ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ

Ο ΚΩΔΙΞ ΤΟΥ ΝΤΥΣΙΜΑΤΟΣ

Ἡ πῶς πρέπει νὰ ντύνεται κανεὶς σὲ τριάντα ἄρθρα.

Ἕνας ὑγιεινολόγος, ἕνας ράφτης κι' ἕνας φιλόσοφος συνῆλθαν κάποτε κ' ὕστερα ἀπὸ πολλὲς συζητήσεις συνέγραψαν τὸν παρακάτω κώδικα τῆς ἐνδυμασίας, ὁ ὁποῖος ἀποτελεῖται ἀπὸ τριάντα ἄρθρα καὶ συνδυάζει τὴν ὑγιεινὴ μετὰ τῆς φιλοκαλίας.

1. Ἕνας ἄνθρωπος ποὺ βγάζει δέκα πεντάρες τὴν ἡμέρα, πρέπει νὰ ξοδεύει τὶς ὀχτὼ γιὰ τὸ φαΐ του καὶ τὶς ἄλλες δυὸ γιὰ τὸ ντύσιμό του.

2. Ὅποιος διαθέτει τέσσερες δραχμὲς γιὰ τὰ ροῦχα του πρέπει νὰ ξοδεύει τὶς τρεῖς γιὰ ἀσπρόρρουχα καὶ τὴν ἄλλη μιὰ γιὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα.

3. Προτιμώτερο εἶνε νὰ ντύνεσαι κόσμια καὶ τὶς ἑπτὰ μέρες τῆς ἑβδομάδος, παρὰ νὰ καλλωπίζεσαι ὑπερβολικὰ τὶς Κυριακὲς καὶ τὶς ἄλλες ἡμέρες νὰ εἶσαι ἀκάθαρτος.

4. Ἡ καθαριότης τῆς ἐνδυμασίας εἶνε ὑγεία καὶ ἀξιοπρέπεια.

5. Τὸ ροῦχο εἶνε δεύτερη ἐπιδερμίδα τεχνητή, ποὺ τὴ φτειάχνουμε ἐμεῖς οἱ ἴδιοι, γιὰ τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ φροντίζουμε καὶ νὰ τὴν περιποιούμεθα ὅπως καὶ τὴ φυσικὴ ποὺ μᾶς ἔδωσε ὁ Θεός.

6. Ὁ ἐργάτης πρέπει νἆχῃ μὰ φορεσιὰ γιὰ τὴ δουλειά του καὶ ἄλλη μιὰ γιὰ τὴν κοινωνία καὶ τὸ σπίτι του.

7. Πρὶν παραγγείλῃς καινούργια ροῦχα, νὰ ἐπισκέπτεσαι τὴν κουζίνα σου καὶ νὰ βολιδοσκοπῇς τὴν κοιλιὰ τῶν παιδιῶν σου.

8. Ροῦχα ἀκάθαρτα πρέπει νὰ σὲ κάνουν νὰ ντρέπεσαι. Προτιμώτερο εἶνε νὰ ἔχεις μπαλωμένα ροῦχα παρὰ ἀκάθαρτα.

9. Προτιμώτερο νὰ φορᾶς ροῦχα πρόσφυχα ἀλλὰ καινούργια παρὰ κομψὰ καὶ πολυτελῆ, τὰ ὁποῖα ἐφόρεσαν προτήτερα ἄλλοι.

10. Τὸ νὰ φοράει κανεὶς ροῦχα ἀνώτερα τῆς τάξεως του ἀποτελεῖ ἕνα συνεχὲς ψέμα, πολλὲς φορὲς δὲ ἀποτελεῖ προοίμιο διαφόρων ἐλαττωμάτων ἀκόμη δὲ καὶ ἐγκλημάτων.

11. Τὰ ἁμαρτήματα τῆς ματαιότητος ποὺ γίνονται διὰ τῆς ἐπιδείξεως τῶν ἐνδυμάτων εἶνε ὅμοια πρὸς τὴν πλαστογράφηση τῆς ὑπογραφῆς.

12. Ὁ κυνισμὸς στὸ ντύσιμο εἶνε ἰδιοτροπία καὶ ἀκαθαρσία, μπορεῖ δὲ πολλὲς φορὲς νὰ εἶνε καὶ ἀρχὴ παραφροσύνης.

13. Μὲ τὸ νὰ μιμῆτι κανεὶς στὸ ντύσιμό του τὰ γοῦστα καὶ τὶς ἰδιοτροπίες μεγάλων ἀνδρῶν, δὲ γίνεται ποτὲ μεγάλος, ἀσφαλῶς ὅμως γίνεται γελοῖος.

