

κοῦ χειμᾶρόν, ἐναντίον ἰσχυρῶν προσταγμάτων· δὲν ζητεῖ τὴν δόξαν αὐτοῦ ἐν ματαίοις ἐλέγχοις κακῶν διατάξεων· γινώσκει δὲ ἀρκούντως, ὅτι τὸ κακὸν ἀφ' ἑαυτοῦ ἐπὶ τέλους ἀπόλλυται, καὶ ὅτι μόνος ὁ προνοητικὸς σώζει ἑαυτὸν διὰ τῆς φρονήσεως ἐκ τοῦ καθολικοῦ ναυαγίου. (Zschokke.)

* * * Εἶνε μέγα δυστύχημα νὰ μὴ ἔχη τις ἀρκετὸν πνεῦμα ἵνα ὀμιλῇ καλῶς, οὔτε ἀρκετὴν κρίσιν ἵνα σιωπᾷ. (La Bruyère.)

* * * Ἡ σοφία εἶνε εἰς τὸ στόμα τῶν γερόντων ὡς τὸ μέλι εἰς τὸ στέλεχος παλαιοῦ δένδρου.

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΠΕΡΙ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Ἡ χρῆσις τῶν θαλασσίων λουτρῶν κατήντησε πάγκοινοσ. Κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτῶν οὐ μόνον οἱ παράλια οἰκοῦντες δροσιζοῦνται λουόμενοι καὶ κολυμβῶντες ἐν τῇ θαλάσῃ, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῶν μεσογειῶν οὐχὶ ὀλίγοι καταβαίνουσιν εἰς τὰ παραθαλάσσια ἐπίτηδες διὰ τὰ λουτρά. Πολλοὶ ἀποκαμώντες ἐκ τῆς ἐν καιρῷ τοῦ χειμῶνος ἐργασίας, ἢ διάγοντες ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος αὐτῶν εἶον καθέδριον καὶ ὅπως δὴ ποτε ἐξασθενήσαντες, ἐπιζητοῦσι κραταίωσιν καὶ ἐμπέδωσιν τῆς κλονουμένης αὐτῶν ὑγείας καὶ ἔρχονται ν' ἀντλήσωσιν ἀπὸ τῶν λουτρῶν ἐνίσχυσιν πρὸς νέουσ κόπους. Ἀλλὰ καὶ ἄρρωστοὶ ἐκ διαφόρων νόσων παραγγέλλονται ὑπὸ τῶν ἱατρῶν νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς τὴν διὰ θαλασσίων λουτρῶν θεραπείαν, πρὸ πάντων δὲ χοιραδικὰ παιδία καὶ χλωρωτικὰ κόραϊ καὶ ἀναιμικὰ καὶ ὑσερικὰ γυναῖκες καὶ ἐν γένει οἱ λεγόμενοι νευρικοί. Εἶνε τάχα ἄξια τῆς φήμης καὶ δικαιολογεῖ τὴν τόσον διαδεδομένην χρῆσιν αὐτῶν προφανῆς ὠφέλεια, ἢ καὶ τὰ θαλάσσια λουτρά, ὅπως καὶ τόσα ἄλλα, ἐπιβάλλει ὁ συρμὸσ καὶ ὑπαγορεύει ἢ συνθήεια, ἀντὶ δὲ ὠφελείας γίνονται πρόξενα βλάβης καὶ παθῶν πολλάκις χαρέων;

Ὅπως ἀπαντήσωμεν εἰς τὸ ἐρώτημα τοῦτο, ἀνάγκη προηγουμένωσ νὰ εἴπωμεν ὀλίγα περὶ τοῦ θαλασσίου λουτροῦ καθόλου καὶ τῶν ἐνεργειῶν αὐτοῦ.

