

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΛΑΤΩΝ

ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΝ
ΚΑΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΝ

ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΟΝ ΚΑΤΑ ΜΗΝΑ

ΤΟΜΟΣ Δ'. - ΤΕΥΧΟΣ Α' ΚΑΙ Β'.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΚΑΙ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1881

Ὅταν ἴσῃ περὶ τοῦ δευτέρου ἔθους
βουλίσματα ἢ περὶ παιδείας καὶ αὐτῶν καὶ
τῶν αὐτῶν εἰσίων. (Πλάτ. Θεάγος.)



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Χ. Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΩΣ

1881

Ε.Υ.Δ. της Κ.τ.Π.
ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2008

παντός φιλοσοφικοῦ συστήματος ανεξάρτητοι ἐπὶ στερεᾶς καὶ ἀναλλοιώτου βάσεως ἰστάμεναι διατελοῦσι. Τοιαύτη ἢ ἐκ τῆς θρησκείας εἰς τὴν φιλοσοφίαν προσγινόμενη ὠφέλεια. Πρόδηλον δὲ παντὶ διατί εἰς πάντας τοὺς ἐξεταστάς εἰς αὐτὴν δὲν παρήγαγεν ἐντύπωσιν. Ἡ αὐτὴ ὁμως ὠφέλεια καὶ ἐκ τοῦ συνεταϊρισμοῦ τῆς θρησκείας πρὸς τὴν φιλοσοφίαν δὲν προσεγένετο εἰς ἐκείνην. Διότι πολλοὶ τῶν πατέρων καὶ τῶν ἐκκλησιαστικῶν συγγραφέων ἀπηξίου τὴν παράστασιν καὶ τὴν βοήθειαν τῆς φιλοσοφίας ἥτις ἐνώπιον τῶν ὀφθαλμῶν αὐτῶν ἐφαίνετο πολυτελείας μᾶλλον εἶδος ἢ οὐδεμίαν ὅτι εἶχε χρείαν ὁ ἄνθρωπος, καὶ ὅτι οὐδὲν τι προσετίθετο εἰς ὅ,τι ὁ χριστιανισμὸς ἐδίδασκεν ὡς πρὸς τὴν κατανόησιν τοῦ ὄντος ἀληθοῦς καὶ ἀγαθοῦ. Καὶ ὁ τρόπος οὗτος τοῦ σκέπτεσθαι οὕτως κατίσχυσε μᾶλλον παρὰ τοῖς Λατίνοις πατράσι παρ' οἷς, καθόλου εἰπεῖν, παιδεία φιλολογικὴ πολὺ σπάνιον ἦτο, συχνότερα διὰ παρ' Ἑλλησιν. Ὅθεν οὗτοι ὡς φιλοσοφικώτερον νὰ σκέπτωνται εἰθισμένοι πολλάκις ἀπεμακρύνοντο τῶν Δυτικῶν συναδέλφων αὐτῶν. Τῶν Ἑλλήνων δὲ τούτων πατέρων ἦσαν ὁ Γουστίνος, ὁ Ὠργένης ὁ Ἀθηναγόρας κτλ.

ΠΕΡΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

(Μετάφρασις ἐκ τοῦ Ἀγγλικοῦ κατ' ἐκλογὴν ὑπὸ Ν. Κοντοπούλου).

Α'. Γυμναστική.

