

Τὸ ῥωσικὸν λουτρὸν ὁμοιάζει πολὺ πρὸς τὸ τουρκικόν, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι εἰς τοῦτο ἀντὶ θερμοῦ ἀέρος γίνεται χρῆσις θερμοῦ ἀτμοῦ καὶ προσέτι κατὰδύσις εἰς ψυχρὸν ὕδωρ. Τὸ ῥωσικὸν λουτρὸν δύναται νὰ φθάσῃ εἰς πολὺ μεγαλειτέραν θερμότητα ἢ τὸ τουρκικόν. Τὰ λουτρὰ ταῦτα γινόμενα μετὰ προσοχῆς εἶνε λίαν ὠφέλιμα εἰς τὴν ὑγείαν, ἐὰν ὁμως γείνωσιν εἰς ὑπερβολὴν θερμὰ, θερμαίνουσι παραπολὺ τὸ αἷμα καὶ ἐπομένως καθίστανται ἐπικίνδυνα.

Τὸ ψυχρὸν λουτρὸν ἐπιφέρει πάντοτε εἰς τὸν λουόμενον αἰφνίδιον κατὰ τὴν κατὰδύσιν ρίγος, τὸ ὅποτον ὁμως ἀκολουθεῖ ἀμέσως συναίσθησις θερμότητος καὶ εὐεξίας καθ' ὅλον τὸ σῶμα. Ἐὰν κατὰ τὴν στιγμὴν ταύτην ἐξέλθῃ ἐκ τοῦ ὕδατος ὁ λουόμενος καὶ σπογγισθῇ καλῶς, θέλει αἰσθανθῆ ἑαυτὸν ἑλαφρὸν καὶ ἔντονον, ἐὰν ὁμως παραμείνῃ ἐντὸς τοῦ ὕδατος μετὰ τὴν ἀντίδρασιν, θὰ ψυχρανθῇ πάλιν καὶ θὰ αἰσθανθῇ τὸ σῶμά του ἐξησθημένον. Ἐπομένως τὸ ψυχρὸν λουτρὸν καλῶς μὲν λαμβανόμενον εἶνε ὠφέλιμον, κακῶς δὲ ἐπιβλαβές. Μόνον εὖρωστοι καὶ ὑγιεῖς ἄνθρωποι δύναται νὰ λουώνται ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος, πρέπει δὲ καὶ οὗτοι νὰ ἀποφεύγωσιν αὐτό, ὅταν τὸ σῶμα εἶνε καταπεποιημένον ἢ πολὺ, μετὰ σωματικὴν ἄσκησιν, θερμὸν.

Τὸ χλιαρὸν λουτρὸν εἶνε λίαν εὐχάριστον καὶ δὲν προξενεῖ ἀπότομον ἐντύπωσιν εἰς τὸν λουόμενον δίδει ἑλαφρὰν τινα θερμότητα εἰς ὅλον τὸ σῶμα, κατευνάζει τὰ νεῦρα καὶ ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος· ἀλλὰ δὲν εἶνε τονικὸν ὡς τὸ ψυχρὸν λουτρὸν, οἱ δὲ ποιοῦντες συνεχῶς χρῆσιν χλιαρῶν λουτρῶν, καθίστανται εὐαίσθητοι εἰς τὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας. Τὸ καλλίτερον ἄμα δὲ καὶ εὐχερστότερον λουτρὸν δι' ὑγιᾶ ἄνθρωπον εἶνε τὸ χλιαρὸν.

Τὸ θερμὸν λουτρὸν φέρει τὸ αἷμα ταχέως πρὸς τὰ ἄκρα, καθιστᾷ τὸ δέρμα ἐρυθρὸν καὶ τὸν σφυγμὸν ταχύτερον. Ὁ ποιούμενος αὐτοῦ χρῆσιν αἰσθάνεται βᾶρος εἰς τὴν κεφαλὴν καθὼς καὶ κόπωσιν καὶ ἐξασθένησιν εἰς τὸ σῶμα. Ὑγιεῖς ἄνθρωποι δέον νὰ ἀποφεύγωσι τὴν συνήθειαν τῶν θερμῶν λουτρῶν, ὅσακις δὲ ἡ ἀνάγκη τὸ ἀπαίτησιν, πρέπει ὁ λουόμενος νὰ ἀρχίξῃ διὰ χλιαροῦ λουτροῦ, θερμαινόμενον ὀλίγον κατ' ὀλίγον, νὰ ἐξέρχεται δὲ ἄμα αἰσθανθῇ τὰς δυνάμεις ἐκλείπουσας, περιχυνόμενος εὐθὺς κατόπιν διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ νὰ τρίβῃ τὸ σῶμα διὰ χειρομάκτρον χονδρῶν.

