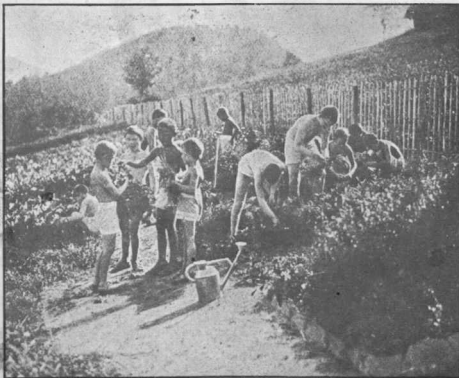


43 100 B/r 43
137
M.B

ΕΚΔΑΪΚΕΥΜΕΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ
ΙΑΤΡΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΥΠΑΙΘΡΟΥ



“ΓΡΑΜΜΑΤΑ”

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΤΩΛΕΙΟ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

1925

49

137

43

ΕΚΔΑΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ

ΙΑΤΡΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΥΠΑΙΘΡΟΥ



"ΓΡΑΜΜΑΤΑ"

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΔΕΙΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

1925

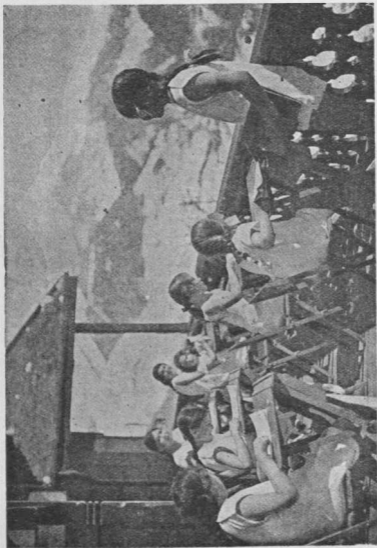
Ἡ τραγικὴ τοῦ Πανευρωπαϊκοῦ, τοῦ Παγκοσμίου πολέμου καταγίς, πὺ συνετάραξε τὴν ἀνθρωπότητα καὶ συνεσώρευσε τόσα πένθη καὶ τόσα ἔρειπια ἀνατρέπουσα τὴν γηραιὰν Εὐρώπην καὶ μεταμορφώνουσα τὴν κοινωνικὴν ζωὴν της, συνετέλεσεν ἐν τούτοις εἰς τὴν ἐξέλιξιν ἐπιστημονικῶν τινῶν κλάδων.

Ὑπὸ τὴν πίεσιν τῆς ἀνάγκης τὸ ἀνθρώπινον πνεῦμα ἀνέλαβε νέας ἐρεῦνας, ἐφεῦρε νέας μεθόδους, ἐπετέλεσε νέας ἀνακαλύψεις, οὕτως, ὥστε τὸ χθὲς καθαρὰ οὐτοπία νομιζόμενον ν' ἀποβῆ ἡ σήμερον πραγματικότητα. Ἡ Ὑγιεινὴ δὲν διέφυγεν εὐτυχῶς τὴν ἐπίδρασιν τῆς ἐξελλίξεως ταύτης.

Αἱ σκληραὶ ἀπαιτήσεις τοῦ πολέμου συνεσώρευσαν ἑκατομμύρια ἀνθρώπων εἰς περὶωρισμένους σχετικῶς χώρους ὑπὸ ὑγιεινὰς συνθήκας ἀξιοθρηνητήους. Πρὸ τῶν ἀπειλουμένων ἐπιδημιῶν αἱ ῥιζικαὶ μέθοδοι προφυλάξεως ἀνέπτυξαν εὐρὸν τὸ πεδῖον τοῦ πειραματισμοῦ. Τὸ *ἀντιτυφικὸν ἐμβόλιον* παρέσχεν εὐεργετικὸν προφυλακτικὸν μέσον εἰς τὰς μάζας τῶν στρατῶν, εἰς τὰς στρατιωτικὰς ομάδας, ἐνῶ πειραματικῶς διεπιστώθη ἡ προ-

φυλακτική σημασία τῆς ἀνευρέσεως καὶ ἀπομονώσεως τῶν φορέων εἰς τὴν Μηνιγγίτιδα ἢ Διφθερίτιδα, τὰς δύο αὐτὰς τῆς ἀνθρωπότητος μάστιγας. Πολυάριθμα νοσήματα ἄγνωστα μέχρι τοῦδε ἐν Εὐρώπῃ ἐμελετήθησαν εἰσβιβασθέντα διὰ τῶν ἀνθρωπίνων ῥευμάτων, ἐμελετήθη ὁ τρόπος τῆς μεταδόσεως αὐτῶν, ὁ ὁποῖος ὁδηγεῖ εἰς τὴν ἐξεύρεσιν τῶν μέσων τῆς προφυλάξεως. Ἀπὸ παντοῦ νέαι ἐπιστημονικαὶ ἐργασίαι ἀνεφάνησαν διαφωτίζουσαι τὰ τῆς βιολογίας τῶν παθογόνων σπερμάτων, ὅχι μόνον, ἀλλὰ καὶ τὰ μέσα τῆς Ὑγιεινῆς τοῦ ἀνθρώπου Προφυλάξεως.

Ὡς γνωστόν, τὰ χειρότερα καὶ φοβερώτερα νοσήματα — τὰ μολυσματικὰ λεγόμενα — ἐκεῖνα, ποὺ ἀπαιτοῦν τὸν μεγαλύτερον καὶ πολυτιμότερον φόρον τοῦ αἵματος, γιὰ προσβάλλουν κυρίως τὴν παιδικὴν καὶ νεανικὴν ἡλικίαν, δηλ. τὴν ἐλπίδα καὶ τὴν ἀκμὴ τοῦ ἔθνους, ὠνομάσθησαν πολὺ σοφὰ ἀπὸ τὸν μεγάλον Γάλλον ἰατρὸν Μπρουαρντέλ **ἀποφενκτά**, γιὰτὶ ἡ σημερινὴ πρόοδος τῆς ἐπιστήμης μᾶς διδάσκει τὸν τρόπον, ποὺ μπορούμε νὰ τ' ἀποφεύγωμεν. Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τῶν ἀσθενειῶν αὐτῶν συνιστᾷ ἡ νεωτέρα ἐπιστήμη, ἐκτός 1) τῆς **καταστροφῆς τοῦ μικροβίου**, ὅπου καὶ ἂν εὑρίσκειται, εἴτε εἰς τὸν ἀέρα, εἴτε εἰς τὸ νερό, εἴτε εἰς τὰς τροφάς, εἴτε εἰς τὰ πρὸς χρῆσιν ἀντικεί-



Η ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΗ ΒΕΡΑΝΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

μενα, εἴτε εἰς τὴν γῆν πρὶν εἰσεέλθῃ εἰς τὸν ὄργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου, 2) κυρίως τὴν **ἐνίσχυσιν τοῦ ὄργανισμοῦ**, ὥστε νὰ μπορῇ νὰ παλαίῃ μὲ ἐπιτυχίαν καὶ νὰ καταστρέφῃ τὰ μικρόβια ὡσάκις τυχὸν εἰσχωρήσουν μέσα του. Ἀλλὰ ἡ **τόνωσις** τοῦ ὄργανισμοῦ γίνεται μὲ τοὺς διαφόρους ὄρους καὶ κανόνας τῆς Ὑγιεινῆς, μεταξὺ τῶν ὁποίων ἡ **Ὑγιεινὴ τοῦ ὑπαίθρου** κατέχει ἴσως τὴν πρωτίστην θέσιν, τὴν ὑπέροχον βαθμίδα.

Ἡ ἐφαρμογὴ δὲ τῶν ὑγιεινῶν ἀρχῶν ἀνήκει κατὰ μέγα μέρος εἰς τὴν Μητέρα, ἡ ὁποία εἶνε ἢ ἄγρυπνος Ἰέρεια τῆς οἰκογενειακῆς ἐστίας, ἢ προστάτις καὶ φύλαξ τῆς οἰκογενειακῆς ὑγείας. Ἡ Ἑλληνίδα Μητέρα λοιπὸν πρέπει νὰ γνωρίζῃ καλὰ τοὺς νόμους τῆς Ὑγιεινῆς γιὰ νὰ μπορῇ νὰ τοὺς ἐφαρμόσῃ καὶ νὰ δώσῃ μεθαύριον εἰς τὴν κοινωσίαν, εἰς τὴν πατρίδα, γερὰ παιδιά, ὑγιεῖς πολίτας, στιβαροὺς, γεμάτους δύναμιν καὶ ἀνδρεία στρατιώτας. Ὁ ἄνθρωπος γιὰ νὰ ἦνε εὐτυχὴς καὶ χρήσιμος πρέπει νὰ ἦνε ὑγιής. Ἄρρωστος ἄνθρωπος οὔτε μὲ τὸ νοῦ, οὔτε μὲ τὸ σῶμα εἰμπορεῖ νὰ ἐργασθῇ (ἐξαιροῦνται βέβαια κάποια σπάνια παραδείγματα **ἀσθενικῆς μεγαλοφυΐας**, ἡμεῖς ὁμιλοῦμεν γιὰ τὴ μεγάλη μᾶζα, γιὰ τὸν μεγάλον κοινωνικὸν ἀριθμὸν, ὁ ὁποῖος κυρίως μᾶς ἐνδιαφέρει).

Οἱ πρόγονοί μας οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες,

πρῶτοι ἐμελέτησαν πολὺ καὶ ἐκαλλιέργησαν τοὺς τρόπους, μὲ τοὺς ὁποίους μορεὶ νὰ διατηρηθῆ ἡ ὑγεία, τὴν ὁποίαν ἐλάτρευαν καὶ ὡς θεάν.

Οἱ παλαιοὶ Ἕλληνες, πὺ ἐλάτρευαν τόσον τὸ ὠραῖον, ὥστε κανένα ἔθνος δὲ μόρεσε νὰ τοὺς φθάσῃ στὰ μαρμάρινα δημιουργήματα τῆς ὠμορφιάς, ἤσαν μὲ τὸν πόθον αὐτὸν τὰ μέσα γιὰ νὰ περιποιοῦνται τὰ σώματά των, ὥστε νὰ γίνωνται ὠραῖα καὶ γερά, γεμάτα ζωὴ καὶ δύναμη, τόσον, ὥστε νὰ ἔχουν τὸ δικαίωμα νὰ λέγουν οἱ Σπαρτιᾶται, ὅτι *«Τείχη τῆς πόλεως εἶνε τὰ στήθη τῶν Σπαρτιατῶν»*. Ποιὸ σῶμα ἔξ ἄλλου ἀπὸ τὰ σημερινὰ μορεὶ νὰ παραβιηθῆ μὲ τῆς ὠραῖες γραμμὲς καὶ τοὺς κανονικοὺς μῦς τοῦ ἀρχαίου Δισκοβόλου; Τὰ σώματά των οἱ πρόγονοὶ μας τὰ ἐδυνάμωναν διαρκῶς στὸ ὑπαίθρον, στὰ ὑπαίθρια γυμνάσια καὶ στοὺς ὑπαίθριους ἀγῶνας, τὰ ἔλουν διαρκῶς στὸν ἥλιο τοῦ γαλανοῦ Ἑλληνικοῦ οὐρανοῦ, χάρις εἰς τὰ ἐλαφρὰ φορέματα, καὶ τὰ ἐκαθάριζαν εἰς τοὺς κομψοὺς λουτρῶνας, γι' αὐτὸ ἐμεγάλωναν κανονικὰ σὲ ὠμορφιὰ καὶ δύναμη.

Ἄλλὰ μήπως στὴ νεώτερη ἱστορία μας οἱ ἥρωϊκοὶ τῆς ἐπαναστάσεως ἀρχηγοί, οἱ ἀτρόμητοι τῶν κλεφτῶν ὀδηγοί, τὰ θρυλλικὰ παλληκάρια τῶν καπετανέων, μήπως, λέγομεν, οἱ μυθικοὶ τῆς ἐπαναστάσεως ἥρωες

στὸν αέρα τῶν βουνήσιων κορυφῶν δὲν ἀνέπνευαν ὄχι μόνον τὴν ἐξαιρετικὴν σωματικὴν δύναμη, ἀλλὰ καὶ τὸ θαυμαστὸν ψυχικὸν σφρῖγος, ποῦταν τὸ φόβητρο τοῦ τυράννου;

Καὶ οἱ χθεσινοὶ τοῦ στρατοῦ μας θριάμβοι καὶ τὸ ὑπέροχον ψυχικόν του σθένος; Ἰσως θὰ ἐρωτήσῃ κάποιος.

Εἰς τὴν ἐρώτησιν αὐτὴν θ' ἀπαντήσωμεν σύμφωνα μὲ τὸν μελετηρὸν ἐπιστήμονα κ. Μουσαῖον, ὁ ὁποῖος εἰς τὸ ἐμβριθὲς περὶ «Ἐλνοσίας» σύγγραμμά του γράφει τὰ ἑξῆς ἀναδημοσιευθέντα καὶ ὑπὸ τοῦ «Ἑβδομαδιαίου Κήρυκος»: «Τὰ σημερινὰ ἐλατήρια > τῆς ἀντοχῆς καὶ ταχύτητος εἶνε μόνον > **ἠθικά, ἅς μὴ ἀποδοθοῦν** εἰς **Ἑγχεινήν** > **ἀριότητα** καὶ **εὐρωστίαν**· θὰ ἦτο φοβε- > ρόν, λέγει ὁ κ. Μουσαῖος, ἔὰν ἡ λάμψις > τῶν ἐπικῶν θριάμβων ἐκάλυπτε τὸν ἔλλο- > χεύοντα κίνδυνον ἀντὶ νὰ καταστήσῃ διὰ > τῆς σωματικῆς ἀναπλάσεως τὴν φυλὴν μας > ἀξίαν τῆς θαυμασίας κληρονομίας της...»

Ἡ φυλὴ μας τῷ ὄντι ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην Ἑγχεινῆς ἀναπλάσεως.

Ὅπως σήμερα στὴ γηραιά, ἐξησθενημένη, κουρασμένη Εὐρώπη ἄνθρωποι σοφοί, ἀπόστολοι τῆς ἀληθείας ἀνέλαβαν νὰ ὀδηγήσουν τὸ μαραμμένο ἀνθρώπινο ὄργανισμὸ στὴν ἀπέραντη τοῦ ὑπαίθρου ἀγκαλιά, γιὰ ν' ἀντλήσῃ δύναμη, γιὰ νὰ ῥοφήσῃ ζωὴ, ἔτσι θὰ

θέλαμε μὲ τὴν ταπεινὴ φωνή μας νὰ βροντοφωνήσωμε τὸ μέτρον τοῦτο γιὰ νὰ τ' ἀκούσουν ἡ Ἑλληνίδες Μητέρες, ὅσες κλειδώνουν διαρκῶς τὰ παιδιὰ των ἀπὸ φόβο μήπως κρυολογήσουν. Καὶ οἱ Σύνδεσμοι καὶ τὰ Ἐθνικὰ σωματεῖα τῆς Κοινωνιολογικῆς Ὑγιεινῆς στὴ Δυτικὴ Εὐρώπῃ ἔρχονται νὰ μᾶς κηρύξουν τὸ Εὐαγγέλιον τῆς Ὑγιεινῆς τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, τῶν ἀρχαίων ἀθλητῶν, τὸ Εὐαγγέλιον τῆς **Ὑγιεινῆς τοῦ ὑπαίθρου**. Ὁ ἰατρὸς τῶν Γαλλικῶν Νοσοκομείων Ἀρμὰν—Ντελίλ καὶ ἕνας ἀπὸ τοὺς πρωταγωνιστὰς τῆς ἀναγεννητικῆς Ἰδέας, στὸ σύγγραμμά του : **«Ὑπαίθριο—Σχολεῖο»** — **«Ἡλιόλουστο—Σχολεῖο»**, τὸ δημοσιευθὲν δαπάνῃ τῆς Ἐθνικῆς Ἐπιτροπῆς γιὰ τὴν **«Φυσικὴ Διάπλαση»** καὶ τὴν **«Κοινωνιολογικὴ Ὑγιεινὴ»** τοῦ Γαλλικοῦ Ἐθνους, ἀρχίζει ἕνα Κεφάλαιον, ὡς ἑξῆς : **«Ἐνῶ οἱ**
» ἀρχαῖοι ἀθληταὶ ἐγυμνάζοντο εἰς τὸ ὑπαί-
» θρον γυμνοί, μόλις τελευταίως ἡ εὐεργε-
» τικὴ δρᾶσις τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἐπὶ τοῦ
» δέρματος ἀνεγνωρίσθη».

Καὶ τῷ ὄντι σήμερα στὴν Εὐρώπῃ γίνεται ἕνας μεγάλος ἀφάνταστος προσηλυτισμὸς γιὰ τὴν **«Ζωὴν τοῦ Ὑπαίθρου»**, γιὰ τὴν **«Φυσικὴν ζωὴν»**, γιὰ τὴν **«Ζωὴν τὴν ποτισμένην μὲ ἥλιο, φῶς καὶ ἀέρα»**. Ἐνας μεγάλος ἀγὼν ἐκηρύχθη κατὰ τῆς ἀρρώστειας, κατὰ τῆς ἀθλιότητος τοῦ ὀργανισμοῦ πρὸ πάντων

τῶν παιδιῶν καὶ τῶν νέων. Στὸν ἀγῶνα αὐτὸν συνασπίσθηκε ἡ κοινωνία καὶ τὸ κράτος, οἱ σοφοί, πὺν μποροῦν μὲ τὴν πείραν τους καὶ τὴν φωτεινὴ σκέψη τους γὰ ὁδηγήσουν στὴ μεγάλη αὐτὴ Κοινωνικὴ—Νίκη, στὸ θρίαμβο τῆς Κοινωνικῆς Ὑγιεινῆς παρὰ τὰς ἐπικρατούσας ὀπισθοδρομικὰς προλήψεις. Καὶ ἐργάζονται ὅλοι ἐνωμένοι γιὰ τὴν Προφύλαξη τῆς παιδικῆς ἡλικίας καὶ τῆς νεότητος πρὸ πάντων ἀπὸ κάθε νόσημα, ἀλλὰ κυρίως ἀπὸ τὴ μεγάλη αὐτὴ καταστροφέα τῆς ἀνθρωπότητος, τὴν ἀδυσώπητη φθίση. Καὶ πῶς στὴν ἀγαπημένη μας Ἑλλάδα, στὴ χώρα πὺν πρωτογεννήθηκε τὸ Ὑπαίθριο—Σχολεῖο, στὴ χώρα ὅπου ἡ ὀνομαστὴ πλάτανος ἐστέγαζε τὴ σοφὴ τοῦ Σωκράτους διδασκαλία καὶ ὅπου οἱ Στωϊκοὶ φιλόσοφοι ἐδίδασκαν εἰς τὰς στοὰς ἀναπνέοντες διαρκῶς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα, πῶς δὲν εἶδαμε ἀκόμη τὴ νεώτερη ἀνασύστασή του;

Καὶ ὅμως ὅλοι οἱ ἐπιστήμονες τῆς σήμερον συμφωνοῦν ὅτι τὸ μεγαλύτερο μέσον καταπολεμήσεως τῆς φοβερᾶς ἐχθρᾶς τῆς ἀνθρωπότητος—τῆς Φθίσεως—εἶνε νὰ τὴν προλαμβάνομεν δημιουργοῦντες σώματα **γεμάτα ζωὴ καὶ σφρῆγος**, τὰ ὅποια μόνον ἡ **Μητέρα-Φύσις** μπορεῖ νὰ μᾶς χαρίσῃ.

