

καιδεύονται πρὸς ἐμπορικούς ἢ βιομηχανικούς σκοπούς 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 ἀποπομπὴν.

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ. Ἀποδεδειγμένον εἶναι, ὅτι καὶ ἡ στάσις τοῦ σώματος τὰ μάλα συντείνει εἰς τὴν ὑγιάν τοῦ ἀνθρώπου. Ἐκαστος λοιπὸν ἄνθρωπος, κηδόμενος τῆς ἑαυτοῦ ὑγείας, ὀφείλει νὰ διατηρῇ ἀρμόζουσαν στάσιν ἐν τε ἐργασίῳ καὶ ἐν ὕπνῳ. Πρὸ πάντων πρέπει νὰ φροντίσῃ νὰ διατηρῇ τὸ ἄνω μέρος τοῦ θώρακος ὀρθόν καὶ ὀλίγον ἀποκλινόν πρὸς τὰ ὀπίσθεν, οὐδέποτε δὲ πρὸς τὰ ἔμπροσ, ἵνα, οὕτω πως εὐρυνουμένου τοῦ θώρακος, ἀνευωτέρα γίνηται ἡ ἀναπνοὴ τὴν θέσιν ταύτην ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ τηρῇ μελετῶν ἢ γράφων ἢ ἐν γενεῇ καθήμενος. Καὶ ὁ πολιτισμὸς δὲ αὐτὸς ἐπιβάλλει τὴν ὀρθοστάσιαν τοῦ σώματος. Διότι τὰς αἰτίας, προτιμώτερα τὰ ὑψηλοτέρους τοὺς ἔμπροσθεν πόδας ἔχοντα καθίσματα ὡς ἐπιτρέποντα τὴν τοιαύτην τοῦ σώματος στάσιν, τὰ καὶ ἀνευωτέρα τῶν ἄλλων. Ἀλλὰ καὶ ἀναγινώσκων τις μεγαλοφώνως ἢ ἄδων ὀφείλει νὰ διατηρῇ τοιαύτην τὴν στάσιν τοῦ σώματος, ἄλλως ἐπέρχεται κόπωση τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, δι' ἃ καὶ οἱ ἀοῖδοι ψάλλοντες, οὐδέποτε κλίνουν πρὸς τὰ ἔμπροσ, ἀλλὰ τὸν θώρακα προτεταμένον ἔχουσιν. Ἐν δὲ τῷ ὕπνῳ προτιμητέα οὐχὶ ἡ ὕπτιος 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 ὕπτιαν στάσιν, (κοινῶς ἀνάσκελα), ἐκτὸς μεγάλης ἀνάγκης ἀναπαύσεως, ὡς ἐπιφέρουσαν κατὰ ἀποτελέσματα ἐκ τῆς συσσωρεύσεως αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον ἄλλως ἀφοῦ, εἰσερχόμενοι εἰς τὸ ὕδωρ, βρέχομεν τὴν κεφαλὴν, ὅπως ἀπέλη τὸ αἷμα ἐξ αὐτῆς, ψυχραίνομένης, λίαν ἄτοπον ἐπειτα εἶναι νὰ ἐκλέγωμεν στάσιν κακῶς ἐπενεργούσαν καὶ ὅλως ἀντιθέτως τοῦ ποθομένου. Καὶ ταῦτα μὲν εἶνε τὰ γενικὰ περὶ τῆς στάσεως παραγγέλματα, ἕκαστος δὲ συμφώνως πρὸς ταῦτα ἂς κανονίσῃ, 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 μιλία μῆκους καὶ δώδεκα εὐρούς, καὶ περιλαμβάνουσα τὴν πόλιν Σουλῶν μετὰ πληθυσμὸν 60,000 ψυχῶν. Αἱ νῆσοι εἰσὶν ἠφαιστειώδους ἀρχῆς, ὄρειναι καὶ λίαν εὐφοροὶ, περιέχουσαι 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 σαμῖα ὀλίγον συχνάζονται καὶ κινδυνεύουσι νὰ γίνωσιν ἐρείπια. 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 μεγάλην ἀσκούσιν ἐπιρροήν. Αἱ βιομηχανικαὶ τέχναι οὐδόπως ἀκμάζουσι, τὰ πλεῖστα δὲ τῶν χειροτεχνημάτων τῶν ἀναγκαζούντων τοῖς κατοικοῖς εἰσάγουσιν ἐκ τῆς Σινικῆς ἢ ἐκ τῶν Ὀλλανδικῶν καὶ ἰσπανικῶν ἀπαικιῶν. Μετ' 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, καθιστώσα τὰς γειτνιαζούσας θαλάσσας ἐπικινδύνους τοῖς ἐμπορίοις, καὶ πληροῦσα τὴν πλῆσιον ἀκτὴν τρόμου.

