

ὀλίγοι ἴσως ἔκαμαν πρὸς ἑαυτούς. Βεβαίως ὁ κατ'ἀκριβείαν προσδιορισμὸς τοῦ πράγματος εἶνε ἔργον οὐχὶ τοσοῦτον εὐκόλον· διὰ τοῦτο περιοριζόμεθα λαμβάνοντες ὡς μέτρον συγκρίσεως τῆς θνησιμότητος κατ'ὄλην τὴν γῆν τὸν μέσον ἀριθμὸν τῶν ἐν Γαλλίᾳ κατ' ἔτος ἀποθνησκόντων.

Κατὰ τὰς στατιστικὰς πληροφορίας ὁ ἀριθμὸς οὗτος ἀνέρχεται εἰς 4 περίπου ἑκατομμύριον κατ' ἔτος, ἦτοι 2,800 ὡς ἔγγιστα κατ' ἑκάστην. Σημειωτέον δὲ ὅτι ἐν Γαλλίᾳ ἡ θνησιμότης εἶνε σχετικῶς ἐλάττων ἢ ἐν ἄλλαις χώραις, ἐν αἷς ὡς ἐκ τῶν συγῶν ἐπιδημιῶν ἡ θνησιμότης εἶνε κατὰ τὸ τρίτον μεγαλειτέρα ἢ ἐν Γαλλίᾳ.

Μολαταῦτα, ἔτι καὶ ἂν ὡς μέτρον εἰς προσδιορισμὸν τῆς θνησιμότητος κατ' ὄλην τὴν γῆν λάβωμεν τὸν ἀριθμὸν τῶν ἐν Γαλλίᾳ θνησκόντων, εὐρίσκομεν ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν θνησκόντων κατ' ἔτος εἰς ὄλην τὴν γῆν ἀνέρχεται εἰς 35, 693, 350, ἦτοι κατ' ἑκάστην 97, 790 ἀνθρώπων.

Ἐν τούτοις παρὰ πᾶσαν τὴν ἀθρόαν ταύτην ἀποδημίαν τῶν κατοικοῦντων τὸν πλανήτην ἡμῶν, οὐδεὶς φόβος ἐρημώσεως δι' αὐτὸν ὑπάρχει, ἀφοῦ τὸ ἐκ τῶν ἀποδημιῶν τούτων κενὸν ἀναπληροῦται διὰ νέων γεννήσεων, αἵτινες ἀκριβῶς ὑπολογίζονται εἰς 70 ἀνὰ πᾶν λεπτὸν τῆς ὥρας, ἦτοι 104, 800 κατ' ἑκάστην.

ΕἰΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

### ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ἡ θερμότης τῶν ποδῶν ἐν ὥρᾳ χειμῶνος εἶνε πάντοτε σημεῖον εὐεξίας καὶ ὑγιείας τοῦ σώματος. Τοῦναντίον πόδες ψυχροὶ δύνανται νὰ δώσωσιν ἀφορμὴν εἰς γένεσιν ἀσθενειῶν, οὐκ ὀλίγοι δ' εἰσὶν οἱ ἀναγράφαντες εἰς ἀξίωμα τὴν γνώμην τοῦ διαστήρου ἱατροῦ Boerhaave· «Μὲ κεφαλὴν ψυχρὰν καὶ τοὺς πόδας θερμοὺς δύνασθε νὰ περιπαίζετε ἀρόβως τοὺς συναδέλφους μου».

Λεπτομερέστερον ἐξετάζει τὸ ζήτημα χάριν τῶν πολλῶν ὁ ἱατρὸς Félix Brémont ἐν τοῖς ἐπομένοις.

Διὰ τὰ ἰσχυρὰ σώματα, τὰ καλῶς τρεφόμενα καὶ ἐνδύμενα, λέγει ὁ ἱατρὸς οὗτος, τὸ μέτριον ψῦχος δὲν εἶνε πρᾶγμα βλαβερόν. Ἐὰν ἐξ ἑνὸς ἐλαττώσει τὴν διὰ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος γινομένην διαπνοήν, ἐξ ἄλλου δῆξει τὴν ὀρεξίν, ἐξαφανίζει τὴν σφοδρὰν δίψαν, ἐπιταχύνει τὴν πέψιν καὶ συντελεῖ εἰς τὴν τακτοποίησιν τῆς ἐκκενώσεως τῶν ἐν τῷ σώματι περιπτῶν ὑλῶν. Ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν ψυχρᾶς θερμοκρασίας ἢ ἐν καιρῷ τοῦ καύσωτος ἡρεμοῦσα θέρψις ἐξεγείρεται εἰς ἰσχυρὰν ἐνέργειαν· τὸ αἷμα γίνεται ἀφρονώτερον, ἢ ἀντίληψις τοῦ πνεύματος ἐναργεσττέρα καὶ βαθυτέρα ἢ σάψις· ἐν γένει ὁ ἄνθρωπος αἰσθάνεται ἑαυτὸν κατὰ τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα ἐν πλήρει εὐεξίᾳ. Δι' αὐτὰ αὐτοῦ τὰ πλεονεκτήματα ὁ χειμῶν δικαιοῦται βεβαίως νὰ ἀρέσκη εἰς τοὺς εὐτυχεῖς τῆς γῆς.

