

σης ὅπως ἀποσπᾶ τὸ πορῶδες προϊόν, ὅπερ εἶνε προσκεκολλημένον ἐπὶ τῶν βράχων.

Οἱ σπόγγοι ἐξαγόμενοι τοῦ ὕδατος, καλύπτονται ὑπὸ λεπτοῦ καὶ διαφανοῦς χνουδίου, περιέχοντος ζωϊκᾶς οὐσίας, πρὸς καταστροφὴν τῶν δ-ποιῶν τίθενται ἐπὶ τινα χρόνον ἐντὸς τῆς γῆς. Ἀκολούθως πατοῦσιν αὐτοὺς καὶ πλύνουσιν ἐντὸς γλυκεροῦ ὕδατος κατ' ἀρχὰς μὲν ψυχροῦ, εἶτα δὲ θερμοῦ, τελευταῖον δὲ ἐνθέτουσιν ἐντὸς ὀξειδίου ὅπως λευκανθῶσιν, μεθ' ὃ τοὺς ξηραίνουσιν καὶ δένουσιν ἁλοῦ.

Οἱ σπόγγοι τῆς Τύνιδος, γνωστοὶ ὑπὸ τὸ ὄνομα σπόγγοι μελαγχροῖνοι τῆς Βαβυλῶν καὶ τῆς Μισσαλίας, εἰσὶ κατώτεροι τῶν τῆς Συρίας καὶ Ἑλλάδος, εἰσὶ δὲ κυρίως προσωρισμένοι διὰ οἰκιακὰς χρήσεις, πλῦσιμον κτλ.

Ἀμφότεραι αἱ νῆσοι Κερκίαι, αἵτινες εἰσὶ τὸ κέντρον τῆς ἁλιείας τῶν σπόγγων, καλύπτονται ἐπίσης ὑπὸ φοινίκων, ὧν ἐκκόπτουσι τὰς κορυφὰς, ὅπως ἐξγάγῳσι τὸν χυμὸν, ὅστις παράγει μεθυστικόν τι ποτὸν καλούμενον *λάγγι*, ὅπερ οἱ ἁλιεῖς καταναλίσκουσιν εἰς μεγάλας ποσότητας.

Εἰς τὴν μεγαλειτέραν τῶν νήσων τούτων, τὴν ὑπὸ τῶν ἀρχαίων καλουμένην Κερκίαν, ὁ Ἀντίβας ἠττηθεὶς ἐν Ζάμα καὶ ἀναγκασθεὶς νὰ φύγῃ ἐκ τῆς πατρίδος αὐτοῦ, ἐζήτησε καταφύγιον, διαμείνας ἐπὶ μικρὸν ἐν αὐτῇ, πρὶν ἢ προσφύγῃ εἰς τὸν βασιλέα τῆς Συρίας Ἀντίοχον. Καὶ ὁ Μάριος ἐκδιωχθεὶς τῆς Ἰταλίας εἰς τὰς ἀκτὰς τῆς Κερκίης ἀπεβιάσθη, ἐν αὐτῇ δὲ ἐξωρίσθη καὶ ὁ Σεμ-πρόνιος Γράκχος.

Τὴν σήμερον εἰς τὰς αὐτὰς νήσους ὁ Βέης τῆς Τύνιδος πέμπει τὰς ἐνόχους γυναῖκας, τὰς ἐκτε-θείσας εἰς τὴν κοινὴν περιφρόνησιν.

Καθ' ὅλον τὸν κόσμον ἐκδίδονται 23,291 ἐφημερίδες, ἐξ ὧν 13,625 ἐν Εὐρώπῃ, 387 ἐν Ἀσίᾳ, 50 ἐν Ἀφρικῇ, 9,129 ἐν Ἀμερικῇ, 100 ἐν Αὐστραλίᾳ.

Εἰς ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

## ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ἐμολογημένη τοῖς πᾶσιν εἶναι ἡ ὠφέλεια ἢ προερχομένη ἐκ τῆς χρήσεως τῶν θαλασσίων λουτρῶν. Μεθοδικῆ τῶν λουτρῶν χρῆσις ποιεῖ ζωηροτέραν τὴν ἐγκυκλοφόρησιν τοῦ αἵματος. Ὅτι ἡ θρόψις τοῦ σώματος ἐντείνεται, ἀποδεικνύει ἡ αὐξησις τοῦ βάρους αὐτοῦ καὶ ἡ μείζων εὐχροία καὶ ἡ ζωηρότης ἀπασῶν τῶν λειτουργιῶν, τὰ συμβαίνοντα μετὰ χρῆσιν θαλασσίων λουτρῶν.

Ἴνα ἐπενεχθῇ ἡ δέουσα ὠφέλεια ἐκ τῶν θαλασσίων λουτρῶν, ἡ ῥωστικὴ τῆς καθ' ὅλου οἰκονομίας, πρέπει νὰ τηρῶνται κατὰ τὴν χρῆσιν ἀπαρ-εγκλίτως κανόνες τινές. Καὶ πρῶτον μὴδεὶς, ἄρρωστος καὶ, παρατεινέτω τὸ λουτρὸν πλέον τῶν 4 — 5 λεπτῶν τῆς ὥρας· ἄλλως ποιῶν ψύχεται τοσοῦτον, ὅστε βραδύνει νὰ ἐπέλθῃ ἡ δέουσα ἀντιδράσις, ἢ σωτηριώδης· πρόσθες δὲ, ὅτι καὶ διὰ

τὴν παρατεταμένην ψύξιν συνίστανται ὑπεραιμῖαι ἐν πνεύμοσι καὶ ἐγκεφάλῳ καταπονητικαί, ναρκαῦται δὲ καὶ αἰμοδιᾶ τὸ σῶμα, καὶ δὲν δύναται νὰ κινήθῃ ἐλευθέρως· οὕτω δὲ δυσχεραίνεται πάλιν ἡ ἀντίδρασις, ἢ συνήθης πάσῃ ψυχρολουσίᾳ, οὐδὲ διαχεῖται ἐν τῷ σώματι ἡ εὐάρεστος ἐκείνη θερμασία, ἢ τρέπουσα τὸν ἄνθρωπον εἰς εὐθυμίαν καὶ κίνησιν, ἢ ἐκ τῆς ζωηρᾶς παλινδρομήσεως τοῦ αἵματος ἐκ τῶν κέντρων πρὸς τὴν περιφέρειαν τοῦ σώματος. Δεύτερον λουέσθω πᾶς τις νήστεως τοῦ στομάχου, καὶ ἄρα ἢ τὴν πρῶταν, ὁπότε τὸ ὕδωρ καὶ ὀρεσώτερον, ἢ πρὸς ἡλίου δυσμάς· διότι οὕτως ἀποφεύγει μάλιστα τὰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις καὶ τὰς τῆς πέψεως διαταραχὰς. Ἄλλ' οἱ εὐπορώτεροι, ὅταν μάλιστα λούωνται ἐν σκιᾷ τοῦ ἡλίου, δύναται καὶ 1½ — 1 ὥραν πρὸ τοῦ γεύματος νὰ λουθῶσιν, ὅτε οὐ μόνον ζωηροτέρα γεννᾶται ἡ πείνα, ἀλλὰ καὶ ὁ μετὰ τὸ ἄριστον ὕπνος ἔρχεται ἡδύτερος καὶ ὡς οἶόν τε ἀπηλλαγμένος τῶν πολλῶν θερμῶν ἰδρώτων, καὶ ἄλλως τε ἡ θερμότης τῆς ὥρας πολλή· μείζονα δὲ συναισθάνονται τότε οἱ ἄνθρωποι τὴν ἀπὸ τῶν λουτρῶν εὐφορίαν, ἢ ἂν, λουθέντες τὴν πρῶταν, ἐπιδοθῶσιν ἀμέσως εἰς τὰ ἡμερήσια ἔργα, χωρὶς νὰ παράσχῳσι τῷ σώματι καιρὸν ἀναπαύσεως τὸν χειρῶν.

Τρίτον ἐμβαπτίζεσθω καὶ ἡ κεφαλὴ εἰς τὸ λουτρὸν, ἢ δὲ κατὰδυσιν γινέσθω αἰφνιδίᾳ· ἐπειδὴ οὕτω μόνον ἀπαλλάσσεται τις τῶν πολλῶν φρικίων καὶ τοῦ τῶν ὀδόντων βρυγμοῦ, τοῦ ἀπὸ τοῦ ψύχους. Ἐν δὲ τῇ θαλάσσῃ κινεῖσθω τὸ σῶμα μετρίως μὲν, διηνεκῶς δέ. Μετὰ δὲ τὴν ἔξοδον ἀποσπογγίζεσθω καλῶς ἡ κεφαλὴ, διότι πολλὴν παρ-αμῆνει ἐν τῇ κόμῃ χρόνον ἢ τῆς θαλάσσης ὑγρότης· δι' αὐτὸ δὲ τοῦτο αἱ γυναῖκες μάλιστα, ὅσαι ἔχουσι πολλὴν καὶ βαθεῖαν τὴν κόμην, καλῶς ποιῶσι, περιτιθέμεναι κρήθεμον ὕδατοσταγές, καὶ ἅμα τῷ εἰσθίβασθῆναι εἰς τὴν θάλασσαν, διατάσσουσαι νὰ χυθῇ κατὰ τῆς κεφαλῆς λάγνης ὕδατος ψυχροῦ, ὅπως ἀποκουσθῇ τὸ πολὺ αἷμα ἐκ τῆς κεφαλῆς, διατηρηθῇ δὲ ἡ κόμη στεγνῇ.

Γινέσθω δὲ τὸ λουτρὸν ἐν ἀκτῇ ἀναπεπταμένη καὶ εἰ δυνατόν ἐν θαλάσσῃ μετρίως σαλευομένη.

Κρατίστη ὥρα παρ' ἡμῖν εἰς θαλάσσια λουτρά εἶναι ὁ Μάιος καὶ ὁ Ἰούνιος, ἔπειτα δὲ ὁ Σεπτέμβριος μάλιστα. Ἐν Ἰουλίῳ καὶ Αὐγούστῳ ἡ θάλασσα ἐν ταῖς ἀκταῖς εἶναι λίαν χλιαρὰ, τὰ δὲ λουτρά ἀποβαίνουσιν ἥττον ῥωστικά. Ἄλλ' ὁ βου-λούμενος καὶ δυνάμενος λουέσθω δι' ὅλων ἔξ μηνῶν, ἀπὸ Μαῖου μέχρι Νοεμβρίου, φυλαττόμενος μόνον τὰς ὑετώδεις ἡμέρας. Ἐξ ἰδίας πείρας βεβαιουμένον, ὅτι ῥωστικώτατα ἀποδεικνύονται τὰ λουτρά κατὰ Σεπτέμβριον<sup>1</sup>.

1. Ἐσταχ. ἐκ τῆς Φαρμακολογίας τοῦ καθηγητοῦ κ. Θ. Ἀφεντούλη.