

πᾶσα χωρική γυνή, ἥτις δὲν εἶνε εἰς θέσιν ἐνε-
κεν ἀτελοῦς ἀναπτύξεως τοῦ νοῦ νὰ σκεφθῇ τὰ
ἄγια μυστήρια, ἅτινα συνδέουσι τοὺς γονεῖς πρὸς
τὸ τέκνον. Ἐνῷ ἡ πρὸς τὸν Γεώργιον ἀγάπη της
ἦτο ἡ ἐλευθέρα ἐκφρασίς τῆς καρδίας της, ἡ
ῥοπή ὅλων της τῶν αἰσθήσεων. Καὶ ἡ τοιαύτη
ἐκφρασίς εἶνε μᾶλλον ἀπτή εἰς τὴν νεότητά,
μᾶλλον φανερά εἰς τὴν ψυχὴν της καὶ προσκολ-
λᾶται πρὸς αὐτὴν ἐλπίζουσα ὡς εἰς τὴν μόνην
καταλλήλον νὰ τὴν φέρῃ εἰς τοὺς λαμπροὺς κό-
σμους τῆς φαντασίας της. Κ' εὗρισκε λοιπὸν ἐν
τῇ φαντασίᾳ της ἡ λυγερὴ ὅτι οἱ γονεῖς της
ἐδικαιούντο νὰ κάμουν εἰς αὐτὴν τὸ τοιοῦτον
ἀδίκημα. Γονεῖς ἦσαν, σκληροὶ καὶ ἄσπλαγ-
χνοὶ γονεῖς, μὴ πονοῦντες τὴν θυγατέρα των!
Ἄλλ' εἰς τὸν Βρανᾶν ὄχι, δὲν ἐπετρέπετο.

— Ἀχ, Γεωργάκη! ὠλόλυζε συχνά.

Καὶ ὅτε ἤλθεν ἡ Κυριακὴ, ἤλθεν ἡ ἐσπέρα
καὶ ὠδήγησαν αὐτὴν πρὸ τοῦ βωμοῦ καὶ ὁ ἱε-
ρεὺς ἤγειρε διὰ τῶν εὐχῶν του τὸ Σινικὸν τεῖ-
χος μεταξύ αὐτῆς καὶ τοῦ ἔρωτός της, ἔκλινε
τὴν κεφαλὴν καὶ παρεδέχθη τὰ πάντα. Ἄλλ'
ἔκλινε τὴν κεφαλὴν μὲ τὴν συντετριμμένην ἐκεί-
νην ἐκφρασίαν τῆς παραδοχῆς τῶν τετελεσμένων,
ἣν εἶχεν ὁ Χριστὸς ἐπὶ τοῦ σταυροῦ του.

— Θέλεις, Ἀνθή, τὸν Νικολόν; ἠρώτησεν ὁ
ιερεὺς κατὰ τύπους.

— Ναί! . . .

Ἡλί, Ἡλί, λαμὰ σαβαχθανί! . . .

Ὁ Βρανᾶς ὅμως δὲν ἐγνώριζεν αὐτὰ τὰ πα-
θήματα τῆς Ἀνθῆς. Καὶ ἂν τὰ ἐγνώριζεν, ἂν
εὗρισκετο κανεὶς φίλος του νὰ τῷ τὰ εἶπῃ δὲν
θὰ τὰ ἐπίστευε. Δὲν εἶχε πλέον τὴν ψυχρότητα
οὔτε τὴν ὀξυδέρκειαν νὰ κρίνῃ τοὺς λόγους τῶν
γυναικῶν καὶ ν' ἀνεύρῃ τὴν ἀλήθειαν. Τὸ ἄτο-
μον ὅλον ἦτο προδιατεθειμένον νὰ δεχθῇ κ' ἐν-
στερνισθῇ πᾶσαν καταγγελίαν, ὅπως καλλιερ-
γημένος ἄγρὸς τὸν σίτον τοῦ ζευγηλάτου.

