ΟΡΓΑΝΟΝ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ

ΤΡΑΠΕΖΙΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΝ ΔΕΛΤΙΟΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΑΜΕΡΙΚΗΣ 19
ΤΗΛ. 27.944

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΙΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ 1937
ΕΤΟΣ Γ' ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ 33

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ
ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 17
ΠΡΟΣ ΤΑ ΥΠ)ΜΑΤΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 77

Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς Τραπέζης

Ἀνακοινοῦμεν λίαν εὐχαρίστως ὅτι ἐντὸς τῶν ἡμερῶν ἄρχεται ἡ λειτουργία τοῦ ἀνεγερθέντος Ἰνστιτούτου Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς Τραπέζης.

Ἡ Διοίκησις τῆς Τραπέζης, ἐν τῇ μερίμνῃ της ὑπὲρ τῆς ὑγείας τοῦ προσωπικοῦ τοῦ Ἱδρύματος καὶ εἰς συμπλήρωσιν τοῦ διὰ τοῦ Ταμείου Ὑγείας ἐπιδιωκομένου σκοποῦ, μὴ φειδομένη δαπανῶν ἀνήγειρε τὸ Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς Τραπέζης, κατὰ τὰ πρότυπα τῶν ἀρίστων ἀναλόγων ἱδρυμάτων τοῦ ἐξωτερικοῦ.

Τὸ Ἰνστιτοῦτόν μας Φυσικῆς Ἀγωγῆς εἶναι πρότυπον καὶ μοναδικὸν ἐν Ἑλλάδι. Ὁλοκληρούμενον—καὶ διὰ τὴν ὁλοκλήρωσίν του μεγάλην θὰ ἀσκήσῃ ἐπιρροὴν ἡ ὑποδοχή ἧς θὰ τύχῃ παρὰ τοῦ προσωπικοῦ—θὰ πλουτισθῇ μὲ τελειότατα ὄργανα ὥστε νὰ ἀποβῇ χρήσιμον καὶ εὐεργετικὸν δι' ἅπαν τὸ προσωπικὸν τῆς Τραπέζης ἀδιακρίτως ἡλικίας καὶ φύλου. Θὰ ἀποβῇ ὄχι μόνον πολύτιμον ὄργανον προληπτικῆς Ἰατρικῆς ἀλλά, ἔν τινι μέτρῳ καὶ ἀξιόλογος παράγων θεραπευτικῆς τοιαύτης συνεπικουροῦν οὕτω τὸ ἔργον τοῦ Ταμείου Ὑγείας.

Ἡ ἐπιστημονικὴ διεύθυνσις τοῦ Ἰνστιτούτου ἀνετέθη εἰς τὸν διακεκριμένον Ἰατρὸν καὶ Γυμναστὴν κ. Τηλέμ. Καββαδίαν.

Οὐδένα ἐξ ὑμῶν διαφεύγουν τὰ ἀγαθὰ ἀποτελέσματα τῆς ἑλλόγου καὶ ἐπιστημονικῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς ἐπὶ τῆς ὑγείας, τόσον τῆς σωματικῆς ὅσον καὶ τῆς ψυχοδιανοητικῆς. Ἡ φυσικὴ ἀγωγὴ καὶ ἡ ζωὴ τῆς ὑπαίθρου εἶναι ἀπαραίτητοι συντελεσταὶ τῆς καλῆς ὑγείας καὶ τὸ μοναδικὸν ἀντίρροπον τῆς καθιστικῆς ζωῆς καὶ τῶν συνεπειῶν αὐτῆς.

Ἡ Διοίκησις τῆς Τραπέζης παραδίδουσα τὸ Ἰνστιτοῦτον εἰς τοὺς ὑπαλλήλους τῆς Τραπέζης καὶ τὰς οἰκογενείας των εἶναι ἀπολύτως βεβαία ὅτι οὗτοι ἀντιλαμβανόμενοι τὴν ἀναγκαιότητα τῆς ἐπιστημονικῆς Γυμνασνικῆς καὶ ἐκτιμῶντες τὴν μέριμναν καὶ τὴν πρωτοβουλίαν τῆς Τραπέζης, θὰ ἐπωφεληθοῦν τῶν διατιθεμένων μέσων διὰ τὴν Φυσικὴν Ἀγωγήν των περιβάλλοντες μετὰ στοργῆς τὸ ὡραῖον καὶ χρησιμώτατον τοῦτο ἔργον.

Ἰδιαιτέραν σύστασιν ἡ Διοίκησις τῆς Τραπέζης ἀπευθύνει πρὸς τὸ ἀνώτερον προσωπικόν, πρὸς τοὺς κ. κ. Διευθυντὰς τῶν τμημάτων, πρὸς τοὺς κ. κ. Προϊσταμένους τῶν Ὑπηρεσιῶν καὶ πρὸς τοὺς κ. κ. Διευθυντὰς τῶν πέριξ Ὑποκαταστημάτων, ὅπως προτρέψωσι τὸ ὑπ' αὐτοὺς προσωπικόν, ἵνα χρησιμοποιῇ συστηματικῶς τὸ Ἰνστιτοῦτόν μας. Τέλος ἀναμένει ὅπως οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ Ἰνστιτοῦτον, ὄντες εἰς θέσιν καλλίτερον παντὸς ἄλλου νὰ ἐκτιμήσωσι τὰ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα μιᾶς ἐπιστημονικῶς ἐφαρμοζομένης Φυσικῆς Ἀγωγῆς, ἀποβῶσιν οἱ θερμοὶ ἀπόστολοι μιᾶς εὐγενοῦς ἀσχολίας, ἀσχολίας ὄχι καινοφανοῦς. Αὕτη ὑπῆρξεν ἡ ἑτέρα βάσις τοῦ ἀφθάστου πολιτισμοῦ τῶν προγόνων μας, ἀποτελεῖ δὲ σήμερον μίαν σπουδαιοτάτην ἐκδήλωσιν τοῦ πολιτισμοῦ τῶν μεγάλων Ἐθνῶν.

Ἡ ἡμέρα τῆς ἐνάρξεως τῆς λειτουργίας τοῦ Ἰνστιτούτου καὶ αἱ λεπτομέρειαι τῆς ὀργανώσεώς του θὰ καθορισθῶσιν, ἐν συνεργασίᾳ μετὰ τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ Ἰνστιτούτου, ὑπὸ τῆς Ἑνώσεως Φιλάθλων, εἰς ἣν ἀνατίθεται ἡ συντήρησις, ἡ ὀργάνωσις, ἡ ἐποπτεία καὶ ἐν γένει ἡ παρακολούθησις τῆς λειτουργίας αὐτοῦ.

Ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ συνιστῶμεν εἰς ἅπαν τὸ προσωπικὸν τὴν ἐγγραφήν του εἰς τὴν Ἕνωσιν Φιλάθλων. Ἡ ἐλαχίστη μηνιαία πεντάδραχμος συνδρομὴ θὰ ἐξασφαλίσῃ τὰ ἀπαραίτητα οἰκονομικὰ ἐφόδια, πρὸς διάδοσιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν διαφόρων κλάδων τοῦ ἀθλητισμοῦ μεταξὺ τοῦ προσωπικοῦ τῆς Τραπέζης.

Ὁ Διοικητὴς
Ι. ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

Διὰ τῆς κυκλοφορησάσης ἤδη ἐγκυκλίου της ἡ Ση Διοίκησις τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης ἀναγγέλλει ὅτι παραδίδει πρὸς χρῆσιν τὸ Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης, ἀναθέτει δὲ τὴν συντήρησιν καὶ παρακολούθησιν τούτου εἰς τὴν Ἕνωσιν Φιλάθλων. Ἡ Ἕνωσις ὑποβάλλει διὰ τοῦτο τὰς θερμοτάτας εὐχαριστίας της καὶ ἐκφράζει τὴν εὐγνωμοσύνην της εἰς τὴν Σην Διοίκησιν τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης.

Ἡ λειτουργία τοῦ Ἰνστιτούτου ἤρχισεν. Ὁ Διευθυντὴν τοῦ Ἰνστιτούτου κ. Καββαδίας ἤρχισεν ἤδη τὰ μαθήματά του οἱ δὲ ἀσκούμενοι καὶ αἱ ἀσκούμεναι προσῆλθον ἀθρόοι.

Κατηρτίσθη ἤδη ὁ ἐσωτερικὸς κανονισμὸς τοῦ Ἰνστιτούτου. Συμφώνως πρὸς τοῦτον χρῆσιν τοῦ Ἰνστιτούτου θὰ κάμωσι τὰ μέλη τῆς Ἑνώσεως τακτικὰ καὶ ἔκτακτα. Ὡς ἔκτακτα θεωροῦνται μόνον οἱ οἰκεῖοι τῶν τακτικῶν μελῶν.

Οἱ ἐγγραφόμενοι ὡς μέλη καὶ ὑποβαλλόμενοι εἰς τὴν ἀναξίαν λόγου πεντάδραχμον μηνιαίαν συνδρομὴν καὶ εἰς τὴν δεκάδραχμον δαπάνην διὰ δικαίωμα ἐγγραφῆς ἐπωφελοῦνται τῶν εὐεργετημάτων, τὰ ὁποῖα τοὺς ἐξασφαλίζει ἡ χρῆσις τοῦ Ἰνστιτούτου καὶ παρέχουσιν εἰς τὴν Ἕνωσιν τὰ ὑλικὰ μέσα διὰ τὴν συντήρησιν τοῦ Ἰνστιτούτου καὶ τὴν δημιουργίαν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν λοιπῶν τμημάτων της (ἐκδρομικόν, ναυτικόν, ὁπλομαχητικόν, σκοπευτικόν, ἀθλοπαιδιῶν, ἀντισφαιρίσεως κλπ.).

Εἰς εἰδικοὺς ἀντιπροσώπους κατὰ γραφεῖα θὰ ἀνατεθῇ ἡ ἐγγραφὴ μελῶν. Εἴμεθα ἀπολύτως βέβαιοι ὅτι οὐδεὶς θὰ ἀρνηθῇ τὴν ἐγγραφήν του ἔστω καὶ ἂν δὲν πρόκειται νὰ ἀναμιχθῇ ἐνεργῶς. Ἰδίᾳ μεγάλην ἀποδίδομεν σημασίαν εἰς τὴν ἐγγραφὴν τῶν ἀνωτέρων συναδέλφων, τῶν ὁποίων προεξοφλοῦμεν τὴν ἠθικὴν ἐνίσχυσιν.

Ὁ Διευθυντὴς τοῦ Ἰνστιτούτου κ. Καββαδίας θὰ εὑρίσκεται εἰς τὸ Ἰνστιτοῦτον καθ' ἑκάστην κατὰ τὰς ἑξῆς ὥρας: 6.30—7.30 π. μ. καὶ 6.30—8.30 μ. μ. Πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῶν ἀσκήσεων ὁ κ. Καββαδίας θὰ ὑποβάλλῃ ἕνα ἕκαστον ἀσκούμενον εἰς λεπτομερῆ ἰατρογυμναστικὴν ἐξέτασιν καὶ θὰ καθορίσῃ τὸ ἀκολουθητέον πρόγραμμα. Αἱ ἐξετάσεις αὗται θὰ ἐπαναλαμβάνονται περιοδικῶς. Περὶ τούτων καὶ γενικῶς τῆς λειτουργίας τοῦ Ἰνστιτούτου ἐκτενέστερα δημοσιεύονται εἰς τὴν «Τραπεζιτικήν».

Ὧραι διὰ τὴν ἀνωτέρω ἐξέτασιν ὡρίσθησαν 6.30—7 μ. μ. καὶ ἡμέραι διὰ μὲν τοὺς ἄνδρας ἡ Πέμπτη διὰ δὲ τὰς γυναῖκας ἡ Παρασκευή.

Τὸ πρόγραμμα καθωρίσθη ὡς ἑξῆς:

Ἄνδρες καὶ παιδιά: Τρίτη καὶ Πέμπτη 6.30—7.30 π. μ. καὶ 6.30—8.30 μ. μ. Σάββατον 6.30—8.30 μ. μ.

Γυναῖκες καὶ κορίτσια: Τετάρτην καὶ Παρασκευὴν 6.30—7.30 π. μ. καὶ 6.30—8.30 μ. μ.

Κλητῆρες: Δευτέρα 6.30—7.30 π. μ. καὶ 6.30—8.30 μ. μ. καὶ Σάββατον 6.30—7.30 π. μ.

Εἰς τοὺς ἀσκουμένους διατίθενται ἀτομικὰ ἑρμάρια πρὸς φύλαξιν τῶν γυμναστικῶν των εἰδῶν. Δυστυχῶς λόγῳ τοῦ ἀνεπαρκεστάτου ἀριθμοῦ των ταῦτα θὰ χρησιμοποιήσωσιν ἐπὶ τοῦ παρόντος καὶ μέχρι ὁριστικῆς λύσεως τοῦ ζητήματος τούτου, ἀνὰ δύο ἢ καὶ ἀνὰ τρεῖς οἱ ἀσκούμενοι. Ἀπὸ τοὺς ἀπουσιάζοντας τῶν μαθημάτων ἀδικαιολογήτως θὰ ἀφαιρεθῶσι τὰ ἑρμάρια καὶ θὰ διατεθῶσιν εἰς ἄλλους ἐπιθυμοῦντας νὰ ἀσκῶνται ἀνελλιπῶς.

Οἱ ἐπιθυμοῦντες νὰ ἀσκῶνται ὀφείλουσιν ὅπως μέχρι τῆς 26ης τρέχοντος παραδώσωσιν εἰς τὸν Ἔφορον τῆς Ἑνώσεως κ. Καλογερόπουλον φωτογραφίαν πρὸς ἔκδοσιν δελτίου ταυτότητος θεωρουμένου παρὰ τοῦ Ἐπόπτου τῆς Ἀσφαλείας τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης.

ΕΝΩΣΙΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΟΝ

Ὑπὸ κ. ΤΗΛ. Σ. ΚΑΒΒΑΔΙΑ, Ἰατροῦ

Ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων ὁ ἄνθρωπος κατενόησε τὴν μεγάλην σημασίαν, τὴν ὁποίαν ἔχουν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις διὰ τὴν ὑγείαν αὐτοῦ. Ἀπὸ τοῦ ἔτους 2698 πρὸ Χριστοῦ οἱ Κινέζοι ἱερεῖς, οἱ Τao-Ssé, οἱ ὁποῖοι ἦσαν συγχρόνως καὶ ἰατροί, μετεχειρίζοντο τὰς διαφόρους ἀσκήσεις πρὸς ὑγιεινὸν καὶ θεραπευτικὸν σκοπόν, εἶχον δέ, ὅπως ἀναφέρει ὁ Γάλλος ἱεραπόστολος Amiot, πλῆρες γυμναστικὸν σύστημα τὸ λεγόμενον Κὸγκ-Φοῦ, πλεῖσται ἀσκήσεις τοῦ ὁποίου ὁμοιάζουν καταπληκτικῶς πρὸς τὰς ἀσκήσεις τοῦ τελειοτέρου γυμναστικοῦ συστήματος τῆς σήμερον, τοῦ Σουηδικοῦ τοιούτου.

Καὶ οἱ ἄλλοι ἐπίσης λαοὶ τῆς ἀρχαιότητος εἶχον ἀναλόγως πρὸς τὴν ἰδιοσυγκρασίαν των καὶ τὰς συνθήκας ὑφ' ἃς ἔζων ἀναλόγους ἀσκήσεις. Οἱ Αἰγύπτιοι, οἱ Ἀσσύριοι καὶ οἱ Μῆδοι, οἱ Πέρσαι, οἱ Φοίνικες καὶ οἱ Ἰνδοὶ εἶχον τὰς ἀσκήσεις των. Καὶ ἄλλοι μὲν ἐγυμνάζοντο εἰς τὸν δρόμον, τὸ πήδημα καὶ τὴν πάλην, ἄλλοι εἰς τὴν ὁπλομαχητικήν, τὸν ἀκοντισμόν, τὴν τηλεβολίαν, τὴν ἱππασίαν καὶ τὰς ἁρματοδρομίας καὶ ἄλλοι ὅπως οἱ Φοίνικες, λαὸς ἐμπορικὸς καὶ ναυτικός, εἰς τὴν κωπηλασίαν καὶ τὴν ἱστιοπλοΐαν.

Ὁ λαὸς ὅμως ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἔδωσεν ἐπιστημονικὴν κατεύθυνσιν καὶ εἰς τὴν Γυμναστικὴν ὑπῆρξεν ὁ Ἑλληνικός. Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ Τρωϊκοῦ πολέμου καὶ διὰ νὰ προφυλάσσηται τὸ στράτευμα τῶν Ἀχαιῶν ἀπὸ τὰς διαφόρους ἀσθενείας, κατὰ συμβουλὴν τοῦ σοφοῦ Παλαμήδους ἐπεδόθη ὁλόκληρος ὁ Ἑλληνικὸς στρατὸς εἰς τὴν κωπηλασίαν, διότι κατὰ τὴν γνώμην τοῦ σοφοῦ τούτου, πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῆς νόσου ἐχρειάζετο λεπτὴ δίαιτα καὶ ἔντονος σωματικὴ διαπόνησις.

Οἱ μεγαλύτεροι τῶν ἰατρῶν καὶ φιλοσόφων τῆς Ἀρχαιότητος ἦσαν ἔνθερμοι ὑποστηρικταὶ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων. Ὁ Πλάτων ὑπῆρξεν καὶ αὐτὸς ἀθλητής, μετασχὼν εἰς ἀγῶνα πάλης κατὰ τὰ Ἴσθμια. Λέγεται δὲ ὅτι τὸ ὄνομα Πλάτων ἦτο προσωνύμιον δοθὲν εἰς αὐτὸν ὑπὸ τοῦ Γυμναστοῦ Ἀρίστωνος διὰ τὴν εὐεξίαν αὐτοῦ ἐνῷ πρότερον ἐλέγετο Ἀριστοκλῆς. Τὸν σκοπὸν τῆς Γυμναστικῆς διετύπωσεν ὁ Πλάτων ὡς ἑξῆς: «Τοὺς παῖδας εἰς παιδοτρίβον πέμπουσιν, ὅπως τὰ σώματα βελτίω ἔχοντες ὑπηρετῶσι τῇ διανοίᾳ».

Ὁ δὲ Ἀριστοτέλης λέγει περὶ τῆς Γυμναστικῆς: «Περὶ δὲ τὸ σῶμα τέχναι καὶ φρονήσεις εἰσὶν ἰατρική τε καὶ γυμναστική· ταύτας γὰρ ἡμεῖς ἐπιστήμας τίθεμεν», συνέστησε δὲ τὴν λῆψιν νομοθετικῶν μέτρων «ὅπως τὰ σώματα βέλτιστα γένηται τῶν τρεφομένων».

Ὁ μέγας τῆς Ἀρχαιότητος ἰατρὸς καὶ πατὴρ τῆς ἰατρικῆς Ἐπιστήμης Ἱπποκράτης, ἠσχολήθη ἐπισταμένως μὲ τὴν μελέτην τῶν ἀσκήσεών. Τὴν γυμναστικὴν θεωρεῖ ὡς τέχνην φυλακτικὴν τῆς ὑγείας καὶ τῆς κατὰ φύσιν σωματικῆς διαθέσεως, ὁρίζει δὲ αὐτὴν ὡς ὑπεναντίαν τῇ ἰατρικῇ, καθ' ὅσον ἡ μὲν γυμναστικὴ προσπαθεῖ νὰ διατηρήσῃ τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου, ἡ δὲ ἰατρικὴ σκοπὸν ἔχει νὰ ἀλλάξῃ τὴν κατάστασιν τοῦ ἀσθενοῦντος σώματος, καθιστῶσα τοῦτο ὑγιές. Τὴν ὑγείαν ὅμως, κατὰ τὸν Ἱπποκράτη, μόνον οἱ σύμμετροι πόνοι καὶ ἀνάλογοι πρὸς τὴν ἀτομικὴν τοῦ γυμναζομένου σωματικὴν κατασκευήν, τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς δυνάμεις δύνανται νὰ ἐξασφαλίσουν. Διὰ τοῦτο συνιστᾷ τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν ὁλοκλήρου τοῦ σώματος, κατακρίνει δὲ τὰς ὑπερβολὰς τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθλητῶν.

