

ραϊόν μεираκιον, και εις τὸ βάθος τῆς εικόνας ὁ ἔκ-
πληκτος Ἱερώνυμος.

Ὁ Κιμαρόζας ἠγέρθη και ἐλάλησεν ἐνθουσιω-
δῶς περὶ τοῦ πάθους του πρὸς τὴν μουσικήν,
εἶπεν ὅτι ἤθελε νὰ γίνῃ ὑπέρτης τοῦ κυρίου Ἀ-
πρίλη, ἐὰν ὁ διάσχος διδάσκαλος ἤθελε τῷ ἐ-
πιτρέψῃ μόνον νὰ παρίσταται ἐνίοτε εἰς τὰ μα-
θήματά του.

Συγκινηθεὶς ὑπὸ τῆς ἀφελοῦς και εἰλικρινοῦς
ταύτης ἐπικλήσεως ὁ Ἀπρίλης προσνεγκὼν γεν-
ναίαν ἀποζημίωσιν εἰς τὸν ἀροτοποιόν, κατέπει-
σεν αὐτὸν νὰ τῷ παραχωρήσῃ τὸν νέον μαθη-
τευόμενόν του. Ἐν τῇ ὑπερβολῇ τῆς χαρᾶς του,
ὁ Κιμαρόζας ἐδράξατο τῆς χειρὸς τῆς Καρολίνας
και τὴν ἠσπάσθη ἐπιχαρίτως, ἡ δὲ κόμησσε Φι-
δάλμα, ἥτις κατ' αὐτὴν τὴν στιγμὴν ἐνόμισε
πρέπον νὰ θέσῃ πέρας εἰς τὴν λιποθυμίαν της,
παρετήρησεν ἐπὶ τῶν παρειῶν τῆς ἀνεψιᾶς της
ἐρυθρμα, τὸ ὁποῖον οὐδέποτε εἶχεν ἰδῆ τόσον
σφοδρόν.

(Ἐπειτα τὸ τέλος).

(Μετάφρ. Γ. Α. Βιλαζίνη).

ΑΝΘΟΚΟΜΙΑ

Τὸ πότισμα τῶν ἐν ταῖς αἰθούσαις φυτῶν.

Εἰς πάντας εἶνε γνωστὸν ὅτι πρὸς ἀνάπτυξιν
τῶν φυτῶν και ἐπίδοσιν ἀπαιτεῖται θεραπεία
αὐτῶν ἐπιμελής και ἐπὶ ἐπιστημονικῶν βάσεων
στηριζομένη, και ὅτι και τὰ φυτὰ τὰ ἐντὸς τῶν
αἰθουσῶν ἡμῶν θεραπεύμενα, ὅπως αὐξάνονται
ὕγιη και σφριγῶντα, ἔχουσι ἀνάγκην ἀέρος κα-
θαροῦ, ὕδατος ἐπαρκοῦς, τροφῆς ἀπὸ τῶν ἀλά-
των τοῦ ἐδάφους και φωτὸς ἰκανοῦ.

Ἄλλ' οἱ ὄροι οὗτοι τῆς αὐξήσεως παραμελοῦν-
ται συχνάκις ὑπὸ τῶν πολλῶν, ἰδίως δὲ ὡς πρὸς
τὸ πότισμα τῶν φυτῶν. Τούτου ἕνεκα θέλομεν
ἀναγράψῃ ἐνταῦθα κανόνας τινάς, οὓς ἔχων τις
ὑπ' ὄψιν και ἀκολουθῶν κατὰ γράμμα θέλει ἀπο-
φύγει τὰ ἐκ τοῦ μὴ ἰκανοῦ ἢ κακοῦ ποτίσματος
κακά.