Ἡ ἐν θαλάσῃ λουσις δὲν ἰσοδυναμεῖ πρὸς ἀπλὴν ψυχρολουσίαν, οὐδὲ τὸ θαλάσσιον λουτρὸν εἶνε ἀπλοῦν ψυχρὸν λουτρὸν, ἀλλ' ἀνήκει εἰς τὴν τάξιν τῶν καλουμένων ἱαματικῶν ἢ κοινότερον μεταλλικῶν λουτρῶν ὡς ἐκ τῶν ἀλατωδῶν τοῦ θαλασσίου ὕδατοσ συστατικῶν, ὧν ἐξέχει τὸ μαγειρικὸν ἄλασ. Μετὰ τῶν ἐνεργειῶν λοιπῶν τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ τὸ θαλάσσιον λουτρὸν συνενεῖ καὶ εἰδικωτέραν ἐνέργειαν ὡς ἐκ τῆς χημικῆς αὐτοῦ συνθέσεωσ, οὐ μόνον ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματοσ, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τὸ σῶμα καθόλου διὰ τῆς εἰς αὐτὸ εἰσαγωγῆς θαλασσίων

ἀλάτων. Πλὴν ὅμωσ τῆς χημικῆς συνθέσεωσ καὶ τῆς ὡσ ἐκ ταύτης μεγάλης πυκνότητοσ καὶ ἄλλαι περιστάσεισ καὶ ιδιότητεσ τοῦ θαλασσίου ὕδατοσ συντελοῦσιν εἰς τὴν εἰδικωτέραν αὐτοῦ ἐνέργειαν, ὧν κυριώταται εἶνε ὁ διηνεκῆσ κυματισμὸσ καὶ ἡ θερμοκρασία. Ἡ θερμοκρασία τοῦ θαλασσίου ὕδατοσ διὰ τὴν πυκνότητα αὐτοῦ εἶνε ἥττον εὐμετάβλητοσ ἢ ἡ τῶν γλυκῶν ὕδατων αὐξάνει δὲ τὸ θέροσ οὐχὶ ἀποτόμωσ ἀλλὰ βαθμηδὸν, καὶ φθάνουσα εἰς τὸ μέγιστον αὐτῆς περὶ τὰ τέλη Ἰουλίου, διατηρεῖται ἐπὶ τινα χρόνον σχεδὸν σταθερὰ, ἐλαττοῦται δὲ πάλιν βαθμηδὸν κατὰ τὸ φθινόπωρον. Δυστυχῶσ παρ' ἡμῖν δὲν ἐγένοντο εἰσέτι παρατηρήσεισ οὔτε περὶ ἄλλων, οὔτε περὶ τῆς θερμοκρασίαισ τῶν θαλασσίων μερῶν, ἅτινα χρησιμεῦουσιν εἰς λουτρά. Ὡσ πρὸσ τὰσ καθ' ἡμέραν μεταβολὰσ τῆς θερμοκρασίαισ δυνάμεθα καθόλου νὰ εἴπωμεν, ὅτι ἡ θάλασσα εἶνε ψυχροτέρα τὴν πρωίαν, θερμοτέρα δὲ γίνεται ἀπὸ τῆς μεσημβρίας πρὸσ τὴν δείλην, πολλάκις μάλιστα ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε τὸ θαλάσσιον λουτρὸν ἀντὶ ψυχροῦ καταντᾷ σχεδὸν χλιαρὸν.

Εἰς τὴν ἐνέργειαν τοῦ θαλασσίου λουτροῦ συντελεῖ καὶ ὁ ἀήρ τῆς θαλάσσεσ, ὅστισ εἶνε καθαρώτεροσ, πλέον ζωογόνοσ καὶ διεγερτικὸσ τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματοσ.

Τὰ ἀποτελέσματα τοῦ θαλασσίου λουτροῦ εἶνε ἢ ἄμεσα καὶ ἐν αὐτῷ τῷ λουτρῷ ἐκδηλούμενα, ἢ ἐπακόλουθα καὶ μετὰ ταῦτα παρατηρούμενα.

