

ιεροπρεπούς αὐτῶν διαγωγῆς καὶ τῆς καρποφόρου ἱερᾶς αὐτῶν λειτουργίας. Ἐκ τούτων μόνον οἱ ὑπὲρ τὰ ἐξήκοντα ἔτη γεγονότες, καὶ μετὰ πολυχρόνιον καὶ εὐδόκιμον διακομίαν τῆς ἐκκλησίας, δέον νὰ καλῶνται πρὸς τὸ ὑψηλὸν τῆς ἀρχιερωσύνης ἀξίωμα.

Ζήτημα II', ἔρ. Πῶς εἶναι διοργανωμέναί αἱ ἱερατικαὶ σχολαὶ τῶν ἑτεροδόξων, καὶ ὅποιοι αἱ ἡμέτεροι ἐν σχέσει πρὸς τὰς ἐκεῖνον; *Τίνες αἱ θρησκευτικαὶ ἐταιρίαι καὶ αἱ προσηλυτιστικαὶ προπαγάνδαι τῶν ἑτεροδόξων; Τίς ἡ ὁργάνωσις, τὰ μέλη, οἱ πόροι, αἱ ἐνέργειαι αὐτῶν;*

Ἀπόκρισις. Ἐνταῦθα ἐν τῷ οὐγγρικῷ βασιλείῳ, τῷ συγκεκριμένῳ, ὡς γνωστόν, ἐκ 16 ἑκατομμυρίων ψυχῶν, 6 διαφόρων ἐθνικοτήτων, αἱ ἱερατικαὶ σχολαὶ τῶν ἑτεροδόξων, καθολικῶν τε καὶ διαμαρτυρουμένων, εἰσὶν ἄριστα διοργανωμέναι, καὶ διὰ τοῦτο οἱ ἐν αὐταῖς σπουδάσαντες κληρικοὶ διαπρέπουσιν ἐν τῇ ἀκριβεῖ ἐκπληρώσει τῶν πρὸς τὴν ἐκκλησίαν καὶ τὴν κοινωνίαν ἱερῶν αὐτῶν καθηκόντων· αἱ δὲ ἡμέτεραι ἱερατικαὶ σχολαὶ ἐν σχέσει πρὸς ταύτας, εἰσὶ, δυστυχῶς, ὑποδεέστεραι καθ' ὅλας τὰς ἐπὶ φεῖς· θρησκευτικαὶ ἐταιρίαι ἐνταῦθα ὑπάρχουσι πολλαὶ καὶ ἀκμάζουσαι, ἀλλὰ μόνον διὰ φιλανθρωπικούς, ἐκπαιδευτικούς καὶ ἡθικοθρησκευτικούς σκοπούς. Προσηλυτιστικαὶ δὲ προπαγάνδαι οὕτε εἰς τοὺς καθολικούς, οὕτε εἰς τοὺς διαμαρτυρουμένους ἐπιτρέπονται ὑπὸ τῆς πολιτικῆς ἀρχῆς, καὶ ὑπὸ τῶν νόμων τοῦ κράτους.

Ζήτημα ΙΔ', ἔρ. Πῶς ἐκπαιδεύεται καὶ συντηρεῖται ὁ εἰς τὰ ἄλλα ὁμόδοξα κράτη ἱερὸς κληρὸς;

Ἀπόκρισις. Ἐκπαιδεύεται καὶ συντηρεῖται λίαν ἀτελῶς καὶ ἐλλειπίντως, ὡς πρὸς τὸν ἱερὸν κληρὸν τῶν ἑτεροδόξων

κρατῶν τῆς χριστιανικῆς Εὐρώπης. Καθότι παρ' ἡμῶν τοῖς ὁρθοδόξοις, διὰ τὰς ἀμαρτίας ἡμῶν, οὔτε ἡ κυβέρνησις, οὔτε ὁ λαὸς οὐδέποτε δεόντως ἐφρόντισαν περὶ τῆς ἐπαρκούς ἐκπαιδεύσεως καὶ τῆς ἀξιοπρεπούς συντηρήσεως τοῦ ἱεροῦ κλήρου. — Ἀμάθεια, πενία καὶ λέραι (λέραι ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων) — ἰδοὺ τὰ πρῶτιστα γνωρίσματα τοῦ ὁρθοδόξου ἱερέως τῶν χωρίων μάλιστα, ἔλεγεν ἑξοχος φιλόπατρις ἐν Βιέννῃ οἰκτεῖρων τὴν ἡμετέραν ἐκκλησιαστικὴν κατάστασιν, καὶ μὰ τὴν ἀλήθειαν, εἶχε δίκαιον.

