

ὄτι περιγηγῆται διὰ μακρῶν μετ' αὐτῆς συνδιαλεχθεῖς, ἀνέκραξεν μετ' ἐνθουσιασμοῦ ἀπερχόμενος :

— Τώρα ἐννοῶ πῶς ὁ Γκαϊτε ἐγένετο ὅ, τι εἶνε!

Καὶ ὁ Βύρων δὲ ὁ πλήρη πικρίας καὶ μίσους ἔχων τὴν καρδίαν, εἶνε ἀληθὲς δημιούργημα τῆς μητρὸς του. Ἡ γυνὴ αὕτη ἦτο ἐξάλλος καὶ φρικωδῶς πεισματώδης. Ἦτο σκληρὰ μέχρι τοιούτου σημείου, ὥστε ἐνέπαιζε τὸν υἱὸν της διότι ἦτο χωλός. Πολλάκις ἐν τῇ ὄρμῃ τῆς ὀργῆς της ἐξεσφενδὸνα κατὰ τοῦ υἱοῦ της τὴν πυράγραν· ἐπὶ τέλους δὲ ἀπέθανε, λέγεται, ἐκ παραφορᾶς ὀργῆς, ἀνυχινώσκουσα τὴν σημείωσιν προμηθευτοῦ τινος. Αὕτη ἐνεστάλαξε τὸ δηλητήριο ἐν τῇ καρδίᾳ τοῦ Βύρωνος, ὅστις βραδύτερον ἐν τῷ *Τσαϊλὸ Χάρολδ* ἔλεγε· «Ἐν τῇ νεότητί μου δὲν ἔμαθον νὰ δεσπόζω τῆς καρδίας μου· ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς μου εἶνε δεδηλητηριασμένη.»

Ἐν τινι συνδιαλέξει μετὰ τῆς κυρίας Καμπάν ὁ μέγας Ναπολέων φέρεται εἰπών·—Τὰ μέχρι τοῦδε ἐκπαιδευτικὰ συστήματα μοι φαίνονται καθ' ὁλοκληρίαν ἄχρηστα· τί λείπει ὅπως ὁ λαὸς ἀνατραφῆ ὅπως πρέπει;

— *Μητέρες!* ἀπεκρίθη ἡ κυρία Καμπάν.

Ἡ ἀπάντησις αὕτη ἐποίησε βαθεῖαν ἐντύπωσιν εἰς τὸν αὐτοκράτορα.

— Ναί, ὠρίσατε τὸ ἀληθὲς ἐκπαιδευτικὸν σύστημα διὰ μιᾶς λέξεως, εἶπεν ὁ Ναπολέων. Σᾶς ἀναθέτω λοιπὸν νὰ μοῦ μορφώσητε μητέρας, αἱ ὁποῖαι ἡμέραν τινὰ νὰ εἶνε κατάλληλοι ν' ἀναθρέψωσι τὰ τέκνα των.

Ἐν τῷ βλέπωμεν τοὺς ἀποφοιτῶντας ἐκ τῶν ἐκπαιδευτηρίων ἡμῶν νεανίσκους καὶ τὰς ἀποφοιτώσας ἐκ τῶν παρθηναγωγείων νεάνιδας, ἐκτὸς ἐξαιρέσεων τινων, ἀνεματίστους μὲν κατὰ τὰ γράμματα, πάντῃ δ' ἀμορφώτους κατὰ τὸν χαρακτήρα, καὶ στερουμένους στερρᾶς καὶ ὑγιούς ἀνατροφῆς, ἐν τῇ θλίψει ἡμῶν δὲν πρέπει νὰ καταφερόμεθα κατὰ μόνων τῶν διδασκάλων· πλὴν τῶν παριῶν τούτων τῆς ἑλληνικῆς ὑπηρεσίας πταίουσι καὶ αἱ οἰογένειαι.

