

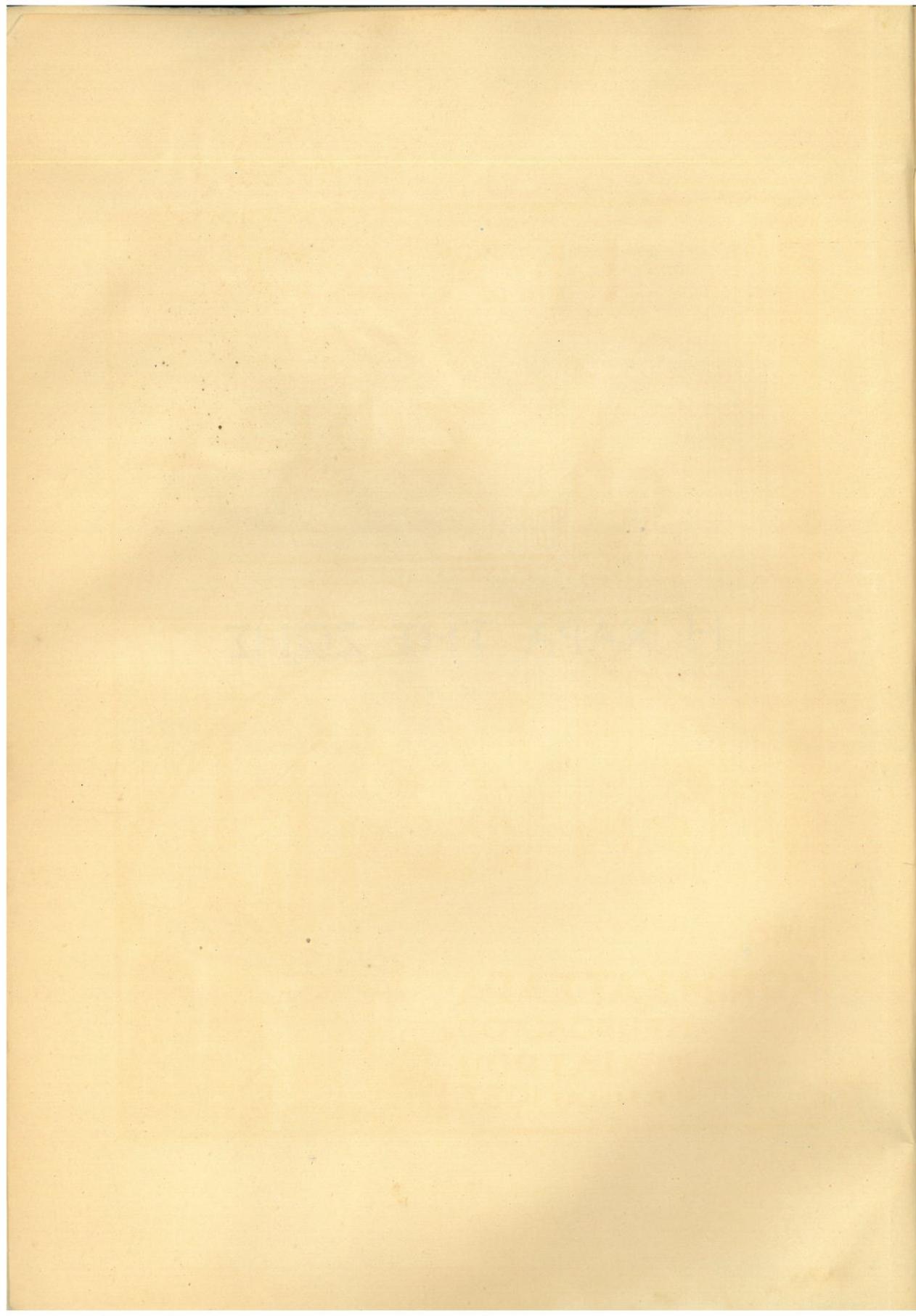
# Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



υπό

ΚΩΝ. Μ. ΚΑΤΣΑΡΑ  
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΥ.  
•ΨΥΧΙΑΤΡΟΥ  
ΔΑΣΗΝΑΙ 1937

Τύποις : «ΠΥΡ ΣΩΥ» Α. Ε.



# Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



υπό<sup>την</sup>  
**ΚΩΝ.Μ.ΚΑΤΣΑΡΑ**  
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΥ.  
•ΨΥΧΙΑΤΡΟΥ  
ΔΘΗΝΑΙ 1937

CHI  
CIA  
NOL

# Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ







Η ΧΑΡΑ  
ΤΟΥ ΛΑΪΚΟΥ ΣΤΡΙΤΙΟΥ

# Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ



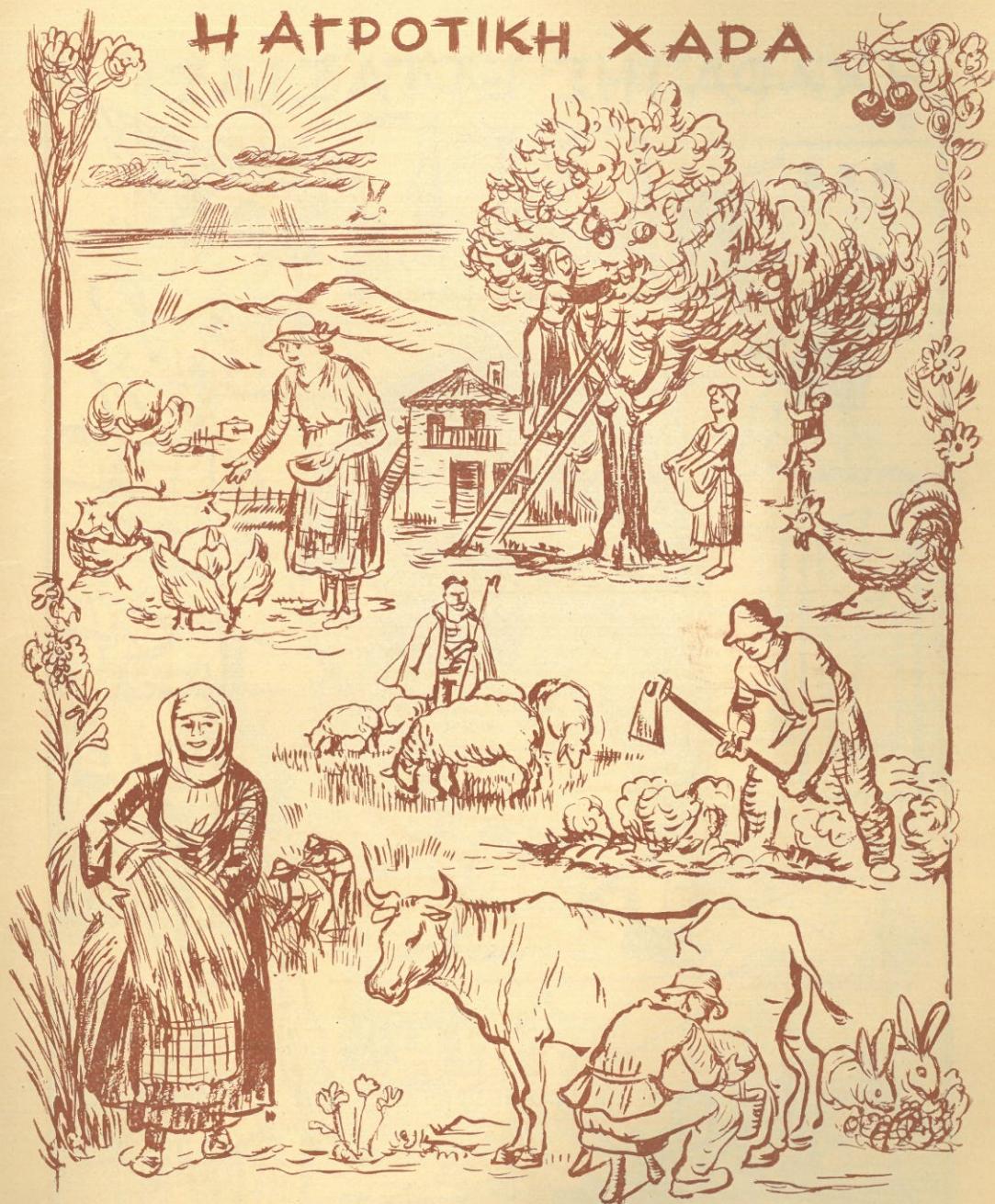
# Η ΧΑΡΑ ΔΙΑΤΩΝ ΣΦΕΛΙΜΩΝ ΣΠΟΡ



## Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΧΑΡΑ

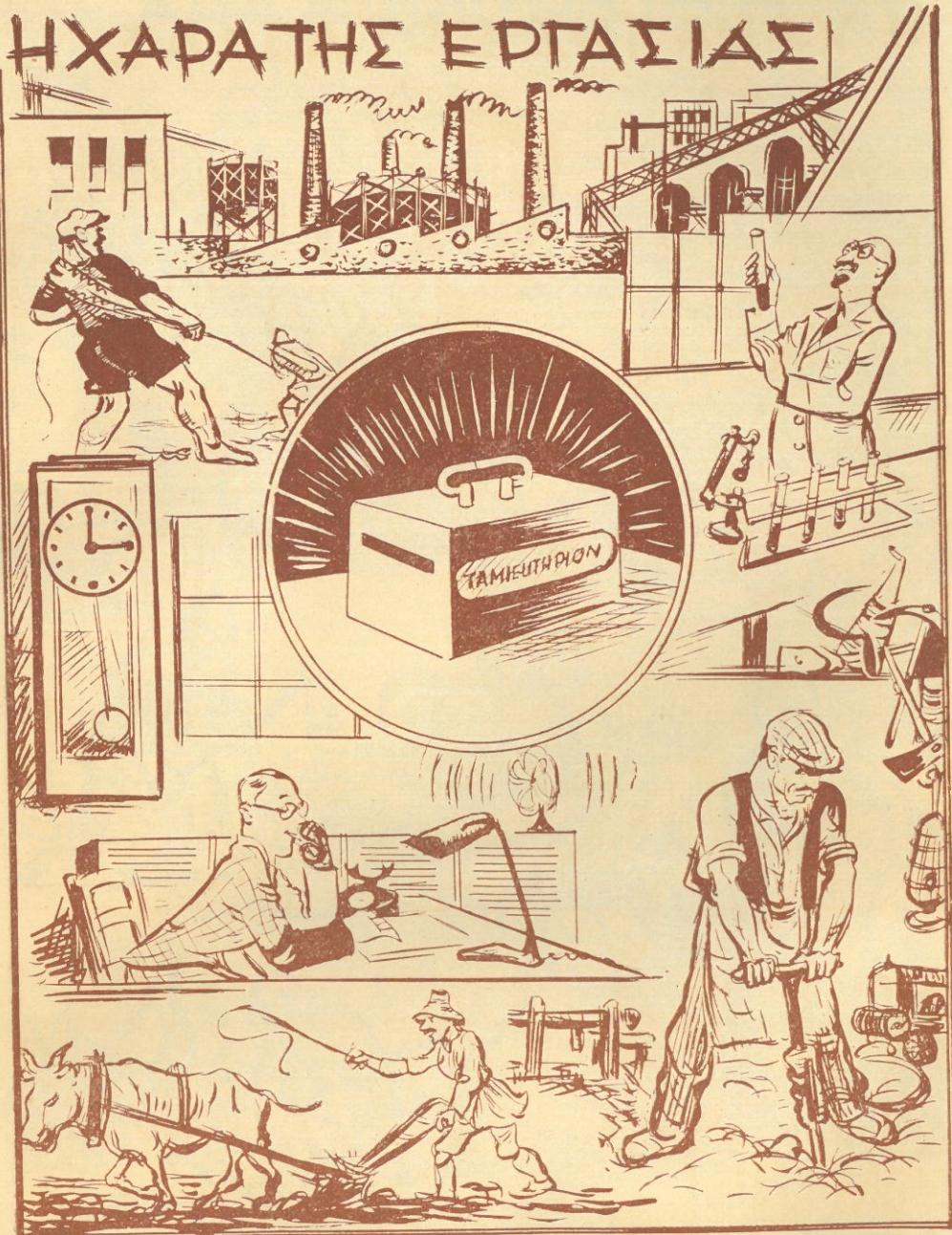


# Η ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΧΑΡΑ

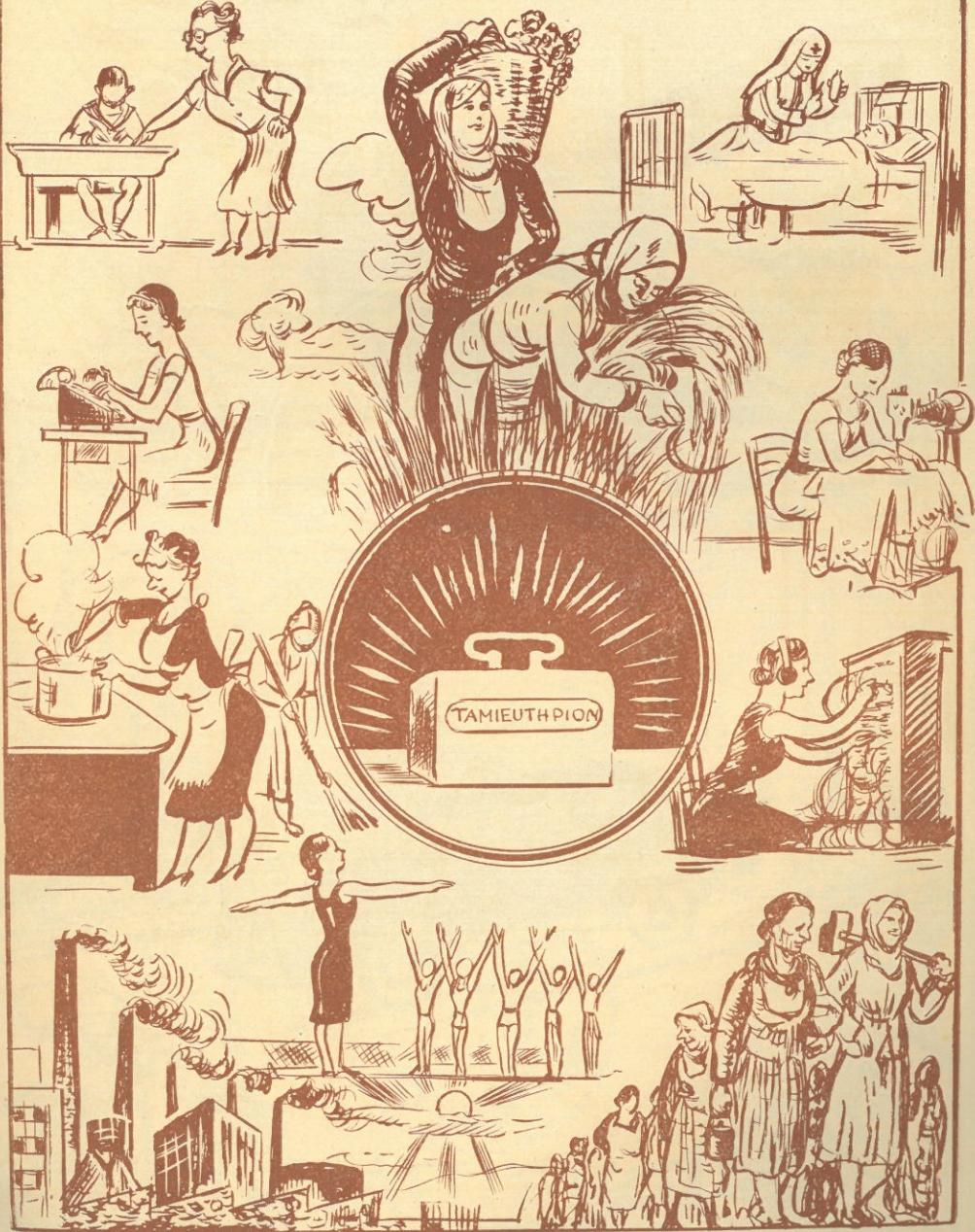


Η ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΟΠΑΙΘΡΟΥ

# ΗΧΑΡΑΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

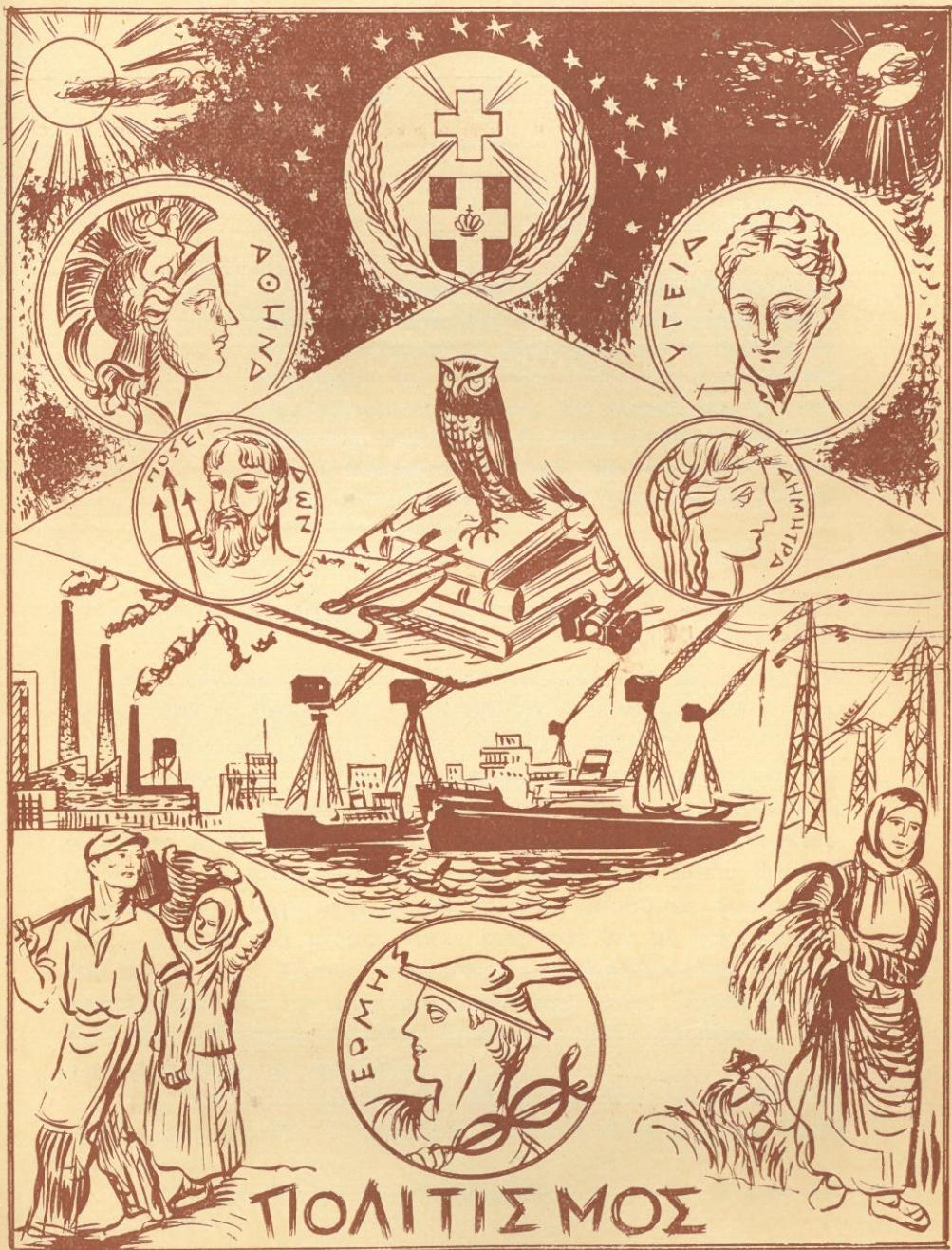


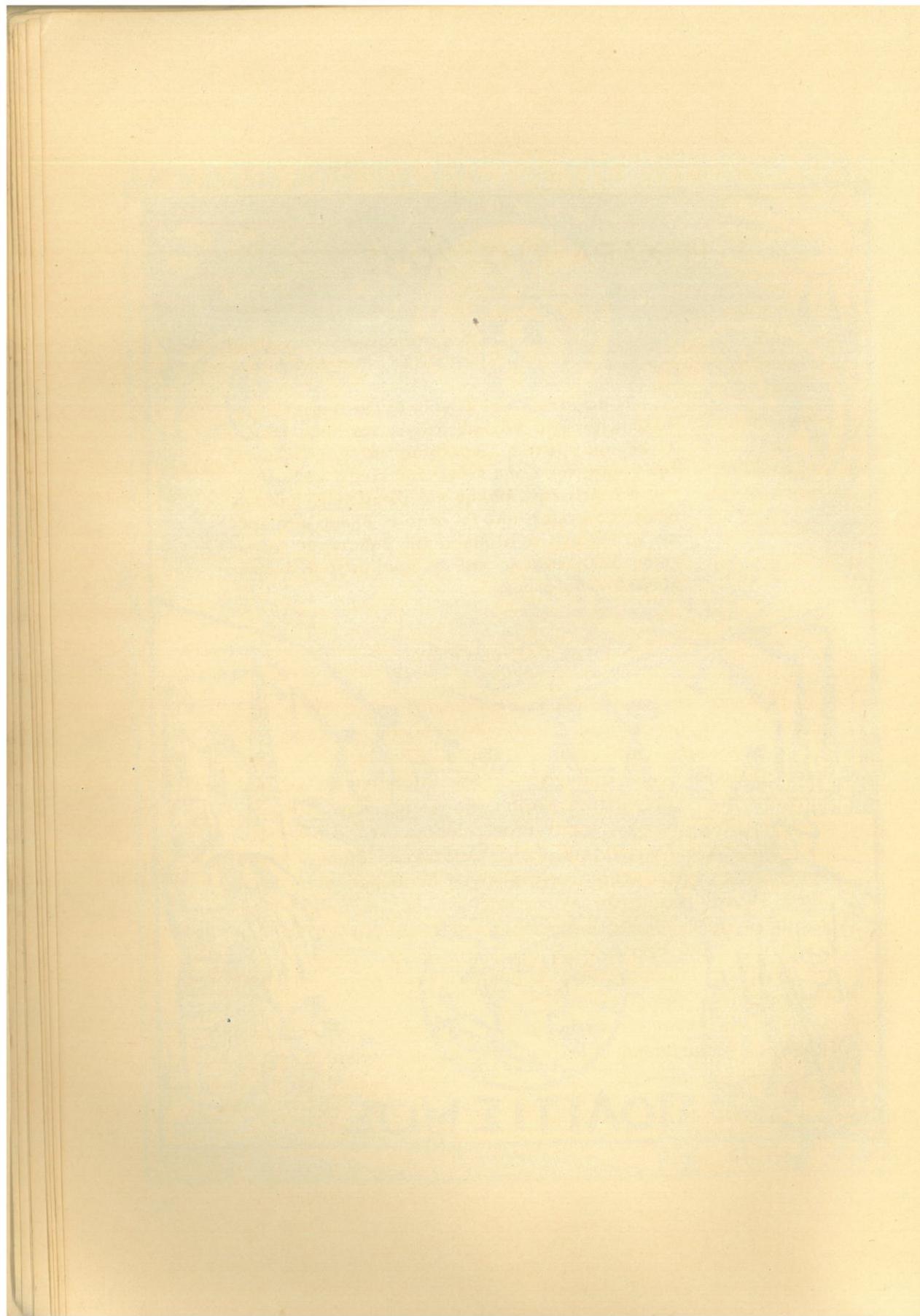
# Η ΧΑΔΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



# Η ΧΑΡΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ







# Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ\*

Τοῦ Νευρολόγου - Ψυχιάτρου  
ΚΩΝΣΤ. Μ. ΚΑΤΣΑΡΑ

— Ή σωματική καὶ ψυχική ύγεια ἀποτελεῖ μεγάλο κεφάλαιο γιὰ τὰ ἄτομα καὶ τοὺς λαούς. Ή δὲ πραγματικὴ ἀπόκτησις καὶ ἡ ἐκδήλωσις τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς ἐνὸς λαοῦ εἶνε ὁ καθρέπτης τῆς πνευματικῆς, ἥθικῆς καὶ σωματικῆς διαπλάσεως τῆς ύγειας του. Γι' αὐτὸ σ' ὅλους μας πρέπει νὰ ὑπάρχῃ τὸ αἰσθημα τῆς βαθυτέρας κοινωνικῆς ἀλληλεγγύης καὶ τὸ πραγματικὸ ἀνθρωπιστικὸ ἐνδιαφέρον.

## ΕΝ ΕΙΔΕΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

“Η χαρὰ τῆς ζωῆς!.. Νά ἔνα πολυτιμότατο στοιχεῖο, ποὺ λείπει ἀπὸ τὴ ράτσα μας. Εἴμεθα ἔνας δύσθυμος λαός, χωρὶς γέλιο, χωρὶς χαρά, χωρὶς εὐθυμία. Εἶνε δὲ λίγοι ἐκείνοι οἱ ἀνθρωποι, ποὺ ἀπὸ χαρακτῆρος αἰσθάνονται καὶ ἐκδηλώνουν τὴν πραγματικὴ χαρὰ τῆς ζωῆς των. Καὶ εἶνε οἱ μόνοι εὐτυχισμένοι, γιατὶ ἔτσι μποροῦν καὶ ἀπολαμβάνουν ὅλα τὰ θέλγητρα τῆς ζωῆς. Δυστυχῶς ὅμως παντοῦ βλέπουμε τὶς χαρακτηριστικές ἐκείνες δύσθυμες φυσιογνωμίες... Ρίζετε μιὰ ματιὰ γύρω σας καὶ θὰ μὲ δικαιώσετε. Θὰ ἴδητε πολὺ λίγους ἀνθρώπους νὰ αἰσθάνωνται καὶ νὰ ἐκδηλώνουν τὴν πραγματικὴ χαρὰ τῆς ζωῆς. “Ολοι οἱ ἀλλοι εἶνε ἔξι ἴδιοσυστασίας δύσθυμοι, δὲν χαίρονται, δὲν ἀπολαμβάνουν τὴν ζωή των.