Αἱ πολλαπλαῖ ἀνάγκαι τῆς σημερινῆς ζωῆς καὶ ἡ κακὴ ἀντίληψίς της ἔκαμε τὸν ἀνθρώπον νὰ σωριάζεται σὲ μικροὺς περιορισμέ-

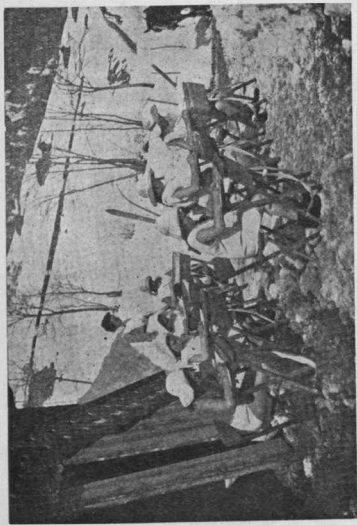
νους χώρους, σὲ μικρὰ διαμερίσματα, σὲ μικρὰ δωμάτια χωρὶς ἀέρα καὶ φῶς, τὰ ὅποια μόνον γιὰ μιὰ ἀργὴ αὐτοκτονία μποροῦν νὰ χρησιμεύσουν. Κι' ἔτσι, σιγά, ἀργά, ὕπουλα αὐτοκτονοῦν, ναί, αὐτοκτονοῦν πολλοὶ ἄνθρωποι μαζί, αὐτοκτονοῦν ομάδες, αὐτοκτονεῖ ἡ κοινωνία, αὐτοκτονεῖ ἡ Φυλὴ, τὴν ὁποίαν ἡ νεότης μας ἀντιπροσωπεύει.

Εἶναι γνωστό, πὼς ὁ ἀέρας εἶνε τὸ μέγιστον καὶ ἀπαραίτητο στοιχεῖον τῆς ζωῆς, ἢ κυριωτέρα τροφή τοῦ ἀνθρώπου. Ὑγιῆς ἄνθρωπος, καθὼς ξέρομε, ἀναπνέει 18 περίπου φορὲς κατὰ λεπτόν, ἄρα ἐντὸς τοῦ ἡμερονηκτίου ἀναπνέει 20,000 φορὲς περίπου. Χωρὶς ἀέρα ὁ ἄνθρωπος μόνον ἐλάχιστα λεπτὰ κατορθώνει νὰ ζῆσῃ, ἐνῶ ζῆ πολλὰς ἡμέρας χωρὶς τροφή—παράδειγμα καὶ ὁ Δήμαρχος τοῦ Κόρκ — Μὰκ Σβίνν—ποὺ ἔζησε 73 ἡμέρας νηστικός. Ὡστε ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ζῆ καὶ ν' ἀναπνέῃ μέσα εἰς καθαρόν ἀέρα. Κάθε εἰσπνοὴ εἰσάγει εἰς τοὺς πνεύμονας $\frac{1}{2}$ λίτρον ἀέρος, ἄρα ὁ ἄνθρωπος μὲ τὴν ἐκπνοὴν ἐντὸς μιᾶς ὥρας βγάξει τόσον ἀνθρακικὸν ὀξύ, ὥστε νὰ καταστρέφῃ 10.000 λίτρα ἀέρος· ἄρα ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται 10,000 λίτρα καθαροῦ ἀέρος διὰ μίαν ὥραν, καὶ ὅταν λέγωμεν «καθαρόν» ἐννοοῦμεν ἀέρα μὲ ἀφθονον Ὄξυγόνον, τὸ ὁποῖον κυρίως χρησιμεύει στὴν ἀναπνοήν.

Ὡς γνωστὸν μέσα στῆς κατοικίης δὲν εἶνε

μόνον ὁ ἄνθρωπος, πὺν ἐξοδεύει τὸ ὀξυγόνον. Ἡ λάμπα, τὰ κεριά, ἡ θερμάστρα, τὸ τζάκι τοῦ μαγειρείου, πᾶν ὅ,τι καίει καταναλίσκει ὀξυγόνον. Ἐνα κερὶ ἐντὸς μιᾶς ὄρας καταναλίσκει 22 $\frac{1}{2}$ λίτρα ὀξυγόνου. Ὡστε ἐντὸς τῆς κατοικίας πολλοὶ εἶνε οἱ ὄροι τῆς διαφθορᾶς, τῆς καταστροφῆς τοῦ ἀέρος. Ἐνα σχετικῶς εὐρύχωρο δωμάτιο περιέχει συνήθως 40—50 χιλ. λίτρα ἀέρος, ἄρα τὸ ποσόν, πὺν χροιάζεται ἕνας ἄνθρωπος γιὰ 4 ἢ 5 ὄρες. Ὅλοι αὐτοὶ οἱ ὑπολογισμοὶ μᾶς δείχνουν, ὅτι ὁ ἀέρας τῶν δωματίων πρέπει διαρκῶς ν' ἀνανεώνεται γιὰτὶ καταστρέφεται καὶ ἀπὸ κάθε ἄλλο καύσιμο, ἀλλὰ κυρίως ἀπὸ τὸ καύσιμο, πὺν γίνεται μέσα στὸ σῶμα μας, τὸ ὁποῖον μὲ τὴν ἐκπονή ἀπομακρύνει, βγάξει ἀπὸ μέσα μας ὄχι μόνον ἀνθρακικὸν ὀξύ, τὸ ὁποῖον εἶνε βλαβερὸ γιὰ τὸν ἄνθρωπο, ἀλλὰ καὶ ἄλλας οὐσίας δηλητηριώδεις, ὡς οἱ ἐπιστήμονες καὶ μὲ πειράματα ἀπέδειξαν. Ἄλλὰ καὶ μὲ τὴν ἄδηλο διαπνοή καὶ μὲ τὴν δυσσομία τοῦ ἰδρώτος, ὅταν μάλιστα οἱ ἄνθρωποι ἀκάθαρτοι δὲν λούονται τακτικὰ (ὁ ἰδρῶς, ὡς γνωστόν, πλὴν τῶν ἀλάτων περιέχει καὶ ὀργανικὰς οὐσίας βλαβερὰς καὶ δυσόσμους), καθὼς καὶ ἀπὸ τῆ σκόνη, πὺν ἀναπτύσσεται μὲ τὴν κίνηση τῶν ἐνοίκων, καὶ ἀπὸ τὰς ἀναθυμιάσεις τῶν περιττωματικῶν οὐσιῶν, καὶ μὲ διάφορα μικρόβια ἐν περιπτώσει

μολυσματικῆς νόσου καταστρέφεται, ὁ ἀέρας τοῦ σπητιοῦ. Ὡστε ἀπαραίτητος ἀνάγκη εἶνε ν' ἀνανεώνωμεν διαρκῶς τὸν ἀέρα τῶν δωμάτων, γιατί ὁ περιορισμένος ἀέρας δηλητηριάζει τὸν ὄργανισμό, τὸν κάνει ἀναιμικὸ καὶ τὸν προδιαθέτει εἰς διάφορα νοσήματα, ἀφοῦ τοῦ ἀφαιρεῖ τὴ δύναμη νὰ παλαίη ἐναντίον τῶν νόσων. Ἄς μὴ λησμονῶμεν, ὅτι ὁ ἀέρας τῆς ἐκπνοῆς ἔχει 4 μέρη σὰ 100 ὄξυγόνου ὀλιγώτερα τοῦ ἀέρος τῆς εἰσπνοῆς. Ὁ ἐκπνεόμενος ἀέρας λοιπὸν εἶνε πτωχότερος στὴν κυριώτεραν τοῦ ἀνθρώπου τροφήν, εἶνε πτωχότερος στὸ χημικὸ Ὄξυγόνον, γιατί ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τὸν εἰσπνεόμενον ἀέρα μόνον τὸ Ὄξυγόνον χρησιμοποιεῖ, καὶ τοῦναντίον πλουσιώτερος εἰς τὸ βλαβερό, τὸ ἄχρηστον ἀνθρακικὸν ὄξύ. Γι' αὐτὸ ἡ συσσώρευσις πολλῶν ἀνθρώπων εἰς περιορισμένον χώρον εἶνε πολὺ ἐπιβλαβής, γιατί πολὺ γρήγορα καταστρέφεται, δηλητηριάζεται ὁ ἀέρας καὶ ἂν δὲν ἀνανεωθῇ, μπορεῖ νὰ βλάβῃ πολὺ τοὺς ἐνοίκους. Γι' αὐτὸ οἱ ἄνθρωποι ποὺ ζοῦν καὶ κοιμοῦνται πολλοὶ μαζί σ' ἓνα μικρὸ δωμάτιον εἶνε ὠχροί, ἀναιμικοί, προσβάλλονται εὐκόλα ἀπὸ κάθε νόσημα. Γι' αὐτὸ τὰ δωμάτια τοῦ ὕπνου τὴν νύκτα πρέπει ν' ἀερίζωνται, εἴτε μὲ μιὰ χαραμάδα ἀνοικτὴ μέσα στὸ ἴδιο δωμάτιο εἴτε μ' ἓνα παράθυρο ἀνοικτὸ εἰς τὸ παρακείμενον. Ἄνθρωποι, ποὺ κοιμοῦνται πολλοὶ μαζί,



Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΣΤΟ ΗΛΙΟΛΟΥΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

στό ἴδιο δωμάτιον ἄς συνειθίσουν νὰ ἔχουν τὸ παράθυρο ἀνοικτό, δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ κρυώσουν. Ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου μοιάζει μὲ τζάκι ἀναμμένο, ἄρα ὅπου πολλοὶ μαζῇ τόσα καὶ τὰ ἀναμμένα τζάκια πρέπει νὰ λογαριάζονται. Ἡ ζωὴ θὰ πῆ καύσις. Τὸ ἀνθρώπινο σῶμα ἀντανακλᾷ διαρκῶς θερμότητα τῆς καύσεως, πὺν κλεῖ μέσα του. Εἶνε γνωστὸν, ὅτι τὸ καλοκαῖρι στάς πορείας τοὺς στρατιώτας τοὺς τοποθετοῦν εἰς ἀπόστασιν, γιατί ὑπάρχει φόβος νὰ πάθουν ὄχι μόνον ἀπὸ τὴ θερμότητα τοῦ ἡλίου ἀλλὰ κυρίως ἀπὸ τὴν θερμότητα πὺν ἀντανεκλοῦν τὰ σώματά τους.

Οἱ ἄνθρωποι, πὺν κοιμοῦνται εἰς μικρὸ κατάκλειστο δωμάτιον, ξυπνοῦν τὸ πρῶτῳ ὠχροί, μισοάρρωστοι, μὲ πονοκέφαλον ἢ βάρος εἰς τὸ κεφάλι, ἔνεκα ἑλλείψεως καθαροῦ ἀέρος, ἀέρος μὲ ἄφθονον ὀξυγόνον κατὰ τὴν νύκτα. Πρέπει νὰ τὸ μάθη ὁ Λαός, πρέπει νὰ τὸ γνωρίζουν αἱ Μητέρες, πρέπει νὰ τὸ διδαχθοῦν οἱ Πανέλληνες καὶ αἱ Ἑλληνίδες ὅλης τῆς φυλῆς, καὶ δὲν θὰ τὸ κηρύξωμεν ποτὲ ἀρκετὰ ἔως ὅτου συνειθίσωμεν ὅλοι οἱ Ἑλληνες εἰς τὴν ἐφαρμογὴ τοῦ μεγάλου αὐτοῦ γιὰ τὴν ὑγεία κανόνος, ὅτι ἡ ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος, ἀέρος μὲ ἄφθονο ὀξυγόνον εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν ὑγείαν, γιὰ τὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου. Ὅπως ἡ φωτιὰ γιὰ νὰ συντηρηθῇ χρειάζεται Ὀξυγόνον καὶ, ἂν τὸ

στερηθῆ, σβύνει, ἔτσι καὶ ὁ ἀνθρώπινος ὄργανισμός.

Γιὰ νάχουν οἱ ἄνθρωποι καθαρόν ἀέρα σύμφωνα μὲ τὸν γνωστὸν κανόνα, αἱ Κυβερνήσεις φτιάχνουν εἰς τὰς πόλεις πάρκα καὶ ἡ Ἀμερικὴ ἐξοδεύει στὰ πάρκα τῆς ἑκατομμύρια γιὰ ν' ἀναπνέουν καθαρότερον ἀέρα οἱ πολῖται τῆς μὲ λιγώτερη σκόνη καὶ περισσότερον ὄξυγονον, ἀφοῦ τὰ εὐεργετικὰ φυτὰ τὴν ἡμέρα παίρνουν τὸ ἄχρηστο σὲ μᾶς ἀνθρακικὸν ὄξυ τοῦ ἀέρος καὶ μᾶς δίδουν ὄξυγονον.—Καὶ μόνον γι' αὐτὴ τὴν εὐεργεσίαν ἴσως θὰ ἤξιζεν ἡ φράσις τοῦ Μεγάλου Μπετόβεν, πὺν λέγει: «ἀγαπῶ ἓνα δένδρον καλύτερα ἀπὸ ἓνα ἄνθρωπον», γιὰτὶ καὶ στὴν ἀναπνοὴ ἀκόμη δύο ἄνθρωποι, πὺν καθήμεθα κοντά, εἴμεθα κοινοὶ ἀντίπαλοι, ἀλληλοτρωγόμεθα, ὁ ἓνας λιγοστεύει τὴν κυριώτερη τροφή, τὸ Ὄξυγονον τοῦ ἄλλου, ὅταν ζοῦν σὲ περιορισμένον χῶρον, ἐννοεῖται, ἐνῶ τὸ δένδρον μᾶς χαρίζει τὸ εὐεργετικὸ Ὄξυγονον καὶ ροφᾷ τὸ περιττὸν ἀνθρακικὸν ὄξυ.

Σήμερα στὴν Εὐρώπη ἔταιρεῖται ὑποστηριζόμεναι μὲ μεγάλα τοῦ κράτους ἐπιδόματα κτίζουν εὐθυνῆς κατοικίαις γιὰ τοὺς ἐργάτας, γιὰτὶ ὁ ἄνθρωπος χωρὶς ἀέρα καθαρὸν καὶ ἂν δὲν πεθάνῃ στὴ στιγμῇ, μαραίνεται, γίνεταί ἀναιμικός, ἀδύνατος, προσβάλλεταί εὐκολὰ ἀπὸ κάθε ἀρρώστεια καὶ τέλος βρῖσκει τὸ θάνατο.

Τὰ κράτη σήμερον ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν ὑγείαν τῶν πολιτῶν, τοὺς ὁποίους χρειάζονται καὶ ὡς στρατιώτας καὶ ὡς ἐργάτας, καὶ γιὰ τὴ βιομηχανία τους καὶ γιὰ τὸ ἐμπόριόν τους. Οἱ πολῖται μὲ τὴν ἐργασίαν τους εἶνε ὁ πλοῦτος ἐνὸς κράτους, ὥστε τὸ κράτος πρὸς τὸ συμφέρον του πρέπει νὰ φροντίῃ γιὰ τὴν ὑγείαν τῶν πολιτῶν.

Ἄς γίνῃ λοιπὸν καὶ στὴ λατρευτῇ Πατρίδα μας ἀπὸ τοὺς σημερινοὺς ζαπλοῦτους μιὰ ἐταιρεία οἰκοδομῶν μὲ τὴν ἠθικὴ ὑποστήριξη τοῦ ἐπισήμου Κράτους. Ἄς κτισθοῦν ἔξω τῆς πόλεως μικραὶ μονοκατοικίαι μὲ μικρὸ κῆπο γύρω, ὥστε τὸ σπιτάκι νὰ τριγυρίζεται ἀπὸ φῶς, ἀπὸ ἥλιο καὶ ἀέρα. Ἐκτὸς τῆς ζῶης, ποὺ θὰ χαρίῃ τὸ φῶς καὶ ὁ ἀέρας, τὸ κηπαράκι θὰ βαστᾷ τὸν ἐργάτη στὸ σπιτι καὶ δὲν θὰ τρέχῃ στὴν ταβέρνα γιὰ νὰ περνᾷ δῆθεν τὴν ὥρα του, κυρίως ὅμως γιὰ νὰ δαπανᾷ τὸ χρῆμα του, νὰ δηλητηριάζῃ τὸ σῶμα του καὶ νὰ καταστρέφῃ τὴν ὑγείαν του.

Εἰς τὰς συνοικίας ἄς γίνουν Πάρκα γιὰ νὰ πηγαίνουν τὰ παιδάκια νὰ παίζουν, νὰ διδάσκονται ἀπὸ τὴ δασκάλα τῆς συνοικίας καὶ ν' ἀναπνέουν καθαρὸν ἀέρα φορτωμένον ὀξυγόνον.

