

Αἰφνης σπεῖρα ἀνδρῶν ἐνόπλων, οἵτινες περιέ-  
 τρεχον τὰ περίε πρὸς καταδιώξιν καὶ σύλλη-  
 ψιν φυγαδῶν, καταφθάνουσι καὶ μόλις ἀναγνω-  
 ρίζουσι ἐκ τῆς στολῆς τὸν Ἐλβετὸν στρέφουσι  
 κατ' αὐτοῦ τὰ ὄπλα καὶ τὸν σκοπεύουσι.  
 Τότε ὁ Ἐλβετὸς νεύει πρὸς αὐτοὺς διὰ τῆς  
 χειρὸς ὅτι θέλει νὰ τοῖς ὀμιλήσῃ, ἐκείνοι δὲ  
 συναينوῦσι νὰ τὸν ἀκούσασιν. — Δὲν βλέπετε,  
 λέγει πρὸς αὐτοὺς μετ' ἄκρας ἀταραξίας, ὅτι  
 εὐρίσκομαι μεταξὺ πλήθους ἀνθρώπων, καὶ ὅτι  
 κάποιος ἀπὸ σας, ἀδέξιός σκοπευτῆς, εἰμπορεῖ  
 νὰ φονεύσῃ ἢ νὰ πληγώσῃ κανένα ἀπὸ τού-  
 τους; Δὲν εἶνε ἀλήθεια; Ἔσεῖς μόνον ἐμὲ θέ-  
 λετε νὰ κτυπήσητε; περιμένετε ὀλίγον». Καὶ  
 ταῦτα εἰπὼν χωρίζεται ἀπὸ τοῦ πλήθους, καὶ  
 πηγαίνει καὶ τοποθετεῖται εἰς ἱκανῶν βημά-  
 των ἀπόστασιν ἔμπροσθεν ἑνὸς τοίχου, ὅπου ἐν  
 τῷ ἄμα οἱ μαινόμενοι ἐκείνοι τὸν τουφεκίζου-  
 σιν. — Ὅποιος ἡρώϊσμός! ἀλλὰ καὶ ὅποια ἀν-  
 τίθεσις!

\*\*\*

Εἶνε γνωστὸν, γράφει ἡ «Σποὰ», τὸ ἀνέκ-  
 δοτον τοῦ μακαρίτου Φιλίππου, τοῦ πατρὸς  
 τοῦ μεγάλου Ἀλεξάνδρου. Ἐπεθύμει νὰ ἐργά-  
 ζεται ἡ ψαλλίς τοῦ κουρέως του καὶ νὰ ἀργῇ  
 ἢ γλῶσσά του. Εἰς τὴν σκληρὰν αὐτὴν ποινήν  
 κατεδίκασαν προχθὲς καὶ οἱ κύριοι ἡθοποιοὶ  
 τὰς συντρόφους αὐτῶν. Δίδομεν εἰς ὑμᾶς τὸ  
 δικαίωμα τῆς παραστάσεως ἐν ταῖς συνελεύ-  
 σεσιν, εἶπον εἰς αὐτάς, δίδομεν εἰς ὑμᾶς τὸ δι-  
 καίωμα τῆς ψήφου, δίδομεν εἰς ὑμᾶς ἴσα καὶ  
 πάντα τὰ δικαιώματα, ἐκτὸς ἑνός. Ἀρνούμεθα  
 εἰς ὑμᾶς τὸν λόγον· τὴν γλῶσσάν σας νὰ φυ-  
 λάξετε διὰ τὴν σκηνὴν καὶ διὰ τὸν οἶκον. Ἡ  
 ἀπόφασις αὕτη ἡ πρώτη νομίζομεν ληφθεῖσα  
 ὑπὸ σωματείου περὶ γυναικῶν, δὲν ἤξεύρομεν  
 ἂν ἔτυχεν ἀγογγύστως τῆς ἐπιδοκιμασίας τῶν  
 κυριῶν, πρέπει ὅμως νὰ ὁμολογήσωμεν ὅτι εἶ-  
 νε εὐφύης. Ταῦτα ἐγένοντο προχθὲς τὴν κυ-  
 ριακὴν, ὅτε συνῆλθον τεσσαράκοντα περίπου ἡ-  
 θοποιοὶ καὶ συνέστησαν σύλλογον ὑπὸ τὸ ὄνομα  
*Σύνδεσμος τῶν Ἑλλήνων ἡθοποιῶν*, ἐπὶ τῷ  
 σκοπῷ συστάσεως ταμείου ἀλληλοβοηθείας, ἀ-  
 πονομῆς συντάξεων κτλ. Ἐξελέχθη δὲ ἐπιτρο-  
 πὴ ἐκ τῶν κυριῶν Δημ. Ἀλεξιάδου, Διονυσίου  
 καὶ Σπυριδῶνος Ταβουλάρη, Μ. Ἀρνωτάκη,  
 Ἄλ. Πίστη καὶ Γ. Νικηφόρου ὅπως συντάξῃ  
 τὸ καταστατικὸν καὶ ὑποβάλλῃ αὐτὸ εἰς τὴν  
 ἐπιψήφισιν τῆς συνελεύσεως.

\*\*\*

Ἡ μακροβιότης ἐν Ἀγγλίᾳ. — Κατὰ τὴν  
 ἄρτι δημοσιευθεῖσαν ἀπογραφὴν τῆς θνησιμό-  
 τητος ἐν Ἀγγλίᾳ κατὰ τὸ ἔτος 1881 οἱ κατὰ  
 τὸ αὐτὸ ἔτος ἐν ὅλῃ τῇ χώρᾳ ταύτῃ ἀποθα-  
 νόντες ἑκατοντῶνταις ἀνέρχονται εἰς 91, ὧν 25  
 ἄνδρες καὶ 66 γυναῖκες. Ἐκ τῶν πρώτων δύο  
 ἦσαν ἔτων 104, τρεῖς 105 καὶ εἰς 112. Ἐκ

δὲ τῶν γυναικῶν 6 εἶχον φθάσει εἰς ἡλικίαν  
 104 ἔτων, 2 ἦσαν 105, τρεῖς 106 καὶ τρεῖς  
 ἄλλαι 107. Ἐκ τῶν ἀριθμῶν τούτων καταφαί-  
 νεται ὅτι τὸ ὑγρὸν κλίμα τῆς Ἀγγλίας δὲν ἐ-  
 πιδρᾷ τόσο ἐπιβλαβῶς εἰς τὴν ὑγείαν τῶν κα-  
 τοίκων αὐτῆς.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Περὶ τῆς ὀρθῆς γραφῆς ὑπὸ ἐποψιν ὑγιεινῆν.

Ἐν ἅπασιν τοῖς σχολείοις καὶ τῶν μᾶλλον  
 πεπολιτισμένων χωρῶν συμβαίνει περὶ τὴν ἐκ-  
 μάθησιν τῆς γραφῆς ἀτοπωτάτη τῆς ὀράσεως  
 διεύθυνσις. Ὁ μαθητῆς καὶ ἐπὶ τοῦ ὀρθοτέρου  
 καθήμενος ἐδράνου, ἄμα ἀρχεται νὰ μαθηθῇ  
 νὰ γράφῃ καὶ ποιεῖται κλίσιν τῆς κεφαλῆς  
 πρὸς τὴν ἀριστερὰν ὠμοπλάτην, τὸ δὲ τραχη-  
 λικὸν μέρος τῆς σπονδυλικῆς στήλης ἀναγ-  
 καίως συγκλίνει μετὰ τοῦ στηθικοῦ. Τὸ τεῦχος  
 τῆς γραφῆς συνήθως θέτουσιν οὐ μόνον δεξιᾶ  
 τοῦ σώματος κατὰ λοξὴν θέσιν, ἀλλ' ἀκόμη  
 κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ ἐν τῇ τραπέζῃ. Ἡ  
 τοιαύτη κατάστασις καταπονεῖ τοὺς μῦς τοῦ  
 ὀφθαλμοῦ. Ἡ ὄρασις δι' ἀμφοτέρων τῶν ὀφθαλ-  
 μῶν κατὰ τε τὴν γραφὴν καὶ τὴν ἀνάγνωσιν  
 τότε μόνον γίνεται ἀνευ βλάβης, ὅταν αἱ τῆς  
 γραφῆς γραμμαὶ κῆνται παραλλήλως πρὸς τὴν  
 ἐνωτικὴν γραμμὴν τῶν περιστροφικῶν σημείων  
 ἀμφοτέρων τῶν ὀφθαλμῶν. Πρὸς ἀποφυγὴν τῆς  
 ἀτόπου ταύτης διευθύνσεως τῆς ὀράσεως εἶνε  
 ἀναγκαῖον τὸ τεῦχος νὰ τίθηται ἐπ' αὐτῆς τῆς  
 μέσης γραμμῆς τοῦ σώματος οὕτως, ὥστε νὰ  
 σχηματίζεται γωνία 90°, ἣτις μόνη εἶνε ἡ  
 ὀρθὴ καὶ ἣτις δύναται νὰ συγχωρῆται μόνον  
 μέχρι τῆς 75°, οὐχὶ δὲ κατωτέρω καὶ μάλι-  
 στα μέχρι τῆς 45°, ἣτις νῦν κρατεῖ ὡς ἡ συ-  
 νήθης. Πρὸς ἐπίτευξιν τῆς καθέτου ταύτης  
 γραφῆς εἶνε ἀναγκαῖα ἡ ὀρθὴ γνῶσις τῆς ἀ-  
 ποστάσεως τοῦ ὕψους τοῦ ἐδράνου καὶ τῆς τρα-  
 πέζης ἐν τε τοῖς σχολείοις καὶ ἐν τῷ οἴκῳ, τὸ  
 ὅποτον πολλάκις εἶνε πολὺ ὑψηλόν. Προσέτι ἡ  
 κατάλληλος χάραξις τῶν ἀναγκαίων τετραγω-  
 νικῶν δικτύων ἐπὶ τῶν πινάκων καὶ τῶν γραμ-  
 μῶν τῶν γραφικῶν τευχῶν. Πρὸς τοῖς ἄλλοις  
 ὅμως ἡ καθέτος γραφὴ κέκτηται καὶ τὸ πρα-  
 κτικὸν πλεονέκτημα, ὅτι ἀναγινώσκειται εὐκο-  
 λώτερον καὶ ταχύτερον. Ἐκρίναμεν ὠφέλιμον  
 νὰ ἐπιστήσωμεν τὴν προσοχὴν τῶν τε διδα-  
 स्कάλων καὶ τῶν γονέων εἰς τὸ μόνον ὀρθὸν  
 τοῦτο εἶδος τῆς γραφῆς, διότι συμβάλλεται οὐ  
 μόνον ὑπὸ ἐποψιν καθόλου ὑγιεινῆν, ὡς ὀρθῶς  
 παρετήρησεν ὁ ἐν Braunschweig καθηγητῆς L.  
 Hermann, ἀνεκoinώσατο δὲ ὁ δρ. Lent, ἐκ Κο-  
 λωνίας, ἀλλὰ καὶ ἐν αὐτῇ τῇ τοῦ σώματος  
 ἀνδρικῇ στάσει!

Δ. Χ.

Ἐστρ. τῆς Ἐστρ. τῆς Ὑγιεινῆς.