Και ἐν πρώτοις δεόν νὰ ἐξετάζηται τὸ ὕδωρ,
δι' οὗ ποτίζομεν φυτὸν τι. Ὑδωρ περιέχον ἄφθο-
να ἄλατα τιτάνου, οἷον τὸ ἡμέτερον ἐν Ἀθήναις,
εἶνε ἀπορριπτέον. Πρὸς διόρθωσιν τοῦ κακοῦ ἀ-
φίνομεν αὐτὸ ἰσάμενον ἐν μεγάλοις πίθαις ἢ βυ-
ρελίοις ἄνοικτοῖς ἐφ' ἰκανὸν χρόνον, προσθέτοντες
ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν κοχλιάριον μέγα ποτᾶσσης.
Καταλληλότατον πρὸς ποτίσμον τῶν ἀνθῶν τῶν
αἰθουσῶν εἶνε τὸ ὕδωρ τῶν ἀποπλυμάτων τοῦ
μαγειρείου, οὐ μόνον διότι περιέχει θεραπευτικὰς τι-
νας οὐσίας, χρησίμους εἰς τὰ φυτὰ, ἀλλὰ και διότι
διὰ τοῦ βρασμοῦ ἐγένετο καλλίτερον τοῦ φρεα-
τίου, καθιζήσαντων τῶν τιτανωδῶν ἀλάτων. Τὸ
ὕδωρ τοῦτο δεόν νὰ μὴ περιέχῃ ἀφθόνους λιπα-
ράς ἢ ἐλαιωδεις οὐσίας.

Τὸ ὕδωρ τῶν φρεάτων δύναται και ἄλλως νὰ
γείνη ἐπιβλαβὲς εἰς τὰ ἐν γαστρικῆς θεραπεύμενα
φυτὰ, ἕνεκα τῆς θερμοκρασίας. Ἐκ πείρας δὲ
εἶνε γνωστὸν ὅτι τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ ἔχῃ τὴν
μέσσην θερμοκρασίαν τοῦ δωματίου, ἐν ᾧ ὑπάρ-
χουσι τὰ φυτὰ. Ὅσα τὸ φυτὸν αὐξάνεται τα-
χύτερον και ἐπιδίδει εἰς βλάστησιν κραταιότερον,
τόσῳ ἡ διαφορά τῆς θερμοκρασίας τοῦ ὕδατος εἶνε
ἐπιβλαβεστέρα. Καταλληλότατον δὲ εἶνε τὸ ὕ-
δωρ ὅταν ὑπερβαίῃ κατὰ τι τὴν θερμοκρασίαν
τοῦ δωματίου· ἐὰν δὲ πρόκειται νὰ ἐπιταχύνω-
μεν τὴν ἔκπτυξιν τῶν βλαστῶν ἢ νὰ προκαλέσω-
μεν πρωϊμώτεραν τὴν ἐξάνθησιν, ἡ θερμοκρασία
αὐτοῦ δύναται νὰ εἶνε ἀνωτέρα τῶν 10—15 βαθ-
μῶν ἢ και ἔτι πλεῖον.

Ὡς πρὸς τὴν ποσότητα τοῦ ὕδατος ὡδηγεῖ
ἡμᾶς πάντοτε ἡ φύσις αὐτῆ τοῦ θεραπευομένου
φυτοῦ. Διότι τινὰ μὲν τῶν φυτῶν εἶνε ἐνυδρόβια,
ζῶντα ὑπὸ τὸ ὕδωρ και ἔχοντα φύλλα ἐπιπλέον-
τα τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὕδατος, ἄλλα δὲ εἶνε φί-
λυδρα, ζῶντα ἐν τόποις ἐνίκμοις και ὑδρηλοῖς. Τὰ
θεραπεύμενα ὁμως συνήθως ἐντὸς τῶν αἰθουσῶν
ἡμῶν εἶνε τὰ πλεῖστα φυτὰ ἀναπτυσσόμενα εἰς
τὸ κοινὸν χῶμα, ὅταν τοῦτο περιέχῃ ὠρισμένον
ποσὸν ὕδατος. Ἐν τὰ φυτὰ τῶν γαστρῶν ἐβύ-
θιζον τὰς ρίζας τῶν ἐντὸς λίαν ὑγρᾶς γῆς, ἐν ἣ
τὸ ὕδωρ μένει στάσιμον, ἤθειλον ζηρανηῆ, διότι ἡ
ὕγρασία γεννᾷ ὄξεα ἐπιβλαβῆ εἰς τὰς ρίζας και
ἐμποδίζει τὴν εἰσθυσιν τοῦ ἀέρος ἐντὸς τοῦ ἐδά-
φους και τὴν κοινωνίαν αὐτοῦ μετὰ τῶν ριζῶν,
καθιστᾷ δὲ ἀδύνηκτον και τὴν θρέψιν τῶν φυτῶν
ἕνεκα τῆς παρακωλύσεως τῶν ὠρισμένων συνθέ-
σεων και ἀποσυνθέσεων ἐντὸς τοῦ χῶματος.

