

Η ΦΥΣΙΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΦΡ. ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΚΟΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤ' ΕΙΚΟΝΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ
ΚΑΘ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ὡς συνεργάται δεκτοὶ πάντες.
Συνδρομαὶ δεκταὶ
εἰς χαρτονόμισμα παντὸς ἔθνους.
προκληρωταί.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ — ΘΕΤΙΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΑΙ — ΣΑΛΛΙΤΕΧΝΙΑ

Ἐκαστον φύλλον λεπτὰ 15.
Πώλησις εἰς τὰ κίβωτια καὶ πρακτο-
ρεῖα. Τίμοι ἀπλ. δρ.10, χρυσῶδ. 12.
Ἐξωτερικῶν πράγμα 14.

ΓΡΑΦΕΙΑ ἐν ὁδῷ Ὁμήρου, 13 παρὰ τῷ Δυτικῷ ναῶ — ΣΥΝΔΡΟΜΑΙ : Ἐσωτερ. δρ. 8. — Ἐξωτερ. φρ. 12

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ : Εἰς τὸν πρῶτον πολιτὴν Γεώργιον Ἀβερῶφ, (μετ' εἰκόνας) ὑπὸ Φρ. Πρίντεζη. — Περὶ ἀρχαίων καὶ νέων ἀγῶνων (ἐκ τῶν τοῦ ἀοιδμοῦ Φιλίππου Ἰωάννου). — Μία σπέφης ὑπὸ Δ. Τσ. — Οἱ ρωμαϊκοὶ ἀγῶνες, ὑπὸ Ν.Δ.Π. — Ἰγνος ὀλυμπιακὸς ὑπὸ Σταμ. Βάλβη καὶ μετάφρασις αὐτοῦ ὑπὸ Γ. Λαγκάδη. — Ἡ διδασκαλία τῆς γυμναστικῆς παρὰ τοὺς ἀρχαίους ὑπὸ Φρίκ. — Περὶ γυμναστικῆς ὁλίγια, ὑπὸ Τιμολεόντος. — Ἐκστάσεις φιλοπάτριδος, Φιλίππου Οἰκονομίδου. — Ἑλλὰς καὶ Γεώργιος, Ἀλεξάνδρου Γ. Σαλβατῶρ, (ἀνεκδότου).

ΕΙΣ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗΝ ΓΕΩΡΓΙΟΝ ΑΒΕΡΩΦ

Πρὸς σὲ τὸν πρῶτον πολίτην, τὸν ἀκραιφνῆ πατριώτην, τὸν ὑπατον εὐεργέτην, ἡ Ἑλλὰς ὁπόσα ὀφείλει!

Πρὸς σὲ τὸν μετριοφρονέστατον τῶν ἀνθρώπων, τὸν ἀκάματον ἐργάτην καὶ τὸ πιστὸν τέκνον, ἡ πατρίς ἀποστέλλει τὰς εὐλογίας τῆς.

Πρὸς σὲ, τὸν ἀπόδημον ὁμογενῆ, τὸν ἀληθῆ συμπολίτην, τὸν συμπάσχοντα ἀδελφὸν πάντες ἡμεῖς ἀποστέλλομεν θερμὸν ἀδελφικὸν ἀσπασμόν.

Σὺ, ὡς φόρον στοργῆς ὑπάτης μᾶς ἀποστέλλεις τὸν ἰδρώτα τοῦ προσώπου σου, ἵνα ὀροσίωμεν τὰ ξηρὰ χεῖρά μας! μᾶς ἀποστέλλεις τὸν καρπὸν τῆς ἐργασίας σου, ἵνα ἰάνωμεν τὰς πληγὰς μας, μᾶς ἀποστέλλεις τὴν ἰκμάδα τοῦ ἀκαμάτου βίου σου, ἵνα φαιδρύνωμεν τὰς ἡμέρας τῆς ζωῆς μας.

Καὶ ὅμως ἀποφεύγεις, ὡς εὐγενεστάτη ψυχῇ, ἀνωτέρα πασῶν τῶν ἀνθρωπίνων ἀδυναμιῶν, τὰς τιμὰς καὶ τὴν δόξαν, τὰς ἐπευφημίας καὶ εὐχαριστίας μας, διότι θεωρεῖς ταῦτα μὲν μάταια καὶ περιττὰ, ἐκεῖνα δὲ καθῆκον σου.

Σὲ γνωρίζω, οὐ μόνον ἐκ τῶν ἔργων σου, ἀλλὰ καὶ διότι σὲ εἶδον, σοὶ ὠμίλησα καὶ ἐγνώρισα αὐ-

τὴν τὴν καρδίαν σου· ὅτι δὲ πράττεις, τὸ πράττεις ἀνευ θορύβου, ἐπιδειξέως καὶ ἀνευ τῆς ἐλαχίστης ἀπαιτήσεως.

Καὶ ἐν τούτοις, ἀν

μᾶς ἀποφεύγεις, ἵνα μὴ σὲ θαυμάσωμεν καὶ ἐκ τοῦ συνεγγυς σ' εὐχαριστήσωμεν, ὡς ἀληθῆς υἱὸς καὶ ἀδελφός, ὅμως δὲν θ' ἀποφύγεις καὶ ὅ,τι καὶ αὐτὸς ὁ θεός, ὅστις μᾶς παρέχει τόσα ἀγαθὰ, δὲν δύναται ν' ἀρνηθῆ ἡμῖν.

Δὲν θὰ δυνηθῆς νὰ μᾶς στερήσης πλεονεκτήματος, ὅπερ καὶ ἐκεῖνος μὲ δόλυν τὴν ἰσχύν τῆς παντοδυναμίας τοῦ δὲν ἠδυνάθη νὰ μᾶς ἀρνηθῆ, ὡς μόνον τῆς ψυχῆς καὶ καρδίας μας ἀναφαίρετον κτῆμα.

Θὰ σοὶ τὸ προσφέρωμεν ἔστω καὶ μακρόθεν.

Εἶνε ἡ ὑπὸ π ἄ τ η πρὸς σὲ ἀγάπη μας καὶ ἡ ἀείδιος τοῦ ἔθνους εὐγνωμοσύνη!

Αὐτὸ καὶ μόνον ἐπόθησεν καὶ αὐτὸς ὁ Χριστὸς εἰς ἀντάλλαγμα τῶν τόσων ὑπὲρ ἡμῶν θυσιῶν του καὶ αὐτοῦ τοῦ πολυτίμου αἱματός του.

Καὶ σὺ, δὲν δύνασαι νὰ τὸ ἀρνηθῆς, διότι πρὸ τῆς

φιλοσοφίας πᾶσαι αἱ δυνάμεις ἔκαμψαν τὸ γόνυ.

Πατρίς καὶ καθῆκον! εἶναι, ὦ εὐγενεστάτη ψυχῇ, ἡ μόνη τῆς καρδίας σου ἀδυναμία!

Φ. Πρίντεζης.



ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

(Εκ τῶν τοῦ αἰοιδίου Φιλίππου Ἰωάννου)



ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΝ

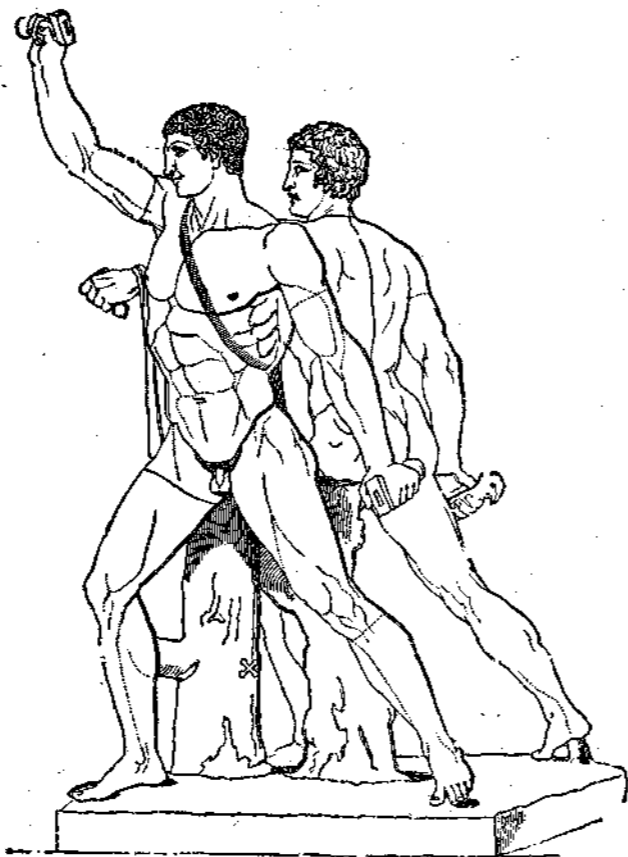
Ἀλλὰ τίς ἡ αἰτία τῶν δημοσίων ἀγῶνων καὶ ὁ σκοπός;
Ἐξετάζοντες τοὺς ἀρχαίους πανηγυρικούς ἐν Ἑλλάδι ἀγῶνας, ὧν τὸ κλέος διεπώνισεν ἡ λιγυφθογγος τοῦ Πινδάρου λύρα, εὐρίσκομεν, ὅτι ἡ αἰτία αὐτῶν δὲ ἦτο ἀπλή· ἀλλὰ, ἐνῶ ἄμεσον σκοπὸν εἶχον τὴν τιμὴν θεοῦ τινος πανηγυριζομένου ἢ ἥρωος καὶ τὴν ψυχικὴν τῶν πανηγυριζόντων τέρψιν καὶ διάχυσιν, ἐμπίσως ἀπέβλεπον, τοῦλάχιστον κατὰ τοὺς ἐπειτα χρόνους, εἰς σκοπὸν ἀνώτερον καὶ βιοφελέστερον, τὴν ἀσκήσιν τῶν ἀνθρώπων εἰς ἔργα καὶ ἐπιτηδεύματα, ἔχοντα μεγίστην πρὸς τε αὐτοὺς τοὺς ἐπιτηδεύοντας καὶ πρὸς τὴν ὅλην πολιτικὴν κοινωνίαν ἀξίαν. Ἐνῶ δηλονότι ὁ ἄνθρωπος εἶναι πρὸς τοὺς ὁμοίους του φύσει κοινωνικός, ἀρέσκειται φύσει καὶ εἰς τὴν παρ' αὐτοῖς εὐδοκίμῃσιν καὶ καὶ τὴν παρ' αὐτῶν εὐφημίαν· ἡ δ' ἐπιθυμία τοῦ εὐδοκίμῃν παρὰ τοῖς ὁμοίοις καὶ πανηγυρικός εὐφημῆσθαι, γίνεται ἰσχυρὸν ψυχολογικὸν ἐλατήριο πρὸς τὰ ἔργα καὶ ἐπιτηδεύματα ἐκείνα, ἅτινα διὰ τὴν μεγάλην ἀξίαν τῶν ἔλκουσιν ἐπὶ τοὺς ἐπιτηδεύοντας τὴν τιμὴν καὶ τὸν ἔπαινον τῶν ἀνθρώπων. Τῷ ὄντι, ὁ διὰ πόνων συνεχῶν καὶ ἀσκήσεως ἀποδείξας ἑαυτὸν ὑπέρτερον τῶν ἄλλων ἐν μεγάλῳ τινὶ καὶ κοινωφελείῳ ἔργῳ καὶ διὰ τοῦτο ἐπὶ πολλῶν μαρτύρων ἐν πανηγύρει τιμώμενος αἰσθάνεται πολὺ μεγαλύτεραν τὴν ἐπὶ τῇ εὐτυχίᾳ χαρὰν γευθεὶς δ' ἀπαξ τῆς πνευματικῆς ἐκείνης ἡδονῆς μνωπίσεται πάντοτε ὑπὸ τῆς διεγερμένης νέας ἐπιθυμίας αὐτῆς πρὸς πόνους μεγαλύτερους καὶ καθίσταται χάριν αὐτῆς καὶ τῶν κινδύνων ὀλιγωρότερος.

Ἐὰν συγκρίνωμεν τοὺς ἀρχαίους ἐκείνους πανηγυρικούς ἀγῶνας πρὸς τοὺς καθ' ἡμᾶς τιθιμένους, εὐρίσκομεν οὐσιώδη τινὰ διαφορὰν πρὸς ἀλλήλους, προερχομένην ἐκ τούτου, ὅτι εἰς ἄλλα μὲν πράγματα ἀπενέμετο τότε ἡ μεγίστη ἀξία, εἰς ἄλλα δὲ ἀπονέμεται νῦν. Κατὰ μὲν τοὺς ἀρχαίους αἰῶνας, ὅτι οἱ ἄνθρωποι ἔνευ χρεῶν ἐπινοητῶν, ἔζων φυσικώτερον καὶ ἀπλουστέραν ζωὴν καὶ ἦσαν ὑπὸ τῆς ἐννοίας τοῦ δικαίου δυσκαχογότεροι, χειροκρατικώτεροι δὲ καὶ ἐτοιμώτεροι εἰς χρῆσιν τῆς βίας καὶ τῶν σωματικῶν δυνάμεων ἢ ἀνάπτους εἶχον φυσικῶ τῷ λόγῳ μεγίστην ἀξίαν, ὡς καθιστῶντα τὸν ἄνθρωπον ἐπιτηδεύοντα καὶ ἑαυτὸν καὶ τοὺς ἄλλους ἀπὸ παντοίων κινδύνων νὰ σώξῃ ὑπισχούμενα δὲ εἰς τὸν ἔχοντα αὐτὰ κράτος καὶ δόξαν· διὸ εἰς τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν ἀπέβλεπον κυριώτερον οἱ πανηγυρικοί τῶν ἀρχαίων ἀγῶνες· ἡ δὲ ἐν αὐτοῖς νίκη καὶ ἡ ἕνεκα ταύτης ἀπονεμομένη δημοσία τιμὴ ἐνομιζόντο τῶν ἀνθρωπίνων ἐπιθυμιῶν ὄρος ἀκρότατος, ὡς ἀλλαχόθεν τε καὶ ἐκ πολλῶν χωρίων τοῦ Πινδάρου μαρτυροῦμεν. (α) Σπανιώτερον δὲ ἐτίθετο ἀγῶν μουσικῆς, κιθαρωδίας καὶ αὐλῆσεως.

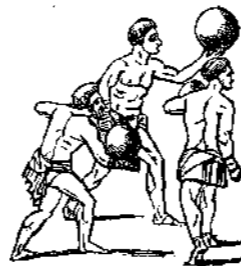
Βραδύτερον δὲ, καθόσον τὰ ἦθη ἐξημεροῦντο καὶ τὸ ἀνθρώπινον πνεῦμα ἀνεπτύσσεται, εἰσῆχθησαν καὶ ἐπιδείξεις λό-

γων, ἧτοι πατήσεως, ρητορικῆς, ἱστορίας καὶ ἄλλων ἐπικτητῶν προτερημάτων. (β).

Εἰς δὲ τοὺς καθ' ἡμᾶς χρόνους, ὅτε διὰ τοῦ χριστιανισμοῦ ἡ ἐξημέρωσις τῶν ἠθῶν προσεχώρησεν, ἡ ἐννοία τοῦ δικαίου ἐλαβε πλειοτέραν ἐπὶ τῶν ἀνθρώπων δύναμιν, ἡ πρὸς εὐζωίαν ροπή καὶ ἡ σπουδὴ πρὸς παρασκευὴν τῶν μέσων αὐτῆς ἠξήθη, ἡ ἐπρόδοσις τῶν φυσικῶν ἐπιστημῶν καὶ τῆς μηχανικῆς παρέχει καθ' ἡμέραν ὄπλα πολεμικὰ τελειότερα, ἅτινα θεωροῦντες ἀναβοῶμεν πολὺ δικαιότεροι τὸ τοῦ Ἀρχιδάμου ἐκεῖνο· Ἡράκλειος ἀπόλωλεν ἀνδρὸς ἀρετὰ· εἰς τοὺς καθ' ἡμᾶς, λέγω, χρόνους ἡ βία καὶ τῶν σωματικῶν δυνάμεων ἡ ἀθλητικὴ ἀνάπτυξις ἀπέβαλεν μέγα μέρος τῆς προτέρας αὐτῶν ἀξίας. Ἡ τέχνη προοδεύουσα πάντοτε ὑπὸ τὰ



ΟΙ ΡΩΜΑΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



ΣΦΑΙΡΙΣΤΙΚΗ

Ο χαρακτήρ τῶν Ῥωμαίων ἦτο ὅλως διάφορος τῆς ἑλληνικῆς φυλῆς, διάφορος δὲ ἦτο καὶ ἡ ἀποστολή, τὴν ὅποιαν ἐκαλεῖτο ἡ Ῥώμη νὰ ἐπιτελέσῃ εἰς τὸν κόσμον. Ἡ Γυμναστικὴ οὐδέποτε ὑπῆρξε παρ' αὐτοῖς θεομὸς ἐθνικός, ἡ δὲ τέχνη τῆς ἀσκήσεως τοῦ σώματος ἐτίθετο εἰς ἄττονα λόγον. Ὅτε, δ' εὐρόντες εἰς τὴν ἀκμὴν τῶν τοῦς ἀγῶνας, παρέλαβον αὐτοὺς, τοὺς ἐθεώρουν ὡς θεαματικὰς ἀπολαύσεις, καὶ βαθμυδὸν αἱ ἀρματοδρομίαι, ἵπποδρομίαι, δρόμος, πυγμὴ καὶ πάλιν μετεβλήθησαν εἰς θηριομαχίας καὶ μονομαχίας.