Πάντες ἐσμὲν ὑπεύθυνοι ἐπὶ τῇ τοιαύτῃ τοῦ φρονήματος καὶ αἰσθήματος καταπτώσει, καὶ πάντες δεόν νὰ ἐργασθῶμεν πρὸς ἀνύψωσιν αὐτῶν. Οἱ φωνασκούντες ὅτι εἶνε φίλοι τοῦ λαοῦ ἄς καταβῶσι ἀπὸ τῶν νεφελῶδων θεωριῶν των εἰς τὴν χαμηλὴν πραγματικότητα, καὶ ἄς χρησιμοποιήσωσι τὸν ζήλόν των πρὸς φωτισμὸν τῶν πολλῶν, οὔτινες ἐν βαθυτάτῃ κητάκεινται σκοτίᾳ. Φιλόσοφος τις λέγει πού : «*Χώρα ἀξιοῦσα νὰ ἦ ἐλευθέρη πρέπει νὰ φωτισθῇ, εἰδεμὴ τὰ κάλλιστα τῶν αἰσθημάτων αὐτῆς καθίστανται ἐπικίνδυνα· ὑπάρχει φόβος μὴ ἂν τὰ δικαιώματά της ὑπερβιῶνται τὴν ἀνάπτυξιν της ἀποπληρωθῇ καὶ ἐν τῇ νομιμωτέρᾳ αὐτῶν ἐξασκή-*

σει.» Ἐν ταῖς ὀλίγαις ταύταις γραμμαῖς περιλαμβάνεται ἡ θλιβερὰ ἱστορία τῶν Ἑλλήνων μετὰ τὴν ἀπελευθέρωσιν αὐτῶν. Ἄν ἀντὶ ἐπαναστάσεως πρὸς ἀπόκτησιν ἐλευθεριῶν ἐπεχειροῦμεν ἐπανάστασιν πρὸς ἀνάπτυξιν καὶ παιδαγωγῆσιν ἡμῶν, πρὸς ἀπόκτησιν ἐλευθερίας τοῦ πνεύματος, σήμερον θὰ εἴμεθα μᾶλλον ἐλεύθεροι.

Τὸ κακὸν ἐγένετο κακὸν φοβερόν· ἀλλὰ καταβάλλεται κἂν φροντίς πρὸς ἐπανάρθωσιν αὐτοῦ; Βελτιοῦμεν εἰλικρινῶς τὴν παιδείωσιν ἡμῶν; ἐργαζόμεθα, κατὰ τὸ παράδειγμα ἄλλων ἐθνῶν, πρὸς ἡμέρωσιν τῶν ἠθῶν τοῦ λαοῦ; ἀνυψοῦμεν τὴν οἰογένειαν παρὰ τὸ σχολεῖον; Α. Π. Κ.

Ο ΑΓΓΛΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

[Συνέχεια καὶ τέλος ἴδε προηγούμε. φύλλον.]

Ἐν Λονδίῳ ἐκδίδονται πλεῖστα ἑκατοστύες ἐφημερίδων δυνάμεναι νὰ ὑπαχθῶσιν εἰς τὰς ἐξῆς κατηγορίας:

Μεγάλα καὶ μικρὰ καθημερινὰ φύλλα.

Ἐφημερίδες εἰδικαί, τοπικαί, σατυρικαί, εικονογραφημέναι καὶ σκανδαλώδεις.

Περιοδικὰ καὶ ἐπιθεωρήσεις.

Ἐφημερίδες μὲ ὑπαγόμεναι εἰς τὰς ἀνωτέρω ὑποδικιρέσεις.

Τὰ σπουδαιότερα τῶν καθημερινῶν φύλλων εἶνε οἱ *Καιροί*, ὁ *Ἡμερήσιος Τηλέγραφος*, ἡ *Σημαία*, τὰ *Ἡμερήσια Νέα*, ὁ *Ἐωθινὸς Ταχυδρόμος*, τὰ *Ἡμερήσια Χρονικά*, ἡ *Πάλλ Μάλλ Γκάζετ*, ἡ *Ἐφημερίς τοῦ Ἁγίου Ἰακώβου*, ἡ *Σφαῖρα* καὶ ἡ *Ἠχώ*.