Ἡ μὲν κίνησις ἐστὶ ζωὴ, ἡ δὲ ἀκίνησις θάνατος. Ἡ σωματικὴ δύναμις καὶ εὐεξία εἶνε βᾶσις τῆς σωματικῆς καὶ ἠθικῆς εὐεξίας. Ὅπως ἡ τοῦ ἀνδρὸς ῥώμη ἀρμόζει νὰ συμβαδίζῃ τῇ γυναικεῖα ἀγνότητι, οὕτω καὶ ἡ γυμναστικὴ τῇ ἐγκρατεῖα. Ὁ ἐκτεθηλυμμένος ἄνθρωπος δύναται νὰ θεωρηταί καὶ ἐν νοσηρᾷ καταστάσει ὢν. Ἄνευ τῆς γυμναστικῆς ὁ σύνθετος ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος ὑπόκειται εἰς νοσήματα, ἅτινα ἡ ἐγκράτεια ἐν μέρει μόνον κωλύει. Ἐντείνουσαι τὰς ἐνεργείας τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος αἱ ἀθλητικαὶ ἀσκήσεις, διενεργοῦσιν τὴν ἐκκρίσιν τῶν περιττῶν ὑλῶν, διεγείρουσι τὰς ζωτικὰς ἐνεργείας, ἕως οὗ ἡ χαύνωσις καὶ ἡ δυσπεψία ἐκλίπωσιν. «Ὅταν σκεφθῶ περὶ τῆς ἀπαλλαγῆς τῶν ἐν μόχθοις ἐργαζομένων ἀνθρώπων ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς κακῆς ἢ τῆς

ὑπερβολικῆς τροφῆς, αὐτῶν, λέγει ὁ δόκτωρ Βοερχάαβε, ἀναγκάζομαι νὰ φρονῶ ὅτι πολλὰ τῶν νοσημάτων τῶν ἀνθρώπων τοῦ συρμοῦ δύνανται νὰ θεραπεύωνται διὰ τῆς ἀναρριχέσεως ἐπὶ τὰ ὑψηλὰ δένδρα τῆς κίνας, ἢ διὰ τῆς ἐκκοπῆς τούτων διὰ τοῦ πελέκεως, ἀντὶ νὰ καταπίη τις ἀφεψήματα καὶ καταπότια, τοῦτ' ἔστι νὰ θεραπεύωνται μηχανικῶς μᾶλλον ἢ χημικῶς. Ὁ ἰατροφιλόσοφος Ἀσκληπιάδης, λέγει ὁ Πλίνιος, ἐνόησεν ὅτι ἡ ὑγεία δύνανται νὰ διατηρῆται, καὶ ἀπολεσθεῖσα νὰ ἐπανέλθῃ μόνον διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, καὶ οὐ μόνον ἀπηγόρευε πᾶσαν ἐσωτερικὴν χρῆσιν φαρμάκων, ἀλλ' ἐκήρυττε δημοσίᾳ ὅτι ἤθελεν εἶναι ἀνάξιος τοῦ ὀνόματος ἰατροῦ, ἐὰν ἡσθένει ποτὲ ἢ ἐὰν ἀπέθνησκεν ἄλλως ἢ διὰ βιαίου θανάτου ἢ ἐν ἐσχάτῳ γήρατι. Ὁ Ἀσκληπιάδης ἐτήρησε τὸν λόγον του, διότι ἔζησεν ὑπὲρ τὸν αἰῶνα καὶ ἀπέθανεν ἐκ τυχαίου παθήματος ἐξωτερικοῦ. Ἐσυνήθιζε νὰ συνιστᾷ σειρὰν γυμνασμάτων δι' ἕκαστον εἶδος σωματικοῦ νοσήματος. Τὸ αὐτὸ δὲ φάρμακον διέτασεν ἐπιτυχῶς καὶ εἰς τινὰς ἠθικὰς ἀταξίας, οἷον τὴν λαγνείαν καὶ ἐν ἀρχῇ τὴν οἰνοφλυγίαν.

Ἰδίως ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσιν οἱ γονεῖς ὀφείλουσι νὰ παρέχωσι τοῖς ἑαυτῶν τέκνοις τυχνὰς ἀφορμὰς καὶ ἄφθονα μέσα σωματικῆς ἀσκήσεως.

