

ρου τοῦ ἔθνους καταγινόμενον νὰ συμβουλευῆται μετὰ τῶν ἀθανάτων ἐκείνων νόων, τὴν ἠθικὴν καὶ πνευματικὴν αὐτοῦ βελτίωσιν, ἣτις μόνη τὴν σήμερον κατήντησεν ὁ σκοπὸς καὶ τὸ ἐλαττήριον τῆς ἀνθρωπότητος.

## Π. \*

Καταχωροῦντες εὐχαρίστως τὴν ἀνωτέρω διατριβὴν τοῦ π. Π. \*, κρίνομεν ὠφέλιμον εἰς τοὺς ἀναγνώστας μας νὰ ἐκδέσωμεν εἰς τὸ ἀκόλουθον φυλλάδιον ὀλίγα τινὰ πλατύτερον, περὶ τῆς Βασιλικῆς Βιβλιοθήκης.



## ΠΕΡΙ ΛΟΥΤΡΩΝ.

Εἰς πολλὰς τοῦ πολιτισμένου κόσμου χώρας ὑπάρχουν ἰδιαίτερα καταστήματα, εἰς τὰ ὅποια λαμβάνονται τὰ διάφορα μεταλλικὰ λουτρά καθ' ὅλα αὐτῶν τὰ σχήματα καὶ τοὺς τρόπους. Μ' ὅλον ὅτι δὲ τὰ λουτρά ταῦτα (εἴτε ἐκ φύσεως εἴτε ἐντέχνως εἶναι κατεσκευασμένα) διαφέρουν ὡς πρὸς τὴν χημικὴν των σύνθεσιν καὶ τὰς ἐξ αὐτῶν προερχομένας ὠφελείας, δὲν θέλω διαλάβειν ὁμως περὶ τούτων, διότι εἰς τὰ μέρη μας τοιαῦτα λουτρά σχεδὸν δὲν εὐρίσκονται, μ' ὅλον ὅτι ἡ γῆ αὐτῆς εὐμοιρεῖ πολλῶν τοιοῦτου εἴδους πηγῶν. Ἀμελοῦνται δὲ τόσον, ὅχι διότι δὲν εὐκολύνονται πολλοὶ νὰ γνωρίσωσι τὴν χημικὴν σύνθεσιν των, ἀλλὰ διότι πρὸ πάντων ἐλλείπει ἀπὸ αὐτὰ ἡ ἀπαιτουμένη ἀνάπαυσις καὶ ἀσφάλεια. Θέλω δὲ διαπραγματευθῆν ἤδη ὀλίγα τινὰ μόνον περὶ τῶν Ἀτμωδῶν λουτρῶν, διότι τὸ εἶδος τοῦτο μεταχειρίζονται καθ' ὅλην τὴν Ἀνατολήν, καὶ ἀκολουθῶς νὰ περάσω εἰς τὰ περὶ τῆς θαλάσσης.

Καθεὶς γνωρίζει τί εἶναι τὰ ἀτμώδη λουτρά μας. Εἶναι εὐρύχωροι θάλαμοι γέμοντες ἀπὸ ὑδατῶδεις ἀτμοῦς, διὰ τῶν ὁποίων, καθὼς καὶ διὰ ὑπογείων ὑδραγωγῶν, θερμαίνονται εἰς διάφορον θερμοκρασίαν, καὶ συχνάκις τοσοῦτον ἰσχυρὰν, ὥστε μόλις δύναται τις ν' ἀναπνεύσῃ. Εἰς τὰ λουτρά δὲ ταῦτα οὐδεμίαν προφύλαξιν λαμβάνεται ὥστε νὰ κρατηθῇ ὁμοία ἡ θερ-

μοκρασία των, καὶ διὰ τοῦτο εὐρίσκει τις αὐτὰ νῦν μὲν θερμά, νῦν δὲ ψυχρά, νῦν δὲ πάλιν θερμότατα, καὶ ἐκ τούτου χάνεται ὅλως διόλου ἢ προσδοκωμένη ἐξ αὐτῶν ὠφέλεια.

