

χειρόγραφος, ἦτο ἡ τελευταία τῆς λέξεως Λαν-
τριάκ, ἡ δέ, Α Μ, ἀπετέλει μέρος τῆς σφραγίδος
τοῦ ταχυδρομείου. Ἦτο δὲ αὕτη ἡ τοῦ ταχυ-
δρομείου τῆς Ἐτάμπης. Τὸ γράψιμον ἦτο τῆς Κ.
Ἐβδέρ· οὐδεμία πλέον ἀμφιβολία. Ἡ Καρλόττα
ἦτο ἡ Καρολίνα, καὶ δὲν εἶχεν ἴσως ἀναχωρή-
σει, . . . ἦτο ἴσως ἔτι ἐντὸς τῆς οἰκίας.

[Ἐπειτα συνέχεια]

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΟΝΗΣ

(Ἐκ τῶν τοῦ Ἰταλοῦ Paolo Mantegazza)

(Συνέχεια· ἴδε σελ. 428.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

Τὸ περιθωράκιον (μποῦστος).

Ἐπὶ πρὸς νεάνιδα.—Μὴ φέρης περιθωράκιον
εἰμὴ μόνον ὅταν γείνης γυνή· φέρε αὐτὸ πάντοτε
πολύ πλατύ· ἔστω τοῦτο φίλος ὑποβαστάζων,
ὄχι ἐχθρὸς πολιορκῶν τὸ σῶμά σου, ἄλλως ἢ
ὑγεία σου σπουδαίως θέλει ἀπειληθῆ, δυνατὸν
δὲ καὶ ν' ἀποθάνης.—Ἡ νεῆνις θέλει σὲ ἀπαν-
τήσῃ γελῶσα.—*Θέλω ν' ἀποθάνω, ἀλλὰ ν'
ἀποθάνω ὠραία.*—Καὶ ἴσως προσθήσῃ ἄδουσα,
ὅ,τι ἔλεγέ ποτε κομψή τις γυνή, αἰσθανομένη
ἑαυτὴν πολὺ τοῦ βασιλέως ἀνωτέραν·

Il régné au milieu de sa cour ;
Je fais bien mieux, sans diadème :
Je régné sur le roi lui-même ;
Rien n'est joli comme l' amour.

«Βασιλεύει ἐν μέσῳ τῆς αὐλῆς τοῦ. Ἄλλ'
ἄνευ διαδήματος ἐγὼ ποιῶ τι πλεῖστον, βασι-
λεύω καὶ ἐπὶ τοῦ βασιλέως αὐτοῦ. Οὐδὲν τοῦ
ἔρωτος θελκτικώτερον.»

Καὶ ὁ Σολομῶν ἐλευθέρως ὑπὸ τοῦ Parny
μεταφραζόμενος εἶπε καὶ αὐτός·

Pour la femme la plus coquette,
Régner est le nec plus ultra ;
L' ambition est satisfaite,
Quand elle arrive jusque là.

«Διὰ τὴν πλέον φιλάρεσκον γυναῖκα, τὸ βασι-
λεύειν εἶνε ἡ υπερτάτη ἐπιθυμία τῆς· ἡ φιλοδοξία
τῆς ἐκορέσθη, ὅτε ἔφθασεν εἰς τοῦτο.» (1)

Ἄλλ' ἐγὼ θέλω ἀφήσει τὴν νεάνιδα ἄδουσα,
καὶ τὸν Σολομῶντα κηρύττοντα καὶ θέλω εἶπει :

Θυσιάσατε λοιπὸν τὴν ὑγείαν εἰς τὴν καλλο-
νήν, ἀποθάνετε θύματα τῆς φιλαρρεσκείας· ἀλλὰ
μὴ φέρετε τὸ στενὸν περιθωράκιον, διότι τοῦτο

καθιστᾷ ἄσχημον τὸ σῶμα, διότι φθείρει τὰς
ἐκλεκτοτέρας καλλονὰς τοῦ στήθους, διότι φέρει
προῶρας εἰς τὸ γῆρας τὴν ποιῶσαν χρῆσιν
αὐτοῦ γυναικα. Τόσαι εἶνε αἱ βλάβαι, τὰς ὁπείας
τὸ περιθωράκιον ἐπιφέρει εἰς τὸ σῶμα τῆς Εὐας,
ὥστε ὁ ἰατρὸς συγκρίνων τὸ σῶμα γυναικός, ὅπως
ἔπλασεν αὐτὸ ὁ Θεός, πρὸς τὸ σῶμα ἄλλης γυ-
ναικός ὅπως παρεμόρφωσεν αὐτὸ ἡ ῥάπτρια καὶ
ὁ συρμός, δικαίως ἤθελεν ἐπαναλάβει στενάζων
τοὺς μισανθρώπους τοῦ Rousseau τούτους λό-
γους :

«Πᾶν τὸ ἐξερχόμενον ἐκ τῶν χειρῶν τῆς φύ-
σεως εἶνε ὠραῖον. Πᾶν τὸ ἐξερχόμενον ἐκ τῶν
ἀνθρωπίνων χειρῶν ἐκφραυλίζεται.»

