

μοκρασία θέλει φαγι καλοχώνεφο και δυναμωτικό. Γάλα, γαλατερά, άβγα, κρέας ξεφτιστό, κιντιστό, περασμένο άπ' τή μηχανή, ώμο ή ψημένο σε μικρά μπαλάκια, γλυκίσματα από λίγο και συχνά.

Με τούτο λοιπόν το βαριοκούνητο άραμπά θα ξεκινήσουμε να πιάσουμε την ύγεια που ξέφυγε.

Ο περιφήμος Γρύπος ο παιδονόμος τής ελάχιστα Έμπορικής Σχολής τής Χάλκης μου διηγήθηκε πως οί Κρητικοί όταν έξαφνικά τους έρθει μουσαφιρης πέρνουνε το ραβδί τους και σε λίγη ώρα φέρνουνε κάνα λαγό για το δείπνο. Τέσς δυνατά και πιδέξια δέν είναι ούτε τα πόδια ούτε τα ραβδιά μας. Μά και με τον άραμπά τον πιάνει κανείς το λαγό. Έτσι λείει μια παλιά παροιμία στα μέρη μας. Βέβαια θέλει μαστοριά! Κατατόπια, συνήθειες, σημάδια, άχνάρια χρειάζεται να ξέρει κανένας, μάθηση ναποχτήσσει και γνώση νάχει κ' ύπομονη κ' έπιμονή. Χρειαζούμενες σε κάθε ύγιατρο οί άρετές άφτές, άπαράιτητες σ' εκείνους που κοιτάζουνε φθισικούς. Η άρώστια άφτη μπορεί να γιατρευτεί. Μά είναι και πολύ δυσκολογιατρευτή ο καθένας θέλει να γιατρευτεί, μά λίγοι έχουνε τή γνώση, λίγοι τή μπόρεση, λίγοι τή θέληση, άκόμα κ: από κείνους που μπορούνε. Οί άδηγίες του γιατρού δέν πρέπει να ναι στρατιωτικές διαταγές ούτε οί γνώμες του δόγματα θρησκειτικά. Οί γενικές ιδέες θέλουνε προσοχή για να εφαρμοστούνε στην ποικιλία τής ζωής. Κάθε φθισικός έχει τα ιδιαίτερα του, στον καθένα ή θεραπεία έχει ένα πρόβλημα να λύσει, δηλαδή μερικά άγνωστα να βρει κ: άφτου χρειάζεται ή τέχνη.

Είπαμε πως ο φθισικός ο νέος μπορεί να ζει νύχτα και μέρα με το παράθυρο άνοιχτό, άς ζεσταίνε μόνο κ: άς σκεπάζεται άρκετά.

Οί φθισικοί, οί ήλικιωμένοι, όσοι τους ένοχλαί το κρύο και μέσ το κρεβάτι, άς κλούνε τα παράθυρα τή νύχτα.

Όσοι έχουνε δυό κάμαρες στή διάθεσή τους, άς κλούνε τα παράθυρα τής κρεβατοκάμαρας, άς άφίνουν άνοιχτά τα παράθυρα τής πλαινης.

Τά κρυολογήματα να τα προσέχει ο φθισικός, μάάλιστα ο φθισικός ο ρεματικός και καταρογιάρης φέρνουνε μεγάλες διατάραξεις στον οργανισμό. Άμα ο καιρός κρυώνει, ή νερατμίδα πληθαίνει μονομιξς στον άέρα, το νερό εκείνο που ξεχνιζε όλοένα κ' έφκολα άπ' το δέρμα κ: άπ' τα πνεμόνια, μποδίζεται κ: ζητά δρόμο άπ' τα νεφρά κ' άπ' τάν-

τερα. Μά στους καταρογιάριδες, στους ρεματικούς τα νεφρά ίσια ίσια και τάντερα δέν είναι σε περίφημη κατάσταση κ: έτσι με την άλαξοκαιρία, που λιγοστέβει με μιās τήν ζάχνηση, μένουνε μες τον οργανισμό ουσίες που μαζί με το νερό έπρεπε να ξεχνιστούν άπ' τα πνεμόνια κ: άπ' το δέρμα και που δέν προκάνουνε τα νεφρά και τάντερα να ξεφορτωθούν. Έτσι το κρυολόγημα φέρνει την ιδιαίτερη εκείνη κομάρια, το ζαβλάκωμα, μια δηλητηρίαση άφτόχτονη.

