

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ

ΥΓΙΕΙΟΝΟΛΟΓΙΚΗ - ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ

ΦΡΟΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΘΗΝΑΙ

17 ΙΟΥΛ. 2008

874

Αρ 18, 15

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ

Π
ΑΚΑ
039.89
ΠΑΝ

ΥΓΙΕΙΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ



~~αρ. 3443~~
~~Αρ. 15~~

150840

~~18/39~~

ΔΙΑΡΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΗ
ΒΙΒΛΙΟΤΗΤΗΣ
ΛΕΩΧΑΡΟΥΣ 6 - ΤΗΛ. 22.259
ΑΘΗΝΑΙ

*Απαγορεύεται ή αναδημοσίευσις τών περιεχομένων, πών άκριβές αντίγραφον φέρει τήν ύπογραφήν του έκδότου.

Two handwritten signatures in dark ink, one on the left and one on the right, positioned below the disclaimer text.

ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ

ΥΓΕΙΑ

ΕΛΠΙΖΕΙ



ΟΠΟΙΟΣ ΕΛΠΙΖΕΙ

ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΑΝ

Ἄριθ. Πρωτ. 1.000

Ἐν Ἀθήναις τῇ 27 Ἰουνίου 1955

Πρὸς

Τοὺς Αἰδεσιμωτάτους Ἐφημερίους
Τῆς Ἱερᾶς Ἀρχιεπισκοπῆς Ἀθηνῶν

Αἰδεσιμώτατοι,

Ὑπὸ Ἐπιτροπῆς ἐπιστημόνων, ἰατρῶν καὶ ὑγιεινολόγων, ἤρξατο ἐκδιδομένη ἐν Ἀθήναις Πανελλήνιος Ὑγιεινολογική, Παιδαγωγική, καὶ Κοινωνιολογική Μηνιαία Ἐπιθεώρησις, ὁ «φρουρὸς τῆς ὑγείας». Τὰ ἄρθρα καὶ τὸ περιεχόμενον τῶν τριῶν ἤδη ἐκδοθέντων τευχῶν δι' ἀπλῆς καὶ προχείρου μελέτης πείθουσι περὶ τῆς σοβαρότητος, ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς χρησιμότητος καὶ ὠφελιμότητος τοῦ ἐν λόγῳ Περιοδικοῦ, μάλιστα δὲ εἰς τὰς ἡμέρας ταύτας καθ' ἃς πλεονάζει ὁ ἔντυπος ρυπαρὸς καὶ ψυχοφθόρος χάρτης.

Οἷαν καὶ ὄσῃ ἐνέχει σημασίαν καὶ σπουδαιότητα τὸ ἀντικείμενον, περὶ ὃ ἀσχολεῖται ὁ «φρουρὸς τῆς ὑγείας», ἡ σωματικὴ δηλαδὴ καὶ ἡ ψυχικὴ ὑγεία τῶν ἀτόμων καὶ τῶν κοινωνικῶν ομάδων, μόλις εἶναι ἀνάγκη καὶ νὰ εἴπωμεν, ἐπομένως δὲ ποῖαν καὶ ὀπόσῃ ἔχει ἀξίαν τὸ ἐγχείρημα τῶν εἰς τὴν ἔκδοσιν τῆς ἐν λόγῳ ἐπετηρίδος ἀποδυσθέντων ἐπιστημόνων εἶναι ἀφ' ἑαυτοῦ φανερόν.

Ἡ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ὑγεία, συντηρημένη καὶ πρὸς τὴν ἠθικὴν καθαρότητα τοῦ βίου εἶναι ὁ πρῶτος παράγων καὶ συντελεστής τῆς προόδου καὶ ἀποτελεῖ τὸν δείκτην τοῦ πολιτισμοῦ καὶ τῆς φυλετικῆς δυνάμεως ἑνὸς λαοῦ, εἶναι δὲ ἀκριβῶς θέμα μελέτης καὶ ἀντικείμενον κοινῆς μερίμνης καὶ τῆς Πολιτείας καὶ τῆς Ἐπιστήμης καὶ τῆς Παιδείας καὶ τῆς Ἐκκλησίας. Οὕτω λοιπὸν ὁ «φρουρὸς τῆς ὑγείας», διὰ τῶν ἐν αὐτῷ δημοσιευομένων ἐκλαϊκευτικῶν ἐπιστημονικῶν καὶ ἐπαγωγῶν ἀναγνώσμάτων, δεόν νὰ θεωρῆται—ὡς καὶ εἶναι—συνεργὸς ἐν τῷ διδακτῷ ἔργῳ τῆς Ἐκκλησίας καὶ δὴ καὶ ὑμῶν τῶν Ἐφημερίων.

Ὅθεν προτρεπόμεθα ὑμᾶς, ὅπως μὴ παραλείπητε τὴν σύστασιν τοῦ ὠφελίμου τούτου Περιοδικοῦ εἰς τοὺς Χριστιανούς, ἐν τῇ πεποιθήσει, ὅτι δι' αὐτοῦ βοηθεῖσθε θετικῶς εἰς τὸ ὑμέτερον διδακτικὸν ἔργον καὶ ὅτι οὕτω συντελεῖτε εἰς τὴν περιστολὴν μὲν τῆς λύμης τῆς ἐκ τῶν κακῶν καὶ ρυπαρῶν ἐντύπων, εἰς τὴν εἴσοδον δὲ τοῦ καλοῦ καὶ ὑγιοῦς τύπου εἰς τοὺς οἴκους τῶν τέκνων τῆς Ἐκκλησίας.

Ταῦτα πρὸς ὑμᾶς ἐν ἀγάπῃ γράφοντες καὶ προτρεπόμενοι ὑμᾶς, εὐχόμεθα ἵνα διατελῆτε ὑγιαίνοντες ἐν Κυρίῳ

Ο ΒΟΗΘΟΣ ΕΠΙΣΚΟΠΟΣ

† Ο ΡΩΓΩΝ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΚΟΙΝ. ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ύπηρεσία Διαφωτίσεως

*Αριθ. Πρωτ. Υ. Δ. 667

*Αριθ. Έγκυκλιου 322

(Πρὸς ἅπαντα τὰ υγιονομικά κέντρα καὶ κέντρα υγείας).

Θέμα : Ἀποστολή ὁ «ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Πέμπομεν ὑμῖν συνημμένως διὰ ταυταρίθμου ταχυδρομικοῦ δέματος τὰ μέχρι τοῦδε ἐκδοθέντα τρία ἀντίτυπα ὁ «ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ» διὰ τὴν βιβλιοθήκην ὑμῶν, τὴν μελέτην τοῦ ὁποῦ παρακαλοῦμεν συστήσητε εἰς τοὺς ὑφ' ὑμᾶς Ὑγιονομικοὺς ὑπαλλήλους.

Ὡς θὰ ἴδητε τὸ περιοδικὸν τοῦτο ἀναφέρεται εἰς θέματα σχέσιν ἔχουσα μὲ τὴν υγιονομικὴν διαφώτισιν τοῦ πληθυσμοῦ ἐπειδὴ δέ, οἱ ἐπιδιωκόμενοι ὑπ' αὐτοῦ σκοποὶ συμπίπτουν μὲ τοὺς τοιοῦτους τῆς ἡμετέρας ὑπηρεσίας συνιστῶμεν τὴν διάδοσιν τοῦ περιοδικοῦ τούτου ἐφ' ὅσον αἱ συνθήκαι τὸ ἐπιτρέπουν.

Ὁ Γενικὸς Γραμματεὺς
Α. ΜΑΝΤΕΛΛΟΣ

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΙΣ

- 1) Ὑπηρεσίαν διαφωτίσεως (2)
- 2) Δ)νσιν περιοδικοῦ ὁ «ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»
ὁδὸς Μενάδρου 48

Ἐνταῦθα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΓΕΩΡΓΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟΝ ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΥ

Ἄριθ. Πρωτ. 4342

Ἄριθ. Ἐγκυκλ. 366

Ἀθῆναι τῆ 4/6/1955

Φέρομεν εἰς γνῶσιν ὑμῶν ὅτι, ἀπὸ τοῦ μηνὸς Ἀπριλλίου ἐ. ἔ. ἤρχισεν ἡ ἔκδοσις τοῦ περιοδικοῦ «ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ» μὲ τὴν συνεργασίαν ἐκλεκτῶν ἐπιστημόνων ἰατρῶν καὶ ὑγειονομολόγων, Γεωπόνων, Κτηνιάτρων καὶ Δασολόγων παρέχοντος ἐκλαΐκευμένην ὕλην ἐπὶ παντὸς θέματος σχέσιν ἔχοντος μὲ τὴν ὑγείαν τοῦ Λαοῦ καὶ συμβουλὰς λίαν ὠφελίμους καὶ διδακτικὰς διὰ τὴν διατήρησιν τοῦ πολυτίμου τούτου ἀγαθοῦ καὶ τὴν ἐξύψωσιν τοῦ ἠθικοῦ ἐπιπέδου τῶν ἀτόμων.

Συνιστῶμεν ὅθεν ὑμῖν τὸ περιοδικὸν μὲ τὴν παράκλησιν ὅπως πλὴν τῆς ἀτομικῆς ἐνισχύσεώς σας ὑποστηρίζετε τὴν διάδοσίν του, μεταξὺ τῶν ὑφισταμένων σας ἀφ' ἑνός, ἀλλὰ καὶ τῶν ἐπιστημόνων καὶ διανοουμένων τῆς περιφέρειας Σας ἐν γένει.

Ἰδιαιτέρως συνιστῶμεν εἰς τὰς Ἐνώσεις Γεωργικῶν Συνεταιρισμῶν ὅπως ἐνεργήσωσι διὰ τὴν διάδοσιν τοῦ ἐν λόγω περιοδικοῦ εἰς τοὺς ὑπ' αὐτὰς γεωργικοὺς συνεταιρισμοὺς καὶ τὰ μέλη τούτων.

Ὁ Ὑφυπουργὸς
Π. ΚΑΒΔΑΣ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΣ ΜΙΑΣ ΕΥΓΕΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

τοῦ Καθ. Γ. Η. ΠΑΓΚΑΛΟΥ
Προέδρου τοῦ Ἐθνικοῦ Συνδέσμου
Ἑγχειονομικῆς Διαπαιδαγωγήσεως

Εἰς ἓνα τόμον ὃ ὁποῖος πρόκειται νὰ τυπωθῆ ὑπὸ τῆς «Παγκοσμίου Διευθύνσεως Ἑγχειονολογικῆς Διαπαιδαγωγήσεως» μετ' ἰτίλον «ἡ Παγκόσμιος προσπάθεια εἰς τὴν Ἑγχειονολογικὴν Διαφώτησιν» ἔγραψα ἓνα κεφάλαιον ἀφορὸν τὴν προσπάθειαν αὐτῶν εἰς τὴν Ἑλλάδα.

Ἀναφέρω εἰς αὐτὸ τὸ κεφάλαιον τί ἔγινε εἰς τὸν τόπον μας ἀπὸ τῆς ἀπελευθερώσεως μέχρι σήμερον καὶ τονίζω ὅτι τὸ πλεῖστον τῆς προσπάθειας αὐτῆς ὀφείλεται εἰς τὴν ἰδιωτικὴν πρωτοβουλίαν. Ὡς δεῖγμα αὐτῆς τῆς πρωτοβουλίας εἶναι ἡ παροῦσα προσπάθεια τοῦ κ. Μενουδάκου τὴν ὁποῖαν ἀπ' ἀρχῆς ἔχειροκρότησα καὶ ἠθέλησα νὰ ἐνθαρρύνω.

Μακάρι πολλοὶ ἀπὸ τοὺς ἐπισήμους παράστατας τῆς Ἑγχειας τοῦ λαοῦ νὰ εἶχαν τὸν ἐνθεον ζῆλον τοῦ κ. Μενουδάκου. Πολλὰ θὰ εἶχεν ὁ λαός μας νὰ κερδίσῃ

Συγχαίρων τὸν κ. Μανουδάκον εὐχομαι νὰ εὖρη κατανόησιν καὶ νὰ ἐξακολουθήσῃ τὸ ἔργον αὐτὸ τὸ τόσον χρήσιμον μεταξὺ ἄλλων.

Γ. Η. ΠΑΓΚΑΛΟΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΛΥΚΟΥΡΓΟΥ ΜΟΥΣΤΑΦΕΛΛΟΥ

ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΤΟΥ Κ. Α. Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Καθηγ. - Παρασιτολόγου

Διευθυντοῦ τοῦ Τμήματος Παρασιτολογίας
τῆς Ὑγιεινομικῆς Σχολῆς Ἀθηνῶν.

Εἰς τὸν τομέα τῆς ἠθικῆς καὶ ἐκπολιτιστικῆς διαπαιδαγωγήσεως, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸν τομέα τῆς διαφωτίσεως εἰς θέματα ὑγιεινῆς καὶ κοινωνικῆς ζωῆς, ἡ χώρα μας ὑστερεῖ σημαντικῶς. Διὰ τοῦτο ἡ προσπάθεια τὴν ὁποῖαν ἀπὸ διετίας ἀνέλαβε ὁ "Φρουρὸς τῆς Ὑγιείας," ἔτυχε ἐνθουσιώδους ὑποδοχῆς καὶ πανελληνίου ἐπαίνου, διότι μᾶς ἔδωκε ἐκεῖνο ἀκριβῶς πού μᾶς ἔλειπε. Ἡ ἐπιτελεσθεῖσα ἐργασία εἰς τὸν τομέα τῆς διαφωτίσεως ἐκ μέρους τοῦ κ. Μενουδάκου καὶ τῶν ἐκλεκτῶν συνεργατῶν τού δύναται νὰ χαρακτηρισθῆ ὡς ἀληθῆς ἄθλος, λαμβανομένου μάλιστα ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἐργασία αὕτη συνετελέσθη μὲ πενιχρότητα μέσα. Ὅμως ὁ ἰδεαλισμὸς καὶ ὁ ἀλτρουϊσμὸς τοῦ κ. Μενουδάκου καὶ ἡ ἔμφυτος ἀγάπη του πρὸς τὸν συνάνθρωπον κατέστησαν τὴν προσπάθειαν αὐτὴν ἀξιοθαύμαστον πραγματικότητα. Ἦδη ὅτε πλέον ἐγένετο καθολικὴ ἡ ἀναγνώρισις τῆς ἀξίας τοῦ ἔργου τούτου ὑπάρχουσιν λίαν εὐδαίμονοι προοπτικαὶ διὰ τὴν συνέχισιν καὶ βελτίωσιν τοῦ ἔργου.

Μία σύντομος ἀπαρίθμησις τῶν τίτλων τῶν κυριωτέρων θεμάτων τὰ ὁποῖα περικλείονται εἰς τὴν ἐγκυκλοπαιδεῖαν αὐτὴν δίδει μίαν ἀμυδρὰν ἰδέαν τῆς ἀξίας τῆς. Ἴδοῦ μερικοὶ τίτλοι. Θέματα ὑγιεινῆς καὶ προφυλάξεως ἀπὸ τὰς νόσους, τοῦ παιδιοῦ, τῆς μητέρας, τοῦ ἐνηλίκου, τοῦ γέροντος. Θέματα κοινωνικῆς φύσεως καὶ ἀντιμετώπισεως αὐτῶν λ.χ. τὰ ἀνώμαλα παιδιά, ὁ θεσμὸς τοῦ γάμου, ὁ θεσμὸς τῆς οἰκογενείας, ἡ ἠθοπλαστικὴ διαπαιδαγώγησις ἐπὶ τῇ βάσει τῶν ἀρχῶν τοῦ χριστιανισμοῦ ἀφ' ἑνὸς καὶ τῆς προγονικῆς κληρονομίας ἀφ' ἑτέρου. Ὁ ρόλος τῆς γυναίκας εἰς τὴν κοινωνίαν, αἱ ἠθικαὶ ἀρχαὶ εἰς τὰς ὁποίας ἐδράζεται ἡ ἑλληνικὴ οἰκογένεια ὑπο τὴν πνευματικὴν καθοδήγησιν τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας. Ὁ

άλκοολισμός, ἡ ἐγωπάθεια, ἡ φιλαργυρία καὶ ἄλλα ἐλαττώματα τοῦ ἀνθρώπου ἀναλύονται καὶ ἴδονται αἱ δέουσαι κατευθύνσεις πρὸς ἀντιμετώπισιν αὐτῶν. Οἱ νόμοι τῆς κληρονομικότητος καὶ ζητήματα ἀφορῶντα τὴν εὐγονίαν. Θέματα διὰ τὴν διατροφήν τοῦ ἀνθρώπου πάσης ἡλικίας καὶ ἡ ἀξία ἐκάστου εἴδους τροφίμων, ὀδηγίαι διὰ τὴν λουτροθεραπείαν/ ἡλιοθεραπείαν, ψυχολογίαν. Τὰ προβλήματα καὶ αἱ ἀνάγκαι τοῦ Ἑλληνικοῦ χωριοῦ, θέματα ἐκπαιδεύσεως, ἐπαγγελματικὸς προσανατολισμὸς κ.λ.π.

Ἡ ἐγκυκλοπαιδεία ἀποτελεῖ τὸ ἀπαραίτητον ἐγκύλιον τοῦ Ἕλληнос καὶ τῆς ἑλληνίδος καὶ τὸ ἐπιβεβλημένον ἀνάγνωσμα διὰ τὸν μαθητὴν, τὸν διδάσκαλον, τὸν ἱερέα, τὸν κοινοτάρχην, τὸν ἀστυφύλακα, τὴν μαῖαν, νοσοκόμον κ.λ.π. διότι εἰς τὰς σελίδας αὐτῆς θὰ βρεθῆ πᾶν θέμα χρήσιμον ὥστε ἕκαστος νὰ βοηθήσῃ εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῆς ἀποστολῆς τοῦ εἰς τὴν κοινωνίαν εἰς τὴν ὅποιαν κάθε ἄνθρωπος εἶναι συγχρόνως διδάσκων καὶ διδασκόμενος.

Ἡ κατευθυντήριος γραμμὴ ἐπίσης θὰ ἐπιτευχθῆ εἰς τὸν καλλίτερον βαθμὸν ἢ σωματικῆ, πνευματικῆ καὶ ψυχικῆ ὑγείας τοῦ ἑλληνικοῦ πληθυσμοῦ βάθρον ἀπαρασάλεπτον διὰ τὴν ἀνύψωσιν τοῦ βιωτικοῦ ἐπιπέδου καὶ ἐγγύησις διὰ τὸ μέλλον τοῦ λαοῦ μας, ὥστε νὰ δυνηθῆ νὰ συναγωνισθῆ ἐπιτυχῶς τοὺς ἄλλους λαοὺς εἰς τὴν ἀμιλλαν τοῦ πολιτισμοῦ καὶ νὰ δυνηθῆ νὰ ἐπιβιώσῃ ὡς λαὸς ἐλεύθερος, αὐτάρκης καὶ ἀνεξάρτητος.—

Α. Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

*Αριθ. Πρωτ. 16626)11-2-56

6)24 1 56 πράξις Κ.Γ.Δ.Σ.Ε.

Περίληψις : Περί συστάσεως περιοδικού υπό τόν τίτλον
«ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Ὁ «Φρουρός τῆς Ὑγείας» τοῦ ὁποίου τὸ πρῶτον τεύχος ἐκυκλοφόρησεν πρὶν ἀπὸ ἓνα σχεδὸν ἔτος κί' ἔταξεν ὡς σκοπὸν τοῦ τῆν διαφώτισιν τοῦ κοινοῦ ἐπὶ ζητημάτων προληπτικῆς ὑγιεινῆς καὶ διαφωτίσεως, θεωρεῖ ὅτι ἡ προσπάθεια τοῦ αὐτῆ ἐπέτυχεν. Διότι αἱ διάφοροι ἐγκύκλιοι τῶν Δημοσίων Ἀρχῶν, τὸ ἐπιβεβαιοῦν καὶ διότι ὡσάν ἐπιστέγασμα καὶ ἠθικὴν ἱκανοποίησιν τῶν προσπαθειῶν τοῦ «Φρουροῦ τῆς Ὑγείας» ἦλθεν ἡ ὡς ἄνω ὑπ' ἀριθ. 6)24-1-56 πράξις τοῦ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΓΝΩΜΟΔΟΤΙΚΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ δι' ἧς συνιστᾶται τὸ περιοδικὸν πρὸς τοὺς κ.κ. Γενικοὺς Ἐπιθεωρητάς, Διευθυντάς τῶν Σχολείων Μέσης Ἐκπαιδεύσεως τοὺς Διευθυντάς τῶν Παιδαγωγικῶν Ἀκαδημιῶν, Ἐπιθεωρητάς Δημοτικῶν σχολείων, Ἐκπαιδευτικοὺς λειτουργοὺς καὶ μαθητάς τῶν ἀνωτέρων τάξεων τῶν Σχολείων, καθ' ὃ τὸ ἐν λόγω περιοδικὸν δύναται νὰ ἀποτελέσῃ συμπαραστάτην εἰς κάθε ἄτομον διὰ τὴν ἀπαραίτητον προσπάθειαν πρὸς συνεχῆ καλυτέρευσιν τῆς ὑγιεινῆς του καταστάσεως καὶ νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν διαφώτισιν τοῦ κοινοῦ εἰς τὰ ζητήματα τῆς Ὑγιεινῆς.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΑΙ

- Π. Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ, ἔκτακτος Καθηγ. Πανεπιστημίου.
ΔΗΜ. ΙΩΑΝΝΟΒΙΤΣ, Ὠτολαρυγγολόγος Ὑφηγ. Πανεπιστημίου.
ΧΡ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ, Φυματιολόγος - Ἴατρος.
ΚΙΜΩΝ Ν. ΚΟΚΚΟΛΑΤΟΣ, Παιδίατρος Ὑφηγ. Πανεπιστημίου.
ΑΝΤ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ, δ)ντὴς Τμήμ. Παρασιτολογίας Ὑγ. Σχολ. Ἀθηνῶν.
ΑΛΕΞ ΚΡΙΚΟΣ, Ὀδοντίατρος - δημοσιολόγος.
Κ. ΚΙΤΣΙΚΗΣ, Ἀρχιτέκτων Καθηγητὴς Πολυτεχνείου.
Γ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ, Ἴατρος - Ὑγιεινολόγος.
Δ. Η. ΔΕΛΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑΣ, Ἴατρος - Γαστρεντερολόγος.
ΑΝΝΑ ΓΚΡΑΜΑΤΗ - ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, Δρ Φιλοσοφίας.
Α. Γ. ΤΣΟΥΚΑΣ, δ)ντὴς Ἴατρος Δημ. Νοσοκομείου.
ΘΑΘΕΙΑ ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΥ, Ἴατρος - Πρόεδρος τῆς Χ.Ε.Γ.Η.Ε.
Λ. ΜΟΥΣΤΑΦΕΛΟΣ, παιδαγωγός.

Κ. ΜΕΝΟΥΔΑΚΟΣ

Θ. ΜΠΕΣΚΟΣ, αλθητικὸς - Χειροῦργος.

Κ. ΚΑΤΣΑΡΑΣ, ψυχίατρος - νευρολόγος.

Χ. ΠΡΟΚΟΠΙΔΗΣ, παιδαγωγός. δ)ντὴς ἀναμορφωτικοῦ ἰδρύματος.

Β. ΤΣΟΠΕΛΑΣ, Ὑφηγ. Πανεπιστημίου.

Γ. ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΟΣ. Ἱατρός παθολόγος - Ἀσθματολόγος Ἐπιμ. Γεν. Κρατ. Νοσοκ.
Ἀθηνῶν.

Κ. ΔΗΜΗΣΣΑΣ, Ἱατρός.

ΚΑΡΑΔΗΜΑ—ΚΑΡΑΛΗ, Παιδαγωγός.

Τ. ΜΑΝΕΣΗ, δικηγόρος.

ΣΠΗΛΙΩΤΟΥ—ΜΠΑΖΗΝΑ, Ἱατρός.

Ι. ΠΑΓΚΑΛΟΣ, καθηγητὴς, Πρόεδρος Ε.Σ.Υ.Δ.

Ν. ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ, καθηγ. Παιδαγωγός.

Ι. ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ, λογοτέχνης.

Κ. ΣΚΑΡΠΕΤΗΣ, δημοσιογράφος.

Κ. ΚΟΚΚΙΖΑΣ, Ἱατρός.

ΧΑΡΑΜΗΣ Ι. Ὑφηγ. Πανεπιστημίου.

Κ. Ι. ΧΑΤΣΗΝΙΚΟΛΑΟΥ, ὀδοντίατρος.

Θ. ΣΚΟΥΡΑΣ, Ἱατρός.

Ε. ΠΑΠΟΥΤΣΗΣ, ἔντομολόγος.

ΜΠΑΜΠΑΚΟΥ, δικηγόρος.

Ν. ΒΡΕΤΤΑΚΟΣ. γεωπόνος.

ΒΟΥΤΣΤΑΔΑΚΗ, ἐπιστήμων μαῖα.

ΧΙΝΟΥ, παιδαγωγός.

ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ, ἀρχιτέκτων.

Κ. ΚΟΨΙΑΥΤΗΣ, ὀδοντίατρος.

Λ. ΒΡΕΤΤΑΚΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ Ὑγιεινῆς Διαφωτίσεως Ὑπουρ. Ὑγιεινῆς.

Ο ΕΘΝΑΡΧΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Ἐλάβομεν τὸ ἔγκριτον ὑμῶν Περιδικὸν «ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ», τὸ ὁποῖον εἶχατε τὴν εὐγενῆ καλοσύνην νὰ μᾶς ἀποστεί-
λητε.

Μετὰ πολλοῦ ἐνδιαφέροντος ἀνεγνώσαμεν τοὺς σκοποὺς τῆς ἐκδόσεως του καὶ πιστεύομεν ὅτι αἱ προσπάθειαι σας πληροῦσι αἰσθητὸν κενὸν ἐν τῇ κοινωνίᾳ. Αἱ κοινωνικαὶ ἀσθένειαι κι' ὁ ἀλκοολισμός, τὰς διὰ τῆς καταλλήλου διαφωτίσεως καταπολεμεῖτε καὶ αἱ πολῦτιμα συμβουλαὶ τὰς ὁποίας παρέχετε καθιστοῦν τὸ ἔργον σας τὰ μάλιστα κοινωφελές καὶ θεάρεστον.

Ὁλοψύχως συγχαίρομεν τὴν διεύθυνσιν τοῦ Περιδικοῦ διὰ τὴν εὐγενῆ καὶ κοινωφελῆ πρωτοβουλίαν.

Ἐπιδαφιλεύομεν ἐπὶ πάντας ὑμᾶς τὰς εὐλογίας τῆς Κυπριακῆς Ἐκκλησίας, ἐπικαλούμενοι συναντίληψιν τῆς εὐγενοῦς προσπαθείας.

Εὐχέτης διαπυρος πρὸς Κύριον
† Ο ΚΥΠΡΟΥ ΜΑΚΑΡΙΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ἡ μεγάλη σημασία τοῦ ἐκτεταμένου διαφωτισμοῦ τοῦ Κοινοῦ εἰς τὰ ζητήματα τῆς Ὑγιεινῆς καὶ τῆς προφυλάξεως, τὰ παιδαγωγικά ται τὰ κοινωνικά ἐν γένει, ἀπαραιτήτου γιὰ τὴν ἀνύψωσι τοῦ βιοτικοῦ ἐπιπέδου, δηλ. γιὰ τὴν καλυτέρευσι καὶ τὴν παράτασι τῆς ζωῆς τοῦ ἀτόμου, εἶναι γεγονός τὸ ὁποῖον παντοῦ ἔχει ἀναγνωρισθῆ.

Εἶναι ἐξ ἄλλου γνωστὸν ὅτι στὴ χώρα μας ἡ προσπάθεια ποὺ καταβάλλεται γιὰ τὸν διαφωτισμὸν αὐτὸν ἀπὸ εὐσυνειδήτους ἐπιστήμονας (φωτισμένους γιατρούς, ἀδελφές Δημοσίας Ὑγιεινῆς, διδασκάλους καὶ τὸσους ἄλλους Κοινωνικοὺς ἐργάτες), εἶναι περιρριωσμένη σὲ μικρὲς ὀμάδες ἀτόμων καὶ σὲ ὠρισμένες μόνο περιοχές. Τὸ μεγάλο Κοινό, ὁ ἐπαγγελματίας, ὁ ἐργάτης, ἡ μητέρα, ἡ σύζυγος, ἡ νοικοκυρά, ὁ νέος, ἡ μέλλουσα σύζυγος καὶ μητέρα, βρίσκονται ἔξω ἀπὸ τὴν προσπάθεια αὐτὴ τοῦ διαφωτισμοῦ, ὡς μεγάλα σύνολα, καὶ τίς πιὸ πολλές φορές δέχονται κατ' ἀνάγκην τίς συμβουλές καὶ ὁδηγίες τῶν πιὸ ἀκατάλληλων προσώπων, γιὰ σπουδαῖα ζητήματα, ἐπὶ τῶν ὁποίων τὸν λόγον πρέπει νὰ ἔχουν ἐξειδικευμένοι ἐπιστήμονες, προικισμένοι μὲ τὰ ἀπαραίτητα προσόντα.

«Ἡ παροῦσα ἐγκυκλοπαίδεια», ποὺ ὡς ἰδέα δημιουργήθηκε στὸ σκληρὸ κρεβάτι τῆς ἀρρώστειας, φιλοδοξεῖ ν' ἀλλάξῃ τὴν ὑπάρχουσαν κατάστασιν καὶ ν' ἀποτελέσῃ ἕναν πιστὸ καὶ εὐσυνειδήτον συμπαραστάτην τοῦ κάθε ἀτόμου γιὰ τὴν ἀπαραίτητη προσπάθεια, γιὰ τὴν συνεχῆ καλυτέρευσι τῆς Ὑγιεινῆς μας καταστάσεως, τῆς ἠθικῆς τάξεως καὶ τῆς κοινωνικῆς μας ζωῆς.

Τὸ πιὸ πολύτιμο ἀγαθὸ ποὺ μπορεῖ νὰ κατέχῃ ὁ ἄνθρωπος σ' αὐτὴ τὴ ζωῆ, δὲν εἶναι οὔτε ὁ πλοῦτος οὔτε ἡ δόξα, οὔτε τὸ ταλέντο, οὔτε ἡ κοινωνικὴ ἰσχὺς, οὔτε ἡ ὁμορφιά. Ἀλλὰ μόνον ἡ ΥΓΕΙΑ.

Μὲ τὴν ἀφιλοκερδῆ συνεργασία ἐξαιρέτων συνεργατῶν,—ἐπιστημόνων, ἰατρῶν, παιδαγωγῶν κλπ.— στοὺς ὁποίους ἀνήκει ἕνα μεγάλο μέρος τῶν ἐπαίνων καὶ ἠθικῶν ἀμοιβῶν τὰς ὁποίας ἔλαβε ὁ «Φρουρὸς τῆς Ὑγείας» ἀπὸ τὰς Ἀρμοδίας ἀρχάς καὶ Ὑπηρεσίας αἰτινες λόγῳ τῆς θέσεώς των, δύνανται νὰ ἐκτιμήσουν τὸ ἐπιτελεσθὲν ἔργον—εἰργάσθημεν διὰ τὴν ἐκτεταμένη διαφώτισιν τοῦ Κοινοῦ εἰς τὰ ζητήματα τῆς Ὑγιεινῆς, σώματος καὶ ψυχῆς.

Μὲ τὴν πεθοίθησι δὲ ὅτι προσφέρουμε, στοὺς συνανθρώπους μας, ἕνα σύνολον ἐκλαϊκευμένων γνώσεων προληπτικῆς ὑγιεινῆς καὶ ἕνα εὐληπτὸν ἔργον ὑγιεινῆς παιδαγωγικῆς καὶ κοινωνιολογικῆς διαφώτισεως, δίνομεν εἰς αὐτοὺς τὸν πρῶτον τόμον τοῦ «Φρουροῦ τῆς Ὑγείας».

Κ. ΜΕΝΟΥΔΑΚΟΣ

Η ΠΡΟΛΗΨΙΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Προτιμότερη καὶ φθηνότερη

Παραδείγματα

α) Μία έντατική προληπτική προσπάθεια έναντίον τής διφθερίτιδος εἰς τήν πόλιν τής Ν. Ὑόρκης κατά τήν περίοδο 1929—1939 ήλάττωσε τόν άριθμό τών άρρώστων άπό 14000 σέ 543 καί τόν έτήσιον άριθμό θανάτων άπό διφθερίτιδα άπό 1000 σέ 22.

Οί δαπάνες για τήν προληπτική αύτή έργασία τών δέκα έτών, ήτανε κάτω άπό 500.000 δολλάρια, ένώ οί έν γένει δαπάνες για τήν διφθερίτιδα (ιατροί, νοσοκομεία, άδελφές) για ένα χρόνο πριν άπό τήν προληπτική προσπάθεια, δηλαδή για τό 1920, έφθασαν στο 1.027 000 δολλλάριά. Οί νοσοκομειακές αύτές δαπάνες τό 1939 έφθασαν μόνον 44.000 δολλλάρια.

β) Ένα πρόγραμμα πέντε έτών προληπτικής έργασίας για τήν φυματίωσι στο Ντιτρόιτ, έκόστισε 200.000 δολλλάρια τό χρόνο καί ήλάττωσε τις δαπάνες στα σανατόρια κατά 1.400.000 δολλλάρια τό χρόνο.

γ) Η Ἀμερικανική Ἀσφαλιστική Ἐταιρεία Μετροπόλιταν Λάϊφ Ἰνσούρανς Κόμπανυ. κατά τήν περίοδον 1911—1925, έδαπάνησε 20.000.000 δολλλάρια για ένα πρόγραμμα προλήψεως τών άσθενειών εἰς τούς πελάτας της, (συγκεκριμένως για τήν διάδοσι τών κανόνων τής ύγιεινής για τήν έγκαιρη διάγνωσι καί για άδελφές επισκέπτριες ύγιεινής). Ἀποτέλεσμα: Ο άριθμός τών θανάτων εἰς τούς πελάτας της ήλαττώθη κατά 30 ο), κατά τήν ίδια περίοδο καί ή Ἐταιρεία έπλήρωσε 43.000.000 δολλλάρια λιγώτερα. Βέβαια δέν έζημιώθη.

Ἀπό τό Health is Wealth τοῦ Παγκοσμίου Ὀργανισμοῦ Ὑγείας 1953.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΥΓΟΝΙΚΗ

Υπό του Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ
Έκτάκτου Καθηγ. του Πανεπιστημίου

Σπουδαιότατον αίτημα τής 'Υγιεινής είναι και η Εύγονική. Με τον ὄρον αὐτὸν χαρακτηρίζομεν τὴν προσπάθειαν διὰ τὴν καλυτέρευσιν τοῦ ποιοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου εἴδους. Γνωρίζομεν ὅτι τὰ βιολογικὰ ὑλικά, ἀπὸ τὰ ὁποῖα πλάσσεται ὁ ἄνθρωπος, δὲν εἶναι ἀπηλλαγμένα ἀπὸ πλημμελείας. Καὶ ἐκ τοῦ γεγονότος αὐτοῦ ἐλάχιστα εἶναι τὰ ἄτομα, τὰ ὁποῖα δὲν παρουσιάζουν βαθμὸν τινα μειονεκτικότητος ἐνρὸς ἢ περισσοτέρων ἀπὸ τὰ ὀργανικὰ των συστήματα. Ἡ ὀργανικὴ αὐτὴ μειονεκτικότης ἐκδηλώνεται ἀφ' ἑαυτῆς, χωρὶς τὴν μεσολάβησιν ὄρων τοῦ περιβάλλοντος, εἰς ἀρκετὰς περιπτώσεις. Εἰς ἄλλας ἐκδηλώνεται μόνον ἂν συντρέξουν καὶ σχετικοὶ ὄροι τοῦ περιβάλλοντος. Εἶναι εὐνόητον ὅμως, ὅτι, τόσον εἰς τὴν μίαν κατηγορίαν περιπτώσεων, ὅσον καὶ εἰς τὴν ἄλλην, ἡ ὑγεία τοῦ ἀτόμου, σωματικὴ καὶ ψυχικὴ, διαταράσσεται, μὲ συνεπειὰς πολλὰς καὶ δυσαρέστους καὶ διὰ τὸ ἄτομον καὶ διὰ τὴν ὀλότητα.

Ἡ ἀνάγκη διὰ τὴν λήψιν μέτρων πρὸς βελτίωσιν τοῦ ποιοῦ τοῦ ἀνθρωπίνου εἴδους ἔγινε ἀντιληπτὴ ἀπὸ παλαιωτάτων χρόνων. Ἄλλὰ ἐπειδὴ τὰ μέσα τῆς μελέτης τῶν ὑλικῶν ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἐπλάσσετο ὁ ἄνθρωπος ἦσαν σημαντικῶς ἀτελῆ, ἡ λήψις τῶν ἐν λόγῳ μέτρων δὲν ἔγινε δυνατὴ παρὰ σχεδὸν ἐπὶ τῶν ἡμερῶν μας. Ἀντιθέτως, ἐπειδὴ τὰ μέσα μελέτης τῶν ὄρων τοῦ περιβάλλοντος, οἱ ὁποῖοι ἐπηρεάζουν τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου ἦσαν προχειρότατα, ἡ ἀντίστοιχος πρόοδος ὑπῆρξε μεγάλη. Ὑπενθυμίζομεν τί ἐγένετο μὲ τὴν ἀνακάλυψιν τῶν μικροβίων. Δὲν ὑπῆρχε ἀσθένεια, ἡ ὁποία νὰ μὴ συνεσχετίζετο μὲ κάποιον μικρόβιον. Καὶ ἐπέρασαν πολλὰ ἔτη μέχρις ὅτου καταδειχθῆ καὶ ἡ σημασία τῆς ἰδιοσυστασίας, δηλαδὴ τῆς βιολογικῆς συγκροτήσεως τοῦ ἀτόμου, διὰ τὴν ἐμφάνισιν νόσων, αἱ ὁποῖαι ἀρχικῶς συνεσχετίθησαν αἰτιολογικῶς 100% πρὸς μικρόβια.

Ἀπὸ τῶν ἀρχῶν τοῦ αἰῶνος μας ἤρχισε συστηματοποιουμένη ἡ ἔρευνα τῶν βιολογικῶν ἐκείνων παραγόντων, οἱ ὁποῖοι ὀρίζουν τὴν διάπλασιν τῶν χαρακτήρων τοῦ ἀνθρώπου, ὀργανικῶν καὶ λειτουργικῶν. Καὶ ἀπεδείχθη μὲ πολλὰς παρατηρήσεις καὶ πειράματα, ὅτι οἱ παράγοντες αὐτοὶ εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπαχθοῦν εἰς ἐπιλογὴν. Δυνάμεθα, δηλαδὴ, νὰ προσδιορίσωμε μὲ ἰκανὴν πιθανότητα τὸ ἐνδεχόμενον ἐπαναλήψεως εἰς τοὺς ἀπογόνους ὠρισμένων φυσιολογικῶν ἢ παθολογικῶν χαρακτήρων τῶν γονέων. Ἐπομένως, διὰ τοὺς χαρακτήρας αὐτοὺς εἶναι δυνατὸν νὰ λάβωμεν μέτρα εὐνοϊκὰ ἢ περιοριστικὰ, ἀναλόγως. Τὸ ἀπορρέον κέρδος διὰ τὸ ἄτομον καὶ τὴν ὀλότητα

είναι εύνόητον πόσον σημαντικὸν πρέπει νὰ εἶναι. Εύνόητον ἐπίσης εἶναι πόσον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξυπηρετεῖται ὁ μέγας σκοπὸς τῆς Ὑγιειῆς εἰς ἓνα τῶν κυριωτέρων τομέων τῆς.

Ἡ οὕτω πως σκιαγραφηθεῖσα Εὐγονικὴ δὲν ἔχει, δυστυχῶς, ἐπιβληθῆ ἀκόμη ὅσον θὰ ἔπρεπε. Ἄγνοεῖται ἀκόμη καὶ ἀπὸ πολλὰ εὐνομούμενα καὶ καλῶς ὀργανωμένα Κράτη. Ἐν τούτοις, ὑπὸ τὴν πίεσιν τῆς ἀνάγκης, συντόμως θὰ ἐπικρατήσῃ διὰ τὸ καλὸν τῆς ἀνθρωπότητος. Ἡ ἐνθάρρυνσις τῶν συζεύξεων μεταξὺ ὑγιῶν καὶ ἡ ἀπαγόρευσις τοιοῦτων μεταξὺ ἀσθενούντων, ἡ προσπάθεια πλουτισμοῦ τοῦ κοινωνικοῦ ὑλικοῦ μὲ περισσότερα σταλέχη ἀνωτέρου ποιοῦ, ἡ καταπολέμησις τῆς στειρώσεως, ὁ διακανονισμὸς τῆς εἰσδεχῆς ἀτόμων ξένων φυλῶν καὶ τῆς ἀποδημίας τῶν ἐντοπίων, ἡ διερεύνησις τοῦ κληρονομικοῦ ποιοῦ τοῦ πληθυσμοῦ καὶ τῶν αἰτίων νοσηρότητος καὶ θνησιμότητος, ἡ βελτίωσις τῶν συστημάτων ἀγωγῆς καὶ ὁ ἔλεγχος τῶν γεννήσεων, ἰδοὺ ἐν ὀλίγοις αἰ ἐπιδιώξεις τῆς Εὐγονικῆς.

Τὴν ὀνομάσαμεν «Διευθυνομένην ἀναπαραγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου», διότι πιστεύομεν ὅτι εἰς τελευταίαν ἀνάλυσιν περὶ ταύτης πρόκειται. Δὲν εἶναι δυνατόν νὰ κατευθύνωμεν τὴν ἀναπαραγωγὴν ζῶων καὶ φυτῶν καὶ νὰ ἀφίνωμεν εἰς τοὺς τυφλοὺς φυσικοὺς καὶ τοὺς πλημμελεῖς κοινωνικοὺς νόμους τὴν ἀναπαραγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ διακίωσις τῆς δυστυχίας του, ἢ τουλάχιστον, ἡ βραδύτης τῆς ἐξαλείψεώς της.

Οἱ κοινωνικοὶ ἀναρμοφωταὶ ἔρριψαν ὅλον τὸ βάρος τῆς προσπάθειας τῶν εἰς τὴν βελτίωσιν τῶν ἐξωτερικῶν ὄρων τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, παρεῖδον ὅμως τὴν σημασίαν τῆς ἐσωτερικῆς τῆς οἰκονομίας, τῆς διαλογικῆς ὀργανώσεώς της. Οὕτω πως, ἐπιβεβαρημένοι, συμφύονται μετὰ ὑγιῶν, εὐφυεῖς μετὰ ἡλιθίων, ἱκανοὶ μετ' ἀνικάνων καὶ ἀγαθοὶ μετὰ κακῶν. Εἶναι δυνατόν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ κεκοδοιμονία τῆς ἀνθρωπότητος νὰ λάβῃ ποτὲ τέλος; Ἡ μήπως ἔγινε κατανοητὴ ἀπὸ κανένα κοινωνικὸν ἀναμορφωτὴν ἢ ἡγέτην ἡ μεγάλη ἀνάγκη τῆς προωθήσεως καὶ τοῦ πολλαπλασιασμοῦ τῶν διανοητικῶς ὑπερεχόντων, τῶν εὐφυῶν καὶ τῶν προικισμένων μὲ εὐκίνητον καὶ ἀποδοτικὸν ἐγκέφαλον, οἱ ὅποιοι μὲ τὰ προϊόντα τοῦ πνευματικοῦ τῶν ταλάντου θὰ ἐβοήθουν τὴν ὀλότητα νὰ εὔρη λύσεις τῶν προβλημάτων ποὺ τὴν βασανίζουν;

Ὁ μέγας Πλάτων ἔγραφεν: «Οὐδεὶς ἐκὼν κακός. Ἄλλὰ διὰ πονηρὰν φύσιν καὶ ἀπαίδευτον τροφήν ὁ κακὸς γίγνεται κακός».

Μὲ αὐτὰς τὰς λέξεις νομίζω, ὅτι ἔθεσε τὰς βάσεις τῆς ὀρθολογιστικῆς ἀντιμετωπίσεως τῆς σωματικῆς καὶ ψυχικῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου. Διότι αἱ λέξεις αὐταὶ ἐξηγούμεναι σημαίνουν: «Καμμία ἐκτροπὴ τοῦ ἀνθρώπου δὲν συμβαίνει ἀπὸ μόνην τὴν θέλησίν του. Ἄλλὰ ἐπειδὴ ἐπλάσθη ἐπιβαρυσμένος καὶ εὔρε καὶ δυσμενὲς περιβάλλον, ἐξετράπη τῆς κανονικῆς ὁδοῦ».

Ἰδοὺ, λοιπόν, ποῦ πρέπει νὰ στραφῶν αἱ προσπάθειαι μας: Εἰς τὴν διόρθωσιν τῆς φύσεως, δηλαδὴ τοῦ διαπλαστικοῦ ὑλικοῦ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ εἰς τὴν βελτίωσιν τῶν συνθηκῶν τοῦ περιβάλλοντός του. Ἡ ὑγιεινὴ ἐνδιαφέρεται εἰδικώτερα καὶ κυριώτερα διὰ τὴν πρώτην, ὀλιγώτερον δὲ διὰ τὴν δευτέραν, εἰς τὴν ὁποίαν ἐκτὸς τῆς Ὑγιεινῆς, τὸν λόγον ἔχει καὶ τὸ κοινωνικὸν σύστημα, εἰς τὸ ὁποῖον ὁ ἀνθρώπος διαβιοῖ.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ

Ἐλλειψις ἡλίου καὶ φωτὸς

1) Εἶναι γνωστὸν εἰς πάντας τὸ πόσον ἡ ἔλλειψις ἡλίου καὶ φωτὸς ἐπηρεάζει δυσμενῶς τὴν υἰεῖαν τοῦ ἀνθρώπου, διὰ τοῦτο ἐπεδιώχθη πάντοτε ἡ δημιουργία μεγάλων παραθύρων. Εὐτυχῶς τὰ σημερινὰ τεχνικὰ μέσα μᾶς ἐπιτρέπουν μεγάλα ἀνοίγματα καὶ οὕτως ἐπιτυγχάνεται τὸ αἶτημα τοῦ ἀπλέτου φωτός.

Θὰ πρέπει ὁμως καὶ ὁ προσανατολισμὸς τῆς οἰκοδομῆς νὰ εἶναι ὁ ἀρμόζων, δηλαδή, νὰ ἀποφεύγωμεν διὰ τὰ κύρια δωμάτια, (διημερεύσεως καὶ ὕπνου) τὸν προσανατολισμὸν πρὸς τὸν Βορρᾶν ἢ τὴν Δύσιν.

Ἐπὶ πλέον δεόν ν' ἀποφεύγωμεν τὰς ἡλιακὰς ἀκτῖνας κατὰ τὴν θερμὴν τοῦ ἔτους ἐποχὴν. Τοῦτο ἐπιτυγχάνεται διὰ προστεγασμάτων καὶ ἄλλων προστατευτικῶν ἀπὸ τοῦ ἡλίου μέσων.

Ἐλλειψις καθαροῦ ἀέρος

2) Ὅσον τὸ ἄφθονον φῶς, τόσο καὶ ὁ καθαρὸς ἀῆρ εἶναι ἀπαραίτητον στοιχεῖον καλῆς διαβιώσεως. Δὲν εἶναι λοιπὸν νεωτερισμὸς νὰ εἴπωμεν ὅτι ἡ καλὴ τοπογραφικὴ θέσις, τὰ μεγάλα παράθυρα, οἱ ἐξώσται καὶ ἡ ἀπουσία μικρῶν φωταγωγῶν καὶ ἀνηλίων αὐλῶν, συντελοῦσι πολὺ εἰς τὴν καλὴν υἰεῖαν τῶν ἐνοίκων.

Πρὸς τούτοις πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὴν γεινίασιν εἰς ἐλώδεις περιοχάς, μὲ ἐργοστάσια ἀναδίδοντα βλαβερὰ ἀέρια καὶ μὲ ἀποχετεύσεις ἀκαθάρτων ὑδάτων.

Δὲν πρέπει ἐπίσης νὰ ἀναζητῶμεν κατὰ τὴν ἀγορὰν τῶν οἰκοπέδων μᾶς μέρη χαμηλὰ καὶ μὴ διαπνεόμενα ὑπὸ τῶν ἀνέμων διότι ὁ ἀδρανὴς ἀῆρ εἶναι πάντοτε ἐπιβλαβής.

Ἐλλειψις ἐξωτερικοῦ ἐλευθέρου χώρου

3) Ἡ στενότης τοῦ ἐλευθέρου χώρου ἐκτὸς τοῦ ὅτι ἀποκλείει τὸν καλὸν φωτισμὸν καὶ ἀερισμὸν, ἐπὶ πλέον ἐπιδρᾷ καταθλιπτικῶς ἐπὶ τῆς ψυχικῆς διαθέσεως τῶν ἐνοίκων δι' ὃ καὶ συνιστᾶται ἡ δημιουργία ἐλευθέρων χώρων καὶ πρασιῶν εἰς τὰς πόλεις, ὡς καὶ ἡ δημιουργία ὁδῶν μεγάλου πλάτους. Πρὸς ἀποφυγὴν ἐπεκτάσεως ὁμως εἰς μεγάλην ἐπιφάνειαν τῶν πόλεων, προβλέπεται, ὑπὸ τῶν νέων πολεοδόμων, ἡ κατασκευὴ ὑψηλῶν κτιρίων μὲ γύρωθεν μεγάλους ἐλευθέρους καὶ καταφύτους χώρους.

Στενότης ἐσωτερικῶν χώρων

4) Ἐκτὸς τῆς στενότητος τῶν ὁδῶν πρέπει ν' ἀποφεύγονται αἱ πολὺ περιορισμέναι διαστάσεις δωματίων, τόσο ὀριζαντίως ὅσον καὶ καθ' ὕψος διότι τοῦτο καθιστᾷ τὴν διαβίωσιν δυσχερῆ καὶ προκαλεῖ ἐκνευρισμὸν, ὅστις ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς υἰεῖας τῶν ἐνοίκων. Νομίζομεν ὅτι οὐδεμία διάστασις κατοικισίμων δωματίων δεόν νὰ κατέρχεται κάτω τῶν τριῶν μέτρων.

Π α ρ ο υ σ ί α υ γ ρ α σ ί α ς

5) Εἰς τῶν χειροτέρων ἐχθρῶν τῆς κατοικίας εἶναι ἡ ὑγρασία. Περιττὸν ν' ἀπαριθμήσωμεν τὰ ἐξ αὐτῆς προκύπτοντα κακά. Δέον μόνον νὰ γνωρίζωμεν τὴν προέλευσιν τῆς ὑγρασίας διὰ νὰ τὴν καταπολεμήσωμεν. Καὶ αὕτη προέρχεται: α) ἐκ τοῦ ἐδάφους, λόγῳ κακῆς θεμελιώσεως καὶ λόγῳ ἐλλειποῦς ἀπομονώσεως ἀπὸ τῶν ὑπογείων ὑδάτων. β) Ἐκ διαρροῆς τῆς ἐπικαλύψεως τοῦ κτιρίου (στέγης ἢ ταράτσας). γ) Λόγῳ διαρροῆς ἐξωτερικῶν τοίχων. δ) Λόγῳ διαρροῆς τῶν ὑδραυλικῶν ἢ ἄλλων σωληνώσεων καὶ ε) ἰσχυρῆ συμπτυκνώσεως ἀτμῶν τῆς ἀτμοσφαίρας. Πάντα ταῦτα δύνανται νὰ θεραπευθῶσιν διὰ καλῆς καὶ ἐπιμελημένης κατασκευῆς τῆς κατοικίας.

Ἐ λ λ ε ι ψ ι ς ε ὑ χ ε ρ ῶ ν μ έ σ ω ν κ α θ α ρ ι ό τ η τ ο ς τ ο ῦ κ τ ι ρ ί ο υ

6) Ἡ ἀνεπάρκεια εὐχεροῦς καθαριότητος τῆς οἰκίας εἰς ὅλα τῆς τὰ σημεῖα ἐπηρεάζει δυσμενῶς τὴν ὑγείαν τῶν ἐνοίκων, καὶ διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προβλέπωνται εἰς τὴν κατασκευὴν τῆς ὑλικά δυνάμενα νὰ ὑπόκεινται εἰς τὸν εὐχερῆ καθορισμόν. Σημειωτέον ὅτι τὰ σημερινὰ μέσα ἠλεκτρικῶν ψηκτρῶν κ.τ.λ. μεγάλως βοηθοῦσι τὴν διατήρησιν τῆς καθαριότητος.

Ἐ λ λ ε ι ψ ι ς έ π α ρ κ ῶ ν έ γ κ α τ α σ τ ᾶ σ ε ω ν ὑ γ ι ε ι ν ἠ ς κ . τ . λ .

7) Εἶναι διὰ τὸν σημερινὸν ἄνθρωπον ἀπαραίτητος, ἀφ' ἑνὸς ἡ ὑπαρξίς λουτρῶν εἰς ὅλα τὰ διαμερίσματα ὥστε ἡ καθαριότης καὶ ὑγιεινὴ τοῦ σώματος νὰ εἶναι εὐχερῆς, καὶ ἀπρόσκοπτος, καὶ ἀφ' ἑτέρου αἱ ἀποχετεύσεις τῶν ἀκαθάρτων ὑδάτων νὰ γίνωνται κατὰ τρόπον ἐπιστημονικόν, ὥστε ν' ἀποφεύγωνται αἱ παντὸς εἴδους διαρροαὶ καὶ κακοσμίαι.

Ψ ὕ χ ο ς κ α ἰ θ ε ρ μ ᾶ τ η ς

8) Τόσον τὸ ψῦχος ὅσον καὶ ἡ ὑπερβολικὴ τοῦ θέρους θερμοκρασία εἶναι ἐπιβλαβῆ διὰ τὴν ὑγείαν μας. Πρὸς ἀποφυγὴν καὶ τῶν δύο αὐτῶν κακῶν ἔχομεν κατὰ πρῶτον λόγον τὴν καλὴν κατασκευὴν, μὲ ἐπαρκῆ πάχη τοίχων καὶ ἐπιστεγασμάτων, ὡς καὶ χρῆσιν τῶν σημερινῶν ἀπομονοτικῶν. Ἐξ ἄλλου, διὰ μὲν τὸ ψῦχος ἔχομεν τὴν τεχνικὴν θέρμασιν, ἡ ὁποία σήμερον ἔχει ἐπιτελέσει πολλὰς προόδους, ὡς αἱ αὐτόματοι θερμάστραι συνεχοῦς καύσεως, ἡ κεντρικὴ θέρμανσις, ἡ κλιματικὴ ἐγκατάστασις, αἱ ἠλεκτρικαὶ θερμάστραι κ.τ.λ.

Ὅσον ἀφορᾷ δὲ τὴν ζέστην ἔχομεν, ἐκτὸς τοῦ φυσικοῦ καλοῦ ἀερισμοῦ, τοὺς ἀνεμιστήρας καὶ τὰς κλιματικὰς ἐγκαταστάσεις, αἱ ὁποῖαι εἰς τὴν Ἀμερικὴν κυρίως ἔχουν μεγάλην διάδοσιν.

Ἐ ξ ω τ ε ρ ι κ ο ἰ θ ὄ ρ υ β ο ἰ

9) Οἱ ἐκ τῶν ἔξω θόρυβοι ἐπιδροῦν ψυχικῶς ἐπὶ τῶν ἐνοίκων καὶ προκαλοῦσι νευρικὰς διαταραχὰς. Διὰ τοῦτο πρέπει διὰ καταλλήλων οἰκοδομικῶν καὶ πολεοδομικῶν μέσων νὰ ἀπομονώσωμεν τὰς οἰκίας μας ἀπὸ τοὺς ἐξωτερικοὺς θορύβους. Τὰ εἰς τὴν διάθεσίν μας μέσα εἶναι ἀπομονωτικαὶ πρασιαί, ἐλαστικαὶ θεμελιώσεις, διπλὰ κουφώματα κ.λ.π. ἀπὸ ἀπόψεως πολεο-

δομικῆς ἀπομονωτικαὶ πρασιαὶ καὶ κατάλληλοι δρόμοι, ὥστε νὰ μὴ γεννῶνται θόρυβοι.

Ἐλλειψίς ἐσωτερικῆς ἡσυχίας

10) Ἐξ ἴσου μὲ τοὺς ἐξωτερικοὺς θορύβους ἡ ἐσωτερικὴ τῶν κατοικιῶν ταραχὴ δέον νὰ ἐξουδετεροῦται διὰ καταλλήλων κατασκευῶν ὥστε ὁ εἰς γείτων νὰ μὴν ἀνησυχῇ τὸν ἄλλον. Τοῦτο δύναται νὰ θεραπευθῇ διὰ καταλλήλων ἀκουστικῶν μονώσεων, τόσον κατὰ τὴν κατασκευὴν τῶν πατωμάτων, ὅσον καὶ τὴν τῶν διαχωριστικῶν τοίχων. Τὰ σημερινὰ τεχνικὰ μέσα μᾶς ἐπιτρέπουν τελείαν ἡχητικὴν ἀπομόνωσιν τῶν διαφόρων διαμερισμάτων ἀπ' ἀλλήλων.

Σκοτεινοὶ χρωματισμοὶ

11) Κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη παρατηρήθη ὅτι τὰ σκοτεινὰ χρώματα καὶ αἱ βαρεῖαι ἐπιπλώσεις ἐνασκοῦσι δυσμενῆ ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς υγείας τοῦ νευρικοῦ μας συστήματος, ἐνῶ ἀπ' ἐναντίας τὰ ἀνοικτὰ καὶ εὐθυμα χρώματα συντελοῦσιν εἰς τὴν καλὴν μας διάθεσιν. Οὕτω παρατηρήθη ὅτι αἱ ἀνοικταὶ πράσιναι καὶ κυαναὶ ἀποχρώσεις, ἔχουσιν ἀγαθὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τῆς ψυχικῆς μας διαθέσεως. Διὰ ταῦτα συνιστᾶται ἡ ἀποφυγὴ τῶν σκοτεινῶν χρωμάτων καὶ χρῆσις ἀνοικτῶν ἀποχρώσεων εἰς ὅλους τοὺς χώρους.

Κακὴ πολεοδομικὴ διάταξις ἐντῆ κατοικίας

12) Ἐχει ἐπίσης παρατηρηθῆ ὅτι τὸ καλὸν περιβάλλον τῆς συνοικίας, ἐν ἣ ἡ κατοικία, συντελεῖ μεγάλως εἰς τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τῶν κατοίκων ὡς καὶ εἰς τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τῶν κτηνίων ὡς καὶ εἰς τὰ ἦθη καὶ συνηθείας αὐτῶν.

Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ ἐπιδιώκεται καλὴ πολεοδομικὴ διάταξις μὲ καλὰς ὁδοὺς, ἀνέτους προσπελάσεις, εὐκολίας διαβιώσεως, ὡς γειτνιάσις Ἀγορᾶς, Σχολείων, Ἐκκλησίας, χώρων ἀναψυχῆς καὶ λοιπῶν συγχρόνων μέσων καλῆς ἡσυχου διαμονῆς.

Ὡς εἶναι εὐνόητον, τὰ ἀνωτέρω ἀποτελοῦσιν ἀπλήν ὑπόμνησιν τῶν ὄρων κατασκευῆς μιᾶς κατοικίας, ἀπὸ ἀπόψεως υγιεινῆς διαβιώσεως· θὰ ἔπρεπε δὲ νὰ διατεθῶσι πολλαὶ στήλαι τοῦ ἀνα χεῖρας ἐντύπου, διὰ νὰ ἀναπτυχθῇ ἐκάστη παράγραφος τοῦ σημειώματός μας.

Ἄς ἐλπίσωμεν ὅτι αἱ ὀλίγαι αὐταὶ γραμμαὶ θὰ βοηθήσωσι κάπως τοὺς οἰκοδομοῦντας εἰς τὴν πραγματοποίησιν τῆς ἐπιθυμίας των ν' ἀποκτήσωσιν μίαν καλὴν καὶ υγιεινὴν κατοικίαν.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ

(Γενικὴ Διεύθυνσις ὑγιεινῆς καὶ διαφωτίσεως ὑπουργείου ΚΟΙΝ. ΠΡΟΝΟΙΑΣ)

Εἶναι πολλῆς οἱ καθημερινὲς ἀσχολίαι καὶ φροντίδες κάθε ἀτόμου. Ἀνά-

μεσα ὅμως σ' αὐτὲς ἢ πιδὸ σημαντικὴ, ἐκείνη ποὺ δὲν πρέπει νὰ παραμελεῖται, εἶναι ἡ ἀτομικὴ καθαριότης.

Ἐνα λαϊκὸ γνωμικὸ μᾶς λέει: Ἡ καθαριότης εἶναι ἀρχοντιά. Πραγματικὰ ἡ καθαριότης ἐξυψώνει τὸν ἄνθρωπο ἠθικά, δείχνει τὸ βαθμὸ τοῦ πολιτισμοῦ του καὶ τὸ σπουδαιότερο, προφυλλάσει τὴν ὑγεία του. Καὶ ὄχι μόνον τὴν δική του ἀλλὰ καὶ τὴν ὑγείαν τῶν ἄλλων.

Ἡ ἀτομικὴ λοιπὸν καθαριότης θὰ πρέπει νὰ εἶναι ἡ σημαντικώτερη καθημερινή μας φροντίδα.

Δυστυχῶς στὴ χώρα μας, τὸ νερὸ δὲν ἔγινε ἀκόμη ὁ μεγάλος φίλος τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸ ζήτημα τῆς καθαριότητος δὲν πῆρε ἀκόμη, ἐν συγκρίσει μὲ τὶς ἄλλες χώρες, τὴν πραγματικὴν του θέσι. Τὸ ζήτημα τῆς ἀτομικῆς καθαριότητος γενικὰ καθυστερεῖ καὶ γιὰ τὸν λόγο αὐτὸν οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ἔχουν ὑποχρέωσι νὰ συνηθίσουν καὶ νὰ διδάξουν, πρὸ παντὸς στὰ παιδιά, τὸν ἀτομικὸν καθαρισμὸν, δίνοντας αὐτοὶ πρῶτοι τὸ καλὸ παράδειγμα.

Φυσικὰ ἡ καθαριότης δὲν ἐπιβάλλεται μὲ νόμους καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑποχρεωθοῦν οἱ κάτοικοι μιᾶς χώρας νὰ πλένουν π.χ. τὰ δόντια τους. Αὐτὸ εἶναι κάτι ποὺ θὰ ἐπιτευχθῆ μόνον μὲ τὴν κατανόησι καὶ ὅταν τὰ παιδιά μας πεισθοῦν ὅτι πρέπει τὸ πρῶτ' νὰ πλένουν τὸ λαιμὸν τους, τὰ χέρια τους καὶ τὰ δόντια τους. Γιὰ νὰ καταλάβουν ὅμως τὰ παιδιά μας τὴν ἀνάγκη αὐτή, πρέπει νὰ τοὺς δώσουμε ἐμεῖς τὸ παράδειγμα. Γι' αὐτὸ πρῶτη φροντίδα μας, τὸ πρῶτ' ὅταν ξυπνᾶμε, εἶναι τὸ πλύσιμο τοῦ προσώπου, τῶν χειρῶν μας, τοῦ λαιμοῦ μας κλπ. μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι.

Τὸ δέρμα καλύπτει τὸ σῶμα μας καὶ μᾶς προστατεύει ἀπὸ τὰ μικρόβια. Ὅμως ὅταν τὸ δέρμα εἶναι βρώμικο μεταβάλλεται σὲ ἐστία μικροβίων.

Ἐπίσης εἶναι ἀνάγκη νὰ καθαρίζωμε τὰ δόντια μας τὸ πρῶτ', τὸ μεσημέρι καὶ ἀπαραιτήτως τὸ βράδυ μετὰ τὸ φαγητό. Τὰ δόντια εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ σημαντικώτερα ὄργανα τοῦ ὀργανισμοῦ μας καὶ τὰ πιὸ διαφορετικὰ. Τὸ σπασμένο πόδι μπορεῖ νὰ γίνῃ καλὰ, μιὰ πληγὴ μπορεῖ νὰ θεραπευθῆ, τὸ χαλασμένο ὅμως δόντι ποτὲ δὲν θεραπεύεται. Γι' αὐτὸ χρειάζεται ἰδιαιτέρα φροντίδα καὶ προσοχή. Στὴ χώρα μας ἡ περιποίηση καὶ καθαριότης τῶν δοντιῶν δὲν ἔχει πάρει τὴν ἔκτασι ποὺ θὰ ἔπρεπε νὰ ἔχη. Αὐτὸ εἶναι μιὰ θλιβερὴ διαπίστωσις. Γιατὶ πολλοὶ ἄνθρωποι δὲν ξέρουν ὅτι τὸ καθαρὸ στόμα καὶ τὰ καθαρὰ δόντια, καὶ μάλιστα τὰ γερά, μᾶς προφυλάσσουν ἀπὸ πολλὰς ἀρρώστειες. Τὸ πλύσιμο τῶν δοντιῶν μπορεῖ νὰ γίνεται μὲ ὀδοντόκρεμα ἢ καὶ μὲ ἀλατόνερο.

Ἄλλη ἀπαραίτητη φροντίδα εἶναι ὁ συχνὸς καθαρισμὸς καὶ τὸ κόψιμο τῶν νυχιῶν χειρῶν καὶ ποδιῶν. Ἄν παραλείψωμε τὴν φροντίδα αὐτὴ ὑπάρχει κίνδυνος νὰ γίνουν ἐστία μόλυνσεως. Εἰδικώτερα ὁ καθαρισμὸς τῶν χειρῶν πρέπει νὰ μᾶς ἀπασχολῆ περισσότερο. Γιατὶ μὲ τὰ χέρια πιάνουμε καθημερινῶς διάφορα πράγματα. Ἐτσι πρέπει νὰ πλένωμε τὰ χέρια μας τακτικὰ καὶ ἀπαραιτήτως πρὶν ἀπὸ τὸ φαγητὸ καὶ πρὶν πέσωμε στὸ κρεβάτι.

Ἄλλὰ καὶ ὁ καθαρισμὸς τοῦ σώματός μας μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι, πρέπει νὰ γίνεται τακτικὰ, τοῦλάχιστον μιὰ φορὰ τὴν ἑβδομάδα. Αὐτὸ εἶναι ἓνα ζήτημα σημαντικὸ γιὰ τὴν διατήρησι τῆς ὑγείας.

Η ΜΥΙΓΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

(Τοῦ ἔντομολόγου κ. Ι. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Δ)ντοῦ τοῦ Ἐντομολογικοῦ Ἔργαστηρίου τοῦ τμήμ. Ἐλευθερίας τῆς Ὑγιεινῆς Σχολῆς).

Δὲν ὑπάρχει ἄνθρωπος στὸν κόσμον ποὺ νὰ μὴν ξέρι τὶς μυίγες. Τὰ ἔντομα αὐτά, ποὺ βρίσκονται στὰ σπίτια, μέσα στὰ ὑπνοδωμάτια, στὴν κουζίνα, στὴν τραπεζαρία, στὸ ἀποχωρητήριο καὶ ποὺ λαίμαργα πετοῦν πάνω ἀπὸ τὰ τραπέζια ποὺ τρῶμε, ἀποτελοῦν ἰδίως τὸ καλοκαίρι καὶ τὸ φθινόπωρο, ἓνα ἀπαραίτητο στοιχεῖο ποὺ ὅλοι μας δεχόμεσθε μοιρολατρικὰ σὰν κάτι τὸ ἀπόλυτο φυσικό.

Γιὰ τὴν ἀδιαφορία μας αὐτὴ πληρώνουμε πολὺ ἀκριβώτερα, ἀπὸ ὅ,τι νομίζουμε, μὲ τὴν ἐμφάνισιν διαφόρων ἀσθενειῶν ὅπως π.χ. ὁ τυφοειδῆς πυρετός, τὸ τράχωμα, ἡ φυματίωσις, ἡ θερινὴ δυσεντερία τῶν βρεφῶν μας κλπ. Ἡ μυίγα τοῦ σπιτιοῦ εἶναι ὁ πιὸ ὑπουλὸς ἐχθρὸς ποὺ μπορούσαμε ποτὲ νὰ φιλοξενήσουμε μέσα στὸ σπίτι.

Ἡ μυίγα ἀρχίζει τὴν ζωὴ της σὰν ἓνα μικρὸ ἄσπρο αὐγὸ, μικρότερο ἀπὸ τὸ κεφάλι μιᾶς καρφίτσας, ποὺ γεννήθηκε σένα σωρὸ κοπριάς ἢ σὲ διάφορες ἄλλες ἀκυθαροσίες. Ἄμα σκαλίση κανεῖς τὸ καλοκαίρι τὴν κοπριά σὲ μικρὸ βάθος θὰ ἴδῃ πολλοὺς σωρούς ἀπὸ τέτοια αὐγά. Μέσα σὲ 24 ὥρες τὸ αὐγὸ σικάζει καὶ κάνει τὴν ἐμφάνισίν του ἓνα διαφανὲς σκουλήκι χωρὶς πόδια. Πρὶν περάση καλὰ καλὰ μιὰ μέρα, ἅμα οἱ συνθήκες τοῦ περιβάλλοντος εἶναι εὐνοϊκές, τὸ σκουλήκι αὐτὸ μεγάλωνει τόσο πολὺ ποὺ τὸ δέριμα του, ποὺ δὲν εἶναι καὶ τόσο ἐλαστικό, δὲν μπορεῖ πιά νὰ χωρέσῃ τὸ σῶμα του. Ἔτσι τὸ δέριμα σχίζεται σ' ἓνα σημεῖο καὶ τὸ σκουλήκι βγαίνει ἀπὸ μέσα καὶ ἀποχωρίζεται ἀπὸ τὸν χιτῶνα του αὐτόν. Μέσα σὲ τρεῖς μέρες μπορεῖ ν' ἀλλάξῃ τρεῖς φορές τὸ δέριμα του, τὴν τετάρτη μέρα ἀλλάζει λίγο τὸ χρῶμα του (ποὺ γίνεται σκοτεινότερο) καὶ τὸ σκουλήκι χώνεται μέσα στὴν κοπριά ἢ στὸ χῶμα καὶ γίνεται νύμφη, ἓνα μικρὸ καστανὸ βομβύκιο.

Ἐπειτα ἀπὸ ἄλλες τρεῖς μέρες σχηματίζεται μέσα στὸ νυμφικὸ χιτῶνα τὸ τέλειον ἔντομον μὲ τὸ ἀρθρωμένον σῶμα του, τὰ ἕξ πόδια του, τὰ δυὸ πτερά του (τὰ ἄλλα δύο εἶναι ἀτροφικὰ καὶ δὲν φαίνονται) καὶ τὰ σύνθετα μάτια του. Μέσα σ' αὐτὸ τὸ τόσο μικρὸ χρονικὸ διάστημα ἔγινε μιὰ θαυμασίαν μεταμόρφωσιν.

Ἄμα τελειώσῃ αὐτὴ ἡ μεταμόρφωσις σχίζεται κυκλικὰ τὸ βομβύκιο καὶ ἡ μυίγα, τέλειον πιά ἔντομον, ὅπως τὸ ξέρουμε, σπρώχνει μέσα στὴν κοπριά ἢ στὸ χῶμα, ποὺ βρίσκεται καὶ βγαίνει στὸν ἥλιον καὶ, ἅμα ξεραθοῦν τὰ πτερά της, πετάει καὶ ἀρχίζει νὰ ζῆ τὴ ζωὴ της ποὺ διαρκεῖ 1-1,5 μῆνα.

Ἀπὸ τὸ αὐγὸ ὡς τὸ τέλειον ἔντομον μὲ εὐνοϊκὰς συνθήκας χρειάζονται λιγώτερες ἀπὸ 10 μέρες καὶ αὐτὴ ἡ μυίγα ποὺ βγήκε εἶναι σχεδὸν ἀμέσως ἔτοιμη νὰ γονιμοποιηθῇ καὶ σὲ λίγο νὰ γεννήσῃ. Σὲ λιγώτερον καμμιά φερόν χρονικὸ διάστημα ἀπὸ μιὰ βδομάδα, ἡ μυίγα θὰ γεννήσῃ πρῶτον σωρὸν ἀπὸ 100 ἢ καὶ περισσότερα αὐγά καὶ θὰ ἐπαναλάβῃ τὴν ὠτοκίαν κατὰ διαστήματα 10 ἡμερῶν ὡς ποὺ νὰ φοφίση.

Ἄν λάβῃ κανεῖς ὑπ' ὄψιν αὐτὴ τὴν ταχύτητα τῆς ἀναπαραγωγῆς καὶ τὴν μεγάλην γονιμότητα τῆς μυίγας θὰ καταλάβῃ πόσον πολὺ θὰ ἐπλήθυναν αὐτὰ τὰ ἔντομα ἂν δὲν εἶναι διαφόρους φυσικοὺς ἐχθροὺς, ποὺ κατα-

στρέφουν τὸ μεγαλύτερο μέρος ἀπὸ αὐτά, εἴτε σὰν σκουλήκια, εἴτε σὰν πτερωτὰ ἔντομα. Σὲ μᾶς, στὴν Ἑλλάδα μπορεῖ νὰ γίνουν 12 γενεές μέσα σὲ μιὰ περίοδο ἀπὸ Ἀπριλίου μέχρι Ὀκτωβρίου. Αὐτὸ τὸν ἀριθμὸ παρατηρήσαμε μέσα στὸ ἐργαστήριό καὶ δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι τοῦλάχιστον τόσοσ ἀριθμὸς εἶναι καὶ στὴ φύση. Οἱ ἀπόγονοι μιᾶς καὶ μόνον μύγας τοῦ Ἀπριλίου σ' αὐτὸ τὸ χρονικὸ διάστημα, ἂν ζοῦσαν ὅλες, θὰ φτάνανε ἀστρονομικοὺς ἀριθμοὺς καὶ θὰ σκεπάζανε μὲ τὰ πτώματά τους ὅλη τὴ γῆ σὲ ἀρκετὸ πάχος. Εὐτυχῶς ὅμως δὲν συμβαίνει αὐτὸ γιατί οἱ φυσικοὶ ἐχθροὶ φέρνουνε μιὰ ἰσορροπία στὴν ἀνάπτυξη τῆς μύγας.

Ἡ ζωὴ τῆς πτερωτῆς μύγας εἶναι ἐξ ἴσου βρωμερά, ὅσον καὶ ἡ προνυμφικὴ τῆς ζωὴ. Ἡ κυριώτερή τῆς ἀπασχόλησι εἶναι τώρα νὰ τρώῃ. Ἀπολαμβάνει μὲ τὸν ἴδιο ἐνθουσιασμὸ τὶς βρωμερὲς καὶ σάπιες οὐσίες τῶν σκουπιδιῶν, τὰ πτύελα καὶ τὰ περιεχόμενα τῶν ἀποχωρητηρίων, ὅσον καὶ τὴ ζάχαρη, τὸ γάλα καὶ τὸ πιὸ ὠραῖο φαγητὸ ποῦ μπορεῖ νὰ βρισκεται στὸ τραπέζι μας. Πετᾶ μάλιστα πολλὰς φορές ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τὴ μιὰ ὡς τὴν ἄλλη ἀπὸ τὶς διάφορες αὐτὲς οὐσίες, πράγμα ποῦ εἶναι τρομερὰ ἀηδιαστικὸ καὶ πρὸ παντὸς ἐπικίνδυνον, ἂν μάλιστα λάβει κανεὶς ὑπ' ὄψιν τὴν ἐξειδικευμένη ἐξωτερικὴ ἀνατομία καὶ φυσιολογία τοῦ ἔντομου.

Κατὰ πρῶτον λόγον ὁλόκληρο τὸ σῶμα τοῦ μαζὶ μὲ τὰ πόδια εἶναι σκαπασμένο μὲ πολλὰς πυκνὲς μεγάλες καὶ μικρὲς τρίχες. Ἔτσι ἡ μύγα ἔχει ἐπάνω τῆς τὰ καλύτερα συλληπτικὰ ὄργανα γιὰ τὶς διάφορες βρωμιὲς καὶ τὰ μικρόβια, ποῦ μπορεῖ νὰ φαντασθῆ κανεὶς. Κατὰ δεῦτερον λόγον κάθε πόδι τῆς μύγας εἶναι ἐφοδιασμένο ἀπὸ μιὰ ὁμάδα ἀπὸ κολλητικὲς τρίχες καὶ φαντάζεται κανεὶς τί μποροῦν νὰ μεταφέρουν μὲ αὐτὲς. Μὲ τὴν βοήθεια τῶν τριχῶν καὶ αὐτῶν μπορεῖ νὰ περπατᾶ μὲ μεγάλη εὐκολία πάνω στὰ τζάμια καὶ πάνω στὴ πιὸ λεία ἐπιφάνεια, μὲ τὶς ἴδιες ὅμως τρίχες μαζεύει καὶ μεταφέρει ἑκατομμύρια μικρόβια.

Ἐπὶ πλέον τὰ στοματικὰ ὄργανα τῆς μύγας ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἓνα ζεύγος σαρκωδῶν λωβῶν, ποῦ βρίσκονται στὸ ἄκρο τῆς προβοσκίδος. Δὲν ἔχει ἡ μύγα στοματικὰ ὄργανα καμωμένα γιὰ νὰ μπορεῖ νὰ τσιμπᾶ ἢ νὰ κόπτῃ καὶ νὰ μασᾷ τὴν τροφὴ τῆς. Οἱ μύγες ποῦ μᾶς δαγκώνουν συνήθως στὰ πόδια εἰς τὸ ὑπαιθρο δὲν εἶναι οἱ μύγες τοῦ σπιτιοῦ ἀλλὰ κάτι ἄλλες ποῦ μοιάζουν μὲν πολὺ, ἀλλὰ ἔχουν στόμα εἰδικὰ φτιαγμένο γιὰ νὰ τσιμποῦν. Αὐτὲς οἱ μύγες λέγονται Στομόξεις. Γιὰ τοῦτο τὸ λόγο ἡ μύγα μπορεῖ νὰ φάγῃ ἓνα κομμάτι ζάχαρι μόνον ἀφοῦ πρῶτα τὸ μαλακώσῃ καὶ τὸ λωιώσῃ βγάζοντας ἀπὸ τὸ στόμα τῆς μιὰ σταγόνα ὑγρό. Αὐτὲς οἱ σταγόνες ποῦ κάνει ἐμετὸ ἡ μύγα μαζὶ μὲ τὰ ἀποχωρήματά τῆς δημιουργοῦν αὐτὰ τὰ γνωστὰ μαύρα στίγματα ποῦ βλέπει κανεὶς παντοῦ στὰ σπιτία καὶ ποῦ ἀποτελοῦν μιὰ πληγὴ γιὰ κάθε νοικοκυρά.

Τέτοια λοιπὸν εἶναι ἡ ζωὴ τῆς μύγας, ἐνὸς πλάσματος ποῦ γενιέται καὶ μεγαλώνει μέσα στὴ βρωμιὰ καὶ ποῦ εἶναι μοναδικὰ ἐφοδιασμένο μὲ τὰ μέσα γιὰ νὰ μεταδίδει τὴ βρωμιὰ αὐτῇ, ὅπου περάσει. Ὁ κίνδυνος τῆς μύγας γιὰ τὸν ἄνθρωπο εἶναι πραγματικὰ πολὺ μεγάλος. Πολλοὶ ἰατροί, ἔντομολόγοι καὶ ἄλλοι ἀρθρογράφοι εἰς διάφορα περιοδικὰ ἔχουν γράφει πολλὰ, πολλὰς φορές, γιὰ τὴν μεγάλη ἀπειλὴ τῆς ὑγείας ἀπὸ τὴ μύγα. Προσεκτικαὶ παρατηρήσεις ἔχουν ἀποδείξει ὅτι τὰ βακτηρίδια στὸ τριχωτὸ σῶμα μιᾶς μόνον μύγας μποροῦν νὰ φθάσουν σὲ ἑκατομμύρια καὶ ὅτι μιὰ καὶ μόνον ἡ μύγα μπορεῖ νὰ μολύνῃ ὁλόκληρο τὸ σπιτί.

Καὶ τώρα τί μποροῦμε νὰ κάνουμε γι' αὐτὸ τὸ ζήτημα; Ἡ ἀπάντησις εἶναι ὅτι ἐνῶ ὡς ἄτομα εἶναι δυνατὸν νὰ κάνωμε ἀρκετὰ πράγματα, ὡς συν-

εργαζόμενα μέλη μιᾶς ὁλοκλήρου κοινότητος μποροῦμε νὰ ἐπιτύχωμε πολὺ περισσότερα.

Οἱ μύιγες, ἂν καὶ συνήθως ζοῦν κοντὰ ἐκεῖ πού ἐκκολάπτονται, ἐν τούτοις πολλές φορές πετοῦν ἢ μεταφέρονται πολὺ μακριά. Πολὺ λίγο λοιπὸν θὰ ὀφελήσῃ ἂν τὰ μέλη μιᾶς Κοινότητος ἀρχίζουν τὸν ἀγῶνα ἐναντίον τῆς μύιγας ὁ καθένας χωριστὰ μέσα στὸ σπίτι του, ὅταν λίγο ἔξω ἀπὸ τὴν πόλι καὶ πολλές φορές μέσα σπῆι ἴδια τὴν πόλι ὑπάρχουν κοπριές, σκουπίδια καὶ ἄλλες ἐστίες, ὅπου οἱ μύιγες ἀναπτύσσονται κατὰ δισεκατομμύρια. Ὅλοι οἱ κάτοικοι τῶν πόλεων θὰ πρέπει νὰ συνεργάζονται μὲ τὶς ἀρμόδιες ὑπηρεσίες γιὰ νὰ μπορέσουν νὰ ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὴν ἀπειλὴ τῆς μύιγας. Θὰ πρέπει ὅλοι μας νὰ φροντίσουμε ὥστε νὰ ἔχουμε δοχεῖα μετάλλινα, πού νὰ κλείνουν καλὰ γιὰ νὰ κρατοῦμε μέσα τὰ σκουπίδια καὶ κάπου κάπου νὰ καθαρίζουμε καλὰ αὐτὰ τὰ δοχεῖα, γιὰτὶ στὸν πάτο κολλοῦνε διάφορες οὐσίες οἱ ὁποῖες δὲν φεύγουν μὲ τὸ ἀδιασμα τῶν δοχείων. Πρέπει νὰ ληφθοῦν μέτρα, ὥστε ἡ Δημοτικὴ ἢ Κοινοτικὴ ἀρχὴ νὰ καίῃ τὰ σκουπίδια καὶ ὄχι νὰ τὰ πετᾷ σὲ σοροὺς ἔστω καὶ σὲ ἀπόστασι χιλιομέτρων ἀπὸ τὴν Πόλη. Εἰς τὸ σημεῖο αὐτὸ ὁ Δῆμος Ἀθηναίων ἔκανε σὲ ὠρισμένους σκουπιδότοπους πολὺ καλὴ δουλειὰ ρίχνοντας τὰ σκουπίδια σὲ βαθειὰ ὀρύγματα, τὰ ὁποῖα δημιουργοῦνται μὲ χωματοληψία ἀπὸ τὰ ἐργοστάσια κατασκευῆς κεραμιδιῶν καὶ τούβλων, συμπιέζοντας αὐτὰ μὲ μιὰ μπουλντόζα καὶ τελικὰ μετὰ τὴ γέμισμα τῶν ὀρυγμάτων αὐτῶν σκεπάζοντας ὅλα τὰ σκουπίδια μὲ παχὺ στρώμα χώματος, πού συμπιέζει, καὶ πάλι μὲ μπουλντόζα. Τέτοια καὶ ἄλλα μέτρα μεμονωμένα ἢ ὁμαδικὰ πρέπει νὰ λαμβάνονται γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὸν μεγάλο ἐχθρό.

Ὅσον ἀφορᾷ τοὺς φυσικοὺς ἐχθροὺς τῆς μύιγας πού μιλήσαμε παραπάνω πρέπει νὰ φροντίσουμε νὰ ἐνθαρρύνουμε τὴν ἀνάπτυξί τους, γιὰτὶ αὐτοὶ συντελοῦν πολὺ εἰς τὴν καταστροφὴ τῶν μυιγῶν. Ἀπὸ τοὺς φυσικοὺς ἐχθροὺς τῆς μύιγας περισσότερὴ δουλειὰ κάνουν τὰ πουλιά. Εἶναι δύσκολον νὰ ὑπολογίσῃ κανεὶς π.χ. πόσες μύιγες τρῶνε τὰ χελιδόνια καὶ διόφορα ἄλλα πουλιά, πόσα σκουλήκια μύιγας τρῶνε τὰ σπουργίτια, οἱ κότες καὶ ἄλλα πουλιά, πού σκαλίζουν τὶς κοπριές.

Ἐχομε ὕστερα τὸ ζήτημα τῶν ἐντομοκτόνων. Ὅλοι γνωρίζουμε πόση καλὴ δουλειὰ ἔκανε τὸ Δ.Δ.Τ. καὶ διάφορα ἄλλα ἐντομοκτόνα τῆς σειρᾶς αὐτῆς, ὅταν γιὰ πρώτη φορὰ χρησιμοποιήθηκαν στὸ τόπο μας τὸ 1945 καὶ τὸ 1946. Δυστυχῶς πολὺ σύντομα καὶ συγκεκριμένως ἀπὸ τὸ 1947 παρετηρήθη, ὅτι οἱ μύιγες ἀντέχουν πολὺ στὰ ἐντομοκτόνα αὐτά. Τὸ πρᾶγμα αὐτὸ τὸ ἐβεβαιώσαμε καὶ μὲ εἰδικὲς παρατηρήσεις εἰς τὸ ἐντομολογικὸ ἐργαστήριον τῆς ὑγιεινομικῆς Σχολῆς. Ἡ ἀντίστασις αὐτὴ πού φάνηκε πρῶτα στὴ χώρα μας ἐπεξετάθη σιγὰ σιγὰ σὲ ὅλο τὸ κόσμον. Παρ' ὅλα ταῦτα δὲν μπορεῖ νὰ πῆ κανεὶς ὅτι τὰ ἐντομοκτόνα αὐτὰ εἶναι ἐντελῶς περιττά. Μποροῦν νὰ παίξουν ἀκόμα σημαντικὸν ρόλον εἰς τὴν καταπολέμησι τῆς μύιγας. Ἐνα ἐντομοκτόνον, τὸ ὁποῖον καταστρέφει ἀποτελεσματικὰ τὶς μύιγες καὶ τὸ ὁποῖον μπορεῖ νὰ χρησιμοποιήσῃ κανεὶς ἄφοβα μέσα στὸ σπίτι, γιὰ νὰ καταστρέψῃ προσωρινὰ τὶς μύιγες πού μπήκανε μέσα εἶναι οἱ πυρεθρίνες, πού εἶναι ἓνα ἐκχύλισμα τοῦ φυτοῦ πυρεθροῦ. Οἱ πυρεθρίνες αὐτὲς μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν μόνες τους εἴτε μὲ ἀνάμιξι μὲ Δ.Δ.Τ. ἢ Γκαμεξάν.

Ἔτσι λοιπὸν γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὴν πληγὴ τῆς μύιγας ἢ νὰ περιορίσουμε τὸ εὐχέλαιστον τὸ κακὸ πού μᾶς κάνει πρέπει εἴτε ὡς ἄτομα εἴτε ὡς ὀργανωμένοι ὁμάδες καὶ ὑπηρεσίαι νὰ λάβουμε μέτρα ὥστε νὰ πα-

ρεμποδίσουμε τὴν ἀνάπτυξι τῆς μυϊγας καὶ τὰ μέτρα αὐτὰ εἶναι ἡ ἐξυγίανσις τοῦ περιβάλλοντος καὶ ἡ παρεμποδισις τῆς δημιουργίας ἐστιῶν ἀναπτύξεως τοῦ ἐντόμου. Ἐπὶ πλέον ὅπου εἶναι δυνατὸν ἀπὸ οἰκονομικῆς ἰδίως πλευρᾶς νὰ χρησιμοποιηῖται ἡ μηχανικὴ προφύλαξις (συρμάτινα πλέγματα σὲ παράθυρα καὶ πόρτες, ὑπαίθρια ἀποχωρητήρια κλπ.).

Τέλος ἡ χρησιμοποίησις τῶν ἐντομοκτόνων εἴτε εἰς τὰς ἐστίας ἀναπτύξεως εἴτε ἐντὸς τῶν οἰκημάτων θὰ βοηθήσῃ πολὺ εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σκοποῦ.

Ἡ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΜΑΣΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

(Τοῦ ἱατροῦ κ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΣΚΟΥΡΑ)

Ἡ καλὴ διατήρησις τῆς υγείας μας δὲν ἐξαρτᾶται ἀπὸ σοβαρὰ καὶ μεγάλα πράγματα. Τὰ πιὸ ἀπλά, τὰ πιὸ συνηθισμένα γεγονότα κατὰ τὴν καθημερινή μας ζωή, ἡ τακτικὴ καὶ φροντισμένη ἐπιτέλεσι τῶν βασικῶν ἀναγκῶν τοῦ ὀργανισμοῦ μας, εἶναι οἱ βάσεις τῆς υγείας μας.

Ἐνα, λοιπόν, βασικὸν καθήκον μας, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ ἀπλούστατο γιὰ τὴν υγεία μας εἶναι καὶ ἡ καλὴ μάσησις τῆς τροφῆς μας. Ταχτικὰ ἀκούμε πολλοὺς νὰ διαμαρτύρονται γιὰ μικρὰς ἢ μεγάλας ἐνοχλήσεις τοῦ στομάχου ἢ τῶν ἐντέρων. Σ' αὐτοὺς μετὰ τὴν κανονικὴ ἱατρικὴ ἐξέταση δίνουμε τὴ συμβουλή νὰ τρῶνε ἀργὰ καὶ νὰ μασοῦν κατὰ τὴν τροφή τους. Λίγοι εἶναι ἐκεῖνοι ποὺ δίνουν σημάσια στὴ συμβουλή αὐτὴ τοῦ γιατροῦ, ἐνῶ οἱ περισσότεροι συνεχίζοντας τὴν τακτικὴ τους κάνουν καὶ κάτι χειρότερο: εἰρωνεύονται τὸ γιατρό.

ἌΟχι, χίλιες φορὲς ὄχι. Δὲν ἔχουν δίκην ὅσοι θεωροῦν ἐπουσιῶδες τὸ ζήτημα τῆς τροφῆς. Καὶ νὰ γιατί. Διὰ τῆς πέψεως ὁ ὀργανισμὸς μας διασπᾶ τίς διάφορες οὐσίες ἀπ' τίς ὁποῖες ἀποτελοῦνται οἱ τροφὲς καὶ τίς μετατρέπει σὲ χρήσιμες φέροντάς τίς στὸ ἀπλούστερο στάδιο ὥστε νὰ μποροῦν νὰ ἀπορροφηθοῦν. Συγχρόνως ξεχωρίζει κάθε ἄχρηστη οὐσία καὶ τὴν ἀποβάλλει.

Γιὰ νὰ γίνῃ ὅλη αὐτὴ ἡ ἐργασία τῆς πέψεως χρειάζονται ὠρισμένες οὐσίες ὅπως εἶναι ὁ σίελος, τὸ γαστρικὸ ὑγρὸ τοῦ στομάχου, ἡ χολὴ κ.λ.π.

Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ τὴν ἐπίδραση τῶν οὐσιῶν αὐτῶν, εἶναι ἀπαραίτητες, γιὰ νὰ γίνῃ ἡ πέψις, καὶ ὠρισμένες μηχανικὲς ἐργασίες, ὅπως ἡ μάσησις καὶ οἱ κινήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων.

Τὸ πεπτικὸ σύστημα τοῦ ἀνθρώπου ἀρχίζει ἀπὸ τὸ στόμα καὶ τελειώνει στὸ ὀρθὸν ἔντερον. Σὲ κάθε τμῆμα τοῦ πεπτικοῦ μας συστήματος γίνε-ται ἡ πέψις ὠρισμένων οὐσιῶν τῆς τροφῆς, γι' αὐτὸν δὲ τὸν λόγο εἶναι καὶ διαφορετικὴ ἡ κατασκευὴ του στὰ διάφορα τμήματα. Ἡ πέψις τῆς τροφῆς ἀρχίζει νὰ γίνεται ἀπὸ τὸ στόμα καὶ ὄχι ἀπὸ τὸ στομάχι, ὅπως νομίζουν οἱ περισσότεροι.

Ἡ πέψις στὸ στόμα δὲν γίνεται γιὰ ὅλες τίς οὐσίες τῶν τροφῶν, ἀλλὰ

μόνον για τὸ ἄμυλον ποὺ βρίσκεται σὲ μεγάλη ἀναλογία μέσα στὸ φαγητό μας γιατί ἀποτελεῖ τὸ κύριο συστατικὸ τοῦ ψωμοῦ, τῶν ζυμαρικῶν, τῆς πατάτας, κ.λ.π.

Στὸ στόμα λοιπὸν γίνεται ἡ πέψις τοῦ ἀμύλου καὶ για τὸ σκοπὸ αὐτὸ εἶναι ἀπαραίτητα δύο πράγματα. Πρῶτον ἡ καλὴ μάσησις τῆς τροφῆς καὶ δεύτερον ὁ σιέλος.

Γιὰ νὰ ἴμωρη ὅμως νὰ δράσῃ ὁ σιέλος εἶναι ἀπαραίτητα ἡ τροφή νὰ γίνῃ μικρὰ κομματάκια λυωμένα καὶ νὰ ἀνακατευθῇ πολὺ καλὰ μαζί του.

Αὐτὴ τῆ δουλειά, τὴν κατάτησι τῆς τροφῆς καὶ τῆ ληοτρίβησι, καθὼς καὶ τὴν καλὴ ἀνάμειξι τῆς με τὸν σιέλο τὴν ἔχει ἀναλάβει ἡ μάσησις, ἡ ὁποία εἶναι ἡ πρώτη ἐργασία στὴν λειτουργία τῆς πέψεως.

Ὅταν μασῶμε ἐπιπόλαια καὶ καταπίνουμε τὴν τροφή μας ἀμέσως ὁ σιέλος δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ δράσῃ καὶ τοῦτο ἔχει ὡς συνέπεια νὰ περνᾷ τὸ ἄμυλον ἀπεπτὸν κατὰ τὸ μεγαλύτερό του ποσοστὸ καὶ νὰ ἀποβάλλεται ἀπὸ τὸν ὀργανισμό μας.

Ἄλλὰ καὶ ὅλες οἱ ἄλλες οὐσίες τῆς τροφῆς, τῶν ὁποίων ἡ πέψις ἀρχίζει στὸ στομάχι καὶ στὸ ἔντερο, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἔχουν ὑποστῆ καλὴ μάσησι, γιστὶ διαφορετικὰ δὲν μπορεῖ εὐκόλα νὰ ἐπιδράσουν τὰ ἄλλα πεπτικὰ ὑγρά.

Τὰ φαγητὰ ποὺ δὲν μασιοῦνται καλὰ καὶ δὲν εἶναι ἐμποτισμένα με σιέλο φθάνουν ἀκατέργαστα στὸ στομάχι, τὸ ὁποῖον ἀναγκάζεται νὰ ἐργάζεται ἐντατικά. Ἡ ἐντατικὴ αὐτὴ ἐργασία τὸ κουράζει καὶ σιγὰ - σιγὰ καὶ τὸ πιὸ γερὸ στομάχι χάνει τὸν τόνο του καὶ γίνεται χαλαρό.

Οἱ ἀρχικὲς ἐλαφρὲς ἐνοχλήσεις, τὸ βάρος στὸ στομάχι, ἡ ἀπλὴ δυσπεψία, τὰ ἀέρια, ὑψηλία, σιγὰ - σιγὰ, φθάνουν στὴ νεύρωση τοῦ στομάχου, ἡ ὁποία εἶναι αἰτία δημιουργίας μεγαλύτερου κακοῦ.

Νὰ καὶ μιὰ ἄλλη σημαντικὴ λειτουργία τοῦ σιέλου. Οἱ διάφορες οὐσίες δὲν ἔχουν πάντα τὴν ἴδια γεύση. Ἄλλες εἶναι ξινές, ἄλλες ἀλμυρές κλπ. Στὸ στομάχι δὲν πρέπει νὰ φθάνουν ὅπως ἀκριβῶς παρασκευάσθησαν ὅσον ἀφορᾷ τὴν ὀξύτητά τους ἢ μή. Γι' αὐτὸν τὸν λόγον ὑπάρχει εἰδικὴ λειτουργία κατὰ τὴν ὁποίαν ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῆς τροφῆς ποὺ εἰσέρχεται στὸ στόμα μας, γίνεται καὶ ἔκκρισις ἀναλόγου συστάσεως σιέλου. Ἐὰν π.χ. βάλουμε στὸ στόμα μας λεμόνι ποὺ εἶναι ὄξινο, ὁ σιέλος ποὺ θὰ βγῆ ἀπ' τοὺς ἀδένες θὰ εἶναι ἀλκαλικὸς περιέχων ἄφθονο λεύκωμα με σκοπὸ νὰ ἐξουδετερώσῃ τὴ μεγάλη ὀξύτητα τοῦ λεμονιοῦ.

Ἐτσι κάνει ὁ σιέλος τὶς τροφές κατάλληλες για τὸ στομάχι, τὸ ὁποῖο προφυλάσσει ἀπὸ πολλὰ κακώσεις κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο.

Ἄλλος τρόπος ὅμως για τὴν ἐπίτευξι τῆς λειτουργίας αὐτῆς δὲν ὑπάρχει ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἐπαρκετὸ χρόνο παραμονῆ τῆς τροφῆς στὸ στόμα.

Ἄλλὰ καὶ τὸ νερὸ ποὺ πίνουμε κατὰ τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ μας εἶναι κακό. Οἱ τροφές στὸ στομάχι δὲν ἀνακατεύονται, ἀλλὰ διατίθενται κατὰ στιβάδες συγκεντρωτικές. Ἐτσι για λίγο διάστημα ἀκόμα ἐξακολουθῆ ἡ ἐπίδρασις τοῦ σιέλου ἐπὶ τοῦ ἀμύλου στὶς κεντρικὲς στιβάδες τῆς τροφῆς. Ὅταν λοιπὸν ἐμεῖς πιοῦμε νερὸ προκαλοῦμε ἀνάμειξι τῆς τροφῆς, ἀραίωσι τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ, πληρότητα τοῦ στομάχου κλπ. ποὺ ἔχουν κακὲς συνέπειες για τὴν ἐξακολουθῆσι τῆς πέψεως καὶ για τὴν καλὴ λειτουργία τοῦ στομάχου. Ἄλλὰ ἡ καλὴ μάσησις πρέπει νὰ γίνεται καὶ για τὸ καλὸ τῶν δοντιῶν μας. Αὐτὰ ὅμως ἀφίνουμε νὰ τὰ γράψῃ ὀδοντίατρος, ὡς πλέον εἰδικός.

Η ΑΝΟΡΕΞΙΑ

(Δ. ΔΕΛΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ Ιατροῦ—Γαστρεντερολόγου τῆς Σχολῆς Παρισίων, μέλους τῆς Ἐθνικῆς Γαλλικῆς Γαστρεντερολογικῆς Ἑταιρείας)

Ἡ ἀναροξία παρατηρεῖται σὲ πολλὰ παθήσεις ὀξείες ἢ χρόνιες. Ἡ παροδικὴ ἀνορεξία τῶν ὀξειῶν παθήσεων δὲν ἔχει μεγάλη σημασία. Ἀντίθετα ἔχει πολὺ μεγαλύτερη σπουδαιότητα σὲ χρόνια νοσήματα γιατί ἐπηρεάζει τὴν κατάστασιν τῆς θρέψεως τοῦ ἀρρώστου, ποὺ χωρὶς ἐπαρκῆ καὶ κατάλληλη τροφή μπορεῖ νὰ περικέσῃ σὲ καχεξία. Ἡ ἀνορεξία εἶναι ἐντονώτερη στὸν καρκῖνο τοῦ στομάχου, στὶς ἥπατικές καὶ παγκρεατικές παθήσεις, στὶς χρόνιες νεφρίτιδες, σὲ ὠρισμένες ἀναιμίες καὶ σὲ ψυχοπαθεῖς. Ὅπωςδήποτε τὸ σύμπτωμα τῆς ἀνορεξίας μπορεῖ νάχη μεγάλη σημασία καὶ γι' αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ προσέχουμε καὶ νὰ συμβουλευώμαστε γιὰτὸ, ποὺ θὰ προσπαθήσῃ ἐξετάζοντας κλινικὰ καὶ ὀρίζοντας διάφορες ἀκτινολογικὰ καὶ ἐργαστηριακὰς ἐρευνὰς νὰ βρῆ τὸ βαθύτερο αἰτιό της.

Φυσικὰ ἢ θεραπεία θὰ στραφῆ πρῶτα στὴν καταπολέμησιν τῆς βασικῆς παθήσεως ποὺ προκαλεῖ τὴν ἀνορεξία. Συμπτωματικὰ ἢ ὄρεξι ἀνοίγει μὲ ὠρισμένα πικρὰ φάρμακα σὲ μικρὰς δόσεις (κίνα, στριχνίνη, κλπ.), μὲ διάλυση διαφόρων ἀλάτων ποὺ παίρνονται τὸ πρῶτῳ πρὶν τὸ φαγητό, μὲ μικρὰς δόσεις ἰνσουλίνης πρὸ τῶν γευμάτων. Ὅλα αὐτὰ διεγείρουν τὶς πεπτικὰς ἐκκρίσεις (τὰ πικρὰ ἔχουν καὶ γενικώτερη διεγερτικὴ ἐπίδρασις) καὶ, τέλος, πικρὰ καὶ ἰνσουλίνη αὐξάνουν τὶς συσπάσεις τοῦ στομάχου καὶ ἐπομένως τὴν ὄρεξι. Ἡ ἰνσουλίνη εἶναι ἡ ὁρμόνη τοῦ παγκρέατος, ποὺ κάνομε σὲ ἐνέσεις στοὺς διαβητικὸς γιὰ νὰ ἐλαττώσουμε τὸ σάκχαρο. Τὴν ἴδια ἐπίδρασις ἔχει καὶ στοὺς ὑγιεῖς, ὁπότε ἡ ἐλάττωσις τοῦ σακχάρου τοῦ αἵματος πρὶν τὸ φαγητό, αὐξάνει τῆς λιγούρας δηλ. τῆς πείνας κ' ἔτσι ὁ ἀρρώστος τρώει μὲ περισσότερην ὄρεξι περισσότερο φαγητό. Φυσικὰ στὴν ἰνσουλίνη θὰ καταφύγουμε σὲ ὠρισμένες περιπτώσεις μόνο, γιατί οὔτε εὐκόλο οὔτε εὐχάριστο εἶναι νὰ γίνωνται τόσο συχνὰ ἐνέσεις.

Ὁ ἀρρώστος πρέπει νὰ τρῶη στὶς ὠρισμένες ὥρες ποὺ ἔχει συνηθίσει τὸ στομάχι του, νὰ μὴν τρῶη τὸ ἓνα καὶ τὸ ἄλλο στὰ ἐνδιάμεσα διαστήματα, νὰ μὴν πίνῃ πολλὰ νερὰ πρὸ τοῦ φαγητοῦ, νὰ μὴν καπνίζῃ μισὴ ἕως μία ὥρα πρὶν νὰ φάῃ, νὰ μὴν πίνῃ οἶνονπνευμα πεινασμένος, δῆθεν γιὰ τὴν ὄρεξι. Ἐφόσον πρόκειται γιὰ κάποια ψυχικὴ ἀνωμαλία πρέπει νὰ πείσωμε τὸν ἀρρώστο ὅτι κάνει κακὸ στὸν ἑαυτό του, μὴ τρώγοντας, κ' ὅτι δὲν κινδυνεύει ἀπὸ τὸ φαγητό. Φυσικὰ σὲ βαρεῖες ψυχοπάθειες ἢ διατροφή γίνεται καὶ παρὰ τὴ θέλησιν τοῦ ἀρρώστου, μὲ σωλῆνα γιὰ ἓνα διάστημα. Τὸ καλὸ μέσημα, ἢ ἡρεμία τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ ἔχουν μεγάλη ἐπίδρασις.

Γενικώτερα, ὁ τρόπος τῆς ζωῆς πρέπει νὰ λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν. Σ' ἐκείνους ποὺ ζοῦν καθιστικὴ ζωὴ καλὸ κάνουν οἱ περίπατοι ἢ σωματικὴ ἀσκησις, οἱ ἐκδρομαί, πολὺ ὠφέλιμος καὶ σ' ἐκείνους ποὺ ἐργάζονται σὲ κακὴ ἀτμόσφαιρα. Ἡ ἀλλαγὴ περιβάλλοντος, ἢ παραμονὴ σὲ βουνό, τὰ θαλάσσια μπάνια, τὸ κολύμπι, τὸ κουπί, οἱ ψυχρὰς περιτυλίξεις ἢ κρῦα καταβρέγματα (καταιονήσεις, ντους) ὅλα αὐτὰ βοηθοῦν στὴν ἐπάνοδο τῆς ὀρέξεως. Φυσικὰ θὰ πρέπει ὁ γιὰτρός, νὰ ἐπιτρέψῃ αὐτὰ τὰ μέσα, ἀνάλογα μὲ τὸ αἰτιό τῆς ἀνορεξίας καὶ τὴ γενικὴν κατάστασιν τοῦ ἀρρώστου. Ὁ γιὰτρός θὰ βοηθήσῃ καὶ μὲ φάρμακα ἢ ψυχοθεραπεία γιὰ νὰ ξαναβρῆ ὁ ἀρρώστος

τὴν ψυχικὴ του ἰσορροπία, ὅπως εἶπαμε, οἱ ψυχικὲς στενοχώριες εἶναι ἓνα κ' ἓνα γιὰ νὰ κόψουν τὴν ὄρεξι. Δὲν ὑπάρχει καλύτερο ὀρεκτικὸ ἀπὸ τὴν ψυχικὴ εὐφορία καὶ τὴ σωματικὴ εὐεξία, ποὺ οἱ δυσκολίες τῆς ζωῆς, ἀνέχεια, στερήσεις, ἀβεβαιότητα, μᾶς ἔκαναν νὰ τὴ χάσωμε, προπάντων στὶς πόλεις, ὅπου κερδίζομε περισσότερα ἴσως, μὰ ξοδεύομε τὸ ἴδιο περισσότερα, ἐνῶ συγχρόνως ἀπομακρυνόμαστε ἀπ' τὴ φυσικὴ ζωὴ. Ἐπομένως, ἡ θελτίωσις τῶν ὄρων ζωῆς εἶναι βασικὸς παράγων γιὰ τὴ διατήρησι καὶ τὴν αὐξησι τῆς ὀρέξεως.

Οἱ στενοχώριες μᾶς κάνουν ν' ἀποζητοῦμε στὸ κρασί ἢ τὸ ρακὶ καὶ ἄλλα ποτὰ μιὰ ὥρα λησιμονιάς. Μὴ ἔχοντας φυσικὸ κέφι προσπαθοῦμε στὰ γλέντια μας νὰ τὸ δημιουργήσουμε τεχνητὰ, τρώγοντας καὶ πίνοντας πολὺ. Φυσικὰ δὲν εἴμαστε τόσο αὐστηροί, ὥστε ν' ἀπογορεύωμε τὸ καλὸ φαΐ καὶ τοῦ καὶ τοῦ λίγο κέφι, ἔστω καὶ τεχνητό. «Οἶνος εὐφραίνει καρδίαν ἀνθρώπου» ἔλεγε ὁ Δαυΐδ. Μποροῦμε ὅμως καὶ στὸ φαΐ καὶ στὸ πιετὸ νάχωμε κάποια ρέγουλα, ἓνα μέτρο, νὰ ἐπιτηροῦμε τὸν ἑαυτὸ μας καὶ νὰ προβλέπωμε ὅτι αὐριο θάμαστε βαρυστομαχιασμένοι κί' ὅτι ὅλα ὅσα φάγαμε καὶ ξοδέψαμε χωρὶς νάμαστε πλούσιοι, ὄχι μόνο πᾶνε χαμένα γιὰ τὸν ὀργανισμό, ἀλλὰ καὶ τοῦ προξενοῦν ζημιὰ. Οἱ ἀρχαῖοι μας πρόγονοι ἤξεραν νὰ μὴν ἀποκτηνώνωνται ὅπως συμβαίνει σὲ πολλὰ σύγχρονα μεθύσια. Ἡ λέξις κρασί προέρχεται ἀπ' τὴν κράσι, τὴν ἀνάμιξι τοῦ οἴνου μὲ νερό. Πίνοντας σιγὰ - σιγὰ στὰ συμπόσια τους ἔκαναν ἓνα ἑλαφρὸ κέφι, τὸ πνεῦμα τους ζωήρευε, καὶ μπορούσαν νὰ συζητοῦν μὲ σπινθηροβόλο πνεῦμα καὶ μὲ ἀφθαστο βάθος τόσα ὠραῖα καὶ ὑψηλὰ θέματα, φιλοσοφικά, καλλιτεχνικά καὶ ἄλλα, ὅπως ξέρουμε ἀπὸ τὶς περιγραφὲς διαφόρων συγγραφέων.

Οἱ νοικοκυρές, κί' ἀκόμα περισσότερο οἱ διαχειριστές, μάγειροι, τραπεζοκόμοι σὲ συσσίτια, πρέπει νὰ ξέρουν ὅτι ἡ μονοτονία στὰ φαγητὰ, τὸ κακὸ μαγεῖρεμα, ἢ κακὴ παρουσίασις τοῦ φαγητοῦ, οἱ δυσάρεστες συζητήσεις στὸ τραπέζι, καταστρέφουν τὴν ὄρεξι. Ποικιλία, καλὸ μαγεῖρεμα, εὐωδιαστὸ φαγητό, καλὴ παρουσίασις, καθαρὸ τραπέζι, κί' ἀκόμα, ὅταν μπορούμε, λίγα λουλούδια καὶ λίγη ἤρεμη μουσικὴ στὸ ραδιόφωνο εἶναι οἱ καλύτεροι παράγοντες γιὰ νὰ γίνῃ ἡ ὥρα τοῦ φαγητοῦ εὐχάριστη καὶ ν' ἀνοίξῃ ἡ ὄρεξι.

Φυσικὰ, προπάντων στὰ συσσίτια ἢ ὅταν τὰ μέσα μας εἶναι ἀνεπαρκῆ, πρέπει νάχωμε κάποιες γνώσεις, ὥστε ἡ τροφή νάβῃ ἐπαρκῆς σὲ θερμίδες καὶ ποιοτικὰ κατάλληλες. Αὐτὰ ἔχουν κυρίως σημασία σὲ καιροὺς στερήσεων, ὥστε νὰ χρησιμοποιοῦμε τὰ λεφτὰ μας κατὰ τρόπο ἀποδοτικὸ. Συνήθως ὅμως ἡ σχολαστικότης στὸ ζήτημα διατροφῆς, ὁ ὑπολογισμὸς θερμίδων, βιταμινῶν μὲ ζυγαριὰ ἢ χαρτὶ καὶ μολύβι γιὰ τὴν παρασκευὴ τοῦ φαγητοῦ, κατανοῦν ἀνισορροπία. Τὸ φυσικὸ μας ἐνστικτο μπορεῖ νὰ μᾶς ὀδηγήσῃ μὲ ἀρκετὴ ἀσφάλεια στὴν ἐπιλογὴ τοῦ φαγητοῦ, γιὰτὶ μόνοι μας ζητᾶμε χόρτα καὶ φρούτα ὅταν μπουχτίσωμε τὸ κρέας ἢ ἀποζητᾶμε κρέας, ὅταν τὸ στερηθοῦμε καιρό. Βασικὴ σημασία γιὰ ἓναν ἄρρωστο ἔχουν καὶ τὰ ἀτομικά του γούστα, ὅταν μποροῦν νὰ συμβιβαστοῦν κατὰ τὸ δυνατόν μὲ τὴ δίαιτα ποὺ ἰατρικῶς ἐπιβάλλεται. Μὲ νερόβραστα μακαρόνια συνεχῆ εἶναι ἀδύνατο νὰ ξανάβρῃ τὴν ὄρεξι του ἓνας ἀνόρεχτος δυσπεπτικός.

ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Δρος Ε. Ι. ΡΑΜΠΑΝΕ Ιατροῦ Ὑγιεινολόγου τοῦ Παγκ. Ὄργανισμοῦ Ὑγείας

Αἱ ὑγειονομικαὶ ἀρχαί, οἱ ὑγιεινολόγοι, οἱ ἰατροὶ καὶ αἱ ἐπισκέπτριαι ἀδελφαὶ φροντίζουν τόσο πολὺ διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς δημοσίας ὑγείας καὶ τὴν πρόληψιν τῶν ἀσθενειῶν. Εἶναι ὁμως λίαν περιέργον τὸ νὰ παρατηρηθῆ ὅτι, ἐνῶ ἡ πολιτεία μεριμνᾷ διὰ τῶν ὀργάνων τῆς, τὰ ἄτομα τηροῦν στάσιν παθητικὴν. Αἱ Ἀρχαὶ μᾶς ἐξασφαλίζουν ἀπὸ τοὺς κινδύνους τῆς μόλυνσεως ἀπὸ τὸ πόσιμον ὕδωρ, ἐλέγχουν τὴν ὑγιεινὴν τῶν ἀγορῶν καὶ τῶν τροφίμων, ἀσχολοῦνται κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μὲ τὴν ὑγιεινὴν τῶν κατοικιῶν, τῶν σχολείων, τῶν ἐργοστασίων, τῶν ἐστιατορίων, καὶ προβαίνουν εἰς προληπτικοὺς ἐμβολιασμούς. Καὶ τὰ ἄτομα ὑπακούουν εἰς τὰ λαμβανόμενα μέτρα καὶ εὐεργετοῦνται ἀπ' αὐτὰ πολλάκις, χωρὶς νὰ τὸ ἀντιληφθοῦν καὶ νὰ ἐκδηλώσουν τὴν εὐχαρίστησίν των, ἐνίοτε δὲ καὶ διαμαρτύρονται ἐναντίον οἰουδήποτε μέτρου, τὸ ὁποῖον ἐξ ἔκριναν ὡς ἐνοχλητικόν. Γι' αὐτὸ θὰ μπορούσε ἴσως κανεὶς νὰ παρομοιάσῃ τοὺς ἀνθρώπους πρὸς διαστρεφόμενα ἰνδικὰ χοιρίδια τῶν Ἰνστιτούτων Ἐρευνῶν, ὅπου, ἐξυπακούεται, κυρία μέριμνα εἶναι ἡ διατήρησις των ἀπὸ τοὺς καλλιτέρους ὄρους διατροφῆς, καθαριότητος καὶ προφυλάξεως ἐναντίον τῶν ἀσθενειῶν ποὺ θὰ μπορούσαν νὰ τὰ προσβάλλουν.