14. Τὸ νὰ εἴμαστε δοῦλοι στὴ μόδα εἶνε αὐταρέσκεια, ἀλλὰ τὸ νὰ τὴν περιφρονοῦμε εἶνε ἰδιοτροπία.

15. Ὅσο πιὸ ἁπλὸ εἶνε τὸ ντύσιμο τόσο περισσότερο συμβιβάζεται μὲ τὴν ὑγιεινὴ καὶ τὴ φιλοκαλία.

16. Ἡ μόδα εἶνε ἴση γιὰ ὅλους, ἀλλὰ ὁ σοφὸς τὴν προσαρμόζει στὴν ἰδιοσυγκρασία του, στὶς ἕξεις του, στὸ ἐπάγγελμά του, στὴν ἡλικία του κλπ. κλπ.

17. Ἡ γυναῖκα πρέπει νὰ στολίζεται, ὁ δὲ ἄντρας νὰ ντύνεται.

18. Κάθε μόδα ποὺ σφίγγει, ποὺ στενοχωρεῖ, ποὺ μᾶς ἐλαττώνει τὴν εὐκινησία, μᾶς ὑποκλέπτει τὴν ὑγεία καὶ μᾶς ὀλιγοστεύει τὴν ἐργασία.

19. Προτιμώτερο εἶνε νὰ ἱδρώνουμε ἀπὸ τὴ ζέστη, παρὰ νὰ τρέμουμε ἀπὸ τὸ κρῦο.

20. Προτιμώτερο εἶνε νὰ φοροῦμε καὶ τὸ καλοκαῖρι χειμωνιάτικα ροῦχα παρὰ νὰ συμβαίνει τὸ ἀντίθετο.

21. Στὰ πρῶτα κρῦα φοράτε ὅσο μπορεῖτε πιὸ βαρειὰ ροῦχα καὶ στὶς πρῶτες ζέστες περιμένετε νἀρθοῦν κι' ἄλλες ζέστες γιὰ νὰ ἐλαφρώσετε τὰ ροῦχα σας.

22. Μάλλινο καὶ λευκὸ ὕφασμα εἶνε αἱ λέξεις ποὺ περιέχουν περισσότερο ἀπὸ τὰ τρία τέταρτα τῆς ὑγιεινῆς τοῦ ἐνδύματος.

23. Μὴ φορᾶς ποτέ σου ροῦχα ἀσφυκτικὰ σὰν θώρακας, οὔτε ζῶνες ὅμοιες μὲ ἀλυσσίδες.

24. Ντύνεστε γιὰ νὰ εἶσθε κομψοί, ὄχι ὅμως καὶ γιὰ ν' ἀπατᾶτε τὸν πλησίον σας.

25. Στὸ ντύσιμο τὸ ἐπίπλαστο ἀποτελεῖ πάντοτε παραφωνία.

26. Τὰ ψεύδη ποὺ διαπράττονται μὲ τὸ ντύσιμο προκαλοῦν πάντοτε τὴ σιχαμάρα τῶν ἄλλων καὶ τὴ μεταμέλεια τοῦ ἑαυτοῦ μας.

27. Καλλίτερα εἶνε νὰ προφυλαγόμαστε ἀπὸ τὸ κρῦο μὲ πολλὰ ἐλαφριὰ ροῦχα, παρὰ μ' ἕνα μόνο καὶ βαρύ.

28. Τὰ ροῦχα, προπάντων τὸ καλοκαῖρι, πρέπει πολὺ συχνὰ καὶ γιὰ κάμποσην ὥρα νὰ ἐκτίθενται στὸν ἀέρα καὶ στὸν ἥλιο, γιατὶ κι' αὐτά, ὅπως τὰ δωμάτια μας καὶ τὰ σώματά μας, ἔχουν ἀνάγκη ν' ἀερίζωνται καὶ νὰ λιάζωνται.

29. Τὸ ροῦχο ποὺ μᾶς ἐμποδίζει ἢ μᾶς δυσκολεύει ἔστω καὶ σὲ μιὰ κίνησί μας εἶνε ροῦχο κακό.

30. Τό ράφτημας, ὅπως καὶ τὸ γιατρό, πρέπει νὰ τὸν ἀλλάζουμε ὅσο μποροῦμε σπανιώτερα.

