

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

# ΠΛΑΤΩΝ

ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΝ  
ΚΑΙ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΟΝ

ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΟΝ ΚΑΤΑ ΜΗΝΑ

ΤΟΜΟΣ Δ' - ΤΕΥΧΟΣ Α' ΚΑΙ Β'.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΚΑΙ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1881

Οὗτος ἔστι περὶ τῶν δι' ἑαυτὸν ἠδιστα  
βουλιόμενος ἢ περὶ παιδείας καὶ αὐτῶν καὶ  
τῶν αὐτῶν ἐπιστῶν. (Πλάτ. Θεάγρας.)



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Χ. Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΩΣ

1881

Ε.Υ.Δ της Κ.τ.Π  
ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2008

## ΠΕΡΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

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

(Συνέχ. ἴδ. εἰς Α' καὶ Β' τευχ. σελ. 49).

Ὁ ἀνὴρ ὅστις τὸ πλεῖστον τοῦ βίου κατέτριψεν ὀπισθεν τοῦ λογιστηρίου θὰ δυσκολευθῆ πολὺ νὰ ἀναρτήσῃ τὸ σῶμά του διὰ τῆς συστολῆς τῶν μυῶν τῶν βραχιόνων του, ἀλλὰ τὸ παιδίον εὐκολώτατα ἀποκτᾷ πᾶσαν ταχύτητα ἀναρριχέσεως ἢ ἀναβάσεως καὶ νὰ ἐκτελῇ πᾶν εἶδος παιγνίων μὲ θαυμασίαν εὐκολίαν. Οἱ κόμβοι οἱ πρὸς ἀναρρίχῃσιν πρέπει νὰ ἀπέχωσιν ἄρκετὰ μακρὰν ἀλλήλων, ὥστε ὁ τολμηρὸς ἀναρριχῆτῆς νὰ εὐρίσκηται εἰς τὸν πειρασμὸν τοῦ ν' ἀφίνη αὐτοῦς ἐνίοτε ὕλως διόλου, πεποιθῶς ἐπὶ τῇ ἰδίᾳ δυνάμει τοῦ δράττεσθαι.

Ἀναντιρρήτως, ὡς πρὸς τὰ ἐνδυναμωτικὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, ὁ δρόμος ὑπερβαίνει πᾶν ἄλλο εἶδος ἀσκήσεως. Ἐν ταῖς ἀθλήσκει τῆς παλαίστρας, ἐθεωρεῖτο ἀνώτερος τῆς πάλης καὶ τῆς πυγμαχίας. Ἐπὶ πλείονα δὲ τῶν διακοσίων ἐτῶν οἱ Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες συνίσταντο ἀπλῶς ἐκ πεζοδρομίας, ἡ δὲ χρονολογία τῶν Ἑλλήνων ἄρχεται ἀπὸ τοῦ ἔτους ὅτε ὁ Ἥλειος Κόροιβος ἐνίκησε τοὺς Πελοποννησίους ἀντιπάλους του. Τὰ δὲ ὠκύπους Ἀχιλλεύς, καὶ πόδας ὠκὺς Ἀχιλλεύς, καὶ ποδάρκης δῖος Ἀχιλλεύς, συνοδεύουσι τὸ ὄνομα τοῦ ἥρωος σχεδὸν πάντοτε· κατὰ δὲ τὸν Σκανδιναβὸν Σάγαν, οἱ ἀθληταὶ τοῦ Ἰότουγγαίμ ἀφῆκαν ὀπίσω τὸν ἀκόλουθον τοῦ θεοῦ Θόρ ἐν τινι ἀγῶνι δρόμου.

Ἐν γένει εἰπεῖν τὸ ταχυδρομεῖν εἶναι μεῖζον ἀγαθὸν ἢ τὸ μακρὰν περιπατεῖν, διότι οὐδεὶς γινώσκει πότε ἐνδέχεται νὰ ὀφείλῃ τὴν ζωὴν του εἰς τὴν ταχύτητα τῶν ποδῶν του ὑπὸ κακούργου καταδιωκόμενος, ἢ καταδιώκων κλέπτῃν ἀρπάσαντα τὸ βαλάντιον ἢ τὸ ὠρολόγιόν του ν' ἀναλάβῃ αὐτά.

