

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟΝ ΥΠΟ ΥΓΙΕΙΝΗΝ ΕΠΟΨΙΝ.

Ὁ Mantegazza ἐξετάζων τὸ ποδήλατον ὑπὸ ὑγιεινῇ ἐποψίᾳ ἐκφράζεται ὡς ἑξῆς: Ἀπὸ τινων ἐτῶν συνειδίξω, ὅταν ἐγείρωμαι τὸ πρωὶ ἐκ τῆς κλίνης, νὰ ῥίπτω περιδεὲς βλέμμα ἐπὶ τοῦ σώματός μου, ὅπως ἴδω μήπως εἰς τὸν ὀρίζοντά του ἀνέτειλε τὸ ἀπαίσιον ἐκεῖνο ἡμισέληνον τοῦ παχέος ὑπογαστρίου. Ἐν ὅσῳ βλέπω ὅτι ἡ κοιλία μου δὲν ὠγκώθη εἰσέτι ὑπὸ τοῦ περιττοῦ ἐκείνου πάχους, ἀναφωνῶ περιχαρῆς: Δόξα Σοι ὁ Θεός, εἰμαι εἰσέτι νέος! Ναί μὲν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς μου ἔπεσε πολλὴ χιὼν καὶ ἑκάτερος τῶν ὤμων μου ἐβαρύνθη ἐντὸς ἐνὸς τετάρτου ἑκατονταετίας μὲ 10 τοῖς ἑκατὸν πρόσθετον βάρος, ἀλλ' εἰμαι εἰσέτι νέος. Ὅταν ὁμως ἴδω τὴν ἐπιφάνειαν τῆς γαστροῦ μου κυρτουμένην, τότε θ' ἀναφωνήσω: Τετέλεστο! Ὑγιανερ, νεότης· σὲ ἀποχαρεῖξω! χαῖρε εὐκίνησία! κατευόδιον, ἐλαστικὴ ἰσχύς τῶν μυῶνων μου! Τώρα πλέον εἰμαι μόνον ἡμισυ ἢ τέταρτον ἀνθρώπου!

Πόσα πράγματα ἀδυνατεῖ πλέον νὰ πράττῃ ὁ παχύσαρκος ἄνθρωπος! Δὲν δύναται ν' ἀναβῇ κλίμακα ἢ οἰανδήποτε ἀνωφέρειαν χωρὶς νὰ πνευστιᾷ, δὲν δύναται νὰ καταβῇ ἀπὸ ἱπποσιδηροδρομικῆς ἀμάξης ἢ λεωφορείου, πρὶν ἢ ἡ ἄμαξα σταματήσῃ. Ὁ παχὺς ἄνθρωπος εἶνε φορητὸς ἄμαξα, εἶνε ὄχημα βαρέως φορτωμένον καὶ συρόμενον ὑπὸ χλωῶν ἡμιόνων. Τὸ λίπος εἶνε ἐκ τῶν ἰσθμῶν τοῦ σώματος ὁ ὑποδέσματος, ὅταν δὲ ἀντικαταστήσῃ τὰς ἰσθμῶν τῶν μυῶνων καὶ τὰ νευρικὰ κέντρα, ἐξαλείφει ἐν τῷ ἰσοζυγίῳ ἀριμὸν τινὰ ἐκ τοῦ ἐνεργητικοῦ καὶ μεταφέρει αὐτὸν εἰς τὸ παθητικόν.

Τὸ αἷμα τῶν παχυσάρκων εἶνε ὀλιγώτερον τέλειον ἢ τὸ τῶν ἰσχυῶν, ἡ λειτουργία τῆς κυκλοφορίας εἶνε ἡλαττωμένη. Ἡ ἐν τοῖς πνεύμοσι γινομένη καθαριτικὴ ἀλλαγὴ μεταξὺ ἀέρος καὶ αἵματος εἶνε ὀλιγώτερον ζωηρά, καὶ ὅλη ἡ κίνησις τοῦ σώματος καθίσταται βραδυτέρα.