Ζήτημα ΙΕ', ἔρ. Ὅποῖος φρονεῖτε, ὅτι δέον νὰ εἶναι ὁ ἑλεγχος τῶν ἀνωτέρων ἐκκλησιαστικῶν ἀρχῶν πρὸς τὰς ὑποδεεστέρας;

Ἀπόκρισις. Ὁ ἑλεγχος τῶν ἀνωτέρων ἐκκλησιαστικῶν ἀρχῶν πρὸς τὰς κατωτέρας, ὀφείλει νὰ εἶναι ἀδιάλειπτος, ἀπροσωπώληπτος καὶ αὐστηρὸς, ἀλλ' οὐχ' ἦττον καὶ ἐμπνεόμενος ὑπὸ τῶν εὐγενῶν αἰσθημάτων καὶ φρονημάτων τῆς χριστιανικῆς ἀγάπης καὶ τῆς φιλαδελφίας.

Καὶ ταῦτα μὲν ἐντεῦθεν καὶ ἐξ ἡμῶν πρὸς τὰ 15 σπουδαῖα ζητήματα, ἅτινα ὑπέβαλλε πρὸς ἐξέτασιν καὶ διαφώτισιν ὁ ἐν Ἀθήναις Σύλλογος τῆς „Ἀναπλάσεως“ ἔχων ὑψηλὴν, ἀληθῶς, καὶ θεῖαν ἀποστολήν, καὶ ἀγωνιζόμενος τὸν μέγαν καὶ δυσχερῆ, ἀλλὰ καὶ ἐθνοσωτήριο καὶ ἐνδοξόν ἀγῶνα τῆς ἀναμορφώσεως τοῦ ἱεροῦ ἡμῶν κλήρου, καὶ τῆς διὰ τοῦ πρακτικοῦ χριστιανισμοῦ, ἀναπλάσεως τοῦ γένους ἡμῶν.

Ἡ πανσθενουργὸς χάρις καὶ δυνάμις τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ εἴη μετὰ πάντων τῶν κοπιούντων καὶ ἀγωνιζομένων ἐπ' ἀγαθῷ τῆς ἐκκλησίας καὶ τῆς πατρίδος ἡμῶν.

Βουδαπέστη, μηνὶ Μαίῳ, 1889.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΟΦΕΛΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ.