Ὁ ζαγάλ, ἥτοι ἀγωγιάτης ταχυδρομικῆς ἀμάξης ἐν Ἰαπωνίᾳ, φέρει οὐδὲν ἄλλο ἢ ἐλαφρὰν μάλιστα, ἀλλ' οὐ μόνον ὀφείλει νὰ ἀμιλλᾷται πρὸς ζεῦγος καλπαζόντων ἵππων, ἀλλὰ καὶ ἔστιν ὅτε νὰ διευθετήσῃ λωρίον ἐδῶ, νὰ συνάξῃ μανδύλιον παρεκεῖ, ἢ καὶ νὰ παίξῃ παίγνιά τινα πρὸς τέρψιν τῶν ἐπιβατῶν, ἵνα κερδάνῃ ὀλίγα λεπτὰ περισσότερον.

Μὴ λησμονήσωμεν δ' ἐνταῦθα ν' ἀναφέρωμεν τὰ ἡμεροδρόμια τῶν ἀρ-

χαίων Ἑλλήνων, ἐν οἷς ὑπερέβαινον κατὰ τὸ τάχος οἱ ἀγωνισταὶ τοὺς ἵππους.

Ἐξάριτον εἶδος γυμνάσματος ἦτο παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Τούρκοις τὸ τῶν γενιτζιβειῶν, ἧται προγυμναστῶν τῶν δοκίμων γενιτσάρων, οἵτινες ἤσκουν τοὺς νεανίας εἰς τὸ νὰ ρίπτωσι τὴν λόγχην, ἧτις ὑπερέβαινε τὸ κοινὸν κοντάριον κατὰ τε τὸ μέγεθος καὶ τὸ βᾶρος· διότι ἀφ' οὗ ἀπαξ καθίσταντο τέλειοι εἰς τὴν χρῆσιν τοσοῦτον βαρέος ὄπλου, ἢ τοῦ στρατοῦ λόγχῃ τοῖς ἐφαίνετο ὡς πτερόν.

Κρίνοντες τὰ διάφορα εἶδη τῶν γυμνασίων κατὰ τὸν βαθμὸν τῆς ὠφελείας τῶν, οὐ μικρὰν πρέπει ν' ἀποδώσωμεν εἰς τὸ ἄλμα. Τὸ γύμνασμα τοῦτο εἶναι λίαν διεγερτικὸν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων· προστιθέμενον δὲ εἰς τὸ ἀντιτίναγμα τῆς καταβάσεως ἀσκεῖ ἐπιρρωστικὴν ἐπενέργειαν εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα ἐν γένει.

Ἡ τοῦ ἄλματος καταμέτρησις τοῦ Τούρνερχαλλ συνίσταται ἐκ δύο στύλων καθέτων μετὰ πασσάλων καὶ σχοινίου διατεταμένων ἀπὸ στύλου εἰς στύλον. Ἐκαστος πάσσαλος φέρει ἀριθμὸν δεικνύοντα τὸν ἀριθμὸν τῶν δακτύλων ἀπὸ τοῦ ἐδάφους, ἀνυψῶν δὲ ἢ καταβιβάζων τὸ σχοινίον ἕκαστος πηδητῆς δεικνύει τὴν ἰκανότητά του περὶ τὸ πηδᾶν. Ἡ ἄμιλλα ἐμποιεῖ μεγίστην φιλοτιμίαν τοῖς ἀγωνιζομένοις ἐν τῷ ἀγωνίσματι τούτῳ.