Ἄλλὰ πῶς εἶναι δυνατὸν νὰ μὴ καθίσταται δυνατὴ ἡ χρησιμοποίησις τοῦ λογικοῦ τοῦ ἀνθρώπου διὰ τὴν προφύλαξιν τῆς ὑγείας του; Νὰ μὴ καθίσταται δυνατὴ ἡ συνεργασία τοῦ ἀτόμου, ποὺ εἶναι καὶ τὸ πρῶτον ἐνδιαφερόμενον; Κάθε ἓνας λαμβάνει ὅλα τὰ μέτρα διὰ νὰ προφυλάξῃ τ' ἀγαθὰ του, τὸ ἐπάγγελμά του τὸν ἑαυτὸν του, ἐνῶ ἐλάχιστα ἄτομα δίνουν ἔστω καὶ τὴν παραμικρὰν προσοχὴν διὰ νὰ προφυλαχθοῦν ἀπὸ τὰς ἀσθενείας, ἀκόμη δὲ ὀλιγώτερον φροντίζουν νὰ μὴ θέσουν εἰς κίνδυνον τὴν ὑγείαν τῶν πλησίον των.

Διὰ τὸ ἔργον τοῦτο ἀκριβῶς, ἀκόμη καὶ εἰς τὰς χώρας, ὅπου ἡ ὑγιεινὴ ἔκαμε τὰς μεγαλυτέρας προόδους, οἱ ὑγειονομικαὶ ἀρχαὶ δὲν ἐπέτυχαν νὰ ἐλαττώσουν ἐπαισθητῶς τὸ φιλάσθενον τοῦ ἀτόμου καὶ τὴν θνησιμότητά ποὺ προκαλοῦνται ἀπὸ τὰς μεταδοτικὰς ἀσθενείας, ἐφ' ὅσον τὸ κοινὸν καὶ ἕκαστον ἄτομον δὲν θὰ ἐνισχύσουν τὴν προσπάθειαν αὐτήν. Καὶ εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο θὰ ὑπονοῶ τὴν ἀναγκαιουῦσαν προθυμίαν διὰ τὴν ὑποταγὴν εἰς τοὺς ἐπισήμους κανονισμοὺς τῆς δημοσίας ὑγείας ἢ τὰς συμβουλάς τῶν ὑγειονομικῶν ἀρχῶν διότι τὸ ἄτομον, ποὺ ἀπειθεῖ εἰς ὅλα αὐτά, εἶναι ἓνας κακὸς πολίτης ἢ ἄτομον πνευματικῶς καθυστερημένον, μὲ ἄλλους λόγους ἓνας ἀκοινωνήτος». Ἄλλὰ θὰ ἤθελα νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχὴν τοῦ ἀναγνώστου ἐπὶ τοῦ κάτωθι γεγονότος.

Οἱ γόνιοι τῶν μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν, δὲν ὑπάρχουν γενικῶς εἰς τὸν ἀέρα ποὺ ἀναπνέομεν ἢ εἰς τὰ καταναλισκόμενα τρόφιμα (καὶ μὴ λησμονώμεν ὅτι διὰ τῆς ρινὸς ἢ τοῦ στόματος λαμβάνομεν τὰ μικρόβια τῶν πλείστων μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν) ἂν δὲν τοὺς διασπείρουν τὰ ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἤδη ἔχουν τὴν ἀσθένεια αὐτήν ἢ εἶναι φορεῖς τῶν μικροβίων των. Σεῖς καὶ ἐγώ, μπορούμε τὴν στιγμὴν αὐτήν, χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζωμεν, νὰ εἴμεθα φορεῖς ἐπικινδύνων στρεπτοκόκκων εἰς τὸν λάριγγά μας, μικροβίων πνευμονίας, ἐγκεφαλονοτιαίας μηνιγγίτιδος, διφθερίτιδος, τυφοειδοῦς πυρετοῦ ἢ ἰοῦ πινος (π.χ. τῆς πολυμυελίτιδος), τὰ ὁποῖα ἂν καὶ δὲν κατάρθωσαν νὰ μᾶς ἀρρω-

στήσουν, δύνανται πάντως νὰ προσβάλουν τοὺς πλησίον μας. Καὶ ὁ κίνδυνος εἶναι ἀκόμη μεγαλύτερος ἂν ἡμεῖς οἱ ἴδιοι προσωπικῶς εἴμεθα ἀσθενεῖς ἢ ἀπλῶς ἀδιάθετοι, μιὰ ἐλαφρὰ γρίππη, ἓνα συνάχι, μιὰ διάρροια, μιὰ ἀνάρρωσις ἀπὸ μίαν μεταδοτικὴν ἀσθένειαν, δύνανται νὰ μᾶς μεταβάλλουν εἰς πραγματικοὺς μεταδότας ἀσθενειῶν. Μήπως δὲν ὑπάρχουν φυματικοί, χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζουν καὶ οἱ ὅποιοι διὰ τῆς διασπορᾶς τῶν βακίλλων τῶν μεταδίδουν τὴν ἀσθένειάν των εἰς ἄλλα πρόσωπα:

Βεβαίως ὑπάρχουν αἱ δυνατότητες νὰ γνωρίζωμεν εἰς τὰς περισσοτέρας περιπτώσεις, ἂν ἀποτελοῦμεν οὕτως εἰπεῖν κίνδυνον, ἀλλ' ἂν ἐξαιρέσωμε τὴν φυματίωσιν, ἡ δυνατότης αὕτη εἶναι θεωρητικὴ. Κάθε ἓνας μας ὅμως ἔχει εἰς τὴν διάθεσίν του μέσα ἀπλούστατα διὰ νὰ ἐλαττώσῃ τὴν μετάδοσιν τῶν γόνων τῶν μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν καὶ τὰ μέσα αὐτὰ δὲν ἀπαιτοῦν καμμίαν ἐπιστημονικὴν γνῶσιν καὶ τὰ ὅποια ὅπωςδήποτε καὶ ἂν τεθῇ τὸ ζήτημα, συμπίπτουν ἀπόλυτα, μὲ ὅτι συνήθως ἀποκαλοῦνται «κανόνες τῆς καλῆς ἀνατροφῆς».

Καὶ ἄς λάβωμεν ὡς παράδειγμα τὰς μεταδοτικὰς ἀσθενείας τοῦ ἐντερικοῦ συστήματος, ὅπως ὁ τυφοειδῆς πυρετός, αἱ παρατυφικαὶ ἀσθένειαι, καὶ ὅλα τὰ εἶδη τῆς δυσεντερείας. Τὰ μικρόβια τῶν ἀσθενειῶν τούτων μεταδίδονται διὰ τῶν περιττωμάτων τοῦ ἀτόμου, τὸ ὅποιον πάσχον ἢ ὄχι ἐξ αὐτῶν τὰ διατηρεῖ. Ἐὰν τὸ ἄτομον τοῦτο ἐξέλθῃ τοῦ ἀποχωρητηρίου εἶναι πιθανὸν ὅτι τὰ ἀντικείμενα πού θὰ πιάσῃ μὲ τὰ χέρια του θὰ μολυνθῶν καὶ ἐπίσης θὰ μολυνθῶμεν καὶ σεις ἢ ἐγὼ ὅταν τὰ ἐγγίσωμεν ἔπειτα. Ἐὰν π.χ. μετὰ ἐγγίσωμεν τὸ ψωμὶ πού θὰ φάγωμεν, δημιουργοῦμεν τὸν τρόπον τῆς μεταβίβασις τῶν μικροβίων εἰς τὸν ὀργανισμόν μας. Εἰς τὴν περίπτωσιν, λοιπόν, αὐτὴν, ὅποια μέσα ἔχομεν διὰ νὰ προφυλαχθῶμεν; Πρέπει νὰ πλύνωμεν ἐπιμελῶς τὰ χέρια μας πρὸ τοῦ γεύματος καὶ μετὰ οἴανδήποτε ἐπίσκεψιν εἰς τὸ ἀποχωρητήριον. Αὐτὸ δὲν εἶναι τίποτε νέον, ἀλλὰ ἀποτελεῖ μίαν συνήθειαν τῶν «κανόνων τῆς καλῆς ἀγωγῆς» ἡ ὅποια διδάσκεται εἰς τὰ παιδιὰ. Ἄλλὰ, σκεφθῆτε, πόσοι μεγάλοι δὲν τὴν ἐφαρμόζουν; Καὶ εἰς τὰ ἐργοστάσια, εἰς τὰ γραφεῖα, εἰς τὰ ἐστιατόρια, τὸ βλέπετε νὰ ἐφαρμόζεται αὐτό. Ἄλλὰ ὑπάρχουν, βραγε, καὶ οἱ ἀναγκαῖοι νιπτήρες, τὸ σαποῦνι καὶ τὰ μέσα διὰ νὰ σκουπισθοῦν τὰ χέρια; Πόσαι περιπτώσεις δὲν εἶναι γνωσταὶ κατὰ τὰς ὁποίας οἰκοκυραὶ ἢ μαγεῖρισσαι δὲν προῦκάλεσαν ἐπιδημίας, διότι παραμελήσασαι τὴν συνήθειαν αὐτὴν, ἐμόλυναν τὴν τροφὴν ὀλοκλήρου οἰκογενείας ἢ τὴν πελατεῖαν ἐστιατορίου, ἢ σχολείου! Ἐπειτα ἔρχονται αἱ ἀσθένειαι, τῶν ὁποίων οἱ γόννοι ἢ ὁ ἴος ἐγκαθίστανται εἰς τὸν λάρυγγα ἢ τὴν ρίνα ἢ τοὺς πνεύμονας, ὅπως ἡ ὄστρακιά ἢ διφθερίτις, ἓνα ἀπλοῦν συνάχι ἢ μία γρίππη, ἢ ἐρυθρὰ, ἢ ἐγκεφαλοκωτιαία μηνιγγίτις, ἢ φυματίωσις, ὁ κοκκίτης... Μία κρίσις βηχός, ἓνα πτέρνισμα τοῦ ἀτόμου, μολύνουν τὸν ἀέρα πού ἄλλοι ἀναπνεύουν: ἀλλὰ θυμᾶται κανεὶς ὅτι μπορεῖ εἰς μεγάλον βαθμὸν νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν διασπορὰν τῶν μικροβίων ἂν βήξῃ ἢ πτερνισθῇ μέσα εἰς τὸ μανδύλι του; Θὰ ἤθελα πολὺ νὰ ἤμποροῦσε ὁ ἀναγνώστης νὰ ἰδῇ μερικὰ στιγμιότυπα ἀτόμων τὰ ὅποια πτερνίζονται ἢ βήχουν, ἢ ὅταν ἀκόμη ὀμιλοῦν, εἶμαι βέβαιος ὅτι θὰ ἔμενε κατάπληκτος ἂν ἔβλεπε τὸ πραγματικὸν νέφος σταγονιδίων τῶν στοματικῶν καὶ ρινικῶν ἐκκρίσεων πού ἐξακοντίζονται βιαίως εἰς τὸν ἀέρα ὡσάν νὰ ἔβγαιναν ἀπὸ ψεκαστήρα! Ἐὰν ὅμως τὸ ἄτομον αὐτὸ πτερνισθῇ ἢ βήξῃ μέσα εἰς τὸ μανδύλι του, ἢ ὀλότης τῶν σταγωνιδίων θὰ παρεμποδισθῇ ἀπὸ τὸ λεπτὸν ὕφασμα νὰ διασπαρῇ. Καὶ εἰς τὸ σημεῖον αὐτὸ ἢ Ὑγιεινὴ δὲν ἀπαιτεῖ τίποτε παραπάνω ἀπὸ τὴν ἐφαρμογὴν «τῶν κανόνων τῆς καλῆς ἀνατροφῆς». Ἄλλὰ παρα-

τηρήσατε πόσα άτομα εἰς τοὺς κοινοχρήστους χώρους ἐφαρμόζουν τὸν κανόνα αὐτόν !

Καλοσανατεθραμμένον ἄτομον εἶναι ἐκεῖνο ποῦ ἀκολουθεῖ τοὺς στοιχειώδεις αὐτοὺς κανόνες, ἂν ἔχη πραγματικὴν ἀντίληψιν τῶν αἰτίων, τὰ ὁποῖα τοὺς ἐδημιούργησαν· διακρίνεται δὲ καὶ ἀπὸ ἄλλα σημεῖα, π.χ. ἂν πάσχη ἀπὸ γρίππην ἢ καὶ ἀπλοῦν συνάχι θὰ ἀπουσιάσῃ ἀπὸ τὸ γραφεῖον ἢ ἀπὸ τὸ ἐργαστάσιον, διότι δὲν θὰ θέλῃ νὰ γίνῃ ἀφορμὴ ἀσθενείας τῶν συναδέλφων του, δὲν θὰ σὰς χαιρετήσῃ διὰ χειραψίας, διότι γνωρίζει ὅτι τὸ χέρι του εἶναι πάντοτε μολυσμένον ἀπὸ τὸ μανδηλι του, ποῦ μεταχειρίζεται συχνά, καὶ ἂν πέσῃ εἰς τὸ κρεβάτι, θὰ συστήσῃ εἰς τοὺς φίλους του νὰ μὴ τὸν ἐπισκεφθοῦν, θὰ προτιμήσῃ νὰ στερηθῇ τὴν εὐχαρίστησιν τῆς παρουσίας των παρὰ νὰ τοὺς μεταδώσῃ τὴν ἀσθένειαν.

Κάθε ἓνας μας πρέπει νὰ γνωρίζῃ ὅτι ἔχει κάποιαν εὐθύνην διὰ τὴν ὑγείαν τῶν ἄλλων καὶ ὅτι ἡ ὑγεία τῶν ἄλλων ἀποτελεῖ ἕνα ν ὄ ρ ο ν ἀπαραίτητον διὰ τὴν ἰδίαν μας ὑγείαν! Κάθε ἓνας μας μπορεῖ νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ἐλάττωσιν τῶν ἐκ τῶν μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν κινδύνων. Τοῦτο ἀποτελεῖ ὑποχρέωσιν καὶ καθήκον. Ἡ ἐφαρμογὴ «τῶν κανόνων τῆς καλῆς ἀγωγῆς» εἶναι ἀρκετὴ διὰ νὰ βοηθήσῃ εἰς τὰ ζητήματα τῆς ὑγιεινῆς.

ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ ΜΕ ΚΟΙΝΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ὑπό Κ. Α. ΔΗΜΗΤΣΑ

Γριππούλα, κρυολόγημα, διάρροια, πυρετάκος, δέκατα κ.λ.π. κ.λ.π. Νὰ μερικὲς εὐκόλες διαγνώσεις, ποῦ συχνὰ μόνοι μας τίς κάνουμε, ἢ ποῦ μᾶς τίς λέει ὁ γιατρός μας γιὰ νὰ μᾶς δώσῃ μία ἀπάντησι στὶς τόσες ἐρωτήσεις ποῦ τοῦ κάνουμε. Λίγο κινίνο, καμιά ἀσπιρίνη, μερικὲς σουλφamidες ἢ πενικιλίνη, ἀναλόγως μὲ τὴν ἔμπνευσι τῆς στιγμῆς καὶ νὰ ὁ ἄρρωστος μας πάλι καλὰ στὴν ὑγεία του. Ὅλοι μας μένουμε εὐχαριστημένοι καὶ ἱκανοποιημένοι.

— Καὶ ὅμως ὄχι.

Αὕτῃ ἡ διάγνωσις μπορεῖ νὰ εἶναι ἀληθοφανής. Ἄλλὰ τίς περισσότερες φορὲς εἶναι ἐσφαλμένη.

— Καὶ ἡ θεραπεία; Θὰ μοῦ πεῖτε.

Καὶ αὕτῃ συχνὰ δὲν ὀφείλεται στὰ φάρμακα. Ὀφείλεται στὴ κανονικὴ ὑποχώρησι τῆς ἀρρώστειας, καὶ τὴν αὐτόματη ἴασι.

Ἄς ἀφήσουμε ὅμως τὴν τυπικὴ ὀνομασία τῆς κάθε μιᾶς ἀρρώστειας, ποῦ εἶναι τίς περισσότερες φορὲς λανθασμένη καὶ ἄς ἔρθουμε στὰ πράγματα.

Ἐνα παιδάκι ἔχει γιὰ δυὸ τρεῖς μέρες λίγο πυρετό, λίγο βῆχα, ἕναν ἐλαφρὸ πονοκέφαλο καὶ μιὰ γενικὴ κακοδιαθεσία. Ἡ πάλι ἡ γλώσσα του εἶναι ἄσπρη καὶ ἀκάθαρτη, δὲν ἔχει ὄρεξι, κάμνει ἐμετό. Ἡ ἔχει διάρροια

μέ 5—6 κενώσεις την ημέρα και πονάκια στην κοιλιά. Όλα αυτά υποχωρούν σε λίγες μέρες και το παιδί είναι καλά.

— Τί άρρώστια είχε;

— Έδώ είναι ο κόμπος. Γιατί πολλές είναι οι άρρώστιες που έχουν τα ίδια συμπτώματα, αλλά που αιτιολογικώς διαφέρουν άναμεταξύ τους; Ή μιá μπορεί να προέρχεται από κάποιο μικρόβιο. Ή άλλη από έναν διηθητικό ιό (Μικροοργανισμό δηλαδή που περνά από το πιο λεπτό φίλτρο πορσελάνης). Κι' ή τρίτη από κανένα παράσιτο, όπως οι λάμβλιες, άμοιβάδες, πλασμιώδιο και λοιπά. Και όμως ή συμπτωματολογία τους είναι ή ίδια. Και θα πρέπει να τύχουν διαφορετικής θεραπευτικής άγωγής. Μόνο μιá βαθύτερη κλινική παρατήρησις συνδυασμένη με εργαστηριακές μελέτες, μπορεί να δώσει την άκριβή διάγνωσι. Συνήθως οι άρρώστιες αυτές περνούν. Ή είναι έλαφρές και τις όνομάζουμε κρυολογήματα, διάρροιες και κακοδιαθεσίες. Και όλα τελειώνουν. Αυτό όμως δέν έμποδίζει να είναι μιá άρρώστια που μπορούσε να είναι και σοβαρότερη στην έκδήλωσί της, ή που θα μπορούσε σ' ένα άλλο παιδί να προκαλέση και το θάνατο άκόμα. Δέν έμποδίζει επίσης να άφήση άνοσιá. Δηλαδή να μπολιάση το παιδί για όλη του τή ζωή και να μñ έχει πιά φόβο να τñ ξαναπάθη. Άς δούμε μερικά από αυτά τα συμπτώματα που είναι κοινά σε διάφορες άρρώστιες, οι όποιες έχουν ή καθεμιá τους διάφορη αιτιολογία.

Θά περιορισθούμε στα συνηθέστερα που άπαντούν στη παιδική κυρίως ηλικία. Γιατί τα παραδείγματα είναι άπειρα και συναντούνται σε όλες τις ηλικίες.

1. Έλαφρός πυρετός, μεταξύ 38ο — 40ο και που βαστάει δύο-τρεις μέρες. Λίγος βήχας, πονόλαιμος και γενική κακοδιαθεσία.

Χαρακτηρίζεται συνήθως σαν ένα κοινό όπως λέμε κρυολόγημα. Και όμως. Όπως είπαμε σε ένα προηγούμενό μας άρθρο με τίτλο «τα κρυολογήματα» που δημοσιεύθηκε στο 1ο τεύχος του «Φρ ο υ ρ ο ύ», αυτά τα κρυολογήματα, δέν είναι κρυολογήματα. Είναι διάφορες άρρώστιες, που άποδίδονται από άγνοια στο κρύο, μιá που στη πραγματικότητα είναι λοιμώδεις, μολυσματικές, άρρώστιες, που έχουν έκδηλώσεις από το άναπνευστικό κυρίως σύστημα και που όφείλονται σε μικροοργανισμούς, που μεταδίδονται με τόν βήχα και τα φτερνίσματα. Τέτοιες άρρώστιες με κοινή συμπτωματολογία σαν τή παραπάνω είναι:

α) Τ ο κ ο ι ν ό σ υ ν ά χ ι, που όφείλεται σε ένα ειδικό ιό, ο όποιος άπομονώθηκε και καλλιεργήθηκε χωριστά και μεταδόθηκε πειραματικά στα πειραματόζωα και στους ύγιεις. Ο ιός αυτός στο κοινό συνάχι έχει έπώασι 1—2 ήμέρας (έπώασις είναι ο χρόνος που περνάει από τñ ημέρα που θα μπη ή μικροοργανισμός στον οργανισμό ως τñ ημέρα που θα έκδηλωθ ή άρρώστια).

β) Ή φ α ρ υ γ γ ί τ ι ς ή ά π λ ή η και ή μετá άμυγαλίτιδος. Αυτή όφείλεται σε άλλον ιόν, που ή έπώασις διαρκεί 5—6 μέρες, ή κάποτε σε ένα μικρόβιο τόν αίμολιτικό στρεπτόκκοκο που προκαλεί τα ίδια κλινικά συμπτώματα αλλά λίγο πιο βαρεία.

γ) Ή γ ρ ί π π η και ο έ μ π ύ ρ ε τ ο ς κ α τ á ρ ρ ο υ ς, που δέν όφείλεται σε ένός είδους μικροοργανισμό αλλά σε πολλών ειδών. Έτσι έκτός από τή γρίπη τα συμπτώματα αυτά μπορεί να προκαλέσουν και άλλες άρρώστιες όπως: ή π ο λ ι ο μ υ ε λ ί τ ι ς όταν έκδηλώνεται υπό τñ έλαφράν της μορφήν δίχως παραλύσεις, ή χ ο ρ ι ο μ η ν ι γ γ ι τ ι ς με τις έλαφριές της μορφές που δέν παρουσιάζουν μηνιγγιτικά φαινό-

μενα, ὁ κίτρινος πυρετὸς ἐκεῖ ὅπου ἐνδημεῖ ἡ ἀρρώστια αὐτή. Ὅλες αὐτὲς οἱ ἀρρώστιες ὀφείλονται σὲ διαφόρων εἰδῶν ἰούς. Ὑπάρχουν ὅμως καὶ ἐκδηλώσεις μὲ συμπτωματολογία σὰν τῆς γρίππης ποὺ ὀφείλονται σὲ ἓνα εἶδος μικροοργανισμοὺς ποὺ λέγονται ρικέτσιες καὶ ποὺ εἶναι ἡ ὁμάς τῶν Q πυρετῶν ὅπως λέγονται καὶ ποὺ μιὰ ἀπ' αὐτὲς ἐνδημεῖ στὴ Μεσόγειο καὶ σὲ μᾶς μὲ τὴν ὀνομασίαν γρίππη τῶν Βαλκανίων.

δ) Ἡ Ἰνφλουέντσα τύπου Α καὶ Β τοῦ καὶ ἀκαθορίστου τύπου τοῦ Υ, ποὺ ἐμφανίζεται κατὰ ἐπιδημικὰ κύματα κάθε 4-5 χρόνια πότε μὲ τὴ μορφή τοῦ τύπου Α καὶ πότε τοῦ Β καὶ ποὺ στὶς ἐκδηλώσεις της, τὶς περισσότερες φορές, εἶναι μιὰ ἐλαφροτάτη μορφή μὲ τὰ συμπτώματα αὐτὰ τοῦ κρυολογήματος.

ε) Οἱ ἄτυπες πνευμονικὲς ἰώσεις ποὺ μπορεῖ νὰ εἶναι ἐλαφρὰς μορφῆς καὶ νὰ ἐκκληθθοῦν σὰν κρυολογήματα. Ἐνῶ στὶς σοβαρότερες περιπτώσεις ὁμοιάζουν μὲ τὴν πνευμονία.

Ὅλες αὐτὲς οἱ περιπτώσεις ποὺ ἀναφέραμε εἶναι ἀρρώστιες διαφορετικὲς ἢ μιὰ ἀπὸ τὴν ἄλλη. Ὅταν ἐκδηλώνονται μὲ τὴν ἐλαφρὰ τους μορφή περνοῦν σχεδὸν ἀπαρατήρητες, ἢ καὶ δὲν τοὺς δίνουμε καμιά σημασία. Ἄν ὅμως γίνουιν λεπτομερεῖς ἐργαστηριακὲς μελέτες καὶ ὁρολογικὲς ἀντιδράσεις συνδιασμένες μὲ τὴν κλινικὴ παρατήρηση θὰ μπορέσουμε νὰ τὶς κατατάξουμε στὴν ὁμάδα τῶν ἀσθενειῶν ποὺ ἀνήκουν.

2ο Ἀτονία, ἀνορεξία, γλώσσα ἀκάθαρτη, λίγος πυρετὸς γιὰ μιὰ δυὸ μέρες, ἐλαφρὰ ὑπικτερικὴ χροιά ποὺ διακρίνεται ἀπὸ τὸ ἔμπειρο μάτι στὸ φῶς τῆς ἡμέρας, κόπρανα διαρροϊκά, δύσοσμα, οὔρα πρασινωπά.

Συνήθως αὐτὴ ἡ συμπτωματολογία χαρακτηρίζεται γιὰ στομαλαρία, γαστρικὴ λοίμωξι κλπ. Καὶ ὅμως συχνότατα ὀφείλεται σὲ ἓνα ἐπιδημικὸ ἴκτερο. Αὐτὸς ποὺ λέγεται καὶ καταρροϊκὸς ἴκτερος.

Αὐτὸς ὁ ἴκτερος ὀφείλεται σὲ ἓνα ἰδ ποὺ προκάλεσε μιὰ ἡπατίτιδα. Δηλαδή μιὰ μόλυνση στὸ σικότι. Στὶς 80% τῶν περιπτώσεων ἡ ἀρρώστια ἐκδηλώνεται μὲ τὰ παραπάνω συμπτώματα καὶ δίχως ἴκτερο. Δίχως δηλαδή νὰ κιτρινίσῃ ὁ ἄρρωστος. Ἐχομε δυὸ εἰδῶν τέτοιους ἴκτερους. Ὁ ἓνας εἶναι ἀπὸ ἰδ ποὺ μεταδίδεται μὲ τὶς τροφές. Ὁ ἄλλος ἀπὸ ἰδ ποὺ μεταδίδεται μὲ τὴν ἔνεσι ἀπὸ τὴν σύριγγα ὅταν δὲν καλοβράσει καὶ ὅταν προηγουμένως ἀπερροφήθηκε αἷμα ἀπὸ ἄρρωστο ποὺ εἶχε αὐτοῦ τοῦ εἴδους τὸν ἴκτερο. Μὲ τὴν οὔρολογικὴ ἐξέτασι ὅμως θὰ γίνῃ ἡ ἀκριβὴς διάγνωση.

Μπορεῖ ὅμως αὐτὰ τὰ συμπτώματα περίπου νὰ τὰ προκαλέσῃ καὶ ἡ ἐλονοσία, ὅταν ἐμφανίζεται μὲ τὴν γαστροεντερικὴ τῆς συμπτωματολογία. Ἐδῶ ἡ ἀρρώστια ὀφείλεται σὲ ἓνα πλάσμῶδιο ποὺ εἶναι παράσιτο τοῦ αἵματος καὶ ποὺ καταπολεμεῖται μὲ ἓνα ἀπὸ τὰ ἀνθελονοσιακὰ φάρμακα, ὅπως εἶναι τὸ κινίνο ἢ παλουδρίνη καὶ ἄλλα νεώτερα φάρμακα.

3ον Πυρετὸς ποὺ βαστάει 5 — 6 μέρες. Λίγος δῆχας, μερικὰ καταρροϊκά. Ἐπαικολουθεῖ ἡ ἀνάρρωσις μὲ μερικὰ δέκατα. Μετὰ μερικὸς μῆνες πάλι τὰ ἴδια. Στὸ ἐνδιάμεσο ἀνορεξία, ἀτονία, ἐλάττωσις τοῦ βάρους.

Ὅλα αὐτὰ περνοῦν γιὰ κρυολογήματα. Καὶ ὅμως εἶναι ἀλλεπάλληλα ἐπεισόδια πρωτομόλυνσεως ἀπὸ τὸ μικρόβιο φυματιώσεως, τὸ βακτηρίδιο τοῦ Κῶχ. Ὅταν ἡ μόλυνσις εἶναι ἐλαφρὰ καὶ ὁ ὀργανισμὸς γερός, ἀποκτᾶται μιὰ ἀνοσία, ποὺ προφυλάσσει ἀπὸ τὶς σοβαρότερες μελλοντικὲς μόλυνσεις ἢ ἀκτινοσκόπησις ἢ δερματοαντίδρασις καὶ ἡ κλινικὴ παρακολούθησις θὰ μᾶς κατατοπίσουν γιὰ τὴν ἀκριβὴ αἰτία τῆς ἀρρώστιας καὶ θὰ μᾶς καθυδογήσουν στὴν ὀρθὴ διάγνωση καὶ τὴν κατάλληλη θεραπεία.

4ον Διάρροια. Γλώσσα ακάθαρτη. Μερικὲς βλενές στὰ κόμπρανα ἢ καὶ λίγο αἷμα. Λίγα κοψιματάκια.

Χαρακτηρίζονται σὰν ἔντερικά, γαστρικά ἀπὸ ἄωρα φρούτα, διάρροια ἀπὸ κρύωμα κλπ. Συνηθέστατα ὅμως εἶναι μιὰ λοίμωξις ἀπὸ διάφορα μικρόβια, ποὺ φαγώθηκαν μαζὺ μὲ τὴ τροφή, ἢ τὸ νερό, ἢ ποὺ πολλαπλασιάσθηκαν μέσα στὸ ἔντερο καὶ ἐγίναν παθογόνα. Ἐάν αὕτῃ ἡ κατάστασι συνοδεύεται ἀπὸ πυρετό, ἢ πάθῃσι ὀφείλεται σὲ μικρόβια. Ἐάν ὅμως ἡ διαδρομὴ εἶναι ἀπύρετη καὶ τὰ συμπτώματα ξαναεμφανίζονται περιοδικὰ κάθε λίγο καὶ λιγάκι τότε θὰ πρόκειται γιὰ λάμβλιες ἢ ἀμοιβάδες. Αὐτὰ τὰ παράσιτα εἶναι πολὺ συνηθισμένα στὸ τόπο ἡμῶν, προκαλοῦν συνήθως, ἑλαφρὰ συμπτώματα, καὶ ἂν δὲν θεραπευθοῦν ἐγκαίρως, ὅπως πρέπει, δίνουν τὶς χρόνιες ἔντερικὲς παθήσεις.

Καὶ τώρα θὰ μοῦ πεῖτε.

— Ἐφοῦ τὰ συμπτώματα αὐτὰ εἶναι τόσο περαστικά καὶ ἀφοῦ ἡ ἀρρώστια ποὺ τὰ προκαλεῖ τόσο ἑλαφρά, τί σκοτιζόμεσθε γιὰ τὴν ὀρθὴ διάγνωσι; Ἐάν εἶναι δηλαδὴ ἡπατίτις ἀπὸ ἰὸ ποὺ μεταδίδεται μὲ τὶς τροφὲς ἢ ἀπὸ τὴ σύριγγα, ἢ ἂν εἶναι ἐλονοσία ἢ γρίππη ἢ ἀμυγδαλίτις ἀπὸ στρεπτόκοκκο ἢ ἀπὸ ἰό;

Καὶ ὅμως.

Αὐτὰ δὲν ἔχουν θεωρητικὴ μόνον σημασία. Ἐχοῦν καὶ πρακτικὴ ἀξία. Πρῶτα πρῶτα γνωρίζοντας τὴν αἰτία καὶ τὸ εἶδος τοῦ μικροοργανισμοῦ ποὺ προκαλεῖ τὴν ἀρρώστια, θὰ ἀποφασίσουμε καὶ τὸ εἶδος τῆς θεραπείας ποὺ θὰ ἐφαρμόσουμε. Ἐάν εἶναι στρεπτόκοκκος ἢ κανένα ἄλλο μικρόβιο δικαιολογεῖται ἡ θεραπεία μὲ σουλφαμίδες ἢ μὲ πενικιλίνη. Ἐάν εἶναι ὅμως ἰὸς τὰ παραπάνω φάρμακα δὲν ὀφελοῦν σὲ τίποτα. Μᾶλλον μπορεῖ νὰ βλάψουν. Τότε θὰ προτιμηθοῦν ἄλλου εἴδους ἀντιβιοτικά ὅπως ἡ χρυσομυκίνη ἢ τεραμυκίνη. Ἐάν πάλι ἔχουμε νὰ κάνουμε μὲ λάμβλιες θὰ δώσουμε ἄλλο φάρμακο, καὶ ἂν μὲ ἀμοιβάδες ἄλλο. Μὰ καὶ ἡ διάρκεια τῆς θεραπείας θὰ εἶναι διαφορετικὴ καὶ ἡ παρακολούθησις τοῦ ἀρρώστου πιὸ μακροχρόνια. Ἐάν ἡ διάρροια πάλι εἶναι ἀπὸ μικρόβια τότε θὰ δώσουμε σουλφογουανιδίνη γιατί τὰ φάρμακα τῶν ἀμοιβάδων δὲν κάμνουν τίποτα. Ἐάν πάλι ἔχουμε στρεπτόκοκκο στὸ φάρυγγα θὰ ἐντείνουμε τὴν θεραπεία γιὰ νὰ προλάβουμε ἐπιπλοκὰς ἀπὸ τὰ νερὰ ἢ ἀπὸ τὶς ἀρθρώσεις καὶ ἀπὸ τὴν καρδιά. Ἐάν ἄρρωστιες ἀπὸ τὶς ὁποῖες ἂν δὲν τὶς προλάβουμε θὰ ὑποφέρει τὸ παιδί σὲ ὅλη του τὴ ζωὴ. Ἐάν πάλι ἡ πάθῃσι εἶναι ἐπικίνδυνη θὰ ἀποφύγουμε κάθε ὀκαιρὴν θεραπεία ποὺ παρεμποδίζει τὴν ἐγκατάστασι τῆς ἀνοσίας καὶ ποὺ μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ τὴν ἀνάπτυξι μικροβίων ποὺ ἀντέχουν στὰ ἀντιβιοτικά.

Νὰ σοβαροὶ λόγοι γιὰ μιὰν ἀκριβὴ καὶ ὀρθὴ διάγνωσι, ποὺ θὰ ὀδηγήσῃ στὴ κατάλληλη θεραπεία.

Ἐὰν τὴν ἀκριβὴ αὕτῃ διάγνωσι θὰ καθοδηγηθοῦμε γιὰ τὴ πρόληψι τῆς μεταδόσεως τῆς ἀρρώστιας, στὸ ἄμεσο περιβάλλον τοῦ παιδιοῦ καὶ τὴν ἐκδήλωσι καμίας σοβαρᾶς ἐπιδημίας τῆς ὁποίας οὔτε φανταζόμεσθε κἂν τὴν ἔκτασι καὶ τὰ θύματα ποὺ μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ.

Ποιὸ εἶναι τὸ συμπέρασμα ἀπὸ ὅλα αὐτὰ ποὺ εἶπαμε;

Εἶναι πὼς ἡ κάθε ἀρρώστια, καὶ ὅταν ἀκόμη εἶναι ἑλαφρὰ καὶ φαινομενικὰ ἀκίνδυνη, εἶναι στὴ πραγματικότητι ἕνα πολὺ σοβαρὸ πρᾶγμα ποὺ θέτει πολλὰ προβλήματα καὶ ποὺ πρέπει νὰ λύωνται ἐγκαίρως καὶ μὲ τὸν ἀκριβέστερο τρόπο.

Ἡ γιαιτρική ἐπιστήμη καὶ ἡ ὑγιεινὴ ὅπως ἐξελίχθησαν μέσα σ' αὐτὰ τὰ τελευταῖα χρόνια ἔπαυσαν νὰ εἶναι τόσο ἀπλᾶ πράγματα. Δὲν ἀρκεῖ νὰ πιέσουμε τὸ σφυγμό, νὰ δοῦμε τὴ γλῶσσα καὶ νὰ δώσουμε κάποιον ὄνομα στὴν ἀρρώστια καὶ κάποιον γιαιτρικό. Χρειάζεται στὴ κάθε περίπτωση σοβαρὴ κλινικὴ καὶ ἐργαστηριακὴ μελέτη καὶ ἀκριβῆς διάγνωση. Αἱ γνώσεις μας πολλαπλασιάσθηκαν. Ἐκεῖνο ποὺ εἶταν ἀπλὸ πρὶν ἀπὸ μερικὰ χρόνια σήμερα εἶναι πολὺπλοκο. Ἄλλοτε γνωρίζαμε μιὰ διάρροια. Σήμερα γνωρίζουμε πολλῶν εἰδῶν διάρροιες. Γιατὶ προκαλοῦνται ἀπὸ πολλές καὶ διάφορες αἰτίες καὶ γιατί ἡ κάθε μιὰ γιαιτρεύεται μὲ ἄλλο τρόπο. Ἄλλοτε γνωρίζαμε ἑνὸς εἶδους κρυολογήματα. Σήμερα γνωρίζουμε πολλῶν εἰδῶν μολύνσεις ποὺ ὁμοιάζουν μὲ τὰ ὀνομαζόμενα κρυολογήματα, μὰ ποὺ ὀφείλονται σὲ διάφορα εἰδικὰ αἷτια καὶ ποὺ γιαιτρεύονται τὸ κάθε εἶδος διαφορετικά. Καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Γι' αὐτὸ χρειάζονται πολλὰ διαγνωστικὰ μέσα ὡς ποὺ νὰ γίνῃ ἡ ἀκριβῆς διάγνωση. Μικροβιολογικὰ ἐργαστήρια. Διαγνωστικὰ κέντρα, πειραματόζωα κλπ. Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά χρειάζεται Κρατικὴ μέριμνα γιὰ τὸν περιορισμὸ τῆς ἀρρώστιας καὶ τὴν πρόληψιν τῶν ἐπιδημιῶν. Ἡ γιαιτρικὴ εἶναι κοινωνικὸ λειτούργημα. Πρέπει νὰ ἀπαιτοῦμε ἀπὸ τὴν κοινωνία τὸν πολλαπλασιασμὸ τῶν μέσων γιὰ τὴ διάγνωση καὶ θεραπεία. Τὰ μέσα αὐτὰ λόγω τῶν μεγάλων δαπανῶν ποὺ συνεπάγονται καὶ ποὺ δὲν μπορεῖ ὁ καθένας νὰ τὰ διαθέτῃ πρέπει νὰ εἶναι προσιτὰ σὲ ὅλους. Μπρὸς τὴν ἀρρώστια καὶ τὴ διατήρησιν τῆς ὑγείας, ὅλοι εἴμαστε ἴσοι. Καὶ δικαιούμαστε νὰ διατηρήσουμε τὴν ὑγεία μας, ὄχι σὰν νὰ εἶναι μιὰ ἀτομικὴ μόνο ὑπόθεσις, μὰ σὰν μιὰ κοινωνικὴ ἀνάγκη, ἀφοῦ ἡ Ὑγεία τοῦ καθενὸς εἶναι ἓνα Ἐθνικὸ κεφάλαιο.

ΓΙΑ ΝΑ ΧΩΝΕΨΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΑΣ

Ἡ ζωὴ μας κατάντησε ἓνας ἐφιάλτης... Κινηγοῦμε τὸν καιρό... Καὶ πάλι δὲν προφταίνουμε.

Στὰ γρήγορα ντυνόμαστε. Στὸ ποδᾶρι παίρνουμε τὸ πρωῖνό μας..., ὅταν τὸ παίρνουμε. Τρέχουμε στὸ δρόμο... Προσοχὴ μέσ' ἀπ' τὰ καρφιά. Τρώμε στὰ πεταχτά. Καὶ μόνον ἅμα εἴμαστε καλεσμένοι σὲ κανένα γεῦμα, παίρνουμε ἀνάσα.

— Θὰ μοῦ πῆτε

— Ὁ χρόνος εἶναι χρῆμα

— Θὰ σᾶς ἀντιτάξω ὅμως πῶς:

— Οὔτε ὁ χρόνος, οὔτε τὸ χρῆμα εἶναι ὑγεία.

— Καὶ πῶς: Ἡ ὑγεία εἶναι πιὸ χρῆσιμη ἀπὸ τὸ χρῆμα.

— Καὶ ἀκόμα πῶς: Ἄν μὲ τὴν ταχύτητα γινόμαστε νευρικοὶ καὶ καρδιακοὶ, γινόμαστε δυὸ φορές πιὸ πολὺ στομαχικοὶ καὶ δυσπεπτικοὶ.

Παρακαλῶ λοιπόν, μὴ γυρίσετε ἀπ' τὴ βιασύνῃ τὴ σελίδα καὶ μάθετε, ἔστω καὶ στὰ γρήγορα, πῶς πρέπει νὰ τρώμε γιὰ νὰ χωνέψουμε καλὰ τὸ φαγί μας.

Ὅταν δοῦμε ἓνα ὠραῖο φρούτο, ἢ ὅταν μυρίσουμε κανένα καλομαγειρεμένο φαγί, ἀμέσως «μᾶς τρέχουν τὰ σάλια». Τὴν ἴδια στιγμὴ μέσα στὸ στομάχι μας, ἀπεκκρίνεται καὶ τὸ γαστρικὸ ὑγρὸ. Μὲ τὸ σάλιο, ἀπὸ τὸ στόμα μας ἀκόμα, ἀρχίζουν νὰ χωνεύονται τὰ ἀμυλοῦχα. Σὰν νὰ λέμε δηλαδὴ τὰ ζυμαρικά, ὅπως εἶναι τὸ ψωμί, οἱ πατάτες, τὰ μακαρόνια καὶ τὰ παρόμοια τρόφιμα ἀρχίζουν ἀπὸ πολὺπλοκες χημικὲς οὐσίες ποὺ εἶναι, νὰ μετατρέπωνται σὲ ἀπλούστερες στὴ σύνθεσή τους οὐσίες. Μὲ τὸ γαστρικὸ πάλι ὑγρὸ, θὰ χωνέψουμε μέσα στὸ στομάχι μας, τὸ κρέας, τὸ ψᾶρι καὶ γενι-

καὶ τὰ λευκώματα. Μὲ τὴν πρώτη αὐτὴ πέψη ποὺ βαστάει συνήθως 3—4 ὥρες οἱ τροφές ποὺ φάγαμε γίνονται ἕνας πολτός. Τότε περνοῦν ἀπὸ τὸ στομάχι στὸ ἔντερο. Ἐκεῖ θὰ συνεχισθῇ ἡ πέψη καὶ τῶν λιπαρῶν, ὅπως εἶναι τὸ βούτυρο, τὸ λάδι καὶ τὸ πάχος. Αὐτὴ τὴν πέψη τῶν λιπαρῶν θὰ τὴν κάμη ἢ χολὴ ποὺ ἔρχεται ἀπὸ τὸ σπῆκτι καὶ τὴ χοληδόχο κύστη. Τὴν πέψη τῶν ζυμαρικῶν θὰ συμπληρώσῃ καὶ τὸ παγκρεατικὸ ὑγρὸ, ποὺ ἔρχεται κι' αὐτὸ ἀπὸ ἕνα ἄλλο ὄργανο ποὺ λέγεται πάγκρεας. Ἔτσι τώρα πιά οἱ τροφές ποὺ φάγαμε εἶναι ἕτοιμες νὰ ἀπορροφηθοῦν ἀπὸ τὸ ἔντερο καὶ νὰ ἀφομοιωθοῦν μὲ τὸ σῶμα μας.

Ἡ ἀπέκκρισις ὅμως τοῦ σάλιου, τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ, τῆς χολῆς καὶ τοῦ παγκρεατικοῦ ὑγροῦ, ἐξαρτᾶται ὄχι μόνον ἀπὸ τὴν καλὴν κατάστασιν στὴν ὁποία βρίσκονται τὰ ὄργανα ποὺ ἀπεκκρίνουν αὐτὰ τὰ ὑγρά, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὸ νευρικὸ σύστημα ποὺ ρυθμίζει τὴ καλὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων αὐτῶν.

Π ρ ὠ τ ο λ ο ι π ὸ ν σ υ μ π ἔ ρ α σ μ α :

Γιὰ ν' ἀρχίσῃ ἡ χώνεψις πρέπει νὰ ἀρχίσῃ ἡ ἀπέκκρισις τῶν ὑγρῶν. Καὶ γιὰ νὰ γίνῃ αὐτό, πρέπει ἀπὸ τὶς αἰσθήσεις μας, ὅπως εἶναι ἡ ὄσφρησις καὶ ἡ ὄρασις νὰ ἐρεθισθοῦν ἀπὸ τὸ νευρικὸ μας σύστημα τὰ ὄργανα αὐτά. Ἔτσι πρέπει τὸ φαγὶ νὰ ἔχῃ ὠραία ἐμφάνισιν, νὰ μυρίζῃ εὐχάριστα καὶ νὰ ἔχῃ νόστιμη γεύσιν. Ἀλλὰ πρέπει κι' ἐμεῖς νὰ εἴμαστε ἤρεμοι καὶ εὐδιάθετοι. Τώρα εἴμαστε ἕτοιμοι γιὰ νὰ φάμε. Μὰ γιὰ νὰ καλοχωνέψουμε δὲν ἀρκεῖ τὸ φαγὶ νὰ εἶναι νόστιμο. Πρέπει νὰ εἶναι καὶ καλομασημένον. Μασῶντας καλά, ἀλέθουμε τὶς τροφές μας. Συγχρόνως τὶς μαλακώνουμε μὲ τὸ σάλιο κι' ἀρχίζουμε νὰ κάμνουμε, ὅπως εἶπαμε, τὴ χώνεψιν τῶν ἀμυλούχων ἀπὸ τὸ στόμα ἀκόμα.

Ἀμάσητο φαγὶ θὰ πῆ διπλάσια δουλειὰ γιὰ τὸ στομάχι. Θὰ πῆ ἀργοπορία στὴν πέψη. Συνεπῶς δυσπεψία, γαστρίτις, πόνος στὸ στομάχι, νευρικότητα κλπ. Αὐτὴ ἡ νευρικότητα θὰ προκαλέσῃ λειτουργικὰ ἀνωμαλίαις στὴν πέψη καὶ θὰ κάμη νὰ χειροτερέψῃ περισσότερο ἢ δυσπεψία.

Τρώγοντας γρήγορα καταπίνουμε καὶ ἀέρα. Ἀμέσως λοιπὸν φουσκώματα καὶ δυσφορία. Νομίζουμε πὼς παραχορτάσαμε κι' ἄς μὴ φάγαμε ἀκόμα τίποτα σχεδόν... παρὰ φρέσκον ἀέρα. Ἡ ἀεροφαγία αὐτὴ μᾶς κάνει ἀκόμα πιὸ νευρικοὺς, δυσπεπτικοὺς καὶ ὑποχονδριακοὺς. Δίνει παλμούς, ἀρρυθμίαν στὸ σφυγμὸ, διαλείψεις, ἀνησυχία στὸν ὕπνον, ἐφιάλτες, ἰλίγγους καὶ λιποθυμίας.

Ἄν ρευθοῦμε... μὲ συγχωρεῖτε γιὰ τὴν ἀπρέπειά..., πάλι καλά. Ἄν ὅμως ὄχι; Τότε θὰ νομίσουμε πὼς εἴμαστε καρδιακοὶ καὶ πὼς κάτι σοβαρὸ μᾶς συμβαίνει. Κάποτε μπορεῖ νὰ ξυπνήσουμε καὶ τὸ γιατρό μας μέσ' τὴ νύχτα. Μόλις ὅμως καθίσουμε καὶ βγάλουμε τὸν ἀέρα, ἀνακουφίζομαστε καὶ κοιμόμαστε περίφημα μονορροῦφι ὡς τὸ πρῶν. Δὲν ἦταν τίποτα ἄλλο ἀπὸ μιὰ διάτασιν τοῦ στομάχου ἀπὸ ἀέρα ποὺ πίεζε τὰ νεῦρα, τὴν καρδιά καὶ τὰ ὄργανα καὶ ποὺ μᾶς ἔδωσε τὴ λειτουργικὴ αὐτὴ δυσπεψία.

— Καὶ θὰ μοῦ πῆτε.

— Γιατί τρώμε γρήγορα;

— Οἱ λόγοι εἶναι πολλοί.

Πρῶτ' ἀπ' ὅλα γιὰτὶ διαζόμαστε. Εἶναι βλέπετε ὁ αἰῶνας τῆς ταχύτητος. Καὶ εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ πάμε πίσω.

Κι' ἐμεῖς ὅμως ἄς μὴ χειροτερεύουμε τὴν κατάστασιν μὲ τὴ βία μας, ὅταν δὲ χρειάζεται τόση βιασύνη.

“Άλλες πάλι φορές τρώμε γρήγορα για να τελειώση μιὰ ώρα ἀρχίτερα ἢ οἰκογενειακὴ γκρίνια τῆς ὥρας τοῦ φαγητοῦ. Στὸ τραπέζι ὁ πατέρας θὰ μαλώσῃ τὸν μονάκριβό του γιὰ τὶς σπατάλες του. Στὸ τραπέζι ἡ Εὐδοκία θ’ ἀρχίσῃ τὴ γκρίνια γιὰτὶ ὁ Πολύβιος ἄργησεν νὰ ἔρθῃ ἀπ’ τὴ ταβέρνα του. Στὸ τραπέζι θὰ λυθοῦν ὅλα τὰ ἄλυτα οἰκονομικὰ προβλήματα. Ἀποτέλεσμα, ὅλοι κοιτάζουν πότε νὰ σηκωθοῦν μιὰ ώρα ἀρχίτερα γιὰ νὰ πᾶν στὸ καλὸ τους ἢ στὸ καφενεῖο. Τέλος, ἄλλοτε καταπίνουμε τὶς τροφές μας ἀμέσως· γιὰτὶ δὲν ἔχουμε δόντια.

Ἡ ὥρα τοῦ φαγητοῦ εἶναι ἱερή. Πρέπει αὐτὴ τὴν ὥρα νὰ γίνεται κάποια ἀνακωχὴ τῶν οἰκογενειακῶν ἐχθροπραξιῶν. Πρέπει ἀκόμα νὰ ἀφήνουμε κάποιο περιθώριο καὶ λίγο περισσότερο καιρὸ γιὰ τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ. Καὶ νὰ ἔχουμε γερὰ καὶ περιποιημένα δόντια. Ἔτσι θὰ τρώμε εὐχάριστα κι’ ἀγάγια, θὰ μασᾶμε καλὰ καὶ θὰ χωνεύουμε καλύτερα.

Μετὰ τὸ φαγὶ ἀρχίζει ἡ πέψη.

Χρειάζεται γι’ αὐτὸ λίγη ἀνάπαυση. Ἄς εἶναι καὶ ὀλιγόωρη.

Μερικοὶ μεσόκοποι ἀγαποῦν νὰ τὸν πάρουν στὴ πολυθρόνα τους. Κάνουν πολὺ καλὰ. Μὴ τοὺς ξυπνάτε. Τὰ νεῦρα τους θὰ ἡρεμήσουν. Αὐτὸ ἀρκεῖ νὰ πάσῃ κάθε νευρικὸς σπασμὸς, καὶ κάθε ἀνησυχία. Θὰ χωνέψουν μιὰ χαρὰ ὅσοδῆποτε κι’ ἂν ἦταν δύσπεπτο τὸ φαγὶ τους.

Τρίτο Συμπέρασμα

Μετὰ τὸ φαγὶ πιάστε εὐχάριστη κουβεντούλα. Ἄν δὲ ὑπάρχει τέτοια ἐλπίδα πάρτετον γιὰ λίγη ὥρα. Νὰ εἴστε βέβαιοι πὼς θὰ χωνέψετε κι’ ἀχταπόδι κρασάτο. Ἄν δὲ φύγατε κι’ ὅλας μὲ τὸ λεωφορεῖο γιὰ τὴ δουλειά σας.

ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ

Ὑπὸ ΕΥΑΓΓΕΔΟΥ ΠΑΠΟΥΤΣΗ ἔντομολόγου Δ)σεως Γεωρ. Ὑπουργ. Γεωργίας

Πολλές φορές ἡ χαρὰ τῆς ἐξοχῆς καταστρέφεται ἀπὸ τὸν ὑπερβολικὸν φόβον τῶν ἐντόμων. Γιατὶ οἱ ἄνθρωποι τῶν πόλεων, ἀσυνήθιστοι στὰ διάφορα «ζουζούνια», τὰ βλέπουν σὰν τέρατα ἐπικίνδυνα. Πόσες φορές δὲν ἔχουμε ἀκούσει σπαρακτικὰ ἰξεφωνητὰ τὰ ὁποῖα προκαλεῖ τὸ θέαμα μιᾶς κάμπιας ἢ ὁποῖα μπορεῖ νὰ εἶναι ἄσχημη καὶ ἀποκρουστικὴ, ὅμως εἶναι ἐντελῶς ἄθωα καὶ ἀκίνδυνη. Ἡ ἔμφυτη αὐτὴ ἀποστροφή πρὸς τὰ ἔντομα εἶναι ἀδικαιολόγητη. Εἶναι ἀκόμη καὶ ἐπιζημία γιὰτὶ ἐμποδίζει τοὺς ἄνθρώπους ἀπὸ τοῦ νὰ μάθουν μερικὲς ἐνδιαφέρουσες λεπτομέρειες γιὰ τὴ ζωὴ αὐτοῦ τοῦ «μικροκοσμοῦ».

Βεβαίως τὰ ἔντομα δὲν εἶναι δημοφιλῆ. Μόνη ἴσως ἐξαίρεσιν ἀποτελοῦν οἱ πεταλούδες οἱ ὁποῖες μὲ τὰ ὁμορφα χρώματά τους τραβοῦν τὴν προσοχὴν τῶν ἀνθρώπων. Μερικὰ εἶναι ἀποκρουστικὰ καὶ μὲ τὴν ἄσχημη ἐμφάνησί τους

ἢ τῆ δυσάρεστη μυρωδιά τους προκαλοῦν τὴν ἀηδία. Ὅμως ἀπὸ τοῦ σημείου αὐτοῦ μέχρι τοῦ νὰ προκαλοῦν τὸν τρόμον καὶ τὸν πανικόν, ἡ ἀπόστασις εἶναι πολὺ μεγάλη. Γιατὶ ὁ ὑπερβολικὸς φόβος γιὰ τὶς κάμπιες, τὶς μέλισσες, τὰ σκαθάρια κ.λ.π. δὲν δικαιολογεῖται ἀπὸ τὰ πράγματα. Στὸ δικό μας κλίμα πάρα πολὺ λίγα εἶδη ἐντόμων μποροῦν νὰ προξενήσουν ζημία στὸ σῶμα μας. Δὲν συμβαίνει βεβαίως τὸ ἴδιο στὰ τροπικὰ κλίματα ὅπου οἱ κίνδυνοι εἶναι πολὺ μεγαλύτεροι. Ἐν τούτοις ὑπάρχουν καὶ σ' ἐμᾶς μερικὰ εἶδη τὰ ὁποῖα μποροῦν μὲ τὸ δάγκωμά τους ἢ μὲ τὸ ψίμπημά τους νὰ προκαλέσουν πόνο. Ἄλλὰ μόνο πόνο, ὄχι ἄλλες σοβαρώτερες συνέπειες. Πρέπει νὰ κάνουμε τὴν διευκρίνησι ὅτι ἐδῶ δὲν μιλάμε γιὰ ἐκεῖνα τὰ εἶδη τῶν ἐντόμων τὰ ὁποῖα μεταφέρουν εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀσθένειες ὅπως τὴν ἐλονοσία, τὸν κίτρινο πυρετό, τὴν ἀσθένεια τοῦ ὕπνου κλπ. Ἡ ζημία τὴν ὁποῖαν προκαλοῦν τὰ εἶδη αὐτὰ εἶναι ἔμμεσος καὶ ὀφείλεται στοὺς μικροοργανισμοὺς τοὺς ὁποῖους μεταφέρουν στὸν ἄνθρωπο. Ἀκόμη δὲν μιλάμε γιὰ τοὺς κορηοὺς καὶ τὶς κατσαρίδες, τὰ ὁποῖα μὲ τὰ σύγχρονα φάρμακα ἔχουν λιγοστεύει. Ἐδῶ μιλάμε γιὰ τὴν ἀμεση ζημία ποὺ προκαλοῦν μὲ τὸ δάγκωμά τους ἢ μὲ τὸ κέντρωμά τους ἢ μὲ τὸ ἀγκύλωμά τους.

Τὰ ἔντομα λοιπὸν μποροῦν νὰ προκαλέσουν σωματικὸν πόνον καὶ ἀδιαθεσία μὲ τὶς δηλητηριώδεις οὐσίες τους κατὰ τοὺς ἑξῆς τρόπους.

1. Μὲ τὸ κέντρισμα τοὺς. Τρυποῦνε τὸ δέρμα μὲ τὸ κεντρί τους, τὸ ὁποῖον εἶναι ὄργανο ἀμυντικὸ καὶ ἐπιθετικὸ τοποθετημένον στὴν ἄκρη τῆς κοιλιάς. Τέτοια ἔντομα εἶναι οἱ μέλισσες, οἱ σφήκες κ.λ.π. Δὲν πρέπει νὰ ξεχνοῦμε ὅτι οἱ μέλισσες εἶναι ἐντελῶς εἰρηνικὰ πλάσματα καὶ δὲν ἐπιτίθενται μὲ τὸ κεντρί τους παρὰ μόνον ὅταν κινδυνεύουν ἀπὸ ἐμᾶς ἢ ὅταν ἐνοχλοῦμε τὶς κυμέλες τους. Ἐπειτα ἡ μέλισσα, μία καὶ μόνη φορά στὴ ζωὴ της μπορεῖ νὰ χρησιμοποιήσῃ τὸ κεντρί της. Γιατὶ μετὰ τὸ κέντρισμα φοβᾶ. Τὸ κεντρί μένει καρφωμένον στὸ κρέας μας, γιὰ τὸ ἀποκόβεται ἀπὸ τὸ σῶμα τῆς μέλισσας μαῦ μὲ τὴν ἄκρη τῆς κοιλιάς της καὶ τοὺς δύο δηλητηριώδεις ἀδένες ποὺ δίνουν στὸ κεντρί τὸ δηλητήριο. Τὸ κεντρί αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ τραβήξουμε ὅσο τὸ δυνατόν γρηγορώτερα. Ὅμως πρέπει νὰ προσέξουμε νὰ μὴ τραβήξουμε μὲ τὰ δάκτυλα. Γιατὶ τότε, καθὼς πιέζουμε μὲ τὰ δάκτυλα, κάνουμε τοὺς ἀδένας νὰ βγάλουν περισσότερο δηλητήριο στὸ κεντρί. Τὸ καλλίτερον εἶναι νὰ τὸ βγάλουμε μὲ ἓνα σουγιά, ἓνα ψιμπίδάκι, ἢ μὲ τὶς ἄκρες τῶν νυχιῶν, ἔτσι ὥστε νὰ πιάνουμε τὸ κεντρί ἄκρη — ἄκρη.

Ὁ Πόνος καὶ τὸ πρήξιμο ποὺ προκαλεῖται ἰδὲν διαρκεῖ πάρα πολὺ. Μόνον μερικὰ ἄτομα τὰ ὁποῖα εἶναι ἀλλεργικὰ εἰς τὸ δηλητήριο ὑποφέρουν περισσότερο καὶ μάλιστα ὅταν κεντρισθοῦν πολλὰς φορές. Ὁ πόνος καὶ τὸ πρήξιμο λιγοστεύουν ἐάν, ἀμέσως μόλις βγάλουμε τὸ κεντρί, κάνουμε ἐντριβὴ μὲ διάλυση ἀμωνίας.

2. Μὲ τὸ δάγκωμά τους. Μὲ τὶς δαγκάνες ποὺ ἔχουν στὸ στόμα τους (σὰν τὰ καθούρια) μποροῦν νὰ δαγκώσουν καὶ ἀκόμη νὰ κόψουν τὸ δέρμα καὶ νὰ προκαλέσουν πόνο. Οἱ δαγκάνες αὐτὲς ἔχουν προορισμὸν τὴν διατροφή τοῦ ἐντόμου ἀλλὰ μερικὲς φορές χρησιμοποιοῦνται γιὰ ἀμυντικούς σκοποὺς, ὅπως ὅταν τὰ κρατᾶμε στὰ χέρια μας καὶ προσπαθοῦν νὰ ἐλευθερωθοῦν. Τέτοια ἔντομα εἶναι οἱ ἀκρίδες, οἱ γρύλλοι, τὰ σκαθάρια κ.λ.π.

3. Μὲ τὸ ἀγκύλωμά τους. Μερικὲς πολὺ τριχωτὲς

κάμπιες, ανάμεσα στις διάφορες τρίχες που σκεπάζουν τὸ σῶμα τους, ἔχουν καὶ δηλητηριώδεις. Αὐτές, ὅταν ἔλθουν σὲ ἐπαφή μὲ τὸ δέρμα τὸ τρυποῦν καὶ σπάζοντας, χύνουν ἓνα δηλητήριο κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο ὅπως τὰ φυτά-τσουκνίδες. Τὸ δηλητήριο αὐτὸ προκαλεῖ στὸ δέρμα ἐξανθήματα ποὺ συνοδεύονται ἀπὸ φαγούρα καὶ μερικές φορές ἀπὸ ἐντερικές ἀνωμαλίες. Τέτοιες εἶναι οἱ γνωστὲς κάμπιες τοῦ πεύκου καὶ διάφορες ἄλλες τριχωτὲς κάμπιες τῶν βασικῶν δέντρων. Φυσικὰ γιὰ νὰ προκαλέσουν τὸν ἐρεθισμό πρέπει νὰ ἔλθουν σὲ ἐπαφή μὲ τὰ γυμνὰ μέρη τοῦ σώματος. Ὁ Ἐρεθισμὸς αὐτός, μολονότι ἀρκετὰ ἐνοχλητικός, δὲν διαρκεῖ πάρα πολὺ. Καταπραῦνεται δὲ ἀρκετὰ μὲ διάλυσι σόδας τοῦ φαγητοῦ καὶ μὲ δροσιστικὴ λοσιὸν ἢ ξύδι.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὰ ἔντομα καὶ ἄλλα Ἀρθρόποδα εἶναι πιθανὸν νὰ πέσουν στὴν ἀντίληψί μας καὶ τὰ συνηθέστερα ἀπὸ αὐτά, στὸν τόπο μας, εἶναι ὁ Σκορπιὸς καὶ ἡ Σκολόπεντρα ποὺ πρέπει νὰ τὰ γνωρίζουμε.

Ὁ Σκορπιὸς εἶναι γνωστός, τουλάχιστον κατ' ὄνομα σὲ ὅλους. Ἔχει τέσσερα ζευγάρια πόδια καὶ ἓνα ζευγάρι δαγκάνες (σὰν τοῦ κάβουρα). Ἡ κοιλία του καταλήγει λεπτὴ καὶ μακρὰ καὶ ἔχει στὴν ἄκρη τὸ κεντρί. Μὲ τίς δαγκάνες πιάνει τὰ θύματά του, ποὺ εἶναι διάφορα Ἐντομα καὶ Ἀράχνες, τὰ ὁποῖα μετὰ σκοτώνει μὲ τὸ κεντρί, φέρνοντάς το ἐπάνω ἀπὸ τὸ σῶμα του. Στὸν τόπο μας βρίσκονται σκορπιοὶ στὶς θερμὲς περιοχές. Ἔχουν μῆκος 3.—4 πόντους, χρῶμα καστανὸ μὲ τὸ κεντρί κίτρινο. Κυκλοφοροῦν τὴν νύκτα τὴν δὲ ἡμέρα εἶναι κρυμμένοι κάτω ἀπὸ πέτρες ἢ μέσα σὲ τρύπες. Τὸ κεντρί τοῦ Σκορπιοῦ, μολονότι μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ στὸν ἄνθρωπο δυνατὸ πόνο, οὐδέποτε εἶναι θανατηφόρο.

Ἡ Σκολόπεντρα, ἔχει ἐμφάνισι χαρακτηριστικὴ καὶ γνωρίζεται εὐκολά. Ἔχει κι' αὐτὴ ἓνα ζευγάρι δαγκάνες στὸ πρῶτο ἄρθρο τοῦ σώματός της, πίσω ἀπὸ τὸ κεφάλι. Οἱ δαγκάνες ἔχουν ἓνα ἀσθενὲς δηλητήριο ποὺ τὸ χρησιμοποιεῖ γιὰ νὰ παραλύη τὰ θύματά της, τὰ διάφορα Ἐντομα. Μόνον ὅταν εὐρεθῇ στὴν ἀνάγκη, ἀμυνομένη, μπορεῖ νὰ δαγκάσῃ τὸν ἄνθρωπο. Τότε τοῦ προξενεῖ πόνο, μερικές φορές δυνατὸν, οὐδέποτε ὅμως μὲ συνέπειες.

Τώρα τὸ καλοκαίρι ὁ περισσότερος κόσμος πηγαίνει στὶς ἐξοχὲς κι' ἔτσι ἔχει τίς μεγαλύτερες πιθανότητες νὰ βρεθῇ ἀντιμέτωπος αὐτοῦ τοῦ «μικρόκοσμου». Ἄς ἀντικρύξουμε αὐτὰ τὰ ὄντα ὄχι μὲ ὑπερικό τρόπο ἀλλὰ μὲ γνώση καὶ κατανόηση. Ἔχουν κι' αὐτὰ ἓνα βιολογικὸ προρισμὸ καὶ γιὰ νὰ ἐπιλύσουν τὰ προβλήματα τῆς ζωῆς τους ἔχουν ὠρισμένα ὄργανα ἀμυντικὰ ἢ ἐπιθετικὰ. Ἄς τὰ ἀποφεύγουμε ὅταν βρεθοῦνε στὸ δρόμο μας ἀλλὰ μὴ δηλητηριάζουμε τὴν χαρὰ μας καὶ τὴν χαρὰ τῆς συντροφιάς μας σκορπώντας τὸν πανικό. Θυμᾶμαι πάντα μὲ πόση πικρία μοῦ μιλοῦσε ἓνας φίλος μου γιὰ τὸ ἀσχημὸ τέλος μιᾶς ἐκδρομῆς, γιὰ τὸ ὁποῖον αἰτία ἔγινε ὁ ὑπερικός φόβος μιᾶς κυρίας τῆς συντροφιάς. Πηγαίνοντας νὰ πάρῃ τὸ ψάθινο καπέλλο της, βρῆκε πάνω σ' αὐτὸ μιὰ μεγάλῃ κάμπια. Ἄντι νὰ τὴν πετάξῃ, ἔμπηξε μιὰ σπαρακτικὴ κραυγὴ κι' ἐλιποθύμησε. Ἡ ἴδια διηγήθηκε ἀργότερα στὴ συντροφιά της, πὼς αὐτὸ παθαίνει κάθε φορὰ ποὺ βλέπει μπροστά της «αὐτὰ τὰ σιχαμένα μαμούνια». Αὐτὸς ὁ ὑπερικός τρόμος τῆς εἶχε μείνει ἀπὸ τὰ παιδικὰ της χρόνια. Ἀπὸ τότε ποὺ ἡ μαμά της, γιὰ νὰ τὴν ἀναγκάσῃ νὰ φάῃ περισσότερο φαγητό, τὴν ἐφόβιζε μὲ μιὰ χρυσόμυγα, μιὰ κοινὴ κι' ἀθῶα ζίνα, τὴν ὁποῖα εἶχε δεμένη σὲ μιὰ κλωστή καὶ τὴν ἄφινε νὰ πετᾷ γύρω της.

ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑΣ ΕΓΚΥΟΥΣ

Υπό Μ. ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ, έπιστήμονος Μαίας

- 1) Άκολουθείτε τās συνηθείας σας εἰς τās έργασίας σας ἀλλὰ χωρὶς νὰ κουράζεσθε.
- 2) Νὰ εἴσθε ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον εἰς τὸ ὑπαιθρον χωρὶς ὅμως ὑπερκόπωσιν.
- 3) Τὴν πρώτην ἡμέραν ἐκάστου μηνὸς ἀποστέλετε οὖρα πρωῖνὰ πρὸς ἐξέτασιν καὶ τρεῖς μῆνας πρὸ τοῦ τοκετοῦ ἀποστέλετε δις τοῦ μηνὸς τὴν 1ην καὶ τὴν 15ην.
- 4) Μὴ φορᾶτε καλτσοδέτες ποὺ περισφίγγουν τὰ πόδια οὔτε ὑποδήματα μὲ πολὺ ὑψηλὰ τακούνια.
- 5) Νὰ μὴ σφίγγετε τοὺς μαστοὺς σας μὲ στενὸν στηθόδεσμον. Ἀπὸ τὸν 7ον μῆνα νὰ καθαρίζετε αὐτοὺς μὲ βρασμένο χλιαρὸ νερό, σαποῦνι, καὶ ἔπειτα ἀλοιφεύετε τās θυλάς, πότε μὲ καθαρὰ βαζελίνη πότε μὲ ἑλαφρὰ κολώνια.
- 6) Μὴ κάμετε κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη θαλάσσια λουτρά.
- 7) Δύνασθε νὰ κάμετε τὸ λουτρό σας καθημερινῶς. Ἐνα ὅμως μῆνα πρὸ τοῦ τοκετοῦ ἀπαγορεύεται ἡ χρῆσις γενικοῦ λουτροῦ ἐντὸς λουτήρος διότι ὑφίσταται κίνδυνος μόλυνσεως τῶν γεννητικῶν ὀργάνων καὶ ὡς ἐκ τούτου κατὰ τὸν τοκετὸν ἐπιλοχείου πυρετοῦ: Δύνασθε, ὅμως νὰ καθαρίζεσθε μόνον ἐξωτερικῶς, πρωτὶ καὶ βράδυ μὲ βρασμένον χλιαρὸ νερό καὶ σαποῦνι καὶ ἀφοῦ σκουπισθεῖτε μὲ μαλακὴ καὶ καθαρὰ πετσέτα «χνουδάτη» βάζετε ὀλίγην πούδραν Τάλακ. Οὕτως ἀποφεύγεται ὁ ἔρρεθισμοὶ καὶ ἡ φαγοῦρα.
- 8) Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἕνα περίπου μῆνα πρὸ τοῦ τοκετοῦ ἀπαγορεύονται αἱ συζυγικαὶ σχέσεις.
- 9) Ἀπὸ τὸν ὅν μῆνα νὰ φορᾶτε ζώνην εἰδικὴν ἐγκυμοσύνης.
- 10) Νὰ κανονίσετε νὰ ἔχετε καθημερινὴν κένωσιν.
- 11) Εἰς τὴν τροφήν σας ἀποφεύγετε τὸ λίπος «ζυμαρικᾶ, σάλτσες, βούτυρα, τυριά, παραγεμιστά, ἐντράδες, κ.τ.λ.» Τὸ μεσημέρι μόνον δύναστε νὰ τρώγετε κρέας βραστὸν ἢ ψητὸν μὲ χόρτα ἢ φρούτα. Τὸ βράδυ ἑλαφρὰ τροφή χωρὶς κρέας. Ἐν γένει ἀποφεύγετε τὴν πολυφαγίαν.
- 12) Νὰ ὑποβάλεστε εἰς μαιευτικὴν ἐξέτασιν πρῶτον κατὰ τὸν 4ον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ ἀπὸ τὸν 7ον ἄπαξ τοῦ μηνὸς ἕως τὸν 9ον μῆνα, ἵνα διευκρινισθεῖ ἡ κατάστασις τῆς ἐγκυμοσύνης σας καὶ λάβετε τās ἀπαιτούμενας συμβουλὰς.
- 13) Νὰ προσέρχεσθε ἀμέσως εἰς τὸν ἰατρὸν ἢ τὴν μαίαν σας πρὸς ἐξέτασιν ἐὰν ἔχετε ἐμετούς, συχνουρίαν, ἐπίμονον πονοκέφαλον, λιποθυμίας, διαταραχὰς τῆς δρᾶσεως, πρίξιμω τῶν ποδῶν, ὀλιγουρίαν, δύσπνοιαν, δυσκοιλιότητα, ὡς καὶ αἷμα εἰς τὰ γεννητικὰ σας ὄργανα ἢ καὶ ὅταν αἰσθανθῆτε κάτι δεικνύουν, ὅτι δὲν εἴσθε εἰς φυσιολογικὴν κατάστασιν.
- 14) Ὁ τοκετὸς ἀρχίζει μὲ ἑλαφροὺς πόνους εἰς τὴν μέσην καὶ νεφρὰ

καὶ κατὰ διαστήματα ἀραιά, βαθμηδὸν ὅμως οἱ πόνοι ἐπεκτείνονται εἰς τὴν κοιλίαν.

Καλεῖτε διὰ τὸν τοκετὸν τὸ ἰατρὸν σας ἢ τὴν μαῖαν σας οἱ ἀνδρῶ-
ποτε ὥραν, ἡμέρας καὶ νυκτός.

α) Ὄταν ἀρχίσουν οἱ πόνοι τῆς μέσης.

β) Ὄταν αἰσθανθῆτε νὰ χύνονται νέρια.

γ) Ὄταν παρατηρήσετε αἷμα ἔστω καὶ ἀνδρῶ-
δὲν ἔχετε πόνους.

Ἡ διατροφή τῆς ἐγκύου θεωρεῖται ὡς βασικὸ θέμα στὴν προστασία τῆς μητρότητος. Ἡ ἐγκυος γυναῖκα πρέπει νὰ φροντίζῃ καὶ νὰ προσαρμοσθῇ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο στὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ τῆς. Ἡ παλαιὰ συνήθεια τῆς γαλακτοτροφίας ποῦ συνηστάτο εἰς τὴν ἐγκυον θεωρεῖται σήμερον μᾶλλον βλαβερή.

Ἡ πολυφαγία δημιουργεῖ εἰς τὴν ἐγκυον πολλὰς ἀνωμαλίες καὶ δι' αὐτὸ πρέπει νὰ τὴν ἀποφεύγῃ.

Πρέπει ὅμως νὰ τρέφεται μὲ ἄφθονες βιταμίνες ποῦ εἶναι ἀπαραίτητες γιὰ τὴν ἰδίαν καὶ τὸ παιδί. Ἡ ἐγκυος πρέπει νὰ προτιμᾷ τὰ φρούτα καὶ τὰ λαχανικά, διότι εἰς αὐτὰ εὐρίσκονται οἱ ἀπαραίτητες καὶ σπουδαιότερες βιταμίνες.

Πρέπει ν' ἀποφεύγῃ α) τὰ πολλὰ κρέατα καὶ ψάρια διότι περιέχουν πολὺ ζωϊκὸ λεύκωμα β) τὸ πολὺ βούτυρο καὶ γάλα διότι περιέχουν πολὺ ζωϊκὸν λίπος γ) τὰ πολλὰ ἀλάτια διότι ἔχουν κακὸ ἀποτέλεσμα στὴν ἐγκυμοσύνη.

Οἱ βιταμίνες Α.Ε.Κ. Β6 καὶ ὁ βιταμινικὸς ἀντιαναιμικὸς παράγων ὑπάρχουν στὸ βούτυρο καὶ στὰ πράσινα χόρτα. Ἐπίσης ἡ βιταμίνη Β1 εὐρίσκειται στὸ σιτάρι στὸ ρύζι καὶ στὴ μαγιά. Ἡ βιταμίνη Β2 εὐρίσκειται εἰς τὰ θερύκοκα καὶ εἰς τὴν ντομάτα ἢ δὲ ἀντιπελλαργικὴ βιταμίνη εὐρίσκειται στὸ κρέας καὶ στὰ ζαχαρότευτλα καὶ τέλος ἡ βιταμίνη Δ εὐρίσκειται στὸν κρόκον τοῦ αὔγου καὶ στὸ βούτυρο.

Δυσκοιλιότηης - ἐμετοῖ - σιελόρροια τῆς ἐγκύου.

Ἄν ἡ ἐγκυος παρουσιάσῃ δυσκοιλιότητα, πρέπει νὰ παίρῃ ἑλαφρὰ ὑπακτικά ἢ ζωϊκὸ κάρβουνο ἢ ἐν ἀνάγκῃ νὰ κἀν κλύσμα. Οἱ ἐμετοὶ τῆς ἐγκυμοσύνης ποῦ ὅταν παρουσιάζονται μόνον τὸ πρῶτ' ἀποτελοῦν σχεδὸν κάτι τὸ φυσιολογικόν, πρέπει ν' ἀποφεύγῃται, γιὰτὶ δὲν εἶναι μόνον ἐνοχλητικοί, ἀλλὰ καὶ ἐμποδίζουν τὴν θρέψιν, καὶ γίνονται κάποτε κακοήθεις. Τοὺς ἀνακόπτωμεν μὲ βιταμίνη Σ ἢ μὲ ὠχρίνη. Ἐπίσης καὶ ἡ οὐροτροπίνη ἔχει καλὴ ἐπίδρασι.

Ἐκεῖνα ὅμως ποῦ ἐπίδρουν ἀποτελεσματικὰ εἶναι τὰ παρασκευάσματα τοῦ φλοιοῦ τοῦ ἐπινεφριδίου. Ἐπίσης μπορούμε νὰ πάρουμε 100 κυβικὰ πρῶτ' οὖρα τῆς ἐγκύου, ἐντὸς τῶν ὁποίων ὑπάρχει ἄφθονη ὠχρίνη καὶ νὰ τὰ κάνουμε πολὺ σιγὰ κλύσμα, ὥστε νὰ μείνουν ν' ἀποροφηθῶν μέσα στὸ ἔντερο καὶ νὰ μὴν προκαλέσουν κένωσιν.

Αὐτὸ προλαμβάνει τὴν ἀφυδάτωσι καὶ ἀνακουφίζει τὴν ἐγκυον ἀπὸ τοὺς ἐμετοὺς.

Τὴν ἀκατάσχετον σιελόρροια τὴν περιορίζωμεν μὲ παρασκευάσματα ἀιτροπίνης.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Ι. Π. ΧΑΡΑΜΗ, Μαιευτήρος—Γυναικολόγου, Διευτού της Μαιευτικής
καὶ Γυναικολογικῆς Κλινικῆς τοῦ Δημ. Νοσοκομείου

Κάθε γυναίκα ἢ ὁποία πρόκειται νὰ γίνῃ μητέρα εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἀκολουθήσῃ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς ὠρισμένουσ ὑγιεινοῦσ καὶ διαιτητικοῦσ κανόνας, διότι ἂν καὶ ἡ κύησις θεωρεῖται διὰ τὴν γυναίκα ὡσ φυσιολογικὴ κατὰστασις, λόγω τῶν μεγάλων μεταβολῶν ποὺ προκαλοῦνται ὑπὸ τῆς ἐγκυμοσύνης εἰς ὅλον τῆσ τὸν ὀργανισμόν εἶναι δυνατὸν νὰ μεταβληθῇ ἡ φυσιολογικὴ αὐτὴ κατὰστασις σὲ παθολογικὴν καὶ ὡσ ἐκ τούτου νὰ ὑπάρξουν κίνδυνοι τόσον διὰ τὴν μέλλουσαν μητέρα ὅσον καὶ διὰ τὸ τέκνον τῆσ. Σὲ γενικὲσ γραμμὲσ κάθε ἔγκυος πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν τῆσ τὰ ἀκόλουθα:

Διατροφή : Ἡ ἔγκυος ἐφ' ὅσον δὲν παρουσιάζει τίποτε τὸ παθολογικὸν π.χ. ἐμέτους, λεύκωμα εἰς τὰ οὖρα, οἰαδήποτε κλπ. ἢμπορεῖ νὰ διατρέφεται ὅπως ἐτρέφετο καὶ πρὶν ἀπὸ τὴν ἐγκυμοσύνη τῆσ, ἢ τροφὴ ὅμως τὴν ὁποίαν λαμβάνει πρέπει νὰ περιέχει ἐπαρκὴ ποσότητα λευκωμάτων, ὑδατανθράκων, βιταμινῶν καὶ νὰ μὴν εἶναι ἄλμυρά. Θὰ ἀποφεύγη ὅμως ἀπὸ τοῦ νὰ τρώγη πολὺ καὶ μάλιστα τὸ βράδυ ἰδίως δὲ κατὰ τοὺσ τελευταίους μῆνας. Ὑγρὰ (νερὸ — λεμονάδες — πορτοκαλάδες — τσαΐ κλπ.) ἢμπορῇ νὰ πίνῃ ἀρκετὰ ὄχι ὅμως καὶ εἰς ὑπερβολικὸν ποσόν, ἀλλὰ θὰ ἀποφεύγη τὰ οἰνοπνευματώδη καὶ τὸν οἶνον. Πρέπει ἐπίσης νὰ μεριμνᾷ διὰ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τοῦ ἐντέρου τῆσ καὶ ἂν εἶναι δυσκοίλια θὰ καταπολεμᾷ τὴν δυσκοιλιότητα τρώγουσα χόρτα καὶ φρούτα, ἢ ἐν ἀνάγκη δι' ὑποκλυσμοῦ ἢ ἐνὸσ ἐλαφροῦ καθαρτικοῦ, διότι ἡ δυσκοιλιότησ εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ ποῖ. λὰς καὶ σοβαρὰσ διαταραχὰς.

Ἔργασια καὶ κίνησις : Ἐὰν ἡ ἔγκυος ἐργάζεται ἢμπορεῖ νὰ ἐξακολουθήσῃ τὴν ἐργασίαν τῆσ μέχρι τὸν ὄκτον μῆνα ἂν φυσικὰ ἢ ἐργασίαν τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖ δὲν εἶναι βαρεία, κοπιώδης, ἀνθυγιεινὴ καὶ δὲν συντρέχουν ἄλλου εἰδικοὶ λόγοι π.χ. προηγηθεῖσαι αὐτόματα ἀποβολαί. Πάντως πρέπει νὰ ἀποφεύγη κάθε κοπιαστικὴν ἐργασίαν ὅπως εἶναι τὸ πλύσιμο, οἱ βαρεῖὲσ οἰκιακὲσ ἀσχολίεσ, τὸ ράψιμο μὲ ποδοκίνητον ραπτομηχανήν, ἢ ἀνύψωσις βάρων, οἱ μακρὲσ καὶ κοπιώδεις πορείεσ, τὰ μακρὰ καὶ κουραστικὰ ταξίδια δι' ἀμάξης, αὐτοκινήτου, τραίνου, ἐπὶ ζώου. Καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγη τοὺσ κλειστοὺσ καὶ πολυσυχνάστουσ χώρουσ ὡσ καὶ κάθε ζωηρὴν συγκίνησιν, διότι ὅλοι αὐτοὶ οἱ ἐξωτερικοὶ ἐρεθισμοὶ εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσουν ἀποβολὴν ἢ πρόωρον τοκετόν. Ἀντιθέτως ὅμως κάθε ἔγκυος πρέπει νὰ κἀνῃ καθημερινῶσ ἕνεσ περίπατον.

Καθαριότησ. Ἡ καθαριότησ εἶναι ὡσ γνωστὸν ἀπαραίτητος σὲ κάθε ἄνθρωπον διότι συντελεῖ εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος διὰ τοῦτο ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ κἀνει ἂν εἶναι δυνατὸν καθημερινῶσ λουτρὸν διότι τὰ λουτρὰ ἐκτὸσ ἀπ' τὰ θαλάσσια τὸ καλοκαίρι) δὲν ἀπογορεύονται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης, μόνον ποὺ δὲν πρέπει νὰ εἶναι ὑπερβολικὰ ψυχρὰ ἢ θερμὰ καὶ διὰ μεγαλυτέραν εὐκολίαν θὰ συστήσωμεν τὸ πλύσιμο τοῦ σώματος διὰ Ἰντούσ τὸ ὁποῖον ἢμπορεῖ νὰ κἀμη

μέχρι του τοκετού. Ἰδιαίτερος δὲ θὰ συμβουλευώμεν νὰ πλένη συχνὰ τὰ ἔξω γεννητικά της ὄργανα. Τὰς κολπικὰς πλύσεις θὰ τὰς ἀποφεύγη ὕπως ἄλλως τε καὶ κάθε μὴ ἔγκυος, ἐκτὸς ἐὰν ὑπάρχουν εἰδικοὶ λόγοι ὁπότε θὰ συμβουλευθῆ τὸν ἰατρὸν της. Ἡ μέλλουσα μητέρα πρέπει νὰ μεριμνᾷ καὶ διὰ τὰς θηλὰς τῶν μαστῶν της τὰς ὁποίας θὰ καθαρίζη καθημερινῶς μὲ νερὸ καὶ σαποῦνι καὶ μετὰ ταῦτα θὰ τὰς ἐπαλείφῃ μὲ οἰνόπνευμα ἢ κολώνια καὶ τέλος μὲ βαζελίνην. Ἐὰν οἱ θηλᾶς δὲν εἶναι ἀρκετὰ ἀνεπτυγμέναι, πράγμα πού θὰ προκαλέσῃ δυσκολίας εἰς τὸν θηλασμόν, θὰ τὶς συλλαμβάνῃ καθημερινῶς μὲ τὰ δύο δάκτυλα καὶ θὰ τὶς ἔλκῃ πολλές φορές πρὸς τὰ ἔξω καὶ συχνὰ μὲ τὴν ἀπλὴν αὐτὴν μέθοδον αὐτὲς ἀναπτύσσονται. Γιὰ νὰ ἀποφευχθῶν ὅσον τὸ δυνατόν αἱ ραβδώσεις (σκασίματα) τῆς κοιλίας της θὰ ἐπαλείφῃ αὐτὴν πρωτὶ καὶ βράδυ μὲ βαζελίνην.

Σ υ ν ο υ σ ί α : Αὕτη δὲν ἀπαγορεύεται, κάλλα πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἢ κατάχρησις. Κατὰ τὸν τελευταῖον ὄμως μῆνα ἀπαγορεύεται ἀπολύτως.

Ἐ ν δ ὕ μ α τ α : Ἡ ἔγκυος θὰ ἐνδύεται μᾶλλον εὐρύχωρα καὶ ἐλαφρὰ θὰ ἀποφεύγῃ δὲ κάθε τι πού θὰ τὴν σφίγγῃ, πάντως ἢμπορεῖ νὰ φορᾷ καθ' ὅλην τὴν ἐγκυμοσύνην μίαν εἰδικὴν ζώνην ἢ ὁποία θὰ τὴν ἀνακουφίσῃ πολὺ ἀπὸ τὸ βάρος τῆς κοιλίας της ἰδίως δὲ κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας. Ἀπαγορεύεται ἀπολύτως νὰ φορᾷ καλτσοδέτες διότι προκαλοῦν κίρσους. Ὁ στηθόδεσμος δὲν ἀπαγορεύεται, τὰ δὲ ὑποδήματά της δὲν πρέπει νὰ ἔχουν ὑψηλὰ τακούνια.

Ἰ α τ ρ ι κ ῆ π α ρ α κ ο λ ο ὗ θ η σ ι ς : Ἡ ἔγκυος εἶναι ἀπαραίτητον νὰ παρακολουθῆται καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης κατὰ χρονικὰ διαστήματα ὑπὸ ἰατροῦ ὁ ποῖος θὰ τῆς συστήσῃ διαφόρους ἐξετάσεις (αἷματος, οὐρῶν κλπ.) καὶ θὰ τῆς χορηγήσῃ διάφορα φάρμακα πού ἢμπορεῖ νὰ εἶναι ἀπαραίτητα τόσο διὰ τὴν μητέρα ὅσον καὶ διὰ τὸ ἔμβρυον. Ἡ ἰατρικὴ παρακολούθησις εἶναι ἀναγκαία ἰδίως δὲ κατὰ τὸ δεύτερον ἡμισυ τῆς ἐγκυμοσύνης διότι δι' αὐτῆς ἢμποροῦν νὰ προληφθοῦν ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ πολλές ἐπικίνδυνες ἐπιπλοκὲς πού εἶναι δυνατόν νὰ συμβοῦν πρὶν ἢ κατὰ τὸν τοκετόν. Ἐπίσης κάθε ἔγκυος πρέπει νὰ τρέξῃ νὰ συμβουλευθῆ τὸν ἰατρὸν της ἂν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης της παρατηρήσῃ ἔστω καὶ λίγο αἷμα ἢ αἰσθανθῆ λιποθυμίας, ἐπίμονο πονοκέφαλον, διαταραχὰς ἀπὸ τὰ μάτια της, συνεχεῖς ἔμετους, πόνους εἰς τὴν μέσην της ἢ τὴν κοιλίαν της καὶ γενικῶς ἐπὶ παρατεινομένης κακοδιαθεσίας, διότι αὐτὲς οἱ διαταραχὲς ἢμπορεῖ νὰ εἶναι ἢ ἀρχὴ ἐνὸς μεγάλου κακοῦ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Τοῦ ἰατροῦ κ. Θ. ΣΚΟΥΡΑ

*Ὅλες οἱ χρήσιμες οὐσίαι γιὰ τὸν ὄργανισμό μας, τὶς ὁποῖαι προσλαμ-

βάνουμε διὰ τῶν τροφῶν, ἀφοῦ διὰ τῆς πέψεως γίνουσι ἀπλές, πηγαίνουν σὰ διάφορα ὄργανα τοῦ σώματός μας, διὰ τοῦ αἵματος. Ἔτσι μέσα στοῦ αἵματος ὑπάρχουν σὲ μιὰ δεδομένη στιγμή, οἱ οὐσίες, αὐτὲς σὲ ἠύξημένη ποσότητα.

Μόνιμος οὐσία τοῦ αἵματος εἶναι καὶ τὸ σάκχαρον, τὸ ὁποῖον ὑφίσταται αὐξομοιώσεις ἀνάλογες μὲ τὴν ποσότητα τοῦ σακχάρου τὴν ὁποίαν παίρνομε διὰ τῶν τροφῶν.

Κανονικὰ ἡ ποσότης τοῦ σακχάρου τοῦ αἵματος εἶναι πάντα περιορισμένη ἐντὸς φυσιολογικῶν ὁρίων τὰ ὁποῖα εἶναι 0,8—1,2ο)οο.

Τὴν ρύθμισιν τῆς κανονικῆς ποσότητος τοῦ σακχάρου στοῦ αἵματος μας κανονίζει μιὰ ὁρμόνη ἡ ὁποία λέγεται ἰνσουλίνη καὶ ἐκκρίνεται ἀπὸ εἰδικὰ κύτταρα ἐνὸς ἀδένου εὐρισκομένου μέσα στὴν κοιλίαν μας, ποῦ λέγεται πάγκρεας.

Ἡ ὁρμόνη αὕτη, ἰνσουλίνη, μετατρέπει τὸ σάκχαρον εἰς μιάν ἄλλην οὐσίαν, ἀβλαβὴ, ἡ ὁποία λέγεται γλυκογόνον.

Ὅταν ἡ ποσότης τῆς ἐκκρινομένης ἰνσουλίνης δὲν εἶναι ἐπαρκῆς ἢ ἐλλείπει τελείως, τὸ σάκχαρον δὲν μετατρέπεται σὲ γλυκογόνον, πράγμα ποῦ ἔχει ὡς συνέπειαν τὴν αὐξησιν τῆς ποσότητός του εἰς τὸ αἷμα. Ὅταν δὲ ἡ ποσότης αὕτη ὑπερῆ τὰ 2 γραμμάρια τότε ἐξέρχεται τὸ σάκχαρον καὶ διὰ τῶν οὐρῶν μονίμως, ἐνῶ φυσιολογικῶς μόνον παροδικῶς καὶ εἰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις ὑπάρχει σάκχαρον σὰ οὔρα.

Ἡ αὐξησις τῆς ποσότητος τοῦ σακχάρου τοῦ αἵματος καὶ ἡ μόνιμος ἐμφάνισις του εἰς τὰ οὔρα δημιουργοῦν τὴν ἀσθένεια ἡ ὁποία λέγεται σακχαρώδης διαβήτης.

Οἱ ἀφορμές, οἱ ὁποῖες γίνονται αἰτία ἐλαττώσεως ἢ ἐλλείψεως τῆς ἰνσουλίνης καὶ ἐπομένως ἐμφανίσεως τοῦ σακχαρώδους διαβήτου εἶναι πολλές.

Ἰὰ διάφορα λοιμώδη νοσήματα, οἱ τραυματισμοὶ ἰδίως τῆς κεφαλῆς, ἡ κατάχρησις οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, οἱ διαταραχῆς τῆς λειτουργίας ἄλλων ὀργάνων καὶ οἱ ἔντονοι ψυχικοὶ κλονισμοί, εἶναι ἀπὸ τὴν συχνότερες ἀφορμές.

Ἐχει διαπιστωθῆ ὁμως ὅτι καὶ ἡ κληρονομικότης παίζει σπουδαῖο ρόλο στὴν ἐμφάνισι τοῦ σακχαρώδους διαβήτου, καὶ τοῦτο διότι τὰ σαράντα καὶ πλέον ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν τῶν διαβητῶν ἔχουν ἀπ' εὐθείας ἢ ἐκ πλαγίων κλάδων συγγενεῖς ποῦ εἶχαν ἀρρωστήσει ἀπὸ τὴν ἀσθένεια αὕτη.

Οἱ πολλὰ παρατηρήσεις τῶν ἐπιστημόνων κατέληξαν στοῦ συμπέρασμα ὅτι ὑπάρχουν καὶ διάφορα αἰτία τὰ ὁποῖα προδιαθέτουν τὸν σακχαρώδη διαβήτη.

Πραγματικὰ ἡ παχυσαρκία εἶναι ἓνας πολὺ καλὸς παράγων. Ἐπίσης ἡ ἀρθρίτις θεωρεῖται ὡς πρόδρομος τῆς ἐμφανίσεως τοῦ σακχαρώδους διαβήτου.

Ἄλλὰ καὶ τὸ εἶδος τοῦ ἐπαγγέλματος παίζει σπουδαῖο ρόλο. Ὅταν, λόγῳ τῆς δουλειᾶς μας, ὑποβαλλόμεθα σὲ σωματικούς κόπους καὶ ψυχικὰ διεγέρσεις, δημιουργοῦμε ἓνα κακὸ προηγούμενο γιὰ τὴν προσβολὴν μας ἀπὸ τὴν ἀσθένεια αὕτη.

Ἡ ἀγωνία προκαλεῖ αὐξησιν τοῦ σακχάρου τοῦ αἵματος. Σὲ ἐξετάσεις ποῦ ἐγίναν σὲ ποδοσφαιριστὰς βρέθηκε ἠύξημένον τὸ σάκχαρον. Τοῦτο ὁμως δὲν θὰ εἶχε σημασίαν ἂν δὲν λέγαμε ὅτι καὶ στοὺς ἀγωνιῶντας θεατὰς τοῦ ποδοσφαίρου καὶ τοῦ ἵπποδρόμου παρετηρήθη πράγματι αὐξησις τοῦ ποσοῦ τοῦ σακχάρου τοῦ αἵματος.

Ἐκεῖνος ποῦ πάσχει ἀπὸ σακχαρώδη διαβήτη πιθανὸν γιὰ ἄρκετὰ μεγάλο χρονικὸ διάστημα νὰ μὴ παραπονεῖται γιὰ τίποτα καὶ ἀπὸ μιὰ σύμπτωσι νὰ τὸ ἐξακριβώση.

Τὰ συμπτώματα, πού ἐνώ ἀπό τὸν ασθενῆ μπορεῖ νὰ παραμεληθοῦν ἔχουν ὁμως γιὰ τὸ γιατρό σπουδαία σημασία, εἶναι ἰδίως ἡ ξηρότης τοῦ στόματος, ἡ οὐλίτις, ἡ γενικὴ ἀτονία καὶ ἡ πολυουρία ἢ ὅποια μπορεῖ νὰ φθάσῃ τὰ δέκα λίτρα οὔρων τὸ εἰκοσιτετράωρο.

Συγχρόνως ὑπάρχει πολυδιψία καὶ πολυφαγία. Γιὰ τὴν θεραπεία τοῦ σακχαρώδους διαβήτου δὲν θὰ πούμε τίποτα γιατί αὐτὸ εἶναι δουλειὰ τοῦ γιατροῦ.

Ἐκεῖνο πού πρέπει νὰ κάνουμε ἐμεῖς εἶναι νὰ προφυλαχθοῦμε. Καὶ ἡ προφύλαξις εἶναι εὐκόλος ἀφοῦ ἀναλύσαμε προηγουμένως ὄλες σχεδὸν τὶς αἰτίαι καὶ ἀφορμὲς τῆς δημιουργίας του.

Γενικώτερα πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ ὑπερβολικὴ χρῆσις οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν. Ὅσοι πέρασαν τὸ 45ο ἔτος τῆς ἡλικίας των πρέπει νὰ φροντίζουν νὰ μὴν παχαίνουν καὶ ἂν εἶναι παχεῖς νὰ χάσουν ὅπωςδῆποτε λίγο βάρος μὲ κατάλληλη δίαιτα.

Ἡ διαμονὴ στὸ ὑπαιθρο, οἱ συστηματικὲς ἀσκήσεις χωρὶς κούρασι, τὰ συχνὰ χλιαρὰ λουτρά, ἡ καθαριότης τοῦ σώματος καὶ ἡ ψυχικὴ ἡρεμία εἶναι οἱ κυριώτεροι παράγοντες ἀποφυγῆς καὶ προφυλάξεως ἐκ τοῦ σακχαρώδους διαβήτου.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΟΙΝΟΝ. ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Η. ΔΕΛΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ, γαστρεντερολόγου, μέλους τῆς

Ἐθνικῆς Γαλλικῆς Γαστρεντερολογικῆς Ἑταιρείας

1. Δὲν ὑπάρχει μεγαλύτερο ἀγαθὸ στὸν κόσμον ἀπὸ τὴν ὑγεία. Χιλιεπιπυμένῃ ἀλήθεια, βέβαια πού τὴν λησμονοῦμε ὁμως ὅταν, ἡ ὑγεία μας κλονισθῆ. Γιατὶ ὅπως ἓνα ὄργανο μᾶς ὑπενθυμίζει τὴν ὑπαρξί του μόνον διὰ πᾶσχει, ἔτσι καὶ ἡ γενικώτερή μας ὑγιεινὴ κατάστασις γίνεται αἰσθητὴ μόνον ὅταν δὲν πηγαίνει καλὰ. Ἡ σωματικὴ μας ὑγεία ἐπηρεάζει τὴν ψυχικὴ μας διάθεσι καὶ τὴν ἐργασίαν μας. Ἡ ἔλλειψις ὑγείας γίνεται πρόξενος ἀπωλείας πολλῶν ἐργασίμων ἡμερῶν, πράγμα πού ἔχει σπουδαιοτάτη σημασία καὶ γιὰ τὴν ἐθνικὴ οἰκονομία ἐνὸς Κράτους. Παρ' ὅλα αὐτὰ, ἐνδιαφερόμαστε συνήθως περισσό-ερο γιὰ τὴν οἰκονομικὴ μας ἢ ἄλλη πρόοδο παρὰ γιὰ τὴν ὑγεία μας, ἀκόμα καὶ ὅταν οἱ προσπάθειές μας δὲν ἀφοροῦν τὴν κάλυψι τῶν στοιχειωδῶν οἰκονομικῶν μας ἀναγκῶν. Λησμονοῦμεν ἔτσι, ὅτι χωρὶς τὴν ὑγεία καμμιά ἀπόλαυσις τῆς ζωῆς, καμμιά πρόοδος ἢ ἐπιτυχία μας δὲν θὰ ἀπομείνῃ ὡς μόνιμο κέρδος γιὰ μᾶς.

Παράγοντες πού ἐπηρεάζουν τὴν ὑγεία

2) Πολλοὶ εἶναι οἱ παράγοντες πού ἐπηρεάζουν τὴν ὑγεία. Ἀπ' αὐτοὺς

Άλλοι είναι γενικοί και άλλοι άτομικοί. Οί πρώτοι άφορούν τὸ περιβάλλον μας, οί προτιμήσεις μας στὸ φαγητό, μέσα στὰ ὅρια τῶν οἰκονομικῶν δυναμικῆς ἢ ὑγειονομικῆς συνθήκης τοῦ τόπου. Τοὺς παράγοντες αὐτοὺς δὲν εἶναι εὐκόλο συνήθως νὰ τοὺς ἐπηρεάσωμε οἱ ἴδιοι.

Άτομικοὶ παράγοντες εἶναι ἐκεῖνοι ποὺ ὡς ἓνα σημεῖο ἐξαρτῶνται ἀπὸ μᾶς τοὺς ἴδιους, μέσα στὸ πλαίσιο τῆς ὁμαδικῆς ζωῆς, ὅπως οἱ συνθήξεις μας, οἱ προτιμήσεις μας στὸ φαγητό, μέσα στὰ ὅρια τῶν οἰκονομικῶν δυνατοτήτων μας, οἱ καταχρήσεις ποὺ κάνουμε, ἡ φροντίδα γιὰ τὴν ὑγεία μας καὶ πολλὰ ἄλλα.

Όταν ἓνας γιατρός φτάσῃ σὲ μιὰ πόλη, τῆς ὁποίας τὴν ὑγιεινὴ κατάστασι ἀγνοεῖ, γράφει ὁ Ἰπποκράτης στὸ Περὶ Ὁρῶν καὶ Τόπων (II, 628—643), ὀφείλει νὰ ἐξετάσῃ τὴν θέσιν, αὐτῆς τῆς πόλεως ἐν σχέσει μὲ τοὺς ἀνέμους ποὺ ἐπικρατοῦν, τὸν προσανατολισμό τῆς, τὴν ποιότητα τοῦ ποσίου νεροῦ, τὴν κατάστασι τοῦ ἐδάφους (γυμνὸ καὶ ἄνυδρο — ἢ δασωμένο καὶ μὲ πολλὰ νερά) καὶ τὴ διαμόρφωσί του (γούβα πνιγερὴ ἢ ἀνοιχτὸ καὶ ψυχρὸ μέρος), καθὼς καὶ τὸν τρόπο ζωῆς καὶ διατροφῆς τῶν κατοίκων, ἂν εἶναι δηλαδὴ φίλοι τοῦ πιστοῦ, πολυφαγάδες καὶ νωθροί, ἢ ἀντιθέτως, ἐργατικοὶ καὶ φίλαθλοι, μέτριοι στὸ φαγητό τους καὶ ἐχθροὶ τοῦ πιστοῦ.

Όσα, στὴν παράφρασι αὐτῆ, μᾶς λέει τόσο συνοπτικὰ ὁ Ἰπποκράτης, μπορούμε νὰ τὰ ἀναπτύξουμε μὲ σχετικὴ συντομία σύμφωνα μὲ τὶς σημερινές συνθήκες. Καλές κατοικίες μὲ ἐπάρκεια χώρου, μὲ ἀρκετὸ ἥλιο καὶ ἐπάρκῃ ἀερισμό, καλὸς ἀερισμὸς καὶ φωτισμὸς τῶν τόπων ἐργασίας, κανονικὲς ὥρες ἐργασίας, ἀσκήσεις καὶ ὕπνος στὸ ὕπαιθρο, ἐπάρκῃς καὶ κατάλληλη διατροφή, χωρὶς καταχρήσεις κανενὸς εἴδους, ἀρκετὴ καὶ καλὴ ποσότητα νερό, ἐπάρκῃς ντύσιμο, καλὴ θέρμανσι τὸ χειμῶνα καὶ δροσιὰ τὸ καλοκαίρι, καθαριότητα, προφύλαξι ἀπὸ ἀρρώστειες καὶ περίθαλψις τῶν ἀρρώστων, φροντίδα γιὰ τὰ παιδιὰ, τὶς ἔγκυες καὶ θηλάζουσες γυναῖκες καὶ τοὺς γέρους ἢ ἀνίκανους, καλὴ σωματικὴ καὶ ψυχοδιανοητικὴ ἀνάπτυξι καὶ καλοὺς χαρακτήρες, δηλ. μὲ δυὸ λόγια σωματικὴ καὶ διανοητικὴ ὑγεία.

Άπὸ τοὺς παράγοντες αὐτοὺς, ποὺ ἐπηρεάζουν τὴν ὑγεία, θὰ μᾶς ἀπασχολήσῃ εἰδικώτερα ἐδῶ τὸ ζήτημα τῆς διατροφῆς.

Διατροφή

3) Ἡ διατροφή τοῦ ἀνθρώπου ἢ μᾶλλον ἡ μελέτη τῶν ἀναγκῶν τῆς διατροφῆς, δηλ. ἡ διαιτητικὴ, προσεῖλκυσε ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ Ἰπποκράτη ποὺ ἀφιέρωσε εἰδικὸ σύγγραμμά του σ' αὐτὴν, τὴν προσοχὴ τῶν ἐπιστημόνων. Στὰ νεώτερα χρόνια, ὅταν ἡ Ἀναγέννησις ἄρχισε νὰ σκορπίζῃ τὰ σκοτάδια τοῦ Μεσαίωνα, τὸ ἐνδιαφέρον τῆς ἐπιστήμης διήγειραν τὰ συμπτώματα τῶν γενικωτέρων λιμῶν, σὲ πολέμους, ἢ πολιορκίες, ἢ σιτοδείες ποὺ συνοδεύθησαν ἀπὸ πολύχρονη πείνα ἢ τῶν εἰδικωτέρων στέρησεων ὅπως π.χ. οἱ ἀβιταμινώσεις, ποὺ παρουσιάσθησαν σὲ μέλη ἐξερευνητικῶν ἀποστολῶν.

Καλύτερα μελετήθησαν τὰ συμπτώματα αὐτὰ κατὰ τὴ διάρκειά καὶ τὰ ἐπακόλουθα τοῦ πρώτου καὶ προπάντων τοῦ δευτέρου παγκόσμιου πολέμου. Οἱ ἀναστατώσεις αὐτές, ὅπως γενικὰ καὶ οἱ συχνὰ ἀνώμαλες συνθήκες τῆς σύγχρονης ζωῆς, ἔφεραν τὰ προβλήματα τῆς διατροφῆς στὸ προσκήνιο τῆς ἐπικαιρότητας, σὰν θέμα κοινωνικῆς πρωταρχικῆς σπουδαιότητος. Ἡ ὁμαδικὴ ζωὴ, ἢ διατροφή πολλῶν ἀτόμων μὲ συσσίτιο, ἔδειξαν καθαρά ποιῆς ἀνω-

μαλίες τῆς θρέψεως μπορεῖ νὰ προκύψουν ἀπὸ ἀνεπαρκῆ μονότονη καὶ ἀκατάλληλη διατροφή.

Καὶ ἐπειδὴ ἡ πείνα ἢ ὁ ὑποσιτισμὸς μαστίζουσι ὁλόκληρους λαοὺς ἢ πλατιά κοινωνικά στρώματα, ἡ διαιτητικὴ ἔγινε ἕνας πὸ τοὺς σπουδαιότερους κλάδους καὶ πολλὰ ὀργανώσεις ἢ ἄτομα ἀσχολήθησαν ἰδιαίτερα καὶ ἐνστικτικὰ μὲ τὸ θέμα τῆς διατροφῆς. Ὁ διαιτολόγος γιὰ νὰ μεταφράσωμε ἔτσι τὸν ξένο ὄρο *nutritioniste* = αὐτὸς ποὺ ἀσχολεῖται μὲ τὰ προβλήματα τῆς θρέψεως ἔχοντας στὴν διάθεσί του τὴν πείρα ἀπὸ τὸ πλῆθος τῶν περιστατικῶν ποὺ διεπίστωσαν οἱ γιατροὶ καὶ ἀπὸ τὰ πειράματα σὲ ζῶα ποὺ ἐπέτρεψαν ἢ ταχύτητα καὶ εὐρύτητα τῶν προόδων τῆς βιοχημείας, τῆς φυσιολογίας καὶ τῆς πειραματικῆς παθολογίας τῆς θρέψεως, καλεῖται τώρα νὰ παίξῃ ἕνα ἀπὸ τοὺς σπουδαιότερους ρόλους στὴ ζωὴ τῶν ἀτόμων, τῶν ὁμάδων, τῶν λαῶν, καὶ τῆς ἀνθρωπότητος.

4) Ἡ διατροφή δὲν εἶναι, λοιπόν, μόνον ἀτομικὸ, ἀλλὰ καὶ κοινωνικὸ πρόβλημα, ἐθνικῆς ἀλλὰ καὶ παγκοσμίας σημασίας. Ὁ μόνιμος ὑποσιτισμὸς, ἡ ἀπαθλίωσις, ἡ ἔλλειψις περίθαλψης μποροῦν νὰ ἔχουν βαρύτερες συνέπειες γιὰ τὸ μέλλον ἑνὸς ἔθνους, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὸ μέλλον τῆς ἀνθρωπότητος.

Πρὶν ἕνα μῆνα περίπου, μιὰ κυβερνητικὴ ἐφημερίδα ἔγραφε, ὅτι μιὰ ἀπογραφή, ποὺ ἔγινε στὴν Αἰτωλοακαρνανία, ἔδειξε πὼς τὸ μεγαλύτερο μέρος τῶν κατοίκων τοῦ νομοῦ, κυρίως στὴν περιοχὴ τῆς Εὐρυτανίας, εἶναι ἄποροι. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι οἱ Ἕλληνες αὐτοὶ τρέφονται καὶ ντύνονται ἀνεπαρκῶς, τόσα χρόνια μετὰ τὸν πόλεμο, ὅτι κατοικοῦν σὲ ἀκατάλληλα οἰκήματα καὶ ὅτι ἂν ἀρρωστήσουν δὲν ἔχουν τὰ μέσα ν' ἀνταποκριθῶν στὶς ἀνάγκες ἰατροφαρμακευτικῆς περίθαλψης.

Ἀκόμη καὶ ἂν θεωρήσουμε ὅτι οἱ συνθήκες αὐτὲς ἀποτελοῦν ἐξαιρέση, εἶναι γνωστὸ ἀπὸ ἄλλα στοιχεῖα, ὅτι ἐνάμισυ περίπου ἑκατομμύριο Ἕλλήνων εἶναι «ἄποροι», ἐνῶ ἄλλοι τόσοι «σχεδὸν ἄποροι». Δηλ. τὸ σύνολο, τρία ἑκατομμύρια ἀπὸ ὅκτ' ἑκατομμύρια Ἕλλήνων ζοῦν καὶ τρέφονται ἀκατάλληλα καὶ ἀνεπαρκῶς ἐνῶ ξέρουμε ὅτι ἡ ἰατροφαρμακευτικὴ περίθαλψις ποὺ παρέχουν οἱ ἀσφαλιστικοὶ ὀργανισμοὶ δὲν ἐπεκτείνεται σὲ ὅλα τὰ στρώματα τοῦ πληθυσμοῦ οὔτε ἀνταποκρίνεται πρὸς τὶς πραγματικὰς ἀνάγκες.