Ὁ Γαληνὸς ὑπῆρξεν ὁ εἰδικώτερος ἐξ ὅλων τῶν ἀρχαίων ἰατρῶν εἰς τὰ ζητήματα τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς, διατελέσας ἰατρὸς καὶ προπονητὴς τῶν ἀθλητῶν τοῦ Ρωμαϊκοῦ Ἱπποδρόμου ἐπὶ μακρὰν σειρὰν ἐτῶν. Καὶ αὐτὸς ἐπρέσβευεν ὅτι περὶ τὸν ἄνθρωπον μία τέχνη ὑπάρχει καὶ σκοπὸς αὐτῆς ἡ ὑγεία. Καὶ ἐὰν μὲν ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἤδη ὑγιὴς τέχνη φυλακτικὴ τῆς ὑγείας εἶναι ἡ γυμναστική, ἐὰν δὲ ἀπώλεσε ταύτην, τέχνη ἐπανορθωτικὴ εἶναι ἡ ἰατρική.

Ὁ Φιλόστρατος, διακεκριμένος τῆς Ἀρχαιότητος συγγραφεύς, λέγει περὶ τῆς Γυμναστικῆς: «τί οὖν χρὴ περὶ Γυμναστικῆς γινώσκειν; τί δ' ἄλλο ἢ σοφίαν αὐτὴν ἡγεῖσθαι ξυγκειμένην μὲν ἐξ ἰατρικῆς τε καὶ παιδοτριβικῆς οὖσαν δὲ τῆς μὲν τελειοτέραν τῆς δὲ μόριον;». Εἰς τὸν γυμναστικόν του λόγον ἀναφέρει ὁ Φιλόστρατος τὰ καλὰ ἀποτελέσματα τῆς συμμέτρου καὶ ἐλλόγου ἀσκήσεως, κατακρίνει δὲ καὶ αὐτὸς τὰς ὑπερβολὰς τῶν ἀθλητῶν τῆς ἐποχῆς του.

Εἰς τὰς παλαίστρας καὶ τὰ Γυμνάσια οἱ Ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἀνέτρεφον τὰ τέκνα των, παιδεύοντες ταῦτα «μουσικῇ τε καὶ γυμναστικῇ». Ἐκεῖ τὰ Ἑλληνόπουλα ἔτρεχον, ἐπήδων, ἐπάλαιον, ἔρριπτον τὸν δίσκον καὶ ἔβαλλον τὸ ἀκόντιον, ὅπως τὰ σώματα βελτίω ἔχοντα ὑπηρετῶσι τῇ διανοίᾳ, ὅπως ἔλεγε καὶ ὁ Πλάτων.

Οἱ Ὀλυμπιακοὶ Ἀγῶνες, ὁ ὑπέροχος οὗτος θεσμός, ὅστις διετηρήθη ἀπὸ τοῦ 776 π. Χρ. μέχρι τοῦ 393 μ. Χρ. ἀπέδωσεν ἄριστα ἀποτελέσμα. Ἐκεῖ εἰς τὴν ὡραίαν Ὀλυμπίαν συνέρρεον ἀνὰ τετραετίαν οἱ Πανέλληνες, διὰ νὰ ἐπευφημήσουν τοὺς ἁρμονικοὺς ἐκείνους ἐφήβους κατὰ τὴν προσπάθειάν των πρὸς ἀπόκτησιν τοῦ κοτίνου.

Οἱ Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες κατηργήθησαν κατὰ τοὺς Χριστιανικοὺς χρόνους, τῷ 393 μ. Χρ. ὑπὸ τοῦ Αὐτοκράτορος Θεοδοσίου τοῦ Μεγάλου, παρῆλθε δὲ ἔκτοτε μακρὰ

σειρὰ ἐτῶν μέχρι τῆς στιγμῆς ποὺ καὶ πάλιν ἀνεβίωσεν ἡ Γυμναστική. Τοῦτο δὲ ἐγένετο χάρις εἰς τοὺς Ἕλληνας σοφούς, οἱ ὁποῖοι μετὰ τὴν πτῶσιν τῆς Κωνσταντινουπόλεως, ἐγκαταλείψαντες τὴν δούλην Πατρίδα των, κατέφυγον εἰς τὴν Ἑσπερίαν Εὐρώπην.

Οἱ εἰς Ἰταλίαν καταφυγόντες ἕλληνες σοφοὶ ὑπῆρξαν οἱ πρῶτοι διδάσκαλοι τῶν Ἰταλῶν εἰς τὴν κλασικὴν παιδείαν καὶ συνετέλεσαν ὅπως πάντες οἱ τότε σοφοὶ τῆς Δύσεως ἀνατρέξουν εἰς τὰς ἀληθεῖς πηγὰς τῆς Ἐπιστήμης. Ἡ τάσις αὕτη πρὸς τὰς Ἑλληνικὰς σπουδὰς τάχιστα μετεδόθη εἰς τὴν Γερμανίαν, ἔνθα ἐνωρίτερον ἢ εἰς πᾶσαν ἄλλην χώραν εἶχεν ἀρχίσει καλλιεργουμένη ἡ ἐλευθερία τῆς σκέψεως ἐπὶ τῶν ἐπιστημονικῶν καὶ θρησκευτικῶν ἀκόμη δογμάτων. Ἤρχισεν οὕτω ἡ νέα διὰ τὴν ἀνθρωπότητα ἐποχή, ἡ γνωστὴ ὑπὸ τὸ ὄνομα Ἀναγέννησις.

Ἡ ἀναβίωσις τῆς κλασικῆς παιδείας δὲν ἦτο δυνατὸν λέγει ὁ Ἰωάννης Χρυσάφης, παρὰ νὰ φέρῃ ἐκ νέου εἰς φῶς καὶ τὸ ἕτερον τῶν μερῶν τῆς ἀρχαίας ἀγωγῆς, ἤτοι τὴν Γυμναστικὴν καὶ τάχιστα ἀπετέλεσεν αὕτη τὸ κύριον θέμα τῆς ἐρεύνης πλείστων σοφῶν τῆς ἐποχῆς.

Διακεκριμένοι παιδαγωγοί, ἰατροί, ἄνθρωποι τῶν γραμμάτων καὶ τῶν ἐπιστημῶν ἠσχολήθησαν μὲ τὴν Γυμναστικήν, ὅπως ὁ Πετράρχης ὁ μεγάλος τῆς Ἰταλίας ποιητής, ὁ Παῦλος Βερτζέριο, ὁ ἰατρὸς Ἀντώνιος Γκάτζιο, ὁ ἰατρὸς Μερκουριάλης, ὅστις συνέγραψε περισπούδαστον ἔργον περὶ τῆς Γυμναστικῆς τῶν Ἀρχαίων τὸ «De arte gymnastica» ἐκδοθὲν ἐν Βενετίᾳ τῷ 1569. Ἐπίσης φίλαθλοι ὑπῆρξαν ὁ Γάλλος ἰατρὸς Σαμπιέ, ὁ Ἱσπανὸς φιλόσοφος Βίβες, ὁ Γερμανὸς καθηγητὴς εἰς τὴν Ἰατρικὴν Σχολὴν τῆς Tubinque Leonard Fuchs, ὁ ὁποῖος τῷ 1566 εἰς τὸ ἔργον του «Institutiones medicae» περιλαμβάνει καὶ τὴν μελέτην τῶν ἀσκήσεων ὑπὸ τὸν τίτλον «De motu et quiete».

Ὁ πατὴρ τῆς Γαλλικῆς χειρουργικῆς Ἀμβρόσιος Παρὲ ὑπῆρξε καὶ αὐτὸς φίλος τῶν ἀσκήσεων καὶ ἔγραψε περὶ τῆς ἐφαρμογῆς τῆς κινήσεως εἰς τὴν ὑγιεινήν.

Ὁ Γερμανὸς ἰατρὸς Φρειδερῖκος Νόρμαν, καθηγητὴς τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Hall ἐν Σαξωνίᾳ εἰς τὸ σύγγραμμά του «Dissertationes physico-medicae» (1708) ἀφιερώνει ὁλόκληρον κεφάλαιον εἰς τὴν μελέτην τῆς κινήσεως, θεωρουμένης ὡς τοῦ καλλιτέρου φαρμάκου τοῦ σώματος. Ἐπίσης ὁ Γάλλος Andry καθηγητὴς τῆς Ἰατρικῆς Σχολῆς τῶν Παρισίων καὶ θεμελιωτὴς τῆς Ὀρθοπεδικῆς, ὑπῆρξε φίλος τῶν ἀσκήσεων καὶ ἔγραψεν ἐνθουσιωδῶς ὑπὲρ τῆς Γυμναστικῆς.

Ὁ Ἄγγλος ἰατρὸς Francis Fuller ἠσχολήθη μὲ τὴν θεραπευτικὴν γυμναστικὴν καὶ ἐξέδωκεν ἐν ἔτει 1749 τὸ ἔργον του Medicina Gymnastica. Ἐπίσης ὁ Γάλλος ἰατρὸς Tissot ἔγραψε τῷ 1780 ἔργον ὑπὸ τὸν τίτλον «La gymnastique médicale et chirurgicale».

Ὁ Ῥουσσὼ ὅμως ὑπῆρξεν ἐκεῖ ὅστις ἔδωσε τὴν μεγαλυτέραν ὤθησιν πρὸς τὴν διάδοσιν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων διὰ τοῦ Αἰμιλίου του ἐκδοθέντος τῷ 1762. Ἡ κακὴ ὑγεία καὶ ἡ ἀδυναμία τοῦ σώματος εἶναι τὰ μεγαλύτερα ἐμπόδια διὰ τὴν πρόοδον καὶ τὴν εὐτυχίαν τοῦ ἀνθρώπου. Διὰ τοῦτο ὁ Ῥουσσὼ ἔλεγεν· «Plus le corps est faible plus il commande; plus il est fort et plus il obeit». Ἀναπτύσσων τὸ ἀξίωμα τοῦτο τοῦ Ρουσσὼ νεώτερος ἰατρὸς ὁ M. H. Marion ἔγραψεν: «Οὐδὲν εἶναι τυραννικώτερον διὰ τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ ὀργανισμὸν ἀσθενῆ. Τίποτε δὲν παραλύει περισσότερον τὴν ἐλευθέραν κίνησιν τοῦ λογικοῦ, τὴν πτῆσιν τῆς φαντασίας, τὴν ἄσκησιν τῆς σκέψεως, τίποτε δὲν στειρεύει ταχύτερον τὰς πηγὰς τοῦ λογισμοῦ ἢ σῶμα ἀσθενικόν, τοῦ ὁποίου αἱ λειτουργίαι ἀτονοῦν καὶ διὰ τὸ ὁποῖον τὸ πᾶν εἶναι πόνος. Μὴ φοβεῖσθε λοιπὸν καὶ ἐὰν θέλετε νὰ κάμετε ἄνθρωπον μὲ γενναίαν καὶ ἀτρόμητον θέλησιν, ἐργάτην μεγάλων καθηκόντων καὶ βαρέων μόχθων, κάμετε εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς καὶ πρὸ παντὸς ἄλλου, ὀργανισμὸν ἰσχυρόν, μεγάλης ἀντοχῆς μεγάλης μὲ μῦς χαλυβδίνους».

Αἱ νέαι περὶ ἀγωγῆς τῶν παίδων ἰδέαι τοῦ Ῥουσσὼ ταχέως ἐγένοντο ἀσπασταὶ ὑπὸ διακεκριμένων Γερμανῶν παιδαγωγῶν. Εἰς τὸ Φιλανθρωπικὸν σχολεῖον, τὸ ὁποῖον ἵδρυσε τῷ 1771 εἰς Dessau τῆς Γερμανίας ὁ Johan Basedow εἰσήχθη καὶ ἡ διδασκαλία τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων. Εἰς τὴν Σχολὴν τοῦ Schnepfenthal, ἥτις θεωρεῖται ἐν Γερμανίᾳ τὸ λίκνον τῆς νεωτέρας γυμναστικῆς ἐδίδαξε τὴν Γυμναστικὴν ὁ Χριστόφορος Φρειδερῖκος Γκούτς—Μούτς ὅστις ἔγραψε τῷ 1793 καὶ σύγγραμμα ὑπὸ τὸν τίτλον «Ἡ Γυμναστικὴ τῶν νέων». Ἡ Γυμναστικὴ τοῦ Γκούτς—Μούτς εἶναι ἐμπνευσμένη ἀπὸ τὴν Γυμναστικὴν καὶ Ἀγωνιστικὴν τῶν Ἀρχαίων Ἑλλήνων. Εἰς τὴν Δανίαν ἐδίδαξε τὸ πρῶτον τὴν γυμναστικὴν ὁ Nachtegall, εἰς τὸ Ἰνστιτοῦτον τοῦ ὁποίου ἐμαθήτευσεν ὁ κατόπιν μεγάλος Σουηδὸς Ἰατρογυγναστὴς Πέτρος Ἐρρῖκος Λίγκ (1776—1839), ὁ θεμελιωτὴς τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος, τὸ ὁποῖον σήμερον ἔχει διαδοθῇ εἰς ὁλόκληρον τὸν κόσμον.

Σύγχρονος τοῦ Λίγκ εἰς τὴν Γερμανίαν ὑπῆρξε ὁ μεγάλος Γυμναστὴς Φρειδερῖκος Γιὰν (1778-1852) ὁ πατὴρ τῆς Γερμανικῆς Γυμναστικῆς, ὅστις μεγάλως συνετέλεσεν εἰς τὴν διάδοσιν τῆς Γυμναστικῆς ἀνὰ τὴν Γερμανίαν.

Κατὰ τοὺς αὐτοὺς χρόνους εἰς τὴν Γαλλίαν ἐδίδαξε τὴν γυμν)κὴν ὁ Ἱσπανὸς Συνταγματάρχης Φραγκῖσκος Ἀμορὸς (1770-1848) καὶ εἰς τὴν Ἑλβετίαν, καὶ τὴν Ὁλανδίαν καὶ τὴν Ἀγγλίαν ὁ Φωκίων Κλίας (1782-1854).

Εἰς τὴν Ἑλλάδα αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις κατὰ τοὺς χρόνους τῆς δουλείας διετηρήθησαν μεταξὺ τοῦ ἀγροτικοῦ πληθυσμοῦ καὶ μάλιστα τῶν ἡρωϊκῶν ἐκείνων νέων, τῶν κλεφτῶν, οἱ ὁποῖοι φεύγοντες τὸν ζυγὸν τῆς δουλείας κατέφευγον εἰς τὰ ὄρη, ζῶντες ἐκεῖ ἐλεύθεροι. Εἶναι δὲ γνωστὰ τὰ δημοτικὰ τραγούδια ποὺ ἐξυμνοῦν τὰ ἀγωνιστικὰ κατορθώματα τῶν κλεφτῶν. Ὁ Νικοτσάρας λέγεται ὅτι ἐπήδα ἑπτὰ ἵππους παρατεταγμένους εἰς σειράν, ὁ Τασούλας ἦτο τόσον ἱκανὸς εἰς τὸ ἅλμα, ὥστε τὸ δημοτικὸ τραγοῦδι λέγει ὅτι ἐπατοῦσε εἰς τὴν μίαν κορυφὴν καὶ εὑρίσκετο ἀμέσως εἰς τὴν ἄλλην. Ὁ Νικοτσάρας διηγωνίσθη πρὸς ἵππον τὸν ὁποῖον ἵππευεν τὸ πρωτοπαλλήκαρόν του. Ὑπέροχος ἐπίσης δρομεὺς ὑπῆρξε καὶ ὁ Ὀδυσσεὺς Ἀνδροῦτσος. Ἐνίοτε καὶ γυναῖκες μετεῖχον εἰς τοὺς ἀγῶνας τῶν κλεφτῶν κεκρυμμέναι ὑπὸ ἔνδυμα ἀνδρικόν.

Ἐπάνω εἰς τὰ Ἑλληνικὰ βουνά, κατὰ τοὺς μακροὺς τῆς δουλείας χρόνους, διετηρήθη ἡ Ἑλληνικὴ ἀγωνιστικὴ παράδοσις καὶ τὸ βαθὺ αἴσθημα τῆς ἀγάπης πρὸς τὴν πατρίδα καὶ τὴν ἐλευθερίαν.

Ἀφοῦ μετὰ μακροὺς ἀγῶνας κατώρθωσεν ἡ Ἑλλὰς νὰ ἀποτινάξῃ τὸν ζυγὸν τῆς δουλείας καὶ νὰ συγκροτηθῇ καὶ πάλιν εἰς Κράτος ἤρχισε νὰ φροντίζῃ καὶ διὰ τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν νέων της. Οὕτω διὰ τοῦ Διατάγματος τῆς 6ης Φεβρουαρίου 1834 εἰσήχθησαν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις εἰς τὰ Δημοτικὰ Σχολεῖα. Κατὰ τὸ αὐτὸ ἔτος ἱδρύθη εἰς τὸ Ναύπλιον καὶ τὸ πρῶτον Ἑλληνικὸν Γυμναστήριον. Τὴν 31ην Δεκεμβρίου 1836 ἐξεδόθη Β. Διάταγμα διὰ τὸ ὁποῖον αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις εἰσήχθησαν καὶ εἰς τὰ Σχολεῖα τῆς Μέσης Ἐκπαιδεύσεως.

Μεγάλως συνέβαλεν εἰς τὴν διάδοσιν τῆς Γυμναστικῆς κατὰ τοὺς χρόνους ἐκείνους ὁ Γεώργιος Παγὼν ὅστις εἶχε σπουδάσει παιδαγωγικὰ καὶ γυμναστικὴν εἰς τὴν Γερμανίαν.

Τὸν Παγῶντα διεδέχθη καὶ τὴν διεύθυνσιν τοῦ Κεντρικοῦ Γυμναστηρίου τῶν Ἀθηνῶν ὁ Ἰωάννης Φωκιανός, ὅστις ἐπὶ ὁλόκληρον τριακονταετίαν ἐργασθεὶς (1868-1896) κατώρθωσε νὰ συστηματοποιήσῃ τὴν Γυμναστικὴν τῶν σχολείων καὶ νὰ μορφώσῃ ἱκανοὺς Γυμναστάς, οἱ ὁποῖοι κατόπιν τόσον διεκρίθησαν.

Ὁ Φωκιανὸς ἠθύτυχησε νὰ ἴδῃ ἀναγεννωμένους τοὺς Ὀλυμπιακοὺς Ἀγῶνας, οἱ ὁποῖοι μὲ πᾶσαν μεγαλοπρέπειαν ἐτελέσθησαν τῷ 1896 εἰς τὸ Παναθηναϊκὸν Στάδιον, ἀναμαρμαρωθὲν δαπάναις τοῦ Γεωργίου Ἀβέρωφ.

Ἀπὸ τοῦ 1896 μέχρι σήμερον ἡ Γυμναστικὴ ἔκαμε εἰς τὴν Ἑλλάδα τεραστίας προόδους καὶ εἰς αὐτὸ ὄχι ὀλίγον συνέβαλον διακεκριμένοι Γυμναστικοί, ὅπως ὁ Σωτήριος Πέππας ὅστις διετέλεσε Διευθυντὴς τῆς Σχολῆς τῶν Γυμναστῶν ἀπὸ τοῦ 1897-1917, ὁ Σπυρίδων Ἀρβανίτης διευθυντὴς τοῦ Ἀκαδημαϊκοῦ Γυμναστηρίου ἀπὸ τοῦ 1898-1931 καὶ ὁ Ἰωάννης Χρυσάφης ὅστις ὡς Γενικὸς Ἐπιθεωρητὴς τῆς Γυμναστικῆς πρῶτον καὶ κατόπιν ὡς Διευθυντὴς τῆς Σωματικῆς Ἀγωγῆς εἰς τὸ Ὑπουργεῖον τῆς Παιδείας ὑπῆρξεν ὁ μεγάλος δημιουργὸς τῆς νεωτέρας Ἑλληνικῆς Γυμναστικῆς.

Μετὰ τὸν παγκόσμιον πόλεμον μεγάλη προσοχὴ ἐδόθη ἀπὸ ὅλους τοὺς λαοὺς εἰς τὰ ζητήματα τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς. Ἑκατομμύρια ὁλόκληρα δαπανῶνται ὑπὸ τῶν διαφόρων Κρατῶν διὰ τὴν ἀνέγερσιν Σταδίων, Γυμναστηρίων καὶ αἰθουσῶν Γυμναστικῆς. Ἡ Σουηδία, ἡ Γερμανία, ἡ Τσεχοσλοβακία καὶ ἡ Ἰταλία εὑρίσκονται εἰς τὴν πρωτοπορείαν τῆς ὡραίας αὐτῆς προσπαθείας, πρὸς δημιουργίαν μιᾶς νέας γενεᾶς ἰσχυρᾶς καὶ ὑψηλόφρονος. Ἐσχάτως ὅμως καὶ ἡ Ἀγγλία, ἡ Γαλλία, τὸ Βέλγιον καὶ πλεῖσται ἄλλαι χῶραι ἐψήφισαν τεράστια ποσὰ διὰ τὴν ὀργάνωσιν τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς τῶν νέων των.