Ο Colin (d' Alfort) έδειξε με πειράματα σε ζώα πως αν στο δέρμα πάνω ένα περιορισμένο μέρος το κρυώσουμε για 1/4 τής ώρας, το μέρος άφτο μόλις μετά μια ώρα θα ζαναπιάσει την πρώτη του θα. Άν τα μέρη που τα κρυώνει ο πειραματιστής με κρύο νερό ή πάγο είναι μεγάλα και δέν τα ζεσταίνει άμέσως κατόπι γλήγορα με τριψίματα ή ζεστά πιθέματα, το ζώο παθαίνει καταροή, βρογχίτη, πιασίματα, άρθρίτη. Όταν ο πειραματιστής ζουρίσει το ζώο, άλογο ή σκύλο, και λοχίσει με κρύο νερό για 15 λεπτά, μπορεί να κατεβάσει τή θα ως 20 βαθμούς, βαθιά κάτ' άπ' το δέρμα. Όταν όμως το δέρμα έχει τις τρίχες του, μάάλιστα πυκνές και μεγάλες, μόλις τήν κατεβάσει ως 4 βαθμούς.

Ο φθισικός λοιπόν, μάάλιστα ο καταρογιάρης, ο ρεματικός, να ντύνεται καλά και να προσέχει το καιρό.

Οί φθισικός όταν κοντέβει ή περίοδο άς φυλάγονται από κόπο, κρύο, ύγρασία. Τα γάγγλια, τα πανάκλειδα, πρήσκονται καμιά φορά άπάνω στα καταμήνια. Δείχνει τούτο συφόρεση πνεμονική και θέλει λοιπόν φύλαξη.

Άφτά για τον πυρετό του φθισικού.

Πόλη ΦΩΤΗΣ ΦΩΤΙΑΔΗΣ  
Γιατρός

ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ INTPA ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΝΑ (ΡΓΒ. 4, 42.

ΒΑΡΟΥΝΑΣ

Ο βασιλιάς ο Βάρουνας έγω είμαι κ' έξουσιάζω Τόν κόσμον όλον οί θεοί, που κατοικούν στα [ούράνια, Τή γνώμη μου άφοκράζονται με μένα άνταμωμένοι, Τή σφαίρα τήν άνώτατη τής πλάσης κυβερνάω.

Ο βασιλιάς ο Βάρουνας έγω είμαι, πρώτον πρώτον Οί κόσμοι τούτοι των θεών έδάσταξαν έμένα, Στη γνώμη μου ύποτάζονται οί θεοί που πάντα [υπάρχουν, Τή σφαίρα τήν άνώτατη τής πλάσης κυβερνάω.

Είμαι ο θεός ο Βάρουνας, Ίντρα, κ' ή δύναμή μου. Τους σταθερούς, βαθειούς, πλατειούς, τους δυό [τάερος κόσμους, Έχτισα (1) κ' όλα τα πλάσματα γνωρίζω σαν ο [Τβάσταρ (2) Κ' έπλασα και κρατώ τή γη και την ούράνα [σφαίρα.

Κ' έδωκα χύμα στα νερά, που τες στεριές ποτιζούν, Κ' έδάσταξα τόν ούρανό στον τόπο που του [άρμώζει, Ο γιός τής Άδιτης έγω, που το σωστό γνωρίζω, Άπλώσα κατά το σωστό τόν τριδίπλο τόν κόσμο.

INTPAΣ

Με κρίζουν οτάγωνίσματα οί άλογοθρέφτες άντρες, Με κρίζουν και στον πόλεμον οί περικυκλωμένοι Έγω είμαι ο μεγαθόδωρος ο Ίντρας, που στον τρόπο Δίνω άφορη κ' άκράττους τόν κουρνιαχτό σκόνω.