Τὴν ὑποχρέωσιν τῆς σωματικῆς παιδεύσεως δὲν δυνάμεθα ν' ἀποφύγωμεν, ὀλιγορῶντες αὐτῆς ὡς δῆθεν ἀσχέτου πρὸς τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, διότι κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς γηίνης πορείας τῶν τὸ θνητὸν σῶμα καὶ ἡ ἀθάνατος ψυχὴ εἰσι μᾶλλον ἀχώριστα ἢ ὁ ἵππεὺς καὶ τὸ ἐφίππιον· ὁ δὲ κένταυρος δυσκόλως ἤθελε προάγει τὰ ἀνώτερα συμφέροντά του, ἐὰν ἡμέλει τὸ ἵππικὸν μέρος τοῦ σώματός του. «Ἡμαρτον κατὰ τοῦ ἀδελφοῦ μου ὄνου» ἔλεγεν ὁ Ἅγιος Φραγκίσκος, ὅτε ἡ τοῦ σώματός του κακὴ μεταχείρησις ἐπήνεγκεν αὐτῷ θανατηφόρον νόσημα. Ἡ γνώμη ὅτι ἡ διανοητικὴ ὑπεροχὴ δύνανται ν' αὐξηθῇ δι' ἐξασθενωτικῶν τοῦ σώματος ταιπρωριῶν εἶνε πλάνη ὀλεθρία· τὸ ἐκνευρισμένον σῶμα ἀντὶ τοῦ ὑπηρετεῖν ταῖς τῆς ψυχῆς χρεῖαις, καθίσταται τύραννος αὐτῆς καὶ μεμψίμοιρος ἰδιότροπος καὶ ἀπαιτητικὸς δεσπότης. Πᾶς νοσοκόμος γινώσκει ὅτι οἱ πάσχοντες ἐκ νόσων ἀσθενωτικῶν δὲν ἔχουσι μείζονα ὑπομονὴν ὀργίλου παιδίου.

Δὲν πρέπει δὲ καὶ οὐδ' αὐτὴ ἡ πρόοδος τῆς μηχανικῆς νὰ χρησιμεύσῃ ὡς πρόφασις τοῦ νὰ ὀλιγορῶμεν τῶν πλεονεκτημάτων σωματικῆς ἀνατροφῆς. Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις συντείνουσι οὐ μόνον εἰς τὴν εὐεξίαν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν εὐμορφίαν καὶ εἰς τὴν φυσικὴν χάριν τῶν κινήσεων. «Διὰ τοῦ συστήματος τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς» λέγει Σκῶτὸς τις συγγραφεύς, οἱ Ἕλληνες ἐκτήσαντο τὴν ὠραίαν συμμετρίαν τῆς μορφῆς, ἣν ἡμεῖς μόνον

ἐν τῷ ἰδανικῷ ἔχομεν, ἐν ταῖς τῶν θεῶν δηλονότι μορφαῖς, ἃς οἱ γλύπτται εἰργάζοντο ἐκ τῶν τότε τελείων προτύπων.

Καθ' ὅλου δ' εἰπεῖν, τὸ εὖ ἔχειν τοῦ ἀνθρώπου πηγάζει ἐκ τῆς κανονικῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος· τοῦτο δὲ δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς ἀξίωμα, οὗτινος τὸ αὐταπόδεικτον μόνον ἐν στιγμῇ παραφροσύνης δύναται ν' ἀμφισβητήσῃ τις.

Ἐξ περίπου αἰῶνας πρὸ Χριστοῦ καθαρῶς θεωρητικὸς φιλόσοφος τις τῶν βορείων μερῶν τῆς Ἰνδικῆς ἤρξατο ἀναζητῶν τὴν πηγὴν τῶν δεινῶν ἅτινα τόσον συχνὰ καθιστῶσι τὸν ἀνθρώπινον βίον ἄχθος ἀφόρητον, ἀντὶ ἀγαθοῦ καὶ ἀποτυχῶν εἰς τὸ ν' ἀνιχνεύσῃ τὰ ἀποφευκτὰ αἷτια τῶν παθημάτων τοῦ ἀνθρώπου, ἐφροντάσθη ὅτι καὶ αὐτὴ ἡ ἐπίγειος ὑπαρξίς καθ' ἑαυτὴν εἶνε κακόν τι συνέλαβε τὴν ἀτυχή ἰδέαν νὰ κηρύξῃ πόλεμον κατὰ τῆς ἀγάπης καὶ τῶν δικαιωμάτων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, κεχωρισμένου τοῦ ὑπερφυσικοῦ μέρους τῆς ὑπάρξεως ἡμῶν, ἥτοι τῆς ψυχῆς. Ἡ ἐπιτυχία αὐτοῦ ἐγένετο ἀσυγκρίτως τῷ λόγῳ ἡ μεγίστη συμφορὰ, ἥτις ποτὲ ἐνέσκηψεν ἐπὶ τὸ ἀνθρώπινον γένος ἀπὸ τῶν ἡμερῶν τοῦ κατακλυσμοῦ τῆς Ἰερᾶς Γραφῆς.