Ἡ ἐξουσία τοῦ σουλτάνου τῶν Σουλῶν εἶναι κατὰ μέγα μέρος ὀνομαστικὴ. Εἶναι οὗτος μᾶλλον θρησκευτικὸς ἀρχηγὸς ἀριθμοῦ ἡμιανεξαρτήτων ἀρχηγῶν ἢ ἀπόλυτος μονάρχης. Ἐκαστος ἀρχηγὸς τῶν Σουλῶν εἶναι ἡγεμὼν ἐν τῇ χώρᾳ ἧτις 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 κυβερνήσις τῆς χώρας εἶναι εἰς χεῖρας τῆς *Ροῦμα Βεχάρα*, ἢ Συμβουλίου, συνισταμένου ἐκ 15 ἢ 20 μελῶν, ἀποτελοῦντος διαρκῆ κληρονομικὴν βουλὴν. Οὗτοι ἐξασκοῦσι πάσας τὰς ἐξουσίας τοῦ Κράτους, καὶ διορίζουσι πάντας τοὺς ὑπαλλήλους. Δὲν ὑπάρχουσι νόμοι οἱ ἀρχηγοὶ κυβερνοῦσι τὴν χώραν κατὰ τὴν ἰδίαν αὐτῶν θέλησιν, ἐφόσον εἰσὶν ἔτοιμοι πρὸς πολεμικὰς ἢ λαφυραγωγικὰς ἐκστρατείας ὅσας καλοῦνται πρὸς τοῦτο ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου. Ἡ κυβερνήσις προβαίνει ἀνευ φόρων, τὰ τελωνειακὰ δικαιώματα εἰδῶν εἰσαγομένων καὶ αἱ πειρατικὰ ἐπιδρομαὶ ἀπαρτίζουσι τὰς προσόδους τοῦ Σουλτάνου καὶ τοῦ Συμβουλίου αὐτοῦ. Οἱ ἀρχηγοὶ ἐσυνείθισαν ἐπίσης νὰ

μετέρχονται πειρατείας πρός ἰδίον αὐτῶν λογαριασμόν. Ἡ διάσημος πειρατική φυλή γνωστή ὑπὸ τὸ ὄνομα Μάλαου ἔχουσι σταθμούς ἐπὶ τῶν πλείστων νήσων καὶ συνείψαν νὰ πληρώσωσι εἰς τὸν Σουλτάνον εἰκοσι πέντε ἐπὶ τοῖς ἑκατόν ἐκ τῶν λαφύρων τῶν εἰσάμοιθην τῆς ἀνοχῆς τὴν ἐπιδαψιλεύει αὐτοῖς. Οἱ Ἰσπανοὶ ἐπολέμησαν πῆλλάκις κατὰ τῆς φυλῆς ταύτης καὶ ἐσχάτως μόλις τὸ 1876 κατώρθωσαν νὰ συλλάβωσι τὸν διάσημον πειρατὴν Τιάγγην ἀναγκάσαντες καὶ τὸν σουλτάνον αὐτὸν νὰ δεχθῆ τὴν ἰσπανικὴν προστασίαν ἢ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν ἰσπανικὴν ἀρχὴν ἢ νὰ ἀποδοῖ τὴν ἐπιδαψιλεύει αὐτοῖς.

Χίλια δύο παιγνιδάκια παίξαμε με ἡσυχία
 Καὶ κοντὰ εἰς τὰ παιγνιδία μάθαν πράγματα πολλὰ
 Τοὺς ἐξήγησε τί εἶναι ὁ σήφουνας, ἡ τρικυμία
 Καὶ πῶς γίνεται τὸ κύμα, καὶ ἡ φουσκοθαλασσία.
 Καὶ προτοῦ εἰς τὸ Σχολεῖο ἐπιστρέψουν ἕνα-ἕνα
 Μὲ ἡκάνε σέμιά βαρκοῦλα τρέχοντας γιάλο, γιάλο
 Μὲ κουπιά σ' τὰ χέρια οἱ ναύταις, μὰ ἔκσινα δακρυσιμένα
 "Ὅλα ἤρχισαν νὰ ψάλλουν προσευχῆ εἰς τὸ Θεό.

ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΟῦ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕἰΣΗΓΗΤΙΚΟῦ



Ὁ Σουλτάνος τῶν Σουλῶ.

Ἡ παρατιθεμένη εἰκὼν παριστᾷ τὸν σουλτάνον τῶν νήσων τούτων ἀποθανόντα πρός ὀλίγου χρόνου. Ἀπὸ τοῦ θανάτου αὐτοῦ ἐμφύλιος πόλεμος ἐξεργάγη καὶ τὰ ἰσπανικὰ φρούρια προσεβλήθησαν. Ἄλλ' ὁ μαρκήσιος δὲ Βοστέλλα ἀπέκρουσε τὸν ἐχθρὸν καὶ ἐζήτησεν ἐπικουρίαν δι' ἑνὸς ν. ἀναγκάσθη τὸν νέον σουλτάνον νὰ ἀναγνωρίσῃ τὴν ἰσπανικὴν προστασίαν.

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΣΤΗ ΒΑΡΚΟΥΛΑ

Στοῦ Βουλγάρεως μιά μέρα ὅσα ἦσαν τὸ Σχολεῖο
 Πρὶν ὁ ἥλιος ξεπροβάλλει ἀπ' τῆ ράχη τοῦ βουνοῦ
 Σ' τὸ τρελλὸ τὸ περιγιάλη μ' εὐταξία δύο, δύο
 Κατεβήκανε νὰ παίξουν μετὰ τὰ κάλλη τοῦ γιάλοῦ.

ὦ Θεέ πάσα σου σκέψις
 Πᾶς σου λόγος καὶ σοφία
 Πᾶν σου ῥῆμα ἁρμονία
 Τοῦ παντὸς δημιουργέ!
 Σὺ τὸν κόσμον ἂν προσβλέψης
 Δύνασαι νὰ ἐπισκοτίσης
 Καὶ εἰς ὕπνον νὰ βυθίσης
 Πᾶν σου πλάσμα ὦ Θεέ!
 Τ' ἄστρα ὅσα τὸν αἰθέρα
 Κάθε νύχτα τὸν κυκλοῦσι
 Σοῦ τὰ ἔργα ὀδηγοῦσι
 ὦ Θεέ τὰ θυμαστά!