Αἱ νεάνιδες, αἵτινες θέλουσιν ἀκούσει τὰς περὶ
τοῦ περιθωρακίου συμβουλὰς μου, θέλουσιν ἔχει
ἀμοιβὴν νὰ ψάλλωσιν ἐν χορῷ ἐπὶ τεσσεράκοντα
ἔτη τῆς ζωῆς των τοὺς ὠραίους τούτους στίχους :

Aux regards en vain je dérobe
De mon sein le double trésor ;
Toujours sa rondeur indocile
Repousse le voile inutile.

«Εἰς τοὺς ὀφθαλμούς μάτην ἀποκρύπτω τοῦ
στήθους μου τὸν διπλοῦν θησαυρόν. Πάντοτε ἢ
ἀνυπότακτος στρογγυλότης του ἀποκρούει καλύ-
πτραν ἀνωφελῆ.»

Τὸ περιθωράκιον δίδει πάντοτε διεύθυνσιν
παρὰ φύσιν εἰς τοὺς μαστούς, ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῆς
γαστρὸς τὴν ἐπιχάριτον αὐτῆς καμπυλότητα, καὶ
μακρύνει· γελοιῶς πως τὸν θώρακα. Αἱ ὠραιό-
τεραι τῆς Ἀνατολῆς καὶ τῆς Ἀμερικῆς γυναῖκες
δὲν φέρουσι οὔτε περιθωράκιον οὔτε *φασκιάν*,
ἢ φέρουσι ταῦτα πολὺ ἐλαφρὰ καὶ πλατέα, ἔχουσι
δὲ σῶματα λαμπρά, τὰ ὅποια ἤθελον φθονήσει
πλεῖσται τῶν κυριῶν μας μετὰ τὸ σφηκοειδὲς περι-
θωράκιόν των. Γαλλικὴ τις παροιμία λέγει μετὰ
σατυρικῆς δηκτικότητος :

«Τὸ περιθωράκιον ἐπεροήθη ὅπως ὑποβα-
στάζῃ τοὺς ἀδυνάτους, ἀντικαθιστᾷ τὰ ἀπόντα,
καὶ ἐπαραφέρει τὰ ἀπολωλότα.»

Παραβάλλετε τὰς ἀπὸ τῆς φύσεως ληφθείσας
εἰκόνας δύο θωράκων, τὸν μὲν φυσικόν, τὸν δὲ
παραμορφωθέντα ἐκ τῆς συνήθους χρήσεως λίαν
στενοῦ περιθωρακίου.

Πλεῖστοι ἰατροὶ ἤνοιξαν πτώματα γυναικῶν,
αἵτινες εἶχον φέρει στενὰ περιθωράκια, καὶ αἵτι-
νες εἶχον ἀποθάνει σχεδὸν ὄλκι εἰς ἡλικίαν εἰσέτι
ἀγκυαίαν. Ὅλαι αὗται αἱ γυναῖκες ἐπαρουσίαζον
μεγάλως παρεκτροπὰς τῶν σπλάγγων. Τὸ ἦπαρ
ἦτο κεκλιμένον πρὸς τὰ κάτω καὶ μετ' αὐτοῦ ὁ
πυλωρός. Καὶ ὁ στόμαχος ἐφαίνετο σάκκος σχεδὸν
κάθετος.

Ἴδου κάτωθι τὸ κατὰ τοῦ περιθωρακίου κατη-
γορητήριον, εἰς τὸ ὅποῖον θέλω προσθήσει τὴν
ἀσθενῆ φωνὴν μου ὕστερον ἀπὸ τὰς ἰσχυροτάτας
ἐκείνας τῶν Platner, Vinslow, Van Swieten,

(1) Parny, Γάλλος ποιητῆς (1753-1814).

Camper, Soemering, Buffon, Rousseau, Comte, Reveillé-Parise, Fleury και τόσων ἄλλων.

Τὸ περιθωράκιον ἐμποδίζει τὰς ἐλευθέρως κινήσεις τῶν μυῶν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, ἐξ οὗ ταῦτα ἐξασθενοῦσι καὶ γίνονται ἀτροφικά. Παρακωλύει τὴν ἐλευθέραν ἀνάπτυξιν τοῦ θώρακος, ὁ ὁποῖος εἶνε ὁ οἶκος τῆς καρδίας καὶ τοῦ πνεύμονος, καὶ συνεπῶς τὰ ἐν αὐτῷ τῷ θώρακι σπλάγγνα παρεκκλίνουσιν.

Ὁ Comte ὑπολογίζει, ὅτι ἐὰν γυνὴ καλῶς ἐσχηματισμένη καὶ ὑγιῆς εἰσάγῃ δι' ἐκάστης εἰσπνοῆς εἴκοσι κυβικούς δακτύλους ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ὅταν εἶνε ἐγκλεισμένη ἐν τῇ θήκῃ πολὺ στενοῦ περιθωρακίου, εἰσάγει μόνον δεκαπέντε κυβικούς δακτύλους ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Τοῦτο συνάδει πρὸς ἕτερον ἐνγλωττότατον γεγονός, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ὅστις ἐν δεδομένῳ χρόνῳ εἰσάγει 390 κυβικούς δακτύλους ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ὅταν εἶνε ὅλος γυμνός, εἰσάγει μόνον 130 ὅταν εἶνε ἐκπεπασμένος μὲ ἐνδύματα πολὺ στενά.