— Τὴν ἄτιμη! ἔλεγε μετὰ λύσσης τὴν
ἄτιμη! . . .

Ὁ Βρανᾶς ἀπηλπισμένος, τετρωμένος ἐκ τοῦ
ἔρωτός του κατέφυγεν ἤδη εἰς τὴν φιλίαν. Κα-
τενόει ἴσως ἐν ἀγνοίᾳ του ὁ νέος ὅτι τὰ δύο
αὐτὰ αἰσθήματα εἶνε ἐπίσης μεγάλα καὶ ἱερά
καὶ ὅτι διὰ τοῦ ἐνὸς ἐπιτυγχάνει κανεὶς ἐνίοτε
νὰ ἐπουλώσῃ τὸ ἕτερον. Κ' ἐθλίβετο ἤδη πρὸς
τὸν Δημήτρη, τῷ ἔλεγε τὰ παράπονά του, τὸν
διαπαιδαγωγηθέντα ἔρωτά του, καὶ ἐτόξευεν
ὕβρεις καὶ ἀναθέματα κατὰ τῆς προδότιδος.

Ὁ ἀδελφὸς τῆς Βασιλικῆς ἦτο συνομήλικος
τοῦ Γεωργίου, βραχὺς κατὰ τι τὸ ἀνάστημα
ἀλλὰ μὲ πλατεῖς ὤμους, στιβαρὸς καθ' ὅλα
καὶ χειροδύναμος, μὲ πυκνὴν οὐλὴν κόμην πρὸς
τ' ἄνω ἐστραμμένην, κατὰ τὸν νεωτερίζοντα
συρμὸν τῆς ἐποχῆς. Εἶχεν ἄθωαν ψυχὴν, τίμιον
χαρακτῆρα καὶ εἰλικρινῆ αἰσθήματα. Μόνον

θυμώδης ἦτο καὶ ὀλίγον ἐλευθερόστομος, καθὼς
γνήσιος υἱὸς τοῦ Παντελῆ Καινούριου. Ἀλλὰ
τοῦτο δὲν ἠμπόδιζε νὰ ἦνε λαμπρὸς καρραγω-
γεὺς καὶ ἀφωσιωμένος φίλος. Ἠγάπα τὸν Βρα-
νᾶν ὡς ἀδελφόν ἦτο πάντοτε μαζί του εἰς τὰς
πανηγύρεις καὶ τοὺς πότους, εἰς τὴν ἐργασίαν
καὶ τὸν ἔρωτα. Ἔμενε πάντοτε εἰς τὰς προκε-
χωρημένας ὥρας τῆς νυκτὸς κάτω τοῦ παραθύ-
ρου τῆς Ἀνθῆς, συνοδεύων διὰ τῆς λυγρῆς
φωνῆς του τὰ περιπαθῆ δίστιχα, ὅσα ἀπέτει-
νεν ὁ Βρανᾶς εἰς τὴν ἀγάπην του, κ' ἐδέχετο
εἰτα μέχρι τῆς αὐγῆς ἀγογγύστως τὰς σφοδράς
ἐξομολογήσεις, ὅσας οὗτος μὴ δυνάμενος νὰ
κάμῃ εἰς ἐκείνην, ἔκαμνεν εἰς αὐτόν. Ἐκαμνεν
ὅμως τοῦτο μᾶλλον χάριν τοῦ φίλου του παρά
διότι ἡσθάνετο εὐχαρίστησιν εἰς τὰς διαφορὰς
ἐκείνας ἀποστροφάς. Ἡ καρδιά τοῦ Δημήτρη
δὲν ἦτο τόσο ἀπαλή. Ὁ νέος ἔκλινεν εἰς τὸν
θετικισμόν συνεβίβαζετο μᾶλλον πρὸς τὰς σκέ-
ψεις τῆς ἐποχῆς του. Ὅταν ὁ Βρανᾶς ὠμίλει
εἰς αὐτόν περὶ τοῦ ἔρωτός του, ὁ Δημήτρης, τὸν
ἤκουε μεθ' ὑπομονῆς καὶ τῷ ἔδιδε τὰς δεούσας
συμβουλὰς ἀλλ' ἄνευ συγκινήσεως καὶ ἐξάρ-
σεως. Καὶ τότε δὲν ἦτο εἰς θέσιν ὁ Δημή-
τρης νὰ ἐννοήσῃ καλῶς τὰς ψυχικὰς ἐκείνας ἐκ-
φάσεις εἰς τὰς ὁποίας εὗρισκετο ὁ Βρανᾶς. Ἐν
μόνον κατενόει ὅτι ἐπασχεν οὗτος καὶ ἦτο ἀ-
νάγκη διὰ παντός μέσου νὰ τὸν θεραπεύσῃ
εἰς τὰς τόσας ἀπελπιστικὰς ἐκδηλώσεις τοῦ φί-
λου του ὁ Δημήτρης ἔλεγε συχνάκις :

