

ΦΙΛΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ἀγαπητέ μου,

Ἐνα βράδυ γυρίζοντας ἀπὸ τὸν περίπατο, σ' ἕνα σιαμνὴ κάθησ' ἀποσταμένος ὁ δέντροθλόωτος δρόμος ἦταν ἔρημος· κάπου κάπου βιαστικά περνοῦσε κανένας· κάθε λίγο καὶ λιγάκι τὰ περάσματα τοῦ τράμ ἔκοβαν τὴ σιγαλιά τῆς ὥρας ἀπὸ τὸ περιβόλι μιᾶν αἴθρα λεπτοῦλα μρωμένη δὲν ξέρω ἀπὸ ποιῶν δέντρων εὐωδιές, μιᾶν αἴθρα πρ ὀ σ ι ν η (δὲν τὸ πιστεύω νὰ θυνώσῃς γιὰ τὸ ἐπίθετο καθὼς ἕνας μιὰ φορὰ ποῦ μοῦ ἔψαλε τὸν ἀναβαλλόμενον γιὰτ' εἶχα γράψει κάπου μ ο υ σ ι κ ῆ τ ρ ι α ν τ α φ υ λ λ ἔ ν ι α) μούφερνε στὰ μάτια μου μπροστὰ δυσκολοθώρητα φαντάσματα, ἔκανε καὶ βοῦίζαν ἤχοι σταδιὰ μου δυσκολογνώριστοι, ξυπνοῦσε μέσα μου περασμένη ζωὴ μισολησμονημένη. Ἐξαφρα πέρασε ἀπὸ μπροστὰ μου μιὰ γυναίκα· δὲ μοροῦσα καλὰ νὰ ξεχωρίσω τὴν ὄψη τῆς, ἀλλ' ἀπὸ τὸ ντύσιμο καὶ τὴν περπατησιὰ τῆς ἔνοιωσα πὼς ἦταν φτωχοπούλα. Διάβηκεν ἀπὸ μπροστὰ μου καὶ πήγε καὶ στάθηκεν ἀντίκρου μου, λίγα βήματα μακρὰ, κοντὰ στὴ γραμμὴ τοῦ τράμ, μέσα στὸν κύκλο τοῦ ἀχρικόκκινου φωτὸς ποῦ ἔρχοιεν ἐκεῖ στὸ δρόμο ἀπιθωμένο τὸ φαναράκι τοῦ φύλακα τῆς γραμμῆς. Τότε φωτίσθη κάπως καὶ τὸ πρόσωπό τῆς κ' ἔδειχνε πὼς ἦταν νέο καὶ συμπαθητικὸ. Στάθηκε ἡ γυναίκα καὶ κτύταζε δεξιὰ καὶ ἄριστερὰ καὶ ἔκανε λίγα βήματα μπροστὰ καὶ λίγα πίσω· καὶ πάλι ἀκίνητος καὶ πάλι τριγύριζε κ' ἔστριβε τὸ κεφάλι τῆς, ἔτσι καθὼς μοῦ φαίνονταν, μὲ κάποιαν ἀνησυχία καὶ μὲ κάποια ντροπὴ μαζί, κ' ἔλεγε πὼς κάποιον περιμένε καὶ πὼς γύρευε κάτι. Ζητιὰνα ἀπὸ τὸ φέρεσιμό τῆς δὲν ἔστεινε νὰ εἶνε, ἀλλ' οὔτε καὶ κυρία τῆς προκοπῆς. Δὲν