Λοιπὸν, Κυρίαί καὶ Δεσποινίδες, ὅταν ἀναπνέωμεν κακῶς, τότε δὲν ἔχομεν ὄρεξιν, κακῶς χωνεύομεν, κατασκευάζομεν δὲ κακὸν αἷμα. Ὅταν ἀναπνέωμεν κακῶς, εἴμεθα ἀδύνατοι, δὲν δυνάμεθα νὰ μεταδώσωμεν ἰσχυρὰν ζωὴν εἰς ἄλλα ὄντα. Ὅταν κακῶς ἀναπνέωμεν, εἴμεθα ἐπὶ τοῦ κατωφλίου τῆς φθίσεως.

Ἡ ἱστορία τοῦ περιθωρακίου εἶνε παλαιὰ ὅσον καὶ ἡ τῆς γυναικείας ματαιότητος. Καὶ αὐταὶ αἱ ἀρχαῖαι Ἑλληνίδες καὶ Ῥωμαῖαι ἐποίουν χρῆσιν ζωνῶν καὶ ἐπιδέσμων ὅπως συγκρατῶσι τοὺς μαστοὺς, ἢ ὅπως καθιστῶσι τὸ σῶμα κομψότερον, καὶ ὁ Ὀβιδίδης ἐδίδεν εἰς τὰς γυναῖκας τῆς ἐποχῆς του τὴν ἐξῆς συμβουλὴν περὶ τῆς περιβολῆς αὐτῶν:

Inflatum circa fascias pectus eat.

Στρογγύλον περὶ τὴν ζώνην τὸ στήθος ἔστω.

Ἡ ἀνισότης τῶν ὤμων διωρθοῦτο διὰ μικρῶν ὑποκεφαλαίων καλουμένων *αναλεκτίδων*, καὶ ἡ γαστήρ ἐπέζετο δι' ἄλλων μηχανημάτων χρησιμευόντων καὶ εἰς τοὺς γέροντας, ὅπως ὑποβαστάζωσι τὸ καταπεπνημένον καὶ ἀσθενές σῶμα. Διὸ ὁ ἱστορικός Καπιτωλῖνος, ἐκθέτων τὰ περὶ τοῦ αὐτοκράτορος Ἀντωνίνου λέγει:

«Ἐπειδὴ ἦτο μακρὸς τὸ ἀνάστημα καὶ γέρων καὶ κεκυφάμενος, περιεζωννύετο διὰ λεπτῶν σαρίδων ἐπὶ τοῦ στήθους τεθειμένων, ὅπως ὑποβαστάζεται ὄρθιος.»

Κατὰ τῶν ἀπατηλῶν τούτων μέσων καὶ κατὰ τῶν θωράκων τούτων διεμαρτύροντο ὅμως ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης οἱ ἰατροὶ καὶ οἱ φιλόσοφοι, ἀνεγέλων δ' αὐτὰ οἱ ποιηταί. Εὐρίσκομεν δὲ παρὰ τῷ Γαληνῷ τὰς ἐξῆς σκέψεις, αἵτινες φαί-

νονται ὡσεὶ χθῆς γραφεῖσθαι ὑπὸ συγχρόνου ὑγιεινολόγου.

Κατὰ τὸν Γαληνόν, οἱ νεανίαί τῆς ἐποχῆς του ἐπὶ τῷ σκοπῷ νὰ εὐρύνωσι τὰ στέρνα αὐτῶν ἔφερον ἐπιδέσμους τινὰς περισφιγγοντας ἰσχυρῶς τὸ στήθος καὶ τοὺς ὤμους αὐτῶν. Οὕτως δ' ἀνίσου τῆς πιέσεως, ὁ μὲν θώραξ φέρεται πρὸς τὰ ἐμπρός, ἡ δὲ σπονδυλικὴ στήλη σκολιούται. Συμβαίνει δ' ἐνίοτε ἡ ῥάχις νὰ κάμπτεται καὶ νὰ φέρεται πρὸς τὸ ἐν ἢ πρὸς τὸ ἕτερον τῶν πλαγίων μερῶν. Διὰ τοῦτο ὁ μὲν εἰς τῶν ὤμων ὑψοῦται, προέχει καὶ γίνεται μεγαλύτερος, ἐνῶ ὁ ἕτερος κατέρχεται καὶ σμικρύνεται.

Ἄλλ' οἱ νεώτεροι ἐμελλον νὰ ὑπερβῶσι τοὺς ἀρχαίους κατὰ τὴν τέχνην τῆς παραμορφώσεως τοῦ ἀνθρωπίνου σκελετοῦ, τὰ δὲ σιδηρόφρακτα περιθωράκια, καὶ τὰ ὑπὸ τῆς Αἰκατερίνης τῆς ἐκ Μεδίκων ἐπινοηθέντα ἐξ ὅστων τῆς φαλαίνης περιθωράκια ὑπῆρξαν οἱ ἄξιοι πρόδρομοι τῶν σήμερον ὑπὸ τῶν γυναικῶν ἐν χρῆσει περιθωρακίων, τῶν κατασκευασμένων ἐκ στερεοῦ πανίου, ἐν τῷ ὁποίῳ εἶνε συνεββαμμένοι ὀβελοὶ φαλαίνιοι, χαλύβδινοι καὶ ξύλινοι.

