

σήμερον διατηροῦσι ἀποκτήσαντες μεγάλας ἐξ αὐτοῦ πλῆν καὶ ἐπιληψίμους περιουσίας. Τοῦτο τοῦλάχιστον σημαίνουν οἱ τελευταῖοι λόγοι πωλητοῦ τινος παλαιῶν βιβλίων ἀποθανόντος πρότινος.

Ὁ παλαιοπώλης οὗτος εἶχε προσηλυτισθῆ εἰς τὴν καθολικὴν θρησκείαν, καὶ ὡς ὅλοι οἱ νεόφυτοι υπερβαίνει κατὰ τὸν φανατισμὸν τοὺς ὁμοθρήσκους του. Φυσικῶς ὅλη ἡ φυλὴ τοῦ Ἰσραὴλ εἶχε ἀποστραφῆ αὐτὸν ἕνεκα τῆς ἀλλαξοπιστίας του ταύτης. Φαντάσθητε λοιπὸν ὁποῖα ὑπῆρξεν ἡ ἐκπληξίς τῶν ὁμοφύλων του, ὅποταν αἰσθανόμενος οὗτος προσεγγίζον τὸ τέλος τῆς ζωῆς του, μετεκαλέσθητο πρὸ ἑαυτῶ δύο τῶν πρόην ὁμοθρήσκων του, παλαιοπώλας καὶ αὐτοῖς.

— Μετενόησας, τῷ εἶπεν ὁ εἷς ἐξ αὐτῶν, καὶ θέλεις νὰ ἐπανέλθῃς εἰς τοὺς κόλπους τοῦ Ἰσαὰκ καὶ τοῦ Ἰακώβ;

— Ὅχι, ἀπεκρίθη ὁ ψυχόρραγῶν· εἰμαι χριστιανός. Ἐν σὰς ἐκάλεσα ἐνταῦθα, ἔπραξα τοῦτο, διότι θέλω νὰ ἀποθάνω ὡς ὁ Χριστὸς ἐν τῷ μέσῳ δύο ληστῶν.

ΕἰΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡ τέχνη τοῦ διατηρεῖν τὴν υγείαν.

Ἐν Ἀγγλίᾳ ὑπάρχουσιν ἀπὸ πολλῶν ἤδη ἐτῶν πλείστα καὶ ἀκραιότερα Ἐταιρίαι υγιεινῆς, ὑπ' ἀνδρῶν εἰτε γυναικῶν ἀποτελούμεναι, αἵτινες σκοποῦν ἔχουσι τὴν εἰς τὸν λαὸν διάδοσιν τῶν ἀρχῶν καὶ τῶν κανόνων, δι' ὧν κατορθοῦται ὡς κάλλιστα ἡ ἐξασφάλις τῆς δημοσίας υγείας εἰς ὅλας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας. Πρὸς τοῦτο αἱ Ἐταιρίαι αὗται παντοῖα μετέρχονται μέσα, συνιστῶσαι δημόσια μαθήματα καὶ ομιλίαι, ἢ δημοσιεύουσαι μικρὰ φυλλάδια ὧν ἀντίτυπα διανέμονται καθ' ἑκατομμύρια εἰς τὸν λαὸν, ἡμερολόγια ἢ ἐντυπα φύλλα, ἐν οἷς μετὰ σαφηνείας καὶ ἀριστείας μεγίστης ἐκτίθενται ὁδηγίαι καὶ συμβουλαι πρὸς διατήρησιν τῆς υγείας καὶ πρόληψιν τῶν ἀσθενειῶν.

Ἐνὸς τοιούτου δελτίου τὴν μετάφρασιν παρέχουμεν σήμερον εἰς τοὺς ἀναγνώστας τῆς Ἑστίας ὡς ἔπειτα.

Ἡ καθαριότης εἶνε ἐν τῶν μάλλον συντελεστικῶν μέσων εἰς διατήρησιν τῆς υγείας. Πολλοὶ ἐπικίνδυνοι ἀσθένειαι πανταχοῦ διαδεδομέναι προέχονται ἀποκλειστικῶς ἐκ τῆς ἀκαθαρσίας.

Τὸ καθαρὸν ὕδωρ, ὁ καθαρὸς ἀήρ, τὸ φῶς τοῦ ἡλίου καὶ ἡ καθαρὰ τροφὴ εἰσὶν οἱ τέσσαρες στοιχειώδεις ὅροι τῆς διατηρήσεως τῆς υγείας.

Α'. Ἐχετε πάντοτε τὸ δῆμα καθάριον. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου καλύπτεται ὑπὸ πόρων εἰτε μικρῶν ὀπῶν, αἵτινες φραττόμεναι εὐκόλως ὑπὸ τῆς διαπνοῆς ἢ τῆς ἀκαθαρσίας, γεννῶσιν ἀσθενείας. Διὰ τοῦτο ὀφείλει ἕκαστος νὰ λούεται τακτικῶς καὶ νὰ τηρῆ τὰ ἐνδύματά του καθαρῶτατα.

