



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΝ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΟΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ
ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΙΣΗΜΟΝ ΟΡΓΑΝΟΝ

ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΤΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:
Είς 3000 αντίτυπα

Συνδρομή Ἐτησίαι: Ἀθηνῶν Δρ. 8
Ἐσῶτ. Δρ. 9 - Ἐξῶτ. Φρ. 9

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:
Είς 3000 αντίτυπα

ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ
Α. Ε. ΤΥΠΑΛΛΟΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΦΟΡΟΣ
ΓΕΩΡΓ. Σ. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑΜΙΑΣ
Ι. ΦΡΑΓΚΙΑΔΗΣ

ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΡΥΣΑΦΗ
Διευθυντοῦ τοῦ Γυμναστηρίου
τοῦ Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

(συνέχεια)

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ.

Ὁ καθαρὸς ἀήρ. — Τὸ ὑπαίθριον. — Αἱ μάνδραι τῆς ἀσκήσεως τῶν σχολείων. — Ἡ γυμναστικὴ κατ' οἶκον. — Αἱ αἰμοσφαιρικαὶ ὀνσκρασίαι. — Οἱ φόβοι τοῦ κρυολογήματος. — Ἡ κατάκλισις. — Τὸ ἀνθρώπινον διηλητήριο. — Ἡ ἀνθρωπίλα. — Ἡ ἀναπνευστικὴ πτωμαίη. — Ἡ ἐν τοῖς θαλάμοις ἀραιοβαία διηλητηριάσις. — Ἡ ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσις.

Πάντες γνωρίζουσιν ὅτι ὁ καθαρὸς ἀήρ εἶνε σπουδαιότατος ὑγιεινὸς παράγων καὶ ὅτι εἶνε ἀνθυγιεινὸν νὰ ἀναπνέη τις ἀέρα μεμολυσμένον ἐκ τῶν ἀποπνοιῶν πολλῶν ἀτόμων· καὶ ἐν τούτοις πάντες λησιμονοῦσι τὴν στοιχειώδη ταύτην ἀρχὴν τῆς ὑγιεινῆς, ὅταν πρόκειται νὰ τὴν ἐφαρμόσωσιν εἰς τὴν ἀσκήσιν.

Τὰ προαύλια καὶ αἱ μάνδραι αἱ προσηρτημέναι εἰς τὰ διάφορα ἐκπαιδευτήρια παντὸς βαθμοῦ καὶ φύλου, εἰσὶ σχεδὸν οἱ μόνοι τόποι ἐνθα τὰ τέκνα καὶ ἡ νεολαία μας εὐρίσκουσι μέρος καὶ περίστασιν νὰ ἀσκήσωσιν

τούς μῦς τῶν πάντα δὲ ταῦτα εἰσὶ σχεδὸν πάντοτε τόποι περικλειστοί, τεθαμμένοι ἐν μέσῳ ὑψηρῶν οἰκιῶν, δυσώδεις καὶ στενόχωροι· καὶ ἐν τούτοις οὐδεμία ἀσκήσις ἀπαιτεῖ περὶ ὁρισμένον χρόνον. Ὅσον διὰ τὰς περισκεπέεις αἰθούσας, ἢ χρῆσις αὐτῶν δυνατὸν νὰ ἐπιτρέπται εἰς κλίματα ὅπου ἡ ἀτμοσφαιρικὴ δυσκρασία δὲν ἐπιτρέπει τὴν ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσιν. Ἀλλ' ἀκριβῶς ἐν Ἀγγλίᾳ, ἐν τῇ χώρᾳ δηλαδὴ τοῦ ψύχους, τῆς βροχῆς καὶ τῆς χιόνος, ἐν τῇ χώρᾳ ταύτῃ βασιλεύουσι κυριολεκτικῶς αἱ ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσεις, μολονότι ἐξ Ἀγγλίας καθ' ὁμίλους ἀποδημοῦσιν, ἵνα ζητήσωσιν τὸν ἥλιον ἢ τὴν ἀτμοσφαιρικὴν εὐκρασίαν κατὰ τὸν χειμῶνα.

Τοῦτο δεικνύει κάλλιστα, ὅποσαι προσπάθειαι εἰσὶν ἀκόμη ἀναγκαῖαι, ἵνα συνδέσωσιν μὲ τὰ ἦθη ἡμῶν τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις. Ἡ ἀσκήσις θεωρεῖται ἀκόμη παρ' ἡμῖν ὡς τι πάρεργον· ὡς συνήθεια ἐκτὸς τῶν κεκανονισμένων βιωτικῶν ἀναγκῶν. Μόλις ἀρχίζομεν ἤδη νὰ ἐννοῶμεν ὅτι ἡ ἀσκήσις εἶνε χρήσιμος εἰς τὴν ὑγείαν, καὶ ἐν τούτοις μεταχειρίζομεθα ταύτην ὡς φάρμακον, ἐκτελοῦντες αὐτὴν ἐν κρυπτῷ καὶ παραβύστῳ καὶ ἴσως ἴσως

φοβούμενοι μὴ φωραθῶμεν ἀσκούμενοι· χρειάζεται μέγιστον θάρρος ἵνα ἐξακολουθήσῃ τις ἐν ἡλικίᾳ τριάκοντα ἐτῶν ν' ἀσκήται· καὶ ὁ τεσσαρακοντούτης μολονότι ἐξασκεῖ ἐπάγγελμα μεγάλης διανοητικῆς καταπονήσεως, οὐδέποτε θά τολμήσῃ νὰ εἴπῃ ὑψηλοφώνως ὅτι γυμνάζεται, ὅτι ποδπλατεῖ, ἢ ὅτι ἀσκεῖται εἰς τὴν ξιφασκίαν. Ἐκ τούτου προῦλθεν ἡ σχεδὸν ἐπιτυχῆς διάδοσις τοῦ γυμναστικοῦ τραγελάφου, ὃν τινα καλοῦσι **γυμναστικὴν κατ' οἶκον**.

Ἡ προτίμησις ἥτις δεικνύται εἰς τὰς ἐν περιορισμένοις χώροις ἀσκήσεις ἐξηγεῖται καὶ ἐκ τινος ἄλλου, φυσικωτέρου μάλιστα λόγου καὶ μᾶλλον δικαιολογητικοῦ: τοῦ φόβου τοῦ **κρυολογήματος**. Διὰ τῆς κατ' οἶκον γυμναστικῆς, ὅποια ἀσφάλεια διὰ τὴν μπετέρα καὶ ἐν γένει τοὺς γονεῖς! Τὸ τέκνον των δὲν θά συναχωθῇ ἀσκούμενον, ὡς ἀσκεῖται τὴν πρῶταν μετὰ τὴν ἐξέγερσιν, ἐν δωματίῳ ἀρκούντως θερμῷ ὅπου διήλθε τὴν νύκτα; Δημονοῦσιν ὅμως ὅτι ἐν τῷ δωματίῳ ἐκείνῳ τοῦ ὁποίου πόρρω ἀπέχουσι νὰ ανοίξωσι τὰ παράθυρα, διὰ τὸν φόβον τοῦ κρυολογήματος, ὁ ἀὴρ εἶνε μεμολυσμένος ἐκ τῆς ἀναπνοῆς τοῦ παιδίου καὶ πολλακίς ἐκ τῆς τῶν ἀδελφῶν ἢ καὶ αὐτῶν τῶν γονέων. Δὲν φανταζομεθα ὅμως νὰ ἀγνοοῦσιν, ὅτι ἡ μυϊκὴ ἀσκῆσις, ἀντὶ νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ἐκ τοῦ περιορισμένου ἀέρος βλαδίην, τὴν ἐπιτείνει ἐτι μᾶλλον, καθύστερον κάμνει τὸν ἀσκούμενον νὰ ἀναπνῆ ἐντονώτερον, διὰ τῆς εἰσπνοῆς πολὺ μεγαλειτέρας δόσεως ἀέρος.

Ἄλλ' ἐπὶ τῶν ζητημάτων τούτων ἀναμφιβόλως, ὡς καὶ ἐπὶ τοσοῦτων ἄλλων τῆς ὑγιεινῆς, οἱ πλείστοι ἀγνοοῦσι τοὺς στοιχειώδεις κανόνας καὶ ἴσως δὲν θά ἦτο πάντῃ ἀκαιρον νὰ ἐκθέσωμεν ἐνταῦθα τὰ ἐπιστημονικὰ ἐπιχειρήματα, ἅτινα καταδεικνύουσι τὸ ὑπέροχον τῆς ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσεως.

Καὶ πρῶτον οὐδὲν μᾶλλον χιμαιρικὸν ἀπὸ τὸν φόβον τῶν ἀτμοσφαιρικῶν δυσκρασιῶν τῶν τοσοῦτον ἐπιφόβων παρὰ τοῖς πολλοῖς.

Αἱ ἀτμοσφαιρικαὶ μεταβολαὶ εἰσὶ μέσα ἄριστα ὑγιεινῆς ἐκπονήσεως (entrainement) καὶ εἶνε ἀνάγκη ἀπόλυτος ὅπως ὁ νέος ὑποφέρῃ καὶ ἐξοικειωταί εἰς αὐτάς, ἵνα μὴ τηρήσῃ καθ' ἅπαντα αὐτοῦ τὸν βίον κακὴν ὑπερευαίσθησίαν τοῦ δέρματος.

Θερμοκρασία πάντοτε ἡ αὐτὴ, εἶνε διὰ τὸ δέγμα ὅ,τι διὰ τοὺς μῦς ἀνάπαυσις βεβιασμένη, τουτέστιν ἐν εἶδος ἀδρανεῖας καὶ αἰμοδιάσεως.* Διὰ τοῦτο τὰ κλίματα ἐνθα δὲν ὑπάρχουσιν ἀτμοσφαιρικαὶ δυσκρασίαι, δὲν εἶνε κατάλληλα εἰμὴ διὰ τοὺς ἀσθενικοὺς. Ὁ ῥωμαλέος ἄνθρωπος ἐκεῖ χάνει τὰς δυνάμεις του καὶ ἀπομαλθακοῦται· τούτου ἕνεκα εἰς πάσας τὰς ἐποχὰς οἱ ἄνθρωποι, οἱ ἄγοντες ἀγροτικὸν βίον, κατέχουσιν ἀληθῆ ἀπροσβλητικὴν τὸν ψύχους. Τὸ δέγμα των, ἠναγκασμένον νὰ ἀντιδρᾷ συχνότατα, καθίσταται μυωδέστερον καὶ ἐνεργητικώτερον· διότι διὰ τῆς ἐξοικειώσεως ἡ ἐξωτερικὴ ἐπίδρασις ἐλαττοῦται, ἐνῶ ἡ ἐνέργεια ἰσχυροποιεῖται καὶ ἀναπτύσσεται.

Ἄλλ' ἄς θέσωμεν κατὰ μέρος τὰ πλεονεκτήματα τοῦ ὑπαίθρου ὡς ἐπιρροωτικοῦ τῆς ἀσκήσεως. Δεχθῶμεν μάλιστα, ὅτι ἡ ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκῆσις δυνατὸν νὰ εἶνε ἡ αἰτία ἐνίων δυστυχημάτων ἐκ ψύξεως. Τὰ δυστυχήματα ταῦτα, τὰ ὅποια, ἐν παρῶν εἰρήσθω, δυνατὸν νὰ προσέλθωσιν εἴτε ἐξ ἐλλείψεως προφυλάξεως, εἴτε ἐξ ἀγνοίας τῆς στοιχειώδους ὑγιεινῆς, δὲν δύνανται νὰ ἰσορροπήσωσι μὲ τὰ ἀνθυγιεινὰ ἀποτελέσματα, τὰ ἀναπόσπαστα εἰς πᾶσαν ἐν περιορισμένῳ χώρῳ ἀσκῆσιν. Αἱ ἐν περιορισμένῳ χώρῳ ἀσκήσεις χάνουσι μέγα μέρος τῆς ὑγιεινῆς των ἀξίας· ἀναγκάζουσι τὸν ἀσκούμενον νὰ ἀναπνῆ ἀέρα μεμολυσμένον, καὶ τοῦτο καθ' ὃν χρόνον ἡ ἀναπνοὴ καθίσταται μᾶλλον ἐνεργητικὴ.

Ὅταν ὁμιλοῦμεν περὶ ἀέρος μεμολυσμένου ἕνεκα τῆς συναθροίσεως πολλῶν

(*) Ἰωάννου Χρυσόφου. Ἀθλητικὰ Ἀγωνίσματα, Προπόνησις καὶ Ὑγιεινή. — Ἀθήναι 1898.