Λοιπὸν μὴ πράξετε ποτὲ τὸ ἐγκλημα νὰ ἐπιθέσετε τὸ περιθωράκιον εἰς τὰς θυγατέρας σας πρὸ τοῦ δεκάτου ἐβδομοῦ ἔτους τῆς ἡλικίας των. Ὅταν δ' ἡ γυνὴ γείνη ἤδη γυνή, ἄς μὴ φέρῃ ποτὲ τοιοῦτον, ἀλλὰ ἄς ποιῇ χρῆσιν ἐπιδέσμου ἐλαφρῶς συνεββαμμένου καὶ περιέχοντος ὀλίγας καὶ λεπτοτάτας ῥάβδους. Καὶ ὅταν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον φέρετε τὸ περιθωράκιον, πάλιν ἀφαιρέσατέ το κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης, κατασκευάζετε δὲ αὐτὸ πάντοτε ἄνευ μεταλλῶν ὀβελῶν, ἄνευ ἐπωμίδων. *Ἐρ συνόψει, ἔστω τὸ περιθωράκιον ἔνδιμα ὑποβαστάζον καὶ ὄχι συνθλίβον τὸ σῶμα.*

Ἐὰν δὲ τυχὸν ὑπάρχῃ ἐπὶ τῆς γῆς ἀνὴρ φέρων περιθωράκιον, τὸν τοιοῦτον ἢ πρώτη γυνή, ἢ τις ἠθελεν αἰσθανθῆ ὑπὸ τὴν ἀφήν τῶν δακτύλων τῆς τὸν ὀπλισμὸν τοῦτον τοῦ εὐνοῦχου, ἄς τὸν καταγγείλῃ εἰς ὅλον τὸ ἀνθρώπινον γένος, καὶ ἄς ἀναρτηθῆ ἡ εἰκὼν αὐτοῦ εἰς τὸ Καπιτώλιον μὲ τὴν ἐξῆς ἐπιγραφὴν:

Ἄνδρὶ μὴ ὄντι ἀνδρὶ αἱ ἐκδικούμεναι γυναῖκες ἀρέθηκαρ.

ΠΕΡΙΣΚΕΛΙΔΕΣ

Αἱ περισκελίδες ἐκατηγορήθησαν ὑπὸ τοῦ Ἱπποκράτους καὶ ὑπὸ πολλῶν νεωτέρων ἰατρῶν, ἐν οἷς ὁ Ἀδριανὸς Lalemant καὶ ὁ Faust, οἵτινες ἀπέδωκαν εἰς τὰς περισκελίδας κατηγορίας τόσον σοβαράς, ὥστε ἐὰν ἦσαν ἀληθεῖς ἔπρεπε νὰ καταδικασθῶσιν αὐταὶ εἰς θάνατον πάραυτα, στρατιωτικῶς, ἄνευ διαδικασίας, δικηγόρων καὶ ἐνόρκων.

Αἱ περισκελίδες δὲν πρέπει νὰ ᾔηνε πολὺ πλα-
τεῖαι, διότι τότε δὲν ὑποβαστάζουσι τοὺς ἀδυ-
νάτους, ἀλλ' οὔτε πολὺ στεναί, διότι στενοχω-
ροῦσι τοὺς εὐκόλως στενοχωρουμένους. Γνωρίζετε
δέ, ὅτι πρέπει νὰ ἐλεῶμεν τοὺς ἀδύνατους καὶ
τοὺς πιεζομένους, διότι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία
τῶν οὐρανῶν.

Στηνὴν περισκελὶς ἔχει ἄλλως πλεῖστα ἀτοπή-
ματα, διότι ἀσκει ἐπὶ τῶν μυῶν καὶ ἐπὶ τῶν
αἰμοφόρων ἀγγείων πιέσεις ἐπικινδύνους. Δὲν
δυναμέθη ν' ἀναλογισθῶμεν ἄνευ φρίκης τὰς πε-
ρισκελίδας τῶν πικτέρων ἡμῶν τὰς καλουμένας
cullotes, εἰς τὰς ὁποίας εἰσῆρχοντο οὗτοι ὡς ἐν
ἐχθρικῷ φρουρίῳ διὰ τῆς βοήθειας πολλῶν συμ-
μάχων καὶ μετὰ κόπου καὶ μόχθου.

Ἐὰν ἤλπίζον, ὅτι ἡδυνάμην νὰ πολεμήσω
κατὰ τῶν ῥαπτῶν καὶ κατὰ τοῦ συρμού, οὐς
ἀναγνωρίζω ἀνωτέρους μου, θὰ σᾶς ἔλεγον νὰ φέ-
ρετε πάντοτε περισκελίδας ἐξ ἐρίου, καὶ κατὰ τὸ
θέρος ἀκόμη. (1)

Ἐὰν μεταχειρίζεσθε ἀορτῆρας (bretelles),
μὴ περισφίγγετε αὐτὰς πολὺ. Ἐὰν ᾔσθε ἀσθμα-
τικός ἢ ἐὰν ἔχετε τὸ στήθος ἀδύνατον, μὴ φέ-
ρετε ποτὲ αὐτάς, διότι πάντοτε ἀσκοῦσι πίσειν
ἐπιβλαβῆ ἐπὶ τῶν ὤμων καὶ ἐπὶ τοῦ στήθους.
Οὐδέποτε ποιεῖτε χρῆσιν ἀορτῆρων διὰ τὰ παι-
διά, ἀλλὰ προσαρτᾶτε τὰς μικρὰς περισκε-
λίδας τῶν εἰς τὸν χιτωνίσκον αὐτῶν.

