

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ὅτι ἡ Γυμναστική, ἡ τακτικὴ τούτεστι καὶ κατὰ κανόνας γινομένη τοῦ σώματος ἀσκήσις, δὲν εἶνε τῶν νεωτέρων χρόνων εὕρημα, ὅτι τὴν ἀρχὴν τῆς Γυμναστικῆς πρέπει νὰ τάξωμεν εἰς αὐτοὺς τοὺς προϊστορικοὺς χρόνους, οἵτινες ὑπὸ τὰ σκότη τῆς λήθης διατελοῦντες, δὲν φωτίζονται ὑπὸ τῆς λαμπάδος τῆς ἱστορίας, παντὶ που δῆλον. Καὶ ἀτοπον μὲν θὰ ἦτο νὰ παραδεχθῶμεν, ὅτι κατὰ τοὺς χρόνους ἐκείνους εἶχε τελειοποιηθῇ ἡ σωματικὴ ἀσκήσις ἐπὶ τοσοῦτω, ὥστε νὰποτελέσῃ ἀπαραίτητον κλάδον τῆς ἀνθρωπίνης ἀνατροφῆς· οὐχ ἦττον ὅμως πρέπει νὰ πιστεῦσωμεν, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐν ὅλῃ τῇ ἀγνοίᾳ τῶν διεπόντων τὴν φύσιν νόμων, ἐν ὅλῃ τῇ ἀπειρίᾳ τῶν ἐν τῷ σώματι αὐτοῦ λειτουργιῶν, συνηθάνετο τὰ ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς ἀγαθὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως καὶ τῆς ἐργασίας, ἅτινα αὐτὴ ἡ πεῖρα, αὐτὸς ὁ φυσικὸς αὐτοῦ βίος τῷ ἀπεδείκνυν.

Καὶ ἐν τῷ μὲν ταῦτα, βεβαίως, οὕτως εἶχον κατὰ τοὺς χρόνους ἐκείνους, φαίνεται ὅτι βαθμηδὸν κατέστη ἀσκήσις καὶ ἀντικείμενον διασκεδάσεως καὶ ἐπιδείξεως καὶ ἐξασκήσεως τῶν σωματικῶν δυνάμεων, διὰ τοὺς μεταξὺ τῶν διαφόρων φυλῶν πολέμους καὶ τὰς ἐριδας, καθ' οὓς ἡ σωματικὴ ῥώμη πρῶτιστον καὶ ἀπαραίτητον ἐθεωρεῖτο προσόν. Τὰ δὲ περὶ τῆς βαθμιαίας ταύτης ἀναπτύξεως τῆς Γυμναστικῆς ἀναγκαίως συμπεραίνεται τις ἐξ ὧν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες καὶ Ῥωμαῖοι συγγραφεῖς καὶ ποιηταὶ ἀναφέρουσιν, ἐξ ὧν αὐτὸς ὁ Ὅμηρος, ἡ δὲ αὕτη ἡ ῥίπτουσα λαμπρὸν φῶς ἐπὶ τῶν ἀρχαίων ἡρωϊκῶν χρόνων, μαρτυρεῖ. Ὅντως δ' ἐν τῷ Ὀμήρῳ διαβλέπει τις τὰς ἀσκήσεις καὶ τὰς γυμναστικὰς παιδιὰς τῶν ἡρώων του, τὴν πάλην, τὸν δρόμον, τὴν ἀσκήσιν ἐν γένει, δι' ἧς οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι προεφύλαττον ἀφ' ἐνὸς τὴν ὑγίειαν κατὰ τῶν νόσων, καὶ ῥωμαλέα ἀφ' ἐτέρου καθιστῶντες τὰ σώματα, ἐγένοντο ἀξιόμαχοι, κατὰ τοὺς ἡρωϊκοὺς αὐτῶν πολέμους.

Οὕτω κατῆρχετο ἡ Γυμναστικὴ ἀναπτυσσομένη εἰς τοὺς μετέπειτα χρόνους, ὅτε κατέστη ἀπαραίτητον προσόν τῆς ἀνατροφῆς τῶν νέων, ὅτε καταστήματα πρὸς τοῦτο ὑποδομήθησαν καὶ ἀγῶνες ἰδρύθησαν, ὅτε ἐν τοῖς Γυμνασίοις συνέρρεεν ἄθροα ἡ νεολαία, γυμνάζουσα τὸ σῶμα, εἰς εὐγενεῖς ἀγῶνας εὐθυμοῦσα, ἀπομακρύνουσα τὴν ἀνίαν καὶ τὴν μελαγχολίαν, ἣν οἱ κατόπιν χρόνοι τῆς μαλθακότητος ἐνετύπωσαν ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου πνεύματος, ἐγκρατὴς δὲ καὶ σώφρων, γενναία καὶ μεγάλητις ἐτρέπετο ἐπὶ τὰς στοὰς εἰς τὴν ἀγοράν, ἐνθα ἐνωτίζετο τῶν ἀθανάτων ῥημάτων τῶν φιλοσόφων καὶ ποιητῶν, ἀφ' οὗ ἐκ τῶν προτέρων εἶχε παρασκευάσει τῇ ψυχῇ σκῆνυμα ὑγιές καὶ ὄργανα πρόθυμα εἰς τὰ λειτουργήματα ταύτης.