Οἱ ἐπιστήμονες παρετήρησαν, ὅτι ἀνθυγιεῖναι κατοικίαι ἀδυνατίζουν τοὺς ὀργανισμοὺς τοὺς κίνουν ἀναιμικοὺς καὶ συντελοῦν εἰς τὴν διάδοσιν τῶν μολυσματικῶν νοσημάτων.

Στὴν Ἀγγλία, στὴ Γαλλία, στὴ Γερμανία παρατήρησαν, ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν θανάτων εἶνε μεγαλύτερος εἰς τὰς ἀνθυγιεινὰς κατοικίας ὅπου πολλὰ ἄτομα κοιμοῦνται μαζὶ σὲ μικρὰ δωμάτια, τὰ ὅποια δὲν ἔχουν ἀρκετὸ φῶς, ἀρκετὸν ἥλιο, ἀρκετὸν ἀέρα.

Στὰ σχολεῖα τῆς Ἀγγλίας παρατηρήθη, ὅτι τὰ παιδιὰ τῆς ἰδίας ἡλικίας ἦσαν πειὸ ἀνεπτυγμένα κατὰ τὸ βάρος καὶ τὸ ὕψος τοῦ σώματος, ὅταν κατοικοῦσαν σπίτια εὐρύχωρα μὲ περισσότερα διαμερίσματα. Ὡστε ὁ πρῶτος ἀνθυγιεινὸς ὅρος μιᾶς κατοικίας εἶνε ἡ διαμονὴ πολλῶν ἀτόμων εἰς μικρὰ στενόχωρα δωμάτια· ἀλλὰ θὰ μᾶς ποῦν ἴσως, ὅτι ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δὲν ἔχουν τὸ προνόμιον νὰ ἔχουν σπίτια μὲ πολλὰ δωμάτια. Βεβαίως αὐτὸ εἶνε ἀληθές, ἀλλ' ἐν ἑλλείψει, ἤμποροῦν ὅλοι νὰ συνειθίσουν νὰ ζοῦν μὲ ἀνοικτὰ παράθυρα εἰς ἓνα γλυκὸ κλίμα πρὸ πάντων ὅπως τῆς λατρευτῆς Ἑλλάδος μας.

Παρατηρήθη ἐπίσης, ὅτι ἡ θνησιμότης στὰς πόλεις εἶνε μεγαλυτέρα παρὰ εἰς τὰ χωριά, διότι ὁ χωρικὸς ζῆν σχεδὸν ὅλη τὴν ἡμέρα στὸ ὑπαιθρο, ἀναπνέει καθαρὸν ἀέρα χωρὶς σκόνη. Ἐκτὸς τούτου ὁ χωρικὸς εἶνε ἐγκρατής, ἀποφεύγει τὰς καταχρήσεις καὶ τὰς μεγάλας συγμνήσεις, ἐνῶ εἰς τὰς πόλεις αἱ ἐργατικαὶ τάξεις πρὸ πάντων σωρεύονται εἰς ἀνθυγιεινὰς κατοικίας, ἐπιδίδονται καὶ εἰς τὰς καταχρήσεις τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ ἄλλας, πού καταστρέ-

φουν τὴν ὑγείαν. Καί, ἐπαναλαμβάνομεν, ἡ ἔλλειψις καθαροῦ ἀέρος φέρει ἀναιμίαν, ἐξάντλησιν καὶ προδιαθέτει εἰς ὅλα τὰ νοσήματα

Δὲν ἀρκεῖ ὅμως ἡ ἀντικατάστασις τοῦ ἀέρος διὰ τὴν ὑγιεινὴν ἀτμοσφαῖραν τῶν ἐνοίκων, ἡ ὁποία μολύνεται, ὡς εἶπαμε, καὶ ἀπὸ τὰς δυσώδεις ἀναθυμιάσεις καὶ ἀπὸ διάφορα μικρόβια ἐν περιπτώσει μολυσματικῆς ἀρρώστειας, ὅποτε πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται ἡ ἀπομάκρυνσις τοῦ πάσχοντος ἀπὸ μολυσματικὰς ἀσθενείας, ἡ ἀπολύμανσις τῶν δωματίων, ἡ ἀραιώσις τῶν ἐνοίκων καὶ ἡ τελεία καθαριότης.

Δυστυχῶς ἡ ἐκκλήρωσις τῶν ἀπαραιτήτων αὐτῶν, τῶν στοιχειωδεστάτων αὐτῶν ὄρων τῆς ὑγιεινῆς στήν Ἑλλάδα φαίνεται σήμερον ὄχι ἱκανοποιητικῆ. Ἐπρεπε νὰ ὑπάρχει ἓνας ζῶν Συγγρός (καὶ ὅμως εἶνε σήμερον τόσοι οἱ ζάπλοτοι ἐν Ἑλλάδι), ὁ ὁποῖος νὰ ἰδρῦση ἓνα νοσοκομεῖον, τῶν ἐπιδημικῶν μολυσματικῶν νόσων μὲ ὅλους τοὺς κανόνας τῆς νεωτέρας ὑγιεινῆς, ἓνα νοσοκομεῖον, εἰς τὸ ὁποῖον δὲν θὰ ἐφοβεῖτο ἡ Μάνα νὰ στείλῃ τὸ λατρευτὸ παιδί της, γιὰτὶ θὰ ἤξευρε, ὅτι ἐκεῖ μέσα θὰ εὔρισκε μαζὶ μὲ τὴν ἄνεση καὶ τὴν ὑγεία του καὶ τὴ ζωὴ του, πὺν κινδυνεύει στὸ σπιτικό του νὰ τὴν χάσῃ ἀπὸ ἔλλειψιν ὑγιεινῶν μέσων.

Ἐπρεπε νὰ ὑπάρχη ἓνας Ἕλλην Ροκφέλλερ (καὶ ἔχει σήμερα ὄχι ὀλίγους ἢ ἀγαπημένη Πατρίδα μας), τηρουμένων, ἐννοεῖται, τῶν

ἀναλογιῶν, γιὰ νὰ ἰδρῶσῃ μέσα στὰ δάση τῶν ἀπαραμίλλων βουνῶν μας Σανατόρια γιὰ τοὺς ἀρρώστους στρατιῶτας μας καὶ τοὺς βιοπαλαιστὰς μετανάστας, ποὺ ἀντὶ διὰ «**Βίο**», ὅπως περιγράφει ὁ ἀλησμόνητος Παπαδιαμάντης, φέρουν στὸ σπίτι τὴ φοβερὴ μέγαιρα τῆς φθίσης—«**ἀπὸ τὴν Ἀμέρικα**».

Καὶ τέλος εὐχῆς ἔργον θὰ ἦτο, ἂν μία φιλάνθρωπος μητέρα τῆς Ἑλληνικῆς νεότητος (ἔμπρὸς Κα Μπενάκη, μεγάλη εὐεργέτις τῶν παιδιῶν), ἂν πολλαὶ φιλάνθρωποι Μανάδες τῆς Ἑλληνικῆς φυλῆς ἀνελάμβαναν νὰ ἐξασφαλίσουν στὰ γλωμά, ἀναιμικὰ Ἑλληνόπουλα γιὰ δοκιμὴ στὴν ἀρχή, ἕνα «**Ἡλιόλουστο ὕπαιθρο Σχολεῖο**, »κι' ὕστερα πολλὰ πολλὰ σὲ κάθε πόλι, σὲ κάθε χωριὸ τῆς λατρευτῆς Πατρίδος μας.

Εἶνε γνωστό, πὼς ἡ διαμονὴ στὸ ὕπαιθρον ὠφελεῖ ὄχι μόνον μὲ τὸν καθαρὸν ἀέρα, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ἐπίδραση τῶν εὐεργετικῶν τοῦ ἡλίου ἀκτίνων.

Ὁ Ἥλιος, ὁ φωτεινὸς αὐτὸς λαμπτήρ, εἶνε ὁ μέγας ἀπολυμαντικὸς κλίβανος τῆς Γῆϊνης σφαίρας, εἶνε τὸ προχειρότατο καὶ ἰσχυρότατο ἀπολυμαντικὸ μέσον, γιὰτὶ σκοτόνει πλεῖστα **μικρόβια** καὶ **σπόρους** μὲ τὴν θερμότητα καὶ μὲ τὰς φωτεινάς του ἀκτίνας. Οἱ ἐπιστήμονες μὲ πειράματα ἀπέδειξαν, ὅτι τὸ διάχυτον φῶς τῆς ἡμέρας βραδύνει τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων, τὸ δὲ ἡλιακὸν φῶς τὰ φονεύει. Ὁ

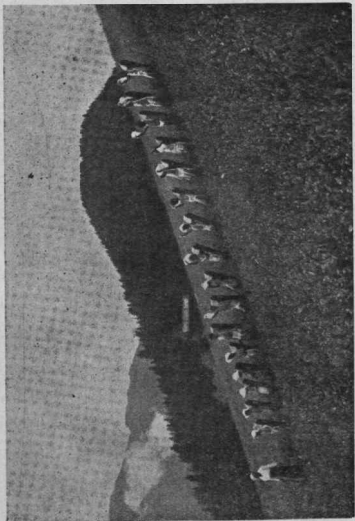
Ἄρλοἰαν εὗρεν ὅτι δύο ὄραι ἰσχυροῦ ἡλίου ἀρκοῦν γιὰ νὰ φονεύσουν τὸ βακτηρίδιον τοῦ ἀνθρακος. Ὁ Κὼχ βεβαιώνει τὰ ἴδια ἀποτελέσματα γιὰ τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως, ἄλλοι ἐπιστήμονες γιὰ τὰ βακτηρίδια τῆς χολέρας, Τυφοειδοῦς καὶ Πανώλους ἀκόμη, ἡμεῖς αὐτοὶ γιὰ τὸ βακτηρίδιον τῆς Διφθερίτιδος, καθὼς εἰς ἄλλο κεφάλαιόν μας ἀναφέρομεν. Ὡστε ὁ ἥλιος εἶνε ἰσχυρότατος παράγων τῆς ὑγείας ἐν τῇ φύσει. Χρησιμεύει ὡς ἀπέδειξαν οἱ ἐπιστήμονες, πρὸς ἐξυγίανσιν τοῦ ἀέρος, τοῦ ὕδατος καὶ τοῦ ἐδάφους. Ἡ μεγάλη αὐτὴ ἐξυγιαντικὴ δύναμις τοῦ ἡλίου ἐμελετήθη διὰ νεωτέρων σχετικῶς ἐπιστημονικῶν ἐρευνῶν, ἀλλ' οἱ ἀνθρώποι ἀπ' ἀρχαιοτάτων χρόνων ἐσημάτισαν ἀορίστους, ἀλλ' ἀναμφισβητήτους ἰδέας περὶ τῆς δράσεως τοῦ ἡλίου. Οἱ μακρῶν αὐτοὶ λαοί, πού χάνονται εἰς τὴν νύκτα τοῦ παρελθόντος, μᾶς ἐκληροδότησαν μύθους, θρύλλους, ἐπιγράμματα, τάφους καὶ ἐρείπια, τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦν πολύτιμα τεκμήρια.

Ταχὺ βλέμμα, ἐὰν ῥίψη κανεὶς ἐπὶ τὰ ἔχνη τῶν ἀρχαίων Λαῶν, ἀποδεικνύει, ὅτι ὀλόκληρος ἡ γῆ εἶχεν ἀφιερῶσει λατρείαν εἰς τὸν Ἥλιον. Γιὰ τοὺς ἀρχεγόνους Λαοὺς ὁ Ἥλιος ἦτο σύμβολον ἀγνώστων δυνάμεων, μεταξὺ τῶν ὁποίων κατελέγετο ἡ δημιουργὸς δύναμις τῶν ἀνθρώπων, τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν Ἡ γνῶσις αὐτὴ ἀποτελεῖ τὴν βίαν ὅλων τῶν

θρησκευτικῶν φιλοσοφιῶν τῆς ἀρχαιότητος. Ὁ οὐρανὸς ἐκατοικεῖτο καὶ ἀπὸ ἄλλους Θεοῦς — ὁ ἀέρας, ὁ κεραυνός, ἡ ἀστραπή, τὰ σύγνεφα, ἡ βροχὴ ἦσαν τόσαι ἀτμοσφαιρικαὶ Θεότητες. Ἀλλὰ μεγαλοφυῆς ἀντίληψις ἔταξε τοὺς θεοὺς αὐτοὺς ὅλους εἰς τὴν ὑπηρεσίαν τοῦ Ἥλιου. Ὁ συμβολισμὸς αὐτὸς παρουσιάζει θαμβωτικὴν ἀλήθειαν ἀντιλήψεως.

Ναί, ἡ αὔρα πὸν ἔπνεεν ἐπὶ τῶν κήπων τῆς Βαβυλῶνος καὶ ἐξήραινεν τὰ δοχεῖα τῶν ἀγγειοπλαστῶν τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος, οἱ θερμοὶ ἄνεμοι τῆς ἐρήμου, πὸν ἐξήραινεν τὰς πεδιάδας τῆς Μέμφιδος, αἱ τρικυμῖαι, πὸν ἐβύθιζαν τὰ πλοῖα τῆς Τύρου εἰς τὰς ἀνοικτὰς ἀγριεμμένας θαλάσσας, ὁ κεραυνός, πὸν εἰς τὰς χώρας τοῦ Θόρν καὶ Ὠντέν ἐκεραυνοβόλει τὰς ὑψηλὰς χιονισμένας κορυφὰς τοῦ Βορρά αἱ εὐεργετικαὶ βροχαὶ, πὸν ἐγονιμοποιοῦν τοὺς ἑσζῶνας τῆς Κίνας καὶ τῆς Ἰαπωνίας καὶ τοὺς ἀγροὺς τῆς εὐφόρου Θεσσαλίας, τὸ πῦρ, πὸν ἔκαιεν εἰς τοὺς ναοὺς Ἄγκνι εἰς τὸ βάθος τῶν μυστηριωδῶν κοιλάδων τῶν Ἰνδιῶν, ὅλα αὐτὰ ἦσαν τὸ ἔργον τοῦ **Ἥλιου**.

Εἰς τὰς θρησκείας ἀνευρίσκει κανεὶς τὸ Πνεῦμα τῶν Λαῶν, ἐκτὸς δ' ὀλίγων ἑξαιρέσεων εἰς τὸ Πάνθεον ὅλων τῶν ἔθνων ὁ ἥλιος ὑπὸ διάφορα ὀνόματα ἐλατρεύετο ὡς Θεός. Οὐδὲ εἶνε δυνατὸν νὰ διέλθῃ κανεὶς ὡς τυχαίαν τὴν ἐκλογὴν τοῦ Ἥλιου ὡς Θε-



ΣΕΚΙΝΗΣΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΜΑΘΗΜΑ. Η ΔΑΣΚΑΛΑ ΣΑΝ ΒΟΣΚΟΠΟΥΛΑ ΟΔΗΓΕΙ
ΤΟ ΠΟΙΜΝΙΟ ΤΗΣ ΣΤΗ ΒΟΣΚΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

οὐ τῆς υγείας ἀπὸ τοὺς σοφοὺς προγόνους μας. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἶχαν παρατηρήσει ὅτι τὸ φῶς, ἡ θερμότης τοῦ Ἥλιου εἶχαν εὐεργετικὴν ἐπὶ τῆς υγείας ἐπίδρασιν.

Τέλος δὲ Θαλῆς ὁ Μιλήσιος (640 π.χ) ἐξεχώρησε πρῶτος τὰς φαινομενικὰς πραγματικότητας τῶν ἀρχηγόνων δυνάδων καὶ τριάδων τῆς Μέμφιδος, τῶν Θηβῶν καὶ τοῦ Σαῖτ. Ἀπὸ τῆς στιγμῆς αὐτῆς ὁ Ἥλιος ἀπέβαλλε τὴ Θεϊκὴ Μορφή του καὶ ἀπέβη **δύναμις ενεργὸς**. Καὶ τοῦτο κατὰ τὸν Κλεμάνς Ροαγιὲ ἀποτελεῖ τὸ μεγαλεῖον στὴ σκέψη τοῦ Ἰωνίου φιλοσόφου.

Ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς λοιπὸν ὅπως ἡ ἀρχαιότης ἀντελήφθη καὶ ἡ σημερινὴ ἐπιστήμη (ἡ ὁποία ἀνέλυσε καὶ καθώρισε τὴν δυνάμιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων) μᾶς διδάσκει, πρέπει νὰ λούεται ἀπὸ ἄπλετον ἡλιακὸν φῶς, τὸ ὁποῖον βοηθεῖ τὴν ἀνάπτυξίν του, ἀνοίγει τὴν ὄρεξιν καὶ ἐν γένει αὐξάνει τὴ δυνάμη καὶ τονώνει τὸ σῶμα. Ἐνῶ τοῦναντίον ἡ στέρησις τοῦ φωτὸς μαρσίνει τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρώπου, φέρει νευρασθενείας καὶ ἄλλας βλάβας ψυχικὰς καὶ σωματικὰς. Εἰς τὰ σκοτεινὰ καὶ ἀνήλια δωμάτια ἐπίσης ἀναπτύσσονται καὶ αὐξάνουν ὅλα τὰ μᾶσματα καὶ ὅλα τὰ παθογόνα μικρόβια, γι' αὐτὸ καὶ ὅσοι μένουσιν εἰς τέτοιαι ἀνήλιαι κατοικίαι πληρόνουν βαρὺν φόρον εἰς ὅλα τὰ νοσήματα. Πρὸ πάντων ὁμως εἰς τὰ **Σχο-**

λεῖα, ὅπου ἀναπτύσσεται, ὅπου μεγαλώνει ἡ γενεὰ τοῦ μέλλοντος, ἡ ὑγιεινὴ ζωὴ τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ ἦνε σπουδαία τῆς πολιτείας φροντίς. Ἡ πολιτεία πρέπει ν'ἀνε γεμάτη στοργὴ γιὰ τὴν τρυφερὴ ἡλικία.