— Ρέ, τί κλαῖς σὰν γυναῖκα; θές νὰ πᾶμε
νὰ τὴν κλέψουμε! . . .

Ἔπειτα συνέχισε

ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΡΚΑΒΙΤΣΑΣ.

Ἐκ τοῦ ἄρτι ἐκδοθέντος ἐν τῇ Βιβλιοθήκῃ τῆς Ἑστίας
ἐγχειριδίου πρακτικῆς ὑγιεινῆς τοῦ ἡμετέρου συνεργάτου κ.
Θ. Χ. Φλωρᾶ ἱατροῦ ἀποσπῶμεν τὰς περὶ λουτρῶν σελίδας,
περιεχοῦσας πλείστας χρήσιμους ἐιδῆσεις καὶ ὠφελίμους ὁ-
δηγίας κατὰ τὴν παρουσαν μάλιστα ὥραν τοῦ ἔτους, τὴν
ὥραν τῶν λουτρῶν. Σ. τ. Δ.

ΕΚ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ

... Ὡς ἀναπνευστικὸν ὄργανον τὸ δῆμα συμ-
πληροῖ τὴν ἐργασίαν τῶν πνευμόνων, ἐκκρίνον διαρ-
κῶς ἄφθονον ποσότητα ὕδατος καὶ ὀλίγον ἀνθρακικὸν
ὀξύ.

Καὶ τὸ μὲν ὕδωρ ἐκκρίνουσιν οἱ ἰδρωτοποιοὶ ἀδένες,
οἱ ὅποιοι ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τοῦ νευρικοῦ συστήματος
ὅτε μὲν ἀφίουν νὰ ἐξατμίζεται περισσότερον, ὅτε δὲ
ὀλιγώτερον ὕδωρ.

Τὴν παρουσίαν τοῦ ὕδατος τούτου δὲν τὴν παρα-
τηροῦμεν συνήθως, διότι ἀμέσως μετὰ τὴν ἐκκρι-
σίν του ἐξατμίζεται ἐκ τῆς ἐπιδερμίδος μας (ἁ δ η -
λ ο ς δ ι α π ν ο ῆ). Ἀλλὰ κατὰ τὸν ἀνεπαίσθητον
τοῦτον τρόπον ὁ ἄνθρωπος ἐντὸς 24 ὥρῶν χάνει 700
περίπου γραμμάρια ὕδατος.

Ἐὰν ἡ ἐκκρίσις τοῦ ὕδατος εἶνε τόσο ἀφθονος, ὥστε
νὰ μὴ προφθάνῃ νὰ ἐξατμισθῇ ὅλον τὸ ὕδωρ, τότε

ρέει τοῦτο ἐκ τῆς ἐπιδερμίδος μας κατὰ σταγόνας ὁρατάς, ὡς ἀποκαλοῦμεν ἰδρωτὰς.