Οἱ Ὀλυμπιακοὶ Ἀγῶνες, οἱ ὁποῖοι ἐτελέσθησαν τὸν παρελθόντα Αὔγουστον εἰς τὴν Γερμανίαν, ὑπῆρξαν ἡ ἀποθέωσις τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων. Ἐκεῖ εἰς τὸ Στάδιον τοῦ Βερολίνου, τὸ δυνάμενον νὰ περιλάβῃ 150 χιλιάδας θεατῶν, συνέρρευσαν ἀπὸ κάθε γωνίαν τοῦ πολιτισμένου κόσμου χιλιάδες ἀθλητῶν, οἱ ὁποῖοι ὄχι μόνον διεξεδίκησαν μὲ ἱπποτισμὸν τὴν νίκην ἀλλὰ ἀπέδειξαν συγχρόνως τὰ ἀγαθὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου συνόλου.

Ἡ Σουηδία ἔστειλεν εἰς τοὺς Ἀγῶνας τοῦ Βερολίνου 1400 νέους καὶ νεάνιδας, οἱ ὁποῖοι, εἰς ἐπανειλημμένας ἐπιδείξεις, ἐπέδειξαν τί εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθῇ ἀπὸ ἀπόψεως ὑγείας καὶ ὠμορφιᾶς διὰ τῆς συστηματικῆς καὶ ἐπιστημονικῆς ἀσκήσεως.

Ὅταν λέγωμεν καλὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις ἐννοοῦμεν καλὴν καὶ ἀκλόνητον ὑγείαν, ζωτικότητα, εὐκινησίαν καὶ ἐπιδεξιότητα, ἀντοχὴν εἰς πᾶν εἶδος ἐργασίας, σκληραγωγίαν καὶ ὡραιότητα.

Ὑγεία εἶναι ἡ καλὴ καὶ φυσιολογικὴ ἐκτέλεσις ὅλων τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ. Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις ὑποβοηθοῦν καὶ ἐξασφαλίζουν τὴν φυσιολογικὴν αὐτὴν ἐκτέλεσιν· ἡ ὑγεία ἑπομένως εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

Ζωτικότης εἶναι ὁ ἰσχυρὸς καὶ ἀκαταμάχητος πόθος τῆς δράσεως καὶ ἡ ἱκανότης τοῦ ἀτόμου νὰ τὸν ἐκτελέσῃ. Ἡ ἀνάπτυξις τοῦ πόθου τούτου καὶ ἡ ἐνίσχυσις τοῦ ἀτόμου, ὥστε εἰς τὰς διαφόρους δυσκόλους περιστάσεις τοῦ βίου νὰ μὴ ἐξαντλῆται εὐκόλως καὶ χάνῃ τὸ θάρρος του εἶναι ἐπίσης σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

Ἡ φυσιολογικὴ καὶ ἐπιστημονικὴ σωματικὴ ἐξάσκησις δὲν χαρίζει μόνον εἰς τὸν ἀσκούμενον ὑγείαν, δύναμιν καὶ ὡραιότητα, ἀλλ' αὐξάνει καὶ τὴν αὐτοπεποίθησιν, τὸ θάρρος καὶ τὴν δραστηριότητά του πρὸ παντὸς δὲ τὴν θέλησιν, ἡ ὁποία διευθύνει καὶ ἐνισχύει ὅλας αὐτὰς τὰς ψυχικὰς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου.

Ἀλλ' ἐὰν ἡ Γυμναστικὴ εἶναι ἀπαραίτητος εἰς πάντα ἄνθρωπον, πολὺ περισσότερον χρειάζεται αὕτη εἰς ἐκείνους οἱ ὁποῖοι διάγουν καθιστικὸν βίον καὶ ἐργάζονται διανοητικῶς, ὅπως τοῦτο συμβαίνει εἰς τοὺς ὑπαλλήλους τῆς Τραπέζης.

Ὅπως κατὰ τὴν μυϊκὴν ἐργασίαν παράγονται ὡς τελικὰ προϊόντα ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης καματογόνοι οὐσίαι, αἱ ὁποῖαι ἐπιφέρουν κάματον καὶ ἀνικανότητα τοῦ μυὸς πρὸς συστολήν, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ κατὰ τὴν διανοητικὴν ἐργασίαν παράγονται ἐπίσης ἄλλαι οὐσίαι, καματογόνοι καὶ αὐταί, ὡς προϊόντα ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης, αἱ ὁποῖαι προκαλοῦν ἐγκεφαλικὸν κάματον.

Ἐὰν ἡ πνευματικὴ ἐργασία παραταθῇ ἐπὶ μακρὸν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ καὶ γενικὰ φαινόμενα ἢ γενικὴν κόπωσιν ἐκ πνευματικῆς ἐξαντλήσεως, δηλαδὴ ἀδιαθεσίαν εἰς πᾶν εἶδος ἐργασίας, δυσθυμίαν, κεφαλαλγίαν, ζάλην, καρδιακοὺς παλμοὺς κλπ.

Διὰ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, ἀναλόγων πάντοτε πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὸ φύλον καὶ τὴν σωματικὴν κατασκευὴν ἑκάστου, ὁ βεβαρυμένος ἐγκέφαλος ἀπελευθεροῦται σιγὰ-σιγὰ τῶν κατατογόνων οὐσιῶν καὶ ἀποθεραπεύεται. Ἡ ἀδιαθεσία, ἡ δυσθυμία, ἡ κεφαλαλγία καὶ λοιπαὶ ἐνοχλήσεις παρέρχονται, ὁ ὕπνος τὴν ἑσπέραν εἶναι ἥσυχος καὶ συνεχὴς· καὶ ὁ ἄνθρωπος ἐγείρεται τὴν πρωΐαν εὔθυμος καὶ μὲ ἕν αἴσθημα εὐεξίας, τὸ ὁποῖον τὸν καθιστᾷ προθυμότατον διὰ τὴν συνέχισιν τῆς ἐργασίας του.

Ἡ Ἐθνικὴ Τράπεζα τῆς Ἑλλάδος, ἱδρύσασα τὸ κατὰ πάντα τέλειον Ἰνστιτοῦτον αὐτῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς, τὸ δυνάμενον νὰ συγκριθῇ πρὸς τὰ τελειότερα τῆς Εὐρώπης, προσφέρει πραγματικὴν ὑπηρεσίαν πρὸς τοὺς ὑπαλλήλους αὐτῆς, εἰς τοὺς ὁποίους δίδεται οὕτω ἡ εὐκαιρία ὅπως, διὰ τῆς συστηματικῆς ἀσκήσεως, διατηρήσουν καὶ ἐνισχύσουν τὴν ὑγείαν των, ἡ ὁποία εἶναι τὸ πολυτιμώτερον ἀγαθὸν τοῦ ἀνθρώπου.

ΤΗΛΕΜΑΧ. Σ. ΚΑΒΒΑΔΙΑΣ
Ἰατρὸς

ΑΝΕΜΟΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΑΥΤΗΣ

Κατατοπίζοντες τοὺς κ.κ. συναδέλφους εἰς τὴν ὑπὸ τοῦ Α. Ο. Ε. Τ. ἀναληφθεῖσαν εὐγενῆ προσπάθειαν πρὸς διάδοσιν τοῦ πλέον συγχρόνου, ἀδαπάνου καὶ ἐθνικοῦ σπὸρ τῆς Ἀνεμοπορίας, θὰ περιγράψωμεν τί εἶναι ἀνεμόπτερον, ποῖαι αἱ διὰ τούτου ἐπιτευχθεῖσαι ἐπιδόσεις καὶ ποῖος ὁ σκοπὸς τῆς ἀνεμοπορίας.

Τὸ ἀνεμόπτερον εἶναι ἕνα ἀεροπλᾶνον χωρὶς κινητῆρα ἀποτελούμενον ἀπὸ τὸν κορμὸν εἰς τὸν ὁποῖον προσαρμόζονται καταλλήλως αἱ πτέρυγες, τὰ πηδάλια, τὰ χειριστήρια τῶν πηδαλίων καὶ τὸ κάθισμα τοῦ ἀνεμοπόρου, τὰς πτέρυγας διὰ τῶν ὁποίων στηρίζεται καὶ ἵπταται εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὰ πηδάλια (ὅμοια ἀκριβῶς πρὸς τὰ τοῦ ἀεροπλάνου) διὰ τῶν ὁποίων ὁδηγεῖται ὅπου ὁ ἀνεμοπόρος θελήσει.

Τὸ Ἀνεμόπτερον στηρίζεται ἐπὶ τῆς ἀρχῆς τοῦ χαρταετοῦ· σύρεται δηλαδὴ ἐκ τῶν ἔμπροσθεν διά τινος τῶν μέσων τὰ ὁποῖα χρησιμοποιεῖ ἡ ἀνεμοπορία, λόγῳ δὲ τῆς γωνίας ἣν ὁ κατασκευαστὴς ἔχει δώσει εἰς τὰς πτέρυγας ἐν σχέσει πρὸς τὸν διαμήκη ἄξονα τοῦ ἀνεμοπτέρου, ἀρχίζει νὰ ἀνέρχεται ἐκ τῆς ἀσκουμένης πιέσεως τοῦ ἀέρος ἐπὶ τῆς κάτω ἐπιφανείας τῶν πτερύγων. Ὅταν ὁ ἀνεμοπόρος ἀπογειωθῇ συνεχίζει τὴν πτῆσιν του ἐπωφελούμενος τοῦ ὁριζοντίου ἀνέμου καὶ τῶν ἀνωδινῶν ρευμάτων αὐτοῦ διὰ καταλλήλων ἑλιγμῶν τοῦ ἀνεμοπτέρου.

Εἰς ὅλα τὰ κράτη ἡ ἀνεμοπορία κατέχει τὴν νεολαία ἀσχέτως φύλου καὶ τάξεως (ἰδιωτικαὶ σχολαί, Γυμνάσια, Πανεπιστήμια) καὶ τοῦτο διότι εἶναι τὸ τερπνότερον, τὸ ὠφελιμώτερον καὶ τὸ πλέον συγχρονισμένον ἄθλημα.

Οἱ Γερμανοί, οἵτινες ἀπὸ τοῦ 1920 ἔχουν συστηματοποιήσει τὴν ἀνεμοπορίαν, κατέχουν καὶ τὸ παγκόσμιον ρεκὸρ ἤτοι:

Διάρκεια πτήσεως: 36 ὥρ. 37′ Kurt Jehmidt.

Ὕψος: 4325 μέτρα Ditmar.

Διανυθεῖσα ἀπόστασις: 504 χιλιόμετρα Oelrihner.

Οἱ Γάλλοι νικηταὶ τοῦ πολέμου, τοὺς εἰρωνεύοντο, ἀλλά, μετ' ὀλίγα ἔτη ἠναγκάσθησαν νὰ τοὺς μιμηθοῦν, ἐσχάτως δὲ ἐπέτυχον τὰς κάτωθι ἐπιδόσεις:

Διάρκεια πτήσεως: 16 ὥρ. 05′ Eric Nessler.

Ὕψος: 1738 μέτρα Roger.

Διανυθεῖσα ἀπόστασις: 186 χιλιόμετρα Eric Nessler.

Συγχρόνως μὲ τοὺς Γάλλους ἵδρυσαν οἱ Ἄγγλοι τὴν British Cliding Assosiation, ἀνάλογον δὲ προσπάθειαν κατέβαλον αἱ Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι, ἡ Ἰταλία, τὸ Βέλγιον, Ὁλλανδία, Οὐγγαρία, Τουρκία (διαθέτουσαι περίπου 70 ἀνεμόπτερα) καὶ ἄλλαι χῶραι.

Σκοπὸς τῆς ἀνεμοπορίας. Σκοπὸς τῆς ἀνεμοπορίας εἶναι:

1) Νὰ διαδώσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν εὐρύτερον εἰς τὸν πληθυσμὸν μιᾶς χώρας τὴν ἀνεμοπορικὴν ἰδέαν, τὴν ἀεροπορικὴν συνείδησιν.

2) Νὰ προσελκύσῃ τοὺς νέους πρὸς τὴν Πολεμικὴν Ἀεροπορίαν.

3) Νὰ ἐκπαιδεύσῃ τοὺς ἀνεμοπόρους εἰς τοὺς χειρισμοὺς τοῦ ἀεροπλάνου.

4) Νὰ προαγάγῃ τὴν ἀθλητικὴν κίνησιν τῆς χώρας διὰ τῆς προσθήκης τοῦ πλέον συγχρόνου καὶ ἀδαπάνου ἀθλήματος· πράγματι, ἡ ἀνεμοπορία ἀπηλλαγμένη τόσον ἀπὸ τὸν βόμβον τοῦ κινητῆρος καὶ τῆς ἕλικος τοῦ ἀεροπλάνου ὅσον καὶ ἀπὸ τὴν χαρακτηριστικὴν ὀσμὴν τῶν καυσίμων ὑλῶν αὐτοῦ, προσφέρει, ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως, ἰδεώδεις συνθήκας διὰ τὴν ἄσκησιν τοῦ ἐλκυστικωτάτου τούτου ἀθλήματος μέσα εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα.

5) Νὰ δώσῃ εἰς τὸν ἐκπαιδευόμενον ἀκινδύνως, τὴν πλήρη αὐτοπεποίθησιν καὶ ἑτοιμότητα πνεύματος διὰ τῶν παρουσιαζομένων

(Συνέχεια εἰς τὴν 6ην σελίδα)

ΤΑΞΕΙΔΙ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΟ ΕΛΛΑΔΑ

Ξεκινάει τὸ τραῖνο γιὰ τὸ ταξεῖδι, ποὺ τόσο ἀνυπόμονα περιμένουμε ὅλοι μας.

Νεοέλληνες θέλετε πραγματικὰ ν' ἀγαπήσετε τὴν Πατρίδα ; Γνωρῖστέ την. Δῆτέ την ἀπὸ κοντὰ σὲ ὅλες τὶς ἐκδηλώσεις τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑπάρξεώς της. Γνωρῖστε τὰ βουνὰ καὶ τὰ ποτάμια της, τὶς λαγκαδιές της καὶ τὰ ρουμάνια, τὰ βοσκοτόπια καὶ τοὺς κάμπους της, τὶς πολιτεῖες καὶ τὰ χωριά της. Συναναστραφῆτε μὲ τοὺς ἀνθρώπους τῆς κάθε γωνιᾶς της, γίνεται καὶ σεῖς ἕνα μαζύ τους ἔστω καὶ γιὰ λίγο καὶ τότε ἀπὸ τὴν ψυχήν σας τίποτα δὲν θὰ ξεριζώση τὴ μεγάλη ἀγάπη.

Ἀθῆναι, Ἀχαρναί, Δεκέλεια, ἄλλοι μικροσταθμοί, Θῆβαι. Ὕστερα ἡ ἀποξηραμμένη ἔκτασιτῆς Κωπαΐδας γεμάτη σπαρτά. Πράσινα νερὰ καὶ βοῦρλα, κρυμμένη ὕπουλα μέσα τους ἡ ἀρρώστια, κάπου κοντὰ σοῦ θυμίζουν πὼς θἆναι ἡ Λεβαδειά :

ἡ ὤμορφη ποὺ πέφτει μέσ' τὸ ρέμμα
πᾶν τὰ κορίτσια γιὰ νερὸ καὶ φεύγουν [φιλημένα.

Λαύλεια, Λαδὶ καὶ τὸ μάτι σου ξεχωρίζει κοντά του χιονισμένο τὸν Παρνασσό. Ἥσυχα κυλάει ὁ Κηφισσὸς τὰ νερά του κάτω ἀπὸ τὶς γέφυρες καὶ τὰ τουνέλια τοῦ Μπράλου. Καὶ ξεπροβάλλει σὲ λίγο ἡ Γραβιά, ἡ χιλιοτραγουδισμένη Γραβιὰ μὲ τὸ Χάνι της :

Ἀπὸ κρότο ὀργάνων βουΐζει
Τῆς Γραβιᾶς τὸ βουνὸ ἀντηχεῖ
Λάμπουν ὅπλα χρυσὰ καὶ
Λερὴ φουστανέλλα μαυρίζει.

Οὔτε φουστανέλλες καὶ μπαρούτια, οὔτε Ἀρματωλοὶ καὶ Κλέφτες καὶ φλάμπουρα χρυσοστόλιστα καὶ Καπετανᾶτα. Ἕνας μικρὸς σταθμός, λίγα σκόρπια σπιτάκια, ἕνα κοπάδι ποὺ ἥσυχα πέρα ἐκεῖ βόσκει, ἀλλὰ ἕνας Θρῦλος, μιὰ Μεγάλη Ἀνάμνησι, ἡ Αἰώνια Λόξα ποὺ πλάϊ της παντοτεινὰ παραστέκει καὶ τὴν φυλάει. Γονατῖστε ! !

Ἄγρια κι' ἀπότομη ἡ Οἴτη κι' ὁ Γοργοπόταμος γρήγορος καὶ φουριόζος. Λιανοκλάδι. Καὶ νά, ἕνα κομμάτι σὰν θάλασσα κατεγάλανο ἡ Ξυνιάς. Πέρα στὸ βάθος ἡ Ὄρθρυς.

Λομοκός, Παληοφάρσαλα, Λάρισα. Τὶ ὤμορφος ροδῶνας ὁ σταθμός της.

Τρέχει γρήγορα τὸ τραῖνο λὲς καὶ κάτι ὤμορφο κυνηγᾷ νὰ προφτάση καὶ μὲ μιᾶς ὅλοι μαζὺ σὰν ἕνας ἄνθρωπος σκύβουν ἀπὸ τὰ παράθυρα, κυττοῦν καὶ φωνάζουν, Νάτα ἐπὶ τέλους τὰ Τέμπη. Νάτος ὁ Πηνειός. Φτέρες καὶ φτελιὲς καὶ κισσοὶ κι' ἀγριοπύρναρα κρύβουνε μέσα τους τὰ χίλιων λογιῶν πουλιὰ καὶ τ' ἀηδόνια του. Θεώρατα πλατάνια, γιγαντόσωμα, κουφαλιασμένα, γίνονται ἡ κατοικία τῆς Νύμφης, ποὺ ξέγνοιαστη θὰ λουστῇ στὰ νερά του, τὰ πρωϊνὰ καὶ τὰ βράδυα· καὶ ἡ σπηλιὰ τοῦ γεροπαραλυμένου, τοῦ σάτυρου, τοῦ τραγοπόδαρου, ποὺ ἀθέατος κάπου ἐκεῖ κάθεται καὶ τὴν κρυφοκυτάει μὲ λαχτάρα.

Πλαταμών, Λεπτοκαρυά, Λιτοχῶρι, μικροσταθμοὶ καὶ χωριουδάκια. Κι' ἄξαφνα τὸ μάτι σου ἀντικρύζει κάτασπρο ἀπ' τὰ χιόνια κι' ἀπ' τὰ χρόνια του ἕνα Παπποῦ Ἀσπρομάλλη, τὸν Ὄλυμπο, ποὺ περήφανος ἀγναντεύει ἀπὸ ψηλάθε, τὶς θυγατέρες του τὶς πολιτεῖες καὶ τ' ἀγγόνια του τὰ χωριά. Βροντόφωνα διαλαλεῖ στὸν κόσμο τὶς δόξες του, τὶς ἄφθαστές του, τὶς δόξες, τὶς παληὲς καὶ τὶς καινούργιες :

Ἐγὼ εἶμαι ὁ Γέρο Ὄλυμπος
στὸν κόσμο ξακουσμένος
Κάθε κορφὴ καὶ φλάμπουρο, κάθε [κλαδὶ καὶ Κλέφτης...
καὶ στὴν ψυλή μου τὴν κορφὴ ἀητὸς [εἶν' καθισμένος...

