

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΦΥΛΑΞ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΣ

ΟΡΟΙ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ

Η συνδρομή είναι προπληρωτέα υποχρεωτική:
ΕΝ ΤΩ ΚΕΝΤΡΙΚΩ: Σελ. 12
ΕΝ ΤΩ ΕΣΤΕΡΙΚΩ: Σελ. 14
Εξέδωκε: Τμήτ. έκδοσης φύλλου γράσει 3.

ΕΠΙΣΤΟΛΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΑΙ

ΤΗ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙ

ΥΠΕΡΘΙΝΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΕΦΡΑΙΜ Κ. ΠΕΤΡΙΔΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ:
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΔΟΣ.—Άγορά Κύπρου Άριθ. 26.

ΕΤΟΣ ΙΓ'

ΑΡΙΘ. 631

ΕΝ ΛΕΥΚΩΣΙΑΙ (Κύπρου),
τῇ 12ῃ Φεβρουαρίου 1919.

ΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑΙ ΑΞΙΩΣΕΙΣ

ΣΥΝΗΓΟΡΙΑ ΕΝ ΤΩ ΓΑΛΛΙΚΩ ΤΥΠΩ

Μία των αρχαιοτέρων και σοφωτέρων γαλλικών εφημερίδων ή παλαιή «*Journal des Débats*» εν τῷ φύλλῳ αὐτῆς τῆς 5 Φεβρουαρίου ἐν κυρίῳ ἀρετῇ ε-
ργαγε τὰ ἑξῆς:

«Χθὲς τὴν πρωτὰν δ κ. Βενιζέλος ἐξέθηκεν ἐνώπιον τοῦ Συμβουλίου τῶν Δέκα τὰς ἑλληνικὰς ἀξιώσεις. Συ-
γχέει σήμερον τὴν ἑκδοσὶν ταύτην. Δὲν θὰ ἐκπληγῇ τις ποσὸς ἐπὶ γέ-
νετο ἀνάγκη δύο συνεδρίων. Πράγ-
ματι, τὸ Ἑλλην. Βασίλειον εἶναι ἴ-
σως ἐκ πάντων τῶν ἀντιπροσώπων-
μένων Κρατῶν ἐν τῷ Συνεδρίῳ, τὸ
ἔχον μᾶλλον διεσπαρμένα συμφέρο-
τα. Εἶναι τεμάχιον μόνον τῆς Ἑλ-
λάδος. Πρὸ τῆς συνήκης τοῦ Βου-
κουρεστίου τῷ 1913 εὐρίσκατο περι-
σταλμένοι μικρὸν τι πέρα τῆς Πε-
λοποννήσου καὶ τῆς Ἀττικῆς. Ἦτο
ἐμπροσθέν Κράτους. Οἱ Βαλκανικοὶ πό-
λεμοι τῷ ἀπέδωκαν μέρος τῆς Ἑλ-
ληνικῆς κληρονομίας ἐπὶ τῆς Εὐ-
ρωπαϊκῆς ἡπείρου. Τὸ λοιπὸν ὅμως
μέρος τῆς κληρονομίας τῶν βοζαν-
τινῶν αὐτοκρατορῶν εἶναι εἰς χεῖρας
τῶν Τούρκων. Ἐπὶ αἰῶνας οἱ διάδο-
χοι τοῦ Μωάμεθ Β', νικητοὶ τοῦ Κων-
σταντινου Δραγάση, ἐπέβαλλον τὴν κυ-
ριαρχίαν των ἐπὶ τοῦ Ἑλληνικοῦ κό-
σμου. Σήμερον καταποντίζονται ἐν-
τὸς γεωγραφικῆς καταστορῆς. Γενό-
μενοι ἀλλήλῃ γυναι μετ' ἀλλῆς ἀρπα-
κτικῆς φυλῆς οἱ Τούρκοι ἤτ' ἔθνησαν
ἐριστικῶς μετ' αὐτῆς. Εἶναι κατα-
δικασμένοι ὅπως ἐξαφανισθῶσιν ἀπὸ
τῆς Εὐρώπης καὶ νὰ περισυλλεγῶσιν
ἐν Ἀσίᾳ, ἐν Κράτει περιστοιχισμένῳ
ἀπὸ τῶν ἀλλοτρίων. Ἐπὶ τῇ ἀποδο-
χῇ τῶν ἐκδοσῶν αὐτῶν. Τότε ἡ
Μεγάλη Ἑλληνική Ἰδέα ἐξεγέρσεται.

«Ο κ. Βενιζέλος, ὅμως, εἶναι ἀν-
θρώπος συνειδητὸς καὶ πρακτικὸς. Δὲν
εἶναι ποσὸς ἱμπεριαλιστής. Διεκδι-
καί μόνον τὰς χώρας αἰτίνας ἐν-
δυνατοῦν νὰ ἀποδοθῶσιν εἰς τὴν Ἑλ-
λάδα, δυνάμει τῶν ἀρχῶν τοῦ Οὐίλ-
σον, τῶν γενομένων δεκτικῶν παρὰ
τῶν Συμμάχων. Αἱ χώραι αὗται,
εἰς ἀλλῇ, ἐξελίσσονται ἐπὶ τοιαύ-
της ἐκτάσεως, ὥστε εὐθὺς ἐν ἀρχῇ
ταύτης νὰ ἀποδόσῃ ἱμπεριαλισμὸν.
Διηκουσὶν ἀπὸ τοῦ κόλπου τῆς Κα-
βάλλας μέχρι τοῦ Εὐξεινίου καὶ ἀπὸ
τῆς Τρωάδος μέχρι τοῦ Πάρισι τοῦ
Ἰονίου. Ἐντούτοις τοῦτο ἐγγεῖται
εὐχέρως. Ἀπὸ τῶν ἀρχῶν τῆς
Ἑλλάδος ἡμεῖς ἐξήσο καὶ ἀνε-
πύχθη περίε τοῦ Αἰγαίου. Ἡ θά-
λασσα αὕτη κεκαλυμμένη ὑπὸ νῆ-
σων, κατοικουμένων ἀποικιστικῶν ὄν
Ἑλλήνων, δὲν εἶναι ποσὸς ὄριον,
εἶναι κέντρον ζωτικόν. Ἡ θάλασσα
εἶναι τὸ ζωτικὸν στοιχεῖον τοῦ λαοῦ
τοῦτο ἐκ ναυτῶν. Νῆσοι, ὅλα ἡ Ἀθ-
ῆναι εἰς τὴν πρὸς τὴν θάλασσαν
ἀνάγκη. Ἐπὶ τῇ ἀνάγκῃ τῆς Ἑλλάδος.
Πάντες οἱ μεγάλοι λιμένες κατ' ἀμ-
φοτέρους τὰς μεριδίας κατοικούνται
ὄν Ἑλλήνων παρὰ πάσας τὰς κα-
ταδυναστεύσεις τῶν Τούρκων. Τὸ
Ἑλληνικὸν ἐμπορικὸν ναυτικὸν εἶναι
ἐκ τῶν πρώτων τῆς Εὐρώπης. Ὅθεν
δὲν δύναται τις νὰ ἐκπληγῇ ἐπὶ κατ'
ἡν στιγμὴν ἡ Συνδιάσκεψις τῆς εἰ-
ρήνης προτίθεται νὰ ἐκκαθάρσῃ τὰς
παλαιὰς ἐριδας τῆς Εὐρώπης, λαμ-
βάνουσα ὡς βάσιν τὴν θέλησιν τῶν
λαῶν, ἡ Ἑλληνική κυβέρνησις πα-
ρουσίζετο πρὸς αὐτὴν σειράν ἀξιώ-
σεων, βασιζομένη ἐπὶ τῆς ἀρχῆς
ταύτης.

«Ο κ. Βενιζέλος δὲν ἐπικαλεῖται
ποσὸς τίλους ἱστορικοῦ. Δὲν διεκδι-
καί τὴν κληρονομίαν τοῦ Κωνσταντι-
νου Δραγάση. Δὲν ἐμπνέεται ποσὸς
ὑπὸ τῆς Μεγάλης Ἰδέας, ἥτις ἐξ-
αίσι συχνοτάτα εἶδος γοητείας ἐπὶ
τῶν συμπατριωτῶν του. Πολιτικὸς σύγ-
χρονος, προσάγει τίλους συγχρόνους.
Προκειμένου περὶ τῆς Θράκης ἡ τῆς
Ἡπείρου, περὶ τῆς Σμύρνης ἡ τῶν
νήσων, σημεῖται τὸ δικαιὸν του ἐπὶ
ἐπιχειρημάτων θετικῶν, ἐπὶ λόγων
ἐθνικῶν καὶ διεθνῶν καὶ ἐπὶ τῶν πό-
θων τῶν λαῶν. Εἰς τὴν Β. Ἡπείρον
ἔχει μόνον ὅτι εἶχεν ἀναγνωρισθῇ
εἰς τὴν Ἑλλάδα, ἀπὸ τῆς 17 Μαΐου
1914 ὑπὸ τῆς Διαδικασίας Ἐπιτροπῆς
τοῦ ἐλέγχου ἐπὶ τῆς Ἀλβανίας, καὶ
εἶναι τὸ ἀντικείμενον τῆς κατοχῆς τοῦ
Αἰλῶνος ὑπὸ τῆς Ἰταλίας. Οὐδεμία
σφαρὰ ἐνστάσεως δύναται νὰ τῷ ἀν-
τιταχθῇ.

