

ἡ τράπεζα λιμός, ἡ μάχαιρα βουλευμία, καὶ ἡ κοίτη φθορά¹.

(Ἔπεται συνέχεια)

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΔΥΩΜΕΘΑ

Ἐλαχίστους ἀπασχολεῖ τὸ ζήτημα τῶν ἐνδυμάτων, ὡς πρὸς τὸν τρόπον καθ' ὃν ταῦτα μᾶς προσφυλάττουσι κατὰ τοῦ ψύχους, καὶ ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν τοῦ δέρματος. Ἐπὶ τοῦ πεδίου τούτου ἀντὶ τῆς γνώσεως συναντᾶτε συνήθως τὴν πρόληψιν. Οὕτω κατὰ γενικὸν κανόνα εἰς τὴν οὐσίαν τοῦ ὑφάσματος ἀποδίδεται σημασία μεγαλειτέρα τοῦ πρέποντος. Ἄλλ' ἡ ὕλη ἐξ ἧς τὸ ὑφάσμα κατεσκευάσθη δὲν ἐπενεργεῖ ἢ ὅλως ἐπουσιωδῶς ἐπὶ τῆς θερμάνσεως, καὶ μόνον ὁ τρόπος τῆς κατασκευῆς, ἡ παρασκευῆ, τὸ εἶδος τοῦ ὑφάσματος ἐπενεργοῦσιν ἐπ' αὐτῆς. Ἐλαφρὸν ἀλλὰ δικτυωτὸν φόρεμα μᾶς θερμαίνει καλλίτερον ἀπὸ φόρεμα χονδρὸν καὶ βαρὺ. Διότι τὸ ἐνδύμα, οἷονδ' ἄποτε καὶ ἂν εἴνε τὸ εἶδος τοῦ ὑφάσματος ἀφίνει τὸ σῶμα νὰ ψυχρανθῆ ταχέως, ἂν μεταξὺ τῶν δικτύων αὐτοῦ δὲν περιέχεται ὠρισμένος ὄγκος ἀέρος. Ἄδρὸν ἐνδύμα, μὴ συγκρατοῦν τὸν ἀέρα, δὲν συγκρατεῖ οὐδὲ τὴν θερμότητα τοῦ σώματος καὶ εἴνε ὡς νὰ μὴ ὑπάρχη. Τὸ ἀληθινὸν μᾶς ἐνδύμα, καὶ ἂς μὴ ἀπατώμεθα, σύγκειται, ἀπλούστατα, ἐξ ἀέρος.

Τὸ ὑφάσμα, ὁποιοῦνδ' ἴποτε ὑφάσμα, ὡς μόνον προορισμὸν ἔχει τὸ νὰ συγκρατῆ περὶ τὸ σῶμα ἀέρινον ἐπικάλυμμα ἀπαραίτητος ἰδιότητος, ἐξ ἧς ἐξαρτᾶται πᾶσα ἡ ἀξία αὐτοῦ. Τὸ ὑφάσμα ἀνάγκη νὰ διατηρῆ ἀκαταπαύστως περὶ τὸ δερματὸς θερμὸν στρῶμα ἀέρος. Τὸ σῶμα μᾶς εἴνε θερμαντικὴ ἐστία. Ὡς εἰς τὸ οἶκημα ἐν ᾧ καίει θερμάστρα, διὰ νὰ διατηρήσωμεν σταθερὰν τὴν θερμοκρασίαν, κλείομεν τὰ παράθυρα καὶ ἐμποδίζομεν τὴν ταχείαν ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος, οὕτω συμβαίνει καὶ εἰς τὸ ἐνδύμα.

Εἰς προγενεστέρους χρόνους σοφοὶ τινες ἄνδρες καὶ τελευταῖον ὁ Geigel, ὁ Schuster ἐν Γερμανίᾳ, προέβησαν εἰς πειράματα διὰ νὰ ἴδωσιν ἂν πράγματι τὰ ὑφάσματα ἐμποδίζωσι τὴν ἀπώλειαν τῆς θερμότητος. Τὰ ἐν λόγῳ πειράματα ὑπόκεινται εἰς ἀμφισβήτησιν. Ἐν τούτοις ἐκ πάντων συμφώνως ἐξάγεται ὅτι τὰ ὑφάσματα

(1) Οἱ Βίκιγες ἐφρόνουσι ὅτι οἱ ἀναμιάκτως θνήσκοντες τὸν λεγόμενον Strohtod, ἧτοι θάνατον ἐπὶ τῶν ἀχύρων, ἀπεκλείοντο τῆς Βαλχάλας καὶ μετέβαινον εἰς τὰ καταθόνα τῆς Χέλας, ἧ θεᾶς τοῦ θανάτου, βασίλεια. Εἰς τὴν Βαλχάλαν κατετάσσοντο μεταξὺ τῶν einherier, ἧ ἡρώων, μόνον οἱ τὸ αἶμα αὐτῶν χέοντες, ὅπερ ἐκαλεῖτο Geirsodd, ἧτοι θάνατος διὰ τοῦ δόρατος. Διὰ τοῦτο οἱ γέροντες, οἱ ἐκ τῶν μαχῶν διασωθέντες ἦνοιγον θνήσκοντες τὰς φλέβας αὐτῶν.

ὀλίγην θερμαντικὴν δύναμιν ἔχουσιν. Οὕτω μεταλλικὸς κύλινδρος καταλλήλως διηυθετημένος καὶ πλήρης ὕδατος ἔχοντος ὠρισμένον βαθμὸν θερμοκρασίας, ἀποβάλλει 10 βαθμοὺς εἰς διάστημα τεσσαράκοντα λεπτῶν· καλυπτόμενος δὲ διὰ λινοῦ πανίου ἀποβάλλει, κατὰ τὸν αὐτὸν χρόνον, 9 βαθμοὺς καὶ 80· ὑπὸ βαμβακερὸν ὕφασμα ἀποβάλλει 9 καὶ 55, καὶ καλυπτόμενος διὰ φλανέλλας, 8 καὶ 33. Οἱ ἀριθμοὶ ἐλάχιστα διαφέρουσι καὶ δεικνύουσιν ἀρκούντως πόσον ὀλίγην ἐπίδρασιν ἐξασκεῖ ἡ φύσις τοῦ ὑφάσματος ἐπὶ τῆς ἐλαττώσεως τοῦ θερμογόνου.

Ἐν τούτοις, καθ' ἃ κοινῶς ἀναγνωρίζεται, ὁ καλλίτερος ἀγωγὸς τῆς θερμότητος εἴνε τὸ λινὸν ὑφάσμα, μετὰ τοῦτο δ' ἀκολουθοῦσι κατὰ σειράν τὸ βαμβακερὸν, τὸ μάλλινον, καὶ τέλος τὸ μεταξίνον ὑφάσμα (τὸ ἐξ ἀκατεργάστου μετάξης), ὅπερ προφανῶς ἀφίνει δυσκολώτερον τῶν ἄλλων νὰ διέλθῃ ἡ θερμότης, ἧτοι πεντάκις ὀλιγώτερον τοῦ λινοῦ καὶ δύο φορές καὶ ἡμίσειαν ὀλιγώτερον τοῦ ἐρίου. Μολταῦτα πάντα τὰ ἀνωτέρω εἶδη τῶν ὑφασμάτων ἔχουσιν ἀρκούντως ἐπαισθητὴν τὴν ἀγωγὸν ἰδιότητα τῆς θερμότητος, ἐνῶ τοῦ ἀέρος ἡ ἀγωγὸς δύναμις εἴνε περίπου ἑκατοντάκις κατωτέρα τῶν περιβαλλόντων ἡμᾶς ὑφασμάτων· ὅστε πράγματι, ὁ ἀήρ εἴνε ὁ ἐνδύων ἡμᾶς. Καθ' ἃ διὰ πειραμάτων ἀπέδειξεν ὁ Schuster, εἰσάγοντες ἀέρα μεταξὺ θερμοῦ τοίχου καὶ ὑφάσματος, βλέπομεν ὅτι ἡ ἀπόψυξις ἐν ὠρισμένῳ διαστήματι χρόνου εἴνε κατὰ 30 ἕως 35 $\frac{0}{10}$ κατωτέρα τοῦ βαθμοῦ εἰς ὃν εὐρίσκετο πρὶν εἰσαχθῆ ὁ ἀήρ. Ἀκόμη καὶ ἡ πρακτικὴ παρατήρησις ἀπὸ πολλοῦ χρόνου ἀπέδειξε τὴν ἐν λόγῳ ἐπενέργειαν τοῦ ἀέρος. Ὁ κοιτωνίτης μᾶς θερμαίνει πρὶν κατακαθῆσθαι ἢ ἔσθωθεν αὐτοῦ βᾶτα ἐκ τῆς πολλῆς χρήσεως· καὶ ἡ βᾶτα δὲν εἴνε ἡ ἀποθήκη ἀέρος· Καινοουργὸς γελέκον ἐκ φλανέλλας εἴνε θερμώτερον τοῦ παλαιοῦ. Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὰ ἀμέσως ἐφαπτόμενα τοῦ δέρματος, πολὺ συντελοῦσιν ἀναμφιβόλως εἰς τὴν παρακώλυσιν τῆς ἀπωλείας τοῦ θερμογόνου, ἀλλ' ἡ ἀποτελεσματικότης τῶν ὑπολείπεται κατὰ πολὺ τῆς τῶν ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων, τῶν ἀμέσως ἐφαπτομένων τοῦ σώματος. Πρὸς ταῦτα πρέπει νὰ στρέφεται πᾶσα ἡ προσοχή. Τὸ φόρεμα ὅπερ πρῶτον ἐνδύομεθα ἀνάγκη νὰ διατηρῆ ἀμετάβλητον ἐπαρκὲς στρῶμα ἀέρος· δὲν πρέπει οὔτε νὰ κυμαίνεται, οὔτε νὰ ἐφαρμύζηται ἀκριβῶς ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἀλλὰ νὰ καταλείπῃ τὸν ἀρκούντα χώρον διὰ τὸν ἀέρα. Τὸ ἀέρινον τοῦτο στρῶμα ὄχι μόνον ἐμποδίζει τὴν ταχείαν ἐξάντλησιν τοῦ θερμογόνου, ἀλλὰ καὶ περιβάλλει τὸ σῶμα διὰ σταθερᾶς θερμοκρασίας, σχηματίζον θερμὸν περικάλυμμα, διότι ὁ ἀήρ δὲν θερμαίνεται μόνον ἐκ συναφείας, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῆς διαπνοῆς τῶν

πόρων του δέρματος. Το πρώτον ένδυμα μάς περικλείει έν ατμοσφαίρα τοσούτω μάλλον θερμή, καθ' όσον άνωθεν πολλαπλασιάζονται τά επίτιθέμενα στρώματα άέρος. "Ωστε, καθ' ά δεικνύει ή πείρα, είνε προτιμότερον νά φέρωμεν πολλά έλαφρά ένδύματα ή νά περιβαλλώμεθα χονδρά καί βαρέα σουρτουκά. Πάντες γινώσκουσιν ότι διπλά έλαφρά φορέματα, διπλά γελέκα, διπλά υποκάμισα μάς διατηροΰσιν εξαιρέτως θερμούς. Καί πάλιν μή λησμονώμεν ότι δέν παρακλώουσι τήν άποψύξιν τά ένδύματα, αλλά τά παρεπιθέμενα στρώματα άέρος.

Ποσάκις παριστάμεθα εΐς συζητήσεις περι του άν πρέπει νά φορώμεν φλανέλλαν, περι του επίβλαβούς ή μή του ένδύματος τούτου. Καί τώρα μέν άκούομεν: «Πρό πάντων σάς συνιστώ νά άφήσετε τήν κακήν αύτήν συνήθειαν τής φλανέλλας.» Τώρα δέ: «Πάσχετε από ρευματισμούς; ή αίτία είνε ότι δέν φορείτε φλανέλλαν.» Καί πόσαι φιλονεικίαι, καί πόσαι γνώμαι! "Άλλοι κηρύσσονται ύπέρ των μεταξίνων γελέκων, άλλοι ύπέρ των δερματινω, άλλοι ύπέρ των μαλλίνων. Το βέβαιον είνε τό ζήτημα δέν δύναται νά κανονισθῆ έν των προτέρων, έξαρτώμενον έν του είδους των ανθρώπων καί τής διαίτης αυτών, έν τής ήλικίας, καί τής καταστάσεως τής υγείας των.

Άνθρώπων τινών, ιδίως των αρθριτικών, τό δέρμα είνε τόσον ευαίσθητον, ώστε τό έλάχιστον ρεύμα άέρος, ταχυτέρα πως εξάτμισις του ιδρώτος, έρεθίζουσι τό δέρμα καί προκαλοΰσι κατάρρους. Γνωρίζομεν ιατρόν, όστις έν ώρα θέρους αισθάνεται ρευματισμούς εΐς τάς χείρας του, όταν λησμονῆ νά φορέσῃ τά χειρόκτιά του.

Πάσα εφίδρωσις, έντονος κάπως, καθίσταται κινδυνώδης εΐς τους άδυνάτους. Η κυκλοφορία του άέρος έπιταχύνουσα τήν εξάτμισιν του ιδρώτος, έπιφέρει ψυχος καί προκαλεί άσθενείας. Άπαραίτητον είνε νά απαλλάσσεται τό δέρμα του ιδρώτος, εφ' όσον οΰτος παράγεται. Τά έν φλανέλλας γελέκα υποδεικνύονται ως τά μόνα κατάλληλα εΐς τους βλαπτομένους έν τής έλαχίστης άποψύξεως. Διπλόν σκοπόν έκτελεΐ ή φλανέλλα. Πρώτον προφυλάττει τό σώμα από τάς άποτόμους έναλλαγάς τής θερμοκρασίας, καθείργουσα τόν άέρα έν τῷ τριχωτῷ αυτης δικτύῳ· δεύτερον, άπορροφά τόν ιδρώτα καί απαλλάττει εξ αυτου τήν επιδερμίδα. Άλλά καί τρίτην, πολυτιμοτάτην ιδιότητα, ένεχει· τό νερόν εξ ου έμποτίζεται δέν άφίνει νά εξατμισθῆ εΐμη βραδυτάτα, ιδιότης τήν όποιαν μόνον ή φλανέλλα κατέχει εΐς ύψιστον βαθμόν. "Οθεν άν επέτρεπε τήν ταχέϊαν εξάτμισιν του υγροΰ, θα έπροξένοι ψυχος, καί θα επέφερεν άποτέλεσμα άκριβώς έναντίον του προορισμοΰ της. "Οθεν ή φλανέλλα μάς προσπιζει από του κινδύνου τής

άποτόμου άποψύξεως, όσάκις είνε ζωηρά ή εφίδρωσις.

Γπολείπεται νά εΐπωμεν άν είνε αξία ένθαρρύνσεως ή συνήθεια των έν μετάξης ή έν φλανέλλας ύπενδυμάτων. "Οσα περισσότερα μέτρα λαμβάνομεν έναντίον του ψυχους, επί τοσούτον εΐμεθα υποκείμενοι εΐς τά κρυολογήματα. "Ολίγον κατ' όλίγον συνηθίζουσιν εΐς τήν άντοχήν του ψυχους οι υγιώς έχοντες καί ευρωστοι τήν κρῆσιν. Η χρῆσις των περι ών ό λόγος γελέκων φέρει εΐς άποτέλεσμα άντίθετον του επιδιωκόμενου. Συνειθίζει τό σώμα εΐς τήν θερμήν ατμοσφαιραν, καί εΐς τήν έλαχίστην μεταβολήν θερμοκρασίας έπέρχονται συνάγχει καί κρυολογήματα. Οι φέροντες φλανέλλαν καταδικάζονται νά φέρωσιν αύτήν διά βίου. "Οθεν όρθον είνε νά συμβουλευώμεν τους υγιείς νά απέχωσι ταύτης όσον δύναται. Συνειθίζοντες τό σώμα νά άντιδρῆ κατὰ του κακού, άνευ τεχνικών μέσων, έξασφαλίζομεν αύτό έν του κινδύνου του κακού. Οι όρεινοί, οι μεταφέροντες βαρύτατα φορτία εΐς σημαντικώτατα ύψη, σπανίως υποκείνται εΐς κρυολογήματα· καί όμως πάντοτε πλέουσιν εΐς τόν ιδρώτα, καί τό σώμα των είνε έκτεθειμένον έλευθέρως εΐς τόν άέρα· αλλά πάντες φέρουσι μαζύ των προς άλλαγήν υποκάμισα, καί μετά διάστημα ώρισμένον, έστω καί δύο ώρων, φροντίζουσι κατὰ πρώτον νά απαλλαγώσι του μουσκευμένου από τόν ιδρώτα υποκαμίσου. Το δέρμα συνειθίζει νά άντέχη εΐς τό ψυχος, άμβλύνεται ή ευαίσθησία του, καί ό άνθρωπος εξ έαυτου απαλλάσσεται του κινδύνου των άσθνεϊών.

"Οθεν άς αφήσωμεν τήν χρῆσιν των μαλλίνων ύφασμάτων εΐς τους έχοντας άπόλυτον άνάγκην αυτών, εΐς τους στηθικούς, εΐς τους αρθριτικούς, εΐς τους πάσχοντας έν ποδάγρας, έν νευραλγιών, έν χρονίων έντερικών παθήσεων καί κατάρρων, εΐς τους αναβάτας των Άλπεων, εΐς τους ταξειδιώτας καί έκτεθειμένους εΐς πάσαν μεταβολήν καιροΰ, εΐς τους γέροντας, καί τέλος εΐς εκείνους, των όποιων ή θερμαντική δύναμις άπόλεσε τήν έντασιν αυτης. "Ας μεταχειριζώμεθα τό μαλλιον, αλλά έν μέτρῳ καί περιεσκεμμένως.

ΡΩΣΣΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ

"Ενας ποντικός εξοΰσε μέσα 'ς ένα κελλάρι. Το πάτωμα εΐχε μιὰ μικρή τρύπα καί από 'κει έβγαϊνε καί βοσκούσε. "Ο ποντικός καλοπερνούσε· μά έπειδή καί ήταν φαντασμένος, ήθελε νά τό δείξη καί 'ς άλλους ποντικούς γιά νά σκάσουν. Έβροκάνισε τό λοιπόν μέ τά 'δόντια του τήν τρύπα, τή μεγάλωσε καί κάλεσε καί άλλους φίλους ες τραπέζι. "Οταν ήρθαν οι προσκαλεσμένοι όλοι ή πόρτα ήτον σφραλιστή. "Ο νοικοκύρης εΐδε τήν μεγάλη τρύπα 'ς τά σανίδια, 'πῆρ' ένα κάρβουνο καί τήν έφραξε.