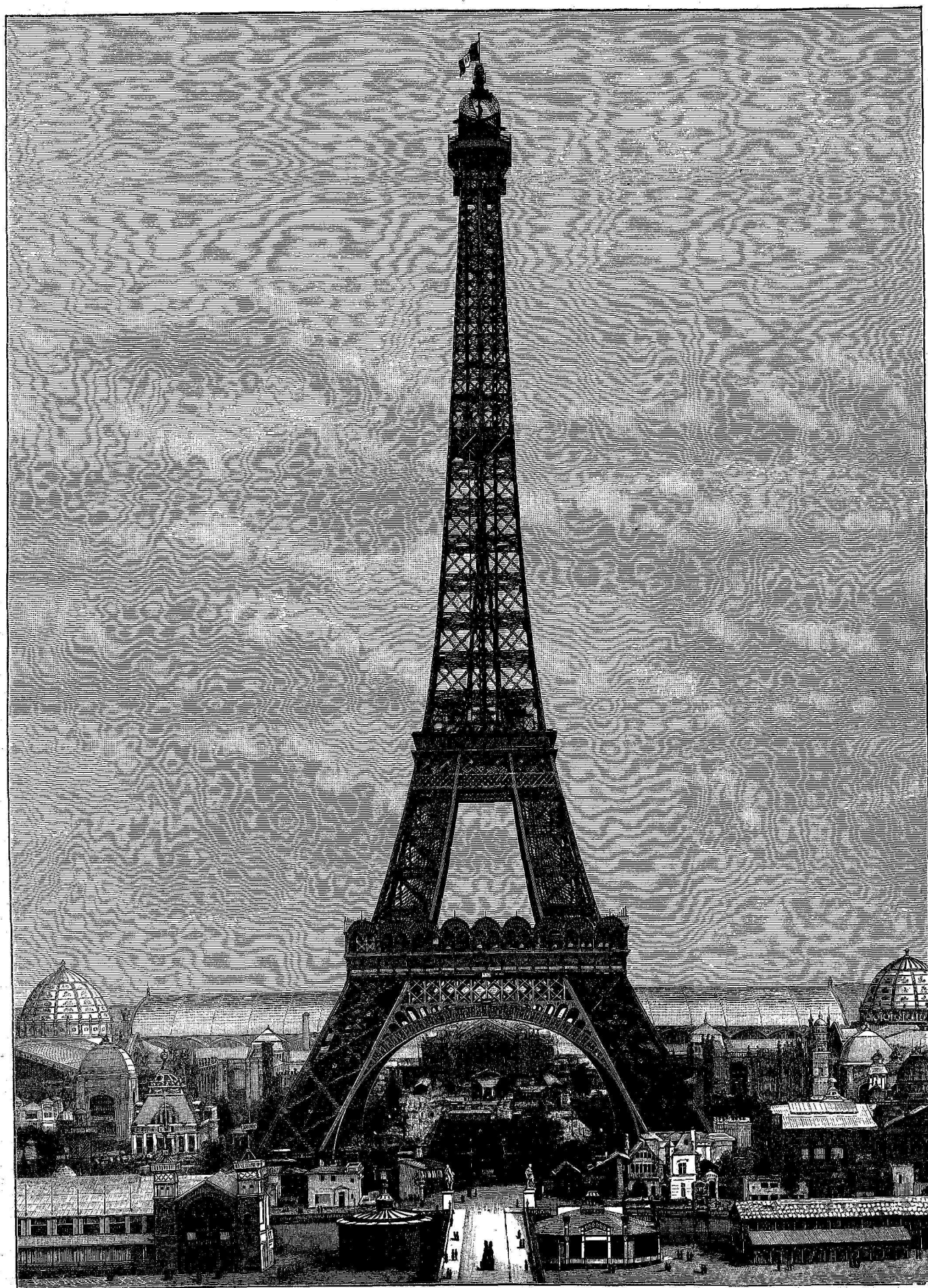
Μεταξὺ τῶν πολυαριθμῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, δι' ὧν ἐπιτυγχάνεται ἡ ἐνίσχυσις τοῦ σώματος καὶ ἡ ψυχγωγία τοῦ πνεύματος, ἡ κολυμβητικὴ κατέχει τὴν ἀνωτάτην θέσιν, διότι παρέχει ὑπὸ ὑγιεινὴν ἐποψιν εἰς τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα περισσοτέραν ὠφέλειαν ὅλας δὴποτε ἄλλης σωματικῆς ἀσκήσεως, τὸν αὐτὸν σκοπὸν ἐπιδιωκούσης.

Ἡ κολυμβητικὴ ἐξησκέτο καθ' ὅλας τὰς ἐποχὰς καὶ παρὰ πᾶσι τοῖς λαοῖς. Μεγάλῃ ἦτο ἡ θεραπεία αὐτῆς παρὰ τοῖς ἀρχαίοις Αἰγυπτίοις, οἵτινες ἐν τῇ θεραπείᾳ τῆς ὑγιεινῆς ἐν γένει κατεῖχον τὴν πρώτην θέσιν μετὰξὺ τῶν λαῶν τῆς ἀρχαιότητος κατὰ τοὺς χρόνους τῆς ἀκμῆς τῶν. Οἱ ἀρχαῖοι κάτοικοι τῶν χωρῶν τοῦ Νείλου ἔχοντες τὴν πεποίθησιν ὅτι ἡ παντελής εὐεξία τοῦ σώματος ἦτο ἀπαραιτήτως ἀναγκαία πρὸς τὴν τοῦ πνεύματος εὐεξίαν καὶ τὴν εὐδαιμονίαν τοῦ ἀνθρώπου διέγνωσαν λίαν ἐνωρὶς τὰς σωτηρίους ἐπιδράσεις, ὥς ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὁργανισμοῦ ἡ ὀρθῶς ἀσκουμένη κολυμβητικὴ τέχνη. Δεύτεροι μετὰ τοὺς Αἰγυπτίους ἦσαν οἱ Ἕλληνες τῶν κλασσικῶν χρόνων, οἵτινες μετὰξὺ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων τῶν ἀπέδωκαν τῇ κολυμβητικῇ τὴν ὀφειλομένην αὐτῇ ἔντιμον θέσιν, εἶνε δὲ ἐκτὸς πάσης ἀμφιβολίας, ὅτι οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες τὴν εὐκαμφσίαν τοῦ σώματος τῶν καὶ τὴν ὠραιότητα τῶν μελῶν ἐν γένει καὶ ἰδίᾳ τοῦ εὐρέος καὶ ἰσχυροῦ στήθους τῶν ὤφειλον κατὰ τὸ μέγιστον μέρος εἰς τὴν κολυμβητικὴν.