Τὸ σπουδαιότατον ἄμεσον ἀποτέλεσμα ἔχει τὸ θαλάσσιον λουτρὸν κοινὸν μετὰ παντοῦσ ψυχροῦ λουτροῦ· εἶνε δὲ τοῦτο ἡ αἰσθησις ψύχουσ, ἢ φρικίαισι, ἢ τὸ λεγόμενον πρῶτον ρίγοσ, καθ' ὃ συσπᾶται τὸ δέρμα καὶ ἀπωθοῦνται τὰ ὑγρά ἀπὸ τῆς περιφερείαισ τοῦ σώματοσ πρὸσ τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα. Τὸ πρῶτον ρίγοσ μετ' ὀλίγον ἐκλείπει καὶ ἐπανέρχεται κατόπιν ἄλλο καλούμενον δεῦτερον ρίγοσ. Ἡ σφοδρότησ τοῦ πρώτου ρίγοσ, ἢ πρὸσ αὐτὸ ἀντίστασισ καὶ τὸ μετὰξὺ τούτου καὶ τοῦ δευτέρου χρονικὸν διάστημα τοσοῦτον ποικίλουσιν, ὥστε δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν ὡσ βάσισ ὅπως διακρίνωμεν τοὺσ λουομένουσ εἰς διαφόρουσ κατηγορίαισ, προσδιορίζωμεν τὴν προσήκουσαν διάρκειαν ἐκάστου λουτροῦ καὶ συμπεραίνωμεν ἂν ἔχομεν νὰ προσδοκῶμεν ὠφέλειαν ἐκ τῶν λουτρῶν.

Τῶν λουομένων οἱ μὲν οὐδεμίαν σχεδὸν αἰσθάνονται ἐντύπωσιν εἰσερχόμενοι εἰς τὴν θάλασσαν καὶ δύνανται νὰ μείνωσιν ἐν αὐτῇ, ἐὰν μάλιστα κολυμβῶσιν, ἢ ἡμίσειαν ἢ καὶ ὁλόκληρον ὥραν χωρὶσ νὰ αἰσθανθῶσιν τὸ δεῦτερον ρίγοσ. Τοῦτο παρατηρεῖται ἐπὶ νέων ὑγιῶν καὶ ῥωμαλέων, καὶ μάλιστα τῶν εἰθισμένων εἰς τὴν ψυχρολουσίαν. Ἄλλοι τοῦναντίον, καὶ οὔτοι εἶνε οἱ πλείστοι, καταλαμβάνονται ὑπὸ ζωηρῆσ αἰσθήσεωσ τοῦ ψύχουσ, ὑπὸ πρῶ-

απρίγξιως και καταπίεσιως του στήθους και του πνεύμονος, ώχριώσι, συσπῶσι τους χαρακτήρας του προσώπου, σκοτοδινιώσιν, ἔχουσι παλμούς και αισθάνονται καύσιν ἐσωτερικὴν ἐν τῷ ὄρω και ἐλαφρὸν βῆχα. Ταῦτα πάντα παρέρχονται θάπτον ἢ βράδιον κατὰ τὰ πρόσωπα και ἐπακολουθοῦνται μάλιστα ὑπὸ εὐφορίας· συνετελοῦσι δὲ εἰς τὴν ἀποκατάστασιν τῆς εὐφορίας και ἡ πυκνότης του θαλασίου ὕδατος και ἡ ὀσμὴ και μὴ εὐμετάβλητος αὐτοῦ θερμοκρασία και ὁ διηλεκτρικὸς κυματισμὸς. Εἰς τὴν εὐφορίαν ἔπεται τὸ δεύτερον ρίγος βραδύτερον μὲν ἐπὶ νέων εὐεκτούντων, ταχύτερον δὲ ἐπὶ ἐξησθημένων ἐκ καθεδρίου βίου, ἐξ ἠθικῶν περιπετειῶν κτλ.