Οἱ Ῥωμαῖοι γυμναστικὴν κυρίως δὲν εἶχον, ἀλλ' ὀπλομαχτικὴν. Τὸ δὲ κύριον αὐτῶν μέλημα δὲν ἦτο ἡ μόρφωσις καὶ ἡ τελειότης τοῦ σώματος, ὡς παρὰ τοῖς Ἕλλησιν, ἀλλὰ ἡ ἀσκήσις αὐτῶν εἰς τὰ ὄπλα, ὅπως δημιουργήσωσι τὴν ὑπεροχὴν ἐκείνην, ἧτις ἐδώρουν αὐτοῖς τὴν κοσμοκρατορίαν.

Ὅταν Ῥωμαῖοι μόλις συνεπλήρου τὸ 15ον ἔτος τῆς ἡλικίας του ἐνεδύετο τὸν ἀνδρικὸν χιτῶνα, ἔκειρε τὴν κόμην καὶ ἐνεγράφετο εἰς τὰ βιβλία τῶν νεανιῶν Ἐν ἔτος δὲ μετὰ ταῦτα, ὅπερ ἐλέγετο τὸ ροκκιμασία, κατετάσσεται εἰς τὸν στρατόν.

Ὅλη ἡ σωματικὴ ἀσκήσις τῶν Ῥωμαίων ἐγένετο μέχρι τοῦ χρόνου τούτου. Ἀπὸ τοῦ 17ου ἔτους ἤρχιζεν ἡ ἀσκήσις εἰς τὰ ὄπλα.

Ἀλλὰ καὶ τότε ἡ γυμναστικὴ δὲν ἀπετέλει σπουδαῖον μέρος τῆς ἐκπαιδεύσεως ὡς παρὰ τοῖς Ἕλλησιν. Οἱ παιδαγωγοὶ ἦσαν συνήθως δούλοι, αἱ δὲ παρ' αὐτῶν διδασκόμεναι ἀσκήσεις ἦσαν μᾶλλον παιδικαὶ ἢ κυβερναί, ἢ σφαιρικαί, ὁ κότταβος καὶ ἄλλα. Ἡ σφαιριστικὴ μᾶλλον ἦτο μία τῶν προσφιλεστέρων ἀσκήσεων τῶν Ῥωμαίων νεανιῶν. Ἐπαίζον καὶ ἐξεσφενδόνουν ὅλα τὰ εἶδη τῶν σφαιρῶν, εἶχον δὲ τὴν δεξιότητα νὰ ρίπτωσιν ἐν ταῦτῳ πολλὰς σφαῖρας διὰ πολλῶν τοῦ σώματος μελῶν, ὅτε δ' ἐπαίζον τὴν κύστιν, φούσκαν πλήρη ἀέρος, τὸ παρ' ἡμῖν τόπι, ἔφερον εἰς τὰς χεῖρας εἰδὸς τι χειρῶν καὶ τὰς ἐξεσφενδόνουν ἀπὸ τοῦ ἐνδὸς εἰς τὸν ἄλλον.

Ἐθνικούς ἀγῶνας, ὅπως ἐνόουν αὐτοὺς οἱ Ἕλληνες, κυρίως εἶπειν, δὲν εἶχον. Πρῶτος ὁ Ταρκύνιος ἐν τούτοις παραλαβὼν ἐκ τῶν Ἑτρούσκων καθιέρωσε τοὺς Μεγάλους ἀγῶνας, τὴν ἀρματοδρομίαν, πάλιν, πυγμὴν κλπ. Οἱ ἀγῶνες οὗτοι ἐγένοντο εἰς τὸν Ἰπποδρόμον τοῦ Μαξίμου, μεταξὺ τοῦ Ἀβεντίνου καὶ τοῦ Παματίνου λόφου, πρὸς τὴν τῶν τριῶν ἑφεστίων θεῶν τῆς Ῥώμης, τοῦ Διός, τῆς Ἥρας καὶ τῆς Ἀθηνᾶς. Εἰς τοὺς ἀγῶνας τούτους παρευρίσκοντο πάντες οἱ Ῥωμαῖοι, ἀλλὰ κατ' ἀντίθεσιν πρὸς τοὺς Ἕλληνας, οὐδεὶς Ῥωμαῖος πολίτης καθόρχετο εἰς τὴν κόνιστραν, εἰς ἦν ἠγωνίζοντο οἱ ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθληταὶ καὶ ἵπποδραμασταί.

Ἐκ τῶν Ἑτρούσκων παρέλαβον οἱ Ῥωμαῖοι καὶ τὰς μάχας τῶν μονομάχων, αἵτινες τόσον ἀνεπτύχθησαν παρ' αὐτοῖς. Εἶχον δὲ οὗτοι κατ' ἀρχὰς θρησκευτικὸν χαρακτήρα. Ἐπὶ τοῦ τάφου βασιλέως ἢ ἥρωος συνιθροίζοντο αἱ γυναῖκες, οἱ αἰχμάλωτοι, οἱ δούλοι αὐτοῦ καὶ προσέβαινον εἰς τοιοῦτους ἀγῶνας. Ὀλίγον κατ' ὀλίγον ὁμως αἱ μάχαι τῶν

μονομάχων ἀπέβησαν ἢ προσφιλεστέρα ἀπόλαυσις τοῦ Ῥωμαϊκοῦ λαοῦ, τέρψις δημοσία προσφερομένη εἰς αὐτὸν παρὰ τῶν πλουσίων, τῶν ὑπᾶτων καὶ τῶν αὐτοκρατόρων.

Οἱ μεγάλοι ἀγῶνες τῶν Ῥωμαίων καὶ οἱ διδόμενοι πρὸς τὴν τῶν Ἀπόλλωνος ἀνεπτύξαν μετ' ὀλίγον παρὰ τὰς ἀρματοδρομίας καὶ τὰς ἵπποδρομίας τοιαύτας μάχας, αἵτινες ἐξήγειρον τὴν ἐμφυτον ἀγριότητα τοῦ Ῥωμαϊκοῦ λαοῦ. Καὶ ἐνῶ πύχαριστον τοῖς θεοῖς διὰ τὴν νίκην καὶ ἔφερον ἐν μεγάλῃ πομπῇ εἰς τὸν κίρκον τὰ ἀγάλματα τῶν διότι εἶχον πολέμησει ὑπὲρ τῆς Ῥώμης, ἐν τούτοις παρέδιδον χιλιάδας τοιοῦτων δυστυχῶν εἰς τὸν θάνατον.

Ἡ πρώτη τοιαύτη μάχη ἐγένετο ἐν Ῥώμῃ κατὰ τοὺς ἀγῶνας, ὅς οἱ δύο Βρούττοι ἔδωκαν πρὸς τὴν τῶν λειψάνων τοῦ πατρὸς τῶν, τὸ ἔτος ἀκριβῶς καθ' ὃ ἤρχισεν ὁ πρῶτος φοινικικός πόλεμος.