«Ἐν Θράκῃ ἡ κατάστασις εἶναι δι-
φορὰ. Ἐν μέρος εἶχε δοθῇ εἰς τὴν
Βουλγαρίαν τῷ 1913, καὶ τὸ ἔτερον
μέρος ἀπέλει τὴν Εὐρωπαϊκὴν
Τουρκίαν. Ο κ. Βενιζέλος δὲν φιλο-
δοεῖ ποσὸς νὰ ἀποκτήσῃ τὴν Κων-
σταντινούπολιν αὐτὴ τὰς μεσημβρινὰς
ἐκδοχὰς τοῦ Μαρμαρᾶ. Ἰννοῦται οἱ αἱ
χώραι αὗται πρέπει νὰ τεθῶσιν ὑπὸ
ἐλέγχου διεθνῶν. Διὰ τὰ λοιπὰ, ὅμως,
ἰσχυρίζεται 1) Ὅτι οἱ Τούρκοι
πρέπει ν' ἀπελαθῶσιν ἐξ Εὐρώπης,
2) Οἱ Βούλγαροι πρέπει νὰ τιμωρη-
θῶσιν διὰ τὰς προδοσίας των, 3) Ὅτι
ἡ Ἑλληνικὴ πληθυσμῶς, εἶναι Ἑλ-
ληνικὸς, περίπου 781,000 κάτοικοι,
ἐναντὶ 112 ἢ 118000 Βουλγάρων.
Εἶναι ἐπιχειρήματα δυσκόλως ἀπο-
κρούμενα. Ἐπὶ τὸν δύο πρώτων ση-
μείων, ὅλος ὁ κόσμος θὰ συμφωνῇ.
Πρέπει νὰ ἀπελαθῇ εἰς τὴν Ἀσίαν
ἡ ἀπαισία φυλῆς ἥτις ἐπὶ πέντε σχε-
δὸν αἰῶνας ἤρμου τὴν Ν. Εὐρώπην
καὶ κατέβαλεν εἰς ἐρείπια ὅλον τὸν
πολιτισμὸν ἐν τῇ ἀνατολικῇ λεκάνῃ
τῆς Μεσογείου. Πρέπει ὡσαύτως καὶ
συμπέσειν τὸς ἄλλους Τουρανίους
ὅτινες συνδυάζοντες τὰ ἐλαττώματα
τῶν Τούρκων καὶ τῶν Γερμανῶν,
ἐπεχέρισαν ὅπως ἀναστατώσωσιν τὴν
Εὐρώπην ὑπὸ τὰ νύματα τῶν κυ-
βερνήσεων Βιέννης καὶ Βερολίνου.
Οἱ Τουρανῖοι τῆς Βουλγαρίας καὶ
τῆς Σόφιας πρέπει νὰ ὑποστώσιν τὴν
ποινὴν τῶν πράξεων αὐτῶν ὡς καὶ
αὐτοὶ οἱ Πρώσοι.

«Ἡ ἰδέα πολιτικῶν τινων δεῖν πρέπει
νὰ περιποιηθῶσιν τὴν Βουλγαρίαν καὶ
νὰ ἐδωσωσιν ἐν αἰδεί ἀμοιβῆς ἐν τῇ
Τουρκικῇ Θράκῃ εἶναι τῶν ἐγκλη-
ματικῶν ὅσον καὶ ἐκεῖνη ὅπως ἀφῆ-
σιν νὰ ὑπάρχῃ Πρωσία ἰσχυρὰ
ἡ καὶ νὰ μεγεθύνωσιν αὐτήν. Ἡ
Εὐρώπη δὲν θὰ εἶναι ἡσυχος, ἐφόσον
οἱ Βούλγαροι δὲν περιόγανται εἰς ἀ-
δυναμίαν. Ἐὰν χάρις εἰς τὴν ἀδελφί-
αν συνοχῇν τοῦ σουλτάνου μετὰ τῆς
Ἑλλάδος, οἱ Βούλγαροι ἡδυνήθησαν
ἀπὸ τοῦ 1870 νὰ ἐπιδοθῶσιν εἰς προ-
παγάνδαν ἐκτροπὰ ἐν Μακεδονίᾳ, καὶ
εἰς τὰς περιεκτιμώμενας χώρας, τοῦτο
δὲν παρέχει δικαίωμα εἰς αὐτοὺς,
τῶν τεχνιτῶν ἐπιτυχῶν ἂς ἔχον πα-
ρὰ τοῖς πληθυσμοῖς κατ' ἐπιπολὴν,
οὐδὲν ἴσχυος θὰ παραμείνῃ, ἐὰν ταῦθ'
τέρμα εἰς τὴν προπαγάνδαν καὶ εἰς
τοὺς βιασμούς. Δυνατὸν νὰ συζητή-
σῃ περὶ τῆς τύχης τῆς Θράκης καὶ
νὰ ἐνοηθῶσιν κατὰ διαφόρους τρόπους
τὴν διοικήσιν τῆς χώρας ταύτης. Δὲν

«Σ. Κ. Φ. Ἐξακολουθεῖ ὁ μῦθος τῆς
ἀλώμενης καὶ τοῦ πόρου.

ἐπὶ: «πᾶσι ν' ἀφήσωσιν οὐδὲν τεμά-
χιον αὐτῆς εἰς τοὺς Τούρκους ἢ τοὺς
Βουλγάρους. Ὅλος ὁ κόσμος ἀπαι-
τεῖ τιμήματα κατὰ τὴν Γερμανίαν,
ἀπαιτοῦμεν ὡσαύτως, τοιαῦτα κατὰ
τὴν Τουρκίαν ἀνεῦ τῆς συνδρομῆς
τῶν ὅσων ἡ Γερμανία θὰ ὑπηρετῇ
βεβαίως δύο ἔτη ἐνσωτερικῶν.

Τὸ ζήτημα τῆς Μ. Ἀσίας ἀπαι-
τεῖ εἰδικὴν μελέτην. Σήμερον περιο-

ρίζομεθα νὰ παραπέμφωμεν τὸν ἀ-
ναγνώστην εἰς δύο ἔργα περὶ τοῦ θέ-
ματος τούτου. Τὸ ἐν ἐφεσφάνῃ τῷ 1915
ἐν Λειψίᾳ, καὶ ἔχει συγγραφεὴ γε-
μανὸν τὸν Δρ. Αλτμπεργκ. «Ο Ἑλλη-
νισμὸς ἐν Μ. Ἀσίᾳ» τὸ ἔτερον τὸ ἐ-
κδοτὸν μόλις ἐπεσφάνῃ εἶναι τοῦ κ.
Α. Μακκά. «Ο Ἑλληνισμὸς τῆς Μ.
Ἀσίας».

AUGUSTE GAUVAIN

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΗΤΟΙ ΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟΝ ΤΟΥ ΔΕΜΕΝΥ

«Ο Καθηγητὴς τῆς διδασκαλίας τῆς
φυσικῆς ἀγωγῆς τῆς πόλεως Πα-
ρισίων κ. Γ. Δεμενὺ ἐργάσθη διὰ τῆς
διδασκαλίας τοῦ καὶ τῶν συγγραμ-
μάτων του ὅπως ἐπανορθώσῃ τὰς πλά-
νας τῆς ἐκ παραδόσεως ἐν Γαλλίᾳ
γυμναστικῆς καὶ διατυπώσῃ σύστημα
ἐγγύτερον πρὸς τὰς προόδους τῆς ση-
μερινῆς φυσιολογίας.

