

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

Ὅτι δὲν πρέπει νὰ εἰσέρχεται τις εἰς τὴν θάλασσαν καθιδρός 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 δυνατόν 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 ἓνα καταβυθισμὸν και νὰ ἐξέλθῃ παρυσυθῶς. Συνήθως τὰ πρῶτα λουτρά ἔστωσαν 3-5 λεπτῶν διαρκείας, 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 διαρκείας 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 λουσίσις περιτυλίσσεται ἐπιμελῶς και καθ' ὀλοκληρίαν ἐντὸς σινδῶνος, δι' ἧς τριβόμενος ἀφαιρεῖ τὴν ὑγρασίαν ἀπὸ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος· ἐνδύεται δὲ ταχέως και κινεῖται, εἰ δυνατόν, 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 σκοπῷ 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 % 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 % ἀνατοκίζόμενοι γίνονται 1,271,893.70!!! Σημειωτέον δὲ ὅτι πᾶσα ποσότης ἀνατοκίζομένη πρὸς $7\frac{1}{4}$ τοῖς % 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.