

ται διὰ τοῦ παραθύρου μας; ἤρώτησεν ὁ μηχανικός, τρίβων τοὺς ὀφθαλμούς.

— Ἀληθινῆ, ἀπάντησεν ὁ Βοαζολῆς. σοὶ τὸ πιστοποιῶ ἐγώ. Καθὼς σὺ καὶ ἐγώ, βασιζόμενος εἰς τοὺς λόγους τῶν ταξειδιωτῶν, ἐδίστασα πρὸς στιγμὴν περὶ τῆς πραγματικότητος αὐτῆς. Βλέπων τὴν ἀκτίνα ταύτην ἐξαίφνης, ἐνόμισα αὐτὴν προῖον τῆς ἀγγλικῆς βιομηχανίας. Ἄλλὰ δὲν ἔχει οὕτως· αὐτὸς δὲ ἐρυθρὸς δίσκος, τὸν ὁποῖον βλέπομεν ἐκεῖ εἰς τὸ στερέωμα λάμποντα, εἶνε ὁ ἥλιος, φίλε μου, ὁ ἔθιος ὁ ἥλιος.

— Ἐσήμανες;

— Ἀκούη.

— Δὲν εἶσαι περιεργός, Βοαζολῆ.

— Τί ἐννοεῖς;

— Εἰς τῶν ζωοτότερον μου πόθων εἶνε νὰ κάμω ἐπὶ τέλους καὶ τὴν γνωριμίαν αὐτοῦ τοῦ περιφῆμου ὑπνέρτου, τὸν ὁποῖον περιεμένομεν πρὸ τεσσαράκοντα ὀκτῶ ὥρων.

— Μὴ ὑποπεύεις ὡς ἐγώ. . .

— Ἄς σημάνωμεν καὶ ἄς ἀφήσωμεν τὰς εἰκασίας. . .

Ὁ Βοαζολῆς ἐσήμανε· βῆμα ἑλαφρὸν ἤκουσθη εἰς τὸν διάδρομον.

— Εἶνε ἡ μικρὰ ὑπνέρτρια! εἶπεν ὁ Πινσῶν· ἤλιον ἔτοιμος νὰ στοιχηματίσω.

— Καὶ θὰ ἔχανες! ἀνέκραξεν ὁ Βοαζολῆς.

Ἡ θύρα ἀνεψήθη, καὶ ὁ Ζωηρὸς, ἐκτελῶν τὸ περίφημον ἐπικίνδυνον ἔλμα του, εἰσῆλθεν εἰς τὸ δωμάτιον κρᾶζων:

— Ἀμέσως, κύριοι, ἀμέσως!

[Ἐπειτα συνέχισα].

ΥΓΙΕΙΝΗ

(Cruveilhier, Hygiène générale).

Συνήματα καὶ τίλος (ὁδὸ σελ. 486).

Περὶ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως καὶ τῆς ἐπιδράσεως αὐτῆς ἐπὶ τὸν ὀργανισμόν.

Μνημονεύσωμεν καὶ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως καὶ τῆς ἐνεργείας αὐτῆς. Ὁ ἀήρ, εἶπομεν, εἶναι βερὺς· μίαν λίτρα ξηροῦ ἀέρος βαρύνει 1 γρ. 29, τῆς δὲ στήλης τοῦ ἀέρος τῆς ὑψ' ἐκάστου ἡμῶν βασταζομένης, ἐχούσης βᾶρος πολλῶν εκατομμυρίων λιτρῶν, ὁ ἄνθρωπος φέρει φορτίον οὐχὶ ἔλασσον τῶν 15 - 16,000 χιλιογράμμων.

Ἐπιστήμων τις τοῦ μεσαιῶνος (καὶ παρ' ἡμῶν δὲ ὑπάρχουσιν ἔτι τοιοῦτοι) ἤθελε περιφρονητικῶς μειδιάσει καὶ ἤθελεν εἶπει· *μωρία! μωρία!* Τὰ 15,000 χιλιόγραμμα εἶναι ἐν τούτοις πραγματικά.