“Οχι δὲ μόνον ώς ἄτομα, ἀλλὰ καὶ στὶς διαδικές μας ἐκδηλώσεις εἴμεθα τὸ ἴδιο. Καὶ εἶνε καὶ φυσικὸ αὐτό, ἀφοῦ

(\*) Ἐδημοσιεύθη εἰς τὰ «Ἀθηναϊκὰ Νέα» τῆς 14ης καὶ 16ης Αὐγούστου 1937.

καὶ ὡς ἄτομα δὲν μποροῦμε νὰ εὐθυμήσουμε, νὰ γελάσουμε, πῶς εἶνε δυνατὸν ὡς σύνολον;

Φαίνεται πῶς γιὰ τὴ δημιουργία ὅλης αὐτῆς τῆς μελαγχολικῆς, τῆς δυσθύμου ἴδιοσυστασίας, ἐπέδρασαν σημαντικῶς οἱ διωγμοί, οἱ πόλεμοι καί, ἴδιας, ἡ μακρὰ δουλεία. Κι' ἔτοι ὅλες αὐτές οἱ ἡθικές καταπονήσεις μᾶς δημιούργησαν ὅλον αὐτὸν τὸν δύσθυμο χαρακτῆρα μας. Ἐκτὸς αὐτοῦ, μᾶς ἔλειψε καὶ ἡ κατάλληλος διαπαιδαγώγησις ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ ἀπολαμβάνουμε καὶ νὰ αἰσθανόμεθα τὴν πραγματικὴ χαρὰ τῆς ζωῆς. Ἡ δὲ πραγματικὴ ἀπόκτησις καὶ ἡ ἐκδήλωσις τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς ἐνὸς λαοῦ καθιστᾶ σπανίαν τὴν ἐμφάνισιν τῶν μελαγχολικῶν ἐκείνων καταστάσεων, ποὺ παρατηροῦνται εἰς τὸν τόπο μας πολὺ συχνότερα, παρὰ σὲ κάθε ἄλλη χώρα. Διότι ὁ "Ἐλλην ἀπὸ τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας δὲν αἰσθάνθηκε τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς.

\* \* \*

"Ο "Ἐλλην εἶνε ἀναμφισθήτητον ὅτι ὡς ἄτομον ἔχει τρία μεγάλα προσόντα: Εἶνε εύφυέστατος, εἶνε φιλόξενος καὶ εἶνε ἀνεξίθρησκος. Τὸ τέταρτό του ὅμως, θεωρούμενον ὡς προτέρημα, ὅτι εἶνε ὀλιγαρκής εἰς τὴν τροφὴν καὶ ἐν γένει εἰς τὴν δίαιτάν του, πρέπει ὅριστικῶς νὰ παύσῃ νὰ θεωρῆται ὅτι εἶνε προσόν!.. Διότι ὅχι μόνο δὲν εἶνε προτέρημα, ἀλλὰ βαρύτατον ἐλάττωμα καὶ ἐγκληματικόν!.. Διεπιστώθη δὲ ἀπὸ ὀλόκληρον τὸν ἰατρικὸν κόσμον τῆς χώρας μας ὅτι τὸ περίφημον «λιτοδίαιτον» τοῦ "Ἐλληνος ἔχει δλεθρίας συνεπείας τόσον διὰ τὸ ἄτομον ὅσον καὶ διὰ τὸ σύνολον, καθὼς καὶ διὰ τὴν ἔθνική μας οἰκονομίαν. Εἶνε δέ, κατὰ τὴν γνώμην μου, καὶ ἔνα σοθαρώτατον αἴτιον τῆς ἐλλείψεως τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς. Διότι ὁ ὑποσιτιζόμενος δὲν μπορεῖ παρὰ νὰ αἰσθάνεται ψυχικήν καὶ σωματικήν ἀδυναμίαν, κι' ἔτοι ἀφαιρεῖ ἀπὸ τὸ ἄτομον τὴν χαρά, τὴν εὐχαρίστησι(¹).

(1) «Ἡ τροφὴ τοῦ Ἐλληνικοῦ Λαοῦ.—Τὸ ἀρθρον τῆς «Ἐστίας», τὸ καταδικάζον τὴν ἀνόητον ὅσον καὶ ἐγκληματικὴν ἀντίληψιν τοῦ παρελθόντος, ἡ ὅποια διεφήμιζε τὸ περίφημον «λιτοδίαιτον» τοῦ Ἐλληνικοῦ Λαοῦ, ἔφερε μέχρι τῶν γραφείων μας πολυαρίθμους ἐπιστολάς ἀναγνωστῶν μας, συμφωνούντων μὲ τὰς ἐν τῷ ἀρ-

‘Ο πρωθυπουργός κ. ’Ιωάννης Μεταξάς εἰς τὸ τέλος τοῦ λόγου του πρὸς τὴν φοιτητικὴν νεολαίαν—τῆς 10ης Δεκεμβρίου 1936 — μεταξὺ τῶν ἄλλων εἶπε καὶ τὰ ἔξῆς πολὺ σωστὰ πράγματα :

«Τὸ ἔθνος μας ἔχει ἀνάγκην θερμότητος καὶ ἡλίου διὰ νὰ ζήσῃ. Αὐτὸ τὸ ἔθνος, τὸ ὅποιον πέρασε τόσες κακοτυχίες καὶ πέρασε καὶ τόσες πικρίες καὶ ἀπογοητεύσεις. Γιὰ νὰ ζήσουν ἀκόμη καὶ αὐτὲς οἱ οἰκογένειες ἔχουν ἀνάγκην ἀπὸ θερμότητα καὶ ἀπὸ ἥλιον. Καὶ αὐτὴν τὴν θερμότητα καὶ αὐτὸν τὸν ἥλιον δὲν μπορεῖ νὰ τὸν δώσῃ κανεὶς ἄλλος παρὰ σύ, νεολαίᾳ, καὶ ὡς ἄτομον καὶ ὡς σύνολον.

»Φέρετε τὴν χαρὰ καὶ τὴν ζωή, τὴν αἰσιοδοξία καὶ τὸν ἐνθουσιασμὸν μέσα εἰς τὰ σπίτια σας ὡς ἄτομα. Δὲν εἶνε μι-

---

θρῷ ἀντιλήψεις καὶ ζητούντων νὰ μὴ ἔγκαταλειφθῇ ὁ ἀγὼν διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς διαίτης τοῦ Ἑλληνικοῦ Λαοῦ.

»Οἱ ἀναγνῶσται μας ἡμποροῦν νὰ μείνουν ἡσυχοι. “Οχι μόνον θὰ συνεχίσωμεν μὲ τὰς ἀσθενεῖς μας δυνάμεις τὴν προσπάθειαν, ἀλλ’ εἴμεθα εἰς θέσιν νὰ γνωρίζωμεν διτὶ ἀνταποκρίνεται αὕτη πλήρως πρὸς τὰς πεποιθήσεις καὶ τὸ χαραχθὲν ἥδη πρόγραμμα τῆς ἔθνικῆς κυθερήσεως. Θὰ μᾶς διθῆ, εἴμεθα βέθαιοι, ἐντὸς τῶν προσεχῶν ἡμερῶν, ἡ εὔκαιριά νὰ ἐπανέλθωμεν ἐπὶ τοῦ θέματος εύρυτερον.

»Πρὸς τὸ παρὸν θὰ ἡθελάμεν μόνον νὰ διαπιστώσωμεν μὲ εύχαριστησιν διτὶ, ὡς ἔμφαίνεται ἐκ τῶν ἐπιστολῶν καὶ πληροφοριῶν ποὺ ἐλάχισμεν, ἡ Ἑλληνικὴ Ἐπιστήμη ἡσχολήθη ἥδη μὲ ἐνδιαφέρον καὶ στοργὴν διὰ τὸ σπουδῶν αὐτὸς ζήτημα. ‘Ο ύφηγητής κ. Χρηστομάνος ἐδημοσίευσεν ἥδη σειρὰν σχετικῶν ἀρθρῶν, ὁ καθηγητής κ. ’Ιωακείμογλου ἀσχολεῖται ἀπὸ ἔτῶν μὲ τὴν σχετικὴν μελέτην, καὶ ὁ κ. Κωνστ. Κατσαρᾶς μᾶς γράφει ἐπιστολὴν παλλομένην ἀπὸ εἰλικρινῆ συγκίνησιν διὰ τὴν ἀνάγκην τῆς βελτίωσεως τῆς τροφῆς τοῦ Ἑλληνικοῦ Λαοῦ, ἡ δόπια εἶνε σήμερον ἀκατάλληλος καὶ ἀνεπαρκής. Τονίζει διτὶ εύτυχῶς κατὰ τὸν παρελθόντα χειμῶνα τὰ συσσίτια ἐλειτούργησαν χάρις εἰς τὰς φροντίδας τῆς κυθερήσεως εἰς πολὺ εύρυτέραν κλίμακα, διανεμηθεισῶν 9 ἑκατομμυρίων μεριδῶν ἀντὶ δαπάνης 41½ ἑκατομμυρίων δραχμῶν. Τονίζει ἀκόμη ἐντελῶς ἰδιαιτέρως ὁ κ. Κωνστ. Κατσαρᾶς διτὶ κάθε προσπάθεια θὰ ἔπρεπε νὰ καταβληθῇ διὰ τὴν τόνωσιν τῆς ἀλιείας μας, διὰ νὰ προσφέρεται ἀφθονωτέρα καὶ εύθηνοτέρα ἡ ἀρτία τροφὴ τοῦ ψαριοῦ εἰς τὸν Ἑλληνικὸν Λαόν, ἀντὶ νὰ καταφεύγῃ οὗτος εἰς τὰ ἔξωθεν εἰσαγόμενα παστόψαρα καὶ διτὶ θὰ ἔπρεπε νὰ ληφθῇ κάθε μέτρον διὰ νὰ τρώγῃ περισσότερον ὁ Λαός τὰ θαυμάσια σταφύλια καὶ τὴν ἀνεκτίμητον σουλτανίναν μας.»

(Ἐφημερὶς «Ἐστία» τῆς 11ης Αὐγούστου 1937).

κρὸν πρᾶγμα αὐτό, μέσα εἰς τοὺς γονεῖς σας καὶ τοὺς μεγαλειτέρους ἀδελφούς σας καὶ φέρετε τὴν χαρὰ καὶ τὴν ἐλπίδα. Καὶ ὡς σύνολον ἄς περνᾶτε ἀπὸ τοὺς δρόμους τῶν πόλεων τῆς Ἑλλάδος καὶ τῶν χωριῶν της μὲ τὸ μέτωπον ὑψηλά, μὲ τὸ σῶμα εὐθυτενές, μὲ τὴν χαρὰ εἰς τὰ πρόσωπα καὶ μὲ στρατιωτικὸ ρυθμό, γιὰ νὰ δείχνετε εἰς τὸ ἔθνος ποία εἶνε ἡ ἴσχύς του καὶ ἡ δύναμις αὐτοῦ».

## ΗΘΙΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

‘Ο ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἐκπληρώσῃ εἰς τὴν ζωήν του τὰς ἔξῆς ὑποχρεώσεις : Ἡθικές ὑποχρεώσεις ποὺ ἔχουμε ὁ καθένας μας πρὸς τὸν ἑαυτόν μας. Ἡθικές ὑποχρεώσεις πρὸς τὴν οἰκογένειάν μας, πρὸς τὸ ἐπάγγελμά μας, πρὸς τὴν κοινωνίαν, πρὸς τὴν πατρίδα μας καὶ πρὸς τὴν ἀνθρωπότητα ἐν γένει. Βέβαια τὸ ἰδεῶδες εἶνε νὰ ὑπάρχῃ στὰ κράτη, στὶς κοινωνίες, ἐνα τάραντικόν σύνολον ἵσοροπίας μεταξὺ τῶν ἀνωτέρων διανοητικῶν λειτουργιῶν καὶ τῆς ἡθικῆς συνειδήσεως, δηλαδὴ τῶν ἡθικῶν ὑποχρεώσεων.

‘Ο κάθε ἄνθρωπος, κατ’ ἀκολουθίαν, σὲ μιὰ πολιτισμένη κοινωνία, ὀφείλει κατ’ ἀνάγκην νὰ ἔχῃ καὶ ὠρισμένας ἡθικὰς ὑποχρεώσεις ποὺ εἶνε, ὅπως εἴπαμε, καθαρὰ καθωρισμένες μαζὶ μὲ τὴν ἔξελιξι τῆς διανοίας, ποὺ ἔφθασε διὰ μέσου τῶν αἰώνων στὴν πιὸ ἀνέλπιστη πρόοδο, μὲ τὶς θαυμαστὲς ἀνακαλύψεις καὶ ἐφευρέσεις, ποὺ ἐδημιούργησε μὲ τὴν προϊούσαν μορφολογικὴν καὶ λειτουργικὴν τελειοποίησιν ὠρισμένου κέντρου στὸν ἐγκέφαλο, ποὺ ὀνομάζεται πρόσθιος μετωπιαῖος λοθός, γιατὶ μόνον χάρις σ’ αὐτὴ τὴν ἀφάνταστο ἔξελιξι τοῦ μέρους αὐτοῦ τοῦ ἐγκεφάλου ἔφθασεν ἡ ἀνθρωπότης στὸ σημερινὸ μοναδικὸ σημεῖο τοῦ πολιτισμοῦ.

Παραδεχόμεθα μάλιστα, οἱ νευρολόγοι καὶ ψυχίατροι, ὅτι δὲν θὰ παραμείνῃ ἔως ἔδω ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ πρόοδος τῆς διανοίας. Ἀπ’ ἐναντίας, διὰ τοῦ χρόνου, θὰ φθάσῃ εἰς τὰς μᾶλλον ἀπιστεύτους ἀνακαλύψεις καὶ ἐφευρέσεις μὲ τὴν πιὸ ἀφάνταστο τελειότητα, εἰς δλας τὰς ἐπιστήμας. Γιὰ τὸν ἀπλούστατο λόγο, ὅτι δὲν μπορεῖ νὰ γίνῃ κι’ ἀλλοιῶς, γιατὶ

αύτὸς εἶνε ὁ χαραγμένος δρόμος τῆς προϊόντος τοῦ χρόνου μεγαλειτέρας τελειοποιήσεως, ὅπως εἴπαμε, τοῦ θαυματουργοῦ αὐτοῦ κέντρου τοῦ ἀνωτέρου ψυχισμοῦ.

Δυστυχῶς δῆμος ὁ ἀνθρωπος, ἐνῷ θὰ ἔπειρε νὰ χρησιμοποιῇ τὴν προϊόνταν αὐτὴ δυναμικότητα τῆς διανοίας του ἀποκλειστικὰ καὶ μόνο γιὰ τὴν καλῶς ἐννοουμένη ἔννοια τοῦ πολιτισμοῦ, γιὰ τὴν πρόοδο καὶ τὴν εὔημερία του, γιὰ νὰ μπορέσῃ νὰ ζήσῃ τὰ ὀλίγα αὐτὰ χρόνια τῆς ζωῆς του ἀνάμεσα στὶς μεγαλείτερες ἀνέσεις, στὴν εὐτυχία καὶ στὴ χαρὰ τῆς ζωῆς καὶ νὰ συνοδεύωνται ὅλα αὐτὰ μ' ἔναν ἀνώτερο ἀνθρωπιστικὸ προορισμό, ἔρχεται ὁ ἴδιος καὶ μὲ τὰ ἴδια του διανοητικὰ κέντρα προετοιμάζει τὴν καταστροφή του.

Αἱ ἡθικαὶ αὐταὶ ὑποχρεώσεις εἰς τοὺς ἀνθρώπους ἔπι-  
βάλλονται ἀποκλειστικὰ μὲ τὴν διαπαιδαγώγησιν ἀπὸ τῶν  
νηπιαγωγείων. Εἶνε δὲ ἀναμφισθήτητον πῶς ἡ διαπαιδαγώ-  
γησις τῶν ἀτόμων εἶνε πραγματικῶς τὸ ἰσχυρότερον καὶ  
ἀποτελεσματικότερον μέσον γιὰ τὸ φτιάξιμο καὶ τὴ δημι-  
ουργία ἰσχυρῶν χαρακτήρων.

### Η ΝΕΑ ΓΕΝΕΑ

“Η νέα γενεὰ πρέπει νὰ συναισθανθῇ τὴν πραγματικὰ ἀνώτερη ἔννοια τοῦ κράτους, τῆς θρησκείας, τῆς πατρίδος, τῆς οἰκογενείας, τῆς ἡθικῆς πυγμῆς ἀπέναντι ὅλων αὐτῶν τῶν ὑποχρεώσεων ποὺ ἔχει, γιὰ νὰ ἀποκτήσῃ τὰ γερὰ τῆς εὔημερίας της θεμέλια. Πρέπει δὲ νὰ καταθάλουμε ὅλοι μας μιὰ πραγματικὴ ἔθνικὴ προσπάθεια γιὰ τὴν ἀναγέννησι καὶ τὴν σωτηρία τοῦ τόπου μας, γιὰ μιὰ ἀνώτερη διανοητική, ἡθικὴ καὶ σωματικὴ ἔξυγίανσι.

Τὰ θεμέλια τῆς διαπαιδαγωγήσεως τῶν παιδιῶν κτίζονται μὲ τὴν ἀπόλυτη καὶ εἰλικρινῆ συνεργασία τοῦ σχολείου, τῆς ἐκκλησίας, τῶν γονέων ἐπάνω στὸ μεγάλο οἰκοδόμημα τῆς διαπαιδαγωγήσεως.

“Ολη μας ἡ προσοχὴ πρέπει νὰ στραφῇ εἰς τὸ πῶς θὰ δργα-  
νώσουμε μὲ σταθερὸ πρόγραμμα τὶς νέες μας γυναῖκες γιὰ  
νὰ μπορέσουν νὰ καταστοῦν ἀληθινὲς μητέρες μὲ τὶς μεγά-  
λες τους ὑποχρεώσεις ποὺ ἔχουν αὐτές κυρίως γιὰ μιὰ πρα-  
γματικὴ ἀνώτερη διαπαιδαγώγησι τῶν παιδιῶν των.

Τὰ δὲ κορίτσια τοῦ λαοῦ μας πρέπει νὰ μάθουν πολλὰ χρήσιμα πράγματα ποὺ τοὺς χρειάζονται καὶ γιὰ τὴν πάλη τῆς ζωῆς.

Πρέπει νὰ μάθουν ὅχι μόνον πῶς θὰ μεγαλώσουν τὰ παιδιά, ἀλλὰ νὰ μάθουν καὶ νὰ γνωρίζουν στοιχειώδη ὑγιεινήν, νοσηλεία, νοικοκυριὸ καὶ μαγειρική. Κι' ὅχι ὅταν παντρεύωνται, τὰ περισσότερα κορίτσια, νὰ μὴ ξεύρουν τίποτε ἀπ' ὅλα αὐτὰ καὶ μάλιστα πολλὲς φορές νὰ διαπαιδαγωγοῦν τὰ παιδιά τους κατὰ τρόπον ἐγκληματικόν!..

\* \* \*

Ἐκ παραλλήλου γιὰ τὴν ἀπόκτησι τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς πρέπει νὰ προσδώσουμε στὸ σύνολον τῆς κοινωνίας μιὰ πληρεστέρων καὶ ἀπὸ πᾶσαν ἄποψιν μεγαλειτέρων εὐημερίαν. "Οταν δὲ λέμε πληρεστέρων εὐημερίαν, ἔννοοῦμε τὴν πραγματοποίησι μιᾶς λογικωτέρας κατανομῆς τῶν οἰκονομικῶν μέσων τῆς συντηρήσεως τῶν ἀτόμων διὰ τὴν πραγματοποίησιν μιᾶς ἀπαραιτήτου ἡθικῆς καὶ σωματικῆς ἀνέσεως.

Τὴν ἀνεργίαν ἔχουμε κάθε ἡθικὴν ὑποχρέωσι νὰ τὴν καταπολεμήσωμεν μὲ τὰ θετικῶτερα καὶ ἀποτελεσματικώτερα μέτρα, γιατὶ πῶς θέλουμε νὰ στέκεται ὥψηλὰ τὸ ἡθικὸ αἰσθητήριο καὶ νὰ μὴ παθαίνῃ ψυχικῶς καὶ σωματικῶς ὅταν ἡ πεῖνα καὶ ἡ κακομοιοριὰ κυριαρχοῦν στὶς ἀνθρώπινες μάζες!.. "Ετσι προλαμβάνουμε καὶ τὶς κοινωνικὲς τραγωδίες.

Πρέπει νὰ εἴμεθα βέβαιοι ὅτι μὲ μιὰ ἀδιάκοπη καὶ ἀπερίσπαστη συστηματικὴ ἔργασία κι' ὁργάνωσι θὰ ἀποδόσουμε τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς στὸν λαό, ποὺ τόσον ἔχει ἀνάγκη γιὰ νὰ μπορέσῃ νὰ μεγαλουργήσῃ....

### ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΙΣ

"Ἐνα μέγα ἐπιστημονικὸν καὶ κοινωνικὸν κεφάλαιον σχετικώτατον μὲ τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς εἶνε καὶ ἡ σεξουαλικὴ διαπαιδαγώγησις. Στὸ σημεῖον αὐτὸν ἡ αἰσθηματικὴ σφαῖρα παίζει σπουδαιότατο ρόλο στὴ ζωὴ γιὰ τὴ ρυθμικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρωπίνου ὁργανισμοῦ. Αὐτὸν εἶνε ἀναμφισβήτητο καὶ γι' αὐτὸν ἀκριβῶς ἔχουμε καὶ ψυχοπάθειες, καὶ νευρώσεις, ὁφειλομένας στοὺς ἐνδοκρινεῖς ἀδένας καὶ εἰδικώτερον

εἰς τοὺς γεννητικούς. Ὁ Πλάτων διαπραγματεύθηκε τὸ σπουδαιότατο τοῦ σεξουαλισμοῦ ζήτημα πρῶτος καὶ ἀπέδωσε ἔξαιρετικὴ σημασία στὴ σεξουαλικὴ ζωή(1). Ἀπὸ τοὺς συγχρόνους ὅμως συγγραφεῖς ξεχωριστὰ ἀπὸ τοὺς ἄλλους τὸ διαπραγματεύθηκε ὁ Freud, ὅστις ὅμως δὲν ἐπικαλεῖται πρὸς ὑποστήριξιν τῶν θεωριῶν του... τὸν ὑπέροχον Πλάτωνα. Αἱ βάσεις τῶν θεωριῶν τοῦ Freud εὑρηνται ἐν τῷ Τιμαίῳ τοῦ Πλάτωνος. Μετὰ δυόμιση χιλιάδας χρόνια, ὁ περίφημος καθηγητὴς Freud ἔγραψε τὶς θεωρίες, ποὺ ἐπέφεραν, σύμφωνα μὲ τὰς βάσεις τοῦ Πλάτωνος, ἀναστάτωσι σ' ὅλους τοὺς ἐπιστημονικοὺς κύκλους. Καὶ ἐκεῖνο ποὺ ὁ Freud ὀνομάζει «libido», εἶνε ἀπλούστατα ὁ «ἔρως» τοῦ Πλάτωνος, ὁ ὁποῖος καὶ ἀποτελεῖ ἔνα κίνητρον ζωτικὸν καὶ συναισθηματικόν... Κι' ἄλλοι προσεταιρισθήκανε τὶς θεωρίες τοῦ Freud καὶ τὶς γνῶμες του, κι' ἄλλοι τὶς ἀμφισβήτησαν ἐν μέρει, κι' ἄλλοι τὶς καταπολέμησαν. Πάντως ὅμως κανεὶς σήμερα δὲν μπορεῖ, ὅπως εἴπαμε, νὰ ἀντικρούσῃ ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Πλάτωνος, ὅπως καὶ οὗτος ἀναφέρει, πώς τὸ περίφημο «libido», τὸ σεξουαλικὸν ἔνστικτον, εἶνε ἰσχυρότατον καὶ αὐτό, ὃς ποῦμε, ρυθμίζει πολλὲς ἀνθρώπινες ἐκδηλώσεις. Βέβαια δὲν μποροῦμε νὰ ἀποδίδουμε ὅλα εἰς τὸν σεξουαλισμὸν καὶ νὰ βλέπουμε παντοῦ καὶ πάντοτε αὐτόν, γιατὶ τότε εἶνε μεγάλη ἡ διαφορὰ καὶ μακρὰ ἡ ἀπόστασις.

(1) Ἐδημοσιεύθη εἰς τὸ περιοδικὸν «Κλινική» ὑπὸ τοῦ κ. Μ. Μωϋσείδου, Ιατροῦ-διευθυντοῦ τοῦ περιοδικοῦ «Υγεία», περισπούδαστος μελέτη ὑπὸ τὸν τίτλον «Ἡ θεωρία τοῦ Freud ἐν τῇ ἀρχαίᾳ Ἑλληνικῇ Ἰατρικῇ καὶ Φιλοσοφίᾳ» (τεῦχος 23, Δεκεμβρίου 1936). Ἐδημοσιεύθη καὶ εἰς τὸ περιοδικὸν «Janus» τὰ «Διεθνῆ Ἀρχεῖα διὰ τὴν Ἰστορίαν καὶ τὴν Γεωγραφίαν τῆς Ἰατρικῆς», τὰ ὅποια ἐκδίδονται ἀπὸ 40ετίας εἰς τὸ Leiden τῆς Ὀλλανδίας (1936, τεῦχος Νοεμβρίου—Δεκεμβρίου), ἀναφέρονται δὲ τὰ ἔξῆς:

«Κατὰ Μάϊον τοῦ 1936 ὁ φίλος νευρολόγος κ. Κωνσταντίνος Κατσαρᾶς, κατόπιν μελέτης ἔξονυχιστικῆς τοῦ 44 κεφαλαίου τοῦ Τιμαίου τοῦ Πλάτωνος, ὑποδειχθέντος αὐτῷ ὑπὸ τοῦ καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστημίου κ. Ἀρβανιτοπούλου, ἐδημοσίευσεν εἰς τὴν «Ἰατρικὴν Ἐφημερίδα» (τῆς 17ης Μαΐου 1936 σελ. 1-2) ἀρθρὸν περισπούδαστον, ὑπὸ τὸν τίτλον «Αἱ βάσεις τῶν θεωριῶν τοῦ Freud εὑρηνται ἐν τῷ Τιμαίῳ τοῦ Πλάτωνος», διὰ τοῦ ὅποιου ὑπεστήριξεν ὅτι ἡ θεωρία τοῦ Freud ἥτο γνωστὴ εἰς τὸν Πλάτωνα».