Οἱ *Καιροί*, ἡ μεγαλειτέρα τῶν εὐρωπαϊκῶν ἐφημερίδων, ὑπῆρξεν ἐπὶ πολὺν χρόνον ὁ ἀπόλυτος μονάρχης τοῦ τύπου, σήμερον ὅμως ἔχει ἀνταγωνιστὰς τὰ φύλλα ὅσα προανέφερον. Δὲν εἶνε δεσμευμένη μὲ κανὲν κόμμα καὶ διὰ νὰ διατηρήσῃ ἀκεραίαν τὴν ἀνεξαρτησίαν της καὶ τὴν οὐδετερότητά της ἀποφεύγει τὴν σχέσιν τῶν ἐν ἐνεργείᾳ πολιτευομένων. Οἱ *Καιροί* εἶνε πρὸ πάντων ἐφημερίδων τῶν κοινῶν ὑποθέσεων, εἶνε τὸ ὄργανον τοῦ Ἄστεος. Ἐπὶ δύο γενεὰς τὸ κῦρος αὐτῆς ὑπερίσχυεν εἰς πάντα τὰ κοινοβουλευτικὰ καὶ νομοθετικὰ ζητήματα καὶ διὰ τὰ ἐννεα δέκατα τῶν ἀναγνώστων της ὁ λόγος της εἶνε χρησιμὸς ἀσφαλῆς. Ὅσακις ἐκφέρει τὴν γνώμην της ἐπὶ τινος συζητήσεως λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ἡ συνηγορία της. Εἰς τὸ ἐξωτερικὸν πᾶσαι αἱ ἐφημερίδες ἀναλύουσιν ἢ ἀναδημοσιεύουσι τὰ ἄρθρα της. Εἰς τινὰς χώρας ἡ πολιτικὴ τῶν *Καιρῶν* θεωρεῖται ὡς ἡ πολιτικὴ τῆς Ἀγγλίας, φίλοι δὲ καὶ ἐχθροὶ παραδέχονται τὴν πολιτικὴν ταύτην ἢ τὴν ἀποκρούουσιν ὑπ' οἷον τύπον τὴν παρῳαίει ἡ ἐφημερίς τοῦ Ἄστεος. Ἐν Ἰνδίας, ἐν Καίρῳ, ἐν Κωνσταντινουπόλει, ἡ γνώμη τῶν *Και-*

ρῶν θεωρεῖται ἀναμφισβήτητος, οἰαδήποτε καὶ ἂν εἶνε ὡς πρὸς τὸ ἀνατολικὸν ζήτημα ἐν σχέσει μὲ τὰ συμφέροντα τῆς Ἀγγλίας.

Πάντες οἱ διαπρέποντες κάλαμοι τοῦ πολιτικοῦ καὶ φιλολογικοῦ κόσμου συνειργάσθησαν εἰς τοὺς *Καιρούς*. Οἱ σπουδαῖοι συγγραφεῖς οἵτινες προτιμῶσι νὰ ἐργάζωνται εἰς τὰ ἀξιολογώτερα τῶν περιοδικῶν, ἐξαιρετικῶς χαριζόμενοι παρέσχον τὴν συνεργασίαν των εἰς τοὺς *Καιρούς*. Ὁ Βάρνης ἀνεγίνωσκεν ἐπιμελῶς τὰ περιοδικὰ καὶ ὁσάκις ἀνεύρισκεν ἐν αὐτοῖς διακεκριμένον τινα συγγραφέα, προσηλύτιζεν αὐτὸν εἰς τὴν σύνταξιν τῶν *Καιρῶν*. Σήμερον αἱ μεγάλαι ἀντίζηλοι ἐφημερίδες ἔχουσιν ὡσαύτως σύνταξιν ἴσην μὲ τὴν ἰδικήν των, πλὴν οὐδεμία αὐτῶν ἀπέκτησεν εἰσέτι τὸ γόητρον τὸ ἀποδίδον εἰς τοὺς *Καιρούς* τόσον ὑπέρογκον σημασίαν. Μόνη αὐτὴ ἡ ἐφημερίς πωλεῖται πρὸς τριάκοντα λεπτὰ τὸ φύλλον, ἐνῶ ὅλαι αἱ ἄλλαι πωλοῦνται πρὸς δέκα.

