

ὅστις ἀντισταθμίζει τὸν μακρὸν χρόνον, τὸν παρερχόμενον μέχρι τῆς τελείας ἀναπτύξεως τοῦ βολβού.

Πρέπει δὲ ὁ καλλιεργητὴς νὰ πολεμήσῃ ἐναντίον πολλῶν ἐχθρῶν, ἐξ ὧν ὁ χεῖριστος εἶναι νόσος ὀνομαζομένη Σήψις, ἣν προξενεῖ μύκης τις. Ἐνίοτε ὁλόκληρον εἶδος καταστρέφεται ἐντὸς τοῦ ἔτους. Ὅπως δὲ προστατεύσωσιν ἐκ τῆς καταστροφῆς τὰ διάφορα εἶδη, οἱ καλλιεργηταὶ χωρίζουσι τὰ πολυτιμότερα εἶδη εἰς δύο ἢ τρία γμήματα καὶ τὰ φυτεύουσιν εἰς ἀργούς ἀπομακρυσμένους ἀλλήλων. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐὰν ἡ νόσος καταστρέψῃ ἐν μέρος, μένει τὸ ἄλλο ἀβλαβές. Εἰς τὰ μεγάλα κτήματα, κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς βλαστήσεως, ἐργάζεται ἰδιαίτεροι περιέρχονται καθημερινῶς τοὺς ἀργούς καὶ προσέ-

χουσι μὴπως φανῇ μύκης τις. Ἀμα βολβός τις προσβλήθῃ ἐκρίζουται καὶ καίεται. Οἱ ποντικοὶ εἶναι καὶ αὐτοὶ καταστροφεῖς. Τὰ ζῶα ταῦτα εὐρίσκουσι πολλάκις καταφύγιον ἐντὸς τοῦ χρότου τοῦ καλύπτοντος τοὺς ἀργούς ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ ἐνίοτε καταστρέφουσιν ὁλόκληρα στρώματα βολβῶν.

Εἰς διαφόρους ἄλλας χώρας ἠθέλησαν πολλοὶ ν' ἀποκτήσωσι μέρος εἰς τὸ ἐμπόριον τοῦ ὑακίνθου, ἀλλ' οἱ κόποι τῶν ἀπέβησαν μάταιοι. Δὲν εἶναι δὲ γνωστὸν πόθεν προήλθεν ἡ ἀποτυχία, ἐκ τῆς κακῆς μεθόδου τῆς καλλιεργείας ἢ ἐνεκα τοῦ κλίματος. Οἱ Ὀλλανδοὶ λέγουσιν, ὅτι δὲν φοβοῦνται οὐδένα ἀνταγωνισμόν, διότι ἔχουσι τὰ πλεονεκτήματα τοῦ ἐδάφους καὶ τοῦ κλίματός των. (Ἐκ τοῦ ἀγγλικοῦ) Φιλανθῆς.

Η ΔΙΨΑ

Ὅρθως ἐλέχθη ὅτι ἡ δίψα εἶνε ἡ ἀδελφὴ τῆς πείνης, διότι ἀμφότεραι ἀποβλέπουσιν εἰς τὴν ἐπ' ἀνθρώπῳ ἀπαύστων ἀπωλειῶν ἐν τῇ οἰκονομίᾳ τοῦ ἡμετέρου σώματος.

Ἡ δίψα εἶνε αἴσθησις ἣν δυσχερέστατα δύναται τις ν' ἀνεχθῇ, ἀπαιτεῖ δὲ ταχεῖαν ἱκανοποίησιν, διότι ἄλλως μεταβάλλεται εἰς ἀληθὴ βάσανον· τόσον εἶνε τοῦτο ἀληθές καὶ γνωστὸν καὶ παρ' αὐτοῖς τοῖς ἀρχαίοις λαοῖς, ὥστε ἐξ αὐτῆς ἐδημιουργήθη ὁ μῦθος τοῦ Ταντάλου, μεταφορικῶς δὲ γίνεται χρῆσις τῆς λέξεως δίψα πρὸς ἑκφράσιν τῶν μεγάλων παθῶν τῆς ψυχῆς.

