

## ΥΓΙΕΙΝΗ

(Cruveilhier, Hygiène générale).

Συνίσις (ιδί σελ. 470)

*Περὶ τοῦ τρόπου τοῦ καταπολεμῆν τὴν βλαβε-  
ρὰν ἐπίδρασιν τοῦ ἀέρος τῶν ἐλῶν.*

Πολλοὶ βεβαίως θὰ παρέλθωσιν αἰῶνες πρὶν ἢ ὁ ἄνθρωπος ἐξαλειψῆ ἀπὸ τῆς γῆς πάσας τὰς νοσογόνους αἰτίας καὶ καταστήσῃ ὑγιεινὴν τὴν ἡμετέραν σφαῖραν. Ἄλλ' ὅμως τὸ ἔργον τοῦτο καί-  
τοι γιγαντιαῖον, δὲν υπερβαίνει τὰς δυνάμεις αὐ-  
τοῦ καὶ τὴν ἰσχυρὰν δραστηριότητα.

Τὸ ὅτι ἐξαρτάται ἐν μέρει ἐκ τῆς θελήσεως αὐ-  
τοῦ καὶ τῶν προσπαθειῶν, ἀποδεικνύουσι πληρέ-  
στατα πλείσται χωρὰι, αἵτινες μὴ οὐταὶ ἄλλοτε οἰκίστημι ὡς ἡ Ὀλλανδία, τρέφουσι ἤδη πληθυ-  
σιν δὲν δραστήριον καὶ εὐρωστον, ἄλλαι δὲ πολλαὶ  
τὸ πάλαι ὑγιεινότεται ὡς ἡ Αἴγυπτος, αἱ ἐκβο-  
λαὶ τοῦ Γάγγου καὶ τοῦ Ἰνδοῦ, τὸ Ῥωμαϊκὸν πε-  
δίον καὶ ἡ Σικελία, κατέστησαν τὴν σήμερον θα-  
νατηφόροι εἰς τοὺς ἐν αὐταῖς κατοικοῦντας, ἕνεκα  
τῆς ἀκηδείας τῶν κυβερνήσεων καὶ τῆς παρακμῆς  
τῶν κατοίκων. Τίς δὲ δύναται νὰ εἴπῃ ὅτι ἡ ἀν-  
θρώπινη δραστηριότης ἀρῶν ἔχουσα τὴν ἐπιστή-  
μην καὶ τὸ χεῖμα, δὲν δύναται νὰ κατορθώσῃ  
σήμερον ὅ,τι κατόρθωσαν πρὸ 2,000 ἐτῶν λαοί,  
ὧν τὰ μέσα τῆς ἐνεργείας ἦσαν ἀναγκαιῶς περιο-  
ρισμένα;

Ἄλλως τε ἡ ἐπιστήμη ἀπεφάνθη ἤδη καὶ ἀπέ-  
δειξεν ἐπὶ θετικαῖς πληροφορίαις, ὅτι ἐκ τῶν ἐν  
Γαλλίᾳ εὐρισκομένων 450—500 χιλιάδων μυριο-  
μέτρων ἐλῶν, τὰ 120,000 τοῦλάχιστον δύνανται  
εὐκόλως ν' ἀποξηρανθῶσι καὶ νὰ γίνωσι προσδο-  
φόρα, ὅτι δὲ συνετὰ διοικητικὰ μέτρα σκοπὸν ἔ-  
χοντα νὰ καταστήσωσι κατὰ μικρὸν ὑγιεινὰς τὰς  
ἐλῶδεις γαίαις διὰ προσφῶρον ἀποξηράσεων, διὰ  
δενδροφυτείας καὶ διὰ τῆς διαδόσεως ὑγιεινῶν  
κανόνων, δύνανται νὰ μετριάσωσι τοὺς ἐξ αὐτῶν  
προσερχομένους κινδύνους.

Δύναται λοιπὸν νὰ ἐπέλθῃ διόρθωσις. Ἐν τού-  
τοις θέλομεν καταδείξει ποίαι αἱ προφυλάξεις, αἱ  
ἀπαιτεῖ ἢ εἰς ἐλῶδεις τόπους διαμονή.

Αἱ προφυλάξεις αὗται βασίζονται ἐπὶ τῶν αἰ-  
τίων τῶν βοηθούτων ἢ ἐλαττούτων τὴν ἐνέρ-  
γειαν τῶν μισμμάτων.

Ἡ πείρα ἀπέδειξεν ὅτι τὰ μιάσματα δὲν ἐνερ-  
γοῦσι μετ' ὕψους ἐντάσεως καθ' ὅλας τὰς ὥρας τῆς  
ἡμέρας. Ἐν μέσῃ ἡμέρᾳ, ἡ ἐπίδρασις αὐτῶν εἶ-  
ναι σχεδὸν μηδαμινή, καθότι ὑψοῦνται εἰς τὰ ἀ-  
νώτερα στρώματα τῆς ἀτμοσφαιρας, ἀλλὰ πρὸς  
τὸ ἔσπερας, τῆς νυκτὸς οὐσῆς δροσερᾶς, καταπί-  
πτουσι μετὰ τῆς δρόσου καὶ δύνανται τότε ν' ἀ-  
πορροφηθῶσι. Τοῦτο καθιστᾷ ἐπιφοδὸν τὴν εἰς τὰ  
ἔλα διαμονὴν μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου.