Ὁ Καῖσαρ διὰ νὰ τιμήσῃ τὴν μνήμην τοῦ πατρὸς του διέταξε νὰ ἐμφανισθῶσιν εἰς τὴν κόνιστρα 320 ζεύγη μονομάχων, φερόντων πανοπλίας χρυσαῆς καὶ λόγχας ἀργυραῆς. Ποτὲ μέχρι τοῦ χρόνου ἐκείνου οἱ Ῥωμαῖοι δὲν εἶχον ἴδει παρόμοιον θέαμα. Τοσαύτη δὲ ἦτο ἡ γενομένη σφαγὴ μεταξὺ τῶν μαχομένων, ὅστε ἡ σύγκλητος ἠναγκάσθη νὰ ὀρίσῃ διὰ νόμου τὸν ἀριθμὸν τῶν εἰς ἕκαστον ἀγῶνα μονομάχων λαμβανόντων μέρος.

Ἦσαν δὲ οὗτοι δούλοι ἢ ἐγκληματῆται καταδικασμένοι εἰς θάνατον, τοὺς ὁποίους ἔφερον οἱ Ῥωμαῖοι εἰς τὰ ἀμφιθέατρα μετὰ τὰ ἄλλα ἀγωνίσματα, ὅπως πολεμήσωσι πρὸς ἀλλήλους. Ὅ εἰς τὰς μονομαχίας ταύτας δις νικήσας, ἀπηλλάσσεται τῆς παρατέρας ἐξακολουθήσεως τοῦ ἀγῶνος τούτου καὶ ἡλευθεροῦτο, ὁ δὲ βαρέως πληγωθεὶς ἠδύνατο νὰ ζητήσῃ δι' ἀναστάσεως τῆς χειρὸς χάριν παρὰ τῶν θεατῶν, οἱ ὅποιοι ἦσαν κύριοι ν' ἀρνῶνθῶσιν αὐτὴν, ὅπως ἐξακολουθήσῃ ὁ ἀγὼν μέχρι τῆς σφαγῆς του ἢ νὰ φεισθῶσιν αὐτοῦ, ὅπερ οὐδέποτε ἐγένετο, ὅτε ἰδίως ὁ μονομάχος ἦτο καταδικασμένος εἰς θάνατον.

Εἰς τὴν Ῥώμην ὑπῆρχον καὶ μονομαχοτρόφοι, οἱ ὅποιοι ἐδίδασκον εἰς τοὺς τοιοῦτους δυστυχεῖς τὴν τέχνην τῆς ἀλληλοκτονίας ἢ καὶ ἔτρεφον τοιοῦτους μονομάχους, τοὺς ὁποίους ἐξεμίσθον εἰς τοὺς πλουσίους Ῥωμαίους διὰ τὰς παρ' αὐτῶν διδομένας ἐορτὰς καὶ ἀγῶνας.

Εἶναι γνωστὸν ἐκ τῆς ἱστορίας τὸ ἐπεισόδιον, οὗ ἕνεκα ἐκινδύνευσεν ἡ Ῥωμαϊκὴ δημοκρατία. Ἐν Κατάνῃ ὑπῆρχε Λεοντόπουλος τις, ἐπονομαζόμενος Μπατονάτος, μονομαχοτρόφος ἢ διδάσκαλος τῶν δπλων, ὅστις ἔτρεφε καὶ ἔδιδε πρὸς ἐνοίκιον μονομάχους.

Διακόσιοι μεταξὺ αὐτῶν ἡμέραν τινὰ, ὧν οἱ πλείστοι Γάλλοι καὶ Θράκες, κατόρθωσαν νὰ δραπέτευσωσι καὶ εἰσελθόντες ἐντὸς ἐργαστηρίου ὀπλίσθησαν καὶ ἀχυρόθησαν εἰς τὸ Βεζούδιον. Ἐκεῖ ἐξέλεξαν τρεῖς ἀρχηγούς, δύο, Γαλάτας καὶ ἓνα Θράκα, τὸν Σπάρτακον.

Ὁ Σπάρτακος οὗτος ἦτο μεγάλης σωματικῆς δυνάμεως καὶ θάρρους ἐκτάκτου, τὴν πρώτην δὲ φοράν, καθ' ἣν ἠγάγεον αὐτὸν εἰς Ῥώμην πρὸς πώλησιν, ἐνῶ ἐκοιμάτο, περιεκύκλωσε τὸ σῶμα αὐτοῦ ὄφει πελώριος, τὸν ὅποιον κατεξέσχεσε διὰ τῶν ἰδίων του χειρῶν.

Οἱ μονομάχοι ἐν ἀνάγκῃ προσελαμβάνοντο πολ- λάκις καὶ εἰς τὰς Ῥωμαϊκὰς λεγεῶνας, ὅποτε ἐχαρίζετο εἰς αὐτοὺς ἡ ἐλευθερία.

N. Φ. Α.

(β) Ἰδε Πausan. βιβλ. στ. κεφ. 17 Πλάτων Ἰππικῶν σελ. 363 καὶ 368. Ἀθην. βιβλ. δ. κεφ. 12 Λουκιαν. Περὶ Ἡροδότη Πλουτ. βίῳ τῶν δέκα ρητόρ. σελ. 836.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΙΣ

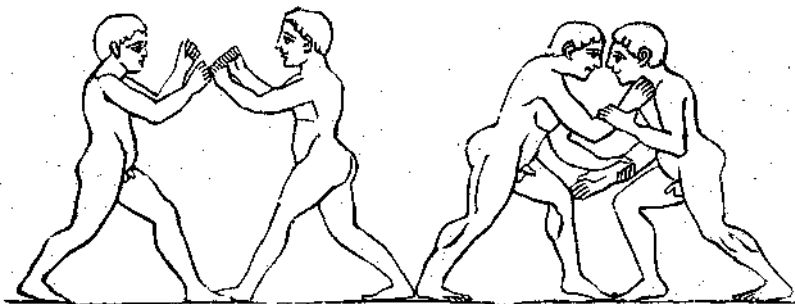
Ἡ ἀπομίμῃσις πατρογονικῶν ἔργων εἶναι πράξις ἐδγενής, διὰδηλοῦσα οὐχὶ μόνον τὴν ἐκφρασίαν τῆς συγγενείας, ἀλλὰ καὶ τὴν τῆς εὐλαβείας πρὸς τὴν ἱεράν αὐτῶν μνήμην.

Δ. Τσ.

α) Ἰδε Πινδάρου Ἰσθμ. α. ἐπιθ. γ. ἐτι Ὀλυμπ. γ. ἐπιθ. γ. ἐτι Πυθ. α. τέλος.

Ἰδε προσέτι καὶ τὸ ἱστοροῦμενον περὶ τοῦ περιοδονικοῦ Διαγόρου τοῦ Ροδίου περὰ Κικέρων, Tusc. I. 46 καὶ παρὰ Πλουτάρχῳ Πελοπ. κεφ. 34.

Ἐπειδὴ ἡ βία καὶ αἱ σωματικαὶ δυνάμεις εἶχον κατὰ τοὺς ἀρχαίους ἐκείνους αἰῶνας μεγίστην ἀξίαν, διὰ τοῦτο καὶ νόμοι ἴδιοι ἐκάστης πόλεως π. χ. οἱ τοῦ Λυκούργου, ἐπέβλεπον εἰς τοὺς νέους τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν.



Πάλη παιδων.

ΥΜΝΟΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ

Λαμπάς τῆς οἰκουμένης αἰωνία,
ὦ Δόξα τῶν προγόνων οὐρανια,
καὶ πάλιν φῶς προχέεις θαλερόν!
Καὶ πάλιν ἐκ τοῦ βάθους τῶν αἰώνων
ἐκφέρεις τιμαλφῇ σου θησαυρόν,
τὴν αἴγλην τῶν εὐάθλων σου ἀγώνων!

Ὡ γῆ περικληῆς τῆς Ὀλυμπίας,
ἐν ἣ τὸ κάλλος τῆς Ἴπποδαμείας
ἀφῆρπασε τοῦ Πέλοπος τὸν νοῦν,
καὶ ἔτρομον τὸ τέκνον τοῦ Ταντάλου,
τὸ ἀρετὴν καὶ ρώμην συνενοῦν,
ἀγῶνος νίκην ἔδρεψε μεγάλου.