Ἄλλὰ πῶς λοιπὸν, θὰ εἶπωσιν αἱ ἡμέτεραι ἀναγνώστρια, ὁ ἄνθρωπος δὲν συντρίβεται ὑπὸ τοῦ βάρους τούτου; Διὰ τὸν ἀπλοῦστατον λόγον, ὅτι ἐάν θέσῃτε 15,000 χιλιόγραμμα ἐπὶ τῆς μιᾶς πλάστιγγος μιᾶς ζυγοῦ καὶ 15,000 ἐπὶ τῆς ἄλλης, αἱ δύο πλάστιγγες θέλουσιν ἔλθει εἰς ἐντελῆ

ἰσορροπίαν· διὰ τὸν ἀπλοῦστατον ἐπίσης λόγον ὅτι, ὅταν δύο ἄνθρωποι ὠθοῦσιν ἀφ' ἐνὸς καὶ δύο ἕτεροι ἰσοδύναμοι ἀφ' ἑτέρου τὸ κινηθῆσόμενον ἀντικείμενον μένει ἀκίνητον. Εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, τὸ περιβαλλόμενον πανταχόθεν ὑπὸ τοῦ ἀέρος, οὗ ἡ πίεσις γίνεται πανταχόθεν, ὑπάρχουσιν ὑγρὰ ἀσυγκαταπίεστα καὶ ἀέρια ἐλαστικά καθιστῶντα τὴν ἰσορροπίαν, ἡ δὲ φυσικὴ αὐτῆ πίεσις συνδέεται μετὰ τῆς συστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, εἰς τρόπον ὅστε ὅταν αἰφνιδίως ἐλαττοῦται, ὡς συμβαίνει εἰς τὸ παίραμα τῆς σικύας, τὰ ὑγρὰ καὶ τὸ αἷμα συρρέουσι πρὸς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος καὶ ἐξέρχονται δι' ὅλων τῶν πόρων.

Τὰ φαινόμενα, τὰ ὁποῖα προκαλεῖ ἡ δι' ἀεροστάτου ἀνάβασις εἰς τὰ ὑψηλὰ στρώματα τῆς ἀτμοσφαιρας, εἰς 3 λ. χ. ἢ 4 χιλιάδων μέτρων ὕψος (ὁ Gay Lussac ἀνῆλθεν εἰς ὕψος 6977 μέτρων, τὸ δὲ βαρόμετρον ἐδείκνυε 32 ἑκατοστὰ ἀντὶ 76) ἢ καὶ μόνον ἐπὶ τῶν ὑψηλῶν κορυφῶν τῶν μεγαλειτέρων ὄρεων, εἶναι τὰ αὐτὰ οἷα καὶ τὰ τῆς σικύας, ἢ ἀνάγονται εἰς τὴν αὐτὴν αἰτίαν, καὶ ἐξηγοῦνται διὰ τῆς ἀραιοτάτου τοῦ ἀέρος, οὗ ἡ πυκνότης ἐλαττοῦται καθόσον ὑψόμεθα. Ἡ ἀναπνοὴ γίνεται συχνότερα, ἡ κυκλοφορία ἐπιταχύνεται, κόπωσης ἀκατάβλητος σχεδὸν ἐπέρχεται, τὸ αἷμα ἐξέρχεται ἀπὸ τοῦ στόματος, τῶν ὠτων, τῶν ὀφθαλμῶν κτλ. Ἀνάγκη τότε κατεπειγόντως νὰ καταβῶμεν, ὅπως ἀποφύγωμεν προφανῆ κίνδυνον.

Ὁ ἄνθρωπος φρίνεται μὴ δυνάμενος νὰ ζήσῃ καὶ νὰ ἐγκλιματισθῇ ὑπεράνω ὕψους ὠρισμένου 3 ἢ 4 χιλιάδων μέτρων, οἱ δὲ μοναχοὶ τοῦ ἁγίου Βερνάρδου, ὧν ἡ μονὴ κεῖται 2,000 μέτρα ὑπεράνω τῆς ἐπιφανείας τῆς θαλάσσης, ἀποθνήσκουσι πάντες σχεδὸν νέοι καὶ φηισικοί.

Τὸ ἐξῆς ἀξιοσημείωτον γεγονός ἀποδεικνύει περὶ τούτου, πόσον ἰσχυρὰ εἶναι ἡ φύσις καὶ πῶς διαπλάττει βαθμηδὸν τὸν ἄνθρωπον συναρμύζουσα αὐτὸν τῇ ἐξωτερικῇ φύσει.