Εἶνε ἀξιοπαρατήρητον ὅτι ἡ παρακμὴ καὶ κατὰπτωσις

πολλῶν ἐθνῶν ἐν τῇ ἱστορίᾳ συμπίπτει μὲ τὴν παραμέλησιν τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων. Οἱ Ῥωμαῖοι, οἵτινες ἐτίμων κατὰ τοὺς ἀρχαίους χρόνους τὰς ἐλευθέρους ἐν τῷ ψυχρῷ ὕδατι κινήσεις καὶ ἐδίδασκον τὴν νεολαίαν ἀμφοτέρων τῶν φύλων ἐν τῇ εὐγενεῖ τέχνῃ τῆς κολυμβητικῆς, ἤρχισαν νὰ παρακμάζωσιν, ἅμα ὡς εἰσέδυσεν ὁ τρυφηλὸς καὶ ἀβροδίαιτος βίος τῆς ἐποχῆς τῶν αὐτοκρατόρων καὶ ἡ ἐν τῇ θαλάσῃ κολυμβητικὴ, ἡ ἀποσκληρύνουσα καὶ ἰσχυροποιούσα τὸ σῶμα, ἀντικατεστάθη διὰ τῶν θερμῶν λουτρῶν, ἅτινα ἀπαλύνουσι τὰς σάρκας καὶ ἐξασθενοῦσιν ὁλόκληρον τὸν ὁργανισμόν. Ὅμοιον τι παρατηρεῖται καὶ παρὰ πολλοῖς ἄλλοις λαοῖς, οἵτινες κατὰ τὴν περίοδον τῆς ὑψίστης αὐτῶν ἀναπτύξεως ἦσαν ἄριστοι κολυμβηταί, ἀφ' ὅτου δὲ ἀπεξενώθησαν πρὸς τὴν κολυμβητικὴν καὶ ἀντικατέστησαν αὐτὴν διὰ τῶν θερμῶν λουτρῶν, ἐγένοντο ἀβρότεροι τὰ σώματα καὶ πρὸς τὰς κακουχίας ἦττον καρτερικοί.

Κατὰ τὸν παρόντα αἰῶνα εἶναι παρὰ πᾶσιν ἀνεγνωρισμένη ἡ μεγάλη σωματικὴ καὶ πνευματικὴ ὠφέλεια τῆς κολυμβητικῆς, καὶ οὐδεὶς ἀμφιβάλλει πλέον ὅτι ἡ τέχνη αὕτη, ἕνεκα τῆς ἐνδυναμωτικῆς αὐτῆς ἐπιδράσεως ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὁργανισμοῦ εἶνε ἡ ἀρίστη πασῶν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων. Κατὰ τὴν ἡμετέραν ἐποχὴν, καθ' ἣν διηνεκῶς αὐξάνει ἡ πνευματικὴ ἐργασία ἐπὶ βλάβῃ τοῦ σώματος, ἡ κολυμβητικὴ εἶνε εἴπερ ποτὲ καὶ ἄλλοτε σωτήριος, καθ' ὅσον ἀποτελεῖ τὸ ἀριστον ἀντιφάρμακον κατὰ πάσης βλάβης



Ο ΠΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΦΦΕΛ (EIFFEL).