ἀτόμων ἢ τῆς μακρᾶς διαμονῆς ἐνδὸς καὶ μόνου ἐν κεκλεισμένῳ ἐνδιαίτηματι, γνωρίζομεν καλῶς εἰς τί συνίσταται τὸ μειονέκτημα τοῦτο, ὅπερ ἄλλοι οἱ τὰς ιδιότητας τοῦ ἀναπνευσίμου χώρου; Πάντες γινώσκομεν τὴν δυσάρεστον ὄσμην τόπου συγκεντρώσεως κακῶς ἀεριζομένου. Πάντες γινώσκομεν ποσὸν εἰσὶ νοσογόνοι αἱ ἀναθυμιάσεις αἱ ἀποβαλλόμεναι ἀπὸ ὄμιλον ἀνθρώπων συνθροισμένων ἐν περιορισμένῳ χώρῳ, ἀλλ' ἴσως δὲν γινώσκομεν καλῶς, ὅτι ἂν **τὸ ἀνθρώπινον μίasma ἢ ἀνθρωπίλα** αὐτὴ, οὕτως εἰπεῖν, προσβάλλει κακῶς τὴν ὄσφρησιν, ὅτι τοῦτο δὲν εἶνε εἰμὴ τὸ ἐλάχιστόν του μειονέκτημα. Τὸ μίasma τοῦτο εἶνε αὐτόχρονον δηλητηριῶν. Ἦδη ἀπὸ πολλῶν χρόνων οἱ ὑγεινολόγοι ἰατροὶ κατέδειξαν τοὺς κινδύνους τῆς κατακλείσεως. Πληθὺς παρατηρήσεων κατέδειξαν, ὅτι ὁ θάνατος δύναται νὰ προσέλθῃ ἐκ διαμονῆς σχετικῶς βραχείας ἐν μεμολυσμένῳ ἀέρι. Πρὸ δεκαετίας περίπου ἐν Παρισίοις ὄμιλος φυλακισμένων στασιάσας ἐνεκλείσθη προσωρινῶς ἐν τινὶ ὑπογίῳ τῶν Tuileries. Τὸ μέρος ἦτο περιορισμένον καὶ οἱ ἄνθρωποι πολυάριθμοι. Μετὰ δεκάωρον μόλις διαμονὴν ὅταν ἤνοιξαν τὴν θύραν τοῦ ὑπογείου, τὸ τέταρτον σχεδὸν τῶν ἐγκλεισθέντων εἶχεν ἀποθάνει.

Τὸ ἀνθρώπινον μίasma, χωρὶς νὰ ἐπιφέρῃ πάντοτε ὁμοίαν βαρύτητα δυστυχήματα, πολὺ συχνάκις καθιστᾷ αἰσθητὰ εἰς τὸν ἄνθρωπον τὰ δηλητηριώδη του ἀποτελέσματα. Εἰς πολυάριθμον συνάθροισιν συμβαίνει πολλακίς πλείστοι τῶν παρευρισκομένων ν' ἀναγκασθῶσι νὰ ἐγκαταλείψωσι ταύτην μετὰ σκοτοδίνης, πνιγμονῆς, ναυτιάσεως. Πείθονται τότε ὅτι ἠνωχλήθησαν ὑπὸ τῆς θερμότητος. Ἐν τούτοις ἂν παρατηρήσωσι τὸ θερμόμετρον θά ἴδωσιν, ὅτι ἡ θερμοκρασία οὐδὲν ἔχει τὸ ἔκτακτον. Τὰ ἀποτελέσματα ταῦτα δὲν ὀφείλονται εἰς τὴν θερμότητα, ἀλλ' εἰς τὴν ὑπὸ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων ἀπορροφῆσιν μiasμάτων, ἐκπεμφθέντων ὑπὸ τῶν παρόντων προσώπων. Αἱ ὑπὸ τοῦ

μεμολυσμένου ἀέρος προερχόμεναι ἀσθένειαι παρουσιάζουσιν ἰδιαίτερον χαρακτῆρα, παρεμφερῆ πρὸς δηλητηρίασιν. Καὶ ὁμολογουμένως αἱ ἀσθένειαι αὗται προερχονται ὑπὸ ἀληθοῦς δηλητηρίου, τοῦ ὁποίου τὴν φύσιν καὶ τὰς ιδιότητας ἐπιστάμεναι ἐπιστημονικὰ ἔρευναι τελειῶς ἀπεκάλυψαν.

Δύο σοφοὶ ἐπιστήμονες, ὁ καθηγητῆς Brown-Sequard καὶ ὁ συνεργάτης αὐτοῦ d'Arsonval, πειραματιζόμενοι ἐπὶ ζῶων, ἀνεκάλυψαν μετὰ τῶν ἀποσυνθετικῶν οὐσιῶν, ἄς τινὰς ἡ ἀναπνοὴ ἀποβάλλει, οὐσίαν ἐντελῶς ὁμοίαν πρὸς τὰς ἐκ τῆς ἀποσυνθέσεως ζωϊκῶν οὐσιῶν παραγομένης ἀλκαλοειδεῖς, ἄς τινὰς καλοῦσι **πτωμαῖνας**. Ἡ οὐσία αὕτη παρουσιάζεται τῇ ἀληθείᾳ ἐν ἐλαχίστη ποσότητι εἰς τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα, ἀλλ' ἀρκεῖ νὰ εἰσθιβάσθῃ εἰς ἀπειροστὴν δόσιν εἰς ζῶον καλῶς ἔχον, ἵνα ἐπιφέρῃ βαρύτατα ἀποτελέσματα. Ἄν τὴν διαδιβάσωμεν ὑπὸ τὸ δέγμα κονίκλου, οὗτος ἀρχεται κάμνων τρομώδεις ἀναπνευστικὰς κινήσεις, ὑψιστάμενος ἐν εἶδος ἀγωνίας καὶ ἀποπνιγμοῦ· ἂν δὲ ἡ δόσις αὐξηθῇ, ὁ θάνατος ἐπέρχεται.

Οὕτως, ὅταν πολλοὶ συναθροίζονται πρὸς ἀσκῆσιν ἐν περιορισμένῳ χώρῳ, δὲν εἶνε μόνον ἠναγκασμένοι νὰ ὑψίστανται τὰς δυσάρεστους ὄσμιας, ἀλλὰ καὶ ν' ἀπορροφῶσιν οὐσίας ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγίειαν. Ἴσως ἤθελέ τις εἶπει, ὅτι συνήθως τοιαῦται συναθροίσεις δὲν εἶνε ἀρκετὰ πολυάριθμοι διὰ νὰ ἐπιφέρωσιν ἀληθῆ ἀποπνιγμόν· ἀλλ' ἄς σημειώσῃ, ὅτι κατὰ τὴν ἀσκῆσιν ὁ ἀὴρ κορέννεται μiasμάτων μετὰ μεγίστης ταχύτητος· ὁ ἄνθρωπος ἐν καταστάσει μῦκου ἔργου γίνεται ἐστία μiasματικῶν ἐκκρίσεων μᾶλλον ἐνεργητικὴ, παρὰ ἐν ἀναπαύσει· κατὰ τὴν ἀσκῆσιν, τὸ σῶμα ὑψίσταται ἰσχυροτέρας καύσεως· καίει μεγαλειτέραν ποσότητα τῶν ἰσθῶν του καὶ ἀποβάλλει ἰσχυροτέραν δόσιν ἐκ τῶν ὑπολειμμάτων ἐκείνων τῶν ζωϊκῶν καύσεων, ἅτινα καλοῦμεν **οὐσίας ἀποσυνθέσεως**.

Εἶνε δὲ εὐκόλον νὰ πεισθῶμεν, ὅτι ἡ ἀποσύνθεσις αὐξάνεται ἰσχυρῶς κατὰ τὴν μυϊκὴν ἐργασίαν. Ἀρκεῖ πρὸς τοῦτο νὰ

ζυγισθῶμεν ἀμέσως πρὸ τῆς ἀσκίσεως καὶ ἀμέσως μετ' αὐτήν. Δὲν εἶνε σπάνιον νὰ παρατηρήσωμεν ἐλάττωσιν 500 γραμμαρίων μετὰ μιᾶς ὥρας ἰσχυρὰν ἀσκίσην. Εἰς ἀξιοπιστότατος παρατηρητῆς, ὁ γνωστός χειρουργὸς D^r Champignonnière, παρετήρησεν ἰδίους ὄμμασιν εἰς αἰθούσαν ξιφασκίας ὀρμητικὸν ξιφιστὴν χάνοντα μετὰ πολὺν χρόνον συμφορὰν τρεῖς ὀλοκλήρους λίτρας τοῦ βάρους του. Ἡ ὑπερβολικὴ αὕτη ἀπώλεια δὲν δύναται νὰ ἰσοφαρισθῆ ὑπὸ τοῦ ἰδρώτος. Ἄξιον σημειώωμεν μέρος ζωϊκῆς οὐσίας οὕτως ἀναλωθείσης ἐχρησιμώμεν εἰς τὸ νὰ παραγάγῃ κανονικοῦ οὐσίας ἀποβληθείσης διὰ τῆς ἐκπνοῆς, καὶ μετὰ ἐκείνων τὴν ἀνθρωπίνην ἐκείνην πτωμαίνην, ἀληθῆς ἀναπνευστικὸν δηλητήριον, τοῦ ὁποῦ τοῦ ὀλέθρια ἀποτελέσματα ἐναργέστατα κατεδείχθησαν.

Ἐπελογίσθη, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐν μυϊκῷ ἔργῳ λίαν ἐνεργητικῶς, ἀποβάλλει περίπου τετραπλασίου οὐσίας ἀποσυνθέσεως ἢ ἐν ἀναπαύσει. Ἡ αὕτη ἀναλογία ὑπάρχει καὶ διὰ τὸ ἀποβαλλόμενον ἀνθρακικὸν ὀξύ. Ἐπὶ τοῦ ὑπολογισμοῦ τούτου σιτηριζόμενοι, δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν ὅτι ἀνὴρ τις ἀσκούμενος ἐν ὀπλάσκειν, ἐπὶ παραδείγματι, θὰ μολύνῃ τὸν ἀέρα τετρακτικῶς ταχύτερον, παρὰ εἰς ἄλλος ἀναπαύμενος· καὶ ἂν δέκα τοιοῦτοι ἀσκούνται ἐκάστοτε ἐν τῇ αἰθούσῃ, ὁ ἀὴρ θὰ εἶνε τοσοῦτον ἀνθυγιεινός, ὅσον ἂν τεσσαράκοντα πρόσωπα ἦσαν ἐκεῖ συνθηροισμένα καὶ ἠρέμουν. Ἀλλὰ δὲν εἶνε μόνον τοῦτο τὸν μεμολυσμένον τοῦτον ἀέρα ὁ ἀσκούμενος θὰ καταναλώσῃ πολὺν περισσότερον τοῦ ἠρεμοῦντος· ἢ ἀναπνοῇ ἐνδυναμώται διὰ τῆς ἀσκίσεως ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε ἂν παραστήσωμεν διὰ τοῦ 1 τὴν ποσότητα τοῦ ἀέρος τοῦ εἰσθιβαζομένου εἰς τοὺς πνεύμονας ἀνθρώπου καθεστῆκός, πρέπει νὰ παραστήσωμεν διὰ τοῦ 7 τὸν ἀέρα ὃν τινα ἀναπνεῖ ἄνθρωπος τρέχων ἢ ὅπως δῆποτε ἀσκούμενος. Ὡστε καθ' ἡν στιγμὴν ὁ ἀναπνεύσιμος ἀὴρ καθίσταται ἐπικίνδυνος διὰ τὴν ἀναπνοήν, αὕτη κα-

θίσταται ἐπταπλασία τῆς συνήθους.

Οὐδὲν εὐγλωττότερον τῶν ἀριθμῶν. Ἄν ἀνακεφαλαιώσωμεν τὰ προειρημένα, ἅτινα προέρχονται ἐκ τῶν ἀψευδῶν ἀρχῶν τῆς φυσιολογίας, φθάνομεν εἰς συμπεράσματα ἅτινα δεικνύουσιν ὅτι εἶνε ἀδύνατον νὰ εὐρωμεν καὶ εἰς τὰς μεγαλειτέρας αἰθούσας, ἅς τινες διατίθουσιν ἢ πολὺς, τὰς ἀπαραιτήτους συνθήκας τῆς ὑγιεινῆς διὰ τὴν ἀσκίσην. Ἄνθρωπος ἐργαζόμενος μολύνει τετραπλασίως τὸν ἀέρα καὶ ἀναπνεῖ ἐπταπλασίως· πολλαπλασιάζοντες τοὺς ἀριθμοὺς τούτους, βλέπομεν ὅτι ἄνθρωπος ἀσκούμενος χρειάζεται τόσον ἀέρα ὅσον 28 ἄνθρωποι ἠρεμοῦντες. Οἷα ἀποστασις μετὰ τῶν ἀρχῶν τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς ἐν περιορισμένῳ χώρῳ ἀσκίσεως!

