

μνήμην, αἱ δὲ πολιτικά σκιαγραφίαι τοῦ κ. Φράγκ Χίλλ τιμῶσιν ἐξ ἴσου τὸν γράφοντα ὅσον καὶ τὸ φύλλον ὅπερ τὰς δημοσιεύει.

Ὁ Ἐωθινὸς Ταχυδρόμος, ἐφημερίς τῆς ἀνωτέρας κοινωνίας, διευθύνεται παρὰ τοῦ σίρ Ἀλτζερων 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 σίρ 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 βιάσθε.—Ὁ ὑγιεινὸς κώδῃς τῆς ἐνδυμασίας.

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

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 δροσερούς. 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 κομψούς, ἤθελον δεῖξει πόδας παραμορφωμένους καὶ ἀσχήμους, ἐὰν παρουσίαζον αὐτοὺς γυμνοὺς.

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

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 ὑποδηματογραφίας, 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 ἐλαστικωτέρα, 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*.

μέν, ἀλλ' ὑπὲρ τὸ δέον κεκμηκότων ἕνεκα ὑπερβολικῶν καὶ ἀμεθόδων πορειῶν.

Τὰ ἐνώτια δὲν ἀποτελοῦσι μὲν μέρος τῆς ἐνδυμασίας, ἀλλ' ἐπειδὴ φέρονται ὡς κόσμος τῆς κεφαλῆς, ἀνάγκη ν' ἀφιερῶσωμεν ὀλίγας λέξεις ἀποδοκιμασίας κατὰ τοῦ βαρβάρου τούτου ἔθους, τοῦ καταδεικνύοντος τὴν στενωτάτην ἡμῶν συγγένειαν πρὸς τοὺς ἀγρίους τῆς Ἀσίας, τῆς Ἀφρικῆς καὶ τῆς Ἀμερικῆς.

Ὅλιγαι εἶνε αἱ γυναῖκες αἱ ὁποῖαι ἀντίστανται εἰς τὴν συνήθειαν ταύτην τῶν ἐνωτίων. Ὅλιγαι ἐνοοῦσιν, ὅτι τὸ ἔθος τοῦτο προδίδει βαρβαρότητα. Ἐπικρατεῖ δὲ εἰς τινὰς ἢ σφαλερὰ πρόληψις, ὅτι τὰ ἐνώτια προφυλάττουσιν ἀπὸ ἀσθενείας τῶν ὀφθαλμῶν.

Ὅταν ὁ ἥλιος τῆς νεότητος ἔδυσε, ἀνάγκη νὰ ὀπλιζώμεθα δι' ὑπομονῆς καὶ γενναιότητος, νὰ περικόπτωμεν πολλοὺς κλάδους ἀνωφελεῖς τοῦ κεκμηκότος δένδρου τῆς ζωῆς, νὰ εἴμεθα πλέον παρὰ ποτὲ σώφρονες, καὶ νὰ ἀφιερῶμεν εἰς τὴν ἐργασίαν, εἰς τὴν μελέτην, εἰς τὴν ἀγαθοεργίαν, εἰς τὸ κοινὸν καλόν, τόσας δυνάμεις σπαταλωμένας εἰς ἀσωτείας. Οὕτω βιοῦντες θέλομεν τηρήσει ἐπὶ μακρὸν χρόνον τὴν γαλήνιον ἐκείνην καλλονὴν τῆς ὠρίμου ἡλικίας, καὶ θέλομεν φέρει μειδιῶντες τὴν σεβασμίαν λευκότητα τῆς γεροντικῆς ἡλικίας.

Ἡ μοναδική, ἡ ἄμεσος, ἡ ἀφευκτος συνέπεια τοῦ χρωματισμοῦ εἶνε τὸ νὰ ἐκλαμβάνεται ὁ βαπτόμενος πολὺ πρῶτος τῆς πραγματικῆς του ἡλικίας. Ἄγνοοῖτε πόσον μεγάλη, βαθεῖα, ἀνυπολόγιστος εἶνε ἡ ἀνθρωπίνη κακία.

