

## Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ἀπὸ τῶν ἀρχαίων χρόνων μέχρι τῶν ἡμερῶν ἡμῶν.

[Κατὰ τὸν Junod et Senglet].

Ἰσθ. Ν. ΠΥΡΡΟΥ.

Οἱ Ἕλληνας ἐσύστησαν τὰ πρῶτα γυμνάσια, καὶ μετὰ τῶν Ἑλλήνων οἱ Λακεδαιμόνιοι ἔκαμαν τὴν ἀρχὴν καὶ οἱ Ἀθηναῖοι τοὺς ἐμιμήθησαν.

Τὰ ἀρχαῖα γυμνάσια ἢ παλαίστραι ἦσαν δημόσια οἰκοδομήματα, εἰς ἃ ἡ νεολαία προσήρχετο εἰς ἀνάπτυξιν καὶ διάπλασιν τῶν σωματικῶν αὐτῆς δυνάμεων, ὅπερ ἦτο ἐκ τῶν κυριωτάτων μερῶν πάσης τελείας ἀγωγῆς. Τὰ γυμνάσια ταῦτα περιελάμβανον ἀρκετάς αἰθούσας διὰ διαφόρους χρήσεις, τὸ μέγεθος δ' αὐτῶν ἐποικίλλε κατὰ τὴν σπουδαιότητα ἐκάστου· οὗτω ὑπῆρχον γυμνάσια ἔχοντα 300 — 400 μέτρων περιφέρειαν.

Ὅλοι σχεδὸν αἱ πόλεις τῆς Ἑλλάδος κατεῖχον τοιοῦτου εἶδους οἰκοδομήματα. Ἐν Ἀθήναις ὑπῆρχον τρία, τὸ τοῦ Λυκίου, τὸ τοῦ Κυνοσάργου, καὶ τὸ τῆς Ἀκαδημίας.

Τὰ γυμνάσια ταῦτα ἦσαν ἐκτισμένα ἐπὶ ὀμαλοῦ ἐδάφους, περιτετειχισμένα καὶ διηρημένα εἰς πολλὰς αὐλὰς προωρισμένας δι' ἰδιαιτέρους ἀγῶνας. Ὅτε ἐν Ἑλλάδι ἡ ἀρχιτεκτονικὴ ἔφθασεν εἰς τὴν ἀκμὴν τῆς, τὰ γυμνάσια ἀπέκτησαν μεγίστην σπουδαιότητα, ἀνεπτύχθη δὲ μεγάλη πολυτέλεια εἰς τὴν διακόσμησιν αὐτῶν.

Ἦσαν περικυκλωμένα μεστάστας, καὶ περιεῖχον στάδιον διὰ τὸν δρόμον, ἐκτάσεις ὅπου ἡ νεολαία ἐγυμνάζετο εἰς τὴν πάλην, εἰς τὸ ἄλμα, καὶ εἰς τὰ ἄλλα γυμνάσια,

θερμούς καὶ ψυχροὺς λουτρῶνας, τέλος αἰθούσας προσδιωρισμένας διὰ τὰ δημόσια μαθήματα τῶν φιλοσόφων. Ἀνήγειρον ἀγάλματα καὶ θωμούς εἰς διαφόρους θεότητας, καὶ μνημεῖα πρὸς τιμὴν τῶν περιφανῶν ἡρώων καὶ πολιτῶν. Τέλος πολὺ συχνὰ ἦσαν ἐστολισμένα με ἱστορικές εἰκόνας.

Ὅλα σχεδὸν τὰ γυμνάσια ἦσαν κατὰ τι γενικὸν σχέδιον ἐκτισμένα, καὶ δὲν διέφερον εἰμὴ κατὰ ἀνεπαισθήτους λεπτομερείας ἢ κατὰ διαφόρους τοπικὰς διασκευὰς.

Διηροῦντο δὲ συνήθως ὡς ἐξῆς :

ΑΑΑ. Τρεῖς ἀπλοὶ διάδρομοι κείμενοι περὶ τὰς τρεῖς πλευράς τοῦ κέντρου τῶν κτιρίων· ὁ

πῆρχον ἐκεῖ ἑδραὶ καὶ καθίσματα διὰ τοὺς φιλοσόφους, τοὺς ῥήτορας, τοὺς μαθηματικούς, ἰατροὺς καὶ ἄλλους σοφοὺς φιλονεικούντας, συνομιλοῦντας, ἢ ἀναγινώσκοντας τὰ ἔργα τῶν.

**Β.** Διπλοὺς διάδρομος πρὸς νότον, διατεθειμένος οὕτως ὥστε ὁ ἑσωτερικὸς πρόδρομος νὰ παρέχη ἄσυλον κατὰ τῆς βροχῆς, ὅταν ὀρηκτικοὶ ἄνεμοι τὴν ἐδίωκον πρὸς ἐκεῖνο τὸ μέρος· οἱ τέσσαρες οὗτοι διάδρομοι ἐσχημάτιζον ὁμοῦ ἓν περὶστῦλον.

**Γ.** Τὸ Ἐρηβεῖον. Εὐρύχωρος αἰθουσα, διακοσμημένη με ἑδρας, καὶ προωρισμένη ὡς αἰθουσα τῶν γυμνασίων τῶν ἐφήβων, νέων ὑπερβάντων τὸ δέκατον πέμπτον ἔτος, οἵτινες συνήρχοντο λίαν πρῶτ' εἰς τὴν αἰθουσαν ταύτην, ὅπως ἰδιαιτέρως διδαχθῶσι τὰ γυμνάσια. Θεαταὶ δὲν ἦσαν δεκτοί.

**Δ.** Τὸ καρύκειον. Δεξιόθεν τοῦ τελευταίου θαλάμου, ὀνομαζόμενον καὶ ἄλλως, ἀποδυτήριον ἢ γυμναστήριον, τὸ ὅποιον ἦτο εἶδος ἱματιοθήκης, ὅπου ἄφινον τὰ ἐνδύματά των, εἴτε διὰ τὰ λουτρά εἴτε διὰ τὰ γυμνάσια.

**Ε.** Τὸ Κοριστήριον.

Τὸ ἀμέσως ἐπόμενον δωμάτιον, εἰς τὸ ὅποιον οἱ ἀθληταὶ ἐτρέβοντο μετὰ κόπιν.

**Φ.** Ψυχρὸς λουτρῶν.

Αἰθουσα ψυχροῦ λουτροῦ πέραν τοῦ κοριστηρίου, καὶ μετὰ τὴν γωνίαν τὴν σχηματιζομένην ὑπὸ τοῦ κτιρίου.