ξέρω πὼς τὴν πήρα γιὰ κακὴ γυναίκα. Συνώθηκα νὰ φύγω γιὰτὶ ὅσο κι ἂν ἦταν γιὰ λύπη τὸ παραλυμένο κορμί, τόσο ἐπλάυνεν ἡ ὥρα, τὰ δέντρα, ταχεράκι, ἡ σιγαλιά τόσο μεθοῦσαν, ὥστε φοβήθηκα μὴν ἀγναντέψω μπροστὰ μου τὸν κατήφορο τῆς ἀμαρτίας. Ὅμως ἐκείνη τὴ στιγμή πρόβαλεν ἕνας ἀνθρώπος, τράβηξε ἴσα στὴ γυναίκα, κ' ἔπιασαν κουβέντα. Καὶ στάθηκε καὶ μισάκουγα τὰ λόγια τους. Δὲν ἦταν ἀδιάντροπα λόγια πωλημένων ἐρώτων, ἀλλ' οὔτε καὶ λόγια ἀστόχαστα φλογισμένων παθῶν· δὲ μιλοῦσαν οὔτε μὲ τὴν ἔνοχον ἡσυχία τῶν ἀνθρώπων ποῦ δὲν τοῖς δίνει τίποτε ἄλλο ἀπὸ μιᾶν ἄγριαν ὀρμὴν, οὔτε μὲ τὸν ὀλόγλυκο τρομό ποῦ δέρεται, κάθε ποῦ ἀνταμώνονται, τὰ κρυφαγαπημένα ταιριάκια. Μιλοῦσαν ἡμερὰ κ' ἄφοβα, γλυκὰ καὶ γαληνὰ, νοικοκυρεμένα κεδχοριστημένα, κ' ἔλεγαν τέτοια λόγια κ' ἔλεγαν τόσα μόνον ὅσο ποῦ νὰ καταλάβω πὼς εἶχα μπροστὰ μου ἕνα πολὺ φτωχικὸ, μὰ καὶ πολὺ ἀγαπημένον ἀνθρώπου. Ὁ ἄντρας ἦταν ὁ φύλακας τῆς γραμμῆς, κ' ἦταν τὸ ταῖρι του ἡ γυναίκα· καθὼς ἄργησε τὸ βράδυ νὰ γυρίσῃ στὴ φαμίλια του, καθὼς δὲν τὸν εἶχεν ἰδῆ ὅλη τὴν ἡμέρα, φοβήθηκε μήπως τὸν ἦρε τίποτε κακὸ, καὶ νύκτα πήρε τοῖς δρόμους γυρεύοντάς του. Καὶ ντράπηκα γιὰ τὸν ἑαυτό μου καὶ κατάλαβα πὼς δὲν ἐφέθηκα καλὰ ποῦ ἀδίησα, ἔτσι καὶ μέσα στὰ βᾶθη τῶν στοχασμῶν μου, ἔτσι καὶ γιὰ μιὰ στιγμή μονάχα, τὸ φτωχὸ καὶ τᾶξιό πλάσμα. Κι ἀπὸ τότε εἶμαι καλλίτερος. Κι αὐτὰ τὰ σκοτεινὰ καὶ τὰ παράξενα ποῦ τύχη ν' ἀπαντήσω στὸ δρόμο μου, ἀγωνίζομαι νὰ τὰ ξεδιαλύνω μὲ συλλογισμοὺς ἄγρους καὶ καθάρτους· κ' ὅσο μπορῶ τὴ διώχνω τὴν κακὴν ὑποψία, καὶ δὲν τὴν ἀφήνω νὰ ξαναπατήσῃ μέσα μου.