‘Ο ψυχικὸς βίος τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν ζώων δὲν ἔχουν ἀποκλειστικὸ σκοπὸ τὸ σεξουαλικὸν ἔνστικτον...

”Εχουμε βέθαια τὶς παρορμήσεις τοῦ σεξουαλικοῦ ἐνστίκτου καὶ γι’ αὐτὸ πρέπει νὰ ὑπάγωνται στὴν διαπαιδαγώγησι κι’ αὐτές. Χρειάζεται ἀναμφισθήτητα ν’ ἀποδίδουμε κάποια ἴδιαίτερη προσοχὴ, ἀρχίζοντες ἀπὸ τοῦ νὰ προσπαθοῦμε νὰ μὴ ἔξαπτωμε τὴν φαντασίαν τῶν παιδιῶν καὶ νὰ τὰ σπρώχνουμε μ’ αὐτὸν τὸν τρόπο πρὸς τὶς ἐπιθυμίες τὶς σεξουαλικές, πούχουν σημαντικές καταστροφὲς καὶ ἡθικές διαστροφὲς στὸν χαρακτῆρα.

Γι’ αὐτὸ ἴσαμε μιὰ καθωρισμένη ἡλικία ποὺ δὲν διεπλάσθη ἀκόμη ἡ σκέψις καὶ ἡ κρίσις, σ’ αὐτὴ τὴν παιδικὴ ἡλικία ποὺ μποροῦμε νὰ ποῦμε ὅτι στὸ μυαλὸ τῶν παιδιῶν ὁργιάζει ἡ φαντασία, πρέπει ἔξαιρετικὰ νὰ προσέχουμε δλους ἔκείνους τοὺς καταστρεπτικοὺς παράγοντας ποὺ ἀναμφισθήτητα ἐπιδροῦν στὴν ψυχικὴ ἡθικὴ καὶ σωματικὴ ἀνάπτυξι τῶν παιδιῶν καὶ τῶν ἐφήβων! Γι’ αὐτό, δταν ἀρχίσῃ κάποτε ἔνστικτος ψυχικὴ ἀνησυχία στὶς σεξουαλικές λειτουργίες σ’ ἀμφότερα τὰ φῦλα, πρέπει κι’ οἱ γονεῖς μὲ τὶς πιὸ κατάλληλες προσεκτικές ύποδείξεις νὰ ἐπικοινωνοῦν γιὰ τὸ σπουδαιότατο αὐτὸ ζήτημα μὲ τὰ παιδιά τους.

Στὸ σημεῖο αὐτὸ θάπρεπε νὰ λαμβάνῃ μέρος κι’ ὁ γιατρὸς τοῦ σπιτιοῦ, ὁ δάσκαλος, κι’ ὁ παπᾶς τῆς ἐνορίας. Ἰδιαίτερα μάλιστα πρέπει νὰ προσέχουμε καὶ τὰ σχιζοειδῆ ἄτομα. Σχιζοειδῆ δὲ ἄτομα εἰνε ἔκεīνα ποὺ ἔμφανίζουν τάσεις πρὸς θεωρητικὰς καὶ φαντασικὰς κατευθύνσεις, πρὸς παντοδαπὰς ὀνειροπολήσεις, ἐπιστημονικὰς ἡ καλλιτεχνικὰς ἀναφερομένας στὴν σεξουαλικὴ σφαῖρα, δηλαδή, στὴν αισθηματικὴ ζωή, καὶ αἱ ὄποιαι τείνουν νὰ μονοπωλήσουν τὰ διανοητικὰ καὶ βουλητικὰ τῆς προσωπικότητος στοιχεῖα.

Γι’ αὐτὸ ἀπ’ τὴν παιδικὴ ἡλικία, ποὺ παρουσιάζονται τὰ πρῶτα φαινόμενα, ἀπαιτεῖται μιὰ ἄμεσος ἐπέμβασις τοῦ ψυχιάτρου, τῶν παιδαγωγῶν καὶ τῶν γονέων, διὰ νὰ μπορέσουν νὰ προλάβουν τὴν κακὴν ἐξέλιξιν τῆς σχιζοειδοῦς ἴδιοσυστασίας εἰς σχιζοφρενίαν, μ’ ὅλες αὐτῆς τὶς κακές κι’ ὀλέθριες συνέπειες, ποὺ κατήντησε τὰ τελευταῖα μάλιστα χρόνια μιὰ ἀπὸ τὶς χειρότερες καὶ συχνότερες μαζὶ μὲ τὴ μελαγχολία ψυχώσεις στὸν τόπο μας.

### ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

«Ο ἐκλεκτὸς φίλος, νευρολόγος - ψυχίατρος κ. Κ. Κατσαρᾶς, ὃσάν μιὰν ἀπήχησι ἵσως σὲ κάποιο ἄρθρον μου «Ἐνας λαὸς χωρὶς χαρά», μοῦ γράφει σ' ἔνα μακρό του γράμμα ἀλήθειες, διαπιστώσεις καὶ παρατηρήσεις πολύτιμες πραγματικά, ἀπάνω στὴν ἀνάγκη τῆς αἰσιοδοξίας. Ή μικρὰ αὐτὴ στήλη καὶ ἀλλοτε ἔχει ἐνασχοληθῆ μὲ τὰ τόσο σωστὰ λόγια τοῦ φίλου ψυχίατρου, ἀπάνω σὲ διάφορα μεγάλης κοινωνικῆς σημασίας ζητήματα. Σήμερα, ἡ μικρὰ αὐτὴ στήλη τοῦ ἀφιερώνεται ἐξ ὀλοκλήρου, διὰ τὸ καλὸν κήρυγμά του, περὶ καὶ ὑπὲρ τῆς αἰσιοδοξίας :

«Ἄγαπητέ μου φίλε,

Ο πρωθυπουργὸς κ. Ι. Μεταξᾶς στὸν λόγον του εἰς τὰς Θήβας εἶπε καὶ τὰ ἔξῆς πολὺ σωστὰ καὶ θαυμάσια πράγματα : «Νὰ γνωρίζετε δλοι σας, εἶπε, ιδίως δὲ νὰ ξέρη ἡ νεολαία σας, ὅτι χωρὶς ἐνθουσιασμὸς καὶ χωρὶς αἰσιοδοξίαν μεγάλα ἔργα δὲν γίνονται. Πρέπει νὰ ἔχῃ κανεὶς μέσα εἰς τὴν ψυχήν του ἐνθουσιασμόν, πρέπει νὰ ἔχῃ πίστιν ὅτι θὰ ἡμπορέσῃ νὰ ὑπερπηδήσῃ κάθε ἐμπόδιον καὶ ἐν ἀνάγκη θὰ συντρίψῃ καὶ τὸ ἐμπόδιον διὰ νὰ μπορέσῃ νὰ κάμη κάτι εἰς τὴν ζωήν του».

Αὐτὰ τὰ λόγια εἶνε μεγάλες ἀλήθειες...

Καὶ σ' αὐτὸ τὸ ἔρωτημα τοῦ ποιὸν προτιμᾶ κανείς, τὸν αἰσιόδοξον ἡ τὸν ἀπαισιόδοξον, θὰ προτιμήσετε ἀναμφισθητήτως τὸν αἰσιόδοξον, ὅχι βέθαια ἐκεῖνον ποὺ ἔχει χαρακτηριστικὴν νοσηρὰν αἰσιοδοξίαν ἡ τοὺς πολὺ εὔπιστους ἐκείνους χαρακτήρας, ἀλλὰ τὰ ἄτομα ἐκεῖνα (τὰ δποῖα δυστυχῶς στὸν τόπο μας δὲν ἀποτελοῦν τὴν πλειόνοτητα), τὰ δποῖα μαζὶ μὲ τὴν αἰσιοδοξίαν τους δὲν μποροῦν παρὰ νὰ ἔχουν καὶ χαρὰν ζωῆς, γιατὶ αὐτὰ εἶνε μεταξύ των συνδεδεμένα. Οἱ χαρακτῆρες αὐτοί, διτι κακὸ καὶ ὃν τοὺς τύχη, παλαίουν στὴ ζωή, γιατὶ συνήθως πρυτανεύει ἡ λογικὴ καὶ καταβάλλουν κάθε προσπάθεια, ὅστε νὰ περάσουν δόσο τὸ δυνατὸν ἀνώδυνα τὴν κάθε μπόρα τῆς ζωῆς των. Αὐτοὶ δὲ οἱ τύποι, ποὺ ἔχουν αὐτὸν τὸν χαρακτῆρα, εἶνε συμπαθητικώτεροι στὴν ὀλότητα, γιατὶ τραβοῦν ἐμπρός μὲ τὴν ἀσφάλεια τοῦ Θάρρους στὴ ζωή, πα-

λαίουν ἐναντίον παντὸς ἐμποδίου, τὸ δποῖον συνήθως ὑπερνικοῦν καὶ διακρίνονται τὶς περισσότερες τούλάχιστον φορὲς στὴν μεγαλουργία τους, γιατὶ αἰσθάνονται καλύτερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους τὸν προορισμό τους καὶ τὰς ὑποχρεώσεις των ὡς πολιτῶν στὴ ζωή. "Ολος αὐτὸς ὁ κόσμος, ὁ αἰσιόδοξος, δὲν διστάζει, δὲν μεμψιμοιρεῖ, δὲν ἀναθάλλει, δὲν κυττάζει τὸ παρελθόν, τραβᾶ ἐμπρὸς μ' ὅλες τὶς δύσκολες στιγμὲς, ποὺ συναντᾷ μὲ τὸ ἴσχυρό του νευρικὸ σύστημα, ἔχοντας ὅπ' ὅψιν του ὅτι ὁ ἀνθρωπος εἶνε φυσικά φτιαγμένος σ' αὐτὴ τὴν ζωὴν νὰ περνᾶ περισσότερες λύπες καὶ στενοχώριες, ἀπὸ χαρὲς καὶ εύτυχίες!.. Ἀλλὰ μήπως οἱ αἰσιόδοξοι ἀνθρωποι, ὡς χαρακτῆρες, δὲν εἶνε χαριτωμένοι, εύχαριστοι, ἀπολαυστικοί; Σᾶς κατακτοῦν μὲ τὸ ψυχικό τους σθένος καὶ γι' αὐτὸν ἔχουν γύρω τους πολλοὺς φίλους, ποὺ πραγματικὰ τοὺς ἀγαποῦν, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τοὺς ἀπαισιοδόξους, ποὺ τὰ βλέπουν ὅλα τὰ πράγματα στὴ ζωὴν μὲ τὸν φακὸν τῆς μεμψιμοιρίας, ἀπελπισίας καὶ ἀπαισιοδοξίας, ποὺ μὲ τὶς διάφορες θεωρίες καὶ τοὺς στοχασμούς των σᾶς σκορπίζουν τὴν ἀπελπισίαν καὶ σᾶς ἀποκαρδιώνουν, προσπαθοῦντες νὰ προσεταιρισθοῦν καὶ τοὺς ἄλλους μαζί τους.

Καλά-καλά κι' αὐτοὶ δὲν ξεύρουν γιατὶ τότε ζοῦν, μιὰ ποὺ μοιρολογοῦνται σὰν ἀπόκληροι τῆς τύχης!.. "Αν τοὺς ρωτήσετε γιατὶ τότε ζοῦν, ἀρχίζουν, ἀν μάλιστα εἶνε πολὺ διαβασμένοι, μὲ τὶς διάφορες θεωρίες καὶ τοὺς στοχασμούς τῶν διαφόρων φιλοσόφων, τοῦ Βολταίρου, τοῦ Σοπενχάουερ, τοῦ Χάρτμαν, ποὺ ἀν παρασυζήτησετε μὲ αὐτοὺς ὅλους τοὺς τύπους, ἀσφαλῶς σᾶς μελαγχολοῦν καὶ σᾶς ἀπελπίζουν, δπως κι' ἀν κατὰ τύχην διαβάσετε τὶς δοξασίες ὅλων αὐτῶν τῶν φιλοσόφων, ποὺ εἶνε ἔνα ἀθροισμα καὶ ἀπαίσιο μοιρολόγι τῆς ζωῆς, ποὺ σᾶς παρουσιάζουν τοὺς ἀνθρώπους σὰν τοὺς ναυαγούς, ποὺ γι' αὐτοὺς πραγματικὴ χαρὰ ζωῆς δὲν ὑπάρχει, παρὰ δτι ὁ ἀνθρωπος εἶνε ποτισμένος μέσα στὴν σαπίλα καὶ στὶς στενοχώριες καὶ γενικῶς ὅτι καλλίτερα θά ἥτο νὰ μὴ ἐγεννᾶτο ὁ ἀνθρωπος!.. Μὰ καλά, ἐπὶ τέλους, μιὰ ποὺ γεννήθηκε ἀς τὸ πάρουμε κ' ἔτσι, τί νὰ γίνῃ;... Γιατὶ ὁ ἀνθρωπος μ' αὐτοὺς τοὺς στοχασμούς του ἐπιδεινώνει τὰς συνθήκας τῆς ζωῆς του καὶ γίνεται δοῦλος μ' αὐτές τὶς θεωρίες εἰς τὸ ποτέ του νὰ μὴ προκόψῃ.

“Ας χαρισθῇ, λοιπόν, στὴ νέα γενεὰ χαρὰ ζωῆς καὶ αἰσιοδοξία, ἃς κτυπηθῇ κατακέφαλα κάθε ἀπαισιοδοξία, ποὺ καμμιὰ ὠφέλεια δὲν προκαλεῖ στὴ διάπλασι τῶν χαρακτήρων, παρὰ μόνον ἔγκυμονεῖ στὸν ἔγκεφαλο τοῦ ἀνθρώπου τὴν καταστροφή. Συστήσατε στοὺς γονεῖς, ὃν ἀγαπῶν πραγματικὰ τὰ παιδιά τους καὶ θέλουν νὰ διακριθοῦν γιὰ νὰ εὐημερήσῃ κοντὰ σ’ αὐτὰ καὶ ὁ τόπος μας, νὰ τὰ διαπαιδαγωγήσουν μὲ ἵσχυρὸν χαρακτῆρα καὶ νευρικὸν σύστημα, ὥστε νὰ ἀντικρύζουν μὲ θάρρος, χαράν καὶ αἰσιοδοξίαν τὴν ζωήν!.. Γιατὶ ἡ πραγματικὴ ἐκδήλωσις τῆς αἰσιοδοξίας καὶ τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς ἐνὸς λαοῦ εἶνε ὁ καθρέπτης τῆς ήθικῆς, πνευματικῆς καὶ σωματικῆς διαθέσεως τῆς ύγείας του.

Καὶ ἐπιπροσθέτως, ἐπειδὴ στὴν ράτσα μας λείπει δυστυχῶς ἐκ κληρονομικῆς, μποροῦμε νὰ ποῦμε, ἰδιοσυστάσιας, ἡ χαρὰ τῆς ζωῆς, ἡ εὐθυμία καὶ τὸ γέλιο, τὸ χαρούμενο—δηλαδὴ πραγματικῶς εἴμεθα ἔνας δύσθυμος λαός—γι’ αὐτὸ ἀκριθῶς είμαι κατενθουσιασμένος, διότι ἀποδίδετε ἔξαιρετικὴ σημασία γιὰ τὴν ἀνάπτυξι τῆς αἰσιοδοξίας, τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς καὶ γι’ αὐτὸ πρέπει πρώτιστα νὰ κυττάξωμε πῶς θὰ ἀναπτύξωμε τὴν αἰσιοδοξία καὶ τὴν χαρὰ τοῦ παιδιοῦ ἐπάνω σ’ ἔνα δρισμένο θετικὸ πρόγραμμα.

Μὲ ἀγάπη

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Μ. ΚΑΤΣΑΡΑΣ

Νευρολόγος- Ψυχίατρος».

Δὲν μένει, παρὰ νὰ ὑπογράψω διὰ τὴν μεταγραφήν.

Γ. ΑΝΝΙΝΟΣ».

(Ἐφημερὶς «Πρωτα» τῆς 17ης Ὁκτωβρίου 1936).

## Η ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΙΣ\*

Τοῦ Νευρολόγου - Ψυχιάτρου  
ΚΩΝΣΤ. Μ. ΚΑΤΣΑΡΑ

‘Ο πρωθυπουργός κ. ’Ιωάννης Μεταξᾶς στὸ διάγγελμα ποὺ ἀπηύθυνε στὸ λαὸ τὴν 4ην Αὐγούστου, μεταξὺ τῶν ἄλλων εἶπε καὶ τὰ ἔξῆς χαρακτηριστικὰ διὰ τὸ ζήτημα τῆς ἀποταμιεύσεώς μας :

«Καὶ τώρα ἔχω νὰ σᾶς κάμω μίαν σύστασιν, τὴν ὅποιαν παντοῦ, δῆπου καὶ ἀν ἐπῆγα, τὴν ἔκαμα εἰς δῆλους : “Οταν κερδίζετε, ἀπὸ τὸ κέρδος σας, δῆσον μικρὸν καὶ ἀν εἰνε, ν’ ἀποταμιεύετε κάτι. Αὐτὸ ὅχι μόνον θὰ σᾶς βοηθήσῃ εἰς καιροὺς δυσκόλους, ἀλλὰ μὲ τὴν ἀποταμιεύσιν αὐτὴν θὰ δώσετε τὰ μέσα εἰς τὴν κυθέρνησιν, χωρὶς αὐτὴ νὰ καταφεύγῃ εἰς ἔξωτερικὰ δάνεια, τὰ ὅποια εἰνε πληγὴ ἀνίστη δι’ ἔνα τόπον, θὰ δώσετε τὰ μέσα εἰς τὴν κυθέρνησιν ν’ ἀναπτύξῃ τοὺς πόρους τῆς χώρας καὶ νὰ σᾶς ἀποδῷσῃ πολλαπλάσια ὅχι μόνον εἰς δῆσα τῆς δίδετε, ἀλλὰ καὶ νὰ σᾶς αὐξήσῃ τὰς οἰκονομίας σας».

Καὶ πραγματικὰ ἔχει δίκηο δ ἀρχηγὸς τῆς κυθερνήσεως, διότι ὁ κάθε ἔργαζόμενος ἀνθρωπὸς πρέπει ἀπὸ τὶς ἀπολαυές του νὰ κατορθώνῃ νὰ βάζῃ κατὰ μέρος κάτι, ἔστω καὶ ἐλάχιστο χρηματικὸ ποσό, γιὰ νὰ τὸ ἔξοικονομῆ σὲ μιὰ ἀνάγκη, κ’ ὅχι ὅπως συνήθως κάνουν κι’ αὐτοὶ ἀκόμη πούχουν ἔνα καλὸ μισθό, ἢ κερδίζουν ἀρκετὰ ἀπὸ ἔνα οἰονδήποτε ἐλευθέριον ἐπάγγελμα καὶ ποὺ ποτέ τους δὲν κατορθώνουν νὰ βάζουν, ἔστω καὶ κάτι τι, κατὰ μέρος, Δὲν θέλω νὰ πῶ γιὰ τοὺς ἀσυγχώρητους σπατάλους, οὔτε καὶ γιὰ τοὺς περιφήμους φιλαργύρους, ποὺ κι’ οἱ δυὸ αὐτὲς κατηγορίες δημιουργοῦν στὶς οἰκογένειές τους, στὰ παιδιά τους, στὸ σύνολον, ἀνεπανόρθωτες πολλὲς φορὲς συμφορές...

(\*) Ἐδημοσιεύθη εἰς τὰ «Αθηναϊκὰ Νέα» τῆς 12ης Αὐγούστου 1937.

“Ενα κράτος, ξνας δργανισμός, μιὰ οίκογένεια, ξνα ἄτομον γιὰ νὰ εύημεροῦν, γιὰ νὰ εἶνε εύτυχισμένα, γιὰ νὰ αἰσθάνωνται χαρὰν ζωῆς, ξχουν κάθε ύποχρέωσι νὰ κατορθώνουν νὰ τακτοποιοῦν τὰ οίκονομικά τους μὲ τέτοιο τρόπο, ώστε νὰ ξχουν ξνα κανονικὸ ισοζύγιο στὸν προϋπολογισμό τους, στὰ ξέοδα καὶ στὰ ξέοδα τῆς χρονιᾶς τους. Δυστυχῶς δμως στὸν τόπο μας, ξως τώρα τούλαχιστον, δὲν ἐπικρατοῦσε τόσον στὸ κράτος, δσον καὶ στὶς περισσότερες οίκογένειες καὶ στὰ ἄτομα τὸ πνεῦμα τῆς οίκονομικῆς νοικοκυροσύνης!.. Καὶ πραγματικὰ ξχουμε τὴν ύποχρέωσι νὰ βολεύουμε μ' ξναν τέτοιο τρόπο τὰ οίκονομικά μας, μὲ τὴν ἀπαραίτητη περίσκεψι ποὺ δὲν πρέπει ν' ἀπολείπῃ, γιατὶ τότε μόνον τακτοποιοῦνται θαυμάσια τὰ οίκονομικά μας. Ἀρκεῖ μόνον νὰ ξχουμε τὴν θέλησι νὰ ἐπιθάλλουμε μὲ μιὰ στοιχειώδη λογική, μὲ κάποια τάξι κι' δλίγη πεῖρα· γιατὶ μὲ τὶς ἀπερίσκεπτες πολλὲς φορὲς κατὰ μῆνα χρηματικὲς ύπερβασίες, φθάνουμε στὸ ἀπροχώρητο... Καὶ πρῶτ' ἀπ' ὅλα πρέπει νὰ ρυθμίζῃ κανεὶς ξτο τὶς πληρωμές του μὲ τὰ μηνιαῖα του ξέοδα τῆς πρώτης ἀνάγκης, τὰ ἀπαραίτητα, καὶ νὰ ξέασφαλίζῃ τὶς κυριώτερες ἀπαιτήσεις γιὰ τὴν διατήρησι τῆς ύγείας, γιὰ ύγιεινὴ κατοικία, τρόφιμα, ίματισμὸ κτλ. καὶ νὰ μὴ λυπάται νὰ ξοδεύῃ χρήματα γιὰ τὴν ἀρτιώτερη μόρφωσι καὶ διαπαιδαγώγησι καὶ τὴ σωματικὴ ἀγωγὴ τῶν παιδιῶν του, γιατὶ δ, τι κι' ἀν ξοδεύσῃ κανεὶς γιὰ νὰ ἀναδείξῃ τὸ παιδί, ἀδιάφορο ἀν εἶνε ἀγόρι ή κορίτσι, δὲν εἶνε τίποτε μπρὸς σὲ μιὰ ἀρτία ἐκπαίδευσι καὶ διαπαιδαγώγησι καὶ στὴν σωματικὴ ξέασφαλισι τῆς ύγείας.

Καὶ γιὰ τὰ δύο φύλα πρέπει ἀναμφισθήτητα νὰ δώσουμε μιὰ σοθαρὰ κατεύθυνσι, πῶς θὰ μπορέσουμε νὰ κάνουμε τὰ παιδιά μας, τὴν νέα γενεά, τὴν ἐλπίδα τῆς αὔριον, ἄξια στὴν μόρφωσι καὶ στὴν διαπαιδαγώγησι, πούνε καὶ τὰ δυὸ ἀλληλένδετα κι' ἀπαραίτητα, γιὰ νὰ τραβήξουν ἐμπρὸς στὴν ζωή. Μιὰ γυναῖκα πρέπει νὰ ξεύρῃ κι' αὐτὴ καλὰ μιὰ δουλειά, ώστε, δση προϊκα κι' ἀν ξη, ἀν βρεθῆ σὲ δύσκολες στιγμὲς, νὰ μπορέσῃ νὰ ζήσῃ ἀνεξάρτητα ἐργαζομένη — ἡ ἐργασία δὲν εἶνε ντροπή! — γιατὶ δὲν μποροῦμε νὰ μὴ παραδεχθοῦμε πώς πολλὲς φορὲς ξρχονται στραβὰ καὶ ἄθολα τὰ πράγματα στὴ ζωὴ κι' ξτο νὰ μὴ περιμένη νὰ τὴν ζήσουν

τ' ἀδέλφια της ἡ κι' οἱ συγγενεῖς της, ὅχι γιατὶ πρέπει ν' ἀποδώσουμε μεγάλη σημασία καὶ στὴν ὄντότητά της. Τόσον ὁ ἄνδρας ὅσον καὶ ἡ γυναῖκα ἔχουν νὰ παλαίσουν στὴ ζωὴ καὶ ποτὲ ὁ καθένας δὲν μπορεῖ νὰ ξεύρῃ καὶ νὰ προΐδῃ τὶς περιστάσεις ποὺ θὰ βρεθῆ. Γιὰ τίποτε δὲν μποροῦμε νὰ εἴμεθα βέβαιοι. Ὑπάρχουν τέτοιες ἀφάνταστες κι' ἀπρόθλεπτες διακυμάνσεις ἀνάμεσα στὴν ζωὴ, ποὺ κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ τὶς μαντεύσῃ, γιατὶ τὰ χρόνια τῆς ζωῆς μας δὲν μποροῦν νὰ κυλοῦν πάντα εὐχάριστα μόνον στὶς χαρὲς καὶ στὶς ἀπολαύσεις καὶ νὰ εἶνε πάντα ρόδινα... Ἀλλὰ ἔρχονται καὶ οἱ κακὲς ἐποχές, ποὺ χρειάζεται κάθε δυνατή θυσία, δυνατὰ νεῦρα κι' αἰσιοδοξία, ποὺ ποτὲ δὲν πρέπει κι' αὐτὴ ν' ἀπολείπῃ. "Ο, τι κι' ἀν βρῇ τὸν κάθε ἄνθρωπο στὴν ζωὴ, πρέπει νὰ εἶνε προετοιμασμένος καὶ νὰ μὴ ξενίζεται γι' αὐτό, καὶ τὰ παιδιὰ νὰ τὰ μαθαίνουμε ἀπὸ μικρὰ ν' ἀντικρύζουν δλες τὶς περιστάσεις τῆς ζωῆς μὲ τὴν ἀπαραίτητη ψυχικὴ δύναμι.