Ἐπομένως δὲν ὑπάρχει, ἵνα ἡ ἀσκίση ἐπιφέρῃ πρακτικὸν ἀποτέλεσμα, εἰμὴ εἰς μόνον τρόπον διαμονῆς δυνάμενος νὰ δώσῃ ὑγιεινὰ ἀποτελέσματα, καὶ οὗτος εἶνε ἢ ἐν ὑπαίθρῳ ἐξάσκησης. Ὁ ἄνθρωπος ὅστις ἀσκεῖται ἐν τῷ θαλάμῳ του, ἐνδυναμώνει λίαν τὴν ἀναπνοήν του διὰ τοῦ μυϊκοῦ ἔργου, ἀλλ' ἵνα ἐπαρκέσῃ εἰς τὴν ἔλλειψιν ὀξυγόνου δὲν δύναται νὰ εἰσθιβάσῃ ἐντὸς τοῦ στήθους του εἰμὴ ἀέρα ἢδὲ ἀναπνευσθέντα· καὶ κατὰ τὴν εὐφύῃ ἐκφράσιν τοῦ καθηγητοῦ Peter ἀναμασσᾷ τὸν ἀέρα ὅστις διπλάθεν ἢδὲ διὰ τῶν πνευμόνων του. Ὅσον δὲ δι' ἐκείνους, οἵτινες πλείστοι ὁμοῦ ἀσκούνται εἰς περικλειστά γυμναστήρια, ἢ ἐν ὁμίλοις πολυπληθεῖσι ξιφομαχοῦσιν ἐν τοῖς ὀπλάσκειν, οὗτοι κάμνουσι μετὰ τῶν ἀλλαγῶν διηνεκῆ μασμάτων, ἥτις δύναται νὰ κληθῆ ἀμοιβαία δηλητηρίασις.

Πολλάκις λησμονώμεν ὅτι ὁ ἀὴρ δὲν εἶνε ἄλλο τι εἰμὴ ἀέριος τροφή καὶ τὸ κυριώτερον πλεονέκτημα τῆς ἀσκίσεως συνίσταται εἰς τὸ νὰ αὐξήσῃ, οὕτως εἰπεῖν, τὴν ὄρεξιν τοῦ πνεύμονος, ὅστις ἀπορροφᾷ τὴν οὐσιωδεστάτην ταύτην τροφήν, τὴν ἀναγκαϊότεραν καὶ αὐτοῦ τοῦ ἄρτου.

Ἄλλ' ἐὰν ἡ τροφή αὕτη εἶνε μετὰ δηλητηριωδῶν οὐσιῶν ἀναμεμιγμένη, δὲν ἐν-

νοοῦμεν, ὅτι ἡ μεγαλειτέρα ζωηρότης τῆς ἀναπνοῆς ἀντὶ νὰ εἶνε πλεονέκτημα ἀποβαίνει ἀληθῆς κίνδυνος;

Ἡ ἀπορροφήσις μεμολυσμένου ἀέρος κατὰ τὴν ἀσκίσην καταδεικνύεται ἀμέσως δι' ἀποτελεσμάτων, ἅτινα ἰδίῳις ὄμμασι παρετήρησαμεν μετὰ τῆς ἀσκίσεως ἐν κεκλεισμένοις χώροις καὶ ἐν ὑπαίθρῳ· ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τούτων εἶνε ἢ διατήρησις ἐπὶ μακρὸν τῆς κοπώσεως τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων μετὰ τὴν κατάπαυσιν τῆς ἀσκίσεως.

Τρέξατε ἐπὶ μακρὸν διάστημα, ἢ μᾶλλον ἀναρριχηθῆτε εἰς ἀνωφερῆ λόφον καὶ ἐξωθήσατε τὴν ἀσκίσην μέχρι ἐσχάτης πνευστιάζσεως· θὰ παρατηρήσητε ὅτι μόλις ἢ ἀσκίση καταπαύση, ἢ ἀναπνοῇ τείνει ἀμέσως πρὸς τὴν κανονικότητα. Μετὰ πάροδον δὲ πέντε ἢ ἕξ λεπτῶν καὶ εἰς ἀνθρώπους μάλιστα ἐντελῶς ὑγιεῖς, ὁ πνεύμων ἐπανερχεται εἰς τὴν συνήθη του κίνησιν καὶ ἂν μείνετε ἀκίνητοι ὀλίγας στιγμὰς ἀκόμη παρατηρεῖτε ὅτι ἡ ἀναπνοῇ ἐξασθενεῖ καὶ καταπίπτει τοῦ κανονισμένου· ἐπέρχεται δηλαδὴ εἶδος τῆς ἀναπνευστικῆς γαλήνης, συνοδευομένης ὑπὸ τελείας σωματικῆς εὐεξίας. Εἶνε ἢ ἐντύπωσις πληρωθείσης ἀνάγκης· τὸ αἷμα ἐκορέσθη ὀξυγόνου, ὁ πνεύμων ἐνεπλήσθη καὶ δὲν ὑπάρχει πλέον ἀνάγκη νὰ κάμῃ συχνὰς προσκλήσεις πρὸς τὸν ἐξωτερικὸν ἀέρα.

Δὲν συμβαίνει ὁμοῦ τὸ αὐτὸ μετὰ τὰς ἐν κεκλεισμένῳ χώρῳ ἀσκίσεις· τοῦλάχιστον ἢ εὐεξία ἐκείνη δὲν παρατηρεῖται ἢ πολὺ βραδέως. Ἀπερχόμενοι τοῦ περικλειστοῦ γυμναστηρίου ἢ τοῦ ὀπλάσκειν, δὲν εἶνε καθόλου σπάνιον νὰ διατηρήσωμεν ἐπὶ τινα χρόνον καὶ σχετικῶς μακρὸν, δύσπνοιάν τινα καὶ τάσιν πρὸς πνευστιάζσιν, καὶ ταῦτα παρατηροῦνται πρὸ πάντων καὶ διατηροῦνται ἐπὶ μακρότερον, ὅταν ἡ συρροὴ εἶνε μεγαλειτέρα καὶ ἢ ἀσκίση μᾶλλον ἐντονος· διότι κατὰ τὰς ἡμέρας ταύτας ὁ ἀὴρ εἶνε πεφορτισμένος ἰσχυροτέρας ὀξείσεως ἀναπνευστικῆς πτωμαίνης· ἐξ ἄλλου τὸ αἷμα ἔχει κορεσθῆ

οὐχὶ καθαροῦ ὀξυγόνου, ὅπως μετὰ τὴν ἐπὶ τοῦ λόφου ἀναρρίχησην, ἀλλ' οὐσιῶν ἀποσυνθέσεως ἐκβεβλημένων ἀπὸ εἰκάδος σπληθῶν ἐνδυναμωθέντων ὑπὸ τοῦ ἔργου. Ἄντὶ δὲ τῆς εὐεξίας, ἥτις ἀκολουθεῖ τὴν ἀσκίσην ἐν ὑπαίθρῳ καὶ τῆς χαρακτηριστικῆς ἐπιβραδύνσεως τῶν κινήσεων τοῦ πνεύμονος, αἰσθάνεται τις ἀνυπόφορον πνευστιάζσιν. Αἱ ἀναπνευστικαὶ κινήσεις διατηροῦνται συχνὰ καὶ κοπιώδεις ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν μέχρις ὅτου ὁ πνεύμων, ὅστις εἶνε ὄργανον ἀπορροφῆσεως τε καὶ ἀποβολῆς, δυνήθῃ ν' ἀποκαθάρῃ τὸ αἷμα τῶν ἀκαθαρσιῶν, αἵτινες εἰσῆχθησαν εἰς αὐτό. Παρατηρεῖται δηλαδὴ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἰς τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα ὅτι καὶ εἰς τὰ πεπτικά μετὰ τὴν πέψιν βεβλαμμένης τροφῆς, ὅποτε ὁ στόμαχος κατεξανίσταται καὶ ὑποφέρει, ἄχρις ὅτου ἀποβάλλῃ τὴν ἀπεπτον τροφήν.

Τοιαύτη εἶνε ἡ σπουδαιότης τοῦ χώρου πρὸς ἀσκίσην ἐν τῇ ὑγιεινῇ· πρέπει νὰ σημειωθῆ καλῶς, ὅτι ὅσον μεμολυσμένος εἶνε ὁ ἀπορροφώμενος ἀὴρ, τοσοῦτῳ βλάπτει περισσότερον ἢ ἀσκίση ἢ ἡ ἠρεμία. Ἡ μυϊκὴ ἀσκίση καὶ ἐν ἀνθυγιεινῷ ἀκόμη μέρει ἔχει πάντοτε πλεονεκτήματά τινα, τὰ ὁποῖα οὐδεὶς τῇ ἀρνεῖται. Αὐξάνει τὸν ὄγκον καὶ τὴν ἐνέργειαν τῶν μυῶν, ἀναπτύσσει τὴν ῥώμην καὶ εὐκαμψίαν τοῦ ἀσκούμενου· δύναται ἀκόμη νὰ ἀναπτύξῃ τὸ στήθος του, διότι ἡ αὐξήσις τοῦ πνεύμονος ὀρίζεται ὑπὸ τοῦ ὄγκου του καὶ οὐχὶ ὑπὸ τοῦ εἰσδεχομένου ἀέρος· ἀλλὰ δὲν δύναται νὰ ζωογονήσῃ τὸ αἷμα ὅπως ἢ ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκίση, διότι δὲν τῷ παρέχει ἀρκετὸν ὀξυγόνον. Δὲν ἔχει ἀκόμη, νομίζω, ἐξετασθῆ συγκριτικῶς ἢ χημικὴ σύστασις τοῦ αἵματος ἀνθρώπου ζῶντος ἐν ὑπαίθρῳ καὶ ἄλλου διαμένοντος ἐν περιορισμένῳ ἀέρι, ἀλλ' ἀρκεῖ νὰ ἀνοίξωμεν τοὺς ὀφθαλμούς, ἵνα παρατηρήσωμεν μεγίστην διαφορὰν μετὰ τῶν ἀσκούμενων ἐν ὑπαίθρῳ καὶ τῶν ἐργαζομένων ἐν κεκλεισμένῳ χώρῳ· μετὰ τῶν χωρικῶν ἐπὶ παραδείγματι καὶ τῶν ἐργατῶν τῶν πόλεων. Πλείστα ἐπαγγέλματα

ἐν τῇ πόλει ἀπαιτοῦσι μεγαλειτέραν ἀνάπτυξιν μυϊκοῦ ἔργου, παρὰ τὸ τοῦ γεωργοῦ. Ἄλλ' ἐν τῇ πόλει ἡ ἐργασία γίνεται ἐν τοῖς ἐργοστασίαις καὶ ὁ χωρικός ἐργάζεται ἐν τῇ ἐξοχῇ. Οὕτω δὲν παρατηροῦμεν ποτὲ εἰς τὸν ἐργάτην παρ' ὅλον τὸν ὄγκον τῶν μυῶν του καὶ τὴν ἰσχύϊν τῶν βραχιόνων του, τὸ πλούσιον αἷμα καὶ τὴν ἀνθηρὰν ὑγίειαν τοῦ ἀνθρώπου τῶν ἀγρῶν. Πολλοὶ τῶν νεαρῶν μας γυμναστῶν θὰ κατέβαλον πιθανῶς ἐν τῇ πάλῃ νέους χωρικούς συνομήλικας τῶν, ἀλλὰ ποτὲ δὲν θὰ εἶχον οὔτε το ἀνθηρὸν χρῶμα τῶν, οὔτε τὴν εἰς τὰς ἀσθενείας ἀντοχὴν τῶν.

Ἐν ἐνὶ λόγῳ ἢ ἐν περιορισμένῳ χώρῳ ἀσκήσεις δύναται νὰ παραγάγῃ ἀνδρας μεγίστης μυϊκῆς ἰσχύος, δύναται νὰ ἀναδείξῃ ἀθλητὰς, οὐχὶ ὁμοῦ καὶ ἀνθρώπους τελείως ὑγιεῖς.