Ὡ πρώτη σὺ πατρίς τοῦ ὄλου Γένους,
ἢ παρασχούσῃ τοὺς τετιμημένους
ἐκείνους ἀθλοφόρους ἀθλητάς
καὶ τὴν ἰσχὺν τῶν Μαραθωνομάχων
καὶ τὰς ἀπαραμίλλους ἀρετάς
τῶν ἡμιθέων Σαλαμινομάχων,

Ὡ σέμνωμ' Ἀλφειοῦ τοῦ εὐρυδίνου,
εἰπέ νῦν εἰς τὰ ρεύματα ἐκείνου
νὰ πίσωσιν ἀφρώδη ἐν χαρᾷ
εἰς τὰ ἀγνά τοῦ Ποσειδῶνος κράτη
καὶ ν' ἀσπασθῶσι σήμερον παιδρά
τὴν θείαν γῆν, ἧς ἡ Παλλάς ἐκράτει!

Ἡ πόλις αὕτη, θεία Ὀλυμπία,
πρὸς σὲ ὑπάρχει σήμερον ὁμοία,
πατρίς τοῦ ὄλου Γένους καὶ αὕτη,
μέχρις οὐ φθάσῃ πλήρης λαμπηδόνων
ἢ ὄρα, ἦν ἡ Θέμις ἀπαιτεῖ,
ἢ ἄλλην γῆν ὀρίζουσα ὡς θρόνον! . .

Τὴν νέαν ταύτην προσφιλῆ πατρίδα
καὶ τὴν μακρόθεν στίλβουσαν ἐλπίδα
σὺ, Ὀλυμπία, τέκνα σου καλεῖς!
Σὺ εἶσαι, καὶ ἡ μήτηρ τῆς εὐκλείας
τῆς Δύσεως καὶ τῆς Ἀνατολῆς,
σὺ ὁ πυρὴν τῆς ὄλης Ἱστορίας!

Ἀπὸ τῶν κόλπων σου τῶν ἀθανάτων
ἐβλάστησε τὸ κάλλος τῶν σωμάτων
ἢ ρώμη καὶ τὸ σθένος τῆς ψυχῆς!
Ἀπὸ τῆς ἀμβροσίας σου ἀγκάλῃς
ἐξέλαμψεν ἡ ἀφροδίτη ἰσχύς
τῆς ὑγιούς φρενὸς καὶ τῆς μεγάλης!

Ἀπὸ τῶν σπλάγγνων σου τῶν τρισαγίων
εὐώδες ἄνθος ἀνεψύη θεῖον,
τὸ ἄνθος τῆς Εἰρήνης τὸ ἄβρόν,
καὶ παρ' αὐτὸ ἀνέμελψ' εὐφροσύνας
τῆς ἀδελφότητος τὸν θησαυρόν
ὁ μέγας κύκνος τῶν Θηβῶν ἐκείνος!

HYMNE OLYMPIQUE

Flambeau divin, éclairant l'univers,
De nos aïeux, gloire pure, éternelle,
Des temps passés écartant les revers,
Tu ceins nos fronts de ta palme immortelle,
En répandant tes précieux trésors
Que tu donnais aux grands héros d'alors!

Sol à jamais illustre d'Olympie,
De ses appas épris, tu vis vainqueur.
Pélops ravir, poussé par son envie,
D'Hippodamée et la main et le cœur;
Et des combats le jeune homme intrépide
Portant le laurier en prix d'un vol rapide.

Toi qui devins le foyer des vertus,
Chère patrie, ô mère universelle,
Qui des humains couronnas les élus,
Viens recueillir une gloire nouvelle:
C'est un tribut à des hauts faits sans nom,
A Salamine, Issus et Marathon.

Toi, qui nourris les veines de l'Alphée,
Tout en écume, aux palais des Tritons,
Fais lui rouler ses ondes en trophée,
Pour que tout fier, jaillissant en bouillons,
Il puisse étreindre en une sainte ivresse
Ce sol qui prit Minerve pour maîtresse!

A toi semblable, ô divine Olympienne,
Luit sur le monde, et, jetant sa splendeur
D'un grand foyer, cette cité chrétienne
Garde l'espoir, dans une sainte ardeur,
D'entendre un jour parler la destinée
Et reluire où Thémis l'a destinée! . . .

Cette patrie et ses espoirs riants
Qui de si loin se font jour dans nos âmes,
Chère Olympie, en les traitant d'enfants,
C'est adopter la plus pure des flammes.
Mère du monde et des nobles soucis,
Reçois l'encens que nous t'offrons ici!

C'est de ton sein que sortit la noblesse
Du corps, de l'âme et les grands sentiments;
Que sa vigueur vint puiser la faiblesse
Et sut briller dans ces heureux moments,
Montrant partout que les hautes pensées
Sont l'attribut des âmes policées!

C'est dans tes flancs augustes, vénérés,
Que tout d'abord la Paix a pris racine,
Et, répandant ses arômes sacrés,
Fit voir en elle une source divine,
Quand, plein des dieux, le grand cygne Thébain
Sous sa loi sainte inspirait les humains!



Η ΑΙΧΜΑΛΩΤΟΣ—LA CAPTIVE

Ὡ σὺ, τιμὴ τοῦ γένους τῶν ἀνθρώπων,
ὦ πνεῦμα κατελθὸν ἐκ θείων τόπων
εἰς τὴν λιμνώδη γῆν τῶν Βοιωτῶν,
σὺ μόνος, σὺ ὁ καταδείξας ἔκων
τὸ πλῆθος τῶν συγχρόνων ποιητῶν
ἀγέλην κρώζουσαν ἀπλῶς κοράκων,

Σὺ τοὺς ἀγῶνας ἠδυνήθης μόνον
νὰ ἐξυμνήσης τῶν κλειῶν προγόνων,

Honneur à toi! divin chantre Olympique,
Qui descendis des hautes régions
Dans le pays riche en eaux Boéotique
Et confondis les grandes légions
De ces chanteurs dont le faible ramage
La bête ailée accuse au noir plumage.

Toi seul as pu chanter avec ivresse
De nos aïeux les immortels combats:

διότι μόνον πνεῦμα ὡς τὸ σὸν ἠδύνατο τὴν αἴγλην νὰ λαμπρύνῃ καὶ νὰ ἐπιχρυσώσῃ τὸν χρυσὸν καὶ νικητὴς τῶν νικητῶν νὰ μείνῃ!

Τιμαὶ καὶ ὄμοι εἰς τοιαῦτα κλίῃ! Ὡ χρόνοι τῆς πατρίδος μου ἀρχαῖοι, καὶ πάλιν ἀνετείλατε κλεινοὶ! Καὶ πάλιν ἡ Ἑλλάς ἀπὸ περάτων τῆς γῆς υἱοὺς φιλάτους συνανοῖ μετὰ τῶν μαθητῶν τῶν νεωτάτων!

Εὐφρόσυνοι προσέρχονται οἱ ξένοι εἰς χώραν, ὅπου τρισχίλιον μένει ἰτῶν τὸ κλίος πάντοτε λαμπρὸν, εἰς χώραν, ἧτις χθὲς εἰσέτι ὄλη δι' ἀνικητῶν ὄπλων καὶ πυρῶν μετὰ τοῦ Ἄρεως ἐφωτοδόλει!

Φαῖδροι προσέρχονται εἰς θείαν χώραν, ἐν ἧ τὸ ἔαρ θάλλει πᾶσαν ὥραν, ἐν ἧ ὁ διαλάμπων οὐρανὸς ἐμπνέει τὰ διδάγματα ἐκείνα, δι' ὧν ὑψώθη ὁ Χριστιανός, τὴν ὑπεράτην τῆς ψυχῆς ἀκτίνα!

Θὰ ἴδωσιν οἱ εὐθυσκόποι ξένοι ὅτι τὸ σπέρμα ζῶν εἰσέτι μένει ἐξ οὗ ἀνέθορον ὁ Παρθενῶν, καὶ ὅτι πάλιν θὰ καρποφορήσῃ, ἀπὸ τῆς θείας γῆς τῶν Ἀθηνῶν ἡ νέα δόξα πρὸς τὴν πάλαι ἴση!

Καὶ θὰ πεισθῶσιν ὅτι λείπει μόνον πρὸς τοῦτο ἡ συμπλήρωσις τῶν χρόνων καὶ ὁ τῶν ξένων πλήρης σεβασμός, καὶ χεῖρα θὰ παράσχωσι φιλίαν πρὸς ὅ,τι λέγεται Ἑλληνισμός, πρὸς τοῦ πολιτισμοῦ τὴν λειτουργίαν.

