

# ΚΟΣΜΟΣ

## ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ

ΕΚΔΙΔΟΜΕΝΟΝ ΑΠΑΞ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ.

ΕΤΟΣ Α΄.

Ἐν Κωνσταντινουπόλει, Σάββατον 26 Μαρτίου 1883.

ΤΕΥΧΟΣ ΚΘ΄

### ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑΙ ΜΕΛΕΤΑΙ.

Τὸ «αἰσθητοποιῶς διδάσκειν» πρέπει νὰ εἶναι τὸ κοινὸν ἀξίωμα τῶν διδασκάλων ἐφαρμοζόμενον ἐπὶ παντὸς μαθήματος τῆς ἰδίως δημοτικῆς σχολῆς.— Τοῦτο πῶς κατορθοῦται πρῶτος ὁ Pestalozzi μᾶς ἐδειξεν σπουδάσας καλῶς τὴν φύσιν τοῦ παιδίου καὶ «συλλαβῶν αὐτὴν ἐν τῷ σφυγμῷ αὐτῆς»<sup>1</sup>. Εἰς αὐτὸν κυρίως ὀφείλεται μεγάλῃ εὐγνωμοσύνη, διότι μόνος αὐτὸς πρῶτος συνοῖδεν ὅτι τὸ παιδίον δέον αἰσθητοποιῶς νὰ διδάσκηται. — Τί δὲ ἐστὶ τοῦτο τὸ αἰσθητοποιῶς διδάσκειν<sup>2</sup> τὸ βλέπομεν ἐν πρώτοις παρὰ τῷ Pestalozzi καὶ τοῖς μετὰ ταῦτα παιδαγωγοῖς, οἵτινες ἐνησχολήθησαν εἰς τοῦτο καὶ ὧν ἕκαστος ἰδίαν πορείαν ἀκολουθήσας, ἐνόμισεν ὅτι οὕτως ἢ ἄλλως διδάσκων ἠδύνατο νὰ καταστήσῃ τὸ παιδίον ἱκανὸν ἵνα συλλαμβάνῃ τὰ ἔξω ἀντικείμενα. Τὸ αἰσθητοποιῶς διδάσκειν σκοπὸν προτίθεται τὴν δι' ἐποπτικῆς διδασκαλίας ἐπίστασιν τῆς προσοχῆς τοῦ παιδίου ἐπὶ τὰ ἔξω ἀντικείμενα, οὕτως, ὥστε τὰ ἀπλούστερα ἐξ αὐτῶν νὰ συλλάβῃ καθ' ὅλα (εἰ δυνατόν). Συλλαμβάνει δὲ τὸ παιδίον τὰ ἔξω ἀντικείμενα ἀμέσως καὶ ἐμμέσως. Καὶ δὴ, διὰ τῆς ἀμέσου θεωρίας τὸ παιδίον διδάσκεται ἀντικείμενα, ἅτινα πράγματι δύναντα νὰ θεᾶται, ἢ δὲ ἐμμεσῶς θεωρία ἐνεργεῖ διὰ μέσου τῆς μνήμης, δι' ἧς κατορθοῖ ὁ διδάσκαλος νὰ ἀνταποκριθῇ εἰς τὴν πολλαπλότητα τοῦ πνεύματος.

Λέγομεν δὲ ὅτι τὸ παιδίον διττῶς συλλαμβάνει τὰ ἔξω ἀντικείμενα, ὡς ἐκ τῆς φύσεως αὐτῶν τῶν ἀντικειμένων. Καθότι πάντα τὰ ἀντικείμενα δὲν ἔχουσιν ὑπόστασιν οὐσιαστικὴν, ἀλλὰ συνάμα ὑπάρχουσι καὶ πνευματικὰ ἐν τῷ κύκλῳ τῶν γνώσεων τοῦ παιδίου. Ἄλλως τε ὁ κύκλος οὗτος, ὡς αὐτὸς ὁ Pe-

<sup>1</sup> Συλλαμβάνειν τὴν φύσιν ἐν τῷ σφυγμῷ αὐτῆς ἐστὶν ἡ ἐννοία τοῦ πῶς κινεῖται ἡ φύσις ἐν τῷ παιδίῳ καὶ κατ' αὐτὴν βυθισαί τὴν διδασκαλίαν. Παρουσίως ὅπως ἡ παροιμία τοῦ λαοῦ λέγει «Τὸν κατάλαβα τὸν σφυγμὸν του καὶ κατὰ τὰ νερά του πίζω».

<sup>2</sup> Τί αἰσθητοποιῶς διδάσκειν (anschauungs Unterricht) (ὅπερ καὶ ἄλλως λέγεται θεωρικὴ καὶ ἐποπτικὴ διδασκαλία) ἐστὶ διδασκαλία τοῦ ἀντικειμένου ἐν αὐτῇ τῇ φύσει. Ἡ δὲ λέξις θεωρία (ἐξ ἧς θεωρικὴ) κατὰ πρῶτον ἐσήμαινε τὸ δια τῶν αἰσθήσεων θεωρεῖν, ἀλλὰ μετὰ ταῦτα καὶ μάλιστα σήμερον ἀποκλειστικῶς σημαίνει τὸ διὰ τοῦ νοῦς. Ἡ μεταφορὰ αὐτῆ τῆς ἐννοίας τῆς λέξεως ἐγένετο οὕτως εὐκόλως, διότι φύσει ὁ Ἕλλην εἰς οὐδὲν λογίζεται τὴν διὰ τῶν αἰσθήσεων θεωρίαν ἄνευ τῆς κατὰ νοῦν.

stalozzi παρατηρεῖ, ἤθελεν εἶναι λίαν στενός, ἂν περιελάμβανε διδασκαλίαν μόνον ἐπὶ πραγματικῶν ἀντικειμένων, οὐχὶ δὲ καὶ ἐπὶ ἀφρημένων καὶ πνευματικῶν. Καὶ πάντες ἤδη κατενόησαν ὅτι διὰ τῆς αἰσθητοποιῶς διδασκαλίας δέον νὰ διδάσκωνται οὐ μόνον ὁρατὰ ἀλλὰ καὶ ἀόρατα<sup>1</sup> καὶ πνευματικὰ. Κατὰ ταῦτα ἄρα καὶ ὁ κανὼν «δίδασκε αἰσθητοποιῶν» ἔχει οὐ μόνον ὑλικὴν σημασίαν, ἀλλ' ἔχει κύρος καὶ ἐπὶ πραγματικῶν οὐδ' ὅλως ὑποπιπτόντων εἰς τὰς αἰσθήσεις· ἄρα καὶ τὰ ἀντικείμενα τῆς διδασκαλίας πρέπει νὰ ὦσιν γενικῶς τῷ ὀνόματι «ἡ φύσις, ὁ ἄνθρωπος καὶ ὁ Θεός».

Μὴ θέλοντες νὰ μακροηγήσωμεν ἐνδιατρίβοντες εἰς τὰ περὶ τῆς αἰσθητοποιῶς διδασκαλίας, μεταβαίνομεν ἵνα ἐξετάσωμεν τὸν νόμον, καθ' ὃν τὸ παιδίον καὶ πᾶς τις λαμβάνει ἐντελῆ ἐννοιαν καὶ ἰδέαν τῶν ἀπέναντι αὐτοῦ ἀντικειμένων. Ἐπὶ τὸ πρακτικώτερον διατυποῦντες τὸν νόμον τοῦτον δυνάμεθα νὰ παρατηρήσωμεν, ὅτι μέχρις οὗ φθάσῃ εἰς τὴν ἐννοιαν τοῦ ἀντικειμένου καὶ ἀπ' αὐτῆς εἰς τὴν ἐποπτείαν αὐτοῦ, δέον νὰ διέλθῃ τοῦτο διὰ τινος κλίμακος (οὕτως εἰπεῖν) ἐν ριπῇ ὀφθαλμοῦ, ἣτις ἐμπεριέχεται ἐν τῷ ἡμετέρῳ νοί<sup>2</sup>. Ἡ κλίμαξ αὕτη συνίσταται ἐκ 12 βαθμίδων<sup>3</sup>. Τὴν κατωτάτην τῶν βαθμίδων ἀποτελεῖ ἡ αἴσθησις. Τὸ μέγος τοῦτο ἢ ἡ βαθμὶς αὕτη ὑποδιαιρεῖται εἰς διάφορα μέρη, ἅπερ παραλείπομεν νὰ ἐξετάσωμεν, τὸ μὲν ὡς ἔχοντες τὴν κλίμακα ὑπ' ὄψιν μόνον γενικῶς καὶ οὐχὶ ἐκχέστην βαθμίδα μερικῶς· τὸ δὲ καὶ διότι ἡ αἴσθησις περιλαμβάνει ἴδιον εὐρὺν κύκλον, περὶ οὗ οὐ τοῦ παρόντος ἐστίν. Τοῦτο μόνον λέγομεν ὅτι διὰ τῶν αἰσθήσεων παρατηροῦμεν μόνον τὰ περὶ ἑαυτοῦ ἀντικείμενα καὶ ὅτι ἡ αἴσθησις εἶναι ἀπαραίτητον πρὸς διέγερσιν παραστάσεων ἐν τῷ νῷ, ὅπως ὁ Ἀριστοτέλης εἶπεν· «Οὐδὲν ἐν τῷ νῷ, ὃ μὴ πρότερον ἐν τῇ αἰσθήσει», σὺν τούτοις ὁμως καὶ ὅτι ἡ αἴσθησις ἀφ' ἑαυτῆς καὶ καθ' ἑαυτὴν οὐκ ἐστὶν ἱκανὴ διεγείραι<sup>4</sup> ἐν ἡμῖν παραστάσεις. Αἱ αἰσθήσεις

<sup>1</sup> Ὑπὸ τὸ ἀόρατον ἐννοοῦμεν, πᾶν ὅπερ δὲν εἶδε τὸ παιδίον καὶ ὅπερ ὁ διδάσκαλος διδάξει δύναται αὐτὰ διὰ παραθέσεως καὶ παραλλήλως.

<sup>2</sup> Ἴδε τὴν κλίμακα κατωτέρω Ἐν τινῶν ἡμῶν ἀνθρώπων νοί ἡ κλίμαξ εἶναι ἐλλειπῆς—(βλακία κλ.)

<sup>3</sup> Ἐν πολλοῖς τῇ διαφερὰ τῶν διαφόρων βαθμίδων εἶναι τόσον μικρὰ ἢ μᾶλλον τόσον λεπτή, ὥστε λέξεις δὲν δύναται τις νὰ εὕρῃ ἵνα χαρακτηρίσῃ τὴν διαφερὰν ταύτην.

<sup>4</sup> Καὶ πράγματι πολλάκις συμβαίνει νὰ παρατηρῆ τις



ὁ τῶν παραφρονῶν καὶ φρενοπαθῶν ἀριθμός· τοῦτο κυροῦται ὑπὸ παρατηρήσεων στατιστικῶν ἀκριβῶν. Καὶ ὅσῳ δυσχερέστεραι καὶ βαρύτεραι αἱ συνθήκαι αἱ κοινωνικαὶ ὑφ' ἃς διεξάγεται ὁ τοῦ βίου ἀγών, ὡς καὶ οἱ καιροὶ ὑφ' οὓς βιοῦμεν (ἐν τύχῳσι π. χ. ταρχωδέστεροι καὶ ἐπιπλοκώτεροι ἢ συνήθως ὄντες), τόσῳ μείζων προβάλλει ἢ τε ἀφορμὴ καὶ ὁ κίνδυνος πρὸς παθήσεις ψυχικᾶς. Καὶ βεβαίως! Ἐπειδὴ ἔ·θ' ἂν ὁ τοῦ βίου ἀγών ἐκτραχύνεται, αἱ δὲ συνθήκαι, εἰς ἃς ὑποβάλλεται ἕκαστος τῆς κοινωνίας μέλος πρὸς διύκρινσιν τοῦ ἑγῶ, ὡς δυσπολέμητοι, οἱ δὲ συναγωνιζόμενοι καὶ διαγωνιζόμενοι πολλοί, ὁ δὲ ἀνταγωνισμὸς δριμύς, τὰ ὄπλα ὀξέα, ἡ μάχη διαρκής καὶ ἀμείλικτος καὶ ἔντεχνος, τί τὸ ἄπορον ὅτι ὁ ἀσθενέστερος ἀποχωρεῖ ἐπὶ τέλους τῆς κονίστρας ταύτης ἡττων αὐτῆς γινόμενος; ἢ τί ἐστι καὶ καταπίπτει ἐπ' αὐτοῦ τοῦ σταδίου, καταβληθείς πρὸ τοῦ ἱκανωτέρου αὐτοῦ καὶ συντριβείς;

Ἐκεὶ δὲ ἐπὶ τῶν ἀγῶν συμβαίνει πᾶν τῶνναντίον τούτοις. Αὐτοῦ καὶ μετρία τις ἱκανότης ὑφίσταται οὐχ ἥττον οὐ μόνον φαινομένη ἀλλὰ καὶ οὕσα προσωπικότης πλήρης, ἐπαρκοῦσα δηλονότι εἰς τὰς ἀξιώσεις τῆς ἐν ἡ ἀγωνίζεσθαι κοινωνίας. Καὶ τῆς μετρίας τῆς ἐλάσσων φύσις ἐξακολουθεῖ αὐτοῦ προβάλλουσα εἰς τὸ ἐμφανές ἐπὶ μακρόν, καὶ μέχρι τέλους πολλὰς τῆς σταδιοδρομίας, ὡς τῆς τῶν δρώντων οὐχ ἡκιστα πάντων αὐτοῦ, ἐν ᾧ ζῆ κόσμη—ὡς χηνοδοσκός π. χ. τέλειος, ὡς ποιμὴν ὡσαύτως, ὡς βουκόλος καλὸς κλπ. κλπ.—ἐπειδὴ ἡ ἀξία αὐτοῦ (τοῦ ψυχικοῦ δηλ. ὀργάνου αὐτοῦ) δὲν δοκιμάζεται πέραν τῶν χηνῶν καὶ πέραν τῶν βοῶν καὶ προβάτων ἂ περιθάλπει· ἐὰν δὲ ὁ αὐτοῦ ἀνθρώπος ἐξῆ ἐν τιμῇ πόλει βιομηχανῆς ἢ ἐμπορικῆς, ὡς βιομήχανος αὐτὸς ἢ ὡς ἐμπορὸς ἢ ὡς ὑπάλληλος γραφείου ἐμπορικοῦ, εἰς τίνα θὰ περιέπιπτε τύχην; βεβαίως ἀπὸ πολλοῦ θὰ διεγράφετο τῶν ὑγιῶν. Ἰδοὺ λοιπὸν πῶς τὰ θύματα προβάλλουσι πλείονα, ἔνθα καὶ ὁ πολιτισμὸς ὑψηλότερον ἵσταται, ἐπιβάλλων καὶ τὰ καθήκοντα μείζων καὶ ἀνταγωνισμὸν πολλόν, καὶ ἀξιών καὶ γνώσεις καὶ ἱκανότητας καὶ δεξιότητά νοῦ μείζονα, καὶ διηνεκῶς πονεῖν, (τὸν νοῦν πρὸ πάντων) καὶ διηνεκῶς πράττειν, καὶ βελτιοῦν, καὶ βελτιοῦσθαι καὶ προὔχειν καὶ προὔγεσθαι κλπ. κλπ. (Ἀκολουθεῖ τὸ τέλος).

B. ΛΟΥΣΗΣ, ἰατρός.

## ΕΡΩΣ ΗΓΕΜΟΝΟΣ

(διήγημα ἱστορικόν) I

Ὁ Γουσταῦος Ἀδόλφος, βασιλεὺς τῆς Σουηδίας, ὁ πεσὼν κατὰ τὴν μάχην τοῦ Λούτζεν, τῷ 1632, οὐ μόνον ἦτο πολυμήρως μαχητής, ἀλλὰ καὶ σοφὸς καὶ βουλευτικὸς ἡγεμὼν. Ἐλεγεν ὅτι, τῷ κληθέντι νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἀρχηγὸς τοῦ λαοῦ του, ἀπαραιτήτως ἐστὶν ἡ γνώσις τῶν ἀνθρώπων, καὶ ὅτι ἡ γνώσις αὐτὴ ἀποκτάται μόνον διὰ τῆς προσωπικῆς γνωριμίας

I Μετεφράσθη ἐκ τῆς Γαλλικῆς ὑπὸ τοῦ ἐν Ταϊγανίφ κ. Κ. Σ. Κοκόλη.

μετ' ὅλων τῶν τάξεων τοῦ λαοῦ. Συχνάκις ὁ Γουσταῦος Ἀδόλφος, μετημαρτυμένος ἐνεφανίζετο ἐν τῷ πλήθει, καὶ ἐμάνθανε τὰς ἰδέας, ἐξαιεῖς καὶ χρεῖας τοῦ λαοῦ. Περὶ τῆς ζωῆς τοῦ Γουσταῦου Ἀδόλφου πολλά περιεργα ἐπισόδια ἐφθασαν ἄχρις ἡμῶν. Ἡ πρὸς τὸν Ἀστιέρνον φιλία αὐτοῦ καὶ ὁ πρὸς τὴν Ἰγκέρδαν Ζάλστρομ ἐρωσ μαρτυροῦσι περὶ τῆς μεγαλοψυχίας καὶ αὐταπαρησίας αὐτοῦ.

Ἐν κνηγίῳ ποτὲ εὑρισκόμενος, ὁ βασιλεὺς ἀπεμακρύνθη τῶν συνοδῶντων αὐτὸν καὶ ἐφθασεν εἰς ἀγνωστον τελεῖως αὐτῷ μέρος. Οὐ μακρὴν τοῦ δάσους εἶδε μικρὸν τι χωρίον. Πλησιάζας πρὸς αὐτό, ὁ βασιλεὺς εἶδε δύο ἀνδράς, ὧν ὁ μὲν ἐπιμειλῶς ὠρυττε τὴν γῆν, ὁ δὲ συνεβούλευε τὸν πρῶτον νὰ παύσῃ ἐργαζόμενος.

Περιεργεῖται κινούμενος ὁ βασιλεὺς ἕστη ὀπίσθεν τοῦ περιφράγματος καὶ ἠκρόαζετο.

— Ἄρκει, γείτον Ἀστιγκ, ἀντήχησεν ἡ φωνὴ τοῦ ἐργαζομένου. Ἐγὼ εἶμαι ἀρκετὰ εὐρυστος, θὰ ἐργασθῶ καὶ δι' ἐμαυτὸν καὶ διὰ σέ. Σὺ, βλάπεις, εἶσαι ἀσθενής, λοιπὸν πῆγαινε νὰ ἡσυχάσῃς. Ὅταν παύσῃς σκάπτων, θὰ σὲ φωνάξω καὶ τότε θὰ σπειρήσῃς. Αὐτὸ δὲν εἶνε κοπιαστικόν,—δὲν εἶνε ὅπως τὸ σκάψιμον. Τὸ ἐργάζεσθαι διὰ καλὸν φίλον, δὲν δίδει κόπον.