Κι' ἀνὰρωτιέσαι. Ἄραγε δὲν ζοῦν πιὰ οἱ Θεοί του ; Μήπως θυμωμένοι τὴν κατοικία τους ἀλλάξανε ; Καὶ λὲς βλέποντάς τον. Μὰ νἆναι χιόνια αὐτὰ ἢ ἄσπρα ροδοπέταλα, ποὺ ἡ κοκκέτα ἡ Ἀφροδίτη τὰ σκόρπισε ξέγνοιαστη καὶ χαριτωμένη, νὰ πλαγιάση ἀπάνω ; Ἢ αὐτὸς ὁ ἄπιστος, ὁ γυναικοκυνηγάρης ὁ Δίας, τ' ἄστρωσε ἐπίτηδες, γιὰ νὰ κρύψη ἀπὸ τὰ μάτια τῆς ζηλιάρας τῆς Ἥρας, τὸ ἄνοιγμα τοῦ ἄντρου τῆς ὤμορφης Νύμφης, ποὺ τόσο καιρὸ κυνηγοῦσε ; Λάμπει ἀπάνωθέ του κατάχρυσος στὸ ἅρμα του τὸ φωτεινὸ ὁ Ἀπόλλωνας καὶ χλωμὴ ἡ Σελήνη ἀσιμώνει τὶς χιονισμένες βουνοκορφές του τὰ βράδυα. Μὲς τὶς χαράδρες του τὶς καταπράσινες κυνηγάει ἀλαφροπερπάτητη ἡ Ἀρτέμιδα τὰ λάφια της, τὰ ζαρκάδια καὶ τ' ἀγρίμια. Κουρασμένος ὁ πανώριος Ἑρμῆς κάθεται σ' ἑνὸς βράχου τὴν ἄκρια καὶ ξάφνου γρήγορος πετάει νὰ φέρη τὸ ἐρωτικὸ γραμματάκι τῆς Ἀφρογέννητης.

Ὄχι, χίλιες φορὲς ὄχι, μὴν ἀκοῦτε καὶ πιστεύετε τοὺς κακόβουλους. Πάντα καὶ γιὰ πάντα θὰ ζοῦνε οἱ Θεοί, οἱ ὡραῖοι Θεοὶ τῆς Ἑλλάδος μαζύ του.

Κι' ἀπ' ἀντίκρυ ὁ Κίσσαβος λυσομανᾶ ἀπὸ ζήλεια καὶ φθόνο. Ὁ γκιαουροπατημένος.

Σταθμοὶ κι' ἄλλοι σταθμοί.

Γρήγορο κι' ὁρμητικὸ ἕνα ποτάμι, ὁ Ἀλιάκμων, τὰ νερά του κυλάει. Καὶ μεγαλόπρεπος στὴ φαρδιά του τὴν κοίτη ὁ Ἀξιός, ὁ Βαρδάρης ὅπως τὸν λέει ὁ κόσμος, κυλάει ἡσυχασμένος τώρα, κάτω ἀπὸ γεφύρια θεώρατα.

Ἕνα θάμπωμα στὰ γύρω. Σκοτεινιάζει. Καὶ σὲ λίγο πιὰ Βράδυ...

Φῶτα καὶ σταθμοί. Ἄνθρωποι ποὺ βιαστικὰ ἀνεβοκατεβαίνουν καὶ σφυρίγματα. Κι' ἄλλα φῶτα πολλὰ καὶ μεγάλα στὸ βάθος : Θεσσαλονίκη.

Τ' ὄνομά σου, τῆς πεντάμορφης τοῦ Μεγαλέξανδρου ἀδελφῆς ταυτώνυμο, διαλεχτὴ Πολιτεία. Τρανὴ ἀπόδειξι τῆς μεγάλης τοῦ Κάσσανδρου συζυγικῆς ἀγάπης.

Δὲν ξέρω γιατὶ μ' ἀρέσεις τόσο καὶ θ' ἄθελα γιὰ πολὺ νὰ μείνω κοντά σου.

Στῶν αἰώνων τὰ βάθη καὶ στῆς μεγάλης σου ἱστορίας τὶς σελίδες ἀνατρέχει ὁ νοῦς μου. Καὶ βλέπω καὶ θαυμάζω. Κι' ἀνατριχιάζω καὶ δέομαι.

Τῆς κοσμοκρατόρισσας Ρώμης ἡ Πύλη τοῦ Γαλερίου, ἢ ἕνας ἐρειπωμένος λουτρῶνας τῆς κομψῆς Πατρικίας, ἀσύντριφτη σφραγῖδα, ὅτι κι' ἀπὸ δῶ πέρασε.

Στὰ ἥσυχα νερὰ τοῦ Κόλπου σου ἀπ' τοῦ Ἐφταπύργου τὸ ψῆλος, τὰ Σαρακινὰ καράβια τὰ κατάμαυρα φέρνει ἡ φαντασία μου καὶ τὴν τρομερή σου σφαγὴ ἀναλογιέμαι.

Στρατοὶ καὶ Στόλοι κι' Αὐτοκράτορες στὸ πέρασμά σου!!!

Θαῦμα ἡ Προκυμαία σου μὲ τὰ μέγαρα καὶ τὸ Λευκὸ Πύργο στὸ πλάϊ. Ἀπλόχωροι οἱ δρόμοι σου, Ἀτέλειωτη ἡ Ἐγνατία σου, π' ἀρχίζοντας ἀπ' τὸ Δυρράχιο, προστὰ στῆς Ἑφτάλοφης τῆς πῦλες σταματοῦσε.

Ὄνειρο ἡ Βυζαντινὲς ἐκκλησιές σου μὲ τὰ κεντίδια τῶν μωσαϊκῶν τους.

Οἱ Ἡράκλειοι καὶ οἱ Κομνηνοί, οἱ Ἴσαυροι κι' οἱ Ἰουστινιανοὶ ξαναζοῦνε μαζύ σου καὶ κατεβαίνουνε ἀπὸ τοὺς θόλους καὶ τοὺς θρόνους τους γιὰ νὰ δώσουνε τὸ χέρι στὶς Θεοδώρες καὶ στὴ Ζωή, στὴ Θεοφανὼ καὶ στὶς Πορφυρογέννητες κι' ὅλοι μαζὺ σὲ μιὰ συνοδεία μεγαλόπρεπη μὲ τοὺς Παρακοιμώμενους, τοὺς Κουβικουλάριους, τοὺς Πράσινους, τοὺς Βένετους καὶ τοὺς Ἀκρίτες, ξεκινᾶνε σὰν σὲ προσκύνημα στοῦ Μεγάλου σου Προστάτη Δημητρίου τὸν τάφο :

Μέγαν εὕρατο ἐν τοῖς κινδύνοις σὲ ὑ- [πέρμαχον ἡ Οἰκουμένη
Ἀθλοφόρε. τὰ ἔθνη τροπούμενον. Ὡς [οὖν Λυαίου καθεῖλες
τὴν ἔπαρσιν ἐν τῷ σταδίῳ θαρρύνας [τὸν Νέστορα....

Τὸ χιλιοπλουμισμένο Βυζάντιο παντοῦ σὲ κάθε σου βῆμα μὲ τὶς τρίκλητες, τὶς πεντάκλητες, μὲ τοὺς τρούλους του καὶ τὶς βασιλικές του.

Τῆς μεγάλης σου σκλαβιᾶς τὸ πέρασμα τ' ἀφάνισε σχεδὸν ἡ εὐεργετικὴ τοῦ 1917 πυρκαγιὰ κι' ἐλάχιστα τ' ἀπομεινάρια τοῦ Ἰσλάμ, ποὺ τὴν ψυχή σου τόσα χρόνια. πατοῦσε. Ἕνα τζαμὶ ποῦ καὶ ποῦ καὶ στοὺς τοίχους του διάφορες ἐπιγραφὲς φιγουράρουν κι' ἕνας μοναδικὸς μιναρὲς στοῦ Βυζαντινοῦ σου Μουσείου τὸν κῆπο. Στῆς Ἁγιὰ Παρασκευῆς μιὰ κολῶνα, βέβηλα σκαλισμένο τοῦ Μουρὰτ τοῦ Β΄. ἀφιέρωμα, πῶς τὴ θαυμαστὴ ἐκκλησιά σου στὸν Προφήτη του, τὸν Μωάμεθ χάριζε.

Ἕνα ἱερὸ δέος στῆς Ἁγιὰ Σοφιᾶς σου τ' ἀντίκρυσμα. Ἕνα κάτι σὰν μήνυμα κάποιας ἄλλης Ἁγιὰ Σοφιᾶς, ποὺ στῶν ὀνείρων τὴ χώρα γιὰ πάντα ἴσως θὰ μένη.

Ἁγιὰ Παρασκευὴ καὶ Παναγία τῶν Χαλκέων, Ἅγιοι Γεώργιε καὶ Δημήτριε, προστατεύσατε τῶν πιστῶν σας τὰ πλήθη.

Μέσα σὲ θάλασσα ἀπὸ γαλανόλευκη, πλέει τώρα πιὰ ἡ μεγάλη Πρωτεύουσα τῆς βορεινῆς μας Ἑλλάδας.

Μοναδικὸ καμάρι, ἀτίμητο πετράδι τοῦ ὑπέροχου ψηφιδωτοῦ τῆς Πατρίδας.

Λογιῶν λογιῶν τὰ κοπάδια καὶ τὰ ζωντανὰ στὸν ἀπέραντο Μακεδονικὸ κάμπο. Μεστωμένα τὰ σπαρτὰ κυματίζουνε στὶς μεγάλες ἐκτάσεις ἕνα καλὸ προμήνυμα τῆς πλούσιας γῆς ἡ σοδειά.

Μαῦρες ἡ σκηνὲς τῶν τσοπαναρέων, σὰν πουλιὰ μαυροφτέρουγα φαντάζουν. Ἀχεροκαλῦβες καὶ χειμαδιὰ σὲ κάθε σου βῆμα

Ἕνας πελαργὸς ξεκουράζεται σ' ἑνὸς ἕλους τὴν ἄκρια καὶ κάργιες, πόσες πολλὲς κάργιες, πετοῦνε ὁλοῦθε.

Τὸ μάτι στὸ ὁλοπράσινο ταπέττο τοῦ σταριοῦ, τοῦ κριθαριοῦ καὶ τῆς βρώμης ἀναπαύεται καὶ τὸ αὐτοκίνητο ὅλο καὶ τρέχει.

Δρόμος ὡραῖος. Ἔγειροι (καβάκια ποῦ τὰ λένε, λεῦκες ἀρσενικὲς δηλαδή) στὰ δυό του τὰ πλάγια. Πιὸ μέσα κῆποι, δένδρα καρποφόρα γεμᾶτοι, λεῦκες ὡραιες παντοῦ καὶ ἡ Βέρροια ἀρχίζει νὰ φαίνεται.

Τουρκόπολις στὴν εἴσοδό της, μὲ τὰ καλντερίμια καὶ τὰ σοκάκια της τὰ μικρομάγαζα καὶ τὴν ἀγορά της, ἀλλάζει ἐντελῶς ὄψι πηγαίνοντας πρὸς τ' ὤμορφο κέντρο της, Ἐλιά, σ' ἕνα καλοφτιαγμένο δρόμο μὲ τ' ἀρχοντικά του καὶ τῆς πρασινάδες του. Ἀπὸ τὸ ψήλωμα, καταπράσινος καὶ ἀτέλειωτος κάτω, ὁ κάμπος ξαπλώνεται.

Χορταίνει κανεὶς πράσινο σ' ὅλες του τὶς ἀποχρώσεις.

Τρέχουμε πρὸς τὴ Νάουσα. Χωράφια καὶ πρασινάδα παντοῦ.

Τὶ ψηλὰ ἀλήθεια ποῦ εἶναι χτισμένη. Ἀπὸ τοὺς βράχους της κάτι σὰν ἀφροὶ καὶ σὰν χιόνια κατρακυλᾶνε. Οἱ καταρράχτες.

Λένδρα καὶ ζαμποῦκοι, κουμαριὲς κι' ἐγλαντίνες κι' ἀγριολούλουδα, γεμᾶτος ὁ τόπος. Ἀνήφορος κι' ὅλο ἀνεβαίνεις.

Περήφανο τὸ Βέρμιο, λὲς πῶς μὲ τὸν ὄγκο του τὶς γύρω Πολιτεῖες προστατεύει.

Καμινάδες ἀπὸ ἐργοστάσια, μεγάλες μηχανικὲς ἐγκαταστάσεις, ποὺ τὸ ψωμὶ δίνουν σὲ χιλιάδες τιμημένα ἐργατικὰ χέρια, μιὰ θαυμαστὴ ἀληθινὰ ταὐτόχρονη ἐνέργεια τῆς μεγάλης φυσικῆς δύναμης τοῦ νεροῦ καὶ τοῦ μηχανικοῦ δαιμόνιου τοῦ ἀνθρώπου.

Ἔμβολα καὶ τροχοί, ροδάνια κι' ἀργαλειοὶ καὶ μηχανήματα κάθε λογῆς, ποὺ μοῦ εἶναι ἀδύνατο νὰ τὰ θυμᾶμαι καὶ νὰ τὰ περιγράψω, πέρνουνε τὸ μαλλὶ τ' ἀκατέργαστο κι' ὕστερα σοῦ δίνουν τὸ ὕφασμα, τὴν κουβέρτα, τὸν κετσέ, τὸ σκουτί.

Μεγάλες ἠλεκτρικὲς κουζίνες κάτασπρες καλοκαμωμένο καὶ νόστιμο φαῖ στὸν κουρασμένο ἐργάτη ἑτοιμάζουνε.

Ὁ κεντρικός της δρόμος μὲ τὰ καθάρια του ξενοδοχεῖα, μ' ἕνα κατακκόκινο τοῦβλο φτιαγμένος, πρωτότυπος!

Ὡραῖος κῆπος μὲ τὰ νερά του καὶ τὰ δένδρα, τὸ Βέρμιο, μὲ μοναδικὴ κι' ἀπὸ δῶ θέα κάτω στὸν κάμπο.

Καὶ τραβᾶμε γιὰ τὸν Ἅγιο Νικόλα, νὰ δοῦμε τῆς νερομᾶνες καὶ τὶς νεροσυρμές.

Βουνὰ ψηλά, καταπράσινα ἀπ' τὴν κορφὴ ὡς τὰ κάτω, μιὰ βλάστησι καταπληκτικὴ καὶ νερά, παντοῦ νερά, εὐλογημένα νερά.

Λένδρα καὶ θάμνοι καὶ λούλουδα καὶ [νερὰ
Νερὰ καὶ λούλουδα καὶ δένδρα καὶ [θάμνοι

Ἐδῶ ἕνας καταρράχτης, ἐκεῖ ἕνα ποτάμι, πιὸ πέρα ἕνα γάργαρο ρυάκι ποῦ τρέχει καὶ ὅλο τρέχει.

Γεφύρια καὶ παγκάκια ἀπὸ κορμοὺς καμωμένα, ἕνα μικρὸ ἐκκλησάκι, ποὺ τ' ὄνομα τοῦ Ἁγίου του φέρνει ἡ τοποθεσία, σοῦ δίνουν τὴν ἐντύπωσι κάποιας γωνιᾶς ποὺ ἀπ' τὸν παράδεισο ξέφυγε.

Βλέπεις καὶ θαυμάζεις καὶ κυττᾶς [καὶ δὲν χορταίνεις.

Καὶ γιὰ τὴν Ἔδεσσα ξεκινᾶμε.

Δρόμος ποὺ σὲ πολλὰ μέρη θέλει διόρθωμα, ἀλλὰ ποῦ κανεὶς σ' αὐτὸ νὰ προσέξῃ ; Συντροφιὰ καλὴ καὶ καινούργιες ἐντυπώσεις δὲν σ' ἀφήνουν τὰ ψιλολογήματα αὐτὰ νὰ σκεφθῇς.

Φτάνουμε στὴν πόλι, ποὺ σὲ λίγα μέσα χρόνια, ἕνα πραγματικὸ στολίδι τῆς Μακεδονίας θὰ γένη.

Μιὰ πυρκαγιὰ καὶ δῶ 400 σπητιῶν, μιὰ εὐεργετικὴ πυρκαγιά, ὅπως ἐμένα μ' ἀρέσει νὰ λέω, θὰ δώση καὶ δῶ σὲ λίγο τὸν καινούργιο ρυθμὸ μὲ τὶς τωρινὲς ἀπαιτήσεις.

Ὠμορφοφυτεμένος ὁ κεντρικός της δρόμος κι' ἄριστος.

Ἀπ' τὸ Νεκροταφεῖό της περνῶντας, στοὺς καταρράχτες της φτάνουμε, στοὺς περίφημους τῶν Βοδενῶν καταρράχτες, ποὺ μανιασμένοι γεμᾶτοι ἀφροὺς καὶ ἀτμούς, κάτω στὸν κάμπο κατρακυλᾶνε.

Ἡ ἴδια φύσι, τὸ ἴδιο τοπεῖο, παντοῦ καὶ δῶ ὀργιαστικὰ σκορπισμένο τό πράσινο.

Κλωνόγυρτες ἰτιές, κλαίουσες, στοῦ ποταμοῦ της τοῦ Βόδα τὰ πλάγια, ποὺ ἀπ' τὴν πόλι μέσα καὶ δίπλα στὰ σπήτια περνάει.

Χηνόπουλα καὶ παπιὰ κολυμπᾶνε μέσ' τὰ νερά του καὶ μικρὰ γεφύρια χρησιμεύουνε γιὰ περάσματα ἀπ' τὸ δρόμο στὰ σπήτια.

Λουλούδια ἄφθονα στοὺς κήπους τῶν ἀρχοντικῶν της καὶ τὸ κέντρο της, Παράδεισος, μὲ τὴν πίστα του καὶ τὴ θαυμάσια θέα του, ἀπὸ τὴ μεριὰ τοῦ κάμπου, χαριτωμένο.

Λίπλα στὸ παληὸ Βυζαντινὸ γεφύρι καὶ στὸ ποτάμι, μὲ λουλούδια καὶ θεώρατα δέντρα στὰ γύρω, τὸ Κιουπρί, ἄλλο κέντρο αὐτό, μοναδικὸ κομάτι, γεμᾶτο ὤμορφιές.

Καὶ τοὺς μεγάλους τοὺς ὀνομαστοὺς καταρράχτες, στὸ Βλάντοβο, πᾶμε νὰ δοῦμε. Καὶ μέσ' ἀπὸ μονοπάτια καταπράσινα κατεβαίνουμε.

Ἄλλο θαῦμα κι' ἐδῶ κι' ἄλλο ὄνειρο.

Ἕνα ὑδατένιο θηρίο, ἕνα ὁλοκάθαρο κι' ἀφρισμένο χρυσάφι κατρακυλάει μανιασμένο καὶ ἡ τεράστια δύναμί του χαμένη πάει πρὸς δόξαν τῶν Νεοελλήνων ! ! !

Σὰν ἕνα παράπονο σοῦ ἔρχεται βλέποντας, τὸ τὶ θησαυρὸ ἀνεκμετάλλευτο ἔχουμε καὶ τὸ τὶ ἀφίνουμε μέσ' ἀπ' τὰ χέρια μας νὰ ξεφεύγῃ.

Νὰ τὸ συνάλλαγμα καὶ τὸ χρυσάφι, ἐλᾶτε λοιπόν, κουνηθῆτε καὶ μαζεῦτέ το.

Καὶ τέλειωσε τὸ ταξεῖδί μας τόσο γρήγορα, ὅσο γρήγορα ὅλα τὰ ὤμορφα τελειώνουν στὸν κόσμο.

Γέμισε ἡ ψυχή μας ἀπὸ καλλονὲς καὶ χορτάσανε τὰ μάτια μας ἀπὸ τὶς πιὸ φίνες εἰκόνες.

Φώλιασε στὴν καρδιά μας γιὰ πάντα ἡ μεγάλη ἀγάπη καὶ τίποτε δὲν μπορεῖ νὰ τὴν σβύση.

Νεοέλληνες ταξιδεύετε.

Ἀθήνα, 12 Μαΐου 1937

ΑΛΑΜΑΝΤΙΑ ΒΟΥΛΤΕΨΗ

ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Μετὰ μεγίστης ἐπιτυχίας διεξήχθη εἰς τὰς δύο αἰθούσας τοῦ ἑστιατορίου καὶ τὴν δροσόλουστον ταράτσαν τὸ δεύτερον γεῦμα τοῦ Συλλόγου παρισταμένου τοῦ Προέδρου κ. Λυκιαρδοπούλου μετὰ τῆς ἀξιοτίμου Κυρίας του ὡς καὶ πολλῶν Μελῶν τοῦ Συμβουλίου ἐπίσης μετὰ τῶν Κυριῶν των καὶ πολλῶν ξένων.