Ἡ γυνὴ εἶνε φυσιολογικῶς παχύτερα καὶ ἔχει ὀλιγώτερον ἀνάγκην κινήσεως ἢ ὁ ἀνὴρ, δύναται δὲ καὶ σωματώδης οὕσα νὰ μὲνῃ ὑγιὴς καὶ ἱκανὴ πρὸς ἐργασίαν, διότι τὸ λίπος αὐτῆς εἶνε στερεώτερον, μᾶλλον ἀνθεκτικόν καὶ ἰδιαίτερας ποιότητος.

Ἐν ἐκ τῶν ἀρίστων μέσων, πρὸς ἀναστολὴν τῆς παχυσαρκίας, εἶνε ἡ συχὴ κίνησις τῶν μυῶνων, ἡ γυμναστικὴ κατὰ τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς γινομένη, καὶ ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ τροποποιουμένη ἀναλόγως πρὸς τὴν ἐκάστοτε περίπτωσιν καὶ πρὸς τὸ ἄτομον. Σήμερον ὑπάρχουσι πλείστα ᾠρύματα ἱατρικῆς γυμναστικῆς.

Ἀλλὰ πλὴν ταύτης, ὑπάρχουσι καὶ διάφοροι ἄλλαι ἀσκήσεις, αἵτινες κατὰ διάφορον τρόπον καὶ κατὰ τὴν ἐκάστοτε περίπτωσιν δύναται νὰ καταπολεμήσῃ τὴν παχυσαρκίαν καὶ νὰ διατηρήσῃ ἡμᾶς ὑγιεῖς καὶ εὐκίνητους μέχρι βαδυνάτου γήρατος.

Τὸ ποδήλατον εἶνε ἐν ἐκ τῶν νεωτέρων γυμναστικῶν μέσων, αἵτινα παρέχουσιν εἰς τὸν πεπολιτισμένον ἄνθρωπον τέρψιν ἅρα καὶ ὑγιάν καὶ πρακτικὴν ἐν τῷ βίῳ ὠφέλειαν.

Ἐξαίρεσι ἐκείνων, οἵτινες πάσχουσιν ἐκ καρδιακῶν νοσημάτων ἢ ὀργανικῶν νόσων τῆς ἀναπνευστικῆς συσκευῆς, εἰς πάντας τοὺς ἄλλους ἢ χρήσις τοῦ ποδηλάτου εἶνε πολὺ ὠφέλιμος. Ἀλλὰ πρὸ πάντων δι' ἐκεῖνους, οἵτινες διήγαγον μέχρι τοῦδε μαλθακὸν καὶ καθεστὸν βίον, διὰ τοὺς νευρικοὺς, διὰ τοὺς ἔχοντας ὑγιεῖς μὲν ἀλλ' ἀδυνάτους πνεύμονας, τὸ ποδήλατον εἶνε ὄχι μόνον ὑγιεινὴ γυμναστικὴ, ἀλλ' αὐτόχρομα ἐξαίρετον ἱατρικόν.

Τὸ πρῶτον προτέρημα τῆς διὰ τοῦ ποδηλάτου ἀσκήσεως, εἶνε ὅτι αὕτη γίνεται πάντοτε ἐν καθαρῷ ἀέρι καὶ κατὰ πᾶσαν περιστροφὴν τοῦ τροχοῦ ἐπέρχεται ἀμέσως καὶ νέα ἀλλαγὴ ἀέρος.