— Ἀχαπρὸς νέος! ἐσκέφθη ὁ βασιλεὺς. Τοιοῦτος φίλος εἶνε πράγματι θησαυρός. Κυβερνῶ τοιοῦτον μέγαν λαόν, ἵσταμαι ἐπὶ τῆς κορυφῆς τῆς ἐξουσίας καὶ ἀληθῶς μοὶ φαίνεται ὅτι πρέπει νὰ φθονῆσω τὸν χωρικὸν τοῦτον!

Ὁ βασιλεὺς ἐπλησίασε τῷ νεανίᾳ, ὅστις ἐξηκολούθει ἐργαζόμενος.

— Θ' ἀγαπᾷς, ὡς φαίνεται, πολὺ τὸν γείτονά σου;

— Ὡ ναι, κύριε κνηγέ! ἀπήντησεν οὗτος εὐθύμως, μὴ ὑποπευόμενος πρὸς ποῖον οἰκίει.

— Καὶ θὰ τῷ ἐδίδεις ευχαρίστως ὅλα, ἐὰν εἶχεν ἀνάγκην;

— Ὅλα; ἐπανέλαβεν ὁ χωρικός. Αὐθὲντά μου, αὐτὸ θὰ ἦτο πολὺ. Δὲν θέλω νὰ ψευθῶ. Τὰ τρία τέταρτα, ἐξ ὧν ἔχω θὰ τὰ ἐδίδων. Ἀλλ' ἐὰν εἶχε μεγάλην ἔνδειαν, πολὺ πιθανὸν ὅτι θὰ τῷ ἐδίδων καὶ τὸ τελευταῖον τέταρτον. Ἐγὼ δὲν ἔχω οὔτε γυναικᾶ, οὔτε τέκνα, οἱ γονεῖς μου πρὸ πολλοῦ ἀπέθανον, ἔχω δέ, ἰδοὺ, δύο ὑγιεῖς χεῖρας, καὶ θὰ ἐτρεφόμην.

— Εἶσαι πολὺ καλὸς, εἶπεν ὁ βασιλεὺς, πῶς ὀνομάζεσαι;

— Ἀστιέρνος, ἀπήντησεν οὗτος.

— Ἰδοὺ λάβε δι' ἐνθύμιον καὶ ἀμοιβήν, εἶπεν ὁ βασιλεὺς δίδων αὐτῷ βλακύντιον.

— Δι' ἀμοιβήν; ἠπόρησεν ὁ χωρικός. Δὲν δύναμαι νὰ τὸ λάβω. Διατί νὰ ἀμειφθῶ; Τὸ βοηθεῖν τὸν φίλον ἐν ἀνάγκῃ—εἶνε καθήκον ἐκάστου. Ἡμεῖς οἱ κἀτοιχοὶ τῶν χωρίων κρίνομεν ἄλλως παρὰ οἱ τῶν πόλεων, νομίζω ὅμως ὅτι ὅχι χειρότερα αὐτῶν.

Ὁ βασιλεὺς ἀπῆλθεν, ὁ δ' Ἀστιέρνος ἤρξατο ἐργαζόμενος, καὶ συνομιλῶν μετὰ τοῦ Ἀστιγκος, ἐπαύμαζεν ὅπως οἱ κατοικοῦντες τὰς πόλεις οὐδόλως ἐννοοῦν τὴν φιλίαν.

Μετὰ τινὰς ἡμέρας πρὸς τὸν Τόρμπερν Ἀστιέρνον ἀφίκετο κύριός τις μετὰ διαπαγῆς ὅπως οὗτος ἐμφανισθῆ εἰς τὰ ἐν Στοκχόλμῃ ἀνάκτορα. Ὁ Ἀστιέρνος ἤρξατο λέγων, ὅτι κατὰ πάσαν βεβαιότητα θὰ συνέβη λάθος τι· δὲν εἶχεν αἰτίαν νὰ μεταβῆ αὐτόθι, ὅπου μάλιστὰ δὲν θὰ ἤξευρε οὔτε νὰ περιπατήσῃ.

— Ἐὰν ἦσαι ὁ Τόρμπερν Ἀστιέρνος, εἶπεν ὁ ἐλθὼν αὐλικός, καὶ ἐὰν ἔχῃς φίλον ὀνομαζόμενον Ἀστιγκ, ὅστις ἦτο ἀσθενής πρὸ μιᾶς ἐβδομάδος, καὶ διὰ τὸν ὁποῖον εἰργάσθης πλησίον τοῦ περιφράγματος, καὶ ἐὰν μετὰ σοῦ συνομιλήσῃ τότε ἀγνωστός τις κνηγός, τότε βεβαίως ἡ διαπαγὴ ἀφορᾷ σέ.

— Ἐγὼ ἐν τούτοις δὲν ἔχω τίποτε νὰ φοβηθῶ τοὺς ἐν τοῖς ἀνακτόροις αὐθέντας. Ἐπιτρέψατέ μοι μόνον νὰ ἐνδυσθῶ καὶ πηγαίνωμεν, εἶπεν ὁ Ἀστιέρνος.

Ἐν τῷ μεταξῷ, τὸ ὄραιον ὄχημα ἐκίνησε τὴν κοινὴν περιεργεῖαν ἐν τῷ χωρίῳ. Συνθηροῦσθη πλῆθος περιεργῶν πρὸ τῆς οἰκίας τοῦ Ἀστιέρνου. Ἐνταῦθα ἦλθε καὶ ὁ Ἀστιγκ, ὅστις, μαθὼν περὶ τίνος πρόκειται, εἶπε τῷ φίλῳ τῷ·

— Μόνος δὲν φεύγεις ἀπ' ἐδῶ, ἤξεύρω διατί σὲ ἀπάχουον. Ἐν τῇ πόλει ἔμαθον ὅτι ἐφρονεύσαμεν ἀγριοῶχοιρον, ὅστις εἰσῆρχετο εἰς τὸν περιφράγμά μου. Καὶ ἐπειδὴ πρῶτος ἐγὼ ἐπυροβόλησα, ἀμφοτέρω ὀφείλωμεν νὰ δώσωμεν λόγον. Ἔρχομαι μὲξ σου.

— Ἀλλ' ἡμεῖς ἐπληρώσαμεν τὸ πρόστιμον, ἀπήντησεν ὁ Ἀστιέρνος. Ὅχι, κἀτι ἄλλο θὰ ἦνε.

— Ἐν πάσῃ περιπτώσει δὲν θ' ἀποχωρισθῶ σοῦ. Ἐὰν σὲ φυλακίσουσιν ἀκόμη καὶ ἐγὼ θὰ ἔλθω ἐκεῖ. Ἐγὼ ἐφρονέσσα μετὰ σοῦ. Πίστευσον ὅτι ὅλα εἶνε διὰ τὸν φονεὺθέντα χεῖρον. Ἀλλως τί ἀνάγκην εἶχεν ὁ κύριος ἐκεῖνος νὰ οὐμιλήσῃ μὲξ σου καὶ νὰ ἐρωτήσῃ ἀκόμη τὸ ὄνομα σου. Πηγαίνω νὰ ἐνδυσθῶ καὶ ἀμέσως ἐπιστρέφω.

Ὁ ἐλθὼν διὰ τὸν Ἀστιέρνον εἶπεν ὅτι, διεπάρθη νὰ ὀδηγήσῃ μόνον τὸν ἕνα. Ἀλλ' ὁ Ἀστιγκ ἐπέμεινεν ἐπαναλαμβάνων ὅτι εἶνε φίλος παιδιόθεν καὶ ὅτι δὲν θὰ τὸν ἐγκαταλείψῃ μόνον.

Καθ' ὁδὸν ἡ συνομιλία ἦτο περὶ τῆς προσκλησίσεως τοῦ Ἀστιέρνου. Ὁ Ἀστιγκ ἐσπευσε νὰ διαβεβαιώσῃ τὸν φίλον του, ὅτι αἰτία τῆς προσκλησίσεως ταύτης ἦτο ὁ φονεὺθεὶς ἀγριοῶχοιρος. Ὁ συνοδῶν αὐτοὺς αὐλικὸς ἀπεσῆρθη εἰς τὴν γωνίαν τοῦ ὀχήματος καὶ προσεποιήθη τὸν κοιμώμενον.

Ἐν Στοκχόλμῃ, ἀμφοτέρους τοὺς φίλους ὠδήγησαν εἰς τ' ἀνάκτορα. Παραυτίκα ἐφθασεν ὁ θαλαμηπόλος ἵνα ὀδηγήσῃ τὸν Ἀστιέρνον παρὰ τῷ βασιλεῖ. Οἱ φίλοι, ἰδόντες τὴν πλουσίαν αὐτοῦ ἐνδυμασίαν, ἐξέλαβον αὐτὸν βασιλεῖα καὶ ἐγονοπέτησαν. Οὗτος ὁμοῦς γελῶν ἐξήγαγεν αὐτοὺς τῆς ἀπάτης καὶ εἶπεν: εἶμαι διατεταγμένος ἐν ὀδηγήσῳ παρὰ τῷ βασιλεῖ τὸν Ἀστιέρνον: ἄγωμεν, νέε, μὴ φοβοῦ, ὁ βασιλεὺς ἡμῶν εἶνε λίαν ἀγαθός.

Ὁ Γουσταῦος Ἀδόλφος ἐδέχθη τὸν Ἀστιέρνον ἐν τῷ Γραφείῳ αὐτοῦ. Ὁ Τόρμπερν ἀνεγνώρισεν ἐν τῷ προσώπῳ τοῦ βασιλέως τὸν συνομιλήσαντα μετ' αὐτοῦ κνηγόν· οὐδόλως ὅμως ἐροθήθη ἐκ τούτου. Τῷ βασιλεῖ προηγουμένως διηγήθησαν τὴν ἱστο-

ρίαν τῶν δύο φίλων. Γελῶν ἠρώτησε τὸν Ἀστιέρνον.

— Εἰς τί ἔπτουσα μετὰ τοῦ Ἀστιγκος καὶ φροβείσαι τὴν τιμωρίαν;

— Ζητῶ ἔλεος δι' ἐμαυτὸν καὶ τὸν γείτονά μου, εἶπεν οὗτος κλίνων τὸ γόνυ.

Δὲν θὰ περὶβῶμεν πλέον τοὺς νόμους τῆς θήρας. Καὶ ἐν τούτοις ἐφρονέσαμεν τὸν κάπρον οὐχὶ πρὸς σφετερισμόν, ἀλλὰ διότι πάντοτε ἐσκαπτε τὴν καλλιεργημένην γῆν μας.

— Καλὰ ἀπήντησεν ὁ βασιλεὺς. Ἦνεκα τούτου σὺς κατεδίκασαν εἰς πρόστιμον καὶ τώρα εἰσθε ἀθῶοι. Καὶ ποῦ εἶνε ὁ φίλος σου Ἀστιγκ;

— Εἶνε εἰς τὸν πρόδομον καὶ περιμένει νὰ μάρτη τὸ ἀποδοσόμενον.

— Ἀκούσον προσεκτικῶς, Τόρμπερν Ἀστιέρνε, τί θὰ σοὶ εἴπω. Τοῖς βασιλεῦσι χρειάζεται ἄνθρωπος ὅστις ἄνευ φόβου νὰ λέγῃ αὐτοῖς περὶ τῆς μόνῃ τὴν ἀλήθειαν. Σ' ἐξετίμησα καὶ φρονῶ τὸν φίλον σου Ἀστιγκ. Θέλεις νὰ γίνῃς ἐπίσης καὶ φίλος μου; Θὰ σὲ προσλάβω ἐν ταῖς ἀνακτόροις καὶ θὰ διατάξω νὰ ἐπιληθῶσι τῆς ἐκπαιδεύσεώς σου. Ἐν μόνον θὰ ἐπεθύμουν, νὰ μὴ διαφραθῇ ἡ καρδίαν σου, καὶ νὰ μοὶ λέγῃς πάντοτε τὴν ἀλήθειαν. Δύνασαι νὰ μοὶ ὑποσχεθῆς τοῦτο;

Οἱ λόγοι τοῦ βασιλέως συνεκίνησαν βαθέως τὸν χωρικόν. Μετὰ τινὰ σκέψιν εἶπε· — Ἢ ὑπάρχοι τῷ βασιλεῖ μου εἶνε καθήκον μου. Οὐχὶ μετ' εὐχρηστῆσεως ἀρίθω τὸν οἰκίσκον μου ἐν τῷ χωρίῳ καὶ τὴν ζωὴν ἐκείνην· συνείθισα πολὺ εἰς αὐτήν. Ἀλλ' ἡ ἡμετέρα Μεγακλειότης δύναται νὰ βασισθῇ ἐπ' ἐμοῦ. Ἐὰν δὲν βρωῶ ἄξιος, ἐν πάσῃ περιπτώσει ἔχω τὴν καλύβην μου ἐν τῷ χωρίῳ καὶ πάλιν γενήσομαι χωρικός. Ἐὰν ὅμως μοὶ εἶναι πεπρωμένον νὰ ἦμαι πλησίον τοῦ βασιλέως μου, τότε παρακαλῶ νὰ μὴ μ' ἀποχωρίσῃτε τοῦ Ἀστιγκος.

— Θὰ φροντίσω περὶ αὐτοῦ, εἶπεν ὁ βασιλεὺς. Τώρα πῆγαινε, ἀλλὰ μὴ εἶπῃς οὐδενὶ περὶ τῆς συνομιλίας μας. Ὁ Ἀστιέρνος μετέβη πρὸς τὸν περιμένοντα αὐτὸν Ἀστιγκ. Εἶτα ἡγεμύτασαν ἀμφοτέρω καὶ ἐπέστρεψαν εἰς τὸ χωρίον. Συμφώνως τῇ δοθείσῃ ὑποσχέσει, ὁ Ἀστιέρνος εἰς οὐδένα εἶπε περὶ τῆς συνομιλίας του μετὰ τοῦ βασιλέως. Μετὰ παρέλευσιν εβδομάδος, ὁ Ἀστιέρνος διευθύνθη εἰς Στοκχόλμην. Οὐδεὶς ἠγνόει πλέον ὅτι ὁ ἀπλοῦς χωρικός ἀπήλασε τῆς εὐνοίας τοῦ βασιλέως. Πάντες ἠπόρουν καὶ ἕκαστος ἔκρινε διαφοροτρόπως. Ἐν τῇ αὐτῇ ὁ Ἀστιέρνος ἤρξατο σπουδάζων τὰς διαφόρους ἐπιστήμας, διδασκόμενος ὑπὸ λογίων ἀνδρῶν. Κατὰ τὰς ἐλευθέρας ὥρας ὁ βασιλεὺς προσεκάλει αὐτόν καὶ συνδιελέγετο μετ' αὐτοῦ.

Ἡ ἀπροσδόκητος εὖνοια καὶ ἐμπιστοσύνη τοῦ βασιλέως οὐδόλως διέφθειραν τὸν ἀγαθὸν Ἀστιέρνον. Οὐδέποτε ἐλησμώνει τις ἦτο καὶ παρέμεινε πιστὸς φίλος τοῦ Ἀστιγκος: «Ἐὰν ἴδῃς ἐν ἐμοὶ μεταβολὴν τινὰ, ἔλεγεν ὁ Ἀστιέρνος τῷ φίλῳ του, εἰπέ μοι περὶ τούτου μετὰ παρησίαις, καὶ πάλιν γενήσομαι ὁ πρόφην.»

Πράγματι δὲ ἡ συμπεριφορὰ τοῦ εὐνοουμένου ἦτο ἀ-

μεμπτος. Και αυτοί μάλιστα οι αλικιοί συνεχώρουν αυτόν την περσόζον αυτού ανύψωσιν και ειλκρινώς έτιμωσιν αυτόν.

Ο Αστιέρνος προσελήθη εις τὰ άνκτορα τῶ 1617 τῶ 1619 έγένετο αρχιθαλαμηπόλος του βασιλεύως, ίππότης, και προήχθη εις τόν βαθμόν του λοχαγού τῆς φρουράς. Κατά τὸ αὐτὸ έτος ὁ καγγελάριος κόμης Ἄξελ—λιλιέ έδωκε μέγαν χορόν μετμημισμένων, εις ὃν παρέστη και ὁ βασιλεύς μετά τῆς ακολουθίας του. Μία προσωπιδοφόρος προσείλκυσε τήν γενικὴν προσοχὴν διὰ τὸ εὐχρηστον άνκστημα και τήν ευγένειαν τῶν τρόπων της. "Οτε δὲ άσήρησε τήν προσοπίδα, πάντες εξεπλάγησαν εκ τῆς άσυνήθους καλλονῆς της.

Ο βασιλεύς Γουσταύος Ἀδόλφος επίσης κατεγοητεύθη εκ τῆς καλλονῆς τῆς νεάνιδος. Παρεκκλίσε τόν Αστιέρνον νὰ μάλθη τίνες ἦσαν οἱ γονεῖς της. Ἐμαθον δὲ ὅτι ἦτο θυγάτηρ του βαρώνου Ζάλστρομ, διάγοντος μονήρη βίον εν τῷ κτήματί του. Οἱ γονεῖς εξεπείδευσαν τήν νεάνιδα μακρὰν του θορυβώδους μεγάλου κόσμου, θέλοντες νὰ προσφυλάξωσιν αὐτήν τῶν σκανδάλων και θορύβων τῆς κοινωνικῆς ζωῆς. Ὁ εικοσιπενταετής βασιλεύς, ὁ ισχυρὸς μονάρχης, ὁ άνδρειὸς μαχητής εν τοῖς πεδίοις τῶν μαχῶν, ὁ νουνεχῆς άνθρωπος, ήττήθη υπό τῶν μαγευτικῶν ὀφθαλμῶν τῆς κόρης.

Ἡμέρας τινὰς μετά τὸν χορόν ὁ βασιλεύς εἶπε τῶ Αστιέρνω :

— Ὁ πρός τήν νεάνιδα έξως οὐτε ὕπνον, οὐτε ἡσυχίαν με άφίνει. Τοιαύτη καλλονή βεβαίως θὰ κατέχη καὶ άρετάς. Ἦπαγε πρός τοὺς γονεῖς της και εἶπέ ὅτι επιθυμῶ νὰ ζητήσω παρ' αὐτῶν εις γάμον τήν θυγατέρα των. Σοὶ εμπίστεύομαι τήν ὑπόθεσιν ταύτην ὡς φίλος. Δέν θέλω ὁμως νὰ λάβω τήν συγκατάθευσίν της μόνον διότι εἶμαι βασιλεύς. Κάλλιον νὰ στερηθῶ τῆς εὐτυχίας, ἢ νὰ ἀπολαύσω παύτης, οὐχί διὰ τῆς προσωπικῆς έκλογῆς της, ἀλλά μόνον διὰ τῆς βασιλικῆς επιθυμίας μου.