Οἱ ἄγγλοι δημοσιογράφοι ἀγαπῶσι τὰς δυσκολωτάτας ἀσκήσεις. Ὁ Γιλβέρτος Βέκκετ ἔγραψεν μίαν ἡμέραν ἐν πλήρει φύλλον τῶν *Καιρῶν*. Ὁ Βρούχαμ ἐν φυλλάδιον τῆς *Ἐπιθεωρήσεως τοῦ Ἐδιμβούργου* ἀπ' ἀρχῆς μέχρι τέλους καὶ ὁ Σέρλεϋ Βρούξ ἐν ὀλόκληρον φύλλον τοῦ *Punch*.

Ὁ *Ἡμερήσιος Τηλέγραφος* (*Daily Telegraph*) ἢ *Daily Levy*, ὡς ἐνίοτε τὸν ἀποκαλοῦσι μετ' οἰκειότητος εἶνε ἡ σπουδαιότατη ἀγγλικὴ ἐφημερίς μετὰ τοὺς *Καιρούς*, καὶ σχεδὸν κατ' οὐδὲν ὑπολείπεται αὐτῶν. Εἶνε ἡ πλουσιωτέρα εἰς ἀγγελίας καὶ ἡ ἔχουσα τὴν μεγαλειτέραν κυκλοφορίαν ἐξ ὅλων τῶν ἀγγλικῶν ἐφημερίδων. Ὑπῆρξε πάντοτε νοήμων καὶ εὐτυχῆς περὶ τὴν εὔρεσιν τῶν συνεργατῶν του, δι' αὐτοῦ δὲ ἐγένετο γνωστός ὁ Γ. Αὐγουστος Σάλα, ὁ πρωτοτυπότητος καὶ δημοτικώτατος τῶν ἀγγλων δημοσιογράφων. Ὁ *Ἡμερήσιος Τηλέγραφος* ἐπεχείρησε τὴν ἐξερεύνησιν τῆς Ἀφρικῆς διὰ τοῦ Στάνλεϋ, αὐτὸς ἐπεμψε τὸν ἀρχαιολόγον Γεώργιον Σμιθ χάριν ἀνασκαφῶν εἰς Ἀσσυρίαν καὶ Μεσοποταμίαν, ὑπόθεν ἐκόμισε τόσα θαυμαστὰ εὐρήματα, ἐν οἷς καὶ τὴν περιεργωτάτην ἀσσυριακὴν διήγησιν περὶ τοῦ κατακλυσμοῦ.

Ἀξιοσημεῖωτον εἶνε ὅτι ὁ *Ἡμερήσιος Τηλέγραφος* περιέπεσεν εἰς χεῖρας τῶν κκ. Λέβυ καὶ Λῶσον, δύο ἰδιοκτητῶν ἑκατομμυριούχων, οἵτινες εἰς αὐτὸν ὀφείλουσι σήμερον τὸ μέγιστον μέρος τῆς περιουσίας των. Ὑπῆρξεν ἄλλοτε ἐλευθερόφρων ἄλλὰ κατόπιν ἐγένετο συντηρητικὸς ἢ μᾶλλον μετριοπαθῆς συντηρητικὸς τοῦ κέντρου. Διατείνονται τινες ὅτι ἡ μεταβολὴ αὕτη τοῦ φρονήματός του ἐγένετο τῇ ἐνεργείᾳ τοῦ λόρδου Βηκονσφίλδ. Εἶνε ἐφημερίς μεγίστης ἀξίας, ἔχουσα πάντοτε θαυμαστὴν ἀκρίθειαν εἰδήσεων, ἔμφρων, περιεσκεμμένη, λελογισμένη εἰς τὰς κρίσεις της καὶ ἐξαιρέτως μεγάλην ἐπιρροήν.