Ἄλλὰ τὸ πρᾶγμα δὲν εἶνε τὸ αὐτὸ ὡς πρὸς τὰ ἀσθενῆ σώματα, τὰ κακῶς τρεφόμενα καὶ ἀνεπαρκῶς ἐνδύμενα. Διὰ τούτους, τοὺς ἀποκλήρους τῆς βασιλείσης Τύχης, ὁ χειμῶν δὲν ἔχει τὰ πλεονεκτήματα, ἅτινα ἀνωτέρω ἀνεφέραμεν, ἀλλ' εἶνε σκληρὰ δοκιμασία, ἣν μετὰ βασάνων πολλῶν ὀφείλουσιν οἱ δυστυχεῖς νὰ διανύσωσι. Κατάρθοι συχνοὶ, ρευματισμοὶ τῶν μυῶν καὶ τῶν ἀρθρώσεων, πυρετοὶ, βρογχίτιδες καὶ πνευμονίαι ἐπισκίπτονται αὐτούς· ἡ ἀνάμια δὲν βραδύνει νὰ ἐπέλθῃ· αἱ λειτουργίαι πᾶσαι διαταράττονται καὶ ἐπέρχεται ἀτονία καὶ μαρασμός· οὐκ ὀλίγοι δὲ τῶν οὕτω διακειμένων θνήσκουσιν εἰς τὰς ἀγῶνας δολεροῦ ὕπνου.

Ἄλλ' ἐὰν πλούσιοι καὶ πένητες δὲν εὐρίσκονται ἐν ἴσῃ μοίρᾳ ἀπέναντι τοῦ ψύχους, ἐὰν οἱ δεῦτεροι ὑποφέρουσιν ἐξ αὐτοῦ πλεῖστον ἢ οἱ πρῶτοι, οὐχ ἦττον ἀμφοτέροι πληρόνουσι τὸν φόρον αὐτῶν εἰς τὸν δεσπότην χειμῶνα. Ὅτε μὲν ἐξ ἀμελείας, ὅτε δὲ ἐξ ἀνάγκης, καὶ οὗτοι καὶ ἐκεῖνοι ἐκτίθενται συχὰ εἰς ἀσθενείας, ἃς φέρει μεθ' ἑαυτῆς ἡ ὥρα τοῦ ψύχους καὶ τῶν πάγων.

Διὰ νὰ ἐξασφαλισθῇ τις καλῶς κατὰ τοῦ ψύχους, δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ προσέχη εἰς τοὺς πόδας του. Τὸ νὰ ἐκλαμβάνῃ τοὺς πόδας ὡς θερμομέτρον τοῦ σώματος εἶνε συνετὸν, ἀλλὰ ὅλως ἀνόητον εἶνε τὸ νὰ μεταποιῇ αὐτοὺς εἰς θερμάστραν.

Ἡ φρόνησις ἀπαιτεῖ ἵνα μόνον ἐν μεγάλῃ ἀνάγκῃ θερμαίνωνται πλησίον τοῦ πυρὸς τὰ κάτω ἄκρα τοῦ σώματος. Σπανιότερον δὲ θὰ ἀναγκάζεται τις νὰ πράττῃ τοῦτο, ἐὰν φροντίζη περὶ καλῆς ὑποδήσεως, τοῦτέστι νὰ φορῇ πάντοτε καλὰ μὲν (κάλτσας) καθαρά, ὑποδήματα δὲ μαλακὰ καὶ ἀδιαπεράστα εἰς τὸ ὕδωρ. Πύραυνα καὶ ἐν γένει πᾶσα θερμομασὶς δι' ἀνθρώπων εἶνε ἀπηγορευμένη.

Οἱ ὑγιεῖς ἄνδρες ὀφείλουσι νὰ προφυλάττωνται ἀπὸ τοῦ ψύχους μόνον διὰ τῶν ἐνδυμάτων, σκεπάζοντες ὅλα ἐν γένει τοῦ σώματος τὰ μέλη ἀπὸ ἄνω ἕως κάτω. Χωρὶς δὲ νὰ θέλωμεν νὰ διαψεύσωμεν τὸν εἰπόντα ὅτι αἱ φιλάρεσκοι οὐδέποτε κρύνουσι, νομίζομεν ὅτι δὲν εἶνε ἄσκοπον νὰ συμβουλευσώμεν αὐτὰς νὰ καλύπτωσι τοὺς ὠραιοὺς αὐτῶν ὤμους ἐν ὥρᾳ χειμῶνος, ἐὰν θέλωσι ν' ἀποφυγῶσι τὰς περιπνευμονίας, αἵτινες εἰσβάλλουσιν εἰς τὸ σῶμα πολὺ εὐκολώτερον διὰ τῶν γυμνῶν ὤμων ἢ διὰ τῶν ποδῶν.

Θέλετε τελευταίον καὶ συμβουλὴν πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ψύχους; Ἴδου αὐτὴ· ἐργασία καὶ κίνησις. Κινεῖσθε, ἐργάζεσθε, περιπατεῖτε, μὴ μένετε καθόλου ἄργοι, ἐὰν θέλετε οὔτε εἰς τοὺς πόδας οὔτε εἰς τὸ σῶμα νὰ αἰσθανθῆτε ποτὲ ψύχους.

ΠΑΡΟΡΑΜΑ

Σελ. 721, στήλ. α', στίχ. β'. Ἄ ν τ ἰ ἐπὶ ἐπαναστάσεως, ἂ ν ἄ γ ν. ἐν ἔτει 1832.