

και δῶρα (άνθη, γλυκίσματα και άρώματα).

Τό μικρότερον όλων τών ευρωπαϊκῶν κρατῶν εἶνε τὸ τοῦ Monaco, πλησίον τῆς Nice κειμένου. Ἔχει ἐπιφάνειαν 15 τ. χλ⁴. και πληθυσμὸν (ἐν ἔτει 1878) 7,049 κατοίκων. Ἡ στρατιωτικὴ του δύναμις συνίσταται ἐκ 4 ἀξιωματικῶν, 5 ὑπαξιωματικῶν και 63 στρατιωτῶν!

Ο καθηγητής κ. Holloway ἐπλήρωσεν ἀπὸ τοῦ ἔτους 1837 εἰς δηλοποιήσεις ἐφημερίδων, διὰ τὰ γνωστὰ αὐτοῦ καταπότια, ὑπὲρ τὰ 2 ἑκατομμύρια φράγκων. ΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡμικρανία.

Πάντες κατὰ τὸ μᾶλλον και ἥττον ἔχομεν σχέσεις πρὸς τὴν ἡμικρανίαν, ἥς τὰς ἀλγεινάς ἐκδηλώσεις ἕκαστος ἐρμηνεύει και ἐκφράζει κατ' ἴδιον τρόπον, κατὰ τὸν χαρακτήρα και τὴν εὐπάθειάν του ἢ τὴν εὐαισθησίαν του. Καὶ κατὰ πρῶτον μὲν ἐκδηλοῦται ὡς ἐνόχλησις τις ἢ βᾶρος κατὰ τὸ μέτωπον, τὸν τράχηλον, τοὺς κροτάφους και τὴν κορυφήν. Ἐπειτα δὲ κατὰ μικρὸν κεφαλαγῶν νομίζει ὅτι τὸ κρανίον του συμπιέζεται και συσφίγγεται ὑπὸ δυνατοῦ μαγγάνου. Ἡ δ' ἐκφρασις τοῦ προσώπου εἶνε λίαν χαρακτηριστικὴ διότι παρὰ πολλοῖς τῶν ὑπὸ ἡμικρανίας ἐνοχλουμένων ἀναγνωρίζεται ἡ ἡμικρανία ἐξ ἰδιαζούσης τινὸς συστολῆς τοῦ μετώπου μεταξὺ τῶν βλεφάρων.

Πολλάκις δὲ τὴν προσεχὴ ἐμφάνισιν τῆς ἡμικρανίας προἀναγγέλλουσι διάφοροι στενοχωρίαί, οἷον ῥίγος, ὀργιλότης, ἀνωμαλία τῆς πέψεως κττ. Οὐχὶ δὲ σπανίως, συνοδεύουσιν αὐτῇ διαταράξεις τῆς ὄψεως, τῆς ἀκοῆς και τῶν φρενῶν. Οἱ ἀσθενεῖς διακινεῖται ἀκίνητοι, ἀναυδοί, ὡςτινες ἠλίθιοι, φεύγοντες τὸν θόρυβον και τὸ φῶς. Ἐνίοτε δὲ ἡ ἐπίτασις τῆς ἀλγηδόνος καταλήγει εἰς ἐμετόν, ὅστις παρυσυθὺς καταπαύει τὴν ἐπίτασιν, ἥτις διαρκεῖ ὥρως 6 μέχρι 12 και ἔπειτα ἀναφαίνεται κατὰ διαλείματα μᾶλλον ἢ ἥττον μακρὰ, ἐνίοτε δὲ και ἴσα. Εἶνε δ' ἐπισηπτοτέρα τὴν ἡμέραν μᾶλλον ἢ τὴν νύκτα. Καὶ ὅμως τινὲς δὲν δύνανται νὰ ἐγερωθῶσιν ἐκ τοῦ ὕπνου τὸ πρῶτ χωρὶς νὰ κεφαλαγῶσι, και τοὶ ἐκοιμήθησαν ὕπνον ἡρεμώτατον.

Και κατ' ἀρχὰς μὲν τὸ πρόσωπον εἶνε ὠχρόν, τέλος δὲ χρωματίζεται, ἐν ᾧ ταῦτοχρόνως τὰ πρὶν κατάψυχρα ἄκρα τοῦ σώματος θερμαίνονται.