Συχνάκις ὀμιλοῦσι σήμερον περὶ τῶν σχολειακῶν μεταρρυθμίσεων, καὶ ἐν τούτοις δὲν δυνάμεθα νὰ θαυμάσωμεν τὰς διαφόρους προσπαθείας, τὰς καταβαλλομένας διὰ τὴν διάδοσιν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων ἐν τῇ ἀνατροφῇ τοῦ παιδός. Πρέπει ὁμοῦ νὰ παρατηρῶμεν ὁλόκληρον τὸ πρόβλημα καὶ οὐχὶ νὰ συγκεντρώμεν τὴν προσοχήν μας ἐπὶ ἐνὸς μοναδικοῦ σημείου, διότι τότε ἡ μεταρρύθμισις ἔσται τελεία. Τὸ σχολειακὸν ἐλάττωμα, ὅπερ ἡ Ἰατρικὴ Ἀκαδημία τῶν Παρισίων ὀρθότατα ὠνόμασεν **ὑπέρομετρον καθέστηκότητα**, δὲν συνίσταται μόνον εἰς τὴν ἐλλειψὴν ἀσκήσεως τοῦ παιδίου, ἀλλὰ πρὸ πάντων εἰς τὴν διαμονὴν ἐν χώρῳ κεκλεισμένῳ καὶ μεμολυσμένῳ ὑπὸ πολυαριθμῶν ἀναπνοῶν· ἐν ἐνὶ λόγῳ εἰς τὴν ἐλλειψὴν καθαροῦ ἀέρος. Τὸ μόνον φάρμακον λοιπὸν τὸ ἐπαρκοῦν εἰς ἀμφοτέρω ταῦτα εἶνε **ἡ ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσις**.

(Ἀκούουθε)

ΠΡΑΓΜΑΤΕΙΑ ΠΠΕΥΤΙΚΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΕΩΣ ΙΠΠΟΥ ΚΑΙ ΖΕΥΞΕΩΣ

ΕΡΑΝΙΣΘΕΙΣΑ ΕΚ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΤΟΥ ΓΑΛΛΟΥ
J. LENOBLE DU TEIL
Διδασκάλου Ἰππεδαροτοῦ
ἐν τῇ σχολῇ τῶν ἐθνικῶν Ἰππεφορβίων.
ΤΟΥ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Θ. ΗΠΠΗ
ταγματάρχου τοῦ πυροβολικοῦ

(Ὅρα προηγούμενα εἰς φυλλάδιον 21-22 σελ. 337).

Στάσις κατὰ τῆς ἀπειθείας (ἢ ἀμύνης) τοῦ ἵππου.

Ἄν καὶ ἐξ ὑπαρχῆς ὠρίσαμεν ὅτι ἡ στάσις πηγαζει ἰδίως ἐκ τῆς ἰσορροπίας τῆς προερχομένης ἐκ τῆς εὐκαμψίας καὶ χαλαρότητος ὅλων τῶν μελῶν τοῦ σώματος, δὲν ἐννοοῦμεν ἐν τούτοις, ὅτι ὁ ἵππευς ἐπαφίεται ἐπὶ τοῦ ἵππου τοῦ ἀνευ σχετικοῦ τινος ὑποστηρίγματος.

Ὁ ὀρθῶς ἰστάμενος πεζὸς ἀνὴρ χωρὶς νὰ ᾔη ἀκαμπτὸς καὶ χωρὶς νὰ ἔχῃ τοὺς μῦς συνεσταλμένους, ποιείται ἐν τούτοις χρῆσιν δυναμειῶς τινος ἀκουσίου, ἣτις ἂν καὶ τὸν ἀφήνῃ ἐλεύθερον νὰ διαθέτῃ τὸ σῶμα του κατὰ βούλησιν, διατηρεῖ ἐν τούτοις τὰς σχέσεις τῆς θέσεως αἰτινες δέον νὰ ὑφίστανται μεταξύ ὅλων τῶν μερῶν τοῦ συνόλου, κατὰ τὰς διαφόρους θέσεις ἃς ὁ ἀνὴρ λαμβάνει κατὰ τὴν ἰδίαν του βούλησιν. Τοῦτ' αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὸν ἵππεα, ὅστις θὰ περιορίσῃ τὴν χρῆσιν ἢ θὰ ποιήσῃ τῶν δυναμειῶν του, διὰ τὴν στασιν του, εἰς τὴν ἀπολύτως ἀναγκαίαν δύναμιν ἵνα διατηρήσῃ τὰς σχέσεις τῆς θέσεως τῶν διαφόρων μερῶν τοῦ σώματος του, ὅπερ θ' ἀποτελέσῃ τὴν στερεότητα τοῦ ἵππεως (fermeté).

Εἶνε προφανές ὅτι κατὰ τὰς ἐπιμόρους ἀπειθείας (défenses) τοῦ ἵππου αἰτινες ἐπακολουθοῦνται πάντοτε δι' ἰσχυρῶν ἀντιδράσεων, ἢ χρησιμοποιοῦσι δυνάμειον εἶνε ἀναπόδραστος· ἀλλ' ἡ διαρκεία τούτων θὰ περιορισθῇ ἐφ' ὅσον διαρκεῖ ἡ προκαλέσασα τὴν χρῆσιν τούτων ἀναγκη, ἢ ὁ ἐπέκτασις τῶν μερῶν αἴτινα θὰ ἐνεργήσωσιν ἵνα ἀντιστῶσιν εἰς τὴν ἀπειθειαν, θὰ περιορισθῇ εἰς ὅ,τι εἶνε ἀναγκαῖον, τοῦ ἐπιλοῖτου σώματος διατηροῦντος τὴν εὐκαμψίαν του ἵνα συγκρατηθῇ ἡ γενικὴ ἰσορροπία.

Κατὰ τὸν ἀναυχετισμὸν (pointe) καὶ τὸ λάκτισμα (ruade), παραδείγματος χάριν,

ὁ ἵππευς εἶνε ἠναγκασμένος νὰ προσκολληθῇ ἐπὶ τοῦ ἵππου, περιβάλλοντος διὰ τῶν ποδῶν ὅσον δύναται περισσότερο τὸ σῶμα αὐτοῦ, ἀνευ δὲ τούτου, κατὰ μὲν τὸν ἀναυχετισμὸν θὰ ὀλισθήσῃ πρὸς τὰ ὀπίσω, κατὰ δὲ τὸ λάκτισμα θὰ ἐκσφενδονισθῇ πρὸς τὰ ἐμπρός, μ' ὅλην τὴν εὐκαμψίαν ἢ θὰ ἔχῃ διατηρήσῃ εἰς τὸ ἀνώτερον μέρος τοῦ σώματος του.

Εἰς ἀμφοτέρω τὰς περιστάσεις τὸ σῶμα τοῦ ἵππεως δέον νὰ παραμείνῃ εἰς κατακόρυφον θέσιν καὶ νὰ σχηματισθῇ, ἰσομένως, μετὰ τοῦ ἐπιμήκους ἄξονος τοῦ ἵππου του, γωνίαν τοσοῦτον περισσότερο ὀξεῖαν ὅσον ὁ ἀναυχετισμὸς ἢ τὸ λάκτισμα ἐνεργοῦνται ὑψηλότερον.

Ἡ κίνησις αὕτη θὰ ᾔη τοσοῦτον εὐκολωτέρα εἰς τὸν ἵππεα ὅσον οὗτος διετήρησεν εἰς τὸ σῶμα του πλειότεραν εὐκαμψίαν.

Ὅταν ὁ ἵππος παραδρομῇ αἰφνιδίως (se derover)¹, ἢς ὑποθέσωμεν πρὸς δεξιὰ, ὁ ἵππευς ὀφείλει νὰ κλείσῃ ἐνεργητικῶς τὴν δεξιάν κνήμην ἐγγὺς τῶν ἐπόχων, κλίνων ἐλαφρῶς τὸ σῶμα του πρὸς δεξιὰ, ἀλλὰ μετὰ σταθερότητος, οὕτως ὥστε νὰ παρασυρθῇ ὁλόκληρος κατὰ τὴν ἐννοίαν καθ' ἣν φέρεται ὁ ἵππος τοῦ βιαίως, ἄλλως κινδυνεύει νὰ καταπέσῃ πρὸς ἀριστερά· ἡ ἐνέργεια αὕτη τῆς κνήμης συμπίπτει μετὰ τῆς ἐνεργείας τῆς δεξιᾶς χειρὸς ἵνα σταματήσῃ τὴν ἀταξίαν.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν προσθίαν καλουμένην ἀμυναν τοῦ ἵππου, τὸ δυσχερέστερον διὰ τοὺς βραχιόνιας τοῦ ἵππεως, πρὸ τοῦ πηδήματος, εἶνε ἡ ἀπότομος καταβίβασις καὶ ἐπέκτασις τῆς κεφαλῆς τοῦ ἵππου. Ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον, ὁ ἵππευς προλαμβάνεται εἰς τὴν κίνησιν ταύτην καὶ ἀποσπᾶται ἐκ τῆς σέλλης του πρὸ τῆς ἐκτελέσεως πηδήματος τοῦ ἵππου.

Διὰ τὴν τοιαύτην ἀμυναν ἢ ἀπειθειαν τοῦ ἵππου ὑπάρχουσι δύο τρόποι ἐνεργείας.

Ὁ εἰς τρόπος συνίσταται, ὅπως διὰ τὰς πλείστας ἀπειθείας, εἰς τὸ νὰ ἔχῃσι τὰ γόνατα καὶ τοὺς μηρούς προσκεκολλημένους ἐπὶ τῆς σέλλης, εἰς τὸ νὰ τηρῶσι τοὺς ἀγκῶνας ἐφαπτομένους ἐπὶ τοῦ σώματος καὶ τὰς πυγμὰς στερεὰς καὶ ἀκινήτους, ἐν μὲν λέξει νὰ ὦσι συνεσφιγμένοι, εἰς τρόπον ὥστε ν' ἀντιστῶσιν εἰς τὴν ἐξασκουμένην ἐπὶ τῶν βραχιόνων ὑπὸ τοῦ αὐχένος τοῦ ἵππου ἔλξιν,

(¹) Παραδρομῆν, λέγεται δι' ἵππον ὅστις βαδίζων ῥίπτειται αἰφνιδίως ἐκ τῆς αἰτίας πρὸς τὰ πλάγια ἐκφεύγων τῆς εὐθείας γραμμῆς.

ὅταν οὗτος θελήσῃ νὰ καταβίβασῃ τὴν κεφαλὴν του.

Εἶνε προφανές ὅτι ἐὰν οἱ ἀγκῶνες δὲν ἐφαπτοῦνται στερεῶς ἐπὶ τοῦ σώματος, καθ' ἣν στιγμὴν ἐνεργεῖ οὕτως ὁ ἵππος, ἡ ἔλξις ἔσται κατὰ τοσοῦτον ἀτυχεσττέρα διὰ τὸν ἵππεα, καθ' ὅσον ἐκτελεσθῆσεται μακρότερον τῶν ἰσχύων του καὶ πλησιέστερον πρὸς τοὺς ὤμους. Ἐὰν ὅθεν οἱ ἀγκῶνες εὐρίσκωνται μακρὰν τοῦ σώματος, δὲν θὰ δυνηθῶσι νὰ προσκολληθῶσιν ἐπὶ τούτου ἀρκετὰ ταχέως καὶ συνεπῶς οἱ βραχιόνες θὰ παρασυρθῶσι καὶ θὰ ἐπεκταθῶσι ἢ δυνάμεις τῆς ἔλξεως δὲν θὰ ἐκτελεσθῇ εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχύων, ἦτοι ἐπὶ τῶν ἀγκῶνων, ἀλλ' ἐπ' αὐτῶν τῶν ὀμοπλατῶν, ὅπερ θὰ ἔλξῃ τὸ σῶμα τοῦ ἵππεως πρὸς τὰ ἐμπρός. Εἶνε ὅθεν πλεονεκτικὸν ἵνα ὁ ἵππευς ὑποστῇ τὴν ὀρμὴν τῆς ἔλξεως ἐπὶ τῆς λεκάνης, διὰ μέσου τῶν ἰσχυρῶν ἐπὶ τοῦ σώματος ἐφαπτομένων ἀγκῶνων, φέρων τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω.

Τὸ πλεονέκτημα τοῦτο εἶνε μεγαλιότερον, καθότι ἐμποδιζομένου τοῦ ἵππου ἀπὸ τοῦ νὰ ἐκτείνῃ τὸν αὐχένα του καὶ νὰ κύψῃ, δύναται οὗτος νὰ παύσῃ τὴν ἀμυναν του, ἀφοῦ στερεῖται τῆς εὐκολίας τοῦ νὰ προετοιμασθῇ ταύτην, μὴ δυνάμενος νὰ διαθέσῃ τὸν αὐχένα του.