Ὁ κ. Πρόεδρος κατὰ τὰ ἐπιδόρπια ἐξέφρασε τὴν χαράν του διότι εὑρίσκεται ἐν μέσῳ τῶν συναδέλφων του, ὁ δὲ ἐπιμελητὴς τοῦ Καταστήματος κ. Νικ. Μάλλιαρης προέπιεν ὑπὲρ τῶν παρισταμένων συναδέλφων εὐχαριστήσας ταὐτοχρόνως τοὺς παρισταμένους ξένους, διότι, ὡς εἶπε, ἡ παρουσία των ἀποδεικνύει, ὅτι ἡ κοινωνία γνωρίζει νὰ τιμᾷ τοὺς ἐργάτας τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης τῆς Ἑλλάδος οἱ ὁποῖοι ὅμως καὶ αὐτοὶ ἐν τῷ κύκλῳ τῶν καθηκόντων αὐτῶν, ἐργάζονται, διὰ τῆς Τραπέζης ὑπὲρ τῆς ἑλληνικῆς κοινωνίας ὁλοκλήρου.

Οἱ ὑπερογδοήκοντα συμμετέχοντες συνάδελφοι καὶ κεκλημένοι αὐτῶν, ἀπήλαυσαν κατόπιν τὸ τραγοῦδι καὶ τὴν ἀπαγγελίαν τῆς δεσποινίδος θυγατρὸς τοῦ συναδέλφου τμηματάρχου κ. Πολυκαρδιώτη τῆς ὁποίας τὸ τάλαντον ἀνεπιφυλάκτως ἐθαυμάσθη.

Ἐπικολούθησε χορὸς διαρκέσας μέχρι τῆς 1ης πρωϊνῆς, ἀποχωρησάντων ὅλων μὲ τὰς ἀρίστας τῶν ἐντυπώσεων διὰ τὴν πλήρη ἐγκαρδιότητος καὶ ψυχαγωγίας συλλογικὴν αὐτὴν βραδυάν.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΣ

ΦΙΛΟΛΟΓΙΑ
ΘΕΑΤΡΟΝ
ΜΟΥΣΙΚΗ

ΤΟ ΓΑΜΗΛΙΟΝ ΕΜΒΑΤΗΡΙΟΝ ΤΟΥ κ. ΑΓΓ. ΤΕΡΖΑΚΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΙΑΣΟΝ ΤΗΣ Κας ΜΑΡΙΚΑΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΗ

Ὁ κ. Ἄγγελος Τερζάκης εἶχε τὴν εὐτυχῆ ἔμπνευσιν ν' ἀσχοληθῇ μὲ σύγχρονον κοινωνικὸν ἔργον καὶ ἐξέλεξε καὶ θέμα ἄκρως ἐπιτυχές: τὸ σεξουαλικὸν δρᾶμα τῆς γυναικὸς ὑπὸ τὰς κρατούσας ἐν τῇ Χώρᾳ μας συνηθείας. Ἔτσι τὸ ἔργον του ἔδωσε μίαν ἀρτιωτάτην πρώτην πρᾶξιν καὶ τρεῖς ἀρκετὰ ἱκανοποιητικές, στὶς ὁποῖες οἱ 4 ἡρωΐδες του ἀπὸ τὴ γεροντοκόρη Λεμονιὰ ἕως τὴ μικρότερη Ἀνθοῦλα ἐνωτίζονται νοερὰ διαρκῶς τοὺς ἤχους τοῦ Γαμηλίου Ἐμβατηρίου τὸ ὁποῖον ἴσως, ἴσως νὰ μὴν παιχθῇ ποτέ. Καὶ ἀλήθεια, ἕνα σωρὸ περιπέτειες τριγυρίζουν τὴν οἰκογένεια τοῦ Μαρκογιάννη καὶ πηγὴ τοῦ κακοῦ εἶναι ἡ ἀπηρχαιωμένες προλήψεις ποὺ καμμιὰ πρόοδος δὲν θὰ μπορέσῃ νὰ καταρρίψῃ.

Ἀπὸ τὶς δυὸ μεγαλύτερες κόρες, ἡ πρώτη ἡ Λεμονιὰ ἀντιμετώπισε μὲ ἀξιοπρέπειαν καὶ φιλοσοφικὰ τὴ μοῖρά της. Ἡ δεύτερη ἡ Ροζαλία ἀδιόρθωτη, ὀνειροπαρμένη, περιμένει διαρκῶς τὸ νυμφίο, ποὺ εἶναι βέβαιο πὼς δὲν θὰ ἔρθῃ ποτέ. Ἡ τρίτη ἡ Μαρίνα, ἡ ἀνυπότακτη, πλημμυρισμένη ἀπὸ τοὺς χυμοὺς τῆς ζωῆς καὶ παρασυρμένη ἀπὸ τὶς ἐξελικτικὲς κοινωνικὲς θεωρίες ἐτόλμησε . . . Ἔσπασε τὶς ἀλυσσίδες τῆς συμβατικότητος ἀλλὰ πλήρωσε μὲ τὴ ζωή της τὴν τόλμη της. Καὶ μονάχα ἡ μικρότερη, ἡ Ἀνθοῦλα, στάθηκε ἁπλή, καὶ βαθειὰ ποιητικὴ καὶ ἀνθρωπίνη. Καὶ αὐτηνῆς τῆς χαρίσθηκε ἡ καλυτέρα Τύχη. Ἕνας νέος τὴν παίρνει κοντά του μιὰ μέρα ἐλπιδοφόρας ἄνοιξης καὶ μαζὺ μὲ τὶς ἀνθισμένες μιγδαλιές, φωτισμένος ξεχωρίζει τῆς ζωῆς τους ὁ δρόμος ὁ μελούμενος.

Τὸ ἔργο συνολικὰ κρινόμενο ἀποτελεῖ μιὰ ἀληθινὰ μεγάλη σκηνικὴ ἐπιτυχία καὶ ἐξαιρετικὴ προσθήκη στὸ πτωχὸ νεοελληνικὸ δραματολόγιο. Ὁ συγγραφέας δούλεψε τὸ θέμα του μὲ στοργὴ καὶ μὲ τέχνη καὶ ἔκανε νὰ κινηθοῦν κάτω ἀπὸ τὴ βαρειὰ καὶ καταθλιπτικὴ ἐπαρχιακὴ ἀτμόσφαιρα οἱ ἥρωες καὶ οἱ ἡρωΐδες τους, πρόσωπα τραγωδίας. Ὁ διάλογός του τρεχούμενος μὲ ἀρκετὰ ἔξυπνα εὑρήματα, ἡ κεντρικὴ γραμμὴ τοῦ ἔργου πιστὰ τηρημένη ἀπ' τὴν ἀρχὴ ὡς τὸ τέλος, οἱ τύποι του ζωντανότατοι. Τὸ ἔργο ηὐτύχησε μιᾶς ἐξαίρετης ἑρμηνείας, μ' ἐπὶ κεφαλῆς τὴν Καν Μαρίκαν Κοτοπούλη, στὴ μεγάλη Τέχνη τῆς ὁποίας δὲν ἔχουμε παρὰ νὰ ὑποκλιθοῦμε. Ἀπὸ τὶς ἄλλες κυρίες θ' ἀναφέρουμε πρώτη τὴν Καν Ρίτα Μυρὰτ—δροσερώτατη καὶ τρυφερὴ Ἀνθοῦλα καὶ τὴν Καν Ἀρώνη σχετικὰ ἱκανοποιητικὴ Μαρίνα. Οἱ κ. κ. Παππᾶς, Γιανίδης καὶ Μυρὰτ εὐσυνειδητότατοι, καλλιτέχναι καὶ ὁ Κ. Σαραντίδης ἄξιος κάθε ἐπαίνου γιὰ τὴν πιστὴ καὶ ἀκριβῆ σκηνοθέτηση τοῦ δράματος.

ΠΑΝΘΕΑΤΡΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΟΝ

Ὑπὸ τὴν ὑψηλὴν προστασίαν τῆς Α.Β.Υ. τοῦ πρίγκηπος Νικολάου συνῆλθεν ἐν Ἀθήναις εἰς τὰς 12 Μαΐου τὸ Α' Πανθεατρικὸ Συνέδριο τὸ ὁποῖο προὐκάλεσε μέγιστον ἐνδιαφέρον Κράτους καὶ Θεατρικοῦ καὶ Καλλιτεχνικοῦ κόσμου. Οἱ καλλίτεροι συγγραφεῖς καὶ οἱ ἁρμοδιώτεροι θεατρικοὶ παράγοντες καὶ λογοτέχναι προέβησαν σὲ ἐκτεταμένες καὶ ἐνδιαφέρουσες ἀνακοινώσεις σχετικὰ μὲ τὴν τόνωσι καὶ ἐξύψωσι τοῦ Θεάτρου ποὺ στὴν ἐποχή μας περνᾷ τὴ μεγαλύτερη κρίση τῆς ἱστορίας του. Ἐλπίζομεν πὼς τ' ἀποκομισθέντα συμπεράσματα θὰ τεθοῦν γρήγορα σὲ πρακτικὴ ἐφαρμογὴ καὶ τὸ Θέατρο κατοχυρούμενο θὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ βαδίζῃ ἀπρόσκοπτα τὸ δρόμο τῆς εὐεργετικῆς ἀποστολῆς του.

«ΒΑΛΚΑΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ»

Ὁ κ. Λεωνίδας Ἀντωνόπουλος εἶχε μιὰ περίφημη πρωτοβουλία: ἐφαρμόζοντας τὶς ἀποφάσεις τῆς διασκέψεως τοῦ Βαλκανικοῦ Τύπου, προέβη «ἅμ' ἔπος, ἅμ' ἔργον», εἰς τὴν ἔκδοσιν μηνιαίας Βαλκανικῆς Ἐπιθεωρησεως ὑπὸ τὸν τίτλον «Βαλκανικὴ Λογοτεχνία». Ἔχουμε ὑπ' ὄψει μας τὸ 1ο φύλλο καὶ μολονότι πρόκειται ἀκόμη περὶ ἀρχομένης προσπαθείας δὲν μποροῦμε παρὰ νὰ τὸν συγχαροῦμε καὶ γιὰ τὴν ἰδέα καὶ γιὰ τό περιεχόμενο τοῦ περιοδικοῦ ποὺ μᾶς γνωρίζει σὲ καλοδουλεμένες μεταφράσεις τὰς πνευματικὰς προόδους τῶν γειτόνων μας. Ἀλβανική, Βουλγαρική, Ἑλληνική, Ρουμανική, Σερβική, Τουρκικὴ διηγηματογραφία καὶ ποίησις μὲ σύντομα βιογραφικὰ σημειώματα τῶν ποιητῶν καὶ συγγραφέων ἀποτελοῦν τὴν ὕλην τῆς Ἐπιθεωρήσεως στὴν ὁποία καταχωρεῖται καὶ ἐσωτερικὸ ρεπορτάζ καὶ αἱ πλέον ἐνδιαφέρουσαι βαλκανικαὶ εἰδήσεις.

Η ΧΟΡΩΔΙΑ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ ΕΙΣ ΤΑΣ ΑΘΗΝΑΣ.

Ἡ Χορῳδία Τριπόλεως (ἀνδρικὸν τμῆμα), ἡ ὁποία ἐνεφανίσθη πρὸ τοῦ Ἀθηναϊκοῦ Κοινοῦ εἰς τὰς 31 Μαΐου ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τοῦ κ. Γ. Τζουανέα, ἀποτελεῖ τὴν καλλιτέραν καὶ ἀψευδεστέραν μαρτυρίαν περὶ τῆς καλλιτεχνικῆς προόδου τῆς ὡραίας Πελοποννησιακῆς πόλεως. Βεβαίως δὲν πρόκειται ἀκόμη παρὰ περὶ διαρκοῦς ἐξελισσομένης προσπαθείας ἀλλ' εἶναι βέβαιον ὅτι ταχύτατα, ἡ χορῳδία αὐτὴ διαθέτουσα λαμπρὸν ἔμψυχον ὑλικὸν θὰ καταστῇ μία ἀπὸ τὰς καλυτέρας τῆς Ἑλλάδος. Ἐν πάσῃ περιπτώσει τὸ ἐκλεκτὸν καὶ ποικίλον πρόγραμμά της ἐξετελέσθη μὲ μουσικότητα καὶ τεχνικὴν ἀρτίαν, ἰδίως ἀπὸ τὰ bassi τὰ ὁποῖα εἶχον ἄριστην ἀπόδοσιν, πρὸ πάντων εἰς τὸ Ἑλληνικὸ Δημοτικὸ Τραγοῦδι. Γενικῶς θερμοὶ ἀνήκουν ἔπαινοι εἰς τὸ Ὠδεῖον τοῦ Μουσικοῦ Ὁμίλου Τριπόλεως καὶ τὸ Ἑλληνικὸν Ὠδεῖον, συντελεστὴς τῆς ἐπιτυχοῦς καὶ πολλὰ ὑποσχομένης ἐμφανίσεως τῆς Χορῳδίας.

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΝ

Κατόπιν συνεννοήσεων τοῦ Ὑπουργοῦ τῆς Παιδείας τῆς Δημοκρατικῆς Ἱσπανίας μετὰ τῆς Γαλλικῆς Κυβερνήσεως ἤρχισαν μεταφερόμενα εἰς Παρισίους ἵνα διαφυλαχθοῦν καὶ ἀποφύγουν τὴν καταστροφὴν οἱ καλλιτεχνικοὶ θησαυροὶ τοῦ περιφήμου μουσείου τοῦ Prado.

* Γνωρίζετε ὅτι ... τελευταίως ἤρχισε καθιδρυόμενος ὁ θεσμὸς τοῦ καλλιτεχνικοῦ ἀκολούθου εἰς διαφόρους μεγάλας προσβείας τῶν εὐρωπαϊκῶν κρατῶν. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ τὰ ἔθνη θὰ παρακολουθοῦν ἐκ τοῦ σύνεγγυς καὶ διὰ τῶν καταλληλοτέρων προσώπων, τὰς πνευματικὰς προόδους τῶν γειτόνων των.

* Ὁ Βασιλεὺς τῆς Ἰταλίας ἐνεκαινίασε προσωπικῶς εἰς τὸ Palazzo Pesaro τῆς Βενετίας τὴν ἔκθεσιν ἔργων τοῦ Tintoretto, τοῦ μεγαλυτέρου Βενετσιάνου ζωγράφου.

* Οἱ Γάλλοι διανοούμενοι ἐνθουσιασθέντες μὲ τὴν Ἑλλάδα, πρόκειται νὰ καταφθάσουν ἀθρόοι εἰς τὴν Χώραν μας. Οὕτω ἀναμένονται προσεχῶς μεταξὺ ἄλλων οἱ κ. κ. F. Mauriac, J. L. Vaudoyer, G. Boissy καὶ D. Rops.

* Χάριν τῶν ἀναγνωστῶν μας σημειοῦμεν τὰ καλύτερα τῶν ἀπὸ τοῦ 1903 μέχρι σήμερον βραβευθέντων Γαλλικῶν λογοτεχνικῶν βιβλίων:

L. Frapié: La Maternelle, C. Farrère: Les civilisés, F. de Miomondre: Ecrit sur l' eau, H. Barbusse: Le Feu, A. Bertrand: L' appel du sol, E. Perochon: Nêne, H. Fauconnier: Malaisie, J. Peyré: Sang st lumière, R. Dorgelès: Les croix de bois, A. de Saint Exupéry: Vol de nuit

* Τὰ περίφημα λεξικὰ Larousse ἐκυκλοφόρησαν κατ' αὐτὰς εἰδικὰς ἐκδόσεις των ὡς ἀκολούθως: Γαστρονομικήν, Οἰκοκυρικήν, Ἰατρικήν, Βιομηχανικήν, Ἐμπορικὴν καὶ Ἀγροτικήν.

* Μετὰ τὴν εἰς ὅλα τὰ κράτη τακτοποίησιν τοῦ συναγωνισμοῦ αὐτοκινήτου καὶ σιδηροδρόμου φαίνεται ὅτι ἐγγίζει ὁ καιρὸς καθ' ὃν τὴν προστασίαν τοῦ Θεάτρου, ἀνεξαντλήτου πηγῆς ἐμπνεύσεων καὶ ζωῆς, θ' ἀναλάβουν αἱ Ἀκαδημίαι, καθιστῶσαι τρόπον τινά, ἔλεγχον ἐπὶ τῶν κινηματογραφικῶν παρασκευασμάτων, τὰ περισσότερα τῶν ὁποίων οὐδὲν προσθέτουσι εἰς τὴν καλλιτεχνικὴν διαπαιδαγώγησιν τοῦ κοινοῦ. Εἰς τὸ μέλλον τὸ θέατρον καὶ ὁ κινηματογράφος θ' ἀλληλοσυμπληροῦνται, ὑπὸ ἀνωτέραν πνευματικὴν ἐποπτείαν.

* Ὁ περασμένος μῆνας ἔστρεψε τὴν προσοχὴν ὅλης τῆς ὑφηλίου στὰ Βρεττανικὰ νησιὰ καὶ στὴν πρωτεύουσαν τοῦ Ἀγγλικοῦ Ἔθνους ὅπου σὲ μιὰ ἀτμόσφαιρα ἐξωτικῆς φαντασμαγορίας καὶ μεγαλοπρεπεστάτης χλιδῆς, ἔγινεν ἡ τελετὴ τῆς στέψεως τῶν Βασιλέων της. Καὶ ὅσο καὶ ἂν ἡ Ἰταλία μὲ τὸν ἑορτασμὸ τῆς πρώτης ἐπετείου τῆς Αὐτοκρατορίας της καὶ τὴν ἀνάκλησι τῶν ἐν Λονδίνῳ ἀνταποκριτῶν τηςπάσχισε νὰ μετριάσῃ τὴν κολοσσιαῖα ἐντύπωσι τῆς εἰρηνικῆς ἐπιδείξεως τοῦ Βρεττανικοῦ Λέοντος, τὸ γεγονὸς εἶναι ὅτι ἡ Ἀλβιὼν περικλείει ἐντός της τεράστια ἀποθέματα δυναμικότητος καὶ ἀρρήκτους συνεκτικοὺς δεσμοὺς μεταξὺ τῶν πολιτῶν καὶ τῶν ὑπηκόων της τῆς Μητροπόλεως καὶ τῶν ὑπερποντίων κτήσεων. Ὅσο καὶ ἂν ἄλλα Ἔθνη εἶναι μεγάλα καὶ θαυμαστά, γεγονὸς ἀναμφισβήτητον εἶναι ὅτι τὰς τύχας τῆς Εὐρώπης θὰ ἐξακολουθήσουν ἐπὶ μακρὸν νὰ διευθύνουν ἡ Ἀγγλία καὶ ἡ Γαλλία, ἡ ὁποίες μὲ τὴν εὐκαιρίαν τοῦ εὐτυχοῦς γεγονότος τῆς στέψεως ἔκαμαν στενωτέρους τοὺς εἰλικρινεῖς καὶ φιλικοὺς δεσμούς των.

* Μὲ τὴν ἀπώλειαν τοῦ «Hindenburg» ἡ πρόοδος καὶ ὁ ἐκπολιτισμὸς τῆς ἀνθρωπότητος ὑφίσταται τραῦμα βαρύ. Ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἡ φύσις ὡσάν ἐκδικούμενη διὰ τὴν παραβίασιν τῶν μυστικῶν της καὶ τὸν δαμασμὸν καὶ τὴν καθυπόταξίν της ἀπὸ τὸν ἀνθρώπινον νοῦν· προβαίνει εἰς σκληρά, ἐναντίον τοῦ ἀνθρώπου ἀντίποινα. Παρ' ὅλας ὅμως τὰς θυσίας ἡ ἀνθρωνίνη θέλησις παλαίουσα σῶμα πρὸς σῶμα κατανικᾷ ὅλα τὰ ἐμπόδια καὶ τὸ αἷμα τῶν θυμάτων τῆς προόδου θεμελιώνει στερεώτερα τὸ οἰκοδότημα τῆς μελλοντικῆς εὐτυχίας τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

* Εἰς τὴν Metropolitan Opera τῆς Ν. Ὑόρκης ἐδόθη ἡ «πρώτη» τῶν μπαλέττων τοῦ Strawinsky «Τὸ χαρτοπαίγνιον» στεφθεῖσα ὑπὸ ἀρκετῆς ἐπιτυχίας.

