

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΩΜΕΝ;

Πλείστοι άνθρωποι έχουν την κακή συνήθειαν νὰ ἀναπνέωσι διὰ τοῦ στόματος, τοῦδ' ὅπερ εἶνε ἐπιβλαβέστατον καὶ συγχρόνως ἀσχημάτιστον. Καὶ περὶ μὲν τῆς βλάβης καὶ τῶν κινδύνων, εἰς οὓς ἐκτίθενται οἱ διὰ τοῦ στόματος ἀναπνέοντες, καὶ ἄλλοτε ἐγράψαμεν ἐν τῇ Κλειῷ (ἀρ. 6, σελ. 86) καὶ νῦν θεωροῦμεν εὐκαιρον, ἐν ἀρχῇ τοῦ χειμῶνος, νὰ ἐπαναλάβωμεν τὰς συμβουλὰς ἐκεῖνας. Ὅτι δὲ τὸ κεκλεισμένον στόμα, μὲ τὰ λαφρώς καὶ ἀβιάστως συναπτόμενα χεῖλη, παρέχει εἰς τὸ πρόσωπον ὥραιότεραν καὶ εὐφρεστέραν ἑκφρασιν ἢ τὸ ἀνοικτὸν καὶ χαῖνον, νομίζομεν ὅτι καὶ αὐτοὶ οἱ χάσκοντες θὰ ὁμολογήσωσι. — Δὲν δυνάμεθα βεβαίως νὰ ἱσχυρισθῶμεν ὅτι τὸ ἀνοικτὸν στόμα μὲ τὰ κρεμύμενα χεῖλη μαρτυρεῖ πάντοτε καὶ ἀφύην, γνωρίζομεν ὅμως μετὰ βεβαιότητος ὅτι νοσήματά τινα τῆς ρινός, ἐμφράσσοντα καὶ ἐμποδίζοντα τὴν διὰ τοῦ ὀργάνου τούτου ἐλευθέραν εἰσπνοὴν τοῦ ἀέρος, ἔχουσι τοσαύτην ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ πνεύματος, ὥστε πολλὰ παιδιά τὰ ὅποια ἐπὶ δλοκλήρους μῆνας δὲν ἠδύναντο νὰ μάθωσιν οὐδὲ τὰ πρῶτα γράμματα τῆς ἀλφαβήτου, ἅμα ὡς ἀπηλλογῆσαν διὰ τινος χειρουργικῆς ἑγχερίσεως ἀπὸ τῆς νόσου τῆς ρινός, ἤρχισαν ἀμέσως νὰ ἐκμανθάνωσι καὶ τὰ ἀπλούστερα καὶ τὰ δυσκολότερα μαθήματα μετὰ μεγάλης εὐκολίας. — Ἀλλ' οἱ πλείστοι τῶν διὰ τοῦ στόματος εἰσπνεόντων προσέλαβον ἴσως τὴν συνήθειαν ταύτην ἐκ τινος παροδικοῦ κατάρρου καὶ διατηροῦσιν αὐτὴν διὰ παντός τοῦ βίου, ἐνῷ εἶνε εὐκολώτατον νὰ τὴν ἀποβάλωσιν. Ὁ ἔχων ἰσχυρὰν θέλησιν δύναται μάλιστα καὶ κατ' αὐτὸν τὸν κατάρρου νὰ εἰσπνῇ διὰ τῆς ρινός. Ὡς παράδειγμα τούτου ἀναφέρομεν τὴν μαρτυρίαν ἐνὸς τῶν μεγίστων τῆς Γερμανίας φιλοσόφων, τοῦ Καντίου. Οὗτος διηγεῖται ἡμῖν τὸ ἑξῆς: „Πρὸ τινων ἐτῶν προσεβαλλόμην συχνάκις ὑπὸ κατάρρου καὶ βηχός· ἀμφότερα δὲ τὰ ἐνοχλήματα ταῦτα μοι ἦσαν τοσοῦτον μᾶλλον δυσάρεστα, καθ' ὅσον μὲ κατελάμβανον ἐνίοτε κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ὕπνου. Οἶονεἰ ἀγανακτῶν ἐπὶ τῇ διαταραχῇ ταύτῃ τοῦ νυκτερινοῦ μου ὕπνου ἀπεφάσισα, ὡς πρὸς τὸν κατάρρου, παντὶ σθένει νὰ εἰσπνέω τὸν ἀέρα διὰ τῆς ρινός ἔχων τὰ χεῖλη ἐρημητικῶς κεκλεισμένα: καὶ πράγματι κατώρθωσα, κατ' ἀρχὰς μὲν μετὰ τινος συριμοῦ, ἔπειτα ὅμως, ἐπειδὴ ἐπέμενον σταθερῶς ἐν τῇ ἀποφάσει μου, αἰετοτε εὐχερέστερον καὶ δαφιλέστερον νὰ ῥοφῶ διὰ τῆς ρινός τὸν ἀέρα, μεθ' ὃ καὶ ἀπεκοιμώμην παραχρῆμα.“