Εἰς τὰς Κορδιλιέρας τῶν Ἄνδεων ὑπάρχει πρὸ πολλῶν ἐτῶν φυλὴ, οἱ Κιχάσιοι ἢ Ἰνκάσιοι, κατοικοῦντες εἰς ὀροπέδια ἔχοντα κατὰ μέσον ὄρον ὕψος 2,500 μέτρων ὑπεράνω τῆς ἐπιφανείας τῆς θαλάσσης.

Ἀναγκάζόμενος νὰ ζήσῃ εἰς τοιοῦτον ὕψος ὁ κάτοικος τῶν πεδιάδων ἤθελε ταχέως αἰσθανθῆ ἐνόχλησιν, καθότι, ἀραιοτάτου ὄντος τοῦ ἀέρος, ἀπαιτεῖται μεγαλειτέρα ποσότης αὐτοῦ ὅπως παρᾶσχη τὸ ὀξυγόνον καὶ τὰ ἀνγκυατὰ εἰς τὴν ζωὴν στοιχεῖα. Ἡ ἀναπνοὴ γίνεται ἄρα συχνότερα, ἢ δὲ συχνότης αὐτῆς προξενεῖ μετ' οὐ πολλῆ ἀμφοπυσίαν καὶ αἰμορροαγίας.

Ἄλλ' ἡ φύσις διέπλεσε βαθμηδὸν τὸ σῶμα τῶν Κιχασίων εἰς τρόπον ὅστε δύνανται νὰ ζήσωσιν εἰς ἀέρα ἀραιὸν ἄνευ ἐνοχλήσεως. Καὶ διέστειλε μὲν τὰς κυψέλας τῶν πνευμόνων τῶν καὶ ἤθελε τὴν χωρητικότητά αὐτῶν, ἀνέπτυξε δὲ τὸν κορ-

μόν και ἐμῆκυκε τὸ ἄνω σῶμα ἀφίησιν τὰ κάτω ἄκρη. Τῷ ὄντι, ἀξιοσημείωτος εἶναι παρὰ τῆ φυλῆ ταύτῃ ἡ μεγάλη ἀνάπτυξις τοῦ ἄνω σώματος ὑπερβαίνουσα τὴν τοῦ Εὐρωπαίου καὶ ἡ σχετικὴ μικρότης τῶν κνημῶν.

Ὅτι αἱ αἰφνίδιαι βαρομετρικαὶ μεταβολαὶ ἐκθέτουσι τοὺς πληθωριῶντας εἰς αἰμορραγίας καὶ ἀποπληξίας εἶναι βεβαιότατον. Ἀλλὰ πῶς ν' ἀπαλλαγῶσιν ἀπὸ τοῦ τοιοῦτου κινδύνου;

Εἰς τοιαύτην περίπτωσιν ὡς εἰς ὕλας ἐν γένει τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, τὸ ἀσφαλέστερον εἶναι νὰ καταρτίσωμεν καλὸν ὄργανισμὸν ἀντέχοντα εἰς αὐτάς, νὰ μὴ γινώμεθα μαλθακοί. Τοῦτο δὲ δὲν εἶναι πολὺ δύσκολον.

Ὡς πρὸς ἐκεῖνους, οἵτινες οὐδὲν λογιζονται ὑπὲρ τὰς ἡδονὰς καὶ τὰς ὕλικὰς ἀπολαύσεις, πρέπει νὰ θεωρῶσιν ἐξυτοῦς εὐτυχεῖς ὡσάντις ἀποθνήσκουσιν ἐκ κεραυνοβόλου τινὸς ἀποπληξίας ἀπαιλαττούσης αὐτοὺς ἀπὸ πολλῶν ἀληθῶν. Ἡ ὑγεινὴ οὐδὲν ἔχει τὸ κοινὸν μετὰ τῶν ἀνθρώπων ἐκείνων.