(Κατὰ τὸν Ἰταλὸν δόκτορα **Παῦλον Μοντεγκάτζα**)

ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΤΑΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ "ΜΠΟΥΚΕΤΟΥ,,
ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΙΚΕΣ, ΦΘΗΝΟΤΑΤΕΣ
Ὁ Τόμος δραχ. 12

ΑΝΕΚΔΟΤΑ ΤΟΥ ΑΙΩΝΟΣ

Ο ΓΥΝΑΙΚΑΝΤΡΑΣ

(Βίος καὶ πολιτεία Μαρίας τῆς Θεσσαλῆς.— Στὸν καιρὸ τῆς Τουρκιᾶς.— Ὅπου ἡ ἐπιδρομὴ ἑνὸς λύκου μεταβάλλει μίαν κατάστασιν.— Μονομαχία τῆς ἀμαζόνος μὲ τὸν Τουρκαλβανὸν Μουσᾶ—Γκέκα.— Καὶ πάρεδρος τοῦ χωριοῦ της !)

Στὸ Θεσσαλικὸ χωριὸ Βρόστιανη ζοῦσε μέχρι τοῦ 1895 τὸ περιεργότερο λείψανο τῆς Ἑλληνικῆς Ἐπαναστάσεως : Μαρία ἦτο τ' ὄνομά της καὶ εἶχε γεννηθεῖ τῷ 1815 στὴν ἐπαρχία τῆς Καρδίτσης, στὸ Δῆμο Γόμφων ἀπὸ γονεῖς τσοπάνηδες. Ἡ Μαρία ἦτο τὸ 7ον καὶ τελευταῖο κορίτσι τοῦ πατέρα της, ὁ ὁποῖος στενοχωριόταν καὶ καταριόταν τὴν τύχη ποῦ δὲν ἀπέχτησε ἀρσενικὸ παιδὶ «νὰ βόσκῃ τὰ πράματα, νὰ κάνῃ χωράφι, νὰ ρίχνῃ τὸ λιθάρι κ.λ.π.».

Μὰ ὡς τόσο ἡ Μαρία μεγάλωνε καὶ γινότανε ὥμορφη καὶ δυνατή. Ἦταν 16 χρονῶν ὅταν μιὰ νύχτα χειμωνιάτικη ἔπεσε λύκος φοβερὸς στὸ κοπάδι τοῦ πατέρα της, ποὺ ἦταν ἀφημένο ἔρημο στὸ μαντρί, γιατὶ ἀρσενικὸ παιδὶ νὰ τὸ φυλάξῃ δὲν ὑπῆρχε. Πρῶτος ἔμαθε τὴ συμφορὰ ὁ πατέρας τῆς Μαρίας καὶ ἄρχισε νὰ κλαίῃ καὶ νὰ καταριέται τὴ Μοῖρατου.

— Ἄχ, ἂν εἶχα ἕνα ἀρσενικὸ δὲν θὰ τὰ πάθαινα ταῦτα ὁ ἔρμος !

Ἡ Μαρία θέλησε νὰ τὸν παρηγορήσῃ.

— Σώπα, πατερούλη μου κι' οὔλα θὰ φτιάξουνε... θὰ δῆς...

Γδύνεται τὰ φουστάνια της ἡ Μαρία, φορεῖ ἀντρίκεια ροῦχα —μιὰ παλὴ φορεσιὰ τοῦ γέρου της, — βάζει τὸ σελάχι του, τ' ἄρματά του, τὸ φέσι του στραβὰ τσακισμένο, καὶ βγαίνοντας μπροστὰ στὸ γέρο, ποῦ καθότανε σὲ μιὰ πέτρα μὲ κατεβασμένο τὸ κεφάλι, τοῦ λέει μὲ προσποιητὴ ἀντρίκεια φωνή.

— Μὴν κλαῖς, ἀφέντη μου, τώρα ἔγεινα ἄντρας ! Θὰ φυλάου τὰ γίδια καὶ τὰ πρόβατα, θὰ κάνου χουράφ', θὰ πατάινου στὰ Τρίκαλα νὰ ψουνίζου, θὰ φυλάου τ' ἀμπέλ' καὶ θὰ πιάνου ὅ,τι ἀντρίσια δουλειά...

Ὕστερα ἀπὸ τὰ λόγια αὐτά, βγῆκε νὰ μαζέψῃ τὰ σκορπισμένα ἀπὸ τὸ λύκο γιδοπρόβατα, ἐνῶ ὁ πατέρας της ἔτριβε τὰ μάτια του, μὴ μπορῶντας νὰ πιστέψῃ πῶς ἡ Μαρία του γίνεται «ἀρσενικὸ παιδί».

Ἀπὸ τὸν ἡμέρα ἐκείνη ἡ Μαρία ἔμεινε ἀντροφορεμένη καὶ ἁρματωμένη. Τὰ ἄλλα κορίτσια τὴν ὠνόμασαν Μάρκο ἢ γιὰ τιμὴ τῆς μνήμης τοῦ Μάρκου Μπότσαρη ποὺ εἶτανε τότε στὶς δόξες του ἢ γιὰ τὴν ταὐτότητα τῶν τριῶν πρώτων γραμμάτων τοῦ ὀνόματός της.

Ἡ Μαρία—Μάρκος δὲ θέλησε ποτὲ νὰ παντρευτῇ, γιατὶ θἄπρεπε βέβαια νὰ ξαναφορέσῃ... φουστάνια κι' αὐτὸ τῆς ἔκανε φρίκη. Ὅλο μὲ τοὺς ἄντρες ζοῦσε, ποὺ τὴν ἐτιμοῦσαν καὶ τὴν ἐσέβοντο. Μόνο ἕνας, ξενοφερμένος, θέλησε κάποτε νὰ τὴν καταχραστῇ μέσα στὸ λόγγο, μὰ τὰ βρῆκε σκοῦρα. Ὁ Μάρκος τοῦ τράβηξε μιὰ πιστολιὰ κατάστηθα καὶ τόνε λάβωσε βαρειά. Χαροπάλεψε ἕνα μῆνα μὰ στὸ τέλος γλύτωσε κι' ἔφυγε ἀπὸ τὸ χωριὸ τοῦ «Γυναικάντρα» αὐτοῦ ὅπως τὸν ἐχαρακτήρισε.

Ὁ Μάρκος ἔλαβε μέρος στὶς Θεσσαλικὲς ἐπαναστάσεις τοῦ 1854 καὶ πολέμησε γενναῖα στὸ σῶμα τοῦ ὀπλαρχηγοῦ Νικολάκη Μπλαχάβα ἀπογόνου τοῦ Παπᾶ Θύμιου. Στὴν ἐπανάσταση τοῦ 1878 ὁ Μάρκος πολέμησε μαζὶ μὲ τὸν Καπετὰν Ζιάκαν. Στὴν ἀνδρεία της καὶ στὴν πονηράδα της ὀφείλεται ἡ αἰχμαλωσία τοῦ τρομεροῦ Μουσᾶ Γκέκα, ποῦ εἶχε κάνει τόσα φονικὰ στὴ Θεσσαλία. Ὁ Μάρκος τὸν ἐλάβωσε μὲ τὸ σπαθί. Ἔπανε μιὰ μονομαχία σὰν ἐκεῖνες τοῦ παληοῦ καιροῦ μέ τὶς ἀμαζόνες. Ὁ Μουσᾶ Γκεκας εἶδε τὸ Χάρο μὲ τὰ μάτια του ! «Ἀμὰν ! Τεσλήμ !»

Στὸν καιρὸ τῆς Τουρκιᾶς ἡ Μαρία, σὰν Μάρκος ποὺ εἶτανε, δηλαδὴ ἀρσενικός, ἐπλήρωνε χαράτσι, τὸν κεφαλικὸν φόρον ἀπὸ τὸν ὁποῖον ἦταν ἀπηλλαγμένες αἱ γυναῖκες. Μετὰ τὴν κατάληψι τῆς Θεσσαλίας γράφτηκε στὸ Δημοτολόγιο καὶ στοὺς ἐκλογικοὺς καταλόγους. Στὶς ἐκλογὲς πήγαινε ταχτικὰ καὶ ψήφιζε, φανατικὰ γιὰ τὸ κόμμα τοῦ Κουμουνδούρου. Εἶνε ἡ πρώτη γυναῖκα ποῦ πῆρε ψῆφο στὴν Ἑλλάδα. Νὰ μιὰ πληροφορία ποῦ ἴσως δὲν τὴν ξέρει ὁ «Ἀγῶνας τῆς Γυναίκας».

Στὶς δημοτικὲς ἐκλογὲς τοῦ 1891 ὁ Μάρκος ἔβαλε κάλπες γιὰ δημοτικὸς σύμβουλος τοῦ Δήμου Γόμφων, ἔχασε ὅμως γιὰ λίγους ψήφους. Ἀργότερα ὅμως βγῆκε πάρεδρος στὸ χωριό του, τὴ Βρόστιανη ! Μιὰ σχετικὴ ἔκθεσις λέγει ὅτι «ἐκτελεῖ ἀνδρικώτατα τὸ καθῆκον αὐτῆς». Οἱ παλαιότεροι Θεσσαλοὶ τὴ θυμοῦνται ἀκόμη : Ἡ φωνή της ἦταν ἀντρική καὶ ὅταν τὴν ἔβλεπε κανεὶς νὰ κάθεται στὴν πόρτα τοῦ σπιτιοῦ της, ἀγνάντια στὸν κάμπο, καὶ νὰ καπνίζῃ τὴν πίπα της, ἐνόμιζε πὼς βλέπει ἀντρα σπανό.

Ὁ Σταχυολόγος