Οὐ μόνον αὕτη ἡ διδασκαλία τοῦ Γωταμᾶ ἐπήνεγκεν ἄκραν σωματικὴν παρακμὴν οὐ μόνον ἐν τῇ ἑαυτοῦ πατρίδι, καὶ ταῖς πολυανθρώποις αὐτοκρατορίαις τῆς ἀνατολικῆς Ἀσίας, ἀλλὰ μετὰ ἑπτὰ αἰῶνας, ἡ οὐσία τῶν διδαγμάτων τοῦ Βουδδισμού, ἐπιτινυομένη δι' ἀναμίξεως ἐκ τοῦ δαιμονισμοῦ τῶν Γνωστικῶν καὶ Ἰουδαϊσμοῦ, παραγνωριζομένου τοῦ πνεύματος τῆς τοῦ Χριστοῦ θρησκείας, ἐδόθη ἀνὰ τὰς ὄχθας τῆς Μεσογείου θαλάσσης, καὶ κατεπλημύρισεν ὁ ἀσκητισμὸς τὸν παράδεισον τῶν Ἀρύων ἐθνῶν. Ἡ μανία τῶν ἑκουσίων βασιάνων καὶ τῆς διὰ τούτων ταπεινώσεως τοῦ σώματος διεχύθη ὡς ἐπιδημία, καὶ καθ' ὃν χρόνον ἡ ἐπενέργεια τοῦ Ἑλληνικοῦ πολιτισμοῦ ἤρξατο φθίνουσα, τὸ ἀσκητικὸν πνεῦμα διεδόθη ἀνὰ τὴν Ἰταλικὴν χώραν, οἱ δὲ φίλοι τῆς ἐπιστήμης καὶ τῆς ἐλευθερίας εὐρέθησαν ἀντιμέτωποι πρὸς τὸν φοβερὸν κίνδυνον ἀντιφυσικοῦ συστήματος. Ὁ νῦν αἰὼν τοῦ πολιτισμοῦ μόλις δύναται νὰ ἐννοήσῃ τί ἐσήμαινεν ὁ κίνδυνος ἐκεῖνος, ἐὰν δὲν ἀναθεωρήσῃ τὴν τύχην τῶν ἐθνῶν, οἷς ἐβράδυνε νὰ ἐπέλθῃ ἡ σωτηρία, καὶ ἐφ' ὧν τὰ ἐπάρατα δεινὰ τῆς δεισιδαιμονίας ἐκείνης ἐπεχύθησαν μέχρι τρυγός. Αἱ προσπάθειαι πρὸς διάδοσιν τῶν θεωριῶν τῶν ἐπήγαγε κατάστασιν πραγμάτων, κατὰ τῆς ὁποίας οἱ μὴ δεισιδαιμόνητοι τῶν ἀνθρώπων ἠναγκάζοντο νὰ συνασπίζωνται πρὸς ἄμυναν. Οἱ μανιώδεις ἐκεῖνοι ἐπὶ τέλους κατεβλήθησαν, ἀλλ' οὐχὶ πρὶν ὁ θεῖος παράδεισος τῶν περὶ τὴν Μεσόγειον χωρῶν μεταβλήθῃ εἰς πανδαί-