Γυνὴ τεσσαρακοντοῦσις, ὑγιής, εὖρωστος, εἰς τὴν φυσικὴν της κατάστασιν, μὴ παραποιημένη τεχνητῶς. θέλει ἐκλειφθῆ παρὰ πάντων ὡς τριακοντοῦσις. Ἄλλ' ἐὰν ὁ ὀξυδερκῆς ὀφθαλμὸς σεβαστῆς φίλης ἀνακαλύψῃ χρωματισμὸν τινα ἐκ τοῦ κομμωτοῦ προερχόμενον, πάραυτα ἡ ἡλικία αὐτῆς αὐξάνεται εἰς ἔτη πενήκοντα, καὶ εἰς τὴν καταδίξην τὴν γινομένην κατὰ τῆς ἀνακαλυφθείσης ἀπάτης ἀπαλείφονται καὶ αἱ φυσικαὶ ἐκείναι καλλοναί, αἱ ὁποῖαι ἔμενον ἄθικτοι καὶ ἤρκουσαν νὰ καταστήσωσι τὴν γυναῖκα ἐκείνην προσφιλῆ καὶ θελκτικὴν.

Ὅταν γυνὴ φέρῃ μὲ ἤρμερον γενναιότητα τὴν λευκὴν κόμην της, περιστοιχίζει αὐτὴν εὐθύς εὐλαβὲς αἰσθημα τιμῆς. Αἱ κόραι τῆς Εὐσας τιμῶσιν αὐτὴν καὶ τὴν θεωροῦσιν ἀνωτέραν των. Οἱ δὲ ἄνδρες ἀγαπῶσιν αὐτὴν, διότι οὐδέποτε ἐγγράφη εἰς οὐδεμίαν γλῶσσαν, ὅτι ἡ πρώτη λευκὴ θριξὶς φονεύει τὸν ἔρωτα καὶ τὴν καλλονὴν.

Ἐπάρχει τι ἀσχημότερον κεφαλῆς φαλακράς, ἢ φενάκη. Ἐπάρχει τι πολὺ γεροντότερον κόμης λευκῆς, ἢ βαμμένη κόμη.

Ἄλλ' εἶπατέ μοι σεῖς οἱ ἄνδρες οἱ χρωματιζόμενοι, οἱ βαπτόμενοι, ποίους νομίζετε ὅτι ἐξαπατᾶτε; Ποῖον ἐλπίζετε νὰ πλανήσετε;

Ἦ γυναῖκες, ἀρνηθῆτε πᾶσαν συμπάθειαν εἰς ἄνδρα βεβαμμένον!

Εἰς ὑγιεινολόγος, εἰς ῥάπτῃς καὶ εἰς φιλόσοφος, συνελθόντες ποτὲ διέγραψαν τὸν κατωτέρω ἐξ ἄρθρων 30 κώδικα τῆς ἐνδυμασίας, ὁ ὁποῖος συνδυάζει τὴν ὑγιεινὴν μετὰ τῆς φιλοκαλίας.

1

Ἄνθρωπος ἔχων δέκα πεντάλεπτα πρέπει νὰ δαπανᾷ ὀκτὼ διὰ τὴν τροφήν του, καὶ δύο διὰ τὴν ἐνδυμασίαν του.

2

Ἄνθρωπος διαθέτων διὰ τὴν ἐνδυμασίαν του τέσσαρας δραχμὰς πρέπει νὰ δαπανᾷ τρεῖς διὰ τὴν λινοστολήν καὶ μίαν διὰ τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα.

3

Προτιμότερον εἶνε νὰ ἐνδύεσαι σεμνοπρεπῶς τὰς ἐπτὰ ἡμέρας τῆς ἐβδομάδος, παρὰ νὰ καλλωπίζεσαι τὴν κυριακὴν καὶ νὰ εἶσαι ῥυπαρὸς τὰς ἐπιλοιποὺς ἐξ ἡμέρας.

4

Ἡ καθαρίότης τῆς ἐνδυμασίας εἶνε ὑγεία καὶ ἀξιοπρέπεια.