Ἐὰν ὁμοῦ ὁ ἵππευς κατελήφθῃ ἔχων τοὺς ἀγκῶνας μακρὰν τοῦ σώματος, καὶ συνεπῶς δὲν ἠδυνήθη νὰ ἐμποδίσῃ τὴν κύψιν καὶ ἐντασιν τοῦ αὐχένος τοῦ ἵππου, δέον νὰ μεταχειρισθῇ τὸν ἕτερον τρόπον, ἦτοι ν' ἀφήσῃ τοὺς ῥυτῆρας νὰ διολισθήσωσι διὰ μέσου τῶν δακτύλων του, ἵνα μὴ παρασυρθῇ τὸ σῶμα του, θὰ προσπαθῆσῃ δὲ κατόπιν ν' ἀνυψώσῃ τὴν κεφαλὴν τοῦ ἵππου του, οὐχὶ ἐρείδομενος ἐπὶ τῶν ῥυτῆρων καὶ ἔλκων αὐτούς, ἀλλὰ κινῶν ζωηρῶς τούτους ἐκ δεξιῶν πρὸς ἀριστερά καὶ τἀνάπαλιν, ὡς καὶ ἐκ τῶν κατω πρὸς τὰ ἄνω, εἰς τρόπον ὥστε νὰ ἐπιφέρῃ ὀδύνην ἐν τῷ στόματι τοῦ ἵππου, ἢν τινα οὗτος θὰ προσπαθῆσῃ νὰ καταπαύσῃ ἀνεγείρων τὴν κεφαλὴν του. Ἐννοεῖται ὅτι πρὸ παντός ὁ ἵππευς θὰ προσπαθῆσῃ νὰ κινήσῃ πρὸς τὰ ἐμπρός τὸν ἵππον του, καθότι σοβαρὰ ἀμυναν τοῦ ἵππου εἶνε μόνον ἢ ἐπὶ τόπου γιγνομένη, ὁ δὲ ἵππος παύει ἀπὸ τοῦ ν' ἀμύνηται ἀφ' ἣς στιγμῆς ὑπακούσῃ εἰς τὰ ἵππευτικὰ βοηθήματα αἴτινα τὸν ἀναγκάζουσι νὰ προχωρήσῃ.

Θὰ περιορίσωμεν μέχρις ἐνταῦθα τὰ παραδείγματα αἴτινα δύναται νὰ μᾶς παρουσιά-

σωσιν ιδιαίτερας περιπτώσεις άμύνης. Άλλως τε ή άνόρθωσις του ίππου, τό λάκτισμα, τό προβάτειον ήλμα και τά κατά πλευράν ήλματα είνε μέσα άτινα μεταχειρίζεται ό ίππος έν' άνατρέψη τόν ίππέα.

Μέσα τής διευθύσεως του ίππου. — Συνδυασμός (ή σύμπραξις) των ίππευτικών βοηθημάτων (ή συνεργημάτων) (accord des aides).

Έκ τής άνωτέρω εξετάσεως τής στάσεως του ίππέως εξάγεται ότι ούτος δέον να ή στερεός, ισχυρός και εύκαμπτος.

Τών προτερημάτων τούτων επίτευχθέντων, θα εξετάσωμεν ποις είνε τά μέσα τής διευθύσεως, άτινα ό ίππεύς διαθέτει και άτινα δύναται να χρησιμοποιήση καταλλήλως και επίτυχώς, άφού αι εύνοϊκά συνθήκαι τής στάσεως ήν κατέχει, άφίνουσιν αυτόν κύριον όλων τών ενεργειών των μελών του σώματός του, αλτινες ενεργεϊαι αποτελοϋσι τά ίππευτικά βοηθήματα (ή συνεργήματα, aides).

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τόν ίππον να μεταφερθή κατά τό μάλλον ή ήττον ταχέως από σημείου τινός εις έτερον. Θα μεταχειρισθή όθεν τά βοηθήματα, να εν πρώτοις θέση τό ζών εις κίνησιν, είτα δια να τό διευθύνη και δια να τον κανονίση τήν ταχύτητα των βηματισμών του.

Βοηθήματα των κνημών (aides des jambes). — Τά βοηθήματα των κνημών ήτοι αι κνήμαι χρησιμεϋουσιν να προκαλέσωσι τήν κίνησιν ήντινα αι χείρες δέον κατόπιν να διευθύνωσι και κανονίωσι.

Αι κνήμαι προκαλοϋσι τήν κίνησιν δια του αποτελέσματος τής επιθυμίας του βαδίσματος ήτις μεταδίδεται εις τόν ίππον, ή δέ προς τό βαδίζειν επιθυμία αύτη καλείται διέγερσις του ίπλου (action du cheval).

Ίνα έννοήσωμεν τόν τρόπον τής ενεργείας του ίππου κατά τήν εκτέλεσιν των διαφόρων κινήσεων, ως εξετάσωμεν εν πρώτοις τί συμβαίνει εις άνδρα πεζόν επιθυμούντα να μεταφερθή από τινος σημείου εις έτερον. Ο μηχανισμός του άνδρός τελειότερος, αλλά φαινομενικώς απλούστερος από τόν του ίππου, θα παρέξη ήμιν καταλληλοτάτην σύγκρισιν δια τήν κατανόησιν τής αρχής τής κινήσεως.

Κατ' αρχάς, ό πεζός άνήρ κλίνει προς τά εμπρός τό άνω μέρος του σώματός του, μετα-

φέρων συγχρόνως τό βάρος του προς ένα των ποδών ελαφρύνει ούτω, από όλον αυτό τό βάρος, τόν πόδα εκείνον όστις ή' άρξεται του βαδίσματος, και διακόπτει συγχρόνως τήν ισορροπίαν ήντινα είχε κατά τήν άκίνησιν. Μετά ταύτα αι κνήμαι του παρκαυρόμεναι υπό τό σώμα του, έρχονται διαδοχικώς και τοποθετοϋνται προς τά εμπρός να υποστηρίξωσιν αυτό. Η κατά τό μάλλον και ήττον μεγαλειτέρα μετατόπισις του άνω μέρους του σώματος αναγκάζει τούς πόδας να φερθώσι μάλλον ή ήττον προς τά εμπρός ή να διαδεχθώσιν άλλήλους κατά τό μάλλον ή ήττον ταχέως, να χρησιμεύωσιν ως υποστήριγμα, και τοϋτο, αναλόγως τής ταχύτητος ή του βηματισμού του προερχομένου εκ τής μεγαλειτέρας ή ήσσονος διαταραξέως τής ισορροπίας.

Όταν ό βαδίζων άνήρ θέλει να επιβραδύνη τόν βηματισμόν του ή να σταματήσει, βλέπομεν τοϋτον άνορθούντα και φέροντα κατά τό μάλλον και ήττον προς τά όπισω τήν κεφαλήν και τό άνω μέρος του σώματος. Τά διασκελισματα άτινα επακολουθοϋσι τήν νέαν ταύτην στάσιν ελαττοϋνται αναλόγως κατά τό μήκος των, αι δέ κνήμαι παύουσιν έντελώς από του να κινώνται, όταν αποκαταστή ή αρχική ισορροπία.

Έάν, εκ τής άκινήσιος ταύτης, ό άνήρ θέλη να όπισθοχωρήση, φέρει τό βάρος του σώματός του έφ' ενός των ποδών του και κλίνει προς τά όπισω τό άνω μέρος του σώματος του, όπερ παρκαυρόμενον προς τήν διεύθυνσιν ταύτην υποστηρίζεται διαδοχικώς έφ' εκάστου των ποδών, άρχομένης τής υποστηρίξεως έφ' εκείνου του ποδός όστις άπηλλάγη πρώτος του βάρους του σώματος. Η όπισθοχώρησις αύτη παύει δια τής επανακτήσεως τής αρχικής ισορροπίας, ήτις αποκαθίσταται δια τής άνορθώσεως του σώματος.

Έάν, κατά τό βαδισμόν του, θελήση να στραφή προς δεξιά, τήν κίνησιν ταύτην εκτελεί καθ' ήν στιγμήν στηρίζεται τό σώμα του επί του άριστερου ποδός, όποτε ό δεξιός πους ύψοϋται και δύναται ελευθέρως να διευθυνθή προς δεξιά, να πατήση και δεχθή τό βάρος του σώματος όπερ έστράφη και εκλινε προς τήν ειρημένην διεύθυνσιν. Τοϋτ' αυτό συμβαίνει, αλλά δια των αντίθετων ποδών, προκειμένου ό άνήρ να στραφή προς άριστερά.

Αι αύται άκριβώς κινήσεις συμβαίνουσιν και εις τόν ίππον όστις θέλει να κινήθ ή να στραφή.

Τά πειράματα του Baucher και του στρατηγού Morris κατέδειξαν τήν μεγάλην αναλογίαν του εκτοπιζομένου βάρους κατά τας διαφόρους αλλαγάς θέσεως τής κεφαλής και του αυχένος. Επίσης, να κινήθ προς τά εμπρός, ό ίππος άρχεται τείνων κατά τήν διεύθυνσιν ταύτην τήν κεφαλήν και τόν αυχένα, ή δέ μεταβολή αύτη τής θέσεως των μελών, ήντινα είχαν κατά τήν ήρεμίαν, ακολουθείται υπό διαδοχικών άνωψώσεων και επαναθέσεων των άκρων.

Τά εμπρόσθια άκρα έρχονται διαδοχικώς προς υποστήριξιν του προσθίου τμήματος του ίππου, τά δέ όπίσθια υποστηρίζουσιν όμοίως τό όπίσθιον τμήμα, ένφ συγχρόνως ώθεϋσι προς τά εμπρός ελάκνηρον τήν του ίππου μάζαν.

Κατά τό πρώτον ήμισυ του έρείσματος των τά όπίσθια άκρα χρησιμεϋουσιν αποκλειστικώς ως υποστηρίγματα, ένφ κατά τό δεύτερον ήμισυ μόνον του αυτού έρείσματος, άρχεται ή ενεργεία των ως προωστική δύναμις.

Έάν ό ίππος θέλη να επιβραδύνη ή να σταματήσει τόν βηματισμόν του, άνωψοί τήν κεφαλήν και τόν αυχένα, δια τής κινήσεως δέ ταύτης, μεταφέρει τό βάρος του σώματος προς τά όπισω, αναλόγως του βαθμού τής επιβραδύνσεως ή τής ταχύτητος τής εκτελέσεως τής στάσεως ήντινα θέλει να επιτύχη.

Ίνα ό ίππος όπισθοχωρήση, άνωψοί τούς δύο διαγωνίους πόδας, αλτινες πρόκειται ν' άρξωνται τής όπισθοχωρήσεως, και τούς φέρει προς τά όπισω να υποστηρίξωσι τήν παρκαυρόμενην κατά τήν διεύθυνσιν ταύτην μάζαν του σώματος, συνεπεία τής άνωψωτικής θέσεως ήντινα έλαβεν ή κεφαλή και τής συστολής του τρχήλου, άτινα μεταφέρουσιν ούτω τό βάρος επί του όπισθίου τμήματος του ίππου.

Η όπισθοχώρησις εξακολουθεί δια διαδοχικών άνωψώσεων και επαναθέσεων εκάστου διαγωνίου οπίσθου άτινα διαδοχικώς χρησιμεϋουσιν ως υπερείσματα του σώματος.

Κατά τας αλλαγάς διευθύσεως, προς δεξιά παραδείγματος χάριν, πύσσει όλίγον τόν αυχένα προς δεξιά, να παρατηρήση τήν όδόν ήν πρόκειται ν' ακολουθήση και όταν ό άριστερός εμπρόσθιος άρξεται του έρείσματος επί του έδαφους, φέρει τό βάρος του εμπροσθίου τμήματός του, εκ του άριστερου εμπροσθίου ποδός εις τόν δεξιόν εμπρόσθιον όστις έχει ήδη άνωψωθεί. Τοιοϋτοτρόπως ό πους ούτος δύναται ν' απομακρυνθ ή προς δεξιά να υποστηρίξη

τήν προς τά εκεί φερομένην μάζαν του ίππου.

Η κίνησις αύτη τής στροφής εύκλύνεται, κατά τήν στιγμήν ταύτην, δια του έρείσματος υπό τό κέντρον του ίππου του δεξιού όπισθίου ποδός, όστις χρησιμεϋει ούτως ως στροφείς, ή ως υποστήριγμα έφ' ου δύναται να στραφή τό σώμα του ίππου. Η διαταξις αύτη παρουσιάζεται και κατά τούς τρεις βηματισμούς.

Είνε όθεν φανερόν ότι, υπό τήν επίδρασιν τής μεταδιδόμενης διεγέρσεως του ίπλου δια των κνημών του ίππέως, ό ίππος τίθεται εις κίνησιν, ότι ή κίνησις αύτη προέρχεται εκ τής μετατοπίσεως του βάρους του σώματος του και ότι τά άκρα του έρχονται διαδοχικώς να υποστηρίξωσι τήν μετακινήθεισαν μάζαν του εν τή τάξει τή επιβαλλομένη υπό του βηματισμού ήτις πηγάζει εκ τής διαταξέως του βάρους σχετικώς προς τά τέσσαρα άκρα τής υποστηρίξεως.