Δέν μπόρεσα ποτὲ νὰ νοιώσω τοὺς ἄνδρες ἐκείνους, πούτυχε νὰ βρεθοῦν μὲ μεγάλες κληρονομίες καὶ δὲν ἔργαζονται, γιατὶ ἐκτὸς ποὺ ἡ δουλειά στὸν ἄνθρωπο τὸν ἀπασχολεῖ καὶ τοῦ τονώνει τὸ νευροψυχικό του σύστημα, στὸν πιὸ ἀπίστευτο βαθμό, τὸν ἀπομακρύνει ἀπὸ τοὺς διαφόρους ἐλλοιχεύοντας ἔχθροὺς κι' ἔτσι τὸν ἐκτιμᾶ ἥ νγιῆς μερὶς τῆς κοινωνίας. Πῶς μποροῦν νὰ ζοῦν τὸν βίο τοῦ... τεμπέλη μὲ μόνον προορισμὸ τὴν ἔξωτερικὴ ἐμφάνισι καὶ τὴν κοσμικὴ ζωὴ, χωρὶς κανένα ἄλλο προορισμὸ παρὰ μόνον ἵσως τὰ διάφορα πάθη, τὰ βίτσια, ποὺ σιγὰ-σιγὰ τὰ συνηθίζουν γιὰ νὰ διασκεδάζουν τὶς ὅρες τῆς ἀνίας των καὶ ποὺ ἀργότερα τοὺς φέρνουν τὴν καταστροφή; Τὸ πραγματικὸ καὶ θετικὸ οἰκονομικὸ κεφάλαιο γιὰ τὴν ζωὴ τοῦ ἄνθρωπου εἶνε ἥ ἐργασία, τὸ ἐπάγγελμα. Αὐτὸ ποτὲ δὲν πάει χαμένο, γιατὶ, δπως εἴπαμε, ποτὲ δὲν πρέπει κανεὶς νὰ στηρίζεται στὰ εἰσοδήματα μόνον τοῦ κεφαλαίου του καὶ νὰ εἶνε βέβαιος γι' αὐτά...

Εύρισκόμεθα λοιπὸν δλοι μας σὲ ἀντίξοες περιστάσεις, ποὺ στὴν ἀναπότερη ἀνάγκη πρέπει νὰ μποροῦμε νὰ προσαρμοζώμεθα χωρὶς νευρικότητες καὶ ἀπαισιοδοξίες, γιατὶ μ' αὐτές, ποὺ δυστυχῶς ἔχουμε στὶς φλέθες μας, ἐπιδεινώνουμε ἀπλῶς μόνον πολλὲς φορὲς τὴν κατάστασί μας καὶ

μοιραία φέρνουμε χειρότερη δυστυχία καὶ ἀποτέλεσμα. Γιατὶ μόνον μὲ τὴν λογική, τὸ θάρρος καὶ τὴν αἰσιοδοξία, μαζὶ μὲ τὴν ἡθικὴ συνείδησι, μπορεῖ κανένας ἀποτελεσματικὰ νὰ καταπολεμήσῃ τὴν κάθε τρικυμία τῆς ζωῆς του. Ποτέ σας μὴ παραδίδεσθε στὴν λιποψυχία, ἀλλὰ βαδίσατε ἐμπρός, ἀφίνοντες κατὰ μέρος τὸ παρελθόν, τὰ μοιρολογήματα, τὶς ἀπελπισίες καὶ τὸ κισμέτ... δηλαδὴ τὸ πεπρωμένον, ποὺ μόνον αὐτὰ ὅλα θὰ σᾶς σπρώξουν στὴν ψυχασθένεια, στὴν μελαγχολία καὶ θὰ σᾶς ὅδηγήσουν καὶ σ' ἄλλες συμφορές. Πρέπει νὰ διαπαιδαγωγηθῆτε μ' αὐτὸν τὸν τρόπον, ὥστε πάντα νάχετε πίστι στὸν ἔαυτόν σας ὅτι θὰ μπορέσετε νὰ περάσετε τὴν κάθε μπόρα τῆς ζωῆς, ὅσο δυνατὴ κι' ἀν εἶνε, ὅσο τὸ δυνατὸν πιὸ ἀνώδυνα. Γι' αὐτὸν καὶ δ' ἀνθρωπος πρέπει νὰ βάζῃ στὸ κεφάλι του ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερες σκοτούρες καὶ ἴδιως νὰ μὴ δημιουργῇ περιττὲς καὶ νὰ ἐπιβάλλεται ὅσον μπορεῖ στὸν ἔαυτό του, ὥστε νὰ προλαμβάνῃ τὶς μᾶλλον ἀσυγχώρητες ἀπερισκεψίες στὴν ζωή, ποὺ δ' καθένας δημιουργεῖ.

### Η ΧΑΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

«Κατὰ τὴν γενομένην τελετὴν τῆς ἀπονομῆς τῶν βραβείων, ἐν τῷ Δημοτικῷ Σχολείῳ Παλαιοῦ Φαλήρου, ὑπὸ τοῦ Φαληρικοῦ Συνδέσμου, δ' πρόεδρος αὐτοῦ καὶ διακεκριμένος ψυχίατρος κ. Κωνστ. Κατσαρᾶς, ἡθέλησε, διὰ μιᾶς ἐνδιαφερούστης δημιλίας του, νὰ τονίσῃ, μὲ ὅλην τὴν ἀρμοδιότητα καὶ τὸ κύρος του, τὴν σημασίαν τῆς χαρᾶς εἰς τὰ παιδιά καὶ τὴν ἐπίδρασί της γιὰ τὸ μέλλον καὶ ἀκόμη περισσότερον, τῆς χαρᾶς ποὺ δημιουργεῖ κάθε τι ποὺ χαρίζεται στὸ παιδί ὡς δῶρον ἢ ὡς ἐπιθράβευσις κοι τὸν σκοπὸν ποὺ κυρίως ἐπιδιώκει δ' Φαληρικὸς Σύνδεσμος διὰ τῆς ἀπονομῆς τῶν βραβείων.

«Ο Φαληρικὸς Σύνδεσμος, εἶπεν, ὡργάνωσε μίαν ἐμπνευσμένην ἔορτήν. Τὴν ἡμέραν αὐτὴν τὴν ἀφιερώνει ὡς ἀπαρχὴν προωθήσεως τῆς μαθητιώσης νεολαίας εἰς ἀνώτερα ἐπίπεδα διανοητικῆς, τεχνικῆς καὶ ἡθικῆς ἀναπτύξεώς της.

Κατὰ τὴν σημερινὴν πανηγυρικὴν ἡμέραν αὐτομάτως

προκαλεῖται ἡ ἀνάμνησις τῶν μαθητικῶν καὶ φοιτητικῶν μας χρόνων, ποὺ εἶνε τὰ ὀραιότερα τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου ἔτη, τῶν γλυκυτέρων ἀναμνήσεων καὶ τῶν τερπνοτέρων προσπαθειῶν του ἵνα κατορθώσῃ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ τελικοῦ σκοποῦ του.

‘Η παιδικὴ ἀταξία, ἡ τιμωρία, ἡ βαθμολογία, ὁ ἐπαινος καὶ ἐν γένει δλος ὁ μαθητικός μας βίος εἶνε βαθειὰ χαραγμένα εἰς τὰ μνημονικὰ τοῦ ἐγκεφάλου μας κέντρα μ’ ὅλην τὴν πάροδον τοῦ χρόνου καὶ μάλιστα τόσο ζωντανά.

‘Ως παιδιὰ τὸ κάθε τι ποὺ μᾶς προσεφέρετο, μᾶς προσέδιδε ἴδιαιτέραν δλῶς εὐχαρίστησιν. Καὶ δὲν εἶνε πρᾶγμα δύσκολον νὰ εὐχαριστήσῃ κανεὶς ἐνα μικρὸ παιδὶ ποὺ τὸν κυττάζει μέσα στὰ μάτια του μὲ τὸ ἰκετευτικὸ καὶ ἀθῶ ἐκεῖνο βλέμμα. Μήπως δὲν τοῦ προκαλεῖτε μιὰ ἴδιαιτερη χαρὰ μ’ ἐνα παραμύθι, μ’ ἐνα μικρὸ παιγνίδι, ἔστω καὶ μὲ μιὰ χαλκομανία, μιὰ ζωγραφιά, μ’ ἐνα γυάλινο βόλο, μ’ ἐνα βιβλιαράκι, μὲ ἐνα σκιτσάκι, μ’ ἐνα καλὸ λόγο καὶ μ’ ἐνα ἔπαινο ; Ἀλλὰ μήπως ἡ εὐγενῆς ἄμιλλα, ἡ διάκρισις μὲ τὴν ἀνωτέραν βαθμολογίαν, ὁ ἐπαινος, ἡ βράβευσις, δὲν προσδίδουν εἰς αὐτὸ μεγάλην ἥθικὴν ἱκανοποίησιν καὶ εὐχαρίστησιν ; Καὶ δι’ αὐτὸν ἀκριβῶς τὸν λόγον ἔχομεν ὑποχρέωσιν νὰ ἔμψυχώσωμεν καὶ νὰ προωθήσωμεν τὴν νεολαίαν εἰς κάθε ἥλικίαν μὲ τὸν σκοπὸν νὰ διακριθῇ εἰς ἀνώτερα ἐπίπεδα. Κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ ἀρνηθῇ τὴν ἀνάγκην τῆς διαπαιδαγωγήσεως τῶν νέων πρὸς ἀνύψωσιν τοῦ χαρακτῆρος καὶ πρὸς μίαν ἀρτίαν διανοητικὴν, σωματικὴν καὶ ἥθικὴν ἀνάπτυξιν. Ὁ νέος ἀπὸ τοῦ νηπιαγωγείου πρέπει νὰ μάθῃ τὰς ἥθικὰς ὑποχρεώσεις, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ ἔχῃ, ὥστε νὰ δυνηθῇ νὰ σταδιοδρομήσῃ καὶ νὰ διακριθῇ εἰς τὴν ζωήν. Ἡ ψυχὴ τοῦ νέου πρέπει νὰ διαπλάττεται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ ἐνθουσιάζεται καὶ νὰ αἰσιοδοξῇ διὰ τὸ μέλλον του. Δυστυχῶς δὲ τὰ στοιχεῖα τοῦ ἐνθουσιασμοῦ καὶ τῆς αἰσιοδοξίας, τὰ ὁποῖα εἶνε ἀπαραίτητα διὰ νὰ μεγαλουργήσῃ τὸ ἄτομον, ἐλλείπουν σχεδὸν εἰς τὴν χώραν μας. Διότι ὁ ἐνθουσιασμός, ἡ αἰσιοδοξία, ἡ χαρὰ τῆς ζωῆς, εἶνε στοιχεῖα ποὺ διὰ τὴν ζωὴν δίδουν τὰς ἀπαραιτήτους ψυχικὰς καὶ σωματικὰς δυνάμεις, ὥστε εἰς κάθε ἐπάγγελμα, εἰς κάθε σκοπὸν δύναται τὸ ἄτομον νὰ μεγαλουργήσῃ.

Ἐπανειλημμένως ἔδημοσίευσα διὰ τοῦτο, τονίσας ποίαν μεγάλην σημασίαν ἔχει τὸ νὰ ἀσχολούμεθα μὲ τὴν ἀπόδοσιν τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς εἰς τὰ παιδιά ἀπὸ τῶν νηπιαγώγείων, διότι οὐδεμία ἀμφιβολία ὑπάρχει ὅτι ἡ πραγματικὴ ἐκδήλωσις τῆς χαρᾶς ἐνὸς λαοῦ εἶνε ὁ καθρέπτης μᾶς ὑγιούς διανοητικῆς, ἡθικῆς καὶ σωματικῆς ἀναπτύξεως.

Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν πρέπει νὰ ἀποδίδωμεν μεγάλην σημασίαν εἰς τὰς ὥρας τῆς σχολῆς τοῦ μικροῦ παιδιοῦ καὶ ἀκριθῶς κατὰ τὶς διαφορετικές πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ποίαν σημασίαν ἔχει τὸ παιγνίδι στὸ μικρὸ παιδί.

Τὸ παιγνίδι εἶνε ἀνάλογο μὲ τὴν ἡλικίαν τοῦ ἀτόμου καὶ ἡ κάθε ἡλικία, μέχρι τοῦ θανάτου, ἔχει καὶ τὸ παιγνίδι τῆς. Τὸ παιγνίδι στὴν παιδικὴ ἡλικία ἔχει καὶ τὸν διδακτικόν του καὶ τὸν μορφωτικόν του σκοπόν. Τροχίζει τὰς ἀνωτέρας διανοητικὰς λειτουργίας. Αὔτὸς δὲ εἶνε ὁ λόγος ποὺ ἡ συμβολὴ τοῦ παιγνιδιοῦ παίζει μεγάλο ρόλο εἰς τὴν σταθεράν ρύθμισιν ὅχι μόνον τοῦ παιδικοῦ νευροψυχικοῦ τόνου, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν λέπτυνσιν καὶ ἀνύψωσιν τῶν διαφόρων ψυχικῶν λειτουργιῶν.

Ἡ χαρά, τὸ ξέγνοιασμα, τὸ γέλιο, στὸ παιδί καὶ στὸν μεγάλο, ποὺ ζωγραφίζονται μέσα στὴ φυσιογνωμία τους, φανερώνουν πόσο ρυθμικά λειτουργοῦν αἱ ἀνώτεραι ψυχικαὶ λειτουργίαι.

“Ολοι μας παρακολουθήσαμεν τὸ κάθε παιδί ὅταν στέκεται ἐμπρὸς σὲ μιὰ βιτρίνα μὲ παιγνίδια, ποὺ μὲ τόση ἀφέλεια σᾶς ἐκδηλώνει τὸν ἐνθουσιασμό του καὶ τὴν χαρά του, προθάλλον χίλιες δυὸς ἔρωτήσεις. Μία ώραία κούκλα ποὺ ἀνοιγοκλείνει τὰ ματάκια τῆς πόσο στοργικὰ τὴν περιποιεῖται τὸ μικρὸ κοριτσάκι, τὴν βάζει νὰ κοιμηθῇ, πρᾶγμα ποὺ μᾶς φανερώνει πώς τὸ κοριτσάκι αὐτὸ ἔχει ἔμφυτο τὸ νοικοκυριὸ καὶ δλας τὰς τάσεις τοῦ φύλου τῆς.

“Ολοι μας θὰ παρατηρήσαμε τὸν ἐνθουσιασμὸ τοῦ μικροῦ κόσμου μὲ τὸ κουκλοθέατρον ποὺ μὲ κάθε χαριτωμένο διδακτικὸ ἀστεῖο του κάμνει νὰ ξεσποῦν τὰ μικρὰ παιδιά σὲ γέλια καὶ χαράν. Ἐπειτα τὸ ἴπποδρόμιον μὲ τὰ διάφορα ἄλογα, τὰ θηρία, τοὺς παληάτσους. Ἄλλα καὶ τὰ διάφορα παιγνίδια, οἱ σιδηρόδρομοι, τὰ βαπτοράκια, τὰ κανόνια, τὰ στρατιωτάκια, τὸ σπαθί, τὸ ντουφέκι, τὸ ταμπούρλο, ἡ σάλ-

πιγγα καὶ χίλια δυὸς ἄλλα μηχανικὰ παιγνίδια, δὲν χαρίζουν στὸ παιδὶ πολύτιμες στιγμὲς χαρᾶς ζωῆς δλες τὶς ήμέρες;

Τὸ κάθε παιγνίδι πρέπει νὰ εἶνε ἀνάλογο μὲ τὴν ἡλικία του, ἢ δὲ ἐκλογή του διὰ κάθε ἡλικίαν δὲν εἶνε εὔκολο πρᾶγμα. Ὁ παιδαγωγὸς πρέπει ἐπίσης νὰ γνωρίζῃ καὶ αὐτὸς νὰ παίζῃ μὲ τὰ παιδιά, νὰ διδῇ εἰς αὐτὰ τὴν πνοὴν τῆς εὐχαριστήσεως καὶ τοῦ ἐνθουσιασμοῦ, τὴν χαρὰν τῆς ζωῆς καὶ τὴν αἰσιοδοξίαν. Τὸ παιδὶ ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην ἀπὸ γονεῖς καὶ διδασκάλους, οἵτινες νὰ ἔχουν συναίσθησιν καὶ νὰ γνωρίζουν πῶς νὰ τοῦ μιλήσουν, πῶς νὰ τὸ φιλοτιμήσουν, πῶς νὰ τοῦ διαπλάσουν τὴν ψυχικήν του ζωήν.

Ὁ Φαληρικὸς Σύνδεσμος διὰ τῆς σημερινῆς πανηγυρικῆς του ἑορτῆς, ἔρχεται νὰ συμβάλῃ μὲ τὰς ἀσθενεῖς του δυνάμεις εἰς τὴν τόνωσιν καὶ τὴν ἐφαρμογὴν πάντων δσα ἀνέφερα διὰ τῆς ἀπονομῆς βραβείων εἰς τὴν Ἰχνογραφίαν, Καλλιγραφίαν, Ἀπαγγελίαν, Σύνθεσιν Ἰδεῶν, Χειροτεχνίαν, ὡς καὶ εἰς τὰ παιδιά ἐκεῖνα τὰ δποῖα συνδυάζουν τὴν ἀρίστην ἀνάπτυξιν τῆς διανοίας μὲ τὸ αἴσθημα τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς.

Τὸ νὰ καλλιγραφῇ κανεὶς, ἀποτελεῖ τοῦτο τὸ ἀντικατόπτρισμα τοῦ εὐγενοῦς χαρακτῆρος, ὡς διατείνονται πολλοὶ συγγραφεῖς. Ὁ περισσότερος κόσμος δὲν ἔμαθε νὰ καλλιγραφῇ καὶ γνωρίζετε πόσον δυσμενῶς διαθέτει τὸν ἀναγνώστην, πόσον τὸν ἐκνευρίζει ἔνα κακὸ γράψιμο, ἐκτὸς ἐὰν τὸ κακὸ γράψιμο χρησιμεύῃ εἰς τὸν γράφοντα διὰ νὰ καλύπτῃ οὗτος τὰς ἀνορθογραφίας του, τὰς τόσον συχνὰ παρατηρουμένας τὰ τελευταῖα ἔτη.

Ἡ Ἰχνογραφία συντελεῖ καὶ αὕτη εἰς τὴν προαγωγὴν τοῦ καλλιτεχνικοῦ συναισθήματος, ἢ δὲ ἐπίδοσις εἰς αὐτὴν δεικνύει ἀνωτέραν καὶ λεπτὴν διανοητικὴν κατάστασιν.

“Οσον ἀφορᾷ τὴν χειροτεχνίαν, εἶνε καὶ αὕτῃ ὠφελιμωτάτη, διότι ὑποθοηθεῖ τὴν δξύνοιαν τῆς σκέψεως καὶ τὰ μάλιστα συντείνει εἰς τὴν τόνωσιν τοῦ νευροψυχικοῦ τόνου, καὶ εἰς τὸν βίον τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ πρακτικῆς ἀπόψεως μεγάλως συμβάλλει.

Ἡ σύνθεσις τῶν Ἰδεῶν ἀποτελεῖ ἔνα ἐκ τῶν βασικωτέρων παραγόντων διὰ τὴν διάκρισιν τοῦ ἀτόμου κατὰ τὴν σταδιοδρομίαν του. Δεικνύει τὴν ἀνωτέραν διανοητικότητα

κατά πόσον είνε δυνατή νά συγκρατή, νά άναπλάτη, νά αποταμιεύη γνώσεις καὶ νά διατυπώνη μὲ εύχέρειαν καὶ σαφήνειαν τὸν πλοῦτον αὐτὸν τῶν συνειρμένων ἵδεῶν. Τοῦτο ὃν καὶ πολλάκις ἀποτελεῖ προνόμιον ὑπὸ τῆς φύσεως δωρηθὲν εἰς διάφορο ἄτομα, είνε δυνατὸν νά καλλιεργηθῇ καὶ νά ἀποδῷσῃ ὡραίους καρπούς. Δυστυχῶς ὅμως, ἐνῷ ἔπρεπε νά ἀποδίδεται ἡ δέουσα σημασία εἰς τὴν σύνθεσιν ἵδεῶν, παρατηροῦμεν μαθητὰς καὶ μαθητρίας, αἵτινες δὲν δύνανται νά διατυπώσουν ὅχι ἔνα δόλοκληρον θέμα, ἀλλὰ είνε ἀνίκανοι νά γράψουν ἔστω καὶ μίαν ἐπιστολὴν ἢ νά συντάξουν ἔνα ἔγγραφον, μίαν αἴτησιν. Ἀλλὰ μήπως καὶ ἡ ἀπαγγελία δὲν ἀποτελεῖ μέγιστον ἐφόδιον διὰ τὸ ἄτομον; Διότι τὸ νά δύναται τις νά ἐπικοινωνῇ διὰ τοῦ λόγου ἐνώπιον ἀκροατηρίου, μάλιστα δὲ ὅταν ἡ τέχνη αὕτη συνοδεύεται ὑπὸ θάρρους καὶ ρητορικῆς ἰκανότητος, δὲν συναρπάζει τοὺς ἀκροατὰς καὶ δὲν καταλείπει ἀρίστην ἐντύπωσιν ὁ ὅμιλητής;

Ἀκριθῶς διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ἀπὸ τοῦ νηπιαγωγείου τὰ παιδιὰ πρέπει νά ἀποκτῶσι τὸ θάρρος καὶ νά καλλιεργήται μὲ μεθοδικότητα ἡ ἀπαγγελία καὶ ἡ διατύπωσις τῶν ἵδεῶν των, οὕτως ὥστε νά δύνανται νά ἐπικοινωνήσουν τόσον διὰ τοῦ γραπτοῦ ὅσον καὶ διὰ τοῦ προφορικοῦ λόγου».

Περαίνων δ κ. Κατσαρᾶς, ηὐχαρίστησε τοὺς δωρητάς (\*), οἱ ὅποιοι ἐνίσχυσαν χρηματικῶς τὴν ὡραίαν αὐτὴν ἔօρτήν, καὶ διετύπωσε τὴν εὐχήν, δόπως καὶ ἀλλαι ὀργανώσεις μιμηθοῦν τὸ παράδειγμα τοῦ Φαληρικοῦ Συνδέσμου, ἵνα διὰ τοῦ τρόπου τούτου προωθήσωσι εἰς ἀνώτερα ἐπίπεδα τὴν διανοητικήν, ἡθικήν καὶ σωματικήν διάπλασιν τῆς νεολαίας, ἥτις ἀποτελεῖ τὴν βασικήν ἔλπίδα τοῦ μέλλοντος».

(\*) Εφημερίς «Πρωτα» τῆς 5ης Ιουλίου 1937)

(\*) Διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἔօρτής προσέφερον τὰ ἔξῆς ποσά :

Κοινότης Παλαιοῦ Φαλήρου.....	Δρ. 1.000
Φαληρικός Σύνδεσμος .....	» 1.000
Ἐταιρεία «Κάρολος Φίξ» .....	» 5.000
Ἐρρīκος Σκάσσης .....	» 1.000
Κωνσταντīνος Κατσαρᾶς .....	» 2.000
Πολυδεύκης Καλδῆς .....	» 1.000
Πάνος Χατζηπάνος .....	» 500
Σπύρος Παπαντωνίου .....	» 500
Καὶ δ κ.'Ιωάν. Βουράκης 2 ἀργυρᾶ μολύβια.	

