

ψηφίζουν εἰς τὰ κυριώτερα ἔθνη, παρ' οἷς ἰσχύει.

Ἐν Γαλλίᾳ ὑπάρχουσιν 9,691,261 ἐκλογεῖς, ἧτοι 26,3 τοῖς 100 ἐπὶ τοῦ ὅλου ἀριθμοῦ τῶν κατοίκων.

Ἐν Ἑλβετίᾳ 642,552 ἐκλογεῖς, ἧτοι 24,2 τοῖς 100. Ἐν Γερμανίᾳ 8,523,446 ἐκλογεῖς, ἧτοι 20,2 τοῖς 100. Ἐν Ἀγγλίᾳ, 2,719,590, ἧτοι 11, 5 τοῖς 100. Ἐν Αὐστρίᾳ 1,242,946 ἐκλογεῖς ἢ 5, 9 τοῖς 100. Ἐν Πορτογαλίᾳ 216,688, ἧτοι 5, 4 τοῖς 100. Ἐν Ἰταλίᾳ 605,007 ἐκλογεῖς, ἧτοι 2, 2 τοῖς 100. Ἐν Βελγικῇ 63,278 ἐκλογεῖς, ἧτοι 1, 8 τοῖς 100 ἐπὶ τοῦ ὅλου ἀριθμοῦ τῶν κατοίκων.

Οὕτω ἡ γαλλικὴ Δημοκρατία ἀριθμεῖ σχετικῶς πρὸς τοὺς κατοίκους αὐτῆς πλειοτέρους ἐκλογεῖς καὶ ἀπὸ αὐτὴν τὴν ἀρχαιότεραν χώραν τῆς γενικῆς ψηφοφορίας, τὴν Ἑλβετίαν. Ἴσως ὅμως, ἐάν καὶ ἡ Ἑλλάς εἶχε τόπον ἐν τῷ ἀνωτέρῳ πίνακι, θὰ ἠδύνατο νὰ διαμφισβητήσῃ τὰ πρωτεῖα καὶ πρὸς αὐτὴν τὴν Γαλλίαν, χάρις εἰς τὸν μέγαν ἀριθμὸν τῶν παιδιῶν καὶ τῶν τεθνεώτων ἐκλογέων, οἵτινες δὲν λείπουν ποτὲ ἐκ τῶν ἐκλογικῶν αὐτῆς καταλόγων.

☞ Ἐσχάτως εἰς τῶν ἀκολούθων τοῦ αὐτοκράτορος τῆς Γερμανίας προσήνεγεν αὐτῷ πολυτελῆ κλάμον, ἔχοντα τὴν ιδιότητα νὰ ἦναι πλήρης μελάνης, ἐφ' ὅσον τὸν μεταχειρίζεται ὁ γράφων. Ὁ Γουλιέλμος Α' ἀπεκρίνατο μειδιῶν «Ἐγὼ ἐπεθύμουν κλάμον γράφοντα μόνον ἀγαθὰ καὶ ἀληθῆ, οὐδέποτε δὲ ψεῦδη. Τοιαύτην δὲ γραφίδα θὰ προσέφερον δωρεὰν πρὸς ἕκαστον δημοσιογράφον».

☞ Ὁ διάσημος Νέλσον ἔλεγε: «Πᾶσαν τοῦ βίου μου τὴν ἐπιτυχίαν ὄφειλω εἰς τὴν συνήθειαν νὰ εἶμαι πάντοτε καὶ εἰς πᾶσαν περίστασιν κατὰ ἐν τέταρτον τῆς ὥρας ἐμπρὸς ἀπὸ τοὺς ἄλλους».

Εἰς ἈΝΑΓΝΩΣΤΗΣ

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Τὰ παγετώδη ποτά.

Μία τῶν συχνοτάτων αἰτιῶν τῶν διαταράξεων τῶν λειτουργιῶν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων ἐν ὥρᾳ θέρους εἶναι ἡ χρῆσις καὶ κατάχρησις τῶν παγετωδῶν ποτῶν.

Ἐάν, ἐνῶ τὸ σῶμα εὐρίσκειται ἐν ἐφιδρώσει, πίνετε ψυχρότατον ἢ παγετῶδες ὕδωρ, τὴν παραγομένην ψύξιν διαδέχεται ἰσχυρὰ ἀντίδρασις, ὑπερ εἶνε ὠφελιμώτατον ἄλλ' ἐνίοτε ἐπέρχεται γενικὴ τοῦ σώματος ψύξις. Τὸ ὕδωρ ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῶν παρειῶν τοῦ στομάχου ποσότητὰ τινα θερμαντικοῦ. Τί δὲ συμβαίνει τότε τοῦ στομάχου μὴ ἔχοντος οἶαν καὶ τὸ δέρμα θερμοκρασίαν;

Ἐπειδὴ ἡ ἰσορροπία τείνει νὰ ἀποκατασταθῇ, ὁ στόμαχος καὶ τὰ λοιπὰ σπλάγγνα ἀφαιροῦσιν ἀπὸ τοῦ δερματος τὸ ἐλλείπον αὐτοῖς θερμαντικόν. Ἡ θερμασία τοῦ δερματος ταπεινοῦται καὶ ἡ διαφόρησις παύει. Ἰσχυρὰ αἵματος εἰσροὴ συμ-

βαίνει εἰς τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, ἧς ἕνεκα δυνατὸν νὰ γεννηθῶσι συμφορήσεις καὶ φλεγμοναὶ δυνάμεναι ταχέως νὰ δεικνυδυνεύσωσι τὴν ζωὴν.