Βοηθήματα των χειρών (aides des mains). — Πρόκειται ήδη, άφού τό ζών έτίθη εις κίνησιν, να χρησιμοποιήσωμεν τήν κίνησιν ταύτην, διευθύνοντες και κανονίζοντες τήν κίνησιν του ίππου.

Τό αποτέλεσμα τοϋτο απολαμβάνεται δια μέσου των χειρών, τή βοηθεία των φυτήρων και τής στομίδος (όρα και ενεργείαν των χειρών εις Κεφαλαίον II σελίδα 162).

Θα εξετάσωμεν ήδη τήν ενεργείαν των βοηθημάτων των χειρών επί τής στομίδος του χαλινίσκου, ής ή έντύπωσις επί του στόματος του ίππου είνε απλούστερα και πλέον άμεσος από τήν τής στομίδος του χαλινού.

Η εξασκησις εκκαμει τόν ίππον να έννοηση ότι όφείλει να υποχωρή εις τας υπό του ίππέως διδομένας αύτω ένδειξεις, τόσον δια να προχωρή δια τής πιέσεως των κνημών επί των πλευρών του, όσον και δια να σταματή ή να διευθύνηται δια τής πιέσεως τής στομίδος επί των φορέων του στόματος (barres, τό άνευ οδόντων μέρος τής κατω σιαγόνας), ή επί τής σχισμής του στόματος (commissure des levres, ή συνένωσις των χειλέων). Άπασαι αι ένδειξεις αύται είνε συγχρόνως προειδοποιήσεις ότι ή ενεργεία των βοηθημάτων θα κατ'απλή έντονωτέρη, μέχρι του βαθμού του να επιφέρη οδύνην, εάν τό ζών δέν υπακούση εις τας πρώτας ένδειξεις.

Έκαστος ούτην ενεργεία κατά τέσσαρας άμέσους και εύκρινείς τρόπους, ήτοι:

κων. Οί γενναίοι εκείνοι στρατιῶται! οὐδένα μισθὸν λαβόντες παρὰ τῆς Κυβερνήσεως τῶν καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ πολέμου, ἐθεώρουν τὸ χρῆμα παντὸς συλλαμβανομένου ξένου ὡς νομιμὸν λείαν. Ἐπὶ πλείστας ἡμέρας ἡμεθα ἠναγκασμένοι νὰ κρυπτόμεθα, κοιμώμενοι ὅπου καὶ ὅταν ἠδυνάμεθα, καθὼ διαρκῶς καταδιωκόμενοι ὑπὸ τῶν τῆδε κακεῖσε ἐσκορπισμένων συμμοριῶν τῶν στρατιωτῶν.

«Ὀλίγας βραδύτερον ἐβδομάδας νέος παρουσιάζετο κίνδυνος κατὰ τὴν στιγμὴν πληρωμῆς τινος ἠρνήθησαν τὰ ἀργυρῶμας νομίσματα καὶ ἀπῆλθον παρ' ἡμῶν τὸ ἐν κυκλοφορίᾳ παρὰ τῷ λαῷ ἰσχύον νόμισμα. Ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν ἐγένοντο ἀπειλητικώτεροι, ἐν τέλει δ' ἀπεφάσισαν νὰ μᾶς φονεύσουν, τοῦθ' ὅπερ πληροφόρηθεις, ὠχυρώθην ἐκ τῶν ἐνότων μετὰ τῆς συζύγου μου ἐντὸς τοῦ δωματίου τοῦ ξενοδοχείου, ἀποστείλας ταυτοχρόνως Σινά τινα ὑπρέτην μου εἰς πλησίον πόλιν πρὸς ἀνεύρεσιν τοῦ απαιτουμένου νομίσματος. Διήλθουμ οὕτω δύο ὁλοκλήρους ἡμέρας ἐγὼ καὶ ἡ σύζυγός μου μὲ τὰ περιστροφὰ ἀνὰ χεῖρας, ἀπνοι, αναμένοντες τὴν στιγμὴν τῆς ἐπιθέσεως. Κατωρθώσαμεν νὰ ἀναχωρήσωμεν ἡσύχως καὶ ἀσφαλῶς ἐκεῖθεν, ἀφοῦ ἐπληρώθησαν κατὰ τὴν ἀρέσκειάν των».

Διὰ νὰ φθάσωσιν εἰς τὸν αὐχένα τοῦ Κλημῆ εὐρέθησαν εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ πεζοπορήσωσιν ἐπὶ 60 καὶ πλέον χιλιομέτρα, ἔλκοντες διὰ τῶν χειρῶν τὰ ποδήλατα ἐπὶ τῆς χιόνος. Ἡ νύξ ἐπῆλθε, τὸ ψῦχος ὀρμητικὸν τοὺς κατέτρυχε, τὰ ἐνδύματά των κάθυγρα, ἐκαλύπτοντο ὑπὸ τεμαχίων πάγου. Ἡ κυρία Pwraith ἠσθάνθη τοὺς πόδας ἐντελῶς πεπνηγίας, ἐν Τεχεράνῃ δὲ οἱ ἱατροὶ ἀπεφάνθησαν ὑπὲρ τῆς ἀκρωτηριασεως αὐτῶν. Εὐτυχῶς ἐσώθη, ἀπολέσασα μόνον δύο δακτύλους.

Βλέπει ὁ ἀναγνώστης ὅτι οἱ περιηγηταί μας οὐχὶ ἀνευ θυσιῶν καὶ μόχθων κατώρθωσαν τὴν ἀνωτέρω θαυμασίαν περιήγησιν.

Πόσον ὁμως ἀφ' ἑτέρου ἀντημεῖβθησαν οἱ κόποι των! Παρῆλθον ἐνώπιόν των τὰ θελκτικώτερα τῆς φύσεως πανοράματα, ἀδιαλείπτως καὶ καθ' ἑκάστην ἀνανεούμενα. Μετ' ἐνθουσιασμοῦ ἀνεφώνει ὁ Frasel «ἐπισκιάζομεν ὅλα τὰ μέχρι τοῦδε record, διὰ τῆς θαυμασίας καθόδου μας ἐπὶ κλίμακος 120 χιλιομέτρων μήκους, ἀπὸ τῶν κορυφῶν τοῦ παγοσκεποῦς Καυ-

κάσου μέχρι τῶν τερπνῶν κοιλάδων τῆς γραφικῆς Γεωργίας».

Ἐν Τεχεράνῃ (Περσία) ἐπισκέπτονται τὸν Σάχην γινόμενοι δεκτοὶ ἐν τοῖς Ἀνακτόροις καὶ δυνάμενοι νὰ λάβωσι τὴν φωτογραφίαν του ἐν μέσῳ τῶν αὐλικῶν του.

«Μυθικός ὁ πλοῦτος καὶ διάκοσμος τῶν Ἀνακτόρων μόνος ὁ θρόνος τοῦ Σάχου ὑπολογίζεται ἀξίας 25.000.000 φρ. Κάθεται ἐπὶ χρυσεῆς ἐδρας, φεροῦσης ἀδάμαντας ἀξίας κατ' ἐλάχιστον ὄρον 30.000 φράγκων».

Ἐν Καλκούτᾳ γίνονται μετ' ἐνθουσιασμοῦ δεκτοὶ παρὰ τῆς ἐκεῖ ἀγγλικῆς παροικίας Ἐν Βιρμανίᾳ, Μανδαλάσῃ δίδονται μεγαλοπρεπεῖς ἑορταὶ εἰς τιμὴν των ἐν ταῖς Λέσχαις τῶν Ἀγγλῶν ἀξιωματικῶν.

Ἡ Ἰαπωνία ὑπῆρξε παράδεισος διὰ τοὺς ποδηλάτας μας, οἵτινες διέτρεξαν ἀκόπως πλέον τῶν 1300 χιλιομέτρων ἐπὶ λαμπρῶν ὁδῶν, ἐν Τόκιῳ ὁ πρωθυπουργὸς Μαρκίσιος Ιτο προσέφερε μέγα γεῦμα εἰς τιμὴν των. Ἐδένεσε μάλιστα ἐπὶ τῇ ἐνκαιρίᾳ ταύτῃ νὰ δανεισθῶσι μελανὰ ἐνδύματα ἐθιμοταξίας, ὡς δὲ ὁ Frasel διηγεῖται «οὐδέποτε τὸν ἠνώχλησε τόσο πολὺ τὸ στενὸν περιλαίμιον καὶ ὁ λευκὸς λαίμοδός τις, ὡς τὴν ἐσπέραν ἐκείνην».

Ἦδη τίς πλέον δὲν αἰσθάνεται ὄθνησιν ἐν ἑαυτῷ καὶ πόθον ἰσχυρὸν διὰ τὸν τεχνικὸν τοῦτον Πήγασον, ὅστις σχεδὸν αὐτοκίνητος δὲν ἀπαιτεῖ κἄν σήμερον ἢ τὴν πενιχρὰν θυσίαν πεντακοσιοστῆς μόλις φράγκων; Τίς ὁ σινέχων ἐν ἑαυτῷ ζωτικὴν τινα δύναμιν δὲν διακαίεται ὑπὸ τῆς ἐπιθυμίας νὰ διανύσῃ τὰς ποικίλλας εἰς ἦθιν καὶ φύσει χώρας φερόμενος ἐπὶ τοῦ πτερωτοῦ τούτου μεταλλίνου μηχανήματος, τῆρῶν συνεχῆ τὴν εἰκόνα καὶ ἐνιαίαν τὴν ἀνάμνησιν παντὸς ὅ,τι θαυμαστὸν καὶ τερπνὸν φέρει ὁ πλανήτης μας;

Εἰς ὅλα τὰ ἀνωτέρω προσθέσωμεν τὴν ὑγιεινὴν εὐεξίαν καὶ τὴν εἰς τὸ σῶμα προσγγινομένην ῥώμην, καὶ ἴδου πᾶν ὅ,τι ἔχει νὰ μᾶς προσφέρῃ τὸ ποδήλατον.

(Ἐκ τοῦ Γαλλικοῦ)

Ἐν Τυρνάβῃ, 5 Ἀγούστου 1899

N. ΓΕΝΙΣΑΡΑΗΣ
Ἀνθυπάρχος

ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

Ἐνθουσιώδης καὶ ἀκάματος τῆς Γυμναστικῆς ἐργατίας, ἀπὸ ἐτῶν μετὰ ζήλου καὶ θέρμης ἐκθύμως ὑπὲρ αὐτῆς μοχθήσας, ὁ Γενικὸς Γραμματεὺς τοῦ Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου, ὁ

τῶν Ἀθηνῶν. Πλείστοι βαρύντιμοι στέφανοι κατετέθησαν, ἐν οἷς διεκρίνοντο ὁ τοῦ Πανελληνίου Συλλόγου, ὁ τοῦ Ποδηλατικοῦ καὶ ὁ τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλληνικῶν Γυμναστικῶν Σωματείων.



Σπῦρος Ἀντωνόπουλος, ἀπέθανε μετὰ ὀλιγοήμερον ἀσθένειαν. Φίλος στενὸς καὶ συνεργάτης τοῦ ἀειμνήστου Φωκίανου, ὑπῆρξεν ἡ ψυχὴ τοῦ Πανελληνίου, ἐργασθεὶς ὅσον ἠδυνήθη ὅπως ἀναγάγῃ τὸν Σύλλογον τούτον εἰς ἡν ἦδη εὐρίσκειται περιοπῆν. Μέλος ὦν καὶ τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν καὶ τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλληνικῶν Ἀθλητικῶν καὶ Γυμναστικῶν Σωματείων, κατέλειπεν ἀληθῶς κενὸν δυσαναπλήρωτον ἐν τῷ γυμναστικῷ κόσμῳ, ὅστις δυστυχῶς ἐλάχιστους ἀριθμεῖ τοὺς ὑπὲρ αὐτοῦ ἐργαζομένους.

Ἡ κηδεῖα του ὑπῆρξεν ἀληθῆς ἐκδήλωσις τῆς ἀγάπης, δι' ἧς περιέβαλλε τὸν μακαρίτην ἅπασα ἡ κοινωρία

Ἐπικήδειον λόγον ἐξεφώνησεν ἐν τῷ ναῷ τῆς Μητροπόλεως ὁ κ. Τηλέμαχος Καράκαλος, Σύμβουλος τοῦ Πανελληνίου Συλλόγου, ἐπιταφίους δὲ οἱ κ. κ. Ν. Σωροκιάδης ἐκ μέρους τοῦ Ἐλευθεροτεκτονικοῦ τάγματος, εἰς ὃ ὁ μακαρίτης κατεῖχε τὸν ἀνώτατον βαθμὸν, καὶ ὁ κ. Ἰω. Χρυσάφης ἐκ μέρους τοῦ Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου.