Ἡ **Σχολικὴ Ὑγιεινὴ** σκοπεύει νὰ καθορίσῃ τὸ περιβάλλον, εἰς τὸ ὁποῖον ἡ φυσικὴ ἀνάπτυξις τοῦ παιδιοῦ εἰμπορεῖ καλύτερα νὰ πραγματοποιηθῇ. Ἡ πρώτη ἀνάγκη τοῦ παιδιοῦ εἶνε ὁ **ἀερισμὸς**, τὸ σχολεῖον πρέπει νὰ βρίσκειται εἰς μέρος εὐάρεον. Αὐτὸ τοῦτο τὸ σχολεῖον πρέπει νὰ ἀερίζεται ἄφθονα. Τὸ ἀνθρώπινον φυτὸ στὴν ἀνάπτυξί του ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκην ἀφθόνου ὀξυγόνου καὶ ἀερισμοῦ γιὰ τὰς δυνατὰς καύσεις, γιὰ τὶς ἔντονες ὀξειδώσεις τοῦ παιδικοῦ ὀργανισμοῦ. Γιατὶ στὴν ἡλικίαν αὐτὴν ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται διπλὴ μερίδα τροφῆς — μιὰ γιὰ τὴν αὔξησιν καὶ ἄλλην γιὰ τὴ συντήρησιν τοῦ σώματος. Τὸ φῶς ὅσον καὶ ὁ ἀέρας εἶναι ἀπαραίτητα στὸν παιδικὸ ἀνθρώπινον ὀργανισμόν, ἀλλὰ τὸ ἰδεῶδες εἶνε τὸ ὑπαίθριον Σχολεῖον, ὅπως τὸ γύρευαν οἱ Ρουσσὼ καὶ Πισταλότζη, ἄφθονο καὶ καθαρὸ νερὸ συμπληροῦναι τὰς ἀπαραιτήτους ἀνάγκας τῆς Σχολικῆς Ὑγιεινῆς, γιὰ νὰ πίνουν τὰ παιδιά, νὰ καθαρίζωνται καὶ νὰ λούωνται.

Ἡ ζωὴ στὸ Σχολεῖον πρέπει ν' ἀκολουθῇ ὅσον τὸ δυνατόν τοὺς ὅρους τῆς φυσικῆς καὶ πνευματικῆς ὑγιεινῆς. **Ζωὴ φυσικὴ**

μέ παιγνίδια σὸν ἐλεύθερον ἄερα, γιὰ τὰ ὁποῖα πολλὰ Σχολεῖα - Οἰκοτροφεῖα στὴν Εὐρώπῃ ἔχουν εὐρέα οἰκόπεδα φυτευμένα, γιὰ νὰ ὀδηγοῦν τὰ παιδιὰ Πέμπτη καὶ Κυριακὴ καὶ νὰ περνοῦν δυὸ μέρες στὸ ὑπαιθρον.

Αἱ «Παιδικαὶ Ἐξοχαὶ» ἐθεωρήθησαν ἐπίσης ὡς εὐεργετικὸς παράγων γιὰ τοὺς μαθητὰς, τόσον δὲ ἐνδιαφέρον ἔδειξε ἡ Παρισινὴ κοινωνία γιὰ τὸ ἔργον αὐτό, ὥστε θεωρεῖται κοντὰ ἢ ἡμέρα καθ' ἣν ὅλοι οἱ μικροὶ Παρισίνοὶ θὰ εἴμποροῦν νὰ ἐπωφεληθοῦν. Γιὰ τὴν ἀποστολὴν δὲν λαμβάνεται βέβαια ὑπ' ὄψιν κυρίως ἡ ἐπιμέλεια. Πολλάκις παιδιὰ μὲ ὄχι καλοὺς βαθμοὺς μαζί μὲ τὴν σωματικὴν ἐπαρουσίασαν καὶ αἰσθητὴ πνευματικὴ βελτίωση καὶ πρὸ πάντων στὴ **δύναμη τῆς προσοχῆς**.

Εἰς τὰς «Παιδικὰς Ἐξοχὰς» στέλλονται κυρίως:

1) Παιδιὰ ἀδύνατα ἀτελῶς ἀνεπτυγμένα μὲ ἀτροφικὸς μῦς.

2) Παιδιὰ μὲ στενὸν θώρακα, κυρτωμένη ὄαχη, κυρτοὺς ὠμους, ἔξεχούσας ὠμοπλάτας.

3) Παιδιὰ τύπου Λόρεν δηλ. μὲ κληρονομικότητα συφιλίδος, φυματιώσεως, ἀλκοολισμοῦ ἢ παιδιὰ ἀτελῶς ἀνεπτυγμένα.

4) Ἄναιμικὰ καὶ εἰς ἀνάρρωσιν ἀπὸ ὀξείας νόσου.

Ἡ VII διοικητικὴ περιφέρεια τῶν Παρι-

σίωv στέλλει στὰς «Παιδικὰς Ἐξοχὰς» κατ' ἔτος 186 παιδιὰ, εἰς ἕξ δόσεις, ἀνά 31 παιδιὰ καὶ διαμένουν τρεῖς ἑβδομάδες. Ὁ «Ἐθνικὸς Σύνδεσμος Ἑλληνίδων» Ἀλεξανδρείας ἀπὸ τὴν Ἑλληνικὴν παροικίαν (45 χιλ. κατοίκων) ἔστειλε τὸ καλοκαίρι τοῦ 1920, στὰς «Παιδικὰς Ἐξοχὰς» ἑννεῖντα τρία (ἀριθ. 93) κορίτσια, ἕξ ὧν ἑβδομῆντα μαθητρίας καὶ εἰκοσιτρεῖς ἐργάτιδας ἢ ἀναλογία ὡς πρὸς τὴν Παρισινὴν ἀποστολὴν δὲν εἶνε εὐκαταφρόνητος. Αἱ ἐκδρομαὶ τῶν παιδιῶν τοῦ σχολείου εἰς τὸ δάσος καὶ τὰ πέριξ δίδουν στὴν Δυτικὴν Εὐρώπῃ, πὺν ἐφαρμοζονται τακτικά, ἀφορμὴν εἰς μαθήματα πραγματογνωσίας εἰς τὸ ὑπαιθρον μὲ μοναχὸ βιβλίον τὴν φύσιν, μοναχὴν ἐπίπλωσιν τὸ ἔδαφος, μοναχὸ ὕλικὸν τὴν γῆν μὲ τὰ λιθάρια της, τὰ φυτὰ της, καὶ τὰ ζῶα της.

Τὰ ἀποτελέσματα τῆς διαμονῆς εἰς τὴν ἔξοχὴν φαίνονται μὲ τὴν ἑξωτερικὴν εὐρωστία τῶν παιδιῶν, τὰ ὑγιεινὰ χρώματα, τὴν ζωηρότητα καὶ τὴν αὐξηση τοῦ βάρους $\frac{1}{2}$ —3 χιλιόγρ. εἰς ἓνα μῆνα—τὴν αὐξηση τοῦ ὕψους 0,012 χ.μ. κατὰ μέσον ὄρον καὶ τὴν αὐξηση τῆς θωρακικῆς περιμέτρου κατὰ 0,020 χ.μ.

Ἄλλὰ τὸ ἰδανικὸ σύστημα τοῦ σχολείου εἶνε τὸ *ὑπαιθριον Σχολεῖο*. Ὁ Μπαγκίνσκυ πρῶτος συνέλαβε τὴν ἰδέαν τοῦ ὑπαιθρίου σχολείου στὰ 1881 καὶ μόνον στὰ 1904 τὸ

Δημοτικὸ Συμβούλιον τοῦ Βερολίνου ἐνέκρινε τὴν ἴδρυσιν ἐπὶ τὸν Σαρολότεμπουργκ, εἰς ἀπόστασιν 3 χιλιομ. ἀπὸ τοῦ Βερολίνου, σ' ἓνα δάσος πεύκων πάνω εἰς τὸ ὕψωμα.

Εἶνε βέβαιον, ὅτι ὅλοι οἱ μαθηταὶ καὶ αὐτοὶ οἱ ὑγιεῖς ὑποφέρουν εἰς τὰς μεγαλοπόλεις ἀπὸ τὸ κλείσιμο εἰς περιορισμένον αἴρα καὶ ἀναλαμβάνουν δυνάμεις εἰς τὰς «Παιδικὰς Ἐξοχὰς» τὸ καλοκαῖρι, ἀλλὰ διὰ τὰ καχεκτικὰ παιδιὰ αἱ «Παιδικαὶ Ἐξοχαὶ» δὲν ἐπαρκοῦν· εἶνε ἀνάγκη «Ἐπαίθριον Σχολεῖον».

Παρὰ τὸ ὄνομα τοῦ Μπαγκίνσκυ πρόκειται ν' ἀναφέρωμεν ὡς εὐεργέτην τῆς σχολικῆς νεολαίας τὸ ὄνομα τοῦ Γάλλου καθηγητοῦ Γκρανσέ, ὁ ὁποῖος μὲ τὰς ἐρεῦνας του ἐπὶ τῆς φυματιώσεως τῶν μαθητῶν καὶ μὲ τὰ μέσα, τὰ ὁποῖα προσεπάθησε νὰ ἐφαρμόσῃ ἐναντίον τῆς νόσου ὑπῆρξεν ὁ ἀληθὴς ὑποκινητὴς τῆς ιδέας. Αὐτὸς ἐκήρυξεν, ὅτι πᾶσα προσπάθεια εἶνε ματαία, ἐὰν τὸ παιδί δὲν μεταφερθῆ ἀπὸ τὴν μολυσμένην ἀτμοσφαῖρα τῶν πόλεων εἰς τὸν ἐλεύθερον αἴρα τῆς ἐξοχῆς, γὰρ νὰ «σωθῆ τὸ σπέρμα» δηλ. ἡ γενεὰ τοῦ μέλλοντος.

Ἡ ἐγκατάστασις τοῦ «Ἐπαίθριον Σχολεῖον» εἶνε ἀπλουστάτη. Γιὰ τοὺς ἐξωτερικοὺς μαθητὰς θὰ ἦνε σκεπασμένα μόνον τὰ διαμερίσματα, πού θὰ προσφυλάξουν τὰ παιδιὰ διὰ τὰς ἡμέρας τῆς βροχῆς. Ἀπλὲς παραγά-

κες, εὐρεῖται εἰς ἕκτασιν καὶ ὕψος γιὰ ν' ἀερίζωνται καλά, καὶ εὐρέως ἀνοικταὶ γιὰ νὰ εἰσέρχεται ἄπλετο τὸ φῶς θὰ ἦνε καὶ ἡ εὐθηνότερα καὶ ὑγιεινότερα ἐγκατάστασις. Μία μπαράγκα θὰ χρησιμεύη γιὰ τὰς τάξεις, μία ἄλλη ὡς ἐστιατόριον. Τὰ παιδιὰ θὰ παίζουν στὸ ἐστιατόριον τὰς ἡμέρας τῆς βροχῆς, ἐὰν δὲν ἔχουν ὑπόστεγον. Ἡ ἐπίπλωσις τοῦ «Υπαίθριου Σχολείου, ἀποτελεῖται ἀπὸ τραπέζια καὶ καθήσματα ἑλαφρά, πὸν διπλῶνονται καὶ μεταφέρονται εὐκόλα. Ἄναρτώμενα στὴ ράχη τοῦ μαθητοῦ (μὲ ἀορτῆρας) μεταφέρονται στὴν κατάλληλη γιὰ τὸ μάθημα τοποθεσία ἀναλόγως τῆς ἀτμοσφαιρικῆς καταστάσεως. Ἡ κινητὴ αὐτὴ ἐπίπλωσις ἐπιτρέπει στὰ παιδιὰ νὰ μένουν μέσα ἢ ἔξω τοῦ σχολείου ἀναλόγως τοῦ καιροῦ. Μισὸ λεπτὸ ἀρκεῖ γιὰ νὰ φορτωθοῦν στοὺς ὤμους τὸ **κάθισμα-τραπέζι** τους. Εἰς τὴν Ρώμην τὰ Ὑπαίθρια Σχολεῖα λειτουργοῦν ὄλο τὸ ἔτος, εἰς ψυχρότερα κλίματα ἀπὸ τὸν Μάην μέχρι Σεπτεμβρίου. Οἱ ἄγγλοι στὰ Ὑπαίθρια Σχολεῖα ἐπολλαπλασίασαν τὰ πρακτικὰ μαθήματα. Ἡ φύσις ἀνοίγει τὴν ἀγκαλιά της καὶ διδάσκει τὸ παιδί μὲ τὴν ἔξυπνη παρατηρητικὴ διδασκαλίαν τοῦ δασκάλου. Ἔτσι διδάσκονται βοτανικὴ, γεωλογία, μετρικὴ χωρομετρία, καὶ αὐτὴ τὴ γεωγραφία μὲ σχήματα πάνω στὸ ἔδαφος. Τὸ μάθημα παρουσιάζει μεγάλον ἐνδιαφέρον καὶ τὰ ἀριστα παι-

δαγωγικά αποτελέσματα. Ἡ κηπουρική ἐπίσης ἔχει σπουδαίαν θέσιν, γιὰ δὲ τὰ κορίτσια τὸ ῥάψιμο, κόψιμο καὶ αὐτὴ ἡ μαγειρικὴ.

Μὲ τὴν μεγάλην του πείραν ἐπὶ τοῦ θέματος ὁ Καθηγητὴς Γκρανσὲ βεβαιώνει, ὅτι μὲ τὸ μέσον τοῦτο εἰς διάστημα μιᾶς γενεᾶς ἢ φυματίωσις θὰ ἐλαττωθῇ κατὰ τὸ ἥμισυ, τὰ δὲ ἀποτελέσματα πειραματισμοῦ τῆς Δημομαρχίας Λυὸν ἐπικυροῦν πληρέστατα τὰς προβλέψεις του. Ἐὰν σκεφθῇ κανεὶς, ὅτι ἐγκυρια καταλειμμένα στὴν τύχη τους τὰ παιδιὰ αὐτὰ εἶνε ὄχι μόνον καταδικασμένα εἰς θάνατον, ἀλλὰ καὶ προωρισμένα νὰ γίνονιν παράγοντες μολύνσεως εἰς τὰ ἐργοστάσια, ὅπου θὰ προσπαθῆσιν νὰ κερδίσιν τὰ πρὸς τὸ ζῆν, ὁ καθεὶς ἀντιλαμβάνεται, ὅτι ὄχι μόνον ἡ ἐπίσημος Πολιτεία, ἀλλὰ ἡ κοινωρία ὁλόκληρος ἔχει μεγάλο συμφέρον νὰ ἐνδιαφερθῇ πρὸς σωτηρίαν τῶν ὑπάρξεων τούτων.

Τὰ ὑπὸ τοῦ Δρος Ρολλιέ παρατηρηθέντα ἐπὶ τοῦ παιδικοῦ ὄργανισμοῦ ἀποτελέσματα τῆς εὐεργετικῆς τοῦ φωτός, ἀέρος καὶ ἡλίου δράσεως στὰ ὑπαίθρια Σχολεῖα εἶνε τὰ ἑξῆς : Ἐν πρώτοις ἡ ἐπίδερμις χρωματίζεται. Στὴ χρωματισμένη ἀπὸ τὸν ἥλιο ἐπίδερμίδα αἱ πληγαὶ ἐπουλοῦνται μὲ ἐξαιρετικὴ ταχύτητα καὶ δὲν πυρορροοῦν.

Ἡ ἐπίδερμις ἀπαλλάσσεται ἀπὸ κάθε παθογόνο ἀλλοίωση (ἐπίδερμικὰ ἔξανθήματα

κλπ.), οἱ μῦς τρέφονται καὶ δυναμόνουν μὲ τὴν δρᾶσιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Ὁ Ρολλιέ παρετήρησεν, ὅτι καὶ εἰς αὐτοὺς τοὺς ἐν ἀκινήσει ἀσθενεῖς οἱ μῦς ἀναπτύσσονται κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τὴν μυϊκὴν ἀτροφίαν τὴν προερχομένην ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς γυψίνων ἐργαλείων. Ὄταν τὰ παιδιὰ κινουῦνται καὶ γυμνάζονται ἢ ἐπὶ τὰ βελτίω μεταβολὴ εἶνε καταφανεστέρα. Ἡ ἀνάπτυξις τῶν μυῶν μεταβάλλει τὴν στάσιν. Τὸ παιδί μὲ τὴν μεγάλην κοιλίαν, τοὺς κωρωμένους ὄμους καὶ τὴν γυρτὴ κεφαλὴ χάρις εἰς τὴν τόνωσιν τῶν μυῶν τῆς σπονδυλικῆς στήλης, τοῦ ἀνχένου καὶ τῆς ὀσφύος κρατεῖ εὐθυτενὲς τὸ σῶμα καὶ τὸ κεφάλι ὑψηλά, στηριζόμενον εἰς εὐρεῖς ὄμους. Ἡ διόγκωσις τῆς κοιλίας ἐξαλείφεται μὲ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μυῶν, οἱ ὁποῖοι σχηματίζουσιν εἶδος κοιλεπιδέσμου.

Μαζῆ μὲ τὴν ἐξωτερικὴν μεταβολὴ αἱ ὀργανικαὶ λειτουργίαι ἀποκαθίστανται ἀρμονικά.

Ἡ ἀναπνοὴ γίνεται πλατυτέρα, τὸ κῆτος τοῦ θώρακος πλαταίνει κατὰ 8—10 ἑκατ., ἡ καρδιὰ ρυθμίζεται, ἡ ὕφεξις ἀνοίγει καὶ αἱ ἐντερικαὶ λειτουργίαι κανονίζονται. Ἡ αὔξησις τοῦ βάρους σημειώνεται ἀπὸ τὰς πρώτας ἐβδομάδας καὶ ποικίλλει κατὰ 2—5 κιλά τοὺς δύο πρώτους μῆνας. Ἡ αὔξησις τοῦ ὕψους συμβαδίζει. ὄχι μόνον, ἀλλὰ καὶ αὐτὸς ὁ χαρακτήρ, καὶ αὐτὸ τὸ *θυμικὸν* μεταβάλλεται εἰς τὸ καλύτερον.



