

Ἐκεῖ τὴν χάριν σου ἀνυμνεῖ παγκόσμιον ἄσμα !
 σ' ἔλαχ' ὁ ἀγιώτερος τοῦ κόσμου κλῆρος !
 σ' ἐσέναν' ἐνσαρκώθη τοῦ Σωτῆρος
 ὁ μέγας πόνος γιὰ τὸ δύστυχό του πλάσμα !

Α. ΠΡΟΒΕΛΕΓΓΙΟΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ

Εἶνε ἐσφαλμένη ἡ πρόληψις ὅτι ἡ ζέστη ἀνακουρίζεται διὰ τῆς ὑδροποσίας. Τοῦναντίον αὕτη, χωρὶς νὰ πραύνη τὴν διψαν, προκαλεῖ τὸν ἰδρῶτα καὶ καθ' ἑστᾶ ἐπαισθητότερον τὸν καύσωνα.

Πρωτίστως λοιπὸν ἀποφεύγετε τὴν πολυποσίαν.

Ἡ δίψα ἄλλως τε, τῆς ὁποίας τὸ συναίσθημα προέρχεται ὄχι τόσον ἀπὸ τὴν κατανάλωσιν ὑγρῶν καὶ ἰδρῶτος, ὅσον ἀπὸ τὴν ξήρανσιν τῶν μεμβρανῶν τοῦ στόματος καὶ τοῦ φάρυγγος, ἀπαιτεῖ ἐλάχιστον ποσὸν ὕδατος, ὅπως κορεσθῆ.

Ἄλλὰ τὸ ὀλίγον τοῦτο ὕδωρ πρέπει νὰ πίνεται μεθοδικῶς, κατὰ μικρὰ καὶ διακεκομμένα βροφητά, μόνον καὶ μόνον διὰ νὰ κρατοῦν ὑγρὸν καὶ δροσερὸν τὸ οὐρανίσκον.

Ἐν τῶν ἀποτελεσματικῶν κατὰ τῆς ζέστης μέσων εἶνε ὁ περιορισμὸς τῆς κυκλοφορίας καὶ ἡ ἀπόσπασις αὐτῆς ἀπὸ τοῦ δέρματος. Μικρὸν ποτήριον καλοῦ κονιάκ ἢ κύπελλον ψυχροῦ τείου συντελοῦσι πρὸς τοῦτο ὠφελιμώτατα.

Ἰδιαίτεραν προσοχὴν δεόν νὰ ἐφιστᾶτε εἰς τὸ φαγητόν. Ἀποφεύγετε τὴν σαρκοφαγίαν δι' ἣν ὁ στόμαχος ἀπαιτεῖ ἐργασίαν πολύωρον καὶ ἐπίμοχον, κινεῖται ὑπερμέτρως καὶ συσπᾶται καὶ θέτει λεληθότως εἰς κίνησιν τὸ σῶμα καὶ τὸ θερμαίνει. Ἐξ ἐναντίας δέ, αἱ ἐλαφραὶ τροφαί, αἱ ὀξυαί, τὰ χόρτα, αἱ ὀπώραι, πεπτόμενα ἥπιως, δὲν κουράζουσι οὔτε θέτουσι εἰς ἐφίδρωσιν τὸ σῶμα.

Τώρα, μαζὶ μὲ τὰς ἀπλουσιτάτας αὐτὰς ὑγιεινάς διατάξεις κατὰ τῆς ζέστης, προσθέσατε καὶ τὴν χρῆσιν καθαρτικῶν ἥπιων καὶ ἔχετε ἐντελεῖ τὴν θεραπείαν.

Ὁ ἰατρὸς τοῦ «Ἡμερολογίου»