Τὰ ὑπαίθρια φυτὰ, τὰ φυόμενα ἐπὶ τῶν ἀ-
γρῶν, ἐν ζηρασίᾳ, δύναται και ἔχουσι τὴν τά-
σιν νὰ εἰσθῶσι διὰ τῶν ριζῶν αὐτῶν εἰς βαθύ-
τατα στρώματα τοῦ ἐδάφους ἢ πλαγίως εἰς μέρη
ὕδρηλότερα και εὐρίσκωσιν οὕτω τὴν ἀρκούσαν
ὕγρασίαν. Ἄλλ' εἰς τὰ φυτὰ τῶν γαστρῶν αἱ
ρίζαι δὲν δύναται νὰ ἐκταθῶσιν εἰς μεγάλην ἀ-
πόστασιν, τούτου δὲ ἕνεκα ἀνάγκη νὰ παράσχω-
μεν αὐταῖς τὸ ἀναγκαῖον ὕδωρ διὰ ποτίσματος.
Ὅσα δὲ μάλλον φυτὸν τι ἔχει ἀνάγκην ὕδατος
ὡς ἐκ τῆς φύσεως αὐτοῦ, τόσῳ κραταιότερον
βλαστάνει ποτίζόμενον. Ἐνταῦθα ὁμως γεννᾶται
τὸ ζήτημα ποσᾶκις πρέπει νὰ ποτίζομεν φυτὸν
τι και ποῖαν ποσότητα ὕδατος πρέπει νὰ χύνωμεν
ἐπ' αὐτοῦ.

Ἐποθέσωμεν ὅτι τὴν πρωίαν ταύτην ἐποτί-
σμεν καλῶς φυτὸν τι τοῦ δωματίου. Περὶ τὴν
μεσημβρίαν ἡ ἐπιφάνεια τοῦ χῶματος τῆς γά-
στρας φαίνεται ξηρὰ, και εἶνε ὄντως, διότι τὸ
ἔξ ἐπιπολῆς ὕδωρ ἐξητμήσθη ἕνεκα τῆς θερμο-
κρασίας τοῦ δωματίου. Περὶ τὰς ρίζας ὁμως ὑ-
πάρχει εἰσέτι ἀρετὴ ὑγρασία, ὅπως διαλύῃ τὰς
ἐν τῷ χῶματι διαλελυμένας τροφὰς και παρέχῃ

εἰς τὸ φυτὸν τὸ διὰ τῆς διηλεκτοῦς ἐξατμίσεως τῶν φύλλων ἀδικυκῶς ἐκδικπνεόμενον ὕδωρ. Ἄηρ ὅμως εἰσέτι δὲν δύνηται νὰ εἰσδύσῃ μέχρι τῶν ῥιζῶν. Ἐὰν δὲ ἀπατώμενοι ἐκ τῆς ξηρᾶς ἐπιφανείας τοῦ χώματος τῆς γάστρας, ἐπιχύσωμεν νέον ὕδωρ, τοῦτο λιμνάζει, οὕτως εἰπεῖν, ὑπὸ τὸ φυτὸν, φυσικῶς δὲ καὶ χημικῶς τὸ χῶμα καθίσταται ἀκατάλληλον πρὸς θρέψιν, αἱ ῥίζαι ἀσθενοῦσι καὶ σήπονται, ὅλη δὲ ἡ κατάστασις τοῦ φυτοῦ διαταράσσεται.