Τὸ θαλάσσιον λουτρὸν εἰς κατάλληλον καιρὸν γινόμενον εἶνε ὑγιεινόν. Ἀλλὰ ἀπαιτεῖται προσοχή, ὥστε νὰ μὴ μένη τις πολὺ ἐντὸς τοῦ ὕδατος, διότι τότε ἡ ἀντίδρασις παρέρχεται καὶ ὁ λουόμενος καταλαμβάνεται ὑπὸ ρίγους. Τὸ σῶμα εὐθὺς ὡς ἐξέλθῃ ἐκ τοῦ ὕδατος πρέπει νὰ σπογγισθῇ δυνατὰ καὶ νὰ ἐνδυθῇ ἀμέσως. Δὲν

πρέπει νὰ εἰσέλθῃ τις εἰς τὴν θάλασσαν πρὶν παρέλθουν δύο ἢ τρεῖς ὥραι μετὰ τὸ γεῦμα.

Α*.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ ΕΝ ΓΑΛΛΙΑΙ

Ὁ ὑπουργὸς τῆς Δικαιοσύνης ἀπήλυθεν εἰς τὸν πρόεδρον τῆς Γαλλικῆς Δημοκρατίας ἔκθεσιν ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῆς ποινικῆς Δικαιοσύνης κατὰ τὸ 1883 ἐν Γαλλίᾳ. Ἐκ ταύτης ἐν γένει ἐξαγεται ὅτι τὸ ἐγκλημα οὐδὲως ὑπέστη ἐκεῖ ἐλάττωσιν τινα μαρτυροῦσαν τροπὴν ἐπὶ τὰ βελτίω.

Καὶ καθ' ὅσον μὲν ἀφορᾷ τὰς εἰς τὴν δικαιοδοσίαν τῶν ἐνόρκων ἀναγομένας ὑποθέσεις, αἱ ἐπ' αὐτῶν στατιστικαὶ ἐρευναι σημειοῦσιν ἐπαισθητὴν βελτίωσιν. Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐγκλημάτων, ἐπὶ τῶν ὁποίων οἱ ὁρκωτοὶ ἐξέδωκαν ἐτυμηγορίας, ἀνῆλθε κατὰ τὸ 1883 εἰς 3,299, ἀπέναντι 3,644, κατὰ τὸ 1882, καὶ 3,580 κατὰ τὸ 1881. Ἡ παράθεσις τῶν στατιστικῶν, αἵτινες ὀρίζουσι τὴν φύσιν καὶ τὸν ἀριθμὸν τῶν κριθεῖσῶν ὑποθέσεων παρέχει ὁμοίως ἀνάλογα ἐξαγόμενα. Οἱ φόνοι, οἱ βιασμοί, αἱ πλκστογραφίαι, αἱ κλοπαὶ ἐπαισθητῶς ἐλαττοῦνται, κατὰ τὸ 1883, τῶν προγενεστέρων ἐτῶν. Μόνον ἀνεπαίσθητός τις αὐξήσις παρατηρεῖται εἰς τὰς παιδοκτονίας καὶ εἰς τὰς δολίας χρεωκοπίας.

Ἀλλὰ τούναντίον τοῦ προσδοκώμενου ἡ ἀναλογία τῶν ἐγγραμμάτων ἐγκληματιῶν οὐσιωδῶς αὐξάνει. Ἀπὸ τοῦ 1871—1875 ἀνῆλθεν εἰς 64 τοῖς %, κατὰ τὴν ἀκόλουσον πενταετίαν ἀνεβιάσθη εἰς 70 τοῖς %, καὶ ἀπὸ τοῦ 1881—1883 εἰς 74 τοῖς %. Ἡ αὐξήσις αὕτη ὑπὸ ἔποψιν τινα εἶνε ἀναμφιβόλως ἡ λογικὴ συνέπεια τῆς αὐξήσεως τῆς προκαταρκτικῆς ἐκπαιδεύσεως, ἀφοῦ ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀγραμμάτων ἐλαττοῦται καθ' ἑκάστην. Ἀλλ' αἱ πρόοδοι τῆς ἠθικῆς δὲν ὑπῆρξαν ἴσαι μὲ τὰς τῆς ἐκπαιδεύσεως.

Ἀφ' ἐτέρου ἀποβλέπων τις εἰς τὰ ἐγκλήματα ὑπὸ τὴν ἔποψιν τοῦ ζητήματος τῆς κατοικίας, εὐρίσκει λίαν λυπηρὰν πρόοδον ἐν τῷ ἀριθμῷ τῶν δικασθέντων, οἵτινες στεροῦνται ὠρισμένης κατοικίας. Κατὰ τὸ 1883, 434 ἐξ αὐτῶν περιείχοντο ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ· ἡ ἀναλογία εἶνε 10 τοῖς %. Ἐκτοτε δ' ἤρξατο αὐξανόμενη. Τὸ ἐξαγόμενον τοῦτο χρήζει προσοχῆς, καθ' ὃ συμπίπτει μετ' ἐπαισθητῆς αὐξήσεως τῶν τυχοδιωκτῶν.

Ἐπίσης ἐν τῇ στατιστικῇ τῶν πλημμελημάτων καὶ πταισμάτων παρατηροῦνται οὐσιώδεις αὐξήσεις, κατὰ τὸ 1883, ἐν ἀναλογίᾳ πρὸς τὰς τῶν ἄλλων ἐτῶν.