Ἐκεῖνοι, οὓς αἱ περιστάσεις ἀναγκάζουσι νὰ  
ἐνδιατιπῶνται εἰς ἐλῶδεις τόπους, δεόν λοιπὸν νὰ  
κτίζωσι τὰς οἰκίας των ὅσον ἕνεστι μακρὰν τῶν

ἐλῶν καὶ ἐπὶ τῶν περίξ ὑψωμάτων, νὰ μὴ ἀφίνω-  
σιν ἀνοιγμα οὐδὲν πρὸς τὸ μέρος ὅθεν πνέει ἀνε-  
μος διὰ λιμναζόντων ὑδάτων διερχόμενος. Νὰ  
κλειώσι πάντα τὰ παράθυρα τὴν ἔσπεραν καὶ τὴν  
νύκτα, ἕκαστος δὲ νὰ προφυλάττῃ τὴν κατοικίαν  
τοῦ διὰ δενδροφυτείας.

Δεόν προστέι σπικνωτάτα νὰ ἐξέρχονται μετὰ  
τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου, νὰ φέρωσι δὲ μάλλινα ἐνδύ-  
ματα προφυλάττοντα ἀπὸ τοῦ ὑγροῦ ψύχους.

Προσθέσωμεν εἰς τὰ παραγγέλματα ταῦτα, τὴν  
καθημερινὴν χοῆσιν οἴνου δυνατοῦ ἢ τονωτικοῦ  
τινος ποτοῦ μειγμένου μετ' ὀλίγου ἀφεψήματος  
κίνας.

«Εὐκόλως δυνάμεθα ν' ἀναγνωρίσωμεν, λέγει  
συγγραφεὺς τις, ἐκ τῆς ἐν γένει ὄψεως τῶν κα-  
τοίκων τῶν ἐλωδῶν χωρῶν, τοὺς πίνοντας οἶνον  
καὶ τοὺς πίνοντας ὕδωρ μόνον. Ἐκεῖνοι μὲν εἶναι  
σχετικῶς εὐρωστοί, οὗτοι δὲ ὠχροὶ καὶ ἐξησθε-  
νημένοι, ἔχοντες πάντοτε ἐξωγκωμένην τὴν κοι-  
λίαν. Ὁ οἶνος προκαλεῖ ἰσχυρὰν ἀντίδρασιν κατὰ  
τῶν ἀναθυμιάσεων καὶ τείνει εἰς τὴν ἐκφόρησιν  
τοῦ δηλητηρίου διὰ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος.

Εἶναι ἐν τούτοις ποραδεδεγμένον ὅτι ἐκτὸς τῶν  
ἐξαιρετικῶν περιπτώσεων, τῶν σχετικῶς σπανίων,  
τῆς μισματικῆς δηλητηριάσεως, ὁ ἀπὸ τῶν ἀ-  
γρῶν διηνεκῶς ἀνανεούμενος εἶναι ὁ ὑγιεινότετος  
καὶ ὁ μᾶλλον ζωογόνος. Ἄλλ' ἐπειδὴ δὲν ἐξαρτᾷ-  
ται ἀπὸ τοῦ ἀνθρώπου νὰ ζῆ πάντοτε εἰς τοὺς ἀ-  
γροὺς, πλησίον τῶν δασῶν ἢ τῶν ὀρέων, μέγα δὲ  
μέρος τοῦ πληθυσμοῦ τῆς Εὐρώπης ἐνδιατιπᾷται  
εἰς τὰς πόλεις, ἐκτὸς δὲ τούτου οἱ τε κάτοικοι  
τῶν πόλεων καὶ οἱ τῶν ἀγρῶν διάγουσι μέρος τῆς  
ζωῆς των—ἔστω καὶ τὴν νύκτα μόνην—εἰς τὸν  
περιορισμένον ἀέρα δωματίου ἢ οἰκῆματος οἴνου-  
δήποτε, σπουδαῖον εἶναι νὰ γνωρίζωσι τὰς ἰδιό-  
τητας τοῦ ἀέρος κατὰ τὰς διαφόρους περιστά-  
σεις, καὶ τὰ αἰτία τὰ δυνάμενα ν' ἀλλοιώσωσιν ἢ  
νὰ διαφθείρωσιν αὐτὸν, ὅπως προλαμβάνωσι καὶ  
καταπολεμῶσιν αὐτά.

*Περὶ τῆς ἐπηρείας τῆς συσσωρεύσεως ἀνθρώπων  
ἐπὶ τῶν ἰδιοτήτων τοῦ ἐλευθέρου ἀέρος καὶ  
περὶ τοῦ τρόπου τοῦ προλαμβάνειν τὰ ὀλέ-  
θρια αὐτῆς ἀποτελέσματα.*

Ὁ ἀπὸ δὲν ἀλλοιοῦται ἐπαίσθητῶς εἰς τὰς πό-  
λεις κατὰ τὴν σύνθεσιν, περιέχει δὲ τὴν αὐτὴν  
ἀναλογίαν τοῦ οὐρογόνου, ἢν καὶ ὁ ἀπὸ τῶν ἀγρῶν,  
ἀλλ' εἶναι πάντοτε κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἤττον πλή-  
ρης ἀναθυμιάσεων ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν μολυνου-  
σῶν αὐτόν.

Τῶ ὄντι, πᾶσα συσσωρεύσις ἀνθρώπων συνεπά-  
γεται συντρίμματα καὶ ἀκαθαρσίας στερεᾶς ἢ ὑ-  
γρᾶς, αἵτινες κατατιθέμεναι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ  
βραδέως συσσωρεύμεναι ζυμοῦνται κατ' ὀλίγον  
ὑπὸ τὴν ἐπηρείαν τῆς ὑγρασίας καὶ τῆς θερμότη-  
τος καὶ ἀποσυντιθέμεναι ἐξατμίζονται καὶ πλᾶ-