

» κάτιω νεύειν (εἰς κάτιω, δηλ. νὰ μένῃ κα-
» τηρήσις, σιωπῶν, νὰ νεύῃ, κλίνῃ, ρέπῃ τὴν
» κεφαλὴν του), ὡς οὐκ οὕσης αὐτῷ (ώστιν
» ὅπου δὲν ὑπόρχῃ, δὲν εἶναι εἰς αὐτὸν τὸν
» ἄνθρωπον) παρρησίας (παρρησία, θάρρος,
» ἐλευθεροστομία) ἐν βασιλείους (μέσα εἰς τὰ
» βασιλεία, ἀρχεῖα, πρυτανεῖα, βασιλικὰ πα-
» λάτια) οὐδὲ ἐρυγγάνειν (μήτε νὰ ἐρυγ-
» γάνῃ, ἔξερεύγεται, ἀφίσιν, ἐκβάλῃ, ἐκ-
» φωνῇ υικρόν, ψιλὸν λόγον), οὐκ ἔχοντι
» (ἐπειδὴ δὲν ἔχει, δὲν κέντηται, δὲν φέρει)
» τῆς πατρίδος (πατρίδος, ἐνεγκαμένης) τὸν
» ὅγκον (τὸ ὑψός, τὸ μεγαλεῖον, τὴν σειρανο-
» πρέπειαν, τὴν ὑπέρογκον φήμην)».

Καὶ οὕτω μὲν ἐξακολουθεῖ ἐν ὅλῳ τῷ γειρογράφῳ ἡ ψυχαγωγία, ἐν δὲ τοῖς περιστελλόμενοις, ἀρκετὸν γῶρον ἔχουσιν, ὑπάρχουσιν αἱ εἰρημέναι παρατηρήσεις, ἐξ ὧν σημειοῦμεν μάνον 3—4.

«Οἱ τεχνογράφοι, ἐν οἷς διαλαμβάνουσι περὶ
» ὕψους λόγου, φασίν, ἐν οἷς ἔχουσι τὰ πρῶτα
» Θεοφύλακτός τε καὶ Συνέσιος, καὶ τούτων
» ὑπερτερεῖ ὁ ἐκ Ναζηνῶν Γρηγόριος, μέ-
» γιθέος τε νοήματος καὶ λόγου πλάτος ἀρι-
» στα συγκεράσσας· διὸ δεῖ παρ' ἐκάστῳ τῶν
» δοκίμων συγγραφέων καὶ λογογράφων τὸ
» εἶδος τοῦ λόγου καὶ πᾶσαν ἰδέαν ἀπομάττε-
» σθαι, καὶ μὴ ἐκ τῶν ἐπιτυχόντων, ἵνα μὴ
» τοῦ σκοποῦ ἀποτυχόντες, καὶ γέλωτα πλα-
» τὸν δράλησθωμεν καὶ.

» Οὗτος ὁ πολυθρύλητος καὶ πολλοῖς ἀξιος
» λόγου πρὸς Ἀρκαδίου προσπεφώνηται, καὶ
» οὐ πρὸς Θεοδόσιον ὡς τισιν ἔδοξεν· ἀλλ᾽
» ἔτι παιδὶ ἐντὶ τῷ Ἀρκαδίῳ ὁ Συγνέσιος ὑπὸ
» τῆς πατρίδος πεμφθείς, καὶ χρυσοῦν στέ-
» φανον κομίσας αὐτῷ, καὶ τὸν λόγον τοῦτον
» τὸν ἐντως χρυσοῦν καὶ βασιλεὺς προσήκοντα
» ἐξήγεγκεν, ἐν ᾧ ἐλευθέρως θ' ἅμα καὶ σα-
» φῶς τὰ τῶν βασιλέων ἀμαρτητάτα ἐλέγ-
» χει, τρυφάς κολαζει, ὑγιεινὰ παραχγέλ-
» ματα τῷ ὀρθῶς βασιλεῖντι ὑποδέξαιει,
» ἀρυσάμενος ἐκ τῆς δικρούνου πηγῆς Πλά-
» τωνος καὶ Ἀριστοτέλους, οἵς ὄμιλοὶ σαι τὸν
» Συγνέσιον διὰ βίου λόγος διαρρεῖ οὐκ ἀδέ-
» σποτεος.