Σ τ ῖ ς ἄ λ λ ε ς χ ῶ ρ ε ς

Πρέπει νὰ πούμε ὅτι προβλήματα διατροφῆς ὑπάρχουν ὄχι μόνο στὴν Ἑλλάδα, καὶ ἀκόμα περισσότερο στὴν Ἀσία καὶ τὴν Ἀφρική, ἀλλὰ καὶ στὶς προοδευμένες χῶρες τοῦ κόσμου, ὅπως π.χ. ἡ Μ. Βρετανία καὶ αἱ Ἡνωμ. Πολιτεῖες τῆς Β. Ἀμερικῆς. Ὄταν μιὰ ἐπιτροπὴ τῶν ἐπιστημόνων μὲ τὴν ἐντολὴ τῆς «Κοινωνίας τῶν Ἐθνῶν», καθώρισε προπολεμικὰ ποιῶν εἶναι τὸ ἀπαραίτητο μέσης ποιότητος σιτηρέσιο γιὰ τὸν ἄνθρωπο, ὁ διευθυντὴς τοῦ Ὄργανισμοῦ Ὑγείας τῆς «Κοινωνίας τῶν Ἐθνῶν» ρώτησε τοὺς ἐπιστήμονες, ἂν τὸ σιτηρέσιο αὐτὸ εἶναι πραγματικὰ ἐκεῖνο ποὺ διαθέτουν σήμερα οἱ ἄνθρωποι, ἂν ὄχι στὶς καθυστερημένες χῶρες, τοῦλάχιστο στὶς πιὸ προοδευμένες ἀπ' αὐτές. Οἱ ἔρευνοι ποὺ ἔγιναν γιὰ νὰ δοθῇ ἀπάντησι στὸ ἐρώτημα αὐτό, ἔδειξαν ὅτι ὀγδόντα στὰ ἑκατὸ παιδιά τῆς Μ. Βρετανίας, ἦταν πρὶν 17 χρόνια, προραχίτικα καὶ ὅτι τὸ ἕνα τρίτο τοῦ πληθυσμοῦ τῶν Ἡνωμ. Πολιτειῶν ἐπαρουσίαζε τότε συμπτώματα ποὺ ὀφείλονταν σὲ στερήσεις, ἀπὸ ἀνεπαρκῆ διατροφή. Διαπιστώθηκε ἐπίσης ὅτι ἡ κακὴ διατροφή βλάπτει κατὰ προτίμησι τὰ πιὸ εὐπαθῆ ἄτομα, ὅπως τὰ παιδιά, τὶς

ἔγκυες καὶ θηλάζουσες γυναῖκες, τοὺς ἔφηβους καὶ τοὺς ἐργαζομένους βαρεῖα. Ἐάν προπολεμικὰ τὸ πρόβλημα τῆς διατροφῆς ἐμφανίζονταν τόσο ὀξύ, εἶναι φανερὸ πόσο ὀξύτερο ἔγινε μετὰ τὸν πόλεμον. Γι' αὐτὸ ὁ διορατικὸς Πρόεδρος Ρούζβελτ ἔταξε, σὰν ἓνα πρὸς τοὺς σκοποὺς τοῦ πολέμου, τὴν ἀπελευθέρωσιν ἀπὸ τὸ φάσμα τῆς δυστυχίας καὶ τῆς πείνας. Ἡ ἀπελευθέρωσις αὕτη δὲν ἔγινε γιὰ τὰ ἰδανικὰ τοῦ Ὁργανισμοῦ τῶν «Ἡνωμ. Ἐθνῶν» ὅπου ἰδρύθηκε καὶ εἰδικὴ ὑπηρεσία γιὰ τὸ ζήτημα τῆς διατροφῆς, λησμονήθησαν γρήγορα μέσα στοὺς ἀνταγωνισμοὺς τῶν ἐξοπλισμῶν, τῶν διεθνῶν ἀναταραχῶν καὶ τῆς καχυποψίας. Ἔτσι δὲν κατορθώθηκε ἡ ἀρμονικὴ καὶ ἀπερίσπαστη συνεργασία ὄλων τῶν ἐθνῶν στὴν κατάστρωσιν παγκόσμιων προγραμμάτων ποὺ μὲ εἰρηνικὰς συνθήκας στὸν κόσμον θὰ μπορούν νὰ ἀνακουφίσουν τὴ λαϊκὴν δυστυχίαν. Τὰ ἐπιτεύγματα τῆς ἐπιστήμης θὰ μπορούσαν τότε νὰ τεθοῦν στὴν ὑπηρεσίαν ὁλόκληρης τῆς ἀνθρωπότητος, ὥστε οἱ ἄνθρωποι σ' ὅλο τὸ κόσμον νὰ ἐλευθερωθοῦν ἀπὸ τὴν ἀπαθλίωσιν καὶ τὴν πείναν, ὅπως ὄνειροπόλησε ὁ Πρόεδρος Ρούζβελτ.

Πρόβλημα οἰκονομικὸ

4.—Ὅπως γιὰ τὰ ἄτομα, ἔτσι καὶ γιὰ τὰ κράτη, τὸ πρόβλημα τῆς διατροφῆς εἶναι κυρίως πρόβλημα οἰκονομικόν. Οἱ ἐρευνῆς τῆς «Κοινωνίας τῶν Ἐθνῶν» ἔδειξαν ὅτι ὅσο ἐλαττώνεται τὸ ὕψος τῶν μισθῶν καὶ ἡμερομισθίων τόσο χειρότερη γίνεται ἡ θρέψις στὰ λαϊκὰ στρώματα. Ἐπομένως, ἡ φτώχεια τοῦ λαοῦ ἀποτελεῖ τὸ βασικὸν αἴτιον τῆς κακῆς διατροφῆς.

Ἐάν πάλι πάρωμε τὸ πρόβλημα σὲ παγκόσμια κλίμακα βλέπομε τὴν ἐξῆς ἀνισότηταν: Εὐρώπη, Σοβιετικὴ Ἐνωσις καὶ Β. Ἀμερικὴ, μὲ τὰ 30 ἑκατοστὰ τοῦ παγκοσμίου ἐδάφους καὶ πληθυσμὸν ἴσον πρὸς τὸ ¼ τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γῆς, παράγουν τὰ ¾ τοῦ συνόλου τῶν τροφίμων ποὺ παράγονται σ' ὅλη τὴν ὑφήλιον, ἐνῶ Ἀφρικὴ, Ἀσία καὶ ἡ λοιπὴ Ἀμερικὴ διαθέτουν μόνον τὸ ὑπόλοιπον ¼ τῶν τροφίμων μὲ πολὺ μεγαλύτερη ἔκτασιν ἐδάφους καὶ πολὺ μεγαλύτερον πληθυσμόν. Αὐτὰ σημαίνουν κακὴν διανομὴν τῶν διαθέσιμων τροφίμων μεταξὺ τῶν διαφόρων κρατῶν, ὅχι γιὰ τὸ ἄλλοι λαοὶ εἶναι τεμπέληδες, καὶ ἄλλοι ἐργατικοί, οὔτε τόσο γιὰ τὸ ἔδαφος μερικῶν χωρῶν εἶναι φτωχὸν καὶ ἄνυδρον, ἐνῶ ἄλλων χωρῶν εἶναι πολὺ πλεονεκτικόν, ἀλλὰ πρὸ πάντων γιὰ τὴν ὑπάρχειν διαφορὰν στὰ μέσα καλλιέργειας τῆς γῆς καὶ στὴν ἀνάπτυξιν τῆς βιομηχανίας τροφίμων.

Ἡ καλλιέργεια ἄλλοῦ εἶναι πρωτόγονη, ἡ δὲ γίνεται καθόλου, γιὰ τὸν φθάνουν τὰ ἐργατικὰ χέρια, καὶ ἄλλοῦ γίνεται μὲ τελειοποιημένα μηχανικὰ μέσα, σὲ ἐλάχιστον σχετικῶς χρόνον καὶ μὲ τὸ λιγώτερον δυνατὸν κόπον. Ὅμοια, βιομηχανία τροφίμων ἄλλοῦ εἶναι ἀνεπτυγμένη σὲ τεράστια κλίμακα, ἐνῶ στὶς καθυστερημένους χώρας μόνον ὑπάρχει ἢ λείπει ὁλότελα. Καὶ ἐδῶ, λοιπόν, τὸ πρόβλημα εἶναι οἰκονομικόν, μὲ τὴν προσθήκην, ὅτι ἡ ἔλλειψις ἐλευθερίας τοῦ ἐμπορίου καὶ ἡ ἀνεπάρκεια τῶν μέσων μεταφορᾶς χειροτερεύουν τὴν ἀνισότηταν στὴν ἀνεπάρκεια καὶ στὴν κατανάλωσιν τῶν τροφίμων.

Ἐάν ἕνας τόπος, καὶ ὁ πλεονεκτικὸς ἀκόμα, μπορούσε νὰ ἀναπτύξῃ ὅλες τὰς δυνατότητές του γιὰ τὴν παραγωγὴν τροφίμων, ἴσως νὰ μὴν ὑπῆρχε πούθεν πείνα. Βλέπομεν, ἄλλωστε, καθαρὰ στὴν Ἑλλάδα, ὅτι ἡ βελτίωσις τῶν μεθόδων καὶ μέσων καλλιέργειας ἔφερε, στὰ μεταπολεμικὰ χρόνια, μιὰ αὐξησιν τῆς παραγωγῆς.

Ἡ ἄγνοια τῶν διαιτητικῶν κανόνων

5.—Υπάρχουν ὅμως καὶ ἄλλοι λόγοι κακῆς διατροφῆς, πολὺ λιγώτερο σημαντικοὶ βέβαια, ὅπως ὅπως ἡ ἄγνοια τῶν διαιτητικῶν κανόνων. Ἡ γνώσις τῶν κανόνων αὐτῶν ἔχει σημασία πρὸ πάντων γιὰ τὰ λαϊκὰ στρώματα, πού πρέπει μ' ἓνα στενὸ προϋπολογισμό νὰ τὰ φέρουν βόλτα. Αὐτὰ πρέπει νὰ μάθουν πῶς νὰ χρησιμοποιοῦν τὰ λιγοστὰ χρηματικὰ μέσα τους κατὰ τὸν καλύτερο δυνατὸ τρόπο, ὥστε ἵσχυον τὴ μεγαλύτερη θρεπτικὴ ἀπόδοσι. Οἱ πλουσιώτεροι μποροῦν νὰ ἐμπιστευθοῦν στὸ ἔνστικτό τους γιὰ τὴν ἐκλογὴ τῆς τροφῆς τους, μὲ μόνον κίνδυνον ἀπὸ τὴν κατάχρησι ὠρισμένων τροφῶν ἢ ποτῶν.

Ἡ ἄγνοια τῶν κανόνων τῆς διατροφῆς βαρύνει καὶ τὸν ὑγειονομικὸ κόσμον καὶ κυρίως τὶς δημόσιες ἀρχές, κάθε χώρας. Θὰ ἔπρεπε οἱ ἐκκλησίες, τὰ σχολεῖα, οἱ δημόσιες συγκεντρώσεις, οἱ κινηματογράφοι, οἱ ἐφημερίδες, τὰ περιοδικὰ, τὰ ἐκλαϊκευτικὰ βιβλία, νὰ χρησιμοποιηθοῦν μὲ τὴ φροντίδα τοῦ κράτους, τῶν δημοσιογράφων, τῶν πνευματικῶν ἀνθρώπων, τῶν βιοχημικῶν καὶ τῶν γιατρῶν γιὰ τὴ διάδοσι τῶν πιὸ ἀπλῶν γνώσεων διαιτητικῆς, πῶς δηλ. πρέπει νὰ συνθέτουμε ἓνα δικαιτολόγιο μὲ βάσι τὴ θρεπτικὴ ἀξία κάθε τροφῆς καὶ ποιούς κινδύνους περικλείει ἡ κακὴ διατροφή, ποσοτικὰ καὶ ποιοτικὰ κακῆ.

Ἡ διατροφή τοῦ ἀνθρώπου πρέπει νὰ εἶναι διαφορετικὴ γιὰ τὸν ἐργαζόμενο βαρειά, γιὰ τὸ παιδί καὶ τὸν ἔφηβο, γιὰ τὴν ἔγκυο καὶ θηλάζουσα γυναίκα, γιὰ τοὺς ἄρρωστους πού ἔχουν ὠρισμένα νοσήματα ἢ βρίσκονται σὲ ἀνάρρωσι, γιὰ τοὺς ἡλικιωμένους, διαφορετικὴ γιὰ τὸν ὄριμον ἄνδρα, γιὰ τὸν μέτρι ἢ λίγο ἐργαζόμενο, γι' αὐτὸν πού κάνει ἀναγκαστικὰ καθιστικὴ δουλειά, γιὰ τὸ μαθητὴ ἢ τὸ φοιτητὴ πού μελετᾷ ἐντατικὰ γιὰ τὶς ἐξετάσεις του, γιὰ κείνα τὰ ἐπαγγέλματα, ὅπως τῆς νοσοκόμας, πού ἐκθέτουν σὲ κινδύνους μόλυνσεως καὶ ἀρρώστειας, γιὰ τοὺς ἐργάτας ὀρυχείων, καπνεργάτες κλπ.

Τὸ δικαιτολόγιο πρέπει νὰ διαφέρῃ καὶ ἀπὸ τόπο σὲ τόπο, γιατί ὅ,τι σηκώνει τὸ κλίμα τῆς Γροιλανδίας, ὅπου οἱ Ἑσκιμῶοι τρῶνε ὀκάδες κρέας τὴν ἡμέρα καὶ ἄφθονο λίπος χωρὶς νὰ βαροστομαχιάσουν, δὲν τὸ ἀνέχεται ἓνας Μεσογειακὸς λαὸς ἢ ἓνας κάτοικος τῶν θερμῶν χωρῶν, ὅπου δὲν ἔχει κανεὶς νὰ τὰ βγάλῃ πέρα μὲ τὴ χειμωνιάτικη παγωνιά.

Δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπάρξῃ ὑγεία, ἔλεγε ὁ Ἴπποκράτης (περὶ φύσεως ἀνθρώπου καὶ διαίτης, (IY, 50—63), ὅταν ἡ ἐργασία δὲν εἶναι ἀνάλογη μὲ τὰ τρόφιμα πού καταναλίσκει ἓνα ἄτομο, γιατί ἡ ἰσορροπία μεταξὺ τῶν δύο αὐτῶν παραγόντων διατηρεῖ τὴν ὑγεία, ἡ ἐργασία μὲ τὴν κατανάλωσι τοῦ περισσεύματος ἐνέργειας καὶ οἱ τροφὲς μὲ τὴν ἀναπλήρωσι τῆς ἐνέργειας πού καταναλίσκεται. Ἡ ἐνέργεια αὐτὴ μᾶς χρειάζεται γιὰ τὴ θέρμανσι τοῦ σώματος καὶ ἡ δαπάνη ἐνεργείας εἶναι τόσο μεγαλύτερη ὅσο ψυχρότερο εἶναι τὸ περιβάλλον.

Ξέρομε, ἀπὸ τὸν Λεβουαζιέ, ὅτι ὁ ἄνθρωπος γιὰ ν' ἀνθέξῃ στὸ κρῦο πρέπει νὰ μπορῇ νὰ διατηρῇ σταθερὴ τὴ θερμοκρασία τοῦ σώματός του, γιατί ἄλλοιῶς θὰ παγώσῃ. Ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται ἀκόμα ἐνέργεια γιὰ τὴν κίνισί του καὶ γιὰ τὴν ἐκτέλεσι τῶν λειτουργειῶν τοῦ σώματός του δηλ. τὴν ἀναπνοή, τὴν κυκλοφορία, τὴν πέψι τῶν τροφῶν κ.λ.π.

Τὴν ἐνέργεια αὐτὴ τὴν δίνουν τὰ τρόφιμα ποὺ καταναλῶναι καὶ προέρχονται ἀπ' τὸ φυτικὸ ἢ τὸ ζωϊκὸ βασίλειο ἢ ἀπὸ ὀρυκτὲς ἢ ἀνόργανες οὐσίες. Ἀπὸ τὰ τρόφιμα αὐτὰ παίρνει ὄχι μόνον ἐνέργεια, ἀλλὰ καὶ πλαστικὸ ὕλικὸ γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματός του, καὶ τὴν ἀναπλήρωσιν τῶν φθορῶν. Στὰ τρόφιμα αὐτὰ βρίσκει ἀκόμα ἀλάτι καὶ ἄλλες οὐσίες, ὅπως ὁ σίδηρος, τὸ ἰώδιο τὸ ἀσβέστιο, κ.λ.π. ποὺ τοῦ χρειάζονται, βρίσκει ἀκόμα καὶ βιταμίνες, ποὺ ἂν καὶ σ' ἐλαχίστη ποσότητα εἶναι ἀπαραίτητες γιὰ τὴ ζωὴ.

Ἀπαραίτητο, τέλος γιὰ ὅλες τὶς λειτουργίας τοῦ ὀργανισμοῦ εἶναι τὸ νερὸ. Ὄταν στερηθούμε τὸ νερὸ πεθαίνουμε γρήγορα ἀπὸ στέγνωμα τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ὄταν στερηθούμε ὅλα τὰ ἄλλα τρόφιμα λέμε ὅτι ὑπάρχει πείνα, λιμός, ἢ, ἂν ἡ στέρησις δὲν εἶναι παραπολύ μεγάλη, ὑποσιτισμός. Μπορεῖ νὰ στερηθούμε ὠρισμένο εἶδος τροφῆς ὅπως π.χ. τὸ κρέας καὶ τὸ ψάρι καὶ τότε ἡ διατροφή μας παύει νὰ εἶναι ἰσορροπημένη. Ἔχομε τότε ἀνωμαλίες τῆς θρέψεως ἀπὸ ἔλλειψιν ἰσοζυγισμένης διατροφῆς. Ἀκόμα, ἡ μονομερὴς διατροφή μὲ μόνον ζυμαρικὰ καὶ λαχανικὰ ἢ μὲ πολλὰ λίπη μπορεῖ νὰ μᾶς χαλάσῃ τὸ στομάχι, ὅπως θὰ πάθουμε τὸ ἴδιον καὶ θὰ φθαροῦν καὶ τὰ νεφρά μας, ἂν τρῶμε μόνον κρέας καὶ ψάρι.

Τέλος, διαταραχὲς θὰ ἔχωμε, ὅπως ξέρομε, καὶ ἂν στερηθούμε τὶς βιταμίνες καὶ τότε λέμε ὅτι ὑπάρχει ὑποβιταμίνωσις στὶς ἐλαφρὲς ἀνωμαλίες καὶ ἀβιταμίνωσις στὶς βαρύτερες. Ὅλες αὐτὲς οἱ διαταραχὲς ποὺ προκύπτουν ἀπὸ ἔλλειψιν τροφῶν λέγονται στερητικὰ νοσήματα (νοσήματα ἀπὸ στέρησι).

Στὶς περιπτώσεις αὐτὲς ἡ κατάστασις τῆς θρέψεως ἐνὸς ἀτόμου μεταβάλλεται ἀπὸ ἐξωτερικοὺς παράγοντες δηλ. παράγοντες ποὺ βρίσκονται ἔξω ἀπ' τὸν ὀργανισμό, ὅπως οἱ τροφὲς ποὺ εἰσάγονται ἀπ' ἔξω. Τὶς διαταραχὲς αὐτὲς τῆς θρέψεως τὶς λέμε λοιπὸν ἐξωγενεῖς. Οἱ ἐξωγενεῖς διαταραχὲς τῆς θρέψεως, δηλ. τὰ στερικὰ νοσήματα, εἶναι συχνότερες σὲ καιροὺς πολέμων καὶ ἀνωμαλιῶν, ἀλλὰ δὲν λείπουν καὶ σὲ εἰρηνικὲς περιόδους. Συχνὰ μάλιστα ἰδὲν εἶναι φανερὲς στὴν πρώτη ματιὰ, ἐνῶ ἡ ἐπιστημονικὴ ἔρευνα ἀποδείχνει τὴν ὑπαρξίν τους. Στὴν ἀνάπτυξιν τῶν στερητικῶν αὐτῶν καταστάσεων φταίνε πολλὲς φορὲς τὰ ἴδια τὰ ἄτομα ἢ τὸ περιβάλλον τους ἢ ἀκόμα καὶ οἱ γιατροί, μὲ τὴν αὐστηρὴ, ἀναγκαστικὰ, μονόπλευρην, παρατεταμένη δίαιταν, ποὺ ἀκολουθοῦν ἢ ὀρίζουν.

Ποιὲς εἶναι οἱ βασικὲς ἀνάγκες ἰσὲς τροφῆς ποὺ ἔχει ὁ ἄνθρωπος στὴν ὠριμὴ ἡλικίαν, ὅταν ἐκτελῇ μιὰ ἐργασία μέσης βαρύτητας; Πήραμε ἓνα ἄτομον μ' αὐτοὺς τοὺς περιορισμούς, γιὰ τὴν εἴπαμε ὅτι οἱ ἀνάγκες διαφέρουν σ' ἓνα ἀνήλικον ἢ γερασμένον ἄτομον, σὲ μιὰ θηλάζουσα ἢ ἔγκυον γυναῖκα, σ' ἓνα τεμπέλη ἢ βαριά ἐργαζόμενον. Οἱ ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ εἶναι ποιοτικὲς καὶ ποσοτικὲς. Ἄς πάρουμε πρῶτα τὴν ποσοτικὴν πλευρὰ τῶν ἀναγκῶν του. Οἱ ἀνάγκες αὐτὲς πρέπει νὰ ἰσοφαρίζουν τὶς δαπάνες του, γιὰ τὴν ἀλλοιωθῆναι θὰ ἔχωμε παχυσαρκίαν, ὅταν οἱ τροφὲς εἶναι περισσότερες ἀπ' τὶς πραγματικὲς ἀνάγκες, δηλ. ἀπ' ὅτι ξοδεύει ὁ ὀργανισμός — ἢ θὰ ἔχωμε ἀπίσχανση δηλ. ἀδυνατίσματα, ὅταν ἡ τροφή δὲ φθάνει γιὰ νὰ καλύ-

ψη τις ανάγκες που αντιστοιχούν στις δαπάνες ενέργειας. Μπορούμε λοιπόν μετρώντας τις δαπάνες να βρούμε και τις ανάγκες, αφού δαπάνες και ανάγκες πρέπει να ισοφαρίζονται. Η φυσική επιστήμη μάς διδάσκει ότι κάθε είδος ενέργειας μπορεί να μετατραπεί σε άλλο είδος, δηλ. η θερμότητα, σε ηλεκτρισμό στα θερμοηλεκτρικά εργοστάσια, ο ηλεκτρισμός σε θερμότητα στην ηλεκτρική κουζίνα ή σε φώς στον ηλεκτρικό λαμπτήρα, η θερμότητα σε κίνηση όπως στην ατμομηχανή, ή κινήσεις σε θερμότητα, όπως αψιάνει ή θερμοκρασία του σώματός μας, όταν τρέξωμε. Λοιπόν είναι το ίδιο αν μετρήσωμε ένα είδος μόνο ενέργειας π.χ. τη θερμότητα. Τη θερμότητα μπορούμε να τη μετρήσουμε με τις θερμίδες, λέγοντας θερμίδα το ποσό της θερμότητας, που χρειάζεται για να ανεβάσουμε τη θερμοκρασία ενός λίτρου νερού κατά ένα βαθμό. Για ν' ανεβή η θερμοκρασία του λίτρου νερού από 16 βαθμούς στους 17 πρέπει να ξοδέψουμε μια θερμίδα θερμότητας. Ύπελόγισαν λοιπόν οι επιστήμονες ότι ο άνθρωπος μέσου αναστήματος και βάρους που εκτελεί μέσης βαρύτητας εργασία χρειάζεται στην ώριμη ηλικία 2800 περίπου θερμίδες την ημέρα κατά τους μετριώτερους υπολογισμούς. Οί θερμίδες αυτές καλύπτουν τη δαπάνη του οργανισμού, όχι μόνο για τις διάφορες λειτουργίες του σώματος (ανάπνοη, κυκλοφορία, πέψη κλπ.) αλλά και για τη θέρμανση του σώματος και **την κίνηση, δηλ. την μυϊκή εργασία.** "Αν εξετάσουμε τώρα μιὰ-μιὰ τις δαπάνες αυτές θα δούμε, ότι μερικές είναι αδύνατο να τις επηρεάση ή θέλησις του ανθρώπου, αφού κανείς δεν μπορεί να σταματήσει, παρά για λίγα δευτερόλεπτα την ανάπνοη του και ακόμα λιγώτερο την κυκλοφορία του αίματός του, ενώ άλλες δαπάνες του μπορεί να τις περιορίση ή και να τις καταργήση ολότελα για διάστημα πολύ μεγαλύτερο, εφόσον μπορεί να μη φάη μερικά 24ωρα, να μείνη σε περιβάλλον που έχει την ίδια θερμοκρασία με το σώμα του, ώστε να μη ξοδεύη ενέργεια για να ζεσταθῆ, και ακόμα περισσότερο να κρεβδατωθῆ, ώστε να μὴν κάνη καμμιά μυϊκή εργασία. Βλέπουμε λοιπόν ότι οί δαπάνες ενέργειας είναι δύο ειδών. Το ένα είδος είναι οί δαπάνες που μεταβάλλονται ανάλογα με τις συνθήκες της ζωῆς (εργασία ή ακινησία, διαφορά ή όχι της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, νηστεία ή λήψις τροφῆς με έπακόλουθο πεπτική εργασία). Το άλλο είδος είναι οί δαπάνες, που είναι ανεξάρητες από τις συνθήκες της ζωῆς, αναπότρεπτες, ανεπίδεκτες ελαττώσεως, σταθερές για κάθε άτομο, γιατί προκύπτουν από τις λειτουργίες ανάπνοης, κυκλοφορίας, έκκρίσεως τῶν αδένων, επεξεργασίας διαφόρων υλικῶν μέσα στον οργανισμό και από το μυϊκό τόνο. Οί δαπάνες αυτές λέμε ότι αντιστοιχούν στο βασικό μεταβολισμό του ατόμου. Λέμε μεταβολισμό, γιατί ἔτσι ονομάζεται στην επιστημονική γλώσσα ή ανταλλαγή του υλικού, δηλαδή με τὰ άπορρίμματα (ούρα, κόπρανα) και κατακράτησι εκείνων που έχει ανάγκη ο οργανισμός για να λειτουργήση. Είναι, ἄς πούμε, ο μεταβολισμός το «δοῦναι και λαβεῖν» τῶν έμπορικῶν βιβλίων για τὸν οργανισμό του ανθρώπου. Ο βασικός, πάλι, μεταβολισμός είναι η βασική μας κατανάλωση, που χωρίς αὐτή δεν γίνεται. Είναι κάτι πάγιο, όπως, ἄς πούμε, πληρώνομε πάντοτε το πάγιο στο λογαριασμό του ηλεκτρικού, ἀδιάφορο πόσο χρειάσθηκε να κάψωμεν.

Ο ώριμος άνθρωπος μέσης ηλικίας και βάρους χρειάζεται 1400 περίπου θερμίδες για το βασικό μεταβολισμό του και άλλες τόσες περίπου για τις υπόλοιπες δαπάνες του, σύνολο 2800, όπως είπαμε. Βασική πηγή ενέργειας για τὸν άνθρωπο είναι οί τρεῖς μεγάλες κατηγορίες τροφῶν, όπως τις ξεχώρισαν οί χημικοί, δηλ. τὰ λευκώματα, τὰ λίπη και οί υδατάνθρα-

κες. Πλούσια σὲ λευκώματα εἶναι τὸ κρέας, τὸ ψάρι, τὸ ἀσπράδι τοῦ αὐγοῦ (ἀπ' ὅπου πήραν τὸ ὄνομα), τὰ ὄσπρια κλπ. Στὰ λίπη ἀνήκουν τὸ βούτυρο, τὰ λάδια, τὰ φυτικὰ λίπη π. χ. Ὑδατάνθρακες λέγονται τὰ ἀμυλούχα ὅπως τὰ δημητριακὰ (σιτάρι, κριθάρι κλπ.) ποὺ δίνουν τὸ ψωμί καὶ τὰ ζυμαρικά, τὸ ρύζι, καὶ τὰ διάφορα ζάχαρα, εἶναι δηλαδή οἱ ὑδατάνθρακες τῆς τροφῆς μας συνήθως φυσικῆς προελεύσεως (καρποί, λαχανικά, φρούτα). Ἐνα γραμμάριο λευκώματος δίνει περίπου 4 θερμίδες, τὶς ἴδιες θερμίδες δίνει κι' ἓνα γραμμάριο ὑδατανθράκων, ἐνῶ τὰ λίπη δίνουν 9 θερμίδες κατὰ γραμμάριο. Ἄν λοιπὸν ἐξετάσουμε τὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ μόνο ἀπὸ ποσοτικὴ ἄποψι, θὰ λέγαμε ὅτι δὲν ἔχει σημασία ἂν τραφῆ κανεὶς εἴτε μὲ 700 γραμμάρια λευκώμα, εἴτε μὲ 700 πάλι γραμμάρια ὑδατανθράκων, εἴτε μὲ 310 περίπου γραμμάρια λίπους. Αὐτὴ ὁμως ἡ ἰσοδυναμία τῶν τροφῶν, ποῦ, εἴτε ἔτσι εἴτε ἄλλοιῶς, ἐξασφαλίζουν στὸν ἄνθρωπο 2800 θερμίδες τὴν ἡμέρα, ἰσχύει μόνο γιὰ περιορισμένο χρονικὸ διάστημα. Γιατὶ ἂν τρώμε μόνο ὑδατάνθρακες ἢ μόνο λίπη ἢ μίγμα ἀπ' αὐτά, θὰ χαλάσουμε γρήγορα τὸ στομάχι μας, ἐνῶ ἂν τρώμε μόνο λευκώμα ἢ μίγμα λευκώματος καὶ λίπη θὰ χαλάσωμε καὶ στομάχι καὶ νεφρά. Ἐδῶ λοιπὸν μπαίνει στὴ μέση καὶ ἡ ποιοτικὴ ἄποψι. Οἱ τροφῆς δὲν μᾶς χρειάζονται μόνο γιὰ τὶς θερμίδες δηλ. γιὰ τὴν ἀντιμετώπισι τῶν δαπανῶν ἐνεργείας. Ἐχομε καὶ πλαστικὲς ἀνάγκες. Τὸ λίπος εἶναι χρήσιμο γιατί σὲ μικρὴ ποσότητά μᾶς δίνει πολλὰς θερμίδες, οἱ ὑδατάνθρακες εἶναι ἀναγκαῖοι γιὰ νὰ μὴν πετρώσῃ τὸ πεπτικὸ μας σύστημα ἀπὸ στεγνὲς τροφές. Ἀλλὰ μόνον τὰ λευκώματα ἔχουν ὀρισμένα συστατικὰ ποὺ χρειάζονται γιὰ νὰ πλάσσουμε κύτταρα τοῦ σώματος δηλ. ν' ἀναπληρώσουμε φθορὰς καὶ ν' αὐξήσουμε τὸ σῶμα μας. Χονδρικὰ μπορούμε νὰ ποῦμε ὅτι τὰ λευκώματα εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ νὰ φτιάξουμε κρέας καὶ διάφορα ὄργανα τοῦ σώματος. Βρῆκαν λοιπὸν οἱ φυσιολόγοι ὅτι ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου, γιὰ τὴν καλὴ διατήρησί του, χρειάζεται στὴν ὄριμη ἡλικία 90 γραμμάρια λευκώμα, 75 γραμμάρια λίπος (γιὰ τὸ δικὸ μας κλίμα πολὺ λιγώτερο) καὶ 450 γραμμάρια ὑδατανθράκων τὴν ἡμέρα. Θὰ δοῦμε ἄλλοτε μὲ πῖο πολλὴ λεπτομέρεια σὲ ποιὰς τροφῆς θὰ θρούμε αὐτὰ ποὺ μᾶς χρειάζονται, ὥστε νὰ κανονίζουμε τὸ φαγητό μας. Θὰ δοῦμε ἀκόμη γιατί, ὄχι μόνον τὰ λευκώματα, ἀλλὰ καὶ τὰ λίπη, ἐπειδὴ περιέχουν ὀρισμένα συστατικὰ, μᾶς εἶναι ἀπαραίτητα, ὅπως μᾶς εἶναι ἀπαραίτητες οἱ βιταμίνες διάφορα ἅλατα καὶ ἄλλες ἀνόργανες οὐσίες, στὶς ὁποῖες ἀνήκει καὶ τὸ νερό. Πρέπει, τέλος, νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψι καὶ ἂν μιὰ τροφή εἶναι εὐπεπτὴ ἢ δύσπεπτη, γιατί, στὴ δευτέρη περίπτωσι, ὁ ὀργανισμὸς δὲν μπορεῖ νὰ ἐκμεταλλευθῆ τὴν περιεκτικότητά της σὲ χρήσιμο ὑλικό. Ὁ τρόπος τοῦ μαγειρεύματος ἐπηρεάζει τὴν καταλληλότητα ἐνὸς φαγητοῦ γιὰ τὸ στομάχι μας, κάνοντάς το πῖο εὐπεπτο ἢ πῖο δύσπεπτο.

Ἐδῶ ἂς ἐπικαλεσθοῦμε πάλι τὶς διδακτικώτατες γνώμες τοῦ Ἰπποκράτους, ποὺ τονίζει (περὶ φύσεως ἀνθρώπου καὶ διαίτης. III 33 - 40) ὅτι, γιὰ νὰ συγγράψῃ κανεὶς πάνω στὸ θέμα τῆς ἀνθρώπινης διαίτας, πρέπει νὰ ξέρῃ πρῶτα καλὰ ὄχι μόνο τὴν ἀπὸ καταβολῆς σύστασι, δηλ. πῶς σχηματίζεται καὶ ἀπὸ τί ἀποτελεῖται ὁ ἄ ν θ ρ ῶ π ι ν ο ς ὀ ρ γ α ν ι σ μ ὸ ς, ἀλλὰ καὶ τὸ μηχανισμὸ τῆς λειτουργίας του.

Καὶ ἀκόμη περισσότερο, πρέπει νὰ ξέρῃ κάθε φορὰ σὲ κάθε εἰδικὴ περίπτωσι σὲ ποιαὶ κατάστασι βρίσκεται ὁ ὀργανισμὸς αὐτός. Ἀληθῆς, εἴπαμε βέβαια τί πρέπει νὰ τρώμε, ἀλλὰ πῶς θὰ ἐξηγήσουμε, γιατί ἓνας ποὺ πεινάει πολὺ γιὰ μακρὸ διάστημα, ὅπως στὰ στρατόπεδα τοῦ τε-

λευταίου πολέμου κινδυνεύει και να πεθάνη αν του δώσουμε πάλι άφθονη τροφή; Πώς θα εξηγήσουμε, ότι με την ίδια τροφή άλλοι παχαίνουν και άλλοι αδυνατίζουν; Πώς ακόμη θα ξέρουμε, γιατί ένας άνθρωπος που με ώρισμένη τροφή στέκονταν ως τώρα καλά, άρχισε έπειτα χωρίς φανερό λόγο ν' αδυνατίζει ή αντίθετα να παχαίνει; Βλέπουμε λοιπόν ότι δεν άρκει η καλή τροφή για να διατηρήσουμε ίκανοποιητική θρέψη. Ένας χωρίς δόντια δε μασά καλά κι' έτσι δεν μπορεί να χωνέψη ότι τρώει. Άλλος δεν έχει τα κατάλληλα πεπτικά υγρά στο στομάχι και δεν χωνεύει. Έμετοι, διάρροιες αδυνατίζουν τον άνθρωπο. Το ίδιο κι' άλλες άρρώστειες, όπως π.χ. ο διαβήτης. Οι γυναίκες παχαίνουν συχνά μετά την έμμηνόπαυση. Όσοι πάσχουν από το θυρεοειδή αδένος ή αδυνατίζουν και γίνονται νευρόσπαστα, όταν λειτουργεί έντατικά ο αδένος ή παχαίνουν, κωθοί στο σώμα και στο πνεύμα, όταν η λειτουργία του αδένος υπολείπεται απ' το κανονικό. Να λοιπόν ότι οί διαταραχές της θρέψεως, το αδυνάτισμα ή η παχυσαρκία, εξαρτώνται όχι μόνο από τη στέρση τροφών ή την πολυφαγία, αλλά και από παράγοντες έσωτερικούς, του σώματος.

Λέμε τότε ότι οί διαταραχές αυτές τις θρέψεως είναι ένδογενείς, προέρχονται δηλ. εκ των ένδον. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που εμφανίζονται και έξωγενείς και ένδογενείς παράγοντες στη μέση. Π.χ. ένας πεινασμένος της έποχής της κατοχής δεν μπορούσε πολλές φορές ν' άφομοιώση ούτε τα λίγα που εύρισκε να φάη, γιατί η μακροχρόνιος πείνα φέρνει βλάβες στα τοιχώματα του πεπτικού σωλήνα και έλαττώνει τις έκκρίσεις των πεπτικών υγρών με αποτέλεσμα τη διάρροια. Η έξωγενής, από στέρηση, διαταραχή της θρέψης γίνεται και ένδογενής συγχρόνως. Αντίστροφα, ένας ψυχοπαθής που άρνεϊται να φάη ή ένας που έχει μία στένωση σ' ένα σημείο του πεπτικού σωλήνα, ώστε να μην περνούν οί τροφές, είναι δύσκολο να πη κανείς αν έχουν ένδογενή διαταραχή της θρέψεως, αφού ουσιαστικά καταλήγουν να πάσχουν από έξωγενή στέρηση. Τα παραδείγματα αυτά μάς δείχνουν, ότι δεν είναι πάντοτε εύκολο να βρούμε άμέσως τα αίτια μίας διαταραχής της θρέψεως, προπάντων μάλιστα όταν αυτή δεν είναι έντονη, χτυπητή, όταν η προέλευσίς της δε φαίνεται με την πρώτη ματιά ή όταν δεν έχουμε πληροφορίες για το ιστορικό του άρρώστου. Για να μπορέσουμε όμως να φθάσουμε σ' ένα συμπέρασμα, για να υποπτευθούμε πως κάτι συμβαίνει και να συμβουλευθούμε το γιατρό πρέπει να έχουμε κάποια ιδέα για το τί μπορεί να τρέχη. Κι' αυτό θα το κατορθώσουμε όταν ξέρουμε όχι μόνο τί πρέπει να τρώη ο άνθρωπος και τί αξία θεραπευτική, έχει κάθε τροφή, αλλά και τί γίνονται οί τροφές αυτές μέσα στον οργανισμό, δηλ. ποιός είναι ο μηχανισμός της πέψης, της άπορροφήσεως και της έσωτερικής επεξεργασίας των τροφών, ώστε ν' άφομοιωθούν τα χρήσιμα, ν' αποβληθούν τα περιττά και βλαβερά και να υπάρχει ίσορροπία της θρέψης. Αυτά όμως προϋποθέτουν να ξέρουμε την κατασκευή και τη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα και των μεγάλων πεπτικών αδένων (ήπαρ, δηλ. συκώτι και πάγκρεας), ώστε να καταλαβαίνουμε επάνω - κάτω ποια άνωμαλία μπορεί να φέρη ή βλάβη ή μια άπλή διαταραχή της λειτουργίας αυτών των οργάνων. Κι' επειδή το πεπτικό σύστημα δεν είναι ξεκάρφωτο άπομονωμένο, ανεξάρτητο απ' τον υπόλοιπο οργανισμό, αλλά στενά δεμένο μ' αυτόν, πρέπει να ξέρουμε ότι και γενικώτερες άρρώστειες ή και βλάβες άλλων οργάνων μπορεί να έχουν αντίκτυπο στη λειτουργία του πεπτικού σωλήνος και των πεπτικών αδένων. Για το λόγο αυτό είναι άνάγκη να έχουμε μια ιδέα για τη λειτουργία ολο-

κλήρου του ανθρώπινου οργανισμού σε συνάρτηση με το πεπτικό σύστημα.

8. Μένει να πούμε για τις περιπτώσεις, όπου, ενώ ένα άτομο φαίνεται υγιές και ενώ του δίνουμε υγιεινή, πλήρη, επαρκή τροφή, βλέπουμε συμπτώματα, άλλοτε ήπιότερα και άλλοτε έντονα ή έκόμα κι' επικίνδυνα, απ' την τροφή αυτή, που και άλλοι την έφαγαν χωρίς να παρουσιάσουν τίποτε. Στην περίπτωση αυτή έχουμε μια δυσανεξία, αφυλαξία, αλλεργία, με έξάνθημα, φαγούρα, λιποθυμικές καταστάσεις ή άσφυξία. Πρόκειται για μια ανώμαλη αντίδραση του οργανισμού σε τροφή άκδη για άλλους. Αυτό το είχε παρατηρήσει και ο Ίπποκράτης (Περί άρχαιας ιατρικής ΛΥΗ, 590 - 595) που, τονίζοντας και πάλι ότι πρέπει ο γιατρός να ξέρη τόν οργανισμό του άρρώστου, λέει ότι κάθε τι που τρώμε ή που πίνουμε μπορεί νάχη άλλο άποτέλεσμα στον ένα και άλλο στο άλλο. Οί άνωμαλίες αυτές όφείλονται στην άπορρόφηση αυτούσιων λευκώματων απ' τόν έντερο, αντί να έχουν διασπασθή προηγουμένως σε άπλούστερα μέρη όπως κανονικά γίνεται. Πρόκειται για μια άτομική ευπάθεια του οργανισμού, ίσως κληρονομική, αλλά μόνιμη, που φαίνεται ότι προκύπτει από άνωμαλία τής διαπερατότητας του έντερικού τοιχώματος κι' από άνεπάρκεια του ήπατος στην άμεση επέμβαση για τή διάσπαση του ξένου λευκώματος τών τροφών που μπήκε στο αίμα. Η άλλεργία δέν προέρχεται μόνο από τροφές, αλλά και ή τροφική άλλεργία δέν όφείλεται μόνο σε λευκώματα, γιατί και άλλες ουσίες είναι δυνατόν να ένωθούν με λευκώματα και να τα μετατρέψουν σε ξένες ουσίες για τόν οργανισμό, στις όποιες αυτός άντιδρά παθολογικά. Θα δούμε άλλοτε λεπτομερέστερα τόν ζήτημα. Τονίζουμε μόνο έδω ότι υπάρχουν περιπτώσεις, όπου ή δίαιτα πρέπει να έξατομικεύεται, γιατί ότι είναι καλό για έναν, μπορεί να δειχθή βλαβερό για άλλον, παρ' όλη τή τήρησι τών γενικών κανόνων τής ποσοτικά και ποιοτικά καλής διατροφής και τήν φαινομενική υγεία του άτόμου.

9. Άς κάνουμε τώρα μια άνακεφαλαίωσι αυτών που είπαμε στη γενική αυτή είσαγωγή στο θέμα μας. Η υγεία είναι πολυτιμότερο άγαθό που έπηρεάζεται από πολλούς γενικούς και άτομικούς παράγοντας. Ένας από τούς σπουδαιότερους αυτούς παράγοντας είναι και ή διατροφή, που άποτελεί κοινωνικό και οίκονομικό γενικό πρόβλημα, αλλά και άτομικό. Άτομικά, μέσα στα πλαίσια τών οίκονομικών δυνατοτήτων μας και του τρόπου ζωής και έργασίας μας, θα μπορούσαμε ίσως να τρεφόμεστε πιό άποτελεσματικά, αν ξέραμε καλύτερα μερικούς άπλους κανόνες διαιτητικής. Γιατί ή κακή κατάσταση τής θρέψεως προκύπτει πολλές φορές από στερήσεις όλικές ή μερικές, χωρίς πάντοτε, τούλάχιστο οί μερικές στερήσεις, να προέρχονται από τόσο μεγάλη άνέχεια. Η διατροφή για να είναι έπαρκής και κατάλληλη πρέπει ν' άνταποκρίνεται στις βασικές άνάγκες του ανθρώπινου οργανισμού και στις είδικές συνθήκες ζωής, κατάστασις και έργασίας του. Παρ' όλη, όμως τήν άρκετη και κατάλληλη τροφή, είναι δυνατόν ή θρέψη του άτόμου να μην πηγαίνη καλά από έσωτερικούς λόγους. Γι' αυτό πρέπει να ξέρουμε τόν ανθρώπινο οργανισμό γενικότερα και τόν πεπτικό σύστημα είδικότερα, πώς είναι κατασκευασμένα και πώς λειτουργούν, τί άνωμαλίες μπορούν να παρουσιάσουν και από πια αίτία, ένίοτε άπροόπτα από ιδιοσυγκρασία του άτόμου. Η γενική αυτή είσαγωγή θα μάς βοηθήση να καταλάβουμε τα είδικά θέματα που θα μάς άπασχολήσουν άμέσως πιό κάτω.

Ἐξετάσαμε ἤδη σὲ πολὺ γενικὲς γραμμὲς τὸ πρόβλημα τῆς διατροφῆς ἀπὸ ἀτομικὴ ἄποψη καὶ σὰν οἰκονομικο—κοινωνικὸ ζήτημα. Πρέπει ὁμως τώρα νὰ γνωρίσωμε ἀπὸ πιὸ κοντὰ τὰ διάφορα ὑλικά ποὺ χρησιμεύουν γιὰ τὴ διατροφή μας. Τὰ ὑλικά αὐτὰ εἶναι πολλῶν εἰδῶν καὶ γι' αὐτὸ χρειάσθηκε κάποια κατάταξη, κάποιο σύστημα στὴ μελέτη τους. Ἀπὸ τὰ ὑλικά αὐτὰ ὁ ὄργανισμὸς σχηματίζει δικό του ὑλικό, κατάλληλο γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τοῦ σώματος (ὅσο νὰ ὠριμάσῃ) κι' ἀργότερα, γιὰ τὴν ἀναπλήρωση κάθε ζημιάς ἢ τῆς φυσικῆς φθορᾶς τοῦ σώματος μετὰ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου. Ἀπὸ τὰ ἴδια ὁμως ὑλικά ὁ ὄργανισμὸς καταναλώνει καὶ γιὰ τὴ θέρμανσίν του, γιὰ τὴν κίνησίν του καὶ γιὰ τὴ λειτουργία τῶν διαφόρων ὀργάνων του. Μὲ ἄλλα λόγια, ὁ ὄργανισμὸς «μετατρέπει» κατὰ μεγάλο μέρος τὴν ὕλη σὲ ἐνέργεια. Ὅλα αὐτὰ δὲν γίνονται τυχαῖα καὶ μοιραῖα, ἀλλὰ ἀκολουθοῦν τοὺς νόμους τῆς χημείας καὶ τῆς φυσικῆς, καθὼς καὶ τοὺς βιολογικοὺς νόμους. Οἱ νόμοι αὐτοὶ ἀποτελοῦν τὸ συμπέρασμα ποὺ ἔβγαλε ὁ ἄνθρωπος βλέποντας τί συμβαίνει γύρω του κι' ἐπιβεβαιώθηκαν ἀπὸ τὴν ἐπιστήμη.

Γιὰ νὰ καταλάβωμε τί ἐπεξεργασία γίνεται στὸν ὀργανισμὸ ὥστε νὰ μπορῆ νὰ χρησιμοποιήσῃ τὰ ὑλικά τῆς διατροφῆς (γιὰ τὶς πλαστικὲς καὶ ἐνεργητικὲς ἀνάγκες του) εἶναι ἀνάγκη νὰ ξέρωμε 1) ἀπὸ τί ἀπολεῖται ἡ ὕλη γενικὰ καὶ 2) ποιοὶ νόμοι ρυθμίζουν τὶς μεταβολὲς ποὺ μπορεῖ νὰ ὑποστῇ ἡ ὕλη. Ἔτσι εἶναι ἀπαραίτητο νὰ μιλήσωμε πρῶτα γιὰ τὴν ὕλη, ἔπειτα γιὰ τὴν ἐνέργεια (σύμφωνα μετὰ τὶς κλασικὲς ἀντιλήψεις τῆς χημείας καὶ τῆς φυσικῆς) καὶ κατόπιν γιὰ τὶς σημερινὲς ἀντιλήψεις γιὰ τὶς σχέσεις μεταξὺ ὕλης καὶ ἐνέργειας, πρὶν φθάσωμε στὴν εἰδικώτερη εἰσαγωγή στὸ θέμα μας. Ὅσο κι' ἂν προσπαθήσουμε ν' ἀπλοποιήσωμε τὰ πράγματα, εἶναι φανερὸ ὅτι θ' ἀπαιτηθῇ κάποια προσπάθεια γιὰ νὰ κατανοηθοῦν μερικὰ σημεία, ἴσως ὁμως αὐτὴ ἡ εἰσαγωγή νὰ εἶναι ἔτσι πιὸ ἐνδιαφέρουσα, γιὰ ὅσους ἀγαποῦν τὴ μάθηση, ἀπὸ ἓνα ξερὸ κατάλογο ὠφέλιμων φαγητῶν.

1.—Βασικὴ γνωριμία μετὰ τὴν ὕλη.

Ὅ,τι ὑπάρχει γύρω μας εἶναι ἡ Φύση. Στὴν εὐρύτερη ἔννοιά της ἡ Φύση περιλαμβάνει ὄχι μόνον τὴ Γῆ, ἀλλὰ καὶ τοὺς ἄλλους πλανῆτες καὶ τὸν ἥλιο, καθὼς καὶ ὅλα τὰ ἄστρα ποὺ βρίσκονται σ' αὐτὸν ποὺ λέμε οὐρανό, περιλαμβάνει δηλ. τὸ Σύμπαν, ὅπως τὸ εἶπαν. Ὁ ἥλιος μὲ τοὺς πλανῆτες, ἀποτελοῦν τὸ δικό μας ἡλιακὸ σύστημα, (ὑπάρχουν καὶ ἄλλα ἡλιακὰ συστήματα, καθὼς φαίνεται, στὸ Σύμπαν). Στὴ στενώτερη πάλι ἔννοια, Φύση εἶναι ὅ,τι ὑπάρχει στὴ Γῆ καὶ στὴν ἀτμόσφαιρά της, σύννεφα, στεριά καὶ θάλασσα, βουνά, κάμποι, ποτάμια καὶ λίμνες, πετρώματα ποὺ βρίσκονται στὴν ἐπιφάνεια ἢ διάφορες ὀρυκτὲς οὐσίες, ὅπως μέταλλα, γαιῶν θρακὲς, πετρέλαιον καὶ τέλος ζῶα καὶ φυτὰ τῆς στεριάς ἢ τοῦ νεροῦ.

Φυσικὰ σώματα, ἀπλᾶ καὶ σύνθετα.

Ὅλα αὐτὰ τὰ φυσικὰ σώματα ποὺ ὑπάρχουν γύρω μας διακρίνονται σὲ ἀπλᾶ καὶ σὲ σύνθετα. Ἐνα κομμάτι σίδηρο ἢ χαλκὸ ὅσο κι' ἂν προσπαθήσῃς, μπορεῖς νὰ τὸ μοιράσῃς σὲ μικρὰ μέρη, ἀλλὰ δὲν μπορεῖς, νὰ τὸ κάμῃς νὰ πάσῃ νὰ εἶναι σίδηρο ἢ χαλκός. Ἀντίθετα τὸ ἀλάτι ἢ τὸ νερὸ μποροῦν νὰ ξεχωρίσουν σὲ νάτριο καὶ χλώριο τὸ πρῶτο,

σὲ ὀξυγόνο καὶ ὑδρογόνο τὸ δεύτερο. Ὁ σίδηρος καὶ ὁ χαλκὸς ἀνήκουν στὰ ἀπλὰ σώματα, τὸ νερὸ καὶ τὸ ἀλάτι στὰ σύνθετα. Τὰ ἀπλὰ σώματα λέγονται καὶ χημικὰ στοιχεῖα, γιατί αὐτὰ, μόνα τους ἢ ἐνωμένα μὲ ἄλλα στοιχεῖα, σχηματίζουν ὅλα τὰ φυσικὰ σώματα. Δυὸ χημικὰ στοιχεῖα, νάτριο καὶ χλώριο ἀποτελοῦν τὸ ἀλάτι, σύνθετο σῶμα, καὶ δύο ἐπίσης, ὕδρογόνο καὶ ὀξυγόνο, ἀποτελοῦν τὸ νερὸ.

Τὰ ἀπλὰ σώματα εἶναι ὅλα-ὅλα 103, κι' ἀπ' αὐτὰ δὲν ἔχουν ἀκόμη ὅλα ξεχωριστὴ καὶ μελετηθῆ. Ἀπ' τὰ 103 αὐτὰ χημικὰ στοιχεῖα ἀποτελεῖται ὁλόκληρη ἡ Φύση. Τὰ πιὸ γνωστὰ στὸν πολὺ κόσμον ἀπ' αὐτὰ τὰ 103 στοιχεῖα εἶναι: τὸ ἄζωτο, ὁ ἄνθρακας, τὸ ἀλουμίνιο, ὁ ἄργυρος, τὸ ἀρσενικό, τὸ ἀσβέστιο, τὸ βάριο, τὸ βισμούθιον, τὸ βρώμιο, τὸ θεῖον, τὸ ἰώδιο, τὸ κάλιο, ὁ κασσίτερος, τὸ μαγγάνιο, τὸ μαγνήσιο, ὁ μόλυθος, τὸ νάτριο, τὸ νέον, τὸ νικέλιο, τὸ ὀξυγόνο, τὸ οὐράνιο, ἡ πλατίνη, ὁ σίδηρος, ὁ ὑδράργυρος, τὸ ὑδρογόνο, ὁ φώσφορος, ὁ χαλκός, τὸ χλώριο, ὁ χρυσός, τὸ χρώμιο καὶ ὁ ψευδάργυρος. Τὰ στοιχεῖα αὐτὰ δὲν βρίσκονται ἐξίσου ἀφθονὰ στὴ Φύση. Ἀφθονώτερο ἀπ' ὅλα εἶναι τὸ ὀξυγόνο, ποὺ ἀποτελεῖ περίπου τὸ μισθὸ ἀπ' ὅλα τὸ βάρος τῆς γῆς καὶ ὑπάρχει τόσο στὴν στεριά, ὅσο εἰς τὸ νερὸ καὶ στὸν ἀέρα. Δεύτερο ἔρχεται τὸ πυρίτιο, ποὺ ἀποτελεῖ τὰ 26 ἑκατοστὰ τοῦ βάρους τῆς γῆς. Ἀκολουθοῦν τὸ ἀργύλλιο (ἀλουμίνιο), ὁ σίδηρος, τὸ ἀσβέστιο, τὸ μαγνήσιο, τὸ νάτριο, τὸ κάλλιο καὶ τὸ ὑδρογόνο ποὺ ἀποτελοῦν ὅλα μαζί τὰ 22½ ἑκατοστὰ. Ἔτσι τὰ ὑπόλοιπα 94 στοιχεῖα ἀποτελοῦν ὅλα μαζί τὸ 1½ ἑκατοστὰ ποὺ ἀπομένει ἀπ' τὸ ὕλικὸ βάρος τῆς γῆς.

Ἐνα ἀπλὸ ἢ σύνθετο σῶμα μπορεῖς νὰ τὸ χωρίσῃς σὲ μικρότερα, ἀλλὰ αὐτὸ τὸ χωρίσμα δὲν μπορεῖ νὰ συνεχισθῆ ἐπ' ἄπειρον. Γιὰ νὰ μοιράσουμε μιὰ ποσότητα ἀλατιοῦ (χλωριούχου νατρίου) σὲ ὁλοένα μικρότερα μέρη, χωρὶς αὐτὰ τὰ μέρη νὰ παύσουν νὰ εἶναι ἀλάτι εἶναι δυνατὸν νὰ χρησιμοποιήσωμε κάθε μέσον, ἀλλὰ στὸ τέλος θὰ δούμε ὅτι ὑπάρχει ἓνα ὄριο. Τὸ μικρότερο αὐτὸ μέρος ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ χωρισθῆ σὲ μικρότερο χωρὶς νὰ παύσῃ νὰ εἶναι ἀλάτι λέγεται μόριο. Ἐνα μόριον ἀλατιοῦ εἶναι κι' αὐτὸ ἀλάτι δὲν διαφέρει παρὰ στὴν ποσότητά ἀπὸ ἓνα κιλὸ ἀλάτι. Ἄν αὐτὸ τὸ μόριο καταφέρουμε νὰ τὸ χωρίσουμε σὲ μικρότερα μέρη, τότε τὸ καθένα ἀπ' αὐτὰ δὲν θάναί πιά ἀλάτι, ἀλλὰ χλώριο καὶ νάτριο χωριστὰ πιά, ἓνα ἄτομον χλωρίου καὶ ἓνα ἄτομον νατρίου. Τὰ ἄτομα ὠνομάσθησαν ἔτσι γιατί δὲν μποροῦν νὰ τμηθοῦν, νὰ κοποῦν σὲ μικρότερα μέρη μὲ τὰς μεθόδους τῆς χημείας. Δύο ἄτομα ἓνα χλώριον κι' ἓνα νατρίου, ἀποτελοῦν τὸ μόριον τοῦ ἀλατιοῦ, ἐνῶ τὸ μόριον τῶν ἀπλῶν σωμάτων ἀποτελεῖται ἀπὸ ὁμοῖα ἄτομα, ὅπως, τὸ μόριον τοῦ ὀξυγόνου ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο ἄτομα ὀξυγόνου ἢ τὸ μόριον τῶν μετάλλων ἀποτελεῖται ἀπὸ ἓνα μόνον ἄτομον. Μὲ διαφόρους μεθόδους κατώρθωσαν οἱ χημικοὶ νὰ ὑπολογίσουν πόσο ζυγίζει ἓνα ἄτομον ἐνὸς στοιχείου καὶ αὐτὸ ὠνομάσθηκε ἄτομικὸν βάρος, ἐνῶ τὸ μοριακὸν βάρος εἶναι τὸ ἄθροισμα τῶν ἀτομικῶν βαρῶν τοῦ χλωρίου καὶ τοῦ νατρίου.

Τὰ διάφορα φυσικὰ σώματα βρίσκονται σὲ κατάστασι στερεῆ, ὑγρῆ ἢ ἀερία ἀνάλογα μὲ τὴν πυκνότητά τους, δηλ. ἀνάλογα μὲ τὴν ἀπόστασιν ποὺ χωρίζει τὸ ἓνα μόριον ἀπ' τὸ ἄλλο. Τὰ ἀέρια καὶ τὰ ὑγρά δὲν ἔχουν δικό τους σχῆμα, ἀλλὰ παίρνουν τὸ σχῆμα τοῦ χώρου ἢ τοῦ δοχείου ὅπου βρίσκονται, ἐνῶ τὰ στερεὰ ἔχουν δικό τους σχῆμα. Ἀπ' τὰ στοιχεῖα δύο μόνον εἶναι ὑγρά, 10 ἀέρια καὶ τὰ ἄλλα στερεὰ στὴ φυσικὴ τους κατάστασιν. Τὸ ἴδιο ὁμοῦ φυσικὸ σῶμα μπορεῖ ἀνάλογα

μέ την εξωτερική πίεση που υφίσταται και την θερμκρασίαν του περιβάλλοντος ν' αλλάξῃ κατάστασι, ὅπως π.χ. τὸ νερὸ γίνεται πάγος στερεὸς ἢ ἀτμὸς ἀέριον, ἐνῶ ἡ φυσικὴ του κατάστασι εἶναι ὑγρὴ. Μποροῦμε σ' ἓνα στερεὸ σῶμα νὰ δώσουμε ὑγρὴ μορφή ἂν τὸ διαλύσουμε στὸ νερὸ (στὸ οἶνον-πνευμα, στὴ βενζίνη), ἂν ὁμως θερμάνουμε τὸ διάλυμα ὥστε νὰ ἐξατμισθῇ ὅλο τὸ νερὸ θὰ ξαναβροῦμε τὴν οὐσία που διαλύσαμε εἴτε σὲ κρυσταλλώδη εἴτε σὲ ἄμορφη κατάστασι.

Κάθε φυσικὸ σῶμα ἔχει ὠρισμένες π ο ι ὀ τ η τ ε ς, που εἶναι ἡ ἐντύπωση που προκαλεῖ στὶς αἰσθήσεις μας. Δηλ. τὸ νερὸ π.χ. μᾶς φαίνεται ἄχρωμον, διαφανές, ὑγρὸ, χωρὶς γεύσι, γίνεται πάγος μὲ ψύξι καὶ ἀτμὸς μὲ θέρμανσι καὶ διαλύει πολλὰ οὐσίες. Ὅλα αὐτὰ εἶναι ἰδιότητες του νεροῦ, που δὲν ἀλλάζουν καὶ γι' αὐτὸ εἶναι χαρακτηριστικὲς του νεροῦ.

Τὸ νερὸ ἀποτελεῖται ἀπὸ 2 ἄτομα ὑδρογόνου καὶ ἓνα ὀξυγόνου καὶ τὸ ἀλάτι ἀπὸ ἓνα ἄτομον χλωρίου καὶ ἓνα ἄτομον νατρίου. Καὶ αὐτὸ συμβαίνει πάντοτε γιὰτὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ ἀλλοίωσι. Αὐτὸ ὀφείλεται στὸ ὅτι κάθε στοιχεῖο ἔχει ὠρισμένο ἀριθμὸ μ ο ν ἄ δ ω ν χ η μ ι κ ῆ ς σ υ γ γ ε ν ε ἰ ἄ ς, ὅπως λένε, ὠρισμένη δ ὕ ν α μ ι. Τὸ ὑδρογόνον ἔχει μιὰ μονάδα συγγενείας, εἶναι μονοδύναμον, ὅπως καὶ τὸ χλωρίον καὶ τὸ νάτριον. Ἀντίθετα τὸ ὀξυγόνον ἔχει δύο μονάδες συγγενείας εἶναι διδύναμον. Γι' αὐτὸ χρειάζεται δύο ἄτομα ὑδρογόνου διὰ νὰ κορεσθῇ, νὰ χορτάσι, ἐνῶ τὸ χλωρίον καὶ τὸ νάτριον σὰν μονοδύναμα καὶ τὰ δύο, φέρνουν τὸν κορεσμὸ τὰ ἓνα του ἄλλου μὲ ἓνα ἄτομον του καθενός. Γι' αὐτὸ τὸ νερὸ καὶ τὸ ἀλάτι εἶναι κ ο ρ ε σ μ ἔ ν ε ς οὐσίες, ἐνῶ ὑπάρχουν ἄλλες ὅπου ἓνα στοιχεῖο ἔχει ἐλεύθερη ἀδέσμευτη μιὰ μονάδα συγγενείας κ' αὐτὲς οἱ οὐσίες λέγονται ἄ κ ὀ ρ ε σ τ ε ς.

Ὅταν γίνεται ἔνωσις δύο χημικῶν στοιχείων γιὰ νὰ σχηματισθῇ μιὰ οὐσία — ἢ ὅταν γίνεται διάσπασις μιᾶς οὐσίας στὰ στοιχεῖα που τὴν ἀποτελοῦν εἴτε ἀποσπῶνται ἀπλῶς ἀπ' αὐτὴ ὠρισμένα στοιχεῖα ἢ ὁμάδες που βρίσκονται στὸ μόριον τῆς σύνθετης οὐσίας, τότε λέμε ὅτι συμβαίνει χ η μ ι κ ῆ ἄ ν τ ἰ δ ρ α σ ἰ ς. Ὅταν γίνεται μιὰ χημικὴ ἀντίδρασις τίποτε δὲν χάνεται καὶ τίποτε δὲν μπορεῖ νὰ δημιουργηθῇ ἐκ του μηδενός. Ὅταν δηλ. διασπᾶται τὸ ἀλάτι καὶ ἀντίθετα δὲν μποροῦμε νὰ δημιουργήσουμε ἀλάτι χωρὶς νὰ διαθέσουμε τὶς ἀναγκαῖες ποσότητες νατρίου καὶ χλωρίου. Αὐτὸς εἶναι ὁ νόμος τῆς ἀφθαρσίας τῆς ὕλης, που πρῶτος τὸν διετύπωσε ὁ ἀρχαῖος φιλόσοφος Δημόκριτος καὶ που τὸν ἐπαλήθευσε μὲ ἀκρίβεια 22 αἰῶνες ἀργότερα ὁ ἰδρυτὴς τῆς νεωτέρας χημείας Λαβουαζιέ.

Ὅπως τὸ κοινὸ ἀλάτι, που εἶναι ἔνωσις χλωρίου καὶ νατρίου, ἔτσι κατ' ἀναλογίαν ὀνομάσθηκαν ἄλατα καὶ ἄλλες ἔνωσεις. Τὰ ἄλατα ἔχουν οὐδέτερες ἰδιότητες στὰ διαλύματα. Τὰ ἄλατα προκύπτουν ἀπ' τὴν ἔνωσι ὀξέων μὲ βάσεις. Τὰ ὀξέα ὀνομάσθηκαν ἔτσι ἀπ' τὴν ξυνή γεύσι τῶν διαλυμάτων τους καὶ ἐνῶ στὴν ἀρχὴ θεωρήθηκε ὅτι αὐτὸ ὀφείλετο στὴν παρουσία ὀξυγόνου στὸ μόριον του ἔπειτα ἀποδείχθηκε ὅτι ἐκεῖνο που τὰ χαρακτηρίζει εἶναι τὸ ὑδροδόνον. Οἱ βάσεις πάλι (που λέγονται καὶ ἄλκαλια) ἔχουν τὴν ἰδιότητα νὰ ἐκλύονται μὲ τὰ ὀξέα καὶ νὰ τὰ ἐξουδετερώνουν. Οἱ βάσεις περιέχουν τὸ μόριον του ὀξυγόνου καὶ ὑδρογόνου που μαζί μὲ τὸ ὑδρογόνον του ὀξέως σχηματίζουν νερὸ, ἐνῶ ταυτόχρονα σχηματίζουν καὶ ἓνα ἄλας. Ἐτσι π.χ. τὸ ὑδροχλωρικὸ ὀξύ (χλωρίον καὶ ὑδρογόνον) ἐκλύεται μὲ τὸ καυστικὸ (νάτριον, ὑδρογόνον καὶ ὀξυγόνον) καὶ τό-

τε τὸ νάτριο μὲ τὸ χλώριο κάνουν τὸ κοινὸ ἀλάτι, ἐνῶ τὸ ὀξυγόνο μὲ τὸ ὑδρογόνο τοῦ καυστικοῦ νατρίου καὶ τὸ ὑδρογόνο τοῦ ὑδροχλωρικοῦ ὀξέος σχηματίζει νερό. Ἐνα διάλυμα μπορεῖ λοιπὸν νὰ εἶναι ὀξύνο (νὰ ἔχη ὀξύνη ἀντίδραση) εἴτε νὰ εἶναι ἀλκαλικὸ (νὰ ἔχη βασικὴ ἀντίδραση) εἴτε νὰ εἶναι οὐδέτερο (μὲ οὐδέτερη ἀντίδραση).

Ἀνόργανες καὶ ὀργανικὲς χημικὲς ἐνώσεις

Ὅπως εἶπαμε ὅλη ἡ φύση, ὅλα τὰ πετρώματα, τὰ ὄρυκτά, τὰ φυτὰ καὶ τὰ ζῶα καὶ ὅτι ἄλλο ὑπάρχει στὴν ἐπιφάνεια ἢ στὰ ἔγκατα τῆς Γῆς καὶ στὸν ὑπόλοιπο Κόσμο, δὲν εἶναι παρὰ διάφορες μορφές ποὺ παίρνουν τὰ 103 στοιχεῖα εἴτε σὲ καθαρὴ κατάσταση τὸ καθένα εἴτε σὲ μίγματα διαφόρων στοιχείων εἴτε σὲ χημικὲς ἐνώσεις. Ἀπὸ τὶς ἐνώσεις αὐτὲς ξεχωρίζουμε ἐκείνες τοῦ ἄνθρακος καὶ τὶς λέμε ὀργανικὲς ἐνώσεις, γιατί εἴτε ἄλλοτε ἀποτελοῦν ἢ ἀποτελοῦσαν συστατικὰ ζωντανῶν ὀργανισμῶν, φυτῶν ἢ ζώων, ἢ προέκυψαν ἀπὸ τέτοια ὀργανικὰ συστατικά. Σ' ἀντίθεση μὲ τὶς ὀργανικὲς ἐνώσεις τοῦ ἄνθρακος, οἱ ὑπόλοιπες χημικὲς οὐσίες λέγονται ἀνόργανες. Κι' ἐνῶ θὰ περίμενε κανεὶς τὸ ἀντίθετο οἱ ἐνώσεις ποὺ σχηματίζουν ὅλα τὰ ἄλλα στοιχεῖα εἶναι κάτι περισσότερο ἀπ' τὸ ἓνα δέκατο μόνο, ἀπὸ κείνες ποὺ σχηματίζει μόνο τὸ στοιχεῖο ἄνθρακος. Καὶ μάλιστα τὸ δοχεῖο ἄνθρακος ἐνώνεται μὲ λίγα σχετικῶς στοιχεῖα, ὅπως τὸ ὀξυγόνο, τὸ ὑδρογόνο, συχνὰ τὸ ἄζωτο, σπανιότερα τὸ θεῖο κι' ἀκόμα σπανιότερα ἄλλα στοιχεῖα, ἔτσι ὥστε ἀπὸ τὰ λίγα αὐτὰ στοιχεῖα προκύπτουν περίπου διακόσιες χιλιάδες ἐνώσεις, ἐνῶ οἱ ἀνόργανες ἐνώσεις δὲν ξεπερνοῦν πολὺ τὶς εἴκοσι πέντε χιλιάδες.

Οἱ ὀργανικὲς ἐνώσεις εἶναι πολὺ πρὸ πολὺπλοκες γενικὰ ἀπ' τὶς ἀνόργανες κι' ἐκεῖνο ποὺ τὶς χαρακτηρίζει πρὸ πάντων εἶναι ὅτι μέσα στὸ μόριό τους σχηματίζονται διάφορες ὀμάδες μὲ δική τους ὄντοτητα, ποὺ ἀποτελοῦν κάτι σὰν καινούργια στοιχεῖα. Ἐπειτα οἱ ὀργανικὲς ἐνώσεις ἀποσυντίθενται εὐκόλα, πρὸ πάντων μὲ τὴν ἐπίδραση τῆς θερμότητος (βρωμάει εὐκόλα τὸ ψάρι, τὸ κρέας, τὸ τυρὶ κλπ.), ἐνῶ οἱ ἀνόργανες ἀντέχουν ἀπείρως περισσότερο. Ἀπὸ τὴν σιγανὴ ἀποσύνθεση ὀργανικῶν οὐσιῶν, π.χ. δασῶν ποὺ κατεχώθησαν ἀπὸ αἰῶνας, προκύπτουν ὀργανικὲς οὐσίες, ὅπως γαιάνθρακες, πετρέλαιο κ.λ.π., ποὺ ἐκ πρώτης ὄψεως δὲν μᾶς φαίνεται νὰ ἔχουν σχέση μὲ ζωντανούς ὀργανισμούς, ἐνῶ προκύπτουν ἀπὸ τὴν ξυλεία δένδρων, δηλαδὴ φυτικῶν ὀργανισμῶν.

Δυὸ ὀργανικὲς ἐνώσεις μπορεῖ νὰ περιέχουν στὸ μόριό τους ἀκριβῶς τὸν ἴδιο ἀριθμὸν ἀτόμων ἄνθρακος, ὑδρογόνου καὶ ὀξυγόνου π.χ. καὶ ὁμως νὰ εἶναι τελείως διαφορετικὲς μεταξύ τους. Οἱ δυὸ αὐτὲς ὀργανικὲς ἐνώσεις λέγονται ἰσομερεῖς, ἐνῶ στὶς ἀνόργανες οὐσίες εἶναι ἄγνωστη τέτοια ἰσομέρεια. Ἡ ὑπαρξὴ ἰσομερῶν ὀργανικῶν ἐνώσεων ὀφείλεται στὸ ὅτι τὰ στοιχεῖα ποὺ βρίσκονται στὸ μόριο δὲν ἔχουν τὴ θέση στοιχείου μόνο, ἀλλὰ σχηματίζουν καὶ διάφορες ὀμάδες, ποὺ κάθε μιὰ συμπεριφέρεται σὰν νὰ ἦταν ἀληθινὸ στοιχεῖο. Οἱ δυὸ ὀργανικὲς λοιπὸν ἐνώσεις ποὺ ἀναφέραμε πάρα πάνω διαφέρουν στὸ ὅτι δὲν ἔχουν καὶ οἱ δυὸ τὶς ἴδιες χημικὲς ὀμάδες στὸ μόριο, δηλ. τὰ διάφορα στοιχεῖα δὲν ἔχουν τὴν ἴδια κατάταξη στὸ μόριο τῆς μιᾶς καὶ τῆς ἄλλης.

Ἐπάρχει ὁμως καὶ ἄλλου εἴδους ἰσομέρεια στὶς ὀργανικὲς οὐσίες. Μπορεῖ δηλ. δυὸ οὐσίες νὰ εἶναι καθ' ὅλα ὅμοιες, νὰ ἔχουν δηλ. τὸν ἴδιο ἀρι-

θμό ατόμων απ' τὰ ἴδια στοιχεῖα κι' ἀκόμα καὶ τὶς ἴδιες χημικὲς ομάδες στὸ μόριό τους κι' ὅμως νὰ διαφέρουν σὲ μερικὲς ιδιότητες. Αὐτὸ ἐξηγεῖται απ' τὴν διαφορὰ τῆς θέσης ποὺ ἔχουν οἱ χημικὲς ομάδες μέσα στὸ μόριο. Ἐνθεωρήσουμε π.χ. τὸ μόριο σὰν ἓνα στερεὸ σῶμα, σὰν ἓνα κουτὶ μπορεῖ οἱ δυὸ οὐσίες νὰ ἔχουν τὴν ἴδια ἐπάνω καὶ τὴν ἴδια κάτω ἐπιφάνεια ἢ καθεμίᾳ, ἀλλὰ ἢ δεξιὰ πλευρὰ τῆς μιᾶς εἶναι σὰν τὴν ἀριστερὴ τῆς ἄλλης καὶ ἢ ἀριστερὴ τῆς πρώτης σὰν τὴν δεξιὰ τῆς δεύτερης, ἐνῶ ἢ ἐμπρὸς καὶ ἢ πίσω μένουν οἱ ἴδιες, ὅπως καὶ οἱ ἐπάνω καὶ κάτω. Ἐχουν δηλ. μιὰ διαφορὰ στὴ θέση τῶν πλαϊνῶν ομάδων, ἐνῶ στὸ σύνολο ἔχουν τὶς ἴδιες χημικὲς ομάδες καὶ τὸ ἴδιο μόριο μὲ τὰ ἴδια στοιχεῖα καὶ τὸν ἴδιο ἀριθμὸν ατόμων απ' τὸ καθένα. Οἱ δυὸ οὐσίες στερεοῖσομερεῖς καὶ ἢ κατάστασις αὐτὴ στὶς σχέσεις τους λέγεται **σ τ ε ρ ε ο ἰ σ ο μ ε ρ ε ι α**. Ἡ μιὰ ἢ ὁποῖα διαφέρει απ' τὶς ἄλλες ὅσο οἱ ἀνοιχτὲς παλάμες μας μὲ τὴν εἰκόνα τους ποὺ φαίνεται στὸν καθρέφτη. Θὰ ξαναβροῦμε τὴν στερεοῖσομερεία, μιλῶντες ἄλλοτε, πρὸ συγκεκριμένα καὶ τότε θὰ ἐκτιμήσουμε καλύτερα τὴν σημασία της.

Οἱ ὀργανικὲς ἐνώσεις ἀκολουθοῦν κατὰ τὰ ἄλλα τοὺς νόμους τῆς χημείας ποὺ ἰσχύουν γιὰ τὶς ἀνόργανες ἐνώσεις δηλ. σχηματίζουν μὲ ὀνόργανες οὐσίες ὀξέα, βάσεις καὶ ἄλατα, ἀλλὰ καὶ ἄλλες οὐσίες ποὺ μπορεῖ νὰ ἔχουν ὄξινο, βασικὸ (ἀλκαλικὸ) ἢ οὐδέτερο χαρακτήρα. Ὁ χαρακτηρὸς αὐτὸς ὀφείλεται στὴν παρουσία στὸ μόριον **χημικῶν** ομάδων ποὺ συμπεριφέρονται σὰν ὀξέα ἢ σὰν βάσεις. Ἡ ποικιλία τῶν ομάδων αὐτῶν ἐξηγεῖ καὶ τὴν ποικιλία τοῦ εἴδους τῶν ἐνώσεων ποὺ σχηματίζονται. Οἱ χημικὲς ομάδες, ἐφ' ὅσον εἶχον πολλὰς φορές τὴν θέσιν στοιχείων, μποροῦν καὶ νὰ μετατεθοῦν ἀκέρατες ἀπὸ τὴν μιὰ οὐσία στὴν ἄλλη. Παλαιότερα οἱ χημικοὶ δὲν εἶχαν κατορθώσει νὰ φτιάξουν τεχνητὲς ὀργανικὲς οὐσίες, ἐνῶ τὰ κατάφερναν εὐκόλως μὲ τὶς ἀνόργανες. Ὅταν ὅμως ἡ πρόοδος τὸ ἐπέτρεψε, τότε οἱ ὀργανικὲς οὐσίες ἄρχισαν νὰ φτιάχνονται συνθετικὰ στὰ ἐργαστήρια κι' ἔτσι κατέπεσε ἡ ἰδέα ὅτι οἱ ὀργανικὲς ἐνώσεις ἀποτελοῦσαν κάτι τὸ τελείως διάφορο καὶ ξεχωριστό, κάτι ἀφθαστο γιὰ τὶς ἀνθρώπινες ἰκανότητες συνθετικῆς χημικῆς ἐργασίας.

Τὸ περιοδικὸ σύστημα. Φτιάνοντάς πρὶν 85 χρόνια ἓναν κατάλογο τῶν γνωστῶν τότε στοιχείων ὁ χημικὸς Μεντελιέεφ, μὲ βάση τὸ ἀτομικὸ τους βάρος, κατατάσσοντας δηλ. κάθε στοιχεῖο μεταξὺ ἐκείνου ποὺ εἶχε μικρότερο καὶ ἐκείνου ποὺ εἶχε μεγαλύτερο απ' αὐτὸ ἀτομικὸ βάρος, παρατήρησε ὅτι ἡ κατάταξις δὲν ἀποτελοῦσε ἓναν ἀπλὸν κατάλογο, ἀλλὰ εἶχε βαθύτερη σημασία. Ὁ χημικὸς αὐτὸς πρόσεξε ὅτι ὑπῆρχε κάποια **περιοδικότητα** στὶς ιδιότητες τῶν στοιχείων. Π. χ. ἓνα στοιχεῖο δὲν ἔμοιαζε μὲ τὸ πρῶτο καὶ πάλι μετὰ ἀπὸ μερικὰ διαφοροτικά, ἔρχονταν ἓνα τρίτο μὲ ὁμοιότητες τόσο πρὸς τὸ πρῶτο ὅσο καὶ μὲ τὸ δεύτερο. Ὅποιο δηλ. στοιχεῖο καὶ ἂν ἐξήταζε εὗρισκε ὅτι ὑπῆρχαν στὸν πίνακα καὶ ἄλλα συγγενικά του στὶς ιδιότητες, ποὺ δὲν ἦταν ὅμως γειτονικά του στὶς θέσεις ποὺ εἶχαν στὸν κατάλογο. Ἐτσι ὁ Μεντελιέεφ χώρισε τὰ διάφορα στοιχεῖα σὲ **ομάδες συγγενικῶν στοιχείων**. Π. χ. ἐκεῖνα ποὺ ἀνήκουν στὴν πρώτη ἀμάδα ἔχουν ὅλα μιὰ μονάδα συγγενείας δηλ. εἶναι μονοδύναμα, τῆς δεύτερης ομάδος εἶναι διδύναμα, τῆς τρίτης τριδύναμα, τῆς τετάρτης τετραδύναμα, ἀλλὰ τῆς πέμπτης ἔχει διπλὴ δυναμικότητα (τριδύναμα καὶ πανταδύναμα), τῆς ἕκτης τὸ ἴδιο (διδύναμα καὶ ἑξαδύναμα), τῆς ἑβδομης ἐπίσης (μονοδύναμα καὶ ἑπταδύναμα), ἐνῶ τῆς ὀγδῆς εἶναι ἀδρανῆ στοιχεῖα, χωρὶς νὰ δείχνουν χημικὴ συγγένεια πρὸς

άλλα στοιχεία. Τὰ στοιχεία πού ἀνήκουν σέ κάθε ομάδα ἔχουν καί πολλές κοινές ιδιότητες. Τόση ἦταν ἡ ἀκρίβεια τοῦ πίνακος αὐτοῦ, ὥστε ὁ Μεντελιέεφ ἄφησε μερικά κενά, προβλέποντας ὅτι τὰ κενὰ αὐτὰ θὰ τὰ συμπληρώσουν στοιχεία ἄγνωστα τότε, ἀλλά μὲ ιδιότητες πού ὁ χημικός αὐτὸς μπόρεσε νὰ τὶς προβλέψῃ μὲ βάση τὸν πίνακά του. Πραγματικὰ τὰ κενὰ συμπληρώθηκαν ἐν μέρει ἀργότερα μὲ τὴν ἀνακάλυψη νέων στοιχείων, πού εἶχαν ἀκριβῶς σχεδὸν τὶς ιδιότητες πού προβλέπονταν ἀπ' τὸν πίνακα. Θά-λεγε ἀκόμη κανεὶς, ὅτι μὲ τὸ **π ε ρ ι ο ξ ι κ ὸ σ ύ σ τ ῆ μ α** τοῦ Μεντελιέεφ, φαινόταν σὰν νὰ ἦταν ὅλα τὰ στοιχεία ἓνα καὶ μόνο, πού ἐπαναλαμβάνεται πολλές φορές, λιγώτερες ἢ περισσότερες γιὰ νὰ σχηματισθοῦν τὰ ὑπόλοιπα στοιχεία. Σὰν νὰ λέμε, τὸ ὑδρογόνο ἀντιστοιχεῖ στὸν ἀριθμὸ 1 καὶ τὰ ὑπόλοιπα στοιχεία ἀντιστοιχοῦν στοὺς ἀριθμοὺς 2, 3, 4, 5 κ.λ.π. εἶναι δηλ. 2, 3, 4 κ.λ.π. φορές τὸ ὑδρογόνο μέχρι τὸ 92. Θὰ δοῦμε ἄλλωστε παρακάτω ὅτι ἀκριβῶς ὁ **ἀ τ ο μ ι κ ὸ ς ἀ ρ ι θ μ ὸ ς** δηλ. ἡ σειρά πού ἔχει κάθε στοιχεῖο στὸν πίνακα ἀποδείχθηκε πὼς ἔχει μεγάλη σημασία, ἐνῶ τὸ ἀτομικὸ βάρος, ὅπως καὶ ἡ δυναμικότητα (οἱ μονάδες συγγενείας) μπορεῖ νὰ παρουσιάζουν διαφορὲς γιὰ τὸ ἴδιο στοιχεῖο. Οἱ διαφορὲς ὅμως αὐτὲς δὲν εἶναι πιά διόλου παράξενες καὶ ἀκατανόητες.

Β α σ ι κ ῆ γ ν ω ρ ι μ ί α μ ἔ τ ῆ ν ἐ ν ἑ ρ γ ε ι α

Ὅπως ἡ σελήνη γυρίζει γύρω ἀπ' τὴ Γῆ, σὰν δορυφόρος τῆς πού εἶναι, ἔτσι καὶ ἡ Γῆ, καθὼς καὶ οἱ ἄλλοι πλανῆτες γυρίζουν γύρω ἀπ' τὸν ἥλιο, πού εἶναι τὸ κέντρο τοῦ δικοῦ μας ἡλιακοῦ συστήματος. Θὰ ἔχετε προσέξει ὅτι ἂν ρίξουμε μὲ τέχνη μιὰ σβούρα, ἢ σβούρα κάνει μιὰ περιστροφικὴ κίνηση μὰ σύγχρονα πολλές φορές διαγράφει καὶ ἓνα κύκλο στὸ ἔδαφος. Τέτοια διπλὴ κίνηση περιστροφῆς καὶ σύγχρονα περιφορᾶς κάνουν καὶ οἱ πλανῆτες. Ἡ Γῆ συμπληρώνει μιὰ περιστροφή σ' ἓνα μερόνυχτο, ἐνῶ σύγχρονα ἐκτελεῖ τὴν περιφορὰ τῆς διαγράφοντας περίπου ἓναν κύκλο γύρω ἀπ' τὸν ἥλιο, πού τὸν συμπληρώνει σ' ἓνα χρόνο. Ὅπως καὶ οἱ ἄλλοι πλανῆτες, ἔτσι καὶ ἡ Γῆ ἀκολουθεῖ πάντοτε μιὰ ὠρισμένη τροχιά, χωρὶς νὰ ξεφεύγῃ ἀπ' αὐτήν. Κι' ἐπειδὴ ἡ ἀπόστασις ἀπ' τὸν ἥλιο δὲν εἶναι ἡ ἴδια γιὰ ὅλους τοὺς πλανῆτες, οἱ τροχίους τοὺς δὲν συναντῶνται ποτὲ καὶ οἱ πλανῆτες δὲν συγκρούονται μεταξύ τους, γιατί ὁ κύκλος πού διαγράφει ὁ καθένας διαφέρει σὲ διάμετρο ἀπ' τῶν ἄλλων πλανητῶν. Γιὰτί ὅμως δὲν ξεφεύγουν οἱ πλανῆτες ἀπ' τὴν τροχιά τους; Ἐνα παράδειγμα θὰ μᾶς διαφωτίσῃ. Ἄν δέσουμε μὲ σπάγγο ἓνα βαρίδι καὶ γυρίζομε γρήγορα γύρω-γύρω, τὸ βαρίδι ἀνεβαίνει ὑψηλὰ καὶ ἐκτελεῖ μιὰ περιφορὰ ἀκολουθώντας μιὰ τροχιά. Ἄν κοβόταν ξαφνικὰ ὁ σπάγγος τὸ βαρίδι θὰ ἔπαυε νὰ γυρίξῃ κυκλικὰ καὶ θὰ ξέφευγε ἀπ' τὴν τροχιά του ἀκολουθώντας εὐθεῖα γραμμὴ ὥσπου νὰ πέσῃ. Ἡ δύναμη πού τὸ σπρώχνει νὰ ξεφύγῃ λέγεται φυγόκεντρος δύναμις. Ὅταν ὁ σπάγγος ἀντέχει, ἐκεῖνο πού τὸ συγκρατεῖ στὴν τροχιά του εἶναι ἡ δύναμις τοῦ χεριοῦ μας πού κρατᾷ τὸ σπάγγο. Γιὰ τὸν ἴδιο λόγο καὶ οἱ πλανῆτες δὲν ξεφεύγουν ἀπ' τὴν τροχιά τους. Ἡ φυγόκεντρον δύναμη ἐξουδετερώνεται ἀπ' τὴν ἔλξη πού ἀσκεῖ ἐπάνω τους ὁ ἥλιος, ἀλλὰ καὶ ἡ ἔλξη ἐξουδετερώνεται ἀπ' τὴν φυγόκεντρον δύναμη. Ὑπάρχει δηλ. μιὰ **ἰ σ ο ρ ρ ο π ί α δ υ ν ά μ ε ω ν** πού συγκρατεῖ τοὺς πλανῆτες στὴν τροχιά τους. Τὴν ἔλξη πού ἐξασκεῖ ἓνα μεγαλύτερο σῶμα σ' ἓνα μικρότερο τὴ βλέπουμε καθαρώτερα ἐπάνω στὴ Γῆ. Αὐτὸ πού λέμε βαρύτητα δὲν εἶναι

παρά αυτή ή έλξη τής Γής πάνω στα διάφορα σώματα. "Αν αφήσουμε κάτι από ψηλά τότε αυτό πέφτει κάτω με τὸ βάρος του κι' αυτό που λέμε βάρος είναι βασικά ή έλξη τής Γής. "Αν από κάτω πετάξωμε ψηλά μιὰ πέτρα, στην αρχή ή πέτρα ανηφορίζει γιατί ή δύναμις του χεριού μας ήταν ισχυρότερη απ' τήν έλξη τής Γής. Σιγά-σιγά όμως με τήν τριβή χάνεται αυτή ή δύναμις, ίσοφαρίζεται απ' τήν έλξη τής Γής κι' ύστερα αφού για μιὰ στιγμή ή πέτρα σταματήσει ψηλά, αρχίζει νὰ πέφτη με τήν ίδια επίδραση τής έλξης τής Γής. Καί στην περίπτωση αυτή λοιπόν έχομε δύο αντίθετες δυνάμεις που ρυθμίζουν τήν πορεία τής πέτρας.

ΦΟΡΕΙΣ ΚΥΣΤΕΩΝ ΚΑΙ ΑΜΟΙΒΑΔΩΝ

Α. ΠΑΠΑΔΑΚΗ, Διευθυντοῦ τοῦ Τμήματος Παρασιτολογίας
τῆς Ὑγειον. Σχολῆς Ἀθηνῶν

Ὅ,τι συμβαίνει με τούς μικροβιοφόρους, συμβαίνει καί με τούς παρασιτοφόρους. Ἀπό τὰ παρασιτικά νοσήματα τοῦ ἐντέρου που ἐνδιαφέρουν ἰδιαίτερος τήν Ἑλλάδα, ή ἀμοιβάδωσις καί λαμβλίαςις, ἔχουν τεραστίαν διάδοσιν.

Σύμφωνα με τήν πλέον ἐγκυρωστατιστική που ὑπάρχει στή χώρα μας ή συχνότης τής ἀμοιβαδώσεως είναι τούλάχιστον 15% στὸν ἀστικὸ πληθυσμὸ καί 30% εἰς τὸν ἀγροτικὸ καί ἐργατικὸ πληθυσμὸ τοῦ τόπου μας. Ὡς πρὸς τήν λαμβλίαςιν ή συχνότης εἰς τὰ παιδιὰ ἀνέρχεται μέχρι 60%. Γιατὶ εἶναι τόσο συχνές, οἱ μολύνσεις αὐτές εἰς τὸν πόπο μας, θὰ τὸ ἐξετάσωμε ἄλλη φορά.

Οἱ πάσχοντες ἀπὸ τὰ νοσήματα αὐτὰ εἶναι γνωστὸν, ὅτι παρουσιάζουν διάφορα συμπτώματα εἴτε ἀπὸ τὸ πεπτικὸ σύστημα (διάρροιες, εὐκοιλιότητα, δυσκοιλιότητα, φουσκώματα, ἀέρια, δυσπεψία, συμπτώματα, ἔλκουσ ἢ σκωληκοηδίτηδος ἢ χολοκιστίτιδος κλπ.) ἢ ἀπὸ τὸ νευρικὸ σύστημα (ζαλάδες, κόπωση, ἔλλειψι φιλοδοξιῶν, ὥστε νὰ χαρακτηρίζονται νευρασθενικά ἄτομα) ἢ ἀπὸ τὸ δέρμα (ἐκζέματα, δερματίτιδες, ἀλλεργίες, κλπ.), καταστάσεις δηλ. με τὶς ὁποῖες ἀσχολοῦνται οἱ θεράποντες ἰατροί. Ὑπάρχουν ὁμως καί οἱ λεγόμενοι φορεῖς κύστεων ἢ παρασιτοφόροι. Ὄταν λέμε φορεῖς κύστεων ἐννοοῦμε αὐτούς, που ἔχουν τήν κυστική μορφή τοῦ παρασίτου (με τὶς κύστεις γίνεται ή μόλυνσις ἀπὸ τὸ στόμα με μολυσμένα τροφίμα ἢ νερά).

Ὄταν ἓνας ἀμοιβαδικὸς ὑποβληθῆ στήν κατάλληλη θεραπεία ἀπὸ τὸν

γιατρό του, παύουν οί ένοχλήσεις πού είχε, τὸ ἄτομο αἰσθάνεται καλά καὶ θεωρήται, ὅτι ἔχει θεραπευθῆ. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἀμοιβάδωσις θεραπεύεται κάπως δύσκολα, γιατί δὲν ὑπάρχουν ἐντελῶς εἰδικὰ φάρμακα, σὲ μιὰ μεγάλη ἀναλογία τὰ ἄτομα αὐτὰ πού θεωροῦνται θεραπευμένα ἐξακολουθοῦν νὰ ἔχουν στὰ κόπρανά των κύστεις τοῦ παρασίτου καὶ ἂν ἡ θεραπεία δὲν ἐπαναληφθῆ ἀρκετὲς φορὲς ἢ ἀρρώστεια ὑποτροπιάζῃ μὲ μερικoὺς μῆνες· γι' αὐτό, ὁ κόσμος λέει ὅτι ἡ ἀμοιβάδωσις δὲν θεραπεύεται· αὐτὸ φυσικὰ δὲν εἶναι ἀλήθεια. Θεραπεύεται ἀλλὰ χρειάζεται κατάλληλη θεραπεία καὶ ἐπὶ ἀρκετὸ διάστημα νὰ γίνεται καὶ κατὰ σύστημα. Ὁ ἀμοιβαδικὸς λοιπὸν πού ἔκαμε μιὰ θεραπεία καὶ ἔπαυσαν τὰ ἐνοχλήματά του, ἀλλὰ ἔχει ἀκόμη κύστεις ἀμοιβάδων εἰς τὰ κόπρανά του, αὐτὸς εἶναι φ ο ρ ε ὕ ς κ ὕ σ τ ε ω ν.

Ἐπάρχει ὅμως καὶ μιὰ ἄλλη κατηγορία φορέων κύστεων πού λέγονται ὑ γ ι ε ἰ ς φ ο ρ ε ἰ ς κ ὕ σ τ ε ω ν· εἶναι δηλ. ἐκεῖνοι πού εἶναι μολυσμένοι ἀλλὰ δὲν ἔχουν καθόλου ἐνοχλήματα γιὰ ἓνα διάστημα. Ὑστερα ὅμως ἀπὸ μῆνες καὶ ἔτη ἀκόμη μποροῦν νὰ πάθουν μιὰ δυσεντερία ἢ ἓνα ἀπόστημα τοῦ ἥπατος. Ὅλοι λοιπὸν αὐτοὶ οἱ φορεῖς κύστεων εἶναι ἐπικίνδυνοι 1) γιὰ τὸν ἑαυτὸν των, διότι αἰφνιδίως μποροῦν νὰ πάθουν ἓνα ἥπατικό ἀπόστημα ἢ μία δυσεντερία καὶ 2) εἶναι ἐπικίνδυνοι διὰ τοὺς ἄλλους, διότι συντελοῦν εἰς τὴν μετάδοσιν τῆς νόσου εἰς τοὺς ὑγιεῖς.

Ἰδιαιτέρη σημασία ἔχουν οἱ φορεῖς κύστεων, ὅταν ἀσκoῦν τὸ ἐπάγγελμα τοῦ μαγειροῦ, σερβιτόρου, ὑπηρέτου κ.λ.π. ἐπειδὴ αἱ κύστεις τῶν ἀμοιβάδων μένουν εἰς τὰ νύχια τῶν πασχόντων ὕστερα ἀπὸ τὴν ἀποπάτησι, ἢ μετάδοσις εἶναι εὐκόλος ὅταν λ.χ. ὁ μάγειρος ἀνακατεύει τὴν σαλάτα, ἢ ὁ σερβιτόρος σερβίρει τὰ φαγητὰ (ψωμί, τυρί, φρούτο κλπ.), ὁπότε ἀφίνει ἀπάνω εἰς αὐτὰ τῖς κύστεις πού ἔχουν τὰ νύχια του· ἔτσι ἓνας φορεὺς κύστεων μάγειρος μπορεῖ νὰ μολύνη ὅλη τὴν οἰκογένεια ἢ τὴν πελατεία τοῦ ξενοδοχείου.

Μιὰ ἔρευνα πού ἔγινε στὴν Ἀλεξάνδρεια τῆς Αἰγύπτου, ὅπου ἡ νόσος εἶναι συχνοτάτη, ἀπέδειξε, ὅτι 15% τῶν μαγειρῶν τῆς πόλεως εἴσαν μολυσμένοι. Ἄλλη ἔρευνα στὸ Σικάγο Ἀμερικῆς ἔδειξεν, ὅτι 23% τοῦ ὑπηρετικοῦ προσωπικοῦ ἐνὸς μεγάλου ξενοδοχείου καὶ 27% ἐνὸς ἄλλου ξενοδοχείου ἦσαν φορεῖς κύστεων.

Ἄλλη ἔρευνα πού ἔγινε στὴν Ἑλλάδα ἔδειξε, ὅτι οἱ φορεῖς κύστεων ἀμοιβάδων στὴν περιοχὴ Ἀθηνῶν (Παπαδάκη) ἀνέρχονται εἰς 55% εἰς δὲ τὴν περιοχὴν Καβάλας (Χουρμουζιάδη) οἱ φορεῖς κύστεων ἀνέρχονται εἰς 72%.

Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν οἱ φορεῖς κύστεων πρέπει πάντοτε νὰ ὑποβάλλονται εἰς θεραπείαν καὶ διὰ τὸ δικό τους καλὸ, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὸ καλὸ τῆς κοινωνίας, διότι συντελοῦν εἰς τὴν μετάδοσιν τῆς νόσου εἰς τοὺς ἄλλους. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο ὅταν προσλαμβάνεται εἰς ἓνα σπίτι ἢ ξενοδοχεῖο, ἓνας μάγειρος, σερβιτόρος, ὑπηρέτης κ.λ.π. ἐκτὸς ἀπὸ τῖς ἄλλες ἀρρώστειες, γιὰ τῖς ὁποῖες ἐξετάζεται, (σύφιλις, φυματίωσις, λέπρα κλπ.), πρέπει νὰ ἐξετάζεται καὶ γιὰ ἐντερικὰ παράσιτα.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Ἴατροῦ Θ. ΣΚΟΥΡΑ

Ἡ λειτουργία τῆς ἀναπνοῆς μας, ἡ ὁποία ἔχει σκοπὸ νὰ τροφοδοτῇ τὸν ὄργανισμό μας με ὀξυγόνο, γίνεται ἀπὸ τὸ ἀναπνευστικὸ μας σύστημα.

Ἀρχίζει δὲ τὸ ἀναπνευστικὸ σύστημα τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὴ μύτη καὶ τελειώνει στὶς κυψέλες τῶν πνευμόνων δηλαδὴ σὲ κάτι μικροσκοπικὰ σακουλάκια, ὡς τὰ ὁποία φθάνει ὁ ἀέρας καὶ ὅπου γίνεται αὐτὸ πού λέμε «καθαρισμὸς τοῦ αἵματος».

Ὁ ἀέρας μπαίνει με τὴν εἴσπνοή στὰ πνευμόνια μας ἀφοῦ περάσῃ ἀπὸ τὴ μύτη. Ἡ μύτη μας εἶναι ἡ μοναδικὴ καὶ κανονικὴ πόρτα γιὰ τὴν εἴσοδο τοῦ ἀέρος καὶ μόνον ὅταν ἀπ' αὐτὴν περνάει ὁ ἀέρας γίνεται κατάλληλος γιὰ τὸν προορισμὸ του χωρὶς νὰ προξενῇ βλάβες στὸν ὄργανισμό μας.

Ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀέρας πού ἀναπνέουμε, ἂν δὲν περάσῃ ἀπὸ τὴ μύτη, δὲν εἶναι καθόλου κατάλληλος γιὰ τὰ πνευμόνια μας καὶ γιὰ τὴν υγεία μας. Καὶ τοῦτο γιὰτὶ διαρκῶς ἀλλάζει θερμοκρασία. Ἄλλοτε εἶναι ξηρὸς καὶ ἄλλοτε ὑγρὸς καὶ ἀκόμα ἔχει πάντοτε σκόνη καὶ μικρόβια σὲ μικρὸ ἢ μεγάλο ἀριθμὸ. Αὐτὰ ὅλα λοιπὸν εἶναι βλαβερὰ γιὰ τὴν υγεία μας καὶ πρὸ πάντος γιὰ τὴν καλὴ λειτουργία τῶν πνευμόνων. Γι' αὐτὸ ἡ φύσις ἔβαλε ὡς ἀρχὴ τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος τοῦ ἀνθρώπου τὴ μύτη ἢ ὁποία με τὴν κατάλληλο κατασκευὴ τῆς καὶ τὴ λειτουργία τῆς κάνει τὸν ἀέρα πού ἀναπνέουμε χρῆσιμο στὸν ὄργανισμό μας.

Ἡ κατασκευὴ τῆς μύτης εἶναι τέτοια πού σχηματίζεται ἓνας λαβύρινθος ἀπὸ προεξοχὲς καὶ κοιλότητες. Αὐτὸς ὁ λαβύρινθος με τὶς πολλὰς ἀρτηρίες καὶ φλέβες πού τὸν σκεπάζουν γίνεται ὁ πιὸ κατάλληλος χώρος γιὰ νὰ ἀποκτήσῃ ὁ ἀέρας τὴν κανονικὴ θερμοκρασία του. Οἱ δὲ ἀδένες πού βρίσκονται ἐκεῖ δίνουν στὸν ἀέρα τὴν κατάλληλη ὑγρασία.

Πιὸ σπουδαῖος ὅμως εἶναι ὁ καθαρισμὸς τοῦ ἀέρα. Ἡ βλέννα πού βγαίνει ἀπὸ τοὺς ἀδένες τῆς μύτης μας εἶναι ἓνα σημαντικὸ ὄπλο τοῦ ὄργανισμοῦ μας ἐναντίον τῶν μικροβίων. Τὰ διάφορα μικρόβια καθὼς καὶ ἡ σκόνη, ὁ καπνὸς καὶ ὅλα γενικὰ τὰ μικροσκοπικὰ σωμάτια πού αἰωροῦνται στὸν ἀέρα, κολλᾶνε στὴ βλέννα τῆς μύτης μας καὶ ἔτσι δὲν προχωροῦν γιὰ νὰ μποῦν στὰ πνευμόνια μας καὶ νὰ μᾶς προκαλέσουν διάφορα κακά. Γι' αὐτοὺς τοὺς λόγους λοιπὸν, πρέπει νὰ προσέχουμε πάντοτε νὰ ἀναπνεύουμε ἀπὸ τὴ μύτη καὶ ποτὲ ἀπὸ τὸ στόμα.

Ἐπὶ τοῦ ἀεὶ ὅμως διάφορες αἰτίες πού κλείνουν λίγο ἢ πολὺ τὴ μύτη μας καὶ ἐμποδίζουν ἔτσι τὴν κανονικὴ κυκλοφορία τοῦ ἀέρος.

Οἱ αἰτίες αὐτὲς εἶναι πολλές, ἀνάλογα με τὴν ἡλικία μας. Στὰ παιδιὰ π.χ. τὰ κρεατάκια, οἱ ἀδενοειδεῖς ἐκβλαστήσεις ὅπως λέγονται, σκωλίωσις (στράβωμα) τοῦ διαφράγματος, διάφοροι τραυματισμοὶ κλπ. Ἐκτὸς ὅμως ἀπ' αὐτὲς καὶ διάφορες προσωρινὲς βλάβες, ὅπως τὸ ἀπλὸ συνάχι καὶ ἄλλα.

Σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις ἐπειδὴ δὲν μπορούμε νὰ ἀναπνεύσουμε καλὰ ἀπὸ τὴ μύτη, ἀναπνέουμε ἀπὸ τὸ στόμα.

Αὐτὸ εἶναι πολὺ κακό. Καὶ ἂν μὲν ἡ αἴτια πού ἐμποδίζει τὴν κανονι-

κή αναπνοή είναι μικρή και προσωρινή τὸ κακὸ δὲν προχωρεῖ. Ὅταν ὅμως εἶναι κάποια πιὸ μόνιμη αἰτία ὅπως τὰ κρεατάκια π.χ., τότε πολλὰ κακὰ συμβαίνουν.

Ὅταν ἀναπνεύουμε ἀπὸ τὸ στόμα,, ὁ ἀέρας πηγαίνει στὰ πνευμόνια μας τελείως ἀκατάλληλος καὶ ἀνθυγιεινός.

Εἶναι κατ' ἀρχὴν πολὺ κρύος καὶ ξηρὸς ἢ ζεστὸς καὶ ὑγρὸς. Ἡ συνέχης ἀναπνοή κρύου καὶ ξηροῦ ἀέρος, προκαλεῖ ξηρότητα ὄλου τοῦ στόματος καὶ κυρίως τοῦ φάρυγγος, ποὺ μπορεῖ νὰ προχωρήσῃ ἀκόμα πρὸς τοὺς βρόγχους καὶ νὰ προκαλέσῃ βαρεῖες βλάβες, ὅπως εἶναι ἡ χρόνια βρογχίτης καὶ ἡ τραχειοβρογχίτης. Ὁ ὕπνος τῶν παιδιῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν μεγάλων γίνεται βασανιστικός, γιατί ἔχοντας τὸ στόμα ἀνοιχτὸ γιὰ νὰ ἀναπνέουν ξηραίνεται ὁ φάρυγγας καὶ αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκη νὰ πιοῦν νερὸ γιὰ νὰ ἀνακουφιστοῦν, πράγμα ποὺ κάνουν πολλές φορές κάθε νύχτα μὲ ἀποτέλεσμα τὸν κακὸ ὕπνο.

Ἐπειδὴ ἡ μύτη ἀποφράσσεται ἀπὸ τὶς αἰτίες ποὺ ἀναφέραμε, δημιουργεῖται ἐκεῖ ἓνας κλειστὸς χῶρος ποὺ εἶναι κατὰλληλος γιὰ νὰ καλλιεργηθοῦν καὶ νὰ δράσουν ὠρισμένα μικρόβια.

Καὶ τὰ μικρόβια αὐτὰ μᾶς προκαλοῦν διάφορες φλεγμονές στὴ μύτη, τὸν φάρυγγα. τὰ αὐτιά. Οἱ φάρυγγίτιδες ποὺ δὲν ὑποχωροῦν σὲ καμμιά θεραπεία ὀφείλονται κατὰ ἓνα μεγάλο ποσοστὸ σὲ ξηρότητα λόγῳ κακῆς καὶ ἀντικανονικῆς ἀναπνοῆς.

Πολλές φορές ἡ ἀπόφραξις τῆς μύτης εἶναι μικρὴ καὶ δὲν τὴν καταλαβαίνουμε εὐκόλα, παρὰ μόνον ὅταν τρέξουμε ἢ ἀνεβούμε σὲ ὕψωμα, ὅποτε αἰσθανόμαστε τὴν ἀνάγκη νὰ συμπληρώσουμε διὰ τοῦ στόματος τὴν ἀναπνοή.

Ὅταν ὅμως ἡ ἀπόφραξις εἶναι μεγάλη καὶ παρατείνεται δημιουργοῦνται, πρὸ παντὸς στὰ παιδιά, καὶ μόνιμες παραμορφώσεις τοῦ θώρακος.

Γιὰ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους πρέπει νὰ ἔχουμε πάντα κλειστὸ τὸ στόμα καὶ νὰ ἀναπνέουμε ἀπὸ τὴ μύτη. Σὲ καμμιά περίπτωση, ἀκόμα καὶ στὴν ἐξοχή ὅταν βρίσκώμαστε ψηλὰ στὸ βουνό, δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀναπνέουμε μὲ τὸ στόμα. Μπορεῖ ὁ ἀέρας τῆς ἐξοχῆς νὰ μὴν ἔχη σκόνη καὶ μικρόβια, ἔχει ὅμως ἀκατάλληλη θερμοκρασία καὶ κόκκους ἀπὸ τὴ γῆρι τῶν λουλουδιῶν ποὺ εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον βλαβερὴ γιὰ τὴν ὑγεία μας.

Κάθε μητέρα ποὺ βλέπει τὸ παιδί της νὰ κοιμᾶται μὲ τὸ στόμα ἀνοιχτὸ ἢ ποὺ ροχαλίζει στὸν ὕπνο του, πρέπει γρήγορα νὰ ἐξακριβώσῃ τὴν αἰτία πηγαίνοντας τὸ παιδί της στὸν εἰδικὸ γιατρὸ γιὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν κανονικὴ ἀναπνικὴ του. Οἱ δὲ μεγάλοι ποὺ εὐκολώτερα μποροῦν μόνονι τους νὰ ἀντιληφθοῦν ὅποιαδήποτε δυσκολία στὴν ἀναπνοή τους, πρέπει νὰ φροντίζουν νὰ ὑποβάλλωνται στὴν κατὰλληλη θεραπεία.

Γάντοτε δὲ μετὰ ὅποιαδήποτε θεραπεία, πρέπει, πρὸ παντὸς στὰ παιδιά, νὰ γίνωνται ὠρισμένες ἀσκήσεις γιὰ νὰ κόψουν τὴν κακὴ συνήθεια ποὺ εἶχαν, νὰ ἀναπνέουν ἀπ' τὸ στόμα.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Υπό Α. ΚΡΙΚΟΥ, Ὀδοντιάτρου—Δημοσιολόγου

Ὁ ρόλος τὸν ὁποῖον διαδραματίζει ἡ κοιλότης τοῦ στόματος εἰς τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου εἶναι τεράστιος· μεγάλης σημασίας ζωϊκαὶ λειτουργίαι ὡς λ.χ. ἡ ὁμιλία, ἡ γεῦσις, ἡ θρέψις καὶ ἔκκρισις οὐσιῶν χρησίμων δι' αὐτήν, ὡς καὶ ἡ αἰσθητικὴ τοῦ προσώπου κλπ. ἔχουσι ἄμεσον σχέσιν πρὸς τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ στόματος. Ἄν ἀρκεσθῶμεν μόνον εἰς τὸν τομέσ τῆς θρέψεως, ἀντιλαμβανόμεθα τὴν σημασίαν τὴν ὁποῖαν δέον νὰ ἀποδίδῃ ἡ ἰατρικὴ ἐπιστήμη εἰς τὸ στόμα, διὰ τοῦ ὁποῖου εἰσάγονται εἰς τὸν ὄργανισμὸν ὄχι μόνον ὠμέλιμοι οὐσίαι, ἀλλὰ καὶ βλαβεραὶ τοιαῦται· καὶ ἐπὶ πλεον ὅτι εἰς τὸ στόμα ἀναπτύσσονται συχνότατα καὶ οὐσίαι ἐπιβλαβεῖς ἐκ τῆς δράσεως παθογόνων ὀργανισμῶν.

Ἡ ἀνασκόπησις ὅλων τῶν λειτουργιῶν αἱ ὁποῖαι σχετίζονται πρὸς τὴν στοματικὴν κοιλότητα εἶναι πολυσχιδῆς ἢ μακρᾶς διαρκείας, ἂν ἤθελε κανεὶς νὰ ἀσχοληθῇ ἰδιαίτερος μὲ ἐκάστην ἐκ τῶν λειτουργιῶν αὐτῶν.

Σήμερον θὰ περιορισθῶμε εἰς ὀλίγα τινὰ σχετικῶς πρὸς τοὺς ὀδόντας καὶ τὰ οὖλα καὶ τῆς σχέσεως αὐτῶν πρὸς τὴν ὑγείαν τοῦ σώματός ἐν γένει.

Διὰ τῶν ὀδόντων συντελεῖται ἡ πρώτη λειτουργία τῆς πέψεως, εὐτυχεῖς δὲ εἶναι οἱ ἄνθρωποι οἱ ὁποῖοι δύνανται νὰ διατηρήσουν τὰ ὄργανα ταῦτα μέχρι τοῦ γήρατος· οἱ ὀδόντες, πλὴν τῆς μασήσεως ἔχουσι καὶ διακοσμητικὴν σημασίαν διὰ τὸ πρόσωπον τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλ' ἐπὶ πλεον ἀσκούσιν καὶ σημαντικὴν ἐπίδρασιν εἰς τὸ ἠθικὸν τοῦ ἀτόμου τὸ ὁποῖον βαρέως φέρει τὴν ἀπώλειαν τοῦ τελευταίου ὀδόντος αὐτοῦ.

Μεταξὺ τῶν πολιτισμένων ἀνθρώπων σπανίζουσι ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἔχουσι τὴν εὐτυχίαν νὰ διατηροῦσι ὑγιεῖς ὄλους τοὺς ὀδόντας αὐτῶν, ἐνῶ τὸ ἀντίθετον συμβαίνει μεταξὺ τῶν πρωτογόνων λαῶν καὶ τῶν ζώντων κατὰ τρόπον πρωτόγονον. Ὁ λόγος τῆς σπουδαίας αὐτῆς διαφορᾶς ἡ ὁποία παρατηρεῖται μεταξὺ πολιτισμένων καὶ ἀπολιτίστων ἀνθρώπων ὡς πρὸς τοὺς ὀδόντας εἶναι ἄγνωστος. Ἐκεῖνο πού γνωρίζομεν μόνον εἶναι ὅτι ἀφορμαὶ πολλαὶ καὶ ποικίλαι σχετιζόμεναι πρὸς ἀλλήλας ἢ μεμονωμένα προκαλοῦσιν ἀποτιτάνωσιν τῶν σκληρῶν οὐσιῶν τοῦ ὀδόντος, μὲ ἀποτέλεσμα τῆς νέκρωσιν τοῦ πολφου, ἂν δὲ δὲν σταματήσωμεν ἐγκαίρως τὴν φθοροποιὸν αὐτῆν ἐνέργειαν ὁ ὀδὸς βαθμηδὸν καθίσταται νεκρός. Ὄταν δὲ οἱ ὀδόντες, φθάσῃ εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο, ἡ μασητικὴ ἰκανότης ἐξουδετεροῦται, τὸ δὲ περιβάλλον καθίσταται σηπτικὸν μὲ ἀποτελέσματα δυσμενῆ διὰ τὸν ὄργανισμὸν, λόγῳ ἀπορροφήσεως μικροβίων, τοξινῶν κλπ. ἐπιβλαβῶν διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ ἀτόμου.

Μετὰ τοὺς ὀδόντας εἰς δευτέραν σειρὰν ἔρχονται τὰ οὖλα διὰ τὴν ὑγιεινὴν τοῦ στόματος. Τὰ οὖλα ἀποτελοῦσιν προστατευτικοὺς φραγμοὺς τῶν ὀδόντων ὥστε νὰ διατηροῦνται οὗτοι εἰς ὑγιεινὴν κατάστασιν. Τοιοῦτοι ὅμως ὑγιεῖς φραγμοὶ (οὖλα) σπανίζουσι συνήθως ἔστω καὶ ἂν οἱ ὀδόντες εὐρίσκονται εἰς καλὴν κατάστασιν. Συσωρεύσεις ἀλάτων καὶ ἄλλων οὐσιῶν λαμβάνουσι χώραν, τὰ οὖλα ὑπόκεινται εἰς τραυματισμοὺς καὶ ἀτονίαν. Οἱ συνεχεῖς οὗτοι ἐρεθισμοὶ τῶν οὐλῶν, ἂν δὲν προληφθῶσιν, καταλήγουσιν τε-

λικώς εἰς εὐρείας ἐκτάσεως διαπυήσεις, ὁ δὲ ὄργανισμὸς τροφοδοτεῖται σπυρνωῶς διὰ τοξικῶν προϊόντων εἴτε ἐξ ἀπορροφήσεως, ἀλλὰ κυρίως διὰ τῆς καταπόσεως, εἴτε καὶ κατὰ τοὺς δύο μηχανισμοὺς. Τρίτος παράγων τῆς ὑγιεινῆς τοῦ στόματος, μετὰ τοὺς ὀδόντας καὶ τὰ οὖλα, εἶναι αἱ πλημμελῶς ἐφαρμοσθεῖσαι τεχνικαὶ ἐργασίαι (τεχνητοὶ ὀδόντες, στηρίγματα αὐτῶν, σφραγίσματα κλπ.). Αἱ τεχνικαὶ αὗται ἐφαρμογαὶ καὶ ὑπὸ τὰς καλυτέρας συνθήκας ἀκόμη πρὸςβάλλουσιν τὰ οὖλα διὰ τῆς ἐπαφῆς αὐτῶν πρὸς αὐτά. Τὸ ἀποτέλεσμα ὅμως εἶναι ἀκόμη χειρότερον, ὅταν αἱ τεχνικαὶ ἐφαρμογαὶ εἶναι πλημμελεῖς ὅποτε διὰ τῆς συγκρατήσεως ὑπολειμμάτων τροφῶν ἀναπτύσσονται τοπικαὶ σήψεις δεδομένου δ' ὅτι τὸ τοιοῦτον περιβάλλον εἶναι κατ' ἐξοχὴν εὐνοϊκὸν διὰ σηπτικὰς ἐπεξεργασίας, συμβαίνει ὥστε, πλὴν τῶν ἄλλων νὰ ἀναπτύσσεται καὶ δυσσομία τοῦ στόματος, γινομένη πολλάκις αἰσθητὴ καὶ ἐξ ἀποστάσεως παρὰ τοῦ συνομιλοῦντος πρὸς τὸν ἔχοντα σηπτικὸν στόμα.