Ὁ ἰδρῶς ἐξατμιζόμενος ἀφίει ἐπὶ τῆς ἐπιδερμίδος τὰ στερεὰ του στοιχεῖα, τὰ ἄλατα, τὸ λίπος καὶ τὰς ἀζωτούχους οὐσίας. Τοῦτο ἀρκεῖ νὰ μᾶς δώσῃ νὰ ἐννοήσωμεν ὅτι ἡ περιποίησις τοῦ δέρματος εἶνε ἐν τῶν σπουδαιότερων θεμάτων τῆς Ὑγιεινῆς.

Ἀπαιτεῖ δὲ ἡ Ὑγιεινὴ τοῦ δέρματος, ὡς ὄργανου τῆς ἐκκρίσεως, τρία τινά :

α'.) καθαριότητα,

β'.) πόσιν ὕδατος,

γ'.) κίνησιν τοῦ σώματος.

Ἡ πόσις τοῦ ὕδατος καὶ ἡ κίνησις τοῦ σώματος ὑποβοηθοῦν τὴν ἐργασίαν τῶν ἰδρωτοποιῶν ἀδένων. Διότι καίτοι τὸ μεγαλίστερον ποσὸν τῶν πινομένων ὑγρῶν ἐξέρχεται πάλιν τοῦ σώματος διὰ τῶν πνευμόνων καὶ τῶν νεφρῶν, μένει ὅμως μέγα ποσὸν αὐτῶν τὸ ὅποιον εἶνε ἀνάγκη νὰ ἐξελθῇ διὰ τοῦ δέρματος. Τοιαῦτα ὑγρά ἀιδρωτικά εἶνε τὸ ὕδωρ, ὁ καφές, τὸ τεῖον, ὁ ζωμός, ὁ οἶνος, ὁ ζυθος κτλ., τὸ ποσὸν δ' αὐτῶν ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ εἶδους τῆς ἐργασίας, τῆς ἀγωγῆς καὶ τῶν ἔξω ἐνδὸς οἰουδήποτε ὑποκειμένου.

Τὸ κυριώτερον ὅμως μέσον δι' οὗ ἀπαλλασσόμεθα τῶν ἐν ἡμῖν περιττῶν ὑγρῶν εἶνε ἡ καθαρσιότης. Πολλοὶ ἀγαπῶσι τὴν καθαριότητα θεωρητικῶς ὡς ἀρετὴν, ἀλλ' ὀλίγοιτοί ἐφαρμόζουσιν τὴν ἀρετὴν ταύτην πρακτικῶς καὶ εἰς τὸν βίον των.

Τὸ δέρμα μας εἰμπορεῖ νὰ ῥυπανθῇ κατὰ δύο τρόπους, πρῶτον διὰ τῆς ἐπαφῆς ἀκαθάρτων ἀντικειμένων, διὰ τοῦ κονιορτοῦ τῆς ἀτμοσφαιρας, καὶ δευτέρον διὰ τῶν στερεῶν οὐσιῶν, αἱ ὁποῖαι, καθὼς εἶδομεν ἂνωτέρω, μένουσιν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτοῦ μετὰ τὴν ἐξάτμισιν τῶν ὑλῶν, τὰς ὁποίας παρήγαγον οἱ ἰδρωτικοὶ καὶ οἱ στεατογόνοι ἀδένες τοῦ δέρματος μας.

Ἡ ἀποξ τῆς ἡμέρας γινομένη πλῴσις τῶν χειρῶν, τοῦ προσώπου, τοῦ τραχήλου καὶ τοῦ λαιμοῦ ἀπομακρύνει, οὐχὶ πάντοτε μάλιστα, μόνον τὴν ἐξωθεν ἀκαθαρσίαν, ἐν ᾧ ἡ ἔσωθεν προερχομένη καθαρίζεται μόνον διὰ λουτρῶν, εἰ δυνατόν καθημερινῶν καὶ ὄχι πολὺ θερμῶν.

Καὶ ἐπὶ τῆς εὐεξίας ἡμῶν ἐπενεργοῦν τὰ χλιαρὰ λουτρά εὐεργετικῶς. Τὸ αἷμα ῥέει πρὸς τὸ δέρμα, τὰ γγγεῖα εὐρύνονται, ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἀναβαίνει, ἐπιταχύνεται ὁ σφυγμὸς καὶ ὁ ὁργανισμὸς ἀναπαύεται.