» "Ο εί τι συναπτικός εύκτικη συνετάγμη έγκλι-
» σει, ὅτι τὸ ἐπόμενόν ἔστι τῶν ἐνδιαιτομέ-
» νων ὥπερ ἔστι τό, ἀρχα δεῖ κάτω νεύειν·
» ἔσικε γάρ ἐπὶ μὲν ὑπόλογουσμένων τὸ ὄρι-
» στικόν, ἐπὶ δὲ ἐνδιαιτομένων, τὸ εὔκτικόν.
» Οἴους ἀποστηματικῶς συνετάγη, ἔξιθεν
» λαμβάνομένου τοῦ ἀνταποδοτικοῦ λαμβά-
» νονται γάρ γωρίς τῶν ἀνταποδοτικῶν ἀπο-
» λύτως καὶ ταῦτα γωρίς τῶν ἀναφορικῶν".

Αχοιβὲς ἀντίγραφον

'Ev Δημητσάνη, τῇ 16 Μαρτίου 1894.

ΑΡΧ. ΙΕΡΩΝΥΜΟΣ ΒΟΓΙΑΤΣΗΣ

ΥΠΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΙΕΙΝΗ

H ḡaqāqā.

«Κυρίαι μου (λέγει ὁ ὑγιεινόλγος Felix Bremond) μὴ συνειθίζετε τὰ τέκνα σας νὰ φορθσὶ φανέλλαν ἐπὶ τοῦ σώματος. Μή τα καταδικάζετε εἰς τοιστὸν θωρακισμόν, ἃνευ ἀπολύτου καὶ προφανῶς ἀνάγκης, βεβαιω-
υῆγες περὶ τοῦ ιατροῦ σας».

Το μάζιλινον ὑφασμα εἴνε ἐξαίρετον διότι
τὴν ἀμφίσειν τῶν ἀνθρώπων, τῶν γυναικῶν καὶ
τῶν παιδίων ἔκ φέρει τε καὶ γενετῶν· Όταν ἐκ τοῦ

μαλθακότητος καὶ τοῦ μικροῦ αὐτοῦ βάρους εἴνει κατάληγον διὰ τὴν κατασκευὴν ἐνδυμάτων εὑρέων, καλυπτόντων μὲν τὰ μέλη, γχωρίς νὰ συμπιέζωσιν αὐτά, η νὰ παρακαλύψωσι τὰς ἐλευθέρας αὐτῶν κινήσεις, προσπιζόντων δὲ τὸ σῶμα ἐπαρκῶς ἀπὸ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν.

Ἐπιτρέπει λοιπὸν ἡ ὑγιείνη τὴν ἐκ μαλ-
λινού ὑφάσματος κατασκευὴν ἐπενδυτῶν, ἐσω-
καρδίων, ἀναξυρίδων κ.τ.λ. διὰ τοὺς ἄνδρας,
καὶ ἐσθήτων, ἐσωστρίων, περιωμάδων κ.τ.λ.
διὰ τὰς κυρίας. Ἀπαρέσκει δύως αὐτῇ νὰ
περιβάλλωνται διὰ φανέλλας ὁ ὑγιῆς θώ-
ραξ, ἡ ὑγιῆς κοιλία ἡ αἱ ὑγιεῖς κνημαι.

Ἡ ἀμέσως ἐπὶ τοῦ σωματος φερομένη φανέλλα προσήκει εἰς τοὺς ἄρρωστους, τοὺς ἐξηγθενημένους καὶ τοὺς οὐχέντας, οὐδαμῶς δὲ εἰς τοὺς ύγιεῖς.