μόνιον παραφροσύνης, τυραννίας και ἀθλιότητος. Ἡ κατάστασις τῶν ἀγρίων τῆς Ἀφρικῆς ἦτο οὐράνιος παραβαλλομένη πρὸς τὴν τῶν ἀθλίων τούτων. Τὰ χρονικά τοῦ δεσποτισμοῦ τῶν ἐθνικῶν δὲν περιέχουσι σελίδας δυναμένας νὰ συγκριθῶσι πρὸς τὰς αἰμοφύρτους και δακρυοφύτους σελίδας, αἵτινες ἀφηγοῦνται τὰς φρικαλεότητας τῶν ἀνθρωπίνων σφαγείων και παντοειδῶν καταδιώξεων τῆς ἱερᾶς ἐξετάσεως κατὰ τοὺς μέσους αἰῶνας. Ἡ ἱστορία τῆς ἐπιστήμης εἶναι ἡμέρα μὲ λαμπρὰν πρωτὰν και εὐήλιον ἑσπέραν, ἀλλὰ διακεκομμένη περὶ τὴν μεσημβρίαν ὑπὸ ζοφερᾶς ἐκλείψεως ὀρθοφροσύνης και ὀρθοῦ λόγου. Οἱ ἄνθρωποι, οἵτινες ἐδίδασκον ὅτι ἡ μαγεία εἶχεν ὑπόστασιν τινα, ὡς και τὸ ὑπὸ δαιμόνων κατέχεσθαι, ἐγένοντο οἱ αὐτουργοὶ τῶν βασάνων και τοῦ ἀγωνιώδους θανάτου τριῶν ἑκατομμυρίων θυμάτων, ἅτινα ἀπώλοντο δεδεμένα εἰς τὸν στύλον ἐπὶ τῆς πυρᾶς· τὸ δόγμα τῆς ὀλοσχεροῦς φυσικῆς ἐξαχρειώσεως ὠδήγει τὸν βραχίονα, ὅστις διηύθυνε τὸ δηλητηριώδες ἐγχειρίδιόν του κατὰ τῆς καρδίας παντὸς κοινωνικοῦ, πολιτικοῦ ἢ ἐπιστημονικοῦ ἀναμορφωτοῦ. Ἀλλὰ τὸ δεινότατον πάντων τῶν κακῶν, ἅτινα εἰργάσατο ἡ ἐξουσία τῶν θεοκαπῆλων τούτων, ἡ δυστυχεστάτη περίοδος ἐν τῇ ἱστορίᾳ τοῦ πλάσιου ἡμῶν, ὑπῆρξεν ἡ ὀλοσχερῆς ἀμέλεια και παραγκώνισις τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς· ἀποτέλεσμα φυσικῶν τοῦ παράφρονος μίσους αὐτῶν πρὸς τὴν φύσιν φυσικῶν. Οἱ ὀπαδοὶ αὐτῶν ἐβεβαίουντο ὅτι πᾶσα γεώδης και ὕλική φροντις ἦτο ματαία, και ὅτι δὲν δυνάμεθα ν' ἀρέσκωμεν τῷ Θεῷ μὴ ἀπονεκροῦντες τὸ σῶμα, διὰ βασάνων και κκουχίας· ὅτι αἱ φυσικαὶ ἡμῶν ὁρμαὶ δεόν νὰ δαμασθῶσιν ἵνα παρασκευασθῶσιν αἱ ψυχαὶ ἡμῶν διὰ τὴν νέαν Ἱερουσαλήμ. Αἱ φυσικαὶ τοῦ ἀνθρώπου τέρψεις ἦσαν ἀποφευκταῖαι ὡς παγίδες τοῦ Σχτανᾶ· ἡ πολυφαγία ὁμως και ἡ μέθη ἐνεθαρρύνοντο ὑπὸ τῆς παραδείγματος τῶν λειτουργῶν τῆς πίστεως. Ἀνδροπρεπεῖς ἀσκήσεις, ἔορται τῶν ἐποχῶν, εὐθυμία, τέρψεις και ὑγειοπάροχοι διασκεδάσεις ἀπεκρούοντο ὡς ἀνάρμοστοι εἰς ἀληθὴ ἅγιον· τὰ πνευματικὰ κοίμνια ἐδιδάσκοντο ὅτι πᾶσα φυσικὴ ὁρμὴ και διάθεσις εἰσὶν ὅλως ἀμαρτωλαί· ὅτι ἡ σπουδὴ τῶν φυσικῶν ἐπιστημῶν ἦτο ματαιοπονία, και μέριμνα ὑπὲρ τῆς εὐεξίας τοῦ σώματος ἀπόδειξις ἀμετανοήτου καρδίας.