Περὶ τοῦ ὑγροῦ ἀέρος καὶ τῶν ὑγρῶν οἰκημάτων

Ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀήρ περιέχει πάντοτε κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἥττον ἀτμῶν ὕδατος, ὁ δὲ ἀτμὸς οὗτος ἐλαφρότερος ὢν τοῦ ἀέρος τῶν κάτω στρωμάτων, κατέχει τόπον διάμεσον μετὰ τῶν ἄνω στρωμάτων καὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἐδάφους. Ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι καλὸς, ὁ ἐν τῷ ἀέρι μετέωρος ἀτμὸς εἶναι ἀόρατος ἀφανιζόμενος ἐν τῷ κυανῷ βάθει τοῦ οὐρανοῦ. Ἀλλ' ὡσάντις ἡ ἐξάτμισις εἶναι μεγάλη εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ἐδάφους ἢ τῆς θερμοκρασίας αἰφνιδίως πίπτει, ὁ ἀτμὸς συμπυκνῶνται, νέφη δὲ σχηματίζονται καὶ μετ' ὀλίγον διαλύονται εἰς βροχῆν.

Ὁ κίνδυνος ὁ προσερχόμενος ἐκ τοῦ ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἀέρος, ἐπιβλαβὸς πρὸ πάντων εἰς τοὺς ἀδυνάτους ὄργανισμούς, εἰς τὰ παιδία καὶ εἰς τοὺς ἀβρώστους, εἶναι τοῖς πᾶσι γνωστὸς καὶ ἀπαιτεῖ πολλὰς προφυλάξεις. Τὸ ὑγρὸν ψῦχος παγώνει τὰ μέλη ἡμῶν εἰσδύον ἕως εἰς τὰ κόκαλα, ὡς κοινῶς λέγεται, καὶ προκαλεῖ καθ' ἐκάστην εἰς τοὺς ἀπερισκέπτους πάσης ἡλικίας καὶ παντὸς φύλου πλῆθος σπουδαίων παθήσεων. Πόσαι βρογχίτιδες, πλευρίτιδες, φθίσεις, ἐντερίτιδες, κυνάγχαι, ὑμενογόνοι διφθερίτιδες, βρευματισμοί, ἐξ οὐδαιῆς ἄλλης προήλθον αἰτίας, ἡδύναντο δὲν ἀποσοδηθῶσι διὰ καταλλήλων ἐκ φλανέλλας ἐνδύματων ἐπὶ τοῦ δέρματος φερομένων!

Κατ' ἐμὴν γνώμην ἡ ἐν Γαλλίᾳ ἐπικρατοῦσα ἀποστροφή πρὸς τὴν φλανέλλαν ἐν γένει εἶναι παράλογος, εὐχῆς δὲ ἔργον εἶναι νὰ ἐφοδιάζηται ἕκαστος ἀπὸ τοῦ Ὀκτωβρίου μέχρι τοῦ Ἀπριλίου συμπεριλαμβανομένου, διὰ καλῆς φλανέλλας, φερομένης ἐπὶ τοῦ δέρματος μὲν διηκρούσης τῆς ὑγρασίας, ἐπὶ τοῦ χιτῶνος δὲ κατὰ τὴν ξηρασίαν καὶ ἀνανεουμένης καθ' ἔσδομάδα¹.

1. Ἐν Ἑλλάδι καὶ εἰς τὰ θερμὰ κλίματα ἀναγκαί-

αὐτὴ εἶναι ἀπλουστάτη καὶ θυμασία συνταγή, φίλοι ἀναγινώσται, μυριάκις καλλιτέρα πολλῶν ἄλλων λίαν διαδεδομένων, δυναμένη δὲ νὰ προφυλάξῃ ὑμᾶς καὶ τὰ ὑμέτερα τέκνα ἀπὸ πολλῶν ὀχλημάτων καὶ ἀπὸ πολλῶν πρὸ πάντων φαρμάκων καὶ ἐπισκέψεων ἰατρῶν.

Οἱ Ἀγγλοὶ, οἵτινες εἶναι διδασκαλοὶ μας εἰς πολλὰ, τὴν γνωρίζουσι καὶ δὲν μεταβάλλουσιν ἀνοήτως ζήτημα ὑγείας εἰς ζήτημα ἰδιοτροπίας καὶ συρροῦ ἔχουσι δίκαιον, τῇ ἀληθείᾳ, καίτοι δὲ ἀντιποιοῦμενοι ὀρθοφροσύνην, εἴμεθα πολλάκις ἀνόητοι.