Τὰ τετράποδα ὑπερτεροῦσι τῶν ἀνθρώπων κατὰ τὸ πηδήμα, ἀλλ' ἢ ἄσκησις τί δὲν κατορθώνει; Ὁ περίφημος ζωγράφος τῆς Ἰταλίας Λεονάρδος δὲ Βίντσης πολλάκις ἐξέπληττε τοὺς ἐπισκεπτομένους αὐτὸν ἀναπηδῶν μέχρις ὀροφῆς καὶ κτυπῶν μὲ τοὺς πόδας του τὰ κωδῶνια τοῦ πολυελαίου του· στρατιώτης δὲ τις θωρακοφόρος ὑπερεπήδα τὴν ἐφέστιον θεότητα τὴν ἐπὶ χαλκῆς τινος κρήνης τῆς Φραγκφούρτης. Ἄλλ' ὁ ἦρωας τοῦ ἄλματος τοῦ αἰῶνος τούτου, ἦτο ὁ Ἴόνης Ἰρλάνδης, γεννηθεὶς ἐν Βεβερλῇ τῆς Ἰορκσίρης. Κατὰ τὸ δέκατον ὕγδοον ἔτος τῆς ἡλικίας του ἄνευ οὐδεμιᾶς βοηθείας, ἐπήδησεν ἐπάνωθεν ἐννέα ἵππων ἰσταμένων παραλλήλως, καὶ ἀνθρώπου καθημένου ἐπὶ τοῦ μεσαίου. Ἡ δύνατο δὲ καὶ νὰ ὑπερπηδήσῃ ἐπάνωθεν σχοινίου τεταμμένου ἄνω τοῦ ἐδάφους εἰς ὕψος δεκατεσσάρων ποδῶν.

Κατὰ τὰ ὀριζόντια πηδήματα οἱ νεώτεροι πηδῆται δὲν δύνανται ν' ἀμιλλῶνται πρὸς τοὺς ἀρχαίους. Σπαρτιάτης ὑπερεπήδησέ ποτε πεντήκοντα ποδῶν ὕψος, Κροτωνιάτης δὲ πεντήκοντα πέντε.

Τὸ ρίπτειν σφοδρῶς ἢ ἐκσφενδονίζειν εἶναι τὸ ἰδιαίτερον φάρμακον κατὰ τῶν στηθικῶν νοσημάτων. τὸ δὲ κάλλιστον εἶδος γυμνάσματος διὰ τσαῦτα καχεκτικὰ παιδία τῶν μεγάλων πόλεων θὰ ἦτο τὸ **ger-wertin**,

ἦτοι λογχοβολεῖν πρὸς σταθερὸν ἢ κινητὸν σημεῖον. εἶναι δὲ καὶ διασκε-  
 δαστικώτατον, ἀφ' οὗ μετὰ μιᾶς ἐβδομάδος ἀσκησιν οἱ καματῆρες μῦς  
 σκληρυνθῶσι διὰ τὸ τίναγμα βαρυτέρων λογχῶν.

Ἔστι δὲ τὸ διαρριπτόμενον βαρεῖα λόγχη ἐκ σκληροῦ ξύλου περίπου  
 δέκα ποδῶν μήκους καὶ ἡμίσεος δακτύλου διαμέτρου, ἀποληγον εἰς ἀμ-  
 βλειαν αἰθρᾶν αἰχμῆν, ἵνα ἐμποδίζηται ἡ διάσχις τῆς λόγχης, καὶ πρὸς  
 τούτοις ἵνα διευθύνηται καλῶς. Βαρὺς στύλος μὲ κινητὸν ἐπικεφάλωμα  
 ger-Hodk κολούμενον, ἀποτελεῖ τὴν ἀσπίδα τῆς σκοποβολῆς. Ἡ κεφα-  
 λόμορφος κορυφή κρατεῖται ὑπὸ ἰσχυροῦ στρόφιγγος, ὅστις ἐπιτρέπει ν' ἀ-  
 νατραπῆ οὐχὶ δὲ καὶ νὰ πέσῃ, ἡ δὲ ἀπόστασις τὸ ὄλον δέκα ἕως τεσσα-  
 ράκοντα βήματα. Δράξον τὴν λόγχην περὶ τὸ μέσον, ὕψωσον αὐτὴν μέχρι  
 τοῦ ὠτός σου, στήριξον δυνατὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κάμ-  
 πτων ὀλίγον τὸ δεξιὸν γόνυ, προσήλωσον τὸ βλέμμα σου ἐπὶ τῆς ἀσπί-  
 δος, κλίνε ὀπίσω τὸ σῶμα καὶ ρίψον τὴν λόγχην σου. Ἐὰν κτυπήσῃς τὴν  
 κεφαλὴν ἀκριβῶς εἰς τὸ κέντρον ἢ ὀλίγον ἀνωτέρω θ' ἀνατραπῆ, ἀλλὰ  
 δὲν θὰ πέσῃ κρατούμενον ὑπὸ τῆς στρόφιγγος, καὶ δύναται τάχιστα ν' ἀ-  
 νατεθῇ. Τὸ ἀσθενὲς κτύπημα δὲν κινεῖ ποσῶς τὴν ὀγκώδη κεφαλὴν· ἡ  
 λόγχη ὀφείλει νὰ κτυπήσῃ μὲ δύναμιν ἐξήκοντα λιτρῶν, ὡς ἡ ἐπιτυχὴς  
 βολὴ εἶναι καὶ ἀθλητικὸς θρίαμβος. Ἐπειδὴ ἡ ταλάντευσις ἐν τῇ βολῇ δυ-  
 νατὸν ν' ἀποτρέψῃ τὸ ἐξακόντισμα, τὸ γύμνασμα τοῦτο ἐμποιεῖ εἰς τὸν  
 ἀθλητὴν ἐξουσίαν ἐπὶ τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματός του, πλὴν δὲ τούτου  
 ἀσκεῖ τὰ μέγιστα τὴν δύναμιν τοῦ καταμετρεῖν τὰς ἀποστάσεις διὰ τοῦ  
 ὀφθαλμοῦ.