τοῦ ὁργανισμοῦ, προσερχομένης ἐξ ὑπερμέτρου καταπονήσεως τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν νεύρων. Ὁ ἡμέτερος ὁργανισμὸς ὑφίσταται μόνον διὰ τῆς ὀρθῆς ἐναλλαγῆς κινήσεως καὶ ἡρεμίας, ἐντάσεως καὶ ἀναπαύσεως τῶν σωματικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων. Δυστυχῶς ὁμως, ἔνεκα τῶν ἀπαιτήσεων τῆς σημερινῆς ἡμῶν διαίτης, πολὺ συχνὰ διαταράσσεται ἡ ἁρμονία αὕτη, καὶ πρὸ πάντων ἔνεκα τῆς παραμελήσεως τῶν μυῶνων, ἐξ ἧς προέρχονται πλεῖστα νοσήματα τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων, τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἐνταῦθα λοιπὸν φαίνεται ἐναργῶς ἡ ὠφέλεια τῆς ὀρθῆς ἀσκουμένης, κανονικῆς κολυμβητικῆς. Αὕτη διὰ τῆς ἐνδυναμωτικῆς, πολυμεροῦς τῶν μυῶνων ἐντάσεως διευκολύνει τὰ μέγιστα τὴν ἀλλαγὴν τῶν ὑλῶν, ἥτοι τὴν πρόσληψιν ὠφελίμων καὶ νέων συστατικῶν τοῦ σώματος καὶ τὴν ἀπ' αὐτοῦ ἀποχώρισιν τῶν βλαβερῶν καὶ παλαιῶν οὐσιῶν. Ὁ ἐν ἀρχίᾳ διατελὼν μῦς καταναλίσκει ὀλίγην τροφήν, ἐκκρίνει δὲ ὡσαύτως ὀλίγας μόνον περιττὰς καὶ βλαβερὰς οὐσίας τοῦ ὁργανισμοῦ, ἐνῶ τοῦναντίον ὁ ἐνεργῶν καὶ κινούμενος μῦς ἀναλίσκει πολὺ ὑλικὸν καὶ ἀποκρίνει ἀναλόγως ἀπὸ τοῦ σώματος πολλὰς οὐσίας ἀχρήστους καὶ περιττὰς, αἵτινες ἐπὶ μακρότερον χρόνον ἐν τῷ σώματι διαμένονσαι καθίστανται λίαν ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν υγείαν. Ἡ ἐργασία, ἡ κανονικὴ καὶ πάντα τὰ μέλη ἰσομέτρως ἐν κινήσει διατηροῦσα ἐργασία τῶν μυῶνων, εἶναι ἡ κυριώτερα πηγὴ τῆς υγείας τοῦ σώματος, ὅσοι δὲ ἔνεκα τοῦ ἐπαγγέλματός των ἀναγκάζονται νὰ διαίωσι καθεστὶκὸν βίον, εὐρίσκουσιν ἐν τῇ κολυμβητικῇ τὸ ἄριστον μέσον σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ἀναψυχῆς.

Ὁ Ἀγγλος φυσιοδίφης Σμιθ ἠρεύνησε διὰ πολλῶν καὶ ἐμβριθῶν πειραμάτων, πῶς διάφορον εἶναι κατὰ τὰς διαφορὰς σωματικὰς ἀσκήσεις τὸ διὰ τὸν ἄνθρωπον ἀναγκαῖον ποσὸν τοῦ ἀέρος, εὑρε δὲ ὅτι, ἂν λάβωμεν ὡς μονάδα τὸ ποσὸν τοῦ ἀέρος ὑπὲρ ἀναλίσκομεν κείμενοι, τότε καθήμενοι ἀναλίσκομεν 1,18, ἱστάμενοι 1,33, βαδίζοντες 1,90, ἱππεύοντες 4,05, κολυμβῶντες δὲ 4,33 τοιαύτας μονάδας. Ὅταν λοιπὸν κολυμβῶμεν ἀναπνέομεν τετράκις σχεδὸν περισσότερον ἀέρα ἢ ὅταν περιπατῶμεν. Ἐκ τῆς ἐπιταχύνσεως ταύτης τῶν λειτουργιῶν τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ αἵματος ἐξηγεῖται ἡ μεγάλη ὠφέλεια, ἣν παρέχει ἡ ὀρθῶς ἀσκουμένη κολυμβητικὴ εἰς ἀνθρώπους, ἔχοντας ἀδυνάτους πνεύμονας καὶ κακὸν αἷμα. Ὑπὸ τῶν διασημοτάτων ἡμῶν ἱατρῶν βεβαιοῦται ὅτι ἡ ἀναιμία, ἡ ἀτονία τοῦ σώματος, καὶ ἰδίᾳ ἡ ἀδυναμία τοῦ στήθους παρὰ τοῖς νέοις, θεραπεύονται σχεδὸν ἄνευ ἐξαιρέσεως διὰ κανονικῆς καὶ τακτικῆς ἐνεργείας τῶν μυῶνων, καὶ διὰ τοῦτο εἰς τοιαῦτα νοσήματα ἡ κολυμβητικὴ εἶναι τὸ ἄριστον θεραπευτικὸν μέσον.