**Γ.** Τὸ Ἐλαιοθέσιον.

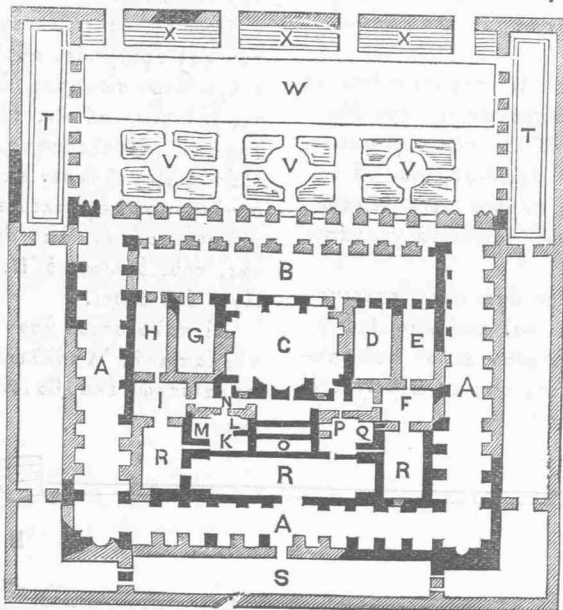
Τὸ πρῶτον δωμάτιον ἀριστεροῦθεν τῆς αἰθούσης τῶν γυμνασίων τῶν νέων, ὅπου ἠλείφοντο μετὰ ἔλαιον πρὸ τῶν λουτρῶν, τοῦ ἀγῶνος, τοῦ παγκρατίου, καὶ τῶν διαφόρων ἄλλων παιγνιδίων.

**Η.** Τὸ ψυκτήριον.

Αἰθουσα τῆς ὁποίας ἡ θερμοκρασία ἦτον ὀλιγόβαθμος, καὶ ἧτις ἦτο πλησίον τοῦ Ἐλαιοθεσίου. Πέραν τοῦ δωματίου τούτου ὑπῆρχε τρίτον χωρίσμα σχηματίζον τὴν γωνίαν, τὸ ὅποιον συνεικοινοῦνε μετὰ τὸν ψυχρὸν λουτρῶνα καὶ ἦτο ἐκτισμένον εἰς τὸ ἀντίθετον μέρος· ἐσχημάτιζε δὲ τὴν διόδον ἧτις ἔφερεν εἰς τὸ στόμιον τῆς καμίνου, Γράμ. Ν.

**Ι.** Θερμαντήριον. Αἰθουσα χλιαρῶν λουτρῶν.

**Κ.** Λουτρῶν θολωτός. Εἰς τὴν μίαν ἄκραν αὐτοῦ ὑπῆρχε θερμὸς λουτρῶν **Λ**, καὶ εἰς τὴν ἄλλην τὸ Λακωνικὸν **Μ**, ἢ θερμαντήριον. — Τὸ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευρὰν δωματίον ὅπερ ἦτο πλησίον τῆς καμίνου **Ο**, τὸ ὅποιον ἦτο



Σχέδιον καὶ διάταξις ἀρχαίου γυμνασίου.

ἐκτισμένον κατὰ τὸ αὐτὸ σχέδιον καὶ τὰς αὐτὰς διαστάσεις, θὰ ἦτο ἄλλο θερμαντήριον εἰς τὸ ὁποῖον ὑπῆρχεν ὡσαύτως θερμὸς λουτρῶν P, καὶ ἐν Λακωνικῶν Q, τὸ ὁποῖον συνεκινῶνει δι' ἰδιαιτέρων εἰσόδων μὲ τὸ Ἐφηβείον καὶ τὰ παρακείμενα χωρίσματα.

**RRR.** Τὸ σφαιριστήριον. Τόπος προωρισμένους διὰ τὰ σφαιρίστρα, ἢ δι' ὅλα τὰ διὰ σφαιρῶν παιζόμενα γυμνάσια.

Τὰ δύο γωνιαῖα χωρίσματα ἐχρησίμευον δι' ἄλλα πολυάριθμα παιγνίδια, εἰς ἃ οἱ Ἕλληνας ἐνησχολοῦντο.

**S.** Ἐξωτερικὴ στοὰ ἐστραμμένη πρὸς βορρᾶν.

**TT.** Δύο ἄλλαι στοαί, τὰς ὁποίας οἱ Ἕλληνονόμαζον *Ευστοῦς*, εἶχον εἰς τὸ ἔμπροσθεν μέρος γήπεδα ὠρισμένα διὰ γυμνάσια, καὶ ἦσαν περικυκλωμένα μὲ περίβολον ἀρκετὰ ὑψωμένον ὅπως προφυλάττη τοὺς θεατὰς ἀπὸ πάσαν συνάφειαν μὲ τὰ ἠλειμμένα σώματα τῶν ἀθλητῶν. Εἰς τὸ μέρος τοῦτο ἐγυμνάζοντο οἱ ἀθληταὶ τὸν χειμῶνα καὶ τὴν κακοκαιρίαν. Ἄλλοι *Ευστοὶ* ἦσαν δίοδοι ἀσκεπεῖς προωρισμένοι διὰ τὸ θέρος καὶ τὴν εὐδίαν, τῶν ὁποίων οἱ μὲν ἦσαν ἄδενδροι οἱ δὲ πεφυτευμένοι.

**VVV.** Περίπατοι ἀσκεπεῖς πεφυτευμένοι μὲ δένδρα καὶ ἔχοντες κατ' ἀποστάσεις μέρη ἄδενδρα ὠρισμένα διὰ τὴν εὐκολίαν τῶν γυμνασίων.

**W.** Στάδιον. Γήπεδον ἐφωδιασμένον μὲ καθίσματα ἵνα δέχεται τὸ πλῆθος τῶν θεατῶν, οἷτινες συνηθροίζοντο ὅπως ἴδωσι τὰ γυμνάσια τῶν ἀθλητῶν.

Τὸ στάδιον ἦτο γήπεδον ἐπίμηκες, στρογγύλον εἰς τὸ ἐν ἄκρον αὐτοῦ, καὶ περιορισμένον μὲ λιθίνας βαθμίδας. Εἰς τὴν μίαν ἄκρον τοῦ σταδίου ἦτον ἡ ὑσπληγὴ ἐκ τῆς ὁποίας ὠρμῶντο οἱ τρέχοντες εἰς τὸ ἄλλο ὄριον.

Τὸ γυμνάσιον ἦτο προσιτὸν εἰς ὅλους ἐκτὸς τῶν δούλων· αἱ γυναῖκες εἶχον ἰδιαιτέρας ὥρας διὰ νὰ γυμνάζωνται. Ἐστειλλον τὰ παιδιά

εἰς τὸ γυμνάσιον καθὼς στέλλομεν σήμερον αὐτὰ εἰς τὸ σχολεῖον. Ἡ γυμναστικὴ ἦτο ὑποχρεωτικὴ συμπληρώσει τῆς ἀνατροφῆς· μὲ τὴν καλλιέργειαν τοῦ πνεύματος συνεβάδιζε καὶ ἡ καλλιέργεια τοῦ σώματος.