Ἡ *Σηματα*, ἣτις ἦτο ἄλλοτε ὁ πρόμαχος τοῦ προτεσταντισμοῦ, τὸ στήριγμα τοῦ θρόνου καὶ τοῦ συντάγματος, ἐχρημάτισεν ἐπὶ ἀρκετὸν χρόνον ἀπλή ἡχώ τῶν ἡγετῶν τοῦ συντηρητικοῦ κόμματος, ἀντανάκλασις τῶν διανοημάτων τοῦ λόρδου Δέρβυ καὶ τοῦ Δισραέλη· ἀλλ' ἀφότου ὁ τύπος ἀπέκτησε χαρακτηρισμὸν μᾶλλον ἐλεύθερον, ἀφότου τὴν διεύθυνσιν της ἀνέλαβεν ὁ κ. Μῶδφορντ, ἐγένετο συντηρητικὴ ἀνεξάρτητος. Οἱ Τόρρις εἶνε τόσον μισαλλόδοξοι, ὥστε πολλοὶ ἐξ αὐτῶν τὴν ἀποκηρύττουσι διὰ τοῦτο καὶ τὴν κατηγοροῦσιν ὅτι κατεχράσθη τὴν ἐλευθερίαν τοῦ φρονήματος. Ἡ *Σηματα* εἶνε ὅπως ὁ *Τηλέγραφος* ἐφημερίς πρώτης τάξεως, ἣν ὀφείλουσι ν' ἀναγινώσκωσιν οἱ ἀσχολούμενοι εἰς τὴν πολιτικὴν, καθότι πραγματεύεται τὰ ζητήματα μετὰ πολλῆς ἐμβριθείας. Σήμερον ἀρκεῖ μία ἐφημερίς νὰ μὴ εἶνε ἀνεξάρτητος ὅπως τρέχη τὸν κίνδυνον νὰ μὴ εὕρῃ οὐδένα ἀναγνώστην. Παρῆλθεν ὁ καιρὸς καθ' ὃν ὁ Πίττ ἠγόραζε τὸν *Ταχυδρόμον* καὶ ἀπεπειράτο, ἐπὶ ματαίῳ ὅμως, ν' ἀγοράσῃ καὶ τοὺς *Καιρούς*, ἴδρυσεν δὲ τὸν *Ἡλιον* ὅπως ἐξυπηρετήσῃ τὴν πολιτικὴν του.