Ἡ ἑξαιρετος αὕτη συνήθεια τοῦ ἀναπνέειν διὰ τῆς ρινός, μὲ τὰ χεῖλη ἐντελῶς συγκεκλεισμένα, ἔχει τὴν μεγίστην ὑγιεινὴν σπουδαιότητα. Πρῶτον μὲν διότι ὁ ἀήρ, ὅταν ᾖ ψυχρὸς, διερχόμενος διὰ τῶν λεπτοτάτων καὶ

πολυκαμπεστάτων τῆς ρινός ὀχετῶν, θερμαίνεται καὶ ἐπομένως δὲν ἀποψύχει τὰ λοιπὰ ὄργανα δι' ὧν εἰσέτι διαρρέει μέχρις οὗ φθάσῃ εἰς τοὺς πνεύμονας· διὰ τοῦτο εἰς ὅλας μὲν τὰς περιστάσεις, πρὸ πάντων ὅμως ὅταν ἐξερχώμεθα ἐκ θερμοῦ τινος χώρου, πρέπει νὰ ἔχωμεν τὸ στόμα κεκλεισμένον καὶ ν' ἀναπνέωμεν μόνον διὰ τῆς ρινός. Δεύτερον δὲ καὶ σπουδαιότατον προτέρημα τῆς συνήθειας ταύτης εἶνε ὅτι ὁ ἀήρ διερχόμενος διὰ τῆς ρινός καθαρίζεται ἐντελῶς καὶ ἀφικνεῖται εἰς τοὺς πνεύμονας ἀπηλλαγμένος πάσης ἐπιβλαβοῦς οὐσίας. Μόνον ἐν τῇ ἐξοχῇ, ἐπὶ τῶν ὑψηλῶν ὄρεων καὶ εἰς τὸ ἀνοικτὸν πέλαγος ὁ ἀήρ εἶνε καθαρὸς, ἐνῷ εἰς ὅλα τὰ ἄλλα μέρη καὶ πρὸ πάντων ἐντὸς τῶν πόλεων εἶνε μεμιγμένος μὲ κόνιν, μὲ μόρια ἀνθράκων καὶ μὲ πολλὰς ἄλλας ὀργανικὰς καὶ ἀνοργάνους ὕλας, αἵτινες εἶνε λίαν βλαβεραὶ εἰς τοὺς πνεύμονας. Πρὸς ἐντελῆ καθαρισμὸν τοῦ ἀέρος τούτου οὐδεμία μηχανὴ δύναται νὰ γίνῃ τελειότερα τῆς ἀνθρωπίνης ρινός. Ἡ ρίς δὲν εἶνε μόνον τὸ ὄργανον τῆς ἀσπρήσεως ἀλλὰ χρησιμεύει πρῶτιστα καὶ μάλιστα εἰς τὴν ἀναπνοήν. Πρὸς τὸν σπουδαιότατον τούτον σκοπὸν ἀνταποκρίνεται θαυμασίως ἡ ἐσωτερικὴ ἀδρῆς διασκευή, περὶ ἧς πλείονα εὐρίσκει ὁ ἀναγνώστης ἐν τῇ μνημονευθέντι ἀρθρῷ (σ. 86). Τρίτον προτέρημα τοῦ διὰ τῆς ρινός ἀναπνέειν εἶνε ὅτι ὁ ἀήρ κατὰ τὸν μακρὸν αὐτοῦ ῥοῦν διὰ τῶν πολυπλόκων καὶ λαβυρινθωδῶν τῆς ρινός ὀχετῶν προσλαμβάνει παρὰ τῆς βλενογόνου μεμβράνης τὸ ἀπαιτούμενον ποσὸν ὑδατώδους ἀτμοῦ, οὕτως ὥστε οὐδεμίαν πλεόν ὑγρασίαν ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῆς κοιλότητος τοῦ στόματος καὶ ἀπὸ τοῦ λάρυγγος. Ἐνῷ ἂν ἐναντίας ὅταν εἰσπνέωμεν διὰ τοῦ στόματος, ὁ ἀήρ προσλαμβάνει ἐκ τῶν ὀργάνων τούτων τὴν ἀναγκαίαν αὐτῷ ὑγρασίαν καὶ τοιοιτοτρόπως ἀποξηραίνει αὐτὸ καὶ προξενεῖ διηκεῖν ἑρεθισμὸν καὶ βῆχα.