Ἡ ἐπὶ τοῦ θύρωντος ἴδιως φανέλλα ἀποθεῖ-
νει χρήσιμος εἰς τοὺς ἔχοντας τοῦτον ἐπανῆ,
τοὺς παθόντας βρογχίτιδα, πνευμονίαν ἢ ἄλλο
νόσημα τῶν ἀναπνευστικῶν ὅργάνων· ἀπαρα-
τητος δὲ καθίσταται εἰς τοὺς φθισικούς. Εἶνε
θερμοτέρα τῶν λιγῶν ἢ βαριδακερῶν ὑποκα-
μίσων, διότι εἴνε ἡ στον καλὸς ἀγωγὸς τῆς
θερμότητος ἢ τὰ ἐκ φυτικῶν οὐσιῶν ὑδά-
σματα. Ἀπορροφᾷ ἀμέσως τὸν ἰδρῶτα, τηρεῖ
δὲ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματος πάντοτε

την θερμοκρασίαν. Η χρήσις λοιπόν αυτής παραγγέλλεται καὶ τοῖς ἀγαροβανύουσι καὶ ἀδυνάτοις ἐν γένει, οἵτινες δέον ὡς οἰόν τε γὰρ προφυλάσσωνται ἀπὸ τῶν ἐπικινδύνων ψύχειν.
Αφοῦ δὲ ἡ φανέλλα συνιστᾶται εἰς τοὺς ὡράιων πάσχοντας ἢ παθόντας, ἔπειτα ὅτι δράστρων αὐτὴν ἔνευ ἀνήγκης, ἀποστερεῖται πολυτίμου βιοηθήματος ἐν ἐνδεχομένῃ νόσῳ, καθηγήσεις ἀπέχεται ἢ χρήσις τῆς φανέλλας.

Θ' ἀντιτάξῃ τις ἵσως ὅτι ἡ φανέλλα δύ-
ναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς προβληπτικὸν μέσον
ἀπὸ τῶν νόσων τῶν ἐκ ψυχῆς ιδίως προερ-
χομένων. Ἀλλ' ὅσῳ σάρμακόν τι, χρήσιμον
κατά τινος παθήσεως, δύναται νὰ προσφύλαξῃ
ἀπ' αὐτῆς, τόσῳ καὶ ἡ φανέλλα, ἡ συνιστω-
μένη τοῖς πάσχουσιν ἡ παθοῦσι νοσήματα τῶν
ἀγαπηυστικῶν ὀργάνων, δύναται ν' ἀπολ-
λάξῃ ἀπ' αὐτῶν.

Προτιμώτερον είναι οι ύγιεις ἀντί νὰ φέρωσι φανέλλαν νὰ λούωνται συνεχῶς, ήνα καθαρίζωνται ἀπὸ τοῦ ρύπου, ὃν αὐτὸν τὸ σῶμα παράγει, ἀναμιμηνησκόμενοι ὅτι η τελεία καθαρίστης τοῦ σώματος είναι κυριωτάτη τῇδε ύγειας συνήκη.

”Αλλως ή φανέλλα προκαλεῖ πλειστα
ὅσα ἐνοχλήματα, οἵσαν κνισμόν, ἐρυθρότητα
ἔστιν ὅτε ἐκδοράξ του δέρματος κ.τ.λ. Πα-
ρετηρήθη δὲ ὅτι τὰ δέρματικά νοσήματα εἰ-
ναι πολλῷ σπανιώτερα εἰς τοὺς μὴ φέροντας
φανέλλαν. ‘Ο Δὲ συγγραφεύς, οὖν ἐν ἀρχῇ
ἐμνήσθημεν λέγει: «ό δέ βάζεται, τὸ λίνον, το-
κάνναθις ἐφόνευσαν τὴν λέπραν» εἴθε ή φα-
νέλλα να μὴ ἀναστήσῃ αὐτῆν». Υπερβολικὸ-
βεβαίως τοῦτο, ἀλλ’ ἀρκούντως ἐνδεικτικὸ-
τῶν περὶ φανέλλας ιδεῶν τοῦ διασήμο-
νυκτεινολόγου.

ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Συνεδρίασις της 21 Δεκεμβρίου 1894. — Ο κ. Βόλγελμ, ύφαγγητής τού ἐν Βιέννη Πανεπιστημίου, υποδέχαται συμπληρωσίες ἐπιγραφῆς εὑσεθείσης ἐν Ηεισιαιί καὶ δημοσιευθείσης της 1886 ἐν τῇ «Παλαιγγενεσίᾳ» ἡ ἐπιγραφὴ αὗτη