Ἡ δίψα εἶνε ἡ ἐκδηλωσις γενικῆς ἀνάγκης, ἀναφανισμένης ὅτε ἡ περιεχομένη εἰς τὸ αἷμα ποσότης τοῦ ὕδατος ἐλαττωταὶ ἐξ οἰασθήποτε ἀφορμῆς, ἐπερχομένης ἐνεκα τούτου βραδύτητος περὶ τὴν ἑκκρίσιν καὶ συνεπῶς τάσεως πρὸς ἀποξήρανσιν τῶν βλεννομεμβρανῶν.

Ἡ αἴσθησις τῆς δίψης ἐδρεύει εἰς τὸ ἐγκεφαλικὸν νευρικὸν κέντρον, ἐν ἀγνοίᾳ δὲ εἰσέτι διατελοῦμεν τίνι τρόπῳ ὁ ἐγκέφαλος πληροφορεῖται περὶ τῆς ἀνάγκης ἣν ὑφίσταται τὸ αἷμα καὶ πῶς γίνεται ἡ τοιαύτη μεταβίβασις.

Ἡ πρώτη ἐντύπωσις τῆς ἀνάγκης παρατηρεῖται περὶ τὸν οὐρανίσκον. ἔνθα ἀποτελεῖ ἀληθὴ ἐνόχλησιν, διότι ἡ γλῶσσα καὶ τὸ στόμα ξηραίνονται καὶ αἰσθάνεται τις τὴν γλῶσσαν του οἶονεῖ ἄδρυστάν. ὁ φάρυγξ φλογίζεται, τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα ἐξογκοῦνται καθιστῶντα πᾶσαν τὴν μεμβράνην λίαν εὐαίσθητον· πρὸς τούτοις ἡ ἑκκρίσις τῶν σιελοδόχων ἀδένων ἐν μέρει διακόπτεται, ὁ σιέλος καθίσταται πυκνός, ἰσώδης καὶ ἀνακτὰ τὴν βευστότητά του μόνον μετὰ τὴν κατάπωσιν τοῦ ὕγρου.

Πάντα τὰ συντελοῦντα εἰς τὴν ἐλάττωσιν τῆς ἀναλογίας τοῦ ἐνυπόχοντος εἰς τὸ αἷμα ὕδατος

προξενοῦσι τὴν δίψαν. Δὲν εἶνε ὅμως ἀναγκαία πρὸς πράυνσιν αὐτῆς ἡ εἰσαγωγὴ ὕδατος εἰς τὸν στόμαχον· ἀναφέρονται δὲ περιπτώσεις ναυαγῶν, οἵτινες συνεχίζον τὴν δίψαν τῶν βυθιζόμενοι πολ-
λάκις τῆς ἡμέρας ἐντὸς ἀλμυροῦ ὕδατος.

Τὰ παιδία ἐκ φύσεως ἀναγκάζονται νὰ πίνωσι περισσότερο ἀπὸ τοὺς ἡλικιωμένους, οἵτινες ὅμως ἔχουσιν ἀνάγκην μεγάλης δόσεως βευστῶν, ἐνεκα τῶν μεγάλων ἀσκήσεων καὶ τῶν κοπιωδῶν ἐργασιῶν εἰς ἃς ὑποβάλλονται· οἱ γέροντες αἰσθάνονται ὀλιγωτέραν ἀνάγκην τῶν βευστῶν. Αἱ τροφαὶ πίνουσι περισσότερο τοῦ συνήθους.

Οἱ χολερικῆς κράσεως, οἱ αἰμορροειδικοὶ καὶ οἱ νευρικοὶ διψῶσι περισσότερο τῶν λυμφατικῶν καὶ τῶν αἱματωδῶν καὶ πίνουσι μεγαλειτέραν ποσότητα βευστῶν.