Οἱ ἰατροὶ παρατηροῦσιν ὅτι ἡ συχνὴ συνοφρώσις προκαλεῖ πως τὴν ἡμικρανίαν. Ἐὰν αὕτη ἐπέλθῃ εὐθὺς μετὰ περίπατον γενόμενον ἐν τόπῳ προσβαλλομένῳ ὑπὸ τοῦ ἡλίου, αἰτία τῆς ἡμικρανίας βεβαίως εἶνε ὁ ἥλιος, οὗ τὴν δύναμιν οὐδὲ τὸ πυκνότατον ἀλεξήλιον δύναται νὰ μετριάσῃ, διότι ἡ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἀντανάκλασις και τοῦ ἡλιακοῦ φωτός και τῆς θερμότη-

τος προσβάλλουσα τοὺς ὀφθαλμοὺς, ἀναγκάζει ἡμᾶς νὰ συνοφρώμεθα, ἐν ᾧ ἐὰν ἔχωμεν διόπτρα χρωματιστὰ ἀπαλασσύμεθα τῆς συνοφρώσεως και τῆς ἐκ ταύτης προερχομένης ἡμικρανίας. Δὲν ἐπιχειροῦμεν ἐνταῦθα νὰ ἐξετάσωμεν τὰ μυρία ὑπὸ μυρίων προταθέντα μέσα πρὸς θεραπείαν τῆς ἡμικρανίας. Ἀρκεῖ ἡμῖν νὰ συνοψίσωμεν ἐνταῦθα ὀδηγίας τινὰς πρὸς ἀναχαίτισιν ἢ ἀποτροπὴν αὐτῆς.

Και δὴ πρῶτον μὲν ὀφείλομεν ν' ἀποφεύγωμεν πᾶσαν συνολικὴν τῶν μυῶν τοῦ μετώπου, τοῦ τράχηλου, τῶν κροτάφων, τοῦ αὐχένος.

Κατακεκλιμένοι ὄντες εἴτε ἐπὶ κλίνης εἴτε ἐπὶ καθέδρας, δὲν πρέπει νὰ στηρίζωμεν τὸ βᾶρος ὄλου τοῦ σώματος ἐπὶ τῆς κεφαλῆς. Πρὸς τοῦτο δὲ πληροῦμεν τὸ κοῖλον τοῦ αὐχένος διὰ μαντηλίου συνεστραμμένου. Ἐν παρόδῳ δὲ λέγομεν ὅτι προσκεφάλαιον τιθέμενον κάτω τῆς βάχεως προλαμβάνει τοὺς πόνους τῶν νεφρῶν, ὑπ' ὧν κατατρύχονται πλεῖσται γυναῖκες κλινῆρεις οὔσαι. Διότι ἡ ἐν τῇ κλίνῃ ἀνάπαυσις εἶνε τελεία μόνον ἐὰν τὸ βᾶρος τοῦ σώματος διανέμεται ἰσάκις ἐφ' ἀπάντων τῶν μερῶν τῶν ἐπὶ τῆς κλίνης στηριζομένων.

Ἐργαζόμενοι ὀφείλομεν νὰ ἔχωμεν τὴν κεφαλὴν ὅσον τὸ δυνατόν ὀρθίαν, ἅμα δὲ τῇ ἐμφάνισι τῆς ἡμικρανίας ἀνορθοῦμεν παρυσυθὺς και ὄλον τὸ σῶμα.

Συνιστῶντες τέλος τοῖς ἡμετέροις ἀναγνώσταις τὴν χρῆσιν τῶν χρωματιστῶν διόπτρων ἰσάκις ἐξέρχονται ζωηροῦ ὄντος τοῦ ἡλίου, καταπαύομεν ἐνταῦθα τὸν περὶ ἡμικρανίας λόγον, ἥς τὰς πρὸς ἀποτροπὴν ὀδηγίας συντομώτατα ἀνεγράψαμεν. **

ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πρὸς ταχεῖαν ἐπίσχεσιν τῆς αἱμορραγίας τῆς ῥινὸς ἀμερικανικὴ τις ἐφημερὶς ἐδημοσίευσεν τὴν ἐπομένῃν ὀδηγίαν ἱατροῦ τινος (τοῦ δόκτορος Gleason) :

«Ἄμα ἐπελθούσης τῆς αἱμορραγίας ἀνοίγωμεν και κλείομεν ἐπανειλημμένως τὸ στόμα ὡς ὅταν μασῶμεν, ἢ μᾶλλον μασῶμεν βῶλον ἀπορροφητικοῦ χάρτου (στουποχάρτου) μετὰ δυνάμειος πιέζοντες τοὺς ὀδόντας και ἡ αἱμορραγία θὰ παύσῃ.»

Ἴσως γελάσῃ τις ἀναγινώσκων τὸ ἀπλούστατον τοῦτο φάρμακον, ἀλλ' ἀφ' οὗ τὸ δοκιμάσῃ θὰ πεισθῇ περὶ τῆς ἀρετῆς του και θὰ θαυμάσῃ.

Ἄλλὰ δὲν εἶνε ἄγνωστος και παρ' ἡμῖν τοῦ ἀπορροφητικοῦ χάρτου ἡ τοιαύτη ἀρετὴ. Δι' ὃ και τον μεταχειρίζονται πολλοὶ πρὸς ἐπίσχεσιν τοῦ αἵματος οὐχὶ μασῶντες, ἀλλ' ἀπλῶς καλύπτοντες ὄλην τὴν ἄνω ἐπιφάνειαν τῆς γλώσσης διὰ τοιούτου χάρτου και κλείοντες ἔπειτα τὸ στόμα, και οὕτω πως τὸ αἷμα στέκεται, κατὰ τὴν ἐν χρῆσει κοινὴν φράσιν.