Έγω | όλα τούτα τάκαμα κανείς τή θεική μου Καί τήν άκίνητη άντρηιά δέν έχει άντικρατήσει, Κι' όταν τα φρένα μου οί ψαλμοί κ' ο Σώμας [συνεπαρουν, Γη κ' ούρανοι κλονίζονται, οί κόσμοι δίχως τέλος.

Ο ΠΟΙΗΤΗΣ

Έσύ, που με το Βάρουνα συνομιλούσες έτσι, Σύ ξέρεις κάθε ζωντανό κ' είνε δική σου ή πλάση, Έσύ σκοτώνεις τους όχτρούς και τους περι-

[ζωσμένους Βοηθός, κ' έδωκες κίνημα στους ποταμούς να [τρέχουν.

Έδώ σαν ο Πουρούκουτας (3) πιασμένος ήταν [σκαλόδος

Ζούσαν οί μάντιδες οί έφτά(4), προπάτορές [μας όλοι,

Και τή θυσία τής θήγιστας έπρόσφεραν εκείνοι, Για να γεννήσει έναν υγιό, τόν ήρωα Γρασαδάσο,

Που τους όχτρούς του σκότασε, κ' έμοιαζε με τόν [Ίντρα.

Κ' έτίμησε ή βασίλισσα μ' ύμνους και με θυσίες Τους δυό σας Ίντρα, Βάρουνα, κ' έσεις τής [έχαρίστε,

Τόν όχτρομάχο βασιλιά, τόν ήρωα Γρασαδάσο.

Μ' όσα αγαθά κατέχουμε άς χαιρόνται οί ψυχές μας, Με τες θυσίες οί θεοί, τα βόδια με το χόρτο, Καί σείς, Ίντρα και Βάρουνα, χαρίστε μας για [πάντα,

Τήν άγελάδα τήν καλή που δίνει κάθε δάρο (5).

Κ. ΘΕΟΓΟΚΗΣ

1) Τρεις ήταν κατά τους Ίνδους οί κόσμοι: Γη, ούρα- νός, και άέρας. Έδώ μιλάει για τους δυό άνωτερους.

2) Ο Τβάσταρ (τεχνίτης) είνε ο θεός που έργάστηκε τή μορφή των δημιουργημάτων.

3) Τα Ιστορικά που αναφέρνει ο ύμνος μας είνε άγνωστα.

4) Οί έφτά μάντιδες είνε οί αρχαίοι ποιητές του Βαί- δα. Οί Ιεραουργοί που έψαλαν τους ύμνους ήταν άπόγο- νοί τους.

5) Ο ύμνος έννοεί τήν Ίνδία, που άλληγορικά της σύμ- βολο ήταν ή μυθική πανδώρα άγελάδα.

την ψυχή του φονιά κ: άφτός σπρώχνει τώρα το κουρασμένο κ: άγλύκνικο κορμί του πάνω στα θερι- σμένα χωράφια και μέσα στα βαθιά χαντάκια που πέφτει και τα πλακώνει ένα τρισκόταδο άγριο και φριχτό. Σα να ναι σε καμιά καταχνησμένη νύχτα του χυνόπωρου που όλα γίνονται άθώρητα και μάθρα. Τα μάτια, σα να κλειούνται μες στον τάφο, τίποτα δέν μπορούν να ξεχωρίζουνε δλοτρόγυρα και μόνο μακριά νογιέται να μαβρολογάει: πιδ φαντα- χτερή μια σειρά βουνών χύτου από τήν τρέμουλη άντηλιά των άστεριών, μά κ: άφτά κρύβονται και χάνονται κάπου κάπου από τα διαβατάρικα σύγνε- φα που φαίνονται σα μελανιές και κυλόνε χοντρά και βαρημένα.

Σκοντάφτει και λυγάζει τή μέση του κάθε τόσο μες στα όργώματα σα να ντραμαλιζεται και νοιώθει σε κάθε περπατησιά τα ξεραμένα σβώλια να τρίβουν- ται χύτου από τήν πατούνα του μ' έναν άχό μαλα- κό και κούφιο.