Εἰς ἡλικίαν 18 ἐτῶν μετεχειρίζοντο τοὺς νέους πρὸς ὑπεράσπισιν τῆς πατρίδος.

Ἡ γυμναστικὴ διηγεῖτο εἰς τρία εἶδη :

Τὴν στρατιωτικὴν γυμναστικὴν.

Τὴν ἀθλητικὴν »

Τὴν ἱατρικὴν »

Οἱ στρατιῶται καὶ οἱ ἄλλοι πολῖται ἐγυμνάζοντο εἰς τὴν πρώτην, ἧτις συνίστατο εἰς τὴν πυγμαχίαν, τὸ ἄλμα, τὴν πάλην, τὴν πεζοδρο-

μίαν καὶ ἀρματοδρομίαν, τὸν δίσκον καὶ τὸ ἀκόντιον. Τοὺς ἐσυνείθιζον προσέτι νὰ βαδίζωσι στρατιωτικῶς, νὰ φέρωσι βάρη 60 λιτρῶν ἐνῶ περιεπάτου· ἔτι δὲ νὰ τρέχωσι καὶ νὰ πηδῶσιν ὠπλισμένοι. Εἰς τὰ γυμνάσια αὐτῶν ἔφερον ξίφη, ἀκόντια καὶ βέλη διπλοῦ βάρους τῶν συνηθῶν ὅπλων τῶν στρατιωτῶν. Τὰ γυμνάσια ταῦτα ἦσαν συνεχῆ.

Ἡ ἀθλητικὴ γυμναστικὴ ἐδιδάσκετο καὶ διηθύνετο ὑπὸ ἀξιωματικῶν διοριζομένων ὑπὸ τοῦ ἀνωτάτου δικαστηρίου ἢ Ἀρείου πάγου, καὶ συνίστατο εἰς ἰδιαιτέρας ἀσκήσεις. Ὁ ἀθλητὴς ἐγυμνάζετο κυρίως εἰς τὸ παγκράτιον, εἰς τὴν πάλην, εἰς τὴν πυγμαχίαν καὶ εἰς τὸν δρόμον· καὶ νέοι, οἷτινες ἐγίνοντο ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθληταί, παρουσιάζοντο εἰς τὰς ἐθνικὰς, θρησκευτικὰς καὶ πολεμικὰς ἐορτάς.

Ἡ ἱατρικὴ ἢ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ περιελάμβανε γυμνάσια ἐν ἀρμονίᾳ μὲ τὸν ὄργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου καὶ κατάλληλα πρὸς ἀνακούφισιν καὶ καταπολέμησιν τῶν ἀνωμαλιῶν καὶ ἀσθενειῶν τοῦ σώματος.

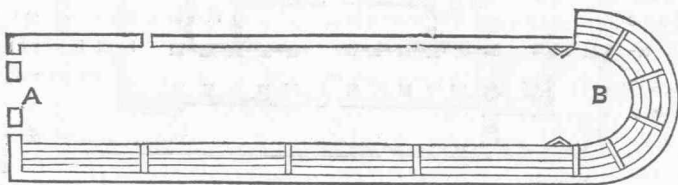
Πρῶτος, ὅστις μετεχειρίσθη τὴν τέχνην ταύτην καὶ ἐφήρμοσεν αὐτὴν εἰς τὰς ἀσθενείας τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, ὑπῆρξεν ὁ Ἡρόδικος, ὅστις ἐξέτεινεν αὐτὴν, τὴν ἀνέπτυξεν καὶ ἐξήγαγε λαμπρὰ ἀποτελέσματα. Μετὰ τοῦτον ὁ Ἴπποκράτης ἐθεμελίωσεν ἐπ' αὐτῆς θαυμαστὴν διδασκαλίαν, καὶ ἐγενίκευσε τὴν τέχνην ταύτην, ἀπαλλάξας αὐτὴν ἀπὸ διαφόρους ἀσκόπους κανόνων, τοὺς ὁποίους ὁ Ἡρόδικος καὶ οἱ περὶ αὐτὸν εἶχον ἐπινοήσει.

Αἱ παλαιστραὶ ἦσαν ἀφιερωμένοι εἰς τὸν θεὸν τῆς ἱατρικῆς Ἀπόλλωνα, καὶ οἱ διδάσκαλοι τῶν παλαιστρῶν ἐλάμβανον συχνάκις τὸν τίτλον τοῦ ἱατροῦ.

Ὁ ἀθλητής. Τὸ μέγα ἀντικείμενον τοῦ καιροῦ ἐκείνου, ἡ μεγάλη προσωπικότης τῶν Ἑλληνικῶν συνηθειῶν, εἶναι ἀναντιρρήτως ὁ

ἀθλητής. Ὁ ἀθλητής ἦτον ἰσχύς, δύναμις, τιμὴ ζῶσα διὰ τὸ ἔθνος του· καὶ ἡ ἐνδοξοτέρα δὲ πόλις ἐθεώρει Ὀλυμπιακὴν νίκην δρεπομένην ὑφ' ἐνός τῶν πολιτῶν τῆς ὡς νέαν λαμπρότητα προστιθεμένην εἰς τὸ ὄνομά της. Ἐνίοτε δὲ ἄλλη τις πόλις παρεκάλει τὸν νικητὴν ν' ἀνακηρυχθῆ πολίτης αὐτῆς, ὅπως καρποθῆ τὴν ἐκ τῆς νίκης δόξαν. Νόμος τοῦ Σόλωνος ὤριζεν ἵνα ὁ εἰς τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας Ἀθηναῖος νικητὴς ἀνταμειβῆται μὲ σύνταξιν 500 δραχμῶν καὶ τρέφεται ἀπὸ τὸ Πρυτανεῖον. Ἐν Σπάρτῃ δ' ἔδιδον εἰς τὸν νικητὴν ἐπιφανῆ θέσιν εἰς τὸ πεδῖον τῆς μάχης, καὶ ἐτίθετο πλησίον τοῦ βασιλέως.