εἶναι ἀληθῶς θαυμαστὸν πῶς τὰ τοιαῦτα εἶδη τῆς ἀσκήσεως ἐμποιοῦσι  
 χάριν καὶ εὐστροφίαν εἰς τὸ σῶμα καὶ τῶν παιδίων ἔτι ὅτε ἀκόμη εἶναι  
 τὸ ἄξιον μέρος τῆς ἡλικίας των. «Ἡ τελειοτάτη χάρις ἔστι τὸ προῖον  
 τῆς τελείας δυνάμεως.»

καὶ τὸ ἀναρριχᾶσθαι βάλλει εἰς ἐνέργειαν σχεδὸν πάντα μῦν τοῦ ἀν-  
 θρωπίνου σώματος, καὶ πρέπει νὰ ἐνθαρρύνηται· πρέπει δὲ νὰ ὀπλίζωνται  
 αἱ χεῖρες μὲ προφυλακτικὰ βοηθήματα· ὑπάρχει βαθεῖα ἀλήθεια ἐν φαι-  
 νομένῃ τινι παραδοξολογίᾳ, ὅτι κάλλιστον εἶναι τὸ νὰ μὴ ἀποφεύγῃ τις  
 τοὺς κινδύνους καὶ τὰς δυσκολίας, ὅταν δύναται νὰ καταστῇ ὑπέρτερος  
 αὐτῶν. Ὅταν τις μάθῃ νὰ ἔχῃ πεποίθησιν ἐπὶ ταῖς ἰδίαις δυνάμεσιν ὡς  
 ἀθλητῆς, θὰ ἦναι τολμηρὸς καὶ ἐν τοῖς λοιποῖς, καὶ δὲν θέλει ἀθυμεῖ ἐν  
 ταῖς τοῦ βίου συμφοραῖς, ἀλλὰ θέλει παλαίει κατ' αὐτῶν εἰς οὐδὲν λογι-  
 ζόμενος αὐτάς.

Τὸ αἶρειν καὶ μεταφέρειν βάρη ἦτο προσφιλὲς ἄσκησις τῶν ἀρχαίων

ἀθλητῶν, οἱ δὲ ἀγρόται τῶν νῦν χρόνων ἔχουσι γνώμονα τῆς σωματικῆς βάρης τοῦ ἀνθρώπου τὴν ἰκανότητα αὐτοῦ εἰς τὸ αἶρειν καὶ μεταφέρειν βάρη. Ὁ «κάλλιςτος ἄνθρωπος» χωρίου τῶν βορείων τῆς Ἀγγλίας εἶναι ἐκεῖνος ὅστις δύναται νὰ σηκώσῃ βαρὺν σάκκον εἰς τὸν ὤμῳν του, καὶ νὰ τὸν μεταφέρῃ μακρὰν μὲ σταθερὸν βῆμα. Τὰ τοιούτου εἶδους κατορθώματα ἀπαιτοῦται κρᾶσιν καθ' ὅλα γερῆν. Ὁ καλὸς ἀχθοφόρος πρέπει νὰ ἔχη ὅσα δυνατά, δύναται δὲ συνήθως νὰ γίνῃ καλὸς ἵππευς ἢ παλαιστής. Διηγούνται περὶ τινος Θωμᾶ Τόφμαν ἐκ Σουρρέης τῆς Ἀγγλίας ὅτι ἐσήκωσε ποτε εἰς τὸν ὤμῳν του τὴν σκοπιὰν στρατιώτου περιέχουσαν καὶ θερμάστραν, καὶ θρανίον, καὶ τὸν στρατιώτην κοιμώμενον ἐν αὐτῇ, καὶ μετέφερε τὸ φορτίον του εἰς τὸ νεκροταφεῖον προαστείου τινός, ὃ δὲ δόκτωρ Οὐίνσχιπ ἐσήκωσε δισχιλιεννεακοσίων λιτρῶν βάρος, τῇ βοηθείᾳ ὅμως τελαμώνων καὶ ὑποσαγμάτων. Τίς δ' ἐξ ἡμῶν ἀγνοεῖ τὸ περὶ Μίλωνος τοῦ Κροτωνιάτου, ὅτι δηλαδὴ περιέφερε μύσχον διὰ τοῦ σταδίου, ἕως οὐ κατήντησε νὰ τὸν περιφέρῃ ταῦρον ἐν πλήρει αὐξήσει;

Καὶ ἡ πάλῃ δὲ εἶναι ἔτι καὶ σήμερον ἡ κυριωτέρα ἀθλησις τῶν Ἑλβετικῶν χωρίων.

Ἡ ἵππασία τὴν σήμερον περιήλθε σχεδὸν εἰς ἀχρησίαν, ἀλλὰ τίς δύναται νὰ μ' εἴπῃ ὅτι μιᾶς ἡμέρας ἵππασία δὲν εἶναι ἀνταξία δέκα ἡμερῶν καθιστικῆς ζωῆς;

Οἱ ἐρασταὶ τῶν ἐνύδρων τέρψεων δύνανται, δροσιζόμενοι κατὰ τοὺς καύσωνας τοῦ θέρους, νὰ προσποκτήσωσι καὶ χρήσιμον πλεονέκτημα, ἡ τέχνη τοῦ κολυμβᾶν ἐπαυξάνει τοσοῦτον τὴν τέρψιν τοῦ λούεσθαι ὅσον καὶ τὴν ὑγιεινότητα αὐτοῦ· ἀλλὰ πολλάκις ἠπόρησα πῶς τὸ ἀνθρώπινον ζῶον ὀνομάζει τέχνην ἐκεῖνο ὅπερ εἶναι φυσικὴ ἰδιότης πάντων τῶν λοιπῶν μαστοφόρων. Ἡ γνώμη τοῦ δόκτορος Ἀνδερσῶνος ἴσως εἶναι ἡ καλύτερη λύσις τοῦ αἰνίγματος τούτου. Παρατήρησον, λέγει, ὅτι εἰς τὰ παιδία τῶν μαύρων τῆς Σιέρρα Λεόνης τὸ νήχεσθαι εἶναι σχεδὸν τόσον φυσικόν, ὡς τὸ περιπατεῖν (τὸ δὲ προτέρημα τοῦτο ἀποκτῶσιν ὀπωσοῦν προώρως), συμπεραίνει λοιπὸν ὅτι ἡ περὶ τὸ νήχεσθαι ἀνικανότης τῶν παιδίων τῶν λευκῶν προέρχεται ἐξ ἐλλείψεως βάρμης.

Τὰ μέλη τῶν βρεφῶν μας σπαργανοῦνται, περιορίζονται ἐντὸς στενῶν φορεμάτων, κρατοῦνται ἐπὶ τινα ἔτη ἐν καταναγκαστικῇ ἀδρανείᾳ, ἕως οὗ τὸ ἀνάθρεμμα τοῦ πολιτισμοῦ καταστῆ ἐν ἐκ τῶν ἀσθενικωτάτων πλασμάτων τοῦ κόσμου. Ἀφοῦ ἡ ἀσκησις ἀναπτύξῃ τοὺς ἐλαττωματικούς μῦς, ὃ κολυμβητῆς δυσκολεύεται νὰ ἐννοήσῃ πῶς ἠδυνήθη ποτὲ νὰ φοβηθῇ τὸ ὕδωρ. Τόσον εὐκόλον τῷ φαίνεται τὸ κολυμβᾶν! Ἡ δύναμις τοῦ ἐπιπλέειν,

ὅπως εἰς ἀσπὸν φαίνεται, εἶναι ἀχώριστος ἀπὸ τοῦ ἀνθρώπου δύναμις, μὴ ἀπαιτοῦσα τέχνην μηδὲ μεγάλην προσπάθειαν, εἰ μὴ μόνον ὅταν κολυμβᾷ τις κατὰ τοῦ ρεύματος. Δύναται νὰ ἐπιχειρήσῃ ἐν ἡρεμούσῃ θαλάσῃ, νὰ μελετᾷ, ν' ἀναγινώσκῃ, νὰ ὀνειροπολῇ, ἀφίνων τὸ σῶμα εἰς τὴν ἑαυτοῦ φροντίδα.

Ἐν ταῖς ἐκκαίδεκα ἐπαρχίαις τοῦ Ῥωμαϊκοῦ κράτους πᾶσα μείζων πόλις εἶχεν ἐν ἡ δύο λουτρὰ δωρεάν, ἡ δὲ παντελὴς ὀλιγώρησις τοῦ κλάδου τούτου τῆς ὑγιεινῆς εἶναι τὸ δυσειδέστερον χαρακτηριστικὸν τοῦ τοσοῦτον ἐκθραζομένου πολιτισμοῦ ἡμῶν.

Ἐπιτραπήτω ἡμῖν νὰ εἰπωμεν ὡς ἐν παρόδῳ λέξεις τινὰς καὶ περὶ τῶν σαρκικῶν ὁρμῶν. Διὰ σθεναρᾶς ἐργασίας οἱ μῦς τιθέμενοι εἰς ἐνέργειαν ἀπορροφῶσι τὸν ὄργανισμόν. Προσθέσατε δὲ εἰς τοῦτο καὶ τὴν διανοητικὴν ἀπασχόλησιν. Ἄμα λοιπὸν ἴδῃς τὸν νεανίαν σου ὁρμαίνοντα αὐτὸν εἰς ὅτι βραδύτερον θέλεις τῷ δώσει τὴν ἄδειαν νυμφεύων αὐτὸν μετὰ τὴν εὐχὴν σου, εἰς ὅτι ἔχῃς οἰκόπεδον στρέψον τὴν προσοχὴν σου εἰς τὴν κηπουρικὴν ἃς περιτειχίσῃ ἰδίαις χερσὶ τὸν κήπον του κομίζων τοὺς λίθους ἐκ τῆς ἐγγυὸς ἀκτῆς ὡς καὶ τὴν ἄμμον, ἢ ἐκ τοῦ ἐγγυὸς λατομείου διὰ τοῦ χειραμαξίου του ἃς μετακομίζῃ δένδρα πρὸς φύτευσιν, ἃς σκάπτῃ τάφρους κτλ. ἄλλοι δὲ κατὰ τὰς διαφόρους τάξεις εἰς ἃς ἀνήκουσιν ἃς ἐκλέξωσιν ἐπιπόνους ἐργασίας, ὁποίας προτιμῶσι τὸ ἵππεύειν ὁρμαίνοντες, τὸ ἐρέσσειν ἐν ἀμίλλῃ μετὰ φίλων εἴτε ἐν ποταμῷ εἴτε ἐπὶ τῆς θαλάσσης κλπ.