Σταμάτιος Α. Μάλλης

Car ton esprit, plein de haute noblesse, Savait du beau réhausser tout l'éclat, Plus de brillant ajouter à l'or même Sortant vainqueur de ces vainqueurs suprême.

Honneur et gloire à cet esprit si rare! O temps anciens! à nos cœurs enchantés Faites vibrer la lyre de Pindare! Oui, dites-nous ces grandes vérités Qui couronnaient d'une immortelle gloire, Quant la valeur décidait la victoire!

Voici, joyeux viennent les étrangers, Dans un pays d'une gloire sans terme, En vrais vaillants près de nous se ranger Qui, par nos faits, avons tenu si ferme, Lorsque naguère, illustrant notre nom, Sûmes braver les efforts du canon!

Venez, venez, ô généreuse race! Chez nous l'été ne connaît point d'hiver Et l'œil se plonge enivré dans l'espace Et croit d'un coup embrasser l'univers: Ce sol promet une palme immortelle A qui demeure à la vertu fidèle!

Et vous verrez de votre œil scrutateur Qu'il reste encor le germe inaltérable Qui fut jadis du Parthénon l'auteur: Oui, cette terre, aux dieux toujours aimable, Va vous donner une autre fois encor Des faits égaux aux prodiges d'alors!

Amis, courez: la Grèce vous appelle: Il lui faut un filial secours; Des lauriers verts tout préparés par elle Vont couronner les guerriers tour à tour Qui, pleins d'ardeur, lui rendront en hommage L'éclat ravi par un long esclavage!

(Traduit du grec par M. J. Langhadis, professeur).

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑ ΤΟΙΣ ΑΡΧΑΙΟΙΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Εν τοῖς χρόνοις τῆς ἀκμῆς, πᾶσαι αἱ πόλεις τῆς Ἑλλάδος εἶχον γυμνάσια. Τὰ δ' ἐν αὐτοῖς διδασκόμενα ἀγωνίσματα ἦσαν ἰὸν ὁ δρόμος, σταδιοδρομία, ὅστις ἐλέγτο δίαυλος, ὅτε ἦν διπλοῦς καὶ ὁπλίτης ὅτε ἔτρεχον ἐνσπλοι· δόλιχος δὲ ἡ μακροτέρα σταδιοδρομία· ἰὸν τὸ ἄλμα· ἰὸν ἡ πάλη, ἧτις ἦν ἡ κυρίως γυμναστικὴ· ἄον ὁ δίσκος, δίσκοβολία, τὸ ῥίπτειν μετάλλινον δίσκον· ἄον ὁ ἀκοντισμός. Οἱ πέντε οὗτοι ἀγῶνες ἀπετέλουν τὸ πένταθλον· ἰὸν ἡ πυγμή. Οἱ πυγμαχοὶ ἔφερον ἱμάτια, μεταγενεστέρως δὲ καὶ ὀξείς ἤλους· ἰὸν, τὸ παγκράτιον, ἔνωσις τῆς πάλης καὶ τῆς πυγμῆς.

Διάφορα μέρη Γυμνασίων μνημονεύονται, τὸ ἐφεβετόν, διὰ τοὺς ἐφήβους ὠρισμένη αἴθουσα, τὸ βαλανεῖον μετὰ τοῦ πυριατηρίου, δηλαδὴ τοῦ ἰδρωτηρίου, τὸ ἀποδωτήριον, ἔνθα οἱ ἀγωνιζόμενοι κατέθετον τὰ ἐνδύματά, τὸ ἐλαϊοθέσιον, ἔνθα ἐχρίοντο οἱ παλαισταί, τὸ κονιστήριον, ἔνθα κόνις ἐπερίπτετο εἰς τ' ἀλειφθέντα σώματα, τὸ σφαιριστήριον, διὰ γύμνασιν εἰς τὴν σφαῖραν, ὁ δρόμος διὰ περιπάτους. Οἱ δὲ ξυστοὶ ἦσαν εἰδη σταδίων, ἔχοντα ὑψώματα ἑκατέρωθεν διὰ τοὺς θεατάς, κοῖλα δὲ ὄντα κατὰ τὸ μέσον διὰ τοὺς παλαιστάς. Τὰ πλεῖστα τῶν γυμνασίων φεκοδομοῦντο ἐπὶ ὁμοίου σχεδίου.

Ἡρῆκ.

ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΛΙΓΑ

Οἱ ἡμέτεροι πρόγονοι πρῶτοι ἐκαλλιέργησαν τὴν τέχνην τῆς Γυμναστικῆς. Οἱ δὲ πολὺ πρότερον ἡμῶν, ἐπὶ τῆς παλαιστρας φανέντες Αἰγύπτιοι, δὲν φαίνεται νὰ ἐπραξάν τι ἀξίον, συστηματικόν, πρὸς παροχὴν ἀληθῶν ἀγωνιστῶν, διότι ἀπλῶς περιωρίζοντο συνειθίζοντες τὰ τέκνα αὐτῶν εἰς τὴν λιτότητα, τοὺς κόπους, καὶ τὰς ἀτμοσφαιρικὰς παραλλαγὰς. Οὐδὲν δὲ πλεῖστον ἐπετέλεσαν τὰ μεγαλοεργότερα τῶν ἀσιατικῶν ἔθνων. Ὡστε ὀλόκληρος ἡ τιμὴ τῶν ἀθλητικῶν ἀγῶνων ἀνήκει τῇ Ἑλλάδι. Ἀπὸ 16 ὅλων αἰῶνας π. χ. παρὰ τὰ βῆθρα τοῦ Ἀλφειοῦ καὶ εἰς ἄλλοις ἀγριελαιῶν, ἔνθα ἠγείρετο μετέπειτα τὸ ἐρικλυτὸν μαντεῖον τοῦ Ὀλυμπίου Διός, καὶ βραδύτερον ὁ Φειδίας ἐποίησε τὸ πάγκαλον αὐτοῦ ἐλεφάντινον ἔσκαλον, ὁ πολύμητις υἱὸς τοῦ Αἰόλου, ὁ δυσδιάξιμος Σίσυφος, συνέστησε τῶν Πανελληνίων Ἀγῶνων τὸ Στάδιον.

Ἄλλ' ἐν τῇ ἀγρία ἐκείνῃ τῶν μυθικῶν χρόνων ἐκτυλιξεί, ὅποτε ἐκυριάρχουν οἱ Πολυτήμονες καὶ θυσίαι ὄλαι προσέφεροντο τοῖς Μινωταύροις, φυσικῶς ἐπόμενον ἦτο, ὅτι οἱ τοιοῦτοι ἀγῶνες κατ' ὀλίγον θὰ προσέκρουον, ὅπως μετὰ πάροδον δεκάδος ἐτῶν ἀμεληθῶσι καὶ καλυφθῶσιν ὑπὸ τοῦ ποταμοῦ τῆς Λήθης.

Μετὰ πάροδον ἐτῶν, ἀνέρχεται ἐπὶ τοῦ θρόνου τῆς Ἡλίδος, ἀνήρ Ἡρακλείδης, ὁ ἐνθους τῶν ἀγῶνων βασιλεὺς Ἰφίτος, ὅστις καὶ ἀνακαίνιζει αὐτοὺς τὸ ἔτος 884 π. Χ. Ἐκτοτε, ἡ Γυμναστικὴ τῶν Πανελληνίων ἀγῶνων εἰσῆλθεν εἰς Στάδιον εὐρὺ καὶ μέγα, ἐφελκύουσα ὡς κεντρομόλος δύναμις πάντα ἐπὶ δυνάμει σωματικῇ ἢ νοσηρῇ ἐγκλωχόμενον.

Τρία εἶδη γυμναστικῆς αὐτῆς ὑπῆρχον ἡ πολεμικὴ, ἧς ἀντικείμενον ἦτο ἡ γρήσις τοῦ ξίφους, τῆς λόγχης, τοῦ τόξου κλπ. ἡ ἀθλητικὴ, καθ' ἣν ἐγυμνάζοντο εἰς τὸν δρόμον, τὸ ἄλμα, τὴν πάλην, τὸν δίσκον, τὸ παγκράτιον, τὴν πυγμὴν καὶ τὸ πένταθλον· καὶ ἡ ἱατρικὴ, ἧς σκοπὸς ἦτο ἡ βελτίωσις τῶν ἐξων τοῦ σώματος, ἡ διόρθωσις τῶν διαφορῶν ἐλαττωμάτων αὐτοῦ καὶ ἰδίᾳ τῶν σκολιῶσεων τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ ἡ διατήρησις τῆς καθόλου ὑγιείας.