Ἐπάρχουσι και τινες καταλαμβανόμενοι ὑπὸ σφοδρῶτατος ρίγους ἅμα εἰσελθόντες εἰς τὴν θάλασσαν, ὥστε ἀφίνουσι κραυγὰς· ἡ χροιά αὐτῶν ἀποβαίνει κυανῆ· οἱ χαρακτήρες του προσώπου ἐξαλλοιοῦνται βαθέως· παρὰ τούτοις τὸ ρίγος ὅτε μὲν ἐκλείπει, ἀλλ' ἐπανερχεται μετὰ τρία ἢ τέσσαρα λεπτά τῆς ὥρας, ὅτε δὲ ἐξακολουθεῖ κατέχον αὐτοὺς ἐν τῇ δυσαρέστῳ ἐκείνῃ καταστάσει ἐνόσω διαμένουσιν ἐν τῷ ὕδατι· ἐξέρχονται δὲ τῆς θαλάσσης βίγουντες και φοικιῶντες καθ' ὅλον τὸ σῶμα και συγκρούοντες τοὺς ὀδόντας. Οἱ τοιοῦτοι οὐχὶ σπανίως και ἀφοῦ πρὶψωσι τὸ σῶμα ἐπιμελῶς και ἐνδυσθῶσι και πῖσι ζεστόν τι ἢ οἶνον, ἐξακολουθοῦσιν ἐπὶ τινὰ χρόνον αισθανόμενοι περιψύξιν γενικὴν και ἔχοντες ἐξηλλαγμένην τὴν χροιάν. Εἰς τὴν κατηγορίαν ταύτην ὑπάγονται οἱ καθ' ἑξοχὴν νευρικοὶ λεγόμενοι, οἱ προσεγγίζοντες εἰς τὸ γῆρας και οἱ ἀρχόμενοι τῶν θαλασσιῶν μετὰ τὴν χρῆσιν θερμῶν λουτρῶν.

Ἐπάρχουσι δὲ και οἱ μὴ ἀνεχόμενοι τὰ θαλάσσια λουτρά ἐξ ἰδιοσυγκρασίας. Ἡ συνήθεια ἐξαλείφει βαθμηδὸν ἢ ἐλαττώνει τὴν τοιαύτην διάθεσιν και τὴν ἐξ αὐτῆς ἀντιπάθειαν πρὸς τὰ θαλάσσια λουτρά, ὅπως τοῦτο παρατηρεῖται ἰδίᾳ ἐπὶ χλωρωτικῶν· και τὸ κολύμβημα δὲ συντελεῖ εἰς τοῦτο βραχύνον τὴν διάρκειαν του πρώτου ρίγους και βραδύνον τὴν εἰσβολὴν του δευτέρου.

Οἱ πλεῖστοι τῶν ἐν θαλάσῃ λουομένων μετὰ τὰ πρώτα λουτρά αισθάνονται κόπωσιν γενικὴν και κάματον του τε σώματος και τῆς διανοίας, ὀνηρίαν και ὑπνηλίαν ἐν καιρῷ τῆς ἡμέρας, πρὸ πάντων μετὰ τὸ φαγεῖν· τὴν δὲ νύκτα κοιμῶνται βαθέως και βαρύτερον του συνήθους. Μεθ' ὅλου ὅμως τὸν κάματον τουτοῦ μετὰ τινὰς ἡμέρας ἢ χροιά αὐτῶν γίνεται καταφανῶς εὐανθεστέρα, βαθμηδὸν δ' ἐξαλείφονται τὰ φαινόμενα τῆς καταπτώσεως και παρατηρεῖται ζωηρότης τῶν τε σωματικῶν και τῶν ψυχικῶν δυνάμεων. Ὁ κάματος ὅμως οὗτος παρ' ἄλλοις αὐξάνει εἰς τοσοῦτον βαθμὸν, ὥστε ἀφ' ἑαυτῶν διακόπτουσι

