

πόρων του δέρματος. Το πρώτον ένδυμα μάς περικλείει έν ατμοσφαίρα τοσούτω μάλλον θερμή, καθ' όσον άνωθεν πολλαπλασιάζονται τά επίτιθέμενα στρώματα άέρος. "Ωστε, καθ' α 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 διατηροῦσιν εξαιρέτως θερμούς. Καί πάλιν μή λησμονώμεν ότι δέν παρακωλύουσι τήν άποψύξιν τά ένδύματα, αλλά τά παρεπιθέμενα στρώματα άέρος.

Ποσάκις παριστάμεθα είνε συζητήσεις περι του άν πρέπει νά φορώμεν φλανέλλαν, περι του επιβλαβούς 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 τών μεταξίνων γελέκων, άλλοι ύπέρ τών δερματινων, άλλοι ύπέρ τών μαλλίνων. Το βέβαιον είνε τό ζήτημα δέν δύναται νά κανονισθῆ έν τών προτέρων, έξαρτώμενον έν του είδους τών ανθρώπων καί τής διαίτης αύτών, έν τής ήλικίας, καί τής καταστάσεως τής υγείας των.

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

Πάσα εφίδρωσις, έντονος κάπως, καθίσταται κινδυνώδης είνε τούς άδυνάτους. Η κυκλοφορία του άέρος επιταχύνουσα τήν εξάτμισιν του ιδρώτος, επιφέρει ψυχος καί προκαλεί άσθενείας. Απαραίτητον είνε νά απαλλάσσεται τό δέρμα του ιδρώτος, εφ' όσον ουτος παράγεται. Τά έν φλανέλλας γελέκα υποδεικνύονται ως τά μόνα κατάλληλα είνε τούς βλαπτομένους έν τής έλαχίστης άποψύξεως. Διπλῶν σκοπόν έκτελεῖ ή φλανέλλα. Πρώτον προφυλάττει τό σώμα από τάς άποτόμους έναλλαγάς τής θερμοκρασίας, καθείργουσα τόν άέρα έν τῷ τριχωτῷ αύτης δικτύῳ· δεύτερον, άπορροφᾷ τόν ιδρώτα καί απαλλάττει έξ αύτου τήν επιδερμίδα. Αλλά καί τρίτην, πολυτιμοτάτην ιδιότητα, ένεχει· τό νερόν έξ ου έμποτίζεται δέν άφίνει νά εξατμισθῆ εϊμή βραδυτάτα, ιδιότης τήν όποιαν μόνον ή φλανέλλα κατέχει είνε ύψιστον βαθμόν. "Οθεν άν επέτρεπε τήν ταχέϊαν εξάτμισιν του υγρού, θα έπροξένοι ψυχος, καί θα επέφερεν άποτέλεσμα άκριβῶς έναντίον του προορισμού της. "Οθεν ή φλανέλλα μάς προσπιζει από του κινδύνου τής

άποτόμου άποψύξεως, όσάκις είνε ζωηρά ή εφιδρωσις.

Υπολείπεται νά εῖπωμεν άν είνε αξία ένθαρρύνσεως ή συνήθεια τών έν μετάξης ή έν φλανέλλας ύπενδυμάτων. "Οσα περισσότερα μέτρα λαμβάνομεν έναντίον του ψυχους, επί τοσούτον εῖμεθα υποκείμενοι είνε τά κρυολογήματα. "Ολίγον κατ' όλίγον συνηθίζουσιν είνε τήν άντοχήν του ψυχους οι υγιῶς έχοντες καί ευρωστοί τήν κρᾶσιν. Η χρῆσις τών περι ών ό λόγος γελέκων φέρε είνε άποτέλεσμα άντίθετον του επιδιωκόμενου. Συνειθίζει τό σώμα είνε τήν θερμήν ατμοσφαιραν, καί είνε τήν έλαχίστην μεταβολήν θερμοκρασίας έπέρχονται συναγγαί καί κρυολογήματα. Οι φέροντες φλανέλλαν καταδικάζονται νά φέρωσιν αύτήν διά βίου. "Οθεν όρθον είνε νά συμβουλευόμεν τούς υγιείς νά απέχωσι ταύτης όσον δύναται. Συνειθίζοντες τό σώμα νά άντιδρᾷ κατά του κακού, άνευ τεχνικῶν μέσων, έξασφαλίζομεν αύτό έν του κινδύνου του κακού. Οι όρεινοί, οι μεταφέροντες βαρύτατα φορτία είνε σημαντικώτατα ύψη, σπανίως υποκείνται είνε κρυολογήματα· καί όμως πάντοτε πλέουσιν είνε τόν ιδρώτα, καί τό σώμα των είνε έκτεθειμένον έλευθέρως είνε τόν άέρα· αλλά πάντες φέρουσι μαζύ των πρὸς άλλαγήν υποκάμισα, καί μετά διάστημα ώρισμένον, έστω καί δύο ώρων, φροντίζουσι κατά πρώτον νά απαλλαγῶσι του μουσκευμένου από τόν ιδρώτα υποκαμίσου. Το δέρμα συνειθίζει νά άντέχῃ είνε τό ψυχος, άμβλύνεται ή ευαίσθησία του, καί ό άνθρωπος έξ έαυτου απαλλάσσεται του κινδύνου τών άσθενειών.

"Οθεν άς άφήσωμεν τήν χρῆσιν τών μαλλίνων ύφασμάτων είνε τούς έχοντας άπόλυτον άνάγκην αύτών, είνε τούς στηθικούς, είνε τούς αρθριτικούς, είνε τούς πάσχοντας έν ποδάγρας, έν νευραλγιών, έν χρονίων έντερικῶν παθήσεων καί κατάρρων, είνε τούς αναβάτας τών Αλπεων, είνε τούς ταξειδιώτας καί έκτεθειμένους είνε πάσαν μεταβολήν καιροῦ, είνε τούς γέροντας, καί τέλος είνε εκείνους, τών όποιων ή θερμαντική δύναμις άπόλεσε τήν έντασιν αύτης. "Ας μεταχειριζώμεθα τό μαλλιον, αλλά έν μέτρῳ καί περιεσκεμμένως.

ΡΩΣΣΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ

"Ενας ποντικός έξοῦσε μέσα 'ς ένα κελλάρι. Το πάτωμα εῖχε μιᾷ μικρῇ τρύπα καί από 'κει έβγαίνει καί βοσκουσε. "Ο ποντικός καλοπερνούσε· μή επειδή καί ήταν φαντασμένος, ήθελε νά τό δείξῃ καί 'ς άλλους ποντικούς γιά νά σκάσουν. Εβροκάνισε τό λοιπόν μέ τά 'δόντια του τήν τρύπα, τῇ μεγάλῳσε καί κάλεσε καί άλλους φίλους ες τραπέζι. "Οταν ήρθαν οι προσκαλεσμένοι όλοι ή πόρτα ήτον σφραλιστή. "Ο νοικοκύρης εῖδε τήν μεγάλη τρύπα 'ς τά σανίδια, 'πῆρ' ένα κάρβουνο καί τήν έφραξε.