«Ἡ Γαλλία πρὸ τινων ἐτῶν ἦτο διη-
ρημένη μεταξὺ δύο θεωριῶν, τῆς τῆς
παλαιᾶς γυμναστικῆς τῶν ἐξαρτημά-
των, ἐγκαθιδρυθείσης ὑπὸ τοῦ Ἀμορᾶ
(Amoros) καὶ τῆς Σουηδικῆς γυ-
μναστικῆς καὶ διατυπώσῃ σύστημα
ἐγγύτερον πρὸς τὰς προόδους τῆς ση-
μερινῆς φυσιολογίας. Ἡ Γαλλία πρὸ
τινων ἐτῶν ἦτο διηρημένη μεταξὺ δύο
θεωριῶν, τῆς τῆς παλαιᾶς γυμναστικῆς
τῶν ἐξαρτημάτων, ἐγκαθιδρυθείσης ὑπὸ
τοῦ Ἀμορᾶ (Amoros) καὶ τῆς Σουηδικῆς
γυμναστικῆς καὶ διατυπώσῃ σύστημα
ἐγγύτερον πρὸς τὰς προόδους τῆς ση-
μερινῆς φυσιολογίας. Ἡ Γαλλία πρὸ
τινων ἐτῶν ἦτο διηρημένη μεταξὺ δύο
θεωριῶν, τῆς τῆς παλαιᾶς γυμναστικῆς
τῶν ἐξαρτημάτων, ἐγκαθιδρυθείσης ὑπὸ
τοῦ Ἀμορᾶ (Amoros) καὶ τῆς Σουηδικῆς
γυμναστικῆς καὶ διατυπώσῃ σύστημα
ἐγγύτερον πρὸς τὰς προόδους τῆς ση-
μερινῆς φυσιολογίας.

Τὸ πρῶτον δεῖτεον σημεῖον εἶναι ἡ
χρησιμότης, ἡ ἀνάγκη τῆς φυσικῆς
ἀναπύσεως τῆς νεότητος. Εἶχον ἀρ-
χίσει, πρὸ τινων ἐτῶν, νὰ παραδίδον-
ται αὐτὴν ἐν Γαλλίᾳ, καὶ ἐπὶ μάλ-
λον καὶ μᾶλλον αἱ ἀσκήσεις καὶ αἱ
γυμναστικαὶ παιδείαι (sports) ἐλάμ-
βανον δεῖτεον ἐν τῇ ἐκπαίδευσί.

Τὸ δεῖτερον σημεῖον εἶναι ἡ ἐκλογὴ
τῆς μεθόδου. Ἡ παλαιὰ γυμναστική
μετ' ἐξαρτημάτων ἔχει τὰ προτερή-
ματα καὶ μειονετήματα αὐτῆς.
Εἶναι καλὴ, ὁσάκις παρεμβαίνει ὡς
γυμναστικὴ παιδεία (Sport) μεταξὺ
τῶν ἄλλων γυμναστικῶν παιδιῶν,
εἶναι δὲ κακὴ ἐὰν περιστάνῃ τὸ μὲ-
νον εἶδος ἀσκήσεως τοῦ ἀτόμου.
Ὅντως, μετὰ τῶν τραπέζων, τῶν
κρίκων, τοῦ μονοζυγίου, τῶν διζυγίων,
τοῦ κορμῶ τοῦ κάλω, τῆς κλίμακας
εἶναι ἀσκήσεις αἰωρήσεως τοῦ σώμα-
τος αἰτίνας ἐκπαιδεύουσιν, καὶ προκύ-
πτει ἐντεῦθεν ἀνάπτυξις πολλὴ ση-
μαντικῇ τῶν βραχιόνων, ἀνεπαρκῆς δὲ
ἀνάπτυξις τῶν κνημίων.

Πάσαι αἱ κινήσεις αἰωρήσεως ἀπὸ
τῶν κρίκων, τοῦ τραπέζου, τῶν δι-
ζυγίων αἰτίνας διαπλοοῖν τὸν θώρακα
μηχανικῶς καὶ φαίνονται εἰς ἔχου-
σιν ὡς ἀποτέλεσμα ν' αὐξάνωσιν τὸν
θώρακιν κλωβόν, νὰ ἐρίπωσιν τοὺς
ὄμους πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ νὰ βοη-
θῶσιν τὴν ἀναπνοήν, ἐνεργούσιν, τοῦ-
ναντίον, κατ' ἀντίθετον φορὰν προ-

καλοῦσι, τῶντι, ἀνταγωνιστικὴν συ-
στολήν τῶν στήθων μὴν ἥτις ἐπα-
νέχει τοὺς ὄμους πρὸς τὰ πρόσω, καὶ
δὲν ἀναπτύσσουσιν ποσὸς τοὺς ἀνα-
πνευστικούς μύς.

Ἐκ τούτων, τὸ ἀποτέλεσμα
τοῦτο ἐπιτυγχάνεται διὰ σειράς κινή-
σεων τῶν βραχιόνων, διδασκόμενων
διὰ τῆς γυμναστικῆς τοῦ Ling, αἰ-
τίνας κάμνουσιν νὰ συστήλονται οἱ
ἀνυψωτικοὶ μύς τῆς ὀμοπλάτης, καὶ
οἱ ραχιαῖοι μύς.

Ἡ Σουηδικὴ γυμναστική, ἥτις εἶ-
νε λογικὴ ἐν ταῖς ἐφαρμογαῖς αὐτῇ,
ἀποδίδει ἐξαιρετικὰ ἀποτελέσματα πρα-
κτικὰ παρὰ τοὺς ἀδυνάτους καὶ τοὺς
λεπτοφύεις παῖδας, εἶναι ἡ μόνη ἥτις
συμφέρει νὰ χρησιμοποιώμεν διὰ
τοὺς καλῶς ἔχοντας. Εἶναι ἐξαιρετικὸς
ἐν ἀρχῇ, ὡς μέσον εὐκαμψίας, μαλά-
ξεως, καὶ ἀναπτύξεως. Ἀποτυπώνει
καλὴν σωματικὴν στάσιν, ἀναπτύσσει
τὸ σύνολον τῶν μυῶν καὶ ἐξοικειώνει
πρὸς τὴν προσπάθειαν, πρὸς τὸν ἀγῶ-
να. Ἐκτελούμενη ὑπὸ τὴν προσεκτικὴν
ἐπαγρυπνήσιν διδασκάλου, εἶναι ἡ ἀ-
ρίστη εἰσαγωγή εἰς τὴν τέχνην τῆς
κινήσεως. Εἶναι αὐτὴ διὰ τὰς γυμνα-
στικὰς παιδείας (σπορτς) εἰς τὴν ἐν-
δοκίμῃ καὶ διὰ τὸν κλειδοκίμῃ
βαλόν, εἰς τὸ μάθημα τῆς ἐξασκήσεως
(escrime) διὰ τὴν σπαρτάσκιν.

Βραδύτερον, ὅμως, ἡ σωματικὴ ἀ-
γωγὴ πρέπει νὰ ἀναζητηθῇ εἰς τὰς
γυμναστικὰς παιδείας. Ἐπὶ τῇ ἑρῶν
νὰ μὴ γένηται τις εἰδικὴ ἐν μὴ τούτων,
τοῦθ' ὅπερ θὰ ἦτο κακόν, ἀλλὰ νὰ
περιλαμβάνῃ πάσας μεθ' ἑλῆς τῆς
μεγάλης ποικιλίας αὐτῶν (πορεία,
δρόμος, ἄλμα, κολυμβητικὴ, ἐξασκή-
σις, πυγμαχία, πᾶλη, χορὸς, ἱππευτική,
ἀντισφαίρισις, ποδοσφαίρισις, κλπ.).
Ἐπιτυγχάνομεν οὕτω πλήρη καὶ ἁρ-
μονικὴν ἀνάπτυξιν πάντων τῶν μυ-
κῶν συμπλεγμάτων. Παρέχουσι μεγά-
λα πλεονεκτήματα, ἡ πρακτικὴ χρη-
σιμότης τινῶν ἐκ τούτων καὶ ἡ ψυ-
χαγωγία, ἡν ἀπολαμβάνουσιν ἐξ αὐ-
τῶν, κάμνουσιν ὥστε νὰ μὴ ἀμελῶ-
σιν ἐναντὶ γενομένων αὐτῶν.

Ἡ ἀναπνευστικὴ γυμναστική δὲν
ἔχει ἀνάγκην, ἐν γένει, ὅπως διδά-
σκηται μεμονωμένως. Τὰ παιδία μαν-
θάνει νὰ ἀναπνέω, ὅπως μανθάνει ἡ ἀ-
ναπνοὴ πρὸς τὴν ἐπιτηρησὶν, ἐὰν
συμπεριφέρῃται ὡς καὶ ἀπλῆς κα-
κῆς ἔξεως, ἀπομὸν τι ἀναπνεύει κα-
κῶς, τότε πρέπει νὰ ἐκτελῶμεν τὴν
ἀναπνευστικὴν ἀγωγὴν του αἱ ἀνα-
πνευστικαὶ κινήσεις συνδυάζομεναι
μετὰ κινήσεων τῶν μελῶν, αἰτίνας
δυσκολύνουσι τὴν θωρακικὴν διάτα-
σιν καὶ καταλλήλως ρυθμιζόμεναι εἰ-
ναι ἡ βάσις τῆς ἀγωγῆς ταύτης. Εἰς
τινας γυμναστικὰς παιδείας, ὡς τὸ κο-

«Σ. Κ. Φ. Τοῦ πρώτου τῶν δύο ἔργων
οἱ ἡμέτεροι ἀναγνώσται ἔχουσιν ἤδη γνῶ-
σιν ἐκ τῶν διαλέξεων τοῦ κ. Ν. Κατα-
λάνου.