τὰ λουτρά, αισθανόμενοι κόπον τῶν μελῶν ἀναγκάζοντα αὐτοὺς νὰ κατακλιθῶσιν, ἐκ διαλειμμάτων δὲ στενοχωρίαν και βάρος κατὰ τὸ στήθος, κεφαλαλγίαν ἢ σκοτοδινίαν, και συμφορήσεις πρὸς τὴν κεφαλὴν· ὁ ὕπνος γίνεται ταραχώδης και διακεκομμένος. Καὶ ἀπὸ τῆς κοιτίας ἐπέρχονται φαινόμενα: ἀνορεξία, δυσκοιλιότης, διάρροια. Ἐκ του δέρματος κυησμὸς και ἐξανθήματα. Ἡ φυσιολογικὴ ἐνέργεια τῶν λουτρῶν ἐκδηλοῦται συγχάνικως και ὑπὸ πυρετοῦ ἐφημέρου. Ταῦτα πάντα ἐλαττοῦνται βαθμηδὸν ἐκ τῆς συνηθείας, ἐνίοτε δὲ και παραμένουσι. Τέλος τὸ σταθερότερον ἀποτέλεσμα του λουτροῦ συνίσταται εἰς τὴν λεγομένην ἀντίδρασιν. Τὸ σῶμα κρατύνεται, ἡ ἰσχὺς τῶν ὀργάνων ἐντείνεται, οἱ ἱστοὶ τοιοῦνται, του πεπτικοῦ συστήματος ἡ ἐνέργεια αὐξάνει, ἡ κινητικότης τῶν μυῶν και αἱ λειτουργίαι του νευρικοῦ συστήματος γίνονται ζωηρότεραι.

Τοιαύτη δὲ βραχέων εἶνε ἡ ἐπὶ του σώματος ἐνέργεια τῶν θαλασσιῶν λουτρῶν· και κατὰ ταῦτα τὰ θαλάσσια λουτρά εἶνε ἄξια τῆς φήμης αὐτῶν τῆς μεγάλης και δικαίως χρησιμεύουσι και ὡς ὑγιεινὸν και ὡς θεραπευτικὸν μέσον. Ἀλλ' ὅμως και ὀλέθρια ἐξ αὐτῶν ἐπέρχονται πολλάκις ἀποτελέσματα διὰ τὰς ἐσωτερικὰς συμφορήσεις, ἃς συνεπάγουσι, και πάθη πολλὰ γεννῶνται κατὰ διάφορα ὄργανα ἐκ τῆς ἀκαταλήλου ἢ κακῆς αὐτῶν χρήσεως. Ἰδίως δὲ παρατηρεῖται τοῦτο ἐπὶ γυναικῶν. Πολλὰι τούτων μετὰ τὰ λουτρά γίνονται νευρικώτεραι, ἢ προσβάλλονται ὑπὸ πάθους τινὸς τῆς μήτρας, ὅφ' οὗ τάλαιπωροῦνται διὰ χρόνου μακροῦ.

Ἐκ τῶν εἰρημένων γίνεται φανερόν, ὅτι τὸ θαλάσσιον λουτρὸν δὲν εἶνε μέσον ἀδιάφορον, οὐδ' ἐνεργεῖ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον εἰς πάντας, οὐδ' ἀνεχόνται αὐτὸ ἐξίσου πάντες. Ἡθέλωμεν ὑπὲρ τὸ δέον ἐκτείνει τὸν λόγον και ἠθέλωμεν ὑπερβῆ τὰ ὑπὸ τῆς Ἐστίας διαγεγραμμένα ὄρια, ἂν ἐξητάζομεν λεπτομερέστερον τὸ περὶ θαλασσιῶν λουτρῶν ζήτημα. Ἡρόκησθημεν εἰς βραχέαν διαγραφὴν τῆς φυσιολογικῆς ἐνεργείας τῶν λουτρῶν τούτων, ἐξ ἧς εὐκόλως καταφαίνεται ἡ σπουδαιότης του θαλασίου λουτροῦ. Ἐννοεῖται ὅτι αἱ τόσον σπουδαῖαι καθ' αὐτὸ μετακινήσεις τῶν ὑγρῶν του σώματος ἀπὸ τῆς περιφερείας πρὸς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, και ἡ τῆς θερμοκρασίας τῆς ἐπιφανείας του σώματος μεταλλαγὴ, και ἡ ἐντύπωσις ἐπὶ του νευρικοῦ συστήματος ἢ κατὰ πρόσωπα διάφορος, ρυθμιζόμεναι καταλήλως και ἐφαρμοζόμεναι ὅπου ἡ πείρα ἀπέδειξεν ὅτι συμφέρει νὰ ἐφαρμίζωνται, συνεπάγουσιν αἴσια και σωτηριώδη ἀποτελέσματα, ἀλλὰ δὲν δύνανται νὰ ἐπιβληθῶσιν ἀτιμωρητῆ, ὅταν ἐπιβάλλωνται ἀπλῶς και ὡς ἔτυχεν.

