

## ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΝ ΔΕΛΤΙΟΝ

ΤΟΥ ΟΜΩΝΥΜΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ  
ΤΡΙΣ ΤΟΥ ΜΗΝΟΣ.

ΕΤΟΣ Δ'—ΤΟΜΟΣ Ε'.—ΦΥΛΛΟΝ 18.  
30 ΙΟΥΝΙΟΥ 1880.

ΕΚΑΣΤΟΝ ΦΥΛΛΟΝ  
ΤΙΜΑΤΑΙ ΛΕΠΤΩΝ 30.

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

Είδοποίησις τῆς Διευθύνσεως τοῦ Περιδικιοῦ. — Περὶ Σωμαστικῆς ὑπὸ Σπ. Μπαλάνου καθηγητοῦ ἐν τῷ Ἐθν. Πανεπιστημίῳ (συνέχεια). — Περὶ τοῦ Βουδισμού ὑπὸ Ε. Ι. Μεσολαῖα καθηγητοῦ. — Περὶ τοῦ ἐν Φλωρεντίᾳ λοιμοῦ ὑπὸ Μ. Βελλίνη ἰατροῦ. — Περὶ τῶν ἀρχῶν τῶν περὶ τοῦ θείου δοξασιῶν παρ' Ἑλλήσι καὶ τοῖς συγγενέσιν αὐτῶν ἀρίστοις λαοῖς συνέχεια ἴδε φύλλ. 12 ὑπὸ Περικλέους Ἰασεμίδου καθηγητοῦ. — Πινδαρικαὶ Μελέται ὑπὸ Ν. Πετρῆ γυμνασιάρχου. — Περὶ τοῦ Μνημείου τοῦ λόρδου Βύρωνος. — Εἰς κρύφιος γάμος κωμῳδία εἰς πράξεις τρεῖς μεταφρασθεῖσα ἐκ τοῦ Ἰταλικοῦ ὑπὸ Κ. Ν. Ταπούρου.

Αἰτοῦμεν συγγνώμην παρὰ τῶν Κ. συνδρομητῶν διὰ τὴν βραδύτητα τῆς ἐκδόσεως τοῦ παρόντος φυλλαδίου ἧτις προήλθεν ἕνεκα ἐλλείψεως ἐργατῶν τοῦ ἡμετέρου τυπογραφείου ὑπαγομένων εἰς τὴν ἐπιστρατείαν.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΙΣ.

Ἡ Διεύθυνσις τῆς ἐπὶ τοῦ περιοδικοῦ συγγραμματος τοῦ ἡμετέρου Συλλόγου Ἐπιτροπῆς λαμβάνει τὴν τιμὴν νὰ εἰδοποιήσῃ τοὺς κ. κ. συνδρομητὰς, ὅτι διὰ τῆς ἐκδόσεως τοῦ νῦν φυλλαδίου 18ου συμπληροῦται ὁ Δ'. τόμος τοῦ Βύρωνος, καὶ νὰ παρακαλέσῃ τοὺς μὴ ἐπιθυμοῦντας ἐξ αὐτῶν νὰ διατελέσωσι καὶ εἰς τὸ μέλλον τοιοῦτοι νὰ εἰδοποιήσωσιν αὐτὴν ἐγγράφως πρὸς ἀποφυγὴν τῆς δαπάνης τῶν ταχυδρομικῶν τελῶν καὶ τῆς ἀπωλείας τῶν φυλλαδίων· τοῦτο δὲ διότι κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος πολλοὶ δεχθέντες τὰ πλεῖστα φυλλαδία, ἐπέστρεψαν, τὰ τελευταῖα, ὅπως ἀποφύγωσι τὴν γλίσχρον αὐτῶν συνδρομὴν, οὐδόλως ἀναλογισθέντες ὅτι, ἕνεκα τῆς διαγωγῆς τῶν ταύτης, καὶ τὸν Σύλλογον ἀδίκως καταζημιούσι καὶ τὸν ζῆλον τῶν ἐπιστατούντων εἰς τὴν τοῦ περιοδικοῦ ἐκδοσὶν καταμαραίνουσι.

Συμπληρουμένου τοῦ Δ'. τόμου ἡ Διεύθυνσις τοῦ περιοδικοῦ τούτου θεωρεῖ καθήκον τῆς δημοσίας νὰ ἐκφράσῃ τὰς εὐχαριστίας τῆς τὸ μὲν, πρὸς τοὺς ἀξιότιμους ἐκείνους ἀναποκριτὰς αὐτῆς, μετὰ πολλῆς ἀφιλοκερδείας τοὺς προστατεύσαντας τὰ συμφέροντά τῆς, καὶ μετὰ μεγάλου πρὸς τοῦτο ζήλου ἐργασθέντας, τὸ δὲ, πρὸς τοὺς λογίους συντάκτας τοῦ περιοδικοῦ, τοὺς μετὰ ἀπαράδειγματίστου προθυμίας ἀείποτε συνδραμόντας ἐν τελείᾳ δὲ καὶ πρὸς τοὺς συνδρομητὰς ἐκείνους τοὺς διὰ τῆς προθύμου καταβολῆς τῆς συν-

δρομῆς τῶν τῆ παρασχόντας τὰ ὑλικά μέσα πρὸς ὑπεστήριξιν τοῦ περιοδικοῦ.