Οὐδέποτε ποιεῖτε χρῆσιν ὑποποδίων, ὅ,τι δῆ-
ποτε καὶ ἂν λέγη ὁ συρμός, ὅστις πιστὸς εἰς τὰς

(1) Τὸ εἶδος τοῦτου τῶν περισκελίδων τῶν καλουμένων cul-
lotes ἔφερον παρ' ἡμῶν μόνοι οἱ ἐκ τῆς τάξεως τῶν εὐγενῶν
τῆς Ἑπικνήσου καὶ τιμῶν νήσων τοῦ Αἰγαίου πελάγους.
Ὁ ἀρχαιότερος τύπος τῆς περισκελίδος εἶνε ἡ μακρὰ καὶ πλα-
τεῖα περισκελίς, ἣτις ἦτον ἐν χρῆσει παρὰ τοῖς ἀρχαίοις
Πέρσαις, καὶ τὴν ὅποιαν ὁ Ξενοφῶν ἀποκαλεῖ ἀναφυρίδας.
Ἐπεκράτει δὲ καὶ καθ' ὅλην τὴν μεσαιωνικὴν Εὐρώπην,
ἰδίᾳ κατὰ τοὺς αἰῶνας 16ον καὶ 17ον. Εἰς τὸν τύπον τοῦτου
ἀνήκουσιν αἱ βράκαι τῶν ἡμετέρων νησιωτῶν. Ἐπὶ τοῦ
προκειμένου παρέχουσι τοῖς ἀνεκνώσταις ἡμῶν τὸ ἐξῆς ἀ-
νεκδότην :

Ναύαρχος τις Γάλλος καὶ ὁ ὑπασπιστὴς αὐτοῦ εὐρισκό-
μενοι ἐν τῷ ἐν Σιλαμῖνι μεγάρῳ τῆς Διευθύνσεως τοῦ Ναυ-
στάθμου εἰς ἐπίσκεψιν παρὰ τῷ ἀειμνήστῳ πλοίαρχῳ Ἄν-
δρέᾳ Μισούλῃ, παρετήρουν ἐν τινὶ τῶν αἰθουσῶν ὄραξιν ἐπὶ
τοῦ τοίχου ἀνηρτημένην χαλκογραφίαν τοῦ μεγάλου ναυάρ-
χου Μισούλη. Τοῦ Γάλλου ναυάρχου ἐκφράσαντος ὅχι εὐ-
λόγως τὴν ἀπορίαν του, ὁ πλοίαρχος ἐκφράσαντος ὅτι εὐ-
λόγως τὸν πλοίαρχον, ὁ πλοίαρχος Μισούλης τῷ
ἔφερε τὸσον πλατεῖας βράκας, ὁ πλοίαρχος Μισούλης τῷ
ἐπεκρουσίασεν αὐτοσυγμῆν τὴν χαλκογραφίαν δύο ἐνδόξων
Γάλλων ναυάρχων τοῦ Duquesne καὶ τοῦ Jean Bart, φε-
ρόντων βράκας πλατυτέρας μάλιστα τῶν τοῦ ἡμετέρου με-
γάλου θαλασσοῦ.—Πείθεσθε ἦδη, εἶπεν ὁ πλοίαρχος Μισού-
λης ἀποτεινόμενος πρὸς τὸν Γάλλον ναύαρχον, ὅτι δύναται
τις νὰ ᾔηνε διχρεπῆς ναύαρχος καίτοι φέρων πλατεῖας βρά-
κας.—Οἱ ξένοι ἀξιωματικοὶ ἐξετίμησαν τὴν ἐτοιμότητα τοῦ
Ἐλληνοεὐπακτρίδου, ὅστις ἔκτοτε ἀνήρτησε τὰς χαλκογραφίας
τῶν δύο Γάλλων θαλασσιῶν ἐκ δεξιῶν καὶ ἐξ εὐωνύμων τῆς
εἰκόνης τοῦ ἐνδόξου πάπου του. Τὰῦτα διηγῆθη ὁ ἀειμνήστος
πλοίαρχος πρὸς ὁμίλον φίλων, οὓς ἐφιλοξένοι ἐν Σιλαμῖνι
μετὰ τῆς συνήθους αὐτῷ ἀεροπροσόνης καὶ χάριτος ὀλίγας
ἡμέρας πρὸ τοῦ ἀξιοθρηνήτου θανάτου του.

