

τέρων λογίων τὰ δύο ἔθνη τὰ συντελέσαντα εἰς τοῦτο τὰ μάλιστα, οἱ Ἕλληνες καὶ Ῥωμαῖοι, καὶ ὠνομάσθησαν κλασικοί. Ὡσαύτως δὲ καὶ ἡ περὶ αὐτῶν σπουδὴ ὠνομάσθη κλασσική. Λέγονται δὲ καὶ τῶν νεωτέρων συγγράμματα κλασσικά, ἐξαιρέτα ὄντα καὶ δυνάμενα νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς ὑπογραμμὸς ὡς πρὸς τὸν χαρακτῆρα τοῦ λόγου ἢ τὴν μέθοδον.<sup>1</sup>

## ΑΛΗΘΕΙΑΙ

Δὲν εἶνε δυνατόν νὰ ὀμιλήσητε σὰς οἱ ἄνθρωποι, χωρὶς ν' ἀποφανθῆτε διὰ μιᾶς: Τρεῖς εἶνε τρεῖς λέξι, τοῦτο εἶνε φρόνιμον, τοῦτο εἶνε καλόν, τοῦτο εἶνε κακόν; Ἀνεζητήσατε εἰς ὅλας τὰς λεπτομερείας τὸ ἀληθὲς αἴτιον πράξεώς τινος; Δύνασθε νὰ ἐκκαθαρίσετε ἐπακριβῶς τὰ αἴτια, ἐξ ὧν προήλθε καὶ ἄτινα καθίστων αὐτὴν ἀναπόφευκτον; Ἐὰν τὰ ἐγνωρίζετε, δὲν θὰ ἦσθε τόσον ταχεῖς καὶ πρόθυμοι εἰς τὰς κρίσεις σας. (Goethe.)

\* Αἱ ἔξοχοι θέσεις ὁμοιάζουσι μὲ τὰς κορυφὰς τῶν βράχων. Οἱ ἀστοὶ μόνον καὶ τὰ ἐρπετὰ δύνανται νὰ φθάσωσιν εἰς αὐτάς. (K<sup>x</sup> Necker.)

\* Ἐξοπλίζον τὰ τέκνα σου κατὰ τῆς ταλαιπωρίας τῶν παρόντων καιρῶν. Παιδεύσον αὐτὰ οὐχὶ πρὸς βίον εὐμαρῆ, ἀλλὰ πρὸς βίον ἀπλοῦν καὶ κανονικόν καὶ πρὸς σπουδαίαν ἐνασχόλησιν· οὐχὶ πρὸς τὰς ἡδονάς, ἀλλὰ πρὸς ὠφέλιμον δραστηριότητα, δι' ἧς ἐν παντὶ τόπῳ καὶ χρόνῳ θέλουσιν εὑρεῖ μέσα ἵνα ζήσωσιν ἀνεξάρτητοι καὶ γίνωσι τῆς ἰδίας αὐτῶν τύχης δημιουργοί. Ἴσως νῦν διαπρέπεις μεταξὺ τῶν συμπολιτῶν σου τιμαῖς καὶ ἀξιώμασι καὶ πλοῦτῳ· ἀλλὰ δύνανται πάντα τὰ πλεονεκτήματα ταῦτα ἐν τῇ θυέλλῃ τῶν καιρικῶν περιστάσεων ν' ἀπολεσθῶσι, τὰ δὲ τέκνα σου κατὰ συνέπειαν μεγάλης καταστροφῆς νὰ ὦσιν ἠνάγκασμένα τὸν ἐπιούσιον ἄρτον νὰ ἐπαιτήσωσιν ἐπὶ ξένοις. Διὰ τοῦτο οὐχὶ τὸ τι ἀφίνεις αὐτοῖς, ἀλλὰ τὸ πῶς παρασκευάζεις αὐτὰ ἀποτελεῖ τὴν ἀρίστην κληρονομίαν. (Zschokke.)

\* Τὸ ἀργύριον εἶνε μέταλλον ἀχρεῖον, καὶ ἄλλο δὲν τὸ χωρίζει ἀπὸ τοῦς λίθους, πλὴν ὀλίγη πλειοτέρα στιλπνότης· ἀλλ' εἰς τὰς χεῖρας τοῦ γνωρίζοντος νὰ τὸ μεταχειρισθῆ, γίνεται δόξης αἰώνιον ὄργανον. (Κοραῆς.)

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἄερισμός τοῦ κοιτῶνος τῶν ἀρρώστων.