Ἐκφράζει δὲ ἡ Διεύθυνσις τὴν βαθεῖαν τῆς λύπης πρὸς τοὺς συνδρομητὰς ἐκείνους οἵτινες δὲν ἀπέτισαν εἰσέτι τὴν συνδρομὴν τῶν, καὶ τοὶ πολλὰκις ὑπὸ τοῦ κ. Ταμίου αὐτῆς προσκληθέντες πρὸς τοῦτο, καὶ εἰδοποιεῖ αὐτοὺς μετὰ λύπης ὅτι, οὐδόλως λαμβάνουσα ὑπ' ὄψιν τὰς ὑπ' αὐτῶν πρὸς ἀποφυγὴν δικαίας ὀφειλῆς, προτεινομένης προφάσεως, θέλει καταφύγει εἰς τὰ νόμιμα μέσα διὰ νὰ ἐξαναγκασθῶσι νὰ καταθέσωσιν εἰς τὸ ταμεῖον αὐτῆς τὴν ὀφειλομένην συνδρομὴν τῶν.

(Ἐκ τοῦ γραφείου τῆς Διευθύνσεως).

### ΥΓΙΕΙΝΗ

### ΣΩΜΑΣΚΙΑ

### ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ.

ὑπὸ

### ΣΠΥΡΙΔΩΝΟΣ ΜΠΑΛΑΝΟΥ

(καθηγητοῦ ἐν τῷ Ἐθνικῷ Πανεπιστημίῳ.)

*2or* Κλίματα ὄραι τοῦ ἐνιαυτοῦ.

Αἱ ὑπερβολικαί, αἱ βίαιαι ἀσκήσεις ἀποβαίνουν ἐπιβλαβέσταται εἰς τὰ νοσώδη κλίματα, καθ' ὅτι ἡ ἐξ οἰουδῆποτε αἰτίου ἐξάντλησις τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ ἢ πίεσις τῶν νυάμεων, διευκολύνει τὴν ἀπορρόφησιν τῶν νοσογόνων στοιχείων. Ἡ ἐκ τῶν σφοδρῶν τούτων σωμαστικῶν ἐπερχομένη ἀντίδρασις ὠφελεῖ μὲν κατὰ τὴν διάρκειαν αὐτῆς, ἀλλ' ἡ ταύτην διαδεχομένη ἐξάντλησις τῶν δυνάμεων ἀποβαίνει ὀλεθρία, ἐπιβλαβεστάτη. Ὁ κόπος καὶ οἰαδῆποτε ἐξασθενωτικὴ αἰτία προδιαθέτει εἰς τὴν μόλυνσιν, καὶ εἰς τὴν αἰτίαν ταύτην βεβαίως ὀφείλεται ἡ μεγίστη θνησιμότης ἡ παρατηρουμένη κατὰ τὰς μεγάλας γεουργίας, τὰς ἀνακαθάρσεις κτλ. ὁσάκις δὲν ἐλήφθησαν αἱ κατάλληλοι ὑγιεῖναι προφυλάξεις, ὡστε κατὰ τὰ λίαν ἐπικίνδυνα ταῦτα ἔργα, πλὴν τῶν λοιπῶν ὑγιεινῶν καταστάσεων, δέον ὅπως ἡ ὑπὸ τῶν ἐργατῶν ἐκτελουμένη καθημερινὴ ἐργασία, ἦναι πολλῶ μετριωτέρα τῆς ἰσχύος αὐτῶν. Εἰς τὰ νοσώδη κλίματα, εἰς ἀτμοσφαιραν πεπληρωμένην μiasμάτων, ἐπίσης ὀλεθρία ἀποβαίνει καὶ ἡ ἀπόλυτος ἀνάπαυσις καὶ ὁ ὕπνος αὐτός, καταστάσεις ἐν αἷς ὁ ὀργανισμὸς δὲν ἀντιδρᾷ κατὰ τῶν ἐξωθεν ἐπενεργουσῶν αἰτιῶν. Ὄφελουσι δὲ ἀπ' ἐναντίας μέτρια μὲν διαρκεῖς ὅμως ἀσκήσεις, ὡς λ. χ. ἡ βᾶδισις, ἡ ἵππασία, κτλ. ἕνεκα τῆς δι' αὐτῶν προκα-

λουμένης μετρίας μὲν πλὴν διαρκεῖς ἀντιδράσεως.