Ἐκαστος ἄς ὠφελῆθῃ ἐκ τοῦ παραδείγματος τῶν πέραν τῆς Μάγχης γειτόνων ἡμῶν.

Ὅπως μὴ ὦσιν ὑγραὶ αἱ οἰκίαι, ἀνάγκη νὰ οἰκοδομῶνται ἐπὶ ἐδάφους παρασκευασμένου καὶ προφυλαγμένου ἀπὸ ὑπογείων ἐνσταλάξεων, νὰ εἶναι καλῶς ἐκθεσιμῆναι, νὰ κατασκευάζωνται δὲ δι' ὕλικου ἐκλεκτοῦ καὶ νὰ φωτίζωνται καὶ ἀερίζωνται καλῶς. Ἀλλὰ τοῦτο ἀπόκειται εἰς τοὺς ἰδιοκτῆτας καὶ εἰς τοὺς ἀρχιτέκτονας, οὐδὲ εἶναι ἡμέτερον ἔργον.

Ὅπως ὦσι κατοικήσιμοι, καθότι τὰ ἀσθεστώματα εἴτε καλῆς εἴτε κακῆς ποιότητος ἐπὶ πολὺν χρόνον ἀποστάξουσι, καλὸν εἶναι νὰ ξηραίνωνται κατὰ τὸ θέρος, ν' ἀπαγορευθῆται δὲ διὰ νόμου εἰς τοὺς ἰδιοκτῆτας, ὡς ἐν Τουρίῳ, νὰ ἐνοικιάζωσιν αὐτάς πρὶν ἢ παρελθῶσιν ἕξ μῆνες μετὰ τὴν ἀποπεράτωσιν τοῦ καιρίου. Προτιμότερον εἶναι ὅμως τὸ νὰ κοιμᾶται τις ἐν μέσῳ ὑγρῶν ἀσθεστωμάτων ἢ ἐν ὑπαίθρῳ.

Κληθεὶς νὰ θεραπεύσω πτωχοῦς τινας κατοικοῦντας πρὸ μικροῦ εἰς δωμάτια νεόκτιστα καὶ παθόντας ἀρθριτικούς πόνους καὶ παραλυσίαν, ἐνόμισα περιεργῶν νὰ ἐξετάσω ποίαν ποιότητα ὕδατος παρέχει εἰς ὠρισμένον χρόνον μικρὰ ἐπιφάνεια, 4 τετραγωνικὰ ὑποδεκάμετρα περίπου ὑγροῦ ἀσθεστώματος, ἣν εἶχον καλύψει διὰ ὑελίνου κώδωνος, συνήγαγον δὲ 40 γραμμάρια περίπου πεπυκνωμένου ὕδατος ἐν διαστήματι δεκαπέντε ἡμερῶν, ὅπερ ὑποθέτει ἐξάτμισιν 3 χιλιογρ. 600 γραμ. ἢ 3 $\frac{1}{2}$ λίτρων περίπου εἰς δωμάτιον 3 μέτρων ἐπὶ 4.

Δὲν ἀρκεῖ ἄρα γε τοῦτο ὅπως προκαλέσῃ ἐνοχλήσεις ἢ δὲ ἐνέργεια αὕτη παρατεινομένη δὲν εἶναι κατὰ τι ἐπίφοβος ἀφοῦ ἐβεβαιώθη, ὅτι ἡ ὑγρασία εἶναι ἡ πηγὴ πολλῶν ὀργανικῶν ἀσθενειῶν; Ἐνδύματα ζεστά, καλὴ πύρα διηκρούσα καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν, καλὸς ἀερισμὸς καὶ καλὰ ἐπιστρώματα, ἰδοὺ τὰ ἄριστα προφυλακτικὰ κατὰ τῆς ὑγρασίας τῶν ἀσθεστωμάτων, διὰ τοὺς ἀναγκασμένους νὰ κατοικῶσιν ἐν αὐτοῖς.

ΕΙΜΑ Ζ. ΣΟΥΤΣΟΥ

τάτη εἶναι ἡ φλανέλλα φερομένη ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἰδίως κατὰ τοὺς θερμοὺς μῆνας.