## ΕΝΑΣ ΛΑΟΣ ΧΩΡΙΣ ΧΑΡΑΝ

‘Ο φίλος καὶ διακεκριμένος λογοτέχνης κ. ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΝΝΙΝΟΣ σ’ ἔνα του θαυμάσιο ἄρθρο «Ἐν ας λαὸς χωρὶς χαρὰν» ποὺ ἔδημοσιεύθη ἐις τὴν «Πρωταν» τῆς 7ης Σεπτεμβρίου 1936 λέγει τὰ ἔξῆς :

«Εἶνε γεγονὸς ἀναντίρρητον, καὶ πρέπει νὰ τὸ πάρωμεν ἀπόφασιν, ὅτι ἔμεῖς, οἱ σύγχρονοι “Ελληνες, εἴμεθα λαὸς μελαγχολικός, λαὸς ποὺ δὲν νοιώθει τὴν χαρὰν βαθειά, δὲν τὴν δημιουργεῖ καὶ φυσικά δὲν τὸν τέρπει. Οἱ φυσιολόγοι θὰ ἡμποροῦσαν νὰ ἔχουν εὔρὺ πεδίον ἐρεύνης, νὰ ἔξετάσουν τὶ ἐπιμιξίαι καὶ ποῖαι νεώτεραι κλιματολογικαί, διαιτητικαί, ψυχολογικαί καὶ ἐν γένει διαβιώσεως συνθῆκαι ἔχουν ἐπιδράσει, ὥστε ἡ ψυχή. ὁ θυμὸς τῶν Νεοελλήνων, νὰ εἶνε εὐαίσθητος μόνον εἰς ὠρισμένας ἐπιδράσεις καὶ ν’ ἀντιδρᾶ μόνον πρὸς ὠρισμένας κατευθύνσεις. Οἱ κληρονόμοι τοῦ ἀρχαίου ὀνόματος, τούλαχιστον, δὲν εἶνε καὶ κληρονόμοι τοῦ ἀρχαίου πνεύματος; τὸ δποῖον καὶ εἰς τὰς ζοφερωτέρας τῶν τραγωδιῶν, ποὺ περιέγραψε, ἔὰν δὲν ἦτο δυνατὸν νὰ δώσῃ μιὰν ἀκτίνα φαιδρότητος ἡ χαρᾶς, ἀπλωνε ἐπ’ αὐτῶν μίαν στωϊκὴν φιλοσοφίαν, διδακτικὴν καὶ ἀπαλύνουσαν τὸ δέος, τρέπουσαν τὴν ψυχὴν πρὸς τὸν οἰκτον, ἀλλὰ ποτὲ πρὸς τὴν ἀπελπισίαν. Τὰ πάθη τῶν θιητῶν τὰ διεῖπον, καὶ τὰ κατηγύθυνον οἱ Θεοί, βιηθοὶ ἡ τιμωροί, διώκται ἡ διδάσκοντες. Τὸ ἀρχαῖον πνεῦμα δὲν ἦγάπα τὸν θρῆνον, παρὰ ὑπὸ τὴν εὐγενὴ αὐτοῦ μορφήν, γύρω ἀπὸ ἔνα νεκρόν, ἔνα ἀτυχῆ, ἔνα χαμένον... Ποτὲ δι’ ἐρωτικὸν πάθος... Μιὰ Φαιδρα μαίνεται, μιὰ Μήδεια βυσσοδομεῖ, ἀλλὰ δὲν θρηνοῦν... Τὰ βαθειά πάθη τὰς συγκλονίζουν, ἀλλὰ τὰ δάκρυα ποὺ ἀνεβαίνουν καὶ ὑγραίνουν τὰ μάτια των δὲν εἶνε δάκρυα ὑστερίας. Εἶνε δάκρυα ὑπερεντάσεως καὶ ισχύος. “Οχι ἀδυναμίας. Τὸ ἀρχαῖον πνεῦμα ἦτο φιλοπαῖγμον, ὅπως ἦτο καὶ φιλόσοφον. Εἶχε τὴν χαρὰν τῆς ζωῆς, ὑπὸ τὴν οἰανδήποτε μορφήν αὐτῆς, καὶ ἡ φιλοσοφία, ὅταν δὲν ἦτο διδακτική, τρεπομένη πρὸς τὰς ἀτραποὺς τῆς γνώσεως καὶ τῆς ἐρεύνης, πρὸς τὰ προθλήματα τῆς ὑπάρξεως τῶν ὄντων καὶ τῶν πραγμάτων, πρὸς τὴν ἔξηγη-

σιν τῶν παντοίων φαινομένων, ἔτοντες τὸ ψυχικὸν σθένος, εἴτε μὲ τὴν στωϊκότητα, εἴτε μὲ τὰ διδάγματα τῶν Ἐπικουρείων. Οἱ οἶνος, ὁ ἔρως, ἡ ἡδονή, ἡ δόξα, ἡ νίκη, ἡ ἐπιτυχία, ἥσαν θέματα ἐμπνεύσεως τῶν ποιητῶν, δταν δὲν ἥσαν ἀνώτερα θέματα, χαροποιὰ καὶ αὐτά. Τὸ θέατρον, δταν δὲν ἥτο διδακτικόν, διὰ τῶν τραγωδιῶν, ἥτο τερπνόν, καὶ ἐξ ἵσου διδακτικὸν διὰ τῆς σατύρας, ἀνοίγον τὰ στήθη εἰς πλατύ γέλωτα. Οἱ θάνατος, εἰς τὸ ἀρχαῖον πνεῦμα, δὲν ἥτο τρομερός. Ἀδελφὸς τοῦ "Υπνου, υἱὸς τῆς Νυκτός, ἥτο ἀπλῶς ἀναπόφευκτος. Ἡτο ἄγγελος πενθηφορῶν, δὲν ἥτο σκελετὸς δρεπανηφόρος, καὶ ὑπὸ τὴν μορφὴν αὐτὴν οὐδέποτε ἐνεφανίσθη εἰς τὴν ἀρχαίαν γλυπτικὴν, προνόμιον τῶν ζοφερῶν μεσαιωνικῶν παραστάσεων, τέκνον ἐνὸς ἐρέθους ψυχικοῦ, μετὰ τὴν συντριβὴν τοῦ ἀρχαίου πνεύματος ὑπὸ τῶν ἀπ' ἀνατολῶν καὶ βορρᾶ βαρθάρων.

Οἱ πρῶτοι, κακῆς ποιότητος, ρωμαντισμοὶ τῶν θρήνων καὶ τῶν ὁδυρμῶν, τῶν ἀτυχῶν καὶ ταλαιπωρημένων ἐραστῶν, εἶνε προϊὸν τῶν Ἐλληνιστικῶν καὶ Ἀλεξανδρινῶν χρόνων. Χωρὶς διὰ τοῦτο ὁ ὑγιῆς γέλως καὶ ἡ χαρὰ νὰ παύσῃ νὰ ὑφίσταται, μεταδοθεῖσα ἀπὸ τῶν Ἐλλήνων εἰς τοὺς Λατίνους καὶ ἡ λατινικὴ κωμῳδία, ὀσάκις δὲν μετέφερεν αὐτούσια τὰ κωμικὰ θέματα τοῦ ἐλληνικοῦ θεάτρου, τὰ ἐπεξέτεινε εἰς τὰ τῆς λατινικῆς ζωῆς, καὶ αἱ κωμῳδίαι τοῦ Πλαύτου καὶ τοῦ Τερεντίου, ὅπως καὶ αἱ σάτυραι τοῦ Ἰουθενάλη, ζωγραφίζουν καλύτερον τὴν ρωμαϊκὴν ζωὴν καὶ τὸ εὔθυμον πνεῦμα τῆς ἀπὸ κάθε ἄλλο γραπτὸν μνημεῖον. Οἱ εἰδυλλιακοὶ ποιηταὶ συγκεροῦν τὴν θλῖψιν μὲ τὴν χάριτα, ἐὰν ὑπάρχῃ, καὶ ἡ χαρὰ διαλάμπει εἰς τὰς περιγραφὰς τῶν τοπίων, τῶν προσώπων, τῶν πραγμάτων. Καὶ ἀν τὸ ἀρχαῖον πνεῦμα δὲν ἀπέθανε, εἶνε γεγονὸς δύμως ὅτι δὲν ζῇ εἰς τὴν ψυχὴν τῶν Νεοελλήνων.

Τὰς σκέψεις αὐτὰς θά κάμουν ἀσφαλῶς ὅλοι ὅσοι παρακολουθοῦν καὶ ἔξετάζουν τὴν σύγχρονον πνευματικὴν νεοελληνικὴν παραγωγὴν, εἴτε εἰς τὸν πεζόν, εἴτε εἰς τὸν ἔμμετρον λόγον. Θά ἔλεγα ἀκόμη ὅτι καὶ ἡ μουσικὴ ἐμπνευσίς τονίζεται ἐπάνω εἰς ἔνα θλιβερὸν καὶ πένθιμον «διαπασῶν». Ἡ νεοελληνικὴ λύρα, εἴτε διὰ τοὺς δίσκους τῶν γραμμοφωνικῶν ἐταιρειῶν ἔργαζεται, εἴτε δι' ὀρχήστρας τῶν

τάχα εύθυμων κέντρων καὶ τοὺς ντιζέρ, ἀλλὰ εἴτε καὶ διὰ τὴν ὑψηλὴν τέχνην τῶν λογοτεχνικῶν περιοδικῶν καὶ τῶν ἐκλεκτῶν ἔκδόσεων, πάντοτε τὸ αὐτὸ κίνητρον ἔχει : Δὲν τὴν προκαλεῖ ἔνα παιχνιδιάρικο γαργάλισμα μὲ τὴν ἄκραν ἐνὸς στάχυος ἀγρίας βρώμης, ἀπὸ τὸ χέρι ἐνὸς φιλοπαίγμονος ζιζανίου, ἐνὸς «πούκ», οὕτε τὸ ἀπαλὸ χάδι ἐνὸς ἔρωτιδέως, ἐλαφροπτέρωτον καὶ ἐλπιδοφόρον. Τὴν προκαλεῖ, θαρρεῖς, ἔνα ἀπότομον κέντημα βελόνης, εἰς τοὺς μῆνας, εἴτε πρόκειται περὶ τοῦ εὐγενοῦς καρδιακοῦ μυός, εἴτε τῶν ἀγενεστέρων, ἀλλὰ χρησιμωτάτων γλουτιαίων τοιούτων, ἢ τὴν προκαλεῖ ἀκόμη ἡ κατασπάραξις ἀπὸ κάποιον ἥλοφόρον μηχάνημα μαρτυρίου ἱεροεξεταστοῦ, καὶ τότε εἶνε ἄγρια ξεφωνητὰ κολασμένων, ἀνυπόφορα καὶ ἐκνευριστικά. Καμμιὰ χαρὰ δὲν διαγράφεται εἰς τὸν δρίζοντα ὅλων αὐτῶν τῶν μελλοθανάτων, ὅλων αὐτῶν τῶν ἀρνητῶν τῆς ζωῆς... Εἰς τὰ σοθαρώτερα εἶνε κλήσεις ἀπὸ τὸ ὑπερπέραν, φωνὲς ἀπὸ τὰ βάθη τῆς Ἀθύσου τοῦ Ἀγνώστου καὶ Μοιραίου. Παιδιά, ποὺ θὰ ἔπρεπε νὰ τραγουδοῦν τὴν ζωήν, τὰ νειάτα, τὸν ἔρωτα, τὴν δημιουργίαν, τὴν δρᾶσιν, περιμένουν «καράβια νὰ ἔρθουν νὰ τὰ πάρουν, ἔκει ποὺ κανένας δὲν γυρνᾶ», καὶ οἱ γηραιότεροι, ἀν τραγουδοῦν καμμιὰ φορὰ τὴν ζωήν, ἀν στρέφουν τὰ μάτια των πρὸς τὸ βέβαιον, καὶ συχνὰ εὐχάριστον παρελθόν, εἶνε διότι φοθοῦνται τὸ μέλλον. Οἱ ποιηταὶ τῶν δίσκων καὶ τῶν «ντιζέρ», διὰ τοὺς ὄποιους εἶνε κανεὶς πολὺ ἐπιεικής, δι' ὅλας τὰ ἀνομήματά των, τραγουδοῦν συνεχῶς ἐπάνω εἰς τὸ ἵδιο μοτίβο, ἐνὸς ξεθεωμένου ταγκό, μὲ τὶς ἵδιες ρίμες, κατὰ τὴν συνταγὴν τῶν «έκατὸν τρόπων τῆς μαγειρικῆς τῶν αὐγῶν», τὴν ἔρωτικὴν ἔγκατάλειψιν, καὶ τὰς ἔρωτικὰς ἀπειλάς, τὰς διαθεσιώσεις περὶ τῆς μοιραίας μετανοίας καὶ τὰς δύολογίας, δτὶ δὲν ξεχνοῦν καὶ δτὶ περιμένουν ἔνα «κίχ!» διὰ νὰ ξαναγυρίσουν. «Ολα αὐτὰ καρυκευμένα μὲ θάνατον, δάκρυα, θλῖψιν, πλάνην, τραγουδισμένα εἰς ἥχον θλιβερόν, μὲ μοιραίαν φωνὴν ἀπό... κακομοιραίας βαρυτονάλε «κοντράλτο»... «Ἐνα τραγουδάκι εύθυμο, νόστιμο καὶ χαρούμενο, ἐνεφανίσθη τελευταῖα, ἀλλὰ δὲν ἔτυχε, φαίνεται, τῆς ὑποδοχῆς τοῦ Κοινοῦ, καὶ οἱ ὑπαίθριοι κινηματογράφοι, οἱ κατ' ἔξοχὴν λαν-

σάροντες τὰς μουσικὰς αὐτὰς θρηνωδίας, ἔπαψαν ἀμέσως νὰ τὸ παίζουν.

Ο πεζὸς λόγος δὲν εἶνε καλύτερος. Τὰ τελευταῖα αὐτὰ χρόνια ἔχουν κυκλοφορήσει πολλὰ βιβλία, ἔχουν δημοσιευθῆ πολλὰ εἰς διάφορα θνησιγενῆ λογοτεχνικὰ περιοδικά, καὶ ἀκόμη, κατὰ πρωτότυπον ἵδεαν τοῦ ἔξ Ήρακλείου γνωστοῦ καὶ ἐκλεκτοῦ λογοτέχνου, τὴν ὅποιαν ἐμιμήθησαν πολλοὶ κατόπιν, εἰς περιοδικὰ φυλλάδια περιέχοντα παντοειδῆ ὕλην ἐνὸς καὶ μόνον συγγραφέως. Ἀπὸ τὰ βιβλία αὐτά, τὴν ἀναμφισθήτητον λογοτεχνικὴν ἀξίαν τῶν ὅποιων, διὰ πολλά, κανεὶς δὲν θὰ ἥδυνατο νὰ ἀρνηθῆ, κανένα σχεδὸν δὲν εἶνε ἐμπνευσμένο ἀπὸ μιὰ χαρά, κανένα δὲν περιγράφει μιὰ χαρά, δὲν ἔχει βάσιν τὴν χαρά, δὲν εἶνε ἴστορια εὐτυχισμένων ἀνθρώπων, ἢ ἔστω ἡρέμων καταστάσεων. Μιὰ νεκροφιλία, μιὰ ἀγάπη πρὸς τὴν ἀρρωστεια καὶ τὰ ἀρρωστα πλάσματα καὶ αἰσθήματα, πρὸς καταστάσεις νοοηρές, πρὸς ἀθλιότητα καὶ δυστυχίαν, κατάπτωσιν καὶ ἀπαισιοδιξίαν, τὰ διέπει. "Ολοι οἱ ἥρωες εἶνε ἀνθρώποι δυστυχισμένοι, θασανισμένοι, αὐτοτιμωρούμενοι, φερόμενοι πρὸς δυσχερεῖς καταστάσεις, πρὸς ἀδιεξόδους, καὶ δοι δὲν κλαίνε, κρύθουν τὰ δάκρυά τους ἀπὸ ὑπερηφάνεια, εἶνε ζοφεροί, στυγνοί, ἀμίλητοι, μούμιες περουσιανές, ποὺ δείχνουν τὸ σκληρὸ μειδίαμα τῶν ἀπεξηραμένων χειλέων των, νεκροὶ ποὺ δὲν φοιτοῦνται πιὰ τὸν θάνατον.

Νικηταὶ σχεδὸν δὲν ὑπάρχουν... "Ολοι εἶνε νικημένοι, δοι συντρίμματα, καὶ ὅταν φθάνῃ τὸ τέλος, εἶνε κανεὶς εὐχαριστημένος, διότι μ' αὐτὸ τελειώνουν τὰ βάσανα τῶν ἀνθρώπων ποὺ κινοῦνται μέσα στὸ βιβλίο... Δὲν ἀναφέρω ὄνματα καὶ τίτλους, διότι τὸ σημείωμα αὐτὸ δὲν εἶνε κριτικὸν σημείωμα, ἀλλ' ἀπλῶς διαπίστωσις μιᾶς καταστάσεως, καὶ ἀν ὑπάρχουν ἔξαιρέσεις, εἶνε τόσον ἐλάχιστες, καὶ μὲ τόσο λίγη χαρὰ μέσα τους, ποὺ δὲν λογαριάζονται μέσα στὸ πλῆθος τῶν ἄλλων. Κανένα κἀν γενικώτερο θέμα, κανένα ἀπὸ τὰ τόσα σύγχρονα ἀνώτερα γενικὰ προβλήματα τῶν ἀνθρώπων.

Αφήνω ὅτι μέγα μέρος τῶν βιβλίων αὐτῶν ἀντλοῦν τὰ θέματά τους ὅχι μόνον ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη θλῖψι καὶ δυστυχία, ὁσὰν νὰ μὴ ὑπάρχῃ παρὰ αὐτὸ τὸ ὄλικὸν μονάχα, διὰ

τὴν οἰκοδομήν. Ὑπάρχουν καὶ ἄλλα, δῆποι οἱ συγγραφεῖς ἐντρυφοῦν νὰ πλάθουν ἀπὸ ἀκόμη χειρότερα ὑλικά, ν' ἀνασκαλεύουν μὲ τὴν ἔμπνευσίν των, δῆποι οἱ χοῖροι μὲ τὸ ρύγχος των, διὰ νὰ ἀνεύρουν τὰ ρυπαρώτερα τῶν θεμάτων καὶ τῶν περιγραφῶν, θεμάτων ποὺ δὲν εἶνε ἀρκετὸν νὰ καλύψῃ κανέν τάλαντον καὶ καμμιὰ λογοτεχνικὴ ἱκανότης, θεμάτων ποὺ δὲν προκαλοῦν ἀπογοήτευσιν ἄλλᾳ ἀηδίᾳ. Δὲν ὅμιλῶ δὲ περὶ τῶν ἀμφιθέολου ποιοῦ καὶ περιεχομένου βιβλίων, ποὺ ἔμφανίζονται τάχα ὡς λογοτεχνικὰ ἢ ἐπιστημονικά, διὰ νὰ μὴ κυκλοφοροῦν λαθραίως μὲ ἀσέμνους καρτ-ποστάλ, εἰς τὰ νυκτερινὰ κέντρα, ἄλλᾳ περὶ βιβλίων μὲ σοθαράς ἀξιώσεις, ἀπὸ ἀνθρώπους ποὺ ἀσφαλῶς κάθε θέμα θὰ ἤμπορούσαν ἀξιόλογα νὰ χειρισθοῦν...

Καὶ ἔρχεται ἡ τελικὴ διαπίστωσις καὶ τὰ τελικὰ ἔρωτήματα : Δὲν ὑπάρχει χαρά ; Δὲν ὑπάρχει καμμιὰ εἰς τὴν σύγχρονη ἑλληνικὴ ζωή ; Καὶ ἀν ὑπάρχῃ, γιατί δὲν τὴν βλέπουμε, γιατί τὴν ἀγνοοῦμε, ἢ γιατί προτιμᾶμε νὰ τραγουδᾶμε θειβερά, νὰ γράφωμε γιὰ τὰ δυστυχισμένα, νὰ στιχουργοῦμε ἀπάνω σὲ θέματα ἔξω ἀπὸ τὴν πραγματικότητα, σὲ «dictions» ἀρρωστημένες ; Ἡ ἀπάντησις θὰ ἦτο πολὺ τολμηρά, γιὰ ἔνον ποὺ δὲν θὰ ἥτο βιολόγος ἢ ψυχίατρος. Γιατὶ λείπει κατ' ἀρχὴν καὶ ἐκτός ἄλλων βιολογικῶν, φυλετικῶν καὶ ψυχολογικῶν ἐπιδράσεων, ἡ ὑγής, ἡ φυσιολογική, ἡ καλὰ κατευθυνομένη «σεξουαλικὴ» χαρά. Οἱ Νεοέλληνες δὲν ἔχουν χορτάσει ἀκόμη τὸν ἔρωτα, ἀνεπιφύλακτα καὶ χωρὶς περιορισμούς, καὶ κυρίως δὲν ἔχουν ἀπολυτρωθῆ ἀπ' αὐτόν, δὲν ἔχουν κυριαρχήσει αὐτοῦ... Καὶ τὸ ἀποτέλεσμα εἶνε μαζὶ μὲ μερικὰ ἄλλα αἴτια, αὐτὴ ἡ ἀσκοπος κατασπατάλησις πολυτίμων διανοητικῶν ἱκανοτήτων, σὲ ἄγονες προσπάθειες, μέσα στὶς ὁποῖες φθείρονται δυνατὰ συχνὰ ταλέντα, καὶ ἄλλες χρήσιμες δυνάμεις. Καὶ τὸ κακὸν δὲν εἶνε μονάχα στὴν διανόησιν!...».

## ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΜΩΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΧΩΡΙΣ ΘΡΗΝΟΝ!...

«Ο φίλος κ. Δ. ΨΑΘΑΣ, δ συγγραφεύς τοῦ ώραίου βιβλίου «Η Θέμις ἔχει κέφια», ποὺ ἀξίζει δ κόπος νὰ διαθασθῇ, γιατὶ καὶ τὸ βιβλίο αὐτὸ συντελεῖ εἰς τὴν ἀπόδοσιν τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς εἰς τὸν Ἑλληνικὸν λαόν, σ' ἔνα του χαριτωμένο εύθυμογράφημα μὲ τὸν τίτλο «Εὕθυμοι... μελαγχολίαι. Τὰ τραγούδια τῆς μόδας» δημοσιεύει, μεταξὺ τῶν ἄλλων, καὶ τὰ ἔξης, εἰς τὸ «Ἐλεύθερον Βῆμα» τῆς 1ης Ιουλίου 1937 :

«Ἐνῷ ἡ «παρέα» ἔτοιμαζόταν νὰ εὔθυμήσῃ στὰ σοθαρά, ἐνῷ ἐπάνω στὰ πρόσωπα τῶν μελῶν της διελύθη ὡς μαῦρον σύννεφον ἡ μελαγχολία κι' ἄρχισαν νὰ λυώνουν οἱ πάγοι τῶν ἐπιφυλάξεων, ἐνῷ δῆλοι μαζὶ εἶχαν ἀράξει εἰς τὰ ροδαλὰ ἀκρογιάλια τοῦ τσακίρ-κέφι, καὶ ὑπῆρχαν σοθαρώτατες ἐλπίδες νὰ περάσουν πρὸς τοὺς εὔθυμους δρίζοντας τοῦ κεφιοῦ, ἔξαφνα ἐσηκώθηκε ἐπάνω ἄνθρωπος σκυθρωπός, θλιβερός, σὰν συγγενῆς μεταστάντος, μόλις συνελθὼν ἐκ τῆς πληξάσης αὐτὸν συμφορᾶς. Διηρωτήθημεν : Τί πρόκειται νὰ γίνη ; Γιατὶ μὲ τὸ σήκωμά του ἐκόπηκε καὶ δ τελευταῖος ψύθυρος ;

— Ἐπεισόδιον ;...

— Ἄμπα !...

— Τότε ;

— Σցς ! Θὰ τραγουδήσῃ !..

Καὶ δ ἄνθρωπος, ἡ μορφὴ τοῦ ὅποιου ἔσταζε φαρμάκι, ἐνόμιζες, ἄπλωσε τὰ δυὸ χέρια του εἰς σπαρακτικὴν ἐπίκλησιν, ἐσήκωσε πικρόχολον τὸ βλέμμα πρὸς τὸ κενόν, ἔξυσε δυὸ καὶ τρεῖς φορὲς τὸν λάρυγγά του κι' ὕστερα ἔξαπέλυσε βοήν θρηνώδη :

Σ κότωσέ με !

Μήν μ' ἀφίνης, δὲν μπορῶ νὰ ζήσω μόνος !

Σ κότωσέ με !

Εἴν' χειρότερος γιὰ μένα αὐτὸς ὁ πόνος !

Σ κότωσέ με !

Στὴν ζωὴ χωρὶς ἔσένα τί νὰ κάνω ;

Σ κότωσέ με !

Προτιμότερο γιὰ μένα νὰ πεθάνω !..

Θλῖψις καὶ κατήφεια ἔχυθηκε ἐπάνω στὰ πρόσωπα.  
Ήταν τόσο βαθὺς ὁ σπαραγμός, ὥστε δὲν ἐσήκωνε χωρατά.  
Αἰσθάνθηκα δάκρυα ν' ἀνεβαίνουν στὰ μάτια μου. Δὲν ὠπλο-  
φοροῦσα. "Αν εἶχα πιστόλι, θὰ ἔκανα δ, τι μποροῦσα γιὰ τὸν  
δυστυχῆ ἐκεῖνον ἄνθρωπο... Κάνε τὸ καλὸ καὶ ρίξτο στὸ  
γιαλό!..."

\* \* \*

"Εχει καθιερωθῆ: Δάκρυα πρέπει νὰ ἀναβλύζουν ἀπὸ  
τὴν ψυχή μας γιὰ νὰ διασκεδάσωμε. Χωρὶς θρῆνον, γλέντι  
δὲν γίνεται. Περνᾶτε ἔξω ἀπὸ ἔνα σπίτι καὶ ἀκοῦτε κοπετούς:

- Κηδεία θὰ ἔχουν...
- "Οχι, ἀδερφέ!
- 'Αλλά ;...
- Γλέντι !

Δὲν γίνεται γλέντι χωρὶς τραγοῦδι, φυσικά, σὲ κανένα  
μέρος τοῦ κόσμου. Δὲν γίνεται δ μως τραγοῦδι  
χωρὶς θρῆνον στὴν Ἐλλάδα! Συνεπῶς, σύμ-  
φωνα μὲ τοὺς στοιχειώδεις κανόνας τῆς λογικῆς καὶ τῆς κα-  
θημερινῆς πείρας, δὲν γίνεται γλέντι χωρὶς δύσυρμοὺς εἰς τὴν  
Ἐλλάδα. Γιατί; Εἶναι γεννημένος νὰ κλαίῃ, λοιπόν, αὐτὸς  
ὁ λαός; "Οχι, ὁ δυστυχῆς! Δὲν φταίει! Θρηνοῦν οἱ ποιηταί  
του, πρῶτα-πρῶτα. Παίρνουν τὸν θρῆνον τὰ γραμμόφωνα, οἱ  
λατέρνες, οἱ ντιζέρ καὶ οἱ ντιζέζ καὶ γεμίζει ἡ ἀτμόσφαιρα  
ἀπὸ στεναγμούς. Βάζει τὸ γραμμόφωνό του ὁ ἀγαθὸς ἄν-  
θρωπος νὰ σπάσῃ κέφι, κι' ἀμέσως ἀρχίζουν ν' ἀναβλύζουν  
δάκρυα ἀπὸ τὴν πλάκα :

Ν' ἀγαπᾶς, καὶ νὰ μὴν ἀγαπιέσαι,  
τὶ καῦμός! τὶ καῦμός!..  
Νὰ πονᾶς, καὶ ἀπὸ ζήλεια νὰ χτυπιέσαι,  
τὶ καῦμός! τὶ καῦμός!..  
Τὴν λατρεύεις, κι' αὐτὴ νὰ μὴ σὲ θέλῃ!..  
Νὰ πεθαίνης κι' αὐτὴ νὰ μὴν τὴν μέλει!..