Β'. Τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα εἰσὶν ἐπιβλαβῆ ὅσον καὶ τὸ ἀκάθαρτον δῆμα, καὶ συντελοῦσιν ἐπίσης εἰς γένεσιν ἀσθενειῶν. Τὰ σκεπάσματα καὶ

πάντα τὰ ἄλλα εἶδη τῆς κλίνης, ὡς καὶ τὰ ἐνδύματα τὰ ὄντα εἰς ἐπαφὴν τοῦ δῆματος πρέπει νὰ ἀερίζωνται καθ' ἑκάστην καὶ νὰ πλύνωνται συχνά.

Γ'. Σπορδαίωτατον εἶνε διὰ τὴν υγείαν ἡ ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος. Ὁ μεμολυσμένος ἀήρ εἶνε αὐτόχρημα δηλητήριον, ἐξ οὗ ἐν ἀναπνεύσει τις ἱκανὴν ποσότητα ὑπόκειται εἰς θάνατον· εἰς ὅσον δὲ μικρὰν ποσότητα καὶ ἀναπνέηται εἶνε πάντοτε λίαν ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν υγείαν. Ἐντῦθεν μεγάλη ἀνάγκη εἶνε νὰ ἀερίζεται ὅσον ἐνεστι καλλίτερον ἔκαστον δωμάτιον κατοικούμενον· πρὸς τοῦτο δὲ καλὸν εἶνε νὰ ἀφίεται εἰς τὸ ἄνω μέρος τοῦ παραθύρου μικρὰ θυρὶς ἢ ὀπή, δι' ἧς νὰ ἐξέρχεται ὁ ἐκ τῆς ἀναπνοῆς ἤδη φθαρὸς ἀήρ. Μὴ φοβεῖσθε ποτὲ νὰ ἔχετε πολὺν ἀέρα ἐν τοῖς δωμάτιοις· ἀποφεύγετε μόνον τὰ βέβρυα ἀέρος, τὰ ὁποῖα προσβάλλουν ἀμέσως τὸ σῶμα.

Οὐδὲν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἀσφαλέστερον τὸν θάνατόν σας κατὰ μικρὴν ἢ ἡ μεμολυσμένη ἀτμοσφαιρα κοιτῶν τηρουμένων πάντοτε κλεισμένου. Ἀποφεύγετε τὴν ἐπιστῶρουσιν ἐπίπλων καὶ ἄλλων ἀντικειμένων εἰς τὸν κοιτῶνά σας, καὶ ἀνανεοῦντε ὅσον δύνασθε συχνότερα τὸν ἐν αὐτῷ ἀέρα, ἀνοίγοντες τακτικὰ τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου.

Δ'. Φυλάχθητε πολὺ ἀπὸ τὰς δυσώδεις ὀσμῆς. Τηρεῖτε διαρκῶς καθαρὰ τὰ παράθυρά σας, τὰ πατώματα, τὰς κλίμακας, τοὺς διαδρόμους, μὴ φρειδόμενοι ποσῶς τὸ ὕδωρ καὶ τὸν σάπωνα, μηδὲ τὴν ἄσβεστον.

Μὴ ἀφίετε ποτὲ νὰ ἐπιπυρεῶνται ἐν τῇ οἰκίᾳ σας ἢ παρὰ τὴν οἰκίαν σας χρώματα καὶ ἀκαθαρσίαι, ἢ ἀπορρίμματα παντοειδῶν οὐσιῶν φυτικῶν ἢ ζωικῶν.

Εἰς τὴν πρώτην αἴθησιν δυσπαρέστου ὄσμης ἐν τῇ οἰκίᾳ σας ἐνεργήσατε ἀμέσως προσεκτικὴν ἔρευναν πάντων τῶν σωλήνων δι' ὧν ἐκφυγούσιν αἱ ἀκαθαρσίαι, καὶ φροντίσατε ἵνα διὰ συνεχῶν ἐκπύσεων τηροῦνται πάντοτε ὅσον ἐνεστι καθαροί.

Ε'. Ὅσον πλείωτερον φῶς, ἀέρα, ἢλιον ἔχετε ἐν τῇ οἰκίᾳ σας, τόσον εἰς καλλίτερον κατὰστασιν θὰ εὐρίσκεται ἡ υγεία σας· ἀφήσατε λοιπὸν νὰ πλημμυροῦν ἀδικόπως τὸ δωμάτιόν σας.

Οὔτε ἄνθρωποι οὔτε φυτὰ δύνανται νὰ ζήσωσιν εἰς μέρος σκοτεινόν· ἡ δὲ ἐν τοιούτῳ μέρει διαμονὴ θὰ ἐπιφέρῃ ἀναμφιβόλως κατὰ μικρὸν τὸν μαρasmus καὶ τὴν ἀσθένειαν.

Ἐχετε κατὰ νοῦν πάντοτε ὅτι πολὺ προτιμότερον εἶνε νὰ προλαμβάνωμεν τὰς ἀσθενείας ἢ νὰ θεραπεύωμεν αὐτάς· ὀλίγα δεκάλεπτα φρονίμως δαπανώμενα εἰς προφυλακτικὰ μέτρα δύνανται νὰ μᾶς ἀπαλλάξουν ἀπὸ δαπάνην πολλῶν πενταφράγκων, διδομένων εἰς ἰατροὺς καὶ φάρμακα, καὶ συνάμα ἀπὸ τὴν ἐνόχλησιν καὶ τοὺς πόνους τῆς ἀσθενείας.
