

παιδεύονται πρὸς ἐμπορικοὺς ἢ βιομηχανικοὺς σκοποὺς φοιτᾷ εἰς τὰ πραγματικά σχολεῖα.

Τὸ πρόγραμμα τῶν μαθημάτων τῶν γυμνασίων περιέχει πολλοὺς κλασικοὺς συγγραφεῖς, φυσικὴν, μαθηματικά, φιλοσοφικὰς μελέτας· ὀλίγη δὲ σχετικῶς γίνεται πρόνοια πρὸς μελέτην νεωτέρων γλωσσῶν.

Ἡ πειθαρχία συνίσταται εἰς παραφορικὴν ἐπίπληξιν ἐγγράφων ἐπίπληξιν, περιορισμὸν ἐντός τῆς τάξεως, περιορισμὸν ἐν τῇ φυλακῇ τῆς σχολῆς, καὶ ἀποπομπήν.

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ. Ἀποδεδειγμένον εἶναι, ὅτι καὶ ἡ στάσις τοῦ σώματος τὰ μάλα συντείνει εἰς τὴν υγιάν τοῦ ἀνθρώπου. Ἐκαστος λοιπὸν ἄνθρωπος, κηδόμενος τῆς ἑαυτοῦ υγιείας, ὀφείλει νὰ διατηρῇ ἀρμόζουσαν στάσιν ἐν τε ἐργηγόρῃ καὶ ἐν ὕπνῳ. Πρὸ πάντων πρέπει νὰ φροντίῃ νὰ διατηρῇ τὸ ἄνω μέρος τοῦ θώρακος ὀρθόν καὶ ὀλίγον ἀποκλίνον πρὸς τὰ ὀπίσθεν, οὐδέποτε δὲ πρὸς τὰ ἐμπρός, ἵνα, οὕτω πως εὐρυνόμενου τοῦ θώρακος, ἀνετωτέρα γίνηται ἡ ἀναπνοή· τὴν θέσιν ταύτην ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ τηρῇ μελετῶν ἢ γράφων ἢ ἐν γένει καθήμενος. Καὶ ὁ πολιτισμὸς δὲ αὐτὸς ἐπιβάλλει τὴν ὀρθοστάσιον τοῦ σώματος. Διόλας ταύτας τὰς αἰτίας, προτιμώτερα τὰ ὑψηλοτέρους τοὺς ἔμπροσθεν πόδας ἔχοντα καθίσματα ὡς ἐπιτρέποντα τὴν τοιαύτην τοῦ σώματος στάσιν, τὰ καὶ ἀνετώτερα τῶν ἄλλων. Ἀλλὰ καὶ ἀναγινώσκων τις μεγαλοφώνως ἢ ἄδων ὀφείλει νὰ διατηρῇ τοιαύτην τὴν στάσιν τοῦ σώματος, ἄλλως ἐπέρχεται κόπωσης τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, δι' ἃ καὶ οἱ αἰετοὶ ψάλλοντες, οὐδέποτε κλίνουν πρὸς τὰ ἐμπρός, ἀλλὰ τὸν θώρακα προτεταμένον ἔχουσιν. Ἐν δὲ τῷ ὕπνῳ προτιμητέα οὐχὶ ἡ ὑπτίος στάσις, ἀλλ' ἡ πρὸς τινὰ τῶν πλευρῶν, ἰδίως δὲ πρὸς τὴν δεξιάν, ἵνα μὴ πιεζομένης τῆς καρδίας, παρεμποδίζηται ἡ κυκλοφορία· ὡσαύτως πάντοτε πρέπει τις ν' ἀναπαύῃ τὴν κεφαλὴν του ἐπὶ προσκεφαλαίῳ, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει συσσωρεύεται τὸ αἷμα πρὸς τὸν ἐγκέφαλον, ἐξάπτεται ἡ φαντασία, πλανωμένη εἰς πλῆθος διακεκομμένων καὶ κατὰ τὸ πλεῖστον τρομακτικῶν ὀνείρων, καὶ ἐπέρχεται μετὰ τὴν ἐξέγερσιν συνήθως κεφαλόπονος.

Ὁ δὲ κολυμβῶν ἀποφευγέτω τὴν ὑπτίαν στάσιν, (κοινῶς ἀνάσκελα), ἐκτὸς μεγάλης ἀνάγκης ἀναπαύσεως, ὡς ἐπιφέρουσιν κατὰ ἀποτελέσματα ἐκ τῆς συσσωρεύσεως αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον· ἄλλως ἀφοῦ, εἰσερχόμενοι εἰς τὸ ὕδωρ, βρέχομεν τὴν κεφαλὴν, ὅπως ἀπῆλθον τὸ αἷμα ἐξ αὐτῆς, ψυχραίνομένης, λίαν ἄτοπον ἐπειτα εἶναι νὰ ἐκλέγωμεν στάσιν κακῶς ἐπενεργοῦσαν καὶ ὅλως ἀντιθέτως τοῦ ποθομένου. Καὶ ταῦτα μὲν εἶνε τὰ γενικὰ περὶ τῆς στάσεως παραγγέλματα, ἕκαστος δὲ συμφώνως πρὸς ταῦτα ἂς κανονίῃ, κατὰ τὰς περιστάσεις, τὴν στάσιν τοῦ ἑαυτοῦ σώματος.

Π. Κ. Α.