Καταλαβαίνεις; Τί νὰ κάνῃ ὁ ἄνθρωπος μπροστὰ  
σ' αὐτὴ τὴν μουσικὴν ἀπόγνωσιν; Στενάζει, ραγίζει ἡ καρ-  
διά του, κλείνει τὸ γραμμόφωνο, γιὰ ν' ἀκούσῃ τὴν ρομβία

ποὺ ἀγκυροθεοῖ εἶξω ἀπὸ τὸ παράθυρό του. Ἀλλὰ δὲν βγάζει νότες μουσικές ή ρομβία. Ἀναφυλλητά τὴν συγκλονίζουν:

Δὲν πειράζει ποὺ ἐσύ δὲν ὑποφέρεις,  
δὲν μὲ μέλει ὅταν κλαίω ποὺ γελᾶς,  
μὲ πειράζει ἔνα μόνο, νὰ τὸ ξέρης,  
ὅτι εὔκολα φιλέσαι καὶ φιλᾶς!..

Σκουπίζει τὰ νέα του δάκρυα, παρηγορεῖται ὅπως-ὅπως καί, τέλος πάντων, ἀποφασίζει νὰ πάῃ οἰκογενειακῶς στὸ θέατρο νὰ ξεσκάσῃ. Ἐκεῖ δύμας ἐλλοχεύει ἡ Ἑλληνὶς ντιζέζ. "Αν ἐγέλασε λιγάκι ὁ θεατής, θὰ τὸ πληρώσῃ ἀκριθά. Ξυνὸ θὰ τοῦ βγῆ τὸ γέλιο. Γιατὶ ἡ ντιζέζ τοῦ ἐλαφροῦ μουσικοῦ μας θεάτρου, τῆς ταβέρνας, τοῦ δποιουδήποτε κέντρου, ἀποτελεῖ ἐνσάρκωσιν τῆς πλέον φρικαλέας ἀπελπισίας. Ἀναδυθεῖσα μέσα ἀπὸ ποταμοὺς δακρύων, ὅπως ἡ Ἀφροδίτη ἀπὸ τοὺς ἀφροὺς τῆς θαλάσσης, ἡ λεγομένη ντιζέζ εἶνε ὁ κοπετὸς μὲ σάρκα καὶ ὁστᾶ. Ἐμφανίζεται στὸ προσκήνιον μὲ μελαγχολικὸν μειδίαμα. Αλλὰ ξαφνικά συννεφιάζει. Βουρκώνουν τὰ μάτια της... Τρέμουν τὰ χείλη της... Συμπλέκονται εἰς σπαρακτικὴν κίνησιν τὰ χέρια της... Πάλλεται ἀπὸ πόνον καὶ συντριβὴν ἡ φωνὴ της, κτυπιέται καὶ δδύρεται σὰν νὰ τῆς ἐσκότωσαν τὸν πατέρα :

Μάτια μου, πάφτε νὰ κλαίτε,  
δὲν κουραστήκατε τόσον καιρό ;  
Ξέρω ἐσεῖς πώς δὲν φταύτε  
μὰ τὶ νὰ κάνω, νὰ ξεχάσω δὲν μπορῶ!..

Δὲν προφταίνει ὁ συγκεκινημένος ἀκροατής νὰ τῆς βρῇ τὴν δικαιολογίαν ὅτι καὶ αὐτὴ ἡ ἴδια ἐπιπλήτει τὰ μάτια της ποὺ δὲν ἐκουράσθηκαν νὰ δακρυρροοῦν τόσον καιρό, καὶ ἵδοὺ ἄλλη, ἐξ ἐπαγγέλματος μοιρολογίστρα, κάνει προστακτικὴν σύστασιν πρὸς νέους θρήνους :

Κλάψε τώρα πιά καὶ μὴ γελᾶς,  
μιά καὶ τὸ κορμί σου τὸ πουλᾶς...

Ποῦ νὰ πάῃ κανείς ; Ποῦ νὰ φύγῃ ; Πῶς νὰ σωθῇ ἀπὸ τοὺς κοπετούς ; Ἐλπὶς σωτηρίας δὲν ὑπάρχει ! "Οπου καὶ νὰ τραβήξῃ, δποιονδήποτε δρόμον κι' ἀν πάρῃ, ἐπάνω σὲ ὁδυρόμενες καὶ ὁδυρομένους θὰ πέσῃ. Κλαίει ὁ σύγχρονος

ποιητής τοῦ λαϊκοῦ τραγουδιοῦ, συγκλαίει ὁ συνθέτης, παίρνουν τὸ κλάμα τὰ στόματα τῶν τραγουδιστῶν καὶ τὸ διασαλπίζουν, ὥστε νὰ κλαίῃ καὶ νὰ στενάζῃ καὶ νὰ βογγᾶ δλόκληρος ἡ Ἑλλὰς εἰς τὰς στιγμὰς τοῦ κεφιοῦ τῆς. Λένε ὅτι τραγουδοῦν μόλις ἀνοίξουν τὸ στόμα τους οἱ "Ἑλληνες. Καὶ τὸ πιστεύουν! Πῶς διάβολο; Κανένας λαὸς δὲν χύνει τόσα δάκρυα ὅταν ἀποφασίσῃ νὰ βγάλῃ μουσικὸν φθόγγον. Οἱ γόρι ἔγιναν σύστημα, οἱ κοπετοὶ καθεστώς. Ἡφαίστεια σπαραγμῶν ἔγιναν οἱ λάρυγγες τῶν Ἑλλήνων, ἀστείρευτοι πηγαὶ δακρύων τὰ μάτια των».

### ΜΙΑ ΙΔΕΑ

«Φαίνεται πώς, παρ' ὅσην καὶ ἀν ἔχῃ ἐπιτυχίαν εἰς τὸ πολὺ Κοινόν, τὸ σύγχρονον ἑλληνόγλωσσον — ἀν ὅχι ἑλληνικόν — τραγοῦδι, ποὺ μᾶς σερβίρεται τώρα ἀφθόνως εἴτε ἀπὸ τοὺς «ντιζέρ» καὶ τὶς «ντιζέζ» ἀπ' εὐθείας, εἴτε ἀπὸ τὶς διάφορες ὀρχήστρες τῶν εὐθύμων κέντρων, εἴτε ἀπὸ τὰ μεγάφωνα τῶν κινηματογράφων, εἴτε ἀπὸ τὰ γραμμόφωνα τῶν συνοικιῶν, τὸ τραγοῦδι αὐτὸ τὸ «ταγκοειδές» συνήθως, μὲ τοὺς ἔξαλλους ἥρωας τῶν πιὸ χυδαίων ἔρωτικῶν παρακρούσεων, ἔφερε τὸ κάπως καλύτερον Κοινόν εἰς τὸ εύχαριστον σημεῖον τῆς ἔξεγέρσεως καὶ τῆς ἀηδίας, καὶ φυσικὰ εἰς κάποιαν ἀνάγκην καθάρσεως, ποὺ δλοὶ ἐπιθυμοῦν.

Συχνὰ ὁ πόλεμος γίνεται μὲ τὸ χιοῦμορ — ὁ φίλος Μιμ. Ψαθᾶς συχνὰ τὸ ἔχει παραλάβει — ἀλλὰ συχνὰ ἡ ἔξεγερσις ἔρχεται σοθαρωτέρα, καὶ ὁ φίλος νευρολόγος κ. Κ. Κατσαρᾶς, ποὺ τόσον γενικώτερον ἐνδιαφέρον δείχνει συχνὰ γιὰ τὰ κοινωνικὰ καὶ ἔθνικὰ ζητήματα, μοῦ γράφει πάλι κάτι σχετικό:

«Σήμερα θὰ σᾶς ἀπασχολήσω — λέγει — δι' ἔνα ζήτημα, διὰ τὸ ὅποιον ἵσως πολλάκις θὰ ἔχῃ γίνει συζήτησις, διὰ τὴν μουσικὴν ἐκείνην νοοτροπίαν καὶ τόνον, ὅστις τείνει νὰ διαμορφωθῇ εἰς τὸν τόπον μας, ἀποτέλεσμα τῆς βαρείας κληρονομίας τῆς Ἀνατολῆς, μὲ τοὺς παθητικοὺς ἀμανέδες καὶ τὸν λυπηρὸν τόνον τῶν περισσοτέρων τραγουδιῶν μας, τὰ ὅποια, δίκην μοιρολογημάτων, ἀντὶ νὰ προσφέρουν τὴν χαρὰν τῆς ζωῆς, ἀντιθέτως βυθίζουν τὰ ἄτομα στὴν μελαγ-

χολία. Δὲν δύναται ἐπομένως νὰ ἀρνηθῇ κανεὶς ὅτι ταῦτα μεγάλως συμβάλλουν διὰ τὴν δημιουργίαν τῆς μελαγχολικῆς ἴδιοσυστασίας στὰ ἄτομα, ἀποτέλεσμα τῆς ὁποίας εἶνε ἡ ἔλλειψις τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς καὶ τῆς αἰσιοδοξίας, ψυχικῶν στοιχείων ἀπαραιτήτων διὰ τὴν δημιουργίαν ζωτικότητος καὶ ἐνεργητικότητος, οὕτως ὥστε τὰ ἄτομα νὰ μεγαλουργοῦν. Καὶ τὸ κράτος ἔχει ἀνάγκην ἀπὸ τέτοιους ἀνθρώπους. Θὰ ἔπρεπε λοιπὸν τὸ Κράτος νὰ λάθῃ ὑπ’ ὄψιν του ταῦτα καὶ νὰ συστήσῃ μίαν εἰδικὴν ἐπιτρπὴν ὅπως μελετήσῃ τὸ ζήτημα αὐτό, μὲ τὸν σκοπὸν ὅπως καθοδηγῇ τὴν λαϊκὴν ἴδιως μουσικὴν καὶ τὸ μουσικὸν συναίσθημα τῶν Ἑλλήνων πρὸς ὅτι θὰ ἥτο συμφέρον διὰ τὴν ψυχικὴν διαμόρφωσιν αὐτῶν, διότι, τὸ τονίζομεν, κέκτηται μεγίστην σημασίαν ἐπὶ τῆς ψυχικῆς διαθέσεως ἡ μουσική.

Δὲν ἔξετάζομεν τὸ ζήτημα ἀπὸ ἀπόψεως μουσικῆς καλλιτεχνίας, νομίζομεν ὅμως ὅτι διὰ τὴν δημιουργίαν χαρακτήρων μὲ συναίσθηματα αἰσιοδοξίας, ἐνθουσιασμοῦ, χαρᾶς ζωῆς, στοιχείων ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μεγαλουργίαν τῶν ἀτόμων καὶ τὴν εύτυχίαν τῶν λαῶν, εἶνε ἡ κατάλληλος κατεύθυνσις τοῦ μουσικοῦ συναίσθηματος καὶ ἡ διαμόρφωσις αὐτοῦ...».

Αὐτά, ὅσα ὁ φίλος ἐπιστήμων λέγει, εἶχαν, ὅσον ἀφορᾷ τὰ αἴτια, λεχθῆ καὶ ἀπὸ τῆς στήλης ταύτης, δι’ ἓνα «λαὸν χωρὶς χαρὰν» καὶ ἐτονίζετο, κατὰ τὴν ἀντίληψιν τοῦ γράφοντος, ὅτι ἥσαν ἀπόρροια μιᾶς ἔλλειψεως «σεξουαλικῆς», ἵκανοποιήσεως. Ἄλλ’ αὐτὴ ἡ ἔλλειψις εἶνε περισσότερον νοσηρὰ ἰδέα παρὰ πραγματικότης, εἶνε μιὰ ὁμαδικὴ δυστυχῶς «ψύχωσις», ποὺ ἀπὸ ἀρκετῶν χρόνων — ἐν ἀρχῇ μὲ τὸ «Σφίξε με κι’ ἐνωμένα τὰ χείλη ἃς μένουν!» — ἔχει ὑποσυνείδητα δημιουργήσει στὴν νεότητα τὸ συναίσθημα μιᾶς ἐπιτακτικῆς καὶ μόνης τάχα ἀνάγκης, τῆς σεξουαλικῆς καὶ τῆς κακῆς ἔρωτικῆς καὶ τὴν ἐντύπωσιν τοῦ ἀνικανοποιήτου αὐτῆς... Τὰ παιδιά, ποὺ ἀπὸ δέκα χρονῶν ἀρχίζουν νὰ τραγουδοῦν δλα αὐτά τὰ παραληρήματα νοσηρῶν ψυχικῶν καταστάσεων, τὰ ὑποθάλλονται... «Ο ἔρως, δταν φθάσῃ, δὲν εἶνε χαρά... Εἶνε βάσανος, διαστροφή, ἢ δ,τι ἄλλο θέλετε. Καὶ φυσικά ἡ χαρά του εἶνε ἀρνητική... Εἶνε «ψύχωσις» καὶ τρέλλα... Ἀποτέλεσμα δλης αὐτῆς τῆς νοσηρᾶς καλλιεργείας εἶνε ἡ τρομερὰ ἐντασίς τῶν ψυχοπαθειῶν καὶ τῶν αύ-

τοκτονιῶν τῶν νέων τὰ τελευταῖα χρόνια, γιὰ ψύλλου πήδηματα, κάτω ἀπὸ τὰ ὅποια κρύθεται πάντα ὁ νοσηρὸς σεξουαλισμός.

Γιὰ νὰ ξαναγυρίσωμε δῆμως στὴν ἴδεα τοῦ κ. Κατσαρᾶ, ἃς σημειωθῆ τοῦτο, ποὺ ἔξαγεται ἀπὸ τὰ προγράμματα τῶν ραδιοφωνικῶν σταθμῶν. "Οτι εὶς τὰ «διευθυνόμενα κράτη», δῆπως κυρίως εἰς τὴν Γερμανίαν, τὰ προγράμματα αὐτὰ ἔχουν τελείως ἀλλάξει τὰ τελευταῖα χρόνια, ἔχουν «τυποποιηθῆ» σὲ προγράμματα εὐγενικῆς κλασσικῆς καὶ δημοτικῆς μουσικῆς, καὶ ἴδιως σὲ προγράμματα χαρούμενα, εὔθυμα, ποικίλα, μὲ χορόν, πεταχτὴν μουσικήν, φυσιολογικὰ καὶ ύγια... Καὶ ὁ κρατικὸς «παρεμβατισμὸς», στὸ σημεῖον αὐτὸ τούλάχιστον, κάνει πολὺ καλὰ τὴν δουλειά του..."

Γ. ΑΝΝΙΝΟΣ»

(Ἐφημερὶς «Πρωτα» τῆς 4ης Ιουλίου 1937).

### Η ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

«Ἔταν σὰν νὰ κατέπιε μονορροῦφι ὅλες τὶς χαρὲς τοῦ κόσμου, ὅλες τὶς λύπες, τὶς τέρψεις, τὶς ἀπολαύσεις, τ' ἀτυχήματα, τὶς ἡδονές, τὰ λεφτά, τὶς γυναίκες — κάθε τι, τέλος πάντων, ποὺ ἀποτελεῖ τὴν εύτυχία καὶ τὴν δυστυχία μας. Νέος, ἀδερφέ!.. Οὕτε εἰκοσιπέντε Μαΐους δὲν θὰ ἀριθμοῦσε καλὰ-καλὰ ἡ ἀσήμαντη ζωή του καὶ δῆμως κατώρθωσε νὰ ἔξαρθῇ ἐπάνω ἀπὸ κάθε ἀνθρωπίνην εὐχαρίστησιν ὡς ὁπαδὸς τοῦ Βούδα, κατανικήσας τὰ ἐγκόσμια καὶ εύρων τὴν ύψιστην εύτυχίαν μέσα στὴν μακαριότητα τῆς νιρβάνας. Στὸ πρόσωπό του ἦταν ζωγραφισμένη ἡ ἀπογοήτευσις. Στὸ βλέμμα του ἦταν άδιαφορία. Στὰ χείλη του ἦταν πικρία.

- Κάτσε, ἀδερφέ!..
- Δὲ βαρυέσσαι...
- Θέλεις τίποτα ;
- "Ωχ, ἀδερφέ!..
- Ποῦ ἦσουν χθὲς τὸ βράδυ ;
- Τί τὰ θέλεις ;...
- Θὰ πᾶς ἀπόψε πουθενά ;
- Ποῦ νὰ πᾶς...

— Σοῦ ἐσκότωσαν τὸν πατέρα ;  
— ”Ορεξι ἔχεις...

Δὲν εἶχε ὅρεξι γιὰ τίποτε. Ἐθαρυόταν ποὺ μιλοῦσε. Ἐκυττοῦσε μὲ ἀνοχὴν τὰ γύρω του, μὲ ἀδιαφορίαν τοὺς ἀνθρώπους, μὲ μελαγχολίαν τὸ σύμπαν. Νευρασθενής ; Μπλαζέ ; Ἀνισόρροπος ; Ὑποψήφιος αὐτόχειρ ; Τίποτε ἀπὸ αὐτά. Ἀπλῶς μελαγχολικός. “Ενας τύπος γνώριμος ἀπὸ τὶς χιλιάδες ποὺ μπορεῖτε νὰ συναντήσετε μεταξύ μας. Ἀπὸ αὐτοὺς ποὺ περπατοῦν στὸν δρόμο σὰν νὰ ἀκολουθοῦν τὴν κηδείαν προσφιλοῦς νεκροῦ κι’ δταν ἀποφασίσουν νὰ διασκεδάσσουν φέρουν τὸ ποτῆρι στὰ χεῖλη μὲ περισσοτέραν πικρίαν ἀπὸ τὸν Σωκράτη, δταν κατέπινε τὸ κώνιον. Εἶνε πληγὴ ἡ μελαγχολία ποὺ κατέχει σχεδὸν τὸ σύνολό μας ἴδιαιτέρως, μάλιστα τὶς τάξεις τῶν νέων, δπου ἀκριθῶς θὰ ἔπρεπε νὰ κυριαρχῇ ἡ χαρά. Ἐναντίον αὐτῆς τῆς φοβερῆς μελαγχολίας ἔχει σηκώσει σταυροφορίαν διακεκριμένος ἐπιστήμων καὶ νευρολόγος κ. Κ. Κατσαρᾶς, ποὺ λόγω τῆς εἰδικότητός του τὴν ἔχει μελετήσει καὶ ἀντελήφθη τὴν ἔκτασίν της. Σὲ μίαν συνέντευξίν του πρὸς τὸν συνάδελφον κ. Γ. Ροῦσσον, ἀπέδωκε τὰ αἴτια τῶν ἀθρόων αὐτοκτονιῶν τῶν τελευταίων ἐτῶν σ’ αὐτὴ τὴν φοβερὴ μελαγχολίαν, ποὺ καλλιεργεῖται καὶ ἀναπτύσσεται μὲ τόσην ἐπιτυχίαν, κάτω ἀπὸ τὸν χαρούμενο καὶ γελαστὸν οὐρανὸ τῆς Ἑλλάδος. Ἄλλὰ δὲν εἶνε ἡ πρώτη φορὰ ποὺ δ “Ἐλλην ἐπιστήμων μᾶς ἐφιστᾶ τὴν προσοχὴν στὸ οὖσιώδες αὐτὸ κεφάλαιον, καὶ ἀπ’ αὐτῆς τῆς ἀπόψεως εἶνε εὐχάριστον τὸ γεγονός δτι ἀντιμετωπίζεται ἐπὶ τέλους ἔνα τόσο σοθαρὸ πρόσθλημα ἀπὸ προσωπικότητα ἐπιστημονικοῦ κύρους τοῦ κ. Κ. Κατσαρᾶ. Ἡ μελαγχολία εἶνε μήτηρ πάσης κακίας. Ἡ μανία τῆς σπουδαιοφανίας, δι μπλαζεδισμός, τὸ χουζοῦρι, ποὺ μᾶς ἐκληροδότησεν ἡ Ἀνατολή, νὰ τρία κακά ποὺ πρέπει νὰ χτυπηθοῦν. Χρειάζεται λίγη ζωή, γέλιο, ἀνοιχτὴ καρδιά, κέφι! Ποῦ εἶνε τα ; Νὰ ξυπνήσουν τὰ αἴματα, νεαρέ μου. ”Ασε τὰ τραγικὰ νὰ πᾶν στὸ διάθολο!...

ΜΙΜ. ΨΑΘΑΣ»

(Ἐδημοσιεύθη εἰς τὰ «Ἀθηναϊκὰ Νέα» τῆς 24 Ιουλίου 1937.)

## ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΣ

Δημοσιευθείσα είς τὰ «Αθηναϊκά Νέα» (τῆς 23ης Ιουλίου 1937) ύπό τοῦ δημοσιογράφου κ. Γ. Ρούσσου :

« Ὁ νευρολόγος κ. Κωνσταντίνος Κατσαρᾶς μὲ τὴν ἀπάντησίν του προσδίδει εἰς τὸ θέμα τῆς ἐρεύνης μίαν γενικωτέραν σημασίαν. Παραδέχεται δτὶ ἡ ἐπίδρασις τῆς ὑψηλῆς θερμοκρασίας ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος εἶνε μέχρις ἐνὸς βαθμοῦ ὑπαίτιος τῶν ἀλλεπαλλήλων αὐτοκτονιῶν τοῦ θέρους, προσθέτει δμως δτὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν αὐτοκτονούντων ἐν Ἑλλάδι καὶ κατὰ τὰς ἄλλας ἐποχὰς τοῦ ἔτους εἶνε ἐξ ἵσου σημαντικός, ὥστε νὰ παρίσταται ἀνάγκη νὰ ληφθοῦν ριζικὰ μέτρα πρὸς περιστολὴν τῆς ὀλεθρίας τάσεως. Ὁ ἔγκριτος ἐπιστήμων τοποθετεῖ τὴν ρίζαν τοῦ κακοῦ, δσον ἀφορᾶ τούλαχιστον τὴν χώραν μας, εἰς τὴν ἔλλειψιν τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς, ἡ ὅποια μᾶς διακρίνει.

« Τὸ ζήτημα, λέγει, δὲν εἶνε καθόλου ἀπλοῦν, ὅπως ἐμφανίζεται ἐκ πρώτης ὅψεως. Ἀνήκουμε εἰς μίαν ράτσαν κατ' ἔξοχὴν νευρικήν. Μαζὶ μὲ τοὺς Ἐθραίους ἀποτελοῦμεν τὶς νευρικώτερες φυλές τοῦ κόσμου. Τὸ φαινόμενον πρέπει νὰ ἀποδοθῇ εἰς τὰς διώξεις, τὰς ὅποιας ἀμφότεροι ὑπέστημεν κατὰ καιρούς. Ἰδιαιτέρως ἡμεῖς, ποὺ μόλις πρὸ ἐνὸς αἰώνος ἀπεκτήσαμεν τὴν ἐλευθερίαν μας, εἶνε φυσικὸν νὰ ἔχωμεν κληρονομήσει ἀπὸ τοὺς προγόνους μας ὅλα ἐκεῖνα τὰ βαθύτατα συναισθήματα, τὰ ὅποια ἐπροκάλεσεν εἰς τὰς ψυχάς των ἡ μακρὰ δουλεία. Ἐκεῖ πρέπει νὰ ἀποδοθῇ ὁ δύσθυμος χαρακτήρ μας, ὁ φαταλισμός, ἡ ἀπαισιοδοξία, ὁ ἀτομισμός μας, ἡ ἔξαιρετικὴ νευρικότης μας. Ἐχει παρατηρηθῆ δτὶ οἱ Κρῆτες, οἱ ὅποιοι ἀπέκτησαν τὴν ἐλευθερίαν των πολὺ ἀργότερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους Ἐλληνας, ὑπέστησαν ἀγρίους διωγμοὺς καὶ διεξήγαγον πολυετεῖς καὶ σκληροὺς ἀγῶνας, εἶνε νευρικώτεροι ἀπὸ τοὺς κατοίκους τῶν λοιπῶν διαμερισμάτων τῆς χώρας. Δῆτε τὰ τραγούδια μας, τὰ πανηγύρια μας, τὰ γλέντια μας, πόσην μελαγχολίαν κρύβουν. Καὶ ἡ μελαγχολία εἶνε, κατὰ τὴν ἐπιστήμην, ἡ ψυχικὴ ἐκείνη κατάστασις, ἡ ὅποια ὀδηγεῖ κατὰ τὸ πλεῖστον εἰς τὴν αὐτοκτονίαν. Συνηθίζεται νὰ γράφεται: « Ηὕτοκτόνησε διότι ἔπα-

σχεν ἐκ νευρασθενείας». Αύτὸ ἐπιστημονικῶς εἶνε ἐσφαλμένον. Οἱ νευρασθενικοὶ, δηλαδὴ οἱ ύποχονδριακοὶ, δὲν αὐτοκτονοῦν, κατὰ κανόνα, ἀντιθέτως μάλιστα οἱ περισσότεροι ἔξ αὐτῶν εἶνε προσκεκολλημένοι στερρῶς εἰς τὴν ἔννοιαν τῆς ζωῆς. Οἱ μελαγχολικοὶ εἶνε ἐκεῖνοι ποὺ καταφεύγουν εἰς τὸν θάνατον. Δὲν ἔννοω, φυσικά, τοὺς ἔξ ἴδιοσυστασίας δυσθύμους, ἄλλὰ ἐκείνους, οἱ ὅποιοι διὰ τὸν ἔνα ἢ τὸν ἄλλον λόγον, δι’ οἰκονομικάς, ἐρωτικάς ἢ ἄλλας ἀφορμάς, καταλαμβάνονται ὑπὸ μελαγχολίας. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτάς — καὶ εἶνε τόσον συνήθεις — ἡ μελαγχολία εἶνε νόσος καὶ πρέπει ν' ἀντιμετωπίζεται ἀμέσως καὶ ἀποτελεσματικῶς ὅπως κάθε ἄλλη ἀσθένεια, ἡ θεραπεία τῆς ὅποίας δὲν δύναται ν' ἀναβληθῇ.