Ἐπίσης βλάπτομεν τὸ φυτὸν ποτίζοντες αὐτὸ σπανιώτερον ἢ ἐπιχέοντες ὀλιγώτερον τοῦ δέοντος ὕδωρ· διότι οὕτω αἱ θρεπτικαὶ οὐσίαι τοῦ χώματος δὲν διακλύονται ἄνευ ὕδατος, τὸ φυτὸν πεινᾷ, αἱ ἀρτιφυεῖς λεπτότατοι ῥίζαι θνήσκουσιν, ὅλαι αἱ λειτουργίαι τῆς ζωῆς τοῦ φυτοῦ μένουσι στάσιμοι, ἐπέρχεται δὲ νόσος, καὶ τέλος θάνατος.

Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κακῶν τούτων ἀνάγκη νὰ ὀδηγήσῃ ἡμᾶς ἡ παρατήρησις, διότι δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ δοθῇ συνταγὴ τις τῆς ποσότητος τοῦ ὕδατος, ὅπως ἐφαρμοζόμεν ταύτην εἰς ἕκαστον φυτὸν. Διότι ἡ ποσότης τοῦ ὕδατος ἔχει εὐθὺν λόγον πρὸς τὴν κατανάλωσιν, αὕτη δὲ πάλιν ἐξαρτᾶται ἐκ πολλῶν ἄλλων λόγων, οἷον ἐκ τοῦ εἴδους τοῦ φυτοῦ, ἐκ τοῦ σταδίου τῆς ἀναπτύξεως ἐν ἧ τοῦτο εὐρίσκεται, ἐκ τῆς ποιότητος τῆς γῆς, τοῦ μεγέθους τῆς γάστρας, τῆς θερμοκρασίας τῆς ἀτμοσφίρας, καὶ ἐκ πολλῶν ἄλλων λόγων. Ὡς ὀδηγὸς κατὰ τὸν ποτισμὸν τῶν γαστρῶν ἔστω ὁ ἐξῆς κανὼν: «ὁσάκις ποτίζεις, χύνε πάντοτε ἐπὶ τοσοῦτον ὕδωρ μέχρις οὗ τοῦτο ἐξέληθ' διὰ τῆς κάτω ὀπῆς τοῦ ἀγγείου καὶ ἐκχυθῇ ἐντὸς τοῦ ὑποδοχείου (τοῦ ὑπὸ τὴν γάστραν πινακίου).» Ἐπειδὴ ὅμως τὸ ὕδωρ διέρχεται ἐνίοτε διὰ τῶν ἐλαφρῶν γαιῶν χωρὶς νὰ διαποτίσῃ ὅλον τὸ χῶμα τῆς γάστρας, καλὸν εἶνε τὸ ἐκχυνόμενον ὕδωρ νὰ μένῃ ὥρας τινας ἐντὸς τοῦ ὑποδοχείου, ὅπως ἀνέλθῃ ἡ ἐλλείπουσα αὐτοῦ ποσότης εἰς τὸ χῶμα. Τὸ ὑπόλοιπον ὕδωρ τοῦ ὑποδοχείου χύνομεν ὡς περιττόν.

Φιλανθεῖς τινες ἀντὶ νὰ ῥίπτωσι τὸ ὕδωρ ἐκ τῶν ἄνω χέουσιν αὐτὸ ἐν πρώταις εἰς τὸν ὑποδοχέα, οὕτω δὲ τὸ χῶμα καὶ τὸ φυτὸν παραλαμβάνουσιν ἐκ τῶν κάτω τὴν ἐπαρκῆ αὐτοῦ ποσότητα. Ἀλλὰ ἡ μέθοδος αὕτη ἔχει τὰ αὐτὰ κακὰ ὡς ἂν ἐποτίζαμεν τὸ φυτὸν ἐκ τῶν ἄνω συχνὰ καὶ διὰ πολλοῦ ὕδατος.