Ἐν γένει εἰπεῖν αἰρετώτερόν ἐστι τὸ ἀθλεῖν πρὸ τοῦ φαγητοῦ, ἀλλὰ τοῦτο δεῖν νὰ κανονίζηται κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους. Ἐν θέρει, π. χ. δύναται τις ἀσκεῖσθαι λίαν πρῶτ' ἐγχειρόμενος, σελήνης δὲ οὐσης καὶ πολλὰς ὥρας μετὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου, ἐν ὥρᾳ δὲ χειμῶνος, καὶ ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι βροχερὸς ἃς γυμνάζεται ὑπὸ σκέπῃν.

Περαίνων δὲ τὸν λόγον ἐνταῦθα, προσθέτω γεγονότα τινὰ, ἅτινα μᾶλλον πρὸς τ' ἀνωτέρω λεχθέντα ἤρμοζον, κατ' ἐμὴν γνώμην, νὰ προστεθῶσιν.

Ἐἴεν. Στρατηγὸς τις τοῦ Ἀδριανοῦ θέλων νὰ τρομάξῃ τοὺς παρὰ τὸν Ἰστρον εἰσβαλόντας βορείους βαρβάρους, διεπόρθμευσε καὶ ἔστειλε κατ' αὐτῶν στρατεύματα λεόντων, ἀλλὰ τὰ Ῥωμαλέα ἐκεῖνα τέκνα τῆς φύσεως

ἐκλαβόντα τοὺς λέοντας ὡς κύνας, ἐθραυσαν τὰ κρανία πάντων διὰ τῶν ῥοπάλων τῶν.

Ὁ ὀροκόμος τῆς Νυρεμβέργης ἠδύνατο νὰ συγκαλέσῃ ὑπὸ τὰ ὄπλα ἐν ᾗ ἂν ὦρα ἤθελε δεκακισχιλίους ἄνδρας φέροντας πανοπλίας δυναμένας νὰ συντρίψωσιν ἐν τινι δήποτε ἐκ τῶν τῆν σήμερον καλουμένων ῥωμαλέων ἀνδρῶν.

## Η ΑΛΗΘΗΣ

### ΚΑΙ ΥΓΙΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΣ

ΥΠΟ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ Δ. ΖΗΚΙΔΟΥ,

τὰ ἑλληνικὰ διδάσκοντος γράμματα ἐν τῇ ἱερατικῇ σχολῇ  
τῆς νήσου Ἰωαννίνων.

(Συνέχ. ἴδ. εἰς α' καὶ β' τευχ. σελ. 42).

Τελευταῖον δὲ ὁ παῖς ἀπαιτεῖ τὴν ἀγωγὴν αὐτοῦ παρὰ τοῦ ἱεροῦ κλήρου· διότι συνιστάμενος ἐκ σώματος καὶ ψυχῆς προώριστα διὰ τὴν γῆν καὶ τὸν οὐρανόν, καὶ ἀνήκει οὐ μόνον εἰς τὸν οἶκον καὶ τὸ σχολεῖον, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἐκκλησίαν, ἧς μέλος ἐγένετο διὰ τοῦ ἀγίου βαπτίσματος. Καὶ ὁ μὲν οἶκος καὶ τὸ σχολεῖον προπαρασκευάζει τὸν ἄνθρωπον διὰ τὴν γῆν, ἡ ἐκκλησία ὅμως προπαρασκευάζει αὐτὸν διὰ τὸν οὐρανόν, ἧς ἡ ἠθικὴ δύναμις παρατείνεται ἐφ' ἅπαντα τὸν βίον τῶν ἀνθρώπων, ἀνυψοῦσα τὸν νοῦν ὑπεράνω τοῦ γήινου τούτου κόσμου, ἐξημεροῦσα τὰ ἦθη, ἀδελφοποιοῦσα τοὺς λαοὺς, καταφαιδρύνουσα τὰς καρδίας διὰ τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ καὶ ἐπαγγελλομένη τοῖς πιστοῖς αὐτῆς τέκνοις ἀγαθὰ, «ὃ ὀφθαλμὸς οὐκ εἶδε, καὶ οὖς οὐκ ἤκουσε, καὶ ἐπὶ καρδίαν ἀν-