Εἰς τὰ διδάγματα ταῦτα ὀφείλονται τὰ ἀποτελέσματα τῶν πολλῶν ἀμαρτημάτων ἡμῶν κατὰ τῶν φυσικῶν νόμων τοῦ Θεοῦ· αἱ πολλαὶ και ἀνεπανόρθωτοι ζημίαι τοῦ ἀπολεσθέντος ἑλληνικοῦ πολιτισμοῦ, ἡ τρομερὰ νῦξ τῶν μακρῶν αἰώνων τῆς ἐπιστημονικῆς νεκρώσεως, ὅτε ἡ βιομηχανικὴ πρόοδος περιωρίζητο εἰς τὴν ἐφεύρεσιν νέων βασανιστηρίων, και ὅτε ἡ ἀμέλεια τῆς γεωργίας μετέβαλε τόσα Ἠλύσια πεδία εἰς ἀπελπιστι-

κὰς ἐρήμους. Εἰς τὰς διδασκαλίας ταύτας οἱ Λατινικοὶ λαοὶ ὀφείλουσι τὴν παρούσαν νοσερὰν χαυνότητάν των, ἣτις ἀποτελεῖ ἀντίθεσιν ζωηρὰν πρὸς τοὺς ἡρωϊκοὺς αὐτῶν προγόνους. Προσφιλὴς τῶν Ἰησοῦιτῶν ὑπεκφυγὴ εἶναι τὸ ν' ἀποδίδωσι τὴν παρακμὴν ταύτην εἰς κλιματικὰς ἐπιδράσεις· ἀλλὰ τὸ ψυχρὸν κλίμα δὲν ἔσωσε τοὺς θιασώτας τοῦ Βούδδα τῶν βορείων μερῶν τῆς Κίνας, καὶ δὲν ἤθελε σώσει τοὺς βορείους Εὐρωπαίους ἐκ τῆς ὀλεθρίου ἐπιπεπραγμένης τῆς παπικῆς δεισιδαιμονίας, ἐὰν παρετεινετο ἔτι ἐπὶ τινὰς αἰῶνας. Ἡ σωματικὴ παρακμὴ ὀλοκλήρου ἔθνους καταδικάζει αὐτὸ εἰς ἀνελεπὴν ὀπισθοδρόμησιν εὐημερίας καὶ πολιτικῆς ἰσχύος.

Ὅθεν ἡ πρώτη χρῆσις ἦν ὀφείλομεν νὰ κάμωμεν τῆς ἀνακτηθείσης ἡμῶν ἐλευθερίας εἶναι τὸ ν' ἀποκαταστήσωμεν πάλιν τοὺς θεσμοὺς ἐκείνους, εἰς ὧν τὴν ἐνέργειαν τὰ εὐδαιμονέστατα ἔθνη τῆς ἀρχαιότητος ὄφειλον τὴν δραστηριότητα, ῥώμην, ἡρωϊκὴν ἀνδρίαν των, καὶ καρτερίαν ἐν ταῖς τοῦ βίου συμφοραῖς. Ἡ σωματικὴ τοῦ ἀνθρώπου κατασκευὴ δὲν εἶναι προωρισμένη εἰς τὴν ὀκνηρὰν ἀδράνειαν καὶ ἀκίνησιν τοῦ καθιστικοῦ βίου. Ἐν φυσικῇ καταστάσει ἡ δύναμις τῆς ἐκουσίας κινήσεως διακρίνει τὰ ζῶα ἀπὸ τῶν φυτῶν, οἱ δὲ ἄμεσοι ἡμῶν συγγενεῖς ἐν τῇ μεγάλῃ οἰκογενείᾳ τοῦ ζωϊκοῦ βασιλείου εἶναι τὰ μάλιστα ἀνήσυχα καὶ ἀεικίνητα τῶν θερμοαϊμάτων πλασμάτων. Τὰ τέκνα τῆς φύσεως, — ποιμένες, θηρευταὶ καὶ νομάδες λαοί, — διέρχονται τὴν ἡμέραν ἐργαζόμενοι ἢ τερπόμενοι δι' ἀγώνων ἐν ὑπαίθρῳ. Ἡ σωματικὴ ἀσκήσις παρέχει αὐτοῖς ἐνταυτῷ καὶ τὰ χρειώδη τοῦ βίου, καὶ μέσα διασκεδάσεως, καὶ προφυλάττει αὐτοὺς κατὰ παντὸς σωματικοῦ παθήματος, πλὴν τραυμάτων.