Ὅτι τὸ χῶμα εἶνε ἱκανῶς ξηρὸν καὶ ὅτι τὸ φυτὸν ἔχει ἀνάγκην ὕδατος ἀνγνωρίζομεν ἐκ τοῦ ἀνοικτοτέρου χρώματος, ὅπερ προσλαμβάνει τὸ χῶμα τῆς γάστρας, ἐκ τῆς ἐλαφρότητος αὐτῆς, καὶ ἐκ τοῦ μικροῦ βαθμοῦ μυχρασμοῦ τῶν φύλλων καὶ τῶν τρυφερῶν βλαστῶν. Τὴν ἀνάγκην ποτίσματος διαγινώσκομεν καὶ ἂν εἰσαχθῶμεν τὸν δάκτυλον ἐντὸς τοῦ χώματος εἰς βάθος μέχρι 2 1/2 ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου. Μικρὰ

ἄσκησις καὶ σύγκρισις δύο φυτῶν, τοῦ μὲν ἐν ὑγρᾷ γῆ, τοῦ δὲ ἐν ξηρᾷ, διδάσκει ἡμᾶς εὐχερῶς τὰς διακρίσεις ταύτας.

Τις δὲ δὲν περετήρησε πύσω καταφανῶς ἐκδηλοῦται ὑπὸ τε τῶν ξυλωδῶν δένδρων καὶ θάμνων καὶ ὑπὸ τῶν ποιδῶν λαχάνων καὶ χόρτων ἢ ἑλλειψίς τοῦ ὕδατος ἐξ ἧς πάσχοισι τὰ ἐν ὑπαίθρῳ φυτὰ μετὰ μακρὰν ξηρασίαν. Τὰ ἄνηθ κλίνουσι τὴν κεφαλὴν πρὸς τὴν γῆν, τὰ φύλλα καὶ οἱ τρυφεροὶ κλώνες κρέμανται χαλαρῶς πρὸς τὰ κάτω, ἐκλείπει δὲ καὶ ἡ ζωηρότης καὶ ἡ νωπότης τοῦ χρώματος τῶν ἀνθέων καὶ τῶν φύλλων τῆς κόμης· τὰ φυτὰ διψῶσι. Ὅπως τὸ αὐτὸ, καὶ μάλιστα ἔτι καταφανέστερον, συμβαίνει καὶ εἰς τὰ φυτὰ τῶν ἡμετέρων αἰθουσῶν, καθόσον ἡ ἀπάτμισις τοῦ ὕδατος ἐν τῇ μικρῷ χώρῳ τῆς γάστρας τελεῖται ταχύτερον ἐν τῇ ξηρᾷ ἀτμοσφίρῃ τῆς αἰθούσης ἢ ἐν ὑπαίθρῳ. Τὰ φυτὰ ἐπομένως μαραίνονται ταχύτερον καὶ πρωϊμώτερον.

Ὅπως ποτίσωμεν τὰ ἄνηθ, δὲν πρέπει νὰ περιμένωμεν τὸν ἐντελῆ αὐτῶν μυχρασμὸν. Ποσῶς δὲ δὲν δικαιοῦται τοῦ ὀνόματος τοῦ φιλανθοῦς ὁ λαμβάνων τὸ ποτιστήριον μόνον ὅταν τὰ φυτὰ αὐτοῦ κῆνται μεμυχραμένα καὶ καταπεπτωκότα. Εἶνε δὲ προτιμώτερον νὰ ποτίζωνται τὰ φυτὰ μικρὸν τι ὑπὲρ τὸ μέτρον, ὅταν ταῦτα εἶνε ὑγιῆ καὶ τὸ ὕδωρ διέρχεται ταχέως διὰ τοῦ χώματος καὶ δὲν μένει στάσιμον ἐντὸς τοῦ ὑποδοχείου, παρὰ νὰ διψῶσι καὶ μένωσι μακρὸν χρόνον ἄνευ ὕδατος.

Ἀνακεφαλιοῦντες τὰ μέχρι τοῦδε εἰρημένα συνάγομεν τοὺς ἐξῆς κανόνας τοῦ ποτίσματος.

Κατάλληλον πρὸς ποτισμὸν εἶνε τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς ἢ τὸ ποτάμιον, ἀπορριπτέον δὲ τὸ σκληρὸν καὶ ἀλατῶδες.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος ἔστω ἡ τοῦ δωματίου ἢ ἄνωτέρα.