Ὅπως μὴ καρπωθῆ βλάβην ἀντὶ ὠφελείας ὁ λουόμενος ἐν θαλάσῃ ἀνάγκη νὰ ὑποβάλλεται

εις προφυλάξεις τινάς και πρό του λουτροῦ και ἐν αὐτῷ και μετ' αὐτό.

Ὅτι δὲν πρέπει νὰ εἰσέρχεται τις εἰς τὴν θάλασσαν καθιδρὸς ἢ εὐθὺς μετὰ τὴν τράπεζαν, τοῦτο εἶνε πασίγνωστον· σημειωτέον ὅμως ὅτι δὲν εἶνε ἀπαραίτητον νὰ ἔχη τις τὸ δέρμα κατὰ ξηρον και ψυχρὸν ἵνα εἰσέλθῃ εἰς τὴν θάλασσαν.

Ὡς πρὸς τὴν στολὴν τῶν λουομένων παρατηρητέον μόνον, ὅτι ἐν γένει πρέπει νὰ εἶνε ἐκ λεπτοῦ ὑφάσματος και οὐχὶ στενὴ, ἀλλὰ κατὰ τὸ δυνατὸν πλατεῖα, μὴ παρεμποδίζουσα τὴν ἐλευθέραν τῶν μελῶν κίνησιν, μηδὲ τὴν εὐκολον τούτων διαβροχὴν διὰ τοῦ ὕδατος· αἱ γυναῖκες δὲν πρέπει νὰ καλύπτωσι τὴν κεφαλὴν δι' ὑφάσματος πυκνοῦ, ἀλλὰ νὰ ἔχωσιν αὐτὴν ἀσκεπῆ και μόνον τὴν κόμην νὰ κρατῶσι δι' ἀπλοῦ δικτυωτοῦ.

Ὡς πρὸς τὴν ὥραν, καθ' ἣν συμφέρει νὰ γίνεταί τὸ λουτρὸν, ἀνάγκη νὰ ἐρωτᾶται ὁ ἰατρός. Ἐννοεῖται ὅτι ἐνταῦθα ὁ λόγος δὲν πρόκειται περὶ κολυμβητῶν ἐξ ἐπαγγέλματος και συνηθείας, ἀλλὰ περὶ τῶν χάριν τῆς υγείας αὐτῶν λουομένων. Ὁ ἰατρός ἀποβλέπων εἰς τὴν πρὸς τὸ ψῦχος εὐαισθησίαν, τὴν ἰδιοσυγκρασίαν, τὴν γενικὴν τοῦ σώματος κατάστασιν ἢ εἰς ὑπάρχον τι πάθος, προσέτι δὲ εἰς τὴν τοποθεσίαν τῶν λουτρῶν, ἢ εἰς τοὺς πνέοντας ἀνέμους, καθόσον νομίζει ὡς κατάλληλότερον τὸ ψυχρότερον ἢ τὸ ἥττον ψυχρὸν λουτρὸν, τὸ κυματώδες ἢ τὸ ὑψαντίον, προσδιορίζει ὥραν πρωινήν ἢ περὶ τὴν δείλην και τὸ ἑσπέρας. Φρόνιμον δὲ εἶνε ν' ἀρχῆται τις ἐν γένει εἰς ἐν λουτρὸν τὴν ἡμέραν.