Ὁ Αστιέρνος εἶπερ τις καὶ ἄλλος, ἦτο κατάλληλος νὰ εκπληρώσῃ τήν εντολήν του βασιλεύως. Ἄλλ' ἢ νεάνις και ἐπ' αὐτοῦ ένεποίησε βαιθεῖαν εντύπωσιν, ὁ δὲ λόγος του βασιλεύως έτι μάλλον έπέφρωσε αὐτήν. Ὁ απεσταλμένος του άνακτος έγένετο φιλοφρόνης δεκτὸς παρὰ του βαρώνου Ζάλστρομ. Ἐπὶ τῶ άγγελματι δὲ τῆς επιθυμίας του βασιλεύως οἱ γονεῖς τῆς νεάνιδος κατενεθυστάσθησαν.

Ἄλλως ὁμως έδέχθη τήν εἰδήσιν ταύτην ἡ ὡραία Ἰγκέρδα. Ἐθλίβη, έταράχθη, και έδυσκαλεύετο ν' άπαντήσῃ. Δέν άνέμενε τοῦτο ὁ Αστιέρνος.

— Τί ὀφείλω νὰ εἶπω τῇ αὐτοῦ Μεγαλειότητι; ἡ ρώτησε. Σκέφθητε ὅτι μόνον ὁ έξως και ἡ πρὸς ὑμᾶς ὑπόληψις του βασιλεύως παρορμῶσιν αὐτόν νὰ σᾶς ζητήσῃ εις γάμον.

Οἱ μαγευτικοί, λαμπροὶ ὀφθαλμοὶ τῆς νεάνιδος εις τοὺς λόγους τούτους έπληρώθησαν δακρύων, ἀλλά ν' άποκριθῆ δέν ἔδύνατο.

— Τὸ άπροσδόκητον τῆς χαροποιᾶς εἰδήσεως βαθέως εξεπλήξηεν αὐτήν. Ἦνε ἀκόμη παιδίον, εξεπι-

δούθη εν τῷ χωρίῳ, πρέπει νὰ τῇ δοθῆ καιρός, νὰ συναρμόσῃ τὰς ιδέας της, εἶπεν ὁ βαρώνος. Ἦπαγε εις τὸ δωμάτιόν σου, φιλτάτη μου, και ἔχεις καιρόν νὰ σκεφθῆς. Ἐδῶ δέν χωρεῖ βίαι, ὡς γίνῃ ὅπως ἡ καρδιά σου θελήσῃ.

Ἦ βαρονὶς οὐδέν ἔδύνατο ὀριστικὸν νὰ εἶπῃ τῷ έμπειστημένῳ φίλῳ του βασιλεύως. Τήν σύγχυσιν τῆς θυγατρὸς της άπέδωκεν εις τήν άγνοίαν τῶν του κόσμου. Ἄλλὰ εν τῇ συγχύσει της θελτικώτερα εφάνη ἡ νεάνις τῶ Αστιέρνω.

Μετ' άνυπομονησίας άνέμενεν ὁ βασιλεύς τήν επιστροφήν του εἰνούμενου του, ὅστις μετ' άκριθείας άνέφερε τὸ άποτέλεσμα τῆς άποστολῆς του μὴ παραλείψας τήν σύγχυσιν και τήν ψυχρότητα τῆς Ἰγκέρδης.

Τὸ πρόσωπον του βασιλεύως έσειθρώπασε. Τὸ βασιλικὸν στέμμα δέν δύναται βεβαίως νὰ κινησῆ έξωτα, εἶπε. Τί μέλλει γενέσθαι εάν δέν τῇ άρέσκω, ἢ εάν ἔχω εὐτυχῆ άντεραστήν!

Ὁ Αστιέρνος προσεπῆθησε νὰ καθουσχάσῃ τὸν βασιλεύα. Ἐνετάλη εκ δευτέρου νὰ συνομιλήσῃ μετὰ τῆς νεάνιδος. Οὐχί παρὰ τῶν γονέων, ἀλλά παρ' αὐτῆς τῆς ιδίας ἠθέλεν ὁ βασιλεύς ν' άκούσῃ εξηγήσεις.

Ὁ Αστιέρνος εξεπλήρωσε τήν διαταγήν. Συνομιλήσε και πάλιν μετὰ τῶν γονέων και τῆς νεάνιδος, ἀλλ' ἡ άπάντησις ἦτο άνεπαρκής. Εἰς ὅλας τὰς παραστάσεις περι τῆς λαμπρότητος τοιοῦτου συνδέσμου, αὐτῇ άπεκρίνετο πασακλητικῶς νὰ τῇ δοθῆ καιρός πρὸς σκέψιν. Ἄλλ' εκτοτε ἤρξατο κλαίουσα και Ολιβομένη. Ὁ Αστιέρνος εξεπλήρωσε ἡρξατο εμφοδως ν' άνακλήνῃ τὰ αἰσθήματα του, ἄτινα μετὰ τρόμου εἶδεν ὅτι ἦσαν προδοτικά τῆς δηλωθείσης αὐτῷ εμπιστοσύνης.

Ἐν τούτοις ὁ Γουσταύος Ἀδόλφος έσκέπτετο τὰς προετοιμασίας διὰ τὸν προτασσόμενον γάμον. Μετὰ κύπου ὁ Αστιέρνος κατῶρθωσε νὰ κατευνάσῃ τήν ὀξυτήτα του έρωτευμένου μονάρχου. Ὁ βασιλεύς ἤρξατο ὑποπτευόμενος και φοβούμενος τήν κακὴν διεξαγωγήν τῆς ὑποθέσεως ταύτης.

— Αστιέρνε, δέν μ' άγαπᾶ, δέν άπατῶμαι, και τοι ἄχρι τοῦδε ἠγνόουν τί έστι έξως. Αἰσθάνομαι ὅτι άγαπᾶ ἄλλον. Ἄλλὰ τίς οὗτος, τίς τολμᾶ νὰ μοὶ τήν άντιποιήται; Ὁφείλεις νὰ μάλθησῃς τούτο, άνέκραξεν εν ὀργῇ ὁ βασιλεύς, και ὁμνῶ εις τὸν Θεόν ὅτι θὰ πληρώσῃ διὰ τήν αυθήδειάν του!

— Ἐάν αἱ ὑπόνοιαι τῆς Ἰμετέρας Μεγαλειότητος ἦσαν βλάβοι, άπήντησεν ὁ Αστιέρνος, θὰ ἦτο άδικον τὸ εκδικεσθαι ἀθῶον. Ἀπητήσατε παρ' έμοῦ νὰ λέγω ὑμῖν πάντοτε τήν αλήθειαν. Οἱ λόγοι οὔτοι δέν εἶνε βασιλικοί, εἶνε λόγοι άνάξιοι τῆς ὑψηλῆς ευγενείας του Γουσταύου Ἀδόλφου.

Πρὸ του αὐστηροῦ και εὐθέως βλέμματος του Αστιέρνου, ὁ βασιλεύς έχαμήλωσε τοὺς στίλβοντας ὀφθαλμούς του.

— Ἐχεις δίκαιον, Αστιέρνε, εἶπεν ὁ βασιλεύς μετὰ μικράν σιωπήν. Τὸ πάθος μ' έβίασε νὰ λησμονήσω έμαυτόν, και έταπεινώθησιν σκεφθείς περι άδικίας και βίας. Διατί ἄλλος νὰ μὴ ἦνε εὐτυχῆς ὅπως ἐγώ; εξηκολούθησε θλιβερός. "Οτι δικιμάζω εἶνε άνυ-

πόφορον. Ἦποπτεύομαι ὅλους, και σε ἀκόμη, Αστιέρνε.

— Μεγαλειότατε, ὑποθέτετε ἐμὲ άξιον. . .

— Μὴ με διακόπτῃς, άνέκραξεν ὁ βασιλεύς. Δέν έχω αἰτίας νὰ μὴ σ' εμπιστευῶμαι. Εἰς τήν άφροσύνην σου ἴσως θὰ ὀφείλω τήν εὐδαιμονίαν τῆς ζωῆς μου. Ἄλλ' ὁ έξως οὗτος με βασανίζει και με φονεύει, αὐτὸς έμαυτόν δέν έννοῶ. Ἄφεσ με μόνον.

Ἄποσυθεῖς εις τὸ δωμάτιόν του ὁ εἰνούμενος του βασιλεύως ἤρξατο σκεπτόμενος τήν θέσιν του.

— Ὁ βασιλεύς και ευεργέτης μου με ὑποπτεύεται, και ἡ ὑποψία αὕτη εἶνε δικαία. Ὁ βασιλεύς αἰσθάνεται άντεραστήν, ἀλλὰ τίς οὗτος; Ἄνθρωπος τὸν ὁποῖον ανύψωσαν, ευεργέτησε, και τὸν ὁποῖον άπειρορίστως εμπιστευεται. Καὶ τὸν ευγενέστατον τοῦτον τῶν μοναρχῶν εἶμαι έτοιμος νὰ θυσιάσω τῷ έρωτί μου! Ὅσα και ἂν προσεπῆθησε νὰ κρύψω ἀπ' έμοῦ τὰ αἰσθημάτά μου, ἀλλὰ τήν άγαπῶ έμπαθῶς, προσεύχομαι εις αὐτήν, και—προδίδω τὸν βασιλεύα! Ἄλλ' ὄχι, ὁ έξως οὗτος εἶνε τὸ άπόρητόν μου. Δι' οὐδένος λόγου, δι' οὐδένος βλέμματος δέν θὰ φανεώσω τῇ νεάνιδι, ὅτι τὸ πρὸς αὐτήν πάθος μου παρ' ὀλίγον νὰ με καταστήσῃ προδότην.

Αὐθημερὸν μετέβη εις τὸ μέγαρον Λεφστέ, ένθα ὑπεδέξαντο αὐτόν ὡς φίλον. Ἀπὸ τινων έβδομάδων δέν εἶχεν ἴδει τήν Ἰγκέρδα, και εὔρεν αὐτήν άσθενῆ τελειώς, τοὺς δὲ γονεῖς της εν άνησυχίᾳ και φροντίει.

— Τί βλέπω; εἶπεν εκπληκτος ὁ Αστιέρνος. Τὸ άνθηρόν, εὐθυμον πρόσωπόν σας κατέστη δλωσ σοβαρόν, τὰ δὲ χεῖρά σας άπέμαθον τὸ μειδίαμα. Τί θὰ εἶπῃ ὁ κυριάρχης μου βλέπων ὑμᾶς τὸσον μελαγχολικὴν, ὑμᾶς, τήν ὁποίαν άποθεόνει, και ἡ συγκατάθεσις τῆς ὁποίας θὰ καταστήσῃ αὐτόν εὐτυχῆ;

— Νομίζετε ὅτι ἡ μεταβολὴ τήν ὁποίαν εὐρίσκειται εις ἐμὲ, δύναται νὰ κινησῃ τὸν οἶκον του βασιλεύως; ἠρώτησεν ἡ Ἰγκέρδα.

— Δέν μ' έννοήσατε, εἶπεν ὁ Αστιέρνος. Τίς τυχῶν τῆς εὐτυχίας νὰ εὐρίσκηται πλησίον σας, δύναται νὰ μὴ συγκινηθῆ εκ τῶν βασάνων σας; Ἐτι μάλλον θ' άνησυχῆ ὁ βασιλεύς, ὅστις εν ὑμῖν βλέπει τὸ μέλλον του.

— Εἶπατε τῷ βασιλεῖ, εξασθεῖσα άνέκραξεν ἡ νεάνις, ὅτι λίαν εκτιμῶ τήν πρότασίν του, ὅτι άγαπῶ και σεβόμαι αὐτόν ὡς μονάρχην μου, ἀλλ' ἡ καρδιά μου δέν πάλλει δι' αὐτόν ισχυρότερον. Ἦδη γνωρίζετε τὰ πάντα, εἶπατε τῷ κυριάρχῃ σας, ὅτι—ὅτι άγαπῶ. . . ἄλλον.

— Ἄγαπᾶτε ἄλλον; άνέκραξεν εκπλαγείς ὁ Αστιέρνος.

— Φαισιθῆτέ μου, μὴ έρωτᾶτε πλείοτερον. Τοῦτο εἶνε τὸ άπόρητόν μου, μεθ' οὗ θ' άποθάνω.

Μὴ δυνάμενος νὰ κρατήσῃ έαυτοῦ, ὁ Αστιέρνος έδράξατο εκ τῆς χειρὸς τήν νεάνιδα. Ἐ' άποθάνητε! άνέκραξεν εν ταραχῇ. Τίς κακὸς δαίμων σᾶς έπένευσε τοὺς λόγους τούτους! Ὅχι, Ἰγκέρδα, θὰ ζήσῃτε και θὰ εἰσθε εὐτυχῆς.

Ἦ νεάνις δυσπίστως έμειδιάσε.

— Αστιέρνε, εξηκολούθησε, μὴ επανέλθητε πλέον

παρ' ἡμῖν. Ἐπιστρέψατε τότε μόνον εις τοὺς γονεῖς μου, ὅταν δέν θὰ ὑπάρχω πλέον και παρηγορήσατε αὐτούς. Αἱ ἡμέραι μου εἶνε μεμετρημένα, εἶπατε τοῦτο τῷ βασιλεῖ. Οὐδέποτε τὸν ἠγάπησα, ἡ καρδιά μου άνήκει εις ἄλλον, και θ' άνήκη εις αὐτόν μέχρι τῆς τελευταίας στιγμῆς μου. Χαίρετε, Αστιέρνε, εὐδαιμονεῖτε.

Ταῦτα εἰποῦσα, ἡ Ἰγκέρδα εξῆλθε του δωματίου. Ὁ Αστιέρνος παρέμεινεν ἐπὶ τινὰ λεπτὰ μελαγχολικος, εἶτα τεθλιμμένος έπέστρεψεν εις Στωχόλμην.

Αὐθημερὸν προσῆλθε τῷ βασιλεῖ. Μεγαλειότατε, εἶπε, παρακαλῶ νὰ με άποπέμψητε. Εἶμαι άνάξιος πλέον νὰ εὐρίσχωμαι πλησίον ὑμῶν. Ἦ μεγαλοφυχία σας ἀπὸ ἄπλου χωρικοῦ με κατέστησεν άξιωματικὸν και ευπατρίδην, με ἠξίωσεν τῆς εμπιστοσύνης ἢν εφθόνουν μεγαστᾶνες. Καὶ άντι τῶν ευεργεσιῶν τούτων κακῶς σᾶς ὑπερέτησα. Μεγαλειότατε, άγαπῶ τήν Ἰγκέρδα Ζάλστρομ, ἐγώ εἶμαι ὁ άντεραστής εκείνος, ὃν έφοβείσθε. Ἐνεκα τούτου άποπέμψατέ με ἀπὸ του προσώπου τῆς Ἰμετέρας Μεγαλειότητος. Τῆς εἰσείσεως ταύτης δέν εἶμαι πλέον άξιος.

— Τόρματεν Αστιέρνε, και σὺ άνγνώμιον; άνέκραξεν εκπληκτος ὁ βασιλεύς

— Ἦσαν τιμωρίαν, ἦν δύνασθε νὰ μ' επιβλήτε, θὰ τήν ὑποστῶ άγογγύστως. Μετὰ πόσης ευχρηστίσεως θ' άπέθνησκον διὰ τῆς χειρὸς σας! προσέθηκεν ὁ Αστιέρνος.

— Ὄ άνάξιε! Δέν εἰσαι άξιος, ὅπως ἡ χεὶρ του κυριάρχου σου σ' έγγίση. Ἐγενόμην παίξιμιον τῆς άπιστίας σου, ἀλλ' ὁμνῶ εις τὸ χυθὲν αἷμα του Σωτήρος, ὅτι τὸ έγκλημα δέν θὰ μείνῃ άτιμωρότερον.

— Ἐπιτρέψατέ μοι νὰ εἶπω τήν τελευταίαν μου λέξιν, άπήντησεν άξιωπρεπῶς ὁ Αστιέρνος. Δύνασθε νὰ διατάξητε νὰ με φρονέουσιν, ἢ νὰ με κατακλείσῃτε εν τῇ εἰρατῇ. Δέν θὰ γογγύσω, έπειδὴ ἡ ζωὴ μου και πᾶν ὅ,τι ἔχω άνήκει τῇ Ἰμετέρᾳ Μεγαλειότητι. Ἄλλὰ πρὸς άπολογίαν μου ὀφείλω νὰ εἶπω, ὅτι δέν έγενόμην προδότης. Ἦ Ἰγκέρδα Ζάλστρομ οὐδεμίαν ἤκουσε παρ' έμοῦ έρωτικὴν λέξιν. . .

— Εἰσέτι φρονιζεις, άνέκραξεν ὀργίλως ὁ βασιλεύς.

— Ὅλως μετεδλόθη ὁ βασιλεύς μου! εἶπεν ἡσύχωσας ὁ Αστιέρνος.

Ὁ βασιλεύς ἤρπασε τὸ κωδώνιον και διέταξε νὰ έμφανισθῆ ὁ φύλαξ.

— Λάβετε τὸ ζῆρος παρὰ του λοχαγού Αστιέρνου, και αὐστηρῶς επιτηρεῖτε αὐτόν, εἶπεν οὗτος τῷ εισελθόντι άξιωματικῷ. Ἐκθύσατε αὐτόν τῆς στολῆς παύτης και ένθύσατέ τον τὸ πρῶνόν φορέμά του. Ἄς επιστρέψῃ εις τὸν βόρδερρον εκείνον, εξ οὗ τὸν άπέσυρα· δέν πρέπει ν' άποθάνῃ, ἀλλ' ὡς ζῆ εν πεινᾷ. Τότε θὰ έννοήσῃ, τί σημαίνει τὸ καταχρᾶσθαι τῆς εμπιστοσύνης του βασιλεύως. Ἄ! άνάξιε!