Διὰ νὰ μὴ παραμελήσωμεν τὰς τοσοῦτον ἀναγκαΐας προφυλάξεις εἰς τῶν λουτρῶν τὴν χρῆσιν, ἀρκεῖ ν' ἀναπολώμεν τὰ ἀποτελέσματα τοῦ θερμαντικοῦ εἰς τὸ σύστημα μας. Εἰς τὰ λουτρά ταῦτα ἀναπνεόμεν ἀτμώδη ὅλως διόλου ἀτμοσφαῖραν, ἐξογκωμένην καὶ ἔχουσαν μεγάλην θερμοκρασίαν, εἰς τὴν ὁποίαν καὶ εὐρίσκεται ὅλον τὸ σῶμά μας βυθισμένον. Ἡ κυκλοφορία ἐξάπτεται, τὸ δέρμα ἐκχαυνοῦται διὰ τῶν ἀτμῶν, τὰ ἀγγεῖά του δέχονται μεγάλην ποσότητα αἵματος, διὰ τῆς ὁποίας γίνεται ἐρυθροῦν καὶ ἐξογκοῦται, καὶ καλυπτόμεθα ἀπὸ ἀφθονοῦν ἰδρώτα. Ἄν δὲ εἰς τοιαύτην στάσιν ὁ ἀναπνεόμενος ἀὴρ μεταβληθῇ, εὐκόλως δύναται νὰ στοχασθῇ τις πόσον μεγάλην βλάβην θέλει ἐπιφέρειν ἢ αἰφνῆδιος καὶ ταχεῖα μεταβολή. Τοιαῦτα δ' ἀποτελέσματα γίνονται αἰσθαντικώτερα εἰς τοὺς ὅσοι ἔχουν τρυφερωτέρας καὶ εὐαισθητοτέρας ἵνας, εἴτε ἐκ γενετῆς, εἴτε διότι ἔπαθον δεινὰς ἀσθενείας. Πρέπει λοιπὸν ν' ἀποφεύγῃσι τὰ ἀτμώδη λουτρά ὅσοι ἔπαθον ἢ πάσχουν ἀκόμη ἀπὸ ἀσθενείας τοῦ πνεύμονος, ὡς καὶ ὅσοι ὑπόκεινται εἰς τοῦτο, ἢ ἐκ τῆς ἰδίας αὐτῶν κράσεως, ἢ καὶ κληρονομικῶς. Καὶ πρὸς βεβαίωσιν τούτου ἀρκεῖ μόνον ν' ἀναπολήσῃ τις κατὰ νοῦν ὅτι ἡ ἐνέργεια τῶν λουτρῶν τούτων διευθύνεται ἐπίσης εἰς τὸν πνεύμονα ὡς καὶ τὸ δέρμα· καὶ παρεκτὸς τοῦ ὅτι τὸ θερμαντικὸν εἶναι πλειότερον εἰς αὐτὰ παρὰ εἰς τὰ ἄλλα λουτρά, ὁ ἀτμὸς ἔχει καὶ μεγαλητέραν σχέσιν μὲ τὸν πνεύμονα, ὡς εἰσερχόμενος εἰς τὰς κοιτίδας αὐτοῦ διὰ τῆς ἀναπνοῆς, καὶ ἐπομένως ἡ κυκλοφορία καταστένεται δραστηριωτέρα, ἢ κίνησις τῆς καρδίας εἶναι εἰς μεγαλητέραν ἐνέργειαν, καὶ κατὰ συνέπειαν πολὺ πλειότερον αἷμα πρέπει νὰ διατρέξῃ εἰς τὸν πνεύμονα καὶ αἱ στάσεις τοῦ αἵματος νὰ γίνωσι τοσοῦτον μᾶλλον συχνότεραι, ὅσον πλειότερον εἴμεθα δια-

τεθειμένοι εἰς τοῦτο, εἴτε ἐξ ἐποκτικῆτος, εἴτε ἐκ φυσικῆς ἡμῶν ἰδιοσυγκρασίας.

Ὅσοι εἶναι προδιατεθειμένοι εἰς τὰς κεφαλικάς στάσεις τοῦ αἵματος, πρέπει νὰ ζητῶσιν ἄστε ἡ θερμοκρασία τοῦ λουτροῦ νὰ μὴν ἦναι πολλὰ δυνατὴ, ἢ νὰ φροντίζωσιν ὥστε νὰ καλύπτωσι τὴν κεφαλὴν διὰ διπλῶν πανίων βρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ. Ἐπειδὴ δὲ ἅπαντα τὰ ῥηθέντα εἰς τὸν προηγούμενον ἀριθμὸν τῆς Φιλολογίας περὶ τῶν θερμῶν λουτρῶν, δύνανται νὰ ἐφαρμοσθῶσι καὶ ἐνταῦθα, διὰ νὰ μὴ φανῶμεν ταυτολόγοι, παραπέμποντες ἐκεῖσε τὸν ἀναγνώστην, περιοριζόμεθα νὰ κάμωμεν τὴν παρατήρησιν ταύτην μόνον ὅτι τὸ σῶμά μας ὑπὸ τὰς αὐτὰς περιστάσεις δύναται νὰ ὑποφέρῃ τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν, ἀλλ' ἂν ἡ αὐτὴ θερμοκρασία ἐφαρμοσθῇ καὶ εἰς τὸ εἰς ὑγρὰν κατάστασιν ὕδωρ, δὲν θέλομεν δυνηθῆν νὰ τὴν ὑποφέρωμεν ἀκινδύνως.