Μετὰ κοπιώδεις ἐργασίας καὶ μακρὰς πεζοπορίας τὸ χλιαρὸν λουτρὸν εἶνε τὸ καλλίστον μέσον ἀναψυχῆς, ὑπὸ τὴν μορφὴν δὲ τοιοῦτου παρείχετο ἡ φιλοξενία κατὰ τοὺς πατριαρχικοὺς χρόνους τῆς γηραιᾶς Ἀνατολῆς.

Ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ τῶν ἀσπρορρούχων, ἡ καθημερινὴ ἀλλαγὴ τῶν ὑποκαμίσων τῆς ἡμέρας καὶ τῆς νυκτὸς εἶνε ὁρος ἀπαραίτητος τῆς καθαριότητος. Ἐπειδὴ δὲ ὁ καθεὶς δὲν εἰμπορεῖ νὰ ἔχῃ ἐν τῇ οἰκίᾳ του καὶ λουτρὸν, ἡ Ὑγιεινὴ ἀπαιτεῖ νὰ ὑπάρχωσι πολλὰ δημόσια λουτρά καὶ νὰ ᾔνῃ ἐφθηνά, οὕτως, ὥστε νὰ συγνάζωσιν εἰς αὐτὰ καί ἐργασι καὶ αἱ τάξεις τοῦ λαοῦ.

Ὅλα τὰ εἰς τὴν σκληραγωγίαν τοῦ σώματος συντελοῦντα μέσα εἶνε κατάλληλα νὰ ἐνισχύσουν τὸ δερμα μας ὡς αἰσθητήριον ὄργανον.

Τὴν πρώτην μεταξὺ τῶν μέσων τούτων θέσιν καταλαμβάνουν τὰ ψυχρὰ λουτρά, αἱ ψυχρολουσίαι, τὰ ῥωμαϊκά λουτρά καὶ τὰ ἀτμόλουτρα.

Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ δὲν ἐρεθίζει μόνον τὰ περιφερικὰ ἄκρα τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἀλλὰ συγχρόνως ἀφαιρεῖ καὶ θερμότητα ἀπὸ τὸ ἡμέτερον σῶμα. Κατ' ἀρχὰς τὰ ὑπὸ τὸ δερμα ἀγγεῖα συστέλλονται καὶ τὸ αἷμα παλινδρομεῖ πρὸς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, ὕστερον ὅμως διαστέλλονται καὶ τὸ αἷμα ῥέει πρὸς αὐτὰ τώρα μὲ περισσοτέραν, ἢ τὸ πρότερον, δύναμιν καὶ τοιοιτοτρόπως ἐξοδεύεται ταχύτερον θερμότης. Δι' αὐτὸ μετὰ τὰς ψυχρολουσίας αἰσθανόμεθα ἡμᾶς αὐτοὺς δροσεροὺς καὶ ἐνδυναμωμένους.

Τὴν ἰδίαν ἐπιρροὴν ἐξασκοῦν καὶ τὰ λουτρά τῆς θαλάσσης, περισσοτέραν μάλιστα, διότι ὁ ἐρεθισμὸς τῶν νεύρων μας διὰ τῶν θαλασσίων κυμάτων εἶνε μεγαλίστερος.

Ἀλλὰ καὶ τῶν λουτρῶν τούτων δὲν πρέπει νὰ κάμνωμεν κατάχρησιν. Δὲν πρέπει νὰ μένωμεν πολλὴν ὥραν εἰς τὸ ὕδωρ, πρέπει νὰ ἐξερχώμεθα αὐτοῦ ἅμα ὡς αἰσθανθῶμεν δευτέραν φορὰν ῥίγος, ἐν ᾧ ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος δὲν πρέπει νὰ εἶνε κατωτέρα τῶν 14° Ῥεωμέρου, οὐδὲ πρέπει νὰ κάμνωμεν ψυχρὰ λουτρά, ὅταν ἔχωμεν παλμούς, ὅταν αἰσθανώμεθα ζάλην, κεφαλαλγίαν καὶ τὰ παρόμοια.