Ἡ «Ποδηλατικὴ καὶ Ἀθλητικὴ Ἐπιθεώρησις», συναισθανομένη βαθῶς τὸ γενικὸν τοῦ ἀθλητικοῦ κόσμου πένθος, δημοσιεύει σήμερον τὴν εἰκόνα του ὡς ὑστάτον φῶρον τιμῆς πρὸς προῶρος ἐκλιπόντα σθεναρὸν πρόμαχον τῆς γυμναστικῆς καὶ τοῦ ἀθλητισμοῦ.

γωνιστής, ο κ. Cuvelier, ὅστις εἰς τὸν πρωϊνὸν ἀγῶνα εἶχεν ἔλθῃ ὀγδοὸς διὰ τοῦ ὄχηματός του, συστήματος B. G. S.

Τὸ ὄχημα τοῦτο ἔκαμε τῇ ἀληθείᾳ θαύματα, διατρέξαν 19 γύρους τοῦ Longchamp—τούτέστι 76 χμ.—μὲ μέσιν ταχύτητα 20 χμ. καθ' ὥραν.

Ἴδου ἄλλως τε ἡ τάξις κατὰ κατηγορίαν:

Κατηγορία Α'.

Ὅχηματα βάρους ἄνω τῶν 1200 χιλιογράμ.

1^{ος} Sheldon. Σύστημα Columbia
2^{ος} Mildé.

Κατηγορία Β'.

Ὅχηματα βάρους 800 μέχρι 1200 χιλιογράμ.

1^{ος} Philippart. Σύστημα Columbia
2^{ος} Garcin. » B. G. S.
3^{ος} Bouquet. » B. G. S.
4^{ος} Delory. » Columbia
5^{ος} Beauvalet. » Columbia
6^{ος} Cuvelier. » B. G. S.

Κατηγορία Γ'.

Ὅχηματα βάρους κάτω τῶν 800 χιλιογράμ.

1^{ος} Hart-O-Berg. Σύστημα Columbia
2^{ος} Bruel. » Créanche

Ὁ νικητὴς διήνυσε τὴν ἐξ 76 χμ. ἀπόστασιν εἰς 3 ὥρ. 36'. Εἰς χρόνον πολὺ καλόν, μετὰ δὲ τοῦ πρωϊνοῦ ἀγῶνος, ἡ ὑπ' αὐτοῦ διανυθεῖσα ἀπόστασις ἀνέρχεται εἰς 126 χμ. Τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο ἦτο ἀνέλπιστον. Ὁ νικητὴς κ. Cuvelier ἐδέχθη ἐκ τῶν χειρῶν τοῦ κ. Romain τὸ βραβεῖον τῆς ἀντοχῆς, μεγαλοπρεπῆ κρατῆρα, κατεσκευασμένον ὑπὸ τοῦ κ. Golfe Juan καὶ πεποικιλμένον ὑπὸ τοῦ λαμπροῦ τεχνίτου Clément Massier.

Ὁ κ. Cuvelier εἶνε πλούσιος καὶ ἐνθουσιώδης ἐρασιτέχνης τοῦ αὐτοκινήτου, πρώτην φοράν ὀδηγῶν ἠλεκτρικὸν ὄχημα. Ἐπραξε δὲ τοῦτο μετὰ τόσης συνέσεως καὶ ἐπιδεξιότητος, ὥστε ἐδέχθη τὰ εὐλοκρινῆ συγχαρητήρια τῶν παρευρισκομένων.

Ἐκ τῶν κατὰ τοὺς ἀγῶνας τούτους ἐπιτευθέντων ἀποτελεσμάτων διὰ τῶν ὀχημάτων συστήματος B. G. S., δύνανται τις

νὰ ἐξαγάγῃ συμπεράσματά τινα, ἀποδεικνύοντα ἐναργῶς τὴν ἀξιοσημεῖωτον ἐνέργειαν τῶν ὀχημάτων τούτων.

Καὶ τῶ ὄντι ὁ κ. Garcin, ἔλθων δευτερός εἰς τὸν ἀγῶνα ταχύτητας, δὲν ἐδίστασε νὰ λάβῃ μέρος εἰς τὸν ἀντοχῆς τοιοῦτον, προσθέτων εἰς τὰ 52 χμ. ἅτινα διήνυσε τὴν πρωϊάν εἰς 1 ὥρ. 48', 40 προσέτι χμ. καὶ φυλάτιων εἰς τὸ μηχανημα πᾶσαν τὴν ἀναγκαίαν ἠλεκτρικὴν δύναμιν ὅπως ἐπιστρέψῃ διὰ τοῦ ὀχηματος, χωρὶς νὰ παραστῇ ἀνάγκη νὰ θυμουλικθῇ. Τὸ σύνολον λοιπὸν τῆς διανυθείσης ἀποστάσεως ἦτο περίπου 100 χμ., ἐφικτὸν (performance) ἀξιοσημεῖωτον δι' ὄχημα περιπάτου, ἐξεληθὸν τῶν ἐργοστασίων ἀνευ οὐδεμιᾶς προπαρασκευῆς δι' ἀγῶνα.

Ἄφ' ἑτέρου ὁ ἀγὼν ἀντοχῆς διανυθεῖς ὑπὸ τοῦ ὀχηματος τοῦ κ. Cuvelier, συστήματος B. G. S., ἔδωκεν ἀποτελεσματικὸν ἀγῶνα ἕως τότε διὰ τὰ ἠλεκτρικὰ ὄχηματα.

Διότι μετὰ τὸν ἀγῶνα Paris-Poissy μετ' ἐπανόδου (ἀπόστασις 52 χμ.), διανυθέντα μὲ ταχύτητα 20 χμ. καθ' ὥραν, ἐξηκολούθησε τὴν ἐξάντλησιν τῆς φορᾶς του, μέχρις ὅτου ἔθεσεν ἐκτὸς μάχης πάντας τοὺς συναγωνιστάς του. Εἰς τὰς 8 1/2 ὥρ. τῆς ἐσπέρας, ὁ κ. Cuvelier ἔμεινε μόνος εἰς τὸ πεδίον τῆς μάχης, διατρέξας οὕτω 128 χμ., χωρὶς νὰ ἐξαντλήσῃ ὅλην τὴν batterie. ἵτις εἶδεν εἰσεῖτι μετὰ τῶν 42 éléments 82 στροφᾶς κατὰ τὴν décharge. Τὰ ὄχηματα λοιπὸν συστήματος B. G. S. ἔχουσι τὸ record τῆς ἀντοχῆς. Ἦδη ὁ κ. Cuvelier ἐτοιμάζεται νὰ ἐκτελέσῃ τὸν γύρον τῆς Νορμανδίας διὰ τοῦ ὀχηματός του, ταξιδιον ἔχον μέγα ἐνδιαφέρον καὶ μέλλον νὰ ἀποδείξῃ ὅτι τὰ ἠλεκτρικὰ ὄχηματα δύνανται νὰ παρῶσχωσι πάσας τὰς ὑπηρεσίας, ἃς δίκαιον νὰ ἀπαιτήσῃ τις παρ' αὐτῶν. Τὸ δ' ἐπιτευχθὲν ἀποτέλεσμα κατὰ τὸ «Criteria» πρέπει νὰ ἀποδώσωμεν ἄφ' ἑνὸς μὲν εἰς τὴν ἀναπτυσσομένην δύναμιν ὑπὸ κινήσεως νέου συστήματος, ὅπερ ἐβραβεύθη, ἄφ' ἑτέρου δὲ εἰς τὴν μεγίστην χωρητικότητα τῶν συμπυκνωτήρων, τῶν πλέον ἐλαφρῶν μέχρι τοῦδε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

Α' ΕΤΟΥΣ 1898 - 1899

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ

Ἀγῶνες Βουρβούρων 17. — Ἀγῶνες Λαρισσῆς 19. — Πυγμαχία 21. — Παγοδρομία 21. — Οἱ πρωταθληταὶ τῶν ἀθλητικῶν ἀγωνισμάτων 21. — Σφαιροβολία 21. — Ἐπιδόσεις παιδῶν 22. — Ἐπίσημα ἀποτελέσματα τῶν Πανχαϊκῶν ἀγῶνων 35. — Ἄλμα εἰς μήκος 38. — Ἄλμα τριπλοῦν 38. — Ἄλμα ἐπὶ κοντῶ 38. — Δισκοβολία 38. — Πυγμαχία ἐν Ἀμερικῇ 39. — Ἀγῶνες δρόμου Ἀγγλίας 39. — Οἱ Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες ἐν Παρισίοις 57. — Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες ἐν Παρισίοις κατὰ τὸ 1900, 68. — Ἐπὶ τῶν τελεσθέντων τὴν 1 Νοεμβρίου 1898 ἀγῶνων ἐν τῷ Δέλτῳ τοῦ Παλαιοῦ Φελλῆρου 68. — Πρόγραμμα Ὀλυμπιακῶν Ἀγῶνων ἐν Παρισίοις 1900, 72. — Πυγμαχία (Τηλ. Καρακάλου) 81, 92. — Ἀνόργανος Γυμναστικὴ καὶ Ποδηλασία (Κ. Α. Οἰκονομίδου) 97. — Πάλη 103. — Ἡ Γυμναστικὴ (Ἀθ. Εὐταξία) 130. — Ἡ Γυμναστικὴ εἰς τὸ Κράτος καὶ τὸν στρατὸν (Τηλ. Καρακάλου) 131. — Πρωτὰθλημα πάλης ἐφημερίδος Journal des Sports 147. — Ἡ Γυμναστικὴ (Ἰω. Χρυσάφη) 153. — «Σωτήρια» Ἀγῶνες Πανελλήν. Γυμναστικοῦ Συλλόγου 226. — Παγκύπριοι ἀγῶνες 227. — Ἀγῶνες ἐν Ἀλεξανδρείᾳ 228. — Μελέτη περὶ Γυμναστικῆς (Ἰω. Χρυσάφη) 233, 298, 329, 361. — «Σωτήρια» 266. — Records τοῦ Κόσμου 279. — Γ' Παγκύπριοι Ἀγῶνες (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 280. — Records Ὀλυμπιακῶν ἀγῶνων 288. — Ἀγῶνες Ἐθνικοῦ Γυμναστικοῦ Συλλόγου 289. — Ἀγῶνες ἐν Βόλῳ 309. — Ἀγῶνες Φιλοπροόδων Τριπόλεως 316. — Ἀγῶνες πρὸς ἀνάδειξιν πρωταθλητῶν τῆς Γαλλίας κατὰ τὸ ἔτος 1899, 321. — Ἀγῶνες Βουρβούρων 323. — Ἀγῶνες

Σπαρτιατικοῦ Γυμναστικοῦ Συλλόγου 326. — Σύνδεσμος τῶν Ἑλλήνων Γυμναστῶν 327. — Ὀλυμπιακοὶ Ἀγῶνες κατὰ τὸ 1900, 327. — Πρωτότυπος δρόμος μετ' ἐμποδίων ἐν Ἀγγλίᾳ 326. — Ἀγῶνες δρόμου ἐν Βερολίνῳ 337. — Κρητικὸς Γυμναστικὸς Σύλλογος Ἡρακλείου 355.

