

νῆς ἡρύσθησαν αὐτοὺς πηγῆς, δημώδους τινὸς ἴσως παροιμίας.

Τοιαύτας διακρίσεις τῶν γλωσσῶν κάμνουσι καὶ οἱ Ἀσιανοί. Κατὰ τινα ἀνατολικὴν παροιμίαν, ἡ ἀραβικὴ εἶνε κατάλληλος πρὸς κοιλίαν τῶν ἀνθρώπων, ἡ περσικὴ πρὸς πειθὼ καὶ ἡ τουρκικὴ πρὸς ἀνάκτησιν αὐτῶν. Ὡς ἀναφέρει δέ τις ὅμοιος μῦθος, ὁ ὄφις ἐπλάνησε τὴν γυναικα δμιλῶν ἀραβιστὶ, ὁ Ἀδάμ καὶ ἡ Εὐὰ ἐξέφραζον τὰ τρυφερά τῶν αἰσθημάτων πρὸς ἀλλήλους περσιτὶ, καὶ ὁ ἄγγελος ἐξεδίδωξεν αὐτοὺς τῆς Ἑδὲμ διὰ τουρκικῶν ἀπειλῶν. Ὁ Μωάμεθ ἔγραψε μὲν ἀραβιστὶ τὸ Κοράνιον, ἔλεγεν ὅμως ὅτι ἡ ἐν τῷ Παραδείσῳ δμιλουμένη γλῶσσα εἶνε ἡ περσικὴ, ἕνεκα τῆς χάριτος καὶ τῆς γλυκύτητος αὐτῆς.

Πέπλος ἐξ εἰκοσιτεσσάρων τολουπανίων.

Τὴν ἀραχνιώδη λεπτότητα τοῦ Ἰνδικοῦ τολουπανίου ἀποδεικνύει τὸ ἐπόμενον ἀνέκδοτον. Βασιλεύς τις τῶν Ἰνδιῶν ἐπέπληττέ ποτε τὴν θυγατέρα του, ὡς καλυπτομένην πάνυ διαφανῶς· ἐκείνη δὲ, πρὸς δικαιολογήσιν τῆς, ἐπέδειξεν αὐτῷ ὅτι ὁ πέπλος τῆς συνέκειτο ἐξ εἰκοσιτεσσάρων ἄλλεπαλλήλων τολουπανίων!!

Εἰς Ἀναγνωστῆς.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ χρήσεως τοῦ πάγου.

Ὁ πάγος ἕνεκα τῶν φυσικῶν αὐτοῦ ιδιοτήτων κατήντησεν ἐν μεγίστῃ χρήσει οὐχὶ μόνον ἐν τοῖς εὐκράτοις κλίμασιν ὡς εὐάρεστον, ἐν καιρῷ θέρους μάλιστα, τοῦ ὕδατος, διαφόρων ποτῶν καὶ ἄλλων παρασκευασμάτων, διορθωτικὸν τῆς θερμοκρασίας καὶ συστατικὸν, ἀλλὰ συνάμα ἐν ἅπασι τοῖς κλίμασι καὶ οἰκιστοῖς τοῦ ἔτους ὥρα ὡς μέσον θεραπευτικὸν πολλάκις ἀνυσιμώτατον κατὰ πολλῶν νοσημάτων. Ἐν Ἑλλάδι δὲ ἀπὸ τινων ἐτῶν ἡ χρῆσις αὐτοῦ καὶ ὡς θρεπτικοῦ καὶ ὡς θεραπευτικοῦ μέσου πολλαπλασιάζεται, δύνανταί τις δὲ νὰ εἴπῃ ὅτι ἐν Ἀθήναις κατέστη ἤδη κοινὴ. Ἐπειδὴ ὅμως περὶ αὐτοῦ ὡς θρεπτικοῦ μέσου πολλάκις σφαλερὰς γνώμης ἀκούει τις παρὰ τῷ λαῷ, καλὸν εἶναι οἱ ἀναγνώσται τῆς Ἑστίας, ὧν οἱ πλεῖστοι βεβαίως εἶναι παροφάγοι ἢ παρωτοφάγοι, νὰ ἔχωσι δι' αὐτῆς ὀδηγίας τινὰς, ὅπως ἀποφεύγωσι συνεπειὰς ἐπηρεαζούσας τὴν πορείαν τῆς ὑγιεινῆς τοῦ σώματος τῶν καταστάσεως.

Χρῆσιν πάγου ὀρμεμφύτως οὕτως εἰπεῖν καὶ πάνυ καταλλήλως ἐπιθυμεῖ νὰ κάμῃ ὁ ἄνθρωπος ὁπόταν ἡ θερμοκρασία εἴτε τῆς ἀτμοσφαιρᾶς, ὡς ἐν θέρει καὶ ἐν αἰθούσῃ κεκλεισμένη καὶ θερμῇ, ἦναι ὑψηλῇ, εἴτε ἡ τοῦ σώματος, ἕνεκα βιαιῶν κινήσεων, δρόμου μακροῦ ἢ καὶ νόσου τινὸς φλογιστικῆς, ἔχῃ ὑπερβῇ τὰ φυσιολογικὰ ὅρια. Εἰς ἀμφοτέρως λοιπὸν τὰς περιπτώσεις