Τὰ *Ἡμερήσια Νέα*, ἅτινα ὁ κ. Τσάμπερλαιν ἀπεκάλει ὄργανον τῶν *διαφοροῦντων*, ἀπειλοῦνται σήμερον νὰ ἐγκαταλειφθῶσιν ὑπ' αὐτῶν τούτων οἵτινες τὰ κατηγοροῦσι διότι δὲν ἀσχολοῦνται περὶ αὐτῶν ἰκανῶς, καὶ δὲν ἐπιτίθεται σφοδρῶς κατὰ τῆς ἀνεγνωρισμένης Ἐκκλησίας. Ἰσως ὅμως ἡ ἀφορμὴ τῆς δυσαρρεσκείας εἶνε διότι δὲν δεικνύει τὸ εἰρημένον φύλλον ἀνεξάντλητον συγκαταβατικότητα ὅπως ὑποστηρίξῃ διὰ δαψιλῶν ἐπαίνων τὰς ἐμπορικὰς αὐτῶν ἐπιχειρήσεις. Ἀλλὰ τὰ *Ἡμερήσια Νέα* δύνανται νὰ περιφρονήσωσι τὰς τοιαύτας κατηγορίας. Εἶνε ὄργανον τῶν φιλελευθέρων τοῦ γλαδστωνικοῦ κόμματος (τοῦθ' ὅπερ δὲν ἐμποδίζει αὐτὰ νὰ ἐπιτίθενται κατὰ τοῦ ὑπουργείου ὁσάκις περιπίπτει εἰς σφάλματα.) Ἡ ἐπιτυχία των ἠῤῥησεν ἰδίως ἀπὸ τοῦ γαλλογερμανικοῦ πολέμου. Ὁ διεθυντὴς αὐτῶν κ. Ρόμπερτσων ἔσχε τότε τὴν καλὴν τύχην νὰ προσλάβῃ ὡς συνεργάτην τὸν κ. Ἀρχιβάλδον Φόρβες, περὶ οὗ θὰ διαλάβω βραδύτερον καὶ εἰς ὃν ἡ ἐφημερίς περὶ ἧς πρόκειται ὀφείλει τὴν ἐξοχὸν θέσιν, ἣν κατέχει. Ἐτερος των συντακτῶν τῶν *Ἡμερησίων Νέων* ὁ κ. Λαβουσέρ διέμεινεν ἑκουσίως ἐγκλειστος ἐν Παρισίοις καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς πολιορκίας, αἱ ἀξιόλογοι δ' ἐκείθεν ἀνταποκρίσεις του πολὺ συνήρησαν εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ φύλλου. Τὰ *Ἡμερήσια Νέα* εἶνε ἡ σπουδαιότατη τῶν φιλελευθέρων ἐφημερίδων. Δι' ὃ δὲν ἀγαπᾷ τὸν λόρδον Ῥανδῶλφον Τσῶρτσιλ, οὗ τὰς ἀγορεύσεις συμπτύσσει, ὁσάκις τὰς δημοσιεύει, εἰς ἐξ μόνον γραμμῆς. Ἐχει πλείστους ὄσους διαπρεπεῖς συντάκτας. Αἱ ἐπιστολαὶ τοῦ Junius ἀπομένουσιν ἀκόμη ζωηρῶς εἰς ὅλων τὴν

μνήμην, αὐτὸ δὲ πολιτικαὶ σκιαγραφαὶ τοῦ κ. Φράγκ Χίλλ τιμῶσιν ἐξ ἴσου τὸν γράφοντα ὅσον καὶ τὸ φύλλον ὅπερ τὰς δημοσιεύει.

Ὁ Ἐωθινὸς Ταχυδρόμος, ἐφημερὶς τῆς ἀνωτέρας κοινωνίας, διευθύνεται παρὰ τοῦ σὶρ Ἄλτζερων Μπόρθουϊκ, τοῦ συμπαθοῦς βουλευτοῦ, πρώτης τάξεως ῥήτορος καὶ ἐξόχου δημοσιογράφου. Ὁ Ἐωθινὸς Ταχυδρόμος ὑπῆρξεν ἄλλοτε ὄργανον τοῦ λόρδου Παλμερστοῦ καὶ τοῦ Ναπολέοντος Γ', τοῦθ' ὅπερ ἀποδεικνύει ὅτι ὑπῆρξέ ποτε συνεννόησις μεταξὺ τῶν δύο τούτων ἀνδρῶν. Εἶνε ἡ ἀρχαιοτάτη τῶν ἐφημερίδων τοῦ Λονδίνου ὡς ἰδρυθεῖσα τὸ 1772. Εἶνε ἀνεξάρτητος, ἀν καὶ ὑπεστήριξε πάντοτε τὸν θρόνον, τὴν Ἐκκλησίαν, τὴν περιουσίαν καὶ τὴν ἀριστοκρατίαν εἰς τὴν ἀνήκει ἐξ ὀλοκλήρου. Ὁ Ἐωθινὸς Ταχυδρόμος ἔχει πάντοτε ἀρίστας πληροφορίας περὶ τῶν διπλωματικῶν ὑποθέσεων. Ὁ σὶρ Α. Μπόρθουϊκ ἐσπούδασε τὴν πολιτικὴν εἰς τὸ ἐξωτερικόν, ἀκολουθεῖ δὲ τὰς γαλλικὰς ἰδέας. Εἶνε ἀνὴρ ἀνεπιλήπτων ἀριστοκρατικῶν ἠθῶν, ἀγαπητὸς ὅσον καὶ σεβαστός.

