

ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ ΤΩΝ ΟΦΘΑΛΜΩΝ.

Οί οφθαλμοί τοῦ παιδός, ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του ἤδη, εἶναι ἐκτεθειμένοι εἰς διαφόρους κινδύνους. Ποσάκις τὸ νεογέννητον βρέφος ἐκτίθεται εἰς ἰσχυρότατον φῶς, ποσάκις παραμελεῖται ὁ ἀπαιτούμενος καθαρισμὸς τῶν ὀφθαλμῶν του, ποσάκις ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀήρ, ὁ πληρῶν τὰ δωμάτια τῶν παιδῶν, εἶναι ἀκάθαρτος! Καὶ ταῦτα μὲν συνήθως συμβαίνουν εἰς πτωχὰς οἰκογενεάς. Ἀλλὰ καὶ παρὰ τοῖς εὐπόροις ποσάκις τὰ τρυφερὰ βρέφη ἐγκαταλείπονται ἐπὶ ὀλοκλήρους ὥρας εἰς τὴν διάκρισιν τῶν ὑπηρετριῶν. Ἐν Γερμανίᾳ αἱ ὑπηρετρίαι ὀλοῦσι τὰ μικρὰ παιδιὰ κείμενα ὑπὲρ ἐντὸς τοῦ ἀμαξίου, οὕτως ὥστε οἱ ὀφθαλμοὶ των εἶναι ἐστραμμένοι πρὸς τὸν οὐρανὸν καὶ πολλάκις πρὸς τὸν ἥλιον. Πολλὰι μητέρες δὲν δύνανται νὰ κοιμηθῶσι μὲ τὰ μικρὰ των βρέφη, χωρὶς νὰ ἔχωσι καθ' ἑλὴν τὴν νύκτα τὸ φῶς παρὰ τὸ πλευρὸν των. Ὅλα ταῦτα εἶναι λίαν ἐπιβλαβῆ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς τῶν παιδίων.

Πολλοὶ γονεῖς θέτουσι τὰς κλινὰς τῶν τέκνων των ἐξεπίτηδες οὕτως ὥστε οἱ ὀφθαλμοὶ των νὰ ἴναι ἐστραμμένοι πρὸς τὰ παράθυρα, ὅπως ἀφυπνίζωνται ἑνωρὶς ὑπὸ τοῦ φωτός τῆς ἀνατελλούσης ἡμέρας. Οὗτος εἶναι ὁ ἀσφαλέστερος δρόμος ὁ φέρων εἰς τὴν ἐξασθένεισιν τῆς ὁράσεως. Ἐπιβλαβεστάτη εἶναι ἐπίσης ἡ ἀνάγνωσις κατὰ τὰς ὥρας, καθ' ἃς τὸ φῶς τῆς ἡμέρας ἔχει ἐλαττωθῆ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε δὲν δύναται τις νὰ διακρίνῃ τὰ γράμματα ἐκτὸς ἂν τὰ πλησιάζῃ ἐγγύτατα εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς του, καὶ ἐν γένει ἡ ἀνάγνωσις ὑπὸ τὸ ἀμυδρὸν καὶ ἀεπαρκὲς φῶς τῶν λύχνων.

Δυστυχῶς ὀλιγίστη προσοχὴ δίδεται ὡσαύτως παρὰ τῶν γονέων εἰς τὴν θέσιν τοῦ σώματος τῶν παιδίων κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν, γραφὴν, ἰχνογραφίαν κτλ. καὶ ἐν τούτοις ἡ θέσις αὕτη εἶναι ἡ κυριώτερα αἰτία τῆς μυωπίας. Τὰ παιδιὰ δηλαδὴ ἔχουσι μεγάλην κλίσιν εἰς τὸ νὰ κύπτουσι κατὰ τὰς ἐργασίας ταύτας καὶ ἐκ τῆς κυφῆς ταύτης θέσεως προέρχεται εἰσορῆ τοῦ αἵματος πρὸς τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς ὀφθαλμούς. Εἰς πολλὰς οἰκογενεάς οἱ ὀφθαλμοὶ τῶν παιδίων βασανίζονται μὲ τόσα καθ' οἶκον μαθήματα ἐκτὸς τῶν τοῦ σχολείου, ὥστε δὲν ἔχουσι καιρὸν νὰ ἀσκῶνται εἰς τὸ νὰ βλέπωσι καὶ διακρίνωσιν ἐν ὑπαίθρῳ ἀπομακρυσμένα ἀντικείμενα.

