οὐ πρόσεστι, διὰ τί λέγεται; τὸ γὰρ μάτην καὶ διακενῆς οὐχ ἧττον ἐν τοῖς λόγοις ἢ τοῖς ἔργοις ἐστίν. ἐπὶ πᾶσι δὲ καὶ παρὰ ταῦτα πάντα δεῖ πρόχειρον ἔχειν καὶ μνημονεύειν τὸ Σιμωνίδειον, | ὅτι λαλήσας μὲν πολλάκις μετενόησε 515
σιωπήσας δ᾽ οὐδέποτε, καὶ τὴν ἄσκησιν, ὅτι πάντων ἐπικρατεῖ καὶ ἰσχυρότερόν ἐστιν· ὅπου καὶ λυγμὸν καὶ βῆχ᾽ ἄνθρωποι τῷ προσέχειν ἀποβιαζόμενοι μετὰ πόνου καὶ ἀλγηδόνος ἐξεκρούσαντο. σιγὴ δ᾽ οὐ μόνον ἄδιψον, ὥς φησιν Ἱπποκράτης (ubi ?), ἀλλὰ καὶ ἄλυπον καὶ ἀνώδυνον.

36.

ΠΕΡΙ ΠΟΛΥΠΡΑΓΜΟΣΥΝΗΣ

(Plan. 10)

Ἄπνουν ἢ σκοτεινὴν ἢ δυσχείμερον οἰκίαν ἢ νοσώδη φυγεῖν μὲν ἴσως ἄριστον· ἂν δὲ φιλοχωρῇ τις ὑπὸ συνηθείας, ἔστι καὶ φῶτα μεταθέντα καὶ κλίμακα μεταβαλόντα καὶ θύρας τινὰς ἀνοίξαντα τὰς δὲ κλείσαντα λαμπροτέραν εὐπνουστέραν ὑγιεινοτέραν μηχανήσασθαι. καὶ πόλεις τινὲς