X*

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΟΝΗΣ

(Ἐκ τῶν τοῦ Ἰταλοῦ Paolo Mantegazza.)

[Συνέχεια καὶ τέλος· ἴδε φυλ. 509]

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Ἐπόδησις.—Ἐνώτια.—Μὴ βάφεσθε.—Ὁ ὑγιεινὸς κώδῃς τῆς ἐνδυμασίας.

Οἱ κόθοροι καὶ ἐν γένει αἱ ὑπόδησις τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων καὶ Ῥωμαίων ἦσαν κομψαί, ἀλλ' ὄχι πολὺ ὑγιεῖναι. Προτιμότερον εἶνε τὸ σύστημα τῆς ὑπόδησεως τῶν νεωτέρων Εὐρωπαίων.

Αἱ ὑπόδησις δὲν πρέπει νὰ εἶνε κατεσκευασμένα ἐκ δέρματος ἐστιλπνωμένου¹), ψυχροῦ τὸν χειμῶνα καὶ θερμοτάτου τὸ θέρους. Τὸ εἶδος τοῦτο τοῦ δέρματος ἄλλως ἐμποδίζει τὴν ἐλευθέραν διαφόρησιν τῶν ποδῶν, εἰς τρόπον ὥστε ἐνῶ ζητοῦμεν νὰ προφυλάξωμεν αὐτοὺς ἐκ τῆς ὑγρασίας, τοὺς εὐρίσκομεν καθύγρους ἐκ τοῦ ἰδρώτος.

Καὶ αὐταὶ αἱ *πηλοβατίδες* (*galoches*) ἐκ στερεοῦ δέρματος ἐστιλπνωμένου ἀποδοκιμάζονται ὑπὸ τῆς ὑγιεινῆς, ἀντὶ τούτων δὲ προτιμητέα ἡ χρῆσις ὑπόδησεως παχυτέρας καὶ μετὰ διπλοῦ πέλματος.

Κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνας ἀξιόλογος ὑπόδησις εἶνε ἡ ἐξ ἐρίου λεπτοῦ καὶ χρώματος ἀνοικτοῦ, διότι τὸ ὕφασμα τοῦτο τηρεῖ τοὺς πόδας δροσεροὺς. Ἡ θερμοκρασία καὶ ἡ διαφόρησις τῶν ποδῶν μεγάλως ἐνδιαφέρουσι τὴν ὑγείαν. Ἡ ἀνα-

στολή μάλιστα τῆς διαφορήσεως τοῦ ποδὸς δύναται νὰ ἔχη κακίστας διὰ τὴν ὑγείαν συνεπείας.

Σπουδαιότατα διὰ τὰς ὑποδήσεις ζητήματα εἶνε τὰ ἀφορῶντα εἰς τὸ σχῆμα καὶ εἰς τὸ μέγεθος αὐτῶν. Κατηγοροῦμεν τοὺς Σίνας ὡς βασιανίζοντας τὰς γυναῖκας τῶν διὰ τῆς νηπιόθεν παραμορφώσεως τῶν ποδῶν αὐτῶν, καὶ ὅμως ἡμεῖς αὐτοὶ παραμορφοῦμεν τὰ κάτω ἀκρωτήρια ἡμῶν περισφιγγοντες συχνάκις αὐτὰ διὰ στενωτάτης ὑπόδησεως. Αἱ πλείσται τῶν σημερινῶν κυριῶν, ὅσαι ἐπιδεικνύουσι πόδας κομψοὺς, ἤθελον δεῖξει πόδας παραμορφωμένους καὶ ἀσχήμους, εἰὰν παρουσίαζον αὐτοὺς γυμνοὺς.