ΜΕ ΤΟ ΦΟΡΗΤΟ ΘΡΑΝΙΟ ΣΤΟΝ ΩΜΟ

Τὸ μελαγχολικὸ καὶ νευρικὸ ἢ εὐερέθιστο παιδί γίνεται ἀγνώριστο μὲ τὴν ἑναρμόνισιν τοῦ φυσικοῦ ὀργανισμοῦ του, γίνεται εὐθυμο, ζωηρό, κοιμᾶται καὶ τρώγει καλά, ἡ ἄρμονία καὶ ἡ χαρὰ βασιλεύει στοὺς μικροὺς μαθητὰς τοῦ ἡλιόλουστου σχολείου. Τὰ μικρὰ σωματάκια ξεχειλίζουν ἀπὸ ζωῆ καὶ χαρὰ καὶ φαίνονται εὐτυχισμένα.

Τὸ πνεῦμα μεταβάλλεται σύγχρονα μὲ τὸ σῶμα. Τὸ παιδί ἀντιλαμβάνεται εὐκολώτερα, ἡ ψυχικὴ του διάθεση εἶνε ὁμοίομορφος, οὔτε κλάμματα, οὔτε καυγάδες, χαρούμενα καὶ ζωηρὰ σᾶς κοιτοῦν κατὰματα μὲ εὐθυτενὲς σῶμα. Ὅλα τὰ παιδιὰ, πού ἔρχονται ἀδύνατα, λιπόσαρκα, μεταβάλλονται ἐντὸς ὀλίγων μηνῶν καὶ φεύγουν εὐρωστα καὶ γεμᾶτα ὑγεία. Διεγείρουν τὸν θαυμασμόν τῶν πολυαρίθμων ἐπισκεπτῶν, ἱατρῶν καὶ φίλωνθρώπων τῆς Γαλλίας καὶ Ἀμερικῆς (τελευταίως πού ἦσαν οἱ Ἀμερικανοὶ στὴ Γαλλία).

Τὰ ἀποτελέσματα, πού παρουσιάζουν τὰ ἡλιόλουστα σχολεῖα μᾶς δείχνουν τί μπορεῖ νὰ περιμένῃ κανεὶς ἀπὸ τὴν μέθοδον αὐτὴν γιὰ νὰ δυναμώσῃ τὰ *ὑγιῆ παιδιὰ*, γιὰ νὰ προφυλάξῃ τὰ ἀδύνατα καὶ προδιατεθειμένα στὴ φοβερὴ μάστιγα τῆς φθίσεως καὶ νὰ τὰ καταστήσῃ *εὐρωστα καὶ δυνατὰ*, χωρὶς νὰ διακόψουν τὰς σπουδὰς των.

Ἡ ἴδρυσις δημοτικῶν *ἡλιολούστων Σχολείων* θὰ ἔλκε τὸ ζήτημα τῆς προφυλάξεως

ἀπὸ τὴν φθίσειν γιὰ τὴν παιδικὴ καὶ νεανικὴ ἡλικία, δηλ. γιὰ τὸ μέλλον τῆς φυλῆς. Καὶ τί ἀνήκουστη, ἀφάνταστη οἰκονομία θὰ προέκυπτε ἀπὸ τὴν ἐξάλειψη τῆς ἀρρώστειας, ποὺ μάταια ἀγωνίζεται νὰ γιαιτρέψῃ στὰ ἄσυλα καὶ στὰ νοσοκομεῖα ἢ Κοινωνία μας! Τὸ ἡλιόλουστο Σχολεῖο ἐν ἀνάγκῃ μπορεῖ νὰ ἐγκατασταθῇ στὸ πάροκο τῆς γειτονιάς, σὲ μιὰ μεγάλη αὐλὴ ἢ καλύτερα σ' ἓνα δῶμα, στὴν ὄροφῆ τοῦ σχολείου (κάτω ἀπὸ μιὰ τέντα). Στὴν ἐξοχὴ ἢ εὐκολία θίξετε μεγαλυτέρα, γιὰτί παντοῦ εἶνε ὑπαιθρον παντοῦ ἥλιος καὶ φῶς καὶ ἀέρας, καὶ στὸ γλυκὺ κλίμα μας μπορεῖ νὰ λειτουργήσῃ ὅλον τὸ ἔτος.

Ἐνῶ ὁ Δρ Ρολλιέ μὲ τὰ θεραπευτικὰ πειράματά του ὠδηγήθηκε στὴν ἴδρυση τοῦ «Ἡλιόλουστο Σχολείου, ἄλλος Γάλλος, ὁ ὑπολοχαγὸς Ἐμπέρ, αἰσθανόμενος τὸν πόθον τῆς ἀναγεννήσεως τῆς φυλῆς του μὲ τὴν «*φυσικὴν διάπλασιν*» ἔφθινε στὰ ἴδια ἀποτελέσματα μὲ τὴν ἔρευναν τῶν ὕδρων τῆς «*φυσικῆς γυμναστικῆς*». Βασιζόμενος ἐπὶ τῶν παραδόσεων τῶν ἀθλητῶν τῆς ἀρχαϊότητος, τὰς ὁποίας προσπαθεῖ ν' ἀναδημιουργήσῃ, συμπεραίνει, ὅτι ἡ φυσικὴ γύμνασις εἶνε προτιμότερα καὶ δίδει ἀσυγκρίτως καλύτερα καὶ ἀνώτερα ἀποτελέσματα, ἐὰν γίνεταί μὲ τὸν *κορμὸν* καὶ τὰ *μέλη γυμνὸ*.

Εἰς τὴν «*Ναυτικὴν σχολὴν τοῦ Λοριάν*» καὶ εἰς τὸ «*Λύκειον τῶν ἀθλητῶν τοῦ Ρέμς*»

οἱ μαθηταὶ γυμνάζονται φέροντες μόνον ἓνα μικρὸν ἔνδυμα λουτροῦ, καὶ μετὰ τὴν γυμναστικὴν ἀπολαμβάνουν τὸ λουτρὸ τοῦ ἡλίου.

Θὰ ὑπάρξῃ ἴσως ἀντίρρησης ὡς πρὸς τὰ ἦθη; ἀλλὰ στὸ Λύκειον ἀθλητῶν τοῦ Ρέμς στὴ Γαλλία πολυάριθμον κοινὸν παρακολουθεῖ τὰ γυμνάσια τῶν γυμνῶν σχεδὸν μαθητῶν χωρὶς νὰ προσβάλλεται ἢ νὰ ξενίζεται ὅλως διόλου ἀπὸ τὸ θέαμα. Παρατηρήθη μάλιστα, ὅτι τὰ παιδιὰ ἐξοικειόονται τόσον, πὺν κάθε ιδέα ἄρρωστη περιεργείας ἐξαφανίζεται. Οἱ ἔχοντες τὴν πεῖραν τῆς ἐφαρμογῆς ἰσχυρίζονται, ὅτι ἡ ἠθικὴ ὠφέλεια δὲν εἶνε ὀλιγωτέρα τῆς σωματικῆς. Ἡ νοοτροπία τοῦ παιδιοῦ μεταβάλλεται γρήγορα στὸ καλύτερο καὶ ἡ εὐεργετικὴ αὐτὴ μεταβολὴ εἶνε ἀξιωματώτερος μεταξὺ τῶν ἄλλων ὠφελειῶν τοῦ Ἡλιολούστου Σχολείου· ἐν γένει τὰ παιδιὰ αὐτὰ μὲ ζωηρὰ καὶ ἔξυπνα μάτια ἀποπνέουν ὑγίαν καὶ εὐτυχισμένα δαπανοῦν τὰς δυνάμεις των εἰς τὰ παιγνίδια τὰ ἐλεύθερα τοῦ ὑπαίθρου.

Μὲ τὴν μέθοδον αὐτὴν ὁ ὄργανισμὸς μεταβάλλεται ἀξιοθαύμαστα. Νέος μὴ δεκτὸς κατ' ἀρχὰς εἰς τὸ Σὲν-Σὺρ διὰ στένωσιν τοῦ θώρακος, μετ' ὀλίγους μῆνας μαζῆ μετὰ τὴν εὐρωστη ὕψη ἐπαρουσίασεν αὐξήσιν 8 ἐκμ. τῆς θωρακικῆς περιφερείας καὶ μετὰ νέαν ἐξέτασιν ἐγένετο δεκτὸς εἰς τὴν εἰδικὴν στρατιω-

τικὴν σχολήν. Ἡ μέθοδος Ἐμπὲρ καὶ τὰ ἀνάλογα συστήματα, ποὺ δὲν εἶνε ἄλλο παρὰ ἢ ἐπιστροφή εἰς τὴν γυμναστικὴν τῶν ἀρχαίων, δηλ. εἰς τὴν «*ἀνάπτυξιν τοῦ γυμνοῦ σώματος εἰς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα*», ἀναπτύσσει συνάμα τὰς ψυχικὰς ιδιότητας τῆς θελήσεως, δράσεως, τόλμης, ψυχραιμίας καὶ ἀντιστάσεως, τὰ ὅποια εἶνε ἀχώριστα πάσης συνεχοῦς φυσικῆς προσπαθείας. Ἡ φυσικὴ αὐτὴ ἀνάπτυξις ἔχει ἄλλην σπουδαιότεραν ὠφέλειαν, μετατρέπει τὴν διανοητικότητα τῶν νέων, ἀπομακρύνει αὐτοὺς μερικῶν βλαβερῶν διασκεδάσεων (καφενείων, καφωδείων, ποτοπωλείων κτλ.). Οἱ ὁπαδοὶ τῆς φυσικῆς αὐτῆς ἀναπτύξεως εἰς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα ἀναγνωρίζουν, ὅτι οἱ νέοι χάνουν τὴ συνήθεια τοῦ οἴνοπνεύματος, τοῦ καφέ, πολλάκις τοῦ καπνοῦ, τέλος ὅλων τῶν βεβιασμένων διεγερτικῶν, τὰ ὅποια καταστρέφουν τὸ νευρικὸν σύστημα μὲ τὴν διαρκῆ ἔντασιν. Εὐρίσκουν εἰς τὸ λουτρὸν τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου τὸ καλύτερον *φυσικὸν διεγερτικόν*, τὸ ὁποῖον ἀντὶ νὰ ἔξαντλῇ τὸν ὄργανισμὸν τὸν τονώνει, τὸν ἀναζωογονεῖ καὶ *ἀναγεννᾷ* τὰς δαπανηθείσας δυνάμεις.

Εἰς τὸ στρατεύμα ὅπως εἰς τὸ σχολεῖον ἡ ἐνεργητικὴ δρᾶσις τοῦ ἡλίου ἔπρεπε νὰ ἔχη τὴν ἐφαρμογὴν της. Στὴν πεδιάδα ἢ στὸ βουνὸ ὁ στρατιώτης ἔπρεπε νὰ ἀνανεοῖ τὰς δυνάμεις του γυμνᾷ τὸ σῶμα του εἰς τὸν

ἐλεύθερον ἀέρα μὲ τὸν θώρακα γυμνὸν ὑπὸ τὰς ζωτικὰς τοῦ ἡλίου ἀκτῖνας.

Καὶ ἀναρρωτήρια διὰ τοὺς ἐν ἀναρρώσει στρατιώτας λειτουργοῦν εὐεργετικά στὴν Εὐρώπῃ ὅπου ἡ ἡλιοθεραπεία συνδυάζεται σοφὰ μὲ τὴ Γυμναστική.

Μεγάλη καὶ πλατεῖα ὁργάνωσις τῆς ἡλιοθεραπείας—ποῦ γιὰ τὰ εὐπορα παιδιὰ μπορεῖ νὰ γίνεταί καὶ σπῖτι—θὰ προφυλάξῃ τὴ φυλὴ ἀπὸ τὸν βαρὺν φόρον τῶν μολυσματικῶν νοσημάτων καὶ πρὸ πάντων τῆς μεγάλης καὶ φοβερᾶς μάστιγος τῆς φθίσεως. Ἐὰς μὴ λησμονῶμεν ὅτι εἶνε εὐκολώτερον νὰ «*προλαμβάνῃ* παρὰ νὰ *θεραπεύῃ* κανεῖς» ὥς τὸ καταλάβωμεν καλὰ ὅλοι μας πτωχοὶ καὶ πλούσιοι, ὅτι ὁ ἥλιος τὸ θαυματουργὸ αὐτὸ φάρμακο στὴ διάθεσιν τοῦ πλούσιου καὶ τοῦ πτωχοῦ θὰ καταστήσῃ ἀνόσους τοὺς νέους, θὰ ἐξαλείψῃ τὴ φοβερὴ μάστιγα ἀσφαλέστερα καὶ ἀποτελεσματικώτερα καὶ θὰ ἐτοιμάσῃ γενεὰς ἀληθινὰ ὑγιεῖς καὶ στιβαράς.

Ἐὰς παρέχωμεν λοιπὸν ἥλιο, ἀέρα καὶ φῶς ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον εἰς τὰ παιδιὰ, μὴ λησμονοῦντες τὴν εὐαγγελικὴν φροῦσιν τοῦ Μισελέ: «Τὸ ἀνθρώπινον ἄνθος ἀπὸ ὅλα τὰ ἄνθη ἔχει τὴ μεγαλυτέρα ἀνάγκη ἡλίου καὶ φωτός».

Ὁ «Σύνδεσμος Σχολικῆς Ὑγιεινῆς» στὸ Παρίσι κατὰ τὴν ἐπιβεβλημένη ἀπὸ τὸν βομβαρδισμό ἐξοδο τῶν παιδιῶν ἀπὸ τὰ Παρι-

σινὰ Σχολεῖα ἐσκέφθη νὰ χρησιμοποιήσῃ τὴ Δυστυχία πρὸς μεθοδικὸ πειραματισμὸ τοῦ ὑπαίθριου Σχολείου, γιὰ τὴ φυσικὴ ἐξέλιξη πρὸς ἀνάπτυξιν ἀνωτέρων σωματικῶν δυνάμεων καὶ τελειοποίησιν τῶν ζωτικῶν στοιχείων τῶν νεαρῶν ὀργανισμῶν. Τὰ ἀποτελέσματα ὑπῆρξαν θαυμάσια.

Οἱ ξένοι λοιπὸν χρησιμοποιοῦν ἀφειδῶς καὶ ἀπολαμβάνουν τὰ πλούσια καὶ ἀφθονα διδάγματα τῶν προγόνων μας, καὶ ἡμεῖς οἱ Ἕλληνες θὰ ὑστερήσωμεν στὴν εὐεργετικὴ αὐτὴ ἐπίδραση;

Ὅχι, χίλιες φορές ὄχι, ἡ νεωτέρα Ἑλλὰς πρέπει νὰ καταστῇ ἀκμαία καὶ ἰσχυρά. Τὸ ζήτημα τῆς υγείας εἶνε ζήτημα ὑπάρξεως γιὰ τὸν ἑλληνισμό. Ἡ σημερινὴ στατιστικὴ τῆς θνησιμότητος ἔπρεπε νὰ ἦνε κατὰ πολὺν αἰσιωτέρα. Ἡ ἀθάνατη πατρίδα μας, πρέπει νὰ ἦνε ὑγιὴς καὶ σφριγῶσα γιὰ νὰ ἐκπληρώσῃ μιὰ μέρα, παρ' ὅλας τὰς τρικυμίας, τὸ μεγάλο της προορισμὸ ὡς «πρόσκοπος τοῦ Πολιτισμοῦ στὴν Ἀνατολή».

Ἡ Κυβέρνησις, ποὺ θὰ ἐνδιαφερθῇ μὲ μιὰ πλατεῖα ἀντίληψη γιὰ τὸ μεγαλεῖον τῆς φιλικότητος πατρίδος, θάξῃ πολλὰ νὰ πραγματοποιήσῃ, θάξῃ πολλὰ τὰ σαπρὰ νὰ ἐξυγιάνῃ· ἀλλὰ ὡς πρωτεῦον ζήτημα τῆς πολιτείας πρέπει νὰ θεωρηθῇ ἡ ἀντιπάσης θυσίας ἐξασφάλισις τῆς υγείας τοῦ Ἕλληνοσ πολίτου. Ἄς ἐνωθοῦν ὅλοι ὅσοι πονοῦν τὸν τόπον πρὸς ἀπο-

τροπήν τοῦ ὀλέθρου, ἄς ἐργασθῶμεν ὅλοι με καρδιά, με θέληση, με δρᾶσι καὶ ἐργασία. Ἡ κοινὴ συνεργασία καὶ ἡ ἔνωσις ὄλων τῶν ἐπιστημονικῶν παραγόντων φέρει τὴν ἰσχύν, τὴν δύναμιν τῆς ἐπιβολῆς, ἄς μὴ περιμένωμεν ὅλα ἀπὸ τὸ Κράτος, ἢ ἰδιωτικῆ πρωτοβουλία ὑπὸ τὴν αἰγίδα τῆς Κυβερνήσεως ἄς ἀναλάβῃ τὸν βαρύν, ἀλλὰ φιάνθρωπον ἀγῶνα. Ναί, ἄς ἐργασθῶμεν ὅλοι, ἄς ἀγωνισθῶμεν ὅλοι ὁ καθείς με τὰς μικρὰς του δυνάμεις γιὰ τὴν ἴδρυσιν *Λαϊκῶν Ἱατρείων, Νοσοκομείων* κυρίως *Μολυσματικῶν Νόσων, Σανατορίων* (τόσαι Μοναὶ ἄχρηστοι γιὰ τὸ σημερινὸ πολιτικισμὸ ἄς χρησιμεύσουν πρὸ πάντων γιὰ τοὺς ἀπαλλασσομένους ἀπὸ τὸ στρατὸ καὶ τοὺς ἐξ Ἑλληνικῆς μετανάστας). Ἀλλὰ κυρίως ἄς φροντίσωμεν πῶς νὰ προλάβωμε τὴν ἀρρώστεια, πῶς νὰ δυναμώσωμε, νὰ ὀπλίσωμε τὸν ὄργανισμό, πρὶν προσβληθῇ, με τὰς βάσεις μιᾶς ὑγιεινῆς ζωῆς, με τὴν ἴδρυσιν εὐθηνῶν ἐργατικῶν κατοικιῶν, με πάρκα δημόσια, με ὑπαίθρια Σχολεῖα καὶ με τὴ Λαϊκὴ διδασκαλίαν γιὰ τὴν ἀγάπην τοῦ *ὑπαίθρου* καὶ τῆς *καθαριότητος*. Τὰ ὑγρὰ καὶ ἀνήλια ὑπόγεια ὅπου πᾶμπλειστοὶ οἰκογένειαι διαιτῶνται πρέπει νὰ ἀπαγορευθοῦν με νόμον, εἶνε ὁ ζωντανὸς τάφος τῆς Ἑλληνικῆς φυλῆς. Ἡ ἀγνοία, ἢ ἀμάθεια τοῦ Λαοῦ καὶ ὡς πρὸς τοὺς στοιχειώδεις τῆς ὑγιεινῆς κανόνας πρέπει νὰ κατα-

πολεμηθῆ ἔντατικά. Οἱ φοιτηταί, αἱ φοιτήτριαι τῆς Ἱατρικῆς, ἄς ἀναλάβουν ἐκ περιτροπῆς δημοσίας διαλέξεις ὑγιεινῆς, ἄς ἐμπνεύσουν πρὸ πάντων στὸ Λαὸ τὸν Ἑλληνικὸ τὴν ἀγάπη γιὰ τὴ θαυμάσια φύση, πού τὸν περιβάλλει καὶ ὅπου θὰ βρῆ ἄφθονη καὶ καθαρὰ τὴν πρώτη τροφή τῆς ζωῆς, πὺν χωρὶς αὐτὴ δὲν μπορεῖ νὰ διατηρηθῆ—τὸ ὄξυγόνον.