Ἡ χλωρώσις, ἡ νόσος αὕτη τῶν ἡμετέρων χρόνων, εἰς τὴν ὁποίαν δυστυχῶς πίπτουσι πλεῖστα θύματα, καὶ ἥτις ὑπὸ ὀλιγίστων ἀνθρώπων ἐννοεῖται καὶ ὑπὸ τῶν πλείστων φρικωδῶς παραμελεῖται καὶ παρατείνεται, οὐδέποτε δύναται νὰ ἀντιστῇ εἰς τακτικὴν, κανονικὴν καὶ ὀρθῶς γιγνομένην ἔντασιν τῶν μυῶνων. Ὡς ἀπεδείχθη διὰ νεωτέρων ἐρευνῶν, οἱ χλωρωτικοὶ ἔχουσι μικρὰν καρδίαν, ὡσαύτως δὲ καὶ πάντα τὰ ἐκ ταύτης ἐκπορευόμενα μεγάλα ἀγγεῖα ὑπολείπονται τοῦ κανονικοῦ μεγέθους, τοῦδ' ὑπὲρ σημαίνει ὅτι ἡ διὰ τῆς ἐργασίας ἐνέργεια τοῦ σώματος εἶναι ἀνεπαρκὴς πρὸς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων. Ἡ καρδία δὲν λειτουργεῖ μετὰ τῆς δεούσης ἀσφαλείας καὶ κανονικότητος, τὸ αἷμα

δὲν ἐξακοντίζεται μετ' ἀποχρώσεως ὀρμῆς, ἡ πέψις γίνεται ἀτελής, καὶ συνεπείᾳ τούτου ἀναπτύσσεται ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἡ ἄνω ῥηθεῖσα νόσος, ἥτις εἰς πολλὰς νεαρὰς καὶ πλήρεις ἐλπίδων ὑπάρξεις κατέστη ἤδη τοσοῦτον ὀλεθρία. Ἐὰν οἱ χλωρωτικοὶ κατέφευγον εἰς τὴν κολυμβητικὴν, θὰ εὕρισκον εἰς τὰς πλείστας περιπτώσεις τὴν παντελῆ θεραπείαν των.

Ἐπικρατεῖ πολλοῦ ἡ πρόληψις ὅτι τὸ κολυμβᾶν εἶναι μόνον εἰς ἀνθρώπους ἰσχυρὰς κράσεως ὑγιεινόν. Ἀπ' ἐναντίας, εἰς τοὺς ἀδυνάτους εἶναι ὠφελιμώτατον, ἐννοεῖται ὅταν γίνεται μετὰ προφυλάξεως, ἰδίᾳ ὅταν τὸ ὕδωρ δὲν εἶναι παρὰ πολὺ ψυχρόν, καὶ ὅταν ἀποφεύγονται πᾶσαι αἱ ὑπερβολαί. Πρὸ πάντων τὴν μεγίστην ὠφέλειαν παρέχει ἡ κολυμβητικὴ εἰς τὸ γυναικεῖον φύλον, οὐ μόνον ὡς θεραπευτικὸν καὶ προφυλακτικὸν μέσον κατὰ τῆς χλωρώσεως, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ πλείστας ἄλλας ἐπὶφύεις. Ὡς ἤτο δὲ εὐχῆς ἔργον, ἂν ἡσκοῦντο καὶ αἱ γυναῖκες ἐν τῇ κολυμβητικῇ ἐπ' ἴσης ὡς οἱ ἄνδρες. Ἡ ἀπάλυνσις καὶ ἄκρα εὐαισθησία τῆς ἐπιδερμίδος τινῶν γυναικῶν, ἥτις εἶναι αἰτία πολλῶν καὶ χαλεπῶν διαταράξεων τῆς υγείας, θὰ ἡφανίζετο ταχέως, ἂν αἱ γυναῖκες συνεθίζον εἰς τὰς ἐλευθέρους ἐν τῷ ὕδατι κινήσεις, τὰς ἐνδυναμωτικὰς καὶ ἀναψυκτικὰς ταύτας τοῦ σώματος ἀσκήσεις. Ὡσαύτως ἡ ὑπερμετρος εὐαισθησία, τὸ εὐερέδιστον, αἱ νευροπάθειαι πολλῶν γυναικῶν ἔχουσι τὴν ἀρχὴν των ἐν τῇ ὀλίγῃ καὶ ἀνεπαρκεῖ τοῦ σώματος κινήσει καὶ ἐνεργείᾳ, πάντα δὲ ταῦτα ἱατρεύονται ἄριστα διὰ τῆς κολυμβητικῆς.

