

τὴν ὅποιαν δίδουσι κατὰ γραμμάριον τρεῖς τῆς ἡμέρας.

Ὅταν ἐπέλθῃ ἐκ τῆς θαλάσσης ζάλη, πρέπει νὰ κατακλινώμεθα, νὰ πίνωμεν ψυχρὸν καμπανίτην οἶνον, ἐγχύματα τεῖου, ἢ ἡδύσμον.

Ἡ δὲ ἐκ τῶν ὁρέων ζάλη συνίσταται εἰς ἐνοχλήσεις, αἵτινες ἔχουσι πολλὴν ἀναλογίαν πρὸς τὰς ἐκ τῆς θαλάσσης, συμβαίνουσι ὅταν ἀναβαίνει τις εἰς ὕψη μεγάλα, καὶ τούτων δὲ ἡ αἰτία δὲν εἶναι ἀκόμη πολὺ γνωστὴ.

Δὲν πρέπει νὰ πιστεύωμεν ὅτι ἡ παράδοξος αὕτη νόσος, εἶναι ἀποτέλεσμα τοῦ φόβου, ἀλλὰ νευρικῆς καταστάσεως ἢ ἀτμοσφαιρικῆς πίεσις, τροποποιούσα τοὺς ὅρους τῆς κυκλοφορίας καὶ τῆς ἀναπνοῆς, πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὡς ἡ πρωτεύουσα αἰτία.

Ὁ μηχανικὸς Κάρολος Βατιέ, διατρίψας ἐν Χιλί, ὅπου ἐπιπολάζει ἡ νόσος αὕτη, δίδει ἡμῖν ἀξιολογὸν περιγραφὴν ταύτης :

« Ὑπὸ τὸ ὄνομα *runa*, ἐκφράζουσι, λέγει, ἐν Χιλί, κατὰστασιν ἰδίαν τῆς ἀτμοσφαιρας, ἣτις παρουσιάζεται πρὸ πάντων εἰς τὰ μεγάλα ὕψη τῶν Καρδιλιέρων, ἰδίως εἰς τὸ ὕψος 2,500 μέτρων ἀνω τῆς ἐπιφανείας τῆς θαλάσσης, ἐπενεργεῖται ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν ζώων.

» Ἡ ἀναπνοὴ εἶναι δύσκολος, ὁ ὁδοιπόρος νομίζει ὅτι ἀπειλεῖται ὑπὸ πνιγμοῦ ἢ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐπιταχύνεται, ἐπέρχονται δὲ καρδιακοὶ παλμοί, αἰσθησις συσφιγξέως περὶ τὴν κεφαλὴν. Τὸ δὲρμα ξηραίνεται ἰσχυρῶς καὶ ἐπέρχονται ἔμετοι. Ὁ ἄρρωστος βρασανίζεται ὑπὸ ἰσχυρᾶς κεφαλαλγίας καὶ ἀπνίας. Πολλάκις δὲ τὸ αἷμα ἐξέρχεται ἐκ τῆς ρινὸς καὶ τῶν ὠτων.

» Παρὰ τοῖς ζώοις ἡ ἀναπνοὴ καθίσταται θορυβώδης καὶ δύσκολος. Τὸ ζῶον δὲν δύναται νὰ προχωρήσῃ ταχέως, καὶ πολλάκις ἀρνεῖται νὰ προχωρήσῃ. ἐνίοτε δὲ καταπίπτει ὡς κεραυνόπληκτον καὶ ἀποθνήσκει.

» Πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ κακοῦ, πρέπει ἕκαστος νὰ μὴ πεζοπορῇ καὶ μάλιστα ἐν ἀνωφερείαις νὰ ἀποφεύγῃ τὰ παστὰ κρέατα καὶ τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ καὶ νὰ πίνῃ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον ὕδωρ, νὰ κάμῃ δὲ χρῆσιν τοῦ καφέ καὶ τοῦ τεῖου ἐν ἐγχύμασιν ἐλαφροῖς. Ὁ ὁδοιπόρος πρέπει νὰ φέρῃ ζῶνιν ἐκ φλανέλλας καὶ νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ἀποτόμους μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας. Τὰ καλλίτερα δὲ φάρμακα θεωροῦνται τὸ ὠμὸν κρόμμυον καὶ τὸ σκόροδον. Ὁφελοῦσι δὲ τὰ ἐλαφρὰ ὑπακτικά καὶ μικρὰ δόσεις ἰωδόχου καλίου. Τὰ ζῶα δὲν πρέπει νὰ καταπονῶνται καὶ πρέπει νὰ τοῖς παρέχεται ὕδωρ, ἀφοῦ ἐπ' ὀλίγον ἀναπαυθῶσιν. Ἐὰν δὲ πάθωσιν ἐγκεφαλικὴν συμφορῆσιν, πρέπει νὰ σχίζεται βαθέως τὸ λοβίον τοῦ ὠτός πρὸς ἀποχευτικὴν αἰμορραγίαν.»

Ἡ συνήθης χρῆσις τῶν ἀμαξῶν ἔχει ἐπίδρασιν τινὰ ἐπὶ τῆς υἰγείας, ἐνεκα τῶν δονήσεων, τὰς ὁποίας προξενοῦσιν ἄλλ' ἐὰν αὐταὶ αὐξάνουσι τὴν ὄρεξιν καὶ εὐκολοῦναι τὴν πέψιν, ἔχει ὅμως καὶ τὸ δυσάρεστον ὅτι προξενεῖ δυσκολιότητα καὶ ἐγκεφαλικάς συμφορῆσεις.

Ἡ κυρία ὠφέλεια εἶναι ὅτι δι' αὐτῶν μεταβαίνει τις ἀπὸ ἐνὸς περιέχοντος εἰς ἄλλο, ὅτι οἱ πνεύμονες ἀναπνεύουσιν ἀέρα ζωηρῶς, ὅστις ζωογονεῖ τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν, καὶ ὠφελεῖ ἐπομένως πολὺ ὅταν ὑπάρχῃ ἀδράνεια ἀναπνοῆς.

Μακρὰ ὁδοιπορία διὰ σιδηροδρόμου εἶναι ὡσάυτως ὀχληρὰ ἢ λίαν ταχεῖα κινήσεις τῶν ἀμαξοστοιχιῶν εἶναι ἐπικινδυνόταται εἰς πολλὰς κοιλιακὰς παθήσεις καὶ κατὰ τὴν κύστιν.

Ἄτομα τινὰ δὲν δύνανται νὰ καθήσωσιν ἐπὶ τῶν ἐμπροσθίων καθισμάτων, εἴτε ἐν ἀμαξῇ, εἴτε ἐν σιδηροδρόμῳ χωρὶς νὰ ὑποφέρουσιν ἐκ τῆς ἐν ἀμαξῇ ζάλης, ἣτις ἔχει μεγάλην ἀναλογίαν πρὸς τὴν ἐκ τῆς θαλάσσης ζάλην.

Πολλὰ ἐθεωρήθησαν ὡς αἰτία τῶν παραδόξων τούτων φαινομένων ὁ κάματος, ἢ ταχεῖα μετὰθεσις τοῦ ἀέρος, αἱ διακινήσεις τῆς ἀμαξοστοιχίας ἢ τῆς ἀμαξῆς προκαλοῦσαι ἐγκεφαλικὴν ταραχὴν, ἢ ἔλλειψις ἀερισμοῦ, ἢ θερμότης, καὶ τέλος, ὅταν κἀθηται τις ἐπὶ τῶν ἐμπροσθίων, ἢ μετόπισις τῶν ὀπτικῶν ἀκτίνων, διότι βλέπει τις τὰ ἀντικείμενα φεύγοντα ἀντὶ νὰ τὰ βλέπῃ πλησιάζοντα.

Ὅπως ἀποφυγῇ τις τοσοῦτον δυσάρεστους ἐνοχλήσεις, αἵτινες ἀφαιροῦσι πάσαν εὐχαρίστησιν συμβουλεύω κατὰ τὴν ἰδίαν μου πεῖραν 1) νὰ μὴ μεταβάλλῃ τις παντάπασι τὰς ἐξεις του τὴν ἡμέραν τῆς ἀναχωρήσεώς του, δηλ. νὰ μὴ ἐγερθῇ τις λίαν πρῶί· 2) νὰ λάβῃ πρὸ τῆς ἀναχωρήσεως ἐν γραμμάριον ἀντιπυρίνης ἐν μιᾷ δόσει καὶ νὰ ἐπαναλάβῃ τὴν δόσιν αὐτὴν τρεῖς ἐντὸς τῆς ἡμέρας· 3) νὰ λαμβάνῃ εἰς τοὺς σταθμοὺς τοῦ σιδηροδρόμου κατὰψυχρα ποτὰ· 4) νὰ τρώγῃ ὀλίγον· 5) νὰ μὴ ἀναγινώσκῃ κατὰ τὴν σιδηροδρομίαν, νὰ μὴ κἀθηται ἐπὶ τῶν ἐμπροσθίων καθισμάτων, καὶ νὰ ἀποφεύγῃ τοὺς καπνίζοντας.

(Dr Henri Perrussel)

Μετάφρασις Ε*

ΔΗΜΩΔΗΣ ΠΟΙΗΣΙΣ

Βόρειος Εὐβοία,

Αὐτὰ τὰ μάτια σ' τῶμμορφα, τὰ φρύδια τὰ γραμμένα,
Αὐτὰ μὲ κάνουν κι' ἄρρωστω, μὲ κάνουν καὶ πεθαίνω.
Πάρε τὸ τουφεκάκι καὶ σύρε 'ς τὸ κυνήγι.
Κι' ἂν βρῆς περδίκια σκότω'στα, τραγὴν βάρεσε τα,
Ἄν εὔρης καὶ τὸν ἄντρα μου, ῥῆξε καὶ σκότωσέ των.