θερμοῦ στήθους καὶ περὶ τὸν τράχηλόν μου τὰς περιπτύξεις ἁπαλῶν βραχιόνων.

„Ἔχε ᾽γειά! ἔχε ᾽γειὰ διὰ πάντα!“ μοὶ εἶπε μὲ θνήσκουσαν φωνὴν — καὶ ἠφανίσθη.

᾽Εγερθεὶς ἐκλονούμην ὡς μεθύων. Εἶτα ἔστρεψα κύκλω μετὰ προσοχῆς τὸ βλέμμα καὶ ἐπέσυρα ἐπανειλημμένως τὴν χεῖρα ἐπὶ τοῦ προσώπου μου. ᾽Επὶ τέλους ἀνεγνώρισα τὸ μέρος εἰς τὸ ὁποῖον εὑρισκόμην: ἦτο ἡ λεωφόρος ἡ ἄγουσα πρὸς τὸ N . . ., καὶ μάλιστα εὑρισκόμην δύο ῥωσσικὰ χιλιόμετρα ἀπὸ τῆς οἰκίας μου μακράν. ῾Ο ἥλιος εἶχεν ἤδη ἀνατείλη, ὅτε ἔφθασα εἰς τὴν κατοικίαν μου.

*

Κατὰ τὴν ἀκόλουθον νύκτα περιέμενον τὸ φάσμα, καὶ μάλιστα, πρέπει νὰ τὸ ὁμολογήσω, οὐχὶ ἄνευ φόβου· ἐν τούτοις τὸ φάσμα δὲν ἐπανῆλθε. Κατ᾽ ἄλλην τινὰ νύκτα ἐπορεύθην ἐκ νέου πρὸς τὴν παλαιὰν δρῦν, ἀλλὰ καὶ ἐνταῦθα οὐδὲν ἔκτακτον ἠδυνήθην νὰ διακρίνω. Ἄλλως τε δὲν ἐλυπούμην καὶ πάρα πολύ, ὅτι ἡ παράδοξος αὕτη γνωριμία μου ἔλαβε τὸ πέρας της. Πολὺ καὶ ἐπὶ μακρὸν χρόνον ἐσκέφθην κατόπιν περὶ τοῦ ἀλλοκότου καὶ παραδόξου τούτου συμβάματός μου, καὶ τέλος ἐσχημάτισα τὴν πεποίθησιν ὅτι ἡ ἐπιστήμη δὲν εἶναι εἰς θέσιν νὰ τὸ ἐξηγήσῃ. Οὔτε εἰς τοὺς μύθους δὲν συμβαίνει ποτὲ παρόμοιόν τι. Τί ἄρά γε νὰ ἦτο πραγματικῶς ἡ Ἕλλις; Φάντασμα, περιπλανωμένη ψυχή, πνεῦμα πονηρόν, μορμολύκειον; Πολλάκις μοὶ συμβαίνει νὰ νομίζω ὅτι ἡ Ἕλλις ἦτο γυνή, τὴν ὁποίαν πρὸ πολλοῦ χρόνου ἐγνώρισα· καὶ ἔπειτα καταβασανίζω τὸν νοῦν μου ὅπως ἐνθυμηθῶ, εἰς ποῖον μέρος τὴν εἶδα. ᾽Ενίοτε μοὶ φαίνεται ὅτι πλησιάζω νὰ ἐνθυμηθῶ, ὅτι ἀμέσως θ᾽ ἀναμνησθῶ τὸ μέρος — νά, ἐκεῖ! — ἐκεῖ ἀκριβῶς — ὄχι, ὄχι δὰ — καὶ τὰ πάντα συγχέονται αὖθις ὡς ἐν ὀνείρῳ. Ναί, ἐσκέφθην περὶ τούτου πολύ· ἀλλά, ὡς συνήθως συμβαίνει, οὐδὲν κατώρθωσα διὰ τῶν σκέψεών μου. Νὰ ἐρωτήσω πάλιν ἄλλους περὶ τῆς γνώμης των, δὲν ἠδυνήθην ὡσαύτως ν᾽ ἀποφασίσω, φοβούμενος μὴ ἐκληφθῶ ὡς παράφρων. ᾽Επὶ τέλους ἀφῆκα καὶ τὰς πολλὰς σκέψεις, διότι, νὰ εἴπω τὴν ἀλήθειαν, ἔχω πολὺ σπουδαιότερα πράγματα, τὰ ὁποῖα μὲ ἀπασχολοῦσι. Καὶ πρῶτον μὲν ἦλθεν ἡ ἀπελευθέρωσις τῶν δούλων μετὰ τῆς ἐξ ἴσου διανομῆς τῶν κτημάτων· δεύτερον δὲ καὶ ἡ ὑγεία μου προσεβλήθη πολὺ σοβαρά. Αἰσθάνομαι πόνους εἰς τὸ στῆθος, ὑποφέρω ἀπὸ ἀϋπνίαν καὶ ξηρὸν βῆχα· πρὸς τούτοις δὲ γίνομαι ἀπὸ ἡμέρας εἰς ἡμέραν ἰσχνότερος καὶ τὸ πρόσωπόν μου εἶνε κίτρινον, ὡς τὸ πρόσωπον νεκροῦ. ῾Ο ἰατρὸς ἰσχυρίζεται ὅτι πάσχω ἀπὸ ἔλλειψιν αἵματος καὶ τὴν νόσον μου χαρακτηρίζει ὡς „ἀναιμίαν“. Θέλει νὰ μὲ στείλῃ εἰς τὸ Gastein, ἀλλ᾽ ὁ εἰρηνοδίκης*) ὁρκίζεται εἰς τὸν Θεὸν καὶ εἰς τοὺς ἀνθρώπους, ὅτι χωρὶς ἐμοῦ ἡ ὑπόθεσις τῆς ἀπελευθερώσεως τῶν χωρικῶν δὲν δύναται νὰ περατωθῇ.