Περὶ τῶν ἀρωματικῶν λουτρῶν ὑπάρχει διαδεδομένη ἡ ἰδέα, ὅτι αἱ ἐν αὐτοῖς διαλελυμέναι ὀρυκταὶ οὐσίαι ἀπορροφῶνται ὑπὸ τοῦ δέρματος. Αὕτῃ ἡ ἰδέα εἶνε πεπλανημένη. Τὸ δέρμα αὐτὸ καθίσταται ὑπὸ τῆς ἐπιδερμίδος ἀδιεπέρστεον εἰς βευστάς ὕλας, ἀφίει δὲ νὰ διέλθουν δι' αὐτοῦ μόνον ἀέρια καὶ ἄτμοι. Ἡ εὐεργετικὴ λοιπὸν ἐπίδρασις τῶν ὀρυκτῶν καὶ θερμῶν λουτρῶν προέρχεται ἀποκλειστικῶς ἐκ τῆς θερμοκρασίας των καὶ ἐκ τοῦ ὑπ' αὐτῆς διενεργουμένου ἐρεθισμοῦ τοῦ δέρματος.

Ἐτερον εἶδος λουτρῶν εἶνε τὰ τουρκικὰ, καθ' ἃ ὁ λούμενος ἐκτίθεται γυμνὸς εἰς θερμὸν ἀέρα, καὶ τὰ ῥωσικὰ, καθ' ἃ ἐμβαίνει τις εἰς δωμάτιον πλήρες ἀτμῶν ὕδατος. Ἐντὸς τοιούτων χώρων τὸ σῶμα δὲν ἡμπορεῖ νὰ χάσῃ θερμότητα, διότι παύει μὲν σχεδὸν ἡ ἐξάτμισις τοῦ ὕδατος, ἐλαττώνεται δὲ σημαντικῶς ἡ ἀπώλεια τῆς θερμότητος τοῦ σώματος διὰ τῆς ἀκτινοβολίας καὶ τῆς ἀγωγῆς τῶν χώρων τούτων ἡ θερμοκρασία δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίῃ τοὺς 50° Κελσίου. Μετὰ μακρὰν ἐν αὐτοῖς διαμονὴν ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἀνέρχεται κατὰ 2—3° ἡ καρδιακὴ ἐνέργεια ἐντείνεται, ὅσοι δὲ εἶνε εὐαίσθητοι εὐκόλως ἡμποροῦν νὰ λιποθυμήσουν, ὑποφέρουν δὲ μετὰ τὸ λουτρὸν ἀπὸ ἀϋπνίαν καὶ ζάλην.

Ἐν τοῖς τουρκικοῖς λουτροῖς δὲν ἐμποδίζεται τόσον ἡ ἐκ τοῦ σώματος ἀπαγωγὴ τῆς θερμότητος, διότι ὁ ἀὴρ εἶνε ξηρὸς καὶ διὰ τοῦτο ἐν αὐτοῖς ἡ θερμοκρασία, ἄνευ βλάβης, ἡμπορεῖ ν' ἀνέλθῃ βαθμούς τινας ἀκόμη. Μετὰ τὴν ἐξοδὸν ὅμως ἐκ τῶν τοιούτων λουτρῶν πάντοτε πρέπει ν' ἀποψυχαιώμεν μετὰ προσοχῆς τὸ σῶμα. Αἱ ψυχρολουσίαι μετὰ τὸ λουτρὸν εἶνε καλαί, διότι ἐρεθίζουν τὸ δερμα, ἀλλ' ἡ ἄμεσος ἐκ τῶν λουτρῶν τούτων μετάβασις εἰς τὸν ψυχρὸν ἀέρα εἶνε λίαν ἐπιβλαβὴς καὶ ἐπικίνδυνος.