Ὅταν βλέπωμεν τὸν ἐπὶ τοῦ ποδηλάτου ὀχοῦμενον, καθήμενον ἐπὶ τοῦ ὑψηλοῦ χαλυβδίνου ἵππου του, ζηλευόμεν αὐτόν· διότι τὸ ὄχημα ἐπὶ τοῦ ὁποίου κάθεται εἶνε τόσον ἐλαφρὸν καὶ εὐκίνητον, ὥστε ὁ ἄνθρωπος φαίνεται μᾶλλον ἱπτάμενος ἢ ὀχοῦμενος. Βλέποντες αὐτὸν ἐν τοιαύτῃ κινήσει, διασχίζοντα τὸν ἀέρα καὶ ἀφίνοντα τοὺς διαβάτας πολὺ ὀπισθὲν του, θαυμάζομεν πῶς ὁ ἄνθρωπος μόλις τώρα κατὰ τὸν 19 αἰῶνα, ἐσκέπη νὰ ἐφεύρῃ τόσον ὥραϊον, τόσον κομψόν, εὐδηνόν, ταχὺ καὶ ὠφέλιμον ὄχημα.

Παρατηροῦντες τοὺς πόδας τοῦ ποδηλατοῦντος ἐναλλάξ ἀναβαίνοντας καὶ καταβαίνοντας, δυνάμεθα νὰ πιστεύσωμεν ὅτι τὰ κάτω ἄκρα τοῦ σώματος ἔχουσιν ὑπέρμετρον ἐργασίαν, ἐνῶ τὰ λοιπὰ μέλη ἡρεμοῦσιν. Ἀλλ' ἡ δυσαναλογία αὕτη τῆς ἐργασίας εἶνε μόνον φαινομένη, οὐκ πραγματικὴ.

Ἀλλὰ καὶ τοῦ ἄνω μέρους τοῦ σώματος οἱ μυῶνες συνεργάζονται, ὅπως διατηρῶσιν εἰς ἰσορροπίαν τὸ ὅλον, ὅταν δὲ μάλιστα παρουσιασθῇ ἀνωμαλία τις τοῦ ἐδάφους, τότε εἰς τὴν ἐργασίαν ταύτην λαμβάνουσι μέρος καὶ οἱ μυῶνες τοῦ λαιμοῦ καὶ τῆς κεφαλῆς τοῦ ποδηλατοῦντος. Οἱ βραχιόνες τοῦ ἐπὶ τοῦ δικύκλου καθημένου εὐρίσκονται εἰς διηνεκὴ ἐνέργειαν, καὶ αἱ χεῖρες ἡναγκασμέναι νὰ μὲνωσι πολὺ ἀπ' ἀλλήλων μεμακρυσμέναι, ἀναγκάζουσι καὶ τοὺς μυῶνας τοῦ ἄνω μέρους τοῦ σώματος εἰς διηνεκὴ ἐνέργειαν, ἥτις ἐπιδρᾷ λίαν ὠφελίμως ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς.

Ἐν Γερμανίᾳ ἐγένοντο καὶ καταμετρήσεις τοῦ ποσοῦ τοῦ εἰσπνεομένου ἀέρος πρὸ καὶ μετὰ τὴν διὰ τοῦ ποδηλάτου ἀσκήσιν, μετ' ὀλίγους δὲ μῆνας ἐβρέθη μεγάλη ἐπαύξησης τοῦ εἰς τοὺς πνεύμονας εἰσαγομένου ποσοῦ τοῦ ἀέρος. Ἐκαστος δὲ γινώσκει πόσῃ σπουδαιότητι ἔχει ἡ ἰσχυροποίησις αὕτη τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, καὶ τί σημαίνει αὕτη ἡ ἐπαύξησης τοῦ εἰς τὰ ὄργανα τοῦ στήθους εἰσαγομένου ποσοῦ ἀέρος.