Ο ΦΙΛΟΣ ΣΟΥ



ἌΝΑ ΤΟ ἌΣΤΥ

— Τί ζέστη πάλι σήμερα! Γύρισε ὁ Ἰούλιος! ἔλεγαν προχθὲς τὴν Παρασκευὴν οἱ Ἀθηναῖοι. Καὶ ἐπειδὴ ἴδρωσαν πολὺ τὴν ἡμέραν, τὴν ἑσπέραν κατέκλυσαν ὄλοι καὶ ὄλοι τοὺς περιπάτους, τὰ κέντρα τῆς ἀναψυχῆς, τὰ θέατρα, τὰ καφενεῖα. Δὲν ἐφοβήθησαν διόλου τὸ προδοτικόν, τὸ ὑπουλον τῆς ἐκτάκτου ἐκείνης θερμότητος οὐδὲ παρετήρησαν νέφη τινὰ πολὺ μικρὰ ἀλλὰ πολὺ μελανὰ, τὰ ὅποια συνησκότιων εἰς τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας πολλὰκις τὸν ἥλιον. Μόνον εἰς τὰ Ὀλύμπια ἤρχον· εἰς τοῦ Τσόχα ἐδίδοτο τὸ Ἐπί τοῦ Καταστρώματος, εἰς τὴν Ὀμόνοιαν ἡ Διογυσία. Δὲν εἶχον ἀκόμη τελειώσει αἱ πρῶται πράξεις ὅταν ἡ θύελλα ἐξέσπασε τόσον μανιώδης, ὅσον αἰφνιδία. Ὁ ἄνεμος ἀνήγειρε συστρέφων τὸν κοινορτόν, ὑπὸ τὸ νέφος τοῦ ὁποῦ ἐκαλύφθη ἡ πόλις ὡς ὑπὸ ὀμίχλης. Σχεδὸν ἀμέσως ἤρχισαν νὰ πίπτουν σταγόνες βροχῆς παχεῖαι. Ὅπου φύγη-φύγη. Αἱ αἰθουσαι τῶν καφενεῶν ἐπληρώθησαν ἀμέσως μέχρις ἀσφυξίας· τὰ καθίσματα ἀφέθησαν ἔρημα, οἱ περιπατηταὶ ἐτρέπονον ὅπου εὗρισκαν· αἱ παραστάσεις διεκόπησαν καὶ οἱ θεαταὶ ἐπλημύρισαν τὴν σκηνὴν ἢ ἐζήτησαν καταφύγιον ὑπὸ τὴν στέγην τοῦ προσκαίρου καφενεῖου τοῦ θεάτρου. Ἐκεῖ - μέσα δευτέρα παράστασις· γέλωτες, ἀστεῖα, εὐτυχῆς συνωστισμός, ὑπενθυμίζων τὴν Χρυσὴν Βροχὴν τοῦ κ. Καρκαβίτσα. Εἰς τὴν σκηνὴν ἡ φύρακα τῶν ἠθοποιῶν καὶ ὁ φόβος, κινδυνεύοντων νὰ ἐπιστρέψουν εἰσπράξεις λαμπράς. Ἀλλὰ μετ' ὀλίγον ἡ βροχὴ ἔπαυσε, τὸ νέφος παρήλθεν, ἡ ὀρμὴ τοῦ ἀνέμου ἐκόπασε, καὶ ἡ αὐλαία ἀνεπετάσθη ἐκ νέου. Καὶ ἐξηκολούθησαν μὲν καὶ ἐτελείωσαν τὰ θεάματα πρὸ τῶν τολμηροτέρων θεατῶν, — διότι πολλοὶ ἔκριναν φρόνιμον νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὰς οἰκίας των, — ἀλλ' ὁ ἄνεμος ἔπνεεν ὅλην τὴν νύκτα ψυχρὸς τόσον, ὥστε οἱ ἀργὰ ἐπιστρέφοντες Ἀθηναῖοι καὶ βίγουντες ὑπὸ τὰ ἐλαφρά των ἐνδύματα ἔλεγον περιλύπως καὶ ἀπελπιστικῶς:

— Ἄντιο, καλοκαίρι!



Ἀγχοφόροι καὶ κάρρα γεμάτα ἔπιπλα· τὸ συνηθέστερον θεάμα αὐτὰς τὰς ἡμέρας εἰς τοὺς δρόμους τῶν Ἀθηνῶν. Πρῶτῃ Σεπτεμβρίου, γενικὴ μοιχεία. Ἐσπευσαν καὶ φέτος νὰ ὑποκύβουν εἰς τὸ ἔθιμον ὄλοι ὅσοι δὲν ἔχουν τὴν μεγάλην εὐτυχίαν νὰ εἶνε ἰδιοκτῆται καὶ νὰ ἔχουν μόνιμον κατοικίαν. Κίνησις πάλιν μεγάλη, ταραχὴ, φύρια, συγχύσεις, παρεξηγήσεις καί:

Κατρακυλᾶ ὁ τέτταρτος κ' εὐρίσκει τὸ καπὶν κατὰ τὸν Σουρῆν. Τὸ ἐξαιρετικὸν τὸ ὅποιον παρετηρήθη φέτος εἶνε ὅτι πολλὰ τῶν εἰς τὰς κεντρικὰς ὁδοὺς οἰκημάτων ἔρειναν ξένοι, ἐνῶ ἀπεναντίας ἐνοικίωσθησαν ὄλα τὰ εἰς ἀποκεντρους συνοικίας. Τοῦτο ὀφείλεται κάπως εἰς τὴν πληθὺν τῶν νέων οἰκοδομῶν, ἀλλ' ἀπεδόθη καὶ εἰς τὴν οἰκονομικὴν δυσπραγίαν, ἢ ὅποια πολλοὺς ἠνάγκασε ἀφήσουν τὰς πολυδαπάνους οἰκίας,

τάς ὁποίας ἐκράτουν μέχρι τοῦδε, καὶ νὰ ζητήσουν εὐ-
θηνότερας.