λόρημα, εἰς τὴν ἐπαγγέλματα (οἱ
αὐτῆς τῆς ὑλοποιίας, οἱ φυσικοὶ)
εἰς τινὰς τέχνας, εἰς τὴν ποικίλην, εἰ-
δικὴν ἀσκήσιν τῆς ἀναπνοῆς εἶναι ἀ-
ναγκαῖα.

Ὁ Δεμενὺ ἐπιμένει πολλὴ καὶ δι-
καιῶς εἰς τὸν ρυθμὸν τῶν κινήσεων.
Ὅθεν ἔχει σπουδαίαν σημασίαν ὑπὸ
τὴν ἐποψὶν τῆς ἀποδόσεως τῆς ἐξ-
ασκήσεως εἰς ἔργον καὶ τῆς ἀντι-
στάσεως εἰς τὴν κόπωση.

Πειράματα γινόμενα διὰ τοῦ ἀρ-
γογράφου ἐδείξαν ἐπὶ μετὰ βάρους
ὅ χιλιόγραμμων συστολαὶ μυϊκαὶ ἀ-
νὰ δέκα δευτερόλεπτα, παράγουσιν ἐν-
τὸς μιᾶς ὥρας ἔργον 34,560 χιλιό-
γραμμῶν, ἐν μὴ μυϊκαὶ συστολαὶ
ἀνὰ τέσσαρα δευτερόλεπτα ἐν τῷ αὐ-
τῷ χρόνῳ ἀποδίδουσιν μόνον 1,074
χιλιόγραμματα καὶ δύνανται ἀνα-
παύσεως δύο ὁρῶν. Ὑπάρχει, λοιπὸν,
ὑπὸ ἐποψὶν πρακτικῇ, μέγα ἐνδια-
φέρον ὅπως ὀρίωμεν τὸν ρυθμὸν ἐ-
στὶς προσήκει εἰς ἐκάστην ἀσκήσιν.

Ὁ ρυθμὸς εἶναι τὸ κύριον στοι-
χεῖον τῆς γυμναστικῆς μεθόδου τῆς
ἐπιστηθεῖσης ὑπὸ τοῦ Δαλκρόξ, ἥτις
συγκρίνει ἐξ ὀρχηστικῶν κινήσεων
αὐτοσχεδίων διὰ τὴν μαθητῶν, καὶ
διευθυνομένων ὑπὸ τῆς μουσικῆς.

Εἶναι ἰδέα πολλὴ ἐπιτυχῆς ἡ χρησι-
μοποίησις τῆς μουσικῆς ἐν τῇ γυ-
μναστικῇ! ἐπιβάλλει, ὅπως εἰπῇ,
ἀσυναίσθητος, τὸν κατάλληλον ρυ-
θμὸν, καὶ διευκολύνει τὴν κίνησιν.
Πάντες γνωρίζουσι τὴν χρησιμότη-
τά ἐν πορείᾳ ἀσμάτων ἡ τῆς στρα-
τιωτικῆς μουσικῆς ὅπως κανονίζῃ
τὸ βῆμα τῶν στρατιωτῶν καὶ προεὐθ-
λῆσιν τὴν τακτικὴν. Ἄλλως τε, καὶ
τὸ δυσκολώτερον, παρατηρεῖται, ὅταν
ἡ μουσικὴ δὲν διδάσκη αὐτὸν, ὁ ρυ-
θμὸς ὑπάρχει οὐδ' ἔστιν εἰς τὰς παι-
δείας, εἰς τὴν ἱππασίαν διευθύνεται
ὁ ρυθμὸς ὑπὸ τῆς στάσεως καὶ πο-
ρείας τοῦ ἵππου ἐν τῇ ἐξασκήσῃ, διὰ
τὴν κινήσιν τοῦ ἵππου τοῦ ἀντι-
πάλου. Ἡ δεξιότης ἐν ταῖς παιδείαις
συνίσταται εἰς τὸ νὰ προσαρμόσῃ
τὴν ἀκρίβειαν εἰς τὴν ἐπιβαλλόμενον
ρυθμὸν τὰς συστολάς τῶν μυϊκῶν του
συμπλεγμάτων.

Τὸ κύριον ἐξαγόμενον συμπεράσμα
ἀπὸ τῶν μελετῶν τούτων εἶναι ὅτι ἡ
ἀσκήσις εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν
ὕψιν. Δὲν χρησιμεύει, μόνον ὅπως
ἀναπτύσῃ τὰς μυϊκὰς μᾶζας, νὰ κα-
ταστῇ τὸν ἀνθρώπον ἰσχυρότερον, δε-
ξιότερον καὶ ὠραιότερον, χρησιμεύει
ὡσαύτως ὅπως διεγείρῃ τὰς ὀργανί-
κας καύσεις, νὰ ἐμπροσθῇ τὴν ρυ-
παρότητα τῶν ἰσθμῶν ὑπὸ δόλην
την ὀδὸν (τοξινῶν) ἀπορριμμάτων.
Ἐὰν, πρὸς τὸν πρῶτον σκοπὸν, ἐν-
δοκίμῃ ἡ ποιότης τῆς ἀσκήσεως
πρὸς τὸν δεῦτερον μόνον ἡ ποσότης
ἔχει σημασίαν. Ἐν τέλει, πᾶσαι αἱ
ἀσκήσεις εἶναι χρησιμοῖ, ἐὰν εἶναι πο-
ικιλαι, πρέπει μόνον ν' ἀποφεύγωμεν
τὰς υπερβολὰς, τὸ πολὺ, ὅπερ ἐπι-
φέρει τὴν υπερκόπωση, καὶ τὸ πολὺ
ἐλλογόν, ὅπερ γεννᾷ τὰς διαταραχὰς
τῆς θέρσεως.

Γενικῶς εἰπῇ, δὲν ποιούμεθα
ἱκανὰς ἀσκήσεις ἐν Γαλλίᾳ, ἡ φυσ-
ικὴ ἀγωγή, αἱ γυμναστικαὶ παιδείαι
δὲν θεωροῦνται ἱκανῶς ὡς ἀπαραί-
τητοί, δὲν ἀποτελοῦσιν εἰς ἱκανὸς
μέρος τοῦ βίου ἡμῶν.

Ἐν τῇ ἐκπαίδευσί τῶν παιδιῶν
ὕπάρχουν πολλὰ ἀσκήσεις διανοη-
τικῆς, οὐχὶ δὲ ἱκαναὶ μυϊκαί. Ἡ γυ-
μναστικὴ ἐν τῷ λυκείῳ (college) ἀ-
πασχολεῖ πολλὸν ὀλίγον ὥρας, δὲν δια-
θέτουσιν ἱκανὸν ἔδαφος πρὸς παιδείας
εἰς τὴν διδασκίαν τῶν μαθητῶν ἔπρεπε
νὰ διαιτῶσιν μεγάλας ἀκτάσεις διὰ
παιδείας αἱ αὐτὰς τοῦ τέχνου, τὸ δὲ
παιδὸν τῆς ποδοσφαίρισεως, τὰ ἐξαρ-
τώματα ἐν ὑπαίθερ εἰς τὴν διδασκίαν
τῶν μαθητῶν, ὁ τοῖχος ἀντισφαίρι-
σεως πρέπει νὰ προβλέπωνται διὰ τὰ
ἀνεγερθεῖσιν ἐκπαιδευτικὰ κατα-
στήματα μετ

ΔΗΜΟΣΙΑΙ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟΝ "ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΠΛΟΥ"

Ο ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ

[Παρέχονεν ὡς περιληψὶν διαλέξεις τοῦ κ. Ν. Καταλά-
νου περὶ τῆς ἱστορίας τοῦ Ἑλληνισμοῦ τοῦ Πόντου, κατὰ
τὴν κ. Δημοσφ. Χ. Οικονομίδην δοκιμώτατον φιλόλογον καὶ
συγγραφέα σπουδαίας πραγματείας περὶ τῆς Ποντικῆς δια-
λέκτου, γενομένην τῇ 3116 Φεβρουαρίου.]