Ἐν τοῖς ψυχροῖς κλίμασιν ἡ ἀνάγκη τῆς θερμογονίας ἐπιβάλλει τῷ ἀνθρώπῳ τὴν σωμαστικάν, ἧτις ὅμως οὐδέποτε συμφέρει νὰ ἦναι σφοδρὰ μέχρις ἰδρώτος· συμφέρει δὲ ἐπίσης ὀπως καὶ τὰ κατὰ τὰς ὥρας τῆς σωμαστικῆς ἐνδύματα ὡς δυσθέρμαντα, ἀλλως ἐκτίθεται ὁ ἀσκούμενος εἰς ἐπικινδύνους φλεγμονᾶς· παραδειγμα ἔστω ὁ δρόμος ἡ θήρα κλπ.

Ἡ ἔλλογος τοῦ σώματος ἀσκήσις ἀποβαίνει ὠφελιμωτάτη εἰς τὰ ὑγρὰ κλίματα, ἐνίσχυουσα τὰς ὠχρὰς καὶ πλαδαρὰς σάρκας τῶν κατοίκων τῶν κλιμάτων αὐτῶν. Δέον ὅμως ὀπως προφυλάσσονται προσεκτικώτατα ἀπὸ τοῦ ψύχους, μετὰ τὰς λίαν ὠφελίμους ἐφιδρώσεις τὰς ὑπὸ τῶν σωμαστικῶν αὐτῶν προκαλουμένας.

Μεγίστην ὠφέλειαν θὰ παρεῖχε βεβαίως ἡ γύμνασις τοῦ σώματος καὶ εἰς τοὺς κατοίκους τῶν θερμῶν κλιμάτων, ἕνεκα τῆς ἀτονίας εἰς ἣν περιπίπτουσιν οὗτοι ἐκ τῆς ὑπερβολικῆς θερμοκρασίας.

Ἄλλ' αἱ σφοδραὶ ὀπωςοῦν ἀσκήσεις ἀτονίζουσι μᾶλλον αὐτοὺς ὡς ἐκ τῶν προκαλουμένων ἀφθόνων ἰδρώτων. Μέτρια ὅμως ἀσκήσεις κατὰ πρωῖαν καὶ ἐσπέραν ἐκτελούμεναι εἰς δροσερὰ καὶ σύσκια μέρη ἢ καὶ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῶν δροσερῶν αὐτῶν οἰκημάτων, ὠφελουσί αὐτοὺς τὰ μέγιστα. Αἱ μέτρια ἐν γένει σωμαστικαὶ ὡς λ. χ. τὸ σφαίρισμα, ἡ ἐν καθαρῷ καὶ ἐλευθέρῳ ἀέρι ὄρχησις, ἡ παρατεταμένη βᾶδισις ἐν καταλλήλῳ ὄρῳ, ἡ ἐκ διαλειμμάτων νῆξις βελτιούσι καὶ ἐνίσχουσι τὴν ἐνεύρωσιν καὶ τὸ χαῦνον τῶν κινητικῶν αὐτῶν ὀργάνων, ἡ δὲ ἐκ τῶν σωμαστικῶν αὐτῶν ἀντίδρασις ἀνθίσταται εἰς τὰς δηλητηριεῖς ἐπενεργείας τῶν κλιμάτων αὐτῶν.

Τὰ κλίματα ἐπηρεάζουσιν οὐσιωδῶς καὶ τὴν μυϊκὴν ἰσχὴν τοῦ ἀτόμου. Ὑπερβολικὴ θερμοκρασία ἀτονίζει τὸν ὀργανισμὸν, τὸ ψῦχος ἀπεναντίας ἐνίσχυει αὐτόν. Ὁ Κουλώμβος (Coulomb) παρετήρησεν, ὅτι ὁ ἐργάτης τῶν τροπικῶν χωρῶν δὲν ἀναπτύσσει οὐδὲ τὸ ἥμισυ τῆς μυϊκῆς ἰσχύος τοῦ ἐργάτου τῶν συγκερασμένων χωρῶν ἐν τῷ αὐτῷ χρονικῷ διαστήματι. Δὲν δυνάμεθα λοιπὸν νὰ ἀπαιτήσωμεν ἐκ τῶν κατοίκων τῶν θερμῶν χωρῶν τὴν αὐτὴν ἐργασίαν, ὅσην καὶ ἐκ τῶν κατοίκων τῶν συγκερασμένων, καὶ ἐκ τούτων ὅσην ἐκ τῶν κατοικούντων τὰ ψυχρὰ κλίματα.

Τὰ προεκτεθέντα ἐφαρμόζονται καὶ εἰς τὰς διαφορὰς τοῦ ἐνιαυτοῦ ὄρας. Αἱ σφοδραὶ σωμαστικαὶ ἀντενδείκνυνται κατὰ τε τοὺς σφο-