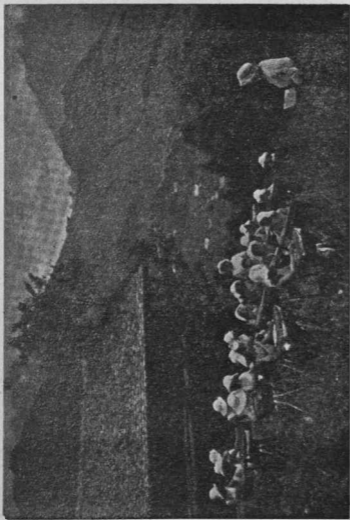
Μὰ θὰ ἐρωτήση κανεὶς, γιατί ἡ τόση ἀπαισιοδοξία; γιατί αἱ τόσαι ἱερεμιάδες; Καὶ ἐρωτῶμεν ἐπίσης ἐπαναλαμβάνοντες μερικὰς φράσεις τοῦ κ. Μελᾶ:

«Ἐχει ὑγείαν ὁ Ἑλληνικὸς Λαός; Ὁχι»
 «αὐτὴ εἶνε ἡ μόνη εἰλικρινὴς ἀπάντησις, ἂν δὲν θέλωμε νὰ κρυβώμεθα πίσω ἀπὸ τὸ δάκτυλό μας».

Ἔτσι ἤρχιζεν ὁ κ. Κ. Μελᾶς ἓνα πολὺ ἐνδιαφέρον, γεμᾶτο ζωῆ καὶ σφριγὸς ἄρθρον του, πὺν ἐδημοσιεύθηκε στὸν «Ἐβδομαδιαῖον Κήρυκα» τοῦ συναδέλφου κ. Μιχαλακέα.

Καὶ ἐξακολουθεῖ ὁ ἀρθρογράφος: «Ποῖος εἶνε ὁ ὑπεύθυνος γι' αὐτό;»—«Ἡ Πολιτεία».

Ἄς μᾶς ἐπιτρέψη ὁ κ. Μελᾶς νὰ προσθέσωμεν εἰς τὴν ἀπάντησίν του—«Καὶ ἡ Κοινωνία». Πταῖμε ὅλοι μας, παιῖον ὅσοι μποροῦν νὰ ἐνδιαφεροῦν γιὰ τὸ ζήτημα αὐτὸ καὶ ὁμῶς ἀδιαφοροῦν. Πταίει κάθε Ἑλληγ, πὺν μπορεῖ εἶτε μὲ τὴν πέννα του εἶτε μὲ τὸν λόγον του, εἶτε μὲ τὸ χεῖμα του



ΣΧΟΛΗ ΔΡΟΣ ΡΟΛΛΙΕ.
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΟ ΑΝΦΙΘΕΑΤΡΟΝ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

να συντελέσῃ στήν καλύτερευσιν τῆς θλιβερῆς καταστάσεως καὶ δὲν τὸ κάνει. Πρέπει νὰ ἐννοήσωμεν ὅλοι μας, ὅτι ἡ *ὕγεια τῆς φυλῆς* ἔτι μᾶλλον ἢ *ὑπαρξίς τῆς κινδυνεύει*. Ποιὸς ἀνέλαβε ἄρα γε συστηματικά, μὲ ἀγάπην, μὲ αὐταπάρνησιν, μὲ πάθος, μὲ ὀριμὴν ἀποστόλου νὰ ὀδηγήσῃ στήν ὑγείαν, νὰ διδάξῃ τὸν Ἑλληνικὸν Λαόν, τοῦ ὁποίου ἡ ὑγεία ὑπονομεύεται ἀπὸ τὴν ἀνθυγιεινὴ ζωή;

Ποιὸς ἀνέλαβε νὰ τὸν διδάξῃ, ὅτι ἡ σωματικὴ ἀκαθαρσία πρῶτα πρῶτα φθείρει τὸ σῶμα καὶ ἐμποδίζει τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν; Ποιὸς ἀνέλαβε νὰ τοῦ πῆ, ὅτι ἡ ἀναπνοὴ δὲν γίνεται μόνο μὲ τὸ στόμα, ἀλλὰ καὶ μὲ ὄλους τοὺς πόρους τοῦ σώματός του, ἐξ οὗ ἡ ἀνάγκη τῆς ἄκρας καθαριότητος καὶ τοῦ λουτροῦ; Τῆ στενοχώρια πὺν αἰσθανόμεθα ἂν φράξωμε γιὰ λίγο τὸ στόμα μας, γιὰτὶ ἐμποδίζεται ἡ ἀναπνοὴ τῶν πνευμόνων, τὴν ἴδια κρυφῆ, σιγαλὴ στενοχώρια αἰσθάνεται τὸ σῶμα σὰν φράξουν οἱ πόροι του μὲ τὴν ἀκαθαρσία ἀπὸ ἔλλειψη λουτροῦ. Ποιὸς ἀνέλαβε νὰ ἐξηγήσῃ στὸ Λαὸ μας καὶ πάλιν καὶ διαρκῶς καὶ ἀκόμη περισσότερον, ὅτι ἡ κυριώτερα τροφή του εἶνε ὁ ἀέρας, τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀέρος καὶ ὅτι πρέπει νὰ ἦνε καθαρὸς, ὄχι νὰ τὸν φοβῆται καὶ νὰ κλείεται σὲ μικρὰς τρωγλῆς - δωμάτια; Ἐὰν τὰ δύο αὐτὰ δὲν καταλάβῃ ὁ Ἑλληνικὸς Λαός, πῶς θέλομεν νὰ ἔχῃ ὑγείαν; Εἶνε ἀληθινὴ ματαιοπονία νὰ

προφυλάσσεται κανείς διαρκῶς, ἐὰν μὴ καὶ τὸ σῶμα ἦνε κατάλληλα ὀπλισμένον πρὸς ἀμυναν. Εἰς τὰ σχολεῖα μας ἄς ἔχη *πρωτεύουσαν θέσιν* τὸ μάθημα τῆς Ὑγιεινῆς, τὸ ὁποῖον δυστυχῶς δὲν εἰσήχθη ἀκόμη στὰ Σχολεῖα τῆς Πατρίδος μας καὶ ἄς προσπαθήσωμε νὰ κάμωμε τὸ Λαὸ μας ν' ἀγαπήσῃ τὸ φῶς, τὸν ἀέρα, τὸ νερὸ, ἐνῶ συγχρόνως ἡ Κυβέρνησις θὰ χρησιμοποιοῖ τὰς Μονὰς ὡς «*Σανατόρια*», θὰ ἰδρῦῃ εἰς πυκνοκατοικημένα κέντρα «*Ίατρεῖα Δαιϊκά*», θὰ παρέχῃ «*Ἀπολύμανσιν Δωρεάν*», εἰς ὅλους ἐν γένει ὄσους δὲν μποροῦν νὰ πληρώσουν, καὶ θὰ προφυλάττῃ τὰ παιδιὰ ἀπὸ τῆ φοβερῆ μάλιστα τῆς Φθίσεως μὲ τὰ «*Υπαίθρια Σχολεῖα*» καὶ τῆ διαμονῇ στὸ ὑπαιθρο, μὲ τὰς «*Παιδικὰς ἔξοχάς*», μὲ «*Ἡλιοθεραπείαν*» καὶ «*Θαλασσιὰ λουτρά*».

Ἄλλὰ κυρίως ἄς χαράξωμε στὸ μυαλὸ κάθε Ἑλληνοσ ἀπ' αὐτὴ τὴν παιδικὴ ἡλικία τὸν τριπλὸ καὶ ἀπαραίτητο αὐτὸ νόμο τῆς ὑγείας: Ἔσο καθαρὸς—Μάθε ν' ἀναπνέῃς ἀέρα καθαρὸν—Ἔσο ἐγκρατῆς. Καὶ ὁ τριπλὸς αὐτὸς κανόνας σ' ἔχει εὐαγγελικὸ ρητὸ ἄς χαραχθῇ σὲ πινακίδες ἀνηροτημένες στὰ σχολεῖα, στὴς ἐκκλησίες, στὰ θέατρα, στοὺς κινηματογράφους, παντοῦ.

Ἄς μάθῃ κάθε Ἑλληνας, ὅτι ἡ ὑγεία ὅπως ἡ Εὐτυχία ἔχει δύο ὄψεις—ἀντικειμενικὴ καὶ ὑποκειμενικὴ.—Ἡ ἀντικειμενικὴ μεταχειρίζεται ὅλα τὰ μέσα γιὰ νὰ πολεμήσῃ τὰ αἰ-

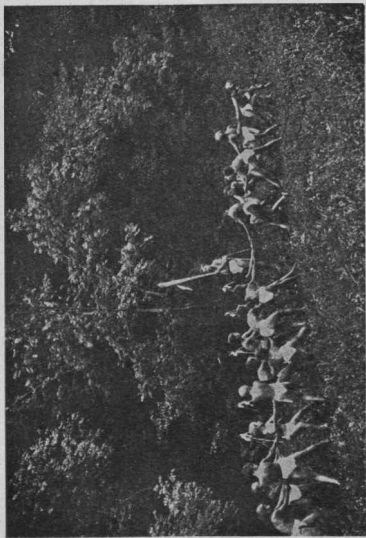
τια τῆς ἀρρώστειας ἔξω τοῦ ὀργανισμοῦ (μικρόβια, παράσιτα, πτωμαίνες, τοξίνες, δηλητήρια διάφορα). Ἡ ὑποκειμενικὴ δυναμὸνει τὸν ὀργανισμό μας γιὰ νάχη τὴ δύναμη νὰ παλαίη ἐναντίον τῶν αἰτίων τῆς ἀρρώστειας. Ἐναγνωρίζει, ὅτι εἶνε πολλάκις ἀδύνατον νὰ προφυλαχθῆ κανεὶς ἀπὸ τὰ παθογόνα αἷτια καὶ προσπαθεῖ πρὸ πάντων νὰ δυναμώση τὸ σῶμα μας μὲ τὸ περιβάλλον, τὸ ὁποῖον κυρίως ἀποτελεῖται ἀπὸ *ἀέρα, νερὸ καὶ φῶς*.

Οἱ δασκάλοι μας λοιπὸν ἄς ὀργανώσουν τὰς κινητὰς λεγομένας τάξεις, ἀρκεῖ οἱ μαθηταὶ καὶ αἱ μαθήτριά νὰ ἔχουν τὰ φορητὰ θρανία κατὰ τὸ σύστημα τῶν ἐν Γενεύη καὶ Ρώμῃ κατασκευαζομένων (ἐμπρός, γενναϊόδωροι Ἕλληγες, ἐφοδιάσετε τὰ σχολεῖα μας μὲ φορητὰ θρανία - τραπέζια) καί, ὅταν ὁ καιρὸς τὸ ἐπιτρέπη, τὸ μικρὸ παιδικὸ κοπάδι ἄς ὀδηγῆται σ' ἓνα ἐλεύθερο οἰκόπεδο κα' ἐκεῖ τὰ παιδιά ἄς ἐπιδίδονται στὰ γυμνάσια, τὰ παιγνίδια τους καὶ τὶς μελέτες λουόμενα ἀπὸ τὰς εὐεργετικὰς τοῦ ἡλίου ἀκτῖνας, τὰς φωτεινὰς καὶ θερμαντικὰς. Ὁ δάσκαλος ἐπίσης θὰ ἐπωφελῆται κάθε παρουσιαζομένης περιστάσεως γιὰ νὰ διδάσκη τὰ παιδιά βοτανικῆ, φυσικῆ ἱστορία κτλ.

Ἐκόμη εὐκολώτερη θὰ ἦταν ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ ἡλιόλουστου σχολεῖου στὴν ἔξοχῆ. Εἶνε φοβερὸν νὰ βλέπη κανεὶς τὰ παιδιά στριμωγμένα σὲ ἀνθυγιεινὰς τρωγλῆς ἐρμητικὰ κλει-

στές, ὅπου ὁ ἀέρας καταστρέφεται τόσον εὐκολώτερα ὅσο τὰ παιδιὰ εἶνε πολυαριθμότερα, ἐνῶ θὰ ἦταν τόσον εὐκολο ν' ἀπολαμβάνουν τὴν εὐεργετικὴν ἐπίδραση τοῦ ἐλευθέρου ἀέρος καὶ τοῦ ἡλιακοῦ φωτός. Δὲν ἔχουν παρὰ ν' ἀνοίξουν τίς πόρτες τοῦ ἀνθυγιεινοῦ σχολείου, τῆς δολοφονικῆς φυλακῆς τους καὶ νὰ βγοῦν στὸ ὑπαιθρο, στὴν ἀγκαλιὰ τῆς μητέρας-φύσης καὶ ἐκεῖ νὰ γίνεταὶ ἡ διδασκαλία γόνιμος εἰς παρατήρησιν καὶ ἐνδιαφέρον ἀληθινόν, ὡς βλέπει κανεὶς εἰς τὰς εἰκόνας τῶν ὑπαιθρίων σχολείων. Τὰ ζωηρὰ προσωπάκια τῶν παιδιῶν λὲς καὶ φωτίζονται ἀπὸ τὴ σκέψη τοῦ δασκάλου καὶ μόνον, λὲς καὶ μαγνητίζονται ἀπὸ τὸ ὕψος του. Naί, τὰ παιδιὰ, ἡ νεότης, ὁ ἄνθρωπος ἐν γένει, ποὺ ἐνδιαφέρεται γιὰ τὴν ὑγεία του καὶ τὴ ζωὴ του ἔχει ἀπόλυτον ἀνάγκη νὰ βρῖσκεται σὲ διαρκῆ συνάφεια μὲ τὸν ἀέρα τὸν καθαρὸν καὶ μὲ τὸν ἥλιον τὸν ζωογόνον. Οἱ ἀπόστολοι τῆς φυσικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ ἀφαιροῦν καὶ τὰ φορέματα, ὄχι μόνον γιὰ νὰ ἔχη ἐλευθέρως τὰς κινήσεις τὸ παιδί, ἀλλὰ καὶ διὰ νὰ γίνωνται εὐκολώτερα αἱ ἐναλλαγαὶ τοῦ δέρματος, ἡ ἀναπνοὴ τοῦ δέρματος, ποὺ δὲν εἶνε ὀλιγώτερον σπουδαία ἀπὸ τὴν ἀναπνοὴ τῶν πνευμόνων.

Naί, σκοπὸς τοῦ Σχολείου, ὅπως σήμερα τὸ ἀντιλαμβανόμεθα, εἶνε ν' αὐξήσῃ, τὴν κοινωνικὴν ἀξίαν τοῦ ἀτόμου, καὶ νὰ μορφώσῃ ὄχι μόνον τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ἠθικὴν τοῦ



ΑΘΛΗΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

παιδιοῦ, ἀλλὰ καὶ τὰς *σωματικὰς του δυναμεις*. Τὸ σχολεῖον ἀντιπροσωπεύει τὴν *Πολιτειαν-Μητέρα* γιὰ τὸν *Πολίτην-Παιδί*, γιὰ τοῦτο ὁ σκοπὸς του εἶνε μεγάλος, ἢ ἀποστολή του ὑψηλὴ εἰς τὸ νὰ μορφώσῃ, ὅχι μόνον, ἀλλὰ καὶ νὰ ἀναθρέψῃ καὶ νὰ δυναμώσῃ τὴ φυλὴ τοῦ μέλλοντος, ν' ἀνοίξῃ δρόμους χαρᾶς, ὀρίζοντας εὐτυχίας στὰς δυνατὰς ὑπάρξεις, πού θ' ἀνταποδώσουν τὴν στοργὴν μὲ τὴν τελειοποίησιν τῆς φυλῆς, μὲ τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν κοινωνικῶν καθηκόντων των. Ὅσον περισσότερο ἡ πολιτεία θὰ μεριμνήσῃ γιὰ τὴν ἡλικίαν αὐτῶν, τόσον σταθερώτερη θὰ δημιουργήσῃ εἰς τὸ μέλλον τὴν εὐτυχίαν καὶ τὴν δύναμιν τοῦ Ἔθνους.