Τώρα τὸ κατὰ πόσον θὰ καταστή δυνατὸν καὶ ἐὰν θὰ καταστή δυνατὸν ἡ ὑγιεινὴ τοῦ στόματος νὰ ἐφαρμοσθῇ εἰς τοιαύτην κλίμακα ὥστε νὰ ἀπαλλαγώμεν ἀπὸ τὰς στοματικὰς λοιμώξεις, τοῦτο εἶναι πρόβλημα τοῦ μέλλοντος. Μεταξὺ τῶν πολλῶν ἐμποδίων τὰ ὁποῖα ὀρθοῦνται διὰ μίαν εὐτυχῆ προοπτικὴν εἶναι ἡ ἄγνοια καὶ ἡ ἀδιαφορία τοῦ κοινοῦ, αἱ ἀπαιτούμεναι δαπάναι, ἡ πενιχρὰ δεοντολογία μεταξὺ τῶν ἀσχολουμένων μὲ τὴν ὑγιεινὴν τοῦ στόματος. Ὅλοι οἱ παράγοντες οὗτοι παρεμβάλλονται δυσμενῶς εἰς τὴν ὑγιεινὴν τῶν ὀδόντων ἢ ὁποῖα ἀποτελεῖ καὶ τὴν βάση τῆς ὑγιεινῆς τοῦ στόματος.

Τὸ πρόβλημα τὸ ὁποῖον ἀπὸ μακροῦ συζητεῖται εἶναι τὸ διατὶ νὰ προσβάλλωνται οἱ ὀδόντες τῶν πολιτισμένων ἀνθρώπων, ἐνῶ τῶν ἀπολιτίστων καὶ πρωτογόνων ἀνθρώπων παραμένουσιν ἄθικτοι. Ὁ λόγος εἶναι ἄγνωστος. Ἐκεῖνο μόνον ποὺ γνωρίζομεν εἶναι ὅτι ἡ νόσησις τῶν ὀδόντων παρουσιάζεται εἰς τὸν ἀνθρώπον μετὰ ὀλίγας μόνον δεκαετηρίδας ἀφοῦ ἀσπασθῇ τὸν πολιτισμένον τρόπον ζωῆς καὶ διαβιώσεως, ἐν συνεχείᾳ δὲ ἐξελίσσεται προοδευτικῶς καὶ ἀσχέτως φυλῆς, φύλου ἢ κλίματος. Οὕτω λ.χ. εἰς τὴν ἑλληνικὴν φυλὴν ἡ ὀδοντικὴ νόσος ἐνεφανίσθη τὸ πρῶτον περὶ τὸ 2300 π.Χ., προοδευτικῶς δὲ ἐξελισσομένη διὰ μέσου τῶν αἰῶνων ἔφθασεν εἰς τὸ σημερινὸν σημείον. Οὕτω π.χ. σήμερον ὁ ἑλληνικὸς πληθυσμὸς εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν 40 ἐτῶν περίπου νοσεῖ κατὰ τοὺς ὀδόντας αὐτοῦ εἰς ἀναλογίαν 60% καὶ ἄνω (ἄτομα νοσοῦντα ἢ νοσήσαντα ἢ ἔχοντα ἀφαιρέσει ὀδόντας πάσχοντας).

Δεδομένου λοιπὸν ὅτι τὰ βασικὰ αἷτια προκαλοῦντα τὴν ὀδοντικὴν νόσον τὰ ρυθμιζόμενα τὴν ἐξέλιξιν αὐτῆς, εἶναι ἄγνωστα μέχρι σήμερον, δὲν ὑπάρχει ἰδὲ ἀποτελεσματικὸν μέσον εἰσέτι διὰ νὰ ἀναχαιτίσωμεν τὴν προοδευτικὴν ἐξέλιξιν τῆς νόσου, ἡ ὑγιεινὴ τοῦ στόματος προσκρούει εἰς μεγάλα ἐμπόδια, (οἱ ὀδόντες ἀποτελοῦν τὴν βάση τῆς ὑγιεινῆς τοῦ στόματος), μεγάλα δὲ δαπάναι ἀπαιτοῦνται διὰ τὴν ἀποκατάστασιν τῆς μασθητικῆς ἰκανότητος τῶν ἐχόντων βαθεῖας ὀδοντικὰς βλάβας ἀτόμων. Τοῦτο βεβαίως δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἀποθαρρύνῃ, διότι πολλὰ δύνανται νὰ γίνουν ἀπὸ τῆς πλευρᾶς αὐτῆς ἂν ὑπῆρχεν μία ὀργανωμένη προσπάθεια: Οὕτω λ.χ. μία συντονισμένη μέριμνα ὑπὸ τὴν ἡγεσίαν μιᾶς καλῆς ὀργανώσεως καὶ μόνον μὲ δαπάνην 150 δραχμῶν ἑτησίως κατ' ἄτομον ἀπὸ τῆς ἡλικίας τῶν 6 ἐτῶν καὶ ἄνω, θὰ ἠδύνατο ἐπὶ τοῦ παρόντος τοῦλάχιστον (δηλαδὴ εἰς τὴν σημερινὴν κατάστασιν τῆς ὀδοντικῆς νόσου) νὰ συντηρήσῃ τὴν ὑγιεινὴν τοῦ στόματος, συμ-

περιλαμβανομένης βεβαίως και της προσπάθειας δια τη διατήρησιν της μασητικής ικανότητος (τεχνικαί εφαρμογαί) και αναπληρώσεις της φθοράς δια τεχνητών μέσων. Τò ποσόν τῶν 150 δραχμῶν κατ' ἄτομον ἑτησίως εἶναι μικρόν και δὲν ὑπερβαίνει τὰς δυνατότητας τοῦ Ἑλλήνος οἰασθήποτε οικονομικῆς καταστάσεως. Τò ποσόν τοῦτο εἶναι ἴσον πρὸς τὸ ποσόν πὸ ὁποῖον εἰς ἄλλας χώρας δαπανᾶται μόνον δια τὰ παιδιὰ τῆς σχολικῆς ἡλικίας. Τò μέτρον τοῦτο ἐν συνδυασμῶ πρὸς τὴν διαφώτισιν τοῦ κοινού και τὴν βελτίωσιν τοῦ ὀδοντιατρικοῦ κλάδου θὰ ἀπετέλῃ τὴν ἐνδεδειγμένην ἐνέργειαν και πολιτικὴν δια τὴν ὑγιεινὴν τοῦ στόματος. Μία ποιαύτη πολιτικὴ ἀφορῶσα τὴν ὑγιεινὴν τοῦ στόματος θὰ εἶχεν και ὠφέλειαν οικονομικὴν και θὰ ἐκάλυπτεν τὰς δαπάνας, ἂν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν ὅτι κατὰ τὴν παραγωγικὴν ἡλικίαν τοῦ ἀνθρώπου πάσχουσιν τὰ 98% τοῦ πληθυσμοῦ τῆς χώρας μας, ἀπὸ μίαν ἢ τὴν ἄλλην ἐνόχλησιν τοῦ στόματος και ἐπὶ πλέον ὅτι λόγω τῶν παθολογικῶν ἀνωμαλιῶν, τῶν πόνων και τῆς ἀνεπαρκούς μασήσεως τῆς τροφῆς, ἢ εἰς ἐργασίαν ἀπόδοσις τῶν ἀτόμων ἐλαττοῦται αἰσθητῶς...

Τò πρόβλημα τῆς ὀδοντικῆς νόσου θὰ ἡδύνατο κατὰ τολμηρὰν παραβολὴν νὰ παραβληθῇ πρὸς τὸ πρόβλημα τοῦ καρκίνου, δεδομένου ὅτι εἰς ἀμφοτέρας τὰς περιπτώσεις περιθάλπωμεν συμπτωματικῶς. Ἡ διαφορὰ ὅμως εἶναι ὅτι προκειμένου περὶ τῆς ὀδοντικῆς νόσου τὰ κακὰ ἀποτελέσματα δὲν εἶναι ἄμεσα και ταχέα και δια τοῦτο ἀδιαφοροῦμεν. Ἐν ὅμως λάβωμεν ὑπ' ὄψιν μας τὸν ἐπηρεασμὸν τῆς γενικῆς ὑγείας τοῦ ἀτόμου λόγω τῆς πλημμελοῦς μασητικῆς ικανότητος, τὰς συνεπείας τῶν λοιμώξεων τοῦ στόματος συνεπεία τῆς πλημμελοῦς καταστάσεως τοῦ στόματος, τὴν μείωσιν εἰς ἀπόδοσιν ἐργασίας τῶν πασχόντων και τέλος τὸ γεγονός ὅτι πάσχει σχεδὸν τὸ σύνολον τοῦ πληθυσμοῦ, ἀγόμεθα ὑποχρεωτικῶς εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι τὸ θέμα τῆς ὑγιεινῆς τοῦ στόματος εἶναι μέγα και συνεπῶς πρέπει καταλλήλως νὰ ἀντιμετωπισθῇ ὑπὸ τοῦ Κράτους.

ΒΡΕΦΟΚΟΜΙΑ

Ἰπὸ τοῦ κ. ΚΙΜ. ΚΟΚΚΟΛΑΤΟΥ, Παιδιάτρου—Ἰφηγ. τοῦ Πανεπιστημίου

Ἡ Ἑλλὰς ὅπως εἶναι γνωστὸν σὲ ὄλους κατέχει μία ἀπὸ τὶς πρῶτες θέσεις — δυστυχῶς — μεταξὺ ὄλων τῶν κρατῶν στὸν πίνακα τῆς βρεφικῆς θνησιμότητος. Πολλὲς βέβαια εἶναι αἱ αἰτίες γιὰ τὸ θλιβερὸ αὐτὸ πρωτεῖο. Ἡ κυριώτερη ὅμως αἰτία εἶναι τὸ γεγονός ὅτι αἱ μητέρες δὲν ἔχουν ἐπαρκεῖς, ἀκόμη και στοιχειώδεις γνώσεις περὶ τοῦ πῶς πρέπει νὰ τρέφουν τὸ βρέφος τους, νὰ τὸ ντύνουν, νὰ τὸ περιποιούνται, νὰ τὸ νοσηλεύουν και νὰ τὸ βοηθοῦν και γενικὰ νὰ τὸ ἀνατρέφουν. Καὶ ἄς μὴ νομίσουν ὅτι ἡ ἀνατροφή

ένος παιδιού, είναι απλό πράγμα. 'Η εποχή εκείνη που τα παιδιά «μεγάλωσαν μόνα τους» ή με τις συμβουλές της πολύξερης γιαγιάς ή της γειτόνισσας έχει πια περάσει. Σήμερα έχει τόσο προχωρήσει ή 'Επιστήμη στο κοινωνικό αυτό κεφάλαιο, ώστε πραγματικά είναι κρίμα να μη ζητούν όλες ανεξαιρέτως οι μητέρες να έπωφεληθούν από την πρόοδο αυτή.

'Η 'Εγκυκλοπαίδεια αυτή, που σκοπός της είναι να διαδώσει σε μεγάλα κοινωνικά στρώματα όλες τις απαραίτητες εκείνες γνώσεις για την προστασία γενικώτερα της υγείας του ανθρώπου, δεν είναι δυνατόν να μη ενδιαφερθή ζωηρά και για το βρέφος, την αύριανή αυτή έλπίδα του 'Εθνους.

Κι' έτσι σήμερα αρχίζουμε από τη στιγμή που θα γεννηθή ένας νέος άνθρωπος, από τη στιγμή δηλαδή που με τις φωνές του ζητεί βοήθεια και προστασία. Και έχει τόσο δίκιο. Γιατί όχι μόνο κάθε δεσμός με το σώμα της μητέρας του έπαυσε, αλλά και εύρσκεται ξαφνικά σε θερμοκρασία πολύ διαφορετική από εκείνη που είχε μέσα στα σπλάχνα της μητέρας του. 'Η πρώτη φροντίδα σας θα είναι να στάξετε σε κάθε μάτι του από μια διάλυση νιτρικού αργύρου 1:100 ή αργυρόλης 5:100. Θα πλένετε κάθε μέρα τα μάτια του με βρασμένο νερό χλιαρό και με βαμβάκι του φαρμακείου. 'Εάν δεν το κάμετε αυτό, τότε μπορούν να πάθουν τα μάτια του βρέφους σοβαρά ασθένεια, που μπορεί να καταλήξει ακόμη και σε τύφλωσι.

Μετά από την περιποίησι αυτή των ματιών του θα καθαρίσετε καλά το βρέφος, χωρίς να ξεχνάτε δύο πράγματα: πρώτα ότι πρέπει να το κρατάτε καλά ζεστό, γιατί το πιο έλαφρο κρυολόγημα μπορεί να έχη πολλές κακές συνέπειες και δεύτερο, ότι το νερό, το σφουγγάρι, τα πανιά και ό,τι έλθη σε έπαφή με το σώμα του τις πρώτες δέκα πέντε ήμέρες της ζωής του, πρέπει να έχουν βραστή προηγουμένως, γιατί αν δεν γίνη αυτό, υπάρχει ο φόβος να φλογίσει ο όμφαλός του μωρού και να γίνη ή αρχή σοβαράς αρρώστειας, του έρυσιπέλατος ή και να μεταδοθούν στο βρέφος διάφορες άλλες αρρώστειες. 'Ο λόγος για την δεύτερη προφύλαξι είναι απλός. Σε όλα τα πράγματα υπάρχουν ζωντανά μικρόβια που προκαλούν όλες τις αρρώστειες, όταν μπουν στον οργανισμό του ανθρώπου, είτε έξωτερικώς από μια πληγή ή από ένα τραύμα, είτε έσωτερικώς από το στόμα. Τα περισσότερα από αυτά τα μικρόβια καταστρέφονται σε θερμοκρασία 100 βαθμών, στη θερμοκρασία δηλαδή που βράζει το νερό. Το μικρό κομματάκι του όμφαλού που μένει στο σώμα του βρέφους ύστερα από το κόψιμό του, ξεραίνεται και πέφτει μια εβδομάδα μετά την γέννησί του, νωρίτερα το καλοκαίρι και λίγο αργότερα τον χειμώνα.

Σε όλο λοιπόν αυτό το διάστημα ο όμφαλός είναι μια μικρή πληγή, ένα μικρό τραύμα, που μπορεί να πάρη μικρόβια, να μολυνθή, από το νερό του μπάνιου, ή από τα πανιά, με τα όποια το τυλίγουν, αν δεν έχουν βραστή καλά.

Για την αίτια αυτή και το πρώτο μπάνιο του μωρού, μόλις γεννηθή, πρέπει να γίνη με αυτές τις προφυλάξεις. Μετά το πρώτο αυτό λουτρό, τα άλλα λουτρά θα γίνονται τακτικά, αφού πέσει όμως ο όμφαλός του μικρού και περάσουν και μερικές μέρες, δηλαδή στις 20 ήμέρες, όταν πια θα έχη κλείση, θα έχη έπουλωθή, τελείως το τραύμα, ώστε να αποφύγουμε τη μόλυνσί του, όπως σας ανέφερα πιο πάνω. Έως τότε θα καθαρίζετε το σώμα του μωρού με οινόπνευμα, με γλυκερίνη και βρασμένο νερό. Τουαλέττα μπορεί να κάμη πολλές φορές την ήμέρα, κάθε φορά που είναι λερωμένο. Για βρέφη που γεννιούνται πριν από τον κανονικό τους καιρό, τα πρόωρα, όπως

λέμε, αντί για τὸ πρῶτο αὐτὸ μπάνιο εἶναι καλύτερα μιὰ καθαριότης τοῦ βρέφους με οἰνόπνευμα καὶ γλυκερίνη ἢ ἀκόμα τὴν ψυχρὴ ἐποχὴ τοῦ ἔτους νὰ μένουν ὅπως εἶναι με ἐκείνη τὴν λευκὴ οὐσία ποὺ ἔχουν ἐπάνω στὸ σῶμα τους χωρὶς νὰ τὴν ἀφαιρῆ κανεὶς με ἓνα μπάνιο ἢ με οἰνόπνευμα γιατί ἔτσι προφυλάσσονται ἀπὸ κρουλόγημα ποὺ στὸ μωρὸ μπορεῖ νὰ ἔχη δυσάρεστες συνέπειες. Ἐὰν ὅμως γιὰ μιὰ οἰαδήποτε αἰτία πρέπει νὰ γίνῃ μπάνιο στὸ μωρὸ, χωρὶς νὰ μπορῆτε νὰ λάβετε ὅλες αὐτὲς τὶς προφυλάξεις, τότε θὰ σκεπάσετε τὸν ὄμφαλό του πολὺ καλὰ καὶ ἀρκετὴ ἐπιφάνεια ἀπὸ τὸ γύρω δέρμα με λευκοπλάστη, ἀπολύτως στεγανά.

Συνεχίζουμε τὶς συμβουλές μας γιὰ τὸ μπάνιο τοῦ βρέφους. Εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀπολυμάνετε τὸν λουτήρα με νερὸ ποὺ βράζει ἢ με φλόγα τοῦ οἰνοπνεύματος, τὸ δὲ νερὸ ποὺ θὰ χρησιμοποιήσετε νὰ εἶναι πρῶτα βρασμένο καὶ τελικὰ χλιαρὸ δηλαδὴ 36 ἢ 37 βαθμοὺς (Κελσίου — ἑκατονατάδου). Ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ θὰ κανονίζεται με τὸ εἰδικὸ θερμόμετρο γιὰ τὸ μπάνιο, τὸ γνωστὸ θερμόμετρο με ξύλινη βάση ποὺ πουλιέται στὰ φαρμακεία. Τὸ χέρι σας ἢ ὁ ἀγκώνας σας δὲν εἶναι θερμόμετρο καὶ εἶναι ἐπικίνδυνον νὰ θελήσετε με αὐτὸ νὰ κανονίσετε τὴν θερμοκρασία τοῦ νεροῦ, γιατί μπορεῖτε κάλλιστα νὰ ἀπατηθῆτε.

Πολλὰ δυστυχήματα ἔγιναν ἔτσι γιατί συνήθως οἱ μητέρες φοβισμένες νὰ μὴ κρυώσῃ τὸ βρέφος νομίζουν κανονικὸ ἓνα νερὸ ποὺ εἶναι ἀρκετὰ ζεστὸ, τόσο ποὺ μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ μιὰ ἔντονη δυσφορία ἀκόμη καὶ κυάνωσι (μελάνιασμα) στὸ βρέφος. Ἀλλὰ καὶ ἡ χρησιμοποίησι τοῦ εἰδικοῦ ξυλίνου θερμομέτρου ἀπαιτεῖ μεγάλη προσοχή. Πρέπει νὰ τὸ διαβάσετε ὅσο ὁ ὑδράργυρος, δηλαδὴ τὸ κάτω μέρος του, εἶναι μέσα στὸ νερὸ καὶ ὄχι ἀφοῦ τὸ μεταφέρετε κοντὰ στὸ φῶς, στὸ παράθυρο, γιατί δὲν εἶναι ὅπως καὶ τὰ ἄλλα θερμόμετρα ποὺ βλέπουμε τὸν πυρετὸ μας, πέφτει ἀμέσως μόλις τὸ βγάλετε ἀπὸ τὸ νερὸ. Καὶ ἔτσι ἐνῶ τὸ νερὸ εἶναι πολὺ ζεστὸ σεῖς νομίζετε ὅτι εἶναι κρύον, ἂν δὲν λάβετε τὴν προφύλαξι αὐτὴ. Τὸ μπάνιο δὲν θὰ τὸ γεμίσετε ἔως ἐπάνω με νερὸ, ἀλλὰ μόνον κατὰ τὰ δύο τρίτα, νὰ μὴ χύθῃ ἔξω, ὅταν βάλετε μέσα στὸ παιδί. Μιὰ πολὺ καλὴ σκόνι γιὰ τὸν ὄμφαλό του εἶναι αὐτὴ ποὺ ἔχει σουλφαμίδες καὶ πενικιλίνη.

Ἄλλα εἶναι ἔτοιμα. Πῶς θὰ πλύνετε τὸ βρέφος.

Τὸ κρατᾶτε ἐπάνω στὰ γόνατά σας μέσα σὲ μιὰ ζεστὴ πετσέτα ὥστε τὸ κεφαλάκι του νὰ στηρίζεται στὸ ἀριστερὸ σας πόδι καὶ σαπουνίζετε καλὰ ὅλο τὸ σῶμα του καὶ ἰδίως τὶς μαισχάλες του, τὸ λαιμό του, τὴν βάση τῶν σκελῶν του. Ὑστερα τὸ βάζετε μέσα στὸ μπάνιο, ἐνῶ με τὸ ἀριστερὸ σας χέρι κρατᾶτε ἀπὸ πίσω τὸ κεφαλάκι του καὶ με τὸ δεξιὸ σας τὰ ἄκρα τῶν δύο ποδιῶν του.

Πατὲ μὴν πιάνετε τὸ βρέφος ἀπὸ τὴν κοιλιά του ἢ τὰ χέρια, γιατί τότε τὸ κεφάλι του θὰ κρεμαστῆ ὀπίσω. Καὶ ἔτσι, κρατώντας με τὸ ἀριστερὸ σας χέρι τὸ μωρὸ, ἐλευθερώνετε τὸ δεξιὸ σας καὶ συνεχίζετε με ἓνα καθαρὸ σφουγγάρι τὸ πλύσιμό του.

Ἀφοῦ τελειώσετε τὸν καθαρισμὸ τοῦ βρέφους ποὺ ἀπαιτεῖ μόνον 3-5 λεπτά, τὸ βγάξετε ἀπὸ τὸ μπάνιο — κρατώντας αὐτὸ ὅπως σὰς περιεγράψαμε πιὸ πάνω — καὶ τὸ σφουγγίζετε με ὑφασμα ζεστὸ, μαλακὸ καὶ ἀποροφητικὸ τῆς ὑγρασίας, δηλαδὴ τὸ γνωστὸ μολτὸν ἢ με φανέλλα χονδρὴ.

Τὸ τρίβετε λίγο γιὰ νὰ μὴ μείνῃ καθόλου ὑγρασία στὸ δέρμα τοῦ βρέφους, τὸ πουδράρετε με πούδρα σὲ λεπτὸ στρώμα. Τὸν ὄμφαλό του ἔως ὅτου

ξεραθῆ καλά τὸν σκεπάζετε μὲ ἓνα κομμάτι γάζα ἀπεστειρωμένη τοῦ φαρμακείου ἢ μὲ βαμβάκι καὶ τὸν τυλίγετε μὲ ἓνα καθαρὸ ἐπίδεσμο.

Τὸ μπάνιο πρέπει νὰ γίνετε κάθε μέρα. Ἐὰν ὅμως τὸ παιδάκι κοιμᾶται τὴν νύχτα ἀνήσυχτα τότε πρέπει τὸ μπάνιο του νὰ γίνετε τὸ βράδυ πρὶν ἀπὸ τὸν τελευταῖον θηλασμό καὶ νὰ προσθέσετε στὸ νερὸ τοῦ μπάνιου λίγο νερὸ βρασμένο μὲ μιὰ φούχτα ἄνη τίλιου.

Ὅλα τὰ βρέφη δείχνουν μιὰ μεγάλη εὐχαρίστησι μὲ τὸ μπάνιο τους. Ἐὰν ὅμως τὸ δικό σας τὴν στιγμὴν ποὺ τὸ βάζετε μέσα στὸ μπάνιο φωνάζει δυνατὰ καὶ φοβάτε τὸ νερὸ, τότε νὰ τὸ βάλετε μέσα σὲ μιὰ πετσέτα καὶ μαζί μὲ αὐτὴν τὸ φέρνετε μέσα στὸ μπάνιο. Ἔτσι ἐπειδὴ τὸ παιδάκι αἰσθάνεται τὸν ἑαυτὸν του ἀσφαλῆ, παύει νὰ φοβάται καὶ νὰ ξεφωνίζει.

Ἡ ὠφέλεια ἀπὸ τὸ τακτικὸ μπάνιο εἶναι γενικὰ μεγάλη. Τὸ μπάνιο διατηρεῖ τὸ δέρμα τοῦ παιδιοῦ ὡς καθαρὸ, ἡσυχάζει τὴν νευρικὴ διέγερσι ἢ τὸν πόνο του, ξεκουράζει τὸ σῶμα του, προκαλεῖ ὕπνο ποὺ εἶναι τόσο ἀνεκκαίος σ' αὐτὸ καὶ ἐπιηρεάζει εὐνοϊκὰ καὶ τὸν πυρετό του, σὲ μιὰ ἀρρώστειά του. Τὸ μπάνιο τοῦ παιδιοῦ τὸν χειμῶνα θὰ γίνετα κοντὰ στὴν θερμάστρα καὶ τὸ νερὸ θὰ ἔχη θερμοκρασίαν 37 βαθμούς, τὸ δὲ καλοκαίρι 31 βαθμούς.

Ἔως πότε θὰ ἐξακολουθήσετε τὰ καθημερινὰ χλιαρὰ μπάνια τοῦ παιδιοῦ; Ἔως ὅτου συμπληρώσει τοὺς ἕξι μῆνες του. Κατόπιν ἀντὶ τοῦ χλιαροῦ μπάνιου θὰ τὸ συνηθίσετε στὶς χλιαρὰς πλύσεις, ποὺ θὰ γίνονται μιὰ φορὰ τὴν ἡμέρα μέσα σὲ κλειστὸ δωμάτιο μὲ τὸν ἕξις τρόπο:

Κρατᾶτε τὸ παιδί σας μέσα σὲ μεγάλη λεκάνη ἢ ἐπάνω σὲ μουσαμά καὶ πλένετε γρήγορα ὅλο τὸ σῶμα του μὲ σφουγγάρι βρεμένο σὲ καθαρὸ χλιαρὸ νερὸ. Τυλίγετε ὕστερα αὐτό, μέσα σὲ προσόψιο πολὺ στεγνόν, τρίβετε τὸ δέρμα του καὶ πλαγιαίξετε τὸ παιδάκι σκεπασμένο καλὰ λίγα λεπτὰ γιὰ νὰ ζεσταθῆ τὸ σῶμα του.

Ἐννοεῖται ὅτι ὅταν γίνονται οἱ χλιαρὰς πλύσεις, δὲν θὰ λείψῃ ὅλος διόλου τὸ χλιαρὸ μπάνιο, ἀλλὰ θὰ γίνετα μιὰ φορὰ τὴν ἐβδομάδα καὶ ἂν τὸ συνηθίση σὲ ὅλη του τὴ ζωὴ τὸ λουτρὸ καθαριότητος, πάντοτε μὲ σαποῦνι.

Βέβαια οἱ πλύσεις μὲ χλιαρὸ νερὸ ὠφελοῦν πολὺ, ἀλλὰ ὕστερα ἀπὸ λίγους μῆνες, ὅταν τὸ βρέφος συμπληρώσῃ τοὺς ἑννέα μῆνες λίγο-λίγο τὸ νερὸ ποὺ θὰ χρησιμοποιήτε θὰ γίνετα καὶ πιὸ δροσερό, ὅση ἢ θερμοκρασίαν τοῦωματίου!

Ἀλλὰ πῶς, λοιπόν, δὲν θὰ κρυώσῃ; Ὅχι. Ὅταν σιγὰ σιγὰ θὰ ἐξοικειωθῆ τὸ βρέφος μὲ τὸ δροσερὸ ἀντιθέτως θὰ ἀποφεύγῃ ἔτσι τὰ συχνὰ κρυολογήματα, τὶς καταρροὲς καὶ τὶς βρογχίτιδες μὲ τὴν παραμικρὴ ἀλλαγὴ τοῦ καιροῦ, γιὰτὶ σκληραγωγεῖται καὶ δὲν φοβάτε τὸ κρύο.

ΕΧΙΝΟΚΟΚΚΟΣ

ΑΝΤ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ, Διευθυντοῦ Τμήματος Παροσιτολογίας
τῆς Ὑγειον. Σχολῆς Ἀθηνῶν

Εἶναι μιὰ ἀρρώστεια πολὺ διαδεδομένη εἰς τὴν Ἑλλάδα, ὅπως καὶ εἰς

ὄλες τὶς καθυστερημένες χώρες. Εἰς τὴν παγκόσμιον μάλιστα σπατιστικὴ συν-
χνότητος ἢ Ἑλλάς κατέχει τὰ πρωτεία στὸν ἐχινόκοκκο· ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ
ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ σπουδαῖα προβλήματα Δημοσίας ὑγείας στὴν χώρα
μας. Ὁ κύκλος τῆς μόλυνσεως ἀπὸ ἐχινόκοκκο γίνεται ὡς ἑξῆς:

Ἡ ἐστία τοῦ παρασίτου εἰς τὴν φύσιν εἶναι ὁ σκύλος· εἰς τὸ ἔντερον
τοῦ σκύλου ζῆ ὁ ἐνήλιξ σκώληξ τοῦ ἐχινόκοκκου καὶ ἔτσι ὁ σκύλος εἶναι ὁ
τελικὸς ψωνιστὴς τοῦ παρασίτου, ὅπως λέγομεν. Ἐνας μολυσμένος σκύλος
μπορῆ νὰ ἔχη χιλιάδες ἐνηλίκων σκωλήκων ἐχινόκοκκου εἰς τὸ ἔντερόν του.
Οἱ σκώληκες αὐτοὶ γεννοῦν ὡς τὰ ὁποῖα ἀποβάλλονται μετὰ τὰ κόπρανα τοῦ
σκύλου· τὰ ὡς πού ὑπάρχουν στὰ κόπρανα τοῦ σκύλου διασπείρονται εἰς
τὸ ἔδαφος ρυπαίνουσι τὰ χόρτα πού τρώγουν τὰ χορτοφάγα ζῶα τὰ ὁποῖα
καὶ μολύνονται. Εἰς τὰ χορτοφάγα ζῶα, ὅπως καὶ στὸν ἄνθρωπον, δὲν εὐρί-
σκομε τὸ ἐνήλικον σκουλήκι τοῦ ἐχινόκοκκου, ἀλλὰ τὶς προνύμφες αὐτοῦ πού
λέγονται ὑδατίδες κύστεις.

Ἄλλὰ τὰ μολυσμένα ἀπὸ ἐχινόκοκκο χορτοφάγα ζῶα (πρόβατα, αἴγες,
χοῖροι, βόες, ἵπποι, κάμηλοι κλπ.) ἀποτελοῦν τὴν ἐστίαν ἀπὸ τὴν ὁποίαν
μολύνονται οἱ σκύλοι τρώγοντες τὰ ἐντόσθια αὐτῶν πού ἔχουν ὑδατίδες τοῦ
ἐχινόκοκκου· γι' αὐτὸ οἱ σκύλοι πού ζοῦν γύρω στὰ σφαγεῖα εἶναι συνήθως
μολυσμένοι, γι' αὐτὸ τὰ ἐντόσθια τῶν σφαγίων δὲν πρέπει νὰ δίδονται ἄ-
βραστα ὡς τροφή στὰ σαρκοφάγα ζῶα (κύνες)· γι' αὐτὸ καὶ τὰ μολυσμένα
ἐντόσθια τῶν ζῶων ἀπὸ τὰ σφαγεῖα δὲν πρέπει νὰ ἀπορρίπτονται ἐδῶ κι'
ἐκεῖ, ἀλλὰ πρέπει νὰ ἐνταφιάζονται.

Εἰς τὸν κύκλον αὐτὸ τῆς μόλυνσεως μεταξὺ σκύλου καὶ χορτοφάγων ζῶων
παρεμβάλλεται ἡ μόλυνσις τοῦ ἀνθρώπου τυχέως· ἔτσι ὁ ἄνθρωπος εἶναι διά-
μεσος ψωνιστὴς τοῦ παρασίτου καὶ ὁ σκύλος τελικὸς ξενιστὴς τοῦ παρασίτου.

Πὼς μολύνεται ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ ἐχινόκοκκο.
Ἡ μόλυνσις γίνεται μετὰ τὰ ὡς τοῦ ἐχινόκοκκου πού βγήκαν μαζὺ μετὰ τὰ κό-
πρανα τοῦ σκύλου καὶ ἀπετέθησαν εἰς τὸ ἔδαφος. Αὐτὰ τὰ ὡς τοῦ ἐχινόκοκ-
κου πρέπει νὰ τὰ πάρη ἀπὸ τὸ στόμα ὁ ἄνθρωπος γιὰ νὰ μολυνθῆ. Τὰ ὡς
αὐτὰ τὰ καταπίνει ὁ ἄνθρωπος, εἴτε ἀμέσως εἴτε ἐμμέσως. Ἀμέσως τὰ πέρ-
νει μετὰ τὰς χεῖρας του ὅταν εἶναι ἀκάθαρτοι καὶ ἔχουν ἔλθει εἰς ἐπαφήν πρὸς
τὸ μολυσμένο ἔδαφος, εἴτε ὅταν περιποιεῖται μετὰ χάρδια σκύλους μολυσμέ-
νους πού ἔχουν στὸ ρύγχος, εἴτε εἰς τὸ τρίχωμα ὡς τοῦ παρασίτου. Πρέπει
νὰ ξέρωμε ὅτι δὲν εἶναι ἀπαραίτητο νὰ εἶναι ὁ σκύλος μολυσμένος μετὰ ἐχινό-
κοκκο γιὰ νὰ μολυνθῆ ὁ ἄνθρωπος· ὁ σκύλος μπορεῖ νὰ εἶναι ὑγιὴς ἐπιτελῶς
ἀλλὰ ἀπὸ συγχωτισμὸ μετὰ ἄλλους σκύλους πού εἶναι μολυσμένοι ἐπήρε ὡς
τοῦ παρασίτου εἰς τὸ τρίχωμά του.

Τὰ παιδιὰ ἰδίως πού παίζουν μετὰ τὰ χόρτα πού ἔχουν ρυπανθῆ ἀπὸ
κόπρανα μολυσμένων σκύλων μολύνονται συχνότατα· ἔχει μάλιστα ἀποδειχθῆ
ὅτι αἱ περισσότεραι μόλυνσεις ἐχινόκοκκων ἐπὶ ἐνηλίκων ἀνθρώπων, εἶναι μόλυν-
σεις τῆς παιδικῆς ἡλικίας· γιὰ τὴν ἡ μόλυνσις ἐξελισσεται βραδέως, πολλάκις
μετὰ ἔτη πολλὰ ἐκδηλώνονται τὰ συμπτώματα τῆς νόσου.

Ἄλλος τρόπος πού μολύνεται ὁ ἄνθρωπος (ἔμμεσος μετάδοσις) πού εἶ-
ναι καὶ συνηθέστερος στὶς καθυστερημένες χώρες, εἶναι τὰ τρόφιμα
γενικῶς πού ἔχουν ρυπανθῆ μετὰ ὡς τοῦ παρασίτου. Οἱ μυῖγες στὴ περίπτωσιν
αὐτὴ παίζουν μέγαλον ρόλον οἱ μυῖγες πηγαίνουσι καὶ κάθονται εἰς τὰ ἐκτεθη-
μένα κόπρανα καὶ στὶς ἀκαθαρσίας τοῦ ἔδαφους καὶ πέρνουσι τὰ αἰγὰ τοῦ
ἐχινόκοκκου εἰς τὰ πόδια, εἴτε στὸ ρύγχος καὶ ἔπειτα πηγαίνουσι καὶ κά-

θονται εἰς τὰ διάφορα τρόφιμα πού τρώμε ὠμά (φρούτα, τυρί, ψωμί κ.λ.π.) καὶ ἀφίνου τὰ ὠὰ εἰς αὐτά. Ἄλλὰ δὲν εἶναι μόνον αὐτό· οἱ μυῖγες τρέφονται στὰ κόπραννα καὶ τὶς ἄλλες ἀκαθαρσίες τοῦ ἐδάφους καὶ καταπίνου τὰ ὠὰ καὶ ἄλλα παράσιτα τὰ ὁποῖα ὕστερα, εἴτε δι' ἐμέτου, εἴτε διὰ τῶν ἀποχωρημάτων αὐτῶν ἀποθέτου ἐπάνω στὰ τρόφιμα τὰ ὁποῖα τρώγει ὁ ἄνθρωπος καὶ μολύνεται. Ἔτσι ὅταν τρώμε ἄβραστες σαλάτες, εἴτε φρούτα πού δὲν ἔχου πλυθεῖ ἀρκετὰ, εἴτε φρούτα εἰς τεμάχια (καρπούζι, πεπόνι κ.λ.π.) πού ἔμειναν ἐπὶ ἀρκετὴ ὥρα ἐκτεθειμένα ὥστε νὰ καθήσου μυῖγες, εἴτε τυρί, εἴτε ψωμί πού ἐκάθησαν ἐπάνω μυῖγες ἔχομεν τὴν πιθανότητα νὰ μολυνθούμε.

Πῶς ἐξελίσσειται ἡ μόλυνσις. Ἄμα ὁ ἄνθρωπος κατὰ κάποιον τρόπον καταπίνει τὰ ὠὰ τοῦ ἐχινοκόκκου, αὐτὰ ἅμα ἔλθου εἰς τὸ ἔντερον ἐκκολάπτονται εἰς προνύμφας αἱ ὁποῖαι εἰσέρχονται στὴν κυκλοφορίαν καὶ διασπείρονται στὰ διάφορα ὄργανα τοῦ σώματος. Ὅταν ἡ προνύμφη φθάσῃ εἰς ἓνα ὄργανον ἀρχίζει νὰ μεγαλῶνῃ σιγὰ σιγὰ καὶ νὰ σχηματίζῃ τὴν ὕδατίδα κύστιν, μίαν ἢ περισσοτέρας. Αὐταὶ αἱ ὕδατίδες κύστεις εἶναι ἡ νόσος ἐχινοκόκκος ἢ ἐχινοκοκκίασις, καθὼς δὲ αἱ κύστεις αὐταὶ μεγαλῶνου δημιουργοῦν ἀληθινούς ὄγκους καὶ δίνου συμπτώματα ἀνάλογα πρὸς τὸ ὄργανον τοῦ σώματος εἰς τὸ ὁποῖον ἐγκατεστῶθησαν. Τὰ συχνότερα προσβαλλόμενα ὄργανα εἶναι τὸ ἥπαρ καὶ οἱ πνεύμονες, ἀλλὰ καὶ εἰς οἰονδήποτε ὄργανον καὶ εἰς τὰ ὀστᾶ δύναται νὰ ἀναπτυχθῶσιν ἐχινοκόκκοι κατὰ τὸν ἀνωτέρω μηχανισμόν. Φυσικὰ ἡ πρόγνωσις ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ ὄργανον στὸ ὁποῖον ἀνεπτύχθη, ἡ δὲ θεραπεία εἶναι χειρουργικὴ· πρέπει δηλ. νὰ ἀφαιρεθῶν αἱ ὕδατίδες κύστεις. Αἱ ὑποτροπαὶ τῆς νόσου εἶναι πολὺ συχναί. Ὅσον πλέον ἔγκαιρος ἡ διάγνωσις, τόσον τὸ καλύτερον.

Προφύλαξις. 1) Διὰ νὰ μὴ μολύνωνται οἱ σκύλοι. α) Νὰ ὑπάρχῃ ὑγειονομικὸς ἔλεγχος εἰς τὰ σφαγεῖα, ὥστε νὰ μὴν πετοῦν τὰ ἐντόσθια τῶν μολυσμένων σφαγίων καὶ νὰ τὰ τρώγου οἱ σκύλοι καὶ νὰ μολύνωνται.

β) Τὰ μολισμένα αὐτὰ ἐντόσθια πρέπει νὰ ἐνταφιάζωνται βαθειὰ εἰς τὸ χῶμα (ἢ νὰ καίωνται ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατὸν) καὶ ὄχι νὰ ἐπικαλύπτονται ἀπλῶς μὲ λίγο χῶμα, διότι ξεθάπτονται εὐκόλως ἀπὸ τοὺς σκύλους. Πρέπει δὲ νὰ ἔχωμε ὑπ' ὄψιν ὅτι αἱ ὕδατίδες κύστεις τοῦ ἐχινοκόκκου πού ὑπάρχου στὰ ἐντόσθια δύναται νὰ ἐπιζήσου καὶ μετὰ τὸν ἐνταφιασμόν αὐτῶν ἐπὶ μίαν ἐβδομάδα ὥστε νὰ μπορούν νὰ προκαλέσου μόλυνσιν εἰς τοὺς σκύλους.

γ) Τὰ ἐντόσθια τὰ χρησιμοποιοῦμενα διὰ νὰ τρέφωνται οἰκοδίατα ζῶα (κύνες, γαλαί) πρέπει νὰ βράζωνται προηγουμένως καὶ νὰ μὴν δίδονται ἄβραστα εἰς τὰ ζῶα σὺν δι' εὐνοήτους λόγους.

Πρέπει νὰ σημειωθῇ ὅτι ὁ κίνδυνος ἐχινοκόκκου ἀπὸ τὰς γαλαῖς δὲν ὑπάρχει οὐσιαστικῶς, διότι καὶ ἂν τὸ ζῶον αὐτὸ μολυνθῇ δι' ἐχινοκόκκου τὸ παράσιτον δὲν ὠριμάζει ἐντὸς αὐτοῦ καὶ ἔνθεν φθάνει μέχρι τοῦ ἐνηλίκου σταδίου· μόνον δὲ τὸ ἐνήλικον στάδιον τοῦ παρασίτου παράγει ὠά.

2) Διὰ νὰ μὴν μολύνεται ὁ ἄνθρωπος. α) Μέτρα γενικῆς καθαριότητος τοῦ περιβάλλοντος· νὰ μὴν ὑπάρχου μυῖγες καὶ νὰ προστατεύωνται τὰ τρόφιμα.

β) Νὰ μὴν τρώγωνται ἄβραστες σαλάτες παρὰ μετὰ ἐπιμελῆ πλύσιν.

γ) Μέτρα ἀτομικῆς καθαριότητος· ἀπαραίτητον νὰ πλένωνται αἱ χεῖρες

πρὸ ἐκάστου γεύματος καὶ γενικῶς ἐκπαίδευσις τοῦ πληθυσμοῦ εἰς τὰ ζητήματα ὑγιεινῆς.

δ) Ὄταν γίνεται συγχρωτισμὸς πρὸς σκύλους νὰ πλένωνται πάντα αἱ χεῖρες.

3) Ὅσον ἀφορᾷ τοὺς σκύλους εἰδικώτερον.

α) Οἱ ἀδέσποτοι σκύλοι νὰ συλλαμβάνωνται καὶ φονεύονται.

β) Οἱ οἰκοδίαιτοι σκύλοι νὰ ὑποβάλλωνται εἰς ἐξέτασιν τῶν κοπράνων κατ' ἔτος καὶ οἱ μολυσμένοι ἐξ αὐτῶν νὰ ὑποβάλλωνται εἰς θεραπείαν.

Ἡ καταπολέμησις τοῦ ἐχينوκόκκου δὲν εἶναι ὑπόθεσις ἰδιωτικῶν σωματείων, ἀλλὰ καθήκον τῆς ὑγειονομικῆς ὑπηρεσίας.

Δὲν δυνάμεθα παρὰ νὰ κακίσωμεν τὴν πρωτόγονον ἀλλὰ καὶ ἀντιεπισημονικὴν τακτικὴν τὴν ὁποῖαν προπαγανδίζουν ἰδιῶται καὶ ἰδιωτικά σωματεία ὅπως ἐξοντωθῶν ὅλοι οἱ σκύλοι τῆς περιοχῆς Ἀθηνῶν — Πειραιῶς, ἀρχῆς γενομένης ἀπὸ τοὺς σκύλους τῶν Ἀνακτόρων οἱ ὅποιοι προσεφέρθησαν θυσία εἰς τὸν βωμὸν τῆς περιέργου ταύτης νοοτροπίας.

Ἄν αἱ σοφαὶ αὐταὶ συμβουλαὶ ἐφηρμόζοντο ὥστε νὰ φονευθῶν ὅλοι οἱ σκύλοι, αὐτὸ θὰ ἐσήμαινε ὅτι ἡ ἐλληνικὴ κοινωνία ἀποτελεῖται, ὄχι ἀπὸ ἀνθρώπους, ἀλλὰ ἀπὸ ὑπανθρώπους, σημασιφόρους τῆς ἀχαριστίας, γιὰ τὸ σκύλος εἶναι ὁ πιστότερος καὶ εἰλικρινέστερος φίλος τοῦ ἀνθρώπου. Ἐξ ἄλλου δὲν πρέπει νὰ λησμονεῖται ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ καταστρέψωμεν ἢ ἐξαλείψωμεν ἀπὸ τὴν φύσιν ἓν ζωικὸν εἶδος (τοὺς σκύλους ἐν προκειμένῳ) διότι θὰ προκαλέσωμεν διαταραχὴν τῆς βιολογικῆς ἰσορροπίας μὲ ἀποτέλεσμα καταστροφῆς πολὺ μεγαλυτέρας ἀπὸ ὅσας φέρνει ὁ ἐχينوκόκκος.

Ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τῆς αὐστηρᾶς ἐπιστημονικῆς πλευρᾶς ἂν κρίνωμεν τὰ πράγματα διερωτᾶται κανεὶς διατὶ θὰ ἔπρεπε νὰ ἐξοντώσωμεν τοὺς σκύλους, ἀφοῦ μπορούμε νὰ βροῦμε τοὺς πάσχοντας καὶ νὰ τοὺς θεραπεύσωμεν καὶ ἔτσι νὰ περιορίσωμεν μέχρι ἐξαλείψεως τὴν ἐστίαν τοῦ ἐχينوκόκκου. Τὸ πρᾶγμα δὲν εἶναι ἀκατόρθωτον. Ἡ ἀκριβὴς γνῶσις τῆς βιολογίας τοῦ ἐχينوκόκκου, ὡς παρασίτου, θὰ ἀποτελέσῃ τὴν βάσιν ἐνὸς συγκεκριμένου προγράμματος διὰ τὴν καταπολέμησιν. Συνεπῶς, χρειάζεται ἓνα τέτοιο συγκεκριμένον πρόγραμμα καὶ ἐπίσης μία ὠρισμένη ὑπηρεσία Δημοσίας ὑγείας ἢ ὁποῖα θὰ τὸ ἐφαρμόσῃ. Μὲ τὰς δύο ταύτας προϋποθέσεις εἶναι βέβαιον ὅτι ἐντὸς διαστήματος ὀλίγων ἐτῶν ἢ συχνότης τοῦ ἐχينوκόκκου δύναται νὰ περιορισθῇ εἰς τοιοῦτον σημεῖον ὥστε νὰ μὴν ἀποτελεῖ πλεόν πρόβλημα ὑπολογίσιμον.

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΥΓΕΙΑ

ΑΝΝΑΣ ΓΚΑΡΜΑΤΗ—ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, Διδρος τῆς Φιλοσ.
τοῦ Ψυχολ. Ἐργαστ. Παν/μίου Ἀθηνῶν

Οἱ μεγαλύτεροι ἐπιστήμονες σήμερον καὶ εἰδικώτερον οἱ ἀσχολούμενοι μὲ τὰ ζητήματα Κοινωνίας συμφωνοῦν εἰς τὸ ὅτι ὁ κόσμος διέρχεται φοβερὰν

κρίσιν. Εἴτε εἶναι ἀπαισιόδοξοι καὶ ἀπογοητευμένοι, εἴτε εἶναι αἰσιόδοξοι καὶ ἀγωνίζονται ὡς ἄτομα καὶ ὡς ὀργανωμένα σύνολα διὰ τὴν ἀναχαίτισιν τῶν μαινομένων κοινωνικῶν ομάδων, εἴτε πιστεύουν ὅτι χάθηκε ἀνεπιστη-
πιτεῖ ἡ «παλιὰ καλὴ ἐποχὴ», τῶν σοφῶν, τῶν ἠθικῶν ἀνθρώπων, εἴτε ἔχουν πίστιν «στὰ νειάτα» καὶ τὰ ὀδηγοῦν κατάλληλα στὸν δύσκολον ἀγῶνα τῆς ζωῆς, τὸ γεγονός εἶναι ἓν, ὅτι ἡ ἀνθρωπότης ὀλόκληρος περνᾷ πάλιν καμπὴν εἰς τὸν κύκλον τῆς ζωῆς τῆς. Ἡ Ἑλλάς προνομιοῦχος ὡς πάντοτε, ξεπέρασε τὸν κίνδυνον τοῦ ἀφανισμοῦ καὶ φαίνεται νὰ ἀνέρχεται γεμάτη ἀπὸ χαρὰ ἐλπίδα καὶ αἰσιοδοξία γιὰ τὴν τελικὴν νίκην.

Νέαι δυνάμεις ἀναζητοῦνται πάλιν νὰ ἐνισχύσουν τὴν ταλαιπωρημένην ἀνθρωπότητα. Ἡ πίστις εἰς τὸν Θεὸν καὶ τὰ πανανθρώπινα ἰδανικά, τὰ ἰδανικά τῆς ἀπολύτου ἀγάπης, τῆς συνεργασίας καὶ τοῦ σεβασμοῦ τῶν δικαιωμάτων τοῦ συνόλου, εἶναι τὰ διδάγματα τῶν μεγάλων συγχρόνων σοφῶν καὶ μὲ αὐτὰ γαλουχοῦνται ὅσοι ἄμεσα ἢ ἔμμευα εἶναι προωρισμένοι νὰ ἀσχοληθοῦν μὲ τὸ παιδί.

Ὅπως δὲ ἡ προστασία τῆς παιδικῆς ἡλικίας ἀπὸ τὰς σωματικὰς νόσους ἔχει βάσιν τὴν προφυλακτικὴν παιδιατρικὴν, οὕτω καὶ ἡ προστασία τῆς πνευματικῆς τοῦ παιδιοῦ ὑγείας πρέπει νὰ στηρίζεται εἰς τὴν ἐπιστήμην ἐκείνην, ποὺ θὰ ἐρευνᾷ τὴν παιδικὴν ψυχὴν καὶ θὰ προλαμβάνη τὰς ψυχικὰς ἀσθενείας. Ὅπως ἡ παιδιατρικὴ λαμβάνει ὑπ' ὄψιν ὄχι μόνον τὰ συμπτώματα, ἀλλὰ ζητεῖ καὶ τὰ αἷτια, ποὺ συντέλεσαν εἰς τὰς διαφόρους σωματικὰς ἐκδηλώσεις καὶ τὴν ἐμφάνισιν καὶ τὴν πορείαν μιᾶς ἀσθενείας οὕτω καὶ ἡ «προληπτικὴ» ψυχολογικὴ τοῦ παιδιοῦ ἐπιστήμη, ἡ ὁποία σκοποῦν πρέπει νὰ ἔχη τὴν πρόληψιν μᾶλλον παρὰ τὴν θεραπείαν τῶν ψυχικῶν νόσων, εἶναι ἀνάγκη νὰ γνωρίζη ποῖον εἶναι τὸ κακόν, ἐναντίον τοῦ ὁποίου πρέπει νὰ πολεμήσῃ, ποῖοι εἶναι οἱ κίνδυνοι, εἰς τοὺς ὁποίους εἶναι ἐκτεθειμένον τὸ πνεῦμα τοῦ παιδιοῦ, ποῖοι εἶναι οἱ παράγοντες, ποὺ δημιουργοῦν ὑγείαν ἢ ἀσθένειαν ψυχικὴν.

Σήμερον ἡ Ψυχολογία τοῦ παιδιοῦ, εἴτε ἐξετάζει τὰς ὁμαλὰς αὐτοῦ ἐκδηλώσεις εἴτε ἐμφανίζεται ὡς ψυχοδιαγνωστικὴ καὶ θεραπευτικὴ τῆς προσωπικότητος τοῦ παιδιοῦ ἐπιστήμη, ἐπιλύει πολλὰ θεωρητικὰ προβλήματα καὶ βοηθεῖ ἐπαρκῶς τὴν Παιδαγωγικὴν ψυχολογίαν εἰς τὸ ἔργον τῆς ἀγωγῆς.

Σήμερον ἀρκούντως ἔχει γνωσθῆ ἡ σημασία τῆς κληρονομικότητος, ἀλλὰ καὶ ἡ σημασία τοῦ περιβάλλοντος διὰ τὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ὑγείαν τῶν ἀνθρώπων. Πολλοὶ ἀγωνίζονται, ἰδιαιτέρως δὲ τὰ γυναικεῖα Σωματεῖα, νὰ ἐνισχύσουν τοὺς δύο τούτους βασικοὺς παράγοντας διὰ μίαν νέαν, ὑγιᾶ γενεάν, ἐπὶ τῆς ὁποίας θὰ στηριχθῶν εὐχερέστερα αἱ μέλλουσαι γενεαί, ἀπηλλαγμένοι τραυμάτων σωματικῶν, πνευματικῶν, ἠθικῶν.

Σήμερον ἡ προστασία τοῦ παιδιοῦ δὲν γίνεται χάριν τῶν γονέων, ἀλλὰ χάριν αὐτῶν τῶν παιδιῶν καὶ τῶν μελλουσῶν γενεῶν. Δὲν χρεωστεῖ τίποτε ἡ μέλλουσα ἀνθρωπότης «νὰ πληρῶνῃ ἀμαρτίες τῶν γονέων», οἱ ὁποῖοι δὲν ἐφύλαξαν τὴν ὑγείαν των καὶ μὲ ἐλαφρὰν συνείδησιν εἶδον τὸ εἶδος των ἰδιω-
νιζόμενον εἰς πανάθλια ὄντα. Δὲν ἔπινε τὸ παιδί μαζί μὲ τοὺς γονεῖς του, διὰ νὰ πληρῶσῃ τόσον ἀκριβὰ μὲ τὴν ἐλαττωματικὴν σωματικὴν ἐμφάνισιν ἢ τὴν πνευματικὴν ἀναπηρίαν ἢ τὴν ἐγκληματικὴν τάσιν του, τὸ χρέος ἐκείνων, οἱ ὁποῖοι ἀσυναίσθητα τοῦ ἔδωσαν τὴν ζωὴν!! Δὲν χρεωστεῖ τὸ παιδί τίποτε ὅταν κλείεται εἰς τὰ φρενοκομεῖα ἢ τὰ ἀναμαρτωτικὰ ἰδρύματα καὶ τὰ σωφρονιστήρια ἢ ἀπορρίπτεται εἰς τοὺς σκοτεινοὺς δρόμους ἢ τὴν βρεφο-

δόχον! Δεν είναι υπαίτιον τὸ παιδί, ὅταν ἀντιδρᾷ εἰς τὸ σχολεῖον ἤδη ἀπὸ τὰ πρῶτα του θήματα εἰς τὰς νουθεσίας καὶ τὰς παροτρύνσεις τοῦ διδασκάλου, ὁ ὁποῖος ἀγωνίζεται νὰ τὸ ὀδηγήσῃ εἰς τὸ πρῶτον φυσικόν του ἔργον, τὴν ἐκπλήρωσιν δηλαδὴ τῶν μαθητικῶν καθηκόντων του. Δεν χρεωστεῖ τίποτε τὸ παιδί, ὁ νέος ἢ ἡ νέα, ὅταν τοῦ ἐπιβάλλεται τὸ ἐπάγγελμα τοῦ πατέρα διὰ τῆς βίας ἢ ὅταν ὀδηγεῖται νὰ σπουδάσῃ ἐπιστήμην, διὰ τὴν ὁποῖαν δὲν ἔχει κανὲν ἄλλο ἐφόδιον παρὰ μόνον ἄρκετὰ χρήματα, τὰ ὁποῖα θὰ κατασπαταλήσῃ καὶ εἰς τὸ τέλος θὰ μείνῃ ἀχρηστος καὶ βάρος ὄχι πλέον τῆς οἰκογενείας του, ἀλλὰ τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου.

Εἶναι υπαίτιοι οἱ μεγάλοι! Εἶναι υπαίτιοι οἱ γονεῖς, οἱ πρόγονοι πρῶτοι, εἶναι συνυπαίτιοι ὅλοι οἱ ἀποτελοῦντες τὸ ἄμεσον περιβάλλον, ἰδίᾳ κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς του.

Τὸ παιδί δὲν κληρονομεῖ τὸν χαρακτήρα του οὔτε ἀπὸ τὸν πατέρα οὔτε ἀπὸ τὴν μητέρα του, ὅσον δῆποτε ἰσχυρὸς καὶ ἂν εἶναι αὐτός, ἠθικὸς ἢ ἀνῆθικος. Τὸ παιδί ἀρχίζει τὴν ζωὴν του μὲ κληρονομικὰς προδιαθέσεις, ποῦ εἶναι συνδυασμὸς τῶν γονάδων καὶ τῶν δύο γονέων, ἀλλ' ὁ χαρακτήρ του διαμορφοῦται κυρίως μὲ τὴν πείραν, τὴν ὁποῖαν θὰ λάβῃ ἀπὸ τὸ περιβάλλον του, καὶ τὴν ἀγωγὴν, ποῦ θὰ ἔχῃ ἀπὸ τὴν πρώτη παιδικὴν ἡλικίαν του, ἰδιαίτερα ἀπὸ τὴ «μάννα» του.

Τὸ παιδί εὐτυχῶς εἶναι εὐπλαστον καὶ ἠμπορεῖ ἀκόμη νὰ διαφύγῃ καὶ τὴν δυσμενῆ ἐπίδρασιν κακῆς κληρονομικότητος εἰς κάποιον βαθμόν, ὅταν αὐτὴ ἀνάγεται εἰς μακρὰν σειρὰν γενεῶν.

Τὸ παιδί μιμεῖται καὶ ἀντιγράφει τὰ παραδείγματα τῶν μεγάλων. Καὶ εἶναι ἡ ἐπίδρασις αὐτὴ μεγαλυτέρα ὅσον μεγαλύτεροι καὶ ἰσχυρότεροι εἶναι ἐκεῖνοι, ἀπὸ τοὺς ὁποῖους τὴν δέχεται. Τὸ παιδί ἔχει ἀνάγκην οἰκογενειακῆς στρογῆς. Ἐχει ἀνάγκην μεγάλῃς ἀγάπης, ποῦ θὰ τὴν δώσῃ μόνον ἡ μητέρα ἐκείνη, ποῦ θὰ θυσιάσῃ κάθε ματαιοδοξίαν καὶ νοσηρὰν ἀπασχόλησιν καὶ θὰ ἀποδοθῇ πάλιν μὲ ζήλον στὸ σπίτι τῆς καὶ στὰ παιδιὰ τῆς.

Μιὰ ἀληθινὴ μητέρα, μιὰ ἰσορροπημένη γυναῖκα δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τὰ ἀντιπαραβάλλῃ μὲ τὴν χαρὰ, ποῦ αἰσθάνεται ὅταν βλέπῃ τὸ παιδί τῆς χαρούμενο ἀπὸ μιὰ του ἐπιτυχία, ἢ ἀκόμη καὶ μὲ τὴν ἀγωνία ποῦ δοκιμάζει ὅταν τὸ βλέπῃ χλωμὸ καὶ μαραμένον σὲ μιὰ του ἀδυναμία, ἀρρώστεια ἢ ἀποτυχία, ποῦ εἶναι αὐτὴ εἰς θέσιν νὰ τὸ ἀνορθώσῃ καὶ νὰ τοῦ δώσῃ πάλιν τὴν δύναμιν.

Τὸ ἔργον, ποῦ θὰ ἀρχίσῃ ἡ οἰκογένεια μὲ ἀρχηγὸν τὸν πατέρα καὶ ἡδηγὸν τὴν μητέρα, θὰ τὸ συμπληρώσῃ τὸ σχολεῖον, μὲ ἐπὶ κεφαλῆς τὸν ἐμπνευσμένον διδάσκαλον ποῦ θὰ ἔχῃ κατανοήσῃ τὸν προορισμὸν του, τὸν διδάσκαλον ποῦ ἐφαρμόζων «νέον σύστημα ἐκπαιδεύσεως» θὰ ὀδηγήσῃ τὸν μαθητὴν εἰς τὴν αὐτοκρισίαν, τὸν διδάσκαλον ποῦ εἶναι εἰς θέσιν νὰ εὐρύνη τὸν πνευματικὸν καὶ τὸν ἠθικὸν ὀρίζοντα τοῦ παιδιοῦ.

Θὰ ἀσχοληθῶμεν ἀμέσως μὲ τὰ κυριώτερα προβλήματα, τὰ ὁποῖα ἐξετάζει ἡ ψυχολογία τοῦ παιδιοῦ, καὶ μὲ τὰς μεθόδους τῆς ἀγωγῆς καὶ τῆς ἐπαγγελματικῆς αὐτοῦ ὀδηγίας.

Τὸ παιδί εὐθὺς ὡς γεννηθῆ φέρει μαζί του ἐμφανεῖς δύο βασικὰς τάσεις πρὸς ἐνέργειαν: α) ἱκανότητα νὰ ἀντιδρᾷ εἰς τὰ ἐρεθίσματα καὶ β) ἱκανότητα νὰ ἐνεργῇ αὐθόρμητως. Ἄλλ' ἐκτὸς αὐτῶν φέρει ὡς προῖκα κληροδοτηθεῖσαν εἰς αὐτὸ παρὰ τῶν γονέων ἢ τῶν προγόνων του καὶ ἄλλας τάσεις καὶ ἱκανότητας, ὀργανικὰς καὶ ἀνταντακλαστικὰς, διανοητικὰς, συναισθηματικὰς, ὁρμὰς καὶ ἔνστικτα. Ἀκόμη δὲ καὶ εἰδικὰς ἱκανότητας, αἱ ὁποῖαι χαρακτηρίζονται μὲ τὸν ὄρον ἰδιοφυΐα ἢ τάλαντον καὶ αἱ ὁποῖαι θὰ φανοῦν ἀργότερον.

Τὸ παιδί θὰ παρουσιάσῃ πρὸς τοὺς γονεῖς ἢ τοὺς προγόνους του ὀργανικὰς καὶ πνευματικὰς ὁμοιότητας καὶ ἂν ἀκόμη ἀπὸ τῆς πρώτης στιγμῆς τῆς γεννήσεως ἀπομακρυνθῆ ὅπ' αὐτῶν καὶ ἀναπτύσσεται μακρὰν των.

Οἱ χαρακτήρες, τοὺς ὁποῖους ἀπὸ κληρονομίαν φέρει μαζί του τὸ παιδί εἶναι δύο εἰδῶν, σωματικοὶ καὶ ψυχικοί, στηρίζονται δὲ εἰς ψυχικοὶ ἐπὶ τῶν σωματικῶν καὶ ἐξαρτῶνται κατὰ πολὺ ἐξ αὐτῶν. Τὸ νευρικὸν σύστημα, ἰδίως ὁ ἐγκέφαλος, καὶ ἡ ἰδιοσυγκρασία τῶν γονέων καὶ τῶν προγόνων, ἢ ὁποῖα ἔχει σχέσιν πρὸς τὸ ἐνδοκρινικὸν ἀδενικὸν σύστημα, εἶναι οἱ δύο βασικοὶ παράγοντες, οἱ ὁποῖοι θὰ δώσουν εἰς τὸ παιδί τὰ σωματικὰ καὶ ψυχικὰ χαρακτηριστικά. Ἡ πάθησις δὲ τῶν δύο τούτων συστημάτων, ὅπως καὶ ἡ πάθησις ἄλλων ὀργάνων, ἔχει ὡς ἐπακολούθημα ψυχικὰ νοσήματα.

Τὴν σημασίαν τῆς κληρονομικότητος καὶ τῆς εὐγονίας ἔχοντες ὑπ' ὄψιν οἱ σοφοὶ τῆς Ἀρχαιότητος καὶ τῶν νεωτέρων χρόνων καθώρισαν τὰ τοῦ γάμου καὶ ἔθεσαν βάσεις ὑγιῶν Πολιτειῶν. Ὁ Πλάτων, ὁ Ἀριστοτέλης, ὁ Πλούταρχος, ὁ Λυκούργος, χωρὶς νὰ ἔχουν ὑπ' ὄψιν τοὺς νόμους ἢ τὴν συστηματικὴν γνῶσιν τῶν τελευταίων χρόνων περὶ τοῦ τρόπου μεταδόσεως τῶν σωματικῶν καὶ ψυχικῶν χαρακτηριστικῶν διὰ τῆς κληρονομικότητος, ἢ ὁποῖα προέκυψεν ἀπὸ μακροῦς πειραματισμοῦς, ἐτόνιζον τὴν σημασίαν τῆς κληρονομικότητος καὶ κατάρθωνον νὰ παράγουν νέα ὄντα.

Ἄλλ' ἢ ἐπὶ τῇ βάσει ἐπιστημονικῶν παρατηρήσεων καὶ πειραμάτων στηριχθεῖσα πρόοδος εἰς τὸν ἐξευγενισμόν τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν ἐπεφυλάχθη διὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους. Καὶ σήμερον εἰς τὴν πρώτην θέσιν τῆς χορείας τῶν ἐρευνητῶν τῆς κληρονομικότητος ἴστανται ὁ Δαρβίνος καὶ ὁ Μαντέλ καὶ ὁ Γκαλτόν, οἱ ὁποῖοι ἐπὶ μακρὰν σειρὰν ἐτῶν ἀκαταπόνητοι ἔκαμαν πειράματα καὶ διετύπωσαν νόμους τῆς μεταδόσεως τῶν χαρακτηριστικῶν ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν. Τοῦ μοναχοῦ Μαντέλ εἶναι γνωστοὶ οἱ τρεῖς κανόνες τῆς κληρονομικότητος: α) εἶναι ὁ κανὼν τοῦ ἐπικρατοῦντος χαρακτηριστικοῦ ἢ τῆς ἐνδιαμέσου ὁμοιότητος, κατὰ τὸν ὁποῖον εἰς τοὺς ἀπογόνους τῆς πρώτης θυγατρικῆς γενεᾶς ἐπικρατεῖ ἓν ἐκ τῶν γνωρισμάτων, ἢ δὲν διασπῶνται τὰ χαρακτηριστικὰ εἰς τοὺς ἀπογόνους καὶ παράγεται μία ἐνδιάμεσος μαρφή. Οὕτω π.χ. ἀπὸ τὴν διασταύρωσιν τοῦ ἐρυθροῦ καὶ λευκοῦ ἄνθους «δειλινού» θὰ προκύψῃ λευκὸν ἢ ἐρυθρὸν ἢ ροδόχρουν.

β) Εἶναι ὁ κανὼν τῆς διασπάσεως, κατὰ τὸν ὁποῖον τὰ εἰς τὴν πρώτην θυγατρικὴν γενεάν ἀναμειχθέντα γνωρίσματα διασπῶνται εἰς τὴν δευτέραν καὶ ἀποχωρίζονται καθ' ὠρισμένην ἀναλογίαν. Καὶ βλέπομεν π.χ. ἀπὸ τὴν ἔνωσιν λευκοῦ καὶ ἐρυθροῦ «δειλινού» νὰ παράγεται ρο-

ρόχρουν καὶ ἀπὸ τὴν ἔνωσιν ροδόχρου μὲ ροδόχρουν νὰ γεννᾶται ἐν ἐρυθρὸν καὶ ἐν λευκὸν καὶ δύο ροδόχροα. Καὶ ὅσον προχωρεῖ ἡ μεῖξις τόσον γεννῶνται, καθ' ὠρισμένην πάντοτε ἀναλογίαν, κατὰ τὸ ἐν ἡμισυ ροδόχροα καὶ κατὰ τὸ ἄλ' ο ἡμισυ ἐρυθρὰ καὶ λευκά.

Οἱ δύο αὐτοὶ νόμοι ἰσχύουν μόνον ὅταν γίνεται μεῖξις δύο χαρακτηριστικῶν. Ἄλλ' ὅταν γίνεται μεῖξις περισσοτέρων γνωρισμάτων, τότε ἰσχύει ὁ τρίτος νόμος τοῦ Μαντέλ, ὁ νόμος τῆς ἐλευθέρας μεΐξεως καὶ διασπάσεως, κατὰ τὸν ὁποῖον τὰ διάφορα γνωρίσματα τῶν γονέων διασταυροῦνται ἐλευθέρως, ἀναμειγνύονται καὶ ἀποχωρίζονται, ἀλλὰ μὲ μαθηματικὴν ἀκρίβειαν καὶ μὲ ὠρισμένην σχέσιν.

Ὁ Γκαλτόν, συγγενὴς τοῦ Δαρβίνου, συνήγαγε δύο νόμους ἐπίσης σχετικούς πρὸς τὴν κληρονομικότητα· ὁ πρῶτος εἶναι ὁ νόμος τῆς προγονικῆς κληρονομίας (ποικιλίας), κατὰ τὸν ὁποῖον ἰὰ ἄτομα κληρονομοῦν ἀπὸ τοὺς γονεῖς, τοὺς πάππους καὶ τοὺς προπάππους (ἀταβισμός) τὰ σωματικὰ καὶ ψυχικὰ χαρακτηριστικὰ κατὰ ὠρισμένην ἀναλογίαν καὶ μάλιστα κατὰ λόγον γεωμετρικόν· δεύτερος εἶναι ὁ νόμος τῆς παλινδρομήσεως ἢ ἀρμονίας, κατὰ τὸν ὁποῖον τὰ χαρακτηριστικὰ εἰς ἓνα μέγαν ἀριθμὸν ἀντιπροσώπων τοῦ αὐτοῦ εἴδους κατανεμονται καὶ διασπῶνται εἰς τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ σχηματίζεται μία κανονικὴ καμπύλη κατανομῆς, δηλαδὴ μεταξύ τῶν δύο ἄκρων νὰ εὐρίσκονται αἱ περισσότεραι περιπτώσεις καὶ εἰς τὰ δύο ἄκρα αἱ ὀλιγώτεραι κατ' ἴσην ἀναλογίαν, ὥστε καὶ ἡ φύσις ὀλόκληρος νὰ εὐρίσκεται εἰς ἀρμονίαν καὶ ἰσορροπίαν.

Ἄν οἱ κανόνες τοῦ Μαντέλ εἶχον ἀπόλυτον ἰσχὺν διὰ τοὺς ἀνθρώπους θὰ ἦτο δυνατὸν αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος νὰ διακανονίζη εἰς τὰς ἐπερχομένας γενεὰς τὰ καλὰ χαρακτηριστικὰ καὶ νὰ ἀποβάλλῃ τὰ ἐπιβλαβῆ. Τοῦτο ἐν μέρει μόνον ἀληθεύει. Διὰ τοῦτο αἱ κοινωνίαι ἀνεκάθεν ἐθέσπισαν νόμους, διὰ νὰ μὴ παρουσιάζωνται ἀνεπιθύμητα χαρακτηριστικὰ εἰς τὰς νέας γενεὰς. Εἶναι δυνατὸν π.χ. ἐὰν ἓνας νέος κανονικῆς εὐφυΐας νυμφευθῇ μίαν ἐξαδέλφην τοῦ πρώτου βαθμοῦ συγγενείας κανονικῆς ἐπίσης εὐφυΐας, τῆς ὁποίας ὁμως εἰς τὴν οἰκογένειαν ὑπάρχει συγγενὴς θλάξ, νὰ γεννηθῶσι παρ' αὐτῆς παιδιὰ ἠλαττωμένης πνευματικῆς ἀναπτύξεως ἢ καὶ ἐντελῶς ἠλίθια. Τὸ αὐτὸ δύναται νὰ συμβῇ καὶ ἐὰν εἰς μίαν οἰκογένειαν ὑπάρχει χαρακτηριστικὸν νόσημα π.χ. μανία, νεύρωσις, ἐπιληπτικὴ κατάστασις ἢ ἄλλο ψυχικὸν νόσημα, προκειμένου δὲ περὶ τῶν τοιούτων ἀσθενειῶν τὸ χαρακτηριστικὸν δύναται νὰ ἐμφανίζεται καὶ εἰς τὰς ἐπερχομένας γενεὰς.

Ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον σήμερον ἐπιστημονικῶς ἔχει ἀποδειχθῆ, εἶναι ὅτι, ὅταν καὶ οἱ δύο γονεῖς εἶναι ἐλαττωματικοί, ὅλα τὰ ἔκγονά των θὰ γίνουν ἐλαττωματικά. Ἄν οὔτε ὁ ἓνας οὔτε ὁ ἄλλος τῶν γονέων εἶναι ἐλαττωματικοί, ἀλλὰ καὶ οἱ δύο ἔχουν στενοὺς συγγενεῖς ἐλαττωματικούς, τότε τὸ 1/4 τῶν ἐγγόνων των θὰ παρουσιάσῃ τὸ ἐλάττωμα τῶν συγγενῶν. Καὶ ὅταν ὁ εἷς τῶν γονέων εἶναι ἐλαττωματικός, ὁ δὲ δεύτερος δὲν εἶναι μὲν ὁ ἴδιος, ἀλλὰ προέρχεται ἀπὸ οἰκογένειαν ἐλαττωματικῶν, τότε τὸ ἡμισυ τῶν ἐγγόνων θὰ παρουσιάσῃ τὸ ἐλάττωμα τοῦτο.

Ἀπὸ τὰς ἐρεῦνας, αἱ ὁποῖαι ἔγιναν εἰς τὸν τομέα τοῦτον εὐρέθη ὅτι ἡ ἐπιληψία, ἡ ἔλλειψις εὐφυΐας, ἡ πρόωρος παράνοια καὶ ἡ ἰδιοσυγκρασία, ἡ ὁποία, ὅπως εἰς τὴν ἀρχὴν εἶπομεν, ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν λειτουργίαν τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων, κληρονομοῦνται ἀπὸ τοὺς γονεῖς καὶ τοὺς συγγενεῖς

αὐτῶν, σύμφωνα μὲ τοὺς νόμους τοῦ Μαντέλ. Δι' αὐτὸ ἡ σημασία τῆς εὐγονίας εἶναι πολὺ μεγάλη διὰ πᾶσαν φυλὴν. Εἶναι γεγονὸς ὅτι ἀπὸ ἀφυεῖς μόνον ἀφυεῖς καὶ δυστυχεῖς δύνανται νὰ προκύψουν. Τὸ προγαμιαῖον πιστοποιητικὸν ὑγείας πνευματικῆς καὶ σωματικῆς θὰ ἦτο τὸ πρῶτον, τὸν ὀφρῖον ἔπρεπε νὰ ζητῆται παρὰ τῶν ἐρχομένων εἰς γάμου κοινωνίαν, διὰ τὸ συμφέρον αὐτῶν τῶν ἰδίων καὶ τὴν ἡσυχίαν αὐτῶν, ἀντὶ νὰ ἐπιδιώκωνται τὰ ἀγαθὰ τῆς προικὸς ἢ ἄλλα προσόντα καὶ ἀξιώματα εἰς τὸν μεθ' οὗ ἢ μεθ' ἧς πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ σύζευξις, καὶ ἂν ἀκόμη αἱ Πολιτεῖαι διὰ τὸ συμφέρον τῶν Κρατῶν δὲν εἶχον θεσπίσει τοιοῦτους νόμους.

Ἄν εἰδικῶς ἡ Ἑλληνικὴ Πολιτεία θέλῃ νὰ ἴδῃ κενὰς τὰς φυλακὰς καὶ τὰ σωφρονιστήρια ἀπὸ νεαροὺς ἐγκληματίας, ἂν θέλῃ νὰ ἴδῃ τὰ κορίτσια τῆς ἀγνῆ καὶ ἔτοιμα νὰ δημιουργοῦν Ἑλληνικὴν καὶ χριστιανικὴν οἰκογένειαν καὶ ὄχι παρωδιάν οἰκογενείας, ἂν θέλῃ εἰς τὰ σχολεῖα νὰ βλέπῃ τοὺς μαθητὰς προαγομένους ὁμαλῶς εἰς γνώσεις καὶ ἦθος, ἂν θέλῃ νὰ ἴδῃ τὰ σχολεῖα τῶν ἀνωμάτων ἐλαττωμένα καὶ ὄχι αὐξανόμενα μὲ τὸ ἐπιδεικτικὸν ὄνομα τῶν «εἰδικῶν» σχολείων, ἂν θέλῃ νὰ ἴδῃ τοὺς τροφίμους τῶν φρενοκομείων καὶ τῶν νευρολογικῶν κλινικῶν περιοριζομένους εἰς τὸ ἐλάχιστον, ἂν δὲν θέλῃ νὰ βλέπῃ τὴν βρεφοδόχον συνεχῶς λειτουργοῦσαν καὶ τὰς δυστυχεῖς ὑπάρξεις εἰς τὰς «θετὰς οἰκογενείας» καὶ ὄχι εἰς τὴν θαλπωρὴν τῆς οἰκογενειακῆς ἐστίας ἀναπτυσσομένης, ἃς φροντίσῃ διὰ νόμου νὰ ἀπαγορεύσῃ τὸν ἐλεύθερον ἔρωτα καὶ ἃς ἐνισχύσῃ τὸν θεσμόν τῆς θεμιτῆς οἰκογενειακῆς συνδιώσεως θεσπίζουσα διὰ νόμου τὸν μεταξὺ ὑγιῶν ἀτόμων γάμον.

Ὅλα τὰ δυστυχῆ αὐτὰ πλάσματα, τὰ ὁποῖα ἐπικινδύνως αὐξάνονται καὶ ἐνισχύουν τὰς φάλαγγας τοῦ Ἑλληνικοῦ πληθυσμοῦ, προκύπτουν ἀπὸ γονεῖς ἀλκοολικοὺς, χασισοπότας, συφιλιδικούς, ἀπὸ ἀνθρώπους γενικῶς κατωτέρως ὑποστάθμης, οἱ ὁποῖοι παρασύρουν ἀφυεῖς καὶ ἐπιπολαίας ἐγκαταλελειμένας ἀπὸ οἰκογενειακὴν στοργὴν ὑπάρξεις.

Οἱ Πυθαγόρειοι ἔλεγον, κατὰ μαρτυρίαν τοῦ Πλάτωνος, «χρυσὸν ἐχούσῃ μὴ πλησίαζε ἐπὶ τεκνοπαῖρα», ὁ δὲ Θεόγνις, κακίζων τὴν τάσιν τῆς ἐποχῆς τοῦ πρὸς τὴν προικοθηρίαν, λέγει ὅτι «οὔτε ὁ ἐκ καλῆς οἰκογενείας ἀνὴρ ἀρνεῖται νὰ νυμφευθῇ γυναῖκα κακῆς οἰκογενείας, ἀρκεῖ νὰ πάρῃ χρήματα, οὔτε καλὴ κόρη ἀρνεῖται νὰ γίνῃ σύζυγος πλουσίου ἀνδρὸς προερχομένου ἀπὸ κακὴν οἰκογένειαν». Καὶ ὁμως ὁ Ἀριστοτέλης, ὡς ἐὰν εἶχεν ὑπ' ὄψιν τοὺς νόμους τοῦ Μαντέλ, ἐδίδασκεν ὅτι ὁ γάμος δὲν εἶναι σκοπὸς μόνον τῆς διαιωνίσεως τοῦ εἴδους, ἀλλὰ κυρίως εἶναι σκοπὸς τῆς ψυχικῆς ἐξευγενίσεως τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Τῆς Ιατροῦ Κας Θ. ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΥ, Προέδρου τῆς Χριστιανικῆς Ἐν. Γυναικῶν

Ὅταν ἀναλογισθῶμεν πόσαι ἀσθένειαι δύνανται νὰ προσβάλουν τὸν ἄνθρωπον καὶ ἐναντίον τῶν ὁποίων ἀμύνεται μετὰ τόσου κόπου, ὅταν ἀναλογισθῶμεν τὰς ἐναντίον τῶν ἀσθενειῶν τούτων καταβληθείσας προσπάθειαις

παρὰ τῶν μελῶν τοῦ Ἱατρικοῦ Συλλόγου καὶ τῆς Ὑγιεινῆς, κάποτε μὲ κίνδυνον τῆς ζωῆς των, μένομεν κατάπληκτοι ὅταν βλέπουμεν ὅτι ὑπάρχει καὶ εἰς τὴν χώραν μας ἀσθένεια τὴν ὁποίαν προξενούμεν ἡμεῖς οἱ ἴδιοι καὶ ἡ ἀσθένεια αὕτη εἶναι ὁ ἀλκοολισμὸς.

Μέθη καὶ ἀλκοολισμὸς

Δὲν πρέπει νὰ γίνεταί σύγχυσις μεταξὺ μέθης καὶ ἀλκοολισμοῦ. Εἶναι δύο διαφορετικαὶ καταστάσεις.

Ἡ Μέθη, εἶναι μία στιγμιαία καὶ ἐπεισοδιακὴ κατάστασις. Παρουσιάζει σύνολον διαταραχῶν αἰτίνας ἐμφανίζονται ἀμέσως μετὰ τὴν ἀπορρόφησιν ὑπερβολικῆς ποσότητος οἰνοπνευματωδῶν. Ἡ ποσότης ἡ ὁποία εἶναι ἱκανὴ νὰ προκαλέσῃ τὴν μέθην ποικίλλει ἀναλόγως μὲ τὰ ἄτομα καὶ ἡ σοβαρότης τῆς μέθης ποικίλλει ἀναλόγως τῆς ποιότητος τοῦ ἀπορροφηθέντος οἰνοπνεύματος.

Ὁ Ἀλκοολισμὸς ἀπεναντίας ἀποτελεῖ διαρκὴ κατάστασιν τοῦ ὄργανισμοῦ, ὀφειλομένην εἰς τὴν ἐπανειλημμένην κατανάλωσιν μικρῶν δόσεων οἰνοπνεύματος τὰς ὁποίας περιέχουν τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, προκαλεῖ ἀσθενείας, τόσον τοῦ πνεύματος, ὅσον καὶ τοῦ σώματος καὶ αἱ ὁποῖαι προκαλοῦνται ἀνεξαρτήτως τῆς πυκνότητος τοῦ ποτοῦ εἰς οἰνόπνευμα εἴτε τὸ ποτὸν περιέχει 10ο ἢ 45ο οἰνόπνευμα. Ὁ Ντερομπέρ, ὁ μέγας Γάλλος καθηγητῆς, λέγει ὅτι δὲν ὑπάρχει διαφορὰ ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐνέργειαν, ἐκεῖνο ποῦ παίζει ρόλον εἶναι ἡ ἀπορροφηθεῖσα ποσότης καὶ γιὰ νὰ τελειώσωμε μὲ τὸ ζήτημα αὐτὸ μιὰ γιὰ πάντα, δηλαδὴ μὲ τὰ καλῆς ἢ κακῆς ποιότητος λικέρ, κρασιά, οὔζο κλπ., θεωροῦμεν ὑποχρέωσίν μας, νὰ δηλώσωμε ὅτι ὑπάρχουν ποτὰ μόνον περιέχοντα οἰνόπνευμα καὶ ἄλλα τὰ ὁποῖα δὲν περιέχουν.

Ἄς ἐξετάσωμεν τώρα τί γίνεται εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὄργανισμὸν ὅταν εἰσέλθῃ τὸ οἰνόπνευμα. Κατ' ἀρχὰς ὁ ὄργανισμὸς ἀμύνεται ἐναντίον τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ ἡ περίοδος αὕτη λέγεται «περίοδος μὴ ἀνοχῆς». Ἀργότερον ὁ ὄργανισμὸς συνηθίζει τόσον ὥστε τὸ ποτὸν τοῦ γίνεται ἀπαραίτητον.

Ὁ χρόνιος αὐτὸς ἀλκοολισμὸς δὲν ἐκδηλοῦται τόσον θορυβωδῶς, ὅσον ἡ μέθη, ἡ κατάστασις δὲ αὕτη, εἶναι ἡ περίπτωσις μεγάλου ἀριθμοῦ ἀτόμων, τὰ ὁποῖα δηλητηριάζονται καθημερινῶς μὲ μικρὰς δόσεις, καὶ αὐτὸ ἀποτελεῖ τὸν ἐξ οἰνοπνεύματος κίνδυνον.

Ὁ ἀλκοολισμὸς εἶναι λοιπὸν ἀσθένεια, πρὸ ὕπουλος ἀπὸ τὴν συφιλίδα, τὴν φυματίωσιν καὶ τὸν καρκίνον, διότι προκαλεῖται ἀπὸ μίαν βραδείαν καὶ ἄνευ πόνων διεΐσδυσιν τοῦ οἰνοπνεύματος εἰς τὸν ὄργανισμὸν. Ὑπάρχουν ἑκατοντάδες χιλιάδων ἀτόμων τὰ ὁποῖα διατείνονται ὅτι δὲν εἶναι ἀλκοολικοὶ μὲ τὸ πρόσχημα ὅτι οὐδέποτε μεθοῦν. Ἐπιθυμοῦμεν νὰ τοὺς γνωρίσωμεν, ὅτι μπορεῖ κανεὶς νὰ γίνῃ ἀλκοολικὸς χωρὶς ποτὲ νὰ μεθύσῃ, καὶ ὡς ἐκ τούτου ὑπάρχουν εἰς τὴν χώραν μας περισσότεροι ἀλκοολικοὶ παρ' ὅσον νομίζομεν.

Ποῦ ἀρχίζει ὁ κίνδυνος. Κατὰ γενικὸν κανόνα ἡ διεΐσδυσις αὕτη τοῦ οἰνοπνεύματος, γίνεται ὅταν ἡ δόσις τοῦ οἰνοπνεύματος ἡ ὁποία περιέχεται εἰς τὰ ποτὰ ρακί, τσίπουρο, κρασί, μπύρα, λικέρ κλπ. ὑπερβαίνει τὸ 1 κυβ. ἑκατοστὸν κατὰ χιλιόγραμμα βάρους τοῦ σώματος. Παραδείγματός χάριν, ἓνας ἄνθρωπος ποῦ ζυγίζει 75 κιλά δὲν πρέπει νὰ ἀπορροφᾷ ἡμερησίως περισσότερον ἀπὸ 75 κ. ἐκ. οἰνοπνεύματος. Αὐτὸ δὲ

άντιπροσωπεύει 3 — 4 ποτηράκια ρακιοῦ, κονιάν κλπ. Τὸ ἄτομον ποῦ ἀπορροφᾷ περισσότερον τοῦ 1 κ. ἐκ. κατὰ χιλιόγραμμον βάρους, προκαλεῖ εἰς τὸν ὀργανισμόν τὴν ἐμμονὴν τοῦ πλεονάζοντος οἴνοπνεύματος τὸ ὁποῖον δὲν δύναται νὰ καὶ σχετικῶς γρήγορα. Ἡ κατάστασις αὐτὴ εἶναι ὁ ἀλκοολισμὸς.

Ἡ ἀλήθεια αὐτὴ παρεγνωρίσθη καὶ γιὰ αὐτὸ οἱ πλεῖστοι τῶν ἀλκοολικῶν μας εἶναι ἀλκοολικοὶ οἱ ὁποῖοι δὲν τὸ ξέρουν.

Οἱ «Ἴατροὶ φίλοι τοῦ Κρασιοῦ», ἔχουν λοιπὸν δίκαιο ὅταν ὑπευθυμίζουσι ὅτι κατὰ γενικὸν κανόνα δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωμεν τὰ ¾ μιᾶς λίτρας οἴνου τὴν ἡμέρα. Πέραν τούτου ἐμφανίζεται ἀπειλητικὸς ὁ ἀλκοολισμὸς καὶ γιὰ πολλοὺς μάλιστα ἡ δόσις αὐτὴ εἶναι μεγάλη.

Ὅπως τόσον ὀρθῶς ἔγραφεν ὁ ἱατρὸς Μωριᾶρ τοῦ Διεθνούς Γραφείου Οἴνου τοῦ Μπορντώ:

«Προσφέρομεν τὴν χειρίστην ὑπηρεσίαν εἰς τὸ κρασί, ποτὸν ἐνεργητικὸν λαμβανόμενον εἰς δόσεις μετρίας, ὅταν χιλιοστραγουδοῦμε τὰ εὐεργητήματά του καὶ ρίπτομεν πέπλον στὰ καταστέπτικα ἀποτελέσματά του. Ἴατρος φίλος τοῦ κρασιοῦ, τὸ καθήκον μου μὲ ὤθει νὰ φωνάξω ὅτι τὸ κρασί κάνει τρελλοὺς καὶ προξενεῖ κίρρωσιν τοῦ ἥπατος, ὅπως καὶ ὅλα τὰ οἴνοπνευματώδη ποτά».

Ὑπὸ οἰανδήποτε μορφήν κι' ἂν παρουσιάζεται, τὸ ἀλκοὸλ (κρασί, οὔζο, κονιάκ, λικέρ), εἶναι δηλητήριον διὰ τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν. Δηλητήριον διὰ τὸν στόμαχον, γιὰ τὴν καρδιά, γιὰ τὸ ἥπαρ, γιὰ τὸν ἐγκέφαλον, γιὰ τὰ γεννητικὰ ὄργανα. Ναρκωτικὸν ποῦ παραλύει.

Τὸ οἰνόπνευμα δὲν ἀποτελεῖ τροφήν τοῦ ὀργανισμοῦ, ἐνῶ σὲ μεγάλες δόσεις εἶναι ἓνα ἐπικίνδυνον δηλητήριον. Αὐτὸ εἶναι τὸ οἰνόπνευμα.

Ὁ ἀλκοολισμὸς σὰν νόσος κληρονομομένη εἰς τοὺς ἀπογόνους ὡς γνωστὸν ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων, ἦταν γνωστὴ. Ὁ Διογένης λέγει εἰς ἓνα ἠλίθιο νέον ποῦ θέλησε νὰ τὸν πειράξῃ. «Μεθισμένο σὲ ἔσπειρε ὁ πατέρας σου;»

Τί ἐννοοῦμεν ὅταν λέγωμεν ἀλκοολισμὸς καὶ κληρονομικότης. Εἶναι ἀκριβῶς ἡ κατάστασις ἐκείνη τὴν ὁποίαν οἱ ἀλκοολικοὶ ἢ κρυπτοαλκοολικοὶ κληρονομοῦν εἰς τοὺς ἀπογόνους των.

Μεγάλην ὠθησιν εἰς τὴν μελέτην τῆς καταστάσεως τῶν ἀπογόνων τῶν ἀλκοολικῶν ἔδωσαν αἱ ἐργασίαι τοῦ Νίκλοου, ὅστις πρῶτος κατάρθωσε νὰ ἀνιχνεύσῃ οἰνόπνευμα εἰς τοὺς ὄρχεις καὶ τὰς ὠθοθήκας τῶν ζώων, ὀλίγα λεπτά μετὰ τὴν χορήγησιν οἴνοπνεύματος εἰς αὐτά, καὶ διεπίστωσε ὅτι τόσον εἰς τὸν ἄνδρα, ὅσον καὶ εἰς τὴν γυναῖκα τὰ γεννητικὰ ὄργανα εἶναι λίαν εὐαίσθητα εἰς τὸ ἀλκοὸλ.

Εἰς τὸν ἄντρα οἱ δύο ὄρχεις περιέχουν κύτταρα σπερμογόνα ἅτινα παράγουσι εἰδικὰ κύτταρα τὰ σπερματοζωάρια αὐτὰ μεταφέρονται ὡς εἶναι γνωστὸν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν γεννητικῶν ὀργάνων (ἐπαγωγού) διὰ τῆς γενετησίου ὀμίλιας, ὅπου ἐν σπερματοζωάριον ἐνοῦται μεθ' ἐνὸς ὠαρίου καὶ γίνεται ἡ σύλληψις.

Τὸ ὠάριον αὐτὸ εἰς διάστημα ἐννέα μηνῶν ἐγκυμοσύνης ἀναπτύσσεται διὰ νὰ δώσῃ ζῶν εἰς τὸ βρέφος. Εἰς κάθε λοιπὸν στάδιον μιᾶς τοιαύτης ἀναπτύξεως, τὸ οἰνόπνευμα εἶναι ἰδιαιτέρως δηλητριώδες.

Διότι τὰ κύτταρα τῶν ὄρχεων τοῦ ἀλκοολικοῦ ταχέως ὑφίστανται ἀλλοίωσιν καὶ γεννοῦν σπερματοζωάρια ἐλαττωματικὰ δηλ. ἀλλοιοῦται ὁ σπόρος ὁ ὁποῖος ἀργότερα γίνεται ἀφορμὴ διανοητικῶν διαταραχῶν εἰς τοὺς ἀπο-

γόνους (καθυστέρησις, βλακεία, ἄνισορροπία ἢ φυκτικὴ τοιαύτη, ραχιτισμὸς λαγοχειλία κ.λ.π.).

Ἄς ἴδωμεν τώρα ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἐξακολουθῆ δηλητηριαζόμενος ἀπὸ τὸ ἄλκοὸλ τί γίνεται;

Ἐὰν ὁ ἄνθρωπος ἐξακολουθῆ δηλητηριαζόμενος ἐπακολουθεῖ στείρωσις, διὰ τὴν ὁποίαν στείρωσιν πρέπει νὰ εἴμεθα εὐχαριστήμενοι, διότι ὅταν ἐν ὄπομον φθάνει εἰς τοιοῦτον στάδιον δηλητηριάσεως δὲν θὰ μπορέσῃ νὰ ἀποκτήσῃ ἀπογόνους ἀλλ' ἀντ' αὐτῶν πλάσματα ἀξιοθρήνητα.

Εἰς τὴν γυναῖκα τὰ κύτταρα τῆς ὠοθήκης τὰ ὁποῖα γεννοῦν τὰ ὠάρια εἶναι ἐπίσης λίαν εὐαίσθητα εἰς τὸ ἄλκοὸλ, ἀλλ' ὀλιγώτερον ἀπὸ τὰ τοῦ ἀνδρός. Μποροῦμε νὰ πούμε ὅτι ὁ μεγαλύτερος κίνδυνος διὰ τοὺς ἀπογόνους προέρχεται ἀπὸ τὸν ἀλκοολικὸν πατέρα.

Τί συμβαίνει κατὰ τὴν σύλληψιν.

Πρέπει νὰ ἐπιστήσωμεν ἐδῶ τὴν προσοχὴν τῶν μὴ εἰδικῶν ἐπὶ μιᾷ ἀρχῆς, τῆς ἀρχῆς τοῦ ἐκ τῆς παροδικῆς ἀκόμη μέθης κινδύνου κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς συλλήψεως.

Ἐνας ἄνθρωπος ποὺ διατελεῖ ὑπὸ τὴν ἐπίρροιαν τοῦ οἰνόπνευματος δὲν πρέπει νὰ (συνουσιασθῆ) προσέλθῃ εἰς γενετήσιον ὁμιλίαν, πρέπει νὰ ἀποφύγῃ μίαν πρόσκαιρον ἡδονὴν παρὰ νὰ ριψοκινδυνεύσῃ νὰ ἀποκτήσῃ τέκνον ἐλαττωματικὸν γιὰ νὰ τὸ λυπᾶται εἰς ὅλην τὴν ζωὴν. Διότι καὶ μιὰ φορὰ ἀκόμη μέθης εἶναι ἀρκετὴ διὰ νὰ γίνῃ μιὰ τερατώδης ἔλλειψις.

Πότε ὁ ἀλκοολισμὸς τῆς γυναῖκας εἶναι ἐπικίνδυνος;

Ὁ ἀλκοολισμὸς τῆς γυναῖκας εἶναι ἐπικίνδυνος κατὰ τὰ διαστήματα τῆς ἐγκυμοσύνης.

Διότι ὡς εἶναι γνωστὸν ἡ διατροφή τοῦ ὠαρίου ἐξασφαλίζεται διὰ τοῦ μητρικοῦ αἵματος τὸ ὁποῖον ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν μὲ τὸ αἷμα τοῦ ἐμβρύου διὰ τοῦ πλακούντος. Ὑπάρχει βεβαίως μία μεμβράνη μεταξὺ τῶν δύο αἱμάτων ἀλλὰ ἐὰν ἡ μεμβράνη αὕτη ἐπιτρέπῃ τὴν διάβασιν τῶν θρεπτικῶν στοιχείων, γιὰτὶ νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ καὶ τῶν βλαβερῶν; Καὶ ἀκριβῶς αὐτὸ τὸ ράπέδειξεν ὁ Νίκλου μετὰ τὰς ἐργασίας του, ὅτι δηλαδὴ ἡ ἀπορρόφησις οἰνόπνευματωδῶν ποτῶν παρ' ἐγκύου γυναικός, ἀπέδιδε τὴν ἰδίαν δόσιν ἄλκοὸλ εἰς τὸ μητρικὸν αἷμα καὶ εἰς τὸ αἷμα τοῦ ἐμβρύου. Οὕτω μία γυναῖκα ἢ ὁποῖα πίνει, καθιστᾷ ἐπίσης ἀλκοολικὸν καὶ τὸ βρέφος ποὺ κυφορεῖται.

Εἶναι ἀδύνατον νὰ φαντασθῆ τις πόσας ζημίας προκαλεῖ τὸ οἰνόπνευμα ἐπὶ τοῦ ἐμβρύου.

Ἀλλοιώσεις τοῦ ἥπατος τοῦ ἐγκεφάλου, τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων, διαταραχὴν τῆς σκελετοποιήσεως καὶ τῆς ἐκφύσεως τῶν ὀδόντων καὶ πλεῖστα ἄλλα εἶναι ἐπακόλουθα. Ὁ ἀλκοολισμὸς τῆς μητέρας κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης, εἶναι ἐπίσης καὶ ἡ ἀφορμὴ τῶν τερατοειδῶν γεννήσεων.

Πολλοὶ διαπρεπεῖς ἐρευνηταί, ὅπως ὁ Ρὸρς, ὁ Μούριγκαν, διεπίστωσαν καὶ θέλησαν νὰ ἐξακριβώσουν τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀλλοιώσεων ποὺ προαναφέραμε ἐπὶ τῶν παιδιῶν ποὺ γεννῶνται ἀπὸ τὰς ἀμαρτωλὰς συλλήψεις, κατέληξαν δὲ εἰς τὸ αὐτὸ συμπέρασμα. 1) Συνεφώνησαν ὅτι τὰ παιδιὰ τῶν ἀλκοολικῶν γεννῶνται μὲ κληρονομικὰ στίγματα. Καὶ ὅτι ἀπὸ ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, αἱ ἐνδοκρινεῖς ἀδένες τῆς πέψεως εἶναι οἱ μᾶλλον εὐπαθεῖς εἰς τὸ ἄλκοὸλ, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ὅλους τοὺς ἀδένας περισσότερο οἱ ὄρχεις, διότι ἐναποθηκεύουν τὸ περισσότερο οἰνόπνευ-

μα, τὸ ὁποῖον προσβάλλει τὰ κύτταρα καὶ πρὸς γλεῖ λιπώδη ἐκφύλισιν αὐτῶν.

Τὰ παιδιὰ λοιπὸν ποὺ γεννῶνται ἀπὸ σπερματοζωάρια ὑποστάντα τοιαύτας ἀλλοιώσεις, παρουσιάζουν βλάβας πνευματικὰς καὶ σωματικὰς, δηλ. ἔχουν τριχωτὸν σύστημα πρωτόγονον.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΙ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ καταλάβουμε τὴν ἀξία τοῦ προφυλακτικοῦ ἐμβολιασμοῦ πρέπει νὰ μάθουμε πόσες καταστρεφῆς προξενούσαν στὸν ἄνθρωπο οἱ διάφορες ἀρρώστειες προηγουμένως.

Τότε μόνο θὰ καταλάβουμε τὴν ἀξία τοῦ προληπτικοῦ ἐμβολιασμοῦ καὶ θὰ δοῦμε πόσο μᾶς προστατεύει ἀπὸ διάφορες μεγάλες ἀρρώστειες καὶ ἀκόμα ἀπὸ τὸ θάνατο.

Ὅλοι ἔχετε ἀκούσει γιὰ τὴν ἀρρώστεια ποὺ λέγεται εὐλογιά. Ἡ ἀρρώστεια αὕτη ἔστειλε πολλὰ χρόνια πρὶν στὸ θάνατο ἑκατομμύρια ἀνθρώπους. Σὲ πολλὲς χώρες τῆς Εὐρώπης πέθαινε ὁ μισὸς πλυθησμός. Ἀκόμη σήμερα ἡ λέξις εὐλογιά μᾶς τρομάζει γιὰτὶ ξέρουμε πόσο βαρειά εἶναι πόσο μεταδοτικὴ καὶ πόσα σημάδια ἀφήνει στὸν ἄνθρωπο καὶ ὅταν γλυτώσει ἀπὸ τὸ θάνατο. Τὸ ἴδιο κακὸ ἔκανε καὶ ἡ χολέρα ποὺ εἶναι καὶ αὕτη μία ἀπὸ τὶς πιὸ φοβερὲς ἀσθένειες.

Ἄλλὰ δὲν εἶναι μόνον οἱ δύο φοβερὲς αὐτὲς ἀρρώστειες. Ὑπάρχει καὶ ὁ τυφοειδῆς πυρετός. Ὁ τυφοειδῆς πυρετὸς μπορεῖ νὰ μὴν εἶναι τόσο μεταδοτικὸς ὅσο οἱ δύο προηγούμενες ἀρρώστειες, ἀλλὰ κρατᾷ περισσότερο. Ὁ ἄνθρωπος ποὺ μολύνεται ἀπὸ κοιλιακὸ τύφο μπορεῖ νὰ μείνῃ στὸ κρεβάτι καὶ δύο μῆνες. Ἐχει διαπιστωθεῖ ὅτι στοὺς ἑκατὸ ἀρρώστους οἱ δέκα ἀσφαλῶς θὰ πεθάνουν.

Ὅπως ξέρουμε ὅλοι, ὁ τυφοειδῆς πυρετὸς ἢ ὅπως λέμε ὁ κοιλιακὸς τύφος προέρχεται ἀπὸ μολυσμένα νερά. Ἀπὸ μία μόλυνσι πηγαδιοῦ, ὑδραγωγείου ἢ βρύσης μποροῦν νὰ ἀρρωστήσουν χιλιάδες ἄνθρωποι.

Τί νὰ ποῦμε ὅμως γιὰ τὴν διφθερίτιδα ποὺ τόσα παιδάκια ἔχει στείλει στὸ θάνατο; Θάνατο μάλιστα τραγικὸ, γιὰτὶ ἡ διφθερίτις φέρνει θάνατο ἀπὸ ἀσφυξία.

Ἀναφέραμε αὐτὲς τὶς ἀρρώστειες γιὰ νὰ δοῦμε τί καταστροφῆς προξενούσαν στὸν κόσμον ἕως ὅτου οἱ μεγάλοι ἐπιστήμονες βρῆκαν τὸν τρόπο γιὰ νὰ προστατεύσουν τὸν ἄνθρωπο καὶ νὰ τὸν σώσουν.

Ὁ τρόπος αὐτὸς εἶναι οἱ προληπτικοὶ ἐμβολιασμοὶ ποὺ οἱ περισσότεροι εἶναι πραγματικὰ σωτήριοι καὶ ἀπορεῖ κανεὶς πῶς ὑπάρχουν σήμερα ἀκόμη ἄνθρωποι ποὺ δὲν ὑποβάλλονται σὲ προληπτικοὺς ἐμβολιασμούς.

Δυστυχώς ἐμεῖς οἱ Ἕλληες εἴμαστε ἄνθρωποι μοιρολάτρες. Ἀδιαφοροῦμε ὅταν δὲν βλέπουμε τὸν κίνδυνον καὶ ἀντίθετα ἀγωνιοῦμε ὅταν κτυπήσῃ τὴν πόρτα μας. Γι' αὐτὸ ἦρθε τὸ Κράτος καὶ ἔκανε νόμους καὶ μᾶς ὑποχρεώνει νὰ κάνουμε προληπτικούς ἐμβολιασμούς, ὅπως τὸν δαμαλισμὸν κατὰ τῆς εὐλογιάς, καὶ τώρα τελευταία τὸν ἀντιδιφθερικὸν γιὰ τὴν διφθερίτιδα.

Θὰ μπορούσαμε νὰ γράφαμε ὀλόκληρες σελίδες γιὰ τὴν ἀξία τῶν προληπτικῶν ἐμβολιασμῶν. Ἀπὸ τὰ λίγα ὅμως ποὺ γράψαμε ὁ κάθε ἕνας μπορεῖ νὰ καταλάβῃ πόσο σωτήριος εἶναι ὁ προληπτικὸς ἐμβολιασμὸς καὶ ποιὸ ἔγκλημα κάνει ὁ γονιὸς ὅταν ἀμελήσῃ νὰ μπολιάσῃ τὸ παιδί του.

Τὸ Ὑπουργεῖον Προνοίας ἔχει φροντίσει γιὰ ὅλα, δίνει δωρεὰν τὰ ἐμβόλια, δωρεὰν τοὺς γιατροὺς καὶ κάθε μέρα προσπαθεῖ νὰ δώσῃ νὰ καταλάβουν οἱ γονεῖς ποιὸ εἶναι τὸ καθήκον τους ἀπέναντι στὰ παιδιά τους.

Ὅσοι παραμελοῦν αὐτὸ τὸ καθήκον εἶναι ἀδικαιολόγητοι. Τί πρέπει νὰ κάνουν γιὰ νὰ εἶναι ἐν τάξει; Πρὶν ἀπ' ὅλα τὸν ἀντιδιφθερικὸν ἐμβολιασμὸν ποὺ γίνεται ὑποχρεωτικῶς μόλις τὸ παιδί γίνῃ 6 μηνῶν. Κάθε γονιὸς πρέπει νὰ ξέρῃ ὅτι ὅσο μικρότερο εἶναι τὸ παιδί τόσο ὁ κίνδυνος μεγαλύτερος ἀπὸ διφθερίτιδα.

Γιὰ τὴν εὐλογιά ὑπάρχει ὁ δαμαλισμὸς. Αὐτὸς γίνεται μόλις τὸ παιδί γίνῃ δύο μηνῶν καὶ πρὶν κλείσῃ τοὺς δεκατέσσερες.

Ἀργότερα τὸ παιδί θὰ ξαναμπολιασθῇ ὅταν πάῃ σχολεῖο. Ἡ ἐπιστήμη ὅμως μᾶς λέει ὅτι μικροὶ καὶ μεγάλοι πρέπει νὰ κάνουμε δαμαλισμὸν κάθε πέντε χρόνια.

Γιὰ τὴν χώρα μας εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητος καὶ ὁ ἀντιτυφικὸς ἐμβολιασμὸς. Ἡ Ἑλλάς εἶναι χώρα πτωχὴ καὶ στὸ ζήτημα τῆς ὑγιεινῆς ὑδρεύσεως παρουσιάζεται καθυστερημένη. Ἄν προσθέσουμε σὲ αὐτὰ καὶ τὸ χαμηλὸ ὑγειονομικὸ ἐπίπεδο τοῦ λαοῦ μας, θὰ καταλάβουμε γιὰ τὸν τυφοειδοῦς πυρετὸς εἶναι ἐνδημικὴ ἀρρώστεια στὴν Ἑλλάδα. Δυστυχῶς αὕτη εἶναι ἡ πραγματικότητα.

Ὑπάρχει ὅμως τὸ ἀντιτυφικὸ ἐμβόλιο ποὺ εἶναι σωτήριο. Τὰ παιδιά μας θὰ πρέπει νὰ τὰ μπολιάζουμε μόλις γίνουν τεσσάρων χρονῶν, ἀλλὰ θὰ πρέπει νὰ μπολιασθοῦμε καὶ ἐμεῖς συνέχεια. Τέλος ὑπάρχει τὸ ἀντιφυματικὸ ποὺ προστατεύει τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὴν φυματίωσιν. Τὸ ἐμβόλιο αὐτὸ μπορεῖ νὰ γίνῃ σὲ ὅποιαδήποτε ἡλικία καὶ εἴτε γίνεται μὲ ἔνεσιν εἴτε πίνεται ἀπὸ τὸ στόμα σὰν ὑγρὸ.

Ὁ ἀντιφυματικὸς ἐμβολιασμὸς εἶναι προτιμότερο νὰ γίνῃ ὅταν τὸ παιδί εἶναι μικρὸ καὶ μάλιστα 15—20 ἡμέρες μετὰ τὴν γέννησίν του.

Υ Π Ε Ρ Τ Α Σ Ι Σ

(ΠΙΕΣΙΣ)

Ἡ ὑπέρτασις, δηλαδή ἡ ὑψηλὴ πίεσις τοῦ αἵματος, εἶναι μία συνήθης διαταραχὴ ποὺ ἐμφανίζεται στὴν καρδιὰ καὶ στὰ αἰμοφόρα ἀγγεῖα. Αὕτη ἢ ἴδια ἢ ὑπέρτασις δὲν εἶναι μιὰ ἀρρώστεια· εἶναι ὅμως, ἕνα σημεῖον, μιὰ

προειδοποιήσις, ὅτι κάτι δὲν πάει καλὰ στὸν ὄργανισμό μας. Ἐν τούτοις, ἂν ἡ πίεσις τοῦ αἵματος παραμείνῃ γιὰ πολὺ καιρὸ ὑψηλὴ μπορεῖ νὰ ἔχη ὡς ἀποτέλεσμα σοβαρὲς βλάβες στὴν καρδιά, στὰ νεφρὰ καὶ σὲ ἄλλα ὄργανα τοῦ σώματος.

Τί προκαλεῖ τὴν ὑπέρτασι; Ἡ ἰατρικὴ δὲν ἔχει δώσει ἀκόμη ἀπάντησι στὸ ἐρώτημα αὐτό. Γιὰ κάποιον ἄγνωστο λόγο τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα, δηλαδή, οἱ μικροσκοπικὲς διακλαδώσεις τῶν ἀρτηριῶν ποὺ τροφοδοτοῦν μὲ αἷμα τοὺς ἰστούς, ἀρχίζουν νὰ σφίγγουν. Ἔτσι τὸ αἷμα περνᾷ πιὸ δύσκολα γιατί μικραίνει ἢ δίοδός του καὶ ἡ καρδιά εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ ἐργασθῆ πιὸ ἐντατικὰ γιὰ νὰ σπρώξῃ τὸ αἷμα πρὸς τοὺς ἰστούς. Ἐπειτα ἀπὸ λίγο καιρὸ τὰ τοιχώματα τῶν αἰμοφόρων ἀγγείων σκληραίνουν, χάνουν τὴν ἐλαστικότητά τους καὶ ὁ καρδιακὸς μῦς χονδραίνει ἀπ' τὴν πολλὴ ἐργασία.

Ὁ πολὺς κόσμος ἔχει τὴν ἰδέα πὼς ἡ ὑψηλὴ πίεσις φέρνει πάντα βλάβες στὴν καρδιά. Αὐτό, ὅμως, δὲν εἶναι σωστὸ γιατί ἡ καρδιά εἶναι πολὺ σκληρὴ καὶ οἱ φυσιολογικὲς ἀρτηρίες εἶναι ἀρκετὰ ἰσχυρὲς γιὰ νὰ μπορέσουν ν' ἀντιμετωπίσουν πολὺ μεγάλες πιέσεις. Γι' αὐτὸ ἡ ὑψηλὴ πίεσις τοῦ αἵματος πολὺ σπάνια μπορεῖ νὰ φέρῃ μιὰ ξαφνικὴ ρήξι τῆς καρδιάς καὶ τῶν ἀρτηριῶν. Ὁ κίνδυνος προέρχεται ἀπ' ἄλλου. Ἄν δηλαδή, ἡ πίεσις εἶναι γιὰ πολὺ καιρὸ ὑψηλὴ τότε τὰ τοιχώματα τῶν ἀγγείων, ὅπως εἴπαμε, σκληραίνουν, ἀκριβῶς ὅπως τὰ δάκτυλα κάνουν κάλους ἀπὸ τὴν συνεχῆ χρῆσι ἑνὸς εργαλείου. Ἀλλὰ μὲ τὴν σκλήρυνσι τῶν τοιχωμάτων ἡ ἀρτηριακὴ πίεσις γίνεται ἀκόμη μεγαλύτερη καὶ φυσικὰ ἐπικίνδυνη. Οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἔχουν ὑπέρτασι δὲν ἔχουν λόγον νὰ φοβοῦνται. Πρῶτα-πρῶτα ὁ βαθμὸς τῆς πίεσεως τοῦ αἵματος εἶναι διαφορετικὸς ἀπὸ ἄνθρωπον σὲ ἄνθρωπον καὶ ἀπὸ ἐποχὴ σὲ ἐποχὴ. Ἐπειτα μπορεῖ νὰ ἔχῃ κάποιος ὑπέρτασι χωρὶς ὅμως νὰ εἶναι καὶ ἄρρωστος ἢ νὰ ἔχῃ κίνδυνον καρδιακῆς προσβολῆς. Κάποτε ἡ ἀρτηριακὴ πίεσις ἀνεβαίνει ἀπότομα καὶ αὐτὸ κρατᾷ γιὰ μερικὲς μέρες ἢ ἐβδομάδες ἢ καὶ πιὸ πολὺ κι' ἔπειτα ξαναγίνεται φυσιολογικὴ. Μερικὲς φορὲς μπορεῖ ν' ἀνέβῃ μόνον ἀπὸ συγκίνησι. Αὐτὸ συμβαίνει συχνὰ στοὺς ἄνθρώπους ποὺ πηγαίνουν νὰ ἐξέτασθῶν στὸ γιατρό. Πολλοὶ ἄνθρωποι φοβοῦνται ἐπίσης ὅταν ἔχουν χαμηλὴ πίεσι τοῦ αἵματος ὑπότασι, ὅπως λέμε. Ἐλάχιστοι, ὅμως, εἶναι ἐκεῖνοι στοὺς ὁποίους ἡ ὑπότασις μπορεῖ νὰ εἶναι ἐπικίνδυνη. Συνήθως εἶναι σύμπτωμα κάποιας ἀρρώστειας ἢ ὁποία στίς περισσότερες περιπτώσεις θεραπεύεται εὐκολα.