Τὴν παρελθοῦσαν Παρασκευὴν ἐωρτάσθη μετὰ τινος
βεδιασμένης ἐπισημότητος ἡ Πεντηκονταετηρίδος τοῦ
Συντάγματος. Κατὰ τὰ προαγγελθέντα τὸ Σωματεῖον
τῶν Συντεχνιῶν παρέθηκε γεῦμα εἰς τὸ Ξενοδοχεῖον
τοῦ Μ. Ἀλεξάνδρου, εἰς τὸ ὅποιον προσεκλήθησαν οἱ
ἐπιζῶντες καὶ οἱ υἱοὶ τῶν πρωτεργατῶν τῆς σепτεμβρι-
ανῆς μεταπολιτεύσεως· μετὰ μεσημβρίαν δὲ εἰς τὴν
αἴθουσαν τῆς ἐταιρείας τῶν Φίλων τοῦ Λαοῦ, ὅπου ἀρ-
κετὸς προσήλθε κόσμος, ἐξεφώνησεν ὠραῖον πανηγυ-
ρικόν, ἐπὶ ὧραν διαρκέσαντα καὶ ζωηρῶς χειροκροτη-
θέντα ὁ κ. Τιμολέων Φιλήμων. Ἐκείθεν τὸ πλῆθος
διηυθύνθη πρὸς τὴν Πλατεῖαν τοῦ Συντάγματος, ὅπου,
μετὰ σύντομον προσλαλίαν τοῦ κ. Δ. Καλλιφρονᾶ, διε-
λύθη. Τὸ δ' ἐσπέρας ἡγουμένης τῆς Φιλαρμονικῆς
Μουσικῆς ἐγένετο διαδήλωσις μετὰ βεγγαλικῶν. Αἱ
ἐφημερίδες ἐδημοσίευσαν πλῆθος ἄρθρων ἐπὶ τῆς 3ης
Σεπτεμβρίου. Τὸ γενικὸν αὐτῶν συμπέρασμα, καὶ ἴσως
ἡ ἐπικρατοῦσα γνώμη, εἶνε ὅτι τὸ Σύνταγμα, καταπα-
τούμενον ἀνέκαθεν καὶ καταδολιευόμενον ὑπὸ τῶν πο-
λιτικῶν μας, εἶνε ἡ κυρία αἰτία τῆς παρουσίας κακο-
δαιμονίας, καὶ ὅτι ἐπέτειος τῆς ἀναρρήσεώς του ἐπο-
μένως πολὺ ὀλίγον εἶνε σήμερον ἀξία δημοτελοῦς
πανηγυρισμοῦ.



Γηραιὸς ἀπόμαχος τῆς δημοσιογραφίας, ὁ σατυρικός
ποιητὴς Σοφοκλῆς Καρούδης, ἀπέβησε τὴν παρ.
Παρασκευὴν πτωχός, ἐλεεινός, ἄφιλος, λησιμονημέ-
νος εἰς τὸ Δημοτικὸν Νοσοκομεῖον. Καὶ ὅμως ἔσχεν
ἡμέρας δημοτικότητος, δόξης ἀληθοῦς ὁ συντάκτης
τοῦ περιφήμου Φωτὸς καὶ ὁ ποιητὴς τῶν Τέκνων
τοῦ Δοξαπατρῆ, ὁ τόνον ἐπιδράσας ἐπὶ τῆς κοινῆς
γνώμης, ὁ τόσα ἄτοπα ψέξας καὶ καυτηριάσας, ὁ τόσην
εὐφρίαν σκορπίσας. Ἄλλ' εἶχεν ἀπὸ ἐτῶν ἀμβλυθῆ ὁ
κλάμῶς του καὶ εἶχε στεριεῦσει τὸ πνεῦμά του· τὸ δὲ
κοινὸν εἰς ἄλλους τῶρα πλέον ἔχον ἐστραμμένην τὴν
προσοχὴν, τὸν ἔβλεπεν ὡς ἐρείπιον καὶ τὸν ἐλησμόνει.
Ὅλιγοι, ὀλίγοιτοι παρηκολούθησαν τὴν κηδεῖαν του,
τῇ ἐπιστάσῃ ἐπιτροπῆς ἐξ ἠθοποιῶν καὶ λογίων γενο-
μένην· οἱ δὲ θερμοὶ λόγοι, οἱ ὅποιοι ἐξεφωνήθησαν ἐπὶ
τοῦ νεκροῦ του, μάλιστα ἐξήγειραν τὰς βαθέως τεθαμμέ-
νας ἀναμνήσεις, αἱ ὅποια συνδέονται μετὰ τὸ ὄνομα τοῦ
Σοφοκλέους Καρούδου. Αὐτὴ εἰς τὸν ἀχάριστον τοῦτον
κόσμον εἶνε ἡ μόρα τῶν λογίων, τῶν ὁποίων προαπο-
θνήσκει τὸ πνεῦμα! . . .