Ὁ αἷρ αὐτὸς ζωογονεῖ καὶ καθαρίζει διηνεκῶς τὸ αἷμα, καὶ προσάγει εἰς τοὺς μυῶνας, εἰς τὰ ἔντερα, εἰς τὰ νεύρα καὶ εἰς τὸν ἐγκέφαλον ὕγρον τι, δι' οὗ διατηροῦνται ὑγιῆ καὶ ἱκανὰ ὅπως ἐκτελῶσι καλλίτερον τὰς λειτουργίας των. Τὸ δὲ σπουδαιότερον, ὁπλίζει τοὺς πνεύμονας ἡμῶν κατὰ τῆς φθίσεως, τῆς φοβερᾶς ταύτης μάστιγος ἥτις δεκατίζει τὸν πληθυσμὸν τῆς Εὐρώπης. Ἡ διὰ τοῦ ποδηλάτου κίνησις ἔχει καὶ ἄλλην ὠφέλειαν. Ἐπειδὴ ὁ ποδηλατὴν εἶνε ἡναγκασμένος νὰ κινήῃ διηνεκῶς τοὺς μηροὺς ἄνω καὶ κάτω, ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ ἡ κίνησις τῶν ἐντέρων γίνεται ζωηρότερα, οὕτω δὲ ἐμμέσως καταπολεμεῖται ἡ δυσκοιλιότης καὶ προλαμβάνονται αἱ αἰμορροῖδες ἢ ἱατρεῖονται.

Διὰ τῆς ποδηλατῆσεως παράγεται ἐλαφρὰ ἰδρώσις, ἀλλὰ σπανίως ἐπέρχεται ὑπέρμετρος ἰδρώς· καὶ ὁ σφυγμὸς δὲ μετρίως ἐπιταχύνεται, καὶ ἡ ἐπιτάχυνσις τῆς ἀναπνοῆς εἶνε ἐπίσης μετρία. Ἡ ἀσκήσις λοιπὸν αὕτη εἶνε μεμετρημένη ἐνέργεια, ἀνταποκρινόμενη πρὸς πᾶσας τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ἐπιμελεστάτης ὑγιεινῆς. Διὰ τῆς ἰσχυρᾶς εἰσπνοῆς πάντοτε καθαροῦ ἀέρος, διὰ τῆς ἀσκήσεως ὅλων τῶν μυῶνων τοῦ σώματος προέρχεται τελεία συμμετρία καὶ κανονικότης ὅλων τῶν ζωικῶν λειτουργιῶν, ἐπομένως εἶνε ἐδεξήγητον ὅτι οἱ ποδηλατοῦντες ἔχουσι πάντοτε καλὴν ὀρεξίν, κοιμῶνται καλὰ καὶ εἶναι εὐθυμοὶ ἄνθρωποι.

Γερμανὸς τις ἱατρὸς διαβεβαίωσεν ὅτι διὰ τῆς ἀσκήσεως ταύτης τοῦ ποδηλατεῖν εἶδε θεραπευθέντας πολλοὺς, οἵτινες ἔπασχον ἐκ βαρείας νευρασθενείας, καὶ συνιστᾷ τὸ μέσον τοῦτο θερμώτατα πρὸς πάντας τοὺς νευροπαθεῖς.



κ. Ν. Ι. εἰς Τ. Μαγορέλλιον. Ἐλήφθησαν καὶ αἱ εὐχαριστοῦμεν. Μετ' ἀπορίας δὲ ἐμῆς — κ. Γ. Α. εἰς Γιούργεβον. Παρακαλοῦμεν ἐρευνήσατε, ἐπειδὴ ἐντεῦθεν ἐστάλη ἐγκρίσις. — κ. Κ. Α. εἰς Butusei. Τὰ τεύχη τοῦ παρελθ. ἔτους ἐστάλησαν ὑμῖν τὴν φορὰν ταύτην ἐπισυναρτάσει. — κ. Ἀρ. Μ. εἰς Ῥοδοτόν. Τὸ ἐμβασιὰ ἐκ Κωνσταντινουπόλεως ἐλήφθη.

Ἐκδότης Π. Δ. ΤΥΠΟΤΡΗΣ. — Ἐκ τοῦ τυπογραφείου καὶ τοῦ στοιχειοχρητήριου διὰ τὰς ἀνατολικὰς γλώσσας Γ. ΔΡΟΤΟΤΑΙΝΟΤ ἐν Λειψίᾳ. Χάρτης ἐκ τῶν καταστημάτων τοῦ κ. Edm. Obst ἐν Λειψίᾳ.