Ἐλέχθη, ὅτι εἰς τοὺς ἀρχαίους *παιδοτρίβας*, οἱ ὅποιοι ἐπέβλεπον τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις καὶ τὰ γυμνάσια τῶν παιδιῶν καὶ ἐπροϊκίζαν τὴ νεότητα μὲ ἄλκιμα καὶ γερὰ σώματα, ὠφείλετο ἡ ἀνεξαρτησία τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος καὶ τὸ μεγαλεῖον, εἰς τὸ ὅποιον ἡ ἀνθρωπότης ὀφείλει τὸ ὠραιότερον καὶ λαμπρότερον φῶς της. Ὁ Γάλλος συγγραφεὺς Χέλμ ζητεῖ ἀπὸ τὸν σημερινὸν ἱατρὸν τοῦ σχολεῖου ν' ἀναδημιουργήσῃ τὸν ἀρχαῖον «*Παιδοτρίβην*», γιὰτὶ ἀπὸ τὸν σημερινὸν ὑγιεινολόγον, ὁ ὅποιος θὰ ποδηγετήσῃ τὴ φυσικὴ ἀνάπτυξιν καὶ τὴν ὑγιεινὴν ἀνατροφὴν καὶ μόρφωσιν τοῦ παιδιοῦ, ἐξαρτᾶται ἡ ἁρμονία, ἡ ὁμορφία καὶ ἡ ὑγεία μέσα εἰς τὸ σχολεῖον,

ἀπ' αὐτὸν ἐξαρτᾶται νὰ καταρτίσῃ, νὰ διαπλάσῃ τὸν πολίτην ὡς κοινωνικὸν ἄτομον δυνατὸ καὶ εὐτυχισμένον (γιατὶ ἡ ὑγεία εἶνε ἡ χαρὰ). σύμφωνα μὲ τὸν σκοπὸν καὶ τὴν ἀποστολὴν τῆ μεγάλης, τὴν εὐγενεαὶ τοῦ ἔθνους μας. Ἡ Ἑλλὰς δὲν πρέπει νὰ λησμονῇ, ὅτι ἔχει τὸ μεγάλο προορισμὸν νὰ γίνῃ ὁ φάρος τοῦ πολιτισμοῦ γιὰ τὰ κράτη τῆς Ἀνατολῆς, ὅπως ὑπῆρξεν ἀνεκάθεν ὁ φάρος τῆς προόδου γιὰ τὰ ἔθνη τῆς Δύσεως. Ἀλλὰ κάθε ἑλληνόπουλο, γιὰ νὰ ἐκπληρώσῃ τὴν εὐγενεαὶ ἀποστολὴν του καὶ νὰ δώσῃ μία φωτεινὴ ἀκτῖνα στὴ φωτεινὴ τοῦ Φάρου δέσμη, ποὺ θὰ πλημμυρίσῃ μὲ φῶς καὶ πολιτισμὸν τὴν Ἀνατολήν, πρέπει νὰ μὴ σκιαῖται ἀπὸ κανένα σύγνεφο, ἀπὸ καμμιὰ κηλίδα ἀδυναμίας καὶ ἀρρώστειας. Πρέπει νὰ ἔχῃ ὄργανισμὸν σφριγῶντα ἀπὸ δύναμι καὶ ὑγεία, γιατί τότε μόνον καὶ τὸ πνεῦμα θὰ λάμψῃ φωτεινὰ καὶ θὰ σκορπίσῃ τὸ ἀληθινὸ φῶς του στὸ δρόμον τὸν ὀπισθοδρομικὸν τῆς βαρβάρου ζωῆς. Καὶ θέλομε νὰ τονίσωμε, ὅτι ἡ πολύτιμος αὐτὴ παιδικὴ ἡλικία μὲ τὴ μόρφωση καὶ τὴν ἀνατροφὴν τῆς, μόνη αὐτὴ εἰμπορεῖ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ὑγείαν καὶ τὴν αὐγὴν ὀλοκλήρου τῆς φυλῆς. Ἄλλ' ἡ ἡλικία αὐτὴ εἶνε σχεδὸν ἔξ ὀλοκλήρου ἐμπιστευμένη εἰς τὸ σχολεῖον, αὐτὸ λοιπὸν ὀφείλει νὰ ἐπεξεργασθῇ τὴ φυσικὴ ἀκμὴ καὶ τελειότητα τοῦ ἔθνους καὶ νὰ διαθέσῃ τὸ πνεῦμα στὴν ὁμαλὴ καὶ φυσικὴ

του ανάπτυξη. Δυστυχῶς ἡ διαμονὴ εἰς τὸ σχολεῖον, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον δὲν ἀνταποκρίνεται εἰς τοὺς κανόνας καὶ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ὑγιεινῆς. Ἡ συσσώρευσις τόσων τρυφερῶν ὑπάρξεων μέσα εἰς στενόχωρα δωμάτια, ἡ ἀκνησιὰ εἰς τὴν ὁποίαν εἶνε καταδικασμένα τὰ μόλις ἀναπτυσσόμενα σώματα, πού ἔχουν τόσην ἀνάγκην ἐλευθερίας καὶ κινήσεως, ἡ ὑπερβολικὴ πνευματικὴ κούρασις μὲ τὴν μεγάλην ἔντασι τῆς προσοχῆς, πού κουράζει τόσο περισσότερον ὅσο γίνεται μέ βίαν, χωρὶς τῆ φυσικῆ ἐκείνη κλίση, πού ἔρχεται ἀπὸ τὸ ἐνδιαφέρον καὶ τὴν περιέργεια πού διεγείρει τὸ μάθημα, ὅλα αὐτὰ κουράζουν τὸν τρυφερὸ ὄργανισμὸ τοῦ παιδιοῦ. Καὶ γι' αὐτὸ τὰ σχολεῖα, ὅλως διόλου ἐναντίον τοῦ προορισμοῦ των, μᾶς παραδίδουν ὑπάρξεις ἐκνευρισμένας, ἐξηντλημένας, μὲ σώματα κουρασμένα, γέρικα, συντετριμμένα ἀπὸ τὴν καθεστικὴ ζωὴ τῶν θρανίων, ἀντὶ τὸ σῶμα νὰ τονώνεται καὶ νὰ ὀνηθίζεται μὲ τὰ παιχνίδια καὶ τὴ γυμναστικὴ, πού πρέπει νὰ συμβαδίζουν στὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὴν μόρφωσιν τοῦ πνεύματος.

Ἡ μελαγχολία καὶ ἡ ἀπογοήτευσιν τῶν νέων τῆς σημερινῆς ἐποχῆς, νέων, πού ἔπρεπε νὰ εἶνε γεμάτοι σφριγος καὶ δύναμη καὶ ἐνθουσιασμό, εἶνε κατὰ τὸ πλεῖστον ἀποτέλεσμα τῆς ἀνθυγιεινῆς διαίτης καὶ τῆς ὑπερβολικῆς κοπώσεως τοῦ πνεύματος κατὰ τὴ σχολικὴ

ἡλικία, τὴν ἡλικία ἀκριβῶς τῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματος. Εἰς τὰ ἀνθυγιεινὰ ἐκεῖνα κτίρια, ποὺ λέγονται σχολεῖα, οἱ νέοι καὶ αἱ νέαι ἀπογοητεύονται ἀπὸ τῆ ζωῆ πρὶν ἢ τὴν γνωρίσουν, πρὶν ἢ τὴν γευθῶν, γιατί εἰς τὰ κτίρια ἐκεῖνα, ὅπου μένουν τὶς ὠραιότερες ἡμέρες καὶ τὶς ὠραιότερες ὥρες τῆς ζωῆς των, δὲν ἔχουν οὔτε ἀρκετὸ καὶ κατάλληλο φῶς, οὔτε ἀρκετὸ καὶ κατάλληλο ἀέρα, οὔτε κατάλληλη ξεκουραστικὴ καὶ ὑγιεινὴ στάσις, οὔτε ἀνάλογη κίνηση, οὔτε ἀνάλογη πνευματικὴ ἐργασία.

Ἐὰν ἡ κατοικία τοῦ ἀτόμου, ἡ κατοικία τῆς οἰκογενείας ἀπαιτεῖ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, τὰ σχολικὰ κτίρια, ὅπου τόσαι τρυφεραὶ ὑπάρξεις περνοῦν τὸ κυριώτερον μέρος τῆς ζωῆς των, κατὰ πολὺν μεγαλύτερον λόγον πρέπει νὰ ἐκπληροῦν τοὺς ὅρους τῆς ὑγείας καὶ νὰ ἐπιτρέπουν εἰς τοὺς τρυφεροὺς αὐτοὺς ὁργανισμοὺς ν' ἀπολαμβάνουν ἀφθονα τὸν ἀέρα καὶ τὸ φῶς, τὰ δύο αὐτὰ ἀπαραίτητα γιὰ τὴν τρυφερὴν ἡλικία στοιχεῖα. Ἡ πειρὸ μακρονῆ ἀρχαιότης ἀνεγνώριζε πόσο τονωτικὴ εἶνε ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἡλίου καὶ τῆς ὑγιεινῆς καὶ καθαρῆς ἀτμοσφαιρας στὸν ὁργανισμὸ τοῦ ἀνθρώπου καὶ πρὸ πάντων τοῦ παιδιοῦ. Ὁ φιλόσοφος Ρουσσὸ στὸ σύγγραμμά του «Αἰμίλιος» γράφει: «Πρὸ πάντων κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς ὁ ἀέρας ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ ὁργανισμοῦ

» τῶν παιδιῶν μπαίνει ἀπὸ ὄλους τοὺς
 » πόρους τοῦ λεπτοῦ καὶ τρυφεροῦ δέρμα-
 » τος καὶ ἀφίνει ἐντυπώσεις, πού δὲν σβύνουν
 » ποτέ». Ἄλλὰ μήπως οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες
 φιλόσοφοι καὶ ὁ ἀθάνατος Σωκράτης, τοῦ
 ὁποίου ἡ δυνατὴ σκέψις φωτίζει καὶ σήμερα
 τὴν ἀνθρωπότητα, δὲν ἐδίδασκον στὸ ὑπαι-
 θρον, ἀπολαμβάνοντες τὴν εὐεργετικὴ ἐπί-
 δραση τῆς διαανοῦς Ἀττικῆς ἀτμοσφαιρας
 καὶ τοῦ καταγάλανου Ἀττικοῦ οὐρανοῦ;

Εἰς τὸ γλυκὺ κλίμα τῆς Ἑλλάδος τὸ καλο-
 καιρὶ καὶ τὰς καλὰς ἡμέρας τοῦ ἔτους τὰ
 παιδιὰ ἔπρεπε νὰ διδάσκωνται στὸ ὑπαιθρον,
 ἔπρεπε νὰ ἔχουν τὰ σχολεῖα μας ὑπόστεγα
 εἰς τὰ ὁποῖα νὰ γίνεται ἡ διδασκαλία. Γιὰ
 ὅλη αὐτὴ τὴ μεγάλη ὑγιεινὴ προσπάθεια βε-
 βαιῶς θὰ δαπανήσῃ χρῆμα τὸ κράτος, ἀλλὰ
 θὰ κερδίσῃ ζωικὴ δύναμη καὶ ἡ ζωικὴ δύνα-
 μίς εἶνε ὁ θησαυρὸς τοῦ ἔθνους. Τὰ «**Υπαί-
 θρια Σχολεῖα**», τὰ «**Ἡλιόλουστα Σχο-
 λεῖα**» στὴν Εὐρώπη σήμερον κάνουν θαύ-
 ματα ὡς πρὸς τὴν ὑγείαν καὶ τὸ σφριγὸς
 τῆς γενεᾶς τοῦ μέλλοντος.

Ὁ Γάλλος γιατρὸς Βίνιε (Vigne), πε-
 ριγράφει πολὺ ἐνθουσιαστικὰ τὸ ὑπαιθρὶο
 σχολεῖο. «Ἐκεῖ, γράφει ὁ Γάλλος συνά-
 » δελφος, θαυμάσια δένδρα ὑψώνουν τὰ πυ-
 » κνά των φυλλώματα εἰς 30μ. ὕψος ἀπὸ τὸ
 » ἔδαφος καὶ σχηματίζουν εἰς μῆκος 100
 » μέτρων μιὰ ἀπέραντη αἴθουσα πρασινάδας

» με καθαρὸν ἀέρα, με γλυκὴ φῶς καὶ με
 » σκιάν. Ἰδεώδης ὑπαίθριος αἴθουσα, ὅπου
 » κανένα τεῖχος δέν συγκρατεῖ τὰς βλαβερὰς
 » τῶν πνευμόνων ἐκπνοὰς, ὅπου ὁ ἀέρας
 » διαρκῶς καθαρίζεται με τὸ φῶς τοῦ ἡλίου,
 » ὅπου ἡ φωνὴ τοῦ διδασκάλου διακόπτεται
 » μόνον ἀπο τὸ ψιθύρισμα τῶν φύλλων,
 » ὅπου τέλος τὸ θέαμα τῆς φύσεως ἀποτε-
 » λεῖ τὴν πειρὸ ἀποτελεσματικὴν διδασκαλίαν!
 » Ὅταν ὁ καιρὸς εἶνε βροχερὸς ἢ διδασκαλία
 » γίνεται σὲ ὑπόστεγον ἐπὶ τούτου, ποὺ βλέ-
 » πει καὶ πάλιν στὸ δάσος. Τὰ ἀποτελέσμα-
 » τα τῆς διδασκαλίας αὐτῆς εἶνε θαυμάσια
 » γιὰ τὰ παιδιά. Οἱ πνεύμονες μεγαλόνουν,
 » ὁ θώραξ ἀνοίγει, ὀφθόμος τοῦ φοβεροῦ ἐχ-
 » θροῦ τῆς φθίσεως φυγαδεύεται».

Εἰς τὸ θαυμάσιο ἑλληνικὸ κλίμα, με τὴ
 θαυμασία ἑλληνικὴ φύση καὶ τὰ πολύτιμα
 δάση τῶν πεύκων, ἀρὰ γε δέν θὰ ἦτο δυνα-
 τὸ νὰ ἰδρυνθοῦν τέτοια ὑπαίθρια σχολεῖα,
 ποὺ θὰ ἔδιδαν ζωὴ καὶ δύναμη στοὺς ἐξη-
 τλημένους παιδικοὺς ὀργανισμούς; Ἐμπρὸς
 Ἕλληνας ζάπλουτοι, τί κρατεῖτε κλειδωμένους
 τοὺς θησαυροὺς σας;

Ἡ Πολιτεία δέν εἶνε δυνατόν νὰ ἐπαρ-
 κέσῃ δι' ὅλα. Τὸ Ἑλληνικὸν Ἔθνος ἄλλως
 τε ἀπὸ αἰῶνων στήν ἀτομικὴ μεγαλοφροσύνη
 καὶ γενναιοδωρία ὀφείλει κατὰ μέγα μέρος
 τὴ σημερινὴ ἐλευθερίαν του. Ἐμπρὸς, γενναι-
 ὀφρονα παιδιά τῆς Ἑλλάδος, ὑπὸ τὴν εὐερ-

γετικὴν πρωτοβουλίαν τῆς Πολιτείας σκεφθῆτε πόσα νέα παιδιά θὰ σᾶς εὐλογοῦν, ἕαν φύγουν ἀπὸ τὸ σαρακωμένο, ἀνήλιο σπιτάκι των καὶ δυθοῦν στὸν ἥλιο, στὸ φῶς, στὴ χαρὰ τοῦ Θεοῦ.

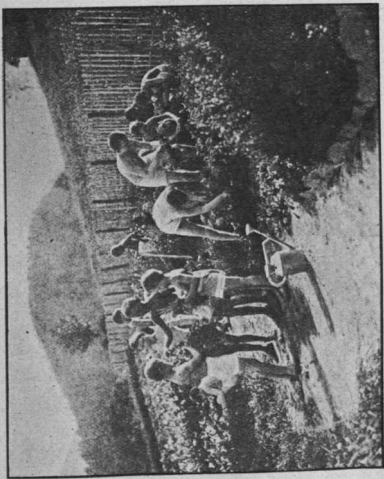
Φαντασθῆτε τὴν ἡδονή, ποῦ σᾶς περιμένει, ὅταν ἐπισκεφθῆτε τὰ ὑπαίθρια Σχολεῖα καὶ ἰδῆτε ἀπὸ κοντὰ τὴν εὐτυχία τῶν μικρῶν αὐτῶν, καὶ ἰδῆτε τὴ ζωὴ νὰ ζωγραφίζεται στὰ πρὶν χλωμὰ ἀσθενικὰ μαγουλάκια. Σκεφθῆτε πόσῃ δύναμιν, πόσον πλοῦτον θὰ χαρίζετε στὸ Ἔθνος μας γιατί ἡ Παιδικὴ Δύναμις εἶνε ὁ θησαυρὸς τῆς Φυλῆς. Ὁ θησαυρὸς σας θὰ ἑκατονταπλασιασθῇ μὲ τὴν εὐεργετικὴν αὐτῆ χρησιμοποίησιν ἀντὶ ἑνὸς ἑκατομμυρίου, ποῦ θ' ἀφήσετε σ' ἓνα Ἄσυλον ἢ Γηροκομεῖον, θὰ χαρίσετε ἑκατὸ ἑκατομμύρια εἰς σφρῖγος, χαρὰ καὶ δύναμιν στὴ φυλὴ μας. Ἄλλως τε μὲ μιὰ καλὴ διοργάνωσιν τὰ ἔξοδα δὲν θὰ εἶνε καὶ ὑπέρογκα. Ἴσως ὅλα τὰ σχολεῖα τῶν χωριῶν καὶ κωμοπόλεων μποροῦσαν νὰ μεταβληθοῦν εἰς ὑπαίθρια μὲ τὸ σύστημα τῶν συμπτυσσομένων θρανίων, τὰ ὁποῖα φέρουν οἱ μαθηταὶ στοὺς ὤμους, ἕως ὅτου φθάσουν στὸ ὑπαίθριον ἀνοιγμα (οἰκόπεδο, ἀμμόστρωτη μάνδρα), ποῦ ἡ Δημοσχία θὰ παραχωροῦσε γιὰ τὰ μαθήματα καὶ τὴ γυμναστικὴ τὴν ἐλεύθερην στὸν ἥλιον, στὸν ἀέρα καὶ τὸ φῶς.

Καὶ ἤδη ὀλίγαι ἐπιστημονικαὶ παρατη-

ρήσεις ἄς μᾶς πείσουν ἔτι μᾶλλον ὡς πρὸς τὴν εὐεργετικὴν τοῦ ἡλίου δρασίν ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου οργανισμοῦ.