Ὁ βασιλεύς ἦτο εκτὸς έαυτοῦ, εν τοιοῦτῳ παρορμιζμῷ οὐδέποτε εἶδε τις αὐτόν. Ἦ εἰδήσις τῆς συλλήψεως του εἰνούμενου του διεδόθη μετὰ ταχύτητος άστραπῆς. Οὐδεὶς έγίνωσκε τὸ αἴτιον τῆς τοιαύτης άπροσδοκῆτου δυσμεείας. Τὸ μυστικὸν βεβαίως ἦν ἦτο σπουδαῖον. Μετὰ τινὰς μόνον ἡμέρας ὁ βασιλεύς

ἐξήλθεν ἐκ τῶν δωμάτων του εἰς τὸν παράδεισον (Park). Ὑπὸ τὸ βῆρος τῆς δυστυχίας οὐδένα ἐδέχθη παρ' αὐτῆς.

Βεδυθισμένος εἰς σκέψεις ἐπλησίασεν εἰς τὸν συγκοινωνοῦντα μετὰ τοῦ παραδείσου λειμῶνα. Αἶφνης εἰς τοὺς πόδας αὐτοῦ ἐρρίφθη χωρικός τις καὶ εἶπεν : εἶμαι ὁ Ἄστιγκ καὶ ἰκετεύω τὴν ἤμετέραν Μεγαλειότητα ν' ἀπολύσῃ παρ' ἡμῶν εἰς τὸ χωρίον τὸν Ἄστιέρνον, ἀδίκως φυλακισθέντα. Πλὴν ἐάν δὲν θελήσῃτε νὰ πράξῃτε τοῦτο, τότε παρακαλῶ Ἑμᾶς, διατρέξατε νὰ φυλακίσουν καὶ ἐμέ μετ' αὐτοῦ. Λωρικός ὢν ἦ το φίλος μου, δὲν ἐπαύσατο δὲ διατελῶν τοιοῦτος, καὶ ὅτε ἐγένετο ἀξιομαχτικός καὶ ἐπιφανὴς ἄρχων.

— Φιλία ; ἐμειδίασε πικρῶς ὁ βασιλεὺς. Οὐμνήδαι τῶν ἀνοήτων μέχρις οὗ ἀραιεθῆ τὸ βλακῶδες κάλυμμα. Ἀπελθε, Ἄστιγκ, δὲν σε πιστεύω.

— Δι' ὄνομα τοῦ Θεοῦ, ἀνέκραξεν ὁ Ἄστιγκ, ἀπατιῶ δικαιοσύνην διὰ τὸν φίλον μου. Οἱ βασιλεῖς ἀποκαλοῦνται ἀντιπροσώποι τῶν θεῶν καὶ ἀνθρωπίνων νόμων, ἐγὼ δ' ἔλθω ὅπως σὺς ὑπενθυμίσω τοῦτο . . . Εἰς τὸ ὑμέτερον ἔλεος ὄφειλω τὴν ὥραϊαν ἔπαυλιν καὶ τὴν εὐφορίαν μου· λάβετε ὅλα ὀπίσω, ἀλλ' ἀπολύσατε τὸν Ἄστιέρνον ἢ ἐπιτρέψατε νὰ εἶμαι μετ' αὐτοῦ.

— Μακρὰν, μακρὰν ! ἀνέκραξεν ὁ βασιλεὺς, ἀπομακρύνων αὐτὸν διὰ τῆς χειρός. Ἴσως καὶ ἡ φαντασία σου περὶ τῆς φιλίας σε ἀπατήσῃ. Ἄφες με.

— Δικαιοσύνην, ζήτω, δικαιοσύνην, ἔλεγεν ὁ Ἄστιγκ.

Ὁ βασιλεὺς ἐπέστρεψεν εἰς τ' ἀνάκτορα. Μόλις εἰσῆλθεν εἰς τὸ δωμάτιόν του, καὶ πρὸ τῶν ἀνακτόρων ἔστη ὄχλημά τι. Ὁ βασιλεὺς παρετήρησε διὰ τοῦ παραθύρου, καὶ ἔμεινεν ὡς κεραυνόπληκτος. Δὲν ἐπίστευε τοῖς ἰδίους ὀφθαλμοῖς. Μίαν ἐκ τῶν ἐξελλουσῶν τοῦ ὄχηματος ἀνεγνώρισεν ἦτο ἡ Ἰγκέρδα Ζόλστρομ. Μετὰ τινά λεπτά ἤκουσε τὴν φωνὴν τῆς καὶ τὴν ἀρνήσιν τοῦ θαλαμηπόλου ν' ἀναγγεῖλῃ αὐτήν.

Ὁ βασιλεὺς κατελήφθη ὑπὸ πυρετοῦ. Ἠνοιξε βιαίως τὴν θύραν καὶ εὗρέθη πρὸ τῆς Ἰγκέρδης καὶ τῆς μητρὸς τῆς.

— Ζητῶ συγγνώμην, Μεγαλειότητε, ἤρξατο ἡ βαρωνίς. Δὲν ἠδυνάμην ν' ἀρνηθῶ τῇ θυγατρὶ μου τὴν παράκλησιν τοῦ νὰ τὴν ὀδηγήσω παρ' Ἑμῶν. Εἶνε ἀσθενής καὶ ἐλπίζει ὅτι ἡ ἐσπλάγχνια καὶ δικαιοσύνη Ἑμῶν θὰ τῇ ἀποδώσῃ τὴν ψυχικὴν γαλήνην.

— Ἰγκέρδα, εἶπεν ὁ βασιλεὺς ἐν ταρχυῇ. Τί σὰς ἔφερε πρὸς με ;

— Ἢ πεποιθήσεις πρὸς τὴν ὑψηλὴν εὐγένειαν καὶ τὴν δικαιοσύνην τῆς ἤμετέρας Μεγαλειότητος. Ὁ Ἄστιέρνος ἐτιμωρήθη ἀδίκως, εἶπεν ἡ νεανίς.

— Πῶς δύνασαι τοσοῦτον ἀμελετήτως καὶ ἄδικως νὰ δικάζῃς, ἀπότησε σκυθρωπῶς ὁ βασιλεὺς. Τί θέλεις ;

— Ν' ἀποδώσω Ἑμῶν τὴν γαλήνην, νὰ εἶπω Ἑμῶν τὴν ἀλήθειαν, ἐξηκολούθησεν ἀρόπως ἡ νεανίς. Δὲν δύνασθε νὰ γίνητε ἀδίκως. Πρὶν εἶ τοῦτον Ἄστιέρνον, ἤρχησα νὰ αἰσθάνωμαι πρὸς αὐτὸν βαθεῖαν τιμὴν, ἀκούσασα πανταχούθεν νὰ ἐξαίρωσι τὴν τιμιότη-

τα, μεγαλοφυῶν καὶ λοιπὰς ἀρετὰς του. Παρουσιάσθη εἰς τὸ μέγαρον τῶν γονέων μου, μοὶ μετέδωκε τὴν εὐμενῆ Ἑμῶν πρότασιν, καὶ ἐξέθηκε τὴν ὑψηλὴν τιμὴν τοιοῦτου συνδέσμου, με ἐκφράζει πλὴρως θερμότητος καὶ πειθοῦς, ὡς ἀρομῶζει πιστῶ θερμόντι.

— Καὶ συγχρόνως σοὶ ἐξέφρασε τὸν ἔρωτά του ! ἀνεκράυξασεν ὁ βασιλεὺς.

— Οὐχί, Μεγαλειότητε ! Ὁ Ἄστιέρνος οὐδὲν εἶπε μὴ ἀφορᾶν Ἑμᾶς. Μάλιστα καὶ ἄνευ τῆς λαμπρότητος τοῦ στέμματος, ὁ Ἥγεμὼν τῆς Σουηδίας εἶνε τοιοῦτος, ὥστε δύναται νὰ καταγοητεῦσῃ πᾶσαν γυναίκα καὶ καρδίαν. Ἀλλὰ πῶς ἠδυνάμην νὰ προσφέρω τὴν ἐμὴν, μὴ οὖσαν πλέον ἐλευθέρω ;

— Ἠξέυρω, εἶπεν ἐν ὄργῃ ὁ βασιλεὺς. Γίνεται ποτέ μεγαλητέρα ὑβρις ; Ὁ ἐμπειπιστευμένος τῶν αἰσθημάτων μου, ἦτο καὶ ἀντεραστής μου. Πῶς ἐτόλμησε νὰ ἐρχοῦν σοῦ ; Μόνος μοὶ ὡμολόγησε τοῦτο.

— Ἀνθρωπος, δυνάμενος νὰ κρατήσῃ τοσοῦτον ἑαυτοῦ, ὥστε οὐδὲ λέξις νὰ εἴπῃ περὶ τοῦ ἔρωτός του, βεβαιῶς θὰ ἦνε εἰς τὸ ἔπακρον τιμωτάτος, εἶπεν ἡ Ἰγκέρδα, ὑψούσα τοὺς λαμπροὺς αὐτῆς ὀφθαλμοὺς ἐπὶ τοῦ βασιλέως. Περὶ τοῦ ἔρωτος τοῦ Ἄστιέρνου πρῶτον ἦδη παρ' Ἑμῶν ἀκούω.

Ὁ βασιλεὺς ἔφερε τὴν χεῖρα ἐπὶ τοῦ μετώπου, ὡσεὶ θέλων ν' ἀποβᾶλλῃ ζοφερὰν εἰκόνα.

— Ἰγκέρδα, προσεῖπε διὰ πραείας, περιθεοῦς φωνῆς. Ἡθέλον νὰ σε ἀνυψώσω ἐπὶ τοῦ θρόνου τῆς Σουηδίας, ἤμην σχεδὸν βέβαιος περὶ τῆς εὐτυχίας μου, ἀλλ' αἶφνης τοιοῦτο φοβερὸν τραῦμα . . .

Δὲν ἀνῆκει τῇ ἐξουσίᾳ τοῦ βασιλέως νὰ βιάσῃ ὅπως τὸν ἀγαπήσῃ. Ἰδετε, πόσον εἶμαι ἰσχνὴ καὶ ὡχρὰ—ιδεθὺ ὁ λόγος τῆς πρὸς ὑμᾶς ἐλευσεώς μου. Μὴ ἀρνηθῆτε τὴν παράκλησιν θνησοῦσης, ἣτις οὐδὲν ἀναμένει πλέον ἐπὶ τῆς γῆς. Φανήτε δίκαιοι πρὸς τὸν Ἄστιέρνον, ἀλλὰ μὴ εἰπῆτε, ὅτι παρεκάλισα δι' αὐτόν !

Ὑπὸ καμάτου κατκληθεῖσα ἡ Ἰγκέρδα ἐρρίφθη ἐφ' ἐνός καθίσματος.

— Ἄς ἐπιστρέψωμεν οἴκαδε, φίλτατόν μοι τέκνον, εἶπεν ἡ μήτηρ. Πόσαι ἀλγηδόνες . . .

Ὁ βασιλεὺς ἤρξατο μετὰ βήμασι νὰ βαδίσῃ ἐν τῷ δωματίῳ. Αἶφνης ἔστη πρὸ τῆς νεάνιδος καὶ εἶπε βαθείως συγκεκλιμένος.

— Ἰγκέρδα, με συνεικίνησας. Ἐπὶ πᾶσιν ἡ θέλησις τοῦ θεοῦ καὶ πάντα δύναται νὰ περατωθῶσι καλῶς. Καὶ ἀνοίγων τὴν θύραν εἶπεν : Ὅδηγήσατε ἐνταῦθα ἀμέσως τὸν Ἄστιέρνον.

Ἐν τῷ θαλάμῳ ἐπεκράτει βαθεῖα σιγή. Ἐπὶ μακρὸν ἀνέμενον τὸν Ἄστιέρνον. Μὲ σκαιὸν χωρικὸν ἔνδυμα ἐνεφανίσθη οὗτος τῇ συνοδείᾳ ἀξιομαχικοῦ. Ἄμυ νεύσαντος τοῦ βασιλέως, ὁ τελευταῖος ἀπεμακρύνθη.

Ἐπὶ τῇ θέσῃ τῆς Ἰγκέρδης καὶ τῆς μητρὸς τῆς, ὁ πρῶτος εὐνοούμενος ἔστη ἐπὶ μικρόν. Εἶτα σιωπῶν προσέκλινε καὶ ἠσύχως ἐστράφη πρὸς τὸν βασιλέα, συνειδῶς τὸ δίκαιον αὐτοῦ.

— Ἄστιέρνε, εἶπεν ὁ βασιλεὺς, εἶσαι ἀθῶος, καὶ τὸ ἔνδυμα ὅπερ φέρεις μαρτυρεῖ περὶ τῆς ἀδικίας μου.

Ἀποβάλλε αὐτὸ ἀμέσως, διότι μοὶ προσάπτει ὄνειδος. Ἄγνωῶ, τί να πράξω πρὸς ἐξάλειψιν αὐτοῦ. Ἴν ἐμοί, ἀνευρίσκεις εὐμενῆ κυριάρχην καὶ πιστὸν φίλον. Σὺ δέ, Ἰγκέρδα, ἐάν ὁ θεὸς σοὶ ἀποδώσῃ τὴν ὑγίαν, μὴ ἀρνηθῆς τὴν χεῖρά σου τῷ Ἄστιέρνω, ὑπὲρ τοῦ ὁποίου σε παρακαλεῖ ὁ βασιλεὺς.

Περιπτυσσομένη τὴν μητέρα τῆς Ἰγκέρδα ἐψιθύρισεν ἔδακρυς : τὸ μέλλον μου εἶνε ὁ τάφος.

Ἐν τούτοις μετ' οὐ πολὺ περὶ τῆς ἀσθενείας καὶ τοῦ θανάτου οὐδεὶς λόγος. Ἐπὶ τῶν παρειῶν τῆς Ἰγκέρδης ἠνθησαν πάλιν τὰ ρόδα καὶ ἐπανῆλθεν αὐτῇ ἡ τε ὑγίαια καὶ ἡ συνήθης εὐθυμία. Μετὰ παρέλευσιν ὀλίγου χρόνου ἐτελέσθη ὁ γάμος αὐτῆς μετὰ τοῦ Ἄστιέρνου, καὶ ἐν ἔτος κατοπινὸν ὁ γάμος τοῦ Γουσταύου Ἄδολφου μετὰ τῆς Μαρίας Ἐλεονώρας Βράνδενμπουργ. Ἡ Ἰγκέρδα ἀπῆλθεν ὁμοίως εὐνοίας παρὰ τῆς βασιλισσῆς, οἷας ὁ σύζυγός της παρὰ τοῦ βασιλέως. Ἐκ τῶν κυβερνητικῶν τῶν ἀσχολιῶν ὁ βασιλεὺς εὗρισκεν ἀνάπαυσιν ἐν τῷ οἴκῳ τοῦ Ἄστιέρνου, περὶ τοῦ ὁποίου ἔλεγε : μεταξὺ τῶν αὐλικῶν εἶμαι βασιλεὺς, ἀλλὰ παρὰ τῷ Ἄστιέρνω ἀπολαύω τῆς εὐτυχίας ἰδιώτου.

Τῷ 6 Νοεμβρίου 1632 ὁ Γουσταῦος Ἄδολφος ἐπεσε ἡρωικῶς ἐπὶ τῶν πεδίων τοῦ Λούτζεν. Ὁ Ἄστιέρνος ἐπέπεσε κατὰ τὴν αὐτὴν μάχην. Ἐτάφη μακρὰν τῆς πατρίδος, ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ τοῦ χωρίου Μόουχ.

## ΠΕΡΙ ΣΩΜΑΣΚΙΑΣ.

Κύριε Συντάκτα τοῦ περιοδικοῦ *Κόσμος*,

Πραγματευόμενος θέμα σπουδαῖον καὶ χρήζον πολλῶν καὶ βασιμῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων, οὐδαμῶς ἄξιῶ, ἵνα ἡ παρούσα ἔκθεσις μὴ τύχῃ τῶν ἀπαιτουμένων παρατηρήσεων παρὰ τῶν ἀρμόδιων. Καίτοι δὲ ὁμολογῶ τὴν ἔλλειψιν ταύτην, προβαίνω εἰς τὸ ἔργον, τὸ μὲν ὅπως πληρώσω κενόν τι, τὸ δὲ ὅπως δῶ νόξιν τοῖς κρείττοσιν ἐπὶ τὰ βέλτεστα.

Καὶ δὴ πεποιθὸς ὅτι ἔκθεσις τις περὶ σωμαστικῆς, περὶ ἧς ἐν τῇ ἀρχαιότητι οἱ προπάτορες ἡμῶν δεόντως ἐμερίμων καὶ ἐν τῷ νῦν ἄρας ὁ πεπολιτισμένος κόσμος πολλὰς καταβύλλει φροντίδας, συναίγει τῷ σκοπῷ τοῦ ὑφ' ἡμῶν ἐκδιδομένου περιοδικοῦ, ἔσπευσα δι' ὀλίγων ἀπασχολήσασθαι τὴν προσοχὴν τῶν ἀναγνωστῶν τοῦ περιοδικοῦ τούτου, πεποιθὸς ὅτι ἠθέλον ὠφελῆσαι τούτους, ὅσον καὶ ἐμαυτὸν ὠφείλιστα διὰ τῆς σωμαστικῆς.

Ἡ ὑγίαια ἐν τῇ σωμαστικῇ.

Ἡ σωμαστικῇ, ἦτοι αἱ ἐν τάξει, ποσότητι καὶ χρόνῳ διέφοροι κινήσεις τῶν διαφορῶν μελῶν τοῦ σώματος φέρουσι τὴν σωματικὴν δύναμιν καὶ εὐεξίαν. Οἱ μῦς καὶ τὰ ὀστέα τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος μάλιστα δὲ τοῦ θώρακος εἶναι τοιαῦτα, ὥστε τὸ σχῆμα, ἡ μορφή καὶ τὰ μέτρα τῆς κυρτώσεως αὐτῶν μορφοῦνται καὶ ἀναπτύσσονται τελειότερον διὰ τῆς τακτικῆς καὶ τελείας ἀσκήσεως.