Εἰς προηγουμένως διαλέξεις ἐπραγματεύθημεν γενικῶς περὶ
τοῦ Μικρασιατικοῦ Ἑλληνισμοῦ ἔχοντος ὅπ' ὅψιν ἐκτενὴ καὶ ἐμ-
βριθῆ πραγματείαν τοῦ Ἑλληνιστοῦ καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστη-
μίου Λειψίας Δρ. Κ. Δεϊττεριχ, νῦν δὲ θὰ προκαλέσωμεν τὴν
προσοχὴν ὁμῶν ἐπὶ ἐν ἐπιλεκτῶν τμήμα τοῦ Μικρασιατικοῦ Ἑλ-
ληνισμοῦ, τὸ τοῦ Πόντου, ὅστις κέκτηται ἰδίαν ἱστορίαν καὶ ἀ-
παράγραπτα δίκαια ἐπὶ τῆς χώρας τὴν ὅπου αὐτοὶ κατοικεῖ.

Ὁ Πόντος ὁρίζεται πρὸς Β. ὑπὸ τοῦ Εὐξείνου πρὸς Α. ὑπὸ
τοῦ ποταμοῦ Φάσιος καὶ τῆς Ἰβηρίας, πρὸς νότον ὑπὸ τῶν ὀρέ-
ων Ἀργαίου καὶ Ἀντιπαύρου καὶ πρὸς Δ. ὑπὸ τοῦ Ἄλφου πο-
ταμοῦ. Ἡ ὅλη χώρα κατὰ διαφόρους ἐποχὰς διηρέετο διαφόρους,
καὶ ἔφερε διάφορα ὀνόματα, ὡς ἐπὶ παραδείγματι, ἐπὶ τῶν Πέρ-
σων, ἡ περιότης τοῦ ἐξελθόντος ἀπὸ τοῦ Φάσιος μέχρι τοῦ Βοσπό-
ρου καὶ ἐκαλεῖτο Βασιλεῖον τοῦ Πόντου, ἐπὶ τῶν Ῥωμαίων, δι-
αίρησιν τὰ αὐτὰ ὅρια, ἀνομάσθη Πολιμενικὸς Πόντος. Αἱ μά-
λιστα γνωσταὶ πόλεις τοῦ Πόντου εἴνε Ρῆζος, Τραπεζοῦς, Κερα-
σοῖς, Κοτύωρα, Οἰνὴ, Ἀμισός, Σινώπη, Ἰωνόπολις (Ἰνέμπολι)
καὶ Ἡράκλεια, αἵτινες πᾶσαι εἴνε παράλιαι, ἐνθ' εἰς τὸ ἐσωτερι-
κὸν εἴνε αἱ πόλεις Ἀρμῆσις, Πάφρα, Νεοκαισάρεια, Νικαπόλις,
Ἀργυρόπολις, κλπ. Ἑκκλησιαστικῶς διακρίνεται εἰς ἑξ περιφερει-
ας: ἐάν συμπεριληφθῇ καὶ ἡ Καισάρεια, ἔχομεν ἑπτὰ Μητροπο-
λιτικὰς περιφερείας: Τραπεζοῦντος, Ροδοπόλεως, Χαλδίας, Νεο-
καισαρείας, Ἀμασείας, Καισαρείας καὶ Κολωνίας. Ἐκ τῶν πολ-
λῶν Μονῶν τοῦ Πόντου, σημαντικωτάτη εἴνε ἡ τοῦ Μελέ, (νῦν
καλουμένη Σουμελά), ἰδρυθεῖσα ὑπὸ τῶν Ἀθηναίων μοναχῶν
Βαρνάβα καὶ Σωφρονίου τῷ 376 μ.Χ. ἐπὶ Θεοδοσίῳ τοῦ Με-
γέλου.

Ἐπειδὴ ἡ Τραπεζοῦς, καὶ κατὰ τοὺς ἀρχαίους χρόνους, ἐγέ-
νετο ἡ σημαντικωτάτη τῶν πόλεων τοῦ Πόντου καὶ κατὰ τὸν
Μεσαίωνα ἦτο, πρῶγματι, ἡ πρωτεύουσα τῆς Αὐτοκρατορίας τῶν
Κομνηνῶν, παρέχονεν ὡς οἰαζομένην τῆς ἱστορίας αὐτῆς.

Ἡ Τραπεζοῦς, ἥτις ἐκτίσθη ὑπὸ ἀπουκίας Σινωπαίων τῷ
756 π. Χ. ἐπὶ τόπου λίαν προσφόρου εἰς καλλιέργειαν καὶ ἀνά-
πτυξιν τοῦ ἐμπορίου, εἴνε ἀρχαιοτάτη καὶ διασημοτάτη πόλις.
Ἡ «πόλις Τραπεζοῦς» ὡς λέγει ὁ Εὐγενικός, «ἀρχαιοτάτη καὶ
ἀριστὴ πασῶν τῶν πόλεων τῆς Ἀνατολῆς καὶ «σεβαστοτάτη πα-
σῶν» κατὰ τὴν ἔκφρασιν τοῦ Βησσαρίωνος.

Ἀπὸ τῆς «Ἀναβάσεως» τοῦ Ξενοφώντος μαθαίνομεν ὅτι ἡ
Τραπεζοῦς ἐπλήρωσε φόρον εἰς τὴν μητρόπολιν αὐτῆς Σινώπην.
Ἐπειδὴ κατὰ τὸν αὐτὸν ἱστορικόν, οὔτε οἱ Κολχιδεῖς οὔτε οἱ
Χάλδιοι ἀνεγνώρισαν τὴν Περσικὴν κυριαρχίαν, συνάγομεν ἔκ
τούτου ὅτι καὶ οἱ Τραπεζοῦντιοὶ οὐδέποτε ὑπατάγησαν εἰς τοὺς
Πέρσας. Ὁ Ξενοφὼν παρέχει ὡσαύτως ἱστορικὴν καὶ γεωγραφι-
κὴν πληροφορίαν περὶ Τραπεζοῦντος καὶ τῶν χωρῶν καὶ τῶν λα-
ῶν περὶ αὐτῆς, διότι ἐφιλοξενήθη ἐκεῖ ἐπὶ τριάκοντα ἡμέρας
κατὰ τὴν καθόδον τῶν μυρῶν. Τὰ ὄρατα χρυσὰ καὶ ἀργυρὰ νο-
μίσματα τὰ ἐκκοπέντα πρὸ καὶ μετὰ τοὺς χρόνους τοῦ Μ. Ἀλε-
ξάνδρου, μαρτυροῦσιν ὅτι ἦτο πόλις ἐλευθερία καὶ εὐδαίμων. Διε-
τήρησε βεβαίως τὴν ἀνεξαρτησίαν καὶ τὴν ἐλευθερίαν αὐτῆς ὑπὸ
τὸν Μ. Ἀλέξανδρον, διότι εἴνε γνωστὸν ὅτι ἐξεδίωξεν οὗτος τοὺς
Πέρσας στρατὰς καὶ κυβερνήτας ὁλοκλήρως τὸν Πόντον ἐν ὅλῳ
σκότῳ οὗτο, καὶ κατέλιπε πάντα τὰ διαμερίσματα καὶ τὰς πό-
λεις αὐτονομίας, ἐν αἷς, ὑπὸ τὴν Περσικὴν διοίκησιν, ἡ Ἀμισὸς
ἀπέβαλε τὴν δημοκρατικὴν κυβέρνησιν αὐτῆς. Ἐπὶ τῶν Διαδόχων
(τοῦ Μ. Ἀλεξάνδρου) ἀναφέρονται ὡς κυβερνῶντες ἐν Καπδοκί-
κῃ, Παφλαγονίᾳ καὶ μέρει τοῦ Πόντου μέχρι Τραπεζοῦντος ὁ
Εὐμένης, (322—315 π. Χ.) Περδίκας, Μιθριδάτης καὶ Ἰδὴς ὁ
Σέλευκος Α' ὁ ἐπικαλούμενος Νικατωρ 312—208 π. Χ.), μέχρι
τοῦ Μιθριδάτου πάλιν, κυριαρχήσαντος μέχρι τοῦ 83 π. Χ. ὅτε
μετὰ τῆς τελικῆς διαλύσεως τοῦ κράτους αὐτῶν, ὁ Πόντος ὑπὸ
τοὺς Ῥωμαίους, εἰσλήθη εἰς νέαν περιόδον βίου.