ταύτας ἐπιθυμῶν τις νὰ κάμῃ χρῆσιν πάγου ἡ τῶν δι' αὐτοῦ παραγομένων, πρέπει πρὸ παντὸς νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἐν τῷ ὁργανισμῷ εἰσάγει οὐσίαν ἧς ἡ θερμοκρασία εὐρίσκεται ἐν ἀντιθέτῳ κατωτέρῳ μοίρᾳ πρὸς ἐκείνην τοῦ σώματος καὶ τῶν ὀργάνων αὐτοῦ, διότι τούτων μὲν ἡ φυσιολογικὴ θερμοκρασία κατὰ μέσον ἔρρειναι μετὰξὺ 36,° ὅ καὶ 37,° τοῦ 100 βάρθμου θερμομέτρου, τοῦ δὲ πάγου ὡς γνωστὸν καὶ τῶν δι' αὐτοῦ παρασκευαζομένων οὐδέποτε ἡ θερμοκρασία δυνάτναι νὰ ἦναι ὑψηλότερα τοῦ 0 4^ο τοῦ αὐτοῦ θερμομέτρου. Πρέπει λοιπὸν 1ον ὁ στόμαχος οὐδέποτε νὰ ἦναι κενός, καὶ διὰ τοῦτο καλλίστη θέλει εἶσθαι ἡ εἰσαγωγὴ καὶ ἐν τοῖς ἡμετέροις παγωτοπωλείοις τῆς μετὰ τῶν παγωτῶν χρήσεως διπύρων ἢ καὶ ἄλλων ὁμοίων ζυμαρικῶν, ὁπόταν ἐξ ἀνάγκης γεύηται τις ἐξ αὐτῶν κενὸν ὄντος τοῦ στομάχου δι' ἄλλων σιτίων. 2ον Ἐν ἀφθόνῳ ἐπιδρώσει τοῦ σώματος πρέπει νὰ παρέρχηται χρονικόν τι διάστημα κατ' ἐλάχιστον 3'-40' ὥρας, ἀναλόγως τῆς ἰσχυρᾶς ἢ ἀσθενοῦς σωματικῆς καταστάσεως τοῦ ἀνθρώπου· καὶ τέλος 3ον ἡ εἰσαγωγὴ πρέπει νὰ γίνηται ἐν μικρᾷ ποσότητι καὶ κατὰ διαλείμματα χρονικὰ σχετικὰ μὲ τὴν παρέλευσιν τῆς ἐν στόματι καὶ μέχρι τοῦ στομάχου πρώτης ψυχρᾶς ἐντυπώσεως.—Τοὺς κανόνας τούτους πρέπει νὰ ἔχωσιν ὑπ' ὄψιν οὐχὶ μόνον οἱ ἀσθενοῦς ἰδιοσυγκρασίας ἄνθρωποι, ἀλλὰ καὶ οἱ ἰσχυρωτάτης, διότι οὗτοι μὲν ἐξ ἀλλοίως ταύτης τῆς χρήσεως τοῦ πάγου εὐκολώτερον δυνάτναι νὰ πάθωσι τὸν στόμαχον καὶ ἐν γένει τὸν πεπτικὸν σωλῆνα, ἐκεῖνοι δὲ ὑπόκεινται ἐμμέσως ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ εἰς παθήσεις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, ἐν ᾧ ἀμφοτέρων τῶν κατηγοριῶν δὲν ὑστεροῦνται ἐνίοτε τῆς προσβολῆς ὑπὸ νοσημάτων τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Δὲν καταλογίζομεν δὲ τὰς περιστάσεις καθ' ἃς αἱ ἐνδιαφερόμεναι γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ ζητῶσιν ἐκαστοτε τὴν συμβουλὴν τοῦ οἰκιακοῦ αὐτῶν ἱατροῦ.

Περὶ δὲ τῆς συνήθειας τῆς διὰ πάγου χρήσεως τῶν οἰνοπνευματικῶν ποτῶν σημειοῦμεν ὅτι ἰσχύουσι μὲν οἱ ἀνωτέρω κανόνες, ἐν μεγάλῃ ὅμως ποσότητι αὐτῶν πρέπει νὰ ληφθῇ ὑπ' ὄψιν καὶ ἡ τούτων ἐπιρροὴ ἐπὶ τοῦ ὁργανισμοῦ. Ἀβλαβὴς δὲ καὶ μετὰ συνήθειαν καλλίστη εἶναι ἡ χρῆσις μετὰ τῶν παγωτῶν σταγόνων τινῶν ρουμίου, καθ' ὅτι δι' αὐτοῦ ἐλαττοῦται ἡ ἐν τῷ στόματι καὶ μέχρι τοῦ στομάχου λίαν ψυχρὰ ἐντύπωσις καὶ συνάμα διότι κατ' ὀλίγον ὁ πάγος διὰ τῆς χημικῆς ἐπιδράσεως τοῦ ρουμίου ἀπόλλυσι μέρος τῶν φυσικῶν αὐτοῦ ιδιοτήτων.

Μετὰξὺ τοῦ φυσικοῦ πάγου καὶ τοῦ διὰ διαφόρων μεθόδων κατασκευαζομένου τεχνητοῦ ὡς θρεπτικοῦ μέσου, οὐδεμίαν σχεδὸν διαφορὰ ὑπάρχει.

B.