Ἡ εἰς τὴν θάλασσαν εἰσοδος γίνεταί ταχεῖα και ἡ ἐμβάπτισις τοῦ σώματος ὀλοκληρῶ διὰ μιᾶς, συμπεριλαμβανομένης και τῆς κεφαλῆς. Εἰσελθὼν τις εἰς τὴν θάλασσαν δὲν πρέπει νὰ μένῃ ἀκίνητος, οὐδὲ νὰ ἔχη τὸ ἥμισυ τοῦ σώματος ἐντὸς τοῦ ὕδατος και τὸ ἕτερον ἐκτεθειμένον εἰς τὸν ἀέρα, ἀλλὰ νὰ κινῆται ἐμβεβαπτιζόμενος ἐν τῷ ὕδατι, ἀπομιμούμενος τὰς κολυμβητικὰς κινήσεις ἢ ἀφινόμενος εἰς τὴν φορὰν τῶν κυμάτων, ὅταν ταῦτα εἶνε μεγάλα.

Ἡ διάρκεια ἐκάστου λουτροῦ ὀρίζεται ἐκ πολλῶν περιστάσεων, οἷον ἐκ τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου, τῆς σωματικῆς καταστάσεως, τῆς συνηθείας, ἐξ ὑπάρχοντός τινος πάθους, ἐκ τῆς εἰς τὸ ψῦχος εὐαισθησίας και ἄλλων. Κατ' ἀρχῆς ἡ διάρκεια τοῦ λουτροῦ ἔστω βραχεῖα· πολλάκις μάλιστα εἶνε ἀνάγκη νὰ περιορισθῇ τις εἰς ἕνα καταβυθισμὸν και νὰ ἐξέλθῃ παρυσυθῶς. Συνήθως τὰ πρῶτα λουτρά ἔστωσαν 3-5 λεπτῶν διάρκειας, κατόπιν παρατείνονται μέχρι 10 λ. ἢ και $\frac{1}{4}$ τῆς ὥρας. Ἐν γένει δὲ ἔστω κανὼν νὰ μὴ περιμένη τις τὸ δεύτερον ῥίγος, ὅπερ θεωρητέον ὡς κριτήριον τοῦ ὅτι τὸ λουτρὸν διήρκεσεν ὑπὲρ τὸ δέον. Ἀναλόγως δὲ τῆς θερμοκρασίας τῆς θαλάσσης και κατὰ τοὺς λουομένους τὸ λουτρὸν δύναται νὰ παραταθῇ και ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν και

πλέον. Σημειωτέον, ὅτι ἡ συχνότερα αἰτία δυσπερίστον συμβεβηκότων, ἐπερχομένων ἐκ τῶν θαλάσσιων λουτρῶν, εἶνε ἡ μὴ ἀκριβὴς προσοχὴ εἰς τὴν κατάλληλον διάρκειαν τοῦ λουτροῦ. Αἱ μεταβολαὶ τοῦ καιροῦ, τῆς θαλάσσης και τῆς καταστάσεως τοῦ λουομένου πρέπει νὰ λαμβάνονται ὑπ' ὄψιν προκειμένου περὶ τῆς διάρκειας τοῦ λουτροῦ, ἥτις διὰ τοῦτο δὲν εἶνε φρόνιμον ἐκ τῶν προτέρων ὀρισθεῖσα ἐφάπαξ νὰ τεθῇ ὡς κανὼν δι' ὅλην τὴν ἐποχὴν τῶν λουτρῶν.