Αἱ νῆσοι Σουλῶν

Αἱ νῆσοι Σουλῶν σύγκεινται ἐκ συμπλέγματος ἑκατὸν περίπου νήσων, κειμένων μεταξὺ τῶν Φιλιππίνων καὶ τῶν Βορνέο. Ἡ πρωτεύουσα τούτων εἶναι τὸ Καγαγιάν Σουλῶν, ἐν τῷ κέντρῳ, περὶ τὰ τριάκοντα ἐξ μίλια μήκους καὶ δώδεκα εὐρους, καὶ περιλαμβάνουσα τὴν πόλιν Σουλῶν μετὰ πληθυσμὸν 60,000 ψυχῶν. Αἱ νῆσοι εἰσὶν ἡφαιστειώδους ἀρχῆς, ὄρειναι καὶ λίαν εὐφοροί, περιέχουσιν καὶ πυκνὰ δάση.

Ἀδύνατον θὰ ἦτο νὰ ὑπολογίσῃ τις ἀκριβῶς τὸν πληθυσμὸν τῶν νήσων τούτων, ἀλλὰ βεβαίως εἰσι πυκνῶς πληθυσμένοι. Ὁ μωαμεθανισμὸς εἶναι ἡ ἐπικρατοῦσα θρησκεία, δὲν εἶναι ὅμως καὶ ἄγαν ζηλωταὶ οἱ κάτοικοι, τὰ τσαμῖα ὀλίγον συχνάζονται καὶ κινδυνεύουσι νὰ γίνωσιν ἐρεΐπια. Τὸ ἀκάθαρτον κρέας τοῦ χοίρου τρώγεται ἐκεῖ, μεγάλη δὲ γίνεται χρῆσις οἴνου καὶ πνευμάτων μεγίστη δὲ κατανάλωσις ὀπίου. Ἡ πολυγαμία ἐπιτρέπεται μὲν, ἀλλὰ δὲν εἶναι συνήθης, αἱ δὲ γυναῖκες ἀπολαύουσι μεγάλου βαθμοῦ ἀνεξαρτησίας καὶ μεγάλῃν ἀσκούσιν ἐπιρροήν. Αἱ βιομηχανικαὶ τέχναι οὐδόλως ἀκμάζουσι, τὰ πλεῖστα δὲ τῶν χειροτεχνημάτων τῶν ἀναγκασιούτων τοῖς κατοικοῖς εἰσάγουσιν ἐκ τῆς Σινικῆς ἢ ἐκ τῶν Ὀλλανδικῶν καὶ ἰσπανικῶν ἀποικιῶν. Μεθ' ὅλην τὴν εὐφορίαν τοῦ ἐδάφους, ἡ γεωργία παραμελεῖται, ἐπομένως λίαν συνεχῶς ὁ λιμὸς ἐπισκέπτεται τὰς νήσους. Πλὴν τῆς ἀλιείας, ὁ κυριώτερος πόρος τῶν κατοίκων τῶν νήσων Σουλῶν, καὶ ἰδίᾳ τῆς Κυβερνήσεως καὶ τῆς ἀριστοκρατίας, ὑπῆρξεν ἡ πειρατεία καὶ σωματεμπορία. Τὸ ἀρχιπέλαγος τοῦτο τῶντι ὑπῆρξε πρὸ πολλοῦ ἡ φωλεὰ πειρατῶν, καθιστῶσα τὰς γειτνιαζούσας θαλάσσας ἐπικινδύνους τοῖς ἐμπορίοις, καὶ πληροῦσα τὴν πλῆσιν ἀκτὴν τρόμου.

Ἡ ἐξουσία τοῦ σουλτάνου τῶν Σουλῶν εἶναι κατὰ μέγα μέρος ὀνομαστική. Εἶναι οὗτος μᾶλλον θρησκευτικὸς ἀρχηγὸς ἀριθμοῦ ἡμιανεξαρτήτων ἀρχηγῶν ἢ ἀπόλυτος μονάρχης. Ἐκαστος ἀρχηγὸς τῶν Σουλῶν εἶναι ἡγεμὼν ἐν τῇ χώρᾳ ἥτις ἀνήκει αὐτῷ, καὶ ἡ ἐξουσία αὐτοῦ λογίζεται ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ὀπαδῶν του ἢ μᾶλλον δούλων του καλουμένων *ἄμβας*, οἵτινες εἶναι καὶ στρατιῶται αὐτοῦ. Ἡ πραγματικὴ κυβέρνησις τῆς χώρας εἶναι εἰς χεῖρας τῆς *Ροῦμα Βεχάρα*, ἢ Συμβουλίου, συνισταμένου ἐκ 15 ἢ 20 μελῶν, ἀποτελοῦντος διαρκῇ κληρονομικὴν βουλὴν. Οὗτοι ἐξασκοῦσι πᾶσας τὰς ἐξουσίας τοῦ Κράτους, καὶ διορίζουσι πάντας τοὺς ὑπαλλήλους. Δὲν ὑπάρχουσι νόμοι· οἱ ἀρχηγοὶ κυβερνοῦσι τὴν χώραν κατὰ τὴν ἰδίαν αὐτῶν θέλησιν, ἐφόσον εἰσὶν ἐτοιμοὶ πρὸς πολεμικὰς ἢ λαφυραγωγικὰς ἐκστρατείας ὅσας καλοῦνται πρὸς τοῦτο ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου. Ἡ κυβέρνησις προβαίνει ἀνευ φόρων, τὰ τελωνειακὰ δικαιώματα εἰδὼν εἰσαγομένων καὶ αἱ πειρατικαὶ ἐπιδρομαὶ ἀπαρτίζουσι τὰς προσόδους τοῦ Σουλτάνου καὶ τοῦ Συμβουλίου αὐτοῦ. Οἱ ἀρχηγοὶ ἐσυνείθισαν ἐπίσης νὰ