Ψυχρὰ Λουτρά καὶ ἰδίως τὰ μεταλλικὰ τῆς θαλάσσης. Ἐκπαλαι δι' ἀκριβοῦς τῶν ἰατρῶν παρατηρήσεως ἀνεκαλύφθη ὅτι ἡ ἐπαφὴ ψυχροῦ ἀέρος εἰς τὸ σῶμα εἰς τινὰς ἀσθενείας τῆς θερμῆς προξενεῖ μεγάλην ὠφέλειαν. Ἐκ τῆς τοιαύτης δὲ παρατηρήσεως ἐπορίσθησαν ὅτι ἐξ ἰδίας αὐτοῦ φύσεως τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἠθέλην ἔχει μεγίστην δύναμιν νὰ ἐξάγῃ ἀρκετὴν ποσότητα θερμαντικοῦ.

Ὅταν τὸ θερμαντικὸν ὑπερισχύῃ ἐκτὸς ἡμῶν, εἴτε διότι ἡ θερμοκρασία τῆς ἀτμοσφαιρας εἰς τὴν ὁποίαν ζῶμεν εἶναι πολλὰ δυνατὴ, εἴτε δι' ὑπερβολικὴν γύμνασιν, εἴτε διὰ τι πάθος θερμῆς ἐνυπάρχον εἰς ἡμᾶς, βυθίζοντες τὸ σῶμά μας εἰς ὕδωρ μετρίως ψυχρὸν, αἰσθανόμεθα πλειοτέραν ἰσχὺν εἰς τὸν ἑαυτὸν μας. Δὲν μᾶς ταραττεῖ πλέον ἢ πειρακτικὴ θερμότης, μέτριος ἰδρῶς καλύπτει τὸ δέρμα μας, καὶ ἐσωτερικὴ εὐάρεστος αἰσθησις μᾶς προσκαλεῖ εἰς τὸ ἕπνον. — Ἄν μ' ἴδον τοῦτο ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος ἦναι πολλὰ ἀδύνατος, ἢ ἡ κυκλοφορία μας ἦναι ἀργή, τὰ ἀποτελέσματα εἰς

τοιαύτας περιστάσεις είναι βλαπτικώτατα. Δὲν θέλω δὲ νὰ περιγράψω ἐνθάδε τοιαῦτα ἀπευκταῖα εἰς τὴν ζωὴν ἀποτελέσματα, διότι ποτὲ βέβαια δὲν λαμβάνομεν τὰ λουτρά εἰς τοιαύτην ἀδύνατον θερμοκρασίαν, οὔτε εἰς τὴν ὑπερβολικὴν ἀδυναμίαν τῆς κινήσεως τῆς καρδίας.— Εἰς τὰ ψυχρὰ λουτρά τὸ νευρικὸν σύστημα αἰσθάνεται πρῶτον τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν, καὶ ἐπομένως τὸ Ἄρτηριακόν· τὸ δὲ δέρμα ὑπομένει ἀκολούθως τὴν μηχανικὴν ἐνέργειαν τοῦ ὕδατος, ἂν θέλῃ τις νὰ παρατηρήσῃ τὰς πρώτας μόνας στιγμὰς τῆς βυθίσεως. Διὰ δὲ τὴν ἐξαγωγὴν τοῦ θερμοκρατικοῦ καὶ τὴν ἐκ τοῦ ὕδατος κατάθλιψιν συστέλλεται ἔπειτα τὸ δέρμα, τὰ ἀγγεῖα αὐτοῦ συσφίγγονται, καὶ τὸ αἷμα τρέχει εἰς αὐτὸ μὲ δυσκολίαν, γίνεται ὠχρὸν καὶ προξενεῖται ὡς ἄμπωτις τρόπον τινὰ ὄλων τῶν ὑγρῶν ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν εἰς τὰ ἐντόσθια. Αὕτη δὲ ἡ πρὸς τὸ αὐτὸ μέρος συγκέντρωσις τῶν κυριωτέρων ὑγρῶν τῆς ζωῆς καὶ ἡ συστολὴ τῶν ζωτικῶν δυνάμεων, δίδουν τοσαύτην ἰσχὺν καὶ ὀρμὴν εἰς τὸν ἀρμονικὸν διοργανισμόν μας, ὥστε ἀμέσως προκύπτει ἐπαισθητὴ ἐξ αὐτοῦ ἀντενέργεια, καὶ ἐνῶ ἦσαν κακαπισμένοι αἱ ἀρτηριακαὶ κινήσεις, τὰς διαδέχεται ἀσυνήθιστος κίνησις καὶ διερέθισις. Τὰ δὲ μέρη ἅτινα ἦσαν συνεσταλμένα ἐκτείνονται τώρα καὶ διαδέχεται ἡ θερμότης καὶ τὸ ζωηρὸν ἐρυθροῦν χρῶμα, τὴν ψυχρότητα καὶ τὴν ὠχρότητα. Διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν δὲ εἰς ταῦτα ἀσφαλῶς, πρέπει νὰ ἔχωμεν κατὰ νοῦν ὅτι ἡ προξενουμένη αὕτη ἀντενέργεια εἰς τὸ σύστημά μας, θέλει εἶσθαι τοσοῦτον μικροτέρα, ὅσον ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος πλησιάζει εἰς τὴν τοῦ σώματός μας, καὶ τοσοῦτον σφοδροτέρα, ὅσον ἡ βύθισις εἶναι ταχύτερα καὶ αἰφνῆδιος, καὶ ὅταν πρὸ τῆς βυθίσεως ἡ κυκλοφορία ἦναι ἐπηυξημένη, εἴτε διὰ μετρίας γυμνάσεως, εἴτε διὰ θερμοῦ τινος ποτοῦ, εἴτε διὰ τρίψεως, καὶ τέλος, ἂν ἐνῶ διαρκῆ ἡ βύθισις, ἐκινήθῃμεν πολὺ. Τὰ ἀφθόνως δὲ διαλελυμένα εἰς τὰ ὕδατα τῆς θαλάσσης διάφορα ἅλατα συντείνουν μεγάλως ν' αὐξήσωσι τὰς κινήσεις τοῦ ἀρτηρια-