* Ἕνα ἐπεισόδιον στιγματίζον τὴν ἔννοιαν τῆς ἀνθρωπίνης ἀδελφοσύνης ἐσημειώθη εἰς ἓν νοσοκομεῖον τῆς Λίλλης: Οἱ νοσοκόμοι δὲν ἠθέλησαν νὰ μεταφέρουν ἐγχειρισθέντα εἰς τὴν θέσιν του, ἐπειδὴ δὲν εἶχεν ἔλθει ἡ ὥρα τῆς ὑπηρεσίας των καὶ ὁ ἀσθενὴς ἀπέθανεν. Καὶ ἔτσι ἡ πειθαρχία εἰς τὰς συνδικαλιστικὰς ἐπιδείξεις ἔγινε πρόξενος ἑνὸς θανάτου!

* Ἡ τελετὴ τῆς στέψεως τοῦ Αἰγυπτίου Βασιλέως Φαρούκ ὡρίσθη διὰ τὴν 31 Ἰουλίου ἐ. ἔ.

* Ἡ Εὐρώπη ὁλόκληρος ἐθρήνησε τὸν θάνατον τοῦ Γάλλου σοφοῦ καὶ καθηγητοῦ εἰς τὴν Σορβόνην Louis Eisenmann. Ὁ μεταστὰς προσέφερεν ἐξόχους ὑπηρεσίας εἰς τὴν Γαλλίαν, ὀργανώσας καὶ διευθύνας πλείστας σχολὰς ἐν Τσεχοσλοβακίᾳ.

* Αἱ Κοινωνικαὶ Ἀσφαλίσεις ἐν Τσεχοσλοβακίᾳ περιέλαβον τὸ ἥμισυ περίπου τοῦ πληθυσμοῦ τῆς χώρας φθάσασαι νὰ προστατεύουν 7 ἑκατομμύρια κατοίκων ἐναντίον ἀσθενιῶν, ἀναπηρίας καὶ γήρατος. Ἡ μόνη περίπτωσις ἥτις δὲν ἀσφαλίζεται εἰσέτι εἰς τὴν μεγάλην Εὐρωπαϊκὴν Δημοκρατίαν εἶναι ἡ ἀνεργία.

* Ἡ παγκόσμιος παραγωγὴ τοῦ χρυσοῦ ὁλονὲν αὐξάνει. Ἤδη κατόπιν τῆς αὐξήσεως τῆς παραγωγῆς τῆς Σοβιετικῆς Ρωσσίας τὸ κίτρινον μέταλλον προσφέρεται εἰς σημαντικὰς ποσότητας, δυσκόλως ἀπορροφούμενον ὑπὸ τῆς παγκοσμίου ἀγορᾶς.

* Γαλλικὴ ἐφημερὶς ἀσχολεῖται διὰ μακρῶν μὲ τὴν θέσιν τῆς γυναικὸς εἰς τὸν ἀστικὸν κώδικα, αἱ ἀρχαὶ τοῦ ὁποίου ἐπιτρέπουν τὴν ἐκμετάλλευσιν τῆς περιουσιακῆς καταστάσεως εὐπίστων καὶ μᾶλλον προχωρημένων τὴν ἡλικίαν γυναικῶν, παρ' ἀπατεώνων, οἵτινες τὰς νυμφεύονται.

* Μὲ πᾶσαν ἐπισημότητα ἐγένοντο τὰ ἐγκαίνια τῆς ἐκθέσεως τῶν Παρισίων, ἥτις ἀπηρτίσθη ἀπὸ 80 τομεῖς ἐπὶ ἐκτάσεως 400.000 τ. μ. καὶ εἰς ἣν μετέχουν 8.350 ἐκθέται 35 Κρατῶν. Μεταξὺ τῶν περισσοτέρων ἰδιαιτέραν ἐντύπωσιν ἐμποιεῖ τὸ τῆς Ρωσσίας μήκους 160 μ., πλάτους 21,5 μ. μὲ πύργους ζυγίζοντας65 τόννους, εἰς τὴν κορυφὴν τοῦ ὁποίου ὑπάρχουν διακοσμητικαὶ«φιγοῦραι» αἱ ὁποῖαι δίδουν εἰς τὸ οἰκοδόμημα ὄψιν πρῴρας πλοίου. Τὸ κτίριον εἶναι ἐπενδεδυμένον μὲ περίφημα μάρμαρα τῶν Οὐραλείων.

* Ὁ κύκλος τῆς περυσινῆς δραματικῆς κρίσεως τοῦ Βρεττανικοῦ θρόνου ἔκλεισεν ὁριστικῶς μετὰ τὰς ἑορτὰς τῆς στέψεως καὶ τοὺς γάμους τοῦ Δουκὸς τοῦ Windsor. Ἐξ ἄλλου ἐξ ὅλων τῶν μερῶν εὐοίωνοι παρέχονται ἐνδείξεις κατευνασμοῦ τῆς ἀπὸ καιροῦ σοβούσης ἐξάψεως καὶ νευρικότητος τῶν διαφόρων Κρατῶν.

Ἂς ἐλπίσωμεν ὅτι τερματιζομένου καὶ τοῦ ἐμφυλίου Ἱσπανικοῦ πολέμου, ἡ ἀνθρωπότης ἀπερισπάστως θὰ βαδίσῃ τὸν δρόμον τῶν εἰρηνικῶν καὶ ἀνωτέρων πνευματικῶν πεπρωμένων της.

Ν. Μ.

Ο ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
κ. ΔΗΜ. ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ
Ἐπιμελητὴς Σανατορίου Πάρνηθος
Τέως ἐσωτερικὸς βοηθὸς τοῦ ἐν Ρώμῃ
Ἰνστιτούτου Φυματιολογίας
Carlo Forlanini
Ἐγκατέστησεν Ἰατρεῖον ἐν Ἀθήναις
ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Μασσαλίας καὶ Καπλανῶν 10
Παραπλεύρως Δημοτικοῦ Νοσοκομείου
Καὶ δέχεται:
ἑκάστην Τρίτην καὶ Παρασκευὴν 4—7 μ. μ.
καὶ Τετάρτην καὶ Σάββατον 8—9 π. μ.
Τηλέφ. 26·046

ΕΝΩΣΙΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΤΩΝ ΤΡΑΠΕΖΩΝ

ΕΘΝΙΚΗΣ, ΕΛΛΑΔΟΣ, ΚΤΗΜΑΤΙΚΗΣ & ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ

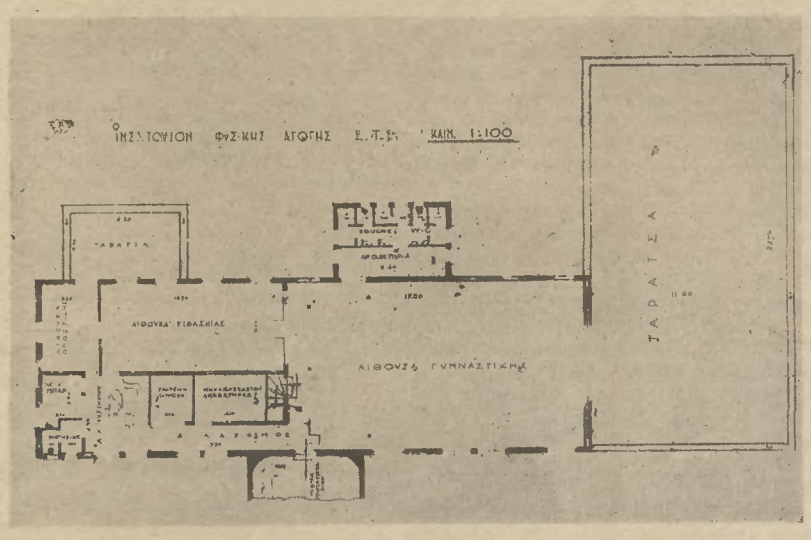
ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ

Εἰς προηγούμενα φύλλα τῆς «Τραπεζιτικῆς» εἴχομεν κατὰ περιόδους δημοσιεύσει μικρὰς περιγραφὰς τοῦ ἀνεγερθέντος παρὰ τῆς Σης Διοικήσεως τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης τῆς Ἑλλάδος Ἰνστιτούτου φυσικῆς ἀγωγῆς. Ἤδη προβαίνομεν εἰς ἐκτενεστέραν περιγραφὴν τοῦ Ἰνστιτούτου ὡς καὶ εἰς ἐξήγησιν τῶν βασικῶν γραμμῶν τῆς λειτουργίας του.

Πρὶν προβῶμεν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ θέματος θέλομεν νὰ ἀπαντήσωμεν ὁμαδικῶς εἰς τὸ τιθέμενον παρὰ πολλῶν ἐρώτημα :

Διατὶ τὸ ἀνεγερθὲν ὑπὸ τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης κλειστὸν γυμναστήριον ὠνομάσθη Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ ὄχι ἁπλῶς Γυμναστήριον; Ἡ ἁπλῆ ὀνομασία Γυμναστήριον, λόγῳ τοῦ περιωρισμένου πλάτους, τὸ ὁποῖον ἔχει ἡ λέξις αὐτή, σήμερον, δὲν δίδει οὔτε μακρόθεν σαφῆ ἀντίληψιν τοῦ πράγματος.

Τὸ Ἰνστιτοῦτόν μας περιλαμβάνει ποικιλίαν τμημάτων : Σουηδικῆς Γυμναστικῆς, Γερμανικῆς Γυμναστικῆς, ἀλτήρων καὶ βαρῶν, πυγμαχικῶν ὀργάνων, ὁπλομαχητικόν, ὀρθοπαιδικόν, ἀνάκλιντρα διὰ μασσάζ, ἀναπεπταμένον χῶρον δι' ἀθλοπαιδίας, μπὰρ διὰ τοὺς ἀσκουμένους, μικρὸν ἰατρεῖον, εἰδικὰ ἰατρικὰ ὄργανα ὡσκαταμετρήσεως ἀρτηριακῆς πιέσεως, καταμετρήσεως ἀναπνευστικῆς ἱκανότητος, δυναμόμετρα κλπ.



Κάτοψις Ἰνστιτούτου.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω σαφῶς καταφαίνεται, ὅτι τὸ Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης δὲν εἶναι ἁπλῶς ἓν κοινὸν Γυμναστήριον, ἀλλὰ πολυσύνθετον ἵδρυμα, ἔχον ἀποστολὴν νὰ ἐξυπηρετήσῃ πολλαπλὸς γυμναστικὰς ἀνάγκας ἀνθρώπων ζώντων καθιστικὴν ζωήν, ἀμφοτέρων τῶν φύλων καὶ ποικίλης ἡλικίας.

Διὰ τοῦτο ἡ εὐγενὴς χειρονομία τῆς Διοικήσεως τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης νὰ ἱδρύσῃ τὸ Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης, εἶναι πρωτοποριακὴ καὶ μοναδικὴ ἐν Ἑλλάδι, μοναδικὴ ὄχι μόνον διότι μοναδικὸν εἶναι καὶ τὸ Ἰνστιτοῦτον της, ἀλλὰ καὶ διότι τοῦτο εἶναι τὸ πρῶτον ἐστεγασμένον μέγα γυμναστήριον ἀνεγειρόμενον παρ' ἐργοδότου διὰ τὸ προσωπικόν του.

Εἰς τὸ ἐξωτερικόν, ἔνθα τὰ μεγάλα ἔθνη συστηματικῶς καταβάλλουν προσπαθείας διὰ τὴν γενίκευσιν τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς ἀκολουθοῦντα οὕτω τὸ ὑπόδειγμα τῶν μεγάλων προγόνων μας, οἱ ὁποῖοι διὰ τῆς ἁρμονικῆς καὶ ἰσορροπημένης ἀναπτύξεως τῶν τριῶν στοιχείων τῆς ἀτομικότητος, δηλ. πνεύματος, ψυχῆς καὶ σώματος, ἐδημιούργησαν τὸν ἄφθαστον κλασικὸν ἀρχαῖον ἑλληνικὸν πολιτισμόν, οἱ μεγάλοι οἰκονομικοὶ ὀργανισμοὶ ἔχουν ἱδρύσει ἐστεγασμένα γυμναστήρια πρὸς χρῆσιν τοῦ προσωπικοῦ των. Εἴς τινας χώρας διὰ νόμων ἐπιβάλλεται εἰς τοὺς ἐργοδότας ἡ ἵδρυσις, ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ὑπαλλήλων των, αἰθουσῶν γυμναστικῆς κολυμβητικῶν δεξαμενῶν, γηπέδων δι' ἀθλοπαιδιὰς καὶ ἀθλητισμόν.

Ἡ Διοίκησις τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης ἄνευ οὐδεμιᾶς ἐκ νόμου τινὸς ὑποχρεώσεως, ἐλαυνομένη μόνον ἀπὸ τὸ ἐνδιαφέρον της διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ προσωπικοῦ της, ἵδρυσεν τέλειον ὑφ' ὅλας τὰς ἀπόψεις Ἰνστιτοῦτον Φυσικῆς Ἀγωγῆς.

Περιγραφὴ τοῦ Ἰνστιτούτου.

Διὰ τοὺς μὴ ἐπισκεφθέντας τὸ Ἰνστιτοῦτον παρατίθενται φωτογραφίαι τινὲς τούτου ὡς καὶ κάτοψις.

Τὸ Ἰνστιτοῦτον κατεσκευάσθη μετὰ μεγάλης ἐπιμελείας κατὰ τὰ πρότυπα τῶν ἐν τῷ ἐξωτερικῷ τοιούτων.

Φωτίζεται ἁπλέτως, τοῦ ἔχει ἐξασφαλισθῇ ἱδεώδης ἀερισμὸς κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα θὰ θερμανθῇ διὰ νὰ μὴ διακοπῇ ἡ ἐν αὐτῷ ἐργασία. Ἡ διαρρύθμισίς του εἶναι μελετημένη, ὥστε νὰ ἀντέχῃ καὶ εἰς τὸν αὐστηρότερον ἔλεγχον. Ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ ἑξῆς μέρη :

1) Πρὸς ἀνατολὰς μίαν ἐκτεταμένην ταράτσαν διαστάσεων 22Χ11. Ἡ ταράτσα αὕτη θὰ περιβληθῇ ταχέως διὰ στηθαίου καὶ μεταλλικοῦ πλέγματος καὶ θὰ ἐπιστρωθῇ καταλλήλως διὰ νὰ χρησιμεύσῃ δι' ἀθλοπαιδιάς : τέννυς, voley-ball καὶ basket-ball.

Ἡ ταράτσα αὕτη διὰ μεγάλης θύρας καὶ μὲ θυρόφυλλα συρόμενα ἑκατέρωθεν ἐντὸς τῶν τοίχων, συγκοινωνεῖ μὲ τὴν μεγάλην αἴθουσαν γυμναστικῆς.

2) Αὕτη εἶναι μιὰ μεγαλη αἴθουσα μήκους μέτρων 17.50, πλάτους 9.20 μ. καὶ ὕψους 5.30. Ἡ αἴθουσα αὕτη περιλαμβάνει ποικιλίαν γυμναστικῶν ὀργάνων. Ἐν πρώτοις ἅπαντα τὰ ὄργανα σουηδικῆς γυμναστικῆς, ἤτοι ἕνδεκα πολύζυγα, τέσσαρα ἕδρανα, ἀνὰ δύο ζεύγη ὁριζοντίων δοκῶν στηριζομένων ἐπὶ ἐνθέτων ἀλλὰ εὐκόλως ἀφαιρουμένων εἰς τὸ δάπεδον καθέτων δοκῶν, ἓν ἐφαλτήριον, ἕνα ἵππον, κατακόρυφα σχοινία δι' ἀναρριχήσεις, σχοινίνην κλίμακα καὶ σχάραν διὰ χειροβαδίσεις καὶ ἀναρριχήσεις, ἓν εἰδικὸν ὄργανον κατάλληλον διὰ τὴν ἄσκησιν τῶν κοιλιακῶν μυῶν, ἀφθονίαν κοντῶν καὶ κορινῶν, ἓν ὄργανον δι' οὗ καταμετρεῖται ἡ ἔκτασις τῆς τροχιᾶς κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν σκελῶν.

Κατόπιν περιλαμβάνει : μονόζυγον, δίζυγον, τὴν σιδηρᾶν ράβδον μετὰ σχετικῶν βαρῶν, ποικίλου βάρους, διὰ τὴν ἐξάσκησιν εἰς τὴν ἄρσιν βαρῶν, ἀφθονίαν ἀλτήρων ποικίλου βάρους, ἀλτῆρας μὲ ἐλατήρια, δύο ὄργανα διὰ τὴν ἄσκησιν τοῦ πήχεως καὶ τοῦ καρποῦ τῆς χειρός.

Ὁμοίως περιλαμβάνει πυγμαχικὸν σάκκον βάρους 40 Kgs καὶ δύο εἰδικὰς πυγμαχικὰς σφαίρας (punching ball). Ὁμοίως στηλοβάτας καὶ τοὺς σχετικοὺς πήχεις διὰ τὰ ἅλματα. Τέλος περιλαμβάνει τέσσαρα παχύτατα στρώματα διὰ τὰ ἅλματα κ.λ.π.

Ἡ αἴθουσα φωτίζεται ἁπλέτως. Ἀερίζεται ἰδιωδῶς διὰ τεσσάρων μεγάλων παραθύρων, ἔνδικα φεγγιτῶν καὶ τριῶν ἀνεμιστήρων «ἀσπιρατὲρ». Οἱ σκελετοὶ τῶν παραθύρων εἶναι μετάλλινοι, οἱ δὲ ὑελοπίνακες σιδηροπαγεῖς, ἄθραυστοι. Ἅπαντα τὰ ὄργανα τῆς αἰθούσης δύνανται νὰ ἀφαιρεθῶσιν αὕτως ὥστε ἐντὸς ὀλίγων λεπτῶν ἡ αἴθουσα κενοῦται καὶ δύναται νὰ χρησιμοποιηθῇ δι' ἀθλοπαιδιάς. Ὑπάρχουν ἄλλωστε αἱ ἐγκαταστάσεις διὰ voley-ball καὶ basket-ball. Τὴν δυτικὴν πλευρὰν τῆς αἰθούσης καὶ μέρος τῆς βαρείας καὶ νοτίας περιβάλλει ἀρκούντως εὐρὺς ἐξώστης ἐπικοινωνῶν μὲ τὴν αἴθουσαν διὰ κλίμακος. Ὁ ἐξώστης χρησιμεύει καὶ εἰς τὸ νὰ ἀνέρχωνται οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸν ἄνω ὄροφον τῶν ἀποδυτηρίων. Ἐπὶ τοῦ παρόντος ἐκεῖ ὑπάρχει μία μικρὴ ταράτσα ἄνωθεν τοῦ κάτω ὀρόφου τῶν ἀποδυτηρίων. Τὸ ἐνδιαφέρον τῆς Διοικήσεως τῆς Τραπέζης εἶναι μία ἀσφαλὴς ἔνδειξις, ὅτι θὰ ἀνοικοδομηθῇ καὶ ὁ δεύτερος ὄροφος τῶν ἀποδυτηρίων, ἐφ' ὅσον ἐκ τῆς πολυαρίθμου προσελεύσεως ἀσκουμένων θὰ ἀπεδεικνύετο ἀνεπαρκὴς ὁ κάτω ὄροφος.

3) Οὗτος εὑρίσκεται πρὸς τὴν βορείαν πλευρὰν τῆς αἰθούσης περιλαμβάνει τὰ ἀποδυτήρια μὲ ἀτομικὰ ντουλαπάκια διὰ τὴν διαφύλαξιν τῶν γυμναστικῶν στολῶν καὶ λοιπῶν εἰδῶν τῶν ἀσκουμένων, τρία χωριστὰ ντοὺς καὶ τρία ἀποχωρητήρια. Θὰ ὑπάρχῃ θερμὸν καὶ ψυχρὸν ὕδωρ.

Διὰ καταλλήλων σχοινίων καθορίζεται ἐντὸς τῆς μεγάλης αἰθούσης διάδρομος δι' οὗ οἱ εἰσερχόμενοι μεταβαίνουσιν ἀπ' εὐθείας εἰς τὰ ἀποδυτήρια.

Εἰς τὴν δυτικὴν πλευρὰν ὑπάρχει μεγάλη θύρα διαστάσεως 4^{50}Χ2^{20}, ἥτις ὁδηγεῖ εἰς τὴν αἴθουσαν ὁπλομαχητικῆς.