Αἱ τοιαῦται ἀσκήσεις διηροῦντο εἰς τάξεις, εἰς εἰδικὰς καὶ εἰς στοιχειώδεις.

Καὶ αἱ μὲν εἰδικαὶ περιελάμβανον τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων, τοῦ κορμοῦ, καὶ ὅλου ἐν γένει τοῦ σώματος· δι' αὐτὰς ἤγειραν κτίρια μόνιμα, ἔνθα εὐρίσκοντο καὶ τὰ διάφορα γυμναστήρια ὄργανα, ὡς οἱ ἱστοί, αἱ ἐγκοπτοὶ σανίδες, τὸ πολυσύνθετον περιστυλον κλπ.

Αἱ δὲ στοιχειώδεις ἀπέβλεπον ἀπλῶς, εἰς μερικὴν τινὰ ἀνάπτυξιν τῆς μυϊκῆς δυνάμεως καὶ ἐπίτευξιν τῆς εὐκαμψίας τῶν ἄκρων. Τὰ μικρὰ πηδήματα διὰ τοῦ ἐνός ἢ καὶ ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, ἡ κατὰ τὴν βᾶδιν μεταφορὰ σφαιρας, διὰ τοῦ ἐνός ποδός, ἡ ὑψωσιν, ὅσον μείζονα, τοῦ ἐνός ποδός ἀπὸ τοῦ ἑδάρους, ἀκινήτου τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν ἄλλων μελῶν διατελούντων, ἡ κατακόρυφος ἀνύψωσις τῶν βραχιόνων, ὁ καταβίβασμός αὐτῶν, ἡ ὀριζόντιος ἐκτασις καὶ κάμψις τῶν πήχεων· ἡ πρὸς τὰ πρόσω ἢ ὀπίσω, ἡ πλάγια κάμψις τῆς κεφαλῆς κλπ. κλπ. ὑπάγονται ὅλα συλλήθδην εἰς τὴν στοιχειώδη λεγομένην ἀσκήσιν. Ἄλλ' ἐκτὸς τῶν γενικῶν τούτων ἀσκήσεων, ὑπάρχει καὶ τρίτη τις τάξις, ἡ οἰκιακὴ λεγομένη ἧτις, ὁ περιπατος, ὁ χορός, ἡ ἱππασία καὶ ἡ ἀνάγνωσις ὑψηλῇ τῇ φωνῇ.

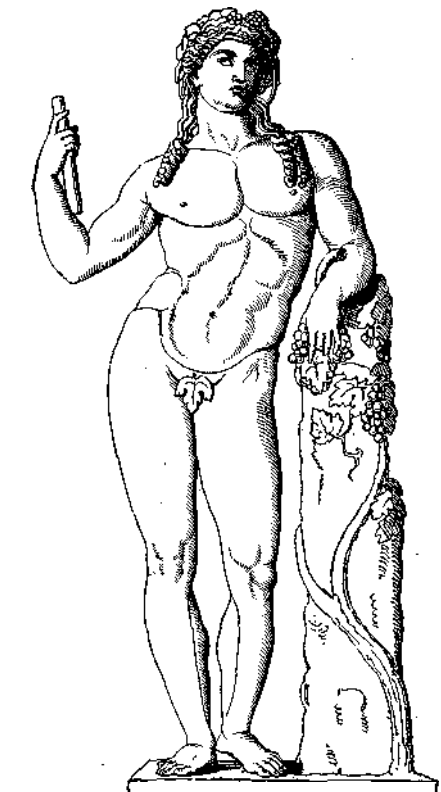
Ὁ περιπατος εἶνε μίᾳ τῶν ὑγιεινότερων ἀσκήσεων, εἰς ἣν χρεωστῆται ἕκαστος ἄτομον νὰ ὑποβάλληται καθ' ἑκάστην, βαδίζων ἡρέμα ἐπὶ ἡμίσειαν ἢ δις ἡμίσειαν ὥραν. Εἰς τὰς γυμναστικὰς μάλιστα ἐκείνας, αἱ ὁποῖαι ὑπὸ ἀνίας πιέζονται, ἡ ἀσκήσις αὕτη θεωρεῖται ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ, ὅπως ἐνισχύῃ τὴν ἰδιοσυστασίαν τῶν, ὑποστηρίξῃ τὰς πεπτικὰς τῶν δυνάμεων,

νάμεις, τακτοποιῇ τὴν γενικὴν κυκλοφορίαν τοῦ ὅλου ὄργανισμοῦ καὶ ἀναπτύσῃ ἐμμέσως πῶς τὴν διάνοιαν.

Ὁ χορός, οὐχὶ ὁ ἐν διασκευαμένῃ μετὰ διασκεδάσεως, ἐν ἀέρι καθαρῷ καὶ ἀνευ κοπώσεως, παρέχει ἰσχύον, χάριν, ἐπιτηδειότητα, ταῖς τε κινήσεις καὶ στάσεις τοῦ σώματος, ὡς μίγμα βαδίσματος, ἄλματος καὶ περιστροφῆς, ὡφελεῖ δὲ οὐκ ὀλίγον τοὺς λεπτοφυεῖς.

Ἡ ἀνάγνωσις ὑψηλῇ τῇ φωνῇ γυνομένη, συντείνει τὰ μάλα ἐπὶ παιδίων, ἵνα ὑποστηρίξῃ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ θώρακος καὶ ἰσχυροποιήσῃ τὴν ποιότητα τοῦ ἐνάρθρου ἤχου.

Ἡ ἱππασία οὐσα ἀνευ κόπου τινός ἄσκησις, θεωρεῖται ἀριστον μέσον πρὸς τόνωσιν τοῦ σώματος καὶ ἐξέγερσιν τῶν νυσταλέων πεπτικῶν δυνάμεων· ἀρκεῖ ὅμως νὰ μὴ ἱππεύῃ τις εὐθὺς μετὰ τὸ φαγητὸν καὶ νὰ βαίνει βᾶδην. Ὁφελεῖ μεγάλως τοὺς λεπτοφυεῖς καὶ λυμπατικούς.



Διόνυσος. Bacchus

Τῶς πᾶσι κατάδηλον ἐστὶ, ὅτι ἡ τε γενικὴ, ἢ τε μερικὴ γυμναστικὴ, καθιστᾷ ἀναλόγως τὰ ἄσθερα εὐκαμπτότερα, ἀναπτύσσει καθόλου τοὺς μῦς, διορθοῖ σωματικὰ ἐλαττώματα, ἐπρωφαννύει τὴν ὑγιείαν, καὶ ἀναβάλλει προδήλως πᾶσαν προδιάθεσιν πρὸς νόσον τινὰ.

Ἴνα μὴ ὀφέ ποτε ὁμως ἐπὶ τῶν ἀσκουμένων ἐπιδράσῃ ἐπιβλαβῶς ἡ γυμναστικὴ, δεόν αἱ ἀσκήσεις νὰ ὦσι πάντοτε μετρίως ἐντάσεως, ὅπως ὁ ὄργανισμός, μὴ ἐξαναγκάζηται νὰ καίῃ καὶ τὸ ἑαυτοῦ στοιχεῖα τῶν ἰσθῶν καὶ τὸ λίπος τοῦ σώματος. Γενικὸς δὲ τῆς ὑγιεινῆς κανὼν εἶνε, ὅτι ἅμα τῇ ἐμφανίσει τῆς κοπώσεως, νὰ καταπαύηται πᾶσα πρὸς ἀσκήσιν προσπάθεια, ἵνα τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀρχικὴν ἰσορροπίαν. Οἱ αἱματώδεις κράσεις δεόν νὰ φέρωσιν ἐνδύματα ἑλαφρὰ καὶ πλατέα μετ' ἰσχυρῶν ἀνοικτῶν καὶ ἐλεύθερον, νὰ ἀρχίζωσι νήστεις καὶ οὐδέποτε, ὡς παύσει τὰς ἀσκήσεις, νὰ καθήνται εἰς τὴν τράπεζαν τῆς ἐστιάσεως. Ἐπίσης δεόν ν' ἀποφεύγωσι τὴν πόσιν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος ὡς καὶ τὰ μέρη ὅπου σχηματίζονται ρεύματα ἀέρος, ὡς παρὰ θύρα κλπ. Ἡ γυμναστικὴ σφόδρα ὀφελεῖ τοὺς λυμπατικούς, τοὺς νευρικούς καὶ τοὺς ὑποχονδριακούς.