„Πρέπει λοιπὸν νὰ ἀναπνέωμεν διὰ τῆς ρινός, ἔχοντες τὸ στόμα κεκλεισμένον.“ Τὴν συμβουλὴν ταύτην ἐθεωρήσαμεν εὐκαιρον νὰ δώσωμεν τοῖς ἡμετέροις ἀναγνώσταίς διὰ τὸν χειμῶνα, ὅτε τὰ κρυολογήματα (καταρροαί, περιπνευμονίαι κ.τ.τ.) εἶναι συνηθέστερα ἢ κατὰ τὸ θέρος. Ὅταν ἐξερχώμεθα ἐκ θερμοῦ τινος διαματίου εἰς τὸν ψυχρὸν ἀέρα, πρέπει βεβαίως νὰ λαμβάνωμεν καὶ τὰ λοιπὰ συνήθη προφυλακτικὰ μέτρα κατὰ παντὸς κρυολογήματος, ἀλλὰ τὸ πρῶτιστον καὶ σπουδαιότατον εἶναι νὰ κλείωμεν τὸ στόμα καὶ ν' ἀναπνέωμεν διὰ τῆς ρινός. Ἀλλ' ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων καταφαίνεται ὅτι τὸ πάντων ἀριστον εἶνε νὰ συνεδίζωμεν καὶ ἡμᾶς αὐτοὺς καὶ ἰδίᾳ τὰ τέκνα ἡμῶν ἀπὸ τῆς τρυφερᾶς αὐτῶν ἡλικίας νὰ ἀναπνέωσι πανταχοῦ καὶ πάντοτε μὲ τὸ στόμα κεκλεισμένον.



κ. Α. Δ. Σ. εἰς Βιτωλία. Ἐὰν ἔχτε τὴν τότε ἐκδοθεῖσαν ἀγγελίαν μας θὰ μάθητε τοὺς θροῦς μας. — Παν. Ἀρχ. Β. Ν. εἰς Σερράβον. Ἀπεστάλη. — κ. Θ. Π. εἰς Crimpoia. Ἐλήφθησαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Χ. Π. εἰς Αἰκατεριανδάρ. Τὸ τίμημα ἐλήφθη, τὰ δὲ αἰτηθέντα τεύχη ἀπεστάλησαν ἀμέσως. Σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Σ. Π. εἰς Γαλάζιον. Ἀπεστάλησαν. — κ. Μ. Σ. εἰς Ἀγκυραν. Τὸ αἰτηθὲν τεύχος ἀπεστάλη. — κ. Σ. Χ. εἰς Καζακλάρ. Γράψατε καὶ ὑμεῖς εἰς Ἀθήνας διὰ νὰ σας ἀποσταλῶσιν. — κ. Μ. Ζ. εἰς Ἰσμαῖλια. Τὰ γραμματόσημα πρὸς συμπλήρωσιν ἐλήφθησαν. — κ. Β. καὶ Α. εἰς Θεσσαλονίκην, Θ. Β. εἰς Κωνσταντινὴν, Γ. Α. εἰς Πάτρας. Ἐλήφθη-

σαν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Π. Ν. εἰς Κάϊρον. Ἡ ἀποσταλεῖσα ἡμῖν συνδρομὴ ἀγορεύειν διὰ ποῖον εἶναι. — κ. Π. Π. εἰς Πάτρας. Ἄν δέλετε δυνάμεθα νὰ σὰς τὸ ἀποστείλωμεν. — κ. Ν. Σ. εἰς Ναύπλιον. Θὰ σὰς γράψωμεν. — κ. Π. Κ. εἰς Λάρισαν. Ὀλίγον μᾶς μέλλει. Διὰ νὰ δύνηται νὰ κρίνῃ τις ὀρθῶς πρέπει νὰ εἰσελθῇ, ἐπειδὴ πολλὰ πράγματα ἄλλως πῶς φαίνονται καὶ ἄλλως εἶναι. — κ. Ν. Α. εἰς Μαγνησίαν. Οἱ χρυσόδετοι τόμοι τῆς Κλειῶς μας δύνανται νὰ κοσμήσωσι καὶ τὴν μᾶλλον φιλόκαλον τράπεζαν αἰδούσης. Ἐν αὐτοῖς εὐρίσκει ὁ ἀναγνώστης ἑκατοντάδας λαμπρῶν εἰκόνων, καὶ πλείστας προσωπογραφίας διαφόρων ἐπιφανῶν ἀνδρῶν,