Ἡ Ἀλις, — οὕτως ἐκαλεῖτο τὸ μέρος τῆς Ὀ-



λυμπίας ὅπου ἐτελοῦντο οἱ ἀγῶνες, — ἦτο κεκοσμημένη μὲ ἀπείρους ἀνδριάντας τῶν νικητῶν, ἀνεγερθέντων τῇ ἀδείᾳ τῶν Ἡλείων ὑπὸ τῶν ἰδίων, ἢ ὑπὸ τῶν συγγενῶν τῶν ἢ δαπάνη τῶν συμπολιτῶν αὐτῶν. Συνήθεια δ' ἦτο νὰ ἐορτάζηται γεγονός· οὕτω εὐτυχὲς οὐ μόνον εἰς τὴν Ὀλυμπίαν ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν πατρίδα τοῦ νικητοῦ διὰ θριαμβευτικῆς πομπῆς, εἰς τὴν ὁποίαν ἔψαλλον ἐγκώμια τοῦ νικητοῦ, τῶν προγόνων καὶ τῆς πατρίδος αὐτοῦ. Οἱ ἐξοχώτεροι ποιηταὶ κατὰ τὰς περιστάσεις ταύτας προσέφερον τὴν σύμπραξίν των, ἰδίως εἰς τοὺς ἰσχυροὺς καὶ πλουσίους· ὥστε οἱ ἀγῶνες οὗτοι ἐδίδον ἀφορμὴν εἰς ἀριστουργήματα γλυπτικῆς καὶ ἐνέπνεον τοὺς ὑψηλοτέρους φθόγγους τῆς Ἑλληνικῆς Μούσης. Ἐν τούτοις ἡ ζωὴ τοῦ ἀθλητοῦ ἦτο σκληρὰ καὶ ἐπίπονος ὑπαρξίς, κοπιώδης καὶ κινδυνώδης, συνοδευομένη μὲ στερήσεις παντοειδεῖς. Οἱ ἀρχαῖοι συγγραφεῖς πάντες ἐγκωμιάζουσι τὴν ἐγκράτειαν τῶν ἀθλητῶν ὡς καὶ τὸ καρτερικὸν αὐτῶν εἰς τοὺς κόπους, τὴν ἐργασίαν, τὰς προσβολὰς τοῦ ἀέρος, τὰς πληγὰς καὶ ὅλας τὰς δοκιμασίας, εἰς αἷς τοὺς ὑπέβαλλον πρὶν ἢ παραδεχθῶσιν αὐτοὺς εἰς τοὺς δημοσίους ἀγῶνας. Ὁ ἀθλητὴς ὤφειλε νὰ εἶνε, καὶ ἦτο παραδειγματικῆς σεμνότητος, καὶ ἀπέχετο γενικῶς πάσης ἡδονῆς. Κατ' ἀρχὰς ἠκολούθουν ἰδιαίτεραν ὑγιεινὴν διαίταν, ἥτις συνίστατο εἰς τὸ νὰ τρέφωνται διὰ ξηρῶν σύκων, καρῶν, καὶ τυροῦ νωποῦ, ἀλλ' ἀκολούθως ἐγκατέλιπον τὴν ἥμισυ ἐνδυναμωτικὴν ταύτην τροφὴν καὶ ἔτρωγον ἐψῆμένα κρέατα πολλὴν θρεπτικὰ καὶ μεγάλους ἀζύμους ἄρτους ὀνομαζομένους *καλήπια*. Ἐτρωγον δὲ πολλὴ καὶ κατὰ προσδιωρισμένας ὥρας, καὶ ἔπινον ὀλίγον οἶνον, μόνον δὲ κατὰ τὰς ἡμέρας τῶν ἀγῶνων περιέστελλον τὴν ὄρεξίν των.

Ὁ ἀθλητὴς ἠγωνίζετο γυμνὸς καὶ ἠλειμμένος μὲ ἔλαιον, ἵνα εὐκολώτερον ἀποφεύγη τὰς περιβολὰς τοῦ ἀντιπάλου του καὶ ὅπως ὀλιγοστεύη καὶ ἐμποδίσῃ τὴν ἀδελφὸν διαπνοὴν καὶ κλείῃ τοὺς πόρους ἀνοιγομένους ἐκ τῆς θερμότητος τοῦ ἀγῶνος. Μετὰ τὴν ἐλαιοχριστίαν ἐκυλίετο κατὰ γῆς καὶ ἐπεπάσσετο μὲ ἄμμον καὶ κόνιν, δι' αἰτίαν ὅπως ἀντίθετον τῆς πρώτης· τοῦτο ἐγένετο ἵνα παρέχῃ περισσοτέραν λαβὴν καὶ συνειθίσῃ νὰ ἀποφεύγῃ τὰς χεῖρας τοῦ ἀνταγωνιστοῦ· ἡ ἐλαιοχριστία ἐχρησίμευε προσέτι ἵνα διατηρῇ τὰς δυνάμεις διευκολύνει τὴν ἀπόμαξιν τοῦ ἰδρώτος καὶ καθαρίσῃ τὸ δέρμα. Μετὰ τὸν ἀγῶνα ὁ ἀθλητὴς ἐβυθίζετο εἰς θερμὸν λουτρόν.

Ἴνα γείνη τις δεκτὸς εἰς τοὺς ἀγῶνας καὶ τὰς δημοσίους τελετάς, δὲν ἤρκει μόνον ἡ καλλιέργεια τῆς γυμναστικῆς ἀπὸ τῆς τρυφερωτέρας ἡλικίας καὶ ἡ ἐν τοῖς γυμνασίοις μεταξὺ τῶν συμμαθητῶν τοῦ διάκρισις, ἀλλ' ἔπρεπε καὶ μεταξὺ τῶν Ἑλλήνων νὰ ὑποστῇ ἄλλας δοκιμασίας ἀναφερομένας εἰς τὴν γέννησιν, εἰς τὰ ἦθη καὶ εἰς τὸν κοινωνικὸν βίον.

Οἱ ἀθληταὶ ἐγένοντο δεκτοὶ εἰς τοὺς δημοσίους ἀγῶνας, ἀφοῦ διήρχοντο δέκα κατὰ συνέχειαν μῆνας εἰς παλαιστραν, ὅπου διδάσκαλοι ἐδίδασκον αὐτοὺς τὰ γυμνάσια, ἅτινα ὄφειλον νὰ ἐκτελέσωσιν ἵνα ἀναδειχθῶσι νικηταί. Ὁ ἀθλητὴς ὄφειλεν ὡσαύτως νὰ εἶνε Ἑλληὴν ἐκ γενετῆς καὶ ἐλεύθερος. Αἱ μεταξὺ τῶν Ἑλλήνων καὶ ἄλλων ἐθνῶν διαφοραὶ ἦσαν τόσον μεγάλαι, ὥστε οἱ υἱοὶ Ἀθηναίου καὶ γυναικὸς ξένης δὲν συνηγωνίζοντο μὲ τοὺς ἄλλους, ἀλλ' εἶχον τὸ Κυνόσαργες, τὸ ὁποῖον εἶχε παραχωρηθῆ αὐτοῖς, ὥστε ἡ διαφθορὰ τῶν γειτόνων λαῶν νὰ εὐρίσκη εἶδος φραγμοῦ. Κατὰ τὴν ἑναρξίν τῶν ἀγῶνων κήρυξ ἐκήρυττε δημοσίως τὰ ὀνόματα τῶν ἀθλητῶν, οἵτινες ἔμελλον νὰ φανῶσιν εἰς ἕκαστον εἶδος ἀγῶνων, καὶ φέρων αὐτοὺς πρὸ τοῦ λαοῦ τοὺς ὀνομάζον ὑψηλοφώνως· μετὰ ταῦτα θέτων τὴν χεῖρα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς ἐκάστου ἠρώτα ἐὰν εἶχον νὰ προσάψωσι τι εἰς τὸν δεικνυόμενον εἴτε ἔγκλημα, εἴτε ἀταξίαν ἠθῶν, εἴτε ἀτιμίαν, εἴτε δουλείαν. Ὁ κληρὸς ὠρίζεν πῶς οἱ ἀθληταὶ θὰ ἠγωνίζοντο, ἐκανόνιζε τὰς τάξεις διὰ τὸν δρόμον, καὶ ἔθετεν αὐτοὺς κατὰ ζεύγη διὰ τὴν πάλην καὶ τὴν πυγμαχίαν. Εἰσήρχοντο δὲ εἰς τὴν κοίνιστραν ἀφοῦ ἤκουον μικρὰν προτροπὴν ἐκ μέρους τῶν κριτῶν καὶ δικαστῶν, οἵτινες προέτρπον αὐτοὺς νὰ ἀγωνισθῶσι καλῶς.