Εἴθε νὰ ἠδυνάμην νὰ συμβιβάσω ὅλα ταῦτα πρὸς κοινὴν ἱκανοποίησιν. Τί ὅμως νὰ σημαίνωσιν ἆρά γε οἱ καθαροὶ καὶ λιγυροὶ ἐκεῖνοι τόνοι οἱ προσομοιάζοντες μὲ τοὺς ἤχους ἁρμονικῆς, τοὺς ὁποίους πάντοτε ἀκούω, ὁσάκις ἐπὶ παρουσίᾳ μου γίνεται λόγος περὶ τοῦ θανάτου τινὸς ἀνθρώπου; ῞Οσῳ περισσότερον διαρκοῦσι, τόσῳ ἰσχυρότεροι καὶ καθαρώτεροι γίνονται. Καὶ διατὶ καταλαμβάνομαι πάντοτε ὑπὸ ἀπεριγράπτου φρίκης, ὁσάκις συλλογίζομαι τὸ τέλος τῶν ὄντων καὶ τὴν ἀνυπαρξίαν; — —

*) Οἱ εἰρηνοδίκαι ἐξωμάλυνον τὰς μετὰ τὴν κατάργησιν τῆς δουλείας μεταξὺ τῶν χωρικῶν καὶ τῶν πρώην κυρίων των ἀναφυομένας διαφοράς.

Σ. Μ.

ΓΥΜΝΑΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΦΟΤΗΤΟΣ.*)

Πολλὰ παιδία, καὶ μάλιστα ἐκ τῶν φοιτώντων εἰσέτι εἰς τὰ σχολεῖα τῶν πόλεων, ἔχουσι κυφὴν στάσιν. ῾Η αἰτία τῆς ἐν ταῖς πόλεσι πρὸ πάντων ἐπικρατήσεως τοῦ κακοῦ τούτου εἶνε, ὅτι τὰ παιδία τῶν πόλεων μένουσιν ἐπὶ μακρότερον χρόνον κεκλεισμένα ἐν τῇ οἰκίᾳ καὶ δὲν τρέχουσι τόσον πολὺ εἰς τὸ ὕπαιθρον καὶ εἰς τὸν καθαρὸν τῆς ἐξοχῆς ἀέρα, ὅπως εἰς τὰ χωρία. Εἰ καὶ δύναται συχνότατα νὰ θεωρηθῇ ὡς συναίτιος τοῦ κακοῦ τούτου ἡ μετὰ τὴν γέννησιν ἀνεπαρκὴς ἀναπνοὴ καὶ βραδύτερον ἡ ῥαχῖτις, ἐν τούτοις ὅμως εἰς τὰς πλείστας περιπτώσεις τὸ ἐλάττωμα τοῦτο τῆς κυφότητος προέρχεται ἐκ τῆς κακῆς συνηθείας ἐν τῇ στάσει, ἣν προσλαμβάνουσι τὰ παιδία ἀφ᾽ ἑαυτῶν, καὶ τὴν ὁποίαν συνήθειαν οὔτε οἱ γονεῖς οὔτε οἱ διδάσκαλοι φροντίζουσιν ἐγκαίρως νὰ διορθώσωσιν.

᾽Εν τῇ ὑγιεῖ αὐτοῦ σωματικῇ ἀναπτύξει ὁ ἄνθρωπος ἔχει τὸ στῆθος εὐρύτερον ἢ τὰ νῶτα, τοῦτ᾽ ἔστιν ἡ ἀπόστασις μεταξὺ τῶν προσθίων ἄκρων τῶν μασχαλῶν ἐπὶ τοῦ στήθους εἶνε μεγαλητέρα τῆς ἀποστάσεως τῶν ὀπισθίων ἄκρων τῶν μασχαλῶν ἀπ᾽ ἀλλήλων. Εἰς τοὺς πλείστους ὅμως ἀνθρώπους, ἕνεκα τῆς ἐκ νεαρᾶς ἡλικίας προσληφθείσης συνηθείας τοῦ κυρτοῦσθαι καὶ κύπτειν καὶ ἐν τῇ κινήσει καὶ ἐν τῇ στάσει, τὸ στῆθος δὲν λαμβάνει τὴν φυσικὴν αὐτοῦ καὶ κανονικὴν ἀνάπτυξιν, ἀλλὰ μένει ἐπίπεδον καὶ στενόν, οἱ ὦμοι κλίνουσι πρὸς τὰ ἐμπρός, αἱ ὠμοπλάται ἀπομακρύνονται πολὺ ἀπ᾽ ἀλλήλων, ἡ ῥάχις κυρτοῦται, ἡ κεφαλὴ κύπτει καί, ἂν λάβωμεν ἀνὰ χεῖρας τὸ μέτρον, εὑρίσκομεν τὸ πλάτος τῶν νώτων κατὰ 5 ἕως 11 ἑκατοστόμετρα μεγαλήτερον ἢ τὸ εὖρος τῶν στέρνων.

Εἰς τὰ παιδία, τὰ ἔχοντα τοιαῦτα ἐλαττώματα, ἡ ἀναπνοὴ εἶναι ἐπιπολαία καὶ ἀνεπαρκὴς καὶ ὡς ἐκ τούτου ὁ σχηματισμὸς τοῦ αἵματος ἀτελής. ῞Οταν δὲ ἡλικιωθῶσιν, ὑπόκεινται πολὺ περισσότερον εἰς τὴν φθίσιν, ἢ οἱ ἀπηλλαγμένοι τῶν ἀνωτέρω ῥηθέντων ἐλαττωμάτων. Τὸ καταλληλότατον μέσον πρὸς καταπολέμησιν τοῦ δυστυχῶς λίαν διαδεδομένου τούτου κακοῦ, καὶ πρὸς ὑγιᾶ τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν καὶ εὐρωστίαν τῶν παίδων, ἐξ ἧς καὶ ἡ πνευματικὴ αὐτῶν εὐεξία ἐξαρτᾶται, εἶναι ὁμολογουμένως μόνη ἡ γυμναστική, ἥτις εὐχῆς ἔργον θὰ ἦτο νὰ εἰσαχθῇ εἰς ὅλα ὑμῶν τὰ σχολεῖα ὡς ἀναγκαστικὸς κλάδος ἐκπαιδεύσεως, καὶ δὴ οὕτως, ὥστε καθ᾽ ἑκάστην ἡμέραν ἐπὶ 20 λεπτῶν τῆς ὥρας διάλειμμα οἱ παῖδες νὰ ἀσκῶνται ἐν ὑπαίθρῳ ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν ἐντριβοῦς τῆς γυμναστικῆς διδασκάλου, προσέχοντος πρὸ παντὸς ἄλλου ὅπως οἱ παῖδες καθ᾽ ὅλας αὐτῶν τὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις ἀναπνέωσι βαθέως.

᾽Επειδὴ ὅμως, ἐπὶ τοῦ παρόντος τοὐλάχιστον, δὲν δυνάμεθα νὰ ἐλπίζωμεν τοιοῦτόν τι ἐκ μέρους τῶν σχολείων, διὰ τοῦτο δύνανται οἱ τῆς ὑγείας τῶν τέκνων των κηδόμενοι γονεῖς νὰ ἀναπληρῶσιν ἐν τῷ οἴκῳ τὰς ἐλλείψεις ταύτας τοῦ σχολείου.

᾽Εννοεῖται βεβαίως ἀφ᾽ ἑαυτοῦ ὅτι ἐνταῦθα δὲν προτι-

*) ᾽Εκ τοῦ Schreber's Zimmergymnastik. Verlag von Friedrich Fleischer, Leipzig.

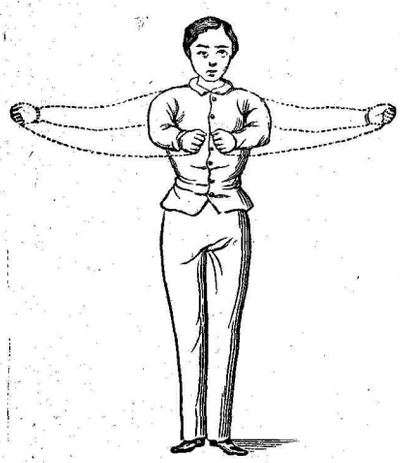
θέμεθα να διεξέλθωμεν καὶ περιγράψωμεν ὁλόκληρον τὴν σειρὰν τῶν ἐν ὑπαίθρῳ ἀσκήσεων, αἵτινες δύνανται καὶ ὀφείλουσιν ὑπὸ τῶν παίδων ἐπιμελῶς νὰ ἐκτελῶνται. Ἐπὶ τοῦ παρόντος θὰ ἀναφέρωμεν μόνον ὀλίγας τινὰς ἐξ αὐτῶν, αἵτινες φαίνονται ἡμῖν κατ' ἐξοχὴν ἁρμόδιοι πρὸς τὸν σκοπὸν τῆς παρούσης ἡμῶν πρὸς τοὺς γονεῖς παραινέσεως, τοῦτ' ἔστι πρὸς πρόληψιν ἢ ἀποσόβησιν τῆς κυφότητος τῶν παίδων καὶ ὑγιᾶ ἀνάπτυξιν τῶν τῆς ἀναπνοῆς ὀργάνων.

Πρὸ πάσης ἄλλης ἀσκήσεως συνιστῶμεν θερμότατα τὴν ἐν τῇ πρώτῃ εἰκόνι ἐπιγραφομένην ὑπὸ τὸν τίτλον „τὰς χεῖρας ὄπισθεν συμπεπλεγμένας". Ὁ παῖς, ἱστάμενος ὀρθιος, συμπλέκει ὄπισθεν τὰς χεῖρας, τείνει τοὺς βραχίονας καὶ στρέφει αὐτοὺς πρὸς τὰ ἔσω οὕτως, ὥστε οἱ ἀγκῶνες νὰ εὑρίσκωνται ἐστραμμένοι ἀπέναντι ἀλλήλων. Ἐν τῇ στάσει ταύτῃ διαμένει ἐπί τινα δευτερόλεπτα τῆς ὥρας· εἶτα χαλαρώνει τοὺς ὤμους, αἴρει τὰς χεῖρας ἠρέμα εἰς ὕψος ὀλίγων δακτύλων, ἀναπνέει βαθέως καὶ ἀκολούθως ἐπαναλαμβάνει τὴν ἄσκησιν ἐξωθῶν τὸν δαψιλῶς εἰσπνευσθέντα ἀέρα. Τὴν ἄσκησιν ταύτην ἐκτελεῖ δέκα ἕως εἴκοσι φοράς. Κατὰ τὴν ἄσκησιν ταύτην συμβαίνουσι συνήθως ἐκ μέρους τοῦ παιδὸς διάφορα λάθη, ἐκ τῶν ὁποίων ἀναφέρομεν τὸ ἑξῆς κυριώτατον καὶ μάλιστα προληπτέον, ὅτι δηλαδὴ ὁ παῖς κλίνει πρὸς τὰ ὀπίσω τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος καὶ κύπτει τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ ἐμπρός. Ἐνῷ ἀπ' ἐναντίας πρέπει τὸ στῆθος νὰ ἐκτείνῃ πρὸς τὰ ἐμπρός, τὴν κοιλίαν νὰ συστέλλῃ (νὰ συμμαζεύῃ πρὸς τὰ ἐντός), καὶ τὴν κεφαλὴν νὰ κλίνῃ ὀλίγον τι πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ ὄρθιον τὸν λαιμόν. Λέγω ἐπίτηδες μὲ ὄρθιον τὸν λαιμόν, διότι πολλοὶ ἀρχάριοι νομίζουσιν ὅτι ἀρκεῖ νὰ σηκώσωσι μόνον τὸν πώγωνα καὶ οὕτω νὰ κλίνωσι μόνον τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ ὀπίσω, ἐνῷ ὅλος ὁ λαιμὸς μένει κεκλιμένος πρὸς τὰ ἐμπρός. Πρέπει λοιπὸν ὁ λαιμὸς νὰ εἶναι ὄρθιος δηλαδὴ κάθετος καὶ ἡ κεφαλὴ ὀλίγον τι πρὸς τὰ ὀπίσω κεκλιμένη.

Πολλοὶ κατ' ἀρχὰς δὲν δύνανται νὰ ἐκτελέσωσι τὴν ἄσκησιν ταύτην, πρὸ πάντων οἱ ἔχοντες κυφὴν στάσιν. Δὲν στρέφουσι τοὺς ὤμους πρὸς τὰ ἔσω καὶ αἱ ὠμοπλάται μένουσιν ἐν τῇ συνήθει αὐτῶν θέσει, ἀπομεμακρυσμέναι ἀπ' ἀλλήλων. Τοιαῦτα παιδία δύναταί τις νὰ βοηθήσῃ ἱστάμενος ὄπισθεν αὐτῶν, θέτων τοὺς δακτύλους ἐπὶ τῶν ὤμων, πιέζων διὰ τοῦ ἀντίχειρος τὴν ῥάχιν, καὶ ἕλκων τοὺς ὤμους ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω. Κυρίως, ὅταν ἡ ἄσκησις αὕτη ἐκτελῆται καθὼς πρέπει, σχηματίζονται μεταξὺ τῶν ὤμων δύο πτυχαὶ τοῦ δέρματος, ἀποτελοῦσαι ἐν τῷ μέσῳ βαθεῖαν αὔλακα.

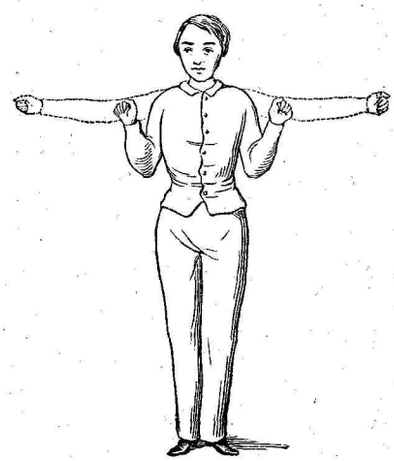
Τὰς χεῖρας ὄπισθεν συμπεπλεγμένας.

Εἰς τοσοῦτον ὅμως τελείαν ἐκτέλεσιν δὲν δύναται πάντοτε οὔτε ἡ ξένη χεὶρ νὰ βοηθήσῃ τοὺς μὴ ἐξησκημένους ἤδη· οὐχ ἧττον ὅμως διὰ τῆς ἐπιμονῆς καὶ συνεχοῦς ἐπαναλήψεως κατορθοῦνται ἐντὸς ὀλίγου ἱκαναὶ πρόοδοι. Τοιοῦτοι ἀρχάριοι, οἵτινες δὲν δύνανται ἕνεκα τῶν ἀνωτέρω ἐλαττωμάτων νὰ ἐκτελέσωσι καλῶς τὴν ἄσκησιν, εἶναι καλὸν νὰ ἀπογυμνώσι τὸ ἄνω μέρος του σώματος καὶ οὕτω νὰ ἵστανται μὲ ἐστραμμένα τὰ νῶτα πρὸς τὸν βοηθοῦντα καὶ ἐπιτηροῦντα τὴν ὀρθὴν τῆς ἀσκήσεως ἐκτέλεσιν. Βαθμηδὸν θὰ μάθωσι τὰ παιδία, ἂν ὁ ἐπιτηρῶν αὐτὰ δὲν ἀποκνήσῃ, νὰ ἐκτελῶσι μόνα τὴν ἄσκησιν ὀρθῶς. Τότε δύνανται πλέον μὲ ἐλαφρὸν χιτῶνα ἐνδεδυμένα, καὶ μόνον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν μὲ γυμνὰ τὰ νῶτα νὰ ἵστανται πρὸ τοῦ Μέντορος αὐτῶν, ὅπως οὗτος βεβαιωθῇ ὅτι δὲν παρεισέφρησαν λάθη εἰς τὴν ἐκτέλεσιν ἐν τῷ μεταξὺ χρόνῳ.

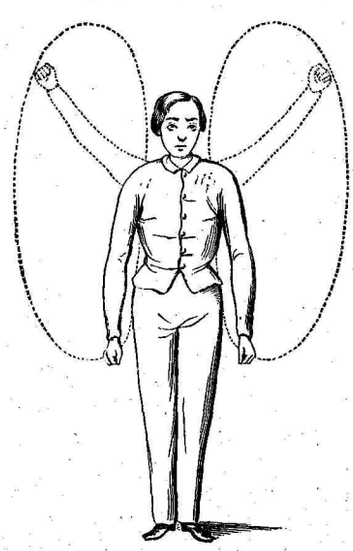


Ὤθησις τῶν βραχιόνων πρὸς τὰ ἔξω.

Τὴν ἄσκησιν ταύτην ὀφείλουσιν οἱ παῖδες νὰ ἐκτελῶσιν ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν καὶ ὁδηγίαν τῶν γονέων ἢ τοῦ διδασκάλου εἰκοσάκις τὴν πρωΐαν καὶ εἰκοσάκις τὴν ἑσπέραν. Προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου θὰ συνειθίσωσι, καὶ μὲ κρεμαμένους βραχίονας, δηλαδὴ χωρὶς νὰ συμπλέκωσιν ὄπισθεν τὰς χεῖρας, νὰ δίδωσιν εἰς τοὺς ὤμους τὴν πρὸς τὰ ὀπίσω θέσιν, ὡς ἀνωτέρω ὡρίσαμεν. Οὐδέποτε ὅμως πρέπει νὰ λησμονῶσι, κατὰ πᾶσαν πρωΐαν καὶ ἑσπέραν νὰ ἐπαναλαμβάνωσι τὴν ἀνωτέρω περιγραφεῖσαν ἄσκησιν „μὲ τὰς χεῖρας ὄπισθεν συμπεπλεγμένας".



Διάσπασις τῶν βραχιόνων.



Κυκλικὴ περιστροφὴ τῶν βραχιόνων.

Ὠφελίμως ἐνεργοῦσι κατὰ τῆς κυφότητος καὶ ἄλλαι τινὲς γυμναστικαὶ ἀσκήσεις, ἐκ τῶν ὁποίων αἱ ἑξῆς παριστῶνται ἐν ταῖς ἐνταῦθα παρατεθείσαις εἰκόσι: „κυκλικὴ τῶν βραχιόνων περιστροφή", „ὤθησις τῶν βραχιόνων πρὸς τὰ ἔξω", „διάσπασις τῶν βραχιόνων".

Τοιουτοτρόπως δύναται ὁ ἀσκούμενος νὰ φέρῃ ποικιλίαν τινὰ εἰς τὴν μονοτονίαν τῆς πρώτης ἀσκήσεως, ὅταν καταστῇ αὐτῷ διὰ τῆς συχνῆς ἐπαναλήψεως ἀνιαρά. Τὴν πρώτην ὅμως ταύτην ἄσκησιν, ἥτις εἶνε ἡ κυριωτάτη καὶ σπουδαιοτάτη, δὲν πρέπει ποτὲ νὰ παραλείπῃ, διότι εἶνε ἀπαραίτητος πρὸς θεραπείαν ἢ πρόληψιν τῆς κυφότητος καὶ πρὸς ὑγιᾶ τῶν πνευμόνων ἀνάπτυξιν.