ἰδιοτροπίας του, ὅτε μὲν ἐγκαταλείπει αὐτά, ὅτε
δὲ τὰ ἀγαπᾷ. Τὰ ὑποπόδια αὐξάνουσι τὴν πίε-
σιν τὴν προσερχομένην ὑπὸ τῶν ἀορτῆρων ἐπὶ
τῶν ὤμων, καὶ τηροῦντα τὴν περισκελίδα τετα-
μένην κωλύουν τὰς ἐλευθέρως κινήσεις τοῦ σώ-
ματος.

Ποιεῖτε χρῆσιν ἐσωδράκων, ἀκόμη καὶ κατὰ
τὸ θέρος. Εἶνε τοῦτο σεμνὸν καὶ εὐλαβὲς κάλυμμα
προσπίζων τὸ δέρμα ἀπὸ τὰς προστριβὰς τῆς
περισκελίδος καὶ προσέτι ἀπὸ τὰς βιαιὰς μετα-
βολὰς τῆς ἀτμοσφαιρας. Συνιστῶ τὴν χρῆσιν
τοῦ ἐσωδράκου παρὰ πολὺ εἰς τὸν ἐργάτην, καὶ
εἰς αὐτὸν τὸν χωρικὸν ἐὰν θέλη νὰ ᾔηνε ἀνώτερος
τῶν βοῶν του. Τὰ ἐσωδράκα δύνανται νὰ ᾔηνε
ἐκ λινοῦ τὸ θέρος, ἐξ ἐριούχου τὸν χειμῶνα, καὶ
ἐκ βαμβακεροῦ τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον. Ἄς
ἔχωσι δ' ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέρους ἐπιδέσμους.
Ἔστωσαν δι' οὗτοι ἐλαστικοί.

Τὰ ἐνδύματα τῆς ἐποχῆς μας δὲν εἶνε μὲν
καλλιτεχνικά, ἀλλ' εἶνε εὐχρηστοὰ καὶ ἐπιτρέ-
πουσι τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων.

Προτιμᾶτε ἀντὶ τοῦ μανδύου τὸ ἐπανωφόριον
διότι τοῦτο ἀφίνει πλήρη ἐλευθερίαν εἰς τὰς κινή-
σεις, δὲν καταδικάζει τοὺς βραχίονας εἰς βεβια-
σμένην ἀκίνησιαν, καὶ περιβάλλει τὸ σῶμα χω-
ρὶς νὰ περισφίγγῃ αὐτό. Τὸν χειμῶνα καὶ μά-
λιστα ὅταν ταξιδεύετε, φέρετε τὴν καλύπτραν
τῆς κεφαλῆς (capuchon), διότι εἶνε πολὺ χρῆ-
σιμος κατὰ τῶν ψυχράσεων.

Τὰ χειρόκτια ἔχουσι τὸ πλεονέκτημα νὰ δια-
τηρῶσι τὴν ἀβρότητα τῆς ἀφῆς καὶ νὰ προσπί-
ζωσι τὴν χεῖρα κατὰ τοῦ ψύχους καὶ κατὰ τοῦ
καύσωνος τοῦ ἡλίου. Δὲν πρέπει νὰ μεταχειρι-
ζώμεθα χειρόκτια πολὺ στενά. Παρ' ἡμῖν σπα-
νία εἶνε ἡ χρῆσις τῶν χειροκτιῶν, ἰδίᾳ δὲ δὲν
φέρουσι αὐτὰ ἐκεῖνοι, οἵτινες πρὸ πάντων ἔπρεπε
νὰ τὰ φέρωσιν, δηλαδὴ οἱ καλλιτέχνη καὶ οἱ
λεπτοῦργοι, ὅπως διατηρῶσι τὴν ἐλαστικότητα
καὶ τὴν ἀβρότητα τῆς χειρός, τοῦ εὐγενεστάτου
τοῦτου ἐργαλείου. Ἡ ὑγιεινὴ, ἡ φιλοκαλία, ἡ
καλλιτεχνία καὶ ἡ καλὴ ἀγωγή, ἐπιβάλλουσι νὰ
φέρωμεν χειρόκτια.

Περὶ πόδια (κάλτσας) εἰς τὰ κλίματά μας
ἔπρεπε νὰ φέρωμεν μάλλινα ἐπὶ ἐξ μῆνας τοῦ
ἐνιαυτοῦ, καὶ ἐφ' ὅλον τὸ ἔτος οἱ ἀδύνατοι καὶ
οἱ βρουματιῶντες. Αἱ κυρίαί, αἱ μὴ ἀνεχόμεναι νὰ
ἐπιδειξῶσιν ἄσχημον πόδα, ἄς φέρωσι κατάσαρ-
κα μὲν λεπτὰ μάλλινα περιπόδια, ἐπ' αὐτῶν δὲ
λεπτότατα μεταξωτὰ ἢ βαμβακερά, συνδυά-
ζουσαι οὕτω τὴν ὑγιεινὴν καὶ τὴν φιλαρέσκειαν.
Οἱ καλτσοδέται δέον νὰ ᾔηνε ἐλαστικοί, καὶ νὰ
περισφίγγωσι χαλαρῶς. Εἶδον πολλάκις ὠραίας
κνήμας παραμορφωθείσας καὶ αὐλακωθείσας διὰ
τῶν σφιγμάτων δεσμῶν τοῦ καλτσοδέτου, καὶ
συχνάκις ἀρκεῖ τοῦτο ὅπως προκαλέσῃ κηροῦς
(varices).