Ὁ πολιτισμὸς ἀπαλλάττει πολλοὺς τῆς ἀνάγκης τοῦ ἐπαρκεῖν ταῖς ἰδίαις καθημεριναῖς ἀνάγκαις διὰ τῆς ἐργασίας· ὁ πλοῦτος ποιεῖ ἐκ ποδῶν τὴν ἀντικειμενικὴν ἀνάγκην τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως ἢ ὑποκειμενικῆ ὁμως ἀνάγκῃ ἐνταυμένειν ἀπειράριθμοι ἀστοὶ ἐπιδιώκοντες τεχνητὰς ἐντροφήσεις, ἐξασθενοῦσι τὰ σώματα αὐτῶν, καὶ καθιστῶσιν αὐτὰ ἀνίκανα πρὸς πλήρη ἀπόλαυσιν τῶν ὅσα δι' αὐτὰ ἐταμίευσαν.

Πρὸς τὰ δεινὰ ταῦτα οἱ ἐφευρεταὶ τῆς γυμναστικῆς προσπαθοῦσι ν' ἀντιπαλαίωσι, πρὶν δ' ἐλπίσωμεν νὰ ἐπαναφέρωμεν τὸν ἐπίγειον παράδεισον τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, τὸ σύστημα ἡμῶν τῆς δημοσίας ἐκπαιδεύσεως χρῆζει οὐσιώδους καὶ ῥιζικῆς μεταρρυθμίσεως. Ἐπὶ τῆς γῆς τοῦλάχιστον ἡ ἠθικὴ καὶ σωματικὴ ἀνάπτυξις δεόν νὰ ἦναι ἀχώριστοι, ὅπως ὁ νοῦς καὶ τὸ σῶμα. Πᾶσα δημοτικὴ σχολὴ ὀφείλει νὰ ἔχη γυμναστικὴν ἐντὸς καὶ γυμναστικὴν ἐν ὑπαίθρῳ, λίαν εὐρύχωρον, ἵνα λαμβάνωσι μέρος καὶ οἱ ἄνδρες· πᾶσα δὲ περιφέρεια δημοτικοῦ σχολείου ὀφείλει νὰ ἔχη ἐπιστά-

την τῆς γυμναστικῆς. Ἐνῶ τοσαῦτα δαπανῶνται πρὸς ματαιὰς ἐπιδείξεις εἶναι ἄρα περιττὸν νὰ δαπανᾶται ποσὸν ὑπὲρ Ἑλληνικῶν ἀθλήσεων παντοειδῶν ἀγῶνων προσαρμοζομένων πρὸς τὴν ἡλικίαν τῶν ἀθλητῶν ; Τοῦ Πλάτωνος ἡ Ἀκαδημία, καὶ τοῦ Ἀριστοτέλους τὸ Λύκειον ἦσαν ἀμφοτέρω γυμνάσια ἢ τοὶ γυμναστικά, ἐν οἷς ἐπεδίδοντο πολλάκις εἰς τὰ τῶν ἀθλητῶν γυμνάσματα. Οἱ κάλλιστοι τῶν πολιτῶν ἡμῶν ἀντὶ νὰ ὀλιγωρῶσι τῶν τοιούτων ἀσκήσεων, ὀφείλουσαν νὰ μιμῶνται ἐκείνους, οἵτινες τοσαῦτον κάλῳς ἐνόησαν καὶ διετύπωσαν τὸν βίον.