Ἐν γένει πίνωμεν περισσότερο κατὰ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους ἢ κατὰ τὰς ψυχράς, ἀτμόσφαιρα δὲ ξηρὰ καὶ φλογερὰ μετὰ ἡ ἄνευ κωνιοροτοῦ ἐξεγείρει ζωηράν τὴν αἴσθησιν τῆς δίψης, ὥς εἶναι εὐκόλον νὰ παρατηρήσῃ τις παρὰ τοῖς θερμασταῖς, τοῖς μηχανικοῖς, τοῖς μαγείροις κλπ.

Οἱ κάτοικοι τῶν μεσημβρινῶν χωρῶν πίνουσι περισσότερο ἀπὸ τοὺς τῶν βορείων· ἔχουσιν ἀνάγκην ποτῶν ὑδαρῶν, δροσερῶν καὶ ἐλαφρῶς ὑποξέων, ἐνῶ τὸ ὕδωρ τὸ τόσον κατὰλληλον πρὸς κορεσμὸν τῆς δίψης, τὸ τόσον ὑγιεινὸν καὶ εὐχάριστον, ὅταν εἶνε καθαρὸν καὶ προέρχεται ἐκ πηγῆς κειμένης εἰς μέρος εὐάερον, εἶνε σχεδὸν ἄγνωστον εἰς τοὺς κατοίκους τῶν βορείων χωρῶν, ὥς πῶμα ἐννοεῖται· καὶ τοῦτο διότι οἱ πρῶτοι πίνουσι διὰ νὰ καταπραῦνωσιν αἴσθησιν ἀλγεινὴν, διὰ νὰ ἱκανοποιήσωσιν ἀνάγκην, ἐνῶ οἱ ἄλλοι πίνουσι πρὸς ἀναψυχὴν, διὰ νὰ δυνηθῶσι ν' ἀντιστῶσιν εἰς τὸ ψῦχος, εἰσάγοντες εἰς τὸ σῶμα τῶν ἐξερθεστικῶν θερμογόνων. Ἐκ τούτου ἡ χρῆσις

τῶν πυκνῶν καὶ ζυμωτικῶν ποτῶν, ἢ τόσον δια-
δεδομένη εἰς τὰς ψυχρὰς χώρας.

Τὰ φαγητὰ τὰ πλήρη αὐρυμάτων ὀξέων, τὰ
ἀλμυρά, τὰ καπνιστά, τὰ αμυλώδη, τὰ οἰνοπνευ-
ματώδη, τὰ τυρία τὰ ἔχοντα πολλὴν ζύμωσιν
ἐν τῇ κατασκευῇ καὶ δριμύει τὴν γεῦσιν προκα-
λοῦσι τὴν δίψαν.

Πάν ὅ,τι προκαλεῖ αὐξησιν τῆς μυϊκῆς ἐνερ-
γείας, ἢ κατεσπευσμένη πορεία, ἢ ἵππασία, ἢ
γυμναστικὴ κλπ. πάν ὅ,τι ἐπιταχύνει τὰς κινή-
σεις τῆς ἀναπνοῆς καὶ ἐξεγείρει τὴν κυκλοφορίαν,
κατὰ συνέπειαν δὲ καὶ τὰς πνευμονικὰς καὶ δερ-
ματικὰς ἐκκρίσεις, προξενεῖ πάντοτε δίψαν κατὰ
τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον σφοδράν.

Οἱ κοιμώμενοι μὲ ἀνοικτὸν τὸ στόμα ἀφυπνί-
ζονται μὲ αἰσθῆσιν τινα ξηρότητος περὶ τὸν λά-
ρυγγα, ἥτις τοὺς ἐξαναγκάζει νὰ πῶσιν.

Αἱ ἀσκήσεις τῆς φωνῆς, οἷον τῶν ἡθοποιῶν,
τῶ ῥητόρων, τῶν καθηγητῶν ἔχουσιν ἐπίσης με-
γάλην ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς δίψης· ἐκ τούτου καὶ τὸ
ἔθιμον τοῦ τοποθετεῖν ποτήριον ὕδατος πλησίον
τοῦ ὁμιλοῦντος δημοσία.

Ἐπίσης καὶ τὸ κάπνισμα μεγάλως συντελεῖ
εἰς τὴν ἔξιν τοῦ πίνειν.