Πρὸς διάγνωσιν τῆς ἀνάγκης πρὸς ποτισμὸν ἐκτὸς τῆς ξηρασίας τοῦ χώματος, σαφὲς σημεῖον ἔστω ὁ μυχρασμὸς καὶ ἡ χαλάρωσις τῶν φύλλων.

Τὸ χῶμα, ἐν ᾧ τὸ φυτὸν, δέον νὰ διαπερᾶται ταχέως ὑπὸ τοῦ ὕδατος καὶ νὰ διαποτίζεται ὁμαλῶς καὶ ἐξίσου.

Πότιζον τὸ μὲν ἔαρ καὶ θέρος ἐν καιρῷ ἐσπέρας, τὸ δὲ φθινόπωρον καὶ τὸν χειμῶνα ἐν καιρῷ πρωίας.

Τὰ σφριγῶντα φυτὰ ἔχουσιν ἀνάγκην μείζονος ποσότητος ὕδατος.

Ὅσα ὑψηλότερα ἢ θερμοκρασία τῆς ἀτμοσφίρας τόσα συχνότερος ὁ ποτισμὸς.

Ὅσα μικρότερα αἱ γάστραι τόσα συχνότερα ἢ ἀνάγκη τοῦ ὕδατος.

Βαρύ, συμπυκνῶν, χῶμα, ξηραίνεται δυσκολώτερον. Ἐνεκεν τούτου δέον νὰ ποτίζωνται σπανιώτερον τὰ ἐν τοιοῦτῳ χῶματι πεφυτευμένα φυτὰ.

Τὸ ὕδωρ τοῦ ὑποδοχέως μὴ ἀναρροφώμενον ὑπὸ τοῦ γώματος τῆς γάστρας ἐντὸς δύο ὥρων, δέον νὰ ἀπορρίπτεται ὡς ἐπιβλαβές.

Ε.

ΠΕΡΙ ΑΝΑΙΜΙΑΣ

Τὸ αἷμα ἡμῶν ὡς γνωστὸν συνίσταται κυρίως ἐκ τινος ὑγροῦ, τοῦ ὁροῦ, καὶ τῶν ἐν αὐτῷ πλεόντων λευκῶν καὶ ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων. Τοῦ ὅλου βάρους τοῦ αἵματος τὸ μὲν μικρότερον μέρος ἀποτελοῦσι τὰ αἱματοσφαίρια, τὸ δὲ μεγαλύτερον ὁ ὁρός. Τὰ ἐρυθρὰ αἱματοσφαίρια εἰνε τοσοῦτον μικρά, ὥστε ἐν ἐνὶ κυβικῷ ὑποχιλιόμετρῳ ἀνθρωπίνου αἵματος ἐμπεριέχονται κατὰ μέσον ὄρον 5 ἑκατομμύρια τοιούτων: τῶν δὲ λευκῶν σφαιρίων ὁ ἀριθμὸς εἶνε πολὺ μικρότερος, διότι ἐπὶ 800 μέχρι 1000 ἐρυθρῶν εὔρηται ἐν μόνον λευκῶν. Ἄν λοιπὸν ἐλαττωθῇ σημαντικῶς ἡ ὀλικὴ ποσότης τοῦ αἵματος ἢ τὰ ἐρυθρὰ αἱματοσφαίρια, ἐπέρχεται ἡ νοσώδης ἐκείνη κατάστασις, ἣν ὀνομάζομεν ἀναιμίαν.

Ἐν ᾧ δὲ σημαντικῇ ἐλαττώσει τοῦ ποσοῦ τοῦ αἵματος, ἤτοι ἀπώλειαι αἵματος, ἀρκούντως ἐνωρὶς ἀναπληροῦνται πάλιν, τὸνναντίον ἐκ τῆς ἀπώλειας τῶν ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων ἀναπτύσσεται ἡ χρονία, τ. ἔ. ἡ μακρότερον διαρκούσα ἀναιμία, ὅποτε ἡ ἀναπλήρωσις χωρεῖ λίαν βραδέως.