Δοκιέται το ξερίζωμα και το χαμό τής γενικής του που τώρα πιά, σαν έφυγε άφτός, προκοπή δέ θέ να βρει πουθενά και κουνάει πιδ γλήγορα κ: από- τομα τα χέρια του στον άέρα σα να πολεμάει να κρατηθεί από κάπου στέρια: το πρόσωπό του γίνε-

ται μάθρο κ: άχνό και τάπελπισμένα μάτια βουρ- κώνουν και στάζουν, ένω τρέχει σα δαιμονισμένος μες στα χαμηλά χωράφια. Κι από τουφλοπάνι τής νύχτας που τον κεφαλοδένει πέφτει κάποτε πάνω σε καμιά λουλουδιασμένη λυγαριά ή σε κανένα στε- γνωμένο φιδοκίγχερο και ξεφνιασμένος τινάζεται πι- σω με τα δυό του χέρια τετωμένα σα να πασπα- τέβει τώρα πιδ στοχαστικά.

«Άνάθεμα στο σπόρο που σε έβγαλε στή μο- ναξιά !. Να μου χλιαζε καλύτερα, να σάπιζε !, —Κι ο πιδ φτωχούλης θάχει και θα χαιρεται μια σκίζα δαδιού που θα φωτάει τήν καταντιά του...»

Οί πεθαμένοι καιροί που γκύλησαν και χάρηκαν τόν κάμπο γυρνούνε παλε καλοθύμητοι στο μυαλό του και ποθητοί και κάπιο μυστικό χαμογέλιο, που μόλις το μαντέβει κανένας, ταναίει κάπως τα σκι- σμένα και σφιχτά του χέρια: —Πρώτα το βροχερό και καλοδούλεφο χυνόπωρο που ξεσκουριάζουν μες στο χύμα κ: άστραποβολούν τάλέτρια και που γεν- νάει τις καταχνιές και τις παχιές τις πάχες κ: ο άσπρογίνης ο χειμός που σέρνει τάσπρα σάβανα και κάθεται να πυρωθεί στή στα κρουσταλιασμένος, ένω λωλά βροσίματα στάχτη σκορπούν στον ούρανό και χιόνια μες στον κάμπο ή θαμπερή και σμαρα-

γδοντυμένη άνοιξη κατόπι, όπου ρόδινα μάτια σκά- ζουνε στο λιόφωτο κ: όγκώνεται δλκκερος ο κάμπος σαν προφαντό και σα γερό μαστάρι: στερνά το καλο- καιρί τόλοφώτιστο που μια χνουδάτη θάλασσα πομ- πείβονται τα γινόμενα στάχια, κίτρινα και πλα- γιασμένα σα να ντρέπονται από τόν κρύφιο τόν καρπό που κλειούνε.

Κάποτε μισοστέκεται φρενιασμένος κ: άνοιχτομά- της σα να γνιξάει μες στή νυχτερινή γαλήνη κάπιο άλαργινό μουρμουρητό, μά γλήγορα παλε ξεγελιέ- ται και λαχανιάζει στο δρόμο του, γιατί δίχως άλλο οί δρεπανισμένες κοντοκαλαμιές θάερολογιού- νται με το λβα και: θά κρυφοκουθεντιάζουν. Άφτός όμως ουδε άφτη τή συντροφιά κ: ουδε άφτη τήν παρηγόρια θέλει που σύρριζα σκλώνονται οί τρίχες του κ: άνκτριχίλες κρύες τόν τινάζουν.

Ένας άγρυπνος καημός που μοιάζει σαν παλιά κ: άκριδοθώρητη άγάπη περιπλεγμένη στή ζωή του τόν πατάει άγρια και τόν πεθαίνει όλοένα: έχει ξε- χάσει μες στον κάμπο τις πιδ γερές και ζωηρές του μέρες κ' έχει βρέξει πάντα με ιδροτο ποτιστικό και θολωμένο δάκρυ τίν αναγυρισμένο τόπο: άγαπάει κ: όρέγεται τόν κάμπο, γιατί έφαγε τα νιάτα του, τα χαμένα και οί δυστυχισμένοι γονοί του κ: όλη