Ἐν τούτοις πρέπει ν' ἀναγνωρίσωμεν ὅτι πολ-
λοὶ καθίστανται διψομανεῖς ροφῶντες βαθμηδὸν
καθ' ἑκάστην εἰς ὠρισμένην ὥραν ποτὸν τι οἶον-
δήποτε, τὸ ὅποιον συνειθίζουσιν καὶ δὲν δύνανται
πλέον νὰ στερηθῶσι, λόγου χάριν ἐν ποτήριον
λευκοῦ οἴνου νήστες «διὰ τὸ στομάχι», ὁρεκτικὰ
πρὸ τοῦ γεύματος, πολλὰ ποτήρια ζύθου διὰ νὰ
μετριάσωσι τὴν ξηρότητα τοῦ στόματος, τὴν
προερχομένην ἐκ τοῦ καπνίσματος κτλ. πρὸς με-
γάλην βλάβην τοῦ στομάχου, ὅστις δὲν βραδύνει
νὰ δείξῃ τὴν δυσαρέσκειν του.

Νόσοι τινὲς ἐξεγείρουσι τὴν αἰσθῆσιν τῆς δί-
ψης, κατὰ πρῶτον λόγον οἱ πυρετοὶ· ἡ τοιαύτη
δίψα προῦνεται δι' ἐγγυμάτων ἀγρώστιδος, γλυ-
κορρίζης, φιλόρας, φύλλων πορτοκαλλίου, διὰ λε-
μονάδας, διὰ πορτοκαλλάδας κλπ. Δίψαν προ-
καλοῦσιν ἐπίσης αἱ διάρροιαι, ὁ ὕδρωψ, ὁ διαβή-
της, παρ' οἷς μάλιστα ἡ δίψα εἶνε σύμπτωμα ἐκ
τῶν μᾶλλον σφοδρῶν καὶ ἐπωδύνων· τέλος παρατη-
ρεῖται ἀληθὴς ἀλλοίωσις τοῦ αἰσθήματος τῆς δίψης
εἰς τινὰς ἀσθενείας, οἷον εἰς τὰ ὑστερικὰ παθήμα-
τα, τὴν ὑποχονδρίαν καὶ τὸ παράδοξον φαινόμενον
τῆς ἐπιθυμίας τῶν μᾶλλον ἀσυνειθίστων καὶ τῶν
μᾶλλον δυσαρέστων εἰς τὴν γεῦσιν ποτῶν.

Ἡ ποσότης τῶν ἀπαιτούμενων ἐκ τῆς ἀνάγκης
τοῦ πίνειν ὕγρων ἐξαρτᾶται δι' ἑκάστον γεῦμα
ἐκ τῆς ποσότητος τῆς τροφῆς καὶ τῶν ἐρεθιστι-
κῶν αὐτῆς ιδιοτήτων.

Εἶνε ἀναγκαῖον τὸ πίνειν κατὰ τὴν διάρκειαν
τοῦ φαγητοῦ· εἶνε ἐκ τῶν ἀρίστων μέσων πρὸς
παρασκευὴν καλῆς πέψεως, πρὸς ἀποφυγὴν τῆς
δυσπεψίας· ἀλλ' ὑπάρχει ὅριον καὶ εἰς τοῦτο,
διότι αἱ τροφαὶ αἱ πλεόουσιν οὕτως εἰπεῖν ἐντὸς
μεγάλης ποσότητος ὕγρων εἶνε τόσον δύσπεπτοι,
ὅσον καὶ αἱ καταπινόμεναι ξηραί.

Ἐκ τῆς ιδιότητος καὶ τῆς θερμοκρασίας τῶν
ποτῶν μεγάλως ἐξαρτᾶται ἡ δύναμις αὐτῶν περὶ
τὸ προῦναι τὴν δίψαν· τὸ ἀληθὲς καθαρὸν ὕδωρ,
τὸ ὕδωρ πηγῆς ὁρσοτερὰ καὶ δικυγοῦς εἶνε θε-
βαίως τὸ ἄριστον τῶν ποτῶν, τὸ συντελοῦν καλ-
λιον παντὸς ἄλλου νὰ κατευναζῇ τὴν δίψαν, πι-
νόμενον δὲ τὴν πρῶτην, κενοῦ ὄντος τοῦ στομά-
χου, ἀποτελεῖ πολλάκις ἐξαιρετικὸν καθαρτικόν.