ΕΠΙΣΤΟΛΑΙ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

Ποδηλατικὴ καὶ Ἀθλητικὴ Ἐπιθεώρησις τῆς Ἀνατολῆς 1. — Ἐπιστολὴ τοῦ βερῶνου Πέτρου δὲ Κουβερτέν 5. — Ποδηλατικὸς Σύλλογος Ἀθηνῶν 9. — Ἡ τροχόπεδη (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 54. — Τὰ παιδιὰ τοῦ Παρνασσῶ (Ἀναστ. Γ. Ε. Τυπάλδου) 87. — Ἀνάγκη Ἀγῶνων 89. — Ἐπιστολὴ (Κ. Α. Δοσίου) 98. — Ἐπιστολὴ (Δ. Βικέλα) 105. — Πῶς προάγονται τὰ ἔθνη - Ἐπιστολὴ (Κ. Ν. Μανιάκη) 107. — Πρόχειρον σημείωμα (Μιλτ. Ι. Βρατσάνου) 115. — Σπόρτ (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 117. — Γυμναστικὴ Ἐπιθεώρησις τῆς τελευταίας δεκαετίας 1888-1898, (Ἰω. Χρυσάφη) 118. — Σύνδεσμος Ἑλληνικῶν Ἀθλητικῶν καὶ Γυμναστικῶν Σωματείων 130. — Ἄσμα Ἀθλητοῦ (Κ. Σ. Γούναρη) 134. — Ἐπιστολὴ Ν. Μαυροκορδάτου 165. — Ἀναζωπύρωσις τῆς Γυμναστικῆς καὶ τοῦ Ἀθλητισμοῦ 169, 185. — Ἀθλητικὴ ἐξέγερσις 201. — Ὑγιεινὴ καὶ μακροβιότης (Κ. Α. Οἰκονομίδου) 205, 264, 305. — Γυμναστικὴ Ἐπιθεώρησις τῆς τελευταίας δεκαετίας 1888-1898 (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 223. — Σύγκρισις μεταξὺ πεζοπόρου καὶ ποδηλάτου ὡς πρὸς τὸ ζήτημα τῆς κοπώσεως (Νικολάου Σαῖτα) 228. — Ἀθανάσιος Εὐταξίας 229. — Τὸ καουτσούκ (Ν. Σαῖτα) 313. — Ἡ Γυμναστικὴ ἐν ταῖς σχολαίσι τῶν θηλείων (Κ. Α. Οἰκονομίδου)

δου) 343.—'Η γυμναστική ἐν ταῖς σχολαίαις τῶν ἀρρένων (Κ. Α. Οἰκονομίδου) 373.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΑ

'Η ταχύτης ἐν τῷ κόσμῳ καὶ τὸ ποδήλατον 11. — Σπουδαιότεροι ποδηλατικοὶ ἀγῶνες κατὰ τὸ 1898, 13 — 'Απ' Ἀθηνῶν εἰς Παρισίους ἐπὶ ποδήλατου 3500 χιλ. (Γκένδριχ) 15, 52, 87, 104. — Οἱ ποδηλατισταὶ πρωταθληταὶ τοῦ κόσμου 20 — Ποδηλατικοὶ ἀγῶνες πρὸς ἀνάδειξιν πρωταθλητῶν τοῦ κόσμου 33. — Records ποδηλατικά 34. — Τὸ ποδηλατικὸν record τοῦ κόσμου τῆς ὥρας 34 — Τὸ record τοῦ μιλίου 1609 μέτρων 34. — Οἱ ἐν Γαλλίᾳ ποδηλατικοὶ ἀγῶνες πρὸς ἀνάδειξιν πρωταθλητῶν τῆς Γαλλίας ἐπὶ τῆς ἀποστάσεως τῶν 100 χιλιομ. 34. — Ἀγγλογαλλικὸς ἀγὼν 35. — Ὁ πρωταθλητὴς τῆς Ἀμερικῆς τοῦ 1898, 35. — Τὸ μέγα ποδηλατικὸν βραβεῖον τῆς πόλεως Παρισίων 50. — Ἀγὼν Bonhours - Armstrong - Valters 51. — Ἀγὼν Bourillon - Deschamps - Grogna 51. — Ἡ πρωταγωνίστρια ποδηλάτρια τοῦ κόσμου 51. — Ἀγὼν Bourillon, Deschamps καὶ Grogna 52 — Record τοῦ Κόσμου τοῦ δρόμου τῶν 804 μέτρων 55. — Ἀγῶνες ποδηλατικοὶ καὶ δρόμου ἐν Παλαιῷ Φαλήρῳ 56 — Αἱ ποδηλατούσαι ἐστεμμέναι κεφαλαὶ 67. — Μερικαὶ συμβουλαὶ διὰ τοὺς ποδηλατιστάς 71. — Ἀγῶνες ἀντοχῆς 76. — Record τοῦ μιλίου 77. — Ἀγγλογαλλικὸς ἀγὼν Παρισίων 78. — Ἀγῶνες διοργανωθέντες ὑπὸ τοῦ Συνδέσμου τῶν ἐν Παρισίοις ἐξ ἐπαγγέλματος Ποδηλατῶν 78. — Ἐν Τουρίνω, ἐν Μασσαλίᾳ 78. — Record μιλίου Ἀμερικῆς 78. — Ὁ Michael ἐν Παρισίοις 78. — Τὸ Ποδήλατον ἐν Ἑλλάδι 102. — Σύνδεσμος Ἑλλήνων ὁρομέων 103. — Ποδηλατικά ἐντὸς τῆς Ἑλλάδος 103. — Ἀγὼν 6 ἡμερῶν ἐν Ἀμερικῇ 103. — Πίναξ τῶν ποδηλατικῶν records τοῦ κόσμου ἀνευ προελαινότων ἐν Ποδηλατοδρομίῳ 150. — Ἱστορία τοῦ ποδήλατου (Νικ. Σαῖτα) 156. — Πίναξ τῶν ποδηλατικῶν records τοῦ κόσμου μετὰ προελαινότων 166. — Ποδηλατικὴ ἑορτὴ τῶν ἀνθέων τοῦ Γερμανικοῦ Ἀθλητικοῦ Συνδέσμου 173. — Ποδηλατοδρόμιον Φαλήρου 180. — Ποδηλατοδρόμιον Φαλήρου 200. — Μέγας ποδη-

λατικὸς ἀγὼν Ναυπλίου - Ἀθηνῶν 200. — Τὸ ποδήλατον ἐν τῷ στρατῷ ἐν σχέσει πρὸς τὴν νέαν τακτικὴν τοῦ πολέμου (Ε. Π. Χαριλάου) 207. — Α. Α. Zimmermann 216. — Ποδηλατοδρόμιον Parc des Princes 217. — Ποδηλατοδρόμιον Φαλήρου 220. — Edouard Harris, Georges Poirson 232. — Bourillon 245. — Ποδηλατοδρόμιον Parc des Princes 246. — Paris Roubaix 247. — Μέγα ποδηλατικὸν βραβεῖον ἐν Νικαίᾳ 247. — Ποδηλατοδρόμιον Friedenau τοῦ Βερολίνου 247. — Ποδηλατοδρόμιον Λίλλης 248. — Ποδηλατοδρόμιον Liège 248. — Ποδηλατοδρόμιον Prater τῆς Βιέννης 248. — Ποδηλατοδρόμιον Lyon 248. — Ποδηλατοδρόμιον Κολωνίας 248. — Ποδηλατικὴ προπόνησις 254, 310. — Ποδηλατοδρόμιον Φαλήρου 258. — Ἀγὼν Bordeaux - Paris 319. — Τὸ μέγα ποδηλατικὸν βραβεῖον τῶν Παρισίων 319. — Championnats ποδηλατικά τῆς Γαλλίας 354. — Ἀγῶνες πρὸς ἀνάδειξιν πρωταθλητῶν ποδηλατῶν τοῦ κόσμου τοῦ ἔτους 1899, 354. — Νέα ποδηλατικά records τοῦ κόσμου 355. — 32.000 χιλιόμετρα ἐπὶ ποδήλατου 356, 373.

ΛΕΜΒΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ

Κωπηλασία Oxford - Cambridge 38. — Ἀγγλογαλλικὸς ἀγὼν ἰστιοπλοΐας 55. — Λεμβοδρομίαι Oxford - Cambridge (Ἰω. Χρυσάφη) 217. — Ναυτικοὶ ἀγῶνες ἐν Κύπρῳ 320. — Ναυτικοὶ ἀγῶνες τῆς Χάβρης 359.

ΚΥΝΗΓΕΤΙΚΑ

Τὸ κυνήγιον τῆς Σιταρήθρας (Ἀναστ. Γ. Σ. Τυπάλδου) 66. — Μία κυνηγετικὴ ἐκδρομὴ ἀνά τὸν Κιθακιῶνα (Κωνστ. Ξανθοπουλίδου) 71, 84, 100, 134.

ΙΠΠΙΚΑ

Ἴππικοὶ ἀγῶνες ἐν Βελγίῳ 32. — Ὁ ἵππος τοῦ πρίγκηπος Ναπολεόντος Μυρά 49. — Ἀνάθεσις καὶ καταθεσις κλίμακος δι' ἵππου 64. — Ἴππισμός (Louis Cauchois) 73. — Πρηνματεία Ἴππευτικῆς ἐκγυμνάσεως ἵππου καὶ ζεύξεως (Ἀντ. Θ. Ἠπίτη), 90, 133, 143, 162, 175, 189, 212, 236, 300, 337, 366. —

Ίππισμός (*Louis Cauchois*) 115. — Πορεία ἀντοχής ἐπίππου (Εὐγενίου Ρίζου Ραγκαβῆ) 145. — Ίππασία Κυριῶν (Ν. Τ. Γενήσαρλη) 162. — Gardefeu 164. — Ίππολογία (*Louis Cauchois*) μετάφρασις (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 171, 186. — Διανοητικὴ διάπλασις τοῦ ἵππου (Ν. Γενήσαρλη) 181, 197. — Πορεία 200 χιλιομέτρων (Ἄλεξ. Σούτζου) 191, 202. — Πήδημα ἵππου Ν. Τρικούπη 244. — Ἐπιστημονικὴ μελέτη τῆς ἵππασίας - Ὀργανικὰ μέθοδοι (Ν. Γενήσαρλη) 251.

ΑΓΓΕΛΙΟΦΟΡΟΙ ΠΕΡΙΣΤΕΡΑΙ

Ἡ διὰ τῶν περιστερῶν ἀνταπόκρισις ἐν τῷ ἡμετέρῳ στρατῷ (Σπ. Δ. Κλαυδιανού) 3. — Αἱ ἀγγελιοφόροι περιστεραί κατὰ τὸν παρελθόντα πόλεμον (Κωνστ. Π. Δροσοπούλου) 85.

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΑ

Ἀγῶνες κολυμβητικῶν Σηκουάνα 20. — Κολυμβητικὸι ἀγῶνες ἐν Ἀμερικῇ 55.

ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΗ

Ἀγῶνες ὀπλομαχητικῆς ἐν τῷ Ζαππεῖῳ Μεγάρῳ 291. — Ἀγὼν ὀπλοδιδασκάλων L. Roger, Α. Πύργου 295. — Τὸ championnat τοῦ κόσμου τοῦ ξίφους 311. — Περὶ μονομαχίας (Ν. Πύργου) 342, 370.

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ

Ἀγὼν αὐτοκινήτων Βρυξελλῶν - Ἀρδενῶν 20. — Ἀγὼν Paris - Bordeaux 318. — Ὁ γῦρος τῆς Γαλλίας ἐπὶ αὐτοκινήτου 353. — Τὸ Criterium τῶν «Electriques» ἐν Παρισίοις 378.

ΧΡΟΝΙΚΑ

Χρονικὰ 149, 165, 183, 199, 230.

ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ, ΕΚΔΡΟΜΑΙ, ΑΕΡΟΒΑΣΙΑ

Ἡ ἄγνωστος Ἑλλάς 25. — Ἀλπινισμός - Περιηγήσεις - Φιλοδασικὰ Ἐταιρίαι (Νικολάου Σπανδωνῆ) 41. — Ὁ Περιηγητικὸς Γαλλικὸς Ὅμιλος (*L. Cossin*) 58. — Αἱ Ἀλπις ἀπὸ τὸ ἀερόστατον «Vega» 225. — Ὑπὸ κίτριος ζῶη, Ὅμιλος Ἐκδρομῶν (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 324.

ΑΘΛΗΤΙΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑΙ

Ἀθλητικὰ παιδιὰ (Ἰω. Χρυσάφη), εἰσαγωγή 11. — Foot - Ball 29, 44, 63, 79, 98, 138. Hockey 170, 195. Golf 209. Basket - ball 210. Cricket 242. Lawn - Tennis 306, 347.

Ποδόσφαιρα, πρωταθληταὶ τῆς Γαλλίας 38. — Ἀγὼν Ἀγγλογαλλικὸς Cricket, 38. — Πρωταθληταὶ Cricket Ὀλλανδίας 39. — Τὸ παγκόσμιον Tennis - Championship 52. — Ἀγὼν Ὀμίλου Λὸν - Τέννις Ἀθηνῶν (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 102. — Διεθνεῖς ἀγῶνες Lawn - Tennis 145. — Cricket ἐν Κερκύρῳ 148, 294. — Polo - à - Bicyclette 346.

ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΗΜΕΡΑΙ

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Ἡ ἐπὶ τῇ ἐκδόσει τῆς «Ἐπιθεωρήσεώς» μας ἑορτὴ (Α. Γ. Ε. Τυπάλδου) 37. — Ἔργα καὶ Ἡμέραι Ποδηλατικῶν Συλλόγου Ἀθηνῶν (Τάσση) 53, 85, 127. — Ἔργα καὶ Ἡμέραι Ποδηλατικῶν Συλλόγου Ἀθηνῶν 256, 328, 356.

ΝΕΚΡΟΛΟΓΙΑΙ

Ἀθανάσιος Σκαλτσογιάννης 83. — Σπῦρος Ἀντωνόπουλος, 377.