

μενον. Δὲν συμφέρει ἐπομένως νὰ θερμαίνωμεν τεχνητῶς τὸν κοιτῶνα, ἢ νὰ τηρῶμεν ἐν αὐτῷ ἀνημμένην λυχίαν, ἢ φυτὰ, ἢ ἄνθη, ἢ ζῶα κ.τ.λ. Τὰ δὲ παραπετάσματα τῆς κλίνης διαμενέτωσαν ἀνοικτὰ.

Τὰ παιδιά καὶ οἱ ἔφηβοι δέον νὰ κοιμῶνται ἐπὶ σκληρὰς στρωμνῆς· οἱ διάγοντες καθεστηκότα βίον, καὶ μάλιστα ὅταν παρῆλθεν ἡ παιδικὴ αὐτῶν ἡλικία δύνανται νὰ κοιμῶνται ἐπὶ μαλακωτέρας στρωμνῆς. Ἀπασῶν δὲ τῶν στρωμνῶν προκριτωτέρα ἐστὶν ἡ διὰ τριχῶν καὶ ξηρῶν φυτικῶν οὐσιῶν πεπληρωμένη, ἥτοι φύλλων ἀραβοσίτου, ἀχύρου ἐκ βρώμου, φύλλων πτέριδος κ.τ.λ. Δέον ὅμως ὅπως ἀλλάσσονται αἱ φυτικαὶ αὗται οὐσίαι δις τοῦλάχιστον τοῦ ἔτους. Αἱ διὰ πτίλων πεπληρωμέναι στρωμνὴ εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς· τὰ προσκεφάλαια ἔστωσαν ἐπίσης σκληρὰ, ὑψηλὰ κατὰ τὴν ἀνάγκην καὶ ἐκ τριχῶν πεπληρωμένα. Τὰ ὑφάσματα δι' ὧν καλύπτομεν ἐν ὕπνῳ τὸ ἡμέτερον σῶμα, ἥτοι ἐφαπλώματα καὶ τὰ τοιαῦτα, ἔστωσαν θερμὰ ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἐνιαυτοῦ καὶ ἐλαφρὰ συνάμα, τὰ δὲ ἐνδύματα μεθ' ὧν κατακλινόμεθα δέον νὰ μὴ συσφιγγῶσιν οὐδὲν τοῦ σώματος μέλος. Πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν καθ' ἑκάστην εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον τὰς στρωμνάς, τὰ ἐφαπλώματα, τὰς σινδόνας καὶ τὰ λοιπὰ ὑφάσματα τὰ χρησιμεύοντα ἐν ὄρα ὕπνου κ.τ.λ.

Κατὰ τὰ δύο πρῶτα τῆς ἡλικίης ἔτη οὐδόλως συμφέρει νὰ μεταχειρίζομεθα τὰς διὰ μαλλίων, καὶ μάλιστα τὰς διὰ πτίλων, πεπληρωμένας στρωμνάς· καθότι, πλὴν τῶν λοιπῶν ἐν τῷ περὶ ἐνδυμάτων κεφαλαίῳ ἐκτεθέντων λόγων, δυσκόλως δυνάμεθα νὰ τηρήσωμεν ταύτας ἀρκούντως καθαρὰς· ἄλλως τε δέον ὅπως συνειθίζωμεν ἀπὸ τῆς νηπιακῆς αὐτῆς ἡλικίης μετὰ τῶν ἐνισχυουσῶν τὴν κρᾶσιν ἔξω. Ἡ κλίνη τοῦ παιδὸς πρέπει νὰ ἔχη τοιαύτην θέσιν εἰς τὸν κοιτῶνα, ὥστε τὸ φῶς νὰ προσπίπτῃ εἰς ταύτην ἐκ τῶν πρόσω. Τὰ παιδιά πρέπει νὰ κοιμῶνται μετὰ γυμνῆς τῆς κεφαλῆς ἢ τοῦλάχιστον ἐλαφρῶς μόνον ἔχοντα κεκαλυμμένην αὐτήν· οὕτω προλαμβάνομεν τὰς ἀμυγδαλίτιδας, τὰς ὀδονταλγίας, τὰς ὀφθαλμίας καὶ λοιπὰ νοσήματα, εἰς τὰ ὁποῖα ὑπόκεινται τὰ συνειθισακτα μετὰ κεκαλυμμένης τῆς κεφαλῆς, καὶ ἀναγκαζόμενα τυχαίως ν' ἀποκαλύψωσι ταύτην. Ἡ κακίστη συνήθεια τοῦ καλύπτειν τὴν κεφαλὴν τῶν παιδίων διὰ θερμῶν καλυπτρῶν, προκαλουσῶν τὴν ἐφίδρωσιν τοῦ μέρους αὐτοῦ τοῦ σώματος, ἐστὶ τὸ κυριώτερον αἴτιον τῶν κατὰ τὸ μέρος αὐτὸ ἐξανθημάτων, προδιαθέτει δὲ καὶ εἰς ἐγκεφαλικὰς συμφορήσεις κ.τ.τ.

Ἐρωτηθεὶς ὁ Πυθαγόρας «πῶς δεῖ ἀγνωμονοῦσθαι πατρίδι προσφέρεσθαι, ἀπεκρίνατο ὡς μητρί.»

ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Ἡ κόπρος τῶν ἵππων ὡς τροφὴ τῶν βοῶν.

Πρὸ 150 ἐτῶν ἐν Σουηδίᾳ γηραιὸς τις γεωπόνος εἶχε συμβουλεύσει νὰ δίδεται εἰς τὰς ἀγελάδας πρὸς τροφήν ἡ κόπρος τῶν ἵππων, ὅπως παράγωσι πολὺ καὶ καλὸν γάλα. Ἡ συμβουλὴ αὕτη, προὖν μακρὰς πείρας, δὲν ἠξιώθη μεγάλης προσοχῆς. Νεωστὶ ὅμως ἐτέθη ἐν χρήσει ὑπὸ τοῦ Σβάρτζ ἐν τῇ ἐπαρχίᾳ Ὁσγόδλανδ τῆς Σουηδίας καὶ παρήγαγεν ἐξαιρετὰ ἀποτελέσματα. Ὁ κτηματίας οὗτος, συμβάσης κατὰ τὸ 1868 παντελοῦς ἀκαρπίας, ἐνῶ ἠτοιμάζετο, ὅπως πάντες οἱ ἐκεῖ γεωπόνοι, νὰ ἐλαττώσῃ σπουδαίως τὸν ἀριθμὸν τῶν ἀγελάδων του, ἀνεμνήσθη τῆς συμβουλῆς περὶ τῆς χρησιμότητος τῆς ἵππειας κόπρου ὡς τροφῆς τῶν βοῶν, εἶχε δὲ καὶ αὐτὸς παρατηρήσει, ὅτι τινὲς τῶν βοῶν του ἔτρωγον ἐνίοτε ἵππειαν κόπρον, καίτοι ἦσαν κεκορυσμέναι τροφῆς. Ἀπεπειράθη λοιπὸν νὰ δώσῃ εἰς τὰς ἀγελάδας του τὴν νέαν ταύτην τροφήν καὶ παρετήρησεν, ὅτι τινὲς μὲν τούτων εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς, ἄλλαι δὲ μετὰ τινὰς δισταγμοὺς, ἐπὶ τέλους δὲ ὅλαι ἀνεξαιρέτως νύχαριστοῦντο ἐκ τῆς τροφῆς ταύτης· οὕτω δὲ κατώρθωσε νὰ διατηρήσῃ τὰς ἀγελάδας του κατὰ τὴν ἀφορίαν τοῦ 1868, ἐξῆκολούθησε δ' ἕκτοτε δίδων καθ' ἑκάστην εἰς αὐτὰς ποσὸν κόπρου ἴσον πρὸς 4 ½ ὀκὰν ἀχύρου. Ἴππος δὲ καλῶς τρεφόμενος παρέχει καθ' ἕνα χρόνον ἡσυχάζει εἰς 24 ὥρας κόπρον δυναμένην νὰ χρησιμεύσῃ διὰ πέντε ἀγελάδας. Κατὰ τὰ ἔτη καθ' ἃ ἡ τιμὴ τοῦ ἀχύρου αὐξάνει δύνανται νὰ γίνῃ εὐδοκίμως χρήσις τῆς ἵππειας κόπρου. Ὁ Σβάρτζ δὲ λέγει, ὅτι εὗρε τὴν κόπρον ταύτην καὶ διὰ τὰ εὐφωρα ἔτη τόσον χρήσιμον, ὥστε οὐδόλως παραιτεῖται αὐτῆς. Βεβαιῶν δὲ ὅτι οὐδέποτε παρετήρησε κατὰ τὴν χρῆσιν αὐτῆς βλαβερὰν ἐπίδρασιν οὔτε ἐπὶ τῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος, οὔτε ἐπὶ τῆς υγείας τῶν ἀγελάδων.

Πρὸς τοὺς θέλοντας ν' ἀποπειραθῶσι τὴν χρῆσιν τῆς τροφῆς ταύτης διὰ τοὺς βόας, παρατηροῦμεν, ὅτι ἡ κόπρος ἀνάγκη νὰ συλλέγηται εἰς τὸν σταῦλον τῶν ἵππων καὶ νὰ δίδεται εἰς τοὺς βόας τὴν αὐτὴν ἢ τὴν ἐπομένην τὸ πολὺ ἡμέραν (πάντοτε πρόσφατος) μεμιγμένη μετ' ἄλλων τροφῶν ἢ ἀμιγῆς, πάντοτε ὅμως πεπασμένη διὰ μικροῦ ποσοῦ ἀχύρων. Κατ' ἀρχὰς πολλὰ ἀγελάδες δὲν θέλουσι νὰ φάγωσι· τότε δίδεται ὀλίγη κόπρος μετὰ πολλῶν ἀχύρων, μικρὸν δὲ κατὰ μικρὸν μεταβάλλεται ἢ ἀναλογίᾳ, αὐξανόμενον τοῦ ποσοῦ τῆς κόπρου. Παρατηρήθη δὲ, ὅτι πολλὰ ἀγελάδες τρώγουσιν αὐτὴν καὶ ὅλως ἀμιγῆ.

Σ. Μ.