κεῖ συστήματος ὄχι μόνον διὰ τὴν θερμοκρασίαν τῶν λουτρῶν καὶ τὴν ἐλευθέρως γινομένην εἰς τὴν θάλασσαν κίνησιν, ἀλλὰ διὰ τὴν ὁποίαν ἔχουν τὰ εἰρημένα ἅλατα ἐνέργειαν εἰς τὸ δέρμα. Κ' ἐκ τούτου ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ λάβῃ πλειοτέραν ἰσχὺν καὶ ὠφέλειαν ἀπὸ τὰ λουτρά τῆς θαλάσσης, παρά ἀπὸ τὰ τοῦ γλυκοῦ ὕδατος τῆς ἰδίας θερμοκρασίας.

Συνήθως προτιμῶμεν τὸν καιρὸν τοῦ θέρους διὰ νὰ λαμβάνωμεν τὰ λουτρά τῆς θαλάσσης· πρέπει ὅμως νὰ φυλάττωμεν τὰς αὐτὰς προφυλάξεις τὰς ὁποίας ἀνεφέραμεν ἄλλοτε περὶ τῶν θερμῶν λουτρῶν. Ὡς πρὸς τὸν καιρὸν δὲ τὸν ὁποῖον θέλομεν διατρίψειν ἐν τῷ ὕδατι, ὀφείλομεν νὰ θεωρῶμεν τὴν ἰδίαν ἡμῶν ἰδιοσυγκρασίαν, μένοντες ὅσον ἢ προερχομένη ἐξ αὐτῶν αἰσθησις μᾶς εἶναι ευάρεστος. Ποτὲ δὲ δὲν πρέπει νὰ μακρύνωμεν τὰ λουτρά διεγείροντες ἐντὸς ἡμῶν τὴν δυσάρεστον αἰσθησιν ἣτις συνοδεύει τὴν πολλὴν κατάθλιψιν τῆς κυκλοφορίας, καὶ τὴν ταπείνωσιν τῆς θερμοκρασίας μας, διότι εἶναι παρατηρημένον ἀπὸ ἐμπείρους ἰατροὺς ὅτι ἀφοῦ ἅπαξ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματός μας ὀλιγοστεύσῃ, δυσκόλως δύναται ν' ἀναλάβῃ, καὶ καταστένεται αἰτία ὄχι μικρᾶς βλάβης εἰς τὰς τρυφεράς καὶ εὐαίσθητους κρᾶσεις.