Τὰ Οἰκογενειακὰ Γελοῖα, ἡ ἀνωνόμου συγ-
γραφῆς πρωτότυπος κωμῶδια, ἡ παρασταθεῖσα τὴν
παρελθοῦσαν Δευτέραν ἀπὸ τῆς σκηνῆς τῶν Ὀλυμ-
πίων, ἐδικαίωσε τὸν τίτλον τῆς. Εἰς τὴν πρώτην πρᾶ-
ξιν τὸ κοινὸν περιωρίσθη εἰς χασμῆματα, ἀλλ' ἀπὸ τοῦ
μέσου τῆς δευτέρας ἡ ὑπομονή, ἡ τόσον μεγάλη ὑπο-
μονὴ τοῦ ἀθηναϊκοῦ κοινοῦ ἐξηντήθη καὶ ἤρχισαν τὰ
ποδοκροτήματα καὶ οἱ συριγμοί. Ἐν μέσῳ γενικῆς θυ-
μηδίας, μεγαλοφώνων σχολίων καὶ διαβολικοῦ θορύβου,
κατεβιάσθη ἡ αὐλαίκα τὴν στιγμὴν δ' ἐκείνην, κατὰ
τὴν ὅποιαν ἐκφέρεται ἡ τελειωτικὴ περὶ τοῦ ἔργου κρί-
σις, ὅλα τὰ μαξιλάρια τοῦ θεάτρου ἐπυρέθησαν εἰς τὸν
ἄερα. Εἰς τὰς ἐφετεινάς ἀποτυχίας προσετέθη ἡ με-
γαλητέρα.



Πανηγυρική, ἐνθουσιώδης, λαμπροτάτη ἡ εὐεργε-

τικὴ τῆς κυρίας Παρασκευοπούλου, ἡ διοργανωθεῖσα
ὑπὸ δεκαμελοῦς ἐπιτροπῆς καὶ δοθεῖσα τὴν παρελθοῦ-
σαν Πέμπτην εἰς τὰ Ὀλύμπια, συμπράττοντος τοῦ
θιάσου Πρόσδοτος. Ἄνθη, στέφανοι, πτηνά, ποιήμα-
τα, χειροκροτήματα, ἐπευφημίαι, προσφωνήσεις, βεγ-
γαλικά, ἐνθουσιασμός. Τὸ ἀθηναϊκὸν κοινόν, ἀθρόον
συρρεῦσεν, ἀπέδειξεν ὅτι τιμᾶ ἐπαξίως τὴν καλλιτέ-
χνηδα, ἡ ὁποία διὰ τῆς ἰκανότητός της κατώρθωσε νὰ
ἐξυψώσῃ τὸ γόητρον τοῦ ἐλληνικοῦ θεάτρου, καὶ νὰ
παράσῃ τόσας ἐσπέρας γνησίας καλλιτεχνικῆς ἀπο-
λαύσεως.