ἐκτὸς τούτων ὕλην ποικίλην εἰς σπουδαῖα καὶ τερονὰ ἀρθρα, διηγήματα κτλ. κτλ. Ἐὰν ἐπιθυμῆτε λοιπὸν ν' ἀποκτήσῃτε τὸ ἔργον τοῦτο ἀντὶ ὀλιγίστων χρημάτων δύνασθε νὰ ἐπωφεληθῆτε τὴν διδομένην ὑμῖν εὐκαιρίαν. — κ. Μ. Ι. Σ. εἰς Ἀγκυραν. Σὰς παρακαλοῦμεν ὥπως δώσῃτε νέαν ἐντολήν ἐν Κωνσταντινῇ. Ἡ Κλειὸς ἐδημοσίευσεν τοιοῦτου εἶδους ἀρθρα εἰς τὰ προηγούμενα ἔτη, ἀλλὰ καὶ πάλιν παρουσιαζομένης εὐκαιρίας θὰ λάβωμεν ὑπ' ὄψιν τὴν φιλικὴν ὑμῶν παρατήρησιν. — Mr. Dr. P. da Costa à Lisbonne. Nous vous écrivons dans quelques jours. — κ. Σ. Π. εἰς Μαριούπολιν. Ἐλάβομεν ὑπὸ σημείωσιν καὶ σὰς εὐχαριστοῦμεν. — κ. Γ. Π. εἰς Ashmun. Θὰ ἐξακολουθήσωμεν ὡς μέχρι τοῦδε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ. Αἰμίλιος Ὠζιέ, μετὰ προσωπογραφίας. — Ἐκ τοῦ γερμανικοῦ βίου. Δημοκρασία ἐν ἐνεχυροδανειστηρίῳ ὑπὸ Ἀριστ. Π. Κουρτίδου. — Ἐως πότε θὰ γίνωνται πόλεμοι; παρατηρήσεις διὰ τὸ μέλλον ὑπὸ Ἰωάννου Βαγενχουζεν (τέλος). — Ἡ Ἀθανασία τῆς φωνῆς. — Δημιόδεις παροιμίαι. — Ὁ Δαίμων. Διήγημα ὑπὸ Ι. Ι. Κρασσέβσκυ (συνέχεια). — Πανακοδήκη, ἡτοὶ ἐρμηνεία τῶν εἰκόνων. — Ποικίλα. (Ἡ Ἑλληνικὴ ὑπογραφή τῆς πριγκιπίσσης Σοφίας. — Τὸ ψυχρὸν ἐν Σιβηρίᾳ. — Βραχέα ἀπομνημονεύματα. — Ἐπίδρασις τῆς μουσικῆς ἐπὶ ἐνὸς λέοντος. — Τὰ θύματα τῆς θαλάσσης. — Ἡ ἰσχὺς τῆς φαντασίας.) — Ἐπιστήμη καὶ Καλλιτεχνία. (Οἱ σπασμοὶ τῶν βρεφῶν.) — Πῶς πρέπει νὰ ἀναπνέωμεν. — Μικρὰ Ἀλληλογραφία.

ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ. Αἰμίλιος Ὠζιέ, μετὰ βιογραφίας (ἐν σελ. 321). — Ἐορτὴ ἐν Πομπηταῖς. Εἰκὼν ὑπὸ Diana Coomans (ἐν σελ. 325). — Ῥωμοῦνοι χωρικοὶ χορεύοντες τὴν hora. Εὐλογογραφία ἐκ φωτογραφίας (ἐν σελ. 329).

Ἐκδότης Π. Α. ΖΥΓΟΥΡΗΣ.

Τύποις Bär & Hermann, ἐν Λειψία. — Χάρτης ἐκ τῆς Neue Papiermanufaktur ἐν Στρασβούργῳ.