Κατὰ τὸν χρόνον τούτον ἀπεστήλετο ὅπ' αὐτῶν ἐκεῖ ἐτήσι-
ως εἰδικὸς κυβερνήτης μέχρι τοῦ 46 π. Χ. ὁ Πολέμων ἐκ Τράλ-
λεων τῆς Φρυγίας ἰδρύσας βασιλεῖον τοῦ Πόντου ἀπὸ τοῦ Βοσπό-
ρου μέχρι Κολχίδος. Πολλοὶ τῶν παλαιῶν πόλεων, αἵτινες ἐγέ-
νετο σύμμαχοι τῶν Ῥωμαίων, κατὰ τοὺς διεξαχθέντας πολέμους
ἀπὸ τοῦ 89—63 π. Χ. κατὰ τοῦ Μιθριδάτου Ζ' τοῦ ἐπικαλου-
μένου Εὐπάτορος, καὶ μετὰ τούτων ἡ Τραπεζοῦς, εἴχον, ὅπως
δήποτε, ἀφελθὴ ἀξίᾳ αὐτόνομον. Τὸ Πολιμενικὸν Κράτος διήρ-
κεσε μέχρι τοῦ 63 μ. Χ. ὅτε ὁ Νέρων κατέστησε τὸν Πόντον
ἐπαρχίαν Ῥωμαϊκὴν.

Μετὰ βραχείαν περιόδον παραμυῆς ἡ Τραπεζοῦς ἠγέρθη πάλιν
ἐπὶ τοῦ Ἰουλιανῷ τῷ 333. Ἐδέχθη τὸν χριστιανισμὸν πα-
ρὰ τοῦ πρωτοκλήτου Ἀποστόλου Ἀνδρόνου, ὅστις μετέβη ἐκεῖ ἀπὸ
Ἀμισοῦ (Σαμψούντος) τῷ 34 μ. Χ. καὶ μετέδωκεν αὐτὸν εἰς
τοὺς περὶ λαούς. Πρῶτος ἐπίσκοπος αὐτῆς ἐγένετο ὁ Εὐγένιος,
γνωστὸς ὡς πολιοῦχος καὶ προστάτης τῆς πόλεως, ὅστις ὑπέμεινε
τὸ μαρτύριον τῷ 216 ἐπὶ τῆς βασιλείας τοῦ Διοκλητιανοῦ (μὴ
βυζαντινὴ ἐκκλησία ὑπάσχει ἐπὶ ὄνοματί του). Διεδέξατο αὐ-
τὸν μακρὰ σειρά ἐπισκόπων, οἵτινες ἐτίμησαν τὴν Ἐκκλησίαν.
Παράγοντες τούτων μετέσχον τῶν Οἰκουμενικῶν Συνόδων.

Ἐκ τῆς ἱστορίας τοῦ Μεγάλου, ἡ Τραπεζοῦς ἐξηκολού-
θησεν οὕτω αἰσάμενος ἀρχαίᾳ ὑπὸ ἀνθύπατον ὡς καὶ ἐπὶ Ἰουστι-
νιανῷ (τὸν 6ον αἰῶνα). Ὡς τοιαύτη μετὰ τῆς Κερασούντος ἀν-
ήκεν εἰς τὸν Πολιμενικὸν Πόντον οὐνιστος πρωτεύουσα ἦτο ἡ
Νεοκαισάρεια. Ἐκτετε μέχρι τοῦ Λέοντος Ἰσαύρου, δυστυχῶς,
οὐδὲν γνωρίζομεν περὶ αὐτῆς, ἐπὶ τῶν Ἰσαύρων, ὅμως, φαίνεται
ὡς ὁμηγηθὲν πρὸς πολιτικὰς καὶ πολεμικὰς ἐπιχειρήσεις ἀνα-
ληφθείσας κατὰ τὸν Περσῶν, τῶν Τουρκομάνων καὶ τῶν Ἀρ-
βίων, γενομένη μητρόπολις τοῦ μεγάλου καὶ σημαντικοῦ «θέμα-
τος» τῆς Χαλδίας, ἐνθ' ἦτο, σῶμα, καὶ πρὸ τῶν χρόνων ἐπὶ τῶν

Ἰσαύρων, τόπος μαθήσεως, ὡς
ὁ Σιρκελὶν «Ἀνατίς, ἀξιότι-
μος Ἀρμένιος συγγραφεὺς τοῦ
7ου αἰῶνος, μαρτυρεῖ.

Ὡς πρὸς τὸ θέμα Χαλδίας
(τὸ ὁδόν ἐν Μ. Ἀσίᾳ), σημει-
ώτεον ὅτι τοῦτο ἐξ ἀρχῆς ἐξε-
τείνεται μέχρι Κολωνίας, Καμὸν
καὶ Κελτίνε, ἐπὶ Λέοντος 6ου
τοῦ Σοφοῦ τὰ δύο τελευταῖα
διαμερίσματα προσετέθησαν εἰς
τὸ θέμα τῆς Νέας Μεσοποτα-
μίας. Γνωρίζομεν ὅτι οἱ Ἀρμε-
νικαὶ καὶ οἱ ὁδοὶ Χαλδίας τῷ
11ῳ αἰῶνι, ζήτησιντες κατὰ μι-
κρὸν νὰ ἀπαλλαγῶσι τῆς Βυ-
ζαντινῆς διακυβερνήσεως, ἤρ-
σαν ἀποκαλούμενοι δοῦκες Τρα-
πεζοῦντος καὶ ἡ χώρα τῶν Τρα-
πεζοῦντων. Εἰς ἰδίαν, ὁ Θεόδωρος
Γαβρῆς, ἀπὸ εὐγενεῶς οἰκογε-
νίας ἐν Τραπεζοῦντι καὶ ἰκανώ-
τατος περὶ τὰ πολεμικὰ ἔσωσε
τὴν Τραπεζοῦντα καὶ τὴν περι-
χωρὸν ἀπὸ δύο ἐπιδρομῶν, μίαν
ἀπὸ τῶν Σελτζούκων Τουρκοῦν
καὶ τὴν ἄλλην ὑπὸ τὸν Δαυίδ,
τὸν βασιλέα Γεωργίου. Οὗτος,
δίδεν, ἐδωκεν τὴν χώραν ὡς
ἰδικήν του ἰδιοκτησίαν καὶ διε-
τηρήθη μέχρι θανάτου ὡς πρι-
γκιπ ἀνεξάρτητος τοῦ Βυζαντίου.
Περὶ τῶν Γαβρῶν δοκίμων
Τραπεζοῦντος ὁ υἱὸς τοῦ Δημο-
σθένους Γρηγόριος καὶ ὁ ἐργο-
νός του Κωνσταντίνος Γαβρῆς,
εἴνε γνωστοὶ εἰς ἡμᾶς. Ἐπὶ
τῶν χρόνων τοῦ πρώτου ἡ Τρα-
πεζοῦς ἐγένετο πάλιν ἀνεξάρτη-
τος ἀπὸ τοῦ Βυζαντίου, ἐπὶ τῶν
χρόνων 6ου τοῦ δευτέρου,
ἀπὸ τῶν οἱ δοῦκες προσέφερον
σημαντικὰς ὑπηρεσίας εἰς τὸ
Βυζαντινὸν Κράτος, ἐκτίσας
αὐτὴν τὴν ἀνεξαρτησίαν τῆς καὶ
διετήρησεν αὐτὴν μέχρι τοῦ
Μανουὴλ Α' (Κομνηνός) κατὰ
1143—1180, νὰ προσαρ-
τήσῃ αὐτὴν εἰς τὴν βασιλείαν του
ἐπισημειώθης κόμης τι δὲ
ἠγέρθη ἐκεῖ κατὰ τῆς οἰκογε-
νίας τῶν Γαβρῶν, καὶ ἀπὸ
τοῦ χρόνου ἐκείνου ἡ Τραπεζοῦς
ἐξηκολούθησε νὰ εἴνε ἐξερτη-
μένη ἀπὸ τοῦ Βυζαντίου μέχρι
τῆς ἀλώσεως τούτου ὑπὸ τὸν
Λατίνων, ἐπειδὴ κατὰ τὸν χρό-
νον τούτον ἰδρύθη τὸ Τραπε-
ζοῦντιον Κράτος τῶν Κομνηνῶν.