Ἐκ δὲ τοῦ νευρικοῦ συστήματος παρατρεῖταις ἐνίοτε ἐπερχομένους, μετὰ πόσιν ψυχροῦ ὕδατος ὑπ' οὗς ὄρους προεῖπομεν, πόνους, τετανικὴν τῶν σιαγόνων σύσπασιν καὶ συγκοπὰς. Ἀναφέρονται μάλιστα περιπτώσεις αἰφνιδίου θανάτου.

Ἰσχυρὰ ἀνεπτύχθη τοῦ στομάχου φλεγμονὴ εἰς ἄτομόν τι μετὰ βρώσιν τριῶν ἢ τεσσάρων παγωτῶν ἐν μιᾷ ἑσπέρᾳ. Πασίγνωστον δὲ εἶναι πόσον εἶναι συχναὶ αἱ περιπτώσεις τῆς χολέρας ἢ τῆς χολερίνης ἕνεκα ἀκαίρου χρήσεως παγετωδῶν ποτῶν.

Γνωστὸν εἶναι ἐπίσης πόσον εἶναι συχναὶ αἱ βρογχίτιδες καὶ αἱ συμφορήσεις τοῦ στήθους ἕνεκα ἀσυνέτου χρήσεως ψυχρῶν ποτῶν. Αὕτη ἡ τῆς πνευμονικῆς φθίσεως ἀνάπτυξις παρετηρήθη εἰς ἀνθρώπους πίνοντας ψυχρὸν ὕδωρ, ἐνῶ τὸ σῶμα εὐρίσκειτο ἐν ἐφιδρώσει.

Τὰ ἐπερχόμενα κακὰ εἶναι ἔτι μᾶλλον βαρύτερα, ἐάν συνυπάρχῃ κατὰ τὴν χρῆσιν τοῦ ψυχροῦ ποτοῦ νὰ συνυπάρχωσιν οἱ ἐπόμενοι ὄροι:

1ον. Προηγούμενῃ τοῦ σώματος θέρμανσις· 2ον. Κενότης τοῦ στομάχου κατὰ τὸν χρόνον τῆς πόσεως. 3ον. Πόσις μεγάλης ποσότητος ἐν δεδομένῳ χρόνῳ. 4ον. Ταπεινὴ τοῦ ποτοῦ θερμοκρασία.

Ποῖκι εἰσὶν αἱ ληπτέαι προφυλάξεις πρὸς πρόληψιν τῶν περὶ οὗ ὁ λόγος δεινῶν;

Πάντες οἱ ἰατροὶ παραγγέλλουσιν ἐκ συμφώνου τὰ ἑξῆς·

1ον. Τὴν εἰς τὸ ὕδωρ προσθήκην ξένης τινὸς οὐσίας ἢ τοῦλάχιστον σακχαροῦ ἢ μικρᾶς ποσότητος οἴνου.

2ον. Τὴν κατὰ μικρὸν πόσιν καὶ τὴν ἐφ' ὅσον ἕνεστι μικρότερον χρόνον διατήρησιν τοῦ ποτοῦ ἐν τῷ στόματι πρὸ τῆς καταπόσεως.

3ον. Τὴν πρὸ τοῦ ψυχροῦ ποτοῦ λήψιν στερεᾶς τινος τροφῆς, ἔστω καὶ ἐν μικροτάτῃ ποσότητι, οἶον ἄρτου, διπυρίτου, σοκολάτας, κ.τ.λ.

4ον. Τὴν ἐν τοῖς χοροῖς καὶ ταῖς συναναστροφαῖς χρῆσιν ἐλαφροῦ τέφου, πόνιτος ἢ ἄλλου τινὸς οἰουδήποτε θερμοῦ ποτοῦ, ὑπὸ τῶν ἐχόντων θερμὸν τὸ σῶμα.

5ον. Ἐν ἡ περιπτώσει, καταφρονῶν τις τῶν ἐπερχομένων κακῶν, θέλει νὰ κάμῃ χρῆσιν παγετωδῶν ποτῶν, τὸ μετὰ βουμίου μελίκρατον ἐλαφρῶς ἐρεθιστικὸν ὃν βλάπτει ὀλιγώτερον ἢ τὰ ἐκ κρέμας καὶ πρὸ πάντων τὰ ἐκ καρπῶν παγωτά.

6ον. Τέλος τὰ πολυἀριθμα καὶ ποικίλα κακὰ τὰ ἐπακολουθοῦντα τῇ χρήσει παγετώδους τινὸς ρευστοῦ παρέρχονται ἐνίοτε ταχέως, λαμβανόμενου θερμοῦ τινος ποτοῦ. Ἐν ταῖς συναναστροφαῖς τὸ τέφον, τὸ πόνιτος ἐξουδετεροῦσι συχνότατα τὰ ὀλέθρια τῶν παγωτῶν ἀποτελέσματα.

Π\*.