Χάριν τῆς ἀνθρωπίνης ἀξιοπρεπείας ἀλλάσσετε καθ' ἐκάστην περιπόδια. Ἐὰν ἀπὸ οἰκονομίαν δὲν ποιῆτε τοῦτο, ἐνθυμηθῆτε ὅτι ὑπάρχουσιν οἰκονομίαι μεγάλως ζημιούσαι.

Αἱ γυναῖκες εἰς τὴν ἐνδυμασίαν των μεταχειρίζονται ὑφάσματα λεπτότατα, ἀλλὰ πολλαπλασιάζουσι τὰς πτυχὰς οὕτως, ὥστε τὰ ἐν αὐταῖς συγκεντρούμενα στρώματα ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος προσσπίζουσι τὸ εὐγενέστατον αὐτῶν δέρμα ἀπὸ τὰς βιαίας θωπείας τοῦ ἀνέμου καὶ ἀπὸ τὰ ψύχη. Αἱ γυναῖκες ἄς ἐνθυμῶνται πάντοτε, ὅτι προτιμότερον εἶνε ἐὰν μὴδέποτε φέρωσι φόρεμα μεταξωτόν, ἀλλ' ἔχωσι τὰ ἐσωτερικὰ ἐνδύματα καθαρὰ, ὅτι μυρία βλέμματα ζητοῦσι νὰ δίδωσιν ὑπὸ τὴν ἐξωτερικὴν περιβολὴν τὴν στιλπνότητα τῆς ἐσωτερικῆς ἐνδυμασίας των, καὶ ὅτι συμφέρει εἰς αὐτὰς νὰ συνεισφέρωσι μᾶλλον εἰς τὴν πλύντριαν ἢ εἰς τὸν ἔμπορον.

Τὰ πολὺ ἀνοικτὰ εἰς τὸ στήθος γυναικεῖα ἐνδύματα εἶνε πολλαχῶς ἐπικίνδυνα, καὶ συχνάκις γίνονται αἰτίαι κυνάγχης, λαρυγγίτιδος, βρογχίτιδος καὶ διαφόρων παθήσεων τοῦ πνεύμονος.

[Ἔπειτα: τὸ τέλος].

ΠΑΠΠΟΣ ΚΑΙ ΕΓΓΟΝΟΣ

Ἵπολείπονται εἰσέτι ἀγωνισταὶ τινες ἄγνωστοι καὶ ῥακένδυτοι ὡς πρόσφυγες ἢ ἐξόριστοι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὅπερ ἀπληθεύθωσαν· μόνον ὅταν ἀποθνήσκωσι μακθάνομεν ὅτι ἔζων. Κῆπου κῆπου ἀκούομεν ὅτι ἐν τινι πολίχνῳ τῆς Ἑλλάδος ἢ ῥοειῶ χωρίῳ γέρων ἀνδραγαθήσας ἐν ἐνδοξῶ πολιορκίᾳ ἢ τραυματισθεὶς ἐν ἡρωϊκῇ ναυμαχίᾳ ἀπέθανε, δηλαδὴ μετῆλλαξε τάφον καλυφθεὶς ὑπὸ τοῦ χώματος, ἐν ᾧ, τὴν πιστὴν φουστανέλλαν ἐνδεδυμένος σάβανον, πρὸ πολλοῦ ἦτο ἐπ' αὐτοῦ τεθαμμένος, καὶ λησμονημένος... Ὁ θάνατος τῶν ἐσχάτων, τῶν ἐρρυτιδωμένων τούτων λειψάνων τοῦ Ἀγῶνος ὁμοιάζει πρὸς τὴν πτώσιν τῶν τελευταίων καταβρώτων καὶ χορταριασμένων ἐπάλλξεων καταρευσαντος φρουρίου ἄλλων χρόνων, πλήρους ποτὲ ἡρωϊκῶν παραστημάτων καὶ κλαγγῆς ὄπλων καὶ χρεμετισμῶν ἵππων...

* *

Εἰς τῶν ἀγωνιστῶν τούτων, ὁ καπετὰν Σκιᾶς, ἔζη ἐν τῷ χωρίῳ Α* τῆς Μακεδονίας. Γενναίως πολεμήσας ἐπὶ ἑπτὰ ἔτη, ἔχυσεν ἀνὰ τὴν Στερεάν καὶ τὴν Πελοπόννησον τὸ αἷμα αὐτοῦ, ἀλλ' ἐκ τῶν χαινουσῶν πληγῶν δὲν ἐξῆλθεν ἡ ψυχὴ του· πολλάκις ἀφέθη ἀνοικτὴ ἡ θύρα τοῦ κλωβίου ἀλλὰ τὸ πτηνὸν δὲν ἀπέπτη. Ἐζῆσε δὲ

μέχρι βαθέος γήρατος ἐπὶ τοῦ γενεθλίου χώματος ὅπου μετέβη μετὰ τὸ πέρας τῆς Ἑπαναστάσεως, ἐλπίζων ὅτι μετ' ὀλίγον ἢ Ἑλλάς ἐκτείνουσα τὰ σύνορά της, ὡς μητρικούς βραχίονας, ἔμελλε νὰ σφίγξῃ καὶ τὸ χωρίον του μετὰ στοργῆς ἐν τῇ ἀγκάλῃ της.

Τὸ μετ' ὀλίγον ἐκεῖνο διήρκεσεν ἡμισυ αἰῶνα καὶ διαρκεῖ εἰσέτι...

Ἐν τούτοις ὁ καπετὰν Σκιᾶς μεθ' ὄλην τὴν πικρὰν διάψευσιν τῶν ἐλπίδων του παρέμεινε ἀνὴρ τοῦ Ἀγῶνος· δὲν ἀπέβαλε τὰ ὄνειρα αὐτοῦ ὡς οὐδὲ τὴν βραχεῖαν φουστανέλλαν καὶ τὴν φέρμελιν· ὁ σίδηρος διατηρεῖ τὸν τύπον ὃν ἔλαβε σφυρηλατηθεὶς· ὁ χρόνος μόνον σκωρίαν ἀφίνει ἐπ' αὐτοῦ· ἐν δὲ τῇ Μεγάλῃ Ἑπαναστάσει ἡ φλογερὰ αὐτοῦ ψυχὴ εἶχε σφυρηλατηθῆ ἰσχυρῶς πρὸς ἡρωϊσμόν καὶ αὐταπάρνησιν καὶ περιφρόνησιν παντός κινδύνου ὑπὲρ τῆς πατρίδος· νεώτερος ὢν ἔδραμεν ἐνθους εἰς Καλαμπάκκην καὶ Κρήτην· ἀλλ' ἤδη ἐπῆλθεν ἡ σκωρία τοῦ γήρατος, ἡ διαβιβρώσσουσα τὰ σώματα...

Ἐσπέραν τινὰ καπνίζων ἐγγὺς τοῦ παραθύρου τὸ τσιμποῦκί του εἶχε ἐστραμμένους τοὺς γεροντικούς ὀφθαλμούς του πρὸς πλατεῖαν ὁδόν, ἀπὸ τοῦ ἄκρου τοῦ χωρίου μέσῳ δύο γηλόφων πρὸς τοὺς ἀγρούς ἄγουσαν συγχρόνως δ' ἠκροῦτο συντόμως, τὰς τὰς ὄτα αὐτοῦ βοηθοῦς τῶν ὀμμάτων· αἶφνης ἀκούει κρότον πετάλων· μεθ' ὅσης δὲ ταχύτητος δύναται κατέρχεται εἰς τὴν θύραν ὅπου μετ' ὀλίγον φθάνουσιν ἐν καλπασμῷ τρεῖς ἵπποι. Ὁ εἰς τῶν ἀναβατῶν αὐτῶν εἶνε ὁ Πολυζῶης, ὁ ἐγγονος τοῦ καπετὰν Σκιᾶς, ἐπιστρέφων εἰς τὸ χωρίον μετὰ ἕξ ἔτη, καθ' ἃ ἐξέπαιδεύετο ἐν Ἀθήναις καὶ ἐσπούδασε τὴν ἱατρικὴν· εἶνε κομψὸς νέος, μαύρην φορῶν ἐνδυμασίαν καὶ καστόρινον πῖλον, γλυκεῖαν καὶ νοήμονα ἔχων φυσιογνωμίαν.

Ὁ ἄλλος χωρικοῦ φορῶν στολὴν, σαλβάριον, πλατεῖαν ζώνην, φέσιον, εἶνε ἀγωγιάτης καὶ λαβὼν τοὺς χαλινούς περιάγει τοὺς τρεῖς καθίδρους ἵππους, ὃν ὁ τρίτος φέρει τὰς σκευὰς τοῦ νεαροῦ ἱατροῦ.

Μόλις κατῆλθε τοῦ ἵππου ὁ νέος εὐρέθη ἐν τῇ ἀγκάλῃ τῆς μητρός, ἣτις τὸν ἀσπάζεται μετὰ δῖψαν στοργῆς ἐξ ἑτῶν παρατηρούσα δ' αὐτὸν δι' ὀφθαλμῶν δακρυβρέκτων συγκρίνει τὸ ἀπελθὸν παιδίον, ὅπερ ἀνεπόλει, καθ' ἐκάστην, ὅτε ἔλειπεν ἐν τῇ ξενιτείᾳ, πρὸς τὸν ἐπανεληθόντα νέον καὶ μονολογεῖ ἐν μέσῳ τῶν συναθροισθέντων γειτόνων: «Πόσο ὠμόρρηγε! πόσο ἀψήλωσε! τὰ μαλλιά του ἀπὸ ξανθὰ ἐμαύρισαν! ἐφυγ' ἀμύστακκο παιδί καὶ γύρισε πηληκάρι... νὰ τὸ χαρῶ!...

Ἄλλ' ὁ Καπετὰν Σκιᾶς σφόδρα ἀνυπομονῶν ἤρπασε τὸν νέον ἐκ τῆς μητρός, ὥσει τὸν διεφιλονεικεῖ πρὸς αὐτήν, καὶ τὸν ἔσφιξε μετὰ τοὺς τρέμοντας βραχίονάς του, ἡ δὲ πολιόβριξ καὶ ῥισσὴ