Πρέπει γ' ἀποκταστήσωμεν τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας πανηγυριζομένους μεγαλοπρεπῶς ἀνά πᾶν ἔτος, ὡς ἀρμόζει εἰς ἐλεύθερον ἔθνος.

Ἐν τῷ μεταξὺ δὲ ἅς παρασκευάζωμεν τὰ τέκνα ἡμῶν πρὸς τὰς μεγάλας ταύτας ἀσκήσεις, παρέχοντες αὐτοῖς ὥραν ἱκανὴν καὶ πᾶν ἀπαιτούμενον μέσον διὰ τὴν ἐν ὑπαίθρῳ γυμναστικὴν.

Οἱ παῖδες φύσει γυμναστικοὶ εἰσιν. Ἐὰν παραδείγματος χάριν ἀποπέμψῃς νήπιον μακρὰν τῆς κοινωνίας τῶν ἀνθρώπων καὶ ἀφήσῃς αὐτὸ ν' αὐξήσῃ καὶ ἡλικιωθῇ ὡς θηρίον ἐν τῷ μέσῳ δάσους, θέλεις ἔχει ἐν αὐτῷ κάλλιστον γυμναστήν. Ἡ δὲ λέξις αὕτη ὡς γνωστὸν παράγεται ἐκ τοῦ γυμνός. Φαίνεται ὅτι ἡ φύσις κρίνει τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μελῶν ἡμῶν μείζονος ἀποῦδης ἀξίαν ἢ τὴν περίπτυσιν αὐτῶν, τὰ δὲ ἱμάτια ἀποβαίνουσιν ἀληθῶς πρόσκομμα τῆς ἀναπτύξεως τῶν κινητικῶν ὀργάνων μας. Πλατεῖς χιτῶνες καὶ εὐρεῖαι περισκελλίδες μὲ ἐλαφρὸν τριβῶνιον (ζακέταν) πέδιλα οὐχὶ κλειστὰ ἀλλὰ μὲ χαμηλὸν γῦρον εἶναι κατάλληλος ἱματισμὸς διὰ τοὺς παῖδας. Ἐντὸς δὲ τῆς οἰκίας καὶ ἐν ὥρᾳ θέρους τὰ πέδιλα καὶ τὰ περιπόδια (κάλτσαι) πολλάκις δύνανται νὰ λείψωσιν ὅλως διόλου. Ὅπως ἔχουσι νῦν οἱ πόδες τῷ ἀνθρώπῳ, ἐὰν ἐρωτήσῃ ἑαυτὸν διὰ τί ἐπλάσθησαν οἱ τῶν ποδῶν δάκτυλοι, δὲν θέλει εὐρεῖ ἀπάντησιν· φαίνεται ὅμως ὅτι ἔχουσιν ἡμεληπτικῶς τινα προορισμὸν παρατηρήτατε τὸ βρέφος παίζον ἐν τῇ κοιτίδι ὅποσον χρῆται τοῖς ποσίν, ἵνα δράττηται. Οἱ φελλοσυλλέκται τῆς Λαγκεδόκης ἐκτελοῦσι τὸ ἔργον τῶν ἄνευ τῆς χρήσεως κλίμακος ὅλως ἀφόβως, διότι ἔχουσιν ἡσκημένους τοὺς τῶν ποδῶν δακτύλους· λέγουσι δὲ ὅτι οἱ βλαντιοτόμοι τῆς Ἰνδικῆς, διασταυροῦντες τοὺς βραχίονας ἐπὶ τοῦ στήθους, ἵνα μηδεμίαν παρέχωσιν ὑποψίαν, ἐργάζονται διὰ τοῦ ποδός.

(Ἔπεται τὸ τέλος).