Τὴν προδιάθεσιν αὐτὴν πρὸς τὴν μελαγχολίαν, τὴν  
δόφείλομεν εἰς τὴν κληρονομικότητα διὰ τοὺς λόγους, τοὺς  
ὅποίους ἀνέφερα προηγουμένων. Παρίσταται λοιπὸν ἀνάγκη  
νὰ τὴν ἀντιμετωπίσωμεν μὲ τὰ ἀποτελεσματικώτερα μέτρα.  
Πρέπει νὰ κτυπήσωμεν κατακέφαλα, κράτος καὶ κοινωνία,  
τὸν ἀλκοολισμόν, τὴν τοξικομανίαν, τὴν φυματίωσιν, τὴν ἔλο-  
νοσίαν, τὸ τράχωμα, τὴν συφιλίδα, τὸν χρόνιον ὑποσιτισμὸν καὶ  
ὅλας τὰς ἄλλας κοινωνικάς καταστάσεις, αἵτινες ὑποδαυλί-  
ζουν τὴν κληρονομικὴν προδιάθεσιν. Πρέπει ν' ἀγωνισθῶμεν ὁ  
καθεὶς μὲ τὸν τρόπον του, ὁ καθεὶς εἰς τὸν τόπον του καὶ μὲ  
ὅλα τὰ μέσα, διὰ νὰ χαρίσωμεν εἰς τὸ κοινωνικὸν σύνολον  
αὐτὸ τὸ μέγα ἀγαθὸν ποὺ μᾶς λείπει: τὴν χαρὰν τῆς ζωῆς.  
Ἄπο αὐτὴν θὰ ἀντλήσωμεν τὰ στοιχεῖα τοῦ ἐνθουσιασμοῦ  
καὶ τῆς αἰσιοδοξίας, ποὺ εἶνε τόσον ἀπαραίτητα διὰ τὴν ψυ-  
χικήν, ἀλλὰ μέχρι τινὸς καὶ σωματικὴν ὑγείαν τοῦ ἀτόμου.  
Ίδιως πρέπει νὰ προσέξωμεν τοὺς νέους, τὰ παιδιά, τὴν γε-  
νεὰν ποὺ ἀνέρχεται. Ἡ ψυχοσύνθεσίς της δὲν ἔχει ἀκόμη  
διαπλασθῆ καὶ ἡμπορεῖ ἀκόμη νὰ περιφρουρῇ ἀπὸ τὰς  
θλιβερὰς ἐπιδράσεις ποὺ ἔθλαψαν τὴν ιδικήν μας γενεάν»

Αύτή είνε ή γνώμη τοῦ κ. Κ. Κατσαρᾶ, δόποιος οχι μόνον ως ιατρός, ἀλλὰ καὶ ως συγγραφεύς, ἔχει ἀσχοληθῆ μὲ τὸ θέμα ποὺ αἱ τελευταῖαι φράσεις του θίγουν».

## Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑ

«Είναι ἀδύνατον ἔνας λαός νὰ ἀποκτήσῃ καὶ νὰ ἐκδηλώσῃ χαράν ζωῆς, αἰσιοδοξίαν καὶ ἐνθουσιασμόν, ἔταν δὲν ἀνυψωθῆ βιοτικῶς καὶ οἰκονομικῶς διά μιᾶς πατρικῆς καὶ πεφωτισμένης κοινωνικῆς προνοίας».

‘Ο Ἀρχηγὸς τῆς Κυθερώνησεως κ. Ἰωάννης Μεταξᾶς, εἰς τὰς πρὸς τὸν Τύπον δηλώσεις του, διαν. ἔξήγγειλε τὴν χορήγησιν τῶν πιστώσεων ὑπὲρ τῆς Κοινωνικῆς Προνοίας, ἐδήλωσε, μεταξὺ τῶν ἄλλων, καὶ τὰ ἔξῆς χαρακτηριστικά :

«Ποιὰ εἶνε ἡ σημερινὴ θέσις τῆς Ἑλλάδος ἀπὸ τὴν ἀποψὶ τῆς κοινωνικῆς προνοίας ; Τελευταία, σχεδόν, στὴν οἰκογένεια τῶν συγχρόνων κρατῶν, πολὺ κάτω ἀκόμα καὶ ἀπὸ χώρες μὲ μικρότερες ἀξιώσεις στὸν πολιτισμό, ἀφημένη, μπορεῖ νὰ πῇ κανεῖς, στὴν τύχη της, μὲ τὴ δυστυχία ν' ἀνεβαίνῃ ραγδαῖα ἀπὸ σκαλοπάτι σὲ σκαλοπάτι κοινωνικὸ καὶ νὰ φοթερίζῃ μὲ τὸ ἀπαίσιο φάντασμά της καὶ αὐτὲς τὶς τάξεις ποὺ δὲν τὴν εἶχαν ἄλλοτε γνωρίσει, νὰ σπέρνῃ παντοῦ τὴν ἔξαθλίωσι καὶ τὴν ἀπόγνωσι, ἔδινε τροφὴ στὴ μεγαλείτερη συμφορὰ ποὺ μπορεῖ νὰ σπαράξῃ ἔναν τόπο : τὴν κοινωνικὴν ἐπανάστασιν!...»

‘Ἐπίσης ἀνέφερε καὶ τὰ ἔξῆς :

«Ἀλλὰ ποιὰ νὰ πρωταναφέρω ἀπὸ τὶς ἀπειρες καὶ μεγάλες πληγὲς ποὺ κατατρώγουν τὸν ἄμοιρο αὐτὸν λαό, ποὺ μαραζώνουν τὴ ζωὴ του, ποὺ νεκρώνουν τὴν ἐνέργεια καὶ τὴν παραγωγικότητά του καὶ ἀπειλοῦν νὰ ἐκμηδενίσουν καὶ αὐτὸ ἀκόμα τὸ ἱστορικὸν του μέλλον ; Μήπως τὴν ἔλονοσία μὲ τοὺς ἀνατριχιαστικοὺς τῆς ἀριθμούς, τὸ ἐνάμισυ ἐκατομμύριο κορμιά — πάνω κι' ἀπὸ τὸ πέμπτο τοῦ δλου πληθυσμοῦ τῆς χώρας — ποὺ σφαδάζουν ἀπὸ τὰ ρίγη τοῦ ἀπαισίου πυρετοῦ, ἀνίκανα πιὰ γιὰ ζωὴ, γιὰ σκέψι, γιὰ ἔργο, καὶ τὴ μακρὰ σειρὰ τῶν ὀκτὼ χιλιάδων φερέτρων ποὺ παρατάσσει κάτω κάθε χρόνο ; ”Η μήπως τὴ φθίσι, τὴν ἄλλη αὐτὴ φοθερὴ πληγὴ, μὲ τὶς διακόσιες πενήντα χιλιάδες ἀρρώστους ποὺ χαροπαλεύουν, τὶς διακόσιες πενήντα χιλιάδες ἔστιες ἐπίσης ποὺ μολύνουν κάθε μέρα οἰκογένεια καὶ φυλή, καὶ τὶς ἔνδεκα χιλιάδες ζωές, πού, κάθε χρόνο, σβύνουν γιὰ ν' ἀφήσουν πίσω τους ρημάδια οἰκονομικά καὶ ψυχικά ; ”Η μήπως πρέ-

πει νὰ μιλήσω γι' αύτή τὴν τρίτη, τὴν ἀκόμη πιὸ φρικτή, πληγή, τὴ σύφιλι, ποὺ ὑπουλα φθείρει ὅχι πιὰ τὶς πόλεις, ἀπλώνοντας τοὺς τρομερούς τῆς πλοκάμους στοὺς ἀθώους καὶ ἀνύποπτους πληθυσμοὺς τῆς ὑπαίθρου, ἔχει φθάσει στὰ πιὸ μακρινὰ χωριά — πρὸ πάντων τῆς Μακεδονίας, τῆς Θράκης καὶ τῆς Ἡπείρου — ἔχει πλήξει ὀναρίθμητα θύματα καὶ ἀπειλεῖ αὐτὸ τὸ μέλλον καὶ τὴν ζωτικότητα τῆς ἐλληνικῆς φυλῆς, τὴν δοπίσαν σαπίζει ;».

Τέλος ἔτονισεν ὅτι :

«'Αποτέλεσμα τῆς καταστάσεως αὐτῆς εἶνε ὅτι ἡ θησιμότης ἐν Ἑλλάδι εἶνε μεγαλειτέρα καὶ ἀπὸ ἐκείνην τῆς Βουλγαρίας καὶ τῆς Γιουγκοσλαβίας, ἡ δὲ διάρκεια τῆς ζωῆς σὲ μᾶς βρίσκεται στὸ κατώτερο σκαλοπάτι τῆς σχετικῆς κλίμακος. Μέση διάρκεια ζωῆς :

'Ηνωμέναι Πολιτεῖαι .....	65	ἔτη
Σουηδία .....	61	»
Γερμανία — Δανία .....	60	»
Νορβηγία — Αγγλία — Ολλανδία .....	55	»
Αὐστρία — Ελβετία .....	54	»
Ίταλία .....	53	»
Πολωνία .....	46	»
Ίσπανία .....	42	»
ΕΛΛΑΣ .....	34!	»

«Έχοντας βαθειά γνῶσι τῆς καταστάσεως αὐτῆς, ἀπὸ τὴν πρώτη στιγμὴ ποὺ ἔθαλα τὸ κράτος στὸν καινούργιο του δρόμο, κύριο καὶ οὐσιαστικὸ ἄρθρο τοῦ προγράμματός μου ἔταξα νὰ θεμελιώσω στὴν Ἑλλάδα τὴν κοινωνικὴ πρόνοια, ποὺ δὲν ἀπαιτεῖ μόνον ἀφθονα ύλικὰ μέσα, μὰ καὶ τέλεια ὀργάνωσι, καὶ ἐπιβλητικὸ ἐπιτελεῖ ἀπὸ ἐμπνευσμένους ἀποστόλους. Ήδρα ὑπουργὸ ἐμπνευσμένο, τὸν κύριο Κοριζῆ».

«Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΕΙΝΕ ΠΑΡΑΓΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ; » \*

Περὶ τῆς θαλάσσης, ὡς παράγοντος ὑγείας, πολλὰ ἔγραφησαν, ἡ δὲ διὰ τῶν αἰώνων λαϊκὴ ἀντίληψις θὰ ἥρκει διὰ νὰ ἐπισφραγίσῃ τὰ δσα ἐπὶ τοῦ θέματος ἐλέχθησαν. Τὰ θερινὰ

(\*) 'Απὸ ἔρευναν τοῦ περιοδικοῦ τῆς 'Ελληνικῆς Θαλασσίας 'Ἐνώσεως «Ναυτικὴ Ελλάς», ἔτος Θ', τεῦχος 103, Μάϊος 1937.

θαλάσσια λουτρά, ή ἀσκησις τοῦ κολυμβήματος, ή εἰς τὸ ὕπαιθρον ἀπογύμνωσις τοῦ σώματος, καὶ ή ἄμεσος ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τούτου ἐπίδρασις τοῦ θαλασσίου ἀέρος καὶ φωτός, ἐνισχύουσι ψυχὴν καὶ σῶμα πλέον ἢ πᾶν ἄλλο πρὸς τοῦτο χρησιμοποιούμενον μέσον. Μετ' εὐχαριστήσεως ὅθεν πρέπει νὰ χαιρετισθῇ ή διονέν αὐξανομένη ἐπίδοσις τοῦ λαοῦ εἰς θαλασσίας ἀσκήσεις, ἥτις θὰ ἐπρεπε νὰ ἐπεκταθῇ καὶ πρὸς τὴν χειμερινὴν ἀκόμη ἐποχήν.

Πασίγνωστον εἶνε ἐπίσης πόσον ἐπωφελῶς χρησιμοποιεῖται ή ἐνισχυτικὴ αὕτη ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ θαλασσία ἐπίδρασις, ὡς μέγιστος θεραπευτικὸς παράγων, κατὰ διαφόρων παθήσεων καὶ ἴδιως κατὰ τῆς φυματιώσεως τῶν ὁστῶν καὶ ἀρθρώσεων.

Πόσον δύμας ἐνισχύει σῶμα καὶ ψυχὴν ἢ πάλη κατὰ τῶν ἐν τῇ θαλάσσῃ συγκεντρουμένων στοιχείων τοῦ ἀνέμου, τοῦ κύματος, δταν ὁ ἀνθρωπὸς καταθάλλη πᾶσαν αὐτοῦ δύναμιν καὶ ἔτοιμότητα, ὡς βιοπαλαιστὴς ἢ ὡς ἀγωνοθέτης, ἵνα, κυρενῶν εὔθραυστον πλοιάριον, καταστῇ κύριος καὶ δαμαστής τῶν στοιχείων τούτων !

‘Αλλ’ ή εύνοϊκωτέρα ἐπίδρασις τῆς θαλάσσης εἶνε ἡ ἡρεμία καὶ ή ψυχικὴ γαλήνη, τὴν ὅποιαν αὕτη ἀποδίδει εἰς τὸν ἀνθρωπὸν, καταπαύουσα πᾶσαν αὐτοῦ δυσθυμίαν καὶ ὅχλησιν, εἴτε δταν ἐμπιστεύεται οὗτος ἐσυτὸν εἰς τὸ πλοιάριον, δπερ διασχίζει τὴν ἡρεμοῦσαν ἐπιφάνειαν, εἴτε δταν ἀπλῶς περιδιασάζῃ εἰς τὴν παραλίαν καὶ ἀφίνη τὰς σκέψεις αὐτοῦ νὰ παρασύρωνται καὶ ἔξατμίζωνται ἀπὸ τὸν φλοιόσθον τοῦ σιγαλοῦ παρακτίου κύματος.

M. ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΣ  
Καθηγητὴς τοῦ Πανεπιστημίου

\* \* \*

Ἡ θάλασσα διὰ τοῦ μαγευτικοῦ τῆς ὀρίζοντος καὶ διὰ τῆς πλουσίας εἰς δέξιγόνον καὶ ἵωδιον καὶ ἀποκεκαθαρμένης ἀπὸ παντὸς ἐπιθλασθοῦς κονιορτοῦ ζωογόνου αὐτῆς αὔρας, συντελεῖ τὰ μέγιστα εἰς τὴν σωματικήν, ψυχικὴν καὶ πνευματικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ παραθαλασσία δὲ διαμονὴ, κατὰ τὸ θέρος, τῶν παιδῶν καὶ τῶν ἐφήβων, ή πεῖρα ἀπέδειξεν δτι συντελεῖ εἰς τὴν

ἀνάπτυξιν καὶ ἐνίσχυσιν τοῦ ἀναπνευστικοῦ, τοῦ δστεῖνου καὶ μυϊκοῦ συστήματος τοῦ σώματος. Αἱ δὲ ἐν ἐλευθέρᾳ παραλία, ὡς καὶ ἐν αὐτῇ τῇ θαλάσσῃ ἐλαφραὶ παιδιαὶ καὶ ἡ κωπηλασία, ἐν συνδυασμῷ μὲ τὴν ἐπίδρασιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων εἰς δλον τὸν ὄργανισμόν, ἀποτελοῦσιν ύγιεινοὺς ὅρους πολυτίμους τόσον διὰ τὴν εύρωστίαν, δσον καὶ διὰ τὴν πρόληψιν νοσημάτων τῆς παιδικῆς καὶ τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας.

K. ΛΟΥΡΟΣ

Καθηγητὴς τοῦ Πανεπιστημίου

\* \* \*

Ἡ θάλασσα ἀποτελεῖ σπουδαῖον παράγοντα ύγείας. Ἡ καθαρὰ πρὸ παντὸς ἀτμόσφαιρα τῶν ἀκτῶν ἀνακουφίζει τοὺς πνεύμονας καὶ τὸν ὄργανισμὸν ἀπὸ τὸν κονιορτὸν καὶ τὰς ἀναθυμιάσεις τῆς πόλεως, ἡ δὲ θαλασσία αὔρα, μὲ τὸ γνωστόν της ἴωδιον, τονώνει τὸν ὄργανισμόν. Τὰ θαλάσσια λουτρά, δταν, λόγω παθήσεως, δὲν ἀντενδείκνυνται καὶ γίνωνται μεμετρημένως, ἐπιδροῦν εύνοϊκῶς εἰς τὸν ὄργανισμόν, σκληραγωγοῦν αὐτὸν καὶ οὕτω παρεμποδίζονται τὰ κρυολογήματα. Ἡ ἐπακολουθοῦντα ἡλιοθεραπεία, καὶ αὕτη ἐν μέτρῳ ἔκτελουμένη, καθίσταται ἐπωφελής εἰς τὴν κυκλοφορίαν. Πρὸ πάντων δὲ ἡ θάλασσα δίδει ἀφορμὴν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ ἔξαπλωσιν τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς τοῦ λαοῦ, ἥτις ἀποτελεῖ τὴν βάσιν τῆς ύγιείας τοῦ ἀνθρώπου.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Κ. ΛΟΥΡΟΣ

Τακτικὸς Καθηγητὴς τῆς Γυναικολογίας  
ἐν τῷ Πανεπιστημίῳ, Διευθυντής τοῦ Μαι-  
ευτηρίου «Μαρίκα Ἡλιάδη».

\* \* \*

Ἡ ἀνέκαθεν παρατήρησις τὴν εἶχε καθιερώσει ὡς παράγοντα ύγείας. Πρὶν ἡ ὁ 19ος αἰών, δστις θὰ παραμείνῃ εἰς τὴν ἱστορίαν τῆς Ἱατρικῆς ὡς ὁ «Χρυσοῦς Αἰών», ἀποκαλύψῃ τὰ αἴτια τῆς τόσον πασιφανοῦς ἐπιδράσεως τῆς θαλάσσης ἐπὶ τῆς βιολογίας τῶν ὅντων καὶ ίδιαιτέρως τοῦ ἀνθρώπου, ἡ ἔμπειρικὴ παρατήρησις εἶχεν ἐπιθάλει εἰς τὴν διανόησιν τῶν Ἱατρῶν καὶ ἐν γένει τῶν ἀνθρώπων, τὴν εὔεργετικὴν ἐπί-

δρασιν τῆς θαλάσσης. Ἐν ἀναζητήσει τῆς ἀφορμῆς, πολλὰ ἐλέχθησαν καὶ ἐκ περιτροπῆς ἀπεδόθη εἰς τὸ Α ἢ Β αἴτιον ἄνευ συγκεκριμένης ἀποδείξεως. Πολλοστὴ θεωρία εἶχεν ἀποκρυσταλλώσει τὸ δόγμα ὅτι αἱ ἀναθυμιάσεις καὶ αἱ εἰσπνοαι ἵωδίου ἥσαν αἱ διέπουσαι τὴν εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν τοῦ θαλασσίου κλίματος. Ἐπέπρωτο νὰ ἀποδειχθῇ ὅτι ἡ περίφημος θεωρία «εἰσπνοὴ ἵωδίου» ἦτο φενάκη. Ἀλλὰ πρὶν ἡ εἰσέλθωμεν εἰς τὰς λεπτομερείας τοῦ προβλήματος, ἃς ἀντιμετωπίσωμεν τὴν ἀπτὴν πραγματικότητα. Εἶνε ἀναμφισθήτητον ὅτι ἐν θαλάσσῃ δὲν ὑπάρχει κόνις ἢ κονιορτός. Ἐπομένως ὁ ζῶν καὶ ἀναπνέων ἐν θαλάσσῃ ἀπαλλάσσεται τοῦ τρομερωτέρου ἔχθροῦ τῶν ζώντων ὅργανισμῶν καὶ δὴ ὁ ἄνθρωπος. Τινὲς ἴσχυρίζονται ὅτι εἶνε τὸ μόνον κέρδος. Ἀπαντῶμεν ὅτι καὶ μόνον αὐτὸς ἐὰν εἶνε, εἶνε ἀπολύτως ἴκανὸν νὰ ἔξηγήσῃ τὸ μέγιστον μέρος τῆς εὐεργετικῆς του ἐπιδράσεως. Ἡ ἔλλειψις ὅμως μικροθίων, συμφυῆς μὲ τὴν ἔλλειψιν πάσης κόνεως, ἔξηγεῖ πόσον αἱ ἀναπνευστικαὶ ὁδοὶ ἐν θαλάσσῃ εὑρίσκονται ἐν σχετικῷ ἀσηπτικῷ περιβάλλοντι. Εἶνε ἀναμφισθήτητον ὅτι διὰ τὰς ἀναπνευστικὰς ὁδοὺς δύο εἶνε οἱ ἐπιδρῶντες παράγοντες : Ἡ κόνις καὶ τὰ μικρόθια, ἀφ' ἐνός, ἡ χημικὴ σύστασις τοῦ ἀέρος, ἀφ' ἑτέρου. "Οσον ἀφορᾷ τὴν ἀραιώσιν τοῦ ἀέρος, αὕτη εἰς τὴν θαλασσίαν ἐπιφάνειαν εὔρηται, ὡς γνωστόν, ἐν τῇ μείζονι αὐτῆς πυκνότητι. "Οσον δ' ἀφορᾷ τὴν χημικὴν σύστασιν, πλουσίᾳ εἰς ὑδατούς, περιεκτικὴ καὶ ποικίλουσα εἰς χλωριοῦχον νάτριον καὶ μαγνήσιον ἴδιως, εἶνε διὰ τοὺς ὑγιεῖς πνεύμονας κλίμα αὐτόχρημα εὐεργετικόν. Δύο εἶνε αἱ ἀντενδείξεις του, αἱ φυματιώδεις παθήσεις τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος, ἴδιᾳ αἱ ἐμπύρετοι φάσεις, αἱ αἵμοπνοϊκαὶ ὡς καὶ αἱ δξεῖαι εἴτε χρόνιαι ρευματοπάθειαι. Ἀφ' ἑτέρου τὸ θαλάσσιον κλίμα τυγχάνει ἀπολύτως εὐεργετικὸν διὰ τὰς περιφερικὰς φυματιώσεις, δόστῶν, ἀρθρώσεων, περιτοναίου κτλ., ἴδιᾳ τῶν παιδικῶν ἀδενοπαθειῶν.

Καὶ ταῦτα ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀτμόσφαιραν τοῦ θαλασσίου κλίματος. Ἡ θαλασσία λουτροθεραπεία, συνδεδυασμένη μετὰ τῆς ἡλιοθεραπείας, ἔρχεται ἀφ' ἑτέρου νὰ συνεισφέρῃ τὰς ἔξαιρετικὰς εὐεργεσίας της. Πρῶτον εἰς τοὺς ὑγιεῖς, οἵτινες τὰ μέγιστα ἀπολάμβάνουσιν αὐτῆς. "Οσον ἀφορᾷ τοὺς

νοσοῦντας, μία μεγάλη ἀντένδειξις αἱ ἀρτηριακαὶ ὑπὲρ καὶ ὑποτάσσεις ιδίᾳ αἱ πρῶται.

Ἡ ἀπλῆ παρατήρησις ἔχει ἀπολύτως καθιερώσει πόσον οἱ ζῶντες ἐν θαλάσσῃ, ναυτικοί, ἀλιεῖς κτλ., χαίροντες μακρᾶς καὶ ἄκρας ὑγείας, θὰ ἥσαν ἀπολύτως ὑγιέστεροι, ἐάν αἱ συνθῆκαι τῆς διαβιώσεως κατὰ τοὺς μακροὺς πλόας δὲν εἶχον ἔξαναγκάσει αὐτοὺς εἰς ἀνθυγιεινὸν σιτισμὸν διὰ τῆς μακρᾶς στερήσεως βιταμινῶν καὶ τῆς ὑπερβολικῆς καταχρήσεως κρεοφαγίας καὶ δὴ διά παστῶν κρεάτων καὶ ἐν γένει κονσερβῶν.

ΒΛ. ΜΠΕΝΣΗΣ  
Καθηγ. Παθολ. Κλιν. Ἐθν. Πανεπ.) μίου

\* \* \*

Εὔτυχισμένες εἶνε οἱ χῶρες ἔκεινες ποὺ ἔχουν τὴ θάλασσα κοντά τους, προσιτὴ σὲ ὅλους, πλούσιους καὶ πτωχούς. Καὶ ἀξιοκατάκριτες εἶνε ἔκεινες, ποὺ οἱ ἀνθρωποι, ποὺ τὶς διευθύνουν καὶ δίνουν τὴν κατεύθυνσι στὴ δημοσία γνώμη, δὲν ψάλλουν τὸ ἔγκωμιό της. Γιατὶ δὲν ὑπάρχει θαυμασιώτερος καὶ εὐθηνότερος παράγων γιὰ τὴν ὑγεία τῶν κατοίκων της. Δὲν εἶνε μόνον ἡ χάρις καὶ ἡ εὔμορφιά τοῦ ὑπαίθρου, τοῦ ἀνοικτοῦ ποὺ τὴν διακρίνουν. Εἶνε τὸ κλῖμα τὸ μετριασμένον ποὺ τὴν συνοδεύει, εἶνε ἡ ἀτμόσφαιρα ἡ καθαρὴ καὶ διαυγής ποὺ τὴ στεφανώνει καὶ ποὺ ἀφίνει τὶς ἡλιακὲς ἀκτίνες νὰ κατεβαίνουν ἵσια καὶ κατ' εὐθεῖαν χωρὶς νὰ παραστρατοῦν ἀπὸ ἐμπόδια, ὅπως δὲ καπνὸς καὶ ἡ σκόνη, καὶ ποὺ ἔχουν τόση σκληρὴ ἐπίδρασι στὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχή μας. Εἶνε τὸ νερὸ ποὺ καθαρίζει τὸ δέρμα μας καὶ τοῦ ἐπιτρέπει νὰ ἀναπνέῃ μὲ δῆλη του τὴν ἀνεσι καὶ δύναμι. Εἶνε τὸ ἔρεθισμα ποὺ προκαλοῦν τὰ ἄλατα καὶ τὰ κύματα στὴν ἐπιφάνεια τοῦ κορμιοῦ καὶ ποὺ τονώνουν τὴν κυκλοφορία καὶ τὰ νεῦρα. Καὶ εἶνε τὸ κολύμβημα ποὺ γυμνάζει ὅλα τὰ ὅργανα, ὅπως κανένα ἄλλο γύμνασμα, καὶ τοὺς πνεύμονας καὶ τὴν καρδιά, καὶ τὰ ἔντερα καὶ τοὺς μῆνας καὶ τὰ κόκκαλα καὶ τὰς αἰσθήσεις. Ἀπὸ τὸ κολύμβημα ἀναδύεται ἡ ὥραιότης. Ἀπὸ τὶς κινήσεις του καὶ τὶς ὁσκήσεις του στερεώνεται ὁ ὀργανισμός, ἀποκτᾶται τὸ θάρρος, γεννᾶται ἡ αύτοπεποίθησις. Κάθε καλὸς κολυμβητὴς ἀντιμετωπίζει δλες

τις δυσκολίες τῆς ζωῆς, μὲν ἐφόδια τὴν ἐλπίδα καὶ αἰσιοδοξία. Ἀπὸ τὴν θάλασσα φυτρώνει ἡ εἰλικρίνεια, ἡ θέλησις, ἡ δύναμις, ἡ ἀνδρεία. Εὔτυχισμένοι δοσοὶ ζοῦν στὴν θάλασσα κοντά. Καὶ εὐδαίμονες οἱ λαοὶ ποὺ νοιώθουν τὴν μεγάλη τῆς σημασία. Καὶ ὁ τόπος μας ποὺ εἶναι βούτηγμένος στὴν θάλασσα, ἃς ἐπωφεληθῇ ἀπὸ τὸ μεγάλο αὔτὸ δῶρον τῆς Φύσεως.