5

Τὸ ἐνδύμα εἶνε δευτέρα ἐπιδερμὶς τεχνητή, παρ' ἡμῶν κατασκευαζομένη, εἰς τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ παρέχωμεν ὅλας τὰς φροντίδας καὶ τὰς περιποιήσεις, τὰς ὁποίας ἀφιερῶμεν εἰς τὴν φυσικὴν, τὴν παρὰ τοῦ Θεοῦ δημιουργηθεῖσαν.

6

Ὁ ἐργάτης πρέπει νὰ ἔχῃ μίαν ἐνδυμασίαν διὰ τὴν ἐργασίαν καὶ ἄλλην διὰ τὸν οἰκογενειακὸν βίον.

7

Πρὶν ἢ παραγγεῖλῃς νέον ἐνδύμα, ἐπισκέψῃτι τὸ μαγειρεῖόν σου καὶ βολιδοσκόπησον τὴν κοιλίαν τῶν τέκνων σου.

8

Μία κηλὶς ἐπὶ τοῦ ἐνδύματος εἶνε πάντοτε ἐπενειδιστος καὶ τίποτε δὲν δύναται νὰ τὴν διακαιολογήσῃ. Προτιμότερον εἶνε νὰ ἔχῃς ἑκατὸν ἐμβαλώματα παρὰ μίαν μόνην κηλίδα.

9

Προτιμότερον εἶνε νὰ φέρῃς πρόστυχον ἀλλὰ καινούργεον ἐνδύμα, παρὰ ἐνδύμα κομψὸν τὸ ὁποῖον ἤδη ἐφόρεσαν ἄλλοι.

10

Τὸ φέρειν ἐνδύμα ἀνώτερον τῆς ἰδίας τάξεως

ἀποτελεῖ συνεχῆς ψεῦδος, δύναται δὲ νὰ εἶνε προοίμιον τοῦ ἐλαττώματος καὶ τοῦ ἐγκλήματος.

11

Τὰ ἀμαρτήματα τῆς ματαιότητος τὰ γινόμενα διὰ τοῦ ἐνδύματος εἶνε ὅμοια πρὸς τὴν πλαστογράφησιν τῆς ὑπογραφῆς.

12

Ὁ κυνισμὸς εἰς τὴν ἐνδυμασίαν εἶνε ἰδιοτροπία καὶ ἀκαθαροσία, δύναται δὲ νὰ εἶνε ἀρχὴ παραφροσύνης.

13

Τὸ μιμῆσθαι τὰς ἰδιοτροπίας τῶν μεγάλων ἀνδρῶν δὲν δύναται νὰ καταστήσῃ ἡμᾶς μεγάλους, ἀλλὰ μᾶς καθιστᾷ ἀσφαλῶς γελοίους.

14

Τὸ νὰ εἴμεθα δοῦλοι τοῦ συρμοῦ εἶνε αὐταρέσκεια, ἀλλὰ καὶ τὸ νὰ περιφρονῶμεν αὐτὸν παρὰ πολὺ εἶνε ἰδιοτροπία.

15

Ἡ μεγαλειτέρα ἀπλότης εἰς τὴν ἐνδυμασίαν συμβιβάζεται σχεδὸν πάντοτε μὲ τὴν ὑγιεινὴν καὶ μὲ τὴν φιλοκαλίαν.

16

Ὁ συρμὸς εἶνε ἴσος πρὸς ὅλους, ἀλλ' ὁ σοφὸς προσαρμύζει αὐτὸν εἰς τὴν ἰδιοσυγκρασίαν του, εἰς τὰς ἕξεις του, εἰς τὸ ἐπάγγελμά του, εἰς τὴν ἡλικίαν του, κτλ.

17

Πρέπει ἢ μὲν γυνὴ νὰ κοσμηθῆται, ὁ δὲ ἀνὴρ νὰ ἐνδύεται.

18

Πᾶς συρμὸς περισφίγγων, στενοχωρῶν, ἀφαιρῶν τὴν εὐκινήσιαν, ἀφαιρεῖ ὑγίαν καὶ ἐργασίαν.