4) Αὕτη ἔχει πλ. 5^{50} καὶ μῆκος 10. Εἰς τὴν βορείαν πλευράν της ὑπάρχει ἑτέρα ταράτσα διαστάσεων 4^{50}Χ6. Εἰς τὴν ταράτσαν αὐτὴν ὑπάρχει διέξοδος καὶ τῆς αἰθούσης ὀρθωτικῆς Γυμναστικῆς, ἥτις εὑρίσκεται εἰς τὴν δυτικὴν πλευρὰν τῆς αἰθούσης ὁπλομαχητικῆς, δι' ἧς συγκοινωνεῖ διὰ θύρας.

5) Ἡ αἴθουσα ὀρθωτικῆς γυμναστικῆς περιλαμβάνει ἤδη διάφορα ὀρθωτικὰ ὄργανα.

Πλυνθίον ὀρθοπαιδικόν, ἕτερον πλυνθίον ἀνάκλιντρον διὰ μασσάζ, δύο κωπηλατικὰ μηχανήματα, ἀναστημόμετρον μετὰ ζυγοῦ ἀκριβείας, ὄργανον καταγραφῆς καὶ καταμετρήσεως τῶν ἀποκλίσεων τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ὄργανον δι' ὑπερεκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

Διὰ νὰ συπληρωθῇ τὸ ὀρθωτικὸν τμῆμα χρειάζονται καὶ ἄλλα ὄργανα, τὰ ὁποῖα ἔχουν ἐκλεγῇ ἤδη. Δυστυχῶς ταῦτα θὰ εἰσαχθοῦν ἔξωθεν καὶ ἑπομένως θὰ κοστίσουν ἀρκετά.

Νοτιανατολικὴ γωνία αἰθούσης Γυμναστικῆς.

Ἄνευ τῶν ὀργάνων τούτων τὸ Ἰνστιτοῦτον θὰ παρουσιάζῃ οὐσιώδη ἔλλειψιν, τὰ ὄργανα ταῦτα εἶναι ἀπαραίτητα ὄχι μόνον πρὸς θεραπείαν διαφόρων ἀσθενειῶν καὶ δυσμορφιῶν ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν τοπικὴν ἄσκησιν ὡρισμένων μελῶν τοῦ σώματος. Ἡ ὀρθωτικὴ γυμναστικὴ θὰ ἀπέβαινεν εὐεργετικὴ κυρίως εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, εἰς τοὺς ἡλικιωμένους καὶ εἰς τοὺς ἔχοντας ἀνάγκην τοπικῆς γυμναστικῆς. Καταπολεμοῦνται ἀποτελεσματικῶς ὡρισμέναι ἀσθένειαι, ὡς ἡ παχυσαρκία, ἡ ὑπερλίπωσις καὶ χαλάρωσις τῆς κοιλίας, ἡ δυσκοιλιότης, ἡ μάστιξ αὐτὴ τοῦ πολιτισμένου ἀνθρώπου καὶ ἀφορμὴ πολυαρίθμων ἀσθενειῶν, ἡ δυσκαμψία τῶν ἀρθρώσεων κλπ.

Μία χειρονομία τῆς Διοικήσεως τῆς Τραπέζης ἐγκρινούσης τὴν σχετικὴν δαπάνην διὰ τὴν ὁλοκλήρωσιν τοῦ ὀρθωτικοῦ τμήματος, θὰ ἀπέβαινεν πολύτιμος καὶ εὐεργετική.

Διὰ τοῦ Ἰνστιτούτου ἐπιδιώκεται ἡ προληπτικὴ Ἰατρική. Διὰ τῆς ἑτέρας μεγάλης ὀργανώσεως, τὴν ὁποίαν μὲ τόσην στοργὴν περιβάλλει ἡ Διοίκησις τῆς τραπέζης, τοῦ Ταμείου Ὑγείας τοῦ Προσωπικοῦ ἀσκεῖται ἡ θεραπευτικὴ Ἰατρική. Οἱ δύο οὗτοι ὀργανισμοὶ εἶναι ἀρρήκτως συνδεδεμένοι. Ὁ σύνδεσμος οὗτος θὰ ἦτο ἔτι ἀποτελεσματικώτερος, ἐὰν ἀνεπτύσσετο καὶ τὸ τμῆμα τῆς ὀρθωτικῆς διὰ τῆς προμηθείας τῶν ἀπαραιτήτων ὀργάνων.

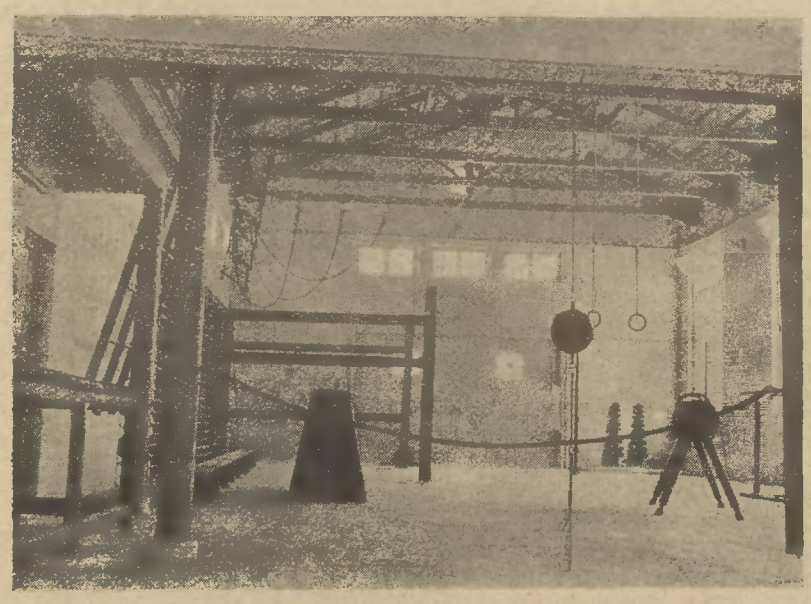
6) Ἐν συνεχείᾳ τῆς αἰθούσης ὁπλομαχητικῆς εὑρίσκεται τὸ ἐντευκτήριον, ἔνθα καὶ τὸ πιγκ—πόγκ, καὶ μικρὴ τουαλέττα.

7) Συνεχόμενον πρὸς τὴν αἴθουσαν ταύτην εἶναι μπὰρ ἔνθα θὰ σερβίρωνται μόνον ἀναψυκτικά, ἀπαγορευομένων ἀπολύτως τῶν οἰνοπνευματωδῶν.

8) Εἰς τὴν αἴθουσαν τοῦ ἐντευκτηρίου καταλήγει ὁ διάδρομος ἐκ τῆς κυρίας εἰσόδου τοῦ Ἰνστιτούτου, ὅπερ ἀντιστοιχεῖ εἰς τὸν ἄνω ὄροφον τοῦ νέου μεγάρου τοῦ χρηματιστηρίου.

9) Εἰς τὸν διάδρομον βλέπει καὶ τὸ γραφεῖον—ἰατρεῖον τοῦ Ἰνστιτούτου ἔνθα καὶ τὰ Γραφεῖα τῆς Ἑνώσεως Φιλάθλων.

Ἐκτὸς τῶν περιγραφέντων γυμναστικῶν ὀργάνων ὑπάρχουν καὶ πολλὰ ἄλλα φορητά, ὡς διάφοροι σφαῖραι ἀθλοπαιδιῶν, μεντεσιν μπόλλ, δί-



Ἀνατολικὴ πλευρὰ αἰθούσης Γυμναστικῆς.

Δυτικὴ πλευρὰ αἰθούσης Γυμναστικῆς. Εἰς τὸ βάθος ἡ αἴθουσα ὁπλομαχητικῆς.

κτυα κλπ. Ὁμοίως ὄργανα ἰατρικὰ διὰ διάφοραι καταμετρήσεις.

Ἡ Διοίκησις τῆς τραπέζης ἐνέκρινε τὴν ἐπίστρωσιν τῶν δαπέδων τοῦ γυμναστηρίου, ἡ ὁποία θὰ γίνῃ μετὰ πάσης ἐπιμελείας, χρησιμοποιουμένου τοῦ καταλληλοτέρου ὑλικοῦ.

Λειτουργία Ἰνστιτούτου

Ἡ τελειότης τοῦ Ἰνστιτούτου εἰς γυμναστικὰ ὄργανα καὶ μηχανήματα δὲν ἀρκεῖ. Χρειάζεται καὶ ὁ κατάλληλος ἄνθρωπος ὁ διευθύνων εἰδικὸς διὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν ἀσκήσεων τῶν θαμώνων τοῦ Ἰνστιτούτου.

Ἡ Διοίκησις τῆς τραπέζης διώρισεν ὡς διευθυντὴν τοῦ Ἰνστιτούτου τὸν διακεκριμμένον ἰατρὸν καὶ γυμναστὴν κ. Καββαδίαν. Ὑπὸ τὴν καθοδήγησίν του ἡ λειτουργία τοῦ Ἰνστιτούτου ἤρχισεν ἤδη.

Καθωρίσθη πρόγραμμα. Διατίθενται χωρισταὶ ὧραι διὰ τὰς γυναῖκας, τοὺς ἄνδρας καὶ τὰ παιδία.

Οἱ ἀσκούμενοι θὰ διαιροῦνται εἰς τμήματα ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς των ἀγωγῆς, τῆς σωματικῆς των διαπλάσεως καὶ γενικῶς τῶν ἀτομικῶν συνθηκῶν, ὑπὸ τὰς ὁποίας εὑρίσκονται ἀπὸ ἀπόψεως γυμναστικῆς καὶ ὑγείας.

Ὁ κ. Καββαδίας εἰς ἕκαστον ἀσκούμενον θὰ καθορίζῃ ὡρισμένον πρόγραμμα ἡμερησίας γυμνάσεως, τὸ ὁποῖον οἱ ἀσκούμενοι θὰ ἀκολουθῶσι καὶ κατ' οἶκον. Θὰ μεταδίδῃ δὲ εἰς τοὺς ἀσκουμένους τὰς ἀπαραιτήτους θεωρητικὰς γνώσεις διὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῶν ἡμερησίων τούτων προγραμμάτων ἀσκήσεως. Ἐπὶ τοῦ παρόντος τὰ τμήματα θὰ γυμνάζωνται δὶς τῆς ἑβδομάδος. Ἐλπίζομεν, ὅτι μὲ διαφόρους συνδυασμοὺς θὰ αὐξηθῇ ὁ ἀριθμὸς τῶν ἑβδομαδιαίων μαθημάτων εἰς τρία ἢ καὶ τέσσαρα.

Αἱ ὧραι, καθ' ἃς θὰ παρίσταται ὁ κ. Καββαδίας καθωρίσθησαν ἐπὶ τοῦ παρόντος ὡς ἑξῆς: 6,30—7,30 π.μ. καὶ 6,30—8,30 μ. μ.

Πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῶν μαθημάτων ἕκαστος ἀσκούμενος θὰ ἐξετάζεται παρὰ τοῦ κ. Καββαδία ἀπὸ ἰατρικῆς καὶ γυμαστικῆς ἀπόψεως, συμπληρουμένου σχετικοῦ ἀτομικοῦ δελτίου. Τὸ δελτίον τοῦτο θὰ συμπληροῦται ἑκάστοτε διὰ τῶν περιοδικῶν ἐξετάσεων, οὕτως ὥστε θὰ παρέχῃ μίαν ἀκριβῆ εἰκόνα τῆς ἐξελίξεως τοῦ ἀσκουμένου. Ἐνδεικτικῶς σημειοῦμεν στοιχεῖά τινα τοῦ ἀτομικοῦ τούτου δελτίου. Ἀνάστημα, βάρος, σπονδυλικὴ στήλη, περίμετροι θώρακος, ἀναπνευστικὸς δείκτης, ἀναπνευστικὴ χωρητικότης, περίμετρος κοιλίας, ἀρτηριακὴ πίεσις, δυναμομέτρησις, ἀναπνευστικὸν σύστημα, κυκλοφορικὸν σύστημα, πεπτικὸν σύστημα κ.λ.π. Διὰ λεπτομερεῖς ἐσωτερικοῦ κανονισμοῦ καθωρίσθησαν λεπτομέρειαι τῆς λειτουργίας τοῦ Ἰνστιτούτου, ὡς καὶ αἱ ὑποχρεώσεις τῶν ἀσκουμένων λόγῳ μάλιστα τῶν εἰδικῶν συνθηκῶν, τὰς ὁποίας δημιουργεῖ τὸ γεγονὸς τῆς ὑπάρξεως τοῦ Ἰνστιτούτου ἐντὸς τοῦ μεγάρου τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης.

Ἡ εἴσοδος τῶν ἀσκουμένων εἰς τὸ γυμναστήριον θὰ γίνεται διὰ τῆς μικρᾶς εἰσόδου τῆς ὁδοῦ Αἰόλου. Οἱ εἰσερχόμενοι θὰ ἐπιδεικνύωσι δελτίον ταυτότητος τῆς Ἑνώσεως Φιλάθλων, θεωρημένου παρὰ τοῦ Ἐπόπτου Ἀσφαλείας τῆς Τραπέζης. Οἱ ἀσκούμενοι διερχόμενοι διὰ τῶν διαδρόμων καὶ τῶν αἰθουσῶν τῆς Τραπέζης θὰ διέρχωνται τελείως ἀθορύβως.

Οἱ ἀσκούμενοι διὰ νὰ ἀποκομίσωσι τὰ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα τῆς συστηματικῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ νὰ ἀποφύγωσι τὰ ἐκ τῆς ὑπερκοπώσεως ἢ κακῆς ἐκτελέσεως τῶν γυμνασμάτων βλάβας, θὰ συμμορφοῦνται ἐπακριβῶς πρὸς τὰς ὑποδείξεις τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ Ἰνστιτούτου.

Τέλος δέον νὰ ἔχωσιν ὑπ' ὄψιν των, ὅτι δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ λαμβάνῃ ὁ ἀσκούμενος κανένα ἄλλον ὡς ὅρον συγκρίσεως ἀρκεῖ ἡ πρὸς τὸν ἴδιον ἑαυτόν του τοῦ παρελθόντος σύγκρισις διὰ νὰ καταστήσῃ εἰς αὐτὸν καταφανεστάτην τὴν ἐκ τῆς ἀσκήσεως πρόοδον καὶ ὠφέλειαν καὶ νὰ ἐνισχύσῃ τὸν ζῆλον καὶ τὴν ἀγάπην αὐτοῦ πρὸς τὰς ἀσκήσεις.

Ἡ Διοίκησις τῆς Τραπέζης παραδίδει εἰς τὰ μέλη τῆς Ἑνώσεως Φιλάθλων τὸ τέλειον Ἰνστιτοῦτον μὲ ἐπιστημονικὴν διεύθυνσιν καὶ ὀργάνωσιν ἀρτίαν.

Ἐναπόκειται ἤδη εἰς ἡμᾶς νὰ ἐποφεληθῶμεν τῆς εὐκαιρίας ταύτης καὶ νὰ ἐπιτύχωμεν τὴν βελτίωσιν τῆς ὑγείας μας ἀσκούμενοι εἰς τὸν ναὸν αὐτὸν τῆς ὑγείας καὶ τῆς ὠμορφιᾶς, ποὺ μᾶς ἐχάρισε ἡ ἀγάπη καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τῶν Διοικητῶν μας.

Ἡ μεγαλειτέρα ἀσφαλῶς δι' αὐτοὺς ἱκανοποίησις θὰ εἶναι νὰ βλέπουν τὸ Ἰνστιτοῦτον πλημμυρισμένον ἀπὸ ἀσκουμένους ἀποδεικνύοντας, ὅτι οὗτοι εἶναι ἀντάξιοι τῶν θυσιῶν, εἰς ἃς ὑποβάλλεται ἡ Ἐθνικὴ Τράπεζα διὰ νὰ διατηρήσῃ καὶ βελτιώσῃ τὴν ὑγείαν τῶν ὑπαλλήλων της.

Οἱ ἀσκούμενοι προσκαλοῦνται νὰ συμμορφωθοῦν πρὸς τὴν ἔκκλησιν τοῦ Σου Διοικητοῦ μας, γινόμενοι οἱ θερμοὶ κήρυκες τῶν ὠφελημάτων τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς καὶ οἱ φωτισμένοι ἀπόστολοι μιᾶς εὐγενοῦς ἰδέας.

Ἡ Ἕνωσις Φιλάθλων ἀπευθύνει θερμὴν παρακκλησιν πρὸς τοὺς ὑπαλλήλους τῶν τεσσάρων Τραπεζῶν, ὅπως ἀδιακρίτως βαθμοῦ καὶ φύλου ἐγγραφοῦν ὡς μέλη εἰς τὴν Ἕνωσιν. Ἡ πεντάδραχμος μηνιαία συνδρομή, ἐνῷ δι' αὐτοὺς εἶναι ἀσήμαντος ἐξασφαλίζει τὰ ἀπαραίτητα οἰκονομικὰ μέσα, τὰ ὁποῖα θὰ τῆς ἐπιτρέψουν νὰ ἀναπτύξῃ τὰ διάφορα τμήματά της. Καὶ ὅσοι μὲν θὰ ἀσχοληθοῦν μὲ ταῦτα ἐνεργῶς θὰ ἔχουν πολλαπλασίαν ὠφέλειαν, ὅσοι δὲ δὲν θὰ ἀναμιχθοῦν θὰ ἔχουν τὴν συναίσθησιν, ὅτι συνέτεινον, ἀδαπάνως σχεδόν, εἰς τὴν ἐπιτυχίαν μιᾶς εὐγενοῦς προσπαθείας.

ΕΝΩΣΙΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΤΡΑΠΕΖΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ, ΕΛΛΑΔΟΣ, ΚΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Ἡ Ἕνωσις Φιλάθλων ἀναγγέλει τὰς κατωτέρω ἐκδρομάς της, διὰ τὰς ὁποίας θέλει κυκλοφορήσει ἐν καιρῷ λεπτομερῆ προγράμματα.

Τὴν 26—27 Ἰουνίου. Εἰς **Χαλκίδα** καὶ διὰ βενζινοπλοίου εἰς τὴν πευκόφυτον ἐξαιρετικὴν παραλίαν τοῦ Εὐβοϊκοῦ, τὴν **Δάφνην,** μίαν ἐκ τῶν ὡραιοτέρων ἀκτῶν τῆς Ἑλλάδος.

Τὴν 4 Ἰουλίου. Εἰς τὴν ἐκτεταμένην πλάζ τῆς **Λούτσας.**

Τὴν 11 Ἰουλίου. Εἰς τὸν γραφικὸν κόλπον τοῦ **Πόρτο Ράφτη.**

Πληροφορίαι διὰ τὰς ἐκδρομὰς εἰς τὸν ἔφορον τοῦ τμήματος κ. Α. Τούνταν (Εἰσπράξεως Ἀξιῶν Κεντρικοῦ).

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΗΤΕΙΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ

Τὴν 24—25 Ἰουλίου ὁ Σύλλογος θέλει διοργανώσει ἐκδρομὴν εἰς **Χαλκίδα** καὶ **Κύμην,** δι' ἣν θέλει κυκλοφορίσει λεπτομερεῖς ἀνακοινώσεις.

(Ἐκ τῆς Ἐπιμ)τείας Κ)τος)

ΤΥΠΟΙΣ
'ΑΚΡΟΠΟΛΕΩΣ,
Δ. ΔΕΛΗΔΗΜΗΤΡΗ
ΜΑΓΕΡ 18 - ΤΗΛ. 53718

ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

ΑΙ ΔΕΚΑ ΕΝΤΟΛΑΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

1ον

ΤΟΥ ΣΕΡ ΑΡΜΠΟΥΘΝΟΤ ΛΕΪΝ

Εἰς τὸ «Ἐλεύθερον Βῆμα» ἐδημοσιεύθησαν τέσσερα περισπούδαστα ἄρθρα τοῦ Σερ Ἄρμπουθνοτ Λέϊν ὑπὸ τὸν τίτλον «Αἱ δέκα ἐντολαὶ τῆς ὑγείας», τὰ ὁποῖα λόγῳ τῆς ἐξαιρετικῆς ἐπιστημονικῆς σημασίας παραθέτομεν κατωτέρω διὰ τοὺς ἀναγνώστας μας, οἵτινες δὲν ἔτυχε νὰ τὰ ἀναγνώσουν.