Οἱ νόμοι τῶν ἀθλητῶν ἐπέταττον αὐτοῖς νὰ φέρωνται τιμίως, ἄνευ δόλου, ἄνευ τεχνασμάτων καὶ ἄνευ ἄλλης βίας ἢ τῆς ἐπιτετραμμένης εἰς τὴν μάχην. Ὁ δὲ παραβάτης τούτων ἀθλητῆς ἐραβδιζέτο ἀμέσως ἢ ἐξεδιόκτετο τῆς κοίνιστρας· ἀπηγορεύετο ὁ δεκασμὸς τῶν κριτῶν ἢ ἀνταγωνιστῶν, ὁ δὲ παραβάτης ἐτιμωρεῖτο διὰ προστίμου.

Τέλος οἱ ἄνθρωποι οὗτοι, ἀφοῦ ὑπεβάλλοντο εἰς μυρίας δοκιμασίας πρὸ τῶν ἀγῶνων καὶ κατὰ τὴν τέλει αὐτῶν, ἐλάμβανον ἐπὶ τέλους τὴν προσωρισμένην ἀμοιβήν, ἧς μόνη ἢ προσδοκία ἦτο ἱκανὴ νὰ τοὺς ὑποστηρίξῃ εἰς τόσον ἐπίπονον στάδιον.

Κατ' ἀρχὰς αἱ ἀμοιβαὶ τῶν ἀθλητῶν ἦσαν δοῦλοι, βόες, ἵπποι, κύπελλα, ὅπλα, χρήματα κτλ. ἀργότερον ὅμως ἦσαν ἀπλοὶ στέφανοι φύλων μετὰ φοίνικος.

### Ἡ Γυμναστικὴ ἐν Ρώμῃ.

Οἱ πρῶτοι ἀθληταὶ, οἵτινες ἐφάνησαν ἐν Ρώμῃ, ἦσαν ἐκ τῆς Ἑτρουρίας ἐξ ἧς ἔφερον αὐτοὺς ὁ βασιλεὺς Ἀγνος Μάρκιος. Κατὰ δὲ τὸ ἔτος 81 π. Χ. ὁ Σύλλας εἰσήγαγε τοὺς Ἑλληνας ἀθλητάς, οἵτινες ἔκτοτε διέμενον ἐκεῖ.

Εἶναι πιθανὸν ὅτι ἡ Ρωμαϊκὴ ἀξιοπρέπεια περιεφρόνησε τὸν ἐπάγγελμα τοῦτο, καθόσον τότε ἦτο ἡ ἐποχὴ τῆς παρακμῆς τῶν ἠθῶν, ἡ δὲ γυμναστικὴ ὅπως καὶ ὅλοι οἱ ἄλλοι θεσμοὶ εὐρίσκοντο εἰς κατὰπτωσιν ἐν Ἑλλάδι καὶ τὰ γυ-

μνάσια εἶχον καταντήσει ἀπλῶς σχολεῖα ἀθλητῶν.

Ἐξετάζοντες ὁποῖα ἦτο ἡ κλίσις τῶν Ῥωμαίων πρὸς τὴν γυμναστικὴν εὐρίσκουεν αὐτὴν ὁμοίαν σχεδὸν πρὸς τὴν τῶν Ἑλλήνων, ἀλλ' ὑπὸ ἄλλην μορφήν, διότι οὗτοι ἐνησχολήθησαν εἰς τὸ νὰ καταρτίζωσιν ἀπλῶς στρατιώτας Ῥωμαλέους, πράγματι δ' εἶχον στρατιωτικὴν γυμναστικὴν. Εἶχον ἐπίσης καλῶς ἐνοήσει ὅτι δὲν δύναται τις νὰ εἶνε ἰσχυρὸς ἢ ἐργαζόμενος ἀδιακόπως, καὶ ὅτι μόνη ἡ τακτικὴ ἀσκήσις εἶναι ὁ κάλλιστος ὑπερασπιστὴς τῆς ἀνεξαρτησίας καὶ τῆς ἐλευθερίας. Ἡ Ῥώμη, καὶ ἀφοῦ ἀκόμη ὁ λαὸς αὐτῆς ἀπώλεσε τὴν ἀγνότητα καὶ τὴν πρώτην ἀπλότητα τῶν ἡθῶν του, ἐξηκολούθει νὰ ζῆ ἐν τῇ αὐστηρᾷ πεθαρχίᾳ τῶν προγόνων τῆς, ὁμοιοζούσῃ πολὺ μὲ τὴν τῆς Σπάρτης. Ἡ Ῥωμαϊκὴ νεολαία ἤσκειτο ὡς καὶ πρότερον εἰς τὴν λιτότητα καὶ τὸν κόπον, εἰς τὸν χειρισμὸν τῶν ὅπλων καὶ εἰς τὴν ἵππασίαν.