Ἄνευ τῆς σωμαστικῆς ὁ σύνθετος ὄργανισμὸς τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος ὑπόκειται εἰς νοσήματα, ἅτινα ἢ ἐγκράτεια ἐν μέρει μόνον κωλύει. Αἱ σωματικαὶ ἀ-

σκήσεις πλάσσει τὰς ὠφελείας παρέχουσιν. Ἐνταῦθα εἰς τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, κρατύνουσι τὸν στόμαχον, ὅστις ἐν τοιαύτῃ καταστάσει εὐρισκόμενος χωνεῖ τὴν τροφήν, διενεργῶσι τὴν ἐκκρίσιν τῶν περιττῶν ὑλῶν, διεγείρουσι τὰς ζωτικὰς ἐνεργείας, ἕως οὗ ἡ χαύωσις καὶ ἡ δυσπεψία ἐκλείπωσιν, ἐπιφέρουσι τὴν εὐεξίαν καὶ ἰλαρότητα καὶ ἐξωραΐζουσι τὸ πρόσωπον Συγγραφεὺς δὲ τις Σκώτος λέγει :

« Διὰ τοῦ συστήματος τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς οἱ Ἕλληνες ἐκτέσαντο τὴν ὥραϊαν συμμετρίαν τῆς μορφῆς. Ἦν ἡμεῖς μόνον ἐν τῷ ἰδανικῷ ἔχομεν, ἐν ταῖς τῶν θεῶν δηλονότι μορφαῖς, ἅς οἱ γλύπται εἰρηγάζοντο ἐκ τῶν τότε τελείων προσώπων ». Πρὸς δὲ τούτοις αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις συντείνουσιν οὐ μόνον εἰς τὴν εὐμορφίαν καὶ εὐεξίαν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν φυσικὴν χάριν τῶν κινήσεων. Ὁ ἱατροφιλόσοφος Ἀσκληπιάδης, λέγει ὁ Πλίνιος, ἐνόησεν, ὅτι ἡ ὑγίαια δύναται νὰ διατηρηθῆται διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ ἀπολεσθεῖσα νὰ ἐπανέλθῃ μόνον δι' αὐτῆς, καὶ οὐ μόνον ἀπηγόρευε πᾶσαν ἐσωτερικὴν χρῆσιν φαρμάκων, ἀλλ' ἐκήρυττε δημοσίᾳ ὅτι ἤθελε φερεῖ ἀναξίως τὸ ὄνομα τοῦ ἱατροῦ, ἐάν ἡσθέει (ποτέ, ἂν ἀπείθησεν ἄλλως παρὰ διὰ βιαίου θανάτου, ἢ ἐν ἐσχάτῳ γήρατι. Πράγματι δὲ ἔζησεν ὑπὲρ τὸν αἰῶνα ἀποθανῶν ἐκ τυχαίου παθήματος ἐξωτερικοῦ. Συνειθίξε δὲ νὰ συνιστᾷ σειρὰν γυμνασμάτων δι' ἕκαστον εἶδος σωματικοῦ νοσήματος. Τὸ αὐτὸ δὲ φάρμακον διέτασεν ἐπιτυχῶς καὶ κατὰ τινων ἠθικῶν ἀταξιῶν, οἷον τῆς λαγνείας καὶ τῆς οἰνοφλυγίας.

Ὅτι δὲ πᾶς ἀνθρωπος ἐπιθυμεῖ τὴν ὑγίαιαν αὐτοῦ δὲν εἶναι ζήτημα. Ἀλλὰ τίνα τὰ μέσα πρὸς συντήρησιν καὶ παγίωσιν τῆς ὑγείας ἡμῶν, ἧτις πρὸς τοῖς ἄλλοις ἐστὶ τὸ κυριώτερον διὰ τὸ γῆρας ἐφόδιον ; τὸ καλῶς τρῶγειν, πίνειν καὶ ἀναπαυεσθαι ; Οὐχί ! Διότι οἱ ταύτην τὴν ζωὴν διήγοντες, καίτοι τὰ μάλιστα εὐχαριστοῦνται, ὁμοιάζουσιν ὄμως μετὰ τὴν γαλήνην τοῦ μύθου, ἧτις περιλείχουσα τὴν ρίνην πύχασται τοῦ ἐξερχομένου αἵματος ἐκ τῆς γλώσσῃς αὐτῆς, ἄχρις οὗ παντελῶς πᾶσαν τὴν γλώσσαν ἠνάλωσεν.

Πολλοὶ δὲ τῶν παρ' ἡμῶν ἐτι καὶ νῦν, ὅτε ἐν τοῖς πεπολιτισμένοις λαοῖς ἡ σωμαστικῇ ἢ γυμναστικῇ κατέστη γενικὴ καὶ ἀναπόφευκτος ἐν τε τοῖς ἐκπαιδευτήροις καὶ ταῖς οἰκογενείαις, θεωροῦσιν αὐτὴν περιττὴν καὶ μόνον τοῖς παιδίοις ἀρμόζουσαν, γινυμένην δ' ὑπ' αὐτῶν χάριν παιδιᾶς. Ἡ γυμναστικὴ κατὰ Πλάτωντα εἶναι ἀχώριστος τῆς ἀγωγῆς καὶ τῆς ὑγιεινῆς μετὰ λόγου δὲ πιστεύει, ὅτι τὸ διαπραγματικώτερον μέσον, δι' οὗ τὸ σῶμα λαμβάνει πλήρη τὴν ἀνάπτυξιν αὐτοῦ, εἶναι ἡ ἐγκράτεια τοῦ βίου. καὶ ἡ ἀποφυγὴ πάσης ὑπερβολῆς. Ἡ σωμαστικῇ δέον νὰ ἦ ἀχώριστος τῆς ἀναπτύξεως τοῦ νοῦ καὶ τῆς διαπλάσεως τῆς καρδίας. Καθὼς δὲ τῆς νεαρῆς ἀναπτύξεως μὴ ὑπερχούσης, ὁ ἀνθρωπος καθίσταται πτωχὸς τῷ πνεύματι, τῆς δὲ καρδίας μὴ διαπλασθεῖσης, κακός καὶ ἐπιβλαβὴς τῇ κοινωνίᾳ, οὕτω τῆς σωμαστικῆς ἐλλειπούσης, τὰ σώματα πολλῶν ἀνθρώπων καθίστανται νοηρά, τὰ δὲ αἰσθητήρια ὄργανα δὲν λειτουργοῦσι καλῶς, τοῦτέστι δὲν μεταβιβάζουσι μετὰ

ζωηροτητος εις τον ἐγκέφαλον τὰς ἐξωθεν γινόμενας ἐντυπώσεις, αἰτινες ἐπομένως δὲν τελεφοροῦσιν. Καί ἐν ὧσιν μὲν ὁ ἄνθρωπος εἶναι νέος, δὲν αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην τῆς σωματικῆς γηράσας ὅμως πολλὰς τὰς σωματικὰς ἐλλείψεις συνοῖδε, πολλοὺς πόνους καὶ πολλὰς ἀλγηδόντας δοκιμάζει, τὸ δ' αἷτιον εἰς ἄλλα τέτινα ἀποδοτέον, μάλιστα δὲ εἰς τὸ ὅτι κατὰ τὴν αὐξοῦσαν ἡλικίαν ἐμειναν πολλὰ μέλη τοῦ σώματος αὐτοῦ ἀκαλλιέργητα, κατὰ συνέπειαν μὴ τραπεδοθηθέντα ἀρκούντως καὶ γηράσαντα ἀκαίρως, ἐν ᾧ τὰ λοιπὰ σωματικὰ μέλη μᾶλλον ἀσκηθέντα καὶ καλλιεργηθέντα διετηρήθησαν ἐν ὑγιει καταστάσει.

Τὸ εὐρυθμον καὶ κανονικὸν σῶμα, ὁ ὠραῖος τύπος καὶ τὸ καλλιπάρειον τῶν ἀρχαίων ἑλληνίδων τῆ σωματικῆ ἀσκήσει ὀφείλονται· διότι ἐν ταῖς γυμναστικαῖς ἀσκήσεσιν ἐλάμβανον μέρος καὶ αὐταὶ αἱ νεκνίδες τῶν Σπαρτιατῶν, αἱ κομιστραι τῆς μελλούσης γενεᾶς. «Τὰ μὲν τοι σώματα τῶν παρθένων δρόμοις καὶ πύλαις καὶ βολαῖς δίσκων καὶ ἀκοντίων διεπόννησαν, ὡς ἡ τε τῶν γεννημένων ῥίζωσις ἰσχυρὰν ἐν νισχυροῖς σώμασιν ἀρχὴν λαβοῦσα βλαστάνει βέλτιον, καὶ αὐτὰ τε μετὰ ῥώμης τοῖς τόκοις ὑπομένουσαι κατὰ ἅμα ἀμα καὶ ῥαδίως ἀγωνίζονται πρὸς τὰς ὠδύνας». (Πλουτ. Λυκ. 14). Ἄσιπόν ἡ εὐφροία τοῦ πνεύματος παρὰ τοῖς ἀρχαίοις "Ἑλλῆσι καὶ ἡ δύναμις τοῦ θυμοῦ συνεβάδιζον μετὰ τῆς ῥώμης καὶ τῆς εὐεξίας τοῦ σώματος. Εἰς τοῦτο δὲ πλεῖστον συνετέλει ἡ ἐναρμόνιος ἀνάπτυξις τοῦ σώματος μετὰ τοῦ πνεύματος. Ἡ δὲ ιδέα τοῦ καλοῦ ἀπετέλει παρ' αὐτοῖς τὸ κέντρον καὶ τὸν κανόνα σὺμπαντος τοῦ βίου αὐτῶν, καὶ ἐρησιμμευεν ὡς θεμελιωδῆς ἀρχὴ ἀπάσης αὐτῶν τῆς ἀγωγῆς. Ἡ ιδέα τοῦ καλοῦ ἡτις ἐξεδηλοῦτο ἐν τῇ ἐξωτερικῇ ἤτοι τῇ σωματικῇ τῶν Ἑλλήνων φύσει, ἐνήσκει τὴν ἑαυτῆς δύναμιν, καὶ ἐν τῇ ἐσωτερικῇ ἤτοι τῇ πνευματικῇ αὐτῶν φύσει. Ἡ σωματικὴ ἀσκήσις συνδυαζομένη τῇ νοεῖ ἀναπτύξει καὶ τῇ τῆς καρδίας διαπλάσει καθιστᾷ τὸν ἄνθρωπον εὐτυχή. "Ἐν δὲ τῶν παιδαγωγικῶν μέσων δι' ὧν ἐσκόπουν αἱ ἀρχαῖοι τῶν Ἀθηναίων νομοθέται μορφῶσαι τὸν πολίτην καὶ καταστήσαι αὐτὸν εὐτυχή μὲν εἰς ἑαυτὸν τῇ δὲ πατρίδι ὡς ἑλίμιον ἦτο καὶ ἡ γυμναστικῆ. «Τρία δὲ καὶ ταῦτα ἐπιδιδόντο οἱ Ἀθηναῖοι παιδεύσει· φημί ἢδὲ γράμματα, μουσικὴν, παλαίειν· οὐχὶ ἀπλῶς· ἀλλ' ἢδὲ γράμματα μὲν διὰ τὸ κοσμεῖν τὸν λόγον· τὸν ἐν αὐτοῖς· μουσικὴν δὲ, διὰ τὸ τιθασσεῖν τὸν θυμόν· παλαίειν δὲ καὶ γυμνάζεσθαι, διὰ τὸ ἀναρρῶναι τὸ τῆς ἐπιθυμίας χαλαρόν». (Ὀλυμπ. ἐν βίῳ Πλάτωνος).

Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα γεννᾶται μετ' ἀπείρων σπερμάτων δυνάμεως· ἡ δὲ κατὰ φύσιν ἀνάπτυξις τῶν δυνάμεων τούτων τὰ μάλιστα ἐστὶν ἀναγκαῖα πρὸς τὸν σκοπὸν τῆς ἡμῶν εὐημερίας. Τοῦ σκοποῦ τούτου ἐπιτευχθέντος διερχόμεθα τὸν βίον ὡς οἶόν τε εὐτυχῆ. Ὄταν ἀμελῶμεν τῆς ἀναπτύξεως τῶν φυσικῶν δυνάμεων ἡμῶν, τὴν μὲν ὑγιειὰν φθειρομεν, τὴν δὲ διὰ πλάσιν τῆς καρδίας ἀφανίζομεν, ἄτε τοῦ ἀνθρώπου ἔχοντος τὴν ψυχὴν αὐτοῦ θυμασίως ἡνωμένην μετὰ τοῦ σώματος καὶ προωρισμένου ὄντος νὰ ἀσκή

ἀμφοτέρω πρὸς τελειοποίησιν τῶν τε σωματικῶν καὶ τῶν πνευματικῶν αὐτοῦ δυνάμεων.

Ἡ σωματικὴ τοῦ ἀνθρώπου κατασκευὴ δὲν εἶναι προωρισμένη εἰς ὄκηρὰν ἀδράνειαν καὶ ἀκινήσιαν τοῦ καθεστικοῦ βίου. Τοῦ ἀνθρώπου καὶ παντός ζώου ἀργούντος σωματικῶς ἀμβλύνονται τὰ ὄργανα αὐτοῦ, παρασσεταὶ ἡ λειτουργία, ἐπέρχεται ἡ ἀσθένεια, ἡτις ἀκολουθεῖται πολλακίς ὑπὸ μακρομοῦ καὶ τέλος τοῦ θανάτου αὐτοῦ. Ἐν φυσικῇ καταστάσει ἡ δύναμις τῆς ἐκουσίως κινήσεως διακρίνει τὰ ζῶα ἀπὸ τῶν φυτῶν, οἱ δὲ ἄμεσοι ἡμῶν συγγενεῖς ἐν τῇ μεγάλῃ οἰκογενεῖα τοῦ ζωικοῦ βασιλείου εἶναι τὰ μάλιστα ἀνήσυχα καὶ ἀκίνητα τῶν θερμοαιμικῶν πλασμάτων.

Τούτων οὕτως ἔχόντων, εἶναι ἀδύνατον νὰ ὑπάρξῃ ὑγιειὰ πραγαματικὴ καὶ μακροβίος εἰς τὸν καθεστὶκὴν ζωὴν διήγοντα ἄνευ τῆς τακτικῆς σωματικῆς ἀσκήσεως. Πρὸς βεβαίωσιν τῶν λόγων μου τούτων ἔστω παράδειγμα ὁ γεωργός, ὅστις μολοντί ὑπόκειται τῷ ὄρμιε ψύχει τοῦ χειμῶνος καὶ τῷ ἀφορητῷ καύσῳ τοῦ θέρους, τρώγει δὲ τροφὴν πτωχοτᾶτην, καθίσταται ὁμως ὑγιὴς καὶ μακροβιώτερος τοῦ ἀστοῦ, τοῦ μεταχειριζομένου παντοῖα μὲν καρυκεύματα ἐν τοῖς σιτίοις αὐτοῦ, διάφορα δὲ τῶν τοιτικῶν φάρμακα πρὸς διεγερσιν τῆς κατασβεσθείσης ἡδὴ ὀρέξεως αὐτοῦ καὶ οὕτω καταγινομένου διορθῶσαι τὴν φύσιν διὰ τῆς τέχνης.

Ἀκολουθοῦντες τὴν φύσιν παρατηροῦμεν, ὅτι πᾶν ἐλεύθερον ζῶον ἀπολαμβάνει τῆς τροφῆς του μετὰ σωματικὴν τινα ἀσκήσιν· ὁ λέων ἐπὶ παραδείγματι, ἐν ἀρκήσῃ τὴν λείαν αὐτοῦ πηδᾷ ἐκ τῆς ἐνέδρας πῆδημα δὲκν περίπου μέτρων· ὁ λάρος αἰωρεῖται ἐπὶ τῶν θαλασσῶν καὶ τῶν λιμνῶν καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν, ὅπως ἀρπάσῃ τὸν κατὰλληλον πρὸς κατὰποσιν ἰχθύν· ὁ μύρμηξ καὶ ἡ μέλισσα ἀσχοῦνται δι' ὅλην τῆς ἡμέρας ὡς καλοὶ γεωργοὶ· καὶ μόνος ὁ τέττιξ ἐπιμαθήμενος τοῖς κλάθοις τῶν δένδρων ἀργεῖ τὸ σῶμα, τὴν δὲ μακροβιότητα αὐτοῦ πάντες ἐπιστάμεθα. Τὸν νόμον λοιπὸν τοῦτο τῆς φύσεως, τὸν ὁποῖον καταφανῶς παρατηροῦμεν ἐπὶ τοῖς ἀλόγοις ζώοις, ὁ τολμῶν παραβῆναι ἄνθρωπος τιμωρεῖται μὲ πᾶθη καὶ πόνους σωματικοὺς, τιμωρεῖται ἀνεπιστρεπτεῖ μὲ στέρησιν τῶν ἐκ τῆς φύσεως προσφερομένων σωματικῶν δωρεῶν, μὲ στέρησιν τοῦ μνημονικοῦ καὶ τῆς κρίσεως καὶ τέλος τῆς ζωῆς αὐτοῦ ἀκαίρως.

Συγκεφαλαιοῦντες πᾶντα τ' ἀνωτέρω λέγομεν, ἔπειδὴ παρὰ τοῖς πλοῦστοις καὶ μάλιστα ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσιν ὁ πλοῦτος ἀπαλλάττει πολλοὺς τῆς ἀνάγκης τοῦ ἐπαρκεῖν διὰ τῆς ἐργασίας ταῖς ἰδίαις καθημεριναῖς ἀνάγκαις, ἀνάγκη ἐστίν, ἵνα πάντες οὔτοι ἀσκῶνται σωματικῶς, ὡς κατωτέρω ἐκτεθήσεται, τοῖς δὲ τέκνοις αὐτῶν παρέχῃσι συχνὰς ἀφορμὰς καὶ ἄφθονα τὰ μέσα πρὸς τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν, ὑποχρεοῦντες αὐτὰ νὰ μὴ ὀλιγωρῶσιν αὐτῆς, καθόσον πάλιν ἀναγκάζομαι λέγειν, αὕτη ἔχει μεγίστην σχεῖσιν πρὸς τὰς διανοητικὰς δυνάμεις, ἔπειδὴ νοῦς καὶ σῶμα εἶναι ἀχώριστόν τι, ὡς ὁ ἰππεὺς καὶ τὸ ἐπίπριον.

#### Ἄλτηρες καὶ χρῆσις αὐτῶν.

Προβάκινοντες ἡδὴ εἰς τὴν ἐκθεσιν περὶ ἀλτήρων καὶ τῆς χρήσεως αὐτῶν, φυσικὸν νομίζομεν νὰ προτάξωμεν γενικὰς τινὰς διατάξεις.

α'. Ὁ τόπος ἐν ᾧ γίνεται ἡ σωμαστικά δέον νὰ ἡ καθαρός καὶ ἀπηλλαγμένος πάσης μεμολυσμένης ἀτμοσφαιρας καὶ βλαβερῶν ἀναθυμιάσεων, αἰτινες ἀναπτύσσονται εἰς κεκλεισμένα δωμάτια ὑπὸ πολλῶν ἀνθρώπων κατοικούμενα, καὶ ὑποσκάπτουσι τὴν ὑγιειὰν ὡς κρύφιον καὶ βραδὺ δῆλητηρίον.