ΑΠ. ΔΟΞΙΑΔΗΣ

\* \* \*

Δὲν ύπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ θάλασσα, ὁ ἄηρ καὶ ὁ ἥλιος ἐπενεργοῦν θαυμασίως ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὅργανισμοῦ. Άλλὰ χρειάζεται κάποιο σύστημα. Εἶχα κι' ὅλλοτε δημοσιεύσει σχετικῶς μὲ τὴν θάλασσαν ὡς παράγοντα ὑγείας διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ σώματος, διότι ποῖος εἶναι ἔκεινος ποὺ θὰ μπορέσῃ ν' ἀρνηθῇ πώς δὲν εἶναι κατ' ἔξοχὴν ὠφελιμωτάτη ἡ κολύμβησις, ἡ κωπηλασία, τὰ παιγνίδια τῆς θαλάσσης, καὶ τῆς ἀμμουδιᾶς; Άλλὰ κι' ὅλα αὕτα πρέπει νὰ γίνωνται μὲ τὸ πρῖσμα τῆς ἀπολύτου λογικῆς, δηλαδὴ νὰ μὴ τὸ παρακάνουμε. Δυστυχῶς δύμως ύπάρχουν ἐλλείψεις σημαντικαὶ εἰς τὸ ἐν γένει σύστημα τῆς ὠφελίμου ἐφαρμογῆς τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς, οὕτως ὅστε νὰ ἔχωμε θετικώτερα ἀποτελέσματα, ἀκριβῶς διὰ νὰ μπορέσουν τὰ κορμιά ἀμφοτέρων τῶν φύλων τῆς νέας γενεᾶς νὰ ἔχουν καλυτέραν σωματικὴν διάπλασιν. Ἐδῶ δὲ εἰς τὴν Ἑλλάδα κινδυνεύομεν νὰ φθάσωμεν εἰς τὸ ἀντίθετον ἀποτέλεσμα καὶ νὰ καταλήξωμεν εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι ἡ θάλασσα, τὰ θαλάσσια λουτρά, ἡ ἥλιοιθεραπεία, ἡ κολύμβησις, ἡ κωπηλασία, τὰ παιγνίδια τῆς θαλάσσης καὶ τῆς ἀμμουδιᾶς, ὅπως γίνωνται σήμερα, βλάπτουν.

Σοθαροὶ κλιματολογικοὶ λόγοι εἰς τὸν τόπον μας ἐπιθάλλουν ὅπως τὰ θαλάσσια λουτρά, ἡ κολύμβησις καὶ ἡ ἔκθεσις τοῦ σώματος εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον ἐκτελοῦνται μὲ κάποια στοιχειώδη πρόνοιαν. Ἀντὶ τούτου, πολλάκις, γίνεται κατάχρησις τῆς ἐφαρμογῆς των καὶ οὕτω ὅχι μόνον δὲν προκύπτει καμμιά θετική ὠφέλεια, ἀλλὰ προκαλεῖται βλάβη εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὅργανισμόν. Εἶναι πασίγνωστον ὅτι εἰς τὰ θερμὰ κλίματα, ὅπως ἡ Ἑλλάς, οἱ ἀνθρωποι ὑποφέ-

ρουν ἀπὸ τὸν ὑπερβολικὸν καύσωνα καὶ διὰ τοῦτο αἰσθανόμεθα μεγάλην κόπωσιν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἔργασίας μας, μάλιστα δὲ οἱ παχύσαρκοι. Κατ’ ἀκολουθίαν, μὲ τὸ νὰ μένωμεν ἐπὶ ὀλοκλήρους ὥρας μέσα εἰς τὴν θάλασσαν, νὰ κολυμβῶμεν ἐξαντλητικὰ καὶ νὰ ἐκτιθέμεθα ὑπὸ τὸν ἥλιον εἰς τὴν ἀμμουδιάν, δὲν πράττομεν τίποτε ἄλλο, παρὰ νὰ προκαλοῦμεν μεγάλην βλάσην εἰς τὸν ὀργανισμόν μας.

Πράγματι, ὅσον ὠφελιμώτατα εἶνε τὰ θαλάσσια λουτρά, ἡ κολύμβησις καὶ ἡ ἔκθεσις τοῦ σώματος εἰς τὸν ἥλιον, ὅταν χρησιμοποιῶνται ὑπὸ ὥρισμένας προϋποθέσεις, βαθμιαίως καὶ μὲ προϊούσαν κλίμακα χρόνου καὶ κατὰ καθωρισμένον σύστημα, τόσον ἔχουν βλαβερωτάτην ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ μας, ὅταν γίνωνται μὲ κατάχρησιν καὶ ἀβασινίστως.

Θὰ ἐπεθύμουν, δύμως, ἐπὶ τοῦ προκειμένου νὰ γνωρίζω ποία στοιχειώδης πρόνοια καὶ διδασκαλία ἐγένετο ἐκ μέρους τῶν ἀρμοδίων;... Χιλιάδες ἀνθρώποι, καθ’ ὅν τρόπον ἐκτελοῦν τὰ θαλάσσια λουτρά, μὴ γνωρίζοντες κολύμβησιν, καὶ ὑπὸ τὰς συνθήκας ποὺ τελεῖ ὁ ὀργανισμός των ἐγκλημάτων κατὰ τοῦ ἔσωτοῦ των. Δὲν θὰ ἐπρεπεν ἀρά γε νὰ ὑπάρχῃ ὑγειονομική παρακολούθησις τῶν λουομένων καὶ ἀσκουμένων εἰς τὴν θάλασσαν;

Ἡ θάλασσα καὶ ἡ ἀμμουδιά χαρίζουν εἰς τὸν παιδόκοσμον ὥρας πραγματικῆς χαρᾶς ζωῆς καὶ θὰ ἐπρεπε εἰς ὅλα τὰ πτωχά παιδιά νὰ χαρίζωμεν κάθε ἡμέραν εἰς τὸν Σαρωνικὸν μερικάς ὥρας διὰ τὴν ἀνάπτυξίν των.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Μ. ΚΑΤΣΑΡΑΣ

Νευρολόγος - Ψυχίατρος.

\* \* \*

«Κατὰ τὴν ὁμόφωνον γνώμην ὅλων τῶν εἰδικῶν, ὁ θαλάσσιος ἀήρ εἶναι τὸν ωτικός, ἀναζωογονητικός καὶ διεγερτικός.

‘Ο θαλάσσιος ἀήρ, διὰ τῆς ὑγρασίας καὶ τῆς ἴσχυρᾶς κινήσεώς του, ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ δέρματος, αὐξάνων τὴν ἀπώλειαν τοῦ θερμαντικοῦ καὶ ἐπιτείνων τὴν θερμαντικὴν κυκλοφορίαν. Διὰ τῆς καθαρότητός του καὶ τοῦ ὅζοντος ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς : αἱ εἰσπνοαὶ γίνονται εὔρυτεραι καὶ

βαθύτεραι, καὶ ἡ ἐντὸς τῶν πνευμόνων κυκλοφορία καθίσταται δραστηριωτέρα. Ἡ ὅρεξις ἀνοίγει, ἡ λειτουργία τῆς πέψεως καὶ τῆς θρέψεως ἐπιταχύνεται, καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα τίθεται εἰς κίνησιν. Ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ θαλασσίου ἀέρος, ἡ σωματικὴ αὔξησις καὶ ἀνάπτυξις τῶν παιδιῶν λαμβάνει τοιαύτην ὥθησιν, ὡστε σὲ μερικὲς ἔθδομάδες παιδιά νωθρὰ καὶ ἀναιμικά, διαμένοντα παρὰ τὴν θάλασσαν, μεταμορφώνονται τελείως.

Μ. ΜΩ·Υ·ΣΕΙΔΗΣ  
Τατρός, Διευθυντής τῆς «‘Υγείας»

\* \* \*

Πόσα, πόσα θὰ μποροῦσε κανεὶς νὰ γράψῃ, νὰ ἐκθέσῃ ὑπὸ τὴν ἔμπνευσιν τοῦ τόσον περιεκτικοῦ αὐτοῦ ἐρωτήματος; Καὶ θὰ φανῇ ἵσως παράξενον, δτι ἀρχίζομεν ἀπὸ τὸ ρωμαντικό, τὸ ἰδεαλιστικὸ σημεῖον.

Τῷ ὄντι, μήπως τὸ θέλγητρον, ποὺ γεννᾶ ἡ μυριόμορφη ὄψις τῆς θάλασσας, δὲν συντελεῖ στὴν ὑγεία τοῦ πνεύματος, τοῦ θυμικοῦ; Τὸ ἀπέραντο τῆς θάλασσας γαλάζιο σεντόνι, πότε ἥρεμο, πότε τρικυμισμένο, μὲ τὴν ἄφατη εὐχαρίστησι, ποὺ προξενεῖ, μὲ τὴν πνευματικὴ ἀπόλαυσι, ποὺ μοιάζει σὰν διεγερτικὸ τῆς Πνευματικῆς Δυνάμεως, τοῦ Πνευματικοῦ ‘Ιδεαλισμοῦ, δὲν ἀποτελεῖ ἔνα θαυμάσιο, δυνατό, ἀπολαυστικὸ στοιχεῖον ‘Υγείας τοῦ ἀνωτέρου ὀργανικοῦ τῆς ἀνθρωπίνου δυντότητος στοιχείου; “Η μήτοι δὲν ἐπιτρέπεται ν’ἀναστραφῇ τὸ σοφὸν τῶν ἀρχαίων ρητόν: «Νοῦς ὑγιὴς ἐν ὑγιεῖ σώματι» μὲ τὴν ἐπίσης δυνατὴν ἔκφρασιν: «Υγιὲς σῶμα ὑπὸ τὸ κράτος νοῦ ὑγιοῦς»; Τὰ δύο αὐτὰ στοιχεῖα εἶνε τόσον ἀλληλένδετα, ὡστε καὶ ἐξ ἀναστροφῆς συμπίπτουν.

’Αλλὰ καὶ στὴν τυπικὴ ὑγιεινὴ σωματικὴ ἔξέτασι ἡ θάλασσα ἡ εὐεργετικὴ μᾶς παρέχει τόσα στοιχεῖα ‘Υγείας! ‘Η θάλασσα εἶνε δ «τάφος τῶν μικροθίων», κατὰ τὸν σοφὸν Γάλλον ὑγιεινολόγον.

Τὸ θαλάσσιο λουτρό, τὸ ζωντανὸ αὐτὸ τοῦ θαλασσινοῦ νεροῦ χάδι, πόσην τόνωσιν, πόσην ὑγείαν, δὲν χαρίζει στὸν ὀργανισμόν;

Τὸ θαλάσσιο λουτρὸ εἶνε ἀμίμητο τοῦ ὀργανισμοῦ τονω-

τικὸν καὶ ὡς ἀέρας μὲ τὸ ἄφθονο, ζωοποιὸ δξυγόνον, καὶ ὡς καθαριότης μὲ τὸ λούσιμο τῆς ἐπιδερμίδος καὶ τὴν διάνοιξιν πόρων, ποὺ χρησιμεύουν στὴν «ἄδηλον διαπνοήν» καὶ ὡς γύμνασι μὲ τὸ κολύμβημα.

Τὸ θαυμαστό, τὸ πολύτιμο ἴώδιον, ποὺ περιέχει τὸ θαλασσινὸν νερὸν πόσον εὐεργετικὰ δὲν ἐκδηλώνεται στὰ χοιραδικὰ παιδιά μὲ τοὺς διωγκωμένους φυματικοὺς ἀδένας;!

Πόσες εὐεργετικὲς θεραπεῖες δὲν βλέπομεν στὰ θαλασσινὰ νοσοκομεῖα παιδιῶν, ποὺ πάσχουν τοὺς ἀδένας καὶ τὰ δστὰ ἀπὸ φυματίωσιν καὶ θεραπεύονται χωρὶς τὴν ἐπέμβασιν τοῦ χειρουργικοῦ μαχαιριοῦ, ποὺ ἔμπνεει τόσον φόθον, τόσην τρομάρα;

Μὰ δυστυχῶς δὲν ὑπάρχει μετάλλιον χωρὶς τὴν ἀντίθετη ὅψι του (Pas ce médaille sans revers, λέγουν οἱ Γάλλοι).

Ναί, καὶ ἡ ἀντίθετη ὅψι τῆς εὐεργετικῆς θάλασσας παρουσιάζεται μὲ τὴν κακὴν ἐπίδρασί της στοὺς νευρικούς, τοὺς νευρασθενικούς, τοὺς καρδιακούς καὶ ἄλλους πάσχοντας, τῶν δποίων ἡ ὑγεία βελτιώνεται κυρίως στὸ βουνό, σὲ ὕψος ἀνάλογο μὲ τὴν ἀρρώστεια τους καὶ ποὺ πρέπει νὰ καθορίσῃ ὁ γιατρός.

ΑΓΓΕΛΙΚΗ Γ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ

Υφηγήτρια τοῦ Ἑθν. Πανεπιστημίου

\* \* \*

‘Ως κατακλεῖδα τοῦ ἄρθρου μας περὶ θαλάσσης, παραθέτομεν ἐκ τοῦ περιοδικοῦ «Ὑγεία», τοῦ κ. Μ. Μωύσεϊδου, (1936, Ἰούνιος, ἀριθ. 6), τὸ κατωτέρω ἀπόσπασμα, σχετικὸν μὲ τὰ ὠφελήματα καὶ μειονεκτήματα τῆς ἥλιοθεραπείας :

«Ἡ Ἐταιρεία τῆς Ἱατρικῆς Ὑδρολογίας καὶ Κλιματολογίας τῶν Παρισίων, εἰς μίαν τῶν τελευταίων συνεδριῶν της, διετύπωσε μίαν εὐχήν, ἐφιστῶσα τὴν προσοχὴν τοῦ κοινοῦ ἐπὶ τῶν κινδύνων τῶν χωρὶς ἔλεγχον λαμβανομένων ἥλιολούτρων. Ἡ εὐχὴ αὕτη, τοιχοκολληθεῖσα εἰς ὅλους τοὺς παραθαλασσίους, λουτρολογικούς καὶ κλιματικούς σταθμούς τῆς Γαλλίας, ἔχει ὡς ἀκολούθως :

«Τὸ κοινὸν ἐπιδίδεται ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον μὲ τὴν ἔκθεσιν τοῦ σώματος εἰς τὸν ἥλιον, τόσον κατὰ τὴν διάρ-

κειαν τῶν χειμερινῶν σπὸρ ὅσον καὶ τῶν καλοκαιρινῶν τοιούτων παρὰ τὴν θάλασσαν.

» Ἡ κοσμικὴ αὕτη ἡλιοθεραπεία, ἐκτελουμένη χωρὶς διάκρισιν, δὲν ἀποτελεῖ εὐεργέτημα, ἀλλὰ συχνὰ προκαλεῖ διαφόρους νοσηράς καταστάσεις· εἶνε κυρίως ὑπεύθυνος διὰ πολυαρίθμους ἐκδηλώσεις ἔξελικτικῆς φυματιώσεως, λόγω τῆς συμφορητικῆς ἐπιδράσεως τῶν χημικῶν ἀκτίνων, ποὺ συνοδεύουν τὰς φωτεινὰς τοιαύτας τοῦ ἡλίου.

» Ἡ ἡλιοθεραπεία, ἐφαρμοζομένη δρθῶς, μπορεῖ νὰ προσφέρῃ ὑπηρεσίας εἰς κατηγορίας τινὰς ἀσθενῶν, ἀλλὰ τούναντίον ἡ χωρὶς μέθοδον καὶ κατὰ τρόπον ὑπερβολικὸν ἐφαρμοζομένη ἔκθεσις εἰς τὸν ἡλιον, εἶνε ἐπικίνδυνος, λόγω τῶν ἐγκαυμάτων καὶ δυστυχημάτων ποὺ μπορεῖ νὰ ἐπιφέρῃ εἰς τὸν δργανισμόν.

» Ἡ ὑπέρμετρος καὶ χωρὶς διάκρισιν ἔκθεσις τοῦ σώματος εἰς τὸν ἡλιον βλάπτει τὴν ὑγείαν. Ἡ ἡλιοθεραπεία πρέπει νὰ χρησιμοποιήται ἐνῷ μέτρῳ διατρὸς ἔχει ἐκ τῶν πρότερων καθορίσει διὰ τὸν καθένα».

\* \* \*

Κλείομεν τὸ κεφάλαιον τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς διὰ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, παραλαμβάνοντες ἀπὸ τὸ περιοδικὸν «Ὑγεία» δύο σχετικὰ κεφάλαια μὲ τὴν γυμναστικὴν καὶ τὰ σπόρια :

#### ΔΙΕΚΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Πρὸς ὑποθοήθησιν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ στήθους καὶ τῶν μυῶν τῆς κοιλίας εἶνε ἀξιοσύστατος ἡ τακτικὴ ἐκτέλεσις τῶν ἔξης δέκα κινήσεων :

1. Σκύθετε πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ ἀνορθωθῆτε, μὲ τοὺς βραχίονας περιγράφοντας μεγάλον ἡμικύκλιον. Ἀναπνέετε κατὰ τὴν ἀνόρθωσιν.

2. Κίνησις ἐκκρεμοῦς τοῦ κορμοῦ, μὲ τοὺς βραχίονας σταυροειδῶς διατεθειμένους.

3. Ὑψώνετε τοὺς βραχίονας κατ’ ἀρχὰς ἔμπροσθεν, ἔπειτα πλαγίως, ἀναπνέοντες κάθε φορά.

4. Κίνησις κυκλικὴ τῶν τεταμένων βραχιόνων, κατ’ ἀρχὰς κατὰ κύκλον μικρόν, ἔπειτα κατὰ κύκλον μεγάλον.

5. Ἀκουμπῶντας μὲ τὸ ἔνα χέρι ἐπὶ ἐπίπλου ἢ τοίχου, δώσατε εἰς τὴν ἀντίθετον κνήμην δυνατήν κίνησιν ἐκκρεμοῦς.
6. Μὲ τοὺς βραχίονας τεταμένους, τὰ χέρια ἡνωμένα ἀνωθεν τῆς κεφαλῆς, δώσατε εἰς δλον τὸν κορμὸν κίνησιν στροφῆς.
7. Καθήσατε ὀκλαδὸν ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ἀνορθώνοντας τοὺς βραχίονας εἰς τὸ ὕψος τῶν ὅμων.
8. Διευθύνατε ζωηρὰ τὴν δεξιὰν κνήμην πρὸς τὰ ἐμπρός δεξιά, κλίνετε τοὺς βραχίονας μέχρι τοῦ ἔδαφους, σηκώνετε τους καὶ ἐπανέλθετε εἰς θέσιν. Ἡ ἴδια κίνησις ἀριστερὰ καὶ οὕτω καθεξῆς ἐναλλάξ.
9. Πλαγιασμένοι ἐπάνω εἰς τὴν ράχιν, ύψωσατε τὰς δύο κνήμας τεταμένας καὶ δώσατε εἰς αὐτὰς ταυτοχρόνως κινήσεις κυκλικάς συμμετρικάς, κατ' ἀρχὰς πρὸς μίαν διεύθυνσιν, ἔπειτα πρὸς τὴν ἀντίθετον τοιαύτην.
10. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν βραχιόνων, μὲ τὸ σῶμα πάντοτε ἐν γραμμῇ εύθεϊα.

#### ΓΕΝΙΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

α') Κάθε μέρα, μόλις σηκωθῆτε ἀπὸ τὸ κρεβεθάτι, θὰ ἀρχίζετε νὰ τρίβετε δυνατὰ τὸ δέρμα εἰς δλην τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος μὲ τὴν παλάμην τῆς χειρός. Ἔπειτα θὰ ἀνοίγετε τὸ παράθυρον καὶ θὰ ἐκτελῆτε τὰς δέκα κινήσεις μὲ ἔνδυμα, δσον τὸ δυνατὸ ἔλαφρό, ἀκολουθῶντας τὴν ὑποδειχθεῖσαν σειράν. Ἀμέσως ἔπειτα, πλύσιμο κρύο δλου τοῦ σώματος.

β') Καθ' δλην τὴν διάρκειαν τῶν ἀσκήσεων, ἡ ἀναπνοὴ ὀφείλει νὰ γίνεται μὲ μεγάλας εἰσπνοὰς καὶ μεγάλας ἐκπνοάς, ἰδίως κατὰ τὰς ἀσκήσεις 1, 3 καὶ 8. Ὁφείλετε νὰ ἀναπνέετε τὴν στιγμὴ ποὺ σηκώνετε τὸν βραχίονα καὶ νὰ διαθέτετε τὸν ἀναγκαῖον καιρὸν (χρόνος σταματήματος) διὰ νὰ τελειώνετε κάθε φορὰ τὴν εἰσπνοήν. Γενικῶς κατὰ τὰς ἀσκήσεις ἀποχὴ ἀπὸ ὑπερβολάς.

#### ΔΙΑ ΤΑ ΣΠΟΡ

Τὰ σπόρ, συγκεντρώνοντα χιλιάδας ὀπαδῶν, ἀνταποκρίνονται εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς ἐνεργητικότητός μας.

1.—Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΕΠΩΦΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗΝ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ;

Ἡ ἄσκησις ἐπιτείνει τὴν κυκλοφορίαν. Ἐὰν τὰ ὅργανά μας διαποτίζωνται ἀπὸ κυκλοφορίαν ἐπιτεινομένην διὰ τῆς κινήσεως, θὰ εἶναι ὅπως αἱ γαῖαι ποὺ γονιμοποιοῦνται ἀπὸ διώρυγας καὶ ρυάκια, τῶν ὅποιων τὸ νερὸ δύνανεοῦται συνεχῶς. Ἀντὶ πενιχρῶν φυτειῶν, γαιῶν ξηρῶν, θὰ ἔχωμεν ἀμπτόν πλούσιον καὶ τὰ ὅργανά μας, διαποτίζόμενα ἀπὸ αἷμα, τὸ ὅποιον ἀνανεώνει κάθε στιγμὴν τὰς θρεπτικὰς προσφοράς, θὰ ζήσουν ζωὴν γόνιμον, θὰ παράγουν μὲ ἀφθονίαν ἀγῶνας καὶ αἱ ἐπιτεταμέναι λειτουργίαι θὰ ἐκδηλωθοῦν διὰ τῆς ὑγείας.

Ἐξ ἄλλου, κάθε ἐνεργητικότης συνοδεύεται ἀπὸ αὔξησιν τῶν ἀναπνευστικῶν φαινομένων. Πρέπει συνεπῶς νὰ ἔτοιμάζωμεν τοὺς πνεύμονάς μας διὰ τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ ρόλου των εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.

Ο ἀντοχῆς ἀνθρωπος εἶνε ἐκεῖνος ποὺ ἔχει τὴν καλυτέραν ἀναπνοήν· ἡ ἀναπνευστικὴ ἀγωγὴ θὰ εἶνε ἄρα ἡ βάσις τῆς ἀθλητικῆς ἐκμαθήσεως, καὶ κάθε γυμναστικὴ ποὺ δὲν εἶνε ἀναπνευστική, εἶνε, κατὰ τὸν Tissié, ἐγκληματική.

2.—Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΣΠΟΡ ΕΙΝΕ ΧΩΡΙΣ  
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ;

Ἄγῶνες παρατεταμένοι, ἀγῶνες λίαν ἔντονοι, ἀγῶνες ἐπανειλημμένοι, μποροῦν νὰ φθείρουν πρωῖμως καρδίας εὐπαθείς ἢ πειραχθείσας ἀπὸ ὀσθένειαν προηγουμένην.

Τὸ λαχάνιασμα μᾶς δείχνει τὸ ὅριον ἐνώπιον τοῦ ἀγώνος. Πολλοὶ νέοι νομίζουν ὅτι δὲν ὑπάρχουν ὅρια διὰ τὰς ἀνθρωπίνους δυνατότητας, ἐξ οὗ τὰ συμβάματα τῆς ἀγωνιστικῆς ὑπερκοπώσεως, προστιθεμένης εἰς τὴν διανοητικὴν τοιαύτην, καὶ αἱ παθήσεις αἱ ἀναφαινόμεναι κατὰ τὴν ὑπερπροπόνησιν.

Οἱ ἰατροί, διὰ τῆς παρατηρήσεως τῆς πελατείας των, ἔχουν ἥδη πεισθῆ ὅτι τὸ σπὸρ εἶνε τὸ καλύτερον ἢ τὸ χειρότερον τῶν πραγμάτων. Τὸ χειρότερον, ἐάν, λόγῳ ὑπερβολῶν καὶ ἐλλείψει ἐπιθλέψεως, ὁ νέος ἀρπάζῃ τὴν ὀσθένειαν ἢ φθείρῃ τὰ ὅργανά του.

## ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ

1. ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΝΟΙΑΝ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ....	Δρ. 20
2. ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΖΩΗ.....	» 40
3. ΗΘΙΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΑΜΟΣ .....	» 40
4. Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ (Μετά 12 εικόνων) .....	» 20
5. ΠΙΝΑΞ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΣ «Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ» .....	» 8
6. ΟΙΝΟΣ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ .....	Δωρεάν
7. ΟΙΝΟΠΟΣΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ .....	»
8. Ο ΑΝΤΙΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝ ΕΝ ΣΧΕΣΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗΝ ΜΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΝ .....	»

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