Τὸ προλαμβάνειν εἶναι εὐκολώτερον ἀπὸ τὸ θεραπεύειν· εἶναι δὲ καὶ ἀπείρως εὐθηνότερον. Δὲν εἶναι ὑπερβολὴ νὰ λεχθῇ ὅτι εἰς τὰς περισσοτέρας περιπτώσεις, κατὰ τὰς ὁποίας καθίσταται ἀναγκαία ἡ νοσολεία, θὰ ἦτο δυνατὸν νὰ εἶχεν ἀποφευχθῇ αὕτη, ἐὰν εἶχον τηρηθῇ ἐγκαίρως οἱ ἁπλούστεροι κανόνες τῆς ὑγιοῦς ζωῆς. Λὲν εἶναι τόσον τραγικὴ ἡ ἔλλειψις φροντίδων, ὅσον ἡ ἄγνοια ὡρισμένων προφυλάξεων. Πολλοὶ θὰ ἦσαν διατεθειμένοι νὰ ζοῦν κανονικὸν βίον, ἐὰν ἐγνώριζον νὰ τὸ πράξουν. Ἡ ἄγνοια, ὅμως εἶναι γενικὴ καὶ καθίσταται μεγαλυτέρα ἀπὸ τὸ πλῆθος τῶν ἀντιφατικῶν συμβουλῶν. Ὡστόσον ὁ κοινὸς νοῦς καὶ ἡ πεῖρα ἠμποροῦν νὰ μᾶς ὁδηγοῦν εἰς τὸ πεδίον τῆς ὑγείας, ἐὰν κρατοῦμεν πάντοτε εἰς τὴν μνήμην μερικὰς βασικὰς ἀληθείας. Εἶναι μωρολογία νὰ ὁμιλήσωμεν περὶ «ἐπανόδου εἰς τὴν φύσιν». Ὁ πολιτισμὸς καὶ αἱ συνθῆκαι τῆς ζωῆς μας καθιστοῦν ἐπιτακτικὴν τὴν ἀνάγκην νὰ προχωρῶμεν διαρκῶς. Δὲν δυνάμεθα νὰ ἐπανέλθωμεν εἰς τὴν πρωτόγονον κατάστασιν, δυνάμεθα ὅμως νὰ προσαρμόσωμεν τὴν ζωήν μας εἰς τὰς μηχανικὰς ἀνάγκας, αἱ ὁποῖαι μᾶς ἐπιβάλλονται ἀπὸ τὴν σωματικήν μας διαγωγὴν καὶ ἀπὸ τὸ περιβάλλον μας. Κατήρτισα, κατόπιν ἐρευνῶν καὶ μελέτης, τοὺς κατωτέρω δέκα κανόνας, οἱ ὁποῖοι εἶναι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας εἰς τοὺς περισσοτέρους ἀνθρώπους.

1. Ἐλαττώσατε τὸ κρέας ποὺ τρώγετε εἰς τὸ ἐλάχιστον, εἰ δυνατὸν ἀποκλείσατε ἐντελῶς τὸ κρέας ἀπὸ τὴν τροφήν σας. Τὸ ψάρι ἠμπορεῖ νὰ τὸ ἀντικαταστήσῃ ἐπαρκῶς. Ὅταν οἱ ἄνθρωποι παρουσιάζουν δύο ὅρους: ζωηρὰν σωματικὴν ἄσκησιν καὶ πλήρη ἔλλειψιν δυσκοιλιότητος, δὲν ἠμπορῶ νὰ τοὺς ἀπαγορεύσω ἀπολύτως τὸ κρέας· πρέπει ὅμως ν' ἀναγνωρισθῇ ὅτι οἱ δύο αὐτοὶ ὅροι σπανίως συναντῶνται εἰς τὰς περισσοτέρας περιπτώσεις. Καὶ πράγματι ἐκεῖ, ὅπου ἡ σωματικὴ ἄσκησις εἶναι βεβαία καὶ δὲν ὑπάρχει δυσκοιλιότης, τὸ κρέας παρέχει ὑπὸ πολὺ συγκεντρωμένην μορφήν, στοιχεῖα ἀναγεννήσεως τοῦ σώματος, τὰ ὁποῖα θὰ ἦτο δυνατὸν ἄλλωστε νὰ παρασχεθοῦν παρ' ἄλλων ζωϊκῶν πηγῶν, ὅπως παρὰ τῶν γαλακτερῶν καὶ τῶν ἰχθύων. Ἡ ἀντίρρησίς μου κατὰ τοῦ κρέατος προέρχεται ἀπὸ τὴν ταχεῖαν ἀποσύνθεσίν του εἰς τὰ ἐντόσθια καὶ κατὰ συνέπειαν ἀπὸ τὴν σημαντικὴν ἀπορρόφησιν τοξινῶν παρὰ τοῦ αἵματος. Τὸ κρέας ἐπενεργεῖ ἰδιαιτέρως δυσαρέστως εἰς τοὺς ἀσχολουμένους εἰς καθιστικὴν ἐργασίαν.

2. Μὴ λησμονεῖτε ποτὲ νὰ εἰσάγετε εἰς τὴν καθημερινὴν τροφήν σας «πλήρη» ἄρτον ἢ ἄρτον ἀπὸ σίκαλιν, πορτοκάλια, λεμόνια ἢ κίτρα, ἄλλους καρπούς, ὠμὰ λαχανικά, γαλακτερά, ἀκόμη καὶ γάλα ἐφ' ὅσον τὸ δέχεται ὁ ὀργανισμός. Τὰ στοιχεῖα αὐτὰ περιέχουν ὅλας τὰς βιταμίνας εἰς διαφόρους συνδυασμούς, ἐκπληροῦν δὲ ὅλους τοὺς ὅρους πλήρους καὶ καλῆς χωνεύσεως. Αἱ βιταμίναι εἶναι οὐσιώδεις ὄχι μόνον διὰ τὴν ὑγείαν, ἀλλὰ καὶ δι' αὐτὴν τὴν ζωήν. Παρέχουν τὴν οὐσίαν ζωῆς, ἄνευ τῆς ὁποίας αἱ κυψέλαι τῶν ἱστῶν μας θὰ ἐμαραίνοντο καὶ θὰ ἀπέθνησκον. Κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνας ἡ συνδυασμένη τροφὴ μᾶς παρέχει τὰς τέσσαρας οὐσιώδεις βιταμίνας: Α, Β, Γ, Δ. Τείνομεν δυστυχῶς ν' ἀποκλείσωμεν τὴν βιταμίνην Β, ἡ ἔλλειψις τῆς ὁποίας προκαλεῖ διαταραχὰς εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ εἰς τὴν χώνευσιν.

Πλὴν τοῦ «πλήρους» ἄρτου—ὁ ὁποῖος περιέχει τὴν βιταμίνην Β τοῦ σίτου, ἡ ὁποία καταστρέφεται ἀπὸ τὸ ἄλεσμα εἰς τὰ ἄλλα ἄλευρα—ὁ κρόκος τοῦ αὐγοῦ, τὰ ψάρια, αἱ τομάται, αἱ φαγώσιμοι ρίζαι καὶ πρὸ παντὸς ἡ μαγιὰ εἶναι πλούσιαι εἰς βιταμίνην Β. Οἱ παράγοντες τῆς διευκολύνσεως τῆς χωνεύσεως παρέχονται ἀπὸ τὰ στοιχεῖα τῆς τροφῆς, τὰ ὁποῖα δὲν δύνανται ν' ἀπορροφηθοῦν εἰς τὴν χώνευσιν, ἀλλὰ βοηθοῦν μηχανικῶς εἰς τὴν ἐκδίωξιν τῶν ἀπορριμάτων ἐκτὸς τῶν ἐντέρων. Ἡ ἰνώδης κυτταρίνη τῶν λαχανικῶν καὶ τῶν καρπῶν, καθὼς καὶ ὁ «πλήρης» ἄρτος εἶναι παράγοντες διευκολύνοντες τὴν χώνευσιν. Εἶναι ἀξιοσημείωτον ὅτι αἱ τροφαί, αἱ ὁποῖαι εἶναι πλήρως χωνευτικαί, δὲν εἶναι κατ' ἀνάγκην καὶ καλαὶ δι' ἡμᾶς.

3. Διευκολύνατε τὰς κανονικὰς κινήσεις τῶν ἐντέρων ἔπειτα ἀπὸ κάθε κύριον γεῦμα. Αἱ κινήσεις αὐταὶ εἶναι φυσιολογικώταται ἐὰν ἡ τροφὴ εἶναι ὅπως ὑπεδείχθη ἀνωτέρω καὶ ἐὰν ὅλα τὰ παρεσκευασμένα φαγητὰ εἶναι τελείως παρεσκευασμένα, ὅπως παραδείγματος χάριν ὁ «πλήρης» ἄρτος.

Ὀφείλω νὰ τονίσω ὅτι ἡ δυσκοιλιότης εἶναι ἡ αἰτία τῶν περισσοτέρων ἀσθενειῶν τῶν πολιτισμένων ἀνθρώπων. Ἡ αὐτοξίνωσις ἢ αὐτοδηλητηρίασις ἐκδηλοῦται ὑπὸ τόσον μέγαν ἀριθμὸν μορφῶν, ὥστε οἱ ἰατροὶ ἠναγκάσθησαν νὰ τὰς μελετήσουν καὶ νὰ τὰς ταξινομήσουν ὡς χωριστὰς ἀσθενείας. Ἐν τούτοις ἡ ἀρχὴ ὅλων τῶν μορφῶν αὐτῶν εἶναι μία καὶ μόνη αἰτία, ἡ δυσκοιλιότης, ἡ ἐξάλειψις τῆς ὁποίας εἶναι οὐσιώδης διὰ ν' ἀνέλθῃ τὸ ἐπίπεδον τοῦ ἀνθρώπου.

4. Πίνεται τοὐλάχιστον ἓξ ποτήρια νερὸ τὴν ἡμέραν: δύο μόλις ἀφυπνισθῆτε, δύο ὅταν θὰ κατακλιθῆτε καὶ τὰ ἄλλα δύο μεταξὺ τῶν γευμάτων.

Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ, πρὸ πάσης τροφῆς τὴν πρωΐαν συνιστᾶται εἰς ἐκείνους οἱ ὁποῖοι ἔχουν ρωμαλέαν χώνευσιν, τὸ δὲ θερμὸν ὕδωρ συνιστᾶται μόνον εἰς εἰδικὰς περιπτώσεις. Χλιαρὸν ὕδωρ ἢ τέϊον ἐλαφρότατον, τὸ ὁποῖον πίνομεν νήστεις τὴν πρωΐαν, χρησιμεύει εἰς τὸ καθάρισμα τῶν κυττάρων μας ἀπὸ ἀκαθαρσίας ποὺ ἔχουν συσσωρευθῇ.

5. Νὰ ἐργάζεσθε καὶ νὰ κοιμᾶσθε ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον εἰς καλῶς ἀεριζόμενα δωμάτια ἢ εἰς τὸ ὕπαιθρον.

Τὸ ἰδεῶδες εἶναι ν' ἀλλάσσῃ διαρκῶς δ' ὁ ἀὴρ χωρὶς νὰ σχηματίζῃ ρεύματα. Πρέπει ν' ἀποφεύγετε τὰ ρίγη ποὺ προκαλοῦν τὰ ρεύματα εἰς δέρμα ἱδρωμένον ἢ πολὺ θερμόν.

6. Νὰ ἐπωφελῆσθε κάθε εὐκαιρίας διὰ νὰ ἐκθέτετε ἐλευθέρως τὸ δέρμα σας εἰς τὸν ἥλιον, κατὰ κανονικὰς περιόδους.

Ὁ ἥλιος εἶναι ὁ μεγαλύτερος φυσικὸς ἰατρός μας, τὰ δὲ ἐνδύματα μᾶς στεροῦν μερικῶν ἐκ τῶν ζωτικωτέρων στοιχείων τῆς φύσεως. Μολονότι θεωρῶ τὸν γυμνισμὸν ἀπραγματοποίητον διὰ διαφόρους λόγους καὶ ἰδίως κοινωνικούς, ἐν τούτοις συμβουλεύω εἰς ὅλους νὰ ἐπωφελοῦνται τῆς διακριτικότητος ἑνὸς κήπου ἢ μιᾶς ταράτσας, ὁσάκις δύνανται, διὰ νὰ κάμουν ἡλιόλουτρα.

7. Νὰ φορῆτε μόνον ἐλαφρὰ ἐσώρουχα καὶ νὰ μὴ χρησιμοποιῆτε βαρέα φορέματα, παρὰ μόνον ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι πολὺ ψυχρός. Ὅλα τὰ ἐνδύματα ὡστόσον, πρέπει νὰ εἶναι ἀραιὰ ὑφασμένα, ὥστε νὰ ἀφίνουν εἰς τὸ δέρμα ἐλευθερίαν δράσεως.

Πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι, διὰ νὰ διατηρήσουν τὴν ὑγείαν, οἱ ὀργανισμοί μας πρέπει νὰ ἠμποροῦν ν' ἀναπνέουν καὶ ὅτι τὰ ἐνδύματα τείνουν, εἴς τινας περιπτώσεις, νὰ παρεμποδίζουν τὴν ἀναπνευστικὴν λειτουργίαν τῶν πόρων. Τὰ σφικτὰ καὶ ὑπερβολικὰ ἐνδύματα ἐλαττώνουν τὴν φυσικὴν ἀντίστασιν τοῦ δέρματος καὶ τὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας, ὅταν δὲ μία ἐπαρκὴς ἀντίδρασις εἰς τὰς μεταβολὰς αὐτὰς δὲν πραγματοποιεῖται, αἰσθανόμεθα «ρίγη» καὶ μυϊκοὺς πόνους.

8. Τὸ καθημερινὸν λουτρὸν εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος. Θερμὰ λουτρὰ ἐπιτρέπονται μόνον τὴν ἑσπέραν.

Μερικοὶ κρυολογοῦν μετὰ τὸ θερμὸν λουτρόν, συνιστᾶται δὲ εἰς αὐτοὺς νὰ μὴ κάμουν πολὺ θερμὰ λουτρά, ἐπὶ πλέον δὲ νὰ κάμνουν πλήρη ἐντρίβὴν μὲ πετσέταν μετὰ τὸ λουτρόν. Τὰ ψυχρὰ λουτρὰ δὲν εἶναι δι' ὅλους καὶ δὲν πρέπει νὰ γίνωνται χωρὶς ἰατρικὴν συμβουλήν.

9) Νὰ καθαρίζεται τὰ δόντια σας τοὐλάχιστον τὴν πρωΐαν καὶ τὴν ἑσπέραν καὶ ἰδίως πρὶν κατακλιθῆτε. Ἠμπορεῖ κανεὶς νὰ εἴπῃ γενικῶς ὅτι ἕνα καθαρὸν δόντι «δὲν χαλᾷ ποτέ». Τὰ ὑπολείμματα τροφῶν εἰς τὰ δόντια ὄχι μόνον καταστρέφουν τὸ σμάλτον καὶ τὴν ὀδοντίνην, ἀλλὰ διαφυλάσσουν καὶ σπέρματα ἀσθενειῶν, τὰ ὁποῖα, ὅταν καταπωθοῦν, ἠμποροῦν νὰ προκαλέσουν σοβαρὰ νοσήματα.

10. Νὰ κάμνετε σωματικὰς ἀσκήσεις τὴν πρωΐαν καὶ τὴν ἑσπέραν ἐπὶ δέκα λεπτά, νὰ κινῆται κυρίως τοὺς μῦς τοῦ στομάχου καὶ τῆς κοιλίας, οὕτως δὲ θὰ διευκολύνετε τὴν ἐξαγωγὴν τῶν ἀπορριμμάτων καὶ τὴν χώνευσιν.

Τοῦτο εἶναι εἰδικῶς σπουδαῖον κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν. Οἱ μῦς τοῦ στομάχου καὶ τῆς κοιλίας εἶναι πλαδαροὶ καὶ ἀνίκανοι νὰ ὑποβαστάξουν τὰ σπλάγχνα κατὰ τρόπον ἐπαρκῆ διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν των, οὕτω δὲ προκαλοῦνται συχνὰ διαταραχαὶ τῆς χωνεύσεως καὶ κακὴ ὑγεία.

Οἱ ἰατροὶ συνιστοῦν ἰδιαιτέρως ὡρισμένον ἀριθμὸν σωματικῶν ἀσκήσεων. Ἐπιμένω ἰδιαιτέρως ἐπὶ τῆς σημασίας τῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων, τὴν ἀξίαν τῶν ὁποίων δὲν ἐννοοῦν καλῶς οὔτε καὶ αὐτοὶ οἱ ἰατροί. Καὶ ἐν τούτοις ἔχει διαπιστωθῇ ὅτι καὶ ἡ ἐλαττωματικὴ ἀκόμη κατασκευὴ τῆς ρινικῆς κοιλότητος δύναται νὰ διορθωθῇ χωρὶς χειρουργικὴν ἐπέμβασιν, ἁπλῶς μὲ τακτικὰς καταλλήλους ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις.

Πολλοὶ ἀπὸ ἡμᾶς, λόγῳ τοῦ κακοῦ περιβάλλοντός των καὶ τῆς ἀνεπαρκοῦς ἀναπνοῆς των, εἰσάγουν μολυσμένον ἀέρα εἰς τοὺς πνεύμονάς των καὶ τοὺς καθιστοῦν οὕτω περισσότερον εὐαισθήτους εἰς τὰς ἀσθενείας. Ἀναπνευστικαὶ κινήσεις κατὰ τὴν ἀφύπνισιν ἐμπρὸς εἰς τὸ ἀνοικτὸν παράθυρον, ἀποτελοῦν λαμπρὰν προφύλαξιν κατὰ τῶν ἀναπνευστικῶν διαταραχῶν.

ARBUTHNOT LANE

ΑΝΕΜΟΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΑΥΤΗΣ

(Συνέχεια ἐκ τῆς 2ας σελίδος)

διαφόρων ἀπροόπτων ἐν τῷ ἀέρι.

6) Νὰ ἐκπαιδεύσῃ τοὺς πτυχιούχους ἀεροπόρους εἰς λεπτὰς κινήσεις καὶ χειρισμούς, πράγματα ἀπαραίτητα διὰ τὴν ἀσφάλειαν τοῦ ἐμψύχου καὶ ἀψύχου ὑλικοῦ τῆς ἀεροπορίας εἰς εἰδικὰς κατὰ τὴν πτῆσιν περιπτώσεις.

7) Νὰ προωθήσῃ διὰ τῆς ἁμίλλης τὴν ἀεροδυναμικὴν μελέτην τῶν ἀεροκατασκευῶν.

8) Νὰ προαγάγῃ τὴν μετεωρολογικὴν μόρφωσιν τοῦ λαοῦ καὶ τὴν μετεωρολογικὴν γνῶσιν τῆς χώρας.

9) Νὰ φθίσῃ τὴν ἐθνικὴν βιομηχανίαν ἀνεμοπορίας εἰς σημεῖον ὥστε διὰ προσθήκης συμπληρωματικῶν τινων μηχανημάτων, νὰ δύναται τυχούσης ἀνάγκης, νὰ χρησιμοποιηθῇ διὰ τὴν κατασκευὴν ἀεροπλάνων.

καὶ 10) Νὰ προετοιμάσῃ ὡς βοηθητικὴ ἀεροδρόμια πλησίον τῶν πόλεων ἢ χωρίων τοὺς ὡς ἀνεμοδρόμια χρησιμοποιουμένους χώρους.

Σήμερον παρὰ ἄλλοτε ἡ Ἐθνικὴ Κυβέρνησις τῆς 4ης Αὐγούστου, διὰ προσηλώσεώς της εἰς τὴν ἀεροπορικὴν ἰδέαν, ἐγγυᾶται διὰ τὴν πλήρη εὐόδωσιν τοῦ ἀναληφθέντος παρὰ τοῦ Α.Ο.Ε.Τ. ἔργου. Ἐκτὸς τοῦ ἀσφαλεστάτου τούτου ἐρείσματος, ὁ Α.Ο.Ε.Τ. εἰς τὴν Ἐθνικήν του προσπάθειαν ἔχει ὡς ὑποστηρικτάς του τὰ δύο ἐπίτιμα μέλη του τοὺς σεβ. Διοικητὰς τῆς Τραπέζης μας, οἵτινες μὲ τὰ φίλαθλα αἰσθήματά των θὰ εὐοδώσουν τὸ ἔργον του.

Ἡ Α. Β. Υ. ὁ Διάδοχος ἐπίτιμος ἀρχηγὸς τοῦ Α.Ο.Ε.Τ. καὶ ἄριστος ἀεροπόρος, ἐπισφραγίζει τὴν ἐπιτυχίαν τῆς Ἑλληνικωτάτης προσπαθείας μας.

Ι. Π.