Ὁ διάσημος ὀφθαλμοῦστρος Δρ. Arlt λέγει περὶ τούτου ἐν τῇ συγγράμματι: „Περὶ τῶν αἰτιῶν καὶ τῆς γεννήσεως τῆς μυωπίας“ τὰ ἑξῆς: „Ἐὰν θέλωμεν νὰ ἀποφύγωμεν καὶ ἀνενεργήσωμεν εἰς τὴν γέννησιν καὶ πρόοδον τῆς μυωπίας, ὀφείλομεν ὄχι μόνον νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ ἐπιβαρύνεται καὶ κοπιᾷ δι' ὑπερβολικῆς ἐργασίας ὁ ὀφθαλμὸς ἐν τῇ νεαρῇ ἡλικίᾳ, ἀλλὰ πρέπει ὡσαύτως νὰ φροντίζωμεν, ὅπως ὁ ὀφθαλμὸς κατὰ τὰς

ὥρας τῆς ἀνεσεως εὐρίσκη εὐκαιρίαν νὰ ἀσκῆται εἰς τὴν διάκρισιν ἀπομακρυσμένων ἀντικειμένων. Αἱ πολυάριθμοι πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῆς μυωπίας διδόμεναι συμβουλαί, τὰς ὁποίας εὐρίσκομεν εἰς ἀρχαιότερα καὶ νεώτερα συγγράμματα, διευθύνονται σχεδὸν πᾶσι ἐναντίον τῆς ὑπερβολικῆς μελέτης, τοῦ ἀνεπαρκῆς φωτισμοῦ, τῆς γραφῆς ἢ ἀναγνώσεως πάρα πολλὰ μικρῶν γραμμάτων καὶ ψηφίων, τῆς ἐλαττωματικῆς τοῦ σώματος στίσεως κτλ. . . .“ Σπουδαιότατον δὲ μέσον πρὸς ἀποφυγὴν τῆς μυωπίας θεωρεῖ ὁ ἰατρὸς οὗτος σὺν τοῖς ἄλλοις καὶ τὴν ἐκ παιδικῆς ἡλικίας ἐν τόπῳ ἐλευθέρῳ καὶ ἀναπεπταμένῳ ἀσκησιν τῶν ὀφθαλμῶν εἰς τὸ νὰ βλέπωσιν ἀπομακρυσμένα ἀντικείμενα.

Ἐπειδὴ ἐν τῇ παιδικῇ ἡλικίᾳ ἡ ἀνάπτυξις τῆς κεφαλῆς προβαίνει ταχύτερον τῆς τοῦ λοιποῦ σώματος, δὲν πρέπει νὰ καταπονῶνται οἱ παῖδες μὲ ὑπερβολικὴν τοῦ πνεύματος ἐργασίαν, διότι ἐκ τῆς ἐντάσεως ταύτης τοῦ πνεύματος προέρχεται σφοδρὰ πρὸς τὴν κεφαλὴν ροὴ τοῦ αἵματος. Ποσάκις βλέπομεν μετὰ τὴν ἐκμάθησιν τῶν μαθημάτων τοῦ μικροῦ παιδὸς τὸ πρόσωπον ἐκτάκτως ἐρυθρὸν καὶ τὴν κεφαλὴν του φλογερὰν. Πολλοὶ ὁμως γονεῖς δὲν προσέχουσιν εἰς τοῦτο ἀλλ' ὑποβάλλουσιν αὐτὸν ἀμέσως καὶ εἰς ἄλλα καθ' οἶκον μαθήματα, μὴ λαμβάνοντες ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ μαθήματα τοῦ σχολείου εἶναι διὰ τὸν παῖδα καὶ πάρα πολλά. Ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, δὲν πρέπει ποτὲ τὰ παιδιὰ νὰ ἐργάζωνται πνευματικῶς καὶ εἰς τοῦτο ἐπιστᾶμεν ἰδιαιτέρως τὴν προσοχὴν τῶν γονέων. Κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους ἀνεφάνη παράδοξος συρμὸς εἰς τὰς κυρίας καὶ εἰς τὰ μικρὰ ἀκόμη κοράσια, ἡ χρῆσις δηλαδὴ ἐρυθρῶν ἀλεξήλιων (ὀμβrellῶν). Τὰ ἀλεξήλια ταῦτα — ὡς καὶ τὰ ἔχοντα ἐρυθρὸν ὑπόρριμα — εἶναι πάντοτε βλαβερὰ εἰς τοὺς ὀφθαλμούς.