Ἀπὸ τῆς ἱστορίας τοῦ νέου
τούτου κράτους μέχρι τῆς ἀλώ-
σεως τῆς Τραπεζοῦντος ὑπὸ τῶν
Τουρκοῦν ἦτο ἀπὸ τοῦ 1204—
1461, ἐβασίλευσαν 21 βασιλεῖς
οἱ ἐπόμενοι:

- 1) Ἀλέξιος Α' ὁ μέγας Κομνηνός, υἱὸς τοῦ Μανουὴλ Σεβαστοκράτορος καὶ ἰδρυτοῦ τοῦ Τραπεζοῦντιου Κράτους 1204—1222.
- 2) Ἀνδρόνικος Α', Γίδος, γαμβρὸς τοῦ προηγουμένου 1222—1235.
- 3) Ἰωάννης Α' Ἀξούχος 1235—1238.
- 4) Μανουὴλ Α', ὁ μέγας Κομνηνός, ὅστις ἀνήγειρε τὴν ὡραίαν Βυζαντινὴν Ἐκκλησίαν Ἀγ. Σοφίαν ἐν Τραπεζοῦντι (ὑπάρχουσαν ἐπὶ) 1238—1263.
- 5) Ἀνδρόνικος Β', πρεσβύ-
τατος υἱὸς τοῦ προηγουμένου. 1263—1266.
- 6) Γεώργιος Α', ἀδελφὸς τού-
του. 1266—1280.
- 7) Ἰωάννης Β', ἀδελφὸς τοῦ
Γεωργίου Α', 1280—1297.
- 8) Θεόδωρος 1285.
- 9) Ἀλέξιος Β', ὁ Μ. Κομνηνός
1297—1330.
- 10) Ἀνδρόνικος Γ', πρεσβύ-
τατος υἱὸς τοῦ Ἀλεξίου Β' 1330—1332.
- 11) Μανουὴλ Β' 1332.
- 12) Βασίλειος 1332—1340.
- 13) Εἰρήνη Παλαιολογίνα 1340—1341.
- 14) Ἄννα Κομνηνὴ 1341—1342.
- 15) Ἰωάννης Γ. Κομνηνός
1342—1344.
- 16) Μιχαὴλ Α' 1344—1349.
- 17) Ἀλέξιος Γ', ὁ μέγας
Κομνηνός 1349—1390.
- 18) Μανουὴλ Γ' 1390—1417.

19) Ἀλέξιος Δ' 1417—1446.
20) Ἰωάννης Δ', Καλογιάν-
νης 1446—1458.

21) Δαυὶδ Κομνηνός, ἀδελ-
φὸς τοῦ Ἰωάννου Δ', καὶ τε-
λευταῖος αὐτοκράτωρ τοῦ Τρα-
πεζοῦντιου Κράτους τῶν Κομ-
νηνῶν 1458—1461.

Ἡ πτώσις τῆς Τραπεζοῦντος,
ἥτις συνέβη ἐπὶ τινὰ μετὰ τὴν
ἀλώσιν τῆς Κωνσταντινουπό-
λεως, ἐγένετο τὸ τελευταῖον θα-
νάσιμον πλήγμα κατὰ τὸν Ἑλ-
ληνισμὸν ἐν συνόλῳ. Κατὰ τὸν
χρόνον τούτον ἐν τῇ φύσει αὐτῇ
τῶν πραγμάτων, ἦτο ἀδύνατον
εἰς τὸ Τραπεζοῦντιον Κράτος,
νὰ διαφυγῇ τὸ περρωμένον του,
ἡγνασμένον, ὡς ἦτο, νὰ πολε-
μήσῃ κατ' ἀναριθμήτων καὶ κα-
λῶς ὁργανωμένων ἐχθρῶν, ἐνθ' ἂν
πρότερον, κατὰ τὴν περιόδον
257 ἐτῶν τοῦ βίου του, εἴχον
ἀποκρούσει πολλὰς ἐχθρὰς ἐπι-
δρομὰς, καὶ ἐπεδείξατο μεγάλην
πολιτικὴν καὶ στρατιωτικὴν δρα-
στικότητα. Ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν
πίσιν αὐτὴν αὐτοῦ συνετέλεσεν
οὐκ ὀλίγον εἰς τὴν διασπορὰν
τῶν σπερμάτων τοῦ πολιτισμοῦ
καὶ τῆς φιλολογίας εἰς τὴν Ἑ-
σπερίαν διὰ τῶν ἐνδόξων υἱῶν
αὐτῆς, οἱ οἱ Βησσαρίων, Γεώρ-
γιος ὁ Τραπεζοῦντιος καὶ ἄλλοι
ἄνδρες σοφοί. Κατὰ παράδοξον
σύμπτωσιν οἱ δύο τελευταῖοι
αὐτοκράτορες τοῦ Ἑλληνισμοῦ
Κωνσταντίνος Παλαιολόγος τοῦ
Βυζαντίου καὶ ὁ Δαυὶδ τῆς Τρα-
πεζοῦντος ἔπεσον ὡς στρατιῶται,
ὁ πρῶτος μαχόμενος ὑπὲρ τῆς
πατρίδος ὡς ἦρας ἐπὶ τῶν τει-
χῶν τῆς πρωτεύουσής του, ὁ
δεύτερος ὑπὲρ πίστους ἐν αὐτῇ
τῇ Κωνσταντινουπόλει, προτι-
μήσας μετ' εὐγενείας τῆς ψυχῆς
καὶ ἀληθοῦς χριστιανικῆς ἐγκαρ-
τηρήσεως νὰ ἰδῇ τὰ τέκνα του
πίπτοντα ὑπὸ τὸν πέλεκυν τοῦ
δημίου, καὶ ἔπειτα νὰ πέσῃ καὶ
αὐτὸς ἀναφανῶν: «Δίκαιος εἰ-
ς, Κύριε, καὶ δίκαια ἡ κρίσις
Σου», μάλλον ἢ νὰ ἐξωμώσῃ ὡς
προτάθη εἰς αὐτὸν ὑπὸ τοῦ
πορθητοῦ Μωάμεθ Β'.

Ο ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΘΗΚΟΝ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΟΣ ΥΠΟ ΣΠΥΡ. ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗ ΔΙΚΗΓΟΡΟΥ ΕΝ ΠΑΦΩ

Ἄν ἀπὸ τῆς Σπάρτης στρέψωμεν
τὸ βλέμμα πρὸς τὸν δαιμόνιον ἀπολλο-
θρον τῆς Παλλάδος, τὰς κλεινὰς Ἀ-
θήνας, θέλωμεν ἰδεῖν τὴν νεότητά
ἐν ταῖς σχολαῖς καὶ ἐν τοῖς γυμνασ-
τίοις καὶ ἐν αὐτοῖς τοῖς συμποσίοις
φιλοσοφῶσαν καὶ ὀδυνώσαν τὴν δι-
ανοίαν διὰ τῶν φιλοσοφικῶν ἐκείνων
συζητήσεων, αἵτινες κατέστησαν παροι-
μιώδεις. Ἐν ταῖς φιλοσοφικαῖς σχο-
λαῖς ἡ ζήτησις τοῦ μεγάλου, τοῦ ὁ-
ραίου καὶ τοῦ ἀληθοῦς καὶ ἡ ἐξοικει-
ωσις τῆς νεότητος εἰς τὴν μελέτην καὶ
ἐνασχόλησιν αὐτῇ, ἀπετέλει τὴν ἀρ-
χὴν καὶ τὸ τέλος τῆς διδασκαλίας τῶν
μεγάλων τῶν φιλοσοφικῶν τούτων σχο-
λῶν διδασκάλων.

Ἡ μόρφωσις τῆς νεότητος παρ' Ἀ-
θηναίους ἦτο τοιαύτη, ὅστε κατηρ-
ίετο ὁ τέλειος ἐκεῖνος πολίτης, περὶ
οὗ ὁ μέγας ποιητὴς καὶ φιλόσοφος
Σίλλερ ἐγραψε τὰ ἑξῆς: «Δὲν παρα-
γνοῦμεν τὰ προεργασμένα, τὰ ὁποῖα
ἡ παροῦσα γενεὰ, ὡς σύνολον θεω-
ρουμένη καὶ διὰ τῆς στάθμης τῆς
διανοητικῆς κινήσεως μετρούμενη, δύ-
ναται ν' ἀξίῳ ὅπῃ ἐαυτῇ, συγκρι-
νομένη πρὸς τὴν ἀρίστην τοῦ ἀρχαίου
κόσμου γενεάν. Ἄλλ' ὅταν ὁ ἀγὼν
ἀπὸ τοῦ θύου μεταστῇ εἰς τὰ καθέ-
καστα μέλη, διὰ τὸν ἄτομον πρὸς ἄ-
τομον συγκριθῇ, τὴς καὶ ἐαυτὸν
ζῆν τῶν νεωτέρων χρόνων
δύναται ν' ἀγωνισθῇ πρὸς τὸν
καθ' ἐαυτὸν Ἀθηναῖον περὶ
τοῦ ἐπ' αὐτὸν τῆς ἀνθρωπίνης
ἡξίας: ὡς».

Ὁ συνδυασμός, λοιπόν, ἀσκήσεως
τῶν σώματος πρὸς τὴν ἀσκήσιν τοῦ
πνεύματος, ἡ μέριμνα περὶ παραγ-
γῆς οὐ μόνον τελείου στρατιώτου,

ὡς πανταχοῦ ἄλλοι, καὶ ἐν
Πόντῳ, ὁ Ἑλληὴν καὶ περὶ ὑπο-
κείμενος εἰς σκληρὰν δουλείαν,
δὲν ἀπέβαλε τὸ θάρρος καὶ τὴν
ἐλπίδα, ἀλλ' ἐχὼν τὴν ἀφεθεί-
σαν εἰς αὐτὸν δύναμιν καὶ νέον
ἀναλαμβάνων θάρρος, ἐπεχείρη-
σεν ἀκριβῶς ὅσον ἐδύνατο νὰ κα-
ταστήσῃ τὴν ζωὴν του μετὰ τῶν
νικητῶν ὡς ὅλον τε διαρκῆ, ἀπό-
πειρα εἰς ἣν ἐπέτυχε κατακτώ-
μενος τὴν συμπάθειαν καὶ τὴν
ἐκτίμησιν αὐτῶν, ὅσας ἐχρησι-
μοποίησεν αὐτὸν εἰς ὑψηλὰς
θέσεις ἢ εἰς τὰς τέχνας καὶ τὴν
ἐμπορίαν, ὅπου εἴχον ἀνάγκην
τῆς βοηθείας του. Ὅσοι εἴχον
ἰδιαιτέραν δεξιότητα περὶ τὴν
σιδηρουργίαν ἐν Χαλδίᾳ καὶ
ἀλλαχοῦ ἔτυχον ἐπὶ καὶ ἐκτάκτων
προνομίων.

Αἱ παρασχεθεῖσαι ὑπηρεσίαι
εἰς τὸ ὄθωμ. Κράτος ὑπὸ τῶν
Ἑψηλάντων, τῶν Μουρουζῶν,
τῶν Καροτάδων τοῦ Πόντου
ἦσαν τρωτὶ ἀνεκτίμητοι, ὑπηρε-
σίαι αἵτινες περιεποιούν τιμὴν
καὶ ἀφέλειαν εἰς τὴν πατρίδα
τῶν καὶ εἰς τὴν Ἑλληνικὴν φυ-
λὴν ἐν γένει. Οὗτος, ὁ Ἑλλη-
νισμὸς ἐν Πόντῳ ἐν μέρει διὰ
τοῦ σταθεροῦ, ἐντίμου καὶ εὐ-
κρινούς χαρακτῆρος του, καὶ ἐν
μέρει διὰ τῆς διανοητικῆς ὑπε-
ροχῆς του ἐπέβαλε τὴν ἐντύπω-
σιν του εἰς τοὺς νικητὰς καὶ κα-
τόρθωσε νὰ διακριθῇ ἐν τῇ παι-
δείᾳ, ἐν τῇ ἐμπορίᾳ, ἐν ταῖς τέ-
χναις καὶ ἐπιστήμασι ὡς τὸ μό-
νον στοιχεῖον πρὸς πολιτισμὸν.

Ἀδιαλείπτως θεραπεύον τὰ Ἑλ-
ληνικὰ γράμματα ὑπὸ τῶν αἰγι-
δα τῆς Ἑλληνικῆς Ἐκκλησίας
νῦν μὲν ἐν Μοναστηρίοις ἡ ὑ-
πὸ τὴν στέγην τῆς Ἐκκλησίας,
νῦν δὲ ἐν σχολαῖς διατηρεῖ ζων-
τανὸν τὸ ἐθνικὸν φρόνημα καὶ
αἰσθημα, ὅπερ διετήρησε καὶ δι-
ατηρεῖ ἐν μεγάλῳ βαθμῷ, μετὰ
τῆς ἐλπίδος αἰσιωτέρου μέλλοντος
καὶ ὅπου ἡμέραν τινὰ ἀνα-
κτῆσιν τὴν πλήρη ἐλευθερίαν του.
Οὐδέποτε ἐλησμόνησε τὸ ἐνδο-
ξον παρελθὸν του.

Ἄλλὰ συγχρόνως, ἀναμνησκόμενη
πάντοτε τῶν μεγάλων παραδόσεων
τῆς φυλῆς καὶ τῶν ὑψηλῶν ὁδοτήτων
τοῦ Γένους καὶ ἀποφειγνόμενος οἰανθῇ
ποτε ταπεινότητι δυναμένην νὰ μόλ-
νῃ τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν αὐτῆς,
ὀφείλει νὰ μορφώσῃ ἐαυτὴν διὰ τῶν
ἀπαραμύλων διδασμάτων, τῶν προ-
βλεπόντων μὴ νὰ ἀνησυχῇ μὲν τὸν
νοῦν καὶ τὴν καρδίαν πρὸς πᾶν δ, τι
μέγα, ὡραῖον καὶ ἀληθές, νὰ καθιστῇ

δὲ τὸν χαρακτῆρα αὐτῆς χαλάρω-
νον ἀνέχοντα εἰς τοὺς πειρασμούς
τοῦ φοβεροῦ βιωτικοῦ ἀγῶνος.

Ἡ Ἑλληνικὴ νεότης ἐννομένη. εἰς
συνδέσμον καὶ σωματικῆς ἐπιδιδόν-
τας οὐν τῇ μορφώσει τῶν μελῶν καὶ
τὴν τελείαν ἑλληνοκρατῶν ὁρῶν καὶ
συγκειτρώσεων, ἡ ἀσκήσεως καὶ ἐκ-
δρομῶν τερπνῶν ἔμα καὶ ὡφελίμων,
κρατεῖ ἐαυτὴν μακρὰν τῆς ἀποπνι-
κτικῆς ἀτμοσφαιρῆς τῶν καφετειῶν ἢ
πύσης ἄλλης ἀναξίας ἐαυτῆς, ἀσχο-
λίας.

Ἡ Ἑλληνικὴ νεότης ὀφείλει νὰ κα-
ταστή ὁ ἐθνικὸς κατηχητὴς τῶν ἀπλο-
ῶν ἀγροτῶν μας, διδασκόμενος αὐτοὺς
καὶ διὰ τοῦ λόγου καὶ διὰ τοῦ
παραδείγματος οὐ μόνον τὸν
παραπομπὴν ἀλλὰ καὶ τὴν κατανω-
νεκὴν ἀρετὴν.

Ἐξυμῶμεν τέλος πάντες κατὰ τὰς
ἱστορίας ταύτας ἡμέρας, καθ' ὅτε
μετὰ παλμῶν καρδίας τὸ Ἑλληνικὸν
Γένος ἀναμίνει τὴν ὁλοκληρωτικὴν
αὐτοῦ ἀπελευθέρωσιν, ἐκζητῶμεν, λέ-
γω, ὅπως ἡ Ἑλληνικὴ νεότης ἀνα-
δεῖξῃ τὴν Μεγάλην Ἑλληνικὴν Πα-
τριδα ἡγεμονίδα τοῦ πολιτισμοῦ, ὡς
τὸ πάλαι, καὶ δδῇ τὸν λαὸν ἐν
τῇ ὁδῷ τῆς σοφίας καὶ τῆς ἀρετῆς.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΑΠΟ ΤΑΣ ΠΕΚΛΑΜΑΣ

Μεταξοπόρους ἀρίστης ποι-
ότητος καὶ ἀφαλασετῆς ἐπιτυχί-
ας δύνασθε νὰ προμηθευθῆτε
μόνον παρὰ τοῦ ἐν Λευκωσίᾳ κα-
ταστήματος τοῦ κ. Κ. Ὡάνν. Σ.
Δικωμῆτος.

Ζητήσατε ἐγκαίρως προτοῦ ἐξαν-
τληθῶσι.

ὡς τὸν κόσμον, ὁ Χριστιανισμός.—
Ἡ διδασκαλία τοῦ θεοῦ Λυτρωτοῦ
ἡ στήριξις ἐπ

— Ἀνὰ £ 0.9.0.
 Χ· Γιάννης Χ· Κυριακοῦ, Δημήτρε Χ·
 Χριστοφ.

Figure 1: Schematic representation of the experimental design. The figure is divided into two main sections: 'Pretest' and 'Main Experiment'. The 'Pretest' section shows a sequence of steps: 'Pretest 1' (with 'Pretest 1a' and 'Pretest 1b' sub-steps), 'Pretest 2', and 'Pretest 3'. The 'Main Experiment' section shows a sequence of steps: 'Main Experiment 1', 'Main Experiment 2', and 'Main Experiment 3'. Each step in the Main Experiment is followed by a 'Debrief' step. The 'Pretest' section also includes a 'Debrief' step. The 'Main Experiment' section includes a 'Debrief' step. The 'Pretest' section also includes a 'Debrief' step. The 'Main Experiment' section includes a 'Debrief' step.