Οἱ Ῥωμαῖοι ἤρχισαν νὰ ἀνεγείρωσι γυμνάσια πολλὸν χρόνον μετὰ τοὺς Ἕλληνας, ἀλλὰ ὑπερέβησαν αὐτοὺς κατὰ τὸ πλῆθος καὶ τὴν λαμπρότητα τῶν οἰκοδομῶν. Ἐν τῶν κυριωτέρων ἦτο τὸ ἵπποδρόμιον τοῦ πεδίου τοῦ Ἄρεως, ὅπου ὄχι μόνον οἱ στρατιῶται καὶ ἡ νεολαία ἐγυμνάζοντο εἰς πᾶν εἶδος ἀγῶνος, ἀλλὰ καὶ οἱ μονομάχοι, ἐπονειδίστου καὶ ἀποτροπαίου μνήμης, ἐξετέλουν τοὺς αἱματηροὺς ἀγῶνας τῶν πρὸς διασκέδασιν τοῦ Ῥωμαϊκοῦ λαοῦ. Καὶ αὐτὸς ὁ Μάριος, μολον-ὅτι προσέβηκώς τὴν ἡλικίαν ἐπορεύετο καθ' ἑκάστην εἰς τὸ πεδῖον τοῦ Ἄρεως. Ὁ Πομπήτιος, ἐν ἡλικίᾳ πενήτηκοντα ὀκτῶ ἐτῶν, ἐμάχετο ἐκεῖ ἕνοπλος μὲ τοὺς νέους, ἵππευεν, ἔτρεχεν ἀπὸ ῥυτῆρος καὶ ἔριπτε τὸ ἀκόντιον.

Μετὰ τὰ γυμνάσια ἐρίπτοντο εἰς τὸν Τίβεριν διὰ νὰ γυμνασθῶσιν εἰς τὸ κολύμβημα καὶ διὰ νὰ καθαρῶσιν ἀπὸ τὴν κόπιν καὶ τὸν ἰδρῶτα. Τὴν τέχνην ταύτην ἐξήσκησαν μόνον ὑπὸ τοὺς αὐτοκράτορας καὶ τὴν παρεδέχθησαν ὡς ἀσκήσιν στρατιωτικὴν χωρὶς νὰ ἔχωσι δημόσια σχολεῖα.

Εἶναι ὅλως ἀκατάλληλον νὰ ὁμιλήσωμεν ἐνταῦθα περὶ τῶν μονομάχων, διότι τὸ ἐπαχθὲς αὐτὸ ἐπάγγελμα δὲν ἔχει εὐτυχῶς οὐδεμίαν σχέσιν μὲ τὸ ἀντικείμενον ὅπερ πραγματεύομεθα. Ἐν συντόμῳ λέγομεν μόνον ὅτι ὁ Ῥωμαϊκὸς λαὸς ἦτο ὁ μόνος λαὸς τοῦ κόσμου, ὅστις σφόδρα νύχαισται εἰς τὰ βάρβαρα θεάματα, καὶ ὅστις ἐπὶ πέντε αἰῶνας διετήρει τὴν αἰμοχαρῆ ταύτην διάθεσιν. Καθόσον ἀφορᾷ τοὺς Ἀθηναίους, οὗτοι ἀπεστρέφοντο πάντοτε τοὺς ἀγῶνας τῶν μονομάχων καὶ ποτὲ δὲν παρεδέχθησαν αὐτοὺς εἰς τὴν πόλιν των. Ὅτε δὲ τις ἐσκέφθη νὰ προτείνῃ δημοσίως τοὺς ἀγῶνας τούτους, λέγων ὅτι αἱ Ἀθηναῖοι δὲν πρέπει νὰ εἶναι κατώτεροι τῆς Κορίνθου. «Ἀνατρέψατε πρῶτον, ἐφώνησεν εἰς Ἀθηναῖος, ἀνατρέψατε τὸν βωμὸν, τὸν ὁποῖον πρὸ

χιλίων ἐτῶν οἱ πατέρες ἡμῶν ἵδρυσαν εἰς τὸν θεὸν τοῦ Ἑλέου». Ἡ Ῥώμη ἦτο ἐπίζηλος διὰ τὰς Θέρμας τῆς, αἵτινες ἦσαν ἐκτεταμένα καταστήματα ἔχοντα σχέσιν μὲ τὴν γυμναστικὴν, τὰ ὁποῖα ἰδρῦθησαν μετὰ τοὺς χρόνους τοῦ Αὐγουστοῦ, ὅτε οἱ Ῥωμαῖοι ἔτρεψαν τὴν προσοχὴν αὐτῶν πρὸς τὰς τέχνας καὶ τὴν εἰρήνην. Τὸ ὄνομα Θέρμα ἐδόθη ἰδίως εἰς ἐκτεταμένα κτίρια, τῶν ὁποίων τὸ σχέδιον ἀπεικόνιζε τὸ γυμνάσιον τῶν Ἑλλήνων, ἀλλ' ἄτινα ἦσαν ὠκοδομημένα πολυτελῶς καὶ εἶχον μεγάλας διαστάσεις. Τὰ καταστήματα ταῦτα περιεῖχον αἰθούσας δι' ὅλα τὰ εἶδη τῶν λουτρῶν, θερμὰ, ψυχρὰ, ἢ τοῦ ἀτμοῦ· ἐκτὸς τούτου περιεῖχον αἰθούσας, ἐν αἷς συνερχόμενοι συνωμίλουν ἢ συνεζήτουν, βιβλιοθήκας, πινακοθήκας, χωρίσματα διὰ πᾶν εἶδος παιγνιδίου καὶ ἀσκήσεως, περιπάτους σκιεροῦς, διαδρόμους ἐστεγασμένους, περίστυλον κατάλληλον διὰ πῆδημα, διὰ δρόμον καὶ διὰ πᾶν εἶδος ἀσκήσεως, τέλος ὅλα τὰ μέσα, ἅτινα δύνανται νὰ παράσχωσι νοερὰς καὶ ὕλικὰς ἀπολαύσεις εἰς λαὸν πλούσιον καὶ παραδεδωμένον εἰς τὴν πολυτέλειαν. Φαίνονται ἀκόμη ἐν Ῥώμῃ τὰ ἐκτεταμένα ἐρείπια τριῶν καταστημάτων τοῦ εἶδους τούτου.

Μετὰ τὴν παρέλευσιν πολλῶν αἰώνων καὶ μετὰ τὴν ἐποχὴν, ἥτις εἶναι τὸ ὠραιότερον μέρος ὅλης τῆς ἀρχαίας ἱστορίας τῆς καταληγούσης μετὰ τῆς βασιλείας τῶν Ἀντωνίων, ἐφασεν ἡ μεγάλη φυσικὴ καὶ ἠθικὴ ἐκπτώσις τῶν Ῥωμαίων, ἥτις ἐπήγαγε τὴν καταστροφὴν καὶ διάλυσιν τοῦ τέως κραταιοτάτου τῶν ἐπὶ γῆς κρατῶν. Τὸ ῥηθὲν ὑπὸ τοῦ Ἰπποκράτους, ὅτι ἡ ὑπερβολὴ τῆς δυνάμεως εἰς τὸν ἄνθρωπον πλησιάζει τὴν ἀσθένειαν, δύναται νὰ ἐφαρμοσθῆ καὶ εἰς τὰ ἔθνη· ὡς ὁ ἄνθρωπος, οὕτω καὶ πᾶν ἔθνος, διαφθίρεται καὶ μεταβάλλει φύσιν ἐμπιστευόμενον τυφλῶς εἰς τὴν δυνάμιν του· τοῦτο δὲ εἶνε βέβαιον σύμπτωμα ὅτι τὸ ἔθνος ἐκεῖνο βαίνει πρὸς τὴν πτώσιν. Οὕτως οἱ Ῥωμαῖοι ἀπώλεσαν τὴν ὑπεροχὴν των ὅταν ἐγκατέλιπον τὰ ἴδια αὐτῶν ὅπλα, ἅτινα τοῖς ἐφαίνοντο βαρέα, ὅταν ἔλαβον τὴν ἀδειαν παρὰ τοῦ αὐτοκράτορος Γρακιανοῦ νὰ ἀφήσωσι τοὺς θώρακας αὐτῶν, καὶ ἔπειτα τὰς περικεφαλαίας, ὥστε ἐκτεθειμένοι ἄνευ ὑπερασπίσεως εἰς τὰς προσβολὰς δὲν ἐσυλλογίζοντο πλὴν ἄλλο εἰμὴ τὴν φυγὴν. Οἱ Ῥωμαῖοι κατώρθωσαν νὰ ἐξουσιάσωσιν ὅλους τοὺς λαοὺς ὄχι μόνον διὰ τῆς τέχνης τοῦ πολέμου, ἀλλ' ὡσαύτως καὶ διὰ τῆς συνέσεως, τῆς σταθερότητος καὶ τοῦ ἔρωτος αὐτῶν πρὸς τὴν δόξαν καὶ τὴν πατρίδα. Ὅταν ὑπὸ τοὺς αὐτοκράτορας αἱ ἀρεταὶ αὐταὶ ἠφανίσθησαν, τοῖς ἔμεινεν ἡ στρατιωτικὴ τέχνη διὰ τῆς ὁποίας μὲ ὅλην τὴν ἀδυναμίαν ἢ τὴν τυραννίαν τῶν ἡγεμόνων αὐτῶν, διετήρησαν ὅτι εἶχον ἀποκτήσει· ἀλλ' ὅταν ἡ διαφθορὰ καὶ ἡ μαλακότης εἰσῆλθεν εἰς τὸν στρατὸν, ἔγειναν βαρὰ τῶν

ἄλλων λαῶν. Οὕτως ἐτελείωσε τὸ μέγα ἐκεῖνο ἔθνος, τὸ ὁποῖον νομίζει τις ὅτι ἐφάνη εἰς τὸν κόσμον ἵνα ὑπάρξῃ παράδειγμα εἰς τὰ ἄλλα. Παράδειγμα ἀληθοῦς μεγαλείου, ἀλλ' ὡσαύτως παράδειγμα πτώσεως καὶ καταισχύνης.

## Η ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Ἐν πάσῃ ἐποχῇ καὶ παρὰ πᾶσι τοῖς λαοῖς βλέπομεν ὅτι ἡ μακροβιότης θεωρεῖται ὡς δῶρον τοῦ θεοῦ, καὶ ὅτι οἱ γέροντες γεραίρονται ὡς σεβάσματα καὶ ἱερὰ πρόσωπα. Ἡ Γραφή ἀφηγεῖται ἡμῖν ὅτι ἡ μακροβιότης ἀπενεμήθη πλειστάκις ὡς ἀνταμοιβὴ τοῦ πρὸς τοὺς γονεῖς σεβασμοῦ τῶν τέκνων. Πᾶσα γλῶσσα κέκτηται φράσεις οἰκείας πρὸς ὑποδοχὴν ἢ ἀπχαιρετισμῶν, εὐχαρίστησιν ἢ εὐχὴν, ἀναφερομένας πρὸς τὴν παγκόσμιον ταύτην ἐκτίμησιν τῆς ζωῆς, ἥτις εἶνε δῶρον, ἀπόροια, εἰκὼν τῆς θεότητος, ὑψίστη ἐκδήλωσις τῆς ἰσχύος αὐτῆς, ἐπαγγελία τελειότερας τινὸς ὑπάρξεως, ἧς ἡ χαρὰ καὶ αἱ ἐλπίδες ἡμῶν εἶνε ἀπλή, οὕτως εἰπεῖν, ἀνταύγια.

Ὅπως διαιωισθῆ ἡ ζωὴ παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ, νοήμονι καὶ ἐλευθέρῳ, ἔδει νὰ ᾗ ἀξία ἀγάπης, ἐκτὸς ἔτι τῶν παντοσιδῶν τέρψεων, αἱ δύνανται νὰ παράσχῃ εἰς τε τὸ πνεῦμα καὶ τὰς αἰσθήσεις, αὐτὸ ἀπλῶς τὸ ζῆν ἔδει ν' ἀποτελῇ κατάστασιν εὐάρεστον. Ἡ ζωὴ λοιπὸν εἶνε καθ' ἑαυτὴν ἀγαθόν τι, ἀνεξαρτήτως τῶν ἐλατηρίων, ἅτινα παρορμῶσιν ἡμᾶς νὰ ἐκτιμῶμεν καὶ ἀγαπῶμεν αὐτὴν κατὰ διαφόρους βαθμοὺς, κατὰ τὸν χρόνον, τὰ ἐπιδρῶντα αἴτια, τὰς περιστάσεις, ὑπ' ὧν διαποικίλλονται οἱ ὅροι αὐτῆς. Πάντοτε καὶ πανταχοῦ ἐπιθυμία, ὄνειρον τῆς ἀνθρωπότητος ὑπῆρξεν ἡ παράτασις τοῦ ἐπὶ γῆς βίου, γινομένου οὕτω μακρὸν προανάκρουσμα τῆς ἀθανάτου ὑπάρξεως. Διὰ τοῦτο ὁ θεὸς ἐπήνεσε τὸν Σολομῶντα διότι ἐζήτησε παρ' αὐτοῦ σοφίαν μᾶλλον καὶ οὐχὶ μακροβιότητα, καὶ ἀπένευμεν αὐτῷ εἰς ἐπίμετρον καὶ πάντα τὰ ἄλλα ἀγαθὰ τοῦ κόσμου τούτου.