Τὰ κυρίως καλούμενα ὑπόδηματα¹ εἶνε κακῆ ὑπόδησις, ἰδίως εἰς τὰ θερινὰ κλίματα, διότι πιέζουσι τοὺς πόδας καὶ θερμαίνουσιν αὐτοὺς καθ' ὑπερβολήν.

Ἀληθὴς πρόοδος τῆς ὑγιεινῆς τοῦ ποδὸς ὑπῆρξεν ἡ κατασκευὴ ὑπόδησεως διαφόρου διευθύνσεως διὰ τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα. Πολλοὶ λησμονοῦσι τὴν πρόοδον ταύτην τῆς ὑπόδηματορραφίας, ὅταν πρόκηται περὶ ὑπόδησεως τῶν παιδιῶν. Καὶ ὅμως κατὰ τὴν τρυφεράν ταύτην ἡλικίαν ὁ ποὺς λαμβάνει ὀριστικῶς καλὴν ἢ κακὴν μορφήν.

Ἡ ὑπόδησις πρέπει νὰ εἶνε μακρὰ καὶ πλατεῖα. Αἱ δὲ πτέρναι δὲν πρέπει νὰ εἶνε οὔτε ὑψηλαί, οὔτε στεναί.

Διάφοροι παραμορφώσεις τῶν ποδῶν συμβαίνουσιν εἰς κυρίας, αἱ ὁποῖαι μεταχειρίζονται πτέρνας καθ' ὑπερβολὴν ὑψηλάς, εἴτε διὰ νὰ φαίνωνται ὑψηλότεραι, εἴτε διὰ ν' ἀκολουθήσωσι τὸν ἀνόητον συρμόν.²

Ἀρίστη ὑπόδησις εἶνε ἡ ἐλαστικώτερα, ἐκείνη ἣτις παρέχει εἰς τὸν πόδα τὴν μεγαλειτέραν ποσότητα ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ δὲν ἀφίνει τὸν ἰδρῶτα νὰ συγκεντρωταί. Ἀξία σημειώσεως παρατήρησις εἶνε, ὅτι οἱ ἀνυπόδητοι ἔχουσι τοὺς ὑγιεστεροὺς καὶ τοὺς εὐρωστοτέροισ πόδας.

Κατὰ τοὺς μακροὺς δρόμους μέτρον χρησιμῶτον ἅμα καὶ εὐχάριστον εἶνε τὸ λούειν μετὰ δίωρον πορείαν ἐπὶ τέταρτον τοῦ λεπτοῦ τοὺς πόδας ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος. Τὸ εἶδος τοῦτο τοῦ λουτροῦ οὐδένα ἔχει κίνδυνον διὰ τὴν ὑγείαν.

Ἡ στρατηγία, ὡς συνταγματάρχαι, ὡς λοχαγοὶ, οἱ νομίζοντες ὅτι δύνασθε διὰ μιᾶς διαταγῆς πορείας νὰ δημιουργήσητε ἐκλιπούσας δυνάμεις στρατιωτῶν ἐξηνητημένων, καὶ διὰ τῆς πειθαρχίας νὰ βιάσθητε νὰ βαδίσωσιν οἱ χωλοὶ καὶ οἱ καταπεπονημένοι, ἐνθυμήθητε ὅτι πολλὰ μάχαι ἀπωλέσθησαν ὑπὸ στρατιωτῶν ἀνδρείων

¹ Ἰταλιστὶ *stivali*, γαλλιστὶ *bottes*.

² Αἱ τοιαῦται πτέρναι ἀνεγνωρίσθησαν παραίτιοι παθήσεως τοῦ νωτιαίου μυελοῦ εἰς τινὰς κυρίας.

¹ Τοῦ κοινῶς παρ' ἡμῶν καλουμένου *λουστρίνι*.