Ἡ ταραχὴ τῆς θαλάσσης συντείνει εἰς τὴν αὔξησιν τῆς προαναφερθείσης ὑγιεινῆς ἀνεργείας τόσον διὰ τὴν ἀδύνατον κατάστασιν τῆς θερμοκρασίας, ὅσον διὰ τὴν προξενουμένην εἰς τὸν λουόμενον κίνησιν. Ἄν δὲ ὅστις μεταχειρίζεται τὰ λουτρά δὲν ἐπιθυμῇ νὰ λάβῃ εἰμὴ μετρίαν ἀντενέργειαν, εἴτε διότι ἔχει χρονικὰς φλογώσεις εἰς τὸ ὑπογάστριον, τὰς ὁποίας εἰς τὴν ζωηρὰν ἀντενέργειαν διαδέχονται νέαι στάσεις τοῦ αἵματος, εἴτε διότι ἡ ἰδιοσυγκρασία του εἶναι τρυφερωτάτη, εἴτε διὰ τὴν πολλὰ νέαν ἡλικίαν του, εἰς ὅλας τὰς περιστάσεις ταύτας, λέγω, πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς ὕρας ἐκεῖνας κατὰ τὰς ὁποίας ὁ ἥλιος διαχύνων τὰς ἀκτίνας του, θερμαίνει τῆς θαλάσσης τὴν ἐπιφάνειαν, καὶ καθ' ἃς ἀφοῦ καταπαύ.

ση ὁ ἀνεμος, τὰ ἕδατα εἶναι γαλήνια. Προσθέτω δὲ τελευταῖον ὅτι ὅσοι, εἰς τὸ ἄνθος τῆς ἡλικίας των ὄντες προδιατεθειμένοι εἰς τὰ φυσικὰ πάθη καὶ ἀναγκαζόμενοι ἀπὸ ἀδυναμίας (πρόδρομον τῶν πρώτων συμπτωμάτων) νομίζουσιν ὅτι θέλουν θεραπεύσει τὴν ἀδυναμίαν των ταύτην, (τὴν ὁποίαν ἀνάγουν εἰς ἄλλας τινὰς αἰτίας) λαμβάνοντες τῆς θαλάσσης τὰ λουτρά, δὲν κάμνουν ἄλλο εἶρη νὰ ταχύνωσι τὸ θλιβερὸν τέλος των. Ἐπειδὴ δὲ συχνοτάτη εἶναι εἰς τοὺς τόπους μας ἡ φθίσις, ἐκ τῆς ἀναπορεύκτου αἰτίας τῶν πληθυσμένων πόλεων, τοῦ πολιτισμοῦ, τῶν ἔξεων καὶ ἑθῶν, καὶ τῆς ἀδιαφορίας πολλῶν ὑγειονομικῶν ἀρχῶν, διὰ τοῦτο καὶ μόνον πρέπει νὰ ἐπαγρυπνώμεν πολὺ λαμβάνοντες τὰ λουτρά, διὰ νὰ μὴν ὑποπέσωμεν εἰς μέγα καὶ ἀδιόρθωτον σφάλμα.

Καθεὶς γνωρίζει ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐμβῇ τις εἰς ἀκριβεστέρας ἐκθέσεις περὶ χρήσεως τῶν λουτρῶν εἰς Περιοδικὸν φύλλον, διὸ περιορίζω ἐνταῦθα τὰς μικρὰς σκέψεις μου. Εὐτυχῆς δὲ ἂν ἠδυνήθην κ' ἐγὼ νὰ φανῶ χρήσιμος κατὰ τι εἰς τοὺς συμπολίτας μου.

Νικόλαος Ναρκικός.



## ΠΟΛΙΤΙΚΗ ἢ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ. Ἄρθρ. α΄.

Ἡ εὐτυχία τοῦ ἀνθρώπου κυρίως συνίσταται εἰς τὸ νὰ εὐχαριστῇ τὰς χρεῖας καὶ τὰς ὀρέξεις του. Αἱ δὲ χρεῖαι καὶ αἱ ὀρέξεις αὗται κυρίως θεμελιοῦνται εἰς ἀντικείμενα, ἢ κτηήσις τῶν ὁποίων ἀποτελεῖ τὰ συνήθως λεγόμενα πλοῦτη. Ἐπομένως ὅσον ὁ ἄνθρωπος εἶναι πλούσιος, ἔχει καὶ μεγαλήτερα μέσα εὐτυχίας καὶ εὐζωίας.

Μὲ τὴν λέξιν πλοῦτη δὲν πρέπει νὰ ἐννοῶνται μόνον τὰ ὑλικά πράγματα, ἕσα δηλαδή ὁ ἄνθρωπος δύναται ν' ἀποκτήσῃ μεταβάλλων καὶ μετασχηματίζων, διὰ διαφόρων πράξεων, μέρη τινὰ τῆς ἕλης ἐξ ἧς σύγ.