\*Ἐμφυτόν τι λοιπὸν αἴσθημα παρακινεῖ ἡμᾶς ν' ἀγαπῶμεν τὴν ζωὴν καὶ νὰ ἐπιθυμῶμεν τὴν παράτασιν αὐτῆς. Ἐργάται ἔργου οὐδέποτε περατομένου, ἐπιδιώκομεν ἀκαταπαύστως τὸν σκοπὸν τοῦ προορισμοῦ ἡμῶν, ἰδανικὸν εἰς τὸ ὁποῖον παρέσχομεν τὸ καθῆκον ὡς σύμβολον. Ὁ δοῦλος καταρᾶται τὸν ἐπιβεβλημένον τῇ ἀδυναμίᾳ του καὶ τῇ ἀμαθείᾳ του μόχθον, δι' ὃν χρησιμοποιεῖται ἐν αὐτῷ μόνον δύνამις τις παρεμφερῆς πρὸς τὴν τῆς μηχανῆς ἢ τοῦ κτήνους. Ὁ ἐλεύθερος ἄνθρωπος ἀγαπᾷ τὸ ἔργον του, τὸ ἐννοεῖ, συνεταιρίζεται πρὸς τὸ μέγα παγκόσμιον ἔργον, συντελεῖ εἰς τὴν ὑπὸ τῆς προνοίας τεταγμένην ἁρμονίαν τοῦ σύμπαντος, συνεργάζεται μετὰ τοῦ θεοῦ!

Κατὰ τὴν ἐνεργητικωτέραν περίοδον τοῦ βίου, ἐπωφελοῦμεθα τῶν εὐεργετημάτων αὐτοῦ χωρὶς

νὰ ἐννοῶμεν αὐτὰ· ἀπολαμβάνομεν τὰς ἡδονὰς του χωρὶς νὰ ἀναλύομεν αὐτὰς· ἡ εὐδαιμονία τοῦ ζῆν φαίνεται ἡμῖν τόσον φυσικὴ ὅσον καὶ ἡ τοῦ ἀναπνεῖν καὶ βλέπειν τὸ φῶς. Ἀλλὰ βραδύτερον, ὅτε κοπάζει ἡ ὀρμὴ τοῦ ἀγῶνος, ὅτε ὁ κόπος αὐτὸς τῆς μάχης ἐπιβάλλει ἀνακωχὴν τινα, ὅτε δυνάμεθα ν' ἀπολαύσωμεν τῆς γαλήνης ἀσφαλτοῦς ἰσχύος, κρίνομεν κάλλιον τὸ παρελθόν, ἐκτιμῶμεν κάλλιον τὸ μέλλον· ἡ γαλήνη ἐκείνη ἀνυψοῖ ἡμᾶς ὑπὲρ τὰς ἀσημάντους ἐκείνας τύβας αἱ ἐξελαμβάνομεν ὡς μεγάλας θλίψεις, ἐνισχύει ἡμᾶς κατὰ τῆς ἀληθοῦς ὀδύνης. Τότε ἐννοοῦμεν κάλλιον τὰ ἀγαθὰ τῆς ζωῆς, ἡ ἡμερία τοῦ πνεύματος ἐπιτρέπει ἡμῖν ν' ἀναλύομεν τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς, ἡ πείρα τῆς καρδίας καθιστᾷ ἡμᾶς εὐαίσθητοτέρους πρὸς τὰς ἡδονὰς τῆς· τὸ γῆρας ἔχει συναίσθησιν τῆς εὐδαιμονίας.

Νέοι, ὀρμῶμεν ὡς κατακτητῆται εἰς τὴν ζωὴν, ὀδηγοῦμενοι ὑπὸ τοῦ ἰδανικοῦ πρὸς ἐπιδιώξιν ὄνειρου τινός· τότε πᾶσα ἡ εὐτυχία συνίσταται εἰς τὴν ἐλπίδα. Βραδύτερον ἀποθαυμάζομεν τὰς ἀληθεῖς τοῦ παρελθόντος εἰκόνας, ἀναμνησκόμεθα πάντως εὐάρεστων συγκινήσεων· ἡ εὐδαιμονία ἀναγεννᾶται κατὰ βούλησιν ἐκ τῆς ἀναμνήσεως.

Τοῦ γέροντος ἡ καρδιά φθάνει εἰς τὴν τελειότητα αὐτῆς, τὸ πνεῦμα ἔχει πᾶσαν τὴν εὐγενειάν του, ἡ κρίσις ἔχει πᾶσαν τὴν ὀρθότητά της· ἡ πείρα παρέχει αὐτοῖς τὰς δύο μεγάλας ιδιότητας, αἵτινες εἰσὶν ἀναγκαῖαι πρὸς ἀγωγὴν τῶν ἀνθρώπων: τὴν ἰσχύον καὶ τὴν πραότητα. Εἰς αὐτὸν ἀνήκει δικαίωματι ἡ διοικήσις τῆς οἰκογενείας καὶ ἡ κυβέρνησις τοῦ Κράτους. Παρὰ τοῖς Λακεδαιμονίοις οἱ δικαιόδοται ἄρχοντες ἐκαλοῦντο γέροντες διότι ἐξελέγοντο ἐκ τῶν προβεβηκότων τὴν ἡλικίαν. Εἶνε εὐχερὲς ν' ἀποδείξωμεν διὰ τῆς ἱστορίας ὅτι ἐναρετώτεροι καὶ εὐτυχέστεροι λαοὶ ὑπῆρξαν οἱ ἐμπιστευθέντες τὴν ἐξουσίαν εἰς τοὺς γηραιότερους, καὶ ὧν οἱ ἀρχηγοὶ ἐνεπνέοντο ὑπὸ τούτων. Ἐν τινι δραματικῷ ἔργῳ παρασταθέντι ἐν Ῥώμῃ ἐπὶ Τραϊανοῦ εὐρίσκονται αἱ γραμμαὶ αὐται, αἵτινες ἔχουσιν αἰώνιον τῆς ἀληθείας τὸ κύρος: «Εἰπέ μοι πῶς ἡ ἄλλοτε τόσον ἰσχυρὰ δημοκρατία κατεστράφη.— Διότι τὸ βῆμα παρεδόθη εἰς ἀμαθεῖς καὶ νεωτᾶτους τὴν ἡλικίαν ῥήτορας».

Εἶνε ἀληθὲς ὅτι ἡ πῆρσις τῶν μελῶν, ἡ φυσικὴ ἀδυναμία, ἡ ἠθικὴ ἀπάθεια, καταδικάζουσι συνήθως τοὺς γέροντας εἰς βίον καθαρῶς φυτικόν· ἀλλὰ τὸ πρόωρον τοῦτο ἔσχατον γῆρας δὲν εἶνε διόλου φυσικόν· εἶνε τὸ ἀποτέλεσμα παρεκτροπῶν τῆς νεότητος ἢ τῆς ὀρίμου ἡλικίας. Πρὸ πάντων πρὸς τὰ ἀφορῶντα τὴν νοημοσύνην καὶ τὰ διανοητικὰ προσόντα ὁ κανὼν εἶνε ὅτι ἡ ἰσχύς αὐτῶν ἀξάνει μάλιστα κατὰ τὸ γῆρας καὶ συγκρατεῖται μέχρι τῶν φυσικῶν ὁρίων τοῦ ἀνθρωπίνου βίου. Ὁ Κάτων ἐδημηγόρει ἐν ἡλικίᾳ 86