Οἱ παῖδες καὶ τὰ κοράσια εἶναι καλὸν νὰ ἀρχίζωσι μετὰ τὸ ἔννατον ἢ δέκατον ἔτος τῆς ἡλικίας των τὴν ἐκμάθησιν τῆς κολυμβητικῆς. Ἐν τῇ ἡλικίᾳ ταύτῃ τὸ σῶμα εἶναι δεκτικώτατον τῶν ὑγιεινῶν ἐπιδράσεων τῆς τέχνης ταύτης. Ὅστις ἐν τῇ παιδικῇ αὐτοῦ ἡλικίᾳ ἀσκεῖται ἀρκούντως ἐν τῇ κολυμβητικῇ, θέτει οὕτως εἰπεῖν στερεὰ θεμέλια εἰς τὴν υγείαν του καὶ ἀποκτᾷ ἰδίᾳ στήθος ἰσχυρόν καὶ εὐρωστον, δυνάμενον ν' ἀντιστῇ εἰς πᾶσαν προσβολήν. Τὸ στήθος λαμβάνει προσέτι διὰ τῆς τακτικῆς κολυμβήσεως ὥραϊον κυρτὸν σχῆμα, ὅπερ παρέχει καὶ εἰς ὅλον τὸ σῶμα ὥραϊαν, ὀρθὴν στάσιν. Τὸ προτέρημα τοῦτο δυνάμεθα νὰ παρατηρήσωμεν εἰς πάντα καλὸν κολυμβητὴν. Αἱ ἔνεκα τῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὕδατος διπλασιῶς ἰσχυραὶ τῶν βραχιόνων καὶ τοῦ στήθους κινήσεις ἀναπτύσσουσι τὸν θώρακα τοῦ στήθους καὶ τοὺς μυῶνας τοῦ ἄνω σώματος θαυμασιῶς. Προ πάντων ἐνισχύονται καὶ ἐνδυναμοῦνται οἱ ἀμφοτέρωθεν τοῦ στήθους εὐρισκόμενοι μεγάλοι μυῶνες, τῶν ὁποίων ἡ ἐνέργεια συνίσταται εἰς τὸ νὰ ἔλκωσι πρὸς τὸ σῶμα τοὺς ἄνω βραχιόνους. Σὺν τῷ χρόνῳ δὲ ἀναπτύσσονται οἱ ἐπὶ τοῦ στήθους τοῦ κολυμβητοῦ μυῶνες, τῶν ὁποίων ἡ στρογγυλότης εἶναι σημεῖον υγείας καὶ εὐρωστίας καὶ ἤτο τὸ ὥραιότατον κόσμημα ὅλων τῶν ἀνδρῶν τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος, κόσμημα τὸ ὁποῖον σπανίως ἀπαντῶμεν τὴν σήμερον εἰς τοὺς ἀνδρας καὶ νεανίας τῶν μεγαλοπόλεων, οἵτινες σχεδὸν ἀνεξαίρετως ἔχουσι τὰ στήθη ἐντελῶς ἐπίπεδα.

Ἐν γένει δὲ δυνάμεθα νὰ εἰπώμεν ὅτι ἐξ ὅλων των σωματικῶν ἀσκήσεων, τῆς γυμναστικῆς, τῆς ἱππασίας, τοῦ χοροῦ, τῆς παγοδρομίας κτλ. ἡ κολυμβητικὴ, ὀρθῶς ἥτοι ἄνευ ὑπερβολῶν ἀσκουμένη, εἶναι ἡ μόνη ἥτις ἀναπτύσσει καὶ ἰσχυροποιεῖ ὅλους τοὺς μυῶνας τοῦ σώματος καὶ τῶν μελῶν, καὶ παρέχει τὴν μεγίστην ὑγιεινὴν ὠφέλειαν εἰς τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου.