β'. Οἱ ἀσχοῦμενοι ἀπεκδυέσθωσαν πρὸ τῆς ἀσκήσεως πᾶντα τὰ φορέματα, τὰ τὴν ἐλευθέραν κίνησιν παρακωλύοντα, οἷον ἐπικωφορία, λαίμοδέτας, πῖλους, στήθοδέσμες κ. λ., διότι ἡ λέξις γυμναστικῆ παρᾶγεται ἐκ τοῦ γυμνός. Φαίνεται ὅτι ἡ φύσις κρίνει τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μελῶν ἡμῶν μείζονος σπουδῆς ἀξίαν ἢ τὴν περίπτουξιν αὐτῶν· τὰ δὲ ἱμάτια ἀποβαίνουσιν ἀληθῶς πρόσκομμα τῆς ἀναπτύξεως τῶν κινητικῶν ὀργάνων ἡμῶν.

γ'. Πᾶσαι αἱ κινήσεις πρέπει νὰ ἐκτελῶνται ἡσύχωσ, εὐτόνωσ καὶ μετὰ ἰσχυρᾶς τάσεως τῶν μυῶν.

δ'. Αἱ πυγμαὶ πρέπει νὰ εἶναι συνεστριγμέναι, ἢ οἱ ἀλτήρες νὰ κρατῶνται ἰσχυρῶσ, ἵνα οἱ μὺς συντείνωνται.

ε'. Αἱ ἀσκήσεις δέον νὰ γίνωνται δις τῆς ἡμέρας ἀνὰ ἡμίσειαν ὥραν· τὴν μὲν πρώτην ἐν τέταρτον πρὸ τοῦ προγεύματος ἢ ἄμα τῇ ἐγέρσει· τὴν δ' ἐσπέραν ἐν τέταρτον ἐπίσης πρὸ τοῦ δείπνου, καὶ οὐδέποτε ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, ἀλλὰ πάντοτε μετὰ τρεῖς τοὐλάχιστον ὥρας.

ς'. Μετὰ τὴν σωμαστικὴν, ἡτις πολλακίς ἐπιφέρει τὸν ἰδρῶτα, δέον νὰ ἐνδύηται ὁ γυμνασθεὶς κελῶσ, νὰ μὴ ἴσταται εἰς ῥεῦμα ἀέρος καὶ νὰ μὴ ὑδροποτῆ.

Ἄλτηρες (ἐκ τοῦ ἄλλουμαι) εἰσὶ δύο σφαιραὶ σιδηραὶ ἡνωμέναι διὰ ῥάβδου σιδηρᾶς 6—8 ὑπεκατοστομέτρων, ἡτις πρέπει νὰ ἡ σφυρῆλατος, διότι ἄλλως μετὰ πρώτην ἢ δευτέραν ἰσχυρὰν πτώσιν ἐπὶ λίθων θραύεται. (Τούτους ἔχοντες οἱ ἀρχαῖοι Ἑλλήνες ταῖς χερσὶν πρὸς ἰσορροπίαν ἐπήδων).

Οἱ ἀλτήρες εἶνε διαφόρου βάρους. Οἱ τῶν 4 λιτρῶν ὀρίζονται διὰ παιδα 6—8 ἐτῶν. Οἱ τῶν 6 λιτρῶν διὰ 8—10 ἐτῶν. Οἱ τῶν 8 λ. διὰ 10—15 ἐτῶν. Οἱ τῶν 10 λ. διὰ 15—20 καὶ διὰ πᾶντα νέον ἢ ἄνδρα ἀρχόμενον πρώτην ἡδὴ φορὰν τῆς χρήσεως τούτων. Οἱ τῶν 16 καὶ πέραν διὰ πᾶντα ἔχοντα ἡλικίαν ἄνω τῶν 20 ἐτῶν καὶ ἀποκτησαντα ἡδὴ διὰ τῆς ἀσκήσεως μὺς ἰσχυροὺς καὶ ἀνεκτικούς.

#### Ἄσκήσεις.

α'. Οἱ δύο ἀλτήρες κρατούμενοι διὰ τῶν χειρῶν φέρονται περὶ τοὺς μαστοὺς, ὄρθουνται καθέτως πρὸς τὰ ἄνω, εἴτα πάλιν φέρονται περὶ τοὺς μαστοὺς, πρὸς τὰ ἄνω καὶ οὕτω καθεστῆς.

β'. Ἐκ τῶν μαστῶν φέρονται ὀρίζοντίως πρὸς τὰ πλάγια, ὅπου κρατῶνται ὅσον ἐπιτρέπουσιν αἱ δυνάμεις, αἱ δὲ χεῖρες περιδινούονται.

γ'. Αἶρονται ὑπερᾶνω τῆς κεφαλῆς καὶ ἀφίνονται αἱ χεῖρες ἐκ τῶν ἐμπροσθεν πρὸς τὰ κάτω μετὰ ἰσχυρᾶς τάσεως.

δ'. Αἶρονται οἱ ὦμοι μὲ ὄρμην πρὸς τὰ ἄνω· στρέφεται ἀνὰ μίαν χεῖρ κυκλοτερῶσ, ἤτοι ἐκτείνεται ἡ χεῖρ ἐμπροσθεν, ἄνω, ὀπίσω καὶ κάτω βραδέως καὶ εἴτα ταχέως.

ς'. Ἀνοίγονται τὰ σκέλη, πλησιάζουσιν αἱ δύο χεῖρες ὑπερᾶνω μετὰ τῶν δύο ἀλτήρων, φέρονται μεθ' ὄρμης καὶ μὲ χεῖρας τενωμένες πρὸς τὰ ἐμπροσθεν καὶ κάτω μετὰ τῶν δύο σκελῶν, ὡς καταβιάζει ὁ ξυλοσχηστὴς τὸν πέλεκου.

ζ'. Ἐκτείνονται αἱ χεῖρες ὀρίζοντίως πρὸς τὰ πλάγια καὶ φερόμενοι πρὸς τὰ ἐμπροσθεν ἐνοῦνται οἱ ἀλτήρες μὲ τενωμένες πάντοτε τὰς χεῖρας.

η'. Αἱ χεῖρες ὑψοῦνται ὑπερᾶνω τῆς κεφαλῆς καθέτως, τὰ γόνατα καὶ οἱ πόδες ἐνοῦνται καὶ οὕτως κᾶθηται καὶ πάλιν ἀνίσταται ὁ γυμναζόμενος.

θ'. Αἱ χεῖρες φέρονται μετὰ τῶν ἀλτήρων ὑπὸ τὴν μασχάλην καὶ ἐκτείνονται πρὸς τὰ πλάγια ὀρίζοντίως, ὅπου καὶ μένουσιν ἐπὶ τινα λεπτὰ τῆς ὥρας.

ι'. Κρατοῦνται οἱ ἀλτήρες ὑπερᾶνω τῆς κεφαλῆς μὲ χεῖρας τενωμένες καὶ κλίνει τὸ σῶμα μόνον περὶ τὴν ὄσφιν ἐμπροσθεν οὕτως, ὥστε αἱ χεῖρες νὰ φθάσωσιν εἰς ὀρίζοντων θέσιν· ἐν τοιαύτῃ καταστάσει ἀνίσταται καὶ πάλιν κλίνει καὶ οὕτω καθεστῆς.

Ἐκᾶστη τῶν ἀσκήσεων τούτων ἐπαναλαμβάνεται πεντάκις ἢ δεκάκις, μέχρσις ὅτου δῆλα δὴ ὁ γυμναζόμενος αἰσθανθῆ κόπωνσιν.

Ἐπειδὴ δὲ αἱ διὰ μόνων τῶν ἀλτήρων ἀσκήσεις δὲν ἐξασφαλίζουσιν ἴσην ἐνεργείαν διανομῆν μετὰ τῶν ὁλῶν τῶν μερῶν τοῦ σώματος, καθόσον αἱ μονομερεῖς αὐταὶ κινήσεις πίπτουσιν ἐπὶ τινων μόνων μερῶν τοῦ συστήματος τῶν μυῶν καταπονοῦσιν αὐτὸ ταχύτερον, συνιστῶμεν νὰ προηγῶνται τῆς χρήσεως τῶν ἀλτήρων κινήσεις τινὲς ἐλευθεραὶ ὡς προκαταρκτικαί, οἷον ἡ κλίσις, ἡ στροφή καὶ ἡ κυκλικὴ κίνησις τῆς κεφαλῆς καὶ τῆς ὄσφους, καὶ αἱ διάφοροι κινήσεις τῶν ποδῶν κατὰ τὸ ἐγγχειρίδιον τοῦ Νέξερ.

Πᾶσαι αὐταὶ αἱ προλεχθεῖσαι ἀσκήσεις συνοδευόμεναι ὑπὸ τέρψεως τινος, οἷον τῆς ἀμίλλης δύο ἢ πλειόνων φίλων συνερχομένων ἐπὶ τὸ αὐτὸ καὶ συνασκουμένων, ὅτε κατὰ τὰ ἐξ ἀνάγκης γινόμενα μικρὰ διαλείμματα παρενέρονται συνδιαλέξεις ἢ καὶ ἀστειωτῆτες πρὸς ἀνακούφισιν, οὐχὶ ὅμως καὶ κατὰ τὴν ἀσκήσιν ὅτε πολὺ βλάπτει ὁ γέλωσ, παρέχουσι μείζονα τὴν ὠφέλειαν.

Αἱ διὰ τῶν ἀλτήρων ἀσκήσεις ὡσ καὶ αἱ ἐλευθεραὶ συνιστῶνται οὐχὶ μόνον τοῖς νέοις, ἀλλὰ καὶ τοῖς κορασίοις, ἄτινα μὲχρσι τοῦ δωδεκάτου ἔτους τῆς ἡλικίας αὐτῶν εἰς ἐν καὶ μόνον γύμνασμα ἀσχοῦνται, ἤτοι τὸ διὰ τοῦ σχοινοῦ πήδημα, ὅπερ μονομερῆ καὶ ἐλαχίστην παρέχει ὠφέλειαν· αἱ δὲ παρθένοι, τὸ ἄνθος οὕτως εἶπειν τοῦ ὠραίου φύλου τῶν πλουσίων τῶν μεγαλοπόλων, θεωροῦσι καὶ τοῦτο τὸ γύμνασμα περιττόν καὶ παιδαριώδες· ἐνασχολούμεναι δὲ εἰς ἔργα ἀπασχολοῦντα καὶ ἀσχοῦντα μόνον τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν, οὐδόλωσ περὶ σωμαστικῆς σκέπτονται. Τούτου ἐνεκὸν πάντες βλέπομεν πολλακίς παρθένοὺς ὠραιοτάτας μὲν καὶ εὐρῶστους πρὸ τῆς ὑπανδρίας αὐτῶν, ἀλλὰ μετὰ τὴν ἀπόκτησιν τοῦ πρώτου ἢ καὶ

δευτέρου τέκνου μαραινομένης και μη δυναμένης έκτε-  
λέσαι τὰ πρὸς τὰ βρέφη αὐτῶν μητρικὰ καθήκοντα,  
ἀτινα οὐδὲν δύναται ἀντικατασταθῆναι δέντως  
ὑπὸ τῶν τροφῶν.

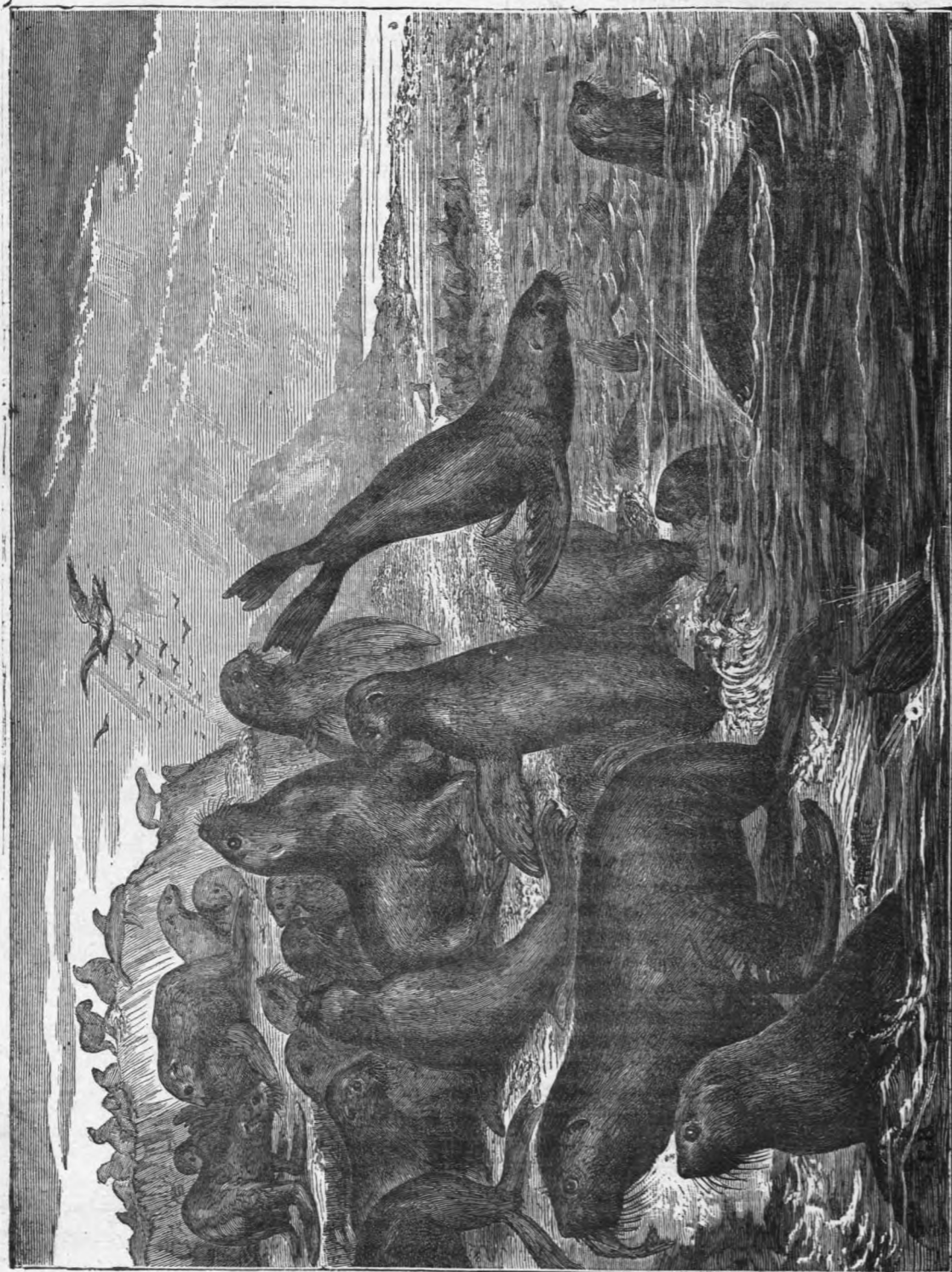
Ἐν Γαλαζίφ τῇ 7 Ἰανουαρίου 1883.

ΦΩΚΙΩΝ ΚΑΛΟΓΕΡΑΣ.

## ΖΩΟΛΟΓΙΚΑ.

### Ἡ Φώκη.

Ἡ φώκη ἐστὶν ἐν τῶν θαλασσιῶν, ἢ μᾶλλον ἀμ-  
φιβίων και σαρκοφάγων ζῶων. Ὑπάρχουσι πολλὰ  
εἶδη τοῦ περιέργου τούτου ζώου διακρινόμενα ἐκ τῆς  
ποιικιλίας τοῦ μεγέθους και τῆς μορφῆς· οὕτω τινὰ  
τύπων ἔχουσι μήκος 3—4 ποδῶν, ἕτερα δὲ μέχρι



Αἱ φῶκαι.

15 ποδῶν και βίος 600 περίπου ἡμέρων. Ἡ φώκη  
ἀνήκει εἰς τὴν τάξιν τῶν στεγανοπόδων ὧν οἱ δά-  
κτυλοι, ὡσπερ οἱ τῆς νύσσης και τοῦ χηνός, συνδέον-  
ται διὰ μεμβράνης και σχηματίζουσι εἶδος κόπτης  
χρησίμου πρὸς νῆξιν. Ἐχει τέσσαρις πόδας βραχεῖς,  
ἐξ ὧν, νηγομένη, μεταχειρίζεται μόνον τοὺς ὀπισθίους,  
τοὺς δὲ προσθίους πόδας μεταχειρίζεται μόνον πρὸς  
τροφὴν. Νήχεται δὲ μετὰ πολλῆς εὐχερείας, ἀλλὰ  
δὲν ἀπομακρύνεται πολὺ τῆς ἀκτῆς· μένει ἐπὶ πολ-  
λὴν ὥραν ὑπὸ τὸ ὕδωρ και συνεχῶς ἐξέρχεται εἰς τὴν  
ξηρὰν, ὅπου περιπατεῖ μετὰ τινος δυσκολίας. Αἱ  
φῶκαι αἱ λεγόμεναι ὠταραῖαι βαδίζουσι ταχύτερον. ἔ-  
χουσι δ' αὐταὶ πτερογῶμα ὡτός, ἐξ οὗ και ἡ εἰδικὴ  
προσωνομία. Ἡ κεφαλή τῆς φώκης εἶνε στρογγύλη,  
ὡς ἡ τῆς γαλῆς, ἢ ῥις πλατεία, οἱ ὀφθαλμοὶ ζωηροὶ  
και γλυκεῖς, οἱ ὀδόντες ὅμοιοι πρὸς τοὺς ὀδόντας  
τῶν αἰλουροειδῶν. Τὸ δέμα αὐτῆς εἶνε παχύτατον,  
μεταξὺ δ' αὐτοῦ και τοῦ κρέατος ὑπάρχει ἀφθονον  
λίπος λίαν ὠφέλιμον. Ἡ θήρα τῆς φώκης ἀποτελεῖ  
τὴν κυρίαν ἐνασχόλησιν τῶν κατοίκων τῶν βορείων  
πραλίων χωρῶν, ὡς ἐκ τῆς ἀξίας τοῦ δέρματος  
και τοῦ λίπους αὐτῆς.

Αἱ φῶκαι εὐρίσκονται ἐν ταῖς βορείαις και ταῖς νο-  
τίαις θαλάσσις, και ταῖς ἐκράτοις ἀκταῖς τῆς ἠυ-  
ρώπης, ἐπὶ δὲ και ἐν τῇ Μεσογείῳ εὐρίσκεται ἡ λεγο-  
μένη φώκη ἢ μοναχὴ (monachus). Αἱ μείζονες τῶν  
φωκῶν εἶνε αἱ μακρόρρινοι ἢ θαλάσσιοι ἐλέφαντες.  
Ἐπὶ δὲ μέγαρα ζῶα εἶνε οἱ θαλάσσιοι ἴπποι διακρι-  
νόμενοι τῶν φωκῶν ἐκ πρώτης ὄψεως, ἐπειδὴ οἱ κυ-  
νόδοντες τῆς ἄνω σιαγόνης ἀναπτύσσονται εἰς χαυ-  
λιοδόντας, ἐφ' ὧν στηριζόμενον τὸ ζῶον ἀποβαίνει  
πολλάκις εἰς τὴν ξηρὰν, ὅπου ἀρέσκειται νὰ θερμαί-  
νηται εἰς τὸν ἥλιον και πολλάκις νὰ κοιμᾶται. Ἡ  
φώκη τρέφεται κυρίως ἐξ ἰχθύων.