Καὶ τὸ ὥραϊον δὲ φύλον—ὡς θὰ ἐλέγομεν σήμερον—δὲν ὑστέρει τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως. Ἡ ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐργασία, ὁ ἰσθὸς καὶ ἡ ἡλακάτη, ἡ παρασκευὴ πάντων τῶν εἰς τὴν οἰκιακὴν οἰκονομίαν ἀφορῶντων, ἔτι δὲ καὶ ἡ

ἄλλη ἀσκήσις, ἧς δὲν ἀπεκλείετο τὸ θῆλυ γένος, πάντα ταῦτα διέπλαττον σώματα ἀρμονικὰ καὶ ὥρατα, ἅτινα τόσῳ ἐπιτυχῶς ἐξυμνεῖ ὁ Ὅμηρος, οὐχὶ καχεκτικά, κυφά, κατεσκληρότα καὶ φθίνοντα. Τοιαῦται δὲ μητέρες ἐγέννησαν τοὺς ἥρωας, τοὺς φιλοσόφους καὶ τοὺς ποιητάς, ὧν ὅμοιοι δὲν ἀνεφάνησαν πλέον ἐπὶ τῆς γῆς καὶ οὐς σύναπας ὁ κόσμος ἐθαύμασε καὶ θαυμάζει.

Ἐν τῷ δὲ χρόνῳ καταπτώσεως ἐπελθόντες συμπαρέσυραν τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν καὶ ἡ μαλθακότης καὶ φιληδονία κατεκυρίευσαν τῶν ἀνθρώπων ἐκείνων, ἥτις καὶ τὴν παντελῆ αὐτῶν κατάπτωσιν ἐπήνεγκεν, αἱ μετέπειτα ἐποχαὶ ἐσκέφθησαν νὰ υἱοθετήσωσιν ἐκ νέου τὴν Γυμναστικὴν καὶ δὴ καὶ ἔθνη τινὰ ἀνύψωσαν αὐτὴν μέχρι σημείου σχεδὸν ἐναμίλλου τοῖς χρυσοῖς ἐκείνοις χρόνοις. Ἄλλ' ἡ θέσις τῆς Γυμναστικῆς παρὰ τοῖς νεωτέροις, ὡς καὶ εἰδικώτερον παρὰ τοῖς Ἕλλησι καὶ Ῥωμαίοις, καὶ ἡ ἐφαρμογὴ αὐτῆς πρὸς θεραπείαν ἢ πρόληψιν νόσων, προσεχῶς ἀντικείμενον λόγου ἔσται ἡμῖν.

Ἐν Πειραιεῖ, Ἀπριλίῳ 1883.

Π. Κ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΑΝΗΣ

ΙΣΤΟΡΙΚΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Η ΕΝ ΝΑΥΠΑΚΤΩ ΝΑΥΜΑΧΙΑ

Ἐπὶ Σουλτάνου Σελήμ τοῦ Β', υἱοῦ τοῦ Σουλτάνου Σουλεϊμάν Β', ἀκριβῶς δ' ἐν ἔτει 1571, στρατὸς τουρκικὸς, εἰσβαλὼν εἰς τοὺς μόνους τόπους οὓς οἱ Ἐνετοὶ κατεῖχον εἰσέτι ἐπὶ τῆς Ἠπείρου, ἐξεπόρθησε τὸ Βαθρετὸν καὶ τὴν Πάργαν. Ἐκινδύνευσεν δὲ τότε καὶ ἡ Κέρκυρα νὰ περιέλθῃ εἰς τὴν ἐξουσίαν τῶν Ὀθωμανῶν, ἀλλ' ἀνεχαίτισεν αὐτοὺς ἡ ἐν Ναυπάκτῳ περίφημος ναυμαχία, ἐνθα ἐναντίον 206 τουρκικῶν πλοίων, διοικουμένων ὑπὸ τοῦ Περτεβ πασσᾶ, ἀντιπαρετάχθησαν ὁ ἐκ 205 πλοίων συγκείμενος στόλος ὧν τῶν χριστιανῶν δυνάμεων, ἦτοι τοῦ Αὐτοκράτορος τῆς Γερμανίας Μαξιμιλιανοῦ Β', τοῦ Πάπα, τοῦ βασιλέως τῆς Νεαπόλεως, τῆς Ἐνετίας καὶ τῶν ἱπποτῶν τῆς Μελίτης· τὸν στόλον διηύθυνεν ὁ αὐστριακὸς πρίγκιψ Δὸν Ζουάννος. Οὐδέποτε νίκη κατὰ τῶν Τούρκων ὑπῆρξε πληρεστέρα ταύτης.

Τὴν συμμαχίαν ταύτην ἐσχημάτισεν οὐχὶ πόθος τις ὑπὲρ ἀπολυτρώσεως τῆς Ἑλλάδος, ἀλλ' ἡ πολιτικὴ καὶ ὁ κίνδυνος τῶν Ἐνετῶν.

Ἡ Ἑλλὰς πρὸ πολλοῦ ἤδη ὑπῆρχε λησμονημένη ἐν τῇ δουλείᾳ αὐτῆς· ἤθελεν ὅμως ἡ Εὐρώπη νὰ ἀναχαιτίσῃ τὰς προόδους τῶν Τούρκων ἀπειλούσας καὶ αὐτήν.

Ἡ ναυμαχία λοιπὸν ἔλαβε χώραν παρὰ τὸ ἀκρωτήριον Ἀκτιον, ἐνθα εἰς παλαιότερους καιροὺς διεφιλονεικήθη καὶ ἡ κατάκτησις τῆς Ῥώμης ἐπὶ παντὸς τοῦ κόσμου.

Ἐκεῖ εἶχε συναχθῇ ἅπασα ἡ δύναμις τῆς Τουρκικῆς αὐτοκρατορίας. Τὰ πλοῖα τοῦ Σουλτάνου κατεῖχον τὸ κέντρον καὶ τὸ δεξιὸν κέρας· ὁ Βέης τῆς Τύνιδος διώκει τὸ ἀριστερόν.