

φυσικῆ των καταστάσει εἰς τὰ πεδία· ἀλλὰ παραμορφοῦνται ἐν τῇ ρινομάκτροις καὶ ἐνδύμασιν.

Υπάρχουσι καὶ ἕτεροι ἐχθροὶ τῆς υγείας· ἀναφέρω κατὰ δεύτερον λόγον τὰ εἰσπνεύματα, ἔπειτα τὰς ἐνδυμασίας. Τὸ καλὸν εἶσμα πρέπει νὰ ἦται εὐρύχωρον, φωτεινὸν καὶ εὐάωρον. Ὁ Dr Sonderegger λέγει, ὅτι ὁ ἱατρὸς εἰσέρχεται εὐκόλως εἰς τὰς κατοικίας ἐνθα δὲν εἰσχωρεῖ ὁ ἥλιος· τὸ φῶς εἶναι ἀναγκαῖον εἰς τὴν ζωὴν ὄσφ ἢ τροφή καὶ ὁ ἀήρ· τὸ φυτὸν, τὸ αὐξάνον ἐν τῷ σκότει μαραινεται καὶ πνίγεται· ὁ ἄνθρωπος ὁ στερούμενος τοῦ φωτὸς τήκεται καὶ ἀποθνήσκει. Τὸ ζήτημα τοῦ ἀερισμοῦ τῶν κατοικιῶν ἡμῶν εἶναι τῶν σπουδαιωτάτων καὶ τῶν δυσκολωτάτων ἅμα, δι' ὃ δὲν θέλω τὸ πραγματευθῆ δι' ὀλίγων λέξεων. Τὸ ρεῦμα τοῦ ἀέρος θεωρεῖται ὡς ἐχθρὸς τῆς υγείας καὶ ἐν τούτοις ὁ διεσθαρμένος καὶ μεμολυσμένος ἀήρ ἀπολαμβάνει τῆς συμπαιείας τῶν ἀμυλῶν· καταδειξόμενος τὰς ἐλεθρίας συνεπειῶν καὶ σπεύσωμεν νὰ σώσωμεν τοὺς ἀνθρώπους εὐίζοντες αὐτοὺς ν' ἀναπνέωσι ὁροσερὸν ἀέρα.

Ὡς πρὸς τὰ ἐνδύματα μίαν μόνην λέξιν ἔχω νὰ εἶπω ὅτι ἡ μόδα (la mode) ἔχει ἀπαιτήσεις ἀνθυγιεινικάς· βλέπων τις τὰ φορέματα τὰ ὑποδήματα καὶ τοὺς πῖλους νομίζει ὅτι τὸ σῶμα ἐγένετο ἔπειτα ἐφαρμοσθῆ εἰς τὰ ἐνδύματα. Ἐν τῇ ἀπλότητί μου ὑπέθετον πάντοτε ὅτι τὰ ἐνδύματα ὄφειλον νὰ λαμβάνωσι τὸ σχῆμα τοῦ σώματος, ἀλλ' ἠπατήθην διότι αὐτὸ τὸ σῶμα εἶναι ὅπερ ἐκτ' ὑποῦται εἰς αὐτά. Τὸ πρᾶγμα εἶναι εὐνόητον· τὰ ἐνδύματα καὶ τὰ ὑποδήματα προσέρχονται ἐκ Παρισίων καὶ τιμῶνται ἀκριθέστατα· ἔπρεπε νὰ ἀποσταλῆ τὸ σῶμα ἐπεί διὰ νὰ ἐφαρμόσωσιν εἰς αὐτὸ τὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ τοῦτο δὲν εἶναι εὐκόλον καὶ προτιμῶμεν νὰ διαστρέψωμεν τοὺς πόδας καὶ τὸ ἔλρον ἀνθρώπων σχῆμα μᾶλλον ἢ νὰ φέρωμεν ὑποδήματα καὶ ἐνδύματα ἅτινα ἤθελον ἐπιτρέπει εἰς τὰ ὑπ' αὐτῶν προστατευόμενα ὄργανα κινήσεις καταλλήλους. Θέλει ἔλθει ἐν τούτοις ἡμέρα τις ὅτε τὸ ἐνστικτὸν τῆς μιμήσεως θέλει ἐξαναγκάσει τὸν ἄνθρωπον ἵνα ἐγκαταλείψῃ τὴν φερόμεν τούτην μ. ὁ δ' ἀν, ἀλλ' ἐν πάσῃ περιπτώσει μὴ ἀναιμένετε τὴν νίκην ταύτην τοῦ λογικοῦ.

Σφάλλομεν ἐπίσης πολὺ καὶ ὡς πρὸς ἕτι ἀναφέρεται εἰς τὴν τροφήν ἡμῶν. Δὲν θέλω ἀναφέρει περὶ τῶν παραπεπλωμένων τροφῶν ἀπ' ὧν κατακλυζόμεθα, καὶ δι' ὧν καθιστῶμεν τοὺς βιομηχανίους.