Ἐπὶ αἰῶνας ἡ ἀνθρωπότης εἶχε λησμονήσει τὰς σοφὰς παρατηρήσεις τῶν λαῶν τῆς μακρυνῆς ἀρχαιότητος ὡς πρὸς τὴν ἡλιακὴν δρασίν. Μόλις ἀπὸ τῆς Σχολῆς τῆς Ἡλιουπόλεως καὶ τῆς Ἰωνίου θεωρίας τοῦ Δυναμισμοῦ ἀνευρίσκει κανεὶς μερικὰ χωρία τοῦ Πλινίου Κέλσου καὶ Ἡροδότου σχετικὰ μὲ τὴν θεραπευτικὴν καὶ βιολογικὴν δύναμιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Τέλος αἱ ἐπιστημονικαὶ ἐργασίαι καὶ παρατηρήσεις ἀπὸ τοῦ XVI μέχρι τοῦ XX αἰῶνος ἐπὶ τῆς φυσικῆς, χημείας, μηχανικῆς καὶ ἀστρονομίας ἐγέννησαν τὴν *ἡλιακὴν θεραπείαν*, τῆς ὁποίας ὁ Φίνσεν ἐκ Κοπεγχάγης εἶνε ὁ ἀληθινὸς δημιουργός. Ὁ σοφὸς Δανὸς καθηγητὴς ὅμως ἐνόμισεν, ὅτι ἡ χημικὴ τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς δρασὶς δὲν ὑπερβαίνει τὰ στρώματα τοῦ δέρματος, ἀλλὰ ὁ ἰατρὸς Μαλγκά στὰ 1910 ἀπέδειξεν, ὅτι φωτογραφικὴ πλάξ δυνατὸν νὰ ἐπηρεασθῇ διὰ μέσου τοῦ γυμνοῦ κορμοῦ. Ἡ παρατήρησις ἐγέννησε τὴν ἐλπίδα θεραπευτικῆς ἐπιδράσεως ἐπὶ τῶν κατὰ βάθος ἀλλοιώσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, καὶ σήμερον ἡ ἐλπίς αὐτὴ ἐγινε πραγματικότης.

Μολονότι τὸ αἷτιον τῆς δράσεως τοῦ φωτὸς ἀνήκει εἰς τὴν σφαῖραν τοῦ ἀγνώστου, ἐν τούτοις γνωρίζομεν τὸν τρόπον τῆς δράσεως



Η ΚΗΤΟΥΡΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

τῶν φωτεινῶν δυνάμεων, τὸ ὁποῖον ἀνήκει εἰς τὴν σφαῖραν τοῦ πειραματισμοῦ. Γνωρίζομεν, ὅτι τὸ ἡλιακὸν φῶς δρᾷ ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ ὡς τὸ ἰσχυρότερον τῶν τονωτικῶν ἀφ' ἑνὸς καὶ τὸ δραστικώτερον τῶν ἀντισηπτικῶν καὶ μικροβιοκτόνων ἐξ ἄλλου καὶ ὅτι αἱ δύο αὗται κύριαι ιδιότητες συντελοῦν πρὸς θεραπείαν νόσων τινῶν τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἰδίᾳ τῆς φυματιώσεως. Γνωρίζομεν τέλος, ὅτι αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες δρῶσιν ὄχι μόνον κατ' ἐπιπολὴν, ἀλλὰ καὶ κατὰ βάθος τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ.

Τὰ πειράματα τοῦ Λε-Μπόν, συγγραφῆως τῆς «Ἐξελίξεως τῶν δυνάμεων» ἀποδεικνύουν, ὅτι αἱ θερμογόνοι σκοτειναὶ ἀκτῖνες εἰς μακρὰ κύματα (2-3 κύκλους) ἔχουν τὴν δύναμιν νὰ καταστρέφουν τὴν πρασίνην οὐσίαν τῶν φυτῶν, τὴν *χλωροφύλλην*. Ἀνάλογα ἀποτελέσματα παρουσιάζονται καὶ ἐπὶ τῆς αἰμοσφαιρίνης τοῦ ἀνθρώπου. Ὡστε αἱ σκοτειναὶ θερμογόνοι ἀκτῖνες ἐπιφέρουν καταστροφὴν τῆς χρωστικῆς τοῦ αἵματος καὶ τῆς χρωστικῆς τῶν φυτῶν. Τὸ φαινόμενον τοῦτο μᾶς δίδει πιθανώτατα τὴν ἐξήγησιν τῆς «ἀναιμίας τῶν ἐργατῶν», πὺν ἐργάζονται εἰς σκοτεινὰ ἐργοστάσια. Εἰς τὰ ἐργοστάσια αὐτά, ὅσον σπανίζουσιν αἱ φωτειναὶ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες τόσον ἀφθονοὶ εἶνε αἱ σκοτειναὶ θερμογόνοι (προερχόμεναι ἐκ τοῦ τεχνητοῦ φωτισμοῦ, τῆς τεχνητῆς θερμάνσεως καὶ τοῦ συνωστισμοῦ

τῶν ἐργατῶν), ἄλλως τε ὁ τεχνητὸς φωτισμὸς διὰ πετρελαίου, ἀεριόφωτος καὶ ἠλεκτρισμοῦ ἔχει *σκοτεινὸν θερμαντικὸν φάσμα* κατὰ πολὺ ἐκτενεστέρον τοῦ ἡλιακοῦ *σκοτεινοῦ θερμαντικοῦ φάσματος*. Οἱ ἐπιστήμονες μὲ σοφὰ πειράματα ἀποδεικνύουν, ὅτι ἡ ἔλλειψις φωτὸς προσβάλλει βαθέως τὴν θρέψιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ διαταράσσει τὰς ὀργανικὰς λειτουργίας του.

Ἡ δρᾶσις τοῦ σκότους ἐπὶ τῶν φυτῶν εἶνε γνωστή — *ὁ μαρασμὸς*.

Τὸ φυτὸν ἐπηρεάζεται ὡς ζῶν ὀργανισμὸς ἀπὸ τὴν ἀνεπάρκειαν τοῦ φωτός, ὅπως οἱ ἄνθρωποι καὶ τὰ ζῶα. Κατὰ τὸν (Albert Labaetrier) Ἀλμπέρ Λαμπαλετριέ, καθηγητὴν τῆς γεωργίας στὸ Πα-ντὲ-Καλαί, κατὰ τὰ ἀνήλια θερμὰ καλοκαίρια τὰ κοκκινογούλια περιέχουν ὀλιγωτέραν ποσότητα σακχαρίνης καὶ τὰ γαιώμηλα ὀλιγότερον ἄμυλον. Αἱ παρατηρήσεις αὗται ἐπεβεβαιώθησαν μὲ πειράματα τοῦ (Pagnoul) Πανλούλ, διευθυντοῦ τοῦ ἀγροτικοῦ σταθμοῦ τοῦ Ἀρράς. Ἡ σκιά κατὰ τὰς παρατηρήσεις ἐπηρεάζει τὸ σχῆμα καὶ τὴν σύστασιν τῶν φύλλων, ἐλαττώνει τὰς διαστάσεις καὶ τὸ χρῶμα τῶν πετάλων τῶν ἀνθέων (Μποασσιέ, Μὰκ Ντουγκάλ), ἔξασθενεῖ τὰς ῥίζας, βλάπτει τὰς ὀπώρας, βραδύνει τὴν ἀνθησιν καὶ ὠρίμανσιν (Βύρων Χάλσταντ), βραδύνει ἐν γένει τὸν σχηματισμὸν τῶν σπόρων, ἐκτὸς ὀλίγων ἐξαιρέσεων (Φόρεστ Χάλσταντ).

Πολυάριθμα τὰ πειράματα τῶν βοτανολόγων τὰ ἀποδεικνύοντα τὴν βλαβερὰν δρασιν τοῦ σκότους ἢ ἀπλῶς τῆς σκιᾶς ἐπὶ τῶν φυτῶν μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τὸ ἐξῆς τοῦ Τζῶν Κλάυτον (Nature 1897), καθ' ὃ οἱ ξηροὶ σπόροι τῶν φωτιζομένων φυτῶν εἶχαν βάρος τριπλάσιον τῶν μὴ φωτισμένων. Φυτὰ προερχόμενα ἀπὸ σπόρους σχηματισθέντας εἰς τὴν σκιάν, ἔδωκαν συγκομιδὴν κατὰ τὸ ἡμῖσις ὀλιγωτέραν τῶν σχηματισθέντων εἰς τὸ σκότος καὶ μετὰ τρεῖς γενεάς ἔδωκαν μὲν ἄνθη, ἀλλὰ δὲν κατώρθωσαν νὰ δώσουν καρπὸν. Ἡ γενεὰ ἔσβυσε.

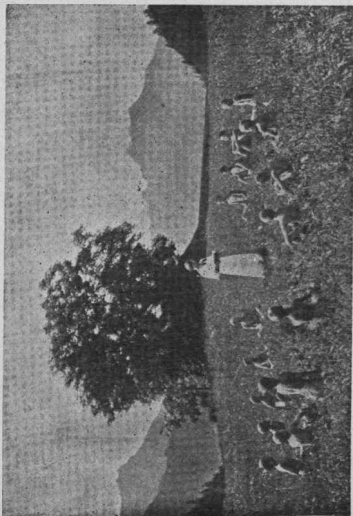
Ἐπιπλέον ἡ ἀνάπτυξις τῶν φυτῶν ἐπηρεάζεται, ἀλλὰ καὶ τὸ χρῶμα. Ἡ χλωροφύλλη, ἡ δίδουσα τὸ πράσινον ἀνθηρὸν χρῶμα τῶν φύλλων, ὀφείλεται εἰς τὸ φῶς, δὲν παράγεται εἰς τὸ σκότος. Τὰ ἄνθη τοῦ γερανίου μεταβάλλουν χρῶμα, διαστάσεις καὶ σχῆμα σύμφωνα μὲ τὴν ἔντασιν τοῦ φωτός. Καὶ αὐτὰ τὰ ἀρώματα λουλουδιῶν καὶ καρπῶν μὲ τὰς φωτεινὰς ἀκτῖνας ἐπηρεάζονται.

Ἐξ ἄλλου τὰ ὠραῖα πειράματα τοῦ Φίνσεν, ὡς πρὸς τὴν δρασιν τῶν φωτεινῶν ἀκτῖνων ἐπὶ τῶν κατωτέρων ζωϊκῶν ὀργανισμῶν μᾶς παρέχουν ἐπίσης πολὺτιμα διδάγματα: Τρίτωνες ἡλικίας 24 ὡρῶν, τοποθετημένοι ἐντὸς δοχείου ὕδατος, κινουῦνται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ λευκοῦ φωτός, ἐνῶ μένουσι ἡσυχοὶ εἰς τὴν σκιάν.

Τὸ λευκὸν ἡλιακὸν φῶς εἶνε βλαβερόν εἰς τὰ πλείστα εἶδη τοῦ εὐρώτου, ἐνῶ τὸ σκότος βοηθεῖ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν, καθὼς καὶ τὸν πολλαπλασιασμὸν τῶν ἐνζύμων (Ferments) καὶ μικροβίων.

Αἱ διάφοροι αὐται παρατηρήσεις ὡς πρὸς τὴν δρᾶσιν τοῦ ἡλιακοῦ φωτός ἐπὶ τῶν φυτῶν καὶ τῶν κατωτέρων ζώων μᾶς δίδουν πολύτιμα διδάγματα ὡς πρὸς τὴν ἐφαρμογὴν τῆς δράσεως τοῦ φωτός ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Βλέπομεν τῷ ὄντι ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν τῇ δράσει τοῦ ἡλιακοῦ φωτός μεταβολὰς σημαίνουσας ὡς πρὸς τὴν θερμίν, τὰς ἐγκεφαλικὰς ἀντιδράσεις, τὴν παραγωγὴν τῆς αἰμοσφαιρίνης, τὸν ἀριθμὸν τῶν ἐρυθρῶν αἰμοσφαιρίων καὶ τὴν δύναμιν ἀμύνης τοῦ ὄργανισμοῦ. Γεγονὸς ἀξιοπαρατήρητος ἐφ' ὅσον τὸ δέριμα χρώννυται ὑπὸ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, ἐπὶ τοσοῦτον παρατηρεῖται αὔξεις τῶν δυνάμεων καὶ βελτίωσις τῆς καταστάσεως τῶν πασχόντων ἐκ φυματιώσεως καὶ ὅσον μεγαλύτερος ὁ βαθμὸς τῆς χρώσεως τοῦ δέρματος τόσον μεγαλύτερα καὶ ἡ τοῦ πάσχοντος βελτίωσις.

Γνωστὸν ἐπίσης, ὅτι ἡ αἰμοσφαιρίνη καὶ ἡ γλωροφύλλη παρουσιάζουν ταινίας ἀπορροφήσεως εἰς τὸ αὐτὸ σημεῖον τοῦ φάσματος καὶ τὸ φαινόμενον τοῦτο μᾶς διδάσκει ὡς πρὸς τὰς ἀκτίνας τοῦ φωτός, αἱ ὁποῖαι προτίστανται εἰς τὸν σχηματισμὸν τῆς χρωστικῆς



ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΣΧΟΛΗ ΔΡΟΣ ΡΟΛΛΙΕ.
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΑΝΑΓΝΩΣΙΣ ΣΕ ΥΨΟΣ 1200 Μ.

ουσίας του αϊματος και αι όποϊαι συντελοϋν εις τον σχηματισμόν της πρασίνης ουσίας των φυτών.

Υφίσταται λοιπόν αναλογία όχι μόνον υπό χημικὴν ἔποψιν, ἀλλὰ και ὡς πρὸς τον σχηματισμόν των δύο χρωστικῶν.

Και αὐτὴ ἡ κλινικὴ μᾶς παρέχει ἐμφανῆ ἀπόδειξιν τῆς δράσεως του φωτός ἐπὶ του σχηματισμοῦ τῆς αἰμοσφαιρίνης. Παρατηρήθη πράγματι, ὅτι οἱ ἐργάται και αἱ ἐργάτριαι, αἱ ὁποῖαι ἐργάζονται εις κακῶς φωτιζόμενα ἐργοστάσια γίνονται ὠχροί, παρουσιάζουν ἐλάττωσιν του ἀριθμοῦ των ἐρυθρῶν αἰμοσφαιρίων και τῆς ποσότητος τῆς αἰμοσφαιρίνης. Εὐθὺς ὡς ὅμως ἐπανέλθουν εις τὸ φῶς εἴτε εις τὴν ἔξοχὴν, εἴτε εις τὸ παραθαλάσσιον, τὰ ὠραῖα χρώματα ἐπανέρχονται, ὁ ἀριθμὸς των ἐρυθρῶν αἰμοσφαιρίων ἀυξάνει ταχέως, καθὼς και τὸ ποσὸν τῆς αἰμοσφαιρίνης.

Τὸ φῶς πλὴν των θερμογόνων και χημικῶν ιδιοτήτων του εἶνε, κυρίως εἰπεῖν, τὸ ἰσχυρότερον των τονωτικῶν, ὅτε διεγείρον, ὅτε κατευνάζον τὸ νευρικὸν σύστημα, σύμφωνα μὲ ἀγνώστους νόμους και πάντοτε κανονίζον τὰς ὀργανικὰς λειτουργίας.

Τέλος αἱ χημικαὶ ἀκτίνες του ἡλίου καταστρέφουν τὰ μικρόβια εἴτε ἔξω, εἴτε ἐντὸς του ὀργανισμοῦ, ἀκόμη περισσότερον, φονεύουν ἐντὸς 5 ἢ 6 ὥρων και αὐτοὺς τοὺς σπό

ρους, οἱ ὅποιοι ἐν τούτοις ἀντέχουν καὶ εἰς τὴν θερμοκρασίαν τοῦ βρασμοῦ, πολὺ ἀνωτέραν τῆς θερμοκρασίας τοῦ ἡλίου εἰς τὰ εὐκρατῆ κλίματα.

Ἄς μὴ λησμονῶμεν πρὸς τούτοις, ὅτι ὁ ἥλιος μὲ τὰς φωτεινὰς καὶ θερμαντικὰς ἀκτῖνας του δὲν θεραπεύει μονάχα, ἐδραιώνει τὴν ὑγείαν, κρατεῖ τὸν ὄργανισμόν εἰς κατάστασιν ἀμύνης διαρκοῦς ἐναντίον τῆς ἀρρώστειας καὶ χαρίζει εἰς τοὺς πρόφην ἀσθενεῖς φυσικὴν κανονικὴν ἀντίστασιν. Ἀκόμη καλύτερον προλαμβάνει τὸ κακόν, τὸ ἐμποδίζει ν' ἀναπτυχθῆ εἰς τοὺς προδιατεθειμένους κ' ἔτσι ἀποβαίνει παράγων πολύτιμος γιὰ τὰ ἄτομα καὶ τὴν κοινωνίαν.

Ὁ ἥλιος λοιπὸν ὁ **βασιλεὺς τοῦ ὑπαιθρου** μὲ τὰς σημερινὰς προόδους παρουσιάζεται ὡς τὸ μᾶλλον ἀξιόλογον θεραπευτικὸν καὶ ζωτικὸν μέσον, τὸ ὅποιον ἡ προνοητικὴ φύσις σκορπᾷ, σπαταλᾷ στὸ ὑπαιθρον ἀκράτητα στὴν διάθεσιν ὄλων τῶν ἀνθρώπων, πλούσιων καὶ πτωχῶν, εὐνοουμένων τῆς τύχης καὶ μὴ. Σήμερον ἡ ἐπιστήμη καὶ ἡ ἰατρικὴ μὲ ἐπιστημονικὰς ἀναλογίας καὶ πειράματα ἀκριβῆ ἐπικυρόνουν τὸ παλιὸ λαϊκὸ ῥητό, ποὺ πρέπει νὰ χαραχθῆ σ' ὄλων μας τὴ σκέψη: «**Ὅπου δὲν μπαίνει ὁ ἥλιος, μπαίνει ὁ γιατρός**».

Ἡ στοιχειοθεσία τοῦ βιβλίου τούτου
ἔτελείωσε στίς 25 Ἰουλίου 1925 στὰ
Ἕνωμένα Τυπογραφεῖα «Ταχυδρόμου»
καὶ «Ἐμπορίου» γιὰ λογαριασμὸ τῶν
«Γραμμάτων».

21



Г. Д. 4