Τὸ ὕδωρ ἀναμειγμένον μετὰ οἴνου εἶνε τὸ
σύνθηες κατὰ τὸ γεῦμα ποτὸν, εἶνε δὲ προτιμώ-
τερον παντὸς ἄλλου.

Τὸ παγωμένον ὕδωρ εἶνε ἐλαφρῶς ἐρεθιστικόν·
ἀλλ' ὅτε τὸ σῶμα εἶνε ἰδρωμένον, δύναται νὰ ἔχῃ
πολὺ δυσάρεστα ἀποτελέσματα· διὰ τοῦτο ὁ Σί-
δενχαμ ἔλεγεν ὅτι τὸ παγωμένον ὕδωρ καὶ ὁ
ψυχρὸς ἀὴρ εἶνε ὀλεθριώτερα διὰ τὴν ἀνθρωπό-
τητα ἀπὸ τὸν λιμὸν καὶ ἀπὸ τὴν πανώλην.

Κατὰ τοὺς σφοδροὺς καύσωνας τὸ ὕδωρ ἀνα-
μειγμένον μὲ ὀλίγον καφὲν καὶ ρούμιον ἀποτελεῖ
ποτὸν τονικόν, ὠφέλιμον εἰς τοὺς ἐργαζομένους.

Βεβαίως εἶνε λίαν εὐχάριστος ἡ πόσις ὕδατος
ὁρσοτεροῦ ἐν καιρῷ μεγάλης θερμότητος· ἀλλ' ἡ
πόσις ὕδατος ψυχροῦ εἶνε ἀφροσύνη, ἥτις ἐνίοτε
στοιχίζει πολὺ ἀκριβὰ. Συμβαίνει οὖν τότε εἰς τὸν
στόμαχον τὰ αὐτὰ φαινόμενα, τὰ ὅποια παρα-
τηροῦνται ὁσάκις ἐπιθέσωμεν τεμάχιον πάγου ἐπὶ
τοῦ δέρματος. Αἰσθανόμεθα τότε καῦσιν κατὰ τὸ
μᾶλλον καὶ ἥττον δριμύειν, ἢ κυκλοφορίαν τῶν
ἀγγείων σταματᾷ, τὸ δέρμα ὠχρίᾳ, ποιά τις νάρ-
κη κυριεύει ἐπὶ τέλους τὰ μέλη· τὸ αὐτὸ συμ-
βαίνει καὶ εἰς τὰ ἐντόσθια μας, διὰ τοῦτο συμ-
βαίνουν μετὰ τὴν κατάποσιν παγωμένων οὐσιῶν
φλογώσεις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ ἐγκε-
φαλικαὶ συμφορήσεις.

Διὰ τοῦτο τὰ παγωτὰ καὶ τὰ κατεψυγμένα
ποτὰ τὰ παρασκευαζόμενα διὰ πάγου καὶ χυμοῦ
ὁπωρῶν ἢ ἀρωματικῶν ποτῶν ἐπιφέρουσι πολλὰ-
κι σοβαρὰ δυστυχήματα μετὰ τὸ φαγητόν.

Πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν ἐν γένει τὰ παγωμένα
ποτὰ, ὅταν εἴμεθα νήστες, ἐνὸς δὲ διαρκεῖ ἡ πέ-
ψις, μετὰ μεγάλην κόπωσιν καὶ ὅτε τὸ σῶμα εἶνε
ἰδρωμένον.

Καὶ αἱ γυναῖκες, εἰς μερικὰς ἐποχὰς τῆς ζωῆς
τῶν ὀφείλουσι ν' ἀπέχωνται αὐτῶν ἐντελῶς.

(Dr Henri Perrusel)

x.