Ἀπὸ τῆς θαλάσσης ἐξέρχεται τις ἐπίσης ταχέως ὅπως και εἰσέρχεται· ἀπαγορεύεται δὲ τὸ ἐπανειλημμένως ἐξέρχεσθαι και εἰσέρχεσθαι. Ἄμα ἐξελθὼν ὁ λουσίτης περιτυλίσσεται ἐπιμελῶς και καθ' ὀλοκληρίαν ἐντὸς σινδῶνος, δι' ἧς τριβόμενος ἀφαιρεῖ τὴν ὑγρασίαν ἀπὸ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος· ἐνδύεται δὲ ταχέως και κινεῖται, εἰ δυνατὸν, ἐν ὑπαίθρῳ, ἐπὶ ἐν τέταρτον τῆς ὥρας τοῦλάχιστον, ἢ ποιεῖ ἐλαφρὰς ἀσκήσεις γυμναστικῆς. Ἐὰν δὲ εἶνε ἐξ ἐκείνων, παρ' οἷς διαρκεῖ ἡ τοῦ ψύχους αἰσθησις, πίνει ὀλιγοπόινον ἢ ζεσθὸν τι ποτόν. Δὲν τρώγει δὲ, εἰ μὴ μετὰ παρέλευσιν ἡμισείας ὥρας τοῦλάχιστον. Ἡ κόμη ἀποστεγνοῦται ταχέως και καθ' ὀλοκληρίαν προστριβομένη διὰ φλανέλλας ἢ θονίου λίαν ξηροῦ και ἔπειτα ἀφινόμενη ἐπὶ τινα χρόνον λυτῆ· ἀπαγορεύεται δὲ ἡ χρῆσις ἐλαίου ἢ χρίσματος πρὸ τῆς τελείας τῶν τριχῶν στεγνώσεως.

Ἐν γένει δὲ καθ' ὅλην τὴν ἐποχὴν τῶν θαλάσσιων λουτρῶν ὁ ποιῶν τούτων χρῆσιν καλὸν εἶνε νὰ μὴ παρεκτρέπεται τῆς συνήθους διαίτης και ν' ἀπέχη συμποσίων και εὐωχιῶν και ἄλλων καταχρήσεων. Ὁ λουόμενος ἐν θαλάσῃ ἐπὶ οἴῳ δῆποτε σκοπῶ ἄς μὴ λησμονῆ, ὅτι τὸ θαλάσσιον λουτρὸν δὲν εἶνε ἀδιάφορον ὑγιεινὸν μέσον, και ὅτι ὁ περιπίπτων εἰς παραπτώματα κατὰ τὴν χρῆσιν αὐτοῦ, βλάπτεται τὴν υγείαν πολλὰκις διὰ παντός.

γ.

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Πραγματικὴ ἀπόδειξις τῆς λέξεως ΤΟΚΟΣ πρὸς γνῶσιν ἐκάστου, ἥτοι 1000 δραχμαὶ ἐν διαστήματι 75 ἐτῶν πρὸς 10 τοῖς $\frac{1}{100}$ ἀνατοκίζόμενοι. 1

Ἔτος 5	δρ. 1,610.51	Ἔτος 45	δρ. 72,890.39
— 10	» 2,593.74	— 50	» 117,390.70
— 15	» 4,177.24	— 55	» 189,058.89
— 20	» 6,727.49	— 60	» 304,481.24
— 25	» 10,834.69	— 65	» 490,370.08
— 30	» 17,449.39	— 70	» 789,745.92
— 35	» 28,102.41	— 75	» 1,271,893.70
— 40	» 45,259.20		

ἥτοι 1000 δραχμαὶ ἐν διαστήματι 75 ἐτῶν πρὸς 10 τοῖς $\frac{1}{100}$ ἀνατοκίζόμενοι γίνονται 1,271,893.70!!!
Σημειωτέον δὲ ὅτι πᾶσα ποσότης ἀνατοκίζομένη πρὸς 7 $\frac{1}{4}$ τοῖς $\frac{1}{100}$ διπλασιάζεται μετὰ 10 ἔτη.
Π. χ. 100 δρ. ἀνατοκίζόμενοι πρὸς 7 $\frac{1}{4}$ γίνονται μετὰ 10 ἔτη δρ. 201.30.

1. Γοκολόγιον, ὑπὸ Σεργίου Χ. Παρῆαν.