Οἱ θηρευταί, και ἰδίως οἱ Ἑσχιμῶσι, καρδοκοῦσι  
τὴν εἰς τὴν ξηρὰν ἀπόβασιν τῶν φωκῶν, ὅτε φο-  
νεύουσι ἢ συλλαμβάνουσι ταύτας κοιμημένας, ἢ καθ' ἡ-  
ν στιγμὴν ἐξέρχονται τὰς κεφαλὰς αὐτῶν ἐκ τοῦ ὕ-  
δατος ἵνα ἀναπνεύσωσιν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα.

Τὰ ζῶα ταῦτα εἶνε λίαν φιλοπαίγμονα, ἀλλὰ και  
εἰς ἄκρον ὀξύθυμα· μάχονται πρὸς ἀλλήλα και πρὸς  
τὸν ἄνθρωπον, ἐνίοτε δὲ προσβάλλουσι και πλοῖα·  
ἡ δύναμις αὐτῶν μαχομένων πρὸς κοινὸν ἐχθρὸν εἶνε  
τεραστία, διότι τότε συνασπίζονται και ἀλληλοβοη-  
θοῦνται, ἀντὶ δὲ νὰ ὀπισθοχωρῶσι, τὸν ἀντικει-  
μενὸν μετὰ πολλοῦ θάρρους κατὰ τῶν ἐχθρῶν,  
οὓς και μανιωδῶς προσβάλλουσι διὰ τῶν ἰσχυρῶν  
χαυλιοδόντων των.

Συλληφθεῖσα ἡ φώκη εὐκόλως ἐξοικειοῦται και δει-  
κνύει πρὸς τὸν κύριον αὐτῆς πίστιν και ἀγάπην ἴσην  
τῇ τοῦ κυνός· διακρίνει τὴν φωνὴν τοῦ κυρίου της,  
θεπεύει αὐτὸν και ὑπακούει εἰς τὰς διαταγὰς του· κέ-  
κτῃται ἐν γένει νοημοσύνη ἀξιοσημείωτον, ἣν οἱ  
ἀλιεῖς γινώσκουσι νὰ χρησιμοποιῶσιν. Περιοδικὸν τι  
ἀναφέρει ὅτι αἱ ἐν τοῖς τοῦ Λονδίνου ζωολογικοῖς κή-  
ποις εὐρισκόμεναι φῶκαι τόσῳ ἐξφικεῖσθαι, ὥστε  
βλέπουσι τοὺς φύλακας αὐτῶν καθημένους πλησίον  
τῶν δεξαμενῶν, ἐξέρχονται τούτων και κάθονται ἐπὶ

τῶν ἐδρῶν, ἢ πηδῶσιν εἰς τὰς ἀγκύλας αὐτῶν και  
καταπλοῦσι τούτους, εἰσέρχονται εἰς τὰ δωμάτια  
και ἐξέρχονται μόναι, σπεύδουσι νὰ λάβωσι τὰ μα-  
κροθεν ριπτομένα αὐταῖς τεμάχια ἰχθύων, και εἰς  
πολλὰ παίγνια ἐπιδίδονται ὅταν τις φέρηται πρὸς  
αὐτὰς διὰ τρόπον ἐπιτηδείου.

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ.

Τὴν παρελθούσαν Κυριακὴν οἱ ἀντιπρόσωποι τῶν  
ἐνοριῶν τῆς πρωτεύουσας συνήλθον, κατὰ τὴν προ-  
δημοσιευθεῖσαν πρόσκλησιν, ἐν τῷ Οἰκουμένικῳ Πα-  
τριαρχείῳ πρὸς ἐκλογὴν τῶν τεσσάρων λαϊκῶν μελῶν  
τοῦ Δ. Ε. Μ. Συμβουλίου, πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν  
ἀποχωρούντων, ὧν ἡ διετής περίοδος ἔληξεν. Τῆς  
ἐκλογικῆς ταύτης συνελεύσεως προήδρευε, κατὰ τὰ  
εἰθιμμένα, ἡ Α. Θ. Π. Οἰκουμένικος Πατριάρχης,  
παρῆσαν δ' ἐν αὐτῇ ἐννέα μέλη τῆς Ἱερᾶς Συνόδου,  
πέντε τῶν μελῶν τοῦ Συμβουλίου, εἰς και εἰκοσιν ἀν-  
τιπρόσωποι τῶν ὑπὸ τὴν ἀρχιεπισκοπὴν Κωνσταντι-  
νουπόλεως ὑπαγομένων ἐνοριῶν. Διὰ συντόμου προ-  
φωνήσεως ἡ Α. Θ. Π. ἐκήρυξε τὴν ἐναρξιν τῆς συνε-  
δριάσεως και ἐξήγησε τὸν εἰδικὸν σκοπὸν τῆς συγ-  
κληθείσης συνελεύσεως, μεθ' οὗ ὁ γεν. γραμματεὺς τοῦ  
Δ. Ε. Μ. Συμβουλίου κ. Δ. Ξανθοπούλος ἀνέγνω βρα-  
χεῖαν ἐκθεσιν τῶν κατὰ τὸ λῆξεν ἔτος ἐργασιῶν τοῦ  
Συμβουλίου και στατιστικὰς τινὰς σημειώσεις περὶ  
τῶν διεξαχθεῖσων ὑποθέσεων. Κατὰ τὴν ἐκθεσιν ταύ-  
την, παρεπέμφθησαν ἐν συνόλῳ εἰς τὸ Συμβούλιον  
ὑπὸ τοῦ Πατριαρχείου 214 ὑποθέσεις, ἐξ ὧν διοικη-  
τικαὶ μὲν 164, δικαστικαὶ δὲ 50. Καὶ αἱ μὲν διοι-  
κητικαὶ συνεζητήθησαν ἐν 24 κοιναῖς τῶν δύο Σωμά-  
των συνεδριάσεσι και ἐν 29 συνεδριάσεσι μόνου τοῦ  
συμβουλίου, αἱ δὲ δικαστικαὶ ἐν 26 συνεδριάσεσι τοῦ  
Συμβουλίου, ἐξεδύθησαν δ' ἐπὶ τούτων ἀποφάσεις  
ὀριστικαὶ ἢ προδικαστικαὶ 31, και συνεκοιμήθησαν ἐν  
συνόλῳ κατὰ τὸ ἔτος τούτο 79 συνεδριάσεις τοῦ  
Συμβουλίου. Περαιτωθείσης τῆς ἐκθέσεως συνετάχθη  
ὁ κατάλογος τῶν ὑποψηφίων ὡς μελῶν τοῦ Συμ-  
βουλίου, προτεινομένου ἐνός ἐκάστου ὑπὸ τῶν πα-  
ρόντων ἐκλογέων, εἴτα δὲ γενομένης ψηφοφορίας διὰ  
δελτίων ἀνεδείχθησαν δι' ἀπολύτου πλειοψηφίας  
νέοι Σύμβουλοι οἱ ἐξῆς: Κωνσταντῖνος Φωτιάδης  
βέης, πρώην ἡγεμὸν τῆς Σάμου, Βασίλειος Σαρακιώ-  
της, Κυριακὸς Χατζόπουλος και Κωνσταντῖνος Πε-  
τρίδης, εἴτα δὲ ἡ συνεδρίασις διελύθη. Οὕτω τὸ Συμ-  
βούλιον ἀπερτίζουσι ἤδη, ὡς λαϊκὰ αὐτοῦ μέλη, οἱ  
ἐπόμενοι κκ. Δημ. Πασπαλῆς, Θεμ. Χριστοφορίδης,  
Δημ. Γενιδουναῖς, Γ. Καζανόβας, και οἱ ὡς ἀνωτέρω  
εἰρηται νεωστὶ ἐκλεχθέντες. Ἐν τούτοις, πληροφο-  
ρούμεθα ὅτι δύο τῶν νέων τούτων μελῶν προτίθεν-  
ται νὰ παραιτηθῶσιν, ὅτε γενήσεται νέα ἐκλογὴ ἐκ  
τῶν ἐπιλαχόντων.

— Εἰς τοὺς νεωστὶ προσκληθέντας ὑπὸ τοῦ Οἰκ.  
Πατριαρχου ὡς συνοδικὰ μέλη Μητροπολίτας, ἐπε-  
τρέπη, κατὰ Συνοδικὴν ἀπόφασιν, νὰ παραμείνωσιν  
ἐν ταῖς Ἐπαρχίαις αὐτῶν και κατὰ τὰς ἐορτὰς τοῦ

Πάσχα, ἀπέλθωσι δ' ἐκείθεν εὐθὺς μετὰ τὴν Κυριακὴν τοῦ Θωμᾶ, ἐπίσης δὲ καὶ οἱ ἀρχιερεῖς οἱ ἀποχωροῦντες τῆς Ἱ. Συνόδου, θέλουσιν ἐξακολουθήσει ἐργαζόμενοι ἐν αὐτῇ μέχρι τῆς ἀφίξεως τῶν ἀντικαταστατῶν αὐτῶν. Ἡ ἀπόφασις αὕτη ἐλήφθη, φαίνεται, μετὰ τὴν ἀναχώρησιν τοῦ σεβ. ἁγ. Μιτυλήνης, ἀπελθόντος ἐς τὴν ἐπαρχίαν αὐτοῦ τὴν παρελθούσαν π.ε.μ.π.τ.ν.

— Ἄπεσκέχη ἡμῖν ὑπ' ἀνωνύμου μετᾶφρασις ἐνὸς τῶν ἀρίστων ποιημάτων τοῦ Γκαίτε, τοῦ φέροντος ἐπιγραφὴν *Ἀλέξις καὶ Δώρα*, ἐξελληνισθέντος εἰς μέτρων ἠρωελεγεῖον νεώτερον. Ὀφείλομεν παρατηρήσαι τῷ ἀγνώστῳ μεταφραστῇ ὅτι τὸ μέτρον αὐτοῦ, ὡς ἔχει, ἀντίκειται εἰς τοὺς παρὰδεγεμένους κανόνες τοῦ νεωτέρου ἠρωελεγεῖου, καθ' οὓς τὸ μακρὸν καὶ βραχὺ ἀντικαθίστανται, ὡς γνωστόν, ὑπὸ τοῦ τόνου, πηρουμένων ἄμα καὶ τῶν ἀρχαίων τομῶν. Ἐκ τῶν στίχων δ' αὐτοῦ ὀλίγιστοι μόνον τηροῦσιν ἀπταιστως τὸ τονικὸν τοῦτο μέτρον. Ἐπειδὴ δὲ ὑποθέτομεν ὅτι ὁ αὐτός μεταφραστής εὐχερῶς δύναται νὰ ἐπανορθώσῃ τὸ μέτρον, ευχαρίστως θέλομεν δημοσιεύσει τὴν μετᾶφρασιν ἐν εὐχερᾶσθη ἢ ἀναθεωρήσῃ αὐτὴν.

**Πανηγῆς ὁ Κουταλιανός 1**

καὶ ὁ ἐφάμιλλος αὐτοῦ Ἰσῆμ' ὁ Σκοπελίτης.

Ἐκ Φαναρίου 1883 Μαρτίου 24

Φίλε ἐκδότα τοῦ Κόσμου,

Ἐκ λόγου, ὄν αἱ παρ' ἡμῖν ἐφημερίδες ποιοῦνται περὶ τοῦ ἐν τῷ παλαιῷ καὶ τῷ νέῳ κόσμῳ ἐπὶ σωματικῇ ῥώμῃ θηριόμους ἀρχαίου Παναγῆ τοῦ ἐκ τῆς Κουτάλειας μετὰ παρακινεῖ νὰ γράψω ὑμῖν ὅτι καὶ πρὸ ἐνὸς ἀκριβοῦς αἰῶνος καὶ πλεον ἴσως ἐτίμησε τὸ ὄνομα νήσου ἑτέρας, τῆς Σκοπέλου, ἄνθρωπος ἐπὶ ῥώμῃ σωματικῇ ὡσαύτως διακριθείς, ὁ **Ἰσῆμ**. Περὶ τοῦτου ὁ πολυγραφώτατος Καὶσάριος Δαπόντες δίδωσιν ἡμῖν ἐν τῷ βιβλίῳ αὐτοῦ *Καθρέπτη γυναικῶν* ἐκδοθέντι ἐν Λειψίᾳ τῷ 1766 πληροφορίας τινὰς, ἅς οἱ σύγχρονοι βεβαίως μεθ' ὑπερηφανίας ἀνεγίνωσκον τότε, ἡμεῖς δὲ μετὰ περιεργείας, εὐλογοῦντες τὴν μηνύσιν τοῦ ἀκαμάτου Δαπόντε, τοῦ περισώσαντος πολλὰς καὶ περὶ ἄλλων ὑποθέσεων ποικίλης καὶ διαφόρου φύσεως πληροφορίας.

Ἐπειδὴ ὁ *Καθρέπτης γυναικῶν* ὑπάρχει σήμερον βιβλίον λίαν σπάνιον, ἐπιτρέψατέ μοι νὰ μεταγράψω τὰ ἀπὸ σελίδος 71—73 τοῦ Β'. τόμου γεγραμμένα.

M. ΓΕΔΩΝ.

1 Σημ. Δ.Κ.— Πανηγῆς ὁ Κουταλιανός, ὁ ἐπικληθείς νεὸς Ἡρακλῆς πρὸ μικροῦ ἀφικόμενος ἐν τῇ πόλει ἡμῶν μετὰ μακρὰν ἐν Εὐρώπῃ καὶ Ἀσίᾳ περιοδείαν ἐπεστράσατο τὸν γενικὸν θαυμασμὸν ἐπὶ τῇ ἐκτάκτῳ αὐτοῦ σωματικῇ ῥώμῃ, ἐφείλυσε δὲ ἅμερον συμβολῆν πλῆθους κατὰ τὰς ἐκτελεσθείσας ὑπ' αὐτοῦ ἐν τῷ θεατρῷ ἀσκήσεις, καθ' ἃς, ἐν πολλοῖς ἄλλοις, ἤρην ἐπ' ὤμων καὶ ἐπὶ τῶν χειρῶν δύο ταύτοχρονως βαρύντατα τριεπίβια. Ἔπαιξε σφαίρας σιδηρᾶς ὀγκώδεις καὶ ἔκαμψε βάρδον σιδηρᾶν διαμέτρου δύο ὑπεκατοστομέτρων πλῆξας δι' αὐτῆς τὸν ἑαυτοῦ γυμνὸν βραχίονα.

**Περὶ τοῦ Ἰσῆμ' ὁ Σκοπελίτης**

*Ἀλλὰ εἰς ταῖς ἡμέρας μου, λέρω ἐπ' ἀληθείας,  
Ἀλήθεια δὲ ὁ Χριστὸς χωρὶς ἀντιλογίας,  
Ἐστάθηκε στήν Σκόπελον ἕως ἀνδρειωμένος,  
Ἀδάμιον τὸν ὀνόμαζον, πολλὰ ἐξακουσμένος.  
Ἐκαμε πράγματα πολλὰ καθὼς με διηγῶνται,  
Ὅσοι τὸν ἐγνωρίασιν καὶ ὅσοι τὸν θυμοῦνται.  
Καίκα πολλαίκα, τοῖτέστι πηγαυτέδες,  
Στὴν πλατὴν του ἐσκάωκε, τὰ εἶχεν ἐγλεπτιέδες.  
Τότι μεγάλην καραβίῶν σκάων' ἐν εὐκολίᾳ,  
Εἰς τοὺς ὄρωνται θεαμα ἦτον τῆ ἀληθείᾳ.  
Τὸ σιδηρὸν τὴν ἀγκυρὰν μεγάλου καραβίου,  
Τὸ σκάωκε με στοίχημα ἐνὸς γαιροποτιῶ.  
Κατέργων καὶ τῶν φρεγαδῶν ἑκαίρα τὰ κουρία,  
Ὅπου τραβῶν δύο καὶ τρεῖς, τζάκισε δύο τρεῖς.  
Τὶ τὰ πολλὰ, παρὰ πολλὰ ὡσὰν αὐτὰ καὶ ἄλλα,  
Εἰς τὴν ζώην του ἔκαμε, θαυμάσματα μεγάλα.  
Γεμάτ' ἢ Ἀλεξάνδρεια ἀνδραγαθίματά του,  
Χίος, Κωνσταντινούπολις καὶ διηγίματά του,  
Σ' ὄλην τὴν ἄσπρην θάλασσαν ἦτοτε ἔξακουσμένος,  
Ὁ Σκοπελίτης ὁ Ἰσῆμ' καὶ ἐπιθυμισμένος.  
Πολλοὶ τὸν ἐφοβοῦντανε, καὶ δὲν ἀποκοτοῦσαν  
Νὰ τὸν πειράζον τίποτες, μάλιστα τὸν τιμοῦσαν.  
Καρεὶς δὲν τὸν ἐνίκησε ποτέ εἰς τὴν ζώην του,  
Καὶ μετὰ πολλοὺς ἐπάλευε πάντα διὰ τιμὴν του.  
Ἦτον ψήλος εἰς τὸ κορμί, καὶ εἰς ταῖς πλατῆαις δύο  
Ἐκαμε σὰν τοῦ λόγου μας καὶ τρεῖς ἐλέει θεῖο.  
Εἶχε γυναῖκα καὶ παιδιὰ, ἄνθρωπος σπητωμένος.  
Καὶ ἄνθρωπος καλόγνωμος, καὶ εὐμορροκαυμένος.  
Ἀγαγινώσκοιτας ποτέ εἰς τὸν Μολδοβλαχίας,  
Ἀθῆντὴν Κωνσταντινοῦδα τὰς του Σαμφῶν ἀνδρείας  
Ἀράφειρα γὰρ λόγου του, καὶ εἶχε τὸν μητῶν,  
Νὰ ἔλθῃ εἰς τὴν Πορταριά, τὴν Σκόπελον ἢ ἀφήση.  
Καὶ νὰ τὸν ἔχη με λουρὸν ὅσον καιρὸν καθῆση.  
Ἄλλοι καὶ μετὰ ὄφρικοίον, διὰ νὰ τὸν γνωρίσῃ  
Καὶ μ' ἐλεγεσαν ἄν ἤρχονταν στὸν ῥῆγα τῆς Προσσίας,  
Νὰ τὸν ἐστειλῆ νὰ τὸν δῆ χάριν περιεργείας.  
Πατὶ αὐτὸς ἀκούονταν τότε πῶς συμμαζῶνει,  
Ἀνδρείους μεγαλόσωμους, καὶ τοὺς καλοπληρωμένους,  
Θέλοντας εἶνα στρατεύμα τσοιότων νὰ συνθέσῃ,  
Καὶ νὰ τὸ μεταχειρισθῇ, ὅταν καιρὸς καλέσῃ.  
Αὐτὸς μετὰ τὴν μητέρα του ἀρεθῇ ὁ καυμένος,  
Εἰς τὴν Κωνσταντινούπολιν ὅντας φυλακωμένος,  
Καὶ ἦλθε γὰρ νὰ με ἰθῆ, καὶ νὰ μ' ἐχαριστήσῃ,  
Ὅπου εἰς τὸν αἰθῆντὴν μου ἐγὼ εἶχα συστήσῃ.*