Πῶς δὲ οἱ τόσον πολυπράγμονες Ρωμαῖοι, καὶ οἱ τούτους διαδεχθέντες Βυζαντινοὶ, παρημέλησαν τὴν τόσον ἐξυγιαστικὴν αὐτὴν τέχνην, εἶναι λίαν ἄσπορον καὶ δυσεξηγήτων.

Και οι μὲν πρῶτοι περιωρίσθησαν εἰς μόνην τὴν πολεμικὴν Γυμναστικὴν, οἱ δὲ δεύτεροι εἰς τὴν τῶν διαφορῶν τοῦ χριστιανισμοῦ αἰρίσεων ἀσκησιν.

Ὅπως δὴ ποτε, καλυφθέντος τοῦ ἑλληνικοῦ ἔθνους ὑπὸ τοῦ πέπλου τῶν σκοτεινῶν χρόνων, ἐσήμανεν ἤδη ἐποχὴ τῆς Γυμναστικῆς, εἰς ἅπαντα τὰ ἔθνη, ἀμιλλώμενα ἤδη ποῖον νὰ ἐπιδείξῃ καλλιτέρους ἀγωνιστάς.

Τεμολόγων

ΕΚ ΤΩΝ ΑΝΕΚΔΟΤΩΝ

ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α. ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ

ΕΚΣΤΑΣΕΙΣ ΦΙΛΟΠΑΤΡΙΔΟΣ

«ὦ! ποία λάβα καίει εἰς τὰς φλέβας μου!
 ὦ! ποία Αἴτνα εἶνε ἡ καρδιά μου
 Συναισθημάτων θεῶν, πατριωτικῶν!
 Εἰς τ' ὄνειρον τῆς δόξης πῶς ἐγείρεται,
 —Τῆς δόξης τῆς πατρίδος μου καὶ δόξης μου—
 Τὸ πνεῦμά μου, εἰς πτήσιν σπεύδον ὑψηλὴν!
 Ὁ Προμηθεὺς δεσμώτης τοῦ Ἀσχύλου σου
 Ἑλλάς μου, εἶσαι!... ἔσο ἕως νὰ λυθῆς!
 Καὶ θὰ λυθῆς ἀφύκτως, θεῖα μου πατρίς!
 Ὁ Τύραννός σου πάντως εἰς τὸν Τάρταρον
 Αὐτὸς θὰ πέσῃ, ἐνθα, ῥήψας σε, μακρούς,
 Αἰτέμονας αἰῶνας σ' ἐβασάνιζε,
 Καὶ σὺ λαμπρὰ καὶ πάλιν, φίλη, θ' ἀναστῆς!
 Πατρίς μου, ἡ τῆς Οἰκουμένης σῴτειρα!
 Ἡ δέσποινα τοῦ Κόσμου, ὦ Ἑλλάς μου, σύ!
 Ναι! ἂν ἡ Ἀνθρωπότης ὅλη σώμα ἐν,
 Καὶ τοῦ ἐνὸς καὶ γιγατωδούς σώματος
 Αὐτοῦ τὰ ἄλλα ἔθνη μέλη ἅπαντα,
 Καρδιά εἶσαι σύ, ψυχὴ κ' ἐγκέφαλος!
 Ἄν δ' ὡς φρονοῦσι δεισιδαίμονες θνητοί,
 —Καὶ γνώμην στέργω οὕτω δεισιδαίμονα!—
 Ἀστέρα ἰδίον του εἰς τὸν Οὐρανὸν
 Πᾶς τῶν ἀνθρώπων ἔχῃ κ' ἔθνος ἅμα πᾶν,
 Καὶ κατὰ τὸν ἀστέρα καὶ τὴν τύχην του,
 Φῶς τῶν ἔθνῶν, Ἑλλάς μου, τὸν ἀστέρα σου
 Καὶ σὺ λοιπὸν ἠξέυρεις; ἔμαθές ποτε;
 Καλοὶ οἰωνοσκόποι σοὶ τὸν ἔδειξαν;
 Ὁ ἥλιος, πατρίς μου, ὁ ἀστήρ ὁ σός!
 Καὶ δρόμος σου περιφανής, ὁ δρόμος του!
 Καὶ τύχη σου καὶ ἔργον καὶ προορισμός,
 Ἡ τύχη, ὁ προορισμός, τὸ ἔργον του:
 Παντός τοῦ Κόσμου ζωογόνος φωτισμός!»
 Ναι! ὅπως τῆς ἡμέρας οὗτος ὁ φωστὴρ
 Εἰς τὰ τῆς σφαίρας δύο ἡμισφαίρια
 Ἀλληλοδιαδόχως ἐπιχέει τὸ φῶς,
 Καὶ σὺ, Ἑλλάς μου, φαίνεται, προώρισαι,
 Ἀφοῦ τὴν Δύσιν πέλαι, ἀνατείλασα,
 Διὰ τῆς διανοίας σου ἐφώτισας,
 —Τοῦ θαυμασιωτάτου δάφρον τοῦ Θεοῦ—
 Νῦν, φεραυγῆς καὶ πάλιν ἀνατέλλουσα,
 Νὰ κατεπιφωτίσῃς τὴν Ἀνατολήν!
 Ἐμπρὸς λοιπὸν! τὸ μέγα τέλει ἔργον σου,
 Ἀπόστολε τοῦ κόσμου καὶ διδάσκαλε!
 Ἐκτελεστὰ τῆς διαθήκης τοῦ Χριστοῦ!
 Ἐλευθερίαν, σύμπνοιαν κ' ἐνότητα
 Καὶ κήρυττε κ' ἐνέργει τὴν παγκόσμιον!



ΕΚ ΤΩΝ ΑΝΕΚΔΟΤΩΝ

ΙΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ Ι. ΣΑΛΒΑΤΩΡ ΒΑΔΑΣ ΚΑΙ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ἀπὸ τοῦ ζόφου ἢ Ἑλλάς τῆς μαύρης ἀναρχίας
 Καὶ πάλιν νῦν προέκυψεν ἐκ μέσου τῆς σκοτίας,
 Πλὴν λάμπων ἔχει μέτωπον, λευκὴν ἐσθῆτα φέρει
 Καὶ ἀδαμάντων ὄρμαθον ἀπωλοτότων αἶρει.

Προβαίνει σίγλην ῥίπτουσα εἰς τ' οὐρανοῦ τὸ δῶμα
 Κ' ἐκεῖθεν σῦρει ἐπ' αὐτῆς τὸ κυανοῦν του χρῶμα.
 Καὶ νύμφη πολυθέλητρος, περικαλλῆς, σφριγῶσα,
 Πρὸς τοὺς μνηστῆρας φαίνεται ἐκάστῳ μειδιῶσα.

Ἄλλ' εἰς ξανθὸς ἀπὸ Βορρᾶ, εὐσχήμων νεανίας,
 Αὐτὸς παλμοὺς τῆς εὐγενοῦς αὐτῆς κινεῖ καρδίας,
 Καὶ τοῦτον ἔλκει τείνουσα αὐτῷ γλυκὴ τὸ βλέμμα
 Πρὸς ὃν προσφέρει τὸ λαμπρὸν καὶ ἐνδοξὸν της στέμμα.

Αὐτὸς οὐ εἶ, Γεώργιε, καὶ νύμφη σου τὸ κράτος
 Ὅπερ εὐθύνει τοῦ παντός ὁ Ἄρχων ἀοράτως·
 Δὲν εἶνε κράτος πενιχρὸν, ἀλλ' ἤλθον ἀπ' αἰῶνος
 Οἱ ἔνοι καὶ μᾶς ἤρπασαν τοῦ πρώτου Μακεδόνας
 Τοὺς τηλαυγεῖς ἀδάμαντας· ἔλθε νὰ τοὺς συλλέξῃς
 Καὶ εἰς τὸ λάμπων στέμμα σου σὺ νῦν νὰ τοὺς συμπλέξῃς.



Ὁ ἀνδρὶὰς τοῦ Ἀδέρωφ

στηθεὶς πρὸ τοῦ Σταδίου [Ἔργον Βροῦτου].