Συχνάκις θεωρεῖται παρὰ τῶν γονέων τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ὡς τὸ ἀριστον ἱαματικὸν μέσον εἰς παρουσιαζόμενα νοσήματα τῶν ὀφθαλμῶν παρὰ τοῖς ἑαυτῶν τέκνοις. Τὸ ψυχρὸν ὁμως ὕδωρ δὲν εἶναι πάντοτε εἰς ὅλας τὰς περιστάσεις ἐνδυναμωτικὸν μέσον διὰ τοὺς ὀφθαλμούς. Εἰς ὀφθαλμικοὺς μάλιστα κατάρρους εἶναι αὐτόχρημα ἐπιβλαβές, διότι ἂν καὶ παρέχει στιγμιαίαν τινα ἀνακούφισιν, δύναται ὁμως δι' αὐτοῦ νὰ σταματήσῃ ἡ ἐξωτερικὴ φλόγισις καὶ νὰ ἀναπτυχθῇ ἐσωτερικῶς. Διὰ τοῦτο εἰς τοιαύτας περιστάσεις εἶναι τὸ κάλλιστον πάντων νὰ προσκαλῆται ὁ ἰατρὸς. Πολὺ κακὴ εἶναι ἡ συνήθεια παιδῶν τινῶν, τῶν ὁποίων οἱ ὀφθαλμοὶ συχνάκις διακρύουσι, νὰ ἀπομάσσωσι τὰ δάκρυα μὲ τὰς χεῖρας αἰτνες ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἶναι ἀκάθαρτοι.



Παρακαλοῦμεν τοὺς κκ. Συνδρομητάς μας, ὅσοι δὲν κατέβαλον εἰσέτι τὴν συνδρομὴν των τοῦ ἔτους τούτου τὰ ἐπιπέσωσι μὲ τὴν ἀποστολὴν αὐτῆς.

κ. Ι. Ζ. εἰς Βατούμ. Ἐλπίζομεν ὅτι οἱ τόμοι καὶ νὰ περικαλύμματα θὰ περιῆλθον εἰς χεῖρας Σας. — κ. Γ. Κ. εἰς Σωζόπολιν. Τὰ παραγγεληθέντα ἀντίτυπα τῆς „Σαποῦς“ ἀπεστάλησαν ὑμῖν ἀμέσως. — κ. Α. Μ. εἰς Ἀγγιῶλον. Τὸ ἔμβασμά

Σας ἐλήφθη ἐκ Φιλιππουπόλεως, ἀλλ' ἀναμένομεν καὶ νεωτέρας ὁδηγίας Σας διὰ νὰ προβῶμεν. — κ. Ε. Ο. εἰς Σουέζ. Ἐλήφθη καὶ Σας εὐχαριστοῦμεν. — κ. Ε. Δ. εἰς Ἀλεξάνδρειαν. Συνεμορφώθημεν καὶ προσεγγίξῃ Σας γράφομεν. — κ. Ι. Μ. εἰς Λευκωσίαν. Ἐλάβομεν καὶ τὴν τελευταίαν Σας καὶ θὰ ἐρευνησωμεν. — κ. Φ. Ζ. εἰς Σιάτισταν. Τὸ φύλλον τοῦ κ. Ζ. δ' ἀποστέλλεται δι' ὑμῶν. — κυρ. Α. Β. εἰς Ζαχαζίαν. Ἀκόμη δὲν ἤδυνή-

θημεν νὰ μάθωμεν τι. — κ. * εἰς Ἀλεξάνδρειαν. Λίαν ἀφελῆς εἶνε ἡ καθ' ὑμᾶς ἐτυμολογία τοῦ γαλλικοῦ fois, ἐκ τοῦ φορά. Ἡ λέξις fois εἶναι ἡ αὐτὴ μὲ τὸ ἰταλ. fiata (τρισύλλαβον), ὅπερ κατὰ πᾶσαν πιθανότητα παρεφθάρη ἐκ τοῦ viata (via) δρόμος, ὁδὸς) καὶ διὰ τοῦτο προσφέρεται τρισυλλάβως. Ἡ μετέπειτα τῆς ἀρχικῆς σημασίας εἰς τὴν συνήθη εἶναι πολὺ ἀνάλογος μὲ τὴν τοῦ ἡμετέρου φορά (φέρισμον).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ. Ἐθνικὸν Θέατρον ὑπὸ Ἀγγελ. Γιαννοπούλου, Ἡπειρώτου (συνέχεια καὶ τέλος). — Αἱ γυναῖκες ἐν τοῖς δράματι τοῦ Σαίξπηρου καὶ ἐν τῇ ποιηματι τοῦ Δάντε ὑπὸ G. Chiarini (συνέχεια). — Ὀπτασία ὑπὸ Ἰωάννου Τουργένιου (συνέχεια καὶ τέλος). — Γυμνάσματα κατὰ τῆς κυφότητος μετὰ σχετικῶν εἰκόνων. — Εἰς τὴν Γερμανίαν. Ποίημα ὑπὸ Γεωργίου Δροσίνου. — Πινακοθήκη, ἦτοι ἔρμηνεῖα τῶν εἰκόνων. — Ποικίλα. (Πληθυσμὸς τῶν μεγίστων πόλεων. — Ζιαντανὰ νομίσματα. — Βροχαὶ καὶ καταιγίδες κατὰ κανονικὰς περιόδους. — Ὁ ζῦθος. — Τὸ μέσον ὕψος τῶν ἡπειρῶν. — Οἱ πλοῦσοι τῆς ἀρχαιότητος. — Περίμενε δόλιγον. — Ἐπιστήμη καὶ Καλλιτεχνία. (Ἡ φαντασία τῶν μυθιστοριογράφων. — Ζῶντα φυτὰ ἐπὶ τῶν νομισμάτων. — Ἀνέκδοτα συγγράμματα Φρειδερίκου τοῦ μεγάλου. — Ἡ αἰτία τῆς ἀφνηθίας παραλύσεως τῶν μυϊκῶν δυνάμεων. — Ἡ αἰτία τῆς κεφαλῆς τοῦ ἀνδράπου. — Ὁ κομήτης τοῦ Faye. — Κατὰ τῶν ἔργων τοῦ Ζωῆ. — Νέον μουσικὸν ὄργανον.) — Βιβλιοθήκη. — Προφύλαξις τῶν ὀφθαλμῶν. — Μικρὴ Ἀλληλογραφία.

ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ. Μαργαρίτα. Βασίλισσα τῆς Ἰταλίας (ἐν σελ. 247). — Ἰσπανικὴ κιδάριστρα. Εἰκὼν ὑπὸ H. Muhlthaler (ἐν σελ. 251). — Συγκομιδὴ θαλασσίων φυτῶν παρὰ τῷ St. Malo. Εἰκὼν ὑπὸ Arthur Calame (ἐν σελ. 257).

Ἐκδότης Π. Α. ΖΥΓΟΥΡΗΣ.

Τύποις Bär & Hermann, ἐν Λειψίᾳ. — Χάριτος ἐκ τῆς Neue Papiermanufaktur ἐν Στρασβούργῳ. — Μελένη Frey & Sening, ἐν Λειψίᾳ.