## ΠΟΙΗΣΙΣ.

### Οἱ ἀποχωρισμένοι!

(Ἐκ τῶν τῆς κυρίας Desbordes Valmor)

*Μὴ γράφῃς μὴ, ἐπόθησε τὴν λήθην ἢ ψυχὴν μου,  
Εἴθ' οὐρανὸς ἀπέλλητος, μακρὰν σου ἢ ζωὴ μου.  
Ἐκτεῖνω τὰς ἀγκάλας μου πρὸς σέ, πλὴν δὲν σε  
[θήγουν,  
Ὡς ἐντὸς τάφου κατοικῶ καὶ οἱ στεναγμοὶ με πρίγουν.  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

*Μὴ γράφῃς μὴ, νεκρὸς ὁ εἰς ἃς μένη πρὸς τὸν ἀλλοῦ  
Ἄν σε ἠγάπων μ' ἔρωτα ἐνδόμυχον, μεγάλην,  
Τὸν ἑαυτὸν σου, τὸν θεόν, ἐρώτησε καὶ πλεον  
Τὰς παρεμβόδας μας στιγμὰς ἀναλογίσου κλαίων.  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

*Μὴ γράφῃς μὴ. Ναι, δειλιῶν, τὴν μητῆρ μου φο-  
[δοῦμαι.  
Αὐτὴ φυλάττει ἔναυλον ἐπὶ τοῦ οὐδοῦ μου τὴν φωνήν σου.  
Τί μ' ὠφελεῖ ἀπατηλὴ εἰκὼν ἀγοῦ στεροῦμαι  
Τὴν ποθητὴν σου λαλίαν, τὴν ποθητὴν μορφὴν σου;  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

*Μὴ γράφῃς ὅτι καὶ μακρὰν με ἀγαπᾷς ἀκόμα.  
Μὴ προσεγγίσης τὸ νεκρὸν εἰς διψαλέον στόμα.  
Δὲν θέλει δροσὸν τῆς αὐγῆς τὸ φύλλον ξηροῦ κλάδου.  
Μὴ κάμῃς μυσταίν τὸ φέρων εἰς κάτοικον τοῦ Ἰδου.  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

*Μὴ γράφῃς μὴ τὰς γλυκερὰς καὶ ἔρωτικὰς ἐκφράσεις  
Δὲ ὦν ποτε με ἐρριπτες εἰς μαγικὰς ἐκστάσεις.  
Φοβοῦμαι μὴ καὶ εἰς τὸ χαρτὶ ἄν τὰς ἰδῶ γραμμένας  
Ἀνάψῃ πάλιν ἢ ψυχὴ τὰς φλόγας τὰς κρυμμένας.  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

*Μὴ γράφῃς, ἄφες ἢ καρδίαν νὰ σβύσῃ τὰ πύρα τῆς,  
Ἡ ἀπαυθῆσασα εἰλίπῃ νὰ κλείσῃ τὰ πτερὰ τῆς.  
Καὶ ἄν τὸ φεῦμα τῆς ζωῆς μὰς συνενώσῃ πάλιν  
Τότε ἀποθηρήσομαι ἐμοῦ εἰς τῆς χαρᾶς τὴν ζάλην.  
Μὴ γράφῃς, μὴ!*

GUSTAVE LAFON  
Consul de France à Andrinople.

### Δὲν θὰ σέ ἴδω πλέον!

*Δὲν θὰ σέ ἴδ' ὁ δυνατὸς ἴσως ποτέ μου πλέον;  
Ὀραῖον πλάσμα, γόητρον ἐλπίδων μου ὠραίων!  
Τὸ λέγει ἢ καρδία μου, ἢ βλάβος μου τὸ λέγει.  
Φεῦ! φροῦδον πῦρ, ἀνωφελές, τὰ ἔγκρατὰ μου φλέγει.  
Παντοῦ νεῆαις σέ ζητῶ, νομίζ' ὅτι ἀκόμα  
Ἐμπρὸς μου βλέπω τὸ λαμπρὸν αἰθερίον σου σῶμα.*

*Τὰ χεῖλη τὰ κοράλλινα νομίζ' ὅτι ἀνοίγει  
Κ' ἐν τῇ καρδίᾳ στεναγμοῦ μυστηριώδεις πρῆγεις,  
Καὶ μοι προσφέρεις τοὺς ἀθροῦς δακτύλους με δειλιῶν  
Καὶ λέγεις μετὰ ἡμίκοπον φωνήν, ἔχει ὑγείαν.*

*Ἐχε ὑγείαν! φοβερὰ εὐχὴ ἀπελπισίας.  
Βοῆ φρικώδους κερανοῦ εἰς νύκτα τρικυμίας,  
Τῆς τελευταίας κρίσεως θανάτου καταδίχη.  
Ἐχε ὑγείαν! θάλασσα, ὄμιχλη, σκότος, φρικὴ,  
Τοῦ Βελουδίου ἐκρήξις μετὰ καταχθονίων  
Βροντῶν ἐν ὄρα ἐτέρφειν, ἡσμάτων καὶ παιγρίων.*

*Αἰετὸν εἶρε ἀλήθεια; δὲν θὰ σέ ἴδω πλέον;  
Θὰ ζῶ χωρὶς τὸ πρόσωπον νὰ βλέπω τὸ ὄραϊον;  
Νεκρὰ θὰ εἶσαι δι' ἐμὲ καὶ ζωντανὴ δι' ἄλλους;  
Ἐγὼ θὰ κλυδωνίζωμαι εἰς φοβερὰς ἐνάλλους.  
Καὶ ὁ ἀστὴρ τῆς τόσης μου ἀγάπης καὶ λατρείας  
Εἰς ἀλλοῦ γῆρ τὰς λάμπεις του θὰ ῥίπτῃ τὰς γλυ-  
[κείας;  
Ὅχι, στιγμὴν δὲν δίδωμαι μακρὰν αὐτῆς νὰ ζῆσῃ  
Ἐδὼ τὸν ἵππον, τ' ὄχημα εἰθέως, θ' ἀναχωρήσω.*

*Τὸ μέγα σας ἀνάστημι προβάλλετε εἰς μάτην  
Βουρὰ οὐρανογεύσασα. Πτερὰ ὁ ἔρωτος ἔχει.  
Δὲν σὰς φοβεῖται ὡς προῆ ζεφύρον τὴν γῆν τρέχει  
Καὶ ἀναβαίνει ὡς δορκὰς τοῦ Ἰσταντος τὴν πλατῆν.  
Θὰ σ' ἔρω, κόρη μυστικὴ εἰλίπῃ με ἐνθαρρύνει,  
Καὶ ὄμως φεῦ! εἰς τόμμα μου δὲν φαίνεται ἐκείνη,  
Καὶ μένω μετὰ τὸν ἀσπασμὸν ὁ τάλας εἰς τὸ στόμα  
Ὅρ εἰς τὰ χεῖλη φολερὸν αἰσθάνομαι ἀκόμα  
Καὶ μένω μετὰ τὸ χαιρὲ τῆς ὁ τάλας εἰς τὰ ὠτα.  
Ἐυδῆσθ' ἢ δῆς' ἐπέστρεψαν τὰ σκότη μου τὰ πρῶτα.  
(1861).— Ἐν Κεβέλλῃ. Π. Μ.*

## ΠΟΙΚΙΛΑ

Ἡ Ἄννα Σνέλλ.

Ἡ ἱστορία ἀναφέρει οὐκ ὀλίγα παραδείγματα γυναικῶν, αἵτινες ἐπεδειξάντο ἀνδρικὸν θάρρος καὶ ἐπεδόθησαν εἰς ἔργα ἀνδρικῆ. Ἐν τῶν περιεργῶν τούτων παραδειγμάτων ἐστὶ καὶ τὸ τῆς Ἀγγλίδος Ἄννης Σνέλλ, γεννηθείσης ἐν Βοσωνίῳ (Worcester) τῷ 1793. Ὀρφανὴ πατρός καὶ μητρός ἢ Ἄννα κατὰ τὸ εἰκοστὸν αὐτῆς ἔτος, ἐνυμφεῖσθαι ναύτην Ὀλλανδῶν ὅστις μετὰ μικρὸν τὴν ἐγκατέλειπε. Οὐδένα ἔχουσα πόρρον ζωῆς καὶ μὴ εὐρίσκουσα ἐργασίαν, θέλουσα δὲ νὰ ζῆσῃ τιμῶς, ἔλαβε τὴν παράδοξον ἀποφασιν νὰ μεταμφιεσθῇ ὡς ἀνὴρ καὶ νὰ καταταχθῇ εἰς τὸν στρατόν. Ἄλλὰ μετὰ τινὰς μῆνας κατετάχθη εἰς τὸ σύνταγμα αὐτῆς καὶ τις νεοσύλληκτος ἐκ τῆς γενεθλίου αὐτῆς πόλεως, ἐφ' ᾧ φοβηθεῖσα μὴ ἀναγνωρισθῇ ὑπ' αὐτοῦ, ἐλειποτάκτησε καὶ προσῆλθεν ὡς στρατιώ-



της τοῦ ναυτικῆς εἰς ἕν τῶν πλοίων τοῦ στόλου τοῦ ναυάρχου Βοσκάδεν, ἀποστελλομένου τότε εἰς τὰς Ἰνδίας. Ἐν καιρῷ μεγάλων τρικυμιῶν, καθ' ἃς τὸ πλοῖον ἐκινδύνευε νὰ καταποντισθῆ, ἢ κατὰ διαφόρους μάχας, ἡ Ἄννα Σνέλλ ἐπεδείξατο ἀξιοθαύμαστον εὐκινήσιαν, δεξιότητα, ὀξύνοιαν καὶ ἀνδρίαν. Ἐν Ποντισερῆ ἐτραυματίσθη βραχέως βληθεῖσα ὑπὸ σφαίρας, ἵνα δὲ μὴ ἀναγνωρισθῆ ὑπὸ τοῦ χειρουργοῦ εἶχε τὴν γενναϊότητα καὶ τὴν δεξιότητα νὰ ἐξαγγύη ἰδίαις χερσὶ τὴν σφαῖραν ἐκ τῆς πληγῆς της. Μετὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους κινδύνους ἐπληθύνθη εἰς Ἀγγλίαν, ἔνθα μετ' ὀλίγον οἱ ἄθλοι αὐτῆς ἐγένοντο γνωστοί. Ἡ κυβέρνησις ἀμείβουσα τὴν ἀνδρίαν αὐτῆς, τῇ ἐχορήγησε σύνταξιν εἰκοσι λιρῶν. Ἐξῆς μετὰ ταῦτα ἠσύχως ὡς ἰδιοκτῆτις μικροῦ ξενοδοχείου, εἰς ὃ πολλοὶ προσήρχοντο θαμῶνες περιεργοὶ νὰ ἴδωσι τὴν ἀρρηνωπὴν ταύτην γυναῖκα.



Ἡ κρίσις καὶ ἡ εὐφυΐα εἰσὶν ὄντως ἐξοχα πλεονεκτήματα, ἀλλ' ἡ φαντασία εἶναι ἐξοχώτερον. Δι' αὐτῆς ἡ ψυχὴ μεταρσιούται εἰς ἐτέρας περικαλλεστέρας σφαίρας σχηματίζουσα τὰ ὑψηλότερα καὶ τερπνότερα ὄνειρα.

«Ἡ φαντασία εἶναι ὁ πνεύμων τῆς ψυχῆς».  
Π. Μ.

**ΠΑΡΕΡΓΑ.**

- Λύσεις τῶν ἐν τῷ ΚΗ'. τεύχει προβλημάτων.
  - 'Αρ. 232. ΑΙΝΙΓΜΑ.—Γέφυρα
  - 'Αρ. 233. ΕΤΕΡΟΝ.—Με.Ιαροδοχείον.
  - 'Αρ. 234. ΕΤΕΡΟΝ.—Ὠράριον.
  - 'Αρ. 235. ΕΤΕΡΟΝ.—Χαρά, ἀρά, χώρα, ὦρα, ῥα.
  - 'Αρ. 236. ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΥΝΩΝΥΜΩΝ.—Ἐπος, ῥώμη, ἵππος, ρῆμα, μιανία, ἱρις, σκότος, ἐλεγχος, ισχυρός ἦτοι Ἐριν μίσει.
  - 'Αρ. 237. ΛΕΞΙΓΡΗΦΟΣ.—Ἐνριπίδης, Αἰσχύλος, Σοφοκλής.
  - 'Αρ. 238. ΓΡΙΦΟΣ.—Μὴ ἐπιτάξις μηδενὶ μηδὲν κακύν.
- (Ἐν τῷ προηγουμένῳ τεύχει παρελείφθη ἡ σημείωσις ὅτι ὁ γρίφος οὗτος ἀπεστάλη ἡμῖν ὑπὸ τοῦ ἐν Βατουμῷ κ. Α. Σιμώνωφ).

**ΛΥΤΑΙ**

τῶν ἐν τῷ ΚΗ'. τεύχει προβλημάτων.  
Α. Κούσκουρας (233-4-6.)—Οἶκος Μπέλα (232-4-5-7.)—Π. Ν. Παπαδόπουλος (232-3-7.)—Ἐρ. Συγγροῦ

(232 7)—Αἶκατ Κ. Σαρτίνικη (232 7)—Γ. Κ. Σαρδίνικης (232 7.)—Καφετεῖον Ἀναστ. Γενιδουμῆ ἐν Χάλκη (233 4-5 6 7 8).—Nemo (232 8).—Εὐτέρπη I, Μαργαοῖτου (232-3-8).—Κλεονίκη Τρ. Βατρακίδου (233)—I. Γ. Κιουμουτκεσανίδης (232 7).—I. Α. Κυριακίδης (232 3-4-5 8)—Εὐρρ. Α. Χουδαβερόγλου (232).—Σπυρ. Ν. Φαμπιάτος (232 7)—Νικ. Μ. Παπαδάκης (233 4).—Δ. Κυρλιγγίτζης (233-7). Κλεῖνθη: I. 234, 237).—Ἐν Μιτύλην. Μαρτινῆ I. Κόντου (232-4 5. 231).—Ἐν Σεβαστουπόλει, Γεωρ. Πιτζικόπουλος (195 6-7-8 200, 1).—Ἐν Ἀδριανουπόλει, Ἡρακλῆς Ἀναστασιδῆς (2-6 7-8).—Ἰωάν. Παπαναστασίου (225).

**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΝΕΑ.**

**ΑΡ. 239. — ΑΙΝΙΓΜΑ.**

Εἶμαι τέκνον τῆς μητρός σου κ' ἐπομένως ἀδελφός σου, Γεννηθὲν σὺν τῇ μητοῖ μου, καὶ πολὺ πρὸ τῆς μητρός σου. Μετ' αὐτῆς δὲ ἐβασπίσθην καὶ τῶν ἀδελφῶν τῶν ἄλλων Ἰστὴν ἰδίαν κολομβήθραν, καὶ ἐξήλθον ἀθῆς θάλλων. Ζῶ χωρὶς νὰ ἀναπνέω, χωρὶς νοῦν, χωρὶς αἰσθήσεως. Κορυφὴν καὶ πόδας ἔχω καθὼς σὺ, κ' ἐγὼ ἐπίσης. Χεῖρας, ὄμματα καὶ στόμα δὲν εὐτύχητα νὰ ἔχω. Τοὺς δὲ ὤμους εἰς φορτίον μέγα καὶ βαρὺ ὑπέχω. Καίπερ ἔχων δὲ τοσοῦτο μέγεθος καὶ εὐεξίαν Ἐξ ἀρχῆς κατεδικάσθην εἰς πολλὴν ἀκινήσιαν. Τὰ στοιχεῖά μου εὐστόχως ὅταν ἀναγραμματίσῃς, Ὅτι δύστηνος καὶ τάλας εἶμαι θὰ ἀναγνωρίσῃς. Τ' ὄνομά μου εἶναι ὄντως ὄνομα Ἑλληνικόν Ἀντιστρόφως δ' ἂν τὸ ἴδιον γίνεταί Ἰταλικόν, Καί τοι οὔτε τὴν Ἑλλάδα, οὔτε Ἰταλίαν εἶδα. Πλὴν τῆς Ἀρρικῆς. ἢν ἔχω ὡς γνησίαν μου πατρίδα. Τὸν λαίμῳ μου ἀπ' τὸ σῶμα ν' ἀποκόψῃς ἂν ἐνδῶσῃς, Τὸ κρανίον μου καὶ σῶμα ἵστους μαγεῖρους θὲ νὰ ὤσῃς. Ἰστῶν λογίων τὰ γραφεῖα ἂν τὸν νοῦν σου ἐπιστήσῃς, Ἰότε δύνασαι εὐκόλως ἀναγνώστα, νὰ με λύσῃς.

**ΑΡ. 240. — ΕΤΕΡΟΝ.**

Ἄριθμὸς εἶναι τὸ πρῶτον, πέταλλον τὸ δευτέρον μου. Εἰς τοὺς κήπους ἐὰν θέλῃς ζῆτε τὸ δόλοκληρὸν μου.  
Σ. Α. Τ.

**ΑΡ. 241. — ΛΕΞΙΓΡΗΦΟΣ (Charade).**

Des bienheureux je fus un éternel séjour,  
Je le suis encore je le serai toujours.  
De quoi tu t'inquiètes?  
Veux-tu couper ma tête?  
Alors dans les potagers  
Sois sûr de me trouver.  
X. D. T.

**ΑΡ. 242. — ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΠΟΣΙΩΠΗΤΙΚΩΝ**

†††††† † †δ† † †††††† ††† †††  
††††††  
Κίμων.

**ΑΡ. 243. — ΓΡΙΦΟΣ.**



A. M.