19

Προτιμότερον εἶνε νὰ ἰδρῶνωμεν παρὰ νὰ τρέμωμεν ἀπὸ τὸ ψῦχος.

20

Προτιμότερον εἶνε νὰ φέρετε καὶ τὸ θέρος τὰ χειμερινὰ ἐνδύματα, παρὰ νὰ πράξετε τὸ ἐναντίον.

21

Εἰς τὰ πρῶτα ψύχῃ ἀντιτάσσετε ὅλην τὴν θερμότητα τῶν ἐνδυμάτων, καὶ εἰς τὰ πρῶτα θάλαπῃ περιμένετε μεγαλειτέρα θάλαπῃ διὰ νὰ ἐλαφρωθῆτε.

22

Μάλλινον καὶ λευκὸν ὕφασμα εἶνε λέξεις περιέχουσαι πλέον ἢ τὰ τρία τέταρτα τῆς ὑγιεινῆς τοῦ ἐνδύματος.

23

Μὴ ποιῶν χρῆσιν ὑφάσματος ὁμοίου πρὸς θώρακα, οὔτε δεσμοῦ ὁμοίου πρὸς ἄλυσον.

24

Ἐνδύεσθε διὰ νὰ εἴσθε κομποί, ἀλλ' ὄχι καὶ διὰ ν' ἀπατᾶτε τὸν πλησίον.

25

Εἰς τὴν ἐνδυμασίαν τὸ ἐπίπλαστον μένει πάντοτε παράχρδον.

26

Τὰ ψεῦδη τὰ διὰ τῆς ἐνδυμασίας γινόμενα προκαλοῦσι πάντοτε τὴν μεταμέλειαν καὶ τὴν ἀποστροφήν.

27

Κάλλιον προφυλασσόμεθα ἀπὸ τὸ ψῦχος διὰ πολλῶν ἐλαφρῶν ἐνδυμάτων, παρὰ δι' ἐνὸς μόνου ἐνδύματος βαρέος.

28

Τὰ ἐνδύματα, ἰδίως τὸ θέρος, πρέπει συχνὰ καὶ ἐπὶ μακρὸν χρόνον νὰ ἐκτίθενται εἰς τὸν ἀέρα καὶ εἰς τὸν ἥλιον, διότι ἔχουσι ἀνάγκην ν' ἀερίζωνται ὡς τὰ δωμάτια καὶ τὰ σώματά μας.

29

Τὸ ἐνδυμα τὸ ὅποσον ἐμποδίζει ἢ καθιστᾷ δύσκολον μίαν μόνην ἐκ τῶν κινήσεών μας εἶνε ἐνδυμα κακόν.

30

Τὸν βράπτῃν ὅπως καὶ τὸν ἱατρὸν πρέπει ν' ἀλλάσσωμεν ὅσον τὸ δυνατόν σπανιώτερον.

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΑΥΓΗ

Τᾶστρα ἐσῶσθηκαν ἢ ἡμέρα
Γλυκοφέγγει ἴτροπαλή,
Καὶ ἄς τὸν ἕξαστερον ἀέρα
Κελαδοῦν κορυδαλοί.

Γύρω ἄς τάνθη τὰ περίσσια
Τῆς λευκῆς ἀγραμπελιάς
Φτερουγίζουσι τὰ μελίσσια
Μὲ τὴν ἐννοια τῆς δουλειᾶς.

Ἄς ἡ χωράφια ἀνθοστρωμένα
Καὶ γεμάτα χλωρασιά
Χίλι' ἀρνάκια σκορπισμένα
Βόσκουν χόρτο καὶ δροσιά.

Κι' ἀνασαινοῦνε τὰ δάση
Μέσ' ἄς τὴ διάπλατῃ γιορτῇ
Ποῦ γιορτάζει ὄλ' ἢ πλάσι
Ἄνθισμένη, φτερωτή...

Ἐύπνα, κόρη κοιμισμένη,
Κ' ἔλα ναῦρης τῇ χαρᾷ
Ἄς κοιλάδα στολισμένη
Μ' ἀργυρόχρυσά νερά.