Παρὰ πᾶσι τοῖς ἀναιμικοῖς ἀνθρώποις ἐπικρατοῦνται κατὰ τὴν αὐτὴν σχεδὸν τάξιν τὰ ἐπόμενα συμπτώματα: Τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα αὐτῶν καὶ οἱ ὄρατοὶ μυχῶδες ὑμέτες ἔχουσι ἐκτάκτως ὠχρὸν χρῶμα καὶ ἰδίως τὰ χεῖλη καὶ τὰ ὄντα. Ἐπειδὴ δὲ τὸ ἐν τῷ αἵματι ὀξυγόνον εἶναι σὺν ἀναμιγμένον μετὰ τῶν ἐρυθρῶν αἱματοσφαιρίων, οἱ δὲ μῦς ἵνα λειτουργήσωσιν, ἔχουσι χρεῖαν αἵματος ἐμπεριέχοντος ἰκανὸν ὀξυγόνον, διὰ τοῦτο μετὰ τῆς ἀναιμίας ἐλαττοῦται κατ' ἀνάγκη καὶ ἡ λειτουργικὴ δύναμις τοῦ αἵματος. Μετ' αὐτῆς δὲ ἀκολουθοῦσιν ἄκρα ἀδυναμία καὶ ὀλιγοδρακία βέπουσα εἰς λιποθυμίας, ἐξηρηθισμένη ἀναπνοὴ κατὰ τὰς μετριωτάτας ἐντάσεις, μάλιστα δὲ κατὰ τὴν διὰ τῶν κλιμάκων ἀνάβασιν, ὀχληρὰ σφύξις τῆς καρδίας, πείσις καὶ μεστότης ἐν τῇ κοιλότητι τοῦ στομάχου, νευτικὴ καὶ μάλιστα ὀχληρὸς καὶ τοσοῦτον συχνάκις ἐπικραταλμβανόμενος ἔμετος, ὥστε ὁ πάσχων νὰ πιστεύῃ εἰς τὴν ὑπάρξιν στομαχικοῦ κατάρρου. Συχνὰ δὲ ἐπισυμβαίνουν καὶ ἐπίμονοι καὶ ἐξάντλησιν ἐπιφέρουσαι κοιλιολυσαίαι ὡς καὶ συχναὶ ῥύσεις ἐκ τῶν ῥινῶν.

Πλὴν τοῦ εἶδους τούτου τῆς ἀναιμίας, ἣτις ἀπὸ νῦν συχνότατα ἐν τῇ μέσῃ ἡλικίᾳ ἀπὸ τοῦ εἶκοσ τοῦ μέχρι τοῦ τεσσαρακοστοῦ ἔτους, ἰδία τις ἀναίμα παρατηρεῖται καὶ ἐν τῇ παιδικῇ ἡλι-

κίᾳ, προερχομένη κατ' ἐξοχὴν ἐκ πάσης νόσου, ἣν συμπαρακολουθεῖ ἀπώλεια ὑγρῶν. Ἡ ἀναιμία αὕτη ἐνσκήπτει καὶ εἰς παῖδας καὶ εἰς κοράσια ἡλικίας 8 μέχρι 10 ἐτῶν καὶ διαγιγνώσκεται ἐκ τῆς «χλωρότητος» τῶν παιδίων, ἣτις παρέχει φόβους εἰς τοὺς γονεῖς. Τὸ δὲ περιεργὸν ἐν τῇ ἀναιμίᾳ ταύτῃ εἶναι ὅτι, ἐν ᾧ τὸ ἐξωτερικὸν δέρμα εἶνε ὑπόχλωρον ὠχρὸν, οἱ ὄρατοὶ μυχῶδες ὑμέτες δὲν ἀλλάσσοσι πάντοτε χρῶμα, ἀλλὰ φαίνονται ἀκόμη μετριῶς ἐρυθροί. Σχεδὸν πάντοτε ὅμως τὰ παιδία αἰσθάνονται ἀσυνήθη κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἀτονίαν, ἀποκάμνουσιν εὐκόλως, εἶναι δύσθυμα ἢ εἰς ἄκρον εὐπαρόξυντα, συχνάκις δὲ καὶ ἀνορεκτοῦσι καὶ μάλιστα ἀηδῶς τρώγουσι τὰ κρέατα.