Α'

Τὸ ἀναγκασιότατον πάντων πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς εἶναι ὁ ἀήρ· καὶ ὁ ἄνθρωπος εἰς πᾶσαν μὲν ἄλλην στέρησιν δύναται νὰ ἀνθέξῃ ἐπὶ πολὺ, πλὴν τῆς τοῦ ἀέρος· τούτου καὶ ἡ βραχυ-

τάτη ἔλλειψις φέρει εὐθὺς βλάβην ἢ κίνδυνον εἰς τὴν ζωὴν αὐτοῦ. Ἄλλ' ὁ ἀήρ δέον νὰ ἦναι καὶ καθαρὸς· διότι ἐκ τῆς ἀναπνοῆς ἀέρος μὴ καθαροῦ καὶ ὁ ὑγιὲς ταχέως μαραίνεται καὶ νοσεῖ. Ἐκ τούτων εὐκόλως κατανοεῖται ὅποσον ἀναγκαῖος εἶναι τοῖς πάσχουσιν ὁ καθαρὸς ἀήρ, καὶ ὅποση φροντίς εἶναι καταβλητέα ὑπὸ τοῦ νοσοκόμου, ὅπως διατηρῆται ὅσον τὸ δυνατόν καθαρός ὁ ἀήρ ἐντὸς τοῦ κοιτῶνος τοῦ ἀρρώστου· τοῦτο δὲ γίνεται τὸ μὲν ἰσχυρῶς ἀποφυγῆς παντὸς ὅ,τι μολύνει τὸν ἀέρα, το δὲ διὰ τῆς συγγῆς καὶ καταλλήλως γινομένης ἀνανεώσεως αὐτοῦ ἔξωθεν.

Εἰς τὸν κοιτῶνα τοῦ ἀρρώστου δὲν πρέπει νὰ διαμένωσι πολλοὶ ἄνθρωποι, οὔτε νὰ φυλάττωνται ἐν αὐτῷ ἄνηθ' ἵλιον εὐοσμία, ἢ ἀρώματα, ἢ φάρμακα βαρεῖα ἀγαθίδοντα ὀσμᾶς.

Ὁ δὲ ἀερισμὸς τοῦ κοιτῶνος, ἥτοι ἡ ἀνανέωσις τοῦ ἐν αὐτῷ ἀέρος, γίνεται κατὰ δύο τρόπους· ἢ ἐκ τοῦ παραθύρου αὐτοῦ τοῦ κοιτῶνος, ἢ ἐκ τοῦ παρακειμένου τῷ κοιτῶνι δωματίου.

Καὶ τὸ μὲν θέρος γίνεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κατὰ τὸν πρῶτον τρόπον, ἐν τῇ μάλλον καταλλήλῳ πρὸς τοῦτο ὥρα τῆς ἡμέρας· ἀποφευκτέων δηλονότι τῶν περὶ μεσημβρίαν ὥρῶν διὰ τὸ ἵλιον θερμὸν, καὶ τῶν μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου ἢ πρὸ τῆς ἀνατολῆς διὰ τὸ ψυχρότερον καὶ ὑγρὸν αὐτῶν. Καὶ καθόλου μὲν ἡ ἀνάγκη τοῦ ἀερισμοῦ κανονίζεται κατὰ τὴν φύσιν τῆς νόσου καὶ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους· οὕτω λ. χ. εἰς ἀσθενείας τινὰς τὸ θέρος δύναται νὰ μένῃ τὸ παράθυρον ἀνοικτὸν δι' ὅλης τῆς ἡμέρας, ἐνίοτε δὲ καὶ τῆς νυκτός· πλὴν αἱ περιστάσεις αὐταὶ εἶναι σπανιώταται· καὶ κατὰ κανόνα ὁ νοσοκόμος πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ τὸν ἐν ὥρᾳ νυκτός ἀερισμὸν· ἀλλιστα εἰς τόπους τινὰς, ἐν οἷς, ὡς καὶ παρ' ἡμῖν, ἐπικρατοῦσι διαλείποντες πυρετοί· διότι ὁ νυκτερινὸς ἀήρ συντελεῖ τὰ μάλιστα εἰς τὴν γένεσιν πυρετῶν τοιούτου εἶδους.

Τὸν δὲ χειμῶνα ὁ ἀερισμὸς χρήζει πολλῷ μείζονος προσοχῆς· διότι ἕνεκα τοῦ ἐξωτερικοῦ ψύχους γίνεται ταχύτερα ἢ ἀλλαγὴ τοῦ ἐν τῷ κοιτῶνι ἀέρος καὶ ἐπομένως καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου μεταβάλλεται ταχύτερον. Καὶ ἐὰν μὲν ἡ ἡμέρα ἦναι θερμὴ, ἀνοίγεται μέρος τι τοῦ παραθύρου, ἀλλ' ἐπ' ὀλίγον· καὶ περὶ τὴν μεσημβρίαν· ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὅμως ἐνεργεῖται ὁ ἀερισμὸς διὰ τοῦ παρακειμένου δωματίου ὡς ἐξῆς· ὁ νοσοκόμος ἀερίζει πρῶτον καλῶς τὸ δωμάτιον τοῦτο, εἴτα θερμαίνει αὐτὸ, καὶ μετέπειτα ἀνοίγει τὴν πρὸς τὸν κοιτῶνα τοῦ πάσχοντος κοινωνοῦσαν θύραν· τοῦτο δὲ ἐπαναλαμβάνεται μέχρι τελείας ἀλλαγῆς τοῦ ἐν τῷ κοιτῶνι τοῦ ἀρρώστου ἀέρος, ἥτοι μέχρις ἂν πᾶς ἔξωθεν ἐρχόμενος μηδεμίαν δύναται νὰ διακρίνῃ ἐν τῷ κοιτῶνι κακὴν ὀσμήν.

1. Ἐκ τῆς Ἑλλην. Ἀρχαιολογίας Α. Σ. Ῥουσσόπουλου.