Τὸ Σάββατον ἐπρόκειτο νὰ ἐκδοθῇ ὑπὸ τοῦ κ. Γ.
Φέξη, τὸ ἀ' φυλλάδιον τῆς Ἀθήνας μας, τοῦ προ-
αγγελθέντος ἀθηναϊκοῦ μυθιστορήματος τοῦ κ. Ν. Σπαν-
δωνῆ. Τὸ ἔργον εἶχε πολὺ βεκλαμαρισθῆ καὶ ὑπὸ τοῦ
ἐκδότου καὶ ὑπὸ τοῦ συγγραφέως, προσομιζέτο δὲ με-
γάλη κατανάλωσις. Τοῦτο ἐνέβαλεν εἰς πειρασμὸν τίς
οἶδε ποῖον ἀντίζηλον κερδοσκοπικόν, καὶ ἰδοῦ, ὀλίγην
ὠραν πρὸ τῆς ἐκδόσεως τοῦ γνησίου ἔργου, ἐμφανίζε-
ται ἐν ἄλλο νόθον, πρωτότυπον καὶ αὐτὸ ἀθηναϊκὸν μυ-
θιστορήμα, φέρον τὸν ἐξῆς τίτλον «Αἱ Ἀθηναίμας».
Τὰ Μυστήρια, ὑπὸ Ν. Spontané, (πρῶην διπλωματι-
κοῦ ὑπαλλήλου ἐν Ἀθήναις), μεταφράσις Γ. Δ. Φ.»
Ἐννοεῖται ὅτι με τοιοῦτον τίτλον ἡ ἐξέλεγχξις ἦτο δύς-
κολος καὶ ὅτι πολλοὶ ἠπατήθησαν, ὅταν δ' ἐξεδόθη μετ'
ὀλίγον τὸ γνήσιον, εὔρε τὸν κόσμον ὄλον ἐφωδιασμένον
μετὰ τὸ νόθον. Ἐξω φρονῶν ὁ κ. Σπανδωνῆς, τρέχει εἰς
τὴν Ἀστυνομίαν καὶ τὴν ἐπομένην προστρέχει εἰς τὸν
τύπον. Ἀλλὰ φαίνεται ὅτι δὲν κατώρθωσε τίποτε. Ἡ
κλοπὴ εἶνε μὲν προφανὴς καὶ ἡ ἀπάτη αὐτόδηλος, ἀλλὰ
ἐπειδὴ εἶνε τεχνικὴ καὶ καθ' ὅλους τοὺς τύπους, δὲν
εἶνε δυνατόν νὰ καταδιωχθῆ. Εἰς τὸ κοινὸν μόνον ἀπό-
κειται νὰ τὴν πατάξῃ, ἀλλὰ τὸ κοινὸν εἶνε τόσῳ εὐα-
πάτητον! Τί περίεργα εἶνε τὰ μέσα, τὰ ὅποια διαθέτει
ἡ βιβλιοκαπηλεία!

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Σωματικὴ καὶ πνευματικὴ κόπωσις.

Καθίσταται πολλάκις καθ' ὑπερβολὴν δυσχερὲς νὰ
βεβαιωθῶμεν περὶ τῆς ἀκριβοῦς αἰτίας ἢ τῆς ἀρχῆς
τῶν ἀσθενειῶν, καθ' ὅσον εἰς τὰς πλείστας ἐξ αὐτῶν
ἡ ἀρχικὴ αἰτία εἶτε διαλανθάνει ἡμᾶς, εἶτε εὐρίσκεται
συμπλεγμένη τοιοιτοτρόπως μετ' ἄλλων αἰτίων, ὥστε
δὲν δύναται νὰ θεωρηθῆ ὡς διακεκριμένος νοσοποιὸς
παράγων. Ἰδιαιτέρως ὅμως δυσκολίαν ἀπαντᾶ ὁ θέλων
νὰ βεβαιωθῆ ὅποια ἀσθένεια δύναται νὰ πηγᾶσῃ
ἀμέσως ἐκ τῆς σωματικῆς κόπωσης. Διότι οὐχὶ
σπανίως ἡ ἐργασία γίνεται ὑπὸ συνθήκας νοσογόνους,
αἵτινες συνδυαζόμεναι μετὰ τοῦ καμᾶτου δύναται νὰ
προξενήσῃ ἀσθένειαν τοιαύται συνθήκαι εἶνε λ. χ.
ἡ ἐργασία ἐντὸς περιωρισμένων μερῶν μετὰ μεμολυ-
σμένης ἀτμοσφαιρας κλπ. ἡ υπαίθριος ἐργασία ὑπὸ τὸ
ψῦχος, τὸν ἥλιον, τὴν ὑγρασίαν, τὰς βλαβεράς ἀναθυ-
μιάσεις κλπ.

Ἐν τούτοις διαπρεπεῖς τῆς Ἑσπερίας ἰατροὶ συμ-
φανοῦσι καθ' ὅλου εἰς τοῦτο, ὅτι, ὅταν αἱ ὑγιειναὶ συν-
θηκαὶ τηρῶνται μετὰ τινος ἀκριβείας, ὁ σωματικὸς κά-
ματος δύναται πολλάκις νὰ φθάσῃ σχεδὸν μέχρις ἐξαν-
τλήσεως, χωρὶς ἐκ τούτου νὰ ἐπηρεασθῆ ἡ καθ' ὅλου
ὑγεία τοῦ ἀτόμου· διότι οἱ ἄνθρωποι, ὅταν ἐργάζονται
κατὰ κόρον, τρώγουσι καλῶς καὶ κοιμῶνται ἐπίσης
καλῶς, οὕτω δὲ ὁ ὀργανισμὸς ἀνακτᾶται τὰς κατὰ τὴν