Ἐὰν ἀνερευνησῶμεν τὰ αἰτία τῆς ἀναιμίας, θὰ εὔρωμεν ὅτι ἡ νόσος αὕτη χωρὶς τῶν ἀμέσων ἀπωλειῶν αἵματος ἀποβαίνει συνήθως ἐξ ἐλαττώσεως τῆς παραγωγῆς καὶ διαταράξεως τῆς κατεργασίας τοῦ αἵματος, ἐνῶ ἐξ ἄλλου τὰ ὑγρά τοῦ σώματος ἐξακολουθοῦσι καταναλισκόμενα. Συνηθεστάτη δὲ αἰτία τῆς παθήσεως καὶ ἐνηλικίων καὶ παιδίων εἶναι τὸ διατρίβειν συνεχῶς ἐν διεφθαρμένῃ ἀτμοσφαιρᾷ, μάλιστα δὲ ἐν τῇ ἀτμοσφαιρᾷ ὑπερπλήρων καὶ ἀνεπαρκῶς ἀερισζομένων οἰκήσεων. Ἄλλα αἰτία εἰσι τὰ ἐξῆς: Ἐλλειψὶς ὑπαιθρίων κινήσεων, κακὴ ἢ ἀνεπιτήδεις διατροφή, ὑπέρμετρος τοῦ πνεύματος ἐντασις, συνεχεῖς συγκινήσεις καὶ ταραχαὶ τῆς ψυχῆς καὶ ὁ πληθμελής βίος, οἷον ζῶσι συνήθως οἱ ἀνθρώποι τῶν μεγάλων πόλεων. Τὴν δὲ ἐν ταῖς ἀνωτέραις κοινωνικαῖς τάξεσι καὶ μάλιστα παρὰ ταῖς γυναικῖς συχνότερον ἀπαντῶσαν ἀναιμίαν ἐπαυξάνει ἔτι μᾶλλον τοῦτο, ὅτι ἡ σωματικὴ ἀνάπτυξις τῶν κορασιῶν παραβλάπτεται μεγάλως ὑπὸ τῶν σχολικῶν ἀπαιτήσεων. Σύντονος ἐντασις τοῦ πνεύματος καὶ μετ' αὐτῆς ἔλλειψις ὑπαιθρίων κινήσεων ἐπιφέρουσι ἐξασθένεισιν καὶ ἔκλυσιν τοῦ γυναικείου σώματος, ἄλλως τε καὶ ἐπειδὴ τὰ μαθητεύοντα κοράσια καὶ αὐτὰς κατὰ ἐλευθέρας ὥρας τῆς ἡμέρας κατατρίβουσι κατὰ τὸ πλεῖστον ἐν τῇ ἀτμοσφαιρᾷ τῶν δωμάτων.

Διὰ τίνων ὄπλων λοιπὸν δυνάμεθα νὰ πολεμήσωμεν ἀποτελεσματικῶς τὸ νόσημα τοῦτο; Πρὸς τὴν ἐρώτησιν ταύτην ἡ ἐπιστήμη, ἐρειδομένη ἐπὶ τῆς πείρας, ἀποκρίνεται τὸ ἐξῆς: Τὸ σπουδαιότατον μέσον πρὸς ἀπαλλαγὴν τῆς ἀναιμίας εἶναι σκόπιμος βίος καὶ μάλιστα τακτικὴ διαίτα. Ἐπειδὴ οἱ ἀναιμικοὶ ἀνορεκτοῦσι συνήθως καὶ διὰ τοῦτο ὀλίγον μόνον δύνανται νὰ φάγωσιν ἐφ' ἅπαξ, διὰ ταῦτα πρῶτος κανὼν τῆς διαίτης αὐτῶν ἔστω ὁ ἐπόμενος: Νὰ τρώωσι πολλάκις καὶ δὴ κατὰ πᾶσαν δευτέραν, εἰ δυνατόν, ὥραν τῆς ἡμέρας μεταλλάσσοντες ὡς δυνατόν τὰ φαγητὰ ἐν τῷ κυρίως γεύματι καὶ τῷ δείπνῳ νὰ τρώωσι κατ' ἐξοχὴν κρέας, παραλείποντες πάντα