Εἴπαμε πρὶν ὅτι οἱ λόγοι ποὺ δημιουργοῦν τὴν ὑπέρτασι εἶναι ἄγνωστοι. Πάντως φαίνεται ὅτι ἡ σημερινὴ ἐντατικὴ ζωὴ ἔχει κάποια σχέσι μὲ τὴν ὑψηλὴ πίεσι τοῦ αἵματος. Ἐπίσης ἡ κληρονομικότης εἶναι ἓνας πιθανὸς παράγων. Γι' αὐτὸ οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἔχουν στὴν οἰκογένειά τους περιπτώσεις ὑπερτάσεως, πρέπει νὰ ἐξετάζωνται ἐγκαίρως, ἔχοντας ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ὑψηλὴ πίεσις ἐμφανίζεται συχνὰ σὲ ἀνθρώπους 30—50 ἐτῶν.

Ἡ ἰατρικὴ ἐξέτασις πρέπει νὰ γίνεται, τούλάχιστον, μιὰ φορὰ τὸν χρόνον, γιατί δὲν ὑπάρχουν καθαρὰ συμπτώματα ποὺ θὰ μᾶς δείξουν ὅτι ἔχουμε ὑπέρτασι. Γι' αὐτὸ ἀκριβῶς σήμερα ἑκατομμύρια ἄνθρωποι ἔχουν μεγάλη πίεσι χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζουν. Μπορεῖ νὰ μὴν ἔχουμε κανένα σύμπτωμα ἢ νὰ ἔχουμε μόνον πονοκεφάλους ἢ ζαλάδες, συμπτώματα δηλαδή, ποὺ εἶναι δυνατὸν νὰ ὀφείλωνται καὶ σὲ ἄλλους λόγους. Ὁ μόνος λοιπὸν τρόπος γιὰ νὰ δοῦμε ἂν ἔχουμε ὑπέρτασι εἶναι νὰ πάμε στὸ γιατρό. Σὲ περίπτωσι ὑψηλῆς πίεσεως, ἂν ἀκολουθήσουμε πιστὰ τὶς ὁδηγίες τοῦ γιατροῦ καὶ

κάνουμε μιὰ κανονική ζωή, θὰ μπορέσουμε ἀσφαλῶς νὰ ἐξακολουθήσουμε νὰ ζοῦμε σὰν τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους, νὰ ἀποφεύγουμε τὶς ἀναπηρίες καὶ νὰ προσθέσουμε χρήσιμα χρόνια στὴ ζωή μας.

Σήμερα ἀκόμη ἡ Ἐπιστήμη δὲν βρῆκε μιὰν ἐπιτελῶς ἀποτελεσματικὴν θεραπεία γιὰ τὴν ὑπέρτασι. Ἐν τούτοις, ἔχουμε ἀρκετὰ ἐνθαρρυντικὰ ἀποτελέσματα ἀπὸ τὴν ἐφαρμογὴ διαφόρων φαρμάκων, τὴν χειρουργικὴν, τὴν ψυχοθεραπείαν καὶ τὶς εἰδικὲς δίαιτες. Ὁρισμένα φάρμακα ὅπως τὸ Ρωβόλφια, τὸ Πεντολύνιον καὶ ἄλλα χρησιμοποιοῦνται μὲ ἐπιτυχίαν γιὰ νὰ ρίξουν τὴν πίεσιν καὶ νὰ ἀπομακρύνουν τὸν κίνδυνον μιᾶς βλάβης τῆς καρδιάς. Ἀλλὰ τὰ φάρμακα αὐτὰ πρέπει νὰ χρηνοῦνται ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τοῦ γιαιτροῦ καὶ σὲ καθωρισμένες δόσεις.

• Ἐνα ἄλλο εἶδος θεραπείας εἶναι ἡ συμπαθεκτομή, δηλαδή μιὰ εἰδικὴ χειρουργικὴ ἐπέμβασις ποὺ χρησιμοποιεῖται συχνὰ καὶ ἀνακουφίζει σημαντικὰ τὸν ἀσθενή. Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται καὶ ἡ ψυχοθεραπεία. Ὁ ψυχικὸς παράγων φαίνεται ὅτι παίζει σημαντικό ρόλο στὴν αὔξησι τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως, γι' αὐτὸ ἀκριβῶς μὲ τὴν ψυχοθεραπείαν ὁ γιαιτρός προσπαθεῖ νὰ κἀνῃ εὐχάριστες ὀρισμένες ψυχικὲς καταστάσεις ποὺ ἀνησυχοῦν τὸν ἀνθρώπο καὶ συντελοῦν στὴν αὔξησι τῆς πίεσεως.

Ἄλλο εἶδος θεραπείας ποὺ χρησιμοποιήθηκε μὲ μεγάλη ἐπιτυχία εἶναι καὶ ἡ κατάργησις τοῦ ἁλατος ἀπὸ τὴν δίαιταν τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐπίσης σημαντικὴ βελτίωσις παρουσιάζουν οἱ εὐτραφεῖς κυρίως ἀνθρώποι ποὺ ἔχουν ὑπέρτασι, ὅταν μετριάσουν τὴν ποσότητα τοῦ φαγητοῦ τους. Ἀλλὰ ἡ δίαιταν τῶν ἀνθρώπων ποὺ ἔχουν ὑπέρτασι δὲν μπορεῖ νὰ καθορισθῇ μέσα σὲ γενικὰ πλαίσια. Ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἡλικίαν, τὸ βάρος καὶ τὴν ὅλη κατάστασι τοῦ ἀτόμου. Ἐπίσης ἀπὸ ἀτομικοὺς παράγοντας ἐξαρτᾶται καὶ τὸ εἶδος τῆς διαίτης ποὺ θὰ μᾶς συστήσῃ ὁ γιαιτρός μας, ὁ ὁποῖος πρέπει νὰ μᾶς ζητήσῃ καὶ μιὰν ἀνάλυσι τῶν οὐρων ποὺ θὰ τὸν βοηθήσῃ ν' ἀποφανθῇ ἂν εἶναι καλὴ ἢ διάγνωσις. Ἄν δηλαδή ἡ ἀνάλυσις εἶναι ἀρνητικὴ, τότε ἡ θεραπεία προβλέπεται εὐκόλῃ. Ἀντιθέτως ἂν τὰ οὐρα παρουσιάζουν λεύκωμα ἢ ἂν ὁ ἀσθενὴς ἔχει μιᾶν ὑπερτροφικὴν καρδιάν τότε ἡ πράξις δὲν εἶναι καλὴ καὶ ἡ θεραπεία εἰς τὴν ὁποίαν θὰ ὑποβληθῇ ὁ ἀσθενὴς θὰ εἶναι βαρύτερη.

Γενικῶς ἐκεῖνο ποὺ ἔχει μεγάλη ἀξία γιὰ εἶναι ἀνθρώπο μὲ ὑψηλὴν πίεσιν εἶναι ἡ ἴδια ἢ θέλησις του ν' ἀλλάξῃ ὀρισμένες συνήθειες τῆς ζωῆς του. Ν' ἀποφασίσῃ δηλαδή νὰ ζῆσῃ μιᾶν μετρημένην ζωήν, ν' ἀκολουθῇ σὲ ὅλα τὴν χρυσὴν μέσῃ ὁδὸν καὶ ν' ἀποφεύγῃ τὶς ὑπερβολὰς.

Ἀνεξαρτήτως τῆς εἰδικῆς θεραπείας τὴν ὁποίαν θὰ σᾶς συστήσῃ ὁ γιαιτρός σας ὑπάρχουν μερικὲς ὑποδείξεις ποὺ ἰσχύουν γιὰ κάθε ἀνθρώπο ποὺ ἔχει ὑψηλὴν πίεσιν. Τὶς ὑποδείξεις αὐτὰς πρέπει καθένας ἀσθενὴς νὰ τὶς ἀκολουθῆσῃ πιστά.

Αὐτὰς εἶναι :

— Περπατᾶτε ἀρκετὰ, ἀλλὰ μὴν τρέχετε ποτέ.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΥΦΟΕΙΔΗ ΠΥΡΕΤΟ

Ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς (κοιλιακὸς τύφος ἢ τύφος) ἦτο πάντοτε καὶ ἐξα-

κολουθεί να είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της χώρας μας. Σήμερα γνωρίζουμε την αίτια, τον τρόπο μεταδόσεως και τον τρόπο καταπολεμήσεως της αρρώστειας αυτής και γι' αυτό δεν έχουμε επιδημίες τόσο μεγάλης εκτάσεως, όσο παλαιότερα. Μ' όλα ταύτα ο κίνδυνος είναι πάλι μεγάλος και πρέπει όλοι μας και ως άτομα και ως υπηρεσίες να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να μετριάσουμε το κακό, αν δεν μπορούμε να το εξασφαλίσουμε τελείως. Άς μη ξεχνούμε ούτε στιγμή ότι στην Ελλάδα έχουμε αρκετούς θανατούς κάθε χρόνο, χωρίς να υπολογίσουμε την ζημιά που γίνεται από το γεγονός ότι κάθε άρρωστος και αν διαφύγη τον θάνατο θα είναι για αρκετές εβδομάδες ανίκανος για κάθε εργασία.

Τί πρέπει να ξέρουμε για τον Τύφο

Ο τύφος είναι αρρώστεια μόνον του ανθρώπου. Καθένα ζώο δεν προσβάλλεται από τύφο.

Επομένως μικρόβια τύφου μπορούν να προέλθουν μόνον από άνθρωπο που είναι άρρωστος από τύφο ή είναι μικροβιοφορέας.

Άλλα ποιός είναι μικροβιοφορέας; Όταν ένα άτομο αρρωστήσει από τύφο και γίνη καλά πιστεύουμε συνήθως ότι ο άνθρωπος αυτός έπαψε να είναι επικίνδυνος για τους άλλους. Και όμως ο άνθρωπος αυτός μπορεί κατά την ανάρρωσί του και ύστερα από αυτή, πολλές φορές σε όλη του τη ζωή, να είναι γεμάτος μικρόβια τύφου, τα όποια σ' εκείνον μὲν δεν μπορούν να κάνουν κακό, αλλά μπορούν να μεταδώσουν την αρρώστεια στους άλλους. Το άτομο αυτό είναι μικροβιοφορέας.

Ένας στους είκοσι από όσους αρρώστησαν από τύφο παραμένει σ' όλη του τη ζωή μικροβιοφορέας. Καταλαβαίνει καθένας μας πόσες χιλιάδες τέτοια άτομα κυκλοφορούν γύρω μας και πόσο μεγάλος είναι ο κίνδυνος αν δεν φροντίσουμε τουλάχιστον, τα άτομα που ασχολούνται με τα τρόφιμα (μάγειροι, γκαρσόνια, γαλακτοπώλαι κ.λ.π.) να ξεφεύγουν τακτικά ώστε να ξεακριβωθή ότι δεν είναι μικροβιοφορείς.

Πώς μεταδίδεται:

Τα μικρόβια του τύφου βρίσκονται σε άφθονία εις τα κόπρανα και τα ούρα του άρρώστου από τύφο και του μικροβιοφορέως. Πόσο εύκολο είναι να μολυνθούν αί τροφαί μας και ιδίως το γάλα, καθώς και το νερό, εάν δεν λάβουμε ώρισμένες στοιχειώδεις προφυλάξεις το αντιλαμβάνεται καθένας μας. Μὲ τίς μυίγες που θα καθήσουν σε ένα ανοικτό άποχωρητήριο, με τα άπλυτα χέρια ενός ατόμου που ήλθε με οποιοδήποτε τρόπο σ' έπαφή με μικρόβια τύφου, με το μολυσμένο νερό του πηγαδιού ή της βρύσης και με άλλους πολλούς τρόπους, μπορούν τα μικρόβια αυτά να φθάσουν μέχρι του υγιούς ανθρώπου, ο οποίος θα μολυνθή και θ' αρρωστήσει από τύφο.

Πώς θα προφυλαχθούμε

Πρέπει λοιπόν:

1. Ο καθένας μας να συνηθίση να είναι πάντα ο ίδιος καθαρός και

ιδιαίτερα νὰ πλένη προσεκτικὰ τὰ χέρια του πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ κάθε φορὰ πού θὰ βγῆ ἀπὸ τὸ ἀποχωρητήριον.

2. Νὰ δώσουμε μεγάλη προσοχὴ στὴν προφύλαξιν τῶν τροφῶν καὶ τοῦ νεροῦ πού πίνουμε. Πρέπει νὰ ξέρομε ἀκόμη ὅτι τὸ γάλα δὲν εἶναι μόνον μιὰ καλὴ τροφή ἀλλὰ ὅτι εἶναι ἐπίσης καὶ ἓνα καλὸ μέσον γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν μικροβίων. Γι' αὐτὸ χρειάζεται μεγάλη καθαριότης καὶ προσοχὴ στὰ πρόσωπα ἀπὸ τὰ ὁποῖα προμηθευόμεθα τὸ γάλα. Τὸ καλύτερο εἶναι νὰ χρησιμοποιοῦμε τὸ γάλα πού ἔχει θρᾷσει ἐπὶ τρία λεπτά.

3. Κάθε περίπτωσι τύφου ἢ ὑποψίας τύφου νὰ τὴν γνωστοποιοῦμε ἀμέσως στὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο (Νομίατρο).

4. Τὰ κόπρανα καὶ τὰ οὖρα τῶν ἀρρώστων νὰ ἀπολυμαίνωνται προσεκτικὰ μὲ χλωριούχον ἀσβέστιον (βρωμοῦσα) ἢ ἄλλα κατάλληλα ἀπολυμαντικά (ὅπως γάλα ἀσβέστου) πρὶν τὰ ρίξουμε εἰς τὸ ἀποχωρητήριον ἢ σὲ λάκκους βαθεῖς, ὅπου καὶ θὰ σκεπάζωνται ἀμέσως, νὰ προστατεύουμε δὲ μὲ κάθε μέσο τὶς κενώσεις τοῦ ἀρρώστου ἀπὸ τὶς μυῖγες καὶ τὰ ἄλλα ἔντομα.

5. Νὰ φτιάσουμε στὸ σπιτι μας ἓνα ὑγιεινὸ ἀποχωρητήριον, σύμφωνα μὲ τὶς ὁδηγίες πού δίνει τὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο. "Ας μὴ νομίσουμε ὅτι ἓνα ὑγιεινὸ ἀποχωρητήριον στοιχίζει. Μὲ μιὰ μικρὴ, πολὺ μικρὴ δαπάνη μπορούμε νὰ φτιάσουμε ἓνα τέτοιο κατάλληλο ἀποχωρητήριον.

6. Οἱ ἀρρώστοι νὰ μὴ φεύγουν ἀπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τοῦ γιαιτροῦ ἐὰν δὲν τοὺς βεβαιώνη ὅτι ἔπαυσαν νὰ εἶναι ἐπικίνδυνοι γιὰ τὴν οἰκογένειάν τους καὶ τοὺς ἄλλους.

7. Τέλος νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν μας ὅτι τὸ νερὸ πού πίνουμε σὲ πολλὰς περιοχὰς δὲν εἶναι ἀσφαλισμένον ἀπὸ μολύνσεις, οὔτε μπορούμε νὰ πούμε ὅτι σὲ λίγο χρόνον θὰ μporέσουν νὰ γίνουν τὰ κατάλληλα ἔργα γιὰ νὰ ἐξασφαλισθῆ ἀπόλυτα ὑγιεινὸ νερό.

Γι' αὐτὸ τὸ ἀσφαλέστερον μέσον προστασίας μας εἶναι νὰ κάνουμε κάθε χρόνον ἀντιτυφικὸ ἐμβολιασμό, ὁ ὁποῖος γίνεται τελείως δωρεάν εἰς τὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο.

ΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Τοῦ κ. Γ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ἱατροῦ ὑγεινολόγου τεχ. Συμβούλου τοῦ Ε. Ε. Σ.

Καίτοι τὰ ὄρια τῶν ὑποδιαίρεσεων τῆς τόσο ἐκτεταμένης ἐπιστήμης τῆς ὑγιεινῆς δὲν δύνανται νὰ εἶναι σαφῶς διακεκριμένα, ἐν τούτοις ἡ ἐμπράκτως ἐφαρμοζομένη Ὑγιεινὴ δύναται σαφῶς νὰ διαιρεθῆ εἰς δύο κλάδους:

1) Τὴν ἀτομικὴν Ὑγιεινὴν, ἡ ὁποία μελετᾶ καὶ περιγράφει τὰ μέτρα τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ λαμβάνη κάθε ἄνθρωπος πρὸς προστασίαν καὶ προαγωγὴν τῆς ἰδίας αὐτοῦ ὑγείας καθὼς καὶ τῆς ὑγείας τῶν συναθρώπων του,

καὶ 2) Τὴν Δημοσίαν Ὑγιεινὴν, ἡ ὁποία μελετᾶ καὶ περιγράφει τὰ μέτρα τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ λαμβάνη ἡ Πολιτεία (Κράτος, Δήμος, Κοινότης), πρὸς προστασίαν καὶ προαγωγὴν τῆς ὑγείας τοῦ Κοινωνικοῦ συνόλου.

Ἡ ἐπιμέλεια ὡς πρὸς τὴν καθαριότητα, τὴν ἐνδυμασίαν, τὴν διατροφήν, τὴν σωματικὴν καὶ διανοητικὴν ἐργασίαν, τὴν ἐν ὑπαίθρῳ διαβίωσιν, ἢ ψυχαγωγίᾳ κ.λ.π. καθὼς καὶ ἡ προφύλαξις ἀπὸ τῶν λοιμωδῶν νόσων καὶ ἀπὸ τῶν κακῶν συνθηκῶν τοῦ περιβάλλοντος ἀποτελοῦν σπουδαῖα θέματα τῆς Ὑγιεινῆς, ἡ γνῶσις τῶν ὁποίων δύναται νὰ μᾶς προφυλάξῃ ἀπὸ πολλὰς νοσηρὰς καταστάσεις καὶ νὰ ἀπαλλάξῃ τὸ ἄτομον καὶ τὴν Κοινωνίαν ἀπὸ τὰς φροντίδας, τὰς δαπάνας καὶ τὰς ἀπωλείας τὰς ὁποίας δημιουργεῖ ἡ ἐμφάνισις τῶν νόσων.

Εἰς τὴν προσπάθειαν τοῦ ἀτόμου διὰ τὴν διατήρησιν καὶ προαγωγὴν τῆς ἰδίας αὐτοῦ ὑγείας, περιλαμβάνεται καὶ ἡ κατὰ ὠρισμένα χρονικὰ διαστήματα ἐπιθεώρησις τῆς ὑγιεινῆς του καταστάσεως, ἡ ὁποία ἐπιτυγχάνεται διὰ τῶν λεγομένων προληπτικῶν περιοδικῶν ἐξετάσεως τῆς Ὑγείας.

Ἡ περιοδικὴ κατὰ ὠρισμένα χρονικὰ διαστήματα ἐπιθεώρησις αὐτῆ τῆς ἀνθρωπίνης μηχανῆς ἀπὸ τὸν ἰατρὸν ἔχει ὡς σκοπὸν τὴν ἀνακάλυψιν τυχόν ἀρχομένης παθήσεως καὶ τὴν διόρθωσιν τῶν τυχόν ἀνθυγιεινῶν συνθηκῶν τοῦ ἀτόμου.

Ὅπως εἶναι εὐνόητον δὲν πρόκειται ἐνταῦθα περὶ ἰατρικῆς ἐξετάσεως τῶν ἀρρώστων, ἀλλὰ τῶν λεγομένων «ὑγιῶν ἀτόμων», τὰ ὁποῖα εἶναι δυνατὸν νὰ εὐρίσκωνται εἰς μίαν «προνοσηρὰν κατάστασιν» πού ἐντὸς μικροῦ ἢ μεγαλυτέρου χρόνου θὰ ἐξελιχθῇ εἰς φανεράν νόσον, ἢ ὑπὸ μικρὰν ἀδιαθεσίαν διέρχονται ἤδη μίαν πραγματικὴν νόσον, καὶ ὑπόκεινται καὶ αὐτὰ καὶ οἱ περὶ αὐτὰ εἰς ὠρισμένους κινδύνους ἢ λόγῳ ἀνθυγιεινῶν συνθηκῶν, πού ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὀφείλονται εἰς ἄγνοιαν, θέτουν τὴν ὑγείαν των εἰς ὠρισμένους κινδύνους.

Αἱ περιοδικαὶ ἐξετάσεις τῆς ὑγείας δὲν γίνονται κατὰ τὰ αὐτὰ χρονικὰ διαστήματα εἰς ὅλα τὰ ἄτομα.

Αἱ ἐγκυμονούσαι γυναῖκες π.χ., πρέπει νὰ ἐξετάζωνται μιὰ φορὰ τὸν μῆνα στὴν ἀρχὴ τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ συχνότερον κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τους. Ἡ ἐξέτασις αὐτῆ ὄχι μόνον θὰ προφυλάξῃ τὴν μέλλουσαν μητέρα ἀπὸ παθολογικὰς καταστάσεις πού μπορεῖ νὰ δημιουργηθοῦν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην (νεφρά, δόντια κ.λ.π.), καὶ θὰ τὴν διδάξῃ ποῖος εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος πού μπορεῖ νὰ προφυλαχθῇ ἀπὸ τοὺς διαφόρους κινδύνους τῆς ἐγκυμοσύνης, ἀλλὰ προσέτι θὰ προφυλάξῃ πολλὰς φορές καὶ τὴν ὑγεία τοῦ μέλλοντος νὰ γεννηθῇ τέκνου τῆς (δυστροφία, σύφιλις κ.λ.π.).

Μαζὺ μὲ αὐτὰ, μέχρι τοῦ τοκετοῦ θὰ ἔχη συμπληρωθῇ ἡ καθοδήγησις τῆς μελλούσης μητέρας, ἰδίως τῆς πρωτοτόκου, εἰς τὰ ζητήματα τῶν πρώτων φροντίδων καὶ περιποιήσεων τοῦ ἀναμενόμενου τέκνου.

Προκειμένου περὶ τῶν βρεφῶν, δηλαδὴ τῶν παιδιῶν πού δὲν ἔχουν ἀκόμη συμπληρώσει τὸν δωδέκατον μῆνα τῆς ζωῆς των, οἱ περιοδικὲς ἐξετάσεις γίνονται κάθε 15 ἡμέρες καὶ ὅσο προχωρεῖ ἡ ἡλικία γίνονται ἀραιότερα ὅπως π.χ. εἰς τὴν προσχολικὴν ἡλικίαν κάθε τρεῖς μῆνες καὶ εἰς τὴν σχολικὴν ἡλικίαν καὶ τοὺς ἐνήλικας κάθε χρόνο.

Τὰ χρονικά αὐτὰ ὅρια, ὅπως εἶναι εὐνόητον, γίνονται μικρότερα ἐφόσον ἀπὸ τὰ εὐρήματα τῆς ἐξετάσεως ἐπιβάλλεται ἡ συχνότερη παρακολούθησις τῶν ἐξεταζομένων.

Ὁ μᾶλλον ἐνδεδειγμένος διὰ τὴν παρακολούθησιν αὐτὴν τῆς ὑγείας πρέπει νὰ εἶναι ὁ οἰκογενειακὸς ἰατρός. Ἀτυχῶς δύο σπουδαῖοι λόγοι καθιστοῦν σχεδὸν ἀκατόρθωτον τὴν ἀποψιν αὐτὴν, οἱ ἑξῆς :

α) Τὸ ὅτι τὰ «θεωρούμενα ὑγιᾶ άτομα», καθὼς δὲν αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην ἰατρικῆς ἐξετάσεως, δὲν εἶναι πρόθυμα νὰ ὑποβληθοῦν εἰς τὴν σχετικὴν δαπάνην καὶ

β) τὸ ὅτι οἱ θεραπευταὶ ἰατροὶ δὲν ἔχουν ἀκόμη, ἐν τῷ συνόλω των, πεισθῆ περὶ τῆς ἀναγκαιότητος καὶ τῆς σκοπιμότητος τῶν περιοδικῶν ἐξετάσεων τῆς ὑγείας τῶν ἐνηλίκων.

Γι' αὐτοὺς τοὺς λόγους ἐκεῖ ὅπου τὸ ὑγειονομικὸ πρόγραμμα ἐνὸς Κράτους, ἐνὸς Δήμου ἢ μιᾶς ομάδος Κοινοτήτων εἶναι συγχρονισμένον καὶ περιλαμβάνει, ἐκτὸς τῆς ἰατρικῆς ἀντιλήψεως, δηλαδὴ τῆς θεραπείας τῶν ἀρρώστων καὶ τὴν προληπτικὴν ἰατρικὴν, ἔχουν ἰδρυθῆ οἱ λεγόμενοι Συμβουλευτικοὶ Σταθμοὶ Ὑγιῶν Ἀτόμων, ὑπὸ διάφορα ὀνόματα (ὡς Πολυϊατρεῖα, Κέντρα Ὑγείας κ.λ.π.), ὅπου ἐντελῶς δωρεὰν γίνονται αἱ περιοδικαὶ ἐξετάσεις τῶν ὑγιῶν, ἀπὸ εἰδικοῦς ἰατροῦς καὶ ἐργαστηριακοῦς.

Μαζὺ μὲ τοὺς Σταθμοὺς αὐτοὺς πολλακίς λειτουργοῦν καὶ θεραπευτικὰ ἰατρεῖα, δι' ὠρισμένας Κοινωνικὰς νόσους, αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦν κίνδυνον διὰ τὸ κοινωνικὸν σύνολον, ὅπως π.χ. παρ' ἡμῖν ὠρισμένων μορφῶν τῆς φυματιώσεως καὶ τῶν ἀφροδισίων νοσημάτων, καθὼς καὶ ὑπηρεσία καταπολεμήσεως τῶν ἐπιδημικῶν νόσων μὲ δωρεὰν διαγνωστικὸν Ἐργαστήριον καὶ στατιστικὴ ὑπηρεσία παρακολουθήσεως τῆς κινήσεως τοῦ πληθυσμοῦ (γεννήσεις, θάνατοι κ.λ.π.).

Κατὰ τὰς ἐξετάσεις ταύτας τῶν ὑγιῶν γίνονται αἱ ἑξῆς ἐργασίαι :

α) Συμπλήρωσις ἐνὸς οἰκογενειακοῦ δελτίου εἰς τὸ ὁποῖον ἀναγράφονται πληροφορίαι περὶ τῆς κατοικίας καὶ τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τῶν λοιπῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας.

β) Συμπλήρωσις ἐνὸς ἀτομικοῦ δελτίου περιλαμβάνοντος πληροφορίας περὶ τοῦ ἀναιμνηστικοῦ, τῶν ἔξεων, τῆς ἐργασίας καὶ λοιπῶν συνθηκῶν ὑγιεινῆς τοῦ ἐξεταζομένου ἀτόμου,

γ) Λεπτομερὴς κλινικὴ ἐξέτασις τοῦ ἀτόμου.

δ) Ἐργαστηριακὴ ἐξέτασις τοῦ ἀτόμου, τῶν συστατικῶν ἢ ἀπεκκριμάτων του (δι' ἀκτίνων, μικροσκοπίου καὶ χημικῶν μεθόδων), ἀναλόγως

ε) Καθοδήγησις ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ καὶ κυρίως ὑπὸ τῆς Ἀδελφῆς Ἐπισκεπτρίας Ὑγιεινῆς, ἡ ὁποία παρευρίσκεται εἰς τὴν κλινικὴν ἐξέτασιν καὶ τῶν κατὰ τὴν κλινικὴν ἐξέτασιν καθοριζομένων ἀναγκῶν καὶ ὑπὸ τὴν ὁδηγίαν τοῦ εἰδικοῦ ἰατροῦ (γυναικολόγου, μαιευτήρος, παιδιάτρου, φυματιολόγου κλπ.) ἀναλαμβάνει τὴν παρακολούθησιν τοῦ ἀτόμου καθ' ὅλον τὸ διάστημα, μέχρι τῆς ἐπομένης προσελεύσεως τοῦ ἐξετασθέντος εἰς τὸν Συμβουλευτικὸν Σταθμὸν ἢ τὸ Ἰατρεῖον.

Τὸ ἔργον αὐτὸ τῆς Ἀδελφῆς Ἐπισκεπτρίας Ὑγιεινῆς εἶναι σπουδαῖον καὶ ἀποτελεῖ τὴν συνισταμένην τῆς ὅλης ἐργασίας, ὅχι μόνον διὰ τὴν κατ' οἶκον παρακολούθησιν καὶ τὴν διὰ προσωπικῆς ἐπαφῆς διαπαιδαγώγησιν, ποῦ εἶναι ὁ σπουδαιότερος τρόπος μεταδόσεως τῶν κανόνων τῆς

Υγιεινής, αλλά προσέτι και διά την ανεύρεσιν κατά τας κατ' οίκον επίσκεψεις εσπιών διαφόρων νόσων, που αποτελούν κίνδυνον διά την οικογένειαν και διά τὸ σύνολον και αἱ ὁποῖαι τίθενται ὑπὸ παρακολούθησιν καθίστανται ἀκίνδυνοι.

Εἰς τὴν χώραν μας, μόλις κατὰ τὸ 1935, διὰ πρώτην φοράν, ἐλειτούργησαν τοιοῦτοι Συμβουλευτικοὶ Σταθμοὶ καὶ Ἰατρεῖα, στὴν περιοχὴν τῶν Ἀμπελοκήπων μετ' ἱκανοποιητικὰ ἀποτελέσματα, διὰ τῆς συνεργασίας τῆς Ὁργανώσεως Ροκφέλλερ, τῆς Ὑγειονομικῆς Σχολῆς Ἀθηνῶν καὶ τοῦ Δήμου Ἀθηναίων.

Ἦδη κατ' ἀπομίμησιν τῆς προτύπου αὐτῆς Ὑγειονομικῆς Ὁργανώσεως Ἀμπελοκήπων ἐλειτούργησαν οἱ Σταθμοὶ Ὑγείας τῆς Ἑλληνικῆς Πολεμικῆς Περιθάλψεως καὶ ἀργότερον τὰ λεγόμενα Πολυϊατρεῖα, διάδοχοι τῶν ὁποίων εἶναι τὰ λειτουργοῦντα σήμερον Κέντρα Ὑγείας τοῦ Ὑπουργείου Κοιν. Προνοίας καὶ οἱ Ὑγειονομικοὶ Σταθμοὶ τοῦ Ἰδρύματος Κοινωνικῶν Ἀσφαλίσεων.

Ἄς ἐλπίσωμεν ὅτι, ὄχι μόνον τοιαῦται ὀργανώσεις, ἀλλὰ κυρίως αἱ Δημοτικαὶ καὶ κοινοτικαὶ Ἀρχαὶ θὰ κατανοήσουν τὴν σπουδαιότητα τῶν ὑπηρεσιῶν αὐτῶν καὶ θὰ τὰς περιλάβουν εἰς τὸ πρόγραμμά των προστασίας τῆς ὑγείας τῶν πολιτῶν. Μόνον ἔτσι θὰ καταστή δυνατὸν νὰ ἐλαττώσωμεν τὰς μεγάλας δαπάνας τῆς ἰατρικῆς ἀντιλήψεως, (Νασοκομεῖα, Ἰατρεῖα κ.λ.π.) εἰς ὄφελος τῆς προλήψεως, ἢ ὁποῖα ἀναμφιβόλως εἶναι πολὺ προτιμότερη τῆς θεραπείας.

ΔΙΑΤΙ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΑ ΡΕΥΜΑΤΑ

Πρακτικὴ Ὑγιεινὴ

Ὁ ἀῆρ τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν, διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ καλῶς τὸν προορισμὸν του καὶ νὰ μὴ προξενῇ βλάβην εἰς τὸν ἄνθρωπον, πρέπει νὰ εἶναι ἤρεμος ἢ τὸ πολὺ νὰ ἔχῃ ταχύτητα, μὴ ὑπερβαίνουσα τὴν πνοὴν τῆς ἐλαφρᾶς αὔρας. Ὅσον ὁ ἤρεμος ἀῆρ εἶναι πρόσφορος διὰ τὴν λειτουργίαν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, τόσον ὁ βίαιος καὶ σφοδρῶς πνέων ἄνεμος ἀποβαίνει ἀκατάλληλος διὰ τὴν ἀνάγκην αὐτῆν.

Τὰ ρεύματα σχηματίζονται ἀπὸ τὴν μεγάλην διαφορὰν θερμοκρασίας δύο τόπων. Ὅταν π.χ. μετὰξυ τῆς οἰκίας καὶ τοῦ ἔξω κόσμου, ἢ μετὰξυ δύο ὀρωματίων ἐπικρατῆ ἀνίσος θερμότης, εἰσέρχεται εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν κάποια συστολὴ ἢ διαστολὴ, ἔνεκα τῆς ὁποίας ὁ μὲν θερμὸς ἀῆρ ὡς ἐλαφρότερος ἀνέρχεται πρὸς τὰ ὑψηλότερα στρώματα, ὁ δὲ ψυχρὸς τείνει μετ'

ὄρμη ἢ καταλάβῃ τὸν κενὸν χώρον, ὁ ὁποῖος παράγεται εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν. Οὕτω γενῶνται τὰ ρεύματα.

Τὰ ρεύματα βλάπτουσι τὸν ἄνθρωπον διὰ τοὺς ἑξῆς λόγους.

1) Διότι ἐλαττώνουσι τὴν περίξ τοῦ σώματος θερμοκρασίαν. Ὁ ἄνθρωπος ὅπως πάσα θερμαντικὴ μηχανὴ περιβάλλεται συνήθως ἀπὸ θερμότητα, τὴν ὁποίαν ἐκπέμπει διαρκῶς ὁ ὀργανισμὸς. Ἐν ὄσῳ ὁ ἀήρ ἡρεμεῖ, ἡ θερμότης αὐτὴ παραμένει ὡπωσδήποτε περὶ τὸ σῶμα καὶ θερμαίνει κάπως αὐτό, ἐνῶ ἅμα πνεύση σφοδρότερον ὁ ἄνεμος ἢ θερμοκρασία διασκοπίζεται καὶ ψύχεται εὐκόλως ὁ ἄνθρωπος.

2) Διότι προκαλοῦσι ταχεῖαν ἐξάτμησιν ἢ ὁποία ἀφαιρεῖ θερμότητα ἀπὸ τὸ σῶμα καὶ ἐκθέτει τὰ ὅτομα εἰς ψύξιν. Τὸ δῆρμα τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον νωπὸν ἐνεκὰ τῆς συνεχοῦς ἐκκρίσεως ὅταν τὸ ἄτομον ὑποβληθῇ εἰς κάποια κίνησιν καὶ ἐκτελέσῃ κοπιωτέραν ἐργασίαν. Ἡ ταχεῖα ἐξάτμησις ἀπορροφᾷ κατὰ τοὺς νόμους τῆς φυσικῆς ἀρκετὴν θερμότητα ἀπὸ τὰ περίξ μέρη καὶ οὕτω ψύχει τὸν ὀργανισμόν.

Ἐκ τῆς τοιαύτης ψύξεως ἐλαττώνεται ἡ ἀντίσταση τοῦ ἀτόμου εἰς τὰς νοσογόνους ἐπιπυρείας, διευκολύνεται ἡ ἐγκατάστασις καὶ ὁ πολλαπλασιασμὸς τῶν μικροβίων, ἐκτίθεται δὲ οὕτω ὁ ἄνθρωπος εἰς διαφόρους ἀσθενείας.

3) Διότι τὰ ρεύματα, προσβάλλοντα ἀπ' εὐθείας ἐν ἣ περισσότερα μέρη τοῦ σώματος ἐπιφέρουν σοβαρὰς διαταραχὰς εἰς τὴν κυκλοφορίαν, συντελοῦσι εἰς τὸ νὰ ἐπέλθῃ ἄνισος καταμερισμὸς τῆς θερμότητος καὶ προδιαθέτουσιν εἰς τὰς νευραλγίας, τοὺς ρευματισμοὺς, τὰς συμφορήσεις τῶν ὀργάνων, τοὺς κατάρρους τοῦ στήθους κ.λ.π.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ

Ἔπὸ τοῦ κ. Κ. ΔΗΜΗΣΣΑ Παθολόγου Δρος Πανεπιστημίου τῆς Λωζάνης

Τὸ σῶμα μας ἀποτελεῖται ἀπὸ πολλὰ καὶ διάφορα ὄργανα. Τὸ κάθε ὄργανο ἔχει τὸ σχῆμα του, τὴ θέση του καὶ τὴς λειτουργίας του.

Γιὰ μερικὰ ἀπ' τὰ ὄργανά μας ἔχουμε συνεχῶς τὴν ἀντίληψη καὶ τὴν συναίσθηση πῶς λειτουργοῦν καλὰ καὶ ὁμαλὰ. Καταλαβαίνουμε λόγου χάριν πῶς χτυπάει ρυθμικὰ ἡ καρδιά μας, πῶς τὰ μέλη τοῦ σώματός μας ὑπακούουν στὴ θέλησή μας, πῶς ἔχουμε ὄρεξη κ.λ.π. Μὲ μιὰ λέξη λέμε πῶς εἴμαστε καλὰ.

Ἄν ὅμως συμβῇ κάτι τὸ ἀνώμαλο στὴ λειτουργία κανενὸς ἀπὸ τὰ ὄργανά μας, τότε θὰ πούμε πῶς μάς πονάει τὸ κεφάλι, ἢ τὸ στομάχι, ἢ θὰ πούμε πῶς χτυπάει γρήγορα ἡ καρδιά μας, ἢ πῶς ἔχουμε ζάλη.

Αὐτὲς οἱ ἀνωμαλίαι στὴ λειτουργία τῶν ὀργάνων μας ποὺ τὶς ἀντιλαμβάνομαστε μόνοι μας, λέγονται ὑποκειμενικὰ συμπτώματα. Σὰν τέτοια ὑποκειμενικὰ συμπτώματα εἶναι, ὁ πόνος, ἡ ζάλη, ἡ δυσπεψία, ἡ ἀναγούλα, τὸ μούδιασμα, ἡ ἀδυναμία, ἡ φαγούρα ἢ ἕνα γενικὸ ἀπροσδιόριστο συναίσθημα κακοδιαθεσίας. Τότε λέμε πὼς εἴμαστε ἄρρωστοί.

Ἐπὶ τοῦτο ὅμως καὶ λειτουργίες ποὺ δὲν γίνονται αἰσθητὲς στὴν ἀντίληψή μας. Ὅπως εἶναι αἱ ἀπεκκρίσεις τῶν ἀδένων μας, οἱ διάφορες χημικὲς συνθέσεις καὶ καύσεις μέσα στὸ αἷμα μας κ.λ.π. Ἐπὶ τοῦτο καὶ διάφορες καταστάσεις, ὅπως ὅταν εἴμαστε χλωμοί, ἢ ἔχουμε ταχυσφυγμία, ἢ ὅταν λέμε ἄλλ' ἀντάλλων, ποὺ γίνονται ἀντιληπτὰ ἀπὸ τοὺς ἄλλους, χωρὶς ἐμεῖς νὰ καταλαβαίνομε τί μᾶς συμβαίνει. Αὐτὰ τὰ συμπτώματα ποὺ γίνονται ἀντιληπτὰ ἀπὸ τοὺς ἄλλους λέγονται ἀντικειμενικὰ συμπτώματα.

Τέλος μερικὰ συμπτώματα εἶναι μικτὰ. Δηλαδή εἶναι καὶ ὑποκειμενικὰ καὶ ἀντικειμενικὰ, ὅπως εἶναι ὁ θήλας, ὁ πυρετός, τὸ ῥέψιμο, ὁ ἐμετός κ.λ.π.

Κάθε τέτοια διαταραχὴ τῆς κανονικῆς καὶ ρυθμικῆς λειτουργίας τῶν διαφόρων ὀργάνων μας, ποὺ ἐκδηλώνεται μὲ τὰ διάφορα συμπτώματα, φανεώνει κάποιαν ἀνωμαλία ποὺ συμβαίνει στὸν ὀργανισμό μας. Δηλαδή κάποιαν ἀρρώστειαν.

Ἄλλὰ πρὶν εἶναι ἡ ἀρρώστεια ποὺ προκαλεῖ τὰ διάφορα αὐτὰ συμπτώματα :

Ἐδῶ εἶναι ἡ μεγάλη δυσκολία. Αὐτὴν πρέπει νὰ ξεδιαλύνει ὁ γιατρός. Γιατὶ ὁ ἄρρωστος παραπονεῖται συνήθως γιὰ ἕνα ἢ παραπάνω συμπτώματα.

Μὰ τὸ κάθε σύμπτωμα δὲν ἀνταποκρίνεται σὲ μιὰ ὠρισμένη ἀρρώστεια.

Ὁ ἄρρωστος αἰφνης παραπονιέται γιὰ πονοκέφαλο.

Ἄλλὰ ὁ πονοκέφαλος εἶναι ἕνα σύμπτωμα. Μπορεῖ δηλαδή νὰ ὀφείλεται σ' ἕνα χαλασμένο δόντι, ἢ σὲ μιὰ πάθηση τῶν αὐτιῶν, τῶν ματιῶν, ἢ τοῦ ἐγκεφάλου, ἢ καὶ νὰ προέρχεται ἀπὸ ἀναφυλαξία ὅπως στὶς ἡμικρανίες, ἢ καὶ νὰ εἶναι ἡ ἐκδήλωσις μιᾶς λοιμώδους μολυσματικῆς ἀρρώστειας. Ἡ μπορεῖ πάλι ὁ ἄρρωστος νὰ ἔχη ἴκτερο. Καὶ αὐτὸς εἶναι σύμπτωμα ποὺ μπορεῖ νὰ ὀφείλεται σὲ μιὰ πάθηση τοῦ συκωτιοῦ, ἢ σὲ πέτρες τῆς χολιδόχου κύστεως, ἢ σὲ ἀπόφραξη τῶν χολιδόχων ἀγωγῶν ἀπὸ καρκίνο τῆς κεφαλῆς τοῦ παγκρέατος. Τὸ ἴδιο καὶ ὁ θήλας. Μπορεῖ νὰ ὀφείλεται σὲ ἕνα ἀπλὸ σινάχι, λαρυγγίτιδα, ἢ βρογχίτιδα, πνευμονία, ἢ πλευρίτιδα. Ἄλλὰ καὶ σὲ φυματίωση ἢ καρκίνο τοῦ πνεύμονος καὶ σὲ καρδιοπάθεια κ.λ.π.

Εἶναι λοιπὸν φανερὸ πὼς γιὰ κάθε σύμπτωμα πρέπει ὁ γιατρός νὰ βρῆ ποῖα εἶναι ἡ ἀρρώστεια ποὺ τὸ προκαλεῖ.

Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ ὑποβάλλη τὸν ἄρρωστο σὲ μιὰ σειρὰ ἀπὸ διάφορες καὶ πολύπλοκες ἐξετάσεις, ποὺ ὅσο πάει καὶ πληθύνουν περισσότερες.

Ἄλλοτε ὁ γιατρός εἶχε πολὺ ὀλίγα μέσα στὴ διάθεσή του γιὰ νὰ συμπληρώσῃ καλὰ τὴν ἐξέταση ἑνὸς ἀρρώστου. Παλαιότερα ἀρκοῦνταν νὰ τὸν παρατηρήσῃ μὲ προσοχή, νὰ τοῦ δῇ τὴ γλῶσσα, νὰ τοῦ πιάσῃ τὸν σφυγμὸ ἢ νὰ τὸν θερμομετρήσῃ. Σήμερα ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἀνάκριση γιὰ τὸ οἰκογενειακό του παρελθόν, δηλαδή τὶς ἀρρώστειες τοῦ πατέρα του, τῆς μητέρας του καὶ τῶν ἄλλων του συγγενῶν, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ ἀτομικὸ του ἀναμνηστικὸ, γιὰ τὶς ἀρρώστειες ποὺ πέρασε ὁ ἴδιος, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἐπισκόπηση, τὴν ἐπίκρουση, τὴν ἀκρόαση καὶ τὴν θερμομέτρηση, πρέπει νὰ τὸν ὑποβάλλῃ καὶ σὲ ἀναρίθμητες ἄλλες ἐξετάσεις. Πρέπει νὰ τὸν ἀκτινοσκοπήσῃ καὶ ἀκτινογρα-

φίση στα διάφορα ὄργανα. Νὰ ἐξετάσῃ στὸ ἐργαστήριον τὰ οὖρα του, τὸ αἷμα του, τὰ κόπρανά του. Νὰ κἀνῃ καλλιέργεια τῶν μικροβίων ἀπὸ τὸ αἷμα καὶ τὰ οὖρα καὶ ἐνοφθαλμισμοὺς στὰ πειραματόζωα ἢ καὶ δραστικὰ δράσεις. Ἐπίσης νὰ τοῦ κάμῃ βασικὸ μεταβολισμό, ἠλεκτροκαρδιογράφημα, ἠλεκτροεγκεφαλογράφημα, καὶ τέλος ἐξετάσῃ ἀπὸ τὸν οφθαλμολόγο καὶ ἀπὸ τὸν ὠτορινολαρυγγολόγο.

Ἔτσι αὐτὰ εἶναι διαγνωστικὰ μέσα μὲ τὰ ὁποῖα ὁ γιατρός προσπαθεῖ νὰ κυκλώσῃ τὸν ἐχθρὸ καὶ νὰ φθάσῃ σὲ μιὰ ἀκριβῆ διάγνωσιν. Δηλαδή νὰ βρῆ ποῖα εἶναι ἡ ἀρρώστεια ποὺ προκαλεῖ τὰ συμπτώματα καὶ ποῖα εἶναι τὰ αἷτια αὐτῆς τῆς ἀρρώστειας.

Αὕτη ἡ αἰτιολογικὴ διάγνωσις εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ μιὰ ἐπιτυχῆ θεραπεία.

Γιατὶ ἂν ἐπιχειρήσουμε νὰ γιατρέψουμε τὸ σύμπτωμα δηλαδή, τὸν βήχα, ἢ τὸν πόνο, ἢ ἀρρώστεια θὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ ὑπάρχῃ καὶ ὅπως θὰ εἶναι μάλιστα καμουφλισμένη θὰ προχωρῇ καὶ ὁ ἄρρωστος θὰ χειροτερεύῃ.

Εἶναι φανερὸ πὼς ὅλα αὐτὰ τὰ διαγνωστικὰ μέσα ποὺ εἶναι τόσα πολλὰ καὶ πολὺπλοκα ἀπαιτοῦν καὶ πολλοὺς εἰδικοὺς καὶ πολὺν χρόνον καὶ πολλὰ ἐξοδα γιὰ νὰ γίνωιν.

Σήμερα δυστυχῶς εἶναι ἀκόμα πολὺ δύσκολο νὰ ὑποβάλουμε τὸν κάθε ἄρρωστο σὲ ὅλες αὐτὲς τὶς ἐξετάσεις. Γιατὶ λίγοι εἶναι αὐτοὶ ποὺ διαθέτουν τὸν καιρὸ καὶ τὰ οἰκονομικὰ μέσα γιὰ νὰ τὶς κάμωιν. Καὶ γιατί χρειάζονται πολλοὶ εἰδικευμένοι γιατροὶ καὶ πολὺς καιρὸς ἀπὸ τὸν γιατρὸ γιὰ νὰ ἀπασχοληθῇ μὲ κάθε ἄρρωστο, ἔστω καὶ γιὰ τὸ ἀπλούστερο καὶ ἀθώοτερο σύμπτωμα.

Γι' αὐτὸ πρέπει ἡ κοινωμία νὰ ὀργανώσῃ τὴν ἰατρικὴ περίθαλψιν κατὰ ἕναν τέτοιο τρόπο, ποὺ ὅλοι νὰ μποροῦν νὰ ὑποβάλλωνται στὶς ἐξετάσεις αὐτὲς ποὺ θὰ δώσωιν τὴν ἀκριβῆ σὲ κάθε περίπτωσιν διάγνωσιν.

Τότε θὰ χρειαστοῦν περισσότεροι γιατροὶ, περισσότερα διαγνωστικὰ μέσα καὶ διαθέσεις τῶν πόρων, ὄχι γιὰ ἀποταμίευσιν ἀλλὰ γιὰ πραγματικὴν περίθαλψιν τῶν ἀρρώστων. Τότε μόνον ἡ θεραπεία θὰ εἶναι πραγματικὰ αἰτιολογικὴ καὶ ἀποτελεσματικὴ.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΑΡΡΩΣΤΟ

Συμβουλὲς στὴ σύζυγο. Ἀπὸ τὸ γαλλικὸ LE LIVRE DE LEZARD

Ἔσο κι' ἂν δὲ θέλῃς τὴν ἀρρώστειαν, θὰ χρειαστῇ κάποτε νὰ δώσης

τῆ βοήθειά σου σ' ἓνα ἄρρωστο, δικό σου ἢ ξένον. Καλὸ εἶναι λοιπὸν νὰ ξέρης τί θὰ κάνης στὴν περίπτωσι αὐτῆ.

Βέβαια δὲ θ' ἀναλάβης νὰ θεραπεύσης τὸν ἄρρωστο. "Ὁχι. 'Εκεῖνο' πρὸ θὰ κάνης εἶναι νὰ τὸν περιποιηθῆς καὶ νὰ τὸν ἀνακουφίσῃς ὅταν ὑποφέρῃ.

Μπορεῖς νὰ καθαρίσῃς τὸ δωμάτιο, νὰ φέρῃς τὸ φαγητό, νὰ ἐτοιμάσῃς ὅ,τι χρειάζεται γιὰ τὴν τουαλέττα του —πλύσιμο, ἀλλαγμὰ, χτένισμὰ— νὰ τὸν διασκεδάσῃς στὶς ἀνιαρές του ὥρες μὲ τὸ νὰ τοῦ διαβάξῃς ἢ νὰ παίξῃς μαζί του ἓνα παιγνίδι, χαρτιά, ντόμινο κ.λπ.

"Ὅταν ὁ ἄρρωστος εἶναι βαριά, τότε οἱ εὐθύνες σου εἶναι σοβαρότερες, καὶ πρέπει νὰ εἶσαι βέβαιη ὅτι μπορεῖς νὰ χρησιμεύσῃς.

Χρειάζεται ἀπόλυτη καθαριότητα, ἀντίληψη στὶς ὁδηγίες τοῦ γιαιτροῦ, μεγάλη ὑπομονὴ καὶ συναίσθησι τοῦ καθήκοντος.

Πρὶν μπῆς στὸ δωμάτιο τοῦ ἄρρώστου βεβαιώσου πὼς εἶσαι συγυρισμένη καὶ καθαρῆ. Βάλε ἓνα φόρεμα πρὸ πλένετε ἢ μιὰ μπλούζα καὶ παπούτσια μὲ χαμηλὰ τακούνια.

"Ὅσο ἀνυπόμονος κι' ἂν εἶναι ὁ ἄρρωστος ἢ ἀνήσυχος καὶ στενοχωρημένος, ἐσύ θὰ μείνῃς ἤρεμη, εὐθυμη καὶ θὰ κάνῃς τὴ δουλειά σου ἤσυχα.

"Ενας ἄρρωστος ὑποπτεύεται εὐκόλα, ὅταν ἐκεῖνος πρὸ τὸν παραστῆκει ἔχει ὕφος δειλὸ καὶ κινεῖται μὲ προφυλάξεις, καὶ νομίζει ὅτι εἶναι πρὸ ἄρρωστος ἀπὸ ὅ,τι τοῦ λέει ὁ γιαιτρός. 'Απὸ τὴν ἄλλη μεριά ἐκεῖνος πρὸ θορυβεῖ, γελᾷ καὶ μιλάει πολὺ, κουράζει τὸν ἄρρωστο.

'Ἡ ἀνάπαυσι κι' ἡ ἤσυχία βοηθοῦν στὴν θεραπεία τῆς ἀρρώστειας.

Φρόντιζε ν' ἀποφεύγῃς καὶ νὰ ἐμποδίσῃς κάθε θόρυβο καὶ ταραχῆ.

Μὴ ζητᾷς ν' ἀπασχολῆς καὶ νὰ διασκεδάξῃς διαρκῶς τὸν ἄρρωστο, ἔστω καὶ ἂν ἀκόμα τὸ ἐπιθυμεῖ.

Μέσα στὸ δωμάτιο νὰ μὴ γίνεταὶ θόρυβος. "Ἄν τρίζουν οἱ πόρτες, λάδωσέ τες. "Ἄν τρίξῃ μιὰ καρέκλα βγάλε τὴν ἔξω. Κάθε θόρυβος ἐκνευρίζει τὸν ἄρρωστο. Φρόντιζε λοιπὸν νὰ τὸν ἀποκλείῃς.

Μὴ χάνεις ποτὲ τὴν εὐθυμία σου καὶ τὴν ἐμψυχωτικὴ σου πραότητα.

Κάτι πρὸ μπορεῖ πάντα νὰ γίνῃ γιὰ τὸν ἄρρωστο, εἶναι νὰ κάνῃς τὸ δωμάτιό του εὐθυμο καὶ ἀναπαυτικό.

'Ὁ ἄρρωστος θὰ ἔπρεπε νὰ ἔχῃ ἰδιαιτέρο δωμάτιο, ἔχε ὑπόψι σου τὰ ἔξῃς :

Τὸ δωμάτιο τοῦ ἄρρώστου

"Ενα δωμάτιο μὲ δυὸ παράθυρα ἀερίζεται πρὸ καλὰ ἀπ' ἐκεῖνο πρὸ ἔχει ἓνα. 'Ἄλλὰ τὸ χειμῶνα, ἓνα ἡλιακὸ παράθυρο εἶναι πρὸ ἐπιθυμητὸ ἀπὸ δυὸ ἢ τρία σκιερά.

Τὸ καλοκαίρι εἶναι προτιμότερο ἓνα δροσερὸ δωμάτιο, κι' ἂν εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι μακριὰ ἀπὸ τὸ θόρυβο τοῦ δρόμου.

Τὸ δωμάτιο πρὸ καθαρίζεται εὐκόλα ἐναχλεῖ πολὺ λιγώτερο τὸν ἄρρωστο: "Ἄς μὴν ἔχῃ λοιπὸν οὔτε χαλιά, οὔτε πολλὰ ἔπιπλα, οὔτε βαριές κούρτινες.

Πιθανὸν νὰ μὴν ὑπάρχῃ κατάλληλο δωμάτιο μέσα στὸ σπίτι, μὰ ὅποιο-δήποτε δωμάτιο μπορεῖ νὰ γίνῃ τέτοιο.

'Ἡ τοποθέτησι τοῦ κρεβατιοῦ ἔχει σημασία. "Ἄν εἶναι δυνατὸν βάλε τὸ κρεβάτι κοντὰ στὸ παράθυρο γιὰ νὰ ἔχῃ ὁ ἄρρωστος καθαρὸν ἀέρα, καὶ νὰ μπορῆ νὰ κυττάξῃ ἔξω καὶ νὰ περνᾷ τὴν ὥρα του. Τοποθέτησέ το ὁμως ἔτσι, ὥστε τὸ φῶς νὰ μὴν εἶναι σὲ ρεῦμα.

Τὸ κρεβάτι χρειάζεται νὰ ἔχη καὶ τὶς δύο πλευρὲς τοῦ ἐλεύθερες, γιὰ νὰ περιποιῆσαι πιὸ εὐκόλα τὸν ἄρρωστο.

Κάθε τι ποῦ θυμίζει τὴν ἀρρώστεια δὲ θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι ὁρατὸ — ἐργαλεῖα, μποτίλιες, θερμόμετρα κ.λ.π.

Τὰ φορέματα ἐν γένει καὶ τὰ ρούχα νὰ εἶναι μέσα στὰ ντουλάπια καὶ ὄχι ἐδῶ κι' ἐκεῖ.

Λουλούδια φρέσκα — ὅταν δὲν ἔχουν βαρὺ ἄρωμα — εἶναι ἀπαραίτητα καὶ προσθέτουν στὴ χαρωπὴ ἐμφάνιση τοῦ δωματίου, ἀλλὰ τὴ νύχτα πρέπει νὰ τὰ παίρνης ἔξω, ν' ἀλλάξης τὸ νερὸ καὶ νὰ τὰ καθαρίζης πρὶν τὰ φέρης μέσα τὴν ἑπαύριο.

Ἡλιος καὶ καθαρὸς ἀέρας ὄχι μόνον κάνουν εὐθυμὸ τὸ δωμάτιο, ἀλλὰ ἐνεργοῦν καὶ ὡς τονωτικά. Ὅσο οἱ ὀδηγίαι δὲν τὸ ἀπαγορεύουν ἄφηνε τὸν ἥλιο νὰ μπαίνει ἐλεύθερα στὸ δωμάτιο.

Ἄφηνε τὰ παράθυρα ἀνοιχτά. Ἐνα θερμόμετρο βοηθεῖ γιὰ νὰ παρακολουθῆς τὴ θερμοκρασίαν στὸ δωμάτιο. Τὸ κανονικὸ εἶναι 18ο — 20ο κι' ἂν κρυώνῃ ὁ ἄρρωστος, καλύτερα νὰ τοῦ βάλῃς μιὰ μπουγιὸν — στὸ κρεβάτι, καὶ πιὸ πολλὰ σκεπέσματα, παρὰ νὰ κλείσης τὸ παράθυρο.

Τὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου πρέπει νὰ καθαρίζεται κάθε πρωῒ. Εἰδικὴ προσοχὴ χρειάζεται νὰ μὴν ἐνοχλῆται ὁ ἄρρωστος πρὶν ὥρα ποῦ τὸ συγυρίζεις.

Θὰ σκουπίσης, προσέχοντας νὰ μὴ σηκώσης σκόνη. Γι' αὐτὸ χρειάζεται ἡ σκούπα νὰ εἶναι βρεμμένη. Τὴν ὥρα ποῦ σκουπίζεις ἔχε τὸ νοῦ σου νὰ μὴ χτυπάῃ τὸ κοντάρι τῆς σκούπας στὰ πόδια τοῦ κρεβατιοῦ καὶ ἐνοχλεῖ τὸν ἄρρωστο. Προτιμότερο εἶναι, νὰ καθαρίζεται τὸ πάτωμα μὲ πανὶ βρεμένο, ἢ στεγνὸ, ὅταν εἶναι παρκέτο.

Τὰ πόμολα ἀπὸ τὶς πόρτες καὶ τὰ ἔπιπλα ποῦ μπεροῦν νὰ σαπουνιστοῦν θὰ τὰ περνᾷς μὲ βρεμένο πανὶ καὶ σαποῦνι.

Ὅλα τὰ ἐργαλεῖα νὰ διατηροῦνται καθαρὰ.

Ξεσκόνισμα ἐπιμελημένο νὰ γίνεται σὲ ὅλα τὰ ἔπιπλα.

Ὅσα ἔπιπλα σαπουνίζονται μπόρεις νὰ τὰ σιπουνίζης ταχτικά.

Ὅταν τελειώσης ξέπλυνε τὰ ξεσκονόπανα καὶ κρέμασέ τα στὸν ἥλιο νὰ στεγνώσουν καὶ νὰ εἶναι ἔτοιμα γιὰ τὴν ἑπαύριο.

Εἶναι ἀπαραίτητο νὰ πλαινεται ὁ ἄρρωστος κάθε μέρα. Ὅχι μόνον γιὰ νὰ εἶναι καθαρὸς, ἀλλὰ καὶ γιὰ νὰ ξεκουράζωνται τὰ νεῦρα του καὶ νὰ εἶναι εὐδιάθετος καὶ φρεσκαρισμένος. Καμμιά φορὰ ἴσως διαμαρτυρηθῇ ὅτι τὸν κουράζει αὐτὴ ἡ διαδικασία. Μὴ λάβῃς ὑπόψιν σου τὶς δηλώσεις του καὶ κάνε αὐτὸ ποῦ πρέπει. Στὸ τέλος θὰ εἶναι καὶ ὁ ἴδιος πολὺ εὐχαριστημένος.

Τὸ δωμάτιο δὲν πρέπει νὰ ἔχη ρεύματα. Ἡ κανονικὴ τοῦ θερμοκρασία μπορεῖ νὰ εἶναι παραπάνω ἀπὸ 20ο, γιὰ ἠλικιωμένους ἀρρώστους.

Πάρε μέσα στὸ δωμάτιο ὅ,τι χρειάζεται :

Μιὰ κουβέρτα παραπάνησια.

Δυὸ τρίφτες. Ἐναν γιὰ τὸ πρόσωπο καὶ ἕναν γιὰ τὸ σῶμα.

Ἐνα κουμάρι ζεστὸ νερὸ καὶ μιὰ λεκάνη.

Ἄλκοολ καὶ πούδρα τάλκ.

Ψαλίδι καὶ λίμα γιὰ τὰ νύχια.

Ἐνα καλὸ σαποῦνι.

Δυὸ τρεῖς πετσέτες χνουδωτές.

Χτένι καὶ βούρτσά.

Καθαρὰ σεντόνια καὶ μυχτικὸ (τὸν χειμῶνα μὲ θερμαίνονται κοντὰ στὴ φωτιά).

Μιὰ λεκάνη μὲ νερό, τοῦ ὁποῖου ἡ θερμοκρασία νὰ εἶναι εὐχάριστη στὸν ἄρρωστο.

Ὅταν ὅλα εἶναι ἔτοιμα, πολὺ συχνὰ ὁ ἄρρωστος προτιμᾷ νὰ πλυθῆ μόνος του μὲ μιὰ μικρὴ βοήθεια. Ἡ βοήθεια αὐτὴ εἶναι :

Θὰ δάλῃς μιὰ κουδέρτα στὸ κρεβάτι νὰ τυλιχτῆ καὶ νὰ μὴν ἐκτίθεται τὴν ὥρα ποὺ πλένεται.

Θὰ δάλῃς μιὰ πετσέτα καὶ μουσαμᾶ κάτω ἀπὸ τὰ μέρη τοῦ σώματος ποὺ θὰ πλυθοῦν, γιὰ νὰ μὴ βραχοῦν τὰ σεντόνια.

Τὸν βοηθεῖς νὰ θγάλη τὸ μυχτικὸ του, κρατᾷς τὴ λεκάνη καὶ τὶς πετσέτες καὶ βουτᾷς τοὺς τρίφτες του στὸ νερό, προσέχοντας νὰ μὴ στάζουν οἱ ἄκρες τους. Θ' ἀλλάξης τὸ νερὸ στὴ λεκάνη ὅταν θολώσῃ ἀπὸ τὸ σαποῦνι καὶ θὰ δάλῃς καθαρὸ γιὰ νὰ ξεπλυθῆ καλὰ τὸ δέριμα ὥστε νὰ μὴ τραβῶσῃ κί' ἐνοχλεῖ τὸν ἄρρωστο μὲ φαγούρα καὶ μὲ τσίμπημα, ποὺ συχνὰ φέρνει τὸ σαποῦνι ὅταν δὲν ξεπλυθῆ.

Κάθε μέρος τοῦ σώματος νὰ στεγνώνεται καλὰ μὲ τὸ σκούπισμα, ποὺ γίνεται καλύτερα μὲ ζεστὲς πετσέτες.

Ὅταν τελειώσῃ τὸ πλύσιμο τρίβεις καλὰ μὲ ἀλκοὸλ τὴν πλάτη, τοὺς ὤμους, τοὺς ἀγκῶνες, τοὺς μηροὺς, τὰ γόνατα, τὰ σφυρά. Αὐτὸ ὄχι μόνον ἀνακουφίζει, ἀλλὰ προλαμβάνει καὶ τὶς πιθανὲς πληγὲς ποὺ τυχὸν μπορεῖ νὰ φέθῃ μιὰ παρατεταμένη κατάκλιση.

Ἄν δὲν μπορεῖ νὰ πλυθῆ μόνος του ὁ ἄρρωστος, θὰ τὸν πλύνῃς ἐσύ, ἀρχίζοντας ἀπὸ τὸ πρόσωπο, αὐτιά, λαιμό, χέρια, κορμὶ καὶ πόδια. Συνήθως ὁ ἄρρωστος προτιμᾷ νὰ πλένῃ μόνος του τ' ἀπόκρυφα μέρη.

Καλὴ μέθοδος εἶναι, νὰ τὸν γυρίζῃς ἀπὸ τὸ ἓνα πλάι, νὰ δάλῃς κοντὰ στὸ σῶμα του πετσέτες, κί' ἀφοῦ τοῦ πλύνῃς τὴ μιὰ πλευρά, νὰ τὸν γυρίσῃς κί' ἀπὸ τὴν ἄλλη.

Ὅταν τὸ στόμα του εἶναι στεγνὸ καὶ δυσάρεστο, πέρασέ το μ' ἓνα βρεμένο πανὶ βουτηγμένο σὲ νερό, μὲ λίγη σόδα καὶ μερικὲς σταγόνες μέντας, ἀφοῦ προηγουμένως ἔχει πλύνῃ τὰ δόντια του.

Συχνὰ ἡ μύτη εἶναι φραγμένη. Τότε θὰ δάλῃς τὴν ἄκρη ἀπὸ ἓνα καθαρὸ μαντήλι βουτηγμένο σὲ βρασμένο νερὸ μ' ἀλάτι — τὸ ἀλάτι θὰ τὸ ρίξῃς πρὶν βράσῃ τὸ νερὸ — καὶ θὰ καθαρίσῃς τὸ κάθε ρουθούνι μὲ προσοχὴ νὰ μὴν τὸν πληγώσῃς.

Καμμιά φορὰ ὁ ἄρρωστος εἶναι σὲ θέση νὰ πάῃ στὸ μπάνιο νὰ πλυθῆ. Τότε θὰ πρέπει νὰ τὰ βρῆ ὅλα ἔτοιμα γιὰ νὰ μὴν κουρασθῆ.

Τὸ δωμάτιο τοῦ μπάνιου νὰ εἶναι ζεστὸ. Νὰ ἔχῃ κοντὰ του τὰ ρούχα ποὺ θὰ φορέσῃ, τὶς παντοφλές του, τὸ λουτρικὸ του καὶ νὰ καμονίζῃ μόνος του τὴ θερμοκρασίαν τοῦ νεροῦ. Δὲ θὰ ἔπρεπε νὰ τὸν ἀφήνῃς νὰ κλειδώνεται στὸ δωμάτιο τοῦ λουτροῦ.

Στὸ διάστημα αὐτὸ θ' ἀερισθῆ τὸ κρεβάτι του, θὰ ἐτοιμασθῆ καὶ θὰ δάλῃς μιὰ μποτίλια νερὸ ζεστὸ ἢ μιὰ μπουγιότα μέσα στὸ κρεβάτι γιὰ νὰ τὸ βρῆ ὁ ἄρρωστος ζεστὸ καὶ νὰ μὴν ἔχῃ ρίγη ὅπως συνήθως συμβαίνει μετὰ τὸ μπάνιο. Γι' αὐτὸ ἔχε καὶ μιὰ κουδέρτα ἔτοιμη στὰ πόδια τοῦ κρεβατιοῦ μήπως καὶ χρειασθῆ.

Φροντίδα τῶν μαλλιῶν

Τὰ μαλλιά πρέπει νὰ χτενίζονται τουλάχιστο μιὰ φορά τὴν ἡμέρα.

Τὰ γυναικεῖα μαλλιά γιὰ ν' ἀποφύγη κανεὶς τὸ μπερδεμά τους, ἂν εἶναι μακριά, πλέξε τα κοτσίδες. Μὲ τὴ βούρτσα ξεμπλέκονται πρὸ εὐκόλα παρὰ μὲ τὸ χτένι. Τὸ βούρτσισμα γίνεται πρὸς τὰ ἔξω, καὶ γιὰ τὰ πίσω μαλλιά, πρὸς τὰ ἐπάνω.

Βάλτε μιὰ πετσέτα στὸ μαξιλάρι. Βοήθησε τὴν ἄρρωστη νὰ γυρίσῃ τὸ κεφάλι της ἀπὸ τὸ ἕνα πλάϊ γιὰ νὰ εἶναι ἐλεύθερο τὸ πίσω μέρος τοῦ κεφαλιοῦ. Χώρισε τὰ μαλλιά στὴ μέση, ἀπὸ μπρὸς ὡς τὰ πίσω. Ἄν εἶναι μπερδεμένα, πάρε τα λίγα-λίγα καὶ χτενίξε πρῶτα τὶς ἄκρες κρατώντας τες στερεὰ γιὰ νὰ μὴν πονέσῃ ἡ ἄρρωστη μὲ τὸ τράβηγμα. Πλέξε τὴν κοτσίδα ἀρχίζοντας κοντὰ στ' αὐτί. Τὸ ἴδιο κάνε καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά.

Ἐνα βαμπάκι μὲ νερὸ καὶ αἰνόπνευμα ποῦ θὰ τρίψῃς τὶς ρίζες τῶν μαλλιῶν φρεσκάρει τὸν ἄρρωστο καὶ διατηρεῖ τὸ κεφάλι καθαρὸ, μιὰ ποῦ τὸ λούσιμο δὲν εἶναι βολετό.

Ὅταν τελειώσῃς σήκωσε τὶς ἄκρες τὶς πετσέταις, προσέχοντας νὰ μὴν πέσουν οἱ τρίχες ἢ ἡ πιτυρίδα, ποῦ πιθανὸν νὰ ἔχῃ ἀπάνω ἢ πετσέτα. Τίναξε τὴν σὲ μιὰ ἐφημερίδα καὶ ρίξε τὴν ἐφημερίδα στὸ καλάθι. Δίπλωσε τὴν πετσέτα καὶ βόλειμέ τὴν γιὰ τὴν ἄλλη μέρα.

Ἀλλαγμα τοῦ νυχτικοῦ

Χρειάζεται προσοχὴ στὸ ἄλλαγμα αὐτὸ γιὰ νὰ μὴν κρυώσῃ ὁ ἄρρωστος, καὶ τὸ κρύωμα φέρει ἐπιπλοκὲς στὴν ἀρρώστεια.

Τὰ νυχτικὰ πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ φαοδιὰ γιὰ ν' ἀλλάζονται εὐκόλα.

Τὸ ἀνοιγμά τους μπορεῖ νὰ μεγαλώσῃ ἢ νὰ κάνῃς ἄλλο ἀνοιγμα πίσω.

Αὐτὰ τὰ ἀνοίγματα — ποῦ μποροῦν εὐκόλα νὰ ξαναραφτοῦν ὅταν ὁ ἄρρωστος γίνῃ κρύα — εὐκολύνουν τὸ ντύσιμο καὶ τὸ γδύσιμο κι' ἔτσι δὲν ταιλαιωρεῖται.

Πρὶν ἀρχίσῃς νὰ ἀσχολεῖσαι μὲ τὸν ἄρρωστο, μάζεψε τὸ καθαρὸ νυχτικὸ ἔτσι ὥστε νὰ πάρῃς σχῆμα κουλούρας, μὲ τὸ λαιμὸ καὶ τὶς μασχάλες καλὰ ἀνοιγμένες.

Σήκωσε τὸ νυχτικὸ ποῦ φορεῖ ὁ ἄρρωστος ὡς γύρω ἀπὸ τοὺς ὤμους καὶ τὸ λαιμὸ.

Πάρε τὸ καθαρὸ στὸ ἀριστερό σου χέρι, κράτώντας τὴ δεξιὰ μασχάλη μὲ τὸ μανίκι ρουλαρισμένο γιὰ νὰ μπῆ εὐκόλα τὸ χέρι.

Λύγισε τὸν δεξιὸ ἀγκῶνα τοῦ ἀρρώστου καὶ μὲ τὸ δεξιὸ σου χέρι τράβηξε τὸ φορεμένο νυχτικὸ ἀπὸ τὸ χέρι του.

Τράβηξε τὸ φορεμένο νυχτικὸ, ἔτσι ὥστε νὰ περάσῃ χωρὶς νὰ ἐνοχλήσῃ. Ἀνασήκωσε τὸ κεφάλι τοῦ ἀρρώστου μὲ τὸ ἀριστερό σου χέρι καὶ μὲ τὸ δεξιὸ τράβηξε ἐντελῶς τὸ φορεμένο νυχτικὸ, καὶ πέρασε τὸ καθαρὸ ἀπὸ τὸ κεφάλι του.

Καὶ τώρα πέρασε τὴν ἀριστερὴν μανικώτρυπα τοῦ καθαροῦ νυχτικοῦ, στὰ λυγισμένο χέρι τοῦ ἀρρώστου, τὸ ἀριστερό.

Κοῦμπωσε τὴν καὶ τράβηξε ὡς κάτω μὲ προσοχὴ καὶ χωρὶς ἐνόχλησι.

Ὅταν ὁ ἄρρωστος ἰδρώνῃ πολὺ, προπάντων τὴ νύχτα, μπορεῖς ν' ἀποφύγῃς τὸ συχνὸ ἄλλαγμα, βάζοντας στὴν πλάτη του καὶ στὸ στήθος του

ένα μεγάλο μαντήλι, η πανί, και τυλίγοντας τὰ χέρια του μέσα από τὸ μανίκι τοῦ νυχτικού.

Όταν βραχθῶν ἀπὸ τὸν ἰδρώτα, τ' ἀλλάξεις μ' αὐτὸ τὸν τρόπο :

Τραβάς ἀπὸ τὸ λαιμὸ τὸ πανί τῆς πλάτης ἢ τοῦ στήθους, βάζοντας ἀμέσως τὸ στεγνὸ πανί καὶ τραβάς τὸ πανί τῶν χερῶν ἀπὸ τὸν καρπὸ βάζοντας τὸ ἄλλο ἀπὸ τὸν ὄμο.

Γιὰ ν' ἀντιληφθῆς καλύτερα τὶς πιὸ πάνω ὁδηγίες, δοκίμασε νὰ τὶς ἐφαρμόσης σὲ κάποιον ἀκολουθώντας προσεχτικὰ κάθε μιὰ ἀπ' αὐτὲς μὲ τὴ σειρά τους. Τότε μόνο θὰ καταλάβῃς πῶς γίνονται ὅλα αὐτὰ χωρὶς δυσκολία.

Τὸ κρεβάτι τοῦ ἀρρώστου

Στρώνεται ὅπως τ' ἄλλα κρεβάτια, μὲ τὴ διαφορὰ πού θὰ βάλῃς μουσαμά καὶ «συρτὸ σεντόνι». Τὸ συρτὸ σεντόνι εἶναι ἀπαραίτητο ὅταν ἐτοιμάξης τὸ κρεβάτι τοῦ ἀρρώστου, γιατί μπορεῖ νὰ ἀλλαχθῆ εὐκόλα ἐνόσω εἶναι ὁ ἄρρωστος στὸ κρεβάτι, προφυλάγοντας συγχρόνως καὶ τὸ κατωσέντονο. Αὐτὸ τὸ σεντόνι εἶναι ἓνα κοινὸ σεντόνι φαρδύ, διπλωμένο στὰ δύο, στὸ φάρδος καὶ ὄχι στὸ μᾶκρος. Γι' αὐτὸ καὶ πρέπει νὰ εἶναι φαρδύ, ὥστε νὰ μπορῆ νὰ γυρίσῃ καλὰ, κάτω ἀπὸ τὰ πλάγια τοῦ στρώματος. Στρώνεται πολὺ τετωμένο στὸ πάνω μέρος τοῦ κρεβατιοῦ. Ὁ μουσαμάς — ἂν χρειάζεται — μπαίνει μεταξὺ τοῦ κατωσέντονου καὶ τοῦ συρτοῦ σεντονιοῦ. Πρέπει κι' αὐτὸς νὰ γυρίσῃ καλὰ, κάτω ἀπὸ τὰ πλάγια τοῦ στρώματος.

Πῶς θ' ἀλλάξης τὰ σεντόνια μὲ τὸν ἄρρωστο στὸ κρεβάτι:

1. Χαλάρωσε τὰ σκεπάσματα ἀπὸ τὶς γωνίες καὶ τὰ πλάγια, χωρὶς νὰ τραντάξῃς τὸ κρεβάτι.

2. Πάρε ὅλες μαζὺ τὶς κουβέρτες, ἐκτὸς μιὰ πού θ' ἀφήσῃς μαζὺ μὲ τὸ πανωσέντονο.

3. Τράβηξε τὸ πανωσέντονο ἀπὸ τὸ μέρος τῶν ποδιῶν μὲ προσοχὴ νὰ μὴ ξεσκεπασθῇ ὁ ἄρρωστος, κρατώντας τὴν κουβέρτα μὲ τὸ ἓνα χέρι ἢ βάζοντας τὸν ἄρρωστο νὰ τὴν κρατήσῃ.

4. Πάρε τὰ μαξιλάρια.

5. Φέρε τὸν ἄρρωστο στὴ ἄκρη γυρισμένο στὸ πλάι μὲ πρόσωπο στὴν ἄκρη τοῦ κρεβατιοῦ.

6. Τύλιξε ρουλό τὸ κατωσέντονο ἀπὸ τὴν ἀπέναντι μεριά, φτάνοντάς το ὡς τὴν πλάτη τοῦ ἀρρώστου κι' ὅσο μπορεῖς πιὸ κοντὰ στὸ σῶμα του.

Σήκωσε τὸ μουσαμά πίσω ἀπὸ τὸ ρουλό.

8. Πάρε τὸ καθαρὸ κατωσέντονο καὶ βάλε τὸ διπλωμένο στὸ μέρος, μὲ τὴν τσάκιση κοντὰ στὰ μεταχειρισμένα σεντόνια πού εἶναι ρουλαρισμένα κοντὰ στὴν πλάτη τοῦ ἀρρώστου. Στρώσε τὸ μισὸ καλὰ, βάζοντας τὸ ἐπάνω καὶ τὸ κάτω μέρος, καθὼς καὶ τὸ πλαγινὸ μέρος κάτω ἀπὸ τὸ στρώμα.

9. Στρώσε τὸ μουσαμά πάνω ἀπὸ τὸ καθαρὸ κατωσέντονο.

10. Βάλε τὸ καθαρὸ συρτὸ σεντόνι ἀπὸ πάνω ἀπὸ τὸ μουσαμά, στερεώνοντάς το κάτω ἀπὸ τὸ στρώμα, στὴν πλευρὰ πού δὲν εἶναι ὁ ἄρρωστος, καὶ ἄπλωσέ το ὡς τὴν πλάτη τοῦ ἀρρώστου, ὅπου μένει τυλιγμένο τὸ ὑπόλοιπο.

11. Σήκωσε τὰ πόδια τοῦ ἀρρώστου πάνω ἀπὸ τοὺς ρόλους τοῦ καθαρῶ καὶ τοῦ βρώμικου σεντονιοῦ καὶ βάλε τα στὸ φρεσκοστρωμένο μέρος. Φέρε τὸν ἄρρωστο ἀπὸ τὴ μεριά τῶν καθαρῶν σεντονιῶν.

12. Πήγαινε από την άλλη μεριά του κρεβατιού βγάλε το βρώμικο σεντόνι και στρώσε τα υπόλοιπα με τὸν τρόπο πού ξέρεις ἤδη. Νὰ τὰ τεντώσης καλὰ ὥστε νὰ μὴν ὑπάρχη καμιά ζαρωματιά πού μπορεῖ νὰ ἐνοχλή τὸν ἄρρωστο.

13. Ρίξε τὸ κατωσέντονο καὶ τὶς κουβέρτες πάνω ἀπὸ τὴν κουβέρτα πού σ' ὄλο αὐτὸ τὸ διάστημα ἦταν τυλιγμένος ὁ ἄρρωστος, καὶ ἐνῶ ὁ ἴδιος κρατάει τὰ φρεσκοβαλμένα σκεπάσματα, τράβηξέ τὴν με τρόπο πού τράβηξες τὸ πρῶτο πανωσέντονο.

14. Ἀποτελείωσε τὸ στρώσιμο ὅπως συνήθως γίνεται.

Ἄν τὸ κρεβάτι εἶναι ἀρκετὰ μεγάλο, μπορεῖς νὰ βάλῃς μιὰ μαξιλάρα ἢ μιὰ ρουλαρισμένη κουβέρτα στὰ πόδια τοῦ κρεβατιοῦ μεταξύ τῶν σεντονιῶν, γιὰ νὰ σηκώνῃ τὸ βάρος ἀπὸ τὰ σκεπάσματα καὶ νὰ μὴ βαραίνῃ στὰ πόδια τοῦ ἄρρώστου, ἐρεθίζοντας τὸ δέριμα πρὸ πάντων στὰ γόνατα καὶ στὸ μεγάλο δάχτυλο τῶν ποδιῶν. Ἄν μεταχειριστῆς κουβέρτα, νὰ τὴν ἔχῃς μέσα σὲ κάλυμμα πού θ' ἀλλάζῃς ταχτικά γιὰ νὰ ἔχῃ καθαρὴ ἐπαφή με τὰ σεντόνια. Ἡ κουβέρτα αὐτὴ ἀερίζεται κάθε μέρα, ὅπως καὶ τ' ἄλλα σκεπάσματα.

Γιὰ ν' ἀντιληφθῆς καλὰ τὴν τέχνη τῆς ἀλλαγῆς τῶν σεντονιῶν με τὸν ἄρρωστο στὸ κρεβάτι, πρέπει νὰ κάνῃς τὴν πρακτικὴ, ἀκολουθώντας με τὴ σειρὰ τὶς ὁδηγίες πού διάβασες.

Πῶς θ' ἀλλάξῃς τὸ μαξιλάρι: Βάλε τὸ δεξί σου χέρι κάτω ἀπὸ τοὺς ὤμους τοῦ ἄρρώστου, με τρόπο ὥστε τὸ κεφάλι του καὶ ὁ λαιμὸς του ν' ἀκουμποῦν στὸν λυγισμένο σου ἀγκῶνα.

Με τὸ ἀριστερό σου χέρι τράβα ἀπὸ πάνω τὸ μαξιλάρι.

Γιὰ νὰ καθίση ὁ ἄρρωστος στὸ κρεβάτι χρειάζονται τοῦλάχιστον ἕξι τοῦ, σήκωσε τοὺς ὤμους τοῦ ἄρρώστου καὶ παίρνοντας τὸ μαξιλάρι ἀπὸ τὴ μέση τοῦ κάτω μέρους, τράβα το κάτω ἀπὸ τὸ κεφάλι τοῦ ἄρρώστου.

Πάνω στὸ μαξιλάρι πρέπει ν' ἀκουμποῦνε τὸ κεφάλι του καὶ οἱ ὦμοι του.

Ἐνα μικρὸ μαξιλαράκι μαλακὸ ἀπὸ πούπουλο ξεκουράζει πολὺ τὸν ἄρρωστο.

Γιὰ νὰ τὸ ξαναβάλῃς, ἀκούμπησε τὸ μαξιλάρι στὸ κεφάλι τοῦ κρεβα-μαξιλάρια, πού θὰ μπαίνουν ἔτσι ὥστε νὰ μὲ πέφτῃ τὸ κεφάλι ἐμπρός, καὶ ν' ἀκουμποῦν καλὰ ἢ πλάτη καὶ τὰ χέρια. Μιὰ ἀναποδογυρισμένη καρέκλα βοηθεῖ νὰ τοποθετηθοῦν καλὰ τὰ μαξιλάρια, ὅταν δὲν ὑπάρχει εἰδικὰ στήριγμα.

Ἢταν ὁ ἄρρωστος εἶναι ἀνήσυχος, ἀνακουφίζεται με τὸ νὰ τοῦ διορθώσης τὸ κρεβάτι, νὰ τοῦ τεντώσης τὰ σεντόνια, προπάντων τὸ συρτὸ σεντόνι πού τὰ πλάγια στρίβουν συνήθως καὶ ἐνοχλοῦν πολὺ.

ΤΡΟΦΙΚΑΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Αἱ φερόμεναι ὡς δηλητηριάσεις ἐμφανίζονται ὡς γαστροεντερικαὶ διαταραχαὶ ἀπὸ ἐλαφρᾶς μορφῆς μέχρι βαρυτάτης τοιαύτης, ὀφείλονται δὲ εἰς τὴν βρῶσιν τροφίμων εἴτε ἠλλοιωμένων καὶ ἀποσυντεθειμένων λόγῳ κακῆς συντηρήσεως εἰς τὰ καταστήματα τροφίμων ἢ εἰς τὰς οἰκίας, εἴτε μεμολυσμένων ἐκ παθογόνων μικροβίων, τὰ ὁποῖα τρώγονται ἄνευ ἐψήσεως. Αἱ συχνότεραι τοιαῦται σιτιογενεῖς δηλητηριάσεις ὀφείλονται κατὰ τὸ πλεῖστον εἰς τὴν βρῶσιν τροφίμων ζωϊκῆς προελεύσεως: Κρέατα, ἰχθεῖς, τυρός, γάλα, γλυκίσματα μετὰ κρέμας κλπ. Ταῦτα, μὴ διατηρούμενα καλῶς εἰς καθαρὰ δοχεῖα καὶ μὲ ἰσχυρὰν ψύξιν ἀλλοιοῦνται καὶ ἀποσυντίθενται εὐκόλως κατὰ τὴν θερινὴν ἐποχὴν καὶ προκαλοῦν τὰς δηλητηριάσεις.

Τὰ συμπτώματα εἶναι: Πόνος εἰς τὴν κοιλίαν μετὰ 2 — 36 ὥρας, πυρετὸς συνήθως ὑψηλός, ναυτία, ἔμετοι, διαρροϊκαὶ καινώσεις.

Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν γαστροεντερικῶν τούτων διαταραχῶν τὸ κοινὸν πρέπει: Νὰ μὴ χρησιμοποιοῦν τρόφιμα, τὰ ὁποῖα εἶναι ἐκτεθειμένα εἰς τὸν κονιορτὸν, ἥλιο, τὰς μυῖας καὶ ἄλλα ἔντομα ἢ ὅταν προσφέρωνται ὑπὸ ἀκαθάρτων χειρῶν τῶν πωλητῶν, ἰδίᾳ τὰ τρόφιμα, τὰ ὁποῖα τρώγονται ἄνευ βρασμοῦ καὶ ἐψήσεως. Νὰ ἀποφεύγη κρέατα καὶ ἐν γένει σιτία ζωϊκῆς προελεύσεως μὴ διατηρούμενα εἰς ψυγεῖα ἰσχυρᾶς ψύξεως. Τὰ φαγητὰ τὰ ὁποῖα περισσεύουν νὰ διατηροῦνται εἰς ψυγεῖα καλῶς ψυχόμενα.

Τὰ συνήθη ψυγεῖα τοῦ πάγου, ἐλάχιστα προστατεύουν τὰ τρόφιμα ἀπὸ τῆς σύψεως, ἰδίᾳ ὅταν δὲν εἶναι πάντοτε πλήρη πάγου. Ἐφ' ὅσον δὲν ἐξασφαλίζεται ἰσχυρὰ ψύξις εἶναι προτιμότερον κατὰ τὴν θερινὴν ἐποχὴν νὰ μὴ διατηροῦνται φαγητὰ διὰ τὴν ἐπομένην ἡμέραν. Ἐνια δὲ φαγητὰ, ὡς τὰ ἐκ ζυμαρικών, τὰ ὁποῖα εὐκόλως ξυνίζουν εἶναι σκόπιμον νὰ παρασκευάζωνται μόνον δι' ἓνα γεῦμα καὶ νὰ μὴ διατηροῦνται οὔτε διὰ τὴν ἐσπέραν τῆς ἰδίας ἡμέρας.

Ἰδιαιτέρα προσοχὴ ἐπιβάλλεται διὰ τὸ γάλα. Ἐὰν πρόκειται νὰ χρησιμοποιηθῇ μέρος τοῦ κατὰ τὴν πρωτὴν ἀγοραζομένου γάλακτος καὶ διὰ τὸ ἀπόγευμα ἢ τὴν ἐσπέραν, πρέπει τοῦτο, νὰ τεθῇ εἰς καθαρὸν δοχεῖον καὶ ὑπὸ ἰσχυρὰν ψύξιν. Προκειμένου περὶ τοῦ παστεριωμένου γάλακτος πρέπει νὰ ἀπορρίπτωνται αἱ φιάλαι, ἐὰν αὗται κατὰ τὴν διανομὴν εἰς τὰς οἰκίας δὲν εἶναι καλῶς πωματισμένοι.

Νὰ μὴ γίνεται χρήσις ὑπόπτων ὑδάτων (ἐκ φρεάτων) πρὸς πόσιν, χρήσιν τοῦ μαγειρείου κλπ. Ἰδιαιτέρως ἐπίσης ἐφιστᾶται ἢ προσοχὴ εἰς τὰς κονσέρβας. Ὅταν αὗται παρουσιάζουν φούσκωμα εἶναι ἐπικίνδυνοι. Ἐπιβάλλεται γενικὴ καθαριότης τῆς κατοικίας. Καταστροφὴ τῶν μυϊῶν δι' ἔντομοκτόνων ἢ ἐκδίωξις τούτων ἀπὸ τῆς οἰκίας καὶ ἰδίως ἀπὸ τὸ μαγειρεῖον καὶ τὴν τραπεζαρίαν. Ὁ χάρτης τῶν ἀποχωρητηρίων εἶναι πηγὴ μόλυνσεως καὶ πρέπει νὰ λαμβάνωνται αὐστηρὰ μέτρα προφυλάξεως. Πρέπει νὰ ρίπτωνται τὰ τεμάχια αὐτοῦ ἐντὸς δοχείου καλῶς πωματιζομένου, τὸ ὁποῖον νὰ περιέχη γάλα ἀσβεστίου ἢ νὰ καίωνται. Ἐπίσης αἱ λεκάναι τῶν ἀποχωρητηρίων πρέπει νὰ καλύπτωνται.

Τρόφιμα παρουσιάζοντα ἀλλοίωσιν εἰς τὴν γεύσιν ἢ δυσάρεστον ὄσμην πρέπει νὰ ἀπορρίπτωνται ἀσυζητητί. Ἐπίσης τὰ κηπουρικὰ προϊόντα, τὰ

ὅποια τρώγονται ἄβραστα, ὡς καὶ αἱ ὀπώραι πρέπει νὰ πλύνονται μὲ ἄφθονον νερό, ἀλλὰ καὶ ἐπιμελῶς καθαρισθείσας χεῖρας. Συνιστάται ὅπως αἱ τομάτες καὶ τὰ ἀγγούρια, τὰ ὅποια, ἔχουν ἀδιαπέραστον φλοιὸν καθαρίζοντας δι' ἀφθόνου σαπουνιάδας καὶ ἐκπλύνονται μὲ ἄφθονον νερό.

ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δρος Ν. ΖΑΚΟΠΟΛΟΥ

Νὰ κάτι ποὺ ἀπαιτεῖ νὰ τὸ ξέρετε τὴν ἐποχὴν τοῦ καλοκαιριοῦ. Τὸ καλοκαίρι μὲ τὸ λιοπύρι του, μὲ τὶς ζέστες του, τὰ μπάνια του καὶ τὴν «ἠλιοθεραπεία του». Ἡ ἐποχὴ δηλαδὴ ποὺ ὁ ἥλιος μᾶς γίνεται πιὸ αἰσθητός, καὶ δεχόμεστε τὴν ἰσοκίλη ἀκτινοβολία του πιὸ ἔντονη καὶ πιὸ πλήρη στὸ σῶμα μας. Ὁ ἥλιος... ἡ πηγὴ αὐτὴ τῆς ζωῆς καὶ τοῦ φωτὸς πάνω στὸν πλανήτη μας... Τί εἶναι λοιπὸν ὁ ἥλιος, καὶ τί ὠφέλιμα γιὰ τὴν καθημερινή μας ζωὴ συμπεράσματα μπορούμε νὰ θγάλουμε ἀπὸ μερικὲς γενικὲς καὶ συγκεκριμένες γνώσεις πάνω σ' αὐτόν;

Ὁ ἥλιος διατηρεῖ τὴ ζωὴ ἐπάνω στὴ γῆ· ἂν γιὰ μιὰ στιγμή ἔσβυε, χανότανε, ἡ ζωὴ θὰ ἔπαυε μονομιᾶς. Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ τὴ γενικὴ βιολογικὴ του ἀξία, ὁ ἥλιος ἔχει καὶ μιὰ ἄμεση ἐπίδρασι ἐπάνω στὸν ἄνθρωπο. Ἐπενεργεῖ ἐπάνω μας μὲ τὴν ἀκτινοβολία του καὶ τὴ θερμότητά του κατὰ διαφορετικὸς τρόπους, ἀνάλογα μὲ τὸ «πῶς» ἐμεῖς θὰ δεχθούμε καὶ θὰ χρησιμοποιήσουμε αὐτὲς τὶς δυὸ ἰδιότητές του. Ἄν τὶς δεχθούμε καὶ τὶς χρησιμοποιήσουμε καλὰ μμποροῦν νὰ μᾶς ὠφελήσουν κατὰ πολλοὺς τρόπους, ἐνῶ ἂν αὐτὸ γίνεῖ κακὰ, μμποροῦν νὰ βλάψουν καὶ νὰ μᾶς προκαλέσουν διάφορες ἑλαφρὲς ἢ βαρεῖες νοσηρὲς καταστάσεις.

Ὁ ἥλιος εἶναι μιὰ πύρινη μάζα ποὺ ἀπέχει ἀπὸ τὴ γῆ μας 140 ἑκατομμύρια χιλιόμετρα. Ὁ ὄγκος του εἶναι 1.284.000 φορές μεγαλύτερος ἀπὸ τὸν ὄγκο τῆς γῆς. Ἐκπέμπει διάφορες ἀκτίνες ἀπὸ τὶς ὅποιες ἐμεῖς ἀντιλαμβανόμεστε μόνο τὶς φωτεινὲς, γιὰτὶ μὲ αὐτὲς βλέπουμε, καὶ τὶς θερμαντικὲς οἱ ὅποιες μᾶς προκαλοῦν τὸ αἶσθημα τῆς ζέστης. Οἱ φωτεινὲς ἀκτίνες ἔχουν ἕξ κύρια χρώματα, τὰ χρώματα τοῦ οὐρανοῦ τόξου ποὺ βλέπουμε καμιά φορὰ μετὰ τὴ βροχὴ, στὸ βάθος τοῦ ὀρίζοντος. Κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλὲ καὶ ἰώδες. Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ αὐτὲς ὑπάρχουν καὶ ἀκτίνες ποὺ δὲν τὶς βλέπουμε στὸ Ἡλιακὸ φάσμα. Οἱ ὑπέρυθρες (θερμαντικὲς) ποὺ στὸ Ἡλιακὸ φάσμα θρῖσκονται κάτω ἀπὸ τὸ κόκκινο χρώμα, καὶ οἱ ὑπεριώδεις (χημικὲς), ποὺ θρῖσκονται ἡέρα ἀπὸ τὸ ἰώδες. Οἱ φωτεινὲς ἀκτίνες φωτίζουν, οἱ θερμαντικὲς θερμαίνουν καὶ οἱ χημικὲς, ἐκτὸς ἀπὸ πολ-

λά ἄλλα, ἀπολυμαίνουν τὸν ἀτμοσφαιρικὸ ἀέρα ἀπὸ τὰ διάφορα μικρόβια.

Ἡ ἔντασις τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων δὲν εἶναι ἡ ἴδια οὔτε γιὰ ὅλους τοὺς τόπους, οὔτε γιὰ τὸν ἴδιο τόπο στὶς διάφορες ἐποχές. Κι' αὐτὸ γιὰτὶ ἡ ἀπόστασις τῆς γῆς ἀπὸ τὸν ἥλιο εἶναι διαφορετικὴ στὶς διαφορετικὰς αὐτὰς περιπτώσεις καὶ γιὰτὶ στὴν τροποποίησιν τῆς ἐντάσεώς τους ἐπεμβαίνουν καὶ ἄλλοι παράγοντες ὅπως τὸ ὕψος, τὸ κλίμα, ἡ ὑδρομετρικὴ κατάστασις τοῦ ἀέρος καὶ ἡ περιεκτικότης τῆς ἀτμοσφαιράς σὲ σκόνες, καπνοὺς κ.λ.π.

Ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ἀντιμετωπίζει τὴ διαφορὰ αὐτὴ τῆς ἐντάσεως μὲ δύο τρόπους: 1) Μὲ μεταβολὴ τοῦ χρώματος τοῦ δέρματος καὶ 2) μὲ διάφορες ἀγγειοκινητικὰς προσαρμογὰς τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων καὶ τῶν νεύρων τοῦ δέρματος. Ἡ μεταβολὴ τοῦ χρώματος γίνεται μετὰ τὴ βοήθειαν μιᾶς μαύρης χρωστικῆς ποῦ εἶναι σὲ θέσιν νὰ ἀπλώνει ἐπάνω στὸ δέσμα καὶ νὰ προστατεύῃ τὸ σύνολο ἀπὸ τὸν ὑπερβολικὸ ἥλιο τὸν ὁποῖο δὲν ἀλέχεται εὐχάριστα. Γι' αὐτὸ στὶς χώρες ποῦ εἶναι κοντὰ στὸν Ἰσημερινὸ καὶ ἡ ἔντασις τοῦ ἡλίου εἶναι μεγάλη, οἱ ἄνθρωποι ἔχουν, ὡς ἐπὶ τὸ ἡπλεῖστον, καστανό, μελαχροινὸ ἢ καὶ μαῦρο χρῶμα, ἐνῶ οἱ κάτοικοι τοῦ βορρᾶ (ὅπου ἡ ἔντασις τοῦ ἡλίου εἶναι μικρότερη) εἶναι λιγώτερο καστανοί, περισσότερο ξανθοὶ καθόλου μαῦροι. Γι' αὐτὸ ἐπίσης στὸν τόπο μας τὸ καλοκαίρι, ποῦ ἡ γῆ πλησιάζει τὸν ἥλιο, οἱ ἄνθρωποι μαυρίζουν περισσότερο ὅταν μάλιστα κάθουν θαλασσινὰ μπάνια καὶ ἐκτίθενται στὸν ἥλιο.

Ἐπειδὴ ὁ ἥλιος ἔχει ἀντισηπτικὰς καὶ μικροβιοκτόνας ιδιότητες πρέπει ὅποτε ἔχει λιπαράκατα ἢ ἰδιαίτερα τὸ χειμῶνα, νὰ ἀνοίγωμε πόρτες καὶ παράθυρα ὥστε μαζὺ μὲ τὸν ἀέρα νὰ μπαίνει καὶ ὁ ἥλιος στὸ σπίτι. Πρέπει ἐπίσης νὰ βγάζωμε τακτικὰ στὸν ἥλιο τὰ σκεπᾶσματα, τὰ σεντόνια, τὰ χαλιὰ καὶ τὰ στρώματα.

Ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος πρέπει ἐπίσης νὰ ἐκτίθεται στὸν ἥλιο γιὰτὶ ὁ ἥλιος ἐπιδρᾶ ἐπάνω στὸν ὀργανισμὸ του κατὰ τρόπο ζωογόνου. Μὴν ξεχνᾶτε πῶς μὲ τὴν βοήθειαν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἢ 7—διϋδροεργοστερόλη (προβιταμίνη) μετατρέπεται μέσα στὸν ὀργανισμὸ σὲ βιταμίνη D τόσο ἀπαραίτητη γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἄνθρωποι ποὺ δὲν τοὺς βλέπει ὁ ἥλιος ἀρκετὰ εἶναι ὠχροὶ καὶ ἀρρωσταίνουν πολὺ εὐκόλα. Βέβαια καὶ ἡ ἐκθεσίς μας στὸν ἥλιο πρέπει νὰ γίνεται μὲ μέτρο καὶ ὄχι μὲ ὑπερβολή. Δὲν χρειάζονται εἰδικοὶ κανόνες γιὰ τὸ πῶς πρέπει νὰ χρησιμοποιῆται κανεὶς τὸν ἥλιο στὴν καθημερινή του ζωή. Ἄρκει νὰ μὴν τὸν ἀποφεύγῃ καὶ νὰ μένῃ σ' αὐτὸν ὅσο καὶ ὅταν τὸν εὐχαριστεῖ.

Ἡ ἡλιακὴ ἀκτινοβολία μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῇ καὶ σὰν θεραπευτικὸ μέσο σὲ πολλὰς περιπτώσεις. Εἶναι γνωστὴ σὲ ὅλους ἡ Ἡλιοθεραπεία. Διακρίνεται σὲ γενικὴ (ἡλιόλουτρα), ὅταν ὅλο τὸ σῶμα ἀφίνεται νὰ τὸ λούζῃ ὁ ἥλιος καὶ σὲ τοπικὴ, ὅταν ὁ ἥλιος ἀφίνεται νὰ ἐπιδράσῃ μόνον σὲ ἓνα συγκεκριμένον μέρος τοῦ σώματος. Σὰν θεραπευτικὸ μέσο ποῦ εἶναι πρέπει νὰ γίνεται ὅπως καὶ τὰ φάρμακα, μὲ περίσκεψιν καὶ μὲ συγκεκριμένους ἰατρικὰς ὁδηγίας.

Ἡ γενικὴ ἡλιοθεραπεία γίνεται κυρίως γιὰ σκοποὺς σκληραγωγίας τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ λιγώτερο γιὰ θεραπείαν συγκεκριμένης νόσου. Γίνεται σὲ δάσος, σὲ περιφραγμένον μέρος ποῦ νὰ μὴ τὸ «πιάνει» ὁ ἀέρας ἢ σὲ εἰδικὰ ὠμάτια μὲ μεγάλα λεπτὰ τζάμια, Ὁ ἀρρωστος εἶναι γυμνός, ἀλλάζει συχνὰ θέσιν ὥστε νὰ ἔρχεται ὀλόκληρο τὸ σῶμα του σὲ ἐπαφὴ μὲ τὸν ἥλιο, φοράει γυαλιὰ καὶ πλατύγυρο φάθινο καπέλλο. Ἡ καλύτερη ὥρα εἶναι 10 -

12 τὸ πρῶτῃ καὶ 3-4 τὸ ἀπόγευμα, ὅπωςδήποτε 2 ὥρες τουλάχιστον μετὰ τὸ φαγητό. Στὴν ἀρχὴ 5 λεπτὰ καὶ βαθμιαία περισσότερο ὡς μισὴ ὥρα.

Ἡ τοπικὴ γίνεται ἐπίσης μὲ ἐντολὴ γιαιτροῦ σὲ διάφορες δερματικὰ καὶ χειρουργικὰ παθήσεις καὶ κυρίως στὴν φυματίωσιν τῶν ὀστέων τῶν ἀρθρώσεων, τοῦ περιτοναίου. Ἡ ἔκθεσις στὸν ἥλιο εἶναι ἐπίσης προοδευτικὴ καὶ ἀφορᾷ εἰδικὰ τὸ μέρος ποῦ πάσχει.

Ἀπὸ αὐτὰ γίνεται φανερὸ πῶς αὐτὸ ποῦ λέμε στὰ μπάνια «ἡλιοθεραπεία» δὲν εἶναι ἡλιοθεραπεία στὴν κυριολεξία, ἀλλὰ ἓνα μπάνιο στὸν ἥλιο ποῦ δὲν ξέρομε καθόλου ἂν εἶναι θεραπεία ἢ βλάβη ὅταν γίνεται ἀσυλλόγιστα. Κι' αὐτὸ γιὰτὶ ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς δὲν μπορεῖ νὰ ἀνέχεται συνεχῆ τὸν ἥλιο χωρὶς κίνδυνον. Πάνω ἀπὸ ἓνα ὄριον ζέστης (θερμότητος) καὶ πάνω ἀπὸ ἓνα ὄριον χρόνου, ὁ ἥλιος εἶναι βλαβερὸς. Τὰ ὄρια αὐτά, ποῦ ποικίλουν στὸν κάθε ὀργανισμό, τὰ παραγγέλει μιὰ δυσφορία γενικὴ.

Ἐνας ἀνθρώπος ποῦ ἀσυλλόγιστα ἐκτίθεται στὸν ἥλιο μπορεῖ νὰ πάθῃ. 1) Ἡ λ ί α σ ι : γενικὴ ἀδιαθεσίᾳ, πονοκέφαλον, σκοτοδίνην, ρίγη, πυρετό, δύσπνοια, καὶ τέλος ἀπώλεια τῆς συνειδήσεως ἢ κῶμα. 2) Ἐ γ κ α ὕ μ α τ α : Τοπικὴ ἐρυθρότητα, τοπικὴ εὐαισθησίᾳ ἢ πόνον μικρὰς φουσαλίδες πολλὰς φορές, ρίγος, πυρετό, γενικὴ κακοδιαθεσίᾳ. 3) Ἀ ν α ζ ω π ὕ ρ ω σ ι μ ι ᾶ ς π α λ α ι ᾶ ς ἄ δ ε ν ο π α θ ε ί α ς. Ἡ φυματίωσις τῶν πνευμόνων καὶ ὁ πολὺς ἥλιος φαίνεται πῶς ἔχουν στενὴν σχέσιν μεταξύ τους; πολλὰς φορές τὰ «δέκατα», ἄρχισαν σὲ παιδιὰ ὕστερ' ἀπὸ ἓνα μανιακὸν καλοκαίρι θαλασσιῶν μπάνιων καὶ «ἡλιοθεραπείας» καὶ πολλὰς αἰμοπτύσεις ἐπακολούθησαν ἀσυλλόγιστην παραμονὴν στὴν ἀκροθαλασσίᾳ καὶ στὸν ἥλιον ὀλόκληρην τὴν ἡμέραν. Ἐπίσης πολλοὶ πρῶην φυματικοὶ εἶδαν τὴν ἀρρώστειάν τους νὰ ξαναφαίνεται ὕστερα ἀπὸ μιὰ ἀπερισκεψίαν «ἡλιοθεραπείας» κοντὰ στὴ θάλασσαν.

Ἡ στάσις ποῦ πρέπει νὰ κρατήσετε ἀπέναντι στὰ θαλασσιὰ μπάνια καὶ στὸν ἥλιον εἶναι ἡ ἐξῆς: — Ὅσοι καὶ ὅσες δὲν ἔχετε κανένα πνευμονικὸν προηγουμένον μπορεῖται νὰ μένετε στὸν ἥλιον μετὰ ἀπὸ τὸ μπάνιον ὄ σ ο α ὕ τ ὸ ς σ ᾶ ς ε ἶ ν α ι ε ὕ χ ᾶ ρ ι σ τ ὸ ς, μὰ μόνον τόσο, φορώντας γυαλιὰ ἢ καὶ ψάθινον καπέλλον, ἀλοίφοντας τὸ δέριμα σας μὲ σκέτον λάδι ἢ μὲ ἓνα ἀπὸ τὰ πολυάριθμα λάδια ποῦ κυκλοφοροῦν.— Ἀπὸ τὴν ὥραν ποῦ θὰ ἀρχίσετε νὰ «καίγεστε» ἢ νὰ ἰδρώνετε, ἀπὸ τὴν ὥραν ποῦ δὲν θὰ σᾶς κρατῆται στὸν ἥλιον ἢ εὐχαρίστησι παρὰ μόνον ἢ «μόδα», ἢ ἢ «συντροφία», ἢ ἢ «συνήθειαν», ἀπὸ τὴν ὥραν αὐτὴν πρέπει νὰ ντυθῆτε ἢ τουλάχιστον νὰ ρίξετε ἓνα λεπτὸν ροῦχο στὴν πλάτην καὶ στὸ στήθος σας καὶ σὲ λίγο νὰ πάτε στὴν σκιά. Ἄν ὁ χί- σετε νὰ ἔχετε πονοκέφαλον, φύγετε ἀμέσως, ξαπλώστε στὴν σκιά καὶ βάλτε κρύαν πανιὰ στὸ μέτωπόν σας.

— Ὅσοι καὶ ὅσες ἔχετε κάποιο πνευματικὸν ἢ ἀδενικὸν παρελθόν, μὴ μένετε ποτὲ στὸν ἥλιον πάνω ἀπὸ 10 — 15 λεπτά. Καὶ ὅσοι ἔχετε «παρὸν» μὴ μένετε καθόλου ἂν ὁ γιαιτρὸς σᾶς ἔχει ἐπιτρέψει τὰ μπάνια.

— Τὸ ἴδιον καὶ κάπως πιὸ αὐστηρὰ καὶ συντηρητικὰ ὅλα αὐτὰ γιὰ τὰ παιδιὰ σας.

— Μὴ ξεχνάτε ποτὲ, ὁ ἥλιος ποῦ εἶναι πηγὴ ζωῆς καὶ ὑγείας, μπορεῖ νὰ σᾶς βλάψῃ ὅταν ἀπερίσκεπτα τὸν χρησιμοποιοῖται.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

1. Ὁ Καρκίνος δὲν παρατηρεῖται συνήθως στὴ νεαρὰ ἡλικία. Κυρίως προσβάλλει γυναῖκες ἄνω τῶν 30 καὶ ἄνδρες ἄνω τῶν 40 ἐτῶν. Ἀλλὰ ἐὰν μάθωμε λίγα ἀπλᾶ γεγονότα γύρω ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια αὐτή, ἴσως εἴμεθα εἰς θέσιν νὰ σώσωμεν τὴν ζωὴν κάποιου μέλους τῆς οἰκογενείας μας ἢ κάποιου φίλου μας... καὶ ἴσως καὶ αὐτοὺς τοὺς ἑαυτοὺς μας.

2. Κάθε χρόνο χιλιάδες ἄνθρωποι σώζονται τὴ ζωὴν των διότι γνωρίζουν ἀρκετὰ γύρω ἀπὸ τὸν Καρκίνο καὶ ἀπὸ τὰ προειδοποιητικὰ σημεῖα αὐτοῦ οὕτως ὥστε νὰ καταφύγουν ἐγκαίρως εἰς τὸν ἰατρόν... δηλαδὴ ὅταν ἡ ἀρρώστεια δύναται ἀκόμη νὰ θεραπευθῇ.

3. Ἐξ ἄλλου χιλιάδες, οἱ ὁποῖοι μπορούσαν νὰ θεραπευθοῦν κάθε χρόνο ἀπὸ τὸν Καρκίνο δὲν τὸ ἔκαμαν, διότι δὲν ἐγνώριζαν ἀρκετὰ γύρω ἀπὸ αὐτόν.

4. Ὅσα περισσότερα γνωρίζομεν γύρω ἀπὸ τὸ καρκίνο τόσο περισσότερα μπορούμε νὰ κάμωμε διὰ τὴν καταπολέμησίν του. Ἡ ἱστορία μᾶς διδάσκει ὅτι ὁ καρκίνος ἦτο μία μάστιξ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ἀκόμη καὶ στὶς ἡμέρες τῶν Αἰγυπτίων, 3.000 χρόνια πρὶν. Διὰ μέσου ὄλων τῶν αἰώνων ἄγνοια, φόβος καὶ πρόληψις μᾶς κρατήσανε μακριὰ ἀπὸ τὴν μάχην ἐναντίον τοῦ καρκίνου. Σήμερον οἱ ἰατροὶ ξέρουν περισσότερο γύρω ἀπὸ τὴν θεραπείαν αὐτοῦ, ἀπ' ὅτι ἐγνώριζον πρὸ δέκα ἐτῶν. Ἀλλὰ ὁ κόσμος πρέπει νὰ καταφεύγῃ σ' αὐτοὺς ἐγκαίρως.

Τί εἶναι καρκίνος

1. Ὅπως ἓνα σπῆτι κτίζεται μὲ τούβλα ἢ πέτρες ἔτσι καὶ τὸ ἀνθρώπινο σῶμα ἀποτελεῖται ἀπὸ ἑκατομμύρια μικρῶν κυττάρων. Εἰς τὸ ὑγιὲς σῶμα, τὰ κύτταρα ταῦτα αὐξάνουν κατὰ ἓνα πειθαρχημένον καὶ ὁμαλὸν τρόπον. Ἀλλὰ μερικὲς φορές ἀρχίζουν νὰ αὐξάνουν κατὰ ἓνα ἀπειθαρχὸν καὶ ἀνώμαλον τρόπον σὲ κάποιο μέρος τοῦ σώματος. Αὐτὸ λέγεται **Κ α ρ κ ῖ ν ο ς**.

2. Ἀργὰ ἢ γρήγορα τὰ καρκινωματώδη κύτταρα ἀπομακρύνονται ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν θέσιν ἀναπτύξεώς των συγκεντρώνονται σὲ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος, μεταφερόμενα ἐκεῖ διὰ λεμφικῶν καὶ αἱμοφόρων ἀγγείων. Ὁ ἀποικισμὸς οὗτος καλεῖται μετάστασις. Ἐὰν τὰ καρκινωματώδη κύτταρα δὲν ἀνακαλυφθοῦν καὶ θεραπευθοῦν διὰ χειρουργικῆς ἐπεμβάσεως ἢ δι' ἀκτινοβολίας ραδίου πρῶτου ἢ μετάστασις ἀρχίση, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ τὰ ἀπομακρύνωμεν καὶ νὰ τὰ καταστρέψωμεν.

3. Ὑπάρχουν πολλὲς μορφὲς καὶ τύποι καρκίνου. Ὅλοι ὁμως ἔχουν ὡς κοινὸν χαρακτηριστικὸν τὴν ἰκανότητα νὰ φονεύουν. Ὅπωςδήποτε καθε μορφή παρουσιάζει εἰδικὰ προβλήματα εἰς τὴν θεραπείαν. Γι' αὐτὸ ὁ καρκίνος πάντοτε πρέπει νὰ θεραπεύεται ἀπὸ εἰδικούς ἰατρούς.

1. Ἐπὶ τοῦ παρόντος κανεὶς δὲν γνωρίζει. Οἱ ἰατροὶ εἰς ὅλον τὸν κόσμον προσπαθοῦν νὰ βροῦν τὴν αἰτίαν.

2. Οἱ ἐπιστήμονες δύναται πειραματικῶς νὰ ἀναπτύξουν καρκίνον εἰς ζῶα τοῦ ἐργαστηρίου διὰ χρησιμοποίησεως διαφόρων τεχνικῶν μεθόδων. Σὲ τέτοια ζῶα γίνονται ἐρευνητικαὶ ἐντατικαὶ διὰ τὴν ἐξιχνίασιν τῆς αἰτίας διὰ τὸν ἄνθρωπον.

3. Οί ιατροί γνωρίζουν τί συμβαίνει εἰς τὸ ἀνθρώπινον σῶμα ὅταν κάποιος ἔχει καρκίνον ὡς καὶ ποῖα εἶναι τὰ κοινότερα προειδοποιητικὰ συμπτώματα. Ταῦτα εἶναι ἑπτὰ.

Τὰ ἑπτὰ προειδοποιητικὰ συμπτώματα τοῦ Καρκίνου

Κάθε ἓνα μπορεῖ νὰ σημαίνει καρκίνον ἀλλὰ τοῦτο μόνον ὁ ἰατρός μπορεῖ νὰ τὸ εἰπῇ.

- 1) Κάθε σπυρὶ πού δὲν θεραπεύεται.
- 2) Ἐνας σβῶλος ἢ πάχυνσις στὸ μαστὸ ἢ ἀλλαχού.
- 3) Ἀσυνήθης αἰμορραγία ἢ ἔκριμμα.

Σημ. Ἡ μηνιαία περίοδος στὰ νεαρὰ κορίτσια παρουσιάζει συνήθως φυσιολογικὰς ἀνωμαλίας.

- 4) Κάθε μεταβολὴ σὲ κρεατοελιὰ ἢ κηλίδας τοῦ δέρματος.
- 5) Κάθε ἐπίμονος δυσπέψια ἢ δυσκολία στὴ κατάποσι.
- 6) Κάθε ἐπίμονος βραχνάδα ἢ βήχας.
- 7) Κάθε ἀλλαγὴ εἰς τὴν καθημερινὴν λειτουργίαν τῶν ἐντέρων.

Ὁ Καρκίνος εἶναι θεραπεύσιμος
ὅταν ἐγκαίρως ὑποβάλλεται εἰς θεραπείαν

Καίτοι ὁ καρκίνος εἶναι ἀρρώστεια, ἢ ὁποῖα ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παρουσιάζεται μεταξὺ τῶν μεγαλύτερας ἡλικίας ἀτόμων, κάθε νέος πρέπει νὰ γνωρίζῃ ὅτι:

1. Ἐνας ἀπὸ τοὺς καλλιτέρους τρόπους νὰ προστατευθῇ ἀπὸ τὸν καρκίνον (ἢ ἀπὸ κάθε ἄλλη ἀρρώστεια) εἶναι νὰ ὑποβάλλεται εἰς περιοδικὰς ἱατρικὰς ἐξετάσεις.

2. Ὅποιος παρατηρήσῃ ἓνα ἀπὸ τὰ προειδοποιητικὰ σημεῖα τοῦ καρκίνου στὸν ἑαυτόν του, πρέπει ἀμέσως νὰ καταφύγῃ στὸν ἰατρόν του.

3. Μόνον χειρουργικὴ ἐπέμβασις, ἑκτίνες Χ καὶ ραδιοθεραπεία δύναται νὰ θεραπεύσουν τὸν καρκίνον... Ὅλα τὰ ἐμπειρικὰ φάρμακα ὡς χάπια, σκόνης, ἀλοιφές, τονωτικά καὶ λοιπὰ καὶ ὄλαι αἰ διαφημιζόμενα ὡς «ἀσφαλεῖς», «εἰδικαί», ἢ «μυστικά» θεραπείαι ὄχι μόνον εἶναι ἀνωφελεῖς ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνοι. Ἡ χρησιμοποίησις τῶν ἀνωτέρω ἀναβάλλει τὴν ἔγκυρον προσέλευσιν εἰς τοὺς ἰατροὺς πρὸς θεραπείαν.

Μπορεῖτε νὰ βοηθήσετε εἰς τὴν μάχην
κατὰ τοῦ Καρκίνου

1. Ἐνθουμούμενοι αὐτὰ τὰ ἀπλὰ γεγονότα, τὰ ὁποῖα ἀκριβῶς ἐδιαβάσατε ἀνωτέρω.

2. Ὅτι μπορεῖτε νὰ πάρετε περισσοτέρας πληροφορίας σχετικῶς μὲ τὸν καρκίνον ἀπὸ τὸν οἰκογενειακόν σας ἰατρόν, τὸ Ἀντικαρκινικόν Ἴνστιτούτον ἢ τὰ Κρατικὰ Ἱατρεῖα, Δημοτικὰ κλπ.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

Υπό Α. ΠΑΠΑΔΑΚΗ, Διευθυντοῦ τοῦ Τμ. Παρασιτολογίας
τῆς Ὑγειον. Σχολῆς Ἀθηνῶν

Πρῶτον εἰς τὴν σειράν τῶν προβλημάτων, ἔρχεται ἡ ὕδρευσις τοῦ χωριοῦ. Εἶναι γνωστὸν θέβαια ὅτι τὸ νερὸ γενικῶς παίζει τεράστιον ρόλον εἰς τὴν κοινωνικὴν ζωὴν τῆς υπαίθρου καὶ ἀποτελεῖ παράγοντα ἀλληλένδετον πρὸς τὴν διαβίωσιν τῶν κατοίκων τῆς. Ἡ ἀνεπαρκὴς ἀλλὰ καὶ ἄνισος κατανομή τοῦ νεροῦ εἰς τὰς διαφόρους περιοχὰς τῆς χώρας μας εἶναι μία ἀπὸ τῆς ἀφορμῆς τῆς δυστυχίας τοῦ ἀγροτικοῦ πληθυσμοῦ μας, ἀλλὰ δὲν πρόκειται ἐδῶ νὰ ἐξετασθῇ ὁ ρόλος τοῦ νεροῦ ποῦ πίνει ὁ Ἕλλην χωρικός.

Ἄν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν μας τὰ ὑψηλὰ ποσοστὰ συχνότητος τῶν νοσημάτων ποῦ μεταδίδονται ἀπὸ τὸ νερὸ (καὶ τὰ τρόφιμα) ὡς λ.χ. παρατυφικαὶ μολύνσεις, δυσεντερία, ἐντερίτιδες, ἀμοιβάδωσις, νόσοι ἐκ σκωλήκων, πολιομυελίτις κλπ. ἀναγκάζομεθα νὰ συμπεράνωμεν ὅτι τὸ πόσιμο νερὸ ποῦ καταναλίσκεται δὲν εἶναι ὑγιεινόν· καὶ ὅταν λέμε ὑγιεινὸ νερὸ ἐννοοῦμεν τὸ νερὸ τὸ ὁποῖον δὲν μολύνεται ἀπὸ μικρόβια καὶ παράσιτα ἀπὸ τὰ ὁποῖα νοσεῖ ὁ ἄνθρωπος.

Ἡ τοπογραφία τοῦ ἐδάφους καθορίζει τὰς ὑδρεύσεις εἰς ὑδρεύσεις ὄρειων χωριῶν καὶ ὑδρεύσεις πεδινῶν χωριῶν.

Εἰς τὰ ὄρεινὰ χωριά τὸ πόσιμο νερὸ προέρχεται συνήθως ἀπὸ πηγᾶς· τὸ νερὸ ἀναβλύζει ἀπὸ ρωγμῆς τῶν βουνῶν — μεγάλων ἢ μικρῶν — καὶ ἀποτελεῖ τὸ ζωογόνον γάλα ποῦ παρέχει — ἢ μητέρα — Γῆ ἀπὸ τοὺς πέτρινους μαστοὺς τῆς εἰς ὅλα τὰ τλάσιμα τῆς φύσεως τὰ ὁποῖα ζοῦν ἐπάνω εἰς τὸ κορμί τῆς. Ὅσον πλησιέστερα ζῆ ὁ ἄνθρωπος πρὸς τοὺς πέτρινους μαστοὺς τῆς Γῆς, τόσο καθαρώτερο καὶ ὑγιεινότερο εἶναι τὸ νερὸ ποῦ πίνει. ἀπὸ πάσης ἀπόψεως καὶ τὸ νερὸ αὐτὸ σπανίως μολύνεται ἀπὸ μικρόβια. Τὸ θαυμάσιον αὐτὸ νέκταρ τῶν βουνῶν — τὸ νοστιμώτερον καὶ ὑγιεινότερον ποτὸν τῆς φύσεως, συμβαίνει κάποτε νὰ μολυνθῇ, ὅταν, ἰδίως ἢ διαδρομῇ εἶναι μεγάλη ἀπὸ τὴν πηγὴ ἕως τὴν κατανάλωσιν. Ἀπὸ πρακτικῆς ὁμως ἀπόψεως θὰ μπορούσε νὰ λεχθῇ ὅτι πρόβλημα ὕδατος ὡς πρὸς τὴν ποσότητα δυνατὸν νὰ ὑπάρχη εἰς πολλὰ χωριά, δὲν ὑπάρχει ὁμως πρόβλημα ὑγιεινοῦ νεροῦ.

Ἐντελῶς διαφορετικὴ ὁμως εἶναι ἡ κατάστασις τῆς ὑδρεύσεως εἰς τὰ

πεδινὰ χωριά. Ἐκεῖ ὑπάρχει πάντοτε πρόβλημα ὑγιεινοῦ νεροῦ· τὸ νερὸ πού πίνουν οἱ κάτοικοι τοῦ ἑλληνικοῦ κάμπου ἔρχεται συνήθως ἀπὸ μακρυνὴ ἀπόστασι εἰς ἀνοικτὸ αὐλάκι, τὸ ὁποῖον ἔχει πολλές πιθανότητες νὰ μολυνθῇ στὴ διαδρομὴ ἢ νὰ ρυπανθῇ ἀπὸ περιπτώματα ἀνθρώπων ἢ ζώων καὶ ἄλλες ἀκαθαρσίες. Ἄλλοτε τὸ νερὸ αὐτὸ συλλέγεται εἰς τοπικὴν δεξαμενὴν τοῦ χωριοῦ, ἢ ὁποῖα συνήθως δὲν σκεπάζεται καὶ ἀπὸ τὴ δεξαμενὴ τὸ νερὸ διοχετεύεται εἰς 2 — 3 βρύσες τοῦ χωριοῦ. Δίκτυο ὑδρεύσεως διὰ τὸ κάθε σπίτι δὲν ὑπάρχει εἰς τὰ χωριά μας, ὅπως συμβαίνει εἰς τὰς πόλεις.

Ἄλλοτε πάλιν τὸ χωριὸ ὑδρεύεται ἀπὸ τοπικὰ πηγὰδια διαφόρων τύπων· ἡ ὑδρευσις αὐτὴ εἶναι ἐπικίνδυνος, διότι ποτὲ δὲν εἴμεθα βέβαιοι ὅτι τὸ πηγάδι εἶναι καθαρὸ, σύμφωνα μὲ τὰς συνθήκας τῆς ὑπαίθρου.

Ὁ τελευταῖος καὶ χειρότερος τρόπος ὑδρεύσεως εἶναι ἀπὸ ρύακας, λίμνας ἢ ποταμούς· φυσικὰ εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτάς, τὸ νερὸ μολύνεται εὐκόλα.

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι μετὰ τὸν τελευταῖο πόλεμο, χάρις εἰς τὰς φροντίδας τοῦ Ἑπουργείου Κοινωνικῆς Προνοίας, τὸ πρόβλημα τῆς ὑδρεύσεως εἰς τὴν ὑπαίθρον ἐσημείωσε πολλὰς προόδους, ὑπολείπονται ὅμως πολλὰ ἀκόμη νὰ γίνουν.

Οἱ ἀγρόται μας πρέπει νὰ ἀντιληφθοῦν καθαρὰ τοὺς κινδύνους τοὺς ὁποῖους διατρέχουν ἀπὸ τὸ πόσιμο νερὸ γιὰ νὰ δυνηθοῦν νὰ προστατευθοῦν.

Ἡ χλωρίωσις, εἶναι ἄριστον μέσον προστασίας τοῦ νεροῦ, ὅταν ὑπάρχει δεξαμενὴ ὑδρεύσεως καὶ ἡ χλωρίωσις εἶναι ἔργον τῆς κοινότητος, ἢ ὁποῖα μὲ μικρὰν δαπάνην δύναται νὰ προμηθευθῇ τὸ μηχανήμα χλωρίωσεως. Ἐκεῖ ὅπου ἡ ὑδρευσις γίνεται ἀπὸ ρύακας, λίμνας ἢ ποταμούς ἐκεῖ ἐναπόκειται εἰς τὸ Κράτος νὰ φροντίσῃ γιὰ τὴν ὑδρευσιν, λόγῳ μεγαλυτέρων δαπανῶν.

Εἰς τὰς περιπτώσεις ὅμως ὅπου ἡ ὑδρευσις γίνεται ἀπὸ πηγὰδια ἢ στέρνας ἐκεῖ οἱ ἴδιοι οἱ χωρικοὶ δύναται νὰ λύσουν τὸ ζήτημα, ἂν ἐρωτήσουν τὸ πλησιέστερον Ἑγειονομικὸν Κέντρον διὰ νὰ μάθουν πῶς καὶ μὲ ποῖον τρόπον θὰ ἀπολυμαίνουσι — ἰδίως τὸ καλοκαίρι — τὰ πηγὰδια καὶ τὶς στέρνες. Τὸ πρᾶγμα εἶναι εὐκόλον, ἀρκεῖ ὁ χωρικός νὰ ἐνδιαφερθῇ ὁ ἴδιος διὰ τὸ πηγάδι του. Φυσικὰ τὸ πηγάδι πρέπει νὰ εἶναι μακρὰ ἀπὸ τὸν βόθρον ὅταν ὑπάρχει, εἴτε ἀπὸ τὸ μέρος εἰς τὸ ὁποῖον γίνεται ἡ οὐρησις καὶ ἀποπάτησις ἐπίσης τὸ πηγάδι πρέπει νὰ ἔχη κτιστὸ περίζωμα ὥστε νὰ μὴν τρέχουν μέσα νερὰ ἀπὸ τὰ πέριξ καὶ ἐπὶ πλέον πρέπει νὰ σκεπάζεται. Ἡ ἴδια προφύλαξις τῶν πηγαδιῶν πρέπει νὰ γίνεται καὶ ἀπὸ τὰ περιπτώματα τῶν κατοικιδίων ζώων ὥστε νὰ μὴ μολύνεται, διότι ὑπάρχουν καὶ νοσήματα τῶν ζώων πού μεταδίδονται εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὸ νερὸ.

Ὅταν κανεὶς ἐπισκέπτεται τὰ χωριά μας παλὺ συχνὰ ἀντιμετωπίζει τὴν ἐξῆς πραγματικότητα. 1) Θὰ ὑπάρχῃ ἓνα μετριώτατο οἶκημα — κάποτε μάλιστα ἐνατελῶς ἀκατάλληλο — σχολείου. 2) Θὰ ὑπάρχῃ μιὰ λαμπρὰ ἐκκλησία, 3) ἓνα πολυτελὲς ἡρῶν, 4) οἱ δρόμοι τοῦ χωριοῦ θὰ εἶναι λάσπη τὸν χειμῶνα καὶ σκόνη τὸ καλοκαίρι. 5) Θὰ ὑπάρχῃ πρόβλημα νεροῦ.

Καὶ ὅμως οἱ κάτοικοι τοῦ χωριοῦ καὶ ὁ πρόεδρος τῆς κοινότητος καὶ ὁ δάσκαλος καὶ ὁ ἱερεὺς θὰ ἔπρεπε νὰ γνωρίζουν ὅτι ἀπὸ ὅλες τὶς ἀνάγκες τοῦ χωριοῦ, πρώτη στὴ σειρά ἔρχεται τὸ νερὸ, νερὸ ὑγιεινὸ καὶ ἀφθονο, ὕστερα ἔρχεται ἡ ἀνάγκη τοῦ καταλλήλου σχολείου, κατόπιν οἱ δρόμοι τοῦ χωριοῦ καὶ ἐν συνεχείᾳ ἡ εὐπρόσωπος ἐκκλησία· καὶ ὅταν θὰ ἔχουν γίνῃ

ὄλα αὐτὰ τότε θὰ κατασκευασθῆ τὸ ἠρώων. Τὸ νερὸ λοιπὸν ἔρχεται πρῶτον στὴ σειρά ἀπὸ νεροῦ λοιπὸν ἄρχεσθαι.

ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΕΙΣ

Πρὶν ἀπὸ δύο χρόνια μία ἐπιτροπὴ ὑγεινολόγων ἰατρῶν τῆς Παγκοσμίου Ὄργανώσεως Ὑγείας ἐπεσκέφθη διαφόρους περιοχὰς μιᾶς μεγάλης Ἀσιατικῆς χώρας καὶ προσεπάθησε, ἐν συνεργασίᾳ μὲ τὰς τοπικὰς ὑπηρεσίας νὰ διδάξῃ τοὺς χωρικοὺς ὅτι πρέπει νὰ ἀκολουθοῦν ὠρισμένους κανόνας καθαριότητος. Συγκεκριμένως ἡ ἐπιτροπὴ αὐτὴ ἐπέμεινε εἰς τὸ νὰ πείσῃ τοὺς χωρικοὺς, ὅτι εἶναι ἀνάγκη εἰς κάθε σπίτι νὰ ὑπάρχῃ ἀποχωρητήριον καὶ νὰ μὴν γίνεται ἀποπάτησις εἰς ἀγροτικούς χώρους, διότι ἀπὸ τὰ ἐκτεθειμένα περιπτώματα μπορεῖ νὰ μολυνθῆ ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ διάφορα νοσήματα κατὰ διαφόρους τρόπους, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὸ γεγονὸς ὅτι τὸ θέμα εἶναι ἀηδές, καὶ δείχνει ἔλληψι πολιτισμοῦ. Εἰς τὰς ἐπιμόνους συστάσεις τῶν ὑγεινολόγων γιὰ τὸ θεμελιώδες αὐτὸ ζήτημα οἱ χωρικοὶ τῆς καθυστερημένης αὐτῆς χώρας ἔδιδον στερεοτύπως σχεδὸν τὴν ἐξῆς ἀξιωματικὴν ἀπάντησιν: «Δὲν μπορούμεν νὰ καταλάβωμε γιατί πρέπει νὰ κάνωμε ἀπὸ ἐναβόθρο σὲ κάθε σπίτι ἀφοῦ ὑπάρχει τόσος ἐλεύθερος χώρος γιὰ τὴν ἀνάγκη μας, αὐτῆ». Εἰς τὴν ἀπλή αὐτὴ ἀπάντησι ὑπάρχει ὅλη ἡ νοστροπία ἐνὸς λαοῦ ποὺ καθυστερεῖ νὰ ἀντιληφθῆ ἓνα στοιχειώδες μέτρον ποὺ προστατεύει τὴν ὑγείαν του.

Ἡ ἴδια ἀκριβῶς νοστροπία παρατηρεῖται καὶ εἰς τὰ χωριὰ τῆς πατρίδος μας, ἢ ὅποια, ἂν καὶ γεωγραφικῶς ἀνήκει εἰς τὴν Εὐρώπην, καὶ μάλιστα εἰς τὸ μακρινὸ παρελθὸν ὑπῆρξε ἐστία λαμπροῦ πολιτισμοῦ, ὅμως σήμερον, διὰ λόγους διαφόρους ποὺ δὲν θὰ ἐξετάσωμεν ἐδῶ, εὐρίσκεται πολὺ καθυστερημένη εἰς τὸν πολιτισμὸ καὶ οἱ χωρικοὶ μας ἔχουν τὴν νοστροπία καὶ εὐρίσκονται εἰς τὴν ἴδια κατάστασι ποὺ εὐρίσκονται οἱ καθυστερημένες χώρες τῆς Ἀσίας καὶ τῆς Ἀφρικῆς.

Πρέπει νὰ σημειωθῆ ὅτι πολιτισμένη εἶναι μιὰ χώρα ὅταν οἱ κάτοικοί της ἔχουν ὑγιεινὸ νερὸ, ἔχουν ἀποχέτευσιν, ἔχουν καλὴ συγκοινωνία, ἔχουν ἠλεκτρικὸ φῶς, ἔχουν ἐργασία ἀποδοτικὴ, ἔχουν ὑψηλὸ βιοτικὸ ἐπίπεδο καὶ εἶναι ἐλεύθεροι νὰ ἐκφράζουν τὰς πεποιθήσεις των. Αὐτὰ φυσικὰ πρέπει νὰ τὰ ἀπολαμβάνουν ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ κάτοικοι τῆς χώρας καὶ ὄχι μόνον ὀλίγοι ἀπ' αὐτοῦς. Ἀπ' αὐτὰ τὰ ἠράγματα καὶ μόνον ἀπ' αὐτὰ κρίνεται ὁ πολιτισμὸς κάθε χώρας.

Εἰς τὰ ἑλληνικὰ χωριὰ ἡ κατάστασις γενικῶς ἀπὸ τὴν πλευρὰ αὐτὴ εἶναι πολὺ λυπηρὰ καὶ ὅλοι τὴν ἀντιλαμβάνονται ἀλλά, δυστυχῶς, ἐλάχιστα

στοι συγκινούνται ὥστε νὰ ἐργασθoύν γιὰ τὴν βελτίωσι αὐτῆς. Ἐὰν κανεῖς ἐπισκευθῆ ἓνα ἀπὸ τὰ χωριά μας καὶ ὡς εἶναι φυσικὸν θελήσῃ νὰ ἐκπληρώσῃ ὠρισμένην φυσιολογικὴν ἀνάγκην αὐτοῦ θὰ βρεθῆ σὲ πολὺ δυσάρεστον θέσι. Ἐὰν μάλιστα πρόκειται περὶ γυναικὸς τὸ πρᾶγμα γίνεται πολὺ ἐνοχλητικώτερον. Διότι τὰ σπιτία δὲν ἔχουν ἀποχωρητήρια καὶ ἔτσι θὰ ἀναγκασθῆτε νὰ πάτε σὲ καμμιά παράμερη γωνιά ἢ σὲ ἀπομεμακρυσμένο μέρος, εἴτε θὰ ἴσῃ ὑποδείξῃ ὁ χωρικὸς πού σᾶς φιλοξενῆ τὸ ἄκρον τῆς αὐλῆς τοῦ σπιτιοῦ του ἢ τὸ σταῦλο πού βάζει τὰ ζῶα του. Τὰ μέρη αὐτὰ συνηθίζει ἡ οἰκογένεια τοῦ χωρικοῦ νὰ τὰ χρησιμοποιοῦν διὰ τὸν σκοπὸν αὐτόν, ὅταν δὲν χρησιμοποιεῖ τὸν ἐλεύθερον χώρον. Θὰ ἀντιληφθῆτε ὅτι ὁ πρόθυμος χωρικὸς πού σᾶς φιλοξενεῖ δὲν αἰσθάνεται καμμιά στεναχώρια γιὰ τὴ μικρὴ αὐτὴν περιπέτειάν σας, γιὰτὶ τὸ θεωρεῖ φυσικόν. Εἶναι δηλαδὴ ἡ ἴδια νοοτροπία τῶν χωρικῶν τῆς Ἀσίας πού εἶπαμε παραπάνω. Τὸν καὶ μένον τὸν χωρικὸν μας δὲν τὸν ἐδίδαξε κανεῖς πῶς δὲν εἶναι μόνο ἀηδία νὰ βλέπῃ κανεῖς περιπτώματα ἐδῶ κι' ἐκεῖ στὴν αὐλὴ τοῦ σπιτιοῦ ἢ κοντὰ στὸ σπιτίτι, ἀλλὰ εἶναι καὶ κίνδυνος σοβαρὸς γιὰ τὴν ὑγείαν του πού δὲν τὸν ἀντιλαμβάνεται γιὰτὶ κανεῖς δὲν τοῦ εἶπε ὅτι τὰ περιπτώματα αὐτὰ ἔχουν μικρόβια καὶ παράσιτα (ἰδίως ὅταν προέρχονται ἀπὸ ἄτομα πού εἶχαν πρὸ καιροῦ ἀσθενῆσει, εἴτε εἶναι τώρα ἀσθενῆ) καὶ ἀπ' αὐτὰ μπορεῖ νὰ μολυνθῆ τὸ νερὸ πού πίνει (συχνὰ τὸ πηγᾶδι εἶναι στὴν αὐλὴ πού ἀποπατοῦν), εἴτε νὰ μολυνθοῦν τὰ τρόφιμα πού τρώγει εἴτε ἀπὸ τὶς μυῖγες ἢ κατσαρίδες πού τρέφονται στὰ περιπτώματα καὶ ὕστερα πηγαίνουν καὶ κάθονται στὰ τρόφιμα πού τρώμε καὶ μολυνόμεσθε γι' αὐτὸ ὠρισμένες ἀρρώστειες πού μεταδίδονται ἀπὸ τὸ νερὸ ἢ τὰ τρόφιμα εἶναι πολὺ συχνῆς εἰς τὰ χωριά μας.

Εἶναι λοιπόν, ἐθνικὴ ἀνάγκη νὰ μάθῃ ὁ χωρικὸς αὐτὰ τὰ πρᾶγματα καὶ τὴν σημασίαν των. Γιὰτὶ δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦμε ἓνα πρᾶγμα. «Ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι καθαρὸν ζῶον ἀπὸ ἐνστικτον καὶ μόνον ἡ παιδεία καὶ τὸ καλὸ παράδειγμα μποροῦν νὰ τὸν διδάξουν νὰ εἶναι καθαρὸς καὶ νὰ ξέρῃ νὰ προστατεύῃ τὴν ὑγείαν του».

Ὁ χωρικὸς πού σᾶς ἐφιλοξένησε μπορεῖ νὰ γίνῃ θυσία, γιὰ σᾶς, νὰ σφάξῃ τὸ ἀρνί του καὶ νὰ ξοδέψῃ χρήματα νὰ σᾶς περιποιηθῆ καὶ ὁμως δὲν ξέρεῖ ὅτι μὲ ἓνα μέρος μόνον ἀπὸ τὰ ἔξοδα αὐτὰ μπορεῖ νὰ κατασκευάσῃ ἓνα βόθρο στὸ σπιτίτι σκεπαστὸ βέβαια, πού τοῦ εἶναι ἀπαραίτητος. Τὸ ζήτημα τοῦ ἀποχωρητηρίου σὲ ἓνα σπιτίτι ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ θεμέλια τῆς ὑγειονομικῆς πολιτικῆς στὸν τόπο μας καὶ πρέπει ὄχι μόνον συμβουλευτικῶς νὰ προπαγανδισθῆ, ἀλλὰ καὶ διὰ νόμου πρέπει νὰ γίνῃ ὑποχρεωτικὴ ἢ κατασκευὴ αὐτοῦ καὶ εἰς τὸ πλέον φτωχικὸ σπιτίτι εἶναι βέβαια καὶ τὰ νερὰ τῆς οἰκιακῆς χρήσεως πού πρέπει κάπου νὰ φεύγουν καὶ νὰ μὴν λιμνάζουν γιὰτὶ γίνονται λοιμογόνες ἐστίες, ἀλλὰ γι' αὐτὰ θὰ μιλήσωμε πιὸ κάτω.

ΒΡΩΜΙΚΑ ΝΕΡΑ. ΚΟΠΡΙΕΣ, ΜΥΙΓΕΣ

Ἐπειτα ἀπὸ τὸ νερὸ καὶ τὰ ἀποχωρητήρια πού ἐλλείπουν στὰ χωριά μας, ἓνα ἄλλο πρόβλημα εἶναι τῆς γενικῆς καθαριότητος τῆς περιοχῆς. Εἶναι πολὺ σύνηθες τὸ φαινόμενο νὰ βλέπουμε νερὰ ἀπ' ἔξω ἀπὸ τὰ σπιτία, γιὰτὶ

ή νοικοκυρά όταν πλένη ή όταν καθαρίζει τὰ γύρω του σπιτιού της τὰ ρίχνει στο δρόμο, όταν αυτά τὰ νερά είναι πολλά και όταν εις αυτά προστίθενται και νερά από τὸ πηγάδι (όταν ξεχυλίξη ὁ κουβάς) δημιουργούνται μικροσυλλογές από νερά ἀκάθαρτα. Οἱ μικροσυλλογές αυτές ἐκτός του ὅτι ἀποτελοῦν ἀσχημιά, χρησιμεύουν και γιὰ τὴν ἀνάπτυξι κοινῶν κουνουπιῶν που δὲν ἀφίνουν τοὺς χωρικοὺς τὸ βράδυ νὰ κοιμηθοῦν ἤσυχα.

Πολλές φορές ἡ βρύση του χωριού γίνεται ἀφορμὴ δημιουργίας τέτοιων ἐστιῶν γιατί εἴτε τὴν ἀφίνουν ἀνοικτὴ και τὸ νερὸ χάνεται, εἴτε δὲν τὴν κλείνουν καλὰ κάθε φορά που ὑδρεύονται οἱ κάτοικοι και τὸ νερὸ λίγο-λίγο δημιουργεῖ ἓνα αὐλάκι μικρὸ που καταλήγει σὲ μιὰ μικροσυλλογὴ. Δὲν ὀμιλῶ φυσικὰ γιὰ μεγαλύτερα ἔλη ἢ χειμάρους που ὑπάρχουν κοντὰ στο χωριὸ και που γίνονται συχνότατα ἐστία τῶν ἀνωφελῶν κωνῶπων τῆς ἐλονοσίας, γιατί αὐτὸ τὸ πράγμα ἔχει τονισθῆ πολλές φορές.

Μία ἄλλη ἀσχημία ἐπικίνδυνος μάλιστα που βλέπομε στὰ χωριά μας εἶναι οἱ διάφορες ἀκαθαρσίες και ἡ κόπρος τῶν ζῶων που βρίσκονται συχνὰ ἔξω ἀπὸ τὰ σπίτια ἢ στο δρόμο, εἴτε στὴν αὐλὴ του σπιτιού. Δὲν εἶναι μόνο ἡ ἀσχημία και ἡ δυσοσμία που προκαλεῖται, ἀλλὰ εἶναι και ὁ κίνδυνος γιὰ τὴν υγεία τῶν χωρικῶν· γιατί οἱ ἀκαθαρσίες αυτές και ἡ κόπρος τῶν ζῶων εἶναι τὸ προσφιλέστερο μέρος ὅπου γεννοῦν και πολλαπλασιάζονται οἱ μυῖγες και ἄλλα ἔντομα· και οἱ μυῖγες εἶναι ἐπικίνδυνοι μεταφορεῖς διαφόρων μικροβίων και παρασίτων ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀσθενεῖ ὁ ἄνθρωπος. Ἡ μυῖγα δηλαδὴ παίρνει στὰ πόδια της ἢ στὴ προβοσκίδα της, εἴτε και μὲ τὴν τροφὴ της και τὰ ἀποβάλλει στὰ περιπτώματά της, διάφορα μικρόβια και παράσιτα ἀπὸ κοπριές ἢ περιπτώματα ἀνθρώπων και ζῶων ἢ ἀκαθαρσίες διάφορες και πηγαίνει και τὰ ἀποθέτει εις τὰ τρόφιμα που τρώμε (ψωμί, τυρί, φρούτα κ.λ.π.) και ἔτσι μολυνόμαστε εὐκολώτατα ἀπὸ τύφο, δυσεντερία, ἀμοιβάδες, σκουλικία κ.λ.π. Ἄν ἦταν δυνατὸν νὰ λείψουν οἱ μυῖγες — που σὲ ἀπειράριθμες στρατιές βρίσκονται στὰ χωριά μας ἢ νοσηρότης εις τὴν Ἑλλάδα θὰ γινόταν μικρότερη περισσότερο ἀπὸ τὸ ἡμισυ εις τὰ λοιμώδη και παρασιτικὰ νοσήματα. Δυστυχῶς οἱ μυῖγες ἀντέχουν και δὲν καταστρέφονται ἀπὸ τὸ Ντι-Ντι-Τί και τὰ ἔντομοκτόνα και ἡ καταπολέμησις εἶναι δύσκολη, γι' αὐτὸ πρέπει στὴν αὐλὴ του σπιτιού νὰ γίνεται λάκκος βαθῆς και ἐκεῖ νὰ μαζεύεται ἡ κοπριὰ τῶν ζῶων που φυσικὰ τὴν χρειάζεται ὁ γεωργὸς γιὰ τὸ χωράφι του. Ἄν δὲν εἶναι εὐκόλο νὰ σκεπάζεται ὁ λάκκος αὐτός, πρέπει νὰ περιχύνεται πότε-πότε μὲ ἀσβέστη ἢ ἄλλο ἀντισηπτικὸ (νὰ ἐρωτᾶται τὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο τῆς περιοχῆς), ὥστε νὰ μὴν ἀφίνη τίς μυῖγες νὰ πολλαπλασιάζονται. Τὸ ἀσβέστωμα του σπιτιού και τῆς αὐλῆς πρέπει νὰ γίνεται συχνά.

Ἐνα ἄλλο πράγμα, που εἶναι πολὺ εὐκόλο και ὅμως ἐλλείπει ἀπὸ τὰ περισσότερα χωριά μας, εἶναι τὸ πράσινο, γύρω ἀπὸ τὸ σπίτι, στὴν αὐλὴ του σπιτιού στο χῶμα, εἴτε σὲ γλάστρες εἶναι εὐκόλο νὰ φυτεύονται λίγα λουλούδια που ὀμορφαίνουν τὸ περιβάλλον, πράγμα που ἔχει εὐεργετικὴ ἐπίδρασι στὴν ψυχὴ του χωρικοῦ ὅταν γυρίζη ἀπὸ τὸ χωράφι κουρασμένος και κάθεται στὴν αὐλὴ του νὰ ξεκουρασθῆ. Ὁ δάσκαλος και ὁ υγειονομικὸς ἐπόπτης εἶναι οἱ ἄνθρωποι που πρέπει νὰ προπαγανδίσουν αὐτὴ τὴν ἰδέα του πρασίνου γύρω στο σπίτι, γιατί αὐτὸ δὲν εἶναι μόνον δείγμα πολιτισμοῦ, ἀλλὰ εἶναι και ἓνα εἶδος φαρμάκου και θεραπείας στὴν τυρρανισμένη ἀπὸ τὸν καθημερινὸ μόχθο ψυχὴ τῶν χωρικῶν μας, εἶναι μία πρόσδος. Ὅσοι γνω-

ρίζουν τὴν ὑπαιθρο Ἑλλάδα θὰ παρατήρησαν μία κτυπητὴ διαφορὰ ποὺ παρατηρήται στὰ χωριά. Π. χ. στὴν Βόρειο Ἑλλάδα, στὰ προσφυγικὰ χωριά κατὰ κανόνα θὰ ἴδῃτε ἀσβεστωμένα τὰ σπίτια καὶ τὶς αὐλὲς καὶ γλάστρες μὲ λουλούδια ἔξω ἀπὸ τὸ φτωχότερο σπίτι, πρᾶγμα ποὺ δὲν παρατηρεῖται στὰ χωριά τῶν γηγενῶν. Εἶναι τόσο κτυπητὴ ἡ διαφορὰ ὥστε ἀπὸ μακριὰ ἀκόμη μπορεῖ κανεὶς νὰ προείπη ἀπὸ τίνος προελεύσεως ἀνθρώπους κατοικεῖται τὸ χωριὸ ποὺ συναντᾶτε. Ἡ ἐκπολιτιστικὴ αὐτὴ στάθμη καὶ ὁ ἐξωραϊσμὸς τῶν χωριῶν εἶναι ἀνάγκη νὰ γίνῃ καθολικὸς καὶ νὰ γενικευθῇ εἰς ὅλα τὰ χωριά τῆς ἐλληνικῆς ὑπαίθρου.

ΑΓΚΥΛΟΣΤΟΜΙΑΣΙΣ

(Ἐνα ἀγροτικὸ πρόβλημα στὴν Κέρκυρα)

Ἐκτὸς ἀπὸ τὰ ἄλλα προβλήματα ποὺ ὑπάρχουν σὲ ὅλη τὴν ἀγροτικὴ Ἑλλάδα, ἡ νῆσος Κέρκυρα παρουσιάζει καὶ ἓνα ἄλλο ἰδιαίτερο ὑγειονομικὸ πρόβλημα μεγάλης σημασίας. Εἶναι ἡ νόσος Ἀγκυλοστομίαςις ποὺ ἀπαντᾷ γιὰ τὴν ὥρα μόνον στὰ χωριά τῆς Κερκύρας καὶ μάλιστα σὲ μεγάλη ἔκτασι. Εἶναι μία πολλὴ σοβαρὴ ἀρρώστεια ἀπὸ ἓνα σκουλήκι ποὺ λέγεται Ἀγκυλόστομα καὶ ποὺ προκαλεῖ μεγάλες καταστροφές. Ὁ ἄνθρωπος μολύνεται ὡς ἑξῆς. Ὅταν ἓνας πάσχων ἀπὸ τὴν νόσο αὐτὴ ἀποπατήσῃ, μαζὺ μὲ τὰ κόπρανά του βγαίνουν καὶ τὰ αὐγά τῶν σκουλικιῶν ποὺ ὑπάρχουν εἰς τὸ ἔντερό του κατὰ χιλιάδας πολλές φορές, τὰ αὐγά ἀνοίγουν μὲ τὴ ζέστη καὶ βγαίνουν μικρὰ σκουλικάκια — οἱ λεγόμενες π ρ ο ν ὕ μ φ ε ς τοῦ σκουληκιοῦ. Ὅταν τὸ ἔδαφος ποὺ ἔγινε ἡ ἀποπάτησις εἶναι λίγο ὑγρὸ — ὅπως εἶναι στὰ καλλιεργούμενα καὶ ποτιστικὰ χῶματα — τότε οἱ προνύμφες μεγαλώνουν σιγά-σιγά καὶ φθάνουν στὸ λεγόμενο μ ο λ υ σ μ α τ ι κ ὸ σ τ ᾶ δ ι ο. Αὐτὲς οἱ προνύμφες μποροῦν νὰ ζήσουν στὸ ὑγρὸ χῶμα ἐπὶ μῆνες καὶ τὸ χῶμα εἶναι μολυσμένο. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος περιπατεῖ ξυπόλυτος εἴτε πιάνει τὸ χῶμα μὲ τὰ χέρια του — ὅπως συμβαίνει στοὺς καλλιεργητὲς χωρικοὺς μας — τότε οἱ προνύμφες ποὺ εἶναι στὸ χῶμα τρυποῦν τὸ δέρμα καὶ εἰσέρχονται· ἀπὸ τὸ δέρμα μπαίνουν στὴ κυκλοφορία, περνοῦν ἀπὸ τοὺς πνεύμονες καὶ τέλος καταλήγουν στὸ ἔντερο (εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλο ὅπου καὶ ἐγκαθίσταται· εἰς τὸ διάστημα αὐτὸ οἱ προνύμφες ἔχουν ἐνηλικιωθεῖ καὶ εἰς τὸ ἔντερο εἶναι πλέον ἐνήλικα σκουλίκια, ἄρρενα καὶ θήλεα· ἐκεῖ γονιμοποιοῦνται καὶ γεννοῦν αὐγά ποὺ βγαίνουν μὲ τὰ κόπρανα στὴν ἀποπάτησι καὶ μολύνουν τὸ ἔδαφος. Ὁ ἄνθρωπος μολύνεται ἀπὸ τὸ ἔδαφος ποὺ ἔχει μολυνθεῖ καὶ αὐτὸ ἀπὸ τὰ κόπρανα ἄλλων πασχόντων. Ἔτσι γίνεται ὁ κύκλος τῆς μολύνσεως ἀπὸ τὸν πάσχοντα στὸ ἔδαφος καὶ ἀπὸ τὸ ἔδαφος εἰς τὸν ὑγιῆ ἄνθρωπο. Εἶναι εὐκόλο νὰ καταλάβῃ κανεὶς πόσο εὐκόλο μολύνεται τὸ ἔδαφος ὅταν ὑπάρχουν πάσχοντες μὲ μία περιοχὴ, οἱ ὁποῖοι μάλιστα ξαναμολύνονται πολλές φορές, γιὰ τὴν ἀποπάτησις εἰς τὸν ἐλεύθερον χῶρον — καὶ ὄχι σὲ ἀποχωρητήρια — εἶναι κανονικὸ φαινόμενον εἰς τὸν τόπον μας· ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ εἶναι ἀρρώστεια ἀ γ ρ ο

τικῆ, γιατί μόνο στο ὑγρὸ ἔδαφος ζοῦν τὰ σκουλίκια, ἐνῶ στὴν ἄσφαλτο ἢ στὸ ξηρὸ χῶμα ἀποθνήσκουν.

Πὼς ἐκδηλώνεται ἡ νόσος; Ὅταν τὰ σκουλίκια εἰσέλθουν στὸ δέρμα ὁ ἄνθρωπος αἰσθάνεται μιὰ τοπικὴ φαγοῦρα στὸ σῶμα καὶ ἐξανθήματα ἰδίως εἰς τὰ κάτω ἄκρα, ποὺ διαρκοῦν μερικὲς ἡμέρες καὶ ὕστερα ἐξαφανίζονται μόνα των. Σὲ διάστημα 20-30 ἡμερῶν ὁ ἄνθρωπος παρουσιάζει φαινόμενα ἀπὸ τοὺς πνεύμονες (βῆχα, βροχίτιδες, πνευμονίες, σίμποπτύσεις κλπ.) ποὺ κι' αὐτὰ ὕστερα ἀπὸ μερικὲς ἡμέρες περνοῦν μόνα των. Ὅταν ὕστερα ἀπὸ 5-6 ἐβδομάδες τὰ σκουλίκια ἔχουν ἐγκατασταθῆ εἰς τὸ ἔντερον τοῦ ἀνθρώπου, τότε ἀρχίζουν φαινόμενα ἐντερικά, διάφορα. Ἐνα ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα συμπτώματα εἶναι ἡ μεγάλη ἀναίμια ποὺ παθαίνει ὁ μολυσμένος ἄνθρωπος γιατί τὰ σκουλίκια ἀπορροφοῦν συνεχῶς αἷμα καθὼς εἶναι κολλημένα στὸ βλενογάνο τοῦ δωδεκαδακτύλου· ἀλλὰ συμπτώματα εἶναι διόγκωσις τοῦ σπληνός, τῆς καρδίας κλπ. μεγάλη ἐξάντλησις καὶ μικρὸς πυρετός· γι' αὐτὸ συχνὰ συγχέεται ἡ νόσος μὲ τὴ χρονία ἐλονοσία. Εἰς τὶς μολυσμένες γυναῖκες εἶναι συχνὸς ὁ πρόωρος τοκετός. Εἰς δὲ τὰ παιδιὰ—ποὺ εἶναι σπουδαιότατο—ἐπέρχεται καὶ σωματικὴ καὶ πνευματικὴ καθυστέρησις· ἔτσι βλέπει κανεὶς παιδιὰ, μὲ διόπλασι σωματικὴ καὶ ἀνάπτυξι ἡλικίας 10 ἐτῶν, ἐνῶ πραγματικὰ εἶναι 20 ἐτῶν.

Γιατί ὑπάρχει ἡ ἀγκυλοστομίασις μόνο στὴ Κέρκυρα; Ἡ Κέρκυρα παρουσιάζει ὅλες τὴς κατάλληλες μετεωρολογικὲς καὶ ἔδαφολογικὲς συνθήκες (μεγάλῃ ὑγρασίᾳ, πολλὰς βροχάς, ὑψηλὴ θερμοκρασία, καλλιεργούμενον ποτιστικὸν ἔδαφος καὶ ἀθλιότης συνθηκῶν ὑγιεινῆς κλπ.) ὥστε νὰ ἐγκατασταθῆ ἡ νόσος, ὅταν ἕνας πάσχων ξένος ἀπεπάτησε καὶ ἐμόλυνε τὸ ἔδαφος. Ἀπὸ τὶς ἔρευνες τῆς Ὑγιεινομικῆς Σχολῆς διεπιστώθη ὅτι ἡ νόσος ὑπάρχει στὴν Κέρκυρα πρὶν ἀπὸ 40 χρόνια ἀλλὰ διέφυγε τὴν προσοχὴ τῶν ἀρχῶν καὶ ἔτσι ἐξαπλώθηκε· τὸ πιθανώτερον εἶναι ὅτι τὴν νόσον τὴν ἔφεραν στὴ Κέρκυρα στὸ πρῶτο παγκόσμιον πόλεμον Γαλλικὰ ἀποικιακὰ στρατεύματα καὶ Σέρβοι πρόσφυγες ποὺ ἔμειναν κατὰ ἑκατοντάδες χιλιάδων στὴ νῆσο περισσότερο ἀπὸ πέντε ἔτη. Ἐπειδὴ ἐπὶ χρόνια ἐγένετο σύγχυσις πρὸς τὴν ἐλονοσία καὶ δὲν ἐλήφθη κανένα μέτρο, ἡ νόσος ἐξαπλώθηκε ἐπικινδύνως εἰς ὅλα τὰ χωριὰ τοῦ κεντρικοῦ τμήματος τῆς νήσου καὶ εἰς ἀναλογία 50% τοῦ πληθυσμοῦ. Εἰς τὴν μεγάλην ἐξάπλωσι συνετέλεσεν καὶ ἡ δυστυχία καὶ αἱ στερήσεις τῆς κατοχῆς, γιατί ἡ νόσος αὐτὴ ἐπηρεάζεται πολὺ ἀπὸ τὴν διατροφήν. Ὅταν ὁ μολυσμένος τρέφεται καλὰ μὲ κρέατα κλπ. μπορεῖ νὰ μολυσμένος καὶ τὰ βαρῆα συμπτώματα νὰ ἀργήσουν νὰ ἐκδηλωθῶν. Εἰς τὰ χωριὰ τῆς Κερκύρας ἢ φτώχεια καὶ ἡ δυστυχία εἶναι πρωτοφανεῖς.

Τί πρέπει νὰ γίνῃ: 1) πρέπει νὰ ἐξετασθῆ ὅλος ὁ πληθυσμὸς τῆς νήσου καὶ νὰ ὑποβληθῶν σὲ θεραπείαν οἱ μολυσμένοι· εἴτε νὰ ὑποβληθῆ ὅλος ὁ πληθυσμὸς σὲ ὁμαδικὴν θεραπείαν χωρὶς προηγουμένη ἐξέτασι· (αἱ λεπτομέρειαι τῆς καταπολεμίσσεως ἐκφεύγουν τοῦ σκοποῦ μας ἐδῶ). 2) Ἡ θεραπεία εἶναι εὐκόλος ἐντὸς μιᾶς ἡμέρας καὶ ἐπαναλαμβάνεται μετὰ μίαν ἐβδομάδα.

3) Νὰ ἀποκτήσουν ὑποχρωτικῶς ἀποχωρητήρια (λάκουσ βάθους 30 ἑκατ.) ὅλα τὰ σπίτια καὶ ὅλα τὰ χωριὰ ὥστε νὰ μὴν ἀποπατοῦν ἔξω.

4) Νὰ γίνῃ συστηματικὴ προπαγάνδα διδασκαλίας στοὺς χωρικοὺς γιὰ νὰ

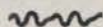
καταλάβουν τὸν τρόπο τῆς μόλυνσεως, ὥστε νὰ μὴν περπατοῦν ξυπόλυτοι κλπ.

5) Ἡ ἀποστείρωσις τοῦ ἐδάφους διὰ χημικῶν οὐσιῶν εἶναι δύσκολος ὑπὸ τὰς συνθήκας ποῦ θρῖσκεται ἡ χώρα ἀπὸ ἀπόψεως ὑγειονομικῆς ὀργάνωσης.

6) Νὰ προλάβωμε τὴν μετάδοσι τῆς νόσου σὲ ἄλλες περιοχὲς τῆς Ἑλλάδος ποῦ οἱ ὄροι εἶναι πρόσφοροι· γι' αὐτὸ κάθε ἀγρότης ἐκ Κερκύρας ταξιθεύων πρέπει ὑποχρεωτικῶς νὰ ὑποβάλεται στὸ Ὑγειονομικὸν Κέντρον εἰς ἐξέτασιν κοπράνων δωρεάν.

Πρέπει νὰ τονισθῆ ὅτι κατάλληλα μέρη γιὰ νὰ ἐγκατασταθῆ ἡ νόσος στὴν Ἑλλάδα εἶναι τὰ π ο τ ι σ τ ι κ ἄ ἐ δ ἄ φ η καὶ πρὸ παντὸς οἱ ὀ ρ υ ζ ῶ ν ε ς, ὡς ἐπίσης καὶ οἱ στοῆς ποῦ γίνονται ἡ στὰ ἔργα ἐξηλεκτρισμοῦ κλπ. ἀρκεῖ δηλ. νὰ πάη ἐκεῖ ἓνας μολυσμένος ἀγρότης νὰ ἐργασθῆ καὶ νὰ ἀποπατήσῃ στὸ ὑγρὸν ἔδαφος τὸ ὁποῖον ἔτσι θὰ μολυνθῆ, αἱ δὲ νέαι μόλυνσεις ἀνθρώπων θὰ εἶναι ἡ ἀπαραίτητη συνέπεια.

Ἡ Ἀγκυλοστομιάσις εἶναι ἓνα τεράστιο ἀγροτικὸ πρόβλημα καὶ πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθῆ ἀναλόγως.



ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ ΑΠΟ ΠΟΝΤΙΚΟΥΣ

Θὰ σᾶς μιλήσουμε τώρα γιὰ τὶς ἀρρώστειες ποῦ μπορεῖ νὰ προέλθουν ἀπὸ τοὺς ποντικούς, αὐτοὺς τοὺς ποντικούς, ποῦ τρυπῶνουν στὰ σπιτία καὶ στὰ καταστήματα τῶν ἀνθρώπων καὶ κάνουν χίλιες - δυὸ ζημιές.

Ἀπὸ τοὺς οἰκιακοὺς ποντικούς δυὸ εἶναι πιὸ καταστρεπτικοί, ὁ νορβηγικὸς ἢ καστανὸς καὶ ὁ μαῦρος, ποντικὸς τῆς ὀροφῆς, ὅπως λέγεται.

Κι' ἂν θέλετε νὰ μάθετε τὴ γενεολογία τους, πρέπει νὰ ξεύρετε ὅτι ὁ νορβηγικὸς ἔχει τὴν προέλευσί του ἀπὸ τὴν Δυτικὴ Κίνα ἀπ' ὅπου μετεφέρθη στὴν Εὐρώπη καὶ στὴν Ἀμερικὴ. Αὐτὸς ὁ ποντικὸς, ποῦ εἶναι πολὺ δυνατός, ὀνομάζεται καὶ ποντικὸς τῶν ὑπονόμων ἢ τῆς ἀποβάθρας. Ἐχει σῶμα παχὺ καὶ βαρὺ, οὐρὰ κοντύτερη ἀπὸ τὸ σῶμα του, αὐτιά μικρὰ σχεδὸν χωμένα στὸ τρίχωμά του καὶ χρῶμα καστανόφαιο στὸ ἐπάνω μέρος καὶ κιτρινόλευκο στὴν κοιλιὰ. Προτιμᾷ νὰ ζῆ στὰ ὑπόγεια, κάτω ἀπὸ τὰ κτίρια, μέσα στὰ σκουπίδια ἢ κάτω ἀπὸ σωροὺς ξύλων. Τρῶει ὅ,τι κι' ἂν βρῆ καὶ ἀναπαραγάγεται πάρα πολὺ γρήγορα. Ἡ θῆλυς ἀρχίζει νὰ γεννᾷ μόλις γίνῃ τριῶν - τεσσάρων μηνῶν. Ἡ κυοφορία διαρκεῖ 24 μέρες καὶ γεννᾷ 10 περίπου ἀπογόνους. Ἄν σκεφθῆτε ὅτι γεννᾷ 6 ὡς 10 φορές τὸν χρόνον, θὰ καταλάβετε πόσο γρήγορα ἀναπαραγάγονται οἱ ποντικοί.

Ὁ ἄλλος ποντικὸς εἶναι μαῦρος, ποῦ λέγεται καὶ ποντικὸς τῆς ὀροφῆς γιὰτὶ τρυπῶνει στὶς στέγες τῶν σπιτιῶν. Ἐνα εἶδος αὐτοῦ εἶναι καὶ ὁ Ἀλεξανδρινός, αὐτός, δηλαδὴ ποῦ ζῆ καὶ στὴν χώρα μας. Ἐχει ὁμοίομορφο μαῦρο χρῶμα καὶ μόνον ἡ κοιλιὰ του εἶναι σταχτιά. Τὸ σῶμα του εἶναι λεπτὸ καὶ ἑλαφρό. Ἡ οὐρὰ του εἶναι πιὸ μακρυὰ ἀπὸ ὄλο του τὸ σῶμα καὶ τ' αὐ-

τιά του είναι πλατειά, μεγάλη και προεξέχουν. Κι' αὐτὸς ἀναπαραγάγεται πολὺ γρήγορα καὶ τρώει ὅποιες δὴποτε τροφές.

Τέλος, ὑπάρχει καὶ ὁ μικρὸς ποντικός, αὐτὸς ποὺ χώνεται στὰ ντουλάπια μας καὶ μᾶς λερώνει τὰ τρόφιμα.

Αὐτοὶ οἱ ποντικοὶ ποὺ ἀναφέραμε, δὲν φέρνουν μόνον βλάβη στὴν ἐθνικὴ καὶ οἰκιακὴ μας οἰκονομία μὲ τὶς καταστροφές ποὺ μᾶς προσξενοῦν στὰ τρόφιμα καὶ στὰ ἄλλα εἶδη, ἀλλὰ συγχόνως εἶναι ἐπικίνδυνοι γιὰ τὴν δημοσίαν ὑγεία μιὰ καὶ μεταδίδουν στὸν ἄνθρωπο σοβαρώτατες ἀρρώστειες. Τὶς ἀρρώστειες αὐτὲς πρέπει νὰ τὶς γνωρίζουμε γιὰ νὰ καταλάβουμε πόσο κακὸ μᾶς κάνουν οἱ ποντικοὶ καὶ πόση σημασία πρέπει νὰ δίνουμε στὴν καταπολέμησί τους.

Ἄλλὰ μὲ ποῖον τρόπον εἶναι δυνατὸν νὰ μᾶς μεταδώσῃ μιὰ ἀσθένεια ἕνας ποντικός.

Οἱ τρόποι εἶναι διάφοροι. Ὑπάρχουν πρῶτα-πρῶτα πολλὰ ἄγρια τρωκτικὰ ποὺ φιλοξενοῦν στὸ σῶμα τους ἀρρώστειες καὶ μποροῦν νὰ τὶς μεταδώσουν στοὺς οἰκιακοὺς ποντικούς. Αὐτοὶ πάλιν τὶς μεταδίδουν στοὺς ἄνθρωπους κι' ἔτσι δὲν εἶναι δύσκολο νὰ ἀναπτυχθοῦν μικρὲς ἢ καὶ μεγάλες ἐπιδημίες. Ἡ μετάδοσις γίνεται μὲ τὸ δάγκωμα τοῦ ποντικοῦ, μὲ τοὺς ψύλλους ἢ ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὰ κόπρανα ἢ τὰ οὖρα του.

— Ἄλλὰ ὑπάρχουν καὶ ἄλλοι τρόποι ποὺ μπορεῖ νὰ πάθουμε μιὰν ἀρρώστεια ἀπὸ τοὺς ποντικούς.

— Οἱ ἀσθένειες ποὺ προέρχονται ἀπὸ τοὺς ποντικούς εἶναι πολλές, 15 ὡς 20. Μιὰ ἀπὸ τὶς σπουδαιότερες εἶναι καὶ ὁ ἐνδημικὸς ἐξανθηματικὸς τύφος, ποὺ μεταδίδεται μὲ τοὺς ψύλλους. Αὐτὸς ὁ τύφος διαφέρει ἀπὸ τὸν ἄλλον τὸν ἐπιδημικὸ ποὺ μεταδίδεται μὲ τὶς ψεῖρες. Εἶναι ἡπιώτερος καὶ ἐλαφρότερος ἀπὸ ἐκεῖνον, ἀλλὰ δὲν παύει νὰ εἶναι σοβαρὴ ἀρρώστεια. Τὸ αἷτίό του εἶναι μικρόβιο, μιὰ ρικέτσια. Τὸ μικρόβιο αὐτὸ μεταδίδεται ἀπὸ τὸν ποντικὸ στὸν ἄνθρωπο ἢ μὲ τὸ τσίμπημα τοῦ ψύλλου ἢ μὲ τὶς ἀκαθαρσίες τοῦ ποντικοῦ, ὅταν αὐτὲς ἀκουμπήσουν ἐπάνω σὲ μιὰν ἀμυχή τοῦ δέρματος.

— Ποιὰ εἶναι τὰ συμπτώματα τοῦ ἐνδημικοῦ ἐξανθηματικοῦ τύφου;

— Ἡ νόσος ἄλλοτε εἰσβάλλει ἀπτόμα σὰν τὴν ἐλονοσία καὶ ἄλλοτε σὰν τὴ γρίππη, μὲ ἀδιαθεσία, ἀδυναμία, κεφαλαλγία, πυρετό, ξηρότητα τοῦ λαιμοῦ καὶ πόνους σὲ ὅλο τὸ σῶμα. Ὁ ἄνθρωπος ποὺ θὰ προσβληθῇ βγάζει τὸ χαρακτηριστικὸ ἐξάνθημα. Ἡ ἀρρώστεια διαρκεῖ δυὸ ὡς τρεῖς ἑβδομάδες.

— Ἄλλὰ καὶ ἡ πανώλης, ὅπως καὶ ὁ ἐνδημικὸς ἐξανθηματικὸς τύφος ποὺ περιγράψαμε ἔρχεται στὴν πρώτη σειρὰ ἀπὸ ἀπόψεως σπουδαιότητος καὶ διαδόσεως μεταξύ τῶν ἀσθενειῶν ποὺ προέρχονται ἀπὸ ποντικούς. Ἡ πανώλης στὰ παλιὰ χρόνια ἔκανε μεγάλες καταστροφές στὴν ἀνθρωπότητα μὲ τὶς τεράστιες ἐπιδημίες ποὺ προκαλοῦσε καὶ τοὺς πολλοὺς θανάτους ποὺ ἔφερνε. Οἱ μολυσμένοι ποντικοὶ ἔφθιναν μὲ τὰ καράβια στὰ λιμάνια καὶ ἐμόλυναν τοὺς τοπικοὺς ποντικούς, αὐτοὶ δὲ πάλιν μὲ τοὺς ψύλλους τους μετέδιδαν τὴν πανώλη στοὺς ἄνθρώπους.

Ἡ πανώλης εἶναι βαρεῖα ἀρρώστεια. Παρουσιάζεται συνήθως μὲ τὴν βουβωνικὴ μορφή ποὺ τὴν μεταδίδει στὸν ἄνθρωπο ὁ μολυσμένος ψύλλος τοῦ ποντικοῦ. Ἄλλη ἀφορμὴ εἶναι ἡ πνευμονικὴ ποὺ μεταδίδεται ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο καὶ πολὺ σπάνια ἢ σηψαιμικὴ. Οἱ ὑγειονομικὲς ἀρχὲς λαμβάνουν

σήμερα πολὺ αὐστηρὰ μέτρα γιὰ τὶς περιπτώσεις αὐτές. Ὑπόλογοι γιὰ τὴν φοβερὴ αὐτὴ ἀρρώστεια εἶναι οἱ ποντικοί: ὁ νορβηγικός, ὁ ἀλεξανδρικός καθὼς καὶ ὁ μικρὸς ὁ οἰκιακός.

Ἄλλες ἀρρώστειες ποὺ ἀναπτύσσονται ἀπὸ τοὺς ποντικούς εἶναι αἱ Σαλμονελλώσεις. Αἱ Σαλμονελλώσεις εἶναι τροφικαὶ δηλητηριάσεις ὀφειλόμεναι σὲ μολύνσεις τῶν τροφῶν μὲ μιὰ ὁμάδα μικροοργανισμῶν, τῶν Σαλμονελλῶν. Τὰ τρόφιμα μολύνονται. Ἐπίσης δυνατὸν νὰ γίνῃ μετάδοσις ἀπὸ ἄνθρωπο ἢ ἀπὸ τὰ ἄλλα κατοικίδια ζῶα, φυσικὰ μὲ τὰ κόπρανά τους.

Τὰ συμπτώματα τῆς νόσου ποικίλλουν. Συνήθως παρουσιάζεται διάρροια, κοιλιακὴ σύσπασις, πυρετὸς καὶ τυχαίως ναυτία ἢ ἔμετος.

Ἐπίσης ἀπὸ τοὺς ποντικούς προέρχεται καὶ ἡ λεπτοσπίρωση.

Ἡ λεπτοσπίρωση εἶναι ἐμπύρετος νόσος ἐμφανίζουσα ἔμετον, ἴκτερον αἱμοραγίαν, λευκωματουρίαν καὶ διόγκωσιν τοῦ ἥπατος. Ἡ σπειροχαίτη, δηλαδή τὸ αἷτιον, βρίσκεται στὸ αἷμα καὶ στὰ οὖρα τῶν πασχόντων ἀνθρώπων, καθὼς καὶ στὰ οὖρα καὶ στὰ κόπρανα τῶν ποντικῶν.

Ἡ τριχίνωσις ποὺ τὴν παθαίνουμε ἀπὸ τὸ χοιρινὸ κρέας εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχῃ τὴν αἰτία της στοὺς ποντικούς;

— Συμβαίνει καὶ αὐτό. Ἡ τριχίνωσις ὀφείλεται σ' ἓνα παράσιτο, τὴν τριχινέλλα, ποὺ βρίσκεται στὶς σάρκες τῶν χοίρων καὶ τῶν ποντικῶν. Ὄταν οἱ χοῖροι τρῶνε τροφὲς ἀπὸ ἀποφάγια καὶ σκοπίδια, ποὺ θὰ τύχῃ νὰ ἔχουν μέσα καὶ πτώματα ποντικῶν, οἱ ὅποιοι φιλοξενοῦν στὶς σάρκες τους τὸ παράσιτο, τότε μολύνονται καὶ οἱ χοῖροι. Κι' ἔτσι τρώγοντας χοιρινό, ποὺ δὲν θὰ εἶναι μάλιστα καλὰ ψημένο, κινδυνεύουμε νὰ πάθουμε τριχίνωσι.

Ἄλλὰ οἱ ποντικοὶ μπορεῖ νὰ μᾶς προκαλέσουν καὶ ἄλλες ἀρρώστειες. Πρῶτα - πρῶτα μὲ τὸ δάγκωμά τους, πράγμα ποὺ συμβαίνει ἰδίως στὰ παιδιά, μεταδίδουν τὴν εἰδικὴ σπειροχαίτη, ποὺ βρίσκεται στὸ αἷμα τῶν μολυσμένων ποντικῶν. Ἡ ἀρρώστεια, ποὺ προέρχεται ἀπὸ τὸ δάγκωμα τοῦ ποντικοῦ, φέρνει πυρετὸ καὶ παρουσιάζει ὑποτροπὰς, διαρκεῖ δὲ ἑβδομάδες καὶ κάποτε καὶ μῆνες.

Τέλος ὑπάρχει ἡ λέπρα τῶν ποντικῶν, ἡ δυσεντερία, ἡ τουλαραιμία καὶ ἄλλες ἀρρώστειες.

Ἀπ' ὅλα ὅσα εἶπαμε, καταλαβαίνετε πόσους κινδύνους διατρέχουμε ἀπ' αὐτὰ τὰ βρωμερὰ ζῶα καὶ πόσο μεγάλη σημασία ἔχει ἡ καταπολέμησις τῶν ποντικῶν. Γιὰ τὴν ἐξυγίανσιν δὲν ὑπάρχει μεγαλύτερη ἐργασία ἀπὸ τὴν καταπολέμησιν τῶν ποντικῶν, τὴν μυοκτονία, ὅπως τὴν λέμε.

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΦΕΙΔΙΩΝ

Π ρ ο φ ύ λ α ξ ι ς. Περίπου τὰ τρία τέταρτα τῶν δηγμάτων ποὺ προκαλοῦν τὰ φεΐδια εὐρίσκονται εἰς τὰ κάτω ἄκρα. Τὰ περισσότερα τούτων θὰ ἠδύναντο νὰ ἰάποφευχθοῦν ἐὰν τὰ θύματα ἐροροῦσαν ψηλὰ παπούτσια, μπότες κ. λ. π. Τὸ δὲ ἄλλο τέταρτον συμβαίνει εἰς τὰ χέρια καὶ τοὺς βραχίονας. Εἰς τὰ μέρη ὅπου ὑπάρ-

χουν φείδια, πρέπει να προσέχωμεν να μη βάζωμεν τὰ χέρια μας ἐκεῖ ὅπου τὰ φείδια θὰ μπορούσαν να τὰ δαγκάσουν, ἰδίως ὅταν σκαρφαλώνωμεν σὲ κρημούς, ἢ ὅταν μαζεύωμεν μούρα ἢ ἀγριολούλουδα.

Σ υ μ π τ ῶ μ α τ α . Ὁ πόνος εἶναι δυνατὸς καὶ ἄμεσος, τὸ δὲ οἶδημα ἀκολουθεῖ συντόμως. Ἐπίσης ταχέως παρουσιάζονται τὰ γνωστὰ συμπτώματα τοῦ «σόκ», ἤτοι: ταχὺς καὶ ἀσθενὴς σφυγμὸς, ναυτίασις, ἔμετος, ὠχρότης καὶ ὑπερβολικὴ ἀτονία. Ὁ θάνατος δὲ ἐπακολουθεῖ, ἐκτὸς ἐὰν παρασχεθῇ ἀμέσως ἡ δέουσα θεραπεία. Ἡ ἀπορρόφηση τοῦ δηλητηρίου (ιοῦ) γίνεται βραδέως, ἐκτὸς τῶν ἐλαχίστων ἐκείνων περιπτώσεων, καθ' ἃς τὸ δηλητήριο ἔχει εἰσέλθει ἀπ' εὐθείας εἰς μίαν φλέβαν, ὅποτε καὶ ὁ θάνατος ἐπέρχεται ἐντὸς ὀλίγων λεπτῶν. Ἐνεκα τῆς βραδείας αὐτῆς ἀπορροφήσεως, ἡ σοβαρότης τῶν συμπτωμάτων δὲν ἐκδηλοῦται πρὸ τῆς παρόδου ἀρκετῶν ὥρων, ὁ δὲ θάνατος ἐπέρχεται συνήθως τὴν ἐπαύριον. Ὁ πάσχω ἐύρίσκειται εἰς κίνδυνον τὰς πρώτας 24—36 ὥρας.

Τὰ δαγκώματα τὰ ὁποῖα κάμουν τὰ μὴ δηλητηριώδη φείδια ἀφίνουν συνήθως τὰ ἴχνη τῶν δοντιῶν των εἰς σχῆμα πετάλου ἢ σειρὰν ἀπὸ ἐκδοράς.

Θ ε ρ α π ε ῖ α . Ἀρχίσατε ἀμέσως τὴν θεραπείαν. Ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ μείνῃ ξαπλωμένος καὶ ἀκίνητος διότι κάθε μυϊκὴ προσπάθεια κάνει τὸ δηλητήριο νὰ ἐξαπλωθῇ στὸ σῶμα. Δέσατε γύρω ἀπὸ τὸ χέρι ἢ τὸ πόδι του ἀκριβῶς ἐπάνω ἀπὸ τὴν πληγὴν ἕνα πιεστικὸν ἐπίδεσμον, διὰ νὰ προκαλέσετε συμφόρησιν τοῦ αἵματος εἰς τὰς φλέβας, ὥστε νὰ φαίνωνται ὡσὰν νὰ εἶναι «φουσκωμένες». Πρὸς τοῦτο μπορεῖ νὰ χρησιμοποιήσῃτε ἕνα λαίμοδετην, μαντήλι, ἢ ἐπίδεσμον. Πρέπει δὲ ὁ πιεστικὸς αὐτὸς ἐπίδεσμος νὰ εἶναι ἀρκετὰ σφικτός, ὥστε νὰ ἐμποδίσῃ τὸ αἷμα νὰ ἐπιστρέφῃ ἀπὸ τὰς φλέβας πρὸς τὴν καρδίαν, ἀλλὰ ὄχι καὶ τόσο σφικτός ὥστε νὰ ἐμποδίσῃ καὶ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος εἰς τὰς ἀρτηρίας. Κάθε εἴκοσι λεπτὰ ξεσφίγγετε τὸν ἐπίδεσμον ἐπὶ ἕνα λεπτὸν καὶ σφίγγετε τον πάλιν. Ἐφ' ὅσον δὲ τὸ πρίξιμον αὐξάνει, ὁ ἐπίδεσμος πρέπει νὰ μετακινήται πρὸς τὰ ἐπάνω.

Κατόπιν ἀποστεριρώνετε μὲ μίαν φλόγα σπέρτου, μὲ οἰνόπνευμα ἢ ἰώδιον, ἕνα κοπτερὸ μαχαίρι ἢ μιὰ λεπίδα ξυρίσματος, καὶ κάμετε μιὰ σταυροειδῆ τομὴν 1½ πρὸς 1½ ἑκατοστόμετρα εἰς τὸ μέρος τῆς δαγκωματίας, ἀλλὰ μὲ προσοχὴν ὥστε νὰ ἀποφύγωμεν, ἐφ' ὅσον εἶναι τοῦτο δυνατόν, ἵνα κόψωμεν τὰς φλέβας ἢ τὰς ἀρτηρίας, αἱ ὁποῖαι εἰς μερικὰ μέρη τοῦ σώματος εὐρίσκονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ δέρματος, ὅπως π.χ. εἰς τὸν καρπὸν. Ἡ τομὴ πρέπει νὰ ἔχῃ βάθος ἀπὸ 3 ἕως 5 χιλιοστόμετρα, ὥστε νὰ προκληθῇ ἐκροὴ αἵματος (ὄχι ὅμως καὶ αἱμορραγία). Ἄν κοπῇ μία φλέβα, τότε σταμάτησατε τὴν αἱμορραγίαν, πιέζοντας μὲ τὰ δάκτυλα.

Κατόπιν πρέπει νὰ γίνῃ ἡ ἐκμύζησης (ἀπορρόφησης), ἣτις πρέπει νὰ διαρκέσῃ ἐπὶ ἡμισείαν ὥραν τοῦλάχιστον. Ἡ ἐκμύζησης αὕτη μπορεῖ νὰ γίνῃ με τὸ στόμα, μὲ μιὰ βεντούζα ἢ καὶ μὲ μιὰν εἰδικὴν συσκευήν.

Η ΕΛΟΝΟΣΙΑ

Υπό τοῦ Δρ Η. J. PAMPANA Προϊσταμένου τοῦ Τμήματος Ἑλονοσίας τῆς Παγκοσμίου Ὁργανώσεως Ὑγείας

Ἡ Ἑλονοσία — περὶ τῆς ὁποίας ἐλέγετο ὅτι πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν συγχρόνων μεθόδων καταπολεμήσεως αὐτῆς ἤρίθμει κατ' ἔτος 300 ἑκατομμύρια θυμάτων καὶ 3 ἑκατομμύρια θανάτους — εἶναι νόσος μεταδοτικὴ ὡς γνωστὸν ὑπὸ ὠρισμένου εἴδους κωνώπων: τῶν ἀνωφελῶν.

Ἐὰν πρόκειται νὰ παραμείνωμεν ἐπὶ τι χρονικὸν διάστημα εἰς περιοχὴν τινὰ ἣτις μαστίζεται ὑπὸ τῆς Ἑλονοσίας, θ' ἀποφύγωμεν πιθανὸν τὴν μόλυνσιν ἀρκεῖ νὰ λαμβάνωμεν ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος ἀρκετὴν ποσότητα ἐκ τῶν χρησιμοποιουμένων εὐρέως ἀπὸ τοῦ πολέμου καὶ ἐντεῦθεν ἀνθελονοσιακῶν φαρμάκων: Ἀμοντιαγκίνη, χλωρογκίνη, προγκάνιλ, πυριμεθαμίνη.

Ὁ ἀνθελονοσιακὸς ἀγὼν δὲν εἶναι ζήτημα ἀτομικόν. Εἰς μεγάλας ἐλονοσιοπλήκτους περιοχάς, ὁ ἀγὼν κατὰ τοῦ φοβεροῦ ἐχθροῦ ἀνελήφθη ὑπὸ τῶν Κυβερνήσεων, πρᾶγμα ἀπίστευτον καὶ μέχρι πρὸ 12 ἐτῶν ἀκόμη.

Διατί αὐτὴ ἡ ριζικὴ μεταβολή; Τὸ ἱστορικὸν τοῦ ἀνθελονοσιακοῦ ἀγῶνος εἶναι μία μακρὰ ἀλληλουχία ἀνθρωπίνων προσπαθειῶν συγκερασμένων μὲ ἐλπίδας καὶ ἀπογοητεύσεις.

Εἰς τὴν ἀρχαιότητα οἱ Ρωμαῖοι συνεδύαζον τὴν ὕπαρξιν τῶν πυρετῶν (ἐλωδῶν) εἰς τὰς βαλτώδεις ζώνας καὶ τὴν διανομὴν των εἰς αὐτὰς κάμνοντες χρῆσιν κουνουπιέρας καὶ ἀποξηραίνοντες τὰ ἔλη. Αὐταὶ εἶναι δύο πρῶται προσπάθειαι τὰς ὁποίας κατέβαλεν ἡ Ρώμη κατὰ τῆς ἐλονοσίας.

Ἐὰν ἡ Κλεοπάτρα ταξιδεύουσα μὲ τὸν Ἀντώνιον, ἐκοιμάτο προφυλασσομένη ὑπὸ κουνουπιέρας, ὡς διηγεῖται ὁ Ὁράτιος, πιθανώτατα διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἀπέφευγε τὴν ἐλονοσίαν.

Ἡ βιομηχανικὴ παραγωγὴ κινίνης περὶ τὰ τέλη τοῦ παρελθόντος αἰῶνος ἐγέννησε μεγάλας ἐλπίδας. Σήμερον ὑπάρχουσι κατὰ τῆς ἐλονοσίας, πολὺ δραστικώτερα φάρμακα ἀπὸ τὴν κινίνην.

Κατὰ τὸ 1898 ἀπεδείχθη ἀναντιρρήτως ὅτι οἱ ἀνωφελεῖς ἦσαν αἰτία τῆς μεταδόσεως τῆς νόσου. Ἀντὶ τῆς ἀποξηράνσεως ἣτις ἐφαίνετο δαπανηρὰ, ἐπρωτιμῆθη ὁ διὰ πετρελαίου ἀκαθάρτου ἢ μὴ ψεκασμός.

Κατόπιν ἐχρησιμοποιήθη ἡ μέθοδος τοῦ ραντισμοῦ τῶν ἐστιῶν ἀνωφελῶν δι' ἐνὸς μίγματος χώματος μὲ 1% «πράσινον τῶν Παρισίων». Διὰ τῆς μεθόδου ταύτης, φοιτοῦνται αἱ προνύμφαι τῶν τρομερῶν ἀνωμαλιῶν.

Ἡ ἐλονοσία δυστυχῶς εἶναι ἢ κατ' ἐξοχὴν μάστιξ τῆς ὑπαίθρου χώρας. Εἶναι ἡ ἀσθένεια τοῦ χωριοῦ. Ἡ λεπτομέρεια ἣτις προσδίδει εἰς αὐτὴν παγκόσμιον σημασίαν, εἶναι ὅτι ἀκινητοποιούσα τὸν ἀγρότην γίνεται αἰτία ἐπιβραδύνσεως τῆς ἐκμεταλλεύσεως τῶν εὐφόρων γαιῶν καὶ συνεπῶς παρεμβάλλει σοβαρὰ προσκόμματα εἰς τὴν παραγωγὴν τροφίμων δι' ἓνα κόσμον ἔχοντα μεγάλην ἀνάγκην αὐτῶν. Ἡ εἰσαγωγὴ ἰχθυδίων ἀμερικανικῆς προελεύσεως (γκάμπ οὐσία) καταβροχιζόντων τὰς προνύμφας, ἀπέδωκεν εἰς ὠρισμένας περιπτώσεις, εὐνοϊκὰ ἀποτελέσματα.

Προνυμφοκτόνα φάρμακα καὶ γκαμπούζια ὅταν αἱ περιστάσεις εἶναι κατάλληλοι, ἐπιτρέπουσι τὴν καταστροφὴν τοῦ φοβεροῦ φορέως τῆς νόσου κατὰ τὸ προνυμφικὸν στάδιον ἐν τῷ ὕδατι.

Κατὰ τὸ 1927, ἡ Ἐπιτροπὴ κατὰ τῆς Ἑλονοσίας τῶν Ἠνωμένων Ἐθνῶν, προέτεινεν ὡς ἀποτελεσματικώτερον, ὅπως ἡ ἐξόντωσις τῶν τελείων ἐντόμων τῶν κωνώπων, γίνεται εἰς τὸν τόπον τοῦ ἐγκλήματος, δηλαδὴ ἐντὸς τῶν οἰκιῶν ὅπου κοιμοῦνται τὰ θύματά των, δεδομένου ὅτι ἡ δράσις τῶν κωνώπων συντελεῖται κατὰ προτίμησιν τὴν νύκτα. Ἐφηρμόσθη ὁ ψεκασμὸς διὰ τοῦ πυρέθρου μὲ λαμπρὰ ἀποτελέσματα εἰς Νότιον Ἀφρικὴν, εἰς τὰς Ἰνδίας καὶ εἰς τὰς Κάτω Χώρας. Τὸ μειονέκτημα εἶναι ὅτι οἱ ψεκασμοὶ οὗτοι, διὰ νὰ εἶναι ἀποτελεσματικοί, πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνωνται συχνά, τουλάχιστον ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος.

Ἡ ἀνακάλυψις τοῦ Δ.Δ.Τ. ὑπὸ τοῦ Ἑλβετοῦ Δρ. Πῶλ Μίλλερ, βραβεῖον Νόμπελ, ἐπρόκειτο νὰ καταστῇ θρυλική. Ἀνώτερον τοῦ πυρέθρου καὶ ὄλων τῶν ἄλλων μεθόδων, ἐξοντῶνει τοὺς ἀνωφελεῖς σχεδὸν ἀμέσως καὶ ὄχι μόνον τοῦτο, ἀλλὰ καὶ καθιστᾷ ἀσφαλῆ τὰ ψεκασθέντα μέρη ἐπὶ ἐβδομάδας καὶ μῆνας ὀλοκλήρους. Ἀνταγωνίζεται εἰς δραστηρότητα τὰ ἄλλα ἐντομοκτόνα: τὴν ἐξαχλωροεξάνη ἢ ΗΣΗ, τὴν χλωρντάνη καὶ τὴν ντιαλντρίνη. Ἡ χρῆσις τῶν ἐντομοκτόνων τούτων μὲ ὑπολειμματικὴν δράσιν, εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῶν κατοικιῶν, ἐξασφαλίζει τὸν πληθυσμὸν μιᾶς πόλεως ἢ ἐνὸς χωρίου, εἶναι δὲ αὕτη πολὺ ὀλίγον δαπανηρὰ καὶ ὀλιγώτερον τῶν 40 γαλ. φράγκων κατ' ἄτομον ἐτησίως εἰς τὴν Νοτιο - Ἀνατολικὴν Ἀσίαν, περὶ τὰ 60 φράγκα, εἰς τὴν περιοχὴν τοῦ Δυτικοῦ Εἰρηνικοῦ καὶ ὀλιγώτερον τῶν 160 φράγκων εἰς τὴν Ἀμερικανικὴν Ἡπειρον.

Ἡ μέθοδος, ὀφείλομεν νὰ τὸ ὁμολογήσωμεν, δὲν ἀπεγοήτευσεν. Πολλοὶ χώροι αἵτινες εἶχον παραμελήσει τὸ πρόβλημα τῆς ἐλονοσίας, δὲν ἤρρησαν νὰ ἀντιληφθῶσι τὴν ἀποτελεσματικότητά καὶ τὰ μεγάλα πλεονεκτήματα τῆς θεραπείας διὰ τῶν νέων ἐντομοκτόνων. Ἄλλαι πάλιν αἵτινες ἐπιτίμων τὰς παλαιὰς μεθόδους (ἀποξήρασις τῶν ἐλῶν, ἀντιπρονομφικὸς ἀγών, θεραπεία διὰ κινήσεως, συρματόπλεξις τῶν οἰκιῶν κλπ.) υἰοθέτησαν ταχέως τὴν μέθοδον ταύτην ὡς τὴν πλέον ἀποτελεσματικὴν καὶ ὀλιγώτερον δαπανηράν.

Ἐν τούτοις μία ἀπειλὴ ἀπασχολεῖ ὅλας τὰς χώρας, τὸ ἐνδεχόμενον νὰ ἀποκτήσουν οἱ ἀνωφελεῖς ἀργὰ ἢ γρήγορα ἀνθεκτικότητα εἰς τὰ ἐντομοκτόνα. Φαίνεται ὅτι ἡ «ἀνθεκτικότης» αὕτη δὲν προκεῖται νὰ ἐπιτευχθῇ πρὸ τῆς παρελεύσεως πολλῶν ἐτῶν. Ἀλλὰ φαίνεται ἐπίσης ὅτι ἅπαξ παρουσιάσθῃ αὕτη εἰς τὴν χρῆσιν ἐνὸς ἐκ τῶν εὐρέως διαδεδομένων τεσσάρων ἐντομοκτόνων, ὑπάρχει πιθανότης νὰ ἐκδηλωθῇ ταχέως εἰς τὰ ἄλλα τρία.

Εὐτυχῶς μέγα ποσοστὸν περιστατικῶν ἐξ ἐλονοσίας θεραπεύεται αὐτομάτως ἐντὸς τριῶν ἐτῶν ἀκόμη καὶ ἄνευ οὐδεμιᾶς θεραπείας... Πρέπει λοιπὸν νὰ πλήξωμεν τὸ κακὸν πρὶν ἢ ἀνθεκτικότης τῶν ἀνωφελῶν πρὸς τὰ ἐντομοκτόνα καταστήσῃ ἀτελέσφορον τὴν χρησιμοποίησιν των. Ἐξαλειφόμενης τῆς ἐλονοσίας, παύουν φυσικᾶ καὶ οἱ ἀνθελονοσιακοὶ ἀγῶνες καὶ τοιοῦτοτρόπως ἀπαλλάττονται οἱ προϋπολογισμοὶ τῆς ὑγιεινῆς ἐκ μιᾶς σοβαρᾶς δαπάνης.

Η ΝΟΙΚΟΚΥΡΩΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Τοῦ Νευρολόγου — ψυχιάτρου
Κ. ΚΑΤΣΑΡΑ

Ἡ Καλή νοικοκυρά, σύζυγος καὶ μάνα εἶναι ἡ μεγαλύτερη εὐτυχία γιὰ τὴν οἰκογένεια. Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ δημιουργήσωμε γυναῖκες ποὺ νὰ ξέρουν τὸν προορισμὸ τους, μάνες ποὺ ξέρουν νὰ θεμελιώνουν καὶ νὰ φτιάχνουν οἰκογένειες. Ἔτσι ἡ φυλή μας θὰ πάει μπροστά.

ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Ἡ νοικοκυρωσύνη εἶναι τὸ θεμέλιο τῆς εὐτυχίας ἐνὸς σπιτιοῦ.

Καὶ ὁ ἄνδρας καὶ ἡ γυναῖκα πρέπει νὰ εἶναι καλοὶ νοικοκυραῖοι. Ἄλλὰ πρὸ παντὸς ἡ γυναῖκα, γιατί σ' αὐτὴν ὀνῆκει ἡ διεύθυνση μέρους τοῦ σπιτιοῦ. Αὐτὴ εἶναι ἡ νοικοκυρά. Ὁ ἄντρας εἶναι γιὰ τίς ἔξω τοῦ σπιτιοῦ δουλειές, γιὰ τὰ ἔσοδα. Ἡ γυναῖκα γιὰ μέσα στὸ σπίτι καὶ γιὰ τὰ ἔξοδα.

Ὅλη ἡ νοικοκυρωσύνη τῆς γυναῖκας μαθαίνεται ἀπὸ τὴ μάνα της. Ἄν ἡ μητέρα δὲν εἶναι καλὴ νοικοκυρά, εἶναι ἀδύνατο νὰ κάνῃ τὴν κόρη της τέτοια. Ἡ μητέρα θὰ τὰ διδάξῃ ὅλα στὴ κόρη της. Ἄλλὰ πῶς θὰ τὰ διδάξῃ, ὅταν αὐτὴ ἡ ἴδια δὲν τὰ ξέρει καὶ δὲν ἐφρόντισε νὰ τὰ μάθῃ; Γι' αὐτό, ὅσες δὲν ἔτυχε νὰ μάθῃτε νοικοκυριὸ ἀπὸ τὴ μάνα σας, φροντίστε νὰ τὸ μάθῃτε ὅπωςδήποτε καὶ προτοῦ παντρευτῆτε ἀπὸ τὴ φίλη σας, ἀπὸ τὴ γειτόνισσα, ἀπὸ μιὰ σχολή, νὰ τὸ μάθῃτε ὅπωςδήποτε. Εἶναι ὁ προορισμός σας αὐτό, ὅπως καὶ ὁ γάμος. Μὴν ἀποφασίσετε νὰ παντρευτῆτε, ἂν δὲν ξέρετε νοικοκυριό, γιατί τότε ἡ εὐτυχία τοῦ σπιτιοῦ σας, τῆς οἰκογενείας, ποῦ θὰ κάνετε, θὰ χτιστῆ σὲ κακὰ θεμέλια. Κι' ὅταν ἔχετε κόρη, θὰ πρέπει πρῶτα πρῶτα νὰ φροντίσετε νὰ τὴ μάθῃτε νοικοκυρωσύνη, νὰ τὴν κάνετε καλὴ νοικοκυρά κι' ἔτσι νὰ τῆς θεμελιώσετε τὴν εὐτυχία τοῦ νέου σπιτιοῦ, ποῦ θὰ κάνῃ μὲ τὴν παντρεία της.

Κάθε κόρη εἴτε ἐργάζεται σπῆτι της, εἴτε σὲ ἐργοστάσιο, εἴτε σὲ γραφεῖο, εἶναι ὅπωςδήποτε προωρισμένη νὰ γίνῃ σύζυγος, μητέρα καὶ νοικοκυρά. Γι' αὐτό πρέπει ἀπαραίτητα νὰ ξέρῃ, πῶς θὰ τὰ καταφέρῃ σ' αὐτὰ τὰ τρία σπουδαιότατα καὶ βασικὰ γιὰ τὴν εὐτυχία τῆ δικῆ της καὶ τῶν δικῶν της πράγματα: Σύζυγο, παιδιά, σπίτι.

Γιὰ τὸ σπίτι τὸ μεγαλύτερο ἀποταμιευτικὸ κεφάλαιο εἶναι ἡ καλὴ διεύθυνση καὶ διαχείριση τοῦ νοικοκυριοῦ. Ἡ καλὴ νοικοκυρά εἶναι ἡ στερεώτερη βάση καὶ τὰ θεμέλια γιὰ τὴν οἰκογένεια.

Π ρ ῶ τ α ἀ π' ὅ λ α ν ο ι κ ο κ υ ρ ά .

Ἡ γυναῖκα εἶναι φυσιολογικὰ φτιαγμένη νὰ εἶναι πρῶτα ἀπ' ὅλα νοικοκυρά καὶ ὁ προορισμός της εἶναι νὰ γίνῃ μητέρα καὶ νὰ εὐτυχήσῃ δίνοντας τὴν εὐτυχία καὶ στὰ παιδιά της μὲ τὴν ἀνατροφή, ποῦ θὰ τοὺς δώσῃ.

Τὸ ἔνστικτο, ποῦ φανερώνεται τόσο ζωηρὰ ἀπὸ τὴν πρώτη παιδικὴ ἡλικία τοῦ κοριτσιοῦ, ὅταν ἀρχίζει νὰ παίξῃ μὲ κούκλες, ποῦ τόσο στοργικὰ τίς περιποιεῖται, ὅταν φτιάχνῃ σπιτάκια μὲ πετρίτσες στὴν αὐλὴ ἢ μέσα στὸ σπίτι μὲ διάφορα κουτάκια καὶ τὰ συγυρίζει, δείχνει τὸ ἔμφυτο τῆς νοικοκυρωσύνης στὴ γυναῖκα. Ἄλλ' ὅσο κι' ἂν ὑπάρχῃ τὸ ἔμφυτο, χρειάζεται καὶ διδασκαλία, γιατί εἶναι πολλὰ τὰ πράγματα, ποῦ πρέπει νὰ μάθῃ τὸ

κορίτσι, για να γίνει καλή νοικοκυρά. Και αυτά υπάρχουν ολόκληρες σχολές, που τα διδάσκουν για όσες θέλουν και μπορούν να φοιτήσουν. Άλλα εδώ πρόκειται για όλα τα κορίτσια μας, που μπορούν με λίγα λόγια και με την έμφυτη νοικοκυρωσύνη τους να μάθουν τα κυριώτερα.

Και τα κυριώτερα πράγματα, που πρέπει να ξέρη ένα κορίτσι και από μικρό να τα μαθαίνει, είναι τα εξής:

‘Η καθαριότης του σπιτιού. Το μαγείρεμα. ‘Η οικονομία. ‘Η περιποίηση του συζύγου. ‘Η περιποίηση των παιδιών. ‘Η υγιεινή.

‘Η καθαριότης βάσις τῆς υγιείας

Τὸ πολυτιμώτερο πράγμα στον ἄνθρωπο εἶναι ἡ υγιεία καὶ ἡ βάση τῆς υγιείας εἶναι ἡ καθαριότης.

‘Η καθαριότης δὲν εἶναι πολυτέλεια, ἀλλὰ ὑποχρέωση στον ἑαυτό μας καὶ στους ἄλλους. ‘Η υγιεία μας, ἡ ζωὴ μας ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καθαριότητα τοῦ ἀτόμου μας καὶ τοῦ σπιτιοῦ μας. Ποτὲ μὴν κάνετε οἰκονομία στὸ σαποῦνι καὶ στὸ νερὸ καὶ στὸν κόπο γιὰ τὴν καθαριότητα.

Κι’ ὅταν λέμε καθαριότητα, δὲν τὴν ἐννοοῦμεν μόνον στὸ σῶμα μας, ἀλλὰ καὶ στὸν ἀέρα, στὴν τροφή, στὰ ρούχα, στὸ σπίτι, στὸ μέρος ποῦ δουλεύουμε καὶ παντοῦ, ὅπου βρισκόμαστε. ‘Ο καθαρὸς ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὸν ἑαυτό του ζωηρό, δυναμωμένο καὶ πρόθυμο γιὰ τὴ δουλειά του καὶ ἡ δουλειά του τότε βγαίνει καλύτερη.

Πρέπει λοιπὸν νὰ διατηροῦμε τὸ σῶμα μας καθαρὸ μὲ καθημερινὸ σαποῦνισμα, τουλάχιστον στὰ μέρη ποῦ βρωμίζονται περισσότερο μὲ τὴν ἐπαφή καὶ τὸ ἴδρωμα (μασχάλες, γεννητικὰ ὄργανα, πρῶκτός, πόδια, ‘Επίσης τὰ αὐτιά, μύτη, στόμα, δόντια). Τὸ καλύτερο ὅμως καθάρισμα γίνεται μὲ γενικὸ λουτρό. Ἐὰν ὅμως δὲν ὑπάρχει ἡ εὐκολία τοῦ λουτροῦ στὸ σπίτι, τότε νὰ γίνεται τουλάχιστον μιὰ φορὰ τὴ βδομάδα γενικὸ καθάρισμα τοῦ σώματος. Σὲ μερικοὺς ἀνθρώπους συμβαίνει νὰ μυρίζουν περισσότερο τὰ πόδια, οἱ μασχάλες καὶ ἰδίως στὶς γυναῖκες, τὰ γεννητικὰ. Τὰ ἄτομα αὐτὰ ἀπαραίτητα πρέπει νὰ καθαρίζονται καλὰ καθεμέρα.

Πρῶτη δουλειὰ τῆς νοικοκυράς, μόλις ξυπνήσῃ καὶ φύγῃ ὁ ἄντρας τῆς γιὰ τὴ δουλειά του, εἶναι ν’ ἀνοίξῃ τὰ παράθυρα ν’ ἀεριστῇ τὸ δωμάτιο ἢ τὰ δωμάτια προσέχοντας νὰ προφυλάγεται ἀπὸ τὰ ρεύματα. Ἐπειτα ν’ ἀπλώσῃ τὰ ρούχα τοῦ κρεββατιοῦ ἢ τῶν κρεββατιῶν στὸν ἀέρα καὶ στὸν ἥλιο, νὰ τιναχτοῦν, ν’ ἀεριστοῦν καὶ νὰ λιαστοῦν. Ἐπειτα νὰ σκουπίσῃ ὅλο τὸ σπίτι καλὰ καὶ τὴν αὐλή, ὥστε νὰ μὴν ἀφίνη σαριδάκι πουθενά, προσέχοντας τὶς γωνίες καὶ κάτω ἀπὸ τὰ ἔπιπλα, καὶ νὰ φυλάῃ τὰ σκουπίδια σ’ ἕνα δοχεῖο σκεπασμένο, ὥσπου νὰ τὰ δώσῃ στὸ σκουπιδιάδῃ.

Νὰ ξεσκονίσῃ καλὰ τὸ σπίτι ὅλο καὶ τὰ ἔπιπλα, μ’ ἕνα καθαρὸ πανί, ὄχι τιναχτὰ γιὰ νὰ μὴ σηκώνεται σκόνη, ἀλλὰ σκοπιστά, προσέχοντας νὰ πέρνῃ ὅλες τὶς γωνίες καὶ τὶς ἄκρες τῶν ἐπιπτῶν, ὥστε νὰ μὴν ἀφίνη σκόνη πουθενά.

Ἐπειτα νὰ μαζέψῃ τὰ ρούχα, νὰ στρώσῃ τὰ κρεβάτια, νὰ τακτοποιήσῃ τὰ πράγματα, τὸ καθένα στὴ θέση του. Καὶ τὸ παραμικρότερο πράγμα πρέπει νὰ ἔχη μιὰν ὠρισμένη θέση, ὥστε νὰ τὸ βρῖσκῃ κανεὶς ἀμέσως μόλις τὸ ζητάει καὶ πάλι νὰ τὸ βάζῃ στὴ θέση του, ἀφοῦ τὸ χρησιμοποίησῃ.

Νὰ κυνηγήση τὶς μύγες, τὰ κουνούπια καὶ τοὺς κοριοὺς, τὰ μερμηγκία, ποὺ εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνα γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴν καθαριότητα τοῦ σπιτιοῦ.

Ἡ χολέρα, ὁ ἐξανθηματικὸς τύφος, ὁ δάγγειος, ὁ τριήμερος καταπολεμοῦνται κυρίως μὲ τὴν καθαριότητα.

Τὸ ἐντομοκτόνο Ντι-Ντι-Τι εἶναι ἀποτελεσματικώτατο γιὰ τὴν καταστροφήν ὄλων τῶν ἐντόμων, ἀκόμη καὶ γιὰ τὶς κατσαρίδες, ποὺ ὅλα αὐτὰ εἶναι μεγάλοι ἐχθροὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου.

Οἱ γάτες καὶ οἱ σκύλοι εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνοι στὴν ὑγεία. Προσέχετε τὰ παιδιὰ σας, νὰ μὴν καταπιάνονται μὲ τὰ ζῶα αὐτά, γιὰτὶ ἐκτὸς πῆς ἀκαθαρσίας, φέρνουν καὶ μεγάλες ἀρρώστειες.

Ἀποφεύγετε, ὅσο μπορεῖτε, τὰ φτυσίματα ὅπουδήποτε, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ μαντῆλι σας.

Ἡ καθαριότης καὶ ἡ τάξη σ' ἓνα σπίτι εἶναι ὁ καθρέφτης τῆς ὑγείας καὶ τῆς νοικοκυρωσύνης. Ἡ καθαριότης εἶναι ἀρχοντιά. Ὅσοδήποτε φτωχὸ κι' ἂν εἶναι ἓνα σπίτι, ἅμα εἶναι καθαρὸ καὶ καλὰ τακτοποιημένο, δείχνει τὸν πλοῦτο τῆς νοικοκυρωσύνης, τῆς καλῆς καρδιάς, τῶν εὐγενικῶν αἰσθημάτων καὶ τῆς καλῆς ἀνατροφῆς καὶ συμπεριφορᾶς. Δίνει τὴν εὐχαρίστηση καὶ τὴν χαρὰ σ' ὄλους, ποὺ τὸ κατοικοῦν, καὶ στοὺς ξένους, ποὺ θὰ τὸ ἐπισκεφθοῦνε. Καὶ ἀντίθετα, ὅσοδήποτε πλούσιο κι' ἂν εἶναι ἓνα ἄλλο, ἅμα εἶναι ἀκάθαρτο κι' ἀκατάστατο, δείχνει τὴν κακομοιριά καὶ τὴν ἀμάθεια αὐτῶν, ποὺ τὸ κατοικοῦν. Δείχνει, πῶς οἱ ἔνοικοί του ἔχουν αἰσθήματα βρωμερά, ὅπως εἶναι καὶ τὸ σπίτι τους, καὶ ἀσφαλῶς καὶ ἡ ὄψη τους θὰ εἶναι διαρκῶς κατσουφιασμένη κι' ἀνάποδη.

Ἐνα καθαρὸ τραπεζομάντηλο πάντα στὸ τραπέζι, ὅσοδήποτε ἀπλὸ καὶ φτωχό, ἓνα εὐχάριστο καδράκι σπὸν τοῖχο, ἓνα βαζάκι μὲ δυὸ λουλουδάκια, κάνουν τὸ σπίτι χαρούμενο. Καὶ πρὸ παντὸς ἡ εὐθυμὴ ὄψη, τὸ χαμόγελο τῆς νοικοκυρᾶς νὰ μὴ λείπη ποτέ.

Ἐπειτα ἐρχῶμαστε στὴν πλύση. Ἡ καθαριότης στὸ σῶμα εἶναι ὑγεία. Γι' αὐτὸ τὰ ἐσώρουχα πρέπει νὰ πλένονται πολὺ καλὰ καὶ νὰ σιδερώνονται καλύτερα, γιὰτὶ τὸ σίδηρο τ' ἀπολυμαίνει. Τὸ πλύσιμο τῶν ἐσωρούχων πρέπει νὰ γίνεται, ὅσο τὸ δυνατόν, ἀμέσως μετὰ τὸ ἄλλαγμα καὶ νὰ μὴ μένουν ἄπλυτα.

Ὁ ἀέρας καὶ ὁ ἥλιος εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ ἓνα καθαρὸ καὶ ὑγιεινὸ σπίτι. Ὅσο περισσότερο ἀερίζεται καὶ λιάζεται ἓνα δωμάτιο, τόσο περισσότερο διώχεται ἀπ' αὐτὸ ὁ γιαιτρός.

Καθαρὸ καὶ καλοσυγυρισμένο σπιτάκι θὰ πῆ ἀρχόντισσα νοικοκυρὰ κι' εὐτυχισμένοι ἔνοικοι.

Οἱ ἀνθυγιεινές . . . ἀνάγκες

Τὸ κάθε σπίτι τὸ χειμῶνα ἔχει ἀνάγκη γιὰ θέρμανση. Καὶ στὰ σπίτια, ποὺ ἔχουν καλοριφέρ, εἶναι οἱ ἔνοικοί τους ἡσυχοὶ καὶ ἀσφαλεῖς γιὰ μιὰ σταθερὴ καὶ ἀκίνδυνη θερμοκρασία, καὶ οἱ νοικοκυρᾶς δὲν κοπιάζουν. Εἶναι ἀκόμα καὶ οἱ πρακτικώτερες ἠλεκτρικὲς θερμάστρες, ποὺ προσφέρουν καὶ αὐτὲς μιὰν εὐκολὴ καὶ καλὴ θάλπωρή.

Ἀτυχῶς ὅμως ἡ χρησιμοποίησις τοῦ ἠλεκτρισμοῦ ἀπὸ τὴν νοικοκυρὰ δὲν

ἔχει ξαπλωθῆ σὲ δλα τὰ σπίτια. Ὅσοι κατώρθωσαν νὰ ἔχουν τὸ Τ3 ζοῦν προνομιοῦχα, γιατί ἔχουν τὴν κουζίνα, τὸ ψυγεῖο, τὴ θερμάστρα, τὸ πλυντήριον, τὸ θερμοσίφωνα, τὴ σκούπα, τὴν παρκετέζα, τὸ σίδερο καὶ ἄλλες ἠλεκτρικὲς συσκευές, κι' ἔτσι ὑπάρχει τὸ ἠλεκτρικὸ σπίτι, ποὺ σήμερα τὸ προμηθεύεται κανεὶς καὶ μὲ δόσεις καὶ εἶναι οἰκονομικόν. Καὶ ἄς εὐχηθούμε πολὺ γρήγορα νὰ γίνῃ πρᾶσιτὸ καὶ στὸν πολὺ λαόν.

Ἡ νοικοκυρὰ ὅμως, ποὺ εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ θερμάνῃ τὸ σπίτι της χωρὶς ἠλεκτρισμό, χωρὶς καλοριφέρ, θὰ καταφύγῃ ἀναγκαστικὰ στὴ σόμπα, τὴν ὁποιαδήποτε σόμπα, μὲ τὸ κάρβουνο, τὸ ξύλον ἢ τὸ πετρέλαιον, ποὺ ὅλες ἔχουν τὰ ἐλαττώματά τους, τὴ ἱμυρουδιά, τὸ κάπνισμα κλπ. καὶ τοὺς κινδύνους τους. Τὸ δράμα ὅμως εἶναι στὰ σπίτια καὶ τὶς νοικοκυρὲς ἐκεῖνες, ποὺ χρησιμοποιοῦν τὰ ξυλοκάρβουνα, εἴτε στὴ θέρμανσι τοῦ σπιτιοῦ, εἴτε στὸ μαγεῖρεμα. Αὐτὰ εἶναι τόσο ἀνθυγιεινὰ καὶ ἐπικίνδυνα, ποὺ θὰ ἔπρεπε νὰ εἶχαν ἀπαγορευθῆ. Ἀλλὰ πῶς νὰ ἀντικατασταθοῦν ἀπὸ τὴν νοικοκυρὰ, ποὺ δὲν ἔχει τὰ οἰκονομικὰ μέσα νὰ πάρῃ κάτι καλύτερον; Γι' αὐτὸ συχνὰ γίνονται δηλητηριάσεις ἀπὸ τὰ μαγκάλια, τὶς σόμπες ἢ τὸ γκάζι. Ἀπ' ὅλες συχνότερη δηλητηρίασι εἶναι ἐκεῖνη, ποὺ γίνεται ἀπὸ τὰ μαγκάλια. Γι' αὐτὸ καὶ θ' ἄπρεπε ὅλως διόλου νὰ λείπουν. Ἡ δηλητηρίασι μὲ τὸ κάρβουνο εἶναι μία ἀπὸ τὶς χειρότερες καὶ, ἂν δὲν προλάβουμε, φέρνει τὸ θάνατον. Ὅταν ἓνας ἄνθρωπος πάθῃ ἀπ' αὐτὴ τὴ δηλητηρίασι, τὸ καλύτερον, ποὺ ἔχουμε νὰ κάνουμε, εἶναι νὰ ἀνοίξουμε ἀμέσως τὰ παράθυρα, γιὰ νὰ μπῆ ἀπ' ἔξω ἄφθονος καθαρὸς ἀέρας, καὶ ἀκόμη καλύτερα εἶναι νὰ θάλλουμε τὸν ἄνθρωπον ἔξω στὸ ὑπαιθρον καὶ νὰ τοῦ κάνουμε τεχνητὴ ἀναπνοή. Ὡφελεῖ ἐπίσης ἡ χρησιμοποίησις ἐνὸς ἀσκού ὀξυγόνου, ποὺ θὰ τὸ πάρῃ ἀπὸ τὸ πιὸ κοντινὸν φαρμακεῖον. Ἐὰν ἡ κατάστασί του εἶναι βαρειά, τότε νὰ εἰδοποιηθῆ ὁ Σταθμὸς τῶν πρώτων Βοηθειῶν.

Γιὰ νὰ κάνουμε τεχνητὴ ἀναπνοή ξαπλώνουμε τὸν παθόντα ἀνάσκελα, γονατίζουμε πίσω ἀπὸ τὸ κεφάλι του, τοῦ πιάνουμε στερεὰ τὰ δυὸ χέρια ἀπὸ τοὺς καρπούς καὶ ἀρχίζουμε νὰ τὰ φέρνουμε πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἐπάνω ὀλόρθα, καὶ μετὰ τὰ ξανακατεβάζουμε πρὸς τὸν θώρακα πιέζοντάς τα στὸ κατώτερον μέρος τοῦ θώρακος. Οἱ κινήσεις αὐτὲς πρέπει νὰ γίνωνται μὲ ρυθμὸν καὶ ὀλόκληρες πάντα. Συνήθως ἀρκοῦν 20 τέτοιες κινήσεις στὸ λεπτό. Πρὶν ἀρχίσουμε τὴν τεχνητὴ ἀναπνοή πρέπει πάντως νὰ βεβαιωθούμε μήπως εἶναι φραγμένος ὁ λάρυγγας ἀπὸ τίποτε ἢ μήπως ἔχει πέσει ἡ γλῶσσα πρὸς τὰ πίσω. Ἄλλοι προτιμοῦν ἄλλον τρόπον: ξαπλώνουν δηλαδὴ τὸν ἄρρωστο μπρούμητα, τὸν καθαλλάνε στὴ μέση καὶ τοῦ πιέζουν μόνο τὶς κατώτερες πλευρὲς μὲ τὶς παλάμες καὶ μὲ τὸ βάρος τοῦ κορμοῦ τους μὲ τὸν ἴδιον ὅπως καὶ πρὶν ρυθμό. Καλύτερος τρόπος νομίζουμε, ὅτι εἶναι ὁ πρώτος, ἐνῶ ὁ δεύτερος προτιμάται, ὅταν ἔχουμε νὰ κάνουμε μὲ ἄνθρωπον, ποὺ πνίγηκε στὴ θάλασσα.

Ἡ προσπάθειά μας αὐτὴ θὰ συνεχισθῆ χωρὶς διακοπὴ καὶ χωρὶς νὰ χάσουμε τὸ θάρρος μας, ἀκόμα καὶ ἕως μιὰ ἢ καὶ δυὸ ὥρες, μέχρις ὅτου ἀρχίσῃ ὁ παθὼν νὰ ἀναπνέῃ μόνος του. Ἄν αὐτὸ δὲν συμβῆ καὶ ἓνας γιατρός ἢ ἄλλος, ποὺ καταλαβαίνει, πιστοποιήσῃ, ὅτι ὁ παθὼν εἶναι νεκρός, τότε παύουμε τὴν προσπάθειά μας.

Μὴ νομίζετε δέ, πῶς, ὅταν τὰ ξυλοκάρβουνα εἶναι χωνεμένα, δὲν ὑπάρχει πιά κίνδυνος. Κάθε ἄλλο, ὁ κίνδυνος ὑπάρχει πάντοτε. Οὔτε νὰ ἔχετε τὴν ἰδέαν, πῶς ἡ πυρῆνα εἶναι ἀκίνδυνη. Κι' αὐτὴ ἐπίσης βλάπτει, ὅπως καὶ

τὰ κάρβουνα. Γι' αὐτὸ μὴ μεταχειρίζεσθε καθόλου μαγκάλια, ἂν θέλετε νὰ ἔχετε ἤσυχο τὸ κεφάλι σας.

Ὅσο γιὰ τὶς θερμάστρες, κι' αὐτὲς πρέπει νὰ προσέχετε νὰ τραβοῦν καλὰ καὶ τὸ κλειδί τοῦ σωλήνος νὰ εἶναι πάντοτε ἀνοιχτό. Νὰ καθαρίζετε τακτικὰ τὴ θερμάστρα καὶ τοὺς σωλήνες καὶ γενικὰ πρέπει νὰ μὴ μένη πουθενὰ κάπνια, γιατί ὑπάρχει καὶ ὁ κίνδυνος τῆς πυρκαγιᾶς. Ἀκόμα προσέχετε τὰ βαποράκια τοῦ σιδερώματος, γιατί εἶναι πιὸ ἐπικίνδυνα ἀπὸ τὰ μαγκάλια, ἐπειδὴ τὰ χρησιμοποιεῖτε μπροστὰ στὴ μύτη σας. Πρὸς Θεοῦ μακριὰ ἀπὸ σίδερα βαποράκια!

Μεγάλη προσοχὴ χρειάζεται καὶ στὸ γκάζι. Πρέπει νὰ κλείνετε τὸν γενικὸ διακόπτη, γιστὶ δὲν φθάνει μονάχα νὰ κλείνετε τὸ κλειδί τῆς μηχανῆς καὶ ὁ λόγος εἶναι ὅτι μπορεῖ νὰ ὑπάρχη καμμιὰ τρύπα στὸ λάστιχο ἢ κάπου ἄλλου καὶ νὰ ξεθυμένῃ. Τὸ ἴδιο πρέπει νὰ προσέχετε καὶ ἔαν στὸ μπάνιο σας ἔχετε θερμοσίφωνο.

Ἄν κανεὶς καπνίσῃ τσιγάρα συνεχῶς, μισὴ ὥρα, παθαίνει τὸ στομάχι του καὶ τ' ἄντερα, κι' αὐτὸ γίνεται ὄχι ἀπὸ τὴ νικοτίνη τοῦ καπνοῦ, ἀλλ' ἀπὸ τὸ κάρβουνο τοῦ καψίματος τοῦ καπνοῦ.

Τὸ Μαγειρεῖο

Ἄφοῦ ἡ νοικοκυρὰ συγυρίσει τὸ σπίτι τῆς, πρέπει νὰ φροντίσῃ γιὰ τὸ φαί.

Τί θὰ μαγειρέψῃ; Ἐδῶ εἶναι τὸ καθημερινὸ μεγάλο ζήτημα τῆς νοικοκυρᾶς!

Τὸ ποσὸ, ποῦ ἔχει νὰ ξοδέμῃ, εἶναι ὠρισμένο. Καὶ μὲ τὸ ποσὸ αὐτὸ πρέπει νὰ οἰκονομήσῃ ὄχι μόνο τὸ φαί τῆς ἡμέρας, μὰ καὶ ἄλλα ἀπαραίτητα μικροέξοδα τοῦ σπιτιοῦ: σαποῦνι, καύσιμα, φῶς, καμμιὰ κουβαρίστρα, κανένα τετράδιο τῶν παιδιῶν κτλ. Πρέπει λοιπὸν νὰ κάνῃ καλὰ τὸ λογαριασμό τῆς καὶ νὰ ἰδῇ, τί θὰ ψωνίσῃ. Καὶ πρέπει νὰ ξέρῃ νὰ κάνῃ τὸ καλύτερο καὶ θρεπτικώτερο φαί μὲ τὸ μικρότερο ἔξοδο. Νὰ θρέψῃ τὴν οἰκογένεά τῆς καλὰ καὶ φθηνά.

Ἐπὶ ὑπάρχουν εἶδη πολὺ θρεπτικὰ καὶ χορταστικὰ, καὶ συγχρόνως φθηνὰ καὶ ἄλλα ἀκριβά, ποῦ δὲν ἔχουν ὅμως καμμιὰ θρεπτικὴ ἀξία. Γι' αὐτὸ ἡ νοικοκυρὰ πρέπει νὰ ξέρῃ, ποιά εἶναι τὰ θρεπτικὰ εἶδη. Καὶ νὰ προτιμᾷ ὄχι ἐκεῖνα, ποῦ γεμίζουν τὸ στομάχι καὶ δὲ δίνουν καμμιὰν ὠφέλεια καὶ δύναμη στὸν ὀργανισμό, ἀλλὰ ἐκεῖνα, ποῦ χωρὶς νὰ παραφορτώνουν τὸ στομάχι, χωνεύονται ὅμως καλὰ καὶ ἀφομοιώνονται καὶ γίνονται αἷμα καὶ δύναμη.

Ἡ ἐλαττωματικὴ τροφή εἶναι ἡ μεγαλύτερη αἰτία στὶς ἀρρώστιες μας καὶ ἡ καλὰ κανονισμένη τροφή ὁ μεγαλύτερος βοηθὸς στὴν ὑγεία μας.

Ἡ ἐπιστήμη εὗρηκε μέτρο καὶ μετράει τὴν ἀξία καὶ τὴ δύναμη τῆς κάθε τροφῆς καὶ τὸ μέτρο αὐτὸ τὸ ὠνόμασε *θερμομίδεις*. Γιατί οἱ τροφές μέσα στὸν ὀργανισμό καίγονται, ὅπως καίγονται τὰ κάρβουνα μέτα στὴ σόμπα. Ὅπως λοιπὸν ἄλλα κάρβουνα ἔχουν μεγαλύτερη δύναμη φωτιᾶς καὶ ἄλλα μικρότερη, ἔτσι καὶ οἱ τροφές. Καὶ βρῆκε ἀκόμα ἡ ἐπιστήμη πῶς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ ὠρισμένες θερμίδες κάθε μέρα, γιὰ νὰ τρέφεται καλὰ.

Θὰ σᾶς ἀναφέρω μερικὲς καλὲς καὶ φθηνὲς τροφές. Πρῶτο ἀπ' ὅλα το

ψωμάκι μας είναι τὸ θρεπτικώτερο καὶ τὸ καλύτερο τρόφιμο. Μὴ ντρέπεσθε, νὰ τρῶτε ὅσο μπορεῖτε περισσότερο ψωμί, σὰν καὶ μερικοὺς καὶ μερικές, ποὺ θέλουν νὰ φαίνωνται, πὼς εἶναι ἀπὸ τζάκι μὲ τὸ νὰ τρῶγουν λίγο ψωμί. Ἀπὸ κρέας, ὁ πατσᾶς καὶ τὰ ποδαράκια ἢ τὸ περίφημο μωσχάρισιο συκῶτι εἶναι τροφές πολυτιμώτερες καὶ φθηνές. Ἀπὸ ψάρι, ἡ μαρίδα, ἡ σαρδέλλα καὶ ὅλα τὰ θαλασσινὰ φθηνὰ ψάρια, ἡ παλαμίδα τὸ ρίκι, τὸ σαφρίδι, οἱ κολλιοί, τὸ σκουμπρι, ὁ γαλέος, τὸ χέλι, τὸ σαλάχι καὶ ἄλλα εἶναι καλὰ, φτάνει νὰ εἶναι φρέσκα. Τὸ αὐγὸ οὔτε φθηνὴ τροφή εἶναι, οὔτε θρεπτικὴ, γιατί για νὰ τραφῆ κανεὶς μόνον, μὲ αὐγά, χωρὶς τίποτ' ἄλλο, χρειάζονται ἀπ' αὐτὰ 42!... τὴν ἡμέρα. Τὸ λάδι εἶναι θρεπτικώτερο ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὸ ἀγνὸ βούτυρο γάλακτος καὶ πολὺ καλύτερο ἀπὸ τὰ διάφορα λίπη. Μὲ μόνη τῆ διαφορά, ὅτι πρέπει νὰ εἶναι πραγματικὸ λάδι. Θρεπτικώτατες ἀκόμα ἄλλα καὶ φθηνότερες, τροφές εἶναι: ὁ ξερὸς μπακαλιάρος, ποὺ στοιχίζει 13,20 ἢ ὀκᾶ (καὶ ὅταν μουσκέψη καὶ γίνῃ σὰν τὸ φρέσκο στοιχίζει μόνον 6,60, γιατί διπλασιάζεται τὸ βάρος του), ἡ ρέγγα 15,20 ἢ ὀκᾶ, ὁ παραμᾶς 35 δρχ., καὶ μᾶς ἔρχονται ἀπὸ τὴν ἄλλη ἄκρη τοῦ κόσμου μὲ δολλᾶριο 30 καὶ μὲ φόρους. Ἐνῶ τὸ ντόπιο πράμα ἢ χωρὶς σπουδαία θρεπτικὴ ἀξία μαρίδα στοιχίζει 12 δρχ. ἢ ὀκᾶ. Ἡ ἐλιά ἐπίσης εἶναι θρεπτικώτατη. Ἡ σταφιδίνη, οἱ σταφίδες, τὰ σύκα, τὰ καρύδια, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ φουντούκια καὶ ὅλοι σχεδὸν οἱ ξεροὶ καρποὶ εἶναι θαυμάσιες τροφές, καὶ μὴν τὰ πέρνετε τάχα σὰ φρούτα, ἀπὸ λίγα, ἀλλὰ σὰν κύριες τροφές. Ἰδίως γιὰ τὰ παιδιὰ οἱ σταφίδες καὶ τὰ σύκα εἶναι ὠφελιμώτατες, καὶ γιὰ τοὺς μεγάλους ὄχι μόνον τρέφουν, ἀλλ καὶ κανονίζουν τὸ στομάχι, ὠφελοῦν στὴ δυσκοιλιότητα. Οἱ σταφίδες καὶ τὰ σύκα, ποὺ εἶναι προϊόντα ἐγγύρια καὶ φθηνά, δὲν πρέπει νὰ λείπουν ποτὲ ἀπὸ τὸ τραπέζι σας. Εἶναι χίλιες φορές καλύτερα νὰ φάτε μιὰ χούφτα σταφίδες ἢ δέκα σύκα παρὰ δέκα πιάττα χόρτα. Τὰ ὄσπρια, οἱ πατάτες, τὰ ζυμαρικά, τὸ ρύζι, ὁ τραχανάς, γλυκὸς καὶ ξυνὸς εἶναι θαυμασιὰ τροφή. Τὰ φρούτα, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα τὸ χειμῶνα καὶ τὰ σταφύλια προπάντων, τὸ καλοκαίρι, εἶναι ἀπαραίτητα, γιατί εἶναι θρεπτικώτατες τροφές. Καὶ ἀπὸ τὰ σταφύλια νὰ προτιμᾶτε τὴ σταφίδα, γιατί δὲν ἔχει κουκούτσια καὶ φλούδα χοντρή, ποὺ εἶναι δύσπεπτα.

Κοντὰ στὰ παραπάνω ποὺ σᾶς εἶπαμε, μὴν ξεχνᾶτε μιὰ ἀρρώστια ρωμέικη, τὴ νοθεία. Εἶναι ὠμελιμώτερο γιὰ τὴν ψέπη σας νὰ ἀγοράζετε ἕνα γνήσιο καὶ ἀκριβὸν τρόφιμο παρὰ ἕνα ἄλλο πάμθνηνο, ἀλλὰ νοθευμένο. Γιατὶ τὸ ἀκριβὸν σᾶς τρέφει, ἐνῶ τὸ φθηνὸ σᾶς γελᾶ καὶ γιὰ παράδειγμα ὅσας ἀναφέρομε τοῦτο: Τὸ τυρὶ φέτα στοιχίζει 26 δρχ. ἢ ὀκᾶ καὶ εἶναι ἄπαχη καὶ πολὺ ὑγρὴ ἐνῶ τὸ ροκφόρ ποὺ στοιχίζει 44 δρχ. ἢ ὀκᾶ εἶναι τετράπαχο καὶ στεγνόν. Στὴν πραγματικότητα λοιπὸν μᾶς ἔρχεται φθηνότερο τὸ ροκφόρ. Ἀλλὰ καὶ πολὺ φθηνότερο ἀκόμα εἶναι τὸ Ὀλλανδικὸ καὶ τὸ κρέμα Σουηδίας, ποὺ ἔχει τὸ ἕνα 35 καὶ τὸ ἄλλο 33 δρχ. ἢ ὀκᾶ, ἀλλὰ καὶ πολὺ βούτυρο καὶ καθόλου νερό.

Ἐὰν βέβαια εὑρίσκε κανεὶς τὴν παλιὰ φέτα Παρνασσοῦ ἢ τῆς Μανωλάδος ποὺ δὲν γνώριζαν οὔτε τὴ νοθεία, οὔτε τὴν ἀποβουτύρωση, τότε μποροῦσε νὰ τὴν ἀγοράσῃ ἐλεύθερα μὲ τὴν πεποίθησιν ὅτι δὲν θὰ ἔδιδε ἄδικα τὰ λεπτὰ του. Τὸ ἴδιο ἔχομε νὰ ποῦμε καὶ γιὰ τὰ ἄλλα τυριά καὶ τὴν γιαιούρτη.

Προσοχὴ λοιπὸν νὰ ἀγοράζετε ἀνόθευτα τυριά καὶ ὅς εἶναι ἀκριβά.

Καὶ τὸ γάλα καλὰ θὰ κάνετε νὰ προτιμᾶτε τὸ ἐβαπορὲ ἢ τὸ συμπετυκνωμένο μὲ τὴ ζάχαρη ἢ παστεριωμένο, γιατί εἶναι γάλατα ἀνόθευτα. Ἐκτὸς

ἂν εἴσθε ἀπολύτως βέβαιοι, ὅτι τὸ φρέσκο γάλα, ποὺ ἀγοράζετε, εἶναι πραγματικὰ ἀγνό. Τὸ φρέσκο ἀγνό γάλα, καὶ μάλιστα τὸ πρόβειο εἶναι ἀνώτερο ἀπὸ κάθε γάλα τοῦ κουτιοῦ.

Ἐνα ἄλλο, ποὺ πρέπει νὰ ξέρη κάθε νοικοκυρά, εἶναι πῶς νὰ διαλέξη ποιότητα ἀπὸ τὸ εἶδος ποὺ θέλει. Ὅχι νὰ πηγαίνη στὸ χασάπη καὶ νὰ τοῦ λήη «νὰ παράδες, δὸς μου κρέας», ὅπως λέει ἡ παροιμία, ἀλλὰ νὰ φιλιέγη τὸ μέρος, νὰ προσέχη στὸ ζύγισμα καὶ νὰ κάνη καλὰ τὸ λογαριασμό, ἂν πράγματι τόσο κάνει ὅσο τῆς ζητοῦν. Νὰ ξέρη νὰ διαλέξη τὸ φρέσκο ψάρι, τὸ φρέσκο αὐγὸ, τὸ καλὸ χορταρικό, τὸ καλὸ λάδι, τὸ ὄσπριο, τὸ φρούτο. Νὰ προσέχη πάντα στὸ ζύγισμα καὶ στοὺς λογαριασμοὺς καὶ νὰ μὴν ἀφήνη νὰ τῆς πέρνουν οὔτε τὸ ἐλάχιστο παραπάνω ἀπ' ὅτι πρέπει, γιὰ τὸ λίγο καθεμέρα, στὸ μῆνα καὶ στὸ χρόνο γίνεται πολὺ. Τὸ καλὸ ψώνιο εἶναι μεγάλη εὐχαρίστηση γιὰ τὴ νοικοκυρά.

Ἐπειτα ἡ καλὴ νοικοκυρά ποτὲ δὲν ψωνίζει ἀπὸ λίγα-λίγα τὰ πράγματα ἀπὸν χρειάζεται, ἀλλὰ φροντίζει νάχη πάντα μιὰ μικρὴ ἀποθηκούλα ἀπὸ τὰ κυριότερα τρόφιμα στὸ σπίτι της. Ὅσπρια, ρύζι, ζάχαρη, ζυμαρικά, λάδι, ντομάτα, σταφίδες, σύκα κ.λ.π. Γιατὶ ἀποφεύγει πρῶτον τὴ ζημιὰ τοῦ ζυγίσματος (κάτι τρώει πάντα ἡ ζυγαριά), τῆς χαρτοσσκούλας (τρώει κι' αὐτὴ στὸ βάρος), τοῦ λογαριασμοῦ (κι' αὐτὸς τρώει καὶ πολλὰ μάλιστα) καὶ τέλος τὸν κόπο καὶ τὸ χασομέρι νὰ πηγαينوέρχεται στὸν προμηθευτή.

Τὸ κόψιμο τοῦ κρέατος, τὸ καθάρισμα τοῦ ψαριοῦ, τῶν χόρτων, τοῦ ρυζιοῦ καὶ τῶν ὄσπριων, τὸ ἀναμμα τῆς φωτιάς καὶ ἡ παρακυλούθηση τοῦ φαγητοῦ ποὺ γίνεται, θέλουν προσοχὴ μεγάλη καὶ πρέπει νὰ τὰ ξέρη καλὰ ὄλ' αὐτὰ ἡ νοικοκυρά ἀπὸ κορίτσι.

Ἐπειτα τὸ σερβίρισμα στὸ τραπέζι, θέλει κι' αὐτὸ προσοχὴ μεγάλη, εἶναι τὸ σπουδαιότερο μέρος τῆς ἱεροτελεστίας τοῦ μαγειρέματος. Τὸ καθαρὸ τραπεζομάνηλο πρῶτα-πρῶτα καὶ οἱ πετσέτες, τὰ μαχαιροπήρουνα, τὰ ποτήρια, τὰ πιάτα, ἡ ἀλατιέρα κ.λ.π. στὴ θέση τους, νὰ μὴ λείπη τίποτα καὶ σηκώνεται κάθε λίγο ἡ νοικοκυρά γιὰ νὰ τὸ φέρη. Τὸ καλοφτιαγμένο φαί ν' ἀχνίζει. Μόλις ἔρθη ὁ ἄντρας ἀπὸ τὴ δουλειά του γιὰ φαί, νὰ εἶναι ὄλα ἔτοιμα, γιὰ νὰ μὴν περιμένη ὥσπου νὰ γίνουν. Τὰ παιδιά καθαρά, μὲ τὰ χεράκια τους πλυμένα. Καὶ πρὸ παντὸς χαμόγελο. Ὅτιδήποτε στενοχώριες ἢ νευριάσματα κι' ἂν ἔχη ἡ νοικοκυρά μὲ τὰ παιδιά, μὲ τὶς δουλειές, τὴν ὥρα τοῦ τραπεζιοῦ πρέπει νὰ λείπουν καὶ τὸ πρόσωπό της νὰ εἶναι γελαστὸ καὶ χαρούμενο. Τὸ ἴδιο κι' ὁ ἄντρας, ὄση κούραση καὶ ἔννιες κι' ἂν ἔχη ἀπὸ τὴ δουλειά του, στὸ τραπέζι πρέπει νὰ τὶς ξεχνᾷ καὶ νὰ εἶναι εὐθυμος, ὄχι κατσοφιασμένα μούτρα. Καὶ ποτὲ τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ νὰ μὴν κουβεντιάζουν γιὰ στενάχωρα πράγματα. Ὅχι τὴν ὥρα αὐτὴ νὰ παρουσιάζονται οἱ λογαριασμοὶ καὶ οἱ ἀνάγκες τῶν ἐξόδων, οἱ ἀταξίες τῶν παιδιῶν, οἱ ἐλλείψεις τοῦ σπιτιοῦ. Ἡ ὥρα τοῦ τραπεζιοῦ πρέπει νὰ εἶναι ὥρα χαρᾶς. Γιατὶ ἔτσι τὸ φαί «πάει στὴν καρδιά», ὅπως λέμε, ὠφελεῖ, χωνεύεται καὶ ἀφομοιώνεται, δὲν «βγαίνει ἀπὸ τὴ μύτη».

Σὲ κάθε σερβίρισμα, στὸν καφέ, τὸ τσάϊ, τὸ γλυκό, πρέπει νὰ δίνεται προσοχὴ μεγάλη, νὰ γίνεται μὲ χάρη, μὲ πάστρα, μὲ τάξη καὶ πάντα μὲ τὸ χαμόγελο, μὲ τὴν εὐχαρίστηση, μὲ τὴν χαρὰ. Ἐτσι ἡ ἀξία τοῦ σερβιριζομένου εἶδους διπλασιάζεται καὶ ἡ ἐκτίμησις καὶ ἡ ἀγάπη στὴ νοικοκυρά ἀνεβαίνει σὲ ὕψη.

Ἡ οἰκονομία καὶ ἡ τάξη παράγοντες εὐτυχίας

Ἡ οἰκονομία στὸν ἄνθρωπο καὶ πρὸ πάντων στὴ νοικοκυρὰ εἶναι ἀπὸ τὰ πιὸ μεγάλα προτερήματα. Ὅχι βέβαια τσιγκουνιά, ἀλλὰ λογικὴ οἰκονομία. Τίποτα δὲν πρέπει νὰ πηγαίνει χαμένο καὶ παραπανήσιο, οὔτε ἕνα σπέρτο. Εἶναι γνωστὴ ἡ ἱστορία τῆς λογικῆς οἰκονομίας, ἀλλὰ θὰ σὰς τὴν διηγηθῶ:

Τρεῖς νοικοκυραῖοι εἶχαν βγῆ νὰ μαζέψουν ἑράνους γιὰ κάποιον εὐεργετικὸ σκοπο. Ἐφτασαν καὶ σπῖτι ἐνὸς πλουσίου, ποὺ τοὺς ἐδέχθηκε πρόθυμα, τοὺς ἔβαλε νὰ καθίσουν γύρω στὸ μαγκάλι μὲ τὴ φωτιά καὶ διέταξε καφέ καὶ γλυκό. Ὅταν ἦρθαν τὰ τραταμένα καὶ τοὺς προσέφερε τσιγάρο, ὁ ὑπῆρέτης του ἔσπευσε ν' ἀνάψῃ σπέρτο, γιὰ νὰ τοὺς δώσῃ ν' ἀνάψουν. Τότε ὁ ἀφέντης ἐθύμωσε καὶ τὸν μάλωσε:

— Γιατί νὰ χαλάσῃς τὸ σπέρτο, σπάταλε; Νά, ἐδῶ μπροστὰ στοὺς κυρίους τὸ μαγκάλι μὲ τὰ ὠραία κάρβουνα, ν' ἀνάψουν τὰ τσιγάρα!

Οἱ ξένοι κοιταχτήκανε καὶ καθέννας ἐσκέφθηκε: «Τοῦτος εἶναι τσιγκουνής. Πῶς θὰ τοῦ ποῦμε νὰ μᾶς δώσῃ ἕρανο;»

Τέλος ὁ νοικοκύρης ἐρώτησε τὸ σκοπὸ τῆς ἐπισκέψεως τῶν ξένων καὶ αὐτοὶ μὲ δισταγμὸ τοῦ τὸν εἶπαν. Ἀμέσως προθυμότερος σηκώθηκε καὶ γελαστὸς τοὺς ἔδωσε ἕνα μεγάλο ποσό.

Οἱ ξένοι ξανσκοιτάχτηκαν μὲ ἀπορία καὶ ἔκπληξη. Καὶ ὁ νοικοκύρης, ποὺ κατάλαβε τὴν ἔκπληξή τους, τοὺς εἶπε:

— Ἀπορεῖτε, κύριοι, γιατί ἐθύμωσα γιὰ τὴ σπατάλη τοῦ σπέρτου. Ἄν ὅμως δὲν ἔκανα αὐτὲς τὶς οἰκονομίες, δὲν θὰ βρισκόμουν τώρα σὲ θέση νὰ σὰς δώσω τὸ ποσὸ αὐτό, γιὰ τὸν ὠραῖο σκοπὸ σας. Καὶ δὲν τὸ ἔκανα γιὰ τὸ ἕνα σπέρτο, ἀλλὰ γιὰ ἕνα μάθημα στὸν ὑπῆρέτη μου, νὰ μὴν εἶναι σπάταλος, ἀφοῦ ὑπῆρχαν ἐδῶ μπροστὰ σας τὰ κάρβουνα τοῦ μαγκαλιού.

Εἶναι κλασσικὸ τὸ παράδειγμα. Γιατί δείχνει τὸν πραγματικὸ οἰκονομὸ ἄνθρωπο, ποὺ ξέρεي νὰ οἰκονομήσῃ ἐκεῖ, ποὺ πρέπει, καὶ νὰ ξοδέψῃ πάλι ἐλεύθερα καὶ ἄνετα, ὅπου χρειάζεται.

Ἡ νοικοκυρὰ, ποὺ εἶναι καὶ ὁ ταμίας, ὁ διαχειριστὴς τοῦ σπιτιοῦ, πρέπει νὰ ξέρῃ νὰ οἰκονομᾷ ἀπὸ παντοῦ. Νὰ μὴ δίνει λεπτὰ καὶ νὰ παίρνῃ πράμα, χωρὶς νὰ ἐξετάσῃ πρῶτα καλὰ τὸ ψώνιο, ποὺ θὰ κἀνῃ, τὴν τιμὴ, τὴν ποιότητα, τὸ ζῦγι, τὸ μέτρο, τὸ λογαριασμό. Ὁ προμηθευτὴς, ποὺ θ' ἀντιληφθῇ ὅτι δὲν προσέχει, θὰ τὴν εἰπή κουτὴ καὶ θὰ κοιτόξῃ ὅπωςδήποτε νὰ τὴν κλέψῃ. Καὶ τότε γίνεται συνένοχη στὴν κλοπὴ καὶ καταστρέφει τὸ σπῖτι της.

Καὶ ὄχι μόνο στὰ ψώνια χρειάζεται ἡ οἰκονομία, ἀλλὰ γενικὰ στὴ χρῆση τῶν εἰδῶν τοῦ σπιτιοῦ. Γιὰ τὸ μαγεῖρεμα π.χ. νὰ βάλῃ τόσα κάρβουνα, ὅσα χρειάζονται καὶ ὄχι παραπανήσια, ποὺ νὰ καοῦν ἄδικα. Τὸ φῶς νὰ τὸ σβύνη, ὅταν περνᾷ ἀπὸ τὸ ἕνα δωμάτιο στὸ ἄλλο, νὰ μὴν καίγεται στὰ χαμένα. Τὸ νερό, νὰ μὴν τρέχῃ ἀπὸ τὴ βρύση καὶ πάει τοῦ κάκου, τὸ φωμί, νὰ μὴν κόβετε πολὺ στὸ τραπέζι καὶ μένει κομμάτια, ποὺ ἔστερα ξεραίνονται κ.λ.π.

Οἰκονομία εἶναι ἀκόμα ἡ τάξη στὸ σπῖτι, ἡ τακτοποίησης. Ὑπάρχουν γυναῖκες, ποὺ ἀκουμποῦν τὰ διάφορα πράγματα τοῦ σπιτιοῦ, ὅπου τύχει κι' ὄχι σὲ μιὰ τακτικὴ θέση. Τὶς κάλτσες τους π.χ. πάνω στὸ τραπέζι, ἕνα πιάτο πάνω στὸ κρεβάτι, τὸ ἄλλο στὴν ἄκρη τοῦ δωματίου. Ἀνοίγουν ἕνα συρ-

τάρι να πάρουν κάτι και το παρατάν άνοιχτό ή κλείνοντάς το άφίνουν δαγκωμένο άπ' αυτό ένα πράγμα, που μένει τὸ μισὸ μέσα και τὸ μισὸ έξω. Αὐτὴ ἡ άκαταστασία εἶναι ὄχι μόνον άσχημία, ἀλλὰ και σπατάλη. Σπατάλη χρόνου και κόπου, γιατί θα χασομερήση και θα κοπιάση ἡ νοικοκυρά, για να βάλῃ ένα πράγμα στη θέση του, όταν από τὴν άρχή δὲν πῶδαλε κατ' εὐθείαν ἐκεῖ. Καὶ σπατάλη χρήματος, γιατί με τὴν άκαταστασία γίνονται ζημίες. Τὰ γυαλικά σπάζουν, τὰ ρούχα σχίζονται ἢ λερώνονται ἢ πσαλακώνονται άδικα. Ἀφίνω τὴ στενοχώρια, όταν ζητᾶ κάτι κανεῖς και δὲν τὸ βρίσκει στη θέση του, ἀλλὰ ποῖὸς ξέρει ποῦ άλλοῦ παρατημένο εἶναι ἢ πεταμένο, και ψάχνει και νευριάζει, ὥσπου να τὸ βρῇ. «Ὁ χρόνος εἶναι χρήμα» λέει τὸ ρητό. Οἰκονομία λοιπὸν εἶναι άπαραίτητη ὄχι μόνον στὸ χρήμα, ἀλλὰ και στὸ χρόνο, στὸν κόπο, στὸ χῶρο και στὸ καθετί.

Και ὁ σύζυγος για τὴ νοικοκυρά, εἶναι σὰν τὸ μωρὸ παιδί στὸ σπίτι και θέλει τὴν προσοχή και περιποίησή του. Γιατί οἱ ἔννοιες του εἶναι έξω από τὸ σπίτι, στη δουλειά του και στὸ πῶς θα οἰκονομήση και θα σᾶς φέρῃ τὰ χρήματα, που χρειάζονται για τὸ σπίτι. Μέσα στὸ σπίτι διευθύντρια και άρχηγὸς εἶναι ἡ νοικοκυρά κι' αὐτὴ τὰ κανονίζει ὅλα. Χρειάζεται ὁμως πρόβλεψη και φρόντισμα, σύστημα και τάξη. Ὅπως ὁ άντρας προβλέπει και φροντίζει για να φέρῃ χρήματα στὸ σπίτι, ἔτσι κι' ἡ γυναίκα πρέπει νὰ προβλέπη και να φροντίζῃ να περιποιητῆ τὸν άντρα της.

Τὸ πρωτῆ, μόλις σηκωθῆ ὁ άντρας, να ἔχη σηκωθῆ πρώτη ἡ νοικοκυρά, να τὸν φροντίση να πλυθῆ, να τοῦ ἔχη ἔτοιμο ζεστὸ νερό, ἂν χρειάζεται, τὸ σαποῦνι του, τὴν πετσέτα του, τὰ ρούχα του βουρτσισμένα, τὰ παπούτσια του γυαλισμένα και τοποθετημένα με τάξη, ἔτοιμα να τὰ βάλῃ. Ἐπειτα τὸν καφέ του, ἢ, ὄ,τι συνηθίζει να πέρνῃ τὸ πρωτῆ, σὲ καθαρὸ τραπέζι, στὴν ὥρα τους. Καὶ με τὸ χαμόγελο, πάντα συγυρισμένη πρώτη αὐτὴ, πλυμένη και χτενισμένη. Ὅχι άναμαλλιασμένη, ὄχι άσυγύριστη και μαχμουρλοῦ. Τὸ εὐθυμο ξύπνημα, τὸ πρωῖνὸ χαρούμενο ξεκίνημα τοῦ άνδρὸς για τοὺς κόπους και τὶς ἔννοιες ὅλης τῆς ἡμέρας. τοῦ δίνει καρδιά και δύναμη για τὴ δουλειά του και τὶς εὐθύνες του για τὸ σπίτι, ὅπως ἐπίσης δίνει και στη γυναίκα. Ἐνα γλυκὸ «καλημέρα», ἕνας γλυκὸς λόγος, εἶναι τὸ θεμέλιο για μιὰ πράγματι καλὴ ἡμέρα και για τοὺς δύο και για ὄλο τὸ σπίτι.

Ἐπειτα θα τὸν ρωτήση για τὸ φαῖ, ποῦ τυχὸν προτιμάει να φτιάξῃ. Καὶ με χαμόγελο θα τοῦ ζητήση τὰ ἔξοδα, που χρειάζεται για τὶς ἀνάγκες τοῦ σπιτιοῦ. Κι' ἂν καταλάβῃ, πῶς εἶναι στενοχωρημένος οἰκονομικῶς, να μὴν ἀξιῶσεις, ἀλλὰ να κοιτάξῃ να τὸν παρηγορήση και να τοῦ δώση θάρρος. Τέλος θα τὸν προβοδίση, όταν φύγῃ, μ' ἕνα χάδι, μ' ἕνα φιλή και θα τὸν πάῃ ὡς τὴν πόρτα. Ὅλη ἡ εὐτυχία τοῦ άνδρόγυνου και τῆς οἰκογενείας ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καλωσύνη τῆς νοικοκυράς. Ὅταν ἡ γυναίκα ξέρει να περιποιητῆ, να γλυκομιλάῃ και να φέρνεται με τὸ καλὸ στὸν άντρα της, ποτὲ δὲ θα τὸν ἀναγκάση να τρέχῃ έξω ἀπὸ τὸ σπίτι στὶς ταβέρνες, στὰ καφενεῖα και να κοιτάξῃ άλλες γυναίκες. Οἱ άντρες, που γυρίζουν έξω και δὲ ζυγώνουν στὸ σπίτι παρὰ μόνον τὴν ὥρα τοῦ ὕπνου και, τὶς περισσότερες φορές, πιωμένοι, τὸ κάνουν, γιατί δὲ βρίσκουν στὸ σπίτι τους τὴν καλωσύνη, τὴ χαρά, γλυκόλογο και τὸ χάδι, με μιὰ λέξη τὴν ἐκδήλωση τῆς ἀγάπης, που ἔχουν ἀνάγκη.

Ὁ ἄντρας εἶναι πλασμένος ἀπὸ τὸ Θεὸ δυνατώτερος ἀπὸ τὴ γυναῖκα καὶ στὸ σῶμα καὶ στὴν ψυχὴ. Κι' αὐτὸ πρέπει πάντα νὰ τῶχη στὸ νοῦ τῆς ἢ γυναῖκα καὶ νὰ τοῦ φέρνεται σὰν μικρότερη καὶ ἀδυνατότερη. Ὅτι τοῦ ζητάει, νὰ τὸ ζητήση μὲ τὸ γλυκὸ καὶ μὲ τὸ παρακάλιο, καὶ τότε ἀκριβῶς τὸ πετυχαίνει. Ὅχι μὲ ἀπαίτηση καὶ μὲ τὸ «θέλω», γιατί τότε δὲν κερδίζει τίποτα. Ἀντὶ ἐνὸς αὐστηροῦ «θέλω», θὰ πετύχη ἀσφαλῶς, ἂν τοῦ πῆ ἓνα γλυκὸ «ἤθελα...».

Τὸ μεσημέρι, ποῦ θάρθη ὁ ἄντρας γιὰ φαῖ, πρέπει τὸ τραπέζι νὰ εἶναι στρωμένο καὶ τὸ φαῖ ἔτοιμο. Νὰ μὴν ἀναγκασθῆ νὰ περιμένῃ. Θὰ τὸν βοηθήσῃ νὰ πλυθῆ καὶ θὰ καθήσουν στὸ καθαρὸ τραπέζι ὅλοι καθαροὶ καὶ χαρούμενοι. Ἡ κούραση, οἱ τυχόν στενοχώριες, τὰ νεῦρα ἴσως ἀπὸ τὰ παιδιὰ, νὰ ξεχνιῶνται, νὰ μὴ δείχνωνται. Ὁ ἄντρας πρῶτος θὰ κάνῃ τὸ σταυρὸ τοῦ ἢ τὸ μεγαλύτερο παιδί θὰ εἶπῃ τὴν προσευχὴ τοῦ τραπεζιοῦ, ἀλλὰ ἡ νοικοκυρὰ θὰ δώσῃ τὸ παράγγελμα μ' ἓνα βλέμμα ἢ μὲ μιὰ λέξη, γιατί αὐτὴ, εἴπαμε, εἶναι ἡ διευθύντρια μέσα στὸ σπίτι κι' αὐτὴ κανονίζει ὅλη τὴν τάξη τοῦ σπιτιοῦ.

Ποτὲ νὰ μὴν πῆτε στὸν ἄντρα σας, ὅταν, μὴν ἔχοντας δουλειά, ἐτοιμάζεται νὰ βγῆ ἀπὸ τὸ σπίτι, ποῦ θὰ πάῃ καὶ τί θὰ κάνῃ. Γενῆτε μόνον ἄξια μὲ τὸ γλυκὸ φέρσιμο νὰ τὸν κρατήσετε στὸ σπίτι ἢ νὰ σᾶς πάρῃ μαζί του. Ἀλλὰ καὶ οἱ φίλοι καὶ τὸ καφενεῖο καὶ ἡ ταβέρνα ἀκόμα χρειάζονται γιὰ τὸν ἄντρα πότε-πότε, φτάνει νὰ μὴν εἶναι ταχτικά καὶ γιὰ πολλὰ ὧρες. Ἐναν τεχνίτη, ἓναν ἐμπορευόμενον, ἓνα μεροκαματιάρη τὸν καλεῖ ἡ δουλειά του νὰ βγῆ ἔξω, νὰ πάῃ στὸ καφενεῖο, στὴν πιάτσα. Ὁ ὑπάλληλος ὅμως, ὁ μαγαζάτορας, αὐτός, ποῦ ἔχει μιὰ τακτικὴ δουλειά, μπορεῖ νὰ μένῃ στὸ σπίτι τὶς ὧρες τῆς ἀναπαύσεως καὶ ἀπὸ τὴ γυναῖκα ἐξαρτᾶται νὰ τὸν κρατῆ κοντά τῆς μὲ τὴν ἀγάπη τῆς, τὸν καλὸ τῆς τρῆπο. Ὁ ἄντρας, σ' ὅποια δὴποτε ἡλικία, ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ τρυφερότητα. Κι' ἂν δὲν τὴ βρίσκῃ αὐτὴν τὴν τρυφερότητα μὲς στὸ σπίτι του, ἀναγκαστικά θὰ τὴν ζητήσῃ ἔξω ἀπ' αὐτὸ καὶ θὰ κοιτάξῃ ἄλλες γυναῖκες. Μὴν πῆτε ποτέ, μόλις παντρευτήτε, ὅτι ἐδέσατε τὸ γάϊδαρό σας καὶ ξενοιάσατε ἀπὸ ἄντρα. Τὶς ἴδιες προσπάθειες, ποῦ κάνατε ἀπὸ κορίτσι νὰ βρῆτε ἓναν ἄντρα καὶ ν' ἀποκατασταθῆτε σ' ἓνα νοικοκυριό, τὶς ἴδιες πάντα, νὰ χάνετε, ὅσο δὴποτε κι' ἂν σᾶς πάρουν τὰ χρόνια, ὅσα δὴποτε παιδιὰ κι' ἂν ἔχετε, τὶς ἴδιες προσπάθειες νὰ κάνετε γιὰ νὰ κρατήστε τὸν ἄντρα σας δικό σας, στὴν ἀγάπη σας καὶ στὸ σπίτι σας. Δείχνετε του πάντα τὴν ἀγάπη σας, ὡς τὸ τέλος τῆς ζωῆς σας, ὅπως τὸν καιρὸ, ποῦ εἶσαστ' ἀρραβωνιασμένοι. Ἡ σύζυγος πρέπει νὰ ἔχῃ ἀγάπη καὶ ἀφοσίωση στὸν ἄντρα τῆς. Μὲ εἰλικρίνεια, ἀπόλυτη εἰλικρίνεια μαζί του. Ὅχι ψευτιές, ὄχι νάζια. Ὁ ἄντρας σας εἶναι ὁ ἴδιος ὁ ἑαυτός σας. Κι' ἂν, κατὰ στραβοῦ διαβόλου, κάνει πὼς φλερτάρει μὲ καμμιάν ἄλλη γυναῖκα, ἢ ἀκόμα ἂν παραστρατήσῃ, ἐσεῖς νὰ κάνετε τὸν ἀνήξερο καὶ νὰ μὴν ἀρχίζετε τὶς ζήλιες, τὶς παρατηρήσεις, τὴ γκρίνια καὶ τὰ ἰεῖσματα.

Ἀπεναντίας τότε πρέπει νὰ τὸν περιποιηθῆτε πιδὸ πολύ, τότε νὰ τὸν χαϊδέψετε περισσότερο καὶ νὰ κοιτάξετε νὰ τοῦ ἀποδείξετε μὲ τὸν καλὸ σας τρόπο καὶ τὴν ἀγάπη σας, πὼς ἐσεῖς ἀξίζετε παραπάνω ἀπ' ὅποια δὴποτε ἄλλη, χωρὶς ποτὲ νὰ τοῦ φανερώσετε, πὼς ξέρετε τὴν ἀπιστία του. Νάχετε πάντα στὸ νοῦ σας, πὼς ὁ ἄντρας, ὅ,τι δὴποτε κι' ἂν κάνῃ ἔξω ἀπὸ

τὸ σπίτι, ὅσεςδήποτε ἄλλες κι' ἂν κοιτάξη, θάρθη πάντα στὸ σπίτι του καὶ στὴ γυναίκα του. Καί, σὲ μιὰ τέτοια περίπτωση, μὴν τὰ βάζετε ποτὲ οὔτε μὲ τὸν ἄντρα σας, οὔτε μὲ τὴν ἄλλη γυναίκα, πού ἔτυχε νὰ τὸν τραβήξη, ἀλλὰ νὰ τὰ βάλετε μὲ τὸν ἑαυτὸ σας. Μὲ τὸν ἑαυτὸ σας, πού ἄφησε τὸν ἄντρα νὰ σᾶς ξεφύγῃ. Καὶ κοιτάξτε, πῶς νὰ κάνετε πάλι τὸν ἑαυτὸ σας ἱκανὸ καὶ ἄξιο νὰ τὸν ξανατραβήξῃ κοντά σας. "Ὅχι, ποτὲ μὲ παρατηρήσεις στὸν ἄντρα! Οὔτε λέξη! Γιατὶ θὰ τὸν κάνετε νὰ πεισματώσῃ καὶ θὰ χειροτερέψετε τὴν κατάσταση. Ἄπ' ἐναντίας ὅλες τὶς παρατηρήσεις θὰ τὶς κάνετε μόνο στὸν ἑαυτὸ σας καὶ μέσα σας. Σὲ σᾶς θὰ κοιτάξετε νὰ βρῆτε τὴν αἰτία, πού ὁ ἄντρας σας κοίταξε ἄλλην. Καὶ ἡ ἄλλη μόνη σας φροντίδα θὰ εἶναι, πῶς νὰ γίνετε σεῖς ἰκανώτερη, ἀξιώτερη, τρυφερώτερη κι' ὁμορφότερη ἀπὸ τὴν ὁποιαδήποτε ἄλλη, γιὰ νὰ τῆς τὸν ξαναπάρετε καὶ νὰ κρατήσετε τὸν ἄντρα σας δικό σας. Χωρὶς, σᾶς τὸ ξαναλέω καὶ τὸ τονίζω, νὰ τὸν κάνετε ποτὲ νὰ καταλάβῃ, ὅτι ἔχετε κἂν ἀντιληφθῆ πῶς σᾶς ἔκαμε ἀπιστίες.

"ὦ, μὴ νομίζετε πῶς θέλω νὰ ἴπῶ, ὅτι τὰ φταίει πάντα ὅλα ἡ γυναίκα, κι' ὁ ἄντρας εἶναι ἀθῶα περιστέρα. Ἐδῶ μιλῶ μόνο σὲ σᾶς τὶς γυναῖκες. Ἄν μιλοῦσα καὶ στοὺς ἄντρες, ἀκριβῶς τὰ ἴδια καὶ χειρότερα θὰ ἔλεγα καὶ σ' αὐτούς.

Γιατὶ ἐδῶ πρέπει νὰ τονίσω πῶς ὑπάρχουν ἄντρες, πού θεωροῦν καὶ μεταχειρίζονται τὶς γυναῖκες τους σὰν πραγματικὲς σκλάβες, τοὺς φέρονται θάναυσα καὶ τὶς κτυποῦν ἀλύπητα καὶ πού σὲ πολλὰ χωριὰ ἀγαποῦν περισσότερο τὰ ζῶα τους ἀπ' αὐτές.

Τὸ βράδυ, πού θὰ γυρίσῃ ὁ ἄντρας σας ἀπὸ τὴ βουλειά του ἢ ἀπὸ ἔξω του, θὰ τὸν καλοδεχθῆτε. Κι' ὅσοδήποτε κι' ἂν ἔχη ἀργήσῃ, καμμιά παρατήρηση δὲ θὰ τοῦ κάνετε. Τα παιδιὰ θὰ κοιμοῦνται, ἀλλὰ σεῖς θὰ τὸν περιμένετε νὰ φάτε μαζί. Ἄν ἔρθῃ φαγωμένος καὶ ἴπιωμένος, τὸ ἴδιο πάλι, θὰ τὸν δεχθῆτε μὲ τὸ χαμόγελο, σὰν νὰ ἦταν τὸ φυσικώτερο πρᾶγμα. Μακριὰ ἀπὸ τὸ νὰ κατεβάζετε τὰ μούτρα σας, μακριὰ ἀπὸ παρατήρηση καμμιά! Θὰ τὸν βοηθήσετε μὲ χαμόγελο νὰ γδυθῆ καὶ νὰ πέσῃ στὸ κρεβάτι, ἂν θέλῃ, κι' ἔπειτα θὰ καθήσετε νὰ φάτε μόνη σας. Ἐτσι μόνον θὰ τὸν ρίξετε στὸ φιλότιμο καὶ δὲ θὰ τὸ ξανακάνῃ. Καὶ μόνον τὸ πρῶτ' ἔτσι, μπορεῖτε κάπως νὰ τοῦ πῆτε, τάχα στὸ ἀστεῖο, ἀλλὰ πάντα μὲ τὸ γέλιο καὶ μὲ τὸ γλυκόλογο, γιὰ τὸ χθεσινὸ βραδυνὸ ἀργητὸ ἢ πιστό του. Παραδείγματος χάριν ἔτσι:

—"Ἦσουνά μὲ καλὴ παρέα χτὲς τὸ βράδυ; Διασκέδασες καλά; Ἐ, χρειάζεστε πύτε-πότε νὰ ξεσκάη κανεῖς.

Ἐτσι τοῦ κάνετε καὶ τὴν παρατήρησιν μὲ τρόπο, ἀλλὰ τοῦ δείχνετε καὶ τὸ ἐνδιαφέρον σας καὶ τὴν ἀγάπῃ σας καὶ τὸν κάνετε νὰ φιλοτιμιέται, καὶ μόνος του νὰ σκέπτεται αὐτό, πού ἔκανε, χωρὶς νὰ πειράζετε καὶ νὰ θυμῶνῃ μαζί σας.

Κοιτάξετε τὸν ἄντρα σας στὰ μάτια καὶ νὰ προλαβαίνετε τὶς ἐπιθυμίες του. Μὴν τὸν ἀφίνετε νὰ σᾶς ζητήσῃ κάτι, ἀλλὰ φροντίστε νὰ καταλάβετε καὶ δώστε το προτοῦ σᾶς τὸ ζητήσῃ.

Μὴν ἐπιχειρήσετε ποτὲ νὰ κάνετε τὴν ἐξυπνότερη στὸν ἄντρα σας, κι' ἂν βρῆτε, πῶς κάποτε σὲ κάτι ἔχει λάθος, δώστε του τὴ συμβουλή σας μὲ τρόπο καὶ χωρὶς νὰ ἐπιμένετε νὰ ἐπιβάλετε τὴ γνώμη σας. Ἐχετε πάντα ὑπ' ὄψει σας, πῶς εἶναι ὁ ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας καὶ δείχνετέ του ὑπακοὴ καὶ πειθαρχία. Κι' ἔτσι, μὲ τὸν καλὸ τρόπο, ἂν καὶ ὅπου χρειαστῆ, μπορεῖτε τότε νὰ γίνετε σεῖς ἡ ἀφέντρα καὶ νὰ σᾶς ἀκούσῃ σ' ὅτι τοῦ πῆτε, σὰν

διαταγή. Μὲ τὸ γλυκό, μὲ τὸ χαμόγελο, μὲ τὴν καλωσύνη καὶ τὴν ἀγάπη.

Ἡ φύσις ἐπιβάλλει στὸν ἄντρα νὰ εἶναι ἐγωϊστῆς ἀπέναντι στὴ γυναίκα. Ἄν ἐσεῖς δὲν πάτε ποτὲ ἐνάντια στὸν ἐγωϊσμό του, ἢ λέξη διχόνοια, διάσταση καὶ διαζύγιο δὲ θ' ἄκουσθῃ ποτὲ στὸ σπίτι σας. Ἄν περιποιηθετε πάντα τὸν ἄντρα σας ταπεινὰ καὶ γλυκὰ καὶ τοῦ φέρνεστε πάντα, ὅπως τὸ καιρὸ ποῦ ἦταν μόνον ἀρραβωνιαστικός σας, ἢ τὸν καιρὸ ποῦ εἰσαστε νιόπαντροι καὶ στὸ μῆνα τοῦ μέλιτος, τότε ἢ εὐτυχία σας θὰ εἶναι διαρκῆς καὶ ὅλη σας ἡ ζωὴ θὰ εἶναι σὰν τὸν μῆνα τοῦ μέλιτος.

Ἡ περιποίηση τῶν παιδιῶν

Ὅπως καὶ ὅλα τ' ἄλλα ζητήματα τῆς νοικοκυρωσύνης, ἔτσι καὶ τὸ ζήτημα τῆς περιποιήσεως τῶν παιδιῶν, ἀπὸ κορίτσι, ἀπὸ ἀνύπαντρη, πρέπει νὰ τὸ ξέρη ἢ γυναίκα. Νὰ εἶναι ἔτοιμη νὰ περιποιηθῇ τὰ παιδιὰ της, μόλις τὰ κἀνη. Ὅχι νὰ κοιτάξῃ τότε νὰ μάθῃ, «στοῦ κασσίδῃ τὸ κεφάλι», ὅπως λέει ἢ παροιμία, δηλαδὴ στοῦ παιδιοῦ της, γιατί τότε θὰ παίξῃ μὲ τὴν υἰεία του καὶ μὲ τὴ ζωὴ του.

Γιὰ τὰ παιδιὰ ποῦ φέρνουμε στὸν κόσμον, ἔχομε εὐθύνες ἀπέναντι τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπέναντι τῆς Κοινωνίας, γιὰ τὴν υἰεία τους καὶ γιὰ τὴν ἀνατροφή τους. Καὶ ἡ μάννα εἶναι ἐκείνη, ποῦ θὰ τὰ φροντίσῃ καὶ τὰ δύο αὐτὰ πρῶτη. Εἶδατε, πῶς σὲ μιὰ λαχτάρᾳ ξεφωνίζουμε ἀμέσως «μάννα μου!»; Ἄπ' αὐτὴν περιμένουμε τὴ βοήθεια, τὴ σωτηρία. Κι' αὐτό, γιατί ἡ μάννα ἔχει τίς μεγαλύτερες εὐθύνες στὸ νὰ γίνῃ τὸ παιδί της υἰγιῆς καὶ τίμιος ἄνθρωπος, χρήσιμος στὴν κοινωνία καὶ ὄχι ἀρρωστίαρης, στὸ σῶμα ἢ στὴν ψυχὴ, ποῦ θὰ μεταδώσῃ καὶ στοὺς ἄλλους ὕστερα τὴν ἀρρώστιά του, πῆ σωματικὴ ἢ τὴν ψυχικὴ. Καί, ἕως ν' ἀνατραφῇ καὶ νὰ μεγαλώσῃ τὸ παιδί, εἶναι τέχνη, καὶ τὴν τέχνη αὐτὴ εἶναι ἀπαραίτητο βέβαια νὰ τὴν ξέρη ἢ μάννα. Καὶ νὰ τὴν ξέρη προτοῦ ἀκόμα παντρευτῇ.

Θὰ φροντίσετε λοιπόν, σεῖς τὰ κορίτσια, νὰ μάθετε, πῶς πρέπει νὰ περιποιηθῆτε τὸ μωρό. Νὰ τὸ ταγίσετε, νὰ τὸ πλύνετε, νὰ τὸ κοιμίσετε, νὰ τὸ βγάλετε ἔξω, νὰ τοῦ παίξετε, νὰ τοῦ μιλήσετε.

Κι' ἕνα ἔχω νὰ σᾶς πῶς ἐδῶ, σὰν μέσα σὲ παρένθεση, ἀλλὰ ποῦ εἶναι σπουδαῖο. Ὅ,τι μάθετε ὅ,τι διδαχθῆτε, νὰ κοιτάξετε νὰ μὴν τὸ μάθετε ἀπὸ κακοὺς δασκάλους. Αὐτὴ δηλαδὴ, ποῦ θὰ σᾶς τὸ μάθῃ, νὰ τὸ ξέρη καλά, ὅπως πρέπει, κι' ὄχι στραβὰ κι' ἀνάποδα, γιατί τὸ νὰ διδαχθῆτε κάτι ὄχι σωστὰ εἶναι ζημιὰ, καὶ τότε εἶναι καλύτερα νὰ μὴν τὸ διδαχθῆτε καθόλου.

Εἶναι πολλὰ, τὰ ὅσα πρέπει νὰ ξέρετε, γιὰ τὴν περιποίηση γενικὰ τοῦ μωροῦ σας.

Ὁ γιατρὸς τοῦ μαιευτηρίου ἢ ἡ μαμὴ θὰ σᾶς δώσῃ τίς πρῶτες συμβουλές γιὰ τὸ μωρό. Ἐδῶ θὰ σᾶς πῶ μερικὰ γενικὰ, ποῦ πρέπει νὰ ἔχετε πάντα στὸ νοῦ σας γιὰ τὴν υἰεία τοῦ παιδιοῦ στὸ σῶμα καὶ στὴν ψυχὴ. Ἐπιμένω καὶ στὴν ψυχὴ, γιατί δὲ φτάνει νὰ βγάλετε γερὰ παιδιὰ στὸ σῶμα, ποῦ θὰ γίνουν γεροὶ ἄντρες, μὰ καὶ καλοὺς ἀνθρώπους. Κι' ὅπως θὰ φροντίσετε τὸ σῶμα τους, νὰ εἶναι καθαρὸ καὶ γεμάτο υἰεία, ἔτσι πρέπει καὶ ἡ ψυχὴ, ἢ καρδιά, τὰ αἰσθήματα νὰ εἶναι καθαρὰ καὶ μὲ υἰγιεῖς, ὅπως λέμε, ἀρχές.

Θὰ τὰ διδάξετε τὴν ἀγάπη καὶ τὸ σεβασμὸ στὴ Θρησκεία καὶ στὴν

Πατρίδα, στους γονείς και στους μεγαλύτερους, την αγάπη σ' όλο τον κόσμο. Θα τὰ διδάξετε και θα τὰ βοηθήσετε να είναι πάντα γελαστά και χαρούμενα και αϊσιόδοξα. Δὲ θα τούς ἐπιτρέψετε να πούνε ποτὲ ψέμα, οὔτε τὸ παραμικρότερο και ἀθώοτερο ψεμματάκι, και πρώτη ἐσεῖς δὲ θα πῆτε ποτὲ ψέμα στὸ παιδί. Σ' ὅ,τι σὰς ρωτάει, θα τοῦ ἀπαντᾶτε πάντα τὴν ἀλήθεια, ὅ,τιδήποτε κι' ἂν εἶναι, τὴν ἀλήθεια ἀπλᾶ και ὁμορφα, κι' ὄχι, γιὰ να τὸ ξεφορτωθῆτε, να τοῦ σερβίρετε τὸ ψέμα. Κι' εἶναι καλύτερα να τοῦ πῆτε, πὼς δὲν ξέρετε, ἂν σὲ μιὰν ἐρώτησή του δὲν θέλετε να τοῦ πῆτε τὴν ἀλήθεια, παρὰ να τοῦ πῆτε ψέμα.

Δὲ θα τὸ φοβίσετε ποτὲ τὸ παιδί μὲ τὸ «μ'παμπούλα», τὸ «γέρο», τὸν «ἀράπη», ἢ ἄλλο τέτοιο φόβισμα. Ἐγκληματοῦν οἱ μάννες, ποὺ φοβίζου τὰ παιδιὰ, γιὰ τὸ τὰ κάνουν δειλὰ και ἄτολμα, τούς κόβουν τὰ αἵματα. Και δὲ συμφέρει και στὴν ἴδια τὴ μάννα, γιὰ τὸ δὲ θα μπορῆ να τ' ἀφίση μόνω τὸ παιδί ποτὲ ἔπειτα στὸ σπῆτι, στὸ δωμάτιο, να τὸ βάλῃ μόνο να κοιμηθῆ, να μείνῃ στὸ σκοτάδι ἢ να πάῃ μόνο του κάπου, οὔτε στὸ διπλανὸ δωμάτιο.

Νὰ τὸ ἀφίνετε να παίζῃ ὅσο θέλει. Τὸ παιχνίδι εἶναι ἀνάγκη γιὰ τὸ παιδί. Νὰ τοῦ λέτε ὁμορφα κι' εὐχάριστα παραμύθια, ωραῖα παιδιάτικα τραγούδια. Ἡ ψυχαγωγία, ἢ διασκέδαση εἶναι τόσο ἀπαραίτητη, ὄχι μόνο στὰ παιδιὰ, ἀλλὰ και στους μεγάλους, ὅσο εἶναι και τὸ ψωμί.

Ν' ἀποφεύγετε να κάνετε τὸ παιδί προληπτικό, να πιστεῦῃ δηλαδὴ τὶς διαφορὲς προλήψεις, ποὺ ὁ κόσμος ἔχει βγάλει γιὰ τὴ δυστυχία του. Π.χ. ποτὲ να μὴ τοῦ πῆτε, «μὴν ἀκουμπᾶς τὸ σαγῶνι στὰ δυὸ σου χέρια, γιὰ τὸ δὲν κάνει», «μὴν χύνης τὸ ἀλάτι στὸ τραπέζι, γιὰ τὸ εἶναι γρουσουζιά», «μὴν ἀρχίζεις μιὰ δουλειὰ τὴν Τρίτη, γιὰ τὸ δὲ θα πάῃ καλὰ» και τέτοια. Αὐτὲς τὶς κουταμάρες ποτὲ δὲν πρέπει να τὶς ἀκούσῃ τὸ παιδί.

Νὰ τὸ μάθετε να ἔχῃ τάξη στὰ πράγματά του, τὰ ρούχα του, τὰ παιχνίδια του, τὰ βιβλία του. Νὰ τὰ τοποθετῆ στὴ θέση τους κι' ὄχι να τὰ πετάῃ ἐδῶ κι' ἐκεῖ, γιὰ να γίνῃ τακτικὸς ἄνθρωπος και νοικοκύρης.

Νὰ μὴ σκεφθῆτε ποτέ, ὅτι τὸ παιδί θα τὰ μάθῃ ὅλα αὐτὰ, ὅταν πάῃ στὸ σχολεῖο. Πρῶτη ἢ μάννα θα διδάξῃ τὸ παιδί τὴς κι' ὕστερα ὁ δάσκαλος. Ὁ δάσκαλος θα κάνῃ, ὅ,τι μπορεῖ, ἀλλ' ὅταν ἕνα παιδί ἔχει κακὲς ἀρχὲς ἀπὸ μικρὸ, δύσκολα ξεριζώνονται. Ὁ δάσκαλος εἶναι βοηθὸς τῶν γονιῶν, ἀλλὰ και οἱ γονιοὶ πρέπει να εἶναι βοηθοὶ τοῦ δασκάλου.

Τὸ σῶμα τώρα τοῦ παιδιοῦ πρέπει πρῶτα-πρῶτα να εἶναι πάντα καθαρό. Τουλάχιστο κάθε Σάββατο, να τὸ πλένετε ὁλόκληρο και τὰ πόδια του, ποὺ λερώνονται εὐκόλα, ἂν εἶναι δυνατὸ κάθε μέρα. Ποτὲ δὲ θα καθῆσῃ στὸ τραπέζι, δὲ θα πιάσῃ ὅ,τιδήποτε φαγώσιμο, ἂν δὲν πλύνῃ τὰ χεράκια του. Νὰ τοῦ ἀλλάζετε συχνὰ τὰ ἐσώρουχά του. Νὰ φροντίζετε τὰ νύχια του να εἶναι πάντα κομμένα και καθαρά, καθὼς και τ' αὐτιά του καθαρά, τὰ δόντια του, ἢ μύτη και τὰ μάτια.

Τὸ στομάχι του να μὴν τὸ παραφορτώνετε μὲ πολλὰ φαγιά. Οἱ ὥρες τοῦ φαγητοῦ πρέπει να εἶναι τακτικὲς. Ἰδίως τὸ βραδυνὸ φαγητὸ να εἶναι ἔλαφρό.

Νὰ μὴν τὸ παραφορτώνετε στὸ ντύσιμο. Ὁχι βέβαια να κρυώνῃ τὸ παιδί, ἀλλ' ὅσο μπορεῖτε λιγώτερα ρούχα. Συνηθίστε το ἀπὸ μικρὸ στὰ ἔλαφρὰ φορέματα. Οἱ μάννες, ποὺ ντύνουν τὰ παιδιὰ τους σὰν κρεμμύδια, τ' ἀρρωσταίνουν, ἀντὶ γὰρ τὰ προφυλάξουν.

“Αν ιδήτε και ιδρώνη από το παιγνίδι ή απ’ ομπιδήποτε αλλάξετε το πουκαμισάκι του.

Νοσηλευτική

‘Η καλή νοικοκυρά πρέπει ακόμα να ξέρη να περιποιηθῆ ἕναν ἄρρωστο στο σπίτι, να εἶναι δηλαδή και λιγάκι νοσοκόμος. Να καταλαβαίνη τὸν πυρετό, να προσέχη και να βρίσκη τὴν ἀδιαθεσία τῶν παιδιῶν, πού δὲν ξέρουν να τὸ ποῦν, ἢ πολλές φορές και δὲν τὸ μαρτυρᾶνε πὼς εἶναι ἀδιάθετα, για να μὴ μείνουν στο κρεβάτι ἢ να πάρουν φάρμακα. Να ξέρη να ρίξη βεντουζες, να κάνη κομπρέσες, να δώση τὸ καθάρσιο ἢ να κάνη ἕνα κλύσμα, να βάλη τὸ θερμόμετρο, να ἐτοιμάση και να δώση, ὅταν πρέπει, ἕνα ζεστό ἢ μιὰ ἀσπυρίνη. Να ξέρη ν’ ἀπολυμάνη και να δέση μιὰ πληγὴ στα παιδιὰ της, πού εὐκόλα χτυποῦνε και ματώνουν, ακόμα να περιποιηθῆ ἕνα στραμπούληγμα. Να ξέρη να τοποθετήση ἕναν ἄρρωστο στο κρεβάτι, να κάνη μιὰν ἐντριβή, να βάλη ἕνα θερμοφόρο στα πόδια ἢ ἀλλοῦ, να ἐτοιμάση και να κάνη μιὰ γαργάρα. κ.λ.π.

‘Επίσης πρέπει να ξέρη τί να κάνη, ὅταν τὸ μωρὸ ἢ τὸ παιδί της ξαφνικὰ μελανιάση, ἐπειδὴ τροφές ἢ κανένα κουκούτσι μπεῖ στη τραχεία. Σ’ αὐτὴ τὴ περίπτωση τὸ καλύτερο εἶναι να ἀναποδογυρίση τὸ παιδί της κρατῶντας το με τὰ πόδια ψηλὰ και τὸ κεφάλι κάτω.

‘Η γυναίκα εἶναι φυσικὰ φτιαγμένη για τὶς δουλειές αὐτές, και εἶναι ἀπὸ τὶς ἀπαραίτητες, πού πρέπει να ξέρη μιὰ νοικοκυρά.

‘Ο ὕπνος πρέπει να γίνεται με ἀνοιχτὰ παράθυρα, ἔστω και με ἕνα φεγγίτη μόνο. Τὸ δωμάτιο τοῦ ὕπνου, καθὼς και ὅλο τὸ σπίτι, πρέπει να ἀερίζεται καλά και να εἶναι τὸ πιὸ προσηλιακό, τὸ ἀνατολικὸ μάλιστα εἶναι τὸ καλύτερο.

‘Η γυμναστικὴ εἶναι ἀπαραίτητη για ὅλους, ἰδίως ὅμως για τὸ παιδί. Ἀπὸ πολὺ μικρὸ θὰ τὸ βάζετε να γυμνάζεται ἀπὸ λίγο, να κάνη τουλάχιστον τὶς ἀπαραίτητες κινήσεις κάθε πρωτὶ μόλις σηκωθῆ, για να κυκλοφορήση τὸ αἷμα και να ξυπνήση ὅλο τὸ σῶμα.

‘Ακόμα πρέπει να ξέρη ἢ νοικοκυρά, πὼς γίνεται ἡ ἡλιοθεραπεία, τὸ μπάνιο στο σπίτι ἢ στη θάλασσα και πόση ὥρα πρέπει να μένη κανεὶς στο νερό. Τὸ πρώτο λουτρὸ στη θάλασσα πρέπει να μὴν κρατᾶ παραπάνω ἀπὸ 5 λεπτὰ και τ’ ἄλλα ἔπειτα σιγὰ - σιγὰ ἀπὸ λίγο περισσότερο. Να μὴν κάθεστε ἀκίνητοι μέσα στο νερὸ και μόλις καταλάβετε πὼς ἀρχίζετε να κρυώνετε, να βγαίνετε ἀμέσως. Τὸ ἴδιο και ἡ ἡλιοθεραπεία, ν’ ἀρχίζει ἀπὸ τὰ 5 λεπτὰ τὴν πρώτη μέρα και να προχωρῆ ἀπὸ λίγο ὡς τὰ 20 λεπτὰ τὸ πολὺ, με τὸ κεφάλι πάντα στὸν ἴσκιο.

‘Η υγεία εἶναι χαρὰ. Εἶναι τὸ πρώτο, πού ποθεῖ ὁ ἄνθρωπος. Ὅποιος ἔχει τὴν υγεία του, εἶναι χαρούμενος, γελαστός, αἰσιόδοξος και ὀρεξάτος σὲ ὅλα. Ἀπεναντίας, ὅποιος εἶναι ἀδιάθετος, εἶναι κατσούφης και δὲν ἔχει ὀρεξη για τίποτα.

‘Η υγεία εἶναι τὸ μεγαλύτερο ἀγαθὸ τοῦ ἀνθρώπου, γι’ αὐτὸ και αὐτὸ εὐχεται πάντα ὁ ἕνας στὸν ἄλλον «Γειά!», «Γειά - χαρὰ!». Εἶναι ἡ εὐτυχία.

Γι’ αὐτὸ και πρέπει να εἶναι ἡ πρώτη και καλύτερη φροντίδα τῆς νοικοκυράς, για τὴν εὐτυχία τοῦ σπιτιοῦ της.

Ἐπίλογος

Λοιπὸν ὅλα αὐτά, ποὺ σᾶς εἶπαμε, δὲν εἶναι δύσκολα καὶ ἀκατόρθωτα. Χρειάζεται μόνον ἕκ μέρους σας ἢ καλὴ θέληση. Μὴν τὰ διαβάσετε λοιπὸν μόνον καὶ πετάξετε ὕστερα τὸ βιβλίον αὐτό, διαβάσατέ τα καλά, μάθετέ τα καὶ ἐφαρμόστε τα. Εὐκόλα θὰ μάθετε λεπτομέρειες, γιὰ ὅσα ἀναφέραμε, ἀπὸ τῆς μάννας σας, ἀπὸ τῆς φίλης σας, ἀπὸ τῆς γειτόνισσας.

Πολλὰ πράγματα διδάσκονται δωρεὰν στὰ Κέντρα τῆς «Ἐργατικῆς Ἑστίας», στὶς «Λέσχες τοῦ Ἐργαζομένου Κοριτσιοῦ», στὸ «Λύκειον τῶν Ἑλληνίδων» καὶ στὴ «Χριστιανικὴ Ἐνωσις Ἑλληνίδων». Τὰ νοσηλευτικὰ διδάσκονται δωρεὰν στὸν «Ἐρυθρὸ Σταυρὸ». Ἡ μαγειρικὴ διδάσκεται μὲ ἓνα βιβλίον μαγειρικῆς, καὶ ὑπάρχουν πολλὰ τέτοια.

Καὶ κοιτᾶχτε νᾶχετε γνωριμίες καὶ φίλιες μὲ νοικοκυρεμένα κορίτσια ἢ γυναῖκες, ποὺ νὰ σᾶς ὠφελοῦν μὲ τὶς συμβουλές τους κι' ὄχι νὰ σᾶς βλάπτουν.

Καὶ σᾶς εὐχόμαστε καλὴ προκοπὴ.

Ἄ π λ ὀ ἄ λ λ ἄ ὕ γ ι ε ι ν ὀ σ π ί τ ι

Τώρα, θὰ μοῦ πῆτε ἴσως, ὅτι ὅλ' αὐτά, ποὺ εἶπαμε παραπάνω, εἶναι καλὰ καὶ ἅγια γιὰ μιὰ νοικοκυρά.

Ἄλλὰ, πῶς θὰ τὰ καταφέρῃ ὅλ' αὐτὰ μιὰ νοικοκυρά, ὅταν καὶ τὸ σπίτι τῆς εἶναι τελείως ἀκατάλληλον καὶ τὰ οἰκονομικά τῆς δὲν φτάνουν, γιὰ νὰ τὰ ἐφαρμόσῃ ὅλ' αὐτά;

Ἐδῶ ἀκριβῶς θὰ ἤθελα νὰ σᾶς τονίσω ἓνα πράγμα, ποὺ ποτὲ ὁ λαὸς μας δὲν τὸ ἔχει πάρει στὰ σοβαρά: Τὸ σπίτι.

Τὸ σπίτι εἶναι ἡ βάση τῆς εὐτυχίας τῆς οἰκογενείας, ἀπὸ τῆς μιᾶς μεριᾶς καὶ τὸ εἰσόδημα, τὸ ἀρκετὸ μεροκάματο, ἀπὸ τῆς ἄλλης.

Ὁ κόσμος φωνάζει γιὰ τὸ ἀρκετὸ μεροκάματο. Δὲν ἐφώνησε ὅμως ποτὲ καὶ γιὰ τὸ καλὸ σπίτι.

Κι' ἐμεῖς οἱ γιατροὶ ξέρουμε περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλον, πόση τεράστια ἐπίδραση ἔχει στὴ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου ἢ κατὰ τὴν κατοικίαν. Γιατὶ τὸ κακὸ σπίτι εἶναι ὁ δολοφόνος τῶν παιδιῶν, ὁ προμηθευτὴς τῶν νοσοκομείων, ὁ δημιουργὸς τοῦ ἐγκλήματος. Χωρὶς σπίτια ὑγιεινά, δὲν ἐννοοῦνται οἰκογένειες μὲ ὑγείαν καὶ, χωρὶς οἰκογένειες γερῆς στὴν ὑγείαν, δὲν ἐννοεῖται ἕθνος εὐτυχισμένον. Τὸ κακὸ σπίτι πετάει τὰ παιδιὰ στὸ δρόμον καὶ τὸν πατέρα στὴν ταβέρναν. Βέβαια πῶς θὰ τὰ κρατήσῃ καὶ τὰ παιδιὰ καὶ τὸν ἄντρα τῆς ἢ νοικοκυρὰ στὸ σπίτι, ὅταν αὐτὸ μένει, μὲ ὅλες τὶς φροντίδες, ἀνθυγιεινὸ καὶ ἀκατάλληλον,

Ἡ κατάλληλη κατοικία προφυλάει ἀπὸ τῆς φθίσεως, τὸν ἀλκοολισμό, τὴν ἀναιμίαν, τὸν ραχιτισμὸν καὶ δημιουργεῖ εὐτυχισμένην οἰκογένειαν. Σπίτι! Σπίτι!

Γι' αὐτὸ ὅλοι οἱ ἐργαζόμενοι ἔχουν καθήκον ἀπέναντι τοῦ ἑαυτοῦ των, τῆς οἰκογενείας των, τῆς Φυλῆς μας καὶ τῆς Πατρίδος μας νὰ ζητοῦν ἀδιά-

κοπα καὶ ἐπίμονα ἀπὸ τὸ Κράτος καὶ τὴς Ὀργανώσεις τοὺς ἕνα καὶ μονάχα ἕνα: Σπίτι! Σπίτι ἀπλό, ἀλλὰ ὑγιεινό

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ

Μὴ κάθεστε ποτὲ εἰς τὸ τραπέζι σας ἀμέσως μετὰ ἀπὸ ὑπερβολικὴν κόπωσιν ἢ ὑπὸ τὸ κράτος σφοδρᾶς συγκινήσεως καὶ ἰδίως ὀργῆς. Τὸ φαῖδρον καὶ εὐχαρι περιβάλλον, ἢ εὐχάριστος συντροφιά, ἢ μεγάλη καθαριότης τοῦ τραπεζιοῦ καὶ πρὸ πάντων ἡ συναίσθησις ὅτι ἐξετέλεσες τὸ καθήκον σου καὶ εἰργάσθης καλῶς εἶναι τὰ καλλίτερα ὀρεκτικά.

Μὴ καταφεύγετε ποτὲ εἰς τὰ οἰνοπνευματώδη ἕποτά, γιὰ νὰ σᾶς ἀνοίξῃ ἡ ὄρεξις, γιὰτὶ καὶ τὰ ἀθώοτερα ὀρεκτικά καταστρέφουν τὸ στομάχι. Θέλετε νὰ πεινάτε τὴς ὠρισμένες ὥρες; μὴ τρώτε καὶ μὴ πίνετε τίποτε (ἐκτὸς ἀπὸ νερὸ καὶ αὐτὸ πολλὴ ὥρα πρὸ τοῦ φαγητοῦ) ἔξω τῶν τακτικῶν ὥρῶν τοῦ γεύματος καὶ τοῦ δείπνου, ἐὰν ἡ ἐργασία εἶναι καθιστικὴ, μὴ ποτε νὰ κεντήσετε τὴν ὄρεξί σας μὲ ἕνα περίπατο ἢ λίγη γυμναστικὴ.

Μασάτε καλὰ τὴν τροφή σας καὶ μὴ βιάζεστε ὅταν τρώτε. Ἡ καλὰ καὶ τέλεια μασημένη τροφή ἀποτελεῖ τὸ σπουδαιότερον μέρος τῆς πεπτικῆς ἐργασίας καὶ φέρνει εὐεξία στὸ στομάχι. Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ προσέχῃς πολὺ καὶ νὰ περιποιεῖσαι τακτικώτατα τὰ δόντια σου. Ὅσον περισσότερο χρόνον μένουσιν οἱ τροφῆς στὸ στόμα, τόσο εὐκολώτερη γίνεται ἡ χώνευσις.

Μὴ φορτώνετε πολὺ τὸ στομάχι σας διὰ μίας ὅσο καὶ ἂν ἔχετε ὄρεξι ἢ πεινάτε. Ἡ πολυφαγία εἶναι πηγὴ πολλῶν ἀσθενειῶν, σωστὰ λένε ὅτι οἱ λαίμαργοι σκάθουν τὸν τάφον τοὺς μὲ τὰ δόντια τοὺς. Σηκώνεστε πάντα ἀπ' τὸ τραπέζι, ἂν ὄχι πεινασμένοι, τουλάχιστον νὰ αἰσθάνεσθε ὅτι μπορεῖτε νὰ φάτε ἀκόμη κάτι τι.

Μὴ πίνετε πολλὰ καὶ μάλιστα ψυχρὰ ποτά, ὅταν τρώτε. Τὰ πολλὰ ποτὰ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος ἐπιβραδύνουσι τὴν χώνευσιν τῆς τροφῆς, διότι ἀραιώνουσι τὸν σίελον καὶ τὸ γαστρικὸν ὑγρὸν καὶ ἐπομένως ἐξασθενίζουσι τὴν πεπτικὴν τοὺς ἐνέργειαν.

Μὴ τρώτε πολὺ ζεστὰ φαγητὰ καὶ μὴ πίνετε πολὺ ζεστὰ ποτά, γιὰτὶ καὶ τὰ δόντια σας καταστρέφετε καὶ τὸ στομάχι σας βλάπτετε.

Ὅσον λιτότερα καὶ μὲ ἀγνότερα ἔλικα ἢ καὶ ἀπλούστερα μαγειρευμένη εἶναι ἡ τροφή, τόσο καὶ ὠφελιμώτερη εἶναι ἀπὸ ὑγιεινὴ ἄποψιν.

Ἡ κατάχρησις τῶν διαφόρων καρυκευμάτων ἐρεθίζει ἐπὶ τέλος τὸ στομάχι καὶ γίνεται κάποτε αἰτία βλάβης. Ἡ λιτότης ὅμως τῆς τροφῆς δὲν ἀποκλείει τὴν ποικιλίαν τῶν φαγητῶν, ἢ ὅποια μάλιστα ὅταν ἐφαρμόζεται μὲ μέτρον, εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ νὰ ἀναψῇ τὴν ὄρεξιν τῶν ἀνθρώπων. Καὶ

τὸ καλύτερο φαγητὸ ὅταν παράτιθεται ἐξακολουθητικῶς στὸ τραπέζι προκαλεῖ ἐπὶ τέλος τὴν ἀηδία.

Εἰς τὰ ἐπιδόρπια τρώτε ἀφόβως ἐλαφρὰ γλυκύσματα καὶ πρὸ πάντων ὀπωρικὰ ὄριμα καὶ εὐπέπτα. Τὸ σάκχαρο εἶναι τροφή ἀπαραίτητος διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ, τῶν δὲ καρπῶν τὰ διάφορα ὀρυκτὰ στοιχεῖα εἶναι ἐπίσης ἀναγκασιότῃα γιὰ τὴν φυσιολογικὴ σύστασι τοῦ αἵματος καὶ τῶν ἄλλων ὀργάνων τοῦ σώματος.

Πίνετε ὅσο τὸ δυνατόν λιγώτερο κρασί ἢ μπύρα κατὰ τὴν ὥραν τῶν γευμάτων καὶ τοῦτο ἐὰν εἴστε συνηθισμένοι καὶ δὲν μπορεῖτε ν' ἀποκόψετε αὐτὴν τὴν συνήθειαν. Τὰ οἰνόπνευματώδη ποτὰ δὲν ἐξασκοῦσι καμμιὰ τονωτικὴ ἐνέργεια εἰς τὸν ὀργανισμόν. Τὴν καλλίτερη τόνωσι παρέχει ἡ κατάλληλος, ὑγιεινὴ καὶ καλὰ χωνευθεῖσα τροφή.

Μετὰ τὸ φαγητὸ μὴν ἀρχίζετε ἀμέσως ἐργασία, ἰδίως διανοητικὴν ἢ κοπιώδη μουσικὴν, ἀλλὰ καὶ μὴ κοιμάσθε ἀμέσως. Λίγη ἀνάπαυσις τοῦ σώματος μὲ κάποιαν μικρὴν ψυχαγωγίαν εἶναι τὸ καλλίτερον συντελεστικὸ τῆς εὐπεψίας, ἂν καὶ ὑπάρχουν μερικοὶ ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι συνηθισαν νὰ χωνεύουν εὐκολώτερα μὲ ἓνα μικρὸ περίπτατο.

ΤΟ ΓΑΛΑ ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ

Ὑπὸ Β. ΒΕΪΝΟΓΛΟΥ Ὑφηγητοῦ τῆς γαλακτοκομίας

Τὸ γάλα εἶναι τροφή ἀνυπολογίστου σημασίας διὰ τὴν εὐημερίαν ἑνὸς Ἔθνους.

Σκόπιμον εὐρίσκω νὰ παραθέσω τὰ ὅσα εἰς συγκέντρωσιν Ἐπιστημόνων εἶπεν περὶ τοῦ γάλακτος, ὁ διάσημος Ἀμερικανὸς Ὑγειονολόγος Δρ. Ε. Β. Κόλλουμ;

«Οἱ λαοὶ ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἐπέτυχον πολλὰ, οἱ ὁποῖοι ἔγιναν μεγάλοι, δυνατοὶ καὶ εὐρωστοὶ, οἱ ὁποῖοι ἐμείωσαν εἰς ζηλευτὸν βαθμὸν τὴν θνησιμότητα τοῦ πληθυσμοῦ των, οἱ ὁποῖοι ἀνέπτυξαν εἰς ἀνώτατον βαθμὸν τὴν ἐμπορικὴν των δραστηριότητα, οἱ ὁποῖοι ξεύρουν νὰ ἐκτιμοῦν τὴν τέχνην καὶ τὴν μουσικὴν, οἱ ὁποῖοι εἶναι πρωτοπόροι εἰς τὴν ἐπιστήμην καὶ προηγούνται εἰς κάθε ἐκδήλωσιν τῆς ἀνθρωπίνης διανοήσεως, εἶναι ἐκεῖνοι οἵτινες ἐχρησιμοποίησαν ἐν ἀφθονίᾳ τὸ γάλα καὶ τὰ προϊόντα τούτου».

Ἴσως τὰ ἀνωτέρω θεωρηθοῦν ὡς ὑπερβολαὶ πλην ὅμως δὲν ἀπέχουν τῆς πραγματικότητος, ἂν ἀναλογισθῶμεν ὅτι αἱ μεγάλαι δυνάμεις τῆς σήμερον καὶ γενικώτερον τὰ εὐημεροῦντα Κράτη, τυγχάνει νὰ εἶναι οἱ μεγάλοι παραγωγοὶ καὶ καταναλωταὶ γάλακτος.

Ἡ μεγάλη ἀξία τοῦ γάλακτος ἔγκειται εἰς τὴν τελειότητα ἣν παρουσιάζει ὡς τροφή, συντελοῦν ἰδιαίτερος εἰς τὴν ὁμαλὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικρῶν παιδιῶν καὶ τὴν περιφρούρησιν τῆς ὑγείας τῶν.

Δὲν δυνάμεθα ἐπὶ τοῦ παρόντος νὰ ἐπεκταθῶμεν εἰς τὰς λεπτομερείας, πλὴν ὅμως ἐν ὀλίγοις δυνάμεθα νὰ ἀσχοληθῶμεν μὲ τὰ συστατικὰ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα προσδίδουν εἰς τὸ γάλα τὴν ὅλως ἰδιαίτεραν θέσιν ἣν κατέχει μεταξὺ ὄλων τῶν γνωστῶν τροφίμων.

Τὸ γάλα περιέχει σὺν τοῖς ἄλλοις σάκχαρον, λίπος καὶ λεύκωμα εἰς λίαν ἐπιθυμητὴν ἀναλογίαν. Τὸ σάκχαρον καὶ τὸ λίπος εἶναι πολύτιμοι πηγὰί ἐνεργείας διὰ τὸν καταναλωτὴν. Τὸ λίπος ἐπὶ πλεον εἶναι μέσον διαλύσεως καὶ ὁ φορεὺς τῶν βιταμινῶν ἐκεῖνων οἵτινες διαλύονται μόνον εἰς τὸ λίπος, δηλαδὴ τῶν λιποδιαλυτῶν βιταμινῶν, ὡς εἶναι αἱ Α καὶ Β.

Τὸ λεύκωμα ὅμως τοῦ γάλακτος εἶναι ἐκεῖνο ποῦ ἀποτελεῖ τὸ μεγαλύτερον ἀπόκτημα εἰς τὴν διατροφήν τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ βιολογικὴ τοῦ ἀξία, ὡς λέγεται εἰς τὴν διαιτητικὴν, εἶναι μεγίστη ἀνερχομένη εἰς 90%, οἷα εἰς ἐλάχιστα ἄλλα τρόφιμα ἀπαντᾶται.

Δὲν εἶναι δὲ μόνον ἡ βιολογικὴ ἀξία τοῦ λευκώματος τοῦ γάλακτος, ἥτις ἔχει μεγάλην σημασίαν, ἀλλὰ ὡς ἔχει ἀποδειχθῆ ἐκ τῆς ἐργασίας πολλῶν ἐρευνητῶν, τὸ λεύκωμα τοῦ γάλακτος ἔχει τὴν πρόσθετον ἰδιότητα νὰ συμπληρῶν τὰ ὀλιγώτερον πολύτιμα λευκώματα τὰ ἀπαντῶμενα εἰς τὰ σιτηρὰ καὶ τὰ λαχανικά, εἰς τρόπον ὥστε ἡ βιολογικὴ ἀξία τοῦ μίγματος νὰ καθίσταται κατὰ πολὺ ἀνωτέρα παρ' ὅτι θὰ ἦτο ἐὰν τὸ λεύκωμα τῶν σιτηρῶν καὶ τῶν λαχανικῶν κατηναλίσκετο ἄνευ τῆς χρησιμοποίησεως τοῦ γάλακτος.

Πέραν τῶν ἀνωτέρω, τὸ γάλα ἔχει καὶ ποικιλίαν ἀλάτων, ἐξ ὧν τὸ κυριώτερον ὅπερ καθιστᾷ τὸ γάλα καὶ τὰ προϊόντα τοῦ ἰδιαίτερος πολύτιμα, εἶναι τὸ ἀσβέστιον.

Ἐξ ὄλων τῶν τροφίμων τὸ πλεον ἐμπλουτισμένον εἰς ἀσβέστιον εἶναι τὸ γάλα καὶ τὰ προϊόντα τοῦ —ἐκτὸς τοῦ βουτύρου— πράγμα ὅπερ προσδίδει εἰς τὸ γάλα ὅλως ἰδιαίτεραν σημασίαν διὰ τὰ ἀναπτυσσόμενα νεογνά, ὡς ἐπίσης καὶ διὰ τὰς ἐν κυήσει εὐρισκομένας ἢ θυλαζούσας γυναῖκας τῶν ὁποίων αἱ ἀνάγκαι εἰς ἀσβέστιον εἶναι πολὺ μεγάλαι.

Ἄλλὰ πέραν τῶν ἀλάτων, τὸ γάλα ἔχει καὶ σημαντικὸν ἀριθμὸν βιταμινῶν, καὶ εἶναι ἰδιαίτερος ἐμπλουτισμένον εἰς βιταμίνας Α, Β, καθὼς ἐπίσης καὶ βιταμίνας τῆς ὁμάδος Β, αἵτινες εἶναι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν ἀνάπτυξιν καὶ ὑγείαν τῶν παιδιῶν καὶ αἱ ὁποῖαι συνήθως δὲν εὐρίσκονται ἐν ἐπαρκείᾳ εἰς τὰ λοιπὰ τρόφιμα.

Δίδοντες εἰς ἓνα παιδί 5 ἐτῶν $\frac{1}{2}$ ὅκᾰν γάλακτος ἡμερησίως, ἐξασφαλίζομεν περίπου τὸ 1)3 τῶν ἀπαιτουμένων θερμίδων, τὸ 1)2 τῶν ἀναγκασιούτων λευκωμάτων καὶ περισσότερον τῶν 3)4 τοῦ ἀσβεστίου ὅπερ χρειάζεται διὰ νὰ ἀναπτυχθῆ.

Τοῦτο μᾶς ὑποδηλοῖ, πόσον σημαντικὰ ποσοστὰ λευκωμάτων καὶ ἀσβεστίου ἐξασφαλίζομεν μὲ 1)2 μόνον ὅκᾰν γάλακτος. Τονίζομεν δὲ ἰδιαίτερος καὶ πάλιν τὴν ὑψηλὴν βιολογικὴν ἀξίαν ἣν ἔχει τὸ λεύκωμα τοῦ γάλακτος καὶ ὅπως ἀνεφέρθη καὶ ἀνωτέρω πόσον ὑποβοηθεῖ τοῦτο εἰς τὴν αὔξησιν τῆς βιολογικῆς ἀξίας τοῦ λευκώματος τῶν ἄλλων τροφίμων ἅτινα χρησιμοποιοῦνται.

Πάντως τὸ γάλα εἶναι πολύτιμον εἰς τὴν διατροφήν μας μόνον ὅταν εἶ-

και καθαρὸν, διότι ἐὰν δὲν εἶναι καθαρὸν ἐγκλείει μεγάλους κινδύνους δια τὴν υἰεΐαν μας.

Η ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

(Βασικαὶ τροφαὶ)

Ἡ ἀσφαλὴς ἐξακρίβωσις τῆς καλῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος γίνεται κυρίως διὰ τῆς χημικῆς ἀναλύσεως καὶ τῆς μικροσκοπικῆς ἐξετάσεως αὐτοῦ Ἡ ἐργασία ὁμως αὐτὴ εἶναι ἀρκετὰ πολὺπλοκος καὶ δὲν δύναται νὰ ἐφαρμοσθῆ εἰς τὴν καθημερινὴν πράξιν. Χάριν προχειροτέρας ἐξετάσεως τοῦ γάλακτος ὑπάρχουσι μερικὰ ἀπλὰ ἐργαλεῖα, ὅπως τὸ βουτυρόμετρον καὶ τὰ διάφορα γαλακτοσκόπια, τὰ ὁποῖα εἶναι πολὺ κατάλληλα πρὸς χρῆσιν τῶν οἰκογενειῶν. Ἐν ἐλλείψει ὁμως καὶ αὐτῶν δυνάμεθα νὰ διακρίνωμεν πρακτικῶς τὸ ἀγνὸν γάλα, ἔχοντες ὑπ' ὄψιν τὰς ἐξῆς ὁδηγίας:

1ον) Μία σταγὼν γάλακτος καλοῦ καταβυθίζεται ἐντὸς τοῦ ὕδατος, διότι τὸ γάλα ἔχει εἰδικὸν βάρος μεγαλειότερον.

2ον) Ἡ σταγὼν τοῦ καθαροῦ γάλακτος, ὅταν τεθῆ ἐπὶ τοῦ ἀνυχοῦ, λαμβάνει ἡμισφαιρικὸν σχῆμα, ἐνῶ τὸ ὑδαρὲς γάλα διαλύεται.

3ον) Τὸ καλὸν γάλα ἔχει χρῶμα λευκὸν πρὸς τὸ κίτρινον καὶ δὲν εἶναι διαφανὲς ἢ ὑποκύανον.

4ον) Ὄταν τρίψωμεν τὸ γάλα μεταξὺ τῶν δακτύλων διακρίνομεν ὅτι εἶναι παχὺ ἢ ὄχι.

5ον) Τὸ καλὸν γάλα βραζόμενον σχηματίζει ταχέως ἐπιδερμίδα ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας.

6ον) Ἡ γλυκύζουσα γεῦσις τοῦ γάλακτος δεικνύει ὅτι τοῦτο περιέχει τὸ ἀνάλογον σάκχαρον.

7ον) Πᾶν γάλα, τὸ ὁποῖον ἔχει δυσάρεστον ὀσμὴν ἢ γεῦσιν, εἶναι νοθευμένον, περιλαμβάνει οὐσιαστικὰ ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν υἰεΐαν τοῦ ἀνθρώπου στοιχεῖα καὶ πρέπει ν' ἀπορρίπτεται.

Η ΝΩΠΟΤΗΣ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ

Τὰ αὐγά εἶναι θρεπτικὴ καὶ χρησιμοτάτη διὰ τὸν ἄνθρωπον τροφή, συνήμα δὲ καὶ ἀρκετὰ εὐπεπτος, ὅταν τρώγονται ὅσον τὸ δυνατὸ νωπότερα. Διὰ νὰ γνωρίσωμεν ἐὰν τὰ αὐγά εἶναι πρόσφατα ἢ ὄχι, δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν τρεῖς τρόπους.

1ον) Διαλύομεν 20 γραμμάρια μαγειρικοῦ ἁλατος ἐντὸς 200 γραμμάρων ὕδατος, βυθίζομεν δὲ εἰς τὴν διάλυσιν αὐτὴν τὸ αὐγόν, τὸ ὁποῖον θέλομεν νὰ ἐξετάσωμεν. Ἐὰν τοῦτο εἶναι νωπὸν, μένει εἰς τὸν ἠψυθμένα, ἐνῶ ἐὰν εἶναι παλαιόν, ἀνέρχεται πρὸς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ ἐπιτίπτεται τόσον περισσότερον, ὅσον παλαιότερον εἶναι.

2ον) Βυθίζομεν ἀποτόμως τὸ αὐγόν ἐντὸς βράζοντος ὕδατος. Ἐὰν εἶναι πρόσφατον, τὸ κέλυφος αὐτοῦ ραγίζεται εἰς διάφορα μέρη.

3ον) Περιβάλλομεν διὰ τῆς χειρὸς μας τὸ αὐγόν καὶ ἐν σκοτεινῷ δωμα-

τίψ τὸ παραθέτομεν μεταξύ τοῦ ὀφθαλμοῦ μας καὶ τοῦ φωτὸς μιᾶς λάμπας. Τὸ πρόσφατον αὐγὸν παρουσιάζει ἀκηλίδωτον διαφάνειαν. Τὸ παλαιὸν φαίνεται κηλιδωμένον ἐσωτερικῶς, τὸ δὲ βλαμμένον στερεΐται διαφανείας καὶ φέρει ἐντὸς αὐτοῦ μίαν μεγάλην κηλίδα.

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΟΚΟΜΙΑ

Τὸ γάλα εἶναι μιὰ ἀπὸ τὶς κυριώτερες τροφές τοῦ ἀνθρώπου, γιατί ὅπως καὶ τὸ τυρί, περιέχει ἄφθονο ἀσβέστιο καὶ διάφορες βιταμίνες χρήσιμες στὸν ὀργανισμό μας. Ὅμως τὸ γάλα δὲν εἶναι μόνο μία ἐξαιρετικὴ τροφή γιὰ τὸν ἄνθρωπο ἀλλὰ καὶ γιὰ τὰ μικρόβια.

Τὰ μικρόβια ὑπάρχουν σχεδὸν πάντοτε στὸ ἄβραστο γάλα καὶ προκαλοῦν τὴν ἀποσύνθεσί του. Δηλαδή τὸ κόβουν ὅπως λέμε. Ὅταν ὅμως τὸ γάλα θρίσκει στὸ μαστὸ τῆς ἀγελάδας, τοῦ προβάτου, τῆς κατσίκας, εἶναι πάντοτε μολυσμένο. Αὐτὸ συμβαίνει γιατί μολύνεται ἀπὸ τὰ μικρόβια ποὺ ὑπάρχουν στὸ ἐξωτερικὸ τῶν μαστῶν καὶ στὸ δέρμα τῶν ζώων. Τὶς περισσότερες ὅμως μολύνσεις τὸ γάλα τὶς παθαίνει ἀπὸ τὰ βρώμικα δοχεῖα καὶ τὰ βρώμικα χέρια.

Ἐπὶ τὰς ἀρρώστειες ποὺ μᾶς δίδουν μὲ τὸ γάλα τοὺς τὰ ζῶα, ὅπως τὰ πρόβατα, οἱ κατσίκες καὶ οἱ ἀγελάδες. Ἡ σοβαρώτερη ἀπ' αὐτὲς εἶναι ὁ Μελιταῖος Πυρετός, ἀρρώστεια βασιανιστικὴ γιατί διαρκεῖ πολὺ καὶ κάνει πολλῶν λογιῶν βλάβες στὸν ὀργανισμό. Ὁ Μελιταῖος δὲν μεταδίδεται ὅμως μόνο ἀπὸ τὸ γάλα, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὸ κρέας τοῦ μολυσμένου ζώου.

Ὁ Μελιταῖος παρουσιάζεται στὸν ἄνθρωπο μὲ πονοκέφαλο, ρίγη, πόνους στὴν σπονδυλικὴ στήλη, ἀνορεξία καὶ πυρετό. Ὁ Μελιταῖος πυρετός δὲν μεταδίδεται ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο. Μόνον ἀπὸ τὸ ἄβραστο γάλα, τῶν μολυσμένων ζώων, τὸ αἷμα καὶ τὸ κρέας τῶν σφαγμένων ἢ ψόφινων μολυσμένων ζώων.

Γιὰ νὰ ἀποφύγωμεν λοιπὸν τὸν Μελιταῖον πυρετὸ θὰ πρέπει νὰ χρησιμοποιῶμε μόνο γάλα ποὺ ἔχει καλὰ βρασθῆ ἢ παστεριωθῆ. Πῶς γίνεται ἡ παστερίωσις; Βάζουμε τὸ γάλα στὴν φωτιά καὶ τὸ ἀνακατεύουμε ἐνῶ θερμαίνεται. Ὅταν τὸ γάλα ἀρχίζει νὰ φουσκῶνῃ, βγάζουμε τὴν κατσαρόλα ἀπὸ τὴν φωτιά καὶ τὴν ἀκουμπᾶμε στὸν πάγο ἢ σὲ παγωμένο νερὸ ὥστε τὸ γάλα νὰ κρυώσῃ ὅσο τὸ δυνατὸν πιὸ γρήγορα. Μετὰ βάζουμε τὸ γάλα σὲ δοχεῖα ἢ μπουτίλιες ποὺ τὶς ἔχουμε βράσῃ ἐπὶ πέντε τοῦλάχιστον λεπτά.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὸν Μελιταῖο, τὸ γάλα μπορεῖ νὰ μᾶς μεταδώσῃ καὶ ἄλλες ἀρρώστειες ὅπως τὸν τυφοειδῆ πυρετὸ καὶ τὴν δυσεντερία. Ἐπίσης ἀπὸ τὸ γάλα τοῦ προβάτου καὶ τῆς κατσίκας μεταδίδεται καὶ ἡ βρογχοπνευμονία, ἓνα εἶδος βαρειᾶς γρίπης ποὺ διαρκεῖ 10 ἕως 15 ἡμέρας. Ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ μεταδίδεται καὶ ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο ὅπως καὶ ἡ γρίπη.

Ἀναφέραμε ὅτι τὸ καλὸ τυρί, δηλαδή ἐκεῖνο ποὺ δὲν ἔχει ἀποβουτυρωθῆ, εἶναι ἐπέισης χρήσιμο ὅπως καὶ τὸ γάλα γιὰ τὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό. Ἀλλὰ καὶ τὸ τυρί μπορεῖ νὰ μολυνθῆ ἢ νὰ χαλάσῃ εὐκόλα, ὁπότε γίνεται ἐπικίνδυνον ὡς τροφή καὶ μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ καὶ τὸ θάνατο. Γι' αὐτὸ ὅσοι

φτιάχνουν τυρί πρέπει να πέρνουν πολλές προφυλάξεις για να αποφεύγουν οι μολύνσεις και οι δηλητηριάσεις.

Οι κρατικές υγειονομικές υπηρεσίες, καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες για να περιορίσουν τις αρρώστιες. Τελευταία ακόμη το Υπουργείον Κοινωνικής Προνοίας που είναι υπεύθυνο για την προστασία της Δημοσίας Υγείας, εξέδωσε ειδική υγειονομική διάταξη στην οποία αναφέρονται οι όροι λειτουργίας ενός τυροκομείου.

Ας δούμε τώρα τους όρους ενός καλού και υγιεινού τυροκομείου, όπως τους αναφέρει η σχετική υγειονομική διάταξις του Υπουργείου:

- 1) Το οίκημα του τυροκομείου να είναι εκ λιθοδομής.
- 2) Να ἔχη ξεχωριστό διαμέρισμα για την παραλαβή του γάλατος.
- 3) Ξεχωριστό διαμέρισμα θερμάνσεως του γάλατος, παρασκευής του τυριού και πλύσεως τῶν δοχείων.
- 4) Ξεχωριστό διαμέρισμα στο οποίο θα ὠριμάζη τὸ τυρί με σταθερὴ θερμοκρασία.
- 5) Να ὑπάρχη ὑγιεινὸ ἀποχωρητήριον καὶ νιπτήρες γιὰ τοὺς ἐργάτες.
- 6) Τὸ τυροκομεῖο πρέπει ν' ἀερίζεται καὶ νὰ φωτίζεται καλά.
- 7) Τὸ πάτωμα νὰ εἶναι ἀπὸ τσιμέντο.
- 8) Οἱ τοῖχοι καὶ τὸ ταβάνι νὰ διατηροῦνται καθαροί.
- 9) Νὰ ὑπάρχει ἄφθονο ὑγιεινὸ νερό, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ ἐλέγχεται κατὰ διαστήματα, ἀπὸ τὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο τῆς περιφερείας.
- 10) Ἡ ἀποχέτευσις τῶν βρώμικων νερῶν νὰ γίνεται σὲ στεγανὸ ἢ ἀπορροφητικὸ βόθρο.
- 11) Τὰ σκουπίδια νὰ μπαίνουν μέσα σὲ μετὰλλινα δοχεῖα νὰ σκεπάζονται καὶ νὰ διώχνονται κάθε ἡμέρα.
- 12) Τὸ προσωπικὸν ποὺ ἐργάζεται στα τυροκομεῖα νὰ εἶναι καθαρὸ, με καθαρὰς ποδιές, με κομμένα νύχια, νὰ ἔχη βιβλιάρια υγείας, νὰ ἐμβολιάζεται, κτλ.
- 13) Τὸ τυροκομεῖον δὲν ἐπιτρέπεται νὰ βρίσκεται κοντὰ σὲ σταύλους καὶ ἄλλους ἀκαθάρτους χώρους.
- 14) Ἀπαγορεύεται ἡ χρῆσις πυτιάς ἀπὸ ὀργανικὲς ἢ φυτικὲς οὐσίες. Ἐπιτρέπεται μόνον ἡ χρῆσις πυτιάς τῶν ἐργοστασίων.
- 15) Οἱ τυροκόμοι νὰ βεβαιώνονται, ὅτι τὸ γάλα ποὺ ἀγοράζουν εἶναι ἀπὸ ὑγιὰ ζῶα.
- 16) Ἀπαγορεύεται ἡ ἀνάμιξις γάλακτος με ξένας οὐσίας, (σόδας, φορμόλης, κλπ).
- 17) Δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦμε τὸ γάλα τοῦ προβάτου ἢ τῆς κατσίκας ποὺ εἶναι ἀρρωστη ἀπὸ ἀφθώδη πυρετό, μελιταῖο πυρετό, μαστίτιδα, κλπ., οὔτε τὸ γάλα τῶν ἀγελάδων ποὺ πάσχουν ἀπὸ ἀφθώδη πυρετό, φυματίωσι κτλ.
- 18) Νὰ φροντίζωμε νὰ μὴ λερώνωμε τὸ γάλα κατὰ τὸ ἄρμεγμα, αὐτὸ ἐπιτυγχάνεται ὅταν ὁ σταύλος εἶναι καθαρὸς, ὅταν καθαρίζονται οἱ μαστοὶ τῶν ζῶων πρὶν ἀπὸ τὸ ἄρμεγμα καὶ νὰ καθαρίζωμε καλά τὰ χέρια μας ὅταν πρόκειται νὰ ἀρμέξωμε.
- 19) Τὸ τυρί πρέπει νὰ μπαίνει μέσα σὲ βαρέλια μετὰ 8 — 15 ἡμέρας ἀπὸ τῆς κατασκευῆς του καὶ νὰ δίνεται σὴν κατανάλωσι τὸ μὲν μαλακὸ μετὰ δῖμηνο, τὸ δὲ σκληρὸ μετὰ τρίμηνο ἀπὸ τῆς κατασκευῆς τῶν.

20) Τὰ τυριὰ πού πρόκειται νὰ διατηρηθούν πρέπει νὰ μπαίνουν σὲ ψυγεία μὲ ἀρκετὴ ψύξι.

Η ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

(Στὸ σπίτι καὶ τὸ σχολεῖο)

Ὑπὸ κ. Λ. ΒΡΕΤΤΑΚΟΥ

Εἰς ὅλους εἶναι γνωστὸν πόσο καλὴν ἐντύπωσιν ἡμᾶς προξενεῖ ἓνα καθαρὸ καὶ περιποιημένον παιδί, εἴτε στὸ σπίτι τὸ συναντήσωμεν, εἴτε στὸ δρόμο, εἴτε εἰς τὸ σχολεῖο του.

Ὅπως ἐπίσης μᾶς εἶναι γνωστὴ ἡ δυσμενὴς ἐντύπωσις πού μᾶς δημιουργεῖται ὄχι τόσο διὰ τὸ παιδί, ὅσο διὰ τοὺς γονεῖς καὶ κυρίως διὰ τὴν μητέρα, ὅταν τὸ παιδί εἶναι ἀπλυτὸ, βρώμικο καὶ εἰς τὰς ἐμφανίσεις τοῦ σώματος καὶ εἰς τὰ ἐνδύματά του, θεωρεῖται καὶ δικαίως παιδί ἐγκαταλελημμένο.

Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ὅλοι μας καὶ κυριώτερον αἱ μητέρες, παίζει πρωταρχικὸν ρόλον διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ ἀτόμου καὶ κυρίως τῶν παιδιῶν τῶν ὁποίων ὁ ὀργανισμὸς εἶναι εὐαίσθητος εἰς ὅλας τὰς παθήσεις καὶ προσβολάς.

Τὸ σῶμα ἀναπνέει καὶ διώχνει πολλὰς οὐσίας ἐπιβλαβεῖς διὰ τὸν ὀργανισμὸν. διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος πού κατὰ ἑκατομμύρια εἶναι ἐγκατεστημένοι ἐπάνω σ' αὐτό. Ὅταν λοιπὸν δὲν καθαρίζωμεν τὸ δέγμα καὶ μάλιστα ἄσο πιὸ συχνὰ μπορούμε, οἱ πόροι αὐτοὶ τοῦ δέρματος φράσσονται μὲ ἀκαθαρσίες καὶ σκόνες, ἐμποδίζεται ἡ ἀναπνοὴ καὶ διάπνοὴ διὰ τοῦ δέρματος, ἐμποδίζεται ἡ ἔκκρισις τῶν ἐπιβλαβῶν οὐσιῶν, καὶ δημιουργεῖται μέγας κίνδυνος διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ ἀτόμου.

Διὰ νὰ ἀποφύγωμεν λοιπὸν τὸν μεγάλον αὐτὸν κίνδυνον διὰ τὴν ὑγείαν μας εἶναι ἀνάγκη νὰ καθαρίζωμεν συχνὰ τὸ δέγμα μας μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι. Ἰδιαιτέρως τὰ παιδιά, τὸ βράδυ πρέπει νὰ πλένωνται ἀπὸ τὴν μητέρα τους καὶ κυρίως στὰ χέρια τους, στὸ πρόσωπο καὶ τὰ πόδια του, διὰ νὰ καθαρίζωνται ἀπὸ τὶς βρώμες πού μαζεύουν, εἴτε στὸ παιχνίδι τους, εἴτε διὰ τῆς ἐπαφῆς των καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν μὲ ἓνα σωρὸ ἀκάθαρτα πράγματα. Εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ δέρματος πρέπει νὰ συνηθίζωμεν τὰ παιδιά ἀπὸ τὴν πολὺ μικρὴ ἡλικία τους. Τότε μόνον τὸ παιδί ἀποκτᾷ ὡς σὺνήθειαν τὴν καθαριότητα καὶ αἰσθάνεται μόνον του τὴν ἀνάγκην τοῦ λουτροῦ. Ὅπου δὲν ὑπάρχει λουτρό, μιὰ σκάφη εἶναι ἀρκετὴ διὰ νὰ πλυθῇ καὶ νὰ συνηθίσῃ τὸ παιδί εἰς τὴν καθαριότητα. Πρέπει ὅμως νὰ ἔχη τὸ παράδειγμα τῶν γονέων του καὶ τότε ἂς εἶναι βέβαιοι ὅτι θὰ τοὺς μιμηθῇ.

Ὅταν ἡ μητέρα ἀδιαφορεῖ διὰ τὴν καθαριότητα εἶναι ἀσυγχώρητη διὰ

τὴν ἀμέλειάν της αὐτὴν. Ἡ εὐπρεπὴς ἐμφάνισις τῶν παιδιῶν της, τοῦ συζύγου της καὶ αὐτῆς τῆς ἰδίας, τῆς δίδει μίαν ξεχωριστὴν θέσιν εἰς τὴν ἐκτίμησιν καὶ ἀξιοπρέπειαν τῆς κοινωνίας, καὶ ἰδιαιτέρως τῶν γνωστῶν της. Ἄλλως δίδει τὸ δικαίωμα εἰς πάντα, νὰ σχηματίζῃ ἄσχημον γνώμην διὰ τὴν ἀγωγὴν της καὶ γενικῶς διὰ τὴν θέσιν της εἰς τὴν οἰκογενεῖάν της.

Τὰ παιδιὰ τῶν καλῶν οἰκογενειῶν, ποὺ ἔχουν καλὴ μητέρα, εἴτε πτωχὰ εἶναι εἴτε πλούσια δὲν πρέπει ποτὲ νὰ ἠμφανίζωνται εἰς τὸ Σχολεῖο τους, μὲ βρώμικα ρούχα, μὲ βρώμικα χέρια ἢ πόδια, μὲ ἄπλυτο πρόσωπο, μὲ νύχια στὰ χέρια μὲ ἀκάθαρτα αὐτιά καὶ μὲ μαλλιά ὄχι καθαρά καὶ περιποιημένα. Ὁ δάσκαλος ἔχει τότε ἀπόλυτον τὸ δικαίωμα νὰ ὑποτιμήσῃ ὄχι τὸ παιδί ἀλλὰ νὰ καλέσῃ τὴ μητέρα καὶ νὰ τῆς ἀπευθύνῃ τὰς ἡλέον δικαιολογημένας συστάσεις καὶ παρατηρήσεις.

Ἀπὸ τῆ μητέρα θὰ συνηθίσῃ τὸ παιδί νὰ μὴν τρώγῃ ποτὲ τὰ νύχια του, νὰ μὴν ἐνοχλῇ τοὺς βῶθωνάς του μὲ τὰ δάκτυλά του, νὰ μὴν φτύνη ποτὲ κατὰ γῆς. Εἶναι συνήθεια, ποὺ ἀποκτοῦν παιδιὰ κακοανατεθραμμένα, παιδιὰ ποὺ δὲν τὰ προσέχει ὅπως πρέπει ἡ μητέρα τους.

Τὸ Σχολεῖο θεβαίως θὰ συμπληρώσῃ τὴν ἀγωγὴν τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ ἡ βάση εἶναι τὸ σπίτι, ἡ οἰκογένεια, ἡ καλὴ μητέρα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΝ ΗΛΙΚΙΑΝ

Ὑπὸ τῆς κ. ΠΟΠΗΣ ΣΠΗΛΙΩΤΟΥ—ΜΠΑΖΙΝΑ Ἱατροῦ Γυναικολόγου

Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις καὶ ὁ ἀθλητισμὸς ἐν γένει, ἐκτὸς τῆς εὐθείας ἐπιδράσεώς των ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ, ἐξυπηρετοῦν εἰς ὠρισμένας περιπτώσεις καὶ εἰδικὴν σκοπιμότητα.

Κατὰ τὴν προεφηβικὴν καὶ ἐφηβικὴν ἡλικίαν, ἡ γυμναστικὴ καὶ τὰ παιγνίδια εἰς ὀργανωμένα γυμναστήρια ἢ εἰς πάρκα, ὅπου ἡ παρακολούθησις ὑπὸ ἀρμοδίων προσώπων προστατεύει καὶ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ, εἶναι περισσότερον παρὰ εἰς κάθε ἄλλην ἡλικίαν ἀπαραίτητα.

Τὸ ὕπαιθρον, μὲ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ φωτὸς καὶ ἀέρος ἐπὶ τοῦ δέρματος καὶ ἡ κίνησις μὲ τὴν τόνωσιν τῆς κυκλοφορίας ἐνισχύουν τὴν ἀνταλλαγὴν τῆς ὕλης καὶ εὐνοοῦν τὴν λήψιν μεγαλυτέρας ποσότητος τροφῆς εἰς ἐποχὴν ἀκριβῶς καθ' ἣν συμπληροῦται ἡ κατασκευὴ τῶν διαφόρων συστημάτων καὶ ὁ ὀργανισμὸς ἔχει ἀνάγκην ἀφθόνων θρεπτικῶν ὑλικῶν.

Αἱ δὲ ὑπεριώδεις ἀκτίνες τοῦ ἡλίου διὰ τῆς ἐπιδράσεως αὐτῶν εἰς τὸ δέρμα μετατρέπουν τὴν ἐργοστερίνην (προβιταμίνη Δ) εἰς βιταμίνη Δ ἢ

ὅποια εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ἐναπόθεσιν τῶν ἀλάτων τοῦ ἀσβεστίου καὶ τὴν συμπλήρωσιν τῆς κατασκευῆς τοῦ σκελετοῦ.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι, ὅπως, ἡ ραχίτις εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, οὕτω καὶ ἡ χλώρωσις καὶ ἡ ἀναιμία, ἡ ὅποια ἐμφανίζεται κυρίως εἰς τὸ θῆλυ γένος κατὰ τὴν ἡβην, παρατηρεῖται συχνὰ εἰς ἄτομα τὰ ὅποια διαβιοῦν ὑπὸ ἀνθυγιεινῶν συνθηκῶν καὶ πρὸ παντὸς μακρὰν ἀπὸ τὴν εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν τοῦ ὑπαίθρου.

Ὑπὸ τὰς αὐτὰς συνθηκῶν ἐμφανίζονται ἐπίσης καὶ αἱ διαταραχαὶ τῆς λειτουργίας τοῦ ἐνδοκρινικοῦ συστήματος, ἰδίως τῶν ὠοθηκῶν, ἐκδηλούμεναι δι' ἀνωμαλιῶν τῆς ἐμμήνου ρύσεως καὶ κυρίως διὰ παρατεταμένων μηνο-ραγιῶν αἵτινες ὑποσκάπτουν τὴν ὑγείαν καὶ εὐνοοῦν τὴν ἐγκατάστασιν τῆς φυματιώσεως εἰς τοὺς νεαροὺς ὀργανισμοὺς.

Στατιστικῶς, σύμφωνα μὲ τὰ συγκεντρωθέντα στοιχεῖα ὑπὸ τῆς ἀποστολῆς τοῦ Διεθνούς Ἰδρύματος Προστασίας τοῦ Παιδιοῦ (Fise) προκύπτει ὅτι ἐπὶ 100 θανάτων εἰς ἄτομα ἡλικίας ἀπὸ 15 - 25 ἐτῶν, οἱ 40 ἐπὶ ἀνδρῶν καὶ 34 ἐπὶ γυναικῶν ὀφείλονται εἰς τὴν φυματίωσιν.

Ἄλλὰ καὶ ἡ ὑπερλίπωσις ἐμφανίζεται ἐπίσης συχνὰ ὑπὸ τὰς ἀνωτέρω συνθηκῶν κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ὡς ἐκδήλωσις τῆς ἀνωμάλου λειτουργίας τῆς ὑποφύσεως καὶ τῶν ὠοθηκῶν καὶ πολλάκις ἐξελίσσεται ἐνισχυομένη, καὶ ὑπὸ τῆς μὴ ὀρθῆς διατροφῆς εἰς προϊούσαν μορφήν μικτῆς παχυσαρκίας.

Ἐπὶ πλέον τὸ ὑπαίθρον καὶ αἱ ἀσκήσεις ἐξυπηρετοῦν καὶ τὴν προεφηβικὴν καὶ ἐφηβικὴν ἡλικίαν καὶ ἄλλην ἀκόμη σκοπιμότητα. Δι' αὐτῶν ἐξασφαλίζεται ἡ ἀπασχόλησις τοῦ παιδιοῦ καὶ ἡ ἀπομάκρυνσις αὐτοῦ ἀπὸ σκέψεις καὶ ἐκδηλώσεις νοσηρᾶς ἱκανᾶς νὰ προκαλέσουν ἀνορεξίαν, ἀϋπνίαν, ψυχοσωματικὴν κατάπτωσιν κλπ. τῶν ὁποίων αἱ συνέπειαι ἐνδέχεται νὰ βαρύνουν καὶ μελλοντικῶς τὴν ὑγιεινὴν καὶ τὴν ψυχικὴν του κατάστασιν.

Κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν τὸ σεξουαλικὸν ἐνστικτον ποῦ ἀρχίζει νὰ ἀφυπνίζεται καὶ πολλάκις νὰ ἐκδηλώνεται ζωνρώτατα, κατακυριεύει τὴν σκέψιν καὶ τὴν φαντασίαν τοῦ παιδιοῦ ὅταν δὲν ὑπάρχουν σωματικαὶ καὶ πνευματικαὶ ἐπιδόσεις ἱκαναὶ νὰ ἀσχολήσουν τὴν περίσσειαν τῆς σωματικῆς του ζωτικότητος καὶ νὰ χαλιναγωγήσουν τὴν φαντασίαν. Ἡ ψυχικὴ εὐαισθησία καὶ ἡ περίσσεια τῆς σωματικῆς ζωτικότητος πρέπει νὰ διοχετεύεται εἰς τὰ μαθήματα καὶ εἰς τὸν ἀθλητισμὸν, ἀκόμη δὲ — ὅταν ὑπάρχει δυνατότης — καὶ εἰς τὰς καλὰς τέχνας, ἰδιαίτερος ὅταν τὸ παιδί ἔχει πρὸς αὐτὰς ἔμφυτον κλήσιν, ἱκανὴν νὰ τὸ ἀπορροφήσῃ καὶ νὰ τὸ ἀπομακρύνῃ ὑπὸ ἐπικινδύνους ἐκτροπᾶς.

Εἶναι ἄπειροι οἱ κίνδυνοι εἰς τοὺς ὁποίους ὀδηγεῖ ἡ ἀχαλίνωτη φαντασία τῆς προεφηβικῆς καὶ ἐφηβικῆς ἡλικίας. Ἐξαιρετικῶς δὲ σοβαροὶ εἶναι οἱ κίνδυνοι οἱ ὀφειλόμενοι εἰς τοὺς πειρασμοὺς τοῦ σεξουαλικοῦ ἐνστικτου. Πολλὰ παιδιὰ, χωρὶς νὰ παρακολουθήσουν καὶ κυρίως χωρὶς σοβαρὰς ἀπασχολήσεις, ἐκτρέπονται εἰς προῶρους καὶ νοσηρὰς σεξουαλικὰς ἐκδηλώσεις, αἱ ὅποια συχνότατα προκαλοῦν νευροψυχικὰς ἀνωμαλίας καὶ πολλάκις διαταράσσουν τὴν λειτουργίαν τοῦ ἐνδοκρινικοῦ τῶν συστήματος, μὲ δυσαρέστους ἐνίοτε συνεπείας διὰ τὴν μελλοντικὴν των ζωὴν. Τὰ παιδιὰ αὐτά, ἐάν, δὲν ἀποσπασθοῦν ἐγκαίρως ἀπὸ τὰς νοσηρὰς των ἐκδηλώσεις, συχνότατα παρουσιάζουν διαστροφὴν χαρακτῆρος καὶ ἐξελίσσονται εἰς ἀνωμάλους καὶ ἀντικοινωνικοὺς τύπους. Πολλὰ ἐξ αὐτῶν παρουσιάζουν ἐκτὸς τῆς διαστρο-

φής του Χαρακτήρος και σωματικήν καθυστέρησιν καθώς και διανοητικότη-
τα περιορισμένην. Ὅσον βραδύτερον και ὁμαλότερα λειτουργήσει τὸ γεν-
νητικὸν σύστημα, τόσο ὑγιεστέρα θὰ εἶναι ἡ συγκρότησις τοῦ ἀτόμου. Καὶ
τὸ θετικώτερον και ἀποτελεσματικώτερον μέσον πού θὰ ἀναχαιτίσῃ τὴν
πρόωρον ἀφύπνισιν τοῦ σεξουαλικοῦ ἐνστίκτου και θὰ καταστείλῃ τὴν ρο-
πὴν πρὸς κατάχρησιν και κακοποιήσιν τῆς ὑψηλῆς γεννητικῆς λειτουργίας,
εἶναι σοβαραὶ σωματικαὶ και πνευματικαὶ ἐνασχολήσεις και κυρίως ἡ ὀρθῶς
ἐφαρμοζομένη σωματικὴ ἀγωγή, ἡ ὁποία ἐξυπηρετεῖ τὴν περίπτωσιν ὄχι
μόνον ὡς ἀπασχόλησις, ἀλλὰ και ὡς δημιουργοῦσα φυσικὴν προδιάθεσιν
πρὸς ὑγιεῖς και εὐπρεπεῖς ἐκόηλωσεις.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ

Ἰπὸ τῆς κ. ΘΑΛΕΙΑΣ Φ. ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΥ Δρ Ἰατρικῆς Προέδρου ΧΕΓΗΕ

Ἰπὸ ὄλα τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, οἱ ἐνδοκρινεῖς ἀδένες
και οἱ ἀδένες τῆς πέψεως εἶναι τὰ μάλλον εὐπαθῆ εἰς τὸ ἀλκοὸλ, ἀλλὰ και
ἀπὸ ὄλους τοὺς ἀδένας περισσότερο οἱ ὄρχεις, Ἰδιότι ἐναποθηκεύουν τὸ πε-
ρισσότερον οἶνοπνευμα, τὸ ὁποῖον προσβάλλει τὰ κύτταρα. Τὰ παιδιὰ, λοι-
πόν, πού γεννῶνται ἀπὸ σπερματοζωάρια ὑποστάντα τοιαύτας ἀλλοιώσεις,
παρουσιάζουν βλάβας πνευματικὰς και σωματικὰς, Ἰδηλ. ἔχουν τριχῶτον σύ-
στημα πρωτόγονον, γεννητικὰ ὄργανα ὄχι ἐπαρκῶς ἀνέπτυγμένα, και νευ-
ρικὸν σύστημα χαλαρωμένον.

Ἰθικῶς εἶναι τελείως ἐξαχρειωμένος και εἶναι καταδικασμένος εἰς τὰς
χειροτέρας τῶν ἔξεων, ὅπως τὴν αἰμομιξίαν, τὴν παρὰ φύσιν ἀσέλγειαν και
ἄλλας αἴτινες εἶναι τελείως ἀνεξήγητοι δι' ἐκεῖνον ὅστις ἄγνοεῖ τὴν παθω-
λογικὴν κληρονομικότητα αὐτῶν.

Τὰ παιδιὰ αὐτὰ ἔκφυλα ὑπὸ ἐκφύλων γεννηθέντα συχνὰ προσβάλλονται
ἀπὸ μανιώδη τρέλλα.

Και εἶναι γεγονὸς ἀναμφισβήτητον ὅτι μέσα ἀπὸ αὐτὸ τὸ ἀξιοθρήνητο
κοπάδι τῶν υἱῶν και τῶν υἱῶν τῶν μεθύσων στρατολογοῦνται οἱ ἐπαναστα-
τημένοι, οἱ ἀναπροσάρμοστοι, οἱ ἐλαττωματικοί, οἱ πεπρωμένοι τὴν συν-
εἶδησιν, οἱ ἐγκληματῖαι και κατ' ἀναλογίαν 40—90%. Βεβαίως ὄλοι οἱ ἐκ
κληρονομικότητος ἀλκοολικοὶ δὲν εἶναι καταδικασμένοι σὲ ὀργανικὲς και
ψυχικὲς παθήσεις στὸ ἔγκλημα ἢ τὴν τρέλλα.

Ἰπάρχουν ὄμως αἱ διαβαθμίσεις αἴτινες ἐξαρτῶνται 1) κατὰ πόσον
εἶναι παλαιὰ ἢ ἔξις και συνεπῶς μεγάλα αἱ ἀλλοιώσεις σοβαρώτερα τὰ
ἐπακόλουθα. Και

2ον) Τὰ παιδιὰ τῶν ποιοῦντων μετρίαν χρῆσιν οἶνοπνευματῶδων πο-

τών, παρουσιάζουν συνήθως έξασθένησιν τοῦ ἥπατος καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Εἰς τὸ σχολεῖον ἐμφανίζονται ταῦτα ὡς διηγερέμενα καὶ ἀνίκανα πρὸς συγκέντρωσιν τῆς προσοχῆς των, ἂν δὲν εἶναι τελείως βλάβες.

Ἐκεῖνο ὅμως ποῦ εἶναι ἀξιοσημεῖωτον εἶναι ὅτι τὰ παιδιὰ τῶν ἀλκοολικῶν οὐδέποτε γεννῶνται ἐντελῶς ὑγιᾶ. Διότι ἂν καὶ ἀκόμη δὲν ἐμφανίζουσι ὀφθαλμοφανῶς ἀλλοιώσεις τῶν μελῶν, τοῦ κρανίου, τοῦ θώρακος, ποῦ εἶναι τόσον συνήθεις, ὑποφέρουσι περισσότερο καὶ συχνότερον ἀπὸ τοὺς ἄλλους, ἀπὸ γαστρεντερικὰς διαταραχὰς, εἶναι νευρικά, διαρκῶς ταραγμένα καὶ καχεκτικά. Ὑπολείπονται εἰς ἀνάπτυξιν, εἰς ἡλικίαν 20 ἐτῶν, συνήθως ἔχουσι τὸ ἀνάστημα παιδιῶν 12 ἐτῶν καὶ ἔχουσι προδιάθεσιν διὰ τὴν φυματίωσιν.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν εὐφυΐαν των, ἀκόμη καὶ εἰς τὰς πλέον εὐνοϊκὰς περιπτώσεις παρουσιάζουσι καθυστέρησιν ἀντιλήψεως ἢ δυσχέρειαν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μεγάλην, ἀκόμη καὶ ἀδυναμίαν προσηλώσεως τῆς προσοχῆς λόγῳ ἀνεπαρκοῦς ἀναπτύξεως τοῦ ἐγκεφάλου ἢ εἶναι ἐντελῶς βλάβες.

Διὰ τὰ συμπληρώσωμεν τὸν δυσάρεστον αὐτὸν πίνακα πρέπει νὰ προσθέσωμεν ὅτι τὰ παιδιὰ αὐτὰ συνήθως καταλαμβάνονται ἀπὸ σπασμωδικὰς κρίσεις ἢ ἐπιληπτικὰς τοιαύτας.

Τὰ δύο τρίτα τουλάχιστον τῶν κρουσμάτων ἐπιληψίας, ὡς βεβαιῶνουσι οἱ εἰδικοί, προέρχονται ἀπὸ κληρονομικὸν ἀλκοολισμόν, (λόγῳ παχυμηνιγγίτιδος) ὡς διεπίστωσαν ὁ Ἀλεξάντερ καὶ ἄλλοι.

Ἀξιοσημεῖωτον τυγχάνει ὅτι τὰ παιδιὰ τῶν μεθύσων δύναται ἐνίοτε νὰ συμπεριφερθῶσι ὄχι μόνον ὡς ὄντα ὀμαλά, ἀλλὰ ἀκόμη καὶ λαμπρά. Μερικὰ π.χ. φέρουσι καλλιτεχνικὴν ἢ ποιοτικὴν διάθεσιν. Κατέχουσι ἀσφαλῆ γούστα καὶ μίαν θαυμασίαν εὐαισθησίαν, καὶ ἰδιοφυΐαν ἀκόμη. (Ἀναφέρομεν συγκεκριμένως περιπτώσεις ἀριθμομνήμονος). (Ψυχολογικὸν Ἐργαστήριον Παν. Ἀθηνῶν, καθηγητῆς κ. Σακελλαρίου καὶ Θεοδωρόπουλου). Ἡ κατάστασις αὕτη δὲν διαρκεῖ ἐπὶ μακρόν, μιὰ ἡμέρα ὅμως ἡ πνευματικὴ του ἀκμὴ σταματᾷ, καὶ αἱ μεγάλαι ἐλπίδες ποῦ ἐβασίσθησαν εἰς τὸν ἐγκέφαλόν του ἀδυνατοῦν καὶ ἐξαντλοῦνται. Εἶναι ὅμως περίεργον ὅτι οἱ καλλιτεχνικὲς ιδιότητές των ἐξαφανίζονται τελευταῖαι.

Καὶ ὅταν καμμιά φορὰ ἡ φύσις πονετικὰ δὲν ἀφήνει νὰ ναυαγήσουσι τοιαῦτα ὄντα μέσα εἰς τὴν πλήρη ἀποβλάκωσιν καὶ διατηροῦν ὀλίγην λάμψιν πνευματικὴν γίνονται ἀλκοολικοὶ ἢ ἰδιόρρυθμοι καὶ προσβάλλονται ἀπὸ μανίας ἢ ἀντικοινωνικότητα, ἀπὸ φόβον ἢ ἀπὸ κρίσεις τρέλλας ποῦ ὀδηγοῦν εἰς τὴν αὐτοκτονίαν. Πειραματιζομένη ἡ μὴ Γκραιῦ πρὸ ὀλίγων μόλις ἐτῶν ἀπέδειξεν τὴν βλαβερὰν ἐνέργειαν τοῦ ἀλκοὸλ ἐπὶ τοῦ γονιμοποιουμένου ὡοῦ καὶ εἰς τὰ διάφορα στάδια ἐξελίξεως αὐτοῦ.

Παρετήρησαν, λοιπὸν, ὅτι ἡ συνεύρεσις (συνουσία) ἀνδρῶν διατελούντων ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν τοῦ οἴνοπνεύματος μετὰ γυναικῶν ὑγιῶν ὅτι ἀπέδωσε 40 % θνησιγενῆ βρέφη καὶ 35 % παρουσίασαν σπασμούς.

Δὲν ὑπῆρχε οὔτε ἓνα βρέφος ὀμαλόν.

Ἀπεναντίας ἐὰν τὸ θῆλυ εἶναι δηλητηριασμένον ἀπὸ τὸ οἴνοπνευμα καὶ τὸ ἄρρεν ὑγιὲς ὑπάρχουσι 60% θνησιγενῆ ἀλλὰ 40% τῶν ζώντων εἶναι ὀμαλά.

Ἐκ τούτου συμπεραίνομεν ὅτι ὁ ἀλκοολισμὸς τοῦ πατρὸς εἶναι κατὰ πολὺ ἐπικινδυνωδέστερος διὰ τοὺς ἀπογόνους ἀπὸ τὸν ἀλκοολισμόν τῆς μητέρας.

Ἄς ἴδωμεν τώρα ἐὰν καὶ οἱ δύο δὲν ἔπινον κατὰ τὸ διάστημα τῆς συλλήψεως τί θὰ ἐπηκολούθει.

1ον) Ἐὰν ἡ μήτηρ πίνη κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκύμοσύνης ἐκεῖνο ποῦ πληρῶναι πάντα εἶναι τὸ ἔμβρυον, εἰς τὰς περιπτώσεις δηλ. τῆς μὴ ἐγκρατείας τῆς μητρὸς. Αἱ ὀργανικαὶ ζημίαι εἶναι κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦττον σημαντικαὶ ἀναλόγως μὲ τὴν ἡλικίαν τῆς ἐγκυμοσύνης.

Στοὺς δύο πρώτους μῆνας τὸ μητρικὸν γάλα μεταφέρει τὸ δηλητήριον εἰς τὸ ἔμβρυον, καὶ τὸ μεταφέρει σὲ μιὰ στιγμή ποῦ ὅλα εἶναι ἀκόμη θολὰ μέσα σ' αὐτὴν τὴν ζωὴν ποῦ θέλει νὰ σχηματισθῆ καὶ νὰ ἀναπτυχθῆ σὲ σῶμα. Ὅλη ἡ οἰκοδομικὴ ἐργασία, ὅλη ἡ προσπάθεια τοῦ σχηματισμοῦ τῶν ἰστῶν δύναται νὰ ἀλλοιωθῆ ἐξ ὀλακλήρου καὶ τὸ παιδί θὰ γεννηθῆ, ἐὰν ποτὲ γεννηθῆ, μὲ ἀνωμαλίες ψυχικὰς καὶ σωματικὰς.

Βεβαίως ὅταν ἡ ἐπίδρασις τοῦ οἰνοπνεύματος ἀργότερα, δηλ. ὅταν τὸ ἔμβρυον ἔχη ἤδη τὴν ὀριστικὴν αὐτοῦ μορφήν καὶ τὰ ὄργανά του εἶναι πλέον προσδιωρισμένα, αἱ ψυχικαὶ διαταραχαὶ καὶ αἱ ὀργανικαὶ ἀνωμαλίαι δὲν εἶναι καὶ τόσο μεγάλα.

Τῆς μητρὸς μπορεῖ νὰ εἶναι καταστρεπτικὴ γιὰ τὸ ἔμβρυον καὶ νὰ ἀποκτήσῃ τὸ τελευταῖον τοῦτο κακοσχημίαν, ἢ ἀτελὴ διάπλασιν ποῦ διακωλύεται εἰς πολλὰς γενεὰς κατὰ τὸν πρῶτον χρόνον τῆς κυήσεως.

Ἄλλα δὲν εἶναι μόνον ἡ κακοσχημία, αἱ σοβαρότεροι βλάβαι μὲ τὰς ὁποίας τὰ παιδιὰ τῶν ἀλκοολικῶν ἔρχονται εἰς τὴν ζωὴν, εἶναι ἄλλα.

Γενικῶς τὰ παιδιὰ τῶν ἀλκοολικῶν δὲν ἀνθίστανται εἰς τὰς μολύνσεις. Εἰς τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν προσβάλλονται ἀπὸ γαστρεντερίτιδα, πρὸς μὲγαλα ἀπὸ πυρετοῦς αἰφνιδίως, καὶ τέλος εἰς πάσαν ἡλικίαν ἀπὸ τὴν φυματίωσιν, ὅπως πολὺ ὀρθὰ παρετήρησεν ὁ Ἄροντὲλ καὶ ἄλλοι ἐρευνηταί.

Ὁ ἀλκοολισμὸς καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν παιδιῶν

Οἱ ἀλκοολικοὶ ἔχουν μέγα ἀριθμὸν παιδιῶν. Πολλοὶ μάλιστα παραδέχονται πῶς καὶ μόνον ὁ ἀριθμὸς τῶν παιδιῶν εἶναι σημεῖον ἀλκοολισμοῦ γονέων. Καὶ ἂν ἀκόμη θελήσωμεν νὰ ἀπορρίψωμεν τὴν γνώμην ταύτην εἶναι γνωστὸν ὅτι ἡ εὐρεία χρήσις οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν προκαλεῖ γενετήσιον ἐρεθισμὸν εἰς τρόπον ὥστε νὰ παραμελοῦνται αἱ προφυλάξεις ἔναντι τῆς τεκνογονίας.

Αὐτὸ ἀποδεικνύεται καὶ ἀπὸ ἐργασίας Γάλλων καὶ Ἀμερικανῶν ἐρευνητῶν ὅπως ὁ Χέρτμαν, ὁ Κασσώ, ὁ Περρέν, οἱ ὁποῖοι ἀποδεικνύουν ὅτι ἡ εἴσοδος εἰς τὰ μαιευτήρια εἶναι συχνότερα καὶ εἰς μὲγάλον ἀριθμὸν 9 μηνῶν ἀργότερον μετὰ ἀπὸ μερικὰς ἑορτάς, εἰς Γαλλίαν μετὰ τὴν 14ην Ἰουλίου. Ἐπίσης εἶναι μεγαλυτέρα ἢ συχνότης τῶν ἀποβολῶν εἰς τὰς ἀλκοολικὰς γυναῖκας ἢ γυναῖκας ἀπλῶς ἐλθούσας εἰς γενετήσιον ὁμιλίαν μὲ ἀλκοολικὸν ἄνδρα.

Παρατηρήσεις ἐμβρυθῶν ἐπιστημόνων ἀπέδειξαν τὰ ἑξῆς:

Ὁ Λάϊτμαν παρετήρησε ποσοστὸν ἀποβολῶν εἰς οἶκον ἀλκοολικῶν 7,11, Ὁ Ἀρριβὲ 11.54.1)6, Ὁ Ντεχαί 8,1)6. Εἰς οἶκον ἐγκρατῶν 1,07, 6,61, 1,2.

Ἐπίσης ἔχει παρατηρηθῆ ἐὰν τὰ ζῶντα τέκνα ἀλκοολικῶν εἶναι 6, 8, 10 ὁ ἀριθμὸς τῶν κυήσεων εἶναι ἀνώτερος καὶ ἡ ἐγκυμοσύνη βαίνει μὲ ταχὺν ρυθμὸν.

Ποιοτικῶς ὁμως πῶς εἶναι οἱ ἀπόγονοι αὐτοί;

Ὁ Σούλλιβαν παρετήρησε ὅτι ἐπὶ 120 οἰκογενειῶν ἀλκοολικῶν γονέων 335 ἦσαν θνησιγενῆ ἢ ὑπέκυψαν εἰς τὰ δύο πρῶτα ἔτη τῆς ἡλικίας των, δηλ.

55,8%, ενώ ο μέσος όρος θνησιμότητας εις όλόκληρον τὸν πληθυσμὸν τῆς Γαλλίας εἶναι 23,9%.

Ὁ Μπόρ παρετήρησεν ὅτι τὰ πρόωρα τέκνα τῶν ἀλκοολικῶν γυναικῶν εἶναι δύο φορές περισσότερα τὰ δὲ θνησιγενῆ εἶναι 3 φορές περισσότερα ἀπὸ τὰ τέκνα τῶν ὑγιῶν γυναικῶν.

Ὁ Ντενὲ συνέκρινε τὴν καταγωγὴν 10 οἰκογενειῶν μέσα εἰς τὰς ὁποίας ὁ πατὴρ ἦτο ἀλκοολικός καὶ 10 οἰκογενείας μὴ ἀλκοολικῶν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν 43,8% τῶν παιδιῶν ἀπέθανον εἰς μικρὰν ἡλικίαν καὶ μόνον 8,2% εἰς τὴν δευτέραν. Ὁ Ντεσάρ ἐσχάτως παρετήρησεν ὅτι ἐπὶ 38 οἰκογενειῶν ἀλκοολικῶν τὰ 24% τῶν παιδιῶν ἀπέθανον εἰς μικρὰν ἡλικίαν ἔναντι 8,7% θανάτων ποὺ παρατηροῦνται εἰς ὁμαλὰς οἰκογενείας. Ἀλλὰ καὶ μεταξύ τῶν ἐπιζώντων τέκνων ἀνεκαλύφθη μία ἰσχυρὰ ἀναλογία ἀνωμάλων τοιοῦτων.

Ἐν πρώτοις φυσικὰ ἐλαττώματα: αὐτὰ εἶναι ὁ ραχιτισμὸς, ἥπατική ἀνεπάρκεια, ἀνορεξία, ἀπίσχνανσις, παθήσεις τοῦ ἥπατος, τῶν νεφρῶν, ἐνδοκρινῶν ἀδένων κ.λ.π. Λόγω δὲ τῆς ὑπερλειτουργίας ὄλων αὐτῶν τῶν ἀδένων τὰ παιδιὰ αὐτὰ ὑστεροῦν εἰς ἀνάπτυξιν.

Ἀλλὰ ἐκεῖνο τὸ ὅποιον εἶναι τρομερὸν, εἶναι αἱ ψυχικαὶ διαταραχαί, αἱ ὁποῖαι πολλάκις συνυπάρχουν μὲ σωματικὰς τοιαύτας, ὅπως αἱ ἡμιπληγίαι, ἡ παραπληγία συνοδευομένη ἀπὸ διανοητικὴν ἐξασθένησιν (ἐλάττωσις τῆς μνήμης, ἀνικανότης πρὸς ἀποστήθισιν, ἐλάττωσις τῆς αὐτοσυγκεντρώσεως συνοδευομένη καὶ ἀπὸ ἐλαττωματικὸν χαρακτῆρα, πρᾶγμα ποὺ αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἀποτελεῖ κληρονομικὸν στίγμα.

Περιπτώσεις ἐπίσης μανιώδους ξεπάσματος γέλωτος καὶ μανιώδεις ὑπερδιεγέρσεις, τὰς ὁποίας ἔχει περιγράψει ὁ καθηγητὴς ντὲ Ρομπέρτ Λεγκράν, καὶ ἡμεῖς εἴχομεν τὴν εὐκαιρίαν νὰ σημειώσωμεν τρεῖς περιπτώσεις ἐπὶ παιδικοῦ ἀλκοολισμοῦ.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Τῆς κ. ΠΕΠΗΣ Λ. ΔΑΡΑΚΗ

Τέλειο παιδί δὲν ὑπάρχει στὸν κόσμον. Τέλειο ὅμως μπορεῖ νὰ γίνη ἓνα παιδί, ὅταν οἱ γονεῖς του εἶναι τέλειοι. Ὅταν εἶναι τίμιοι, ἐργατικοί, καλοὶ χριστιανοί, δὲν ἀδικοῦν καὶ δὲν βλάπτουν κανέναν οὔτε μὲ λόγον οὔτε μὲ ἔργον. Δὲν θέλουν τὸ κακὸ κανενός. Ἐνα παιδί ποὺ ζεῖ καὶ μεγαλώνει κοντὰ σὲ τέτοιους γονεῖς θὰ γίνη σὰν κι' αὐτοῦς τίμιο καὶ ἐργατικό.

Ἄλλὰ κι' ἂν ἀκόμα οἱ γενεῖς του δὲν εἶναι ἅγιοι, ὅμως ἐπιθυμοῦν πάρα πολὺ τὸ παιδί τους νὰ γίνη τέλειο, νὰ γίνη ἑνώτερο καὶ καλύτερο ἀπὸ αὐτοῦς. Κι' ὅμως, συμβαίνει κάποτε τὰ παιδιὰ νὰ μὴν θγαίνουν καλὰ καὶ οἱ γονεῖς τους ρωτοῦν τὸν ἑαυτὸ τους μὲ ἀπορία: «Γιατί; Μήπως δὲν τὸ συμβούλεψα, δὲν τὸ κ α ν ά κ ε ψ α, δὲν τὸ ἔδειρα;»

Τὸ ζήτημα τῆς ἀνατροφῆς τοῦ παιδιοῦ, ἀγαπητοί μου γονεῖς, εἶναι πάρα πολὺ σοβαρὸ, πολὺ δύσκολο, πολὺ μεγάλο. Καὶ οἱ στήλες αὐτὲς αὐτὸ τὸ σκοπὸ ἔχουν: Νὰ σᾶς διαφωτίσουν καὶ νὰ σᾶς βοηθήσουν νὰ πράττετε πάντα τὸ πρέπον ἀπέναντι στὰ παιδιὰ καὶ νὰ τοὺς φέρεσθε μὲ δικαιοσύνη καὶ ἀγάπη. «Στὴ βράση κολάζει τὸ σίδερο» λέει μιὰ παροιμία. Κι' ὁ ἄνθρωπος πλάθεται ἀπὸ τὴν κούμια, ὅσο ἀκόμα εἶναι μικρὸς, πάρα πολὺ μικρὸς. Ἄς ἐξετάσουμε τὸ μικρὸ παιδάκι ποὺ ἀρχίζει νὰ περπατᾷ ἀπὸ τὰ δυὸ ἕως τὰ τρία του χρόνια. Πῶς φέρεται λοιπὸν καὶ τί κάνει τὸ μικρὸ αὐτὸ ἀνθρωπάκι τῶν 2, 3, χρόνων μέσα στὸ σπῆτι, πῶς βλέπει τοὺς μεγάλους, τί σκέφτεται γι' αὐτοῦς, καὶ πῶς τοὺ φέρονται οἱ μεγάλοι καὶ πῶς ἀκόμη βλέπουν τίς πράξεις τίς κινήσεις του; Ἄς τοὺς παρακολουθήσουμε.

Εἶμουνα σίγουρη. Τὸ μικρὸ αὐτὸ ζιζάνιο δὲν ἄφηνε, πράγμα γιὰ πρᾶγμα στὴ θέση του. Αὐτὸ τὸ κ α κ ό του -φυσικὸ νὰ θέλη ὅλα νὰ τὰ ψάξη, ὅλα νὰ τὰ δεῖ ὅλα νὰ τὰ δοκιμάσῃ, εἶναι ἡ αἰτία κι' ἡ ἀφορμὴ ποὺ ὅλοι οἱ μεγάλοι μέσα στὸ σπῆτι τὸ μαλλώνουν καὶ ὅλοι κάποτε - κάποτε τοὺ δίνουν καὶ καμιὰ ξυλιά ὅταν τοὺς παρασυγχίση. Ποιὰ εἶναι τὰ φταιξίματα, ποιὰ εἶναι τὰ σφάλματα τοῦ μικροῦ αὐτοῦ πιτσιρικοῦ τῶν 2-3 χρόνων γιὰ νὰ προκαλῆ τόσο τὴν ὀργὴ τοῦ μεγάλου;

Νὰ σήμερα πάλι ὁ μικρὸς Γιωργάκης τίς ἔφαγε. Πάνω στὸ τραπέζι μὲ τὸ κροσσωτὸ ὑφαντὸ τραπεζομάντηλο εἶταν ἕνα γυάλινο ποτήρι. Δὲν ξέρω πῶς τοῦ ἦρθε τοῦ μικροῦ Γιωργάκη καὶ ἀρπάζει τὰ κρόσια τοῦ τραπεζομαντηλοῦ καὶ τὰ σέρνει μὲ δύναμη πρὸς τὰ κάτω. Τὸ ποτήρι ποὺ εἶταν ἐπάνω ἔπεσε καὶ ἔσπασε. Ἡ μαμὰ ἐθύμωσε, καὶ τοῦ ἔδωσε μερικὲς ξυλιές στὰ χέρια. Νά, νά, παλιόπαιδο, γιὰ νὰ μάθῃς νὰ σπάς ἄλλη φορὰ ποτήρια». Λέτε νὰ σωφρονίστηκε ὁ μικρὸς Γιωργάκης ἀπ' αὐτὸ καὶ νὰ μὴν ξανάσπασε ποτήρι; Δὲν τὸ πιστεύω. Γιατὶ ὁ Γιωργάκης δὲν εἶχε καθόλου πρόθεση νὰ σπάσῃ τὸ ποτήρι. Ἦθελε νὰ παίξῃ μὲ τὰ κρόσια τοῦ τραπεζομάντηλου ἔτσι ὅπως κρεμόντουσαν γύρω ἀπ' τὸ τραπέζι. Καὶ καθὼς τὰ τράβηξε, τὸ ποτήρι, ποὺ εἶταν πάνω στὸ τραπεζομάντηλο ἔπεσε καὶ ἔσπασε. Γι' αὐτὴ τὴ ζημιὰ δὲν ἔπρεπε νὰ τιμωρηθῇ ὁ Γιωργάκης. Τὸ φταιξίμο εἶταν τῶν μεγάλων, ποὺ ἄφησαν τὸ ποτήρι πάνω στὸ τραπέζι.

Ἄσταν μέσα σ' ἕνα σπῆτι μεγαλώνουν μικρὰ παιδιὰ δὲν πρέπει νὰ εἶναι στὴ μέση πράγματα ποὺ σπᾶνε. Ὅλα νὰ μπαίνουν ψηλὰ σὲ μέρη ποὺ νὰ μὴν τὰ φτάνουν. Τώρα ὅμως πιά πάει, τελείωσε. Ὁ Γιωργάκης τίς ἔφαγε τίς δυὸ ξυλιές. — Καλὰ, θὰ μοῦ πείτε, καὶ χάλασε ὁ κόσμος ποὺ ἔφαγε καὶ δυὸ μικρὲς ξυλίτσες, ἔστω καὶ ἄδικα; Καὶ τί ἔπαθε στὸ κάτω-κάτω τῆς γραφῆς γιὰ νὰ κάνουμε τόση ψιλοκουβέντα γι' αὐτό; Ἄς τρώει καμιὰ φορὰ καὶ καμιὰ παραπανήσια γιὰ νάχη λίγο τὸν φόβο καὶ νὰ μὴν κάνει ἀταξίες.

Τὰ πράγματα ὅμως ἀγαπητές μου μητέρες δὲν εἶναι καθόλου ἔτσι. Ὁ κόσμος βέβαια μπορεῖ νὰ μὴν χάλασε ποὺ ὁ Γιωργάκης ἔφαγε δυὸ ἄδικες ξυλιές, χάλασε ὅμως σίγουρα ὁ χαρακτήρας τοῦ παιδιοῦ αὐτοῦ. Μέσα στὴν ψυχὴ τοῦ μικροῦ παιδιοῦ ποὺ δὲν μπορεῖ ἀκόμα νὰ ἐκφράζεται καὶ νὰ μᾶς

λέει με τὰ λόγια τί αἰσθάνεται γιὰ τοὺς μεγάλους, μένει κατασταλαγμένη μιὰ πίκρα γιὰ τὴ ζωὴ, ποὺ τὴν προκαλεῖ τὸ ἄδικο φέροισιμο τῶν μεγάλων. ἔσπασε τὸ ποτήρι καὶ τὸν τιμώρησε γι' αὐτό. Ἐνῶ ἐκεῖνος δὲν εἶχε καθόλου κακὸ σκοπὸ στὸ νοῦ του νὰ σπιάσῃ τὸ ποτήρι. Ἦθελε μόνο νὰ παίξῃ με τὰ κρόσσια.

Ἀπὸ τὴ στιγμή ποὺ ἀδικήθηκε σκέφτεται ὅτι ὁ κόσμος αὐτὸς εἶναι κακὸς καὶ ἀπὸ τὴ στιγμή ἐκείνη ἀρχίζει γιὰ νὰ προφυλάξῃ τὸν ἑαυτό του ἀπ' αὐτόν, νὰ γίνεταί πεισματάρης καὶ κακός. Οἱ γονεῖς του τότε θὰ ἀρχίσουν νὰ τὸν τιμωροῦν γιὰ τὸ πείσμα του καὶ τὴν κακία του, καὶ ἀπὸ δῶ ἀγαπητὴς μου μητέρες ἀρχίζει νὰ πλέκεται μιὰ βαρεῖα ἀλυσσίδα, ποὺ βένει τὸν ἄνθρωπο γερὰ με τὰ ἐλαττώματά του. Αὐτὸ ποὺ χρειάζεται προπάντων στὸ παιδί εἶναι ἡ ἀγάπη καὶ ἡ δικαιοσύνη. Καὶ οἱ γονεῖς λοιπὸν ποὺ τιμωροῦν τὰ παιδιά τους δὲν τὰ ἀγαποῦν: Καὶ βέβαια τὰ ἀγαποῦν.

Ἄλλὰ δὲν τὰ ἀγαποῦν ὅταν τὰ ἀδικοῦν, ὅταν τὰ τιμωροῦν, γιὰτὶ θυμῶνουν.

Ἡ τιμωρία μᾶς βοηθάει πολὺ ν' ἀναθρέψουμε τὰ παιδιά μας, ὅπως πρέπει ἀλλὰ μόνον ὅταν εἶναι δίκαιη καὶ γίνεταί γιὰ τὸ καλὸ τῶν παιδιῶν καὶ ὄχι γιὰτὶ συγχυστήκαμε ἀπὸ τὴν ἀταξία του, καὶ τὸ τιμωροῦμε ἀπὸ ἐκδίκηση.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Υπὸ τοῦ κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Χ. ΒΑΡΛΑ, Πτυχιούχου Ἄν. Σχ. Βιομηχ. Σπουδῶν

Συμφώνως πρὸς τὸν ὀρισμὸν τῆς Ἐθνικῆς Ἑταιρίας Ἐπαγγελματικοῦ Προσανατολισμοῦ τῶν Η.Π.Α., Ἐπαγγελματικὸς Προσανατολισμὸς εἶναι: ἡ παροχὴ βοηθείας εἰς τὸ ἄτομον νὰ ἐκλέξῃ ἓνα ἐπάγγελμα, νὰ προπαρασκευασθῇ, νὰ εἰσέλθῃ καὶ νὰ εὐδοκιμήσῃ εἰς αὐτό.

Ὁ Ἐπαγγελματικὸς Προσανατολισμὸς εἶναι βοήθεια, ἣν παρέχομεν εἰς τὸ ἄτομον νὰ ἐκλέξῃ ἓν ἐπάγγελμα καὶ νὰ σταδιοδρομήσῃ ἐπιτυχῶς εἰς αὐτό, ἐξασκῶν φυσικὰ αὐτὸ ἐντὸς ὀρισμένης χώρας.

Ἡ ἐπιτυχὴς ἐκλογή τοῦ ἐπαγγέλματος στηρίζεται ἐπὶ ὀρθολογικῶν (ρασιοναλιστικῶν) κανόνων καὶ ἐπὶ τῶν τελευταίων πορισμάτων τῆς ἐφηρμοσμένης ψυχολογίας, ψυχοδιαγνωστικῆς, ψυχολογίας τοῦ ἐπαγγέλματος, ψυχολογίας προσαρμογῆς, τῆς κοινωνικῆς καὶ οἰκονομικῆς ἐπιστήμης ὡς καὶ τῆς ἐπιστημονικῆς ὀργανώσεως τῆς ἐργασίας.

Βασικαὶ δὲ ἀρχαὶ εἰς τὰς ὁποίας στηρίζεται ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ Ἐπαγγ.

Προσανατολισμού είναι τρείς: α) Ἡ ἔρευνα τῆς προσωπικότητος. β) Ἡ ἔρευνα τῶν ἐπαγγελμάτων, γ) καὶ ἡ ἔρευνα τῆς ἀναλύσεως τῆς κοινωνικοοικονομικῆς καταστάσεως ἐντὸς τῆς ὁποίας θὰ ἐξασκηθῆ τὸ ἐπάγγελμα, ἢ ὅπως ἄλλως λέγεται ἡ ἔρευνα τῶν συνθηκῶν «Ἀγορᾶς ἐργασίας».

Ἄλλὰ ὡς ἴδωμεν ἀναλυτικώτερον διατί ἡ ἐπιτυχὴς ἐφαρμογὴ τοῦ Ε.Π. στηρίζεται ἐπὶ τῶν ἀνωτέρω ἀρχῶν.

Ὁ Ἐπαγγελματικὸς Προσανατολισμὸς εἶναι ἡ παροχὴ βοηθείας εἰς τὸ ἄτομον διὰ τὴν ἐπιτυχή ἐκλογὴν τοῦ ἐπιγυγέλιματός του. Τὸ πρῶτον, λοιπὸν πρόβλημα ποὺ παρουσιάζεται εἰς τὸν Ἐπαγγελματικὸν Προσανατολισμὸν, εἶναι ὁ φορεὺς τοῦ ἐπαγγέλματος, δηλαδὴ ὁ ἄνθρωπος. Ὁ ἄνθρωπος, ὅμως, ὁ ὁποῖος ἐκλαμβάνεται οὐχὶ ὡς μία μηχανὴ ἢ ὡς ἓνα ρομπὸτ ποὺ θὰ διαταχθῆ νὰ κάνη τὴν αἰθ ἐργασίαν, ἀλλὰ ὁ ἄνθρωπος ποὺ ἐξετάζεται ὡς μία ὠλοκληρωμένη προσωπικότης (περσονάλιτυ), ποὺ εἶναι σύγχρονα καὶ μία μοναδικότης, μὲ τὰ δικά της προβλήματα καὶ ζητήματα. Εἶναι γνωστὸν ὅτι τὰ ἄτομα διαφέρουν μεταξύ των, τόσο ἀπὸ ἀπόψεως σωματικῶν καὶ πνευματικῶν ἰκανοτήτων, ὅσον καὶ ἀπὸ ἀπόψεως ψυχικῶν καὶ χαρακτηρολογικῶν ἰδιοτήτων.

Ἀπαιτεῖται λοιπὸν μελέτη καὶ ἔρευνα τῶν ἀνωτέρω ἰκανοτήτων, διὰ τὴν διάγνωσιν τῆς προσωπικότητος, οὐχὶ ὅμως μὲ τὴν μηχανιστικὴν ἀντίληψιν τῆς ψυχολογίας, καθ' ἣν ὁ ἄνθρωπος ἐξετάζεται ὡς ἓνα ἀντικείμενον μηχανικόν, ἀλλ' ἀπὸ τὴν σύγχρονον ἀνθρωπολογικὴν ἔποψιν.

Ἐκαστον ἄτομον εἶναι μιὰ ἰδιαίτερα προσωπικότης ποὺ ὡς τοιαύτη ἐξεταζομένη, παρουσιάζει ὠρισμένα ἰδιαίτερα χαρακτηριστικά, τὰ ὁποῖα τὴν κάνουν νὰ διαφέρῃ τῶν ἄλλων ἀτόμων. Ἐκαστον ἄτομον ἀναλόγως τῶν ἰδιοτήτων του ἰκανοτήτων, σωματικῶν, ψυχοφυσικῶν καὶ πνευματικῶν, καὶ ἀναλόγως τοῦ ἰδιαίτερου ἐκείνου ποιοῦ ποὺ συνιστᾷ τὴν προσωπικότητα τοῦ χαρακτηρος, δύναται νὰ ἐξασκήσῃ ἐπιτυχῶς ἓνα ἢ περισσότερα συναφῆ ἐπαγγέλματα. Παρίστανται, λοιπὸν, ἀνάγκη ἐρεύνης ἐκάστης προσωπικότητος πρὸς ἐξακρίβωσιν τοῦ ποσοῦ καὶ ποιοῦ τῶν ἀναφερομένων ἰκανοτήτων, καθὼς καὶ τῶν χαρακτηρολογικῶν αὐτῆς ἰδιοτήτων. Ἡ ψυχολογία τῶν ἀτομικῶν διαφορῶν, ἡ χαρακτηρολογία καὶ ψυχοτεχνικὴ καὶ ψυχοδιαγνωστικὴ, εἶναι ἐπιστήμαι ποὺ πολλὰ συνεισφέρουν εἰς τὴν ἐπίλυσιν τῶν προβλημάτων τῆς ἐρεύνης τῆς προσωπικότητος.

Ἐκαστον, ἐπίσης ἐπάγγελμα διὰ νὰ ἐξασκηθῆ ἐπιτυχῶς ἀπαιτεῖ τὴν ὑπαρξιν ὠρισμένων σωματικῶν ἰκανοτήτων καὶ δεξιοτήτων ὡς καὶ ψυχικῶν χαρακτηρολογικῶν ἰδιοτήτων. Ἡ ἀνάλυσις (ψυχολογικὴ) τῶν ἐπαγγελμάτων, ἀποτελέσασα ἰδιαίτερον κλάδον ἐπιστημονικὸν τῆς ἐπαγγελματολογίας, μᾶς παρέχει σήμερον μεθόδους ἐξακριβώσεως τῶν ἀπαιτουμένων δι' ἕκαστον ἐπάγγελμα ἰκανοτήτων καὶ δεξιοτήτων διὰ τὴν ἐπιτυχή ἐνάσκησιν αὐτοῦ.

Ὅπως, ὅμως, ἀνωτέρω ἀναφέρομεν ἡ ἔρευνα τῆς προσωπικότητος καὶ τῶν ἐπαγγελμάτων δὲν ἀρκεῖ διὰ τὴν ὀρθὴν ἐκλογὴν τοῦ ἐπαγγέλματος. Ἀπαιτεῖται καὶ ἡ μελέτη τῶν συνθηκῶν «ἀγορᾶς ἐργασίας» Μὲ τὸν ὄρον συνθήκαι ἀγορᾶς ἐργασίας ἐννοοῦμεν τὰς συνθήκας, ὑφ' ἃς ἡ ἀνθρωπίνη ὑπηρεσία τῆς ἐργασίας οὖσα τὸ μονοδικὸν προσωπικὸν ἀγαθὸν ἐν τῇ σφαίρᾳ τῆς οἰκονομίας ἀποτελεῖ ἀντικείμενον συναλλαγῆς. Ὁ δὲ ἄνθρωπος, ὡς φορεὺς αὐτῆς ἀποτελεῖ καὶ ὑποκείμενον καὶ ἀντικείμενον τῆς οἰκονομίας.

Συνθήκαι ἐργασίας εἶναι οἱ ὅροι ὑφ' οἷς παρέχεται ἐκάστη ἐργασία: τόπος, χρόνος καὶ ἀμοιβὴ αὐτῆς, ζήτησις καὶ προσφορά τῆς, τρόπος εἰσόδου

εἰς τὸ ἐπάγγελμα κατωχυρωμένου ἢ μή, κεκορευμένου ἢ μή, ἐπαγγελματικῆ προστασία εἰδικὴ πολιτικὴ τοὺς κράτους ἐπὶ ἐκάστου ἐπαγγέλματος, ἐὰν ὑπάρχουν συντάξεις κ.λ.π.

Ἀπαραίτητος ἐπίσης τυγχάνει καὶ ἡ μελέτη τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως τῆς χώρας καὶ τῆς ἐν γένει οἰκονομικῆς πολιτικῆς, οὕτως ὥστε ἐκάστη ἀπόφασις ἐκλογῆς ἐπαγγέλματος νὰ εὐρίσκεται ἐντὸς τῶν πλαισίων καὶ τῆς ἐξυπηρετήσεως τοῦ ἀτόμου ἀφ' ἑνός, ἀλλὰ καὶ τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου ἀφ' ἑτέρου.

Μετὰ τὴν ἀνωτέρω γενικὴν ἀνασκόπησιν τῶν ἀρχῶν, ἐφ' ὧν στηρίζεται ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ ἐπαγγελματικοῦ Προσανατολισμοῦ, ἅς ἴδωμεν, ἐν συντομίᾳ, πῶς γίνεται ἡ ἔρευνα τῆς προσωπικότητος, τῶν ἐπαγγελμάτων καὶ τῆς ἀγορᾶς ἐργασίας.

Ὁ σύγχρονος μέγας Καρρέλ εἰς τὸ σύγγραμμά του «Ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς τὸς ὁ ἄγνωστος» προσπαθεῖ νὰ δείξῃ τὸ πολυσύνθετον καὶ τὸ δυσερέυνητον τῆς ἀνθρωπίνης προσωπικότητος. Ἡ ἐφηρμοσμένη ψυχολογία, ἡ ψυχοδιαγνωστικὴ μᾶς παρέχουν σήμερον μεθόδους ποὺ καταλλήλως, ἐφαρμοζόμεναι δύνανται νὰ παρέχουν ἀξιόπιστα ἀποτελέσματα ὡς πρὸς τὴν ἐξακρίβωσιν ποσοῦ καὶ ποιοῦ τῶν διαφόρων πνευματικῶν, ψυχικῶν σωματικῶν καὶ χαρακτηρολογικῶν ἱκανοτήτων τοῦ ἀτόμου.

Διὰ μίαν ὠλοκληρωμένην εἰκόνα τῆς προσωπικότητος συγκεντροῦνται τὰ ἀκόλουθα δεδομένα :

1) Ἐν δελτίον προσωπικότητος μετὰ τὸ χρονικὸν ζωῆς τοῦ ἀτόμου καὶ αὐτοβιογραφίαν αὐτοῦ, περιλαμβάνουσιν ὅσον τὸ δυνατὸν λεπτομερῆ περιγραφὴν τῶν ἀξιοσημειώτων τῆς ζωῆς τοῦ ἀτόμου.

2) Ἀτομικὸν σχολικὸν φάκελλον τοῦ μαθητοῦ, δι' οὗ καθίσταται εὐχερῆς ἡ παρακολούθησις τῆς ἐξελιξέως του. Ὑπάρχουν τύποι ἀτομικῶν φακέλλων. Ἐνας φάκελλος διὰ νὰ ἀνταποκριθῆ εἰς τὸν σκοπὸν του πρέπει νὰ περιέχῃ τὰ ἀκόλουθα στοιχεῖα καὶ νὰ ἐνημεροῦται τακτικῶς ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ἢ καθηγητοῦ.

α) Φωτογραφίαν τοῦ μαθητοῦ.

β) Αὐτοβιογραφικὰ σημειώματα, ἰδίᾳ ἐπὶ τοῦ σχολικοῦ του βίου.

γ) Πορίσματα σωματικῆς ἐξελιξέως τοῦ μαθητοῦ (δελτίον ὑγείας καὶ δελτία σωματικῶν μετρήσεων).

δ) Πορίσματα ψυχικῆς ἐξελιξέως τοῦ μαθητοῦ.

α') Παρατηρήσεις τοῦ Διδασκάλου ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐκδηλώσεων τοῦ μαθητοῦ.

β') Ψυχογραφήματα (ἀποδόσεις εἰς διάφορα τεστ) κ.λ.π.

ε) Ἐλευθέρας ἐκθέσεις καὶ ἰχνογραφήματα μαθητοῦ.

στ) Πληροφορίας τῶν γονέων σχετικῶς μετὰ τὴν ἐξωσχολικὴν ζωὴν τοῦ μαθητοῦ.

ζ) Ἐπιδόσεις τοῦ μαθητοῦ εἰς τὰ διάφορα μαθήματα καὶ

η) Ἔτερα στοιχεῖα ἀφορῶντα τὸν μαθητήν.

Διὰ τῆς μελέτης τοῦ ἀτομικοῦ φακέλλου τὰ συμπεράσματά μας στηρίζονται οὐχὶ ἐπὶ στιγμιαίων, ἀλλὰ ἐπὶ χρονίων παρατηρήσεων.

3) Ἴατρικὸν δελτίον συμπληρούμενον ὑπὸ εἰδικοῦ ἱατροῦ περιέχον ἱατρικὴν ἐξέτασιν ἐπὶ τῶν διαφόρων λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ ἀναπνοῆς, λειτουργίας ἐνδοκρινῶν ἀδένων, μετρήσεων διαφόρων αἰσθήσεων, ὀράσεως, ἀκοῆς κ.λ.π.

4) Συμπλήρωσις· δελτίου κοινωνικῶν καὶ οἰκονομικῶν δεδομένων τοῦ περιβάλλοντος τοῦ ἀτόμου (τόπος κατοικίας, συνοικία, ἐργασία πατρός, μητρός, ἐξωσχολικαὶ ἀσχολίαι κ.λ.π.).

5) Ψυχολογικὰ δεδομένα: Ταῦτα ἀναφέρονται εἰς τὴν ἐξακρίβωσιν τοῦ ποσοῦ καὶ ποιῶν τῶν ἐνδιαφερομένων τοῦ ἀτόμου, ἱκανοτήτων καὶ δεξιοτήτων, τὰς ὁποίας παρουσιάζει τὸ ἄτομον, χαρακτηριστικῶν ἰδιοτήτων, ἐξακρίβωσιν τῆς γενικῆς εὐφυΐας ἢ νοημοσύνης καὶ τῶν εἰδικῶν πνευματικῶν ἰδιοτήτων. Ταῦτα ἐξακριβοῦνται διὰ ψυχολογικῶν ἐξετάσεων, διαφόρων τῆσθ' καὶ ψυχοδιαγνωστικῶν μεθόδων καὶ ἐρευνῶν ἐπαγγελματικῆς καταλληλότητος. Ἡ ἐπιτυχὴς ἐφαρμογὴ τῶν ἐξετάσεων αὐτῶν καὶ τῶν μεθόδων ἀπαιτοῦν εἰδικὰς γνώσεις καὶ πείραν ἐκ τῆς αὐθεντίας τῶν ὁποίων ἐξαρτᾶται ἡ ἀκριβὴς ποσοτικὴ ἀλλὰ καὶ ποιοτικὴ ἐξακρίβωσις τῶν διαφόρων δεξιοτήτων σωματικῶν, ψυχικῶν, χαρακτηριστικῶν ὡς καὶ τῶν διαφερόντων τοῦ ἀτόμου.

Ἡ ἐρευνα τῶν διαφερόντων τοῦ ἀτόμου γίνεται διὰ τοῦ τῆσθ' διαφερόντων, τῶν διαφόρων ἱκανοτήτων μηχανικῶν, καλλιτεχνικῶν, ἐκφραστικῆς ἱκανότητος κ.λ.π. διὰ διαφόρων τῆσθ' καὶ τῶν μεθόδων ἐρεύνης ἐπαγγελματικῆς καταλληλότητος. Ἡ διαπίστωσις τῆς γενικῆς εὐφυΐας διὰ διαφόρων κλιμάκων εὐφυΐας καὶ τῶν χαρακτηριστικῶν ἰδιοτήτων διὰ διαφόρων ψυχοδιαγνωστικῶν μεθόδων

Ἡ ἐξακρίβωσις τῶν διαφόρων ἰδιοτήτων τοῦ χαρακτήρος καὶ γενικῶς ἡ ἐρευνα αὐτοῦ παρουσιάζει τὰς περισσοτέρας δυσκολίας.

Ἄλλ' ὡς ἴδωμεν δι' ὀλίγων τί εἶναι αὐτὸς ὁ χαρακτήρ καὶ διατί ἡ σημασία του εἰς τὴν ἐπιλογὴν τοῦ ἐπαγγέλματος θεωρεῖται μεγίστη.

Χαρακτήρ εἶναι τὸ ἰδιαίτερον χαρακτηριστικὸν γνώρισμα ποῦ ὑπάρχει εἰς τὸ ἄτομον, ποῦ δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὸ σύνολον τῶν θετικῶν καὶ ἀρνητικῶν ἰδιοτήτων, τάσεων καὶ προατομικῶν ὁρμῶν, τῶν ἐμφύτων, ὅσον καὶ τῶν ἐπικτήτων τοιούτων. Ἡ ἐπιτυχία τοῦ ἀτόμου εἰς τὴν ἐπαγγελματικὴν ζῶν ἐξαρτᾶται, τῶν ἀπὸ τὰς γενικὰς καὶ εἰδικὰς σωματικὰς, ψυχικὰς καὶ πνευματικὰς ἱκανότητας, ποῦ ἀπαιτεῖ διὰ τὴν ἀσκήσιν του ἐν ἐπάγγελμα, ὅσον ὁμως καὶ ἀπὸ τὰς ἀπαραιτήτους ἰδιότητας τοῦ χαρακτήρος.

Διὰ τοῦτο συμβαίνει πολλάκις, ἄτομα νὰ ἀποτυγχάνουν εἰς τὴν ἐπαγγελματικὴν τῶν ζῶν, ὄχι διότι στεροῦνται ἱκανοτήτων ἢ δεξιοτήτων, ἀλλὰ διότι στεροῦνται τῶν ἀπαραιτήτων χαρακτηριστικῶν ἰδιοτήτων, ποῦ εἶναι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν ἐπιτυχὴ ἀσκήσιν τοῦ ἐπαγγέλματος. Ἐδῶ πρέπει νὰ σημειωθῇ ὅτι ὅταν ἐν ἐπάγγελμα ἀπαιτῆ μεγαλυτέρας πνευματικῆς δυνάμεις καὶ εἰδικὰς ἱκανότητας, τῶν μεγαλυτέραν σημασίαν ἔχουν εἰς αὐτὸ αἱ ἰδιότητες τοῦ χαρακτήρος. Εἰς ἐργασίας χειρωνακτικὰς αἱ ὁποῖαι δὲν ἀπαιτοῦν μεγάλην μάθησιν καὶ εἰδικὰς πνευματικὰς καὶ ψυχικὰς ἱκανότητας, ἀλλὰ κυρίως σωματικὴν δυνάμιν καὶ ἀντοχήν, ἡ σημασία τοῦ χαρακτήρος δὲν εἶναι προφανῶς μεγάλη, ἐνῶ ἀντιθέτως ἐργασία ὅπως π.χ. τοῦ ἐργοδηγοῦ ἀπαιτεῖ συνεργατικὸν πνεῦμα, συναίσθημα εὐθύνης, πρωτοβουλίαν κ.λ.π. Ὅσον δὲ μεγαλυτέρα εἶναι ἡ κοινωνικὴ χρησιμότης καὶ ἡ ἀκτὶς δράσεως τοῦ ἐπαγγέλματος, ὅσον δηλ. τὸ ἐπάγγελμα πλησιάζει τὴν ἔννοιαν τοῦ κοινωνικοῦ λειτουργήματος, ὅπως εἶναι τὰ ἐπάγγελα τοῦ διδασκάλου, τοῦ στρατιωτικοῦ, τοῦ δικαστικοῦ, τοῦ ἱατροῦ, τοῦ διοικητοῦ μεγάλων ἐπιχειρήσεων κ.λ.π. τῶν αἱ ἀπαιτήσεις ποῦ προβάλλονται διὰ τὸν χαρακτήρα εἶναι μεγαλυτέροι. Δὲν θὰ ἐπεκταθῶμεν περισσότερον διὰ τὸν

χαρακτήρα, ἀπλῶς ἀναφέρομεν ὅτι τοιαύτη εἶναι ἡ σημασία αὐτοῦ σήμερον εἰς τὸν Ἑπαγγελματικὸν Προσανατολισμὸν, ὥστε εἰδικὴ ἐπιστήμη, ἡ Χ α ρ α κ τ η ρ ο ἰ ο γ ί α, ἐδημιουργήθη διὰ τὴν ἔρευναν αὐτοῦ.

Καὶ τώρα, μετὰ τὴν συλλογὴν τῶν προαναφερθέντων ψυχολογικῶν στοιχείων, ἀπαραίτητος τυγχάνει ἡ ψυχολογικὴ συνέντευξις, πρὸς ἐξακρίβωσιν καὶ διασάφησιν ὠρισμένων δεδομένων, τὰ ὁποῖα τὸ ἄτομον μᾶς ἔδωκεν σκοπίμως ἢ μὴ, λανθασμένα καὶ πρὸς ὀλοκλήρωσιν τῆς μελέτης τῆς προσωπικότητος. Ἐνίοτε ἀπαιτοῦνται περισσότεραι τῆς μιᾶς τοιούτων συνεντεύξεων.

Ἡ ψυχολογικὴ συνέντευξις ἀποτελεῖ σήμερον, μίαν ἐκ τῶν σπουδαιότερων μεθόδων ἐρεύνης τῆς προσωπικότητος, ἔχουσα τὸ μεγάλο πλεονέκτημα τῆς ἀμέσου προσωπικῆς ἐπαφῆς. Δέον νὰ σημειωθῇ, ὅτι ὅσον περισσότερο εἰλικρινὲς εἶναι τὸ ἄτομον, τόσο ἡ διάγνωσις τῆς προσωπικότητος μᾶς δίδει καλύτερα ἀποτελέσματα. Διὰ τοῦτο τονίζεται ἰδιαίτερος, ὅτι ἀπαραίτητος προϋπόθεσις τῆς ἐπιτυχοῦς ἐκλογῆς τοῦ ἐπαγγέλματος, εἶναι ἡ εἰλικρίνεια καὶ ἡ ἐμπιστοσύνη τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ ἔχουν τὰ ἄτομα ὡς πρὸς τὴν ἐχεμύθειαν τοῦ ἐπαγγελματικοῦ συμβούλου.

Προσέτι δὲ ἡ ἐπιτυχὴς ψυχολογικὴ συνέντευξις ἐκτὸς τῶν ἀπαραιτήτων ἐπιστημονικῶν γνώσεων ποῦ ἀπαιτεῖ διὰ τὸν ψυχολόγον, ἀπαιτεῖ εἰδικὴν ἐξάσκησιν καὶ πείραν.

Μετὰ τὴν ὀλοκλήρωσιν τῆς ἐρεύνης τῆς προσωπικότητος ἀκολουθεῖ ἡ ἔρευνα τῶν διαφορῶν ἐπαγγελμάτων.

Ἡ ἔρευνα τῶν ἐπαγγελμάτων συνίσταται εἰς τὴν ἐξακρίβωσιν τῶν ἀπαραιτήτων σωματικῶν, ψυχικῶν, πνευματικῶν καὶ χαρακτηριστικῶν ἰδιοτήτων, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ παρουσιάσῃ τὸ ἄτομον διὰ τὴν ἐπιτυχὴ ἐξάσκησιν ἐκάστου ἐπαγγέλματος. Διὰ διαφορῶν ἐπιστημονικῶν μεθόδων ψυχολογικῶν, ἐπιστημονικῶν κ.λ.π., ὧν ἡ ἀνάπτυξις δὲν εἶναι τοῦ παρόντος, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν τὰς δι' ἕκαστον ἐπάγγελμα προαναφερθεῖσας ἀπαραιτήτους ἰκανότητας καὶ δεξιότητας. Ἡ ψυχολογία τοῦ ἐπαγγέλματος, ἐργασίας καὶ ἡ ἐπαγγελματολογία, παρέχουν σήμερον ἰσχυρὰς μεθόδους ἐρεύνης τῶν ἐπαγγελμάτων.

Ἡ ἔρευνα τῆς ἀγορᾶς ἐργασίας γίνεται ἐπὶ τῇ βάσει στατιστικῶν δεδομένων, τῶν διαφορῶν ἐπαγγελμάτων, ἅτινα παρέχονται ὑπὸ τῶν ὑπηρεσιῶν Ἀπασχολήσεως, Ὁργανισμῶν Κοινωνικῆς Πολιτικῆς, Ἐργατικῶν καὶ Ἐργοδοτικῶν Σωματείων καὶ ἐν γένει ὑπὸ τῶν στατιστικῶν ὑπηρεσιῶν τοῦ Κράτους.

Ἰδιαίτερος ἐρευνᾶται ἡ προσφορὰ καὶ ἡ ζήτησις τῶν διαφορῶν ἐπαγγελμάτων, κορεσμὸς ἢ μὴ, ἡ προοπτικὴ ἐξελίξεως καὶ σταδιοδρομίας, τρόπος καὶ περιορισμὸς εἰσόδου εἰς τὸ ἐπάγγελμα, ἀμοιβή, τρόπος καὶ τόπος ποῦ ἐξασκεῖται ἕκαστον ἐπάγγελμα, (ὑπαλληλικὸν ἢ ἐλεύθερον), ἐργατικὴ προστασία, ἀσφάλισις καὶ ὅ,τι δῆποτε ἄλλο στοιχεῖον σχετικὸν μὲ τὸ ἐπάγγελμα συγκεντροῦται εἰς εἰδικὸν φάκελλον δι' ἕκαστον ἐπάγγελμα.

Μετὰ τὴν συγκέντρωσιν ὅλων αὐτῶν τῶν δεδομένων, προχωροῦμεν εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ ἐπαγγέλματος, λαμβάνοντες ὑπ' ὄψιν καὶ συγκρίνοντες τόσο τὰ στοιχεῖα ἐκάστης προσωπικότητος, ὅσον καὶ τὰ στοιχεῖα τῶν ἐπαγγελμάτων καὶ τῆς ἀγορᾶς ἐργασίας.

Ἡ ἀπόφασις διὰ τὴν ἐκλογὴν τοῦ ἐπαγγέλματος λαμβάνεται πάντοτε ἐν συνεργασίᾳ μὲ τὸ ἐνδιαφερόμενον ἄτομον, οὕτως ὥστε νὰ ἀνταποκρίνε-

ται καὶ εἰς τὰ διαφέροντα καὶ τὶς ἱκανότητές του, καὶ εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς κοινωνικῆς καὶ οἰκονομικῆς ζωῆς τοῦ τόπου.

Ἡ ἀποστολὴ ὅμως τοῦ Ἐπαγγελματικοῦ προσανατολισμοῦ δὲν παραμένει εἰς τὴν λήψιν ἀποφάσεως ἐκλογῆς, βοηθεῖ τὸ ἄτομον εἰς εἴσοδον καὶ τοποθέτησιν εἰς τὴν ἐργασίαν ἐν συνεργασίᾳ μὲ ἄλλας ὑπηρεσίας Ἀπασχολήσεως ὡς καὶ εἰς τὴν περαιτέρω ἐξέλιξίν του καὶ εὐδοκίμησιν αὐτοῦ εἰς τὸ ἐκλεγὲν ἐπάγγελμα. Ἀπὸ τὴν ὀρθὴν καὶ ἐπιτυχή ἐκλογὴν τοῦ ἐπαγγέλματος ἐξαρτᾶται ἡ εὐτυχία τοῦ ἀτόμου εἰς τὴν ζωὴν καὶ ἀπὸ τὴν εὐτυχίαν τῶν ἀτόμων ἡ τοιαύτη τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου. Τοῦτο δὲ διότι ἐπιτυχῆς ἐκλογὴ τοῦ ἐπαγγέλματος σημαίνει αὐξησιν τῆς ἀποδόσεως τῶν ἐργαζομένων καὶ τῆς παραγωγικότητος, μείωσιν τῶν ἐπαγγελματικῶν ἀτυχημάτων, τοῦ κόστους παραγωγῆς, αὐξησιν τοῦ ἐθνικοῦ προϊόντος καὶ εἰσοδήματος καὶ ἐπομένως αὐξησιν τοῦ βιοτικῆς ἐπιπέδου τοῦ λαοῦ. Ἡ ὀρθὴ ὅμως ἐκλογὴ τοῦ ἐπαγγέλματος θὰ γίνῃ μόνον διὰ τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ νέου αὐτοῦ κοινωνικοοικονομικοῦ θεσμοῦ τοῦ Ἐπαγγελματικοῦ Προσανατολισμοῦ, καὶ εἰς τὴν χώραν μας, ὅπως γίνεται εἰς ὅλας τὰς χώρας τῆς Εὐρώπης καὶ τῆς Ἀμερικῆς.

Οἱ πρῶτοι Ἐπαγγελματικοὶ Σύμβουλοι, περατοῦντες μετ' ὀλίγον τὴν πρακτικὴν αὐτῶν ἄσκησιν, ἀναμένουν μὲ πλήρη συναίσθησιν τῆς εὐθύνης, τὴν ὁποίαν πρόκειται νὰ ἐπωμισθῶν, νὰ ἀρχίσουν τὴν ἐφαρμογὴν τῆς κοινωνικῆς αὐτῶν ἀποστολῆς.

Τὸ κράτος καὶ εἰδικώτερον τὸ Ὑπουργεῖον Ἐργασίας, τὸ ὁποῖον δὲν ἐφείσθη δαπανῶν διὰ τὴν εἰσαγωγὴν τοῦ θεσμοῦ εἰς τὴν χώραν μας δημιουργίαν Σχολῆς Ἐπαγγελματικοῦ Προσανατολισμοῦ καὶ ἰδρύσεως Κέντρου Ψυχοτεχνικῶν Ἐρευνῶν, πιστεύομεν ὅτι θὰ δώσῃ τὴν δυνατότητα εἰς τοὺς μέλλοντας ἐπαγγελματικοὺς συμβούλους, διὰ τῆς δημιουργίας τῶν ἀπαραιτήτων θέσεων, νὰ ἀρχίσουν τὴν ἐξάσκησιν τοῦ κοινωνικοῦ αὐτοῦ λειτουργήματος, καὶ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ νέου αὐτοῦ θεσμοῦ.

ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΑΣΤΡΑΤΗΜΑ

(Ἡ ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ)

Διδος ΤΑΣΙΑΣ ΜΑΝΕΣΗ, Δικηγόρου

Γιὰ τὴ γένεση τοῦ παιδικοῦ παραστρατήματος, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸν περιβάλλον καὶ τὴν ἀγωγή, εἶναι καὶ αὐτὴ ἡ κοινωνία —κοινωνικὸς παράγων— κατὰ ἓνα μεγάλο ποσοστὸ ὑπεύθυνη, γιατί, ἔμμεσα βέβαια, ἐξαναγκάζει πολλὰς φορές τὰ παιδιὰ νὰ παραστρατοῦν.

Ἡ οἰκονομικὴ ἐξαθλίωσις, ἡ φτώχεια καὶ ἡ μιζέρια, ἡ παραμονὴ μέσα

στις σκοτεινές και άνθυγιεινές τρώγλες, είναι σοβαροί παράγοντες για την γένεση του παιδικού παραστρατήματος.

Τò φτωχò και πεινασμένο παιδι κλέβει από ανάγκη!!! Μè ποια δύναμη θα μπορούσε να αντιδράση στον άκατανίκητο αυτό πειρασμό τής πείνας βλέποντας γύρω του τὰ τόσα... άγαθά που αυτό στερείται; Ξυπόλυτο, γυμνò ή κουρελιασμένο δέν μπορεί παρά να επιθυμήση τὰ καινούργια παπούτσια, τò ώραίο κουστούμι ή φόρεμα, τò φανταχτερό ρολοί ή στολίδι του πλούσιου συμμαθητού, φίλου ή γείτονος. Και άσφαλώς θα αναζητήση κάθε εύκαιρία για να μπορέση να τò έποκτήση. Άλλά πώς άλλοιώς άφου είναι φτωχò παρά μόνον κλέβοντάς το;

Ποιò παιδι θα μπορέση για πολυ να παραμείνη μέσα στην ύγρη και χωρίς ήλιο τρώγλη, στην μουχλιασμένη και σκοτεινή παράγκα, με κατάκοιτο στην άχυροστρωμνή τόν παράλυτο πατέρα ή μητέρα ή τόν φυματικό άδελφό;

Θα ζητήση να φύγη, να φύγη μακριά από αυτή την καταθλιπτική άτμόσφαιρα, θα προσπαθήση να ζητήση άσυλο στο δρόμο, στην άλητεία, στις άσχημες συναναστροφές. Και είναι τότε που θα τò βρούν και θα τò έκμεταλλευθούν διάφοροι μεγάλοι και έμπειροι έγκληματίες ή άπατεώνες και σεξουαλικώς διεστραμένα άτομα.

Οί οικονομικές δυσκολίες έξαναγκάζουν πολυ συχνά να έρχωνται και να άναμιγνύωνται στην βιοπάλη και παιδιά πολυ μικρά και νεαροί έφηβοι.

Οί κίνδυνοι που παραμονεύουν γι' αυτούς σε κάθε τους βήμα είναι άνυπολόγιστοι. Άπειροι και άθώοι γεύονται πολυ πρόωρα τις άπολαύσεις τής ζωής και κεντρίζονται από τους πειρασμούς της και έτσι... εύκολα γίνονται τὰ θύματα, κατά τις διανυκτερεύσεις και έξόδους των αλλά και σε αυτήν την έργασία τους άκόμη, επικινδύνων έγκληματιών και μυστικών συμμοριών, που με τò δέλεαρ του εύκόλου χρήματος τὰ παρασύρουν σε άντικοινωνικές πράξεις και έγκλήματα και τελικά... στην όλικη καταστροφή τους.

Έπίσης τί μπορούμε να πούμε για τὰ παιδιά που ή μητέρα έργάζεται μακριά από τò σπίτι και τὰ άφίνει σχεδόν όλη την ήμέρα μόνα και έγκαταλελειμμένα;

Έκτός από τόν φόβο που διατρέχουν να σπάσουν πόδια, χέρια, ή κεφάλια, να καούν άλλοίμονο! πολλές φορές ζωντανά μέσα στο άθώο τους παιχνίδι, κινδυνεύουν άκόμη να γίνουν άλήτες και έγκληματίες.

Χωρίς επίβλεψη και φροντίδα, άφημένα μόνα όλη την ήμέρα στον δρόμο σαν τί καλό μπορούν να ιδούν; Όλες τις βρωμερές πράξεις και άσχημοσύνες, βλασφημίες και παληόλογα, άκατάλληλες νουθεσίες και παραδείγματα από έπιτηδείους μεγαλυτέρους, γύρω από ζωτικά θέματα και προβλήματα που άπασχολούν τò περίεργο και άνήσυχο πνεύμα του παιδιού, που δέν θα άργήση να τὰ μεταφέρη σε πραγματικά γεγονότα, για να βεβαιωθή αυτό τò ίδιο, μα και για να ίκανοποιήση έτσι συγχρόνως και την περιέργειά του αλλά δυστυχώς... τις περισσότερες φορές κατά τόν χειρότερο τρόπο...

Η συγκέντρωση από τις έπαρχίες και τὰ χωριά, νεαρών έφήβων στις μεγάλες πόλεις και ιδίως στην πρωτεύουσα με τους μύριους... πειρασμούς της, προς αναζήτησιν έργασίας και ή τοποθέτησίς τους σε πρόσωπα και έργοδότες άγνωστους και συχνά επικίνδυνους και σαδιστάς, χωρίς την κατάλληλον παρακολούθησιν και επίβλεψιν εκ μέρους τής πολιτείας, γίνεται

πηγή άμεσος ή έμμεσος, αύξήσεως του παιδικού παραστρατήματος.

Πόσες και πόσες νεαρές και άθώες ύπάρξεις δέν γίνονται θύματα στον βωμό του έλευθέρου έρωτος, νομίμου ή παρανόμου, κατεστραμμένες για πάντα;

Πόσες βουβές τραγωδίες δέν γράφονται πίσω από τις κλειστές πόρτες των νοσοκομείων που είναι γεμάτα από τρυφερά μπουμπουκάκια που πρόωρα μαράθηκαν πριν προφθάσουν καλά καλά ν' άνθίσουν, γιατί προσβλήθηκαν από την φοβερή μάστιγα των άφροδισίων νοσημάτων ή και από άλλες μολυσματικές άρρώστειες;

Το οινόπνευμα, ή καταστρεπτική αυτή τροφή του πνεύματος και της υγείας έκτός του ότι γίνεται ή αίτία να ξοδεύεται σ' αυτό και αυτός ο έπιούσιος της οίκογενείας και κάνει σιγά σιγά τὰ θύματά του άκνηρά, όξύθημα, θάναυσα, βίαια και τυρανικά — και γνωρίζουμε ήδη τις τρομερές συνέπειες ενός μέθυσου πατέρα ή μητέρας με αυτή τους την συμπεριφορά στην άγωγή του παιδιού τους — προκαλεί και την γέννησιν παιδιών θλακικών και ήλιθίων, μα και πνευματικώς καθυστερημένων και άνωμάτων που άποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό ανάμεσα από τὰ παραστρατημένα παιδιά.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ύπό της Κας Π. ΣΠΗΛΙΩΤΟΥ — ΜΠΑΖΙΝΑ, Ίατρού Γυναικολόγου

Είς τὸ περὶ διαίτης κεφάλαιον ὁ Ἰπποκράτης τονίζει τὴν σημασίαν τὴν ὁποίαν ἔχει ἡ ἰσορροπία μεταξύ τῶν εἰσαγομένων τροφῶν καὶ τοῦ καταβαλλομένου κόπου (πόνου).

Ἐκ τῆς ἰσορροπίας αὐτῆς ἐξαρτᾶται κατὰ πολὺ ἡ υγεία τοῦ ἀτόμου καὶ τὸ σταθερὸν βάρος αὐτοῦ. Ὄταν ἡ ἰσορροπία αὕτη διαταραχθῇ, ἐμφανίζεται ἡ ἀπίσχανσις ἢ ἡ παχυσαρκία μετὰ τὰ ἐξ αὐτῶν προερχόμενα δυσάρεστα ἐπακόλουθα.

Ἡ μυϊκὴ κίνησις ἀποτελεῖ, σοβαρώτατον παράγοντα καταναλώσεως θερμίδων καὶ διατηρήσεως τῆς ἰσορροπίας μεταξύ τῶν εἰσερχομένων καὶ τῶν κατανάλισκομένων θερμίδων εἰς περιπτώσεις λήψεως μεγαλυτέρας τῆς ἀναγκαίουσῆς ποσότητος θρεπτικῶν ὑλῶν. Διὰ τοῦτο εἰς τοὺς σωματικῶς ἐργαζομένους ἡ λήψις μεγάλης ποσότητος τροφῆς, ἢ ὁποία εἶναι κατὰ τὸ πλεῖστον θερμιδοβριθῆς (έλαιολάδον καὶ ὕδατανθρακοῦχα τρόφιμα), δέν προκαλεῖ ὑπερλίπωσιν παρὰ μόνον εἰς περιπτώσεις σοβαρᾶς ἀνωμαλίας τοῦ ἐνδοκρινικοῦ συστήματος.

Ὡς ἐκ τούτου ἐπὶ ἀτόμων μὴ ἐργαζομένων εἰς σωματικὰς ἐργασίας —

καὶ ἰδιαίτερος ἐπὶ νέων τοιούτων— ἡ ἀπαραίτητος διὰ τὸν ὀργανισμόν μυϊκὴ κίνησις πρέπει νὰ ἀναπληροῦται διὰ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι ὑπερέχουν τῆς κατὰ τὴν σωματικὴν ἐργασίαν συντελουμένης κινήσεως, διότι διὰ τῆς καταλλήλου καὶ μελετημένης κινήσεως, διότι, διὰ τῆς καταλλήλου καὶ μελετημένης ἐφαρμογῆς τῶν, γενικεύουν τὴν ὠφελιμότητά των εἰς ὅλα τὰ συστήματα. Ἐπὶ πλέον προσφέρουν καὶ ψυχαγωγίαν, σοβαρὸν παράγοντα εὐεξίας καὶ ψυχοσωματικῆς ἰσορροπήσεως, ἡ ὁποία ἐπίσης συμβάλλει κατὰ ἔμμεσον τρόπον εἰς τὴν ἀποφυγὴν τῆς ὑπερλιπώσεως.

Εἶναι δὲ ἀναμφισβήτητον ὅτι ἡ εὐνοϊκὴ ἐπίδρασις τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων δὲν ἐντοπίζεται μόνον εἰς τὸν τομέα τῆς ὑγείας καὶ τῆς αἰσθητικῆς τοῦ σώματος ἀλλ' ἐπεκτείνεται καὶ εἰς τὴν διάπλασιν τοῦ χαρακτήρος καθὼς ἀκόμη μέχρι ἐνὸς βαθμοῦ, καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος. Πρέπει ὅμως νὰ σημειωθῇ ὅτι ἡ ὀργάνωσις τῶν καταλλήλων σωματικῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι συμβάλλουν οὐσιαστικῶς εἰς τὴν ρύθμισιν τοῦ βάρους καὶ τὴν διατήρησιν τοῦ σώματος εἰς πλεονεκτικὴν κατάστασιν τόσον ἀπὸ τῆς πλευρᾶς τῆς θρέψεως ὅσον καὶ ἀπὸ τῆς πλευρᾶς τῆς ἀντιδράσεως κατὰ τῶν διαφόρων νόσων, ἀπαιτεῖ μεγάλην προσοχὴν. Εἰς πολλὰς χώρας ὁ ἀθλητισμὸς ἔχει φθάσει τὰ ὅρια τῆς ἐπικινδύνου ὑπερβολῆς, ἡ ὁποία ἐξουδετερώνει μέγα μέρος τῆς εὐνοϊκῆς τοῦ ἐπιδράσεως ἐπὶ τῆς βιολογικῆς ἐξελίξεως τοῦ ἀνθρώπου.

Διὰ νὰ ἀποβοῦν ὠφέλιμοι αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις, πρέπει ν' ἀκολουθοῦν ὑγιεινὸν σύστημα καὶ νὰ πληροῦν ὠρισμένους βασικοὺς κανόνας, ἐκ τῶν ὁποίων κυριώτεροι εἶναι νὰ μὴ προκαλοῦν, κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν των, ὑπερκόπωσιν καὶ νὰ μὴ παρουσιάζουν κινδύνους. Κατὰ τὴν ἐφαρμογὴν των δὲ πρέπει νὰ λαμβάνεται πάντοτε ὑπ' ὄψιν ἡ ἡλικία, ἡ σωματικὴ διάπλασις καὶ ἡ ἰδιοσυγκρασία ἐκάστου ἀτόμου καὶ οὐδέποτε νὰ παραλείπεται ὁ ἰατρικὸς ἔλεγχος.

ΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ

Εἰς τὴν γυναῖκα ἡ γυμναστικὴ προσφέρει ἐπίσης εἰδικὴν ἐξυπηρέτησιν. Ἐκτὸς τῆς πλαστικότητος τοῦ σώματος, τῆς ἀποφυγῆς ὑπερλιπώσεως, τῆς ἐπανορθώσεως ὠρισμένων ἀτελειῶν κ.λ.π., διὰ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων ἐπιτυγχάνεται καὶ ἡ ἰσχυροποίησις τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἡ ὁποία ἀφ' ἐνὸς ἀσκεῖ εὐνοϊκὴν ἐπίδρασιν κατὰ τὴν λειτουργίαν τῆς παιδογονίας, ἀφ' ἐτέρου προλαμβάνει τὴν συχνὰ εἰς τὴν γυναῖκα ἐμφανιζομένην σπλαχνόπτωσιν, τῆς ὁποίας αἱ ἐκδηλώσεις παρουσιάζουν εἰκόνα πολύμορφον καὶ ἐνίοτε ἀρκετὰ σοβαράν.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι ἡ σπλαχνόπτωσις, ἡ ὁποία συνήθως ἀφορᾷ τὰς πολυτόκους καὶ ἡ ὁποία προλαμβάνεται, ἔν τινι μέτρῳ μὲ τὴν ἐφαρμογὴν εἰδικῆς ζώνης κατὰ τὴν κύησιν καὶ μετὰ τὸν τοκετόν, παρουσιάζεται ἐνίοτε καὶ ἐπὶ ἀτάκων γυναικῶν, ὅταν τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα εἶναι ἄτονα.

Ἐκτὸς τῶν γενικῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, τῶν ὁποίων ἡ εὐνοϊκὴ ἐπίδρασις ἐπὶ ὄλου τοῦ μυϊκοῦ συστήματος καὶ κατ' ἀκολουθίαν καὶ ἐπὶ τῶν μυῶν τῆς κοιλίας — εἶναι ἀναμφισβήτητος, ὑπάρχουν καὶ εἰδικαὶ ἀσκήσεις διὰ τῶν ὁποίων ἰσχυροποιούνται τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν συμβολὴν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων εἰς τὴν ἀναχαίτησιν ἢ τὴν θεραπείαν τῆς παχυσαρκείας, ὀφείλομεν νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψει ὅτι εἶναι βεβαίως μεγάλη, ἀλλὰ ὅτι δὲν δυνάμεθα νὰ ὑπολογίσωμεν εἰς αὐτὴν ὅταν τὸ ἄτομον ἔχει ὑπερβεί κατὰ πολὺ τὸ φυσιολογικὸν βάρος. Διότι τότε αἱ ἀσκήσεις εἶναι πολὺ κοπιώδεις καὶ σπανίως γίνονται ἀνεκταί. Διὰ τοῦτο θὰ ἔιπρεπε νὰ ἀσκοῦνται ὅλα τὰ ἄτομα, κατὰ γενικὸν κανόνα τόσο διὰ τὴν ἀπόκτησιν σωματικῆς πλαστικότητος καὶ εὐεξίας ὅσον καὶ διὰ τὴν ἀποφυγὴν τῆς ὑπερλιπώσεως, ὅταν ἀκόμη τὸ βάρος τῶν εὐρίσκεται εἰς φυσιολογικὰ ὅρια.

Τὸ πρόβλημα τῶν ἐνεργητικῶν κινήσεων εἰς τὴν προχωρημένην παχυσαρκίαν εἶναι δυσκολώτατον. Τὸ ν' ἀναγκάσωμεν μίαν παχύσαρκον γυναῖκα νὰ βαδίσῃ λέγει ὁ Ἄντρέ Βινέτ, ἰσοδυναμεῖ μὲ μετακίνησιν ὄρουσ. Ἐπομένως χρειάζεται ὑπομονὴ καὶ διπλωματία τότε μόνον γίνεται ἀνεκτὴ ἡ κίνησις ὅταν συνδυάζεται μὲ ψυχαγωγίαν ἢ ὅταν παρουσιάζει ἰδιαιτέρον ἐνδιαφέρον. Διὰ τοῦτο ὀφείλομεν νὰ ἀνακαλύψωμεν τὰς προτιμήσεις τοῦ ἀτόμου, τὰς σχετιζόμενας μὲ τὴν σωματικὴν κίνησιν, οὕτως ὥστε ἐν συνδυασμῷ νὰ τοῦ προσφέρετε καὶ χαρὰ, ἢ ὁποία, ὅπως ἐλέχθη προηγουμένως, αὐξάνει τὰς καύσεις μὲ τὴν κινητοποίησιν τοῦ νευροαγγειακοῦ συστήματος καὶ ἐπὶ πλέον παρακινεῖ εἰς ἐπανάληψιν τῆς.

Ἡ ὀργάνωσις εὐκόλων καὶ εὐχαρίστων ἀσκήσεων, τόσο εἰς τὰς ὑπηρεσίας εἰς τὰς ὁποίας αἱ ὑπάλληλοι παραμένουν ἀκίνητοι εἰς τὸ κάθισμα ὀλόκληρον σχεδὸν τὸ ὀκτώωρον τῆς ἐργασίας τῶν καὶ ἀπειλοῦνται ἀπὸ διαφόρους κινδύνους (παχυσαρκία, ἰνομυώματα τῆς μήτρας, αἰμορροῖδες, κίρσοι κ.λ.π.), ὅσον καὶ εἰς τὰ γυναικεία Σώματα εἰς τὰ ὁποία ἀνήκουν γυναῖκες μὴ ἐργαζόμεναι, θὰ ἔπρεπε νὰ θεωρηθῇ ἀπαραίτητος.

ΑΙ ΑΓΓΕΙΑΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΓΗΡΑΣ

Δρ. ΑΝΔΡΕΑ ΣΚΟΥΡΑ, Διευτοῦ τοῦ Νοσ. «ΕΛΠΙΣ»

Αἱ ἐπὶ τῆς αἰτιολογίας τῶν παθήσεων τῶν ἀγγείων νεώτεροι ἀντιλήψεις σκοπὸν ἔχουν ἀφ' ἑνὸς μὲν τὴν πρῶτον διάγνωσιν, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὴν ἀποτελεσματικώτεραν θεραπείαν τῶν περιπτώσεων τούτων. Αἱ κατωτέρω ἀντιλήψεις ἐπὶ τῶν παθήσεων τούτων βασίζονται ἐπὶ μακρᾶς παρακολου-

θήσεως πλείστων στηθαγχικών, υπερτασικών, αρτηριοσκληρυντικών και γενικώς αγγειοπαθών ασθενών.

Κατ' ἀρχὴν θὰ πρέπει ν' ἀναφέρωμεν ὅτι, ἡ ἀνεύρεσις ἀγγειακῶν ἀνωμαλιῶν δὲν εἶναι ἀποκλειστικὴ μόνον κατὰ τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν ἀλλ' ἀκόμη καὶ ἐπὶ νέων ἀτόμων, ἡλικίας 20—40 ἐτῶν, εἰς τὰ ὁποῖα, ὡς ἔχει μάλιστα ἐξακριβωθῆ, ὑφίστανται ἀπὸ μακροῦ, ἴσως δὲ καὶ ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἀκόμῃ ἡλικίας, γενικώτεροι λειτουργικαὶ ἢ ὀργανικαὶ βλάβαι τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἄρα τ' ἀρχικὰ στάδια τῶν ἀγγειακῶν βλαβῶν ἀσφαλῶς χρονολογοῦνται ἀπὸ πολὺ πρῶιμωτέραν ἡλικίαν καὶ συσχετίζονται μὲ λανθάνουσαι βλάβες διαφόρων ὀργάνων, ἰδίως δὲ τοῦ ἐντέρου, τοῦ ἥπατος καὶ τῶν ἀδένων ἔσω ἐκκρίσεως, ἐκ τῆς διαταραχῆς τῆς λειτουργίας τῶν ὁποίων παράγονται ἀφ' ἐνὸς μὲν διάφοροι καλούμενοι τοξικολοιμώδεις παράγοντες; ἀφ' ἑτέρου δὲ τὰ διάφορα ἐπιβλαβῆ προϊόντα ἐκ τῆς ἀτελοῦς διασπάσεως τῶν προϊόντων τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης. Οἱ παράγοντες δὲ οὗτοι, ὡς ἔχει ἀποδειχθῆ, ἐπιδροῦν ἐπὶ τῶν τοιχωμάτων τῶν ἀγγείων μὲ ἀποτέλεσμα τὴν δημιουργίαν τῶν ἀγγειακῶν ἀλλοιώσεων καὶ ἰδίως τῆς ἀρτηριοσκληρύνσεως καὶ ὑπερτάσεως, ἐκ τῶν ὁποίων προκαλοῦνται συνήθως ἐγκεφαλικαὶ αἱμορραγίαι, μαλακύνσεις, ἡμιπληγίαι κ.λ.π.

Διὰ τὴν πληρεστέραν ὁμῶς κατανόησιν τοῦ ρόλου τοῦ ἐντέρου, τοῦ ἥπατος καὶ τῶν ἀδένων ἔσω ἐκκρίσεως (ἰδίως τοῦ θυροειδοῦς ἀδένοσ τῶν ἐπινεφριδίων καὶ τῶν γεννητικῶν ἀδένων) εἰς τὴν γένεσιν τῶν ἀρτηριακῶν βλαβῶν θεωροῦμεν σκόπιμον ν' ἀναφέρωμεν ὀλίγα τινὰ στοιχεῖα. Ἐπὶ χρονίων ἥπατοεντερικῶν ἀνωμαλιῶν (πρέπει δὲ ν' ἀναφέρωμεν, ὅτι αἱ λειτουργίαι τοῦ ἐντέρου καὶ τοῦ ἥπατος συνδέονται λίαν στενῶς), παρατηροῦνται πλὴν ἄλλων πλείστων βιολογικῶν ἀνωμαλιῶν καὶ διαταραχῆ τοῦ μεταβολισμοῦ τῶν καλουμένων λιποειδῶν οὐσιῶν, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τῆς χοληστερίνης, ἡ ὁποία κατατίθεται εἰς τὰ τοιχώματα τῶν ἀγγείων καὶ ἀποτελεῖ τὴν βάση τῆς γενέσεως καὶ ἀναπτύξεως τῶν ἀρτηριοσκληρυντικῶν βλαβῶν τῶν ἀγγείων. Πλὴν τούτων ἐκ τῆς διαταραχῆς τῆς ἥπατοεντερικῆς λειτουργίας διευκολύνεται ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ ἐπίδρασις διαφόρων τοξικολοιμωδῶν παραγόντων, (λόγω τοῦ ὅτι, ἔχει διαταραχθῆ ἡ τοξικοδεσμευτικὴ λειτουργία τοῦ ἥπατος), οἱ ὁποῖοι ἐπιδροῦν ἐπὶ τῶν τοιχωμάτων τῶν ἀγγείων καὶ διευκολύνουν τὴν καλουμένην κατάθεσιν τῆς χοληστερίνης, οὕτω δὲ προκαλοῦνται καὶ αἱ πρῶται ἀρτηριοσκληρυντικαὶ βλάβαι τῶν ἀγγείων. Ἐκτὸς τούτου αἱ χρόνιαι αὗται ἥπατοεντεροπάθειαι ἐπιδροῦν καὶ ἐπὶ τῆς κανονικῆς λειτουργίας τῶν ἀδένων ἔσω ἐκκρίσεως (τούτο δὲ τελευταίως ἔχει πλήρως ἀποδειχθῆ) μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἐμφάνισιν πλείστων γενικωτέρων παθολογικῶν ἐκδηλώσεων, μεταξὺ τῶν ὁποίων πρωτεύουσαν θέσιν κατέχουσιν αἱ ἀγγειακαὶ βλάβαι καὶ τὰ καλούμενα νοσήματα τῆς θρέψεως, ὡς διαβήτης, ἀρθρίτιδες κ.λ.π.

Αἱ κύριαί δὲ ἀγγειακαὶ βλάβαι εἶναι ἡ ἀρτηριοσκλήρυνσις, συνοδευομένη συνήθως καὶ ὑπὸ αὐξήσεως τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως, (διότι ὑπάρχουν καὶ μορφαὶ τῆς ἀρτηριοσκληρύνσεως κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ἀρτηριακὴ πίεσις εἶναι φυσιολογική), καὶ αἱ παθήσεις τῶν στεφανιαίων ἀρτηριῶν τῆς καρδίας, ἐκ τῶν ὁποίων προκαλεῖται καὶ ἡ στηθάγχη, ἣτις ὡς εἶναι γνωστὸν κατὰ τὰς διαφόρους διεθνεῖς στατιστικὰς ἀποτελεῖ τὸ συχνότερον αἷτιον τῶν αἰφνιδίων θανάτων, τῶν ὁποίων μάλιστα ἡ ἀναλογία εὐρίσκεται ἐπὶ κεφαλῆς ὄλων τῶν στατιστικῶν θανάτου, μηδὲ καὶ τοῦ καρκίνου ἐξαιρουμένου.

Πρέπει δὲ νὰ τονίσωμεν ὅτι, ἡ βλάβη ἢ ἀκόμη καὶ ἡ μὴ ὁμαλὴ λει-

τουργία του αγγειακού συστήματος, πλην της μονίμου και βασανιστικής νοσηράς καταστάσεως και των αίφνιδίων κινδύνων αυτής ταύτης της ζωής του ανθρώπου, αποτελεί και τον κυριώτερο παράγοντα της επίλυσεως του πρώιμου γήρατος, κατά συνέπειαν δὲ και της βραχύνσεως της διάρκειας της ζωής των ανθρώπων.

Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τῶν δυσαρέστων συνεπειῶν θὰ πρέπει ἀφ' ἑνὸς μὲν προληπτικῶς τὰ ἄτομα νὰ ἐξετάζωνται διὰ τὴν ἀποκάλυψιν καὶ τὴν διάγνωσιν τῶν διαφόρων παθολογικῶν καταστάσεων κυρίως ἐκ μέρους τοῦ ἑντέρου καὶ τοῦ ἥπατος, ἔχουσῶν ὡς ἀνεφέραμεν στενὴν σχέσιν πρὸς τὴν γένεσιν τῶν αγγειακῶν παθήσεων, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τὴν κατάλληλον θεραπείαν πρὸς ἐπαναφορὰν τῆς ὁμαλῆς λειτουργίας τῶν πασχόντων ὀργάνων καὶ τῆς φυσιολογικῆς λειτουργίας τοῦ ὅλου ὀργανισμοῦ.

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

(Ἡ παιδαγωγικὴ διὰ τοὺς γονεῖς)

Ἐνα ἀπὸ τὰ βασικώτερα σφάλματα ποὺ κάνουμε ἐμεῖς, οἱ περισσότεροι γονεῖς, εἶναι ὅτι τὰ παιδιὰ μας τὰ θεωροῦμε σὰν προέκταση τοῦ ἐγώ μας, ἢ ἑαυτοῦ μας. Τὰ μεταχειριζόμεθα σὰν ἄβουλα ἀντικείμενα. Μή! ἐκεῖνο, ἢ τοῦτο. Γιατὶ τὸ ἔκανες αὐτό! "Ἐλα νὰ σοῦ δώσω τὸ γλυκό σου. "Ἄνοιξε τὸ στοματάκι σου. Εἶναι ἀπὸ τίς πιὸ συνηθισμένες — καὶ ποὺ τίς θεωροῦμε πάρα πολὺ φυσικὲς — φράσεις ποὺ ἀπευθύνουμε καθημερινῶς στὰ παιδιὰ μας. Τὰ παιδιὰ ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας καὶ πολλὰς φορὲς μέχρι τῆς ὠρίμου, αἰσθάνονται τὸν βραχνᾶ τῆς ἐξαρτήσεώς των ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Αὐτὸ ὅμως ἔχει σὰν συνέπεια νὰ συνθλίψῃ τὴν προσωπικότητα τοῦ παιδιοῦ. Διότι ἄς μὴν ξεχνοῦμε ὅτι τὸ παιδί ἀποτελεῖ δικιά του ὄντοτητα, ἔχει τὴν δικιά του προσωπικότητα. "Ἄν ἐρωτηθοῦν αὐτοὶ οἱ γονεῖς, τί εἶναι αὐτὸ ποὺ τοὺς κάνει νὰ φέρωνται ἔτσι, ἀσφαλῶς θὰ ἀπαντήσουν: «Τὸ ἐνδιαφέρον μας γιὰ τὰ παιδιὰ μας». Ἄναμφισβήτητα τὸ ἐνδιαφέρον, ἀλλὰ αὐτὸ καὶ μόνον δὲν εἶναι ἀρκετό, χρειάζονται καὶ γνώσεις εἰδικές, ποὺ οἱ περισσότεροι γονεῖς δὲν τίς ξέρουν καὶ ἐπαφίονται στὸ ἔνστικτό τους, στίς ὑποδείξεις τῆς μάνας των ἢ τῆς γιαγιάς των.

"Ὅπως ἐμεῖς ὅταν κάνουμε μίαν ἐνέργειαν, ἢ μιὰ πράξη, ὅταν κάτι προσφέρουμε, αὐτὸ μᾶς γεμίζει ἱκανοποίηση καὶ μᾶς δίνει τὸ μέτρον, τοῦ τί ἀξιζομεν καὶ ὑποδηλοῖ τὴν ὑπαρξίν μας — ἱκανοποιεῖται τὸ ἐγώ μας καὶ προβάλετε ἢ προσωπικότητά μας — ἔτσι καὶ τὸ παιδί ἔχει τὴν ἔμφυτον πᾶση τῆς ἐνεργείας, τοῦ νὰ κάνῃ κάτι, νὰ γνωστοποιῇ τὴν ὑπαρξίν του. Μὲ τὸ νὰ

μὴν τὸ ἀφίνουμε ὁμῶς ἐμεῖς νὰ ἐνεργήσῃ γινόμεθα πρόξενοι βλάβης ἀντὶ ὠφελείας. Πιστεύουμε ὅτι θὰ δράσῃ καὶ θὰ γίνῃ χρήσιμος μόνον ὅταν θὰ μεγαλώσῃ καὶ γι' αὐτὸ προσπαθοῦμε νὰ τοῦ τὰ προσφέρουμε καὶ νὰ τὰ κάνομε ὅλα ἐμεῖς, μέχρις νὰ ἀνδρωθῇ. Ἐνα ἀπὸ τὰ μεγάλα μας λάθη. Ἐκτρέφουμε ἕνα ἀύριανὸ ἀποτυχημένον ἄνθρωπον. Τὰ θεμέλια τοῦ ἀνθρώπου μπαίνουν ἀπὸ τῆς παιδικῆς του, θὰ ἔλεγα ἀπὸ τῆς βρεφικῆς του ἡλικίας. Μαζὶ μὲ τὴν σωματικὴν του ἀνάπτυξιν πρέπει νὰ φροντίζουμε καὶ γιὰ τὴν πνευματικὴν του καὶ συναίσθηματικὴν του ὠρίμανσιν. Καὶ αὐτὸ κατορθοῦται μόνον ὅταν τὸ ἴδιον τὸ παιδί — ἢ ἐμεῖς δημιουργοῦντες του τὶς κατάλληλες εὐκαιρίες — κάνει τὴν γνωριμίαν του μὲ τὸν ἐξωτερικὸν κόσμον, προβληματίζεται τὸ ἴδιον καὶ δίνει τὶς κατάλληλες λύσεις πάλιν τὸ ἴδιον, δηλαδὴ ἱκανοποιεῖ τὴν φυσιολογικὴν τάσιν τῶν ὄντων, νὰ γνωστοποιούν τὴν ὑπαρξίν των διὰ τῶν ἐκάστοτε ἐνεργειῶν των.

Τίποτε δὲν ἀξίζει περισσότερον ἀπὸ τὴν γνώσιν ποὺ θὰ ἀποκτήσῃ τὸ ἴδιον τὸ παιδί καὶ τίποτα δὲν ἀντικαθιστᾷ τὴν δύναμιν τῆς συνηθείας. Ὅταν ἐμεῖς δὲν ὑποδοηθοῦμε τὸ παιδί πρὸς αὐτὰς τὶς κατευθύνσεις, τῆς αὐτενεργείας καὶ τῆς καθ' ἑξίν συνηθείας τὸ καταπιέζουμε. Καὶ ἄς μὴ λησμονοῦμε τὸ βασικὸν ἀξίωμα τῆς Ἀτομικῆς Ψυχολογίας: «Ὅταν ἕνα παιδί καταπιέζεται ἢ θὰ ὑποκύψῃ καὶ θὰ σέρνεται ἄβουλο στὴ θέλησιν τῶν μεγαλυτέρων του μὲ τὴν προσωπικὴν του ἀξίαν μειωμένην, ἢ θὰ ἀντιδράσῃ κατὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους τρόπους γιὰ νὰ ἀντισταθμίσῃ τὸ συναίσθημα μειονεξίας ποὺ τοῦ γεννήθηκε ἐξ αἰτίας τῆς καταπίεσεως. Τότε πρέπει νὰ ξέρομε ὅτι θὰ τοῦ δημιουργήσουμε πολλὰ ψυχολογικὰ τραύματα.

ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

(Ἡ ἀνάγκη τῆς ἀναπαύσεως)

Ὁ ἄνθρωπος, εἴτε ἐργαζόμενος εἴτε μὴ, ἔχει πάντοτε ἀνάγκην τακτικῆς κατὰ τὸ ἡμερονύκτιον ἀναπαύσεως, καθ' ὅσον αἱ διάφοροι λειτουργίαι τῶν ὀργάνων, διὰ τῶν ὁποίων διατηρεῖται ἡ ζωὴ, ὄχι μόνον ἀπαιτοῦσι πλήρη ἀνάκτησιν τῶν ἐξαντλουμένων δυνάμεων τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ ἐπιφέρουσιν εἰς τὸν ὀργανισμόν κάποιαν φθοράν, ἢ ὁποία ἐν τῷ μεταξύ πρέπει ν' ἀναπληρώνεται καταλλήλως. Ἡ ἀνάγκη αὕτη τῆς ἀναπαύσεως καθίσταται μεγαλειτέρα εἰς τὰ ἄτομα, τὰ ὁποία ἐκ τῆς ἐργασίας των ὑποβάλλονται εἰς ἀρκετοὺς σωματικοὺς ἢ πνευματικοὺς κόπους, διότι ἡ τοιαύτη κούρασιν προκαλεῖ, φυσικῶς τῷ λόγῳ, καὶ μεγαλειτέραν ἐξάντλησιν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἡ τελεία ἀνάπαυσις τοῦ σώματος ἐπιτυγχάνεται κυρίως διὰ τοῦ

ὕπνoυ. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος κοιμᾶται, ἀφ' ἑνὸς μὲν ἀνακόπτει προσωρινῶς πᾶσαν αἰτίαν καταπονήσεως, ἀφ' ἑτέρου δὲ παρέχει καιρὸν εἰς τὰ διάφορα ὄργανα ν' ἀναλάβωσιν ἐκ τῆς καθημερινῆς κοπώσεως καὶ νὰ ἐπανέλθωσι ταχύτερον εἰς τὴν φυσιολογικὴν τῶν κατάστασιν. Κατὰ τὸν ὕπνον καταστῆλ-
λεται ἡ διεγερσιμότης τῶν νευρικῶν κέντρων καὶ ἡ ἐκδήλωσις τῆς θελήσεως τοῦ ἀτόμου ἐκμηδενίζονται αἱ λειτουργίαι τῶν σχέσεων μας πρὸς τὸν ἔξω κόσμον, περιορίζεται δὲ ἄρκετὰ καὶ ἡ ἐνέργεια τῶν ἄλλων ὀργάνων, τὰ ὅποια ἐργάζονται ἀδιακόπως, διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς. Ἐπομένως ὁ ὕπνος ἀποτελεῖ ἀνάγκην, ἀπαραίτητον διὰ τὸν ἄνθρωπον καὶ εἶναι μέσον συντηρήσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀνάλογον ἢ ἴσον κατὰ τὴν ἀξίαν του πρὸς τὴν τροφήν.

Ἐφ' ὅσον διαρκεῖ ὁ ὕπνος, ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματος φέρονται εἰς μίαν σχετικὴν ἢ ἀπόλυτον ἠρεμίαν, τὰ δὲ φαινόμενα τῆς ὀργανικῆς ζωῆς, παρουσιάζουσι κάποιαν ὕφεσιν. Τὸ νευρικὸν καὶ μυϊκὸν σύστημα ὑφίστανται κατὰ πρῶτον λόγον τὴν εὐνοϊκὴν αὐτὴν ἐπίδρασιν τῆς ἀναπαύσεως. Τὰ νεῦρα χαλαρώνονται καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου, αἱ αἰσθήσεις ἀμβλύονται, ὁ ἐγκέφαλος ἡσυχάζει καὶ οὕτω τὸ πνεῦμα ἀναπαύεται ἀπὸ τὴν ὑπερκόπωσιν τῆς διανοητικῆς ἐργασίας. Οἱ γραμμωτοὶ μύες, οἱ ὅποιοι ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν ἐλευθέραν θέλησιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἀποτελοῦσι τὰ κινητήρια ὄργανα αὐτοῦ, περιπίπτουσιν εἰς ἀδράνειαν, ἐκ τούτου δ' ἐκλείπει ἢ περιορίζεται εἰς τὸ ἐλάχιστον πᾶσα κίνησις καὶ ἀποφεύγεται ἡ περαιτέρω κούρασις τοῦ σώματος. Ἐπίσης οἱ λεῖοι μύες τῶν σπλάχνων παρουσιάζουσι σημαντικὴν ἐλάττωσιν τῆς ἐνεργείας των, ἔνεκα τῆς ὁποίας ἐπιβραδύνεται ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, ἡ πέψις καὶ ἡ ἀναπνοή, ἀναπαύονται δὲ οἱ πνεύμονες ἢ καρδιὰ καὶ τὰ πεπτικὰ ὄργανα.

Κατὰ τὸν ὕπνον γίνεται εὐκολώτερον ἢ ἀφομοίωσις τῶν τροφῶν καὶ ἡ θρέψις τοῦ ὀργανισμοῦ, ὑποβοηθεῖται ὁ καθαρισμὸς τοῦ αἵματος (αἱμάτωσις) καὶ ἀποθηκεύεται ἄρκετὴ ποσότης ὀξυγόνου, χρήσιμος διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ, διότι ἀπεδείχθη ὅτι ὁ ἄνθρωπος, ὅταν κοιμᾶται, ἀπορροφᾷ περισσότερον ὀξυγόνον παρ' ὅσον ἀποβάλλει διὰ τοῦ ὀνθρακικοῦ ὀξέος τῆς ἀναπνοῆς. Οὕτω ἐπέρχεται κάποια ἰσορροπία εἰς τὰς ἀπωλείας τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀναλαμβάνει δὲ τὸ σῶμα δυνάμεις, διὰ νὰ δύναται ν' ἀνταποκρίνεται εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς κανονικῆς λειτουργίας τῶν ὀργάνων. Ἐξ ὅλων αὐτῶν καταφαίνεται πόσον εὐεργετικὴ εἶναι εἰς τὸν ἄνθρωπον ἡ ἐπίδρασις τοῦ ὕπνου καὶ ποῖα βλαβερὰ ἀποτελέσματα δύναται νὰ ἔχη ἐπὶ τῆς ὑγείας του ἢ ἄτακτος ἐφαρμογῆ τῆς τοιαύτης ἀναπαύσεως καὶ ἢ κατὰ συνέχειαν αὐπνία.

Καταλληλοτέρα ἐποχὴ διὰ νὰ κοιμώμεθα εἶναι αἱ ὦραι τῆς νυκτός, ὅταν τὸ σκότος κολύπτῃ τὴν γῆν, ἐπικρατῆ δὲ παντοῦ ἄκρα ἡσυχία καὶ ὁ ἄνθρωπος ἔχει μεγαλειτέραν ἀνάγκην ἀναπαύσεως, ἐκ τοῦ καθημερινοῦ καμᾶτου. Ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας, ἐπειδὴ δὲν γίνεται πάντοτε μὲ τὴν ἀπαιτουμένην ἠρεμίαν, δὲν εἶναι τόσον ὠφέλιμος καὶ διὰ τοῦτο πρέπει ὅσον τὸ δυνατόν ν' ἀποφεύγεται, ἐκτὸς ἂν ἄλλοι σπουδαιότεροι λόγοι ἐπιβάλλωσιν αὐτόν. Ὁ τοιοῦτος ὕπνος ἐπιτρέπεται μόνον εἰς τὰ βρέφη καὶ τοὺς ἀσθενεῖς ἀνθρώπους ἢ εἰς ἄτομα τὰ ὅποια ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματός των ὀναγκάζονται νὰ διανυκτερεύωσι καὶ ν' ἀγρυπνώσιν (ἰατροὶ νοσοκομείων, ἀστυνομικὰ ὄργανα, τηλεγραφεταί, ὑπάλληλοι σιδηροδρόμων κλπ.).

Εἰς τὴν ὁμαλὴν διεξαγωγὴν τοῦ ὕπνου συντείνει πολὺ καὶ ἡ κατάστασις τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, δηλαδή ὁ βαθμὸς, εἰς τὸν ὁποῖον εὐρίσκεται ἡ πέψις

κατὰ τὰν ὥραν τῆς κατακλίσεως. Ὡς πρὸς τὸ ζήτημα αὐτὸ ὑπάρχει κάποια διχογνωμία μεταξύ τῶν ἰατρῶν, διότι μερικοὶ μὲν ἐπιστήμονες συμβουλεύουσι νὰ κατακλινώμεθα ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, ἄλλοι δὲ πάλιν ἀπαγορεύουσι τοῦτο. Τὸ ὑγιεινότερον εἶναι ν' ἀποφεύγωμεν τὸν ὕπνον, ὅταν ἔχωμεν ἀρκετὰ φορτωμένον τὸν στόμαχον ἢ ὅταν εἴμεθα ὅλως διόλου νηστικοὶ καὶ ἐπομένως ἡ κατάκλισις πρέπει συνήθως νὰ γίνεται τούλάχιστον δύο ὥρας μετὰ τὴν γεύμα, ἐφ' ὅσον ἡ χώνευσις εἶναι μὲν ὅπως δῆποτε προχωρημένη, ἀλλὰ δὲν ἔχει τελειώση ἀκόμη.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀναγκαίαν διὰ τὸν ἄνθρωπον διάρκειαν τοῦ ὕπνου, τὰ πράγματα ἔχουσι ἀνέκαθεν καθορισθῆ ἐπὶ τῇ βάσει μερικῶν νόμων, εἶναι δὲ γνωστὸν ὅτι ὑπὸ τὴν ἀποψιν αὐτὴν οἱ διάφοροι ὑγιεινολόγοι διήρεσαν τὸ ἡμερονύκτιον εἰς τρία ὀκτάωρα, ἐκ τῶν ὁποίων τὸν μὲν ἓν ἀφιερώνεται εἰς τὴν ἐργασίαν, τὸ ἄλλο περιλαμβάνει τὰ γεύματα, τὰς ἀσκήσεις, τὴν ψυχαγωγίαν, τὰς διασκεδάσεις, τὴν μουσικὴν ἐνασχόλησιν κλπ. καὶ τὸ τρίτον ἀφίνεται διὰ τὸν ὕπνον. Μ' ὅλα ταῦτα ἡ ἀναλογία αὐτὴ ἔχει μόνον σχετικὴν σημασίαν καὶ δὲν δύναται βεβαίως νὰ ἐφαρμοσθῆ ἀπολύτως εἰς ὅλας τὰς περιστάσεις. Ἀφοῦ ὁ ὕπνος, εἶναι μέσον ἀναπαύσεως, διὰ τοῦ ὁποίου ἐπιδιώκεται ἡ ἐπανόρθωσις τῆς φθορᾶς τοῦ ὀργανισμοῦ, ἔπεται ὅτι ὅσον περισσότερον κοπιάζει κανεὶς καὶ καταπονεῖται σωματικῶς ἢ πνευματικῶς, τόσον μεγαλύτεραν ἀνάγκην ἔχει μακροτέρου ὕπνου. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον οἱ ἀσθενεῖς καὶ οἱ ἀναρρωννύοντες πρέπει νὰ κοιμῶνται ὅσον δύνανται· οἱ ἔφηβοι περισσότερον ἀπὸ τοὺς γέροντας, τὰ παιδιὰ καὶ ἰδίως τὰ βρέφη ἀκόμη περισσότερον, διότι εἰς αὐτὰ ἡ ταχεῖα αὔξησις τοῦ σώματος προϋποθέτει κάποιαν ἐξάντλησιν τῶν δυνάμεων τοῦ ὀργανισμοῦ. Κατὰ γενικώτερον κανόνα τὰ παιδιὰ ἔχουσιν ἀνάγκην 10 ὥρων ὕπου, οἱ ἔφηβοι, 8, οἱ ἄνδρες 7 καὶ οἱ γέροντες μόνον 6, ὁ μέσος ὅμως ὅρος κυμαίνεται κατὰ τὰς περιστάσεις καὶ ποικίλλει ἀναλόγως τῆς ἰδιοσυγκρασίας τῶν ἀτόμων, τῆς συνηθείας αὐτῶν ἢ τοῦ εἴδους τῆς ἐργασίας, εἰς τὴν ὁποίαν καταγίνονται οἱ ἄνθρωποι. Ἐννοεῖται ὅτι ὁ βαθὺς ἤρεμος ὕπνος ἀναπαύει περισσότερον παρὰ ὁ ἐλαφρὸς καὶ παραγμένος.

Ἡ ὀριζοντία καὶ πρὸ πάντων ἡ ὑπτία θέσις εἶναι ἡ καταλληλοτέρα διὰ τὸν ὕπνον, διότι δὲν ἀπαιτεῖ καμμίαν προσπάθειαν διὰ τὴν τήρησιν τῆς ἰσορροπίας καὶ ἐπομένως ἀναπαύει καλλίτερον τὰ μέλη τοῦ σώματος. Ἐπίσης ἡ ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ κατάκλισις διευκολύνει τὴν διόδον τῶν τροφῶν ἀπὸ τοῦ στομάχου εἰς τὰ ἔντερα καὶ ἐμποδίζει τὴν πίεσιν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ τὸ ἥπαρ εἰς τὰ ἄλλα σπλάχνα, ἐνῶ ἡ ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ πλευροῦ πιέζει τὴν καρδίαν καὶ δυσκολεύει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος. Δι' αὐτοὺς τοὺς λόγους εἶναι βλαβερὸν ν' ἀποκοιμίζωνται τὰ βρέφη εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων, καθ' ὅσον ἡ κακὴ θέσις, τὴν ὁποίαν λαμβάνουσιν οὕτω αὐτὰ, ὅταν κοιμῶνται, παραβλάπτει τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὴν καλὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων, συνάμα δὲ αὐξάνει καὶ τὴν θερμοκρασίαν τῶν παιδίων διὰ τῆς προσθήκης θερμότητος ἀπὸ τὰ ἄλλα ἄτομα. Ἐπίσης ὁ λικνισμὸς (ἢ κίνησις τοῦ λίκνου), ὅταν ἀποκοιμίζωνται τὰ βρέφη, πρέπει ν' ἀποφεύγηται, διότι εἶναι ἐπιβλαβής, πολλάκις δὲ εἰς αὐτὸν ὀφείλονται αἱ συμφορήσεις καὶ οἱ ἔμετοι.

Ὁ ὕπνος διὰ ν' ἀποβῆ ὠφέλιμος, πρέπει νὰ εἶναι φυσικὸς, δηλαδὴ νὰ ἐπέρχεται ἀφ' ἑαυτοῦ καὶ νὰ μὴ ἐπιζητῆται διὰ διαφόρων τεχνητῶν μέσων

ἢ νὰ ἐπιδιώκεται διὰ φαρμάκων. Διὰ νὰ ἔχωμεν πάντοτε καλὸν ὕπνον, πρέπει ν' ἀκολουθῶμεν τὰ ἑξῆς παραγγέλματα:

- 1) Νὰ εἴμεθα εἰς ὄλα ἐγκρατεῖς· νὰ ζῶμεν τακτικὸν βίον καὶ ν' ἀποφεύγωμεν τὰς καταχρήσεις καὶ τὰς συχνὰς ἀγρυπνίας.
- 2) Νὰ τηρῶμεν μεγάλην καθαριότητα εἰς τὸ σῶμα μας, καθὼς καὶ εἰς τὴν κλίνην ἢ τὰ σκεπάσματα αὐτῆς.
- 3) Ν' ἀποφεύγωμεν ὄλας τὰς αἰτίαις αἱ ὁποῖαι ἐρεθίζουν τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ διεγείρουσι τὰ αἰσθητήρια ὄργανα.
- 4) Νὰ κατακλινώμεθα πάντοτε τὴν ὠρισμένην καὶ τακτικὴν ὥραν.
- 5) Πρὸ τῆς κατακλίσεως νὰ ὑποβαλλώμεθα εἰς ἐλαφρὰν διανοητικὴν ἢ σωματικὴν κόπωσιν διὰ συνδιαλέξεως, ἀναγνώσεως, ἀσκήσεως κτλ., ὄχι ὁμῶς καὶ εἰς μεγάλην κούρασιν, ἢ ὁποῖα φέρει τὰ ἀντίθετα ἀποτελέσματα καὶ
- 6) Νὰ συνηθίζωμεν νὰ ἐγειρώμεθα τὴν πρωΐαν ἐνωρίς.

ΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΑΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΖΩΗΝ ΤΗΣ ΑΥΡΙΟΝ

Τοῦ κ. Κ. ΚΟΚΚΙΖΑ, ἱατροῦ

Ἡ ἐργασία μου αὐτὴ δὲν ἔχει τὴν φιλοδοξίαν νὰ θεωρηθῆ ὅτι περιλαμβάνει ὄλας τὰς ὑποχρεώσεις μας καὶ τοὺς κανόνας ποὺ πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν διὰ τὴν διαμόρφωσιν τῆς ζωῆς τῆς αὔριον.

Εἶναι ἀπλῶς μία μερικὴ ἀνασκόπησις ἀπὸ ὅσα ἔχουν μελετηθῆ καὶ συμπληρωθῆ, ἀπὸ τὴν πεῖρα, διὰ τὴν μόρφωσιν καὶ τὴν φυσικὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ, τοῦ ἀρχικοῦ αὐτοῦ σταδίου τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, τὸ ὁποῖον θὰ ἀποτελέσῃ τὴν ζωὴν τῆς αὔριον.

Συχνὰ ἀκούμε νὰ γίνεται λόγος περὶ ἀνωμάλου κοινωνίας καὶ κυρίως περὶ κακῆς συμπεριφορᾶς τῶν παιδιῶν. Εἶναι φυσικὸν οἱ ἐπανειλημμένοι πόλεμοι, αἱ ἀπουσίαι γονέων κυρίως πατρός, ἢ ὑποδούλωσις, οἱ ἐμφύλιοι σπαραγμοὶ καὶ αἱ ὡς συνέπειαι τούτων δυσκολίαι τῆς καθημερινῆς ζωῆς, νὰ ἐπιφέρουν χαλάρωσιν τῶν ὑποχρεώσεων τῶν γονέων καὶ τῆς κοινωνίας ἀκόμη, διὰ τὴν διάπλασιν τῆς παιδικῆς ψυχῆς καταλλήλως πρὸς ἀντιμετώπισιν τῶν προβλημάτων τῆς μετέπειτα κοινωνικῆς ζωῆς τοῦ παιδιοῦ, μὲ ἀποτελέσματα αὐτὰ ποὺ τόσο συχνὰ βλέπομεν σήμερον.

Πάντως ὅτιδῆποτε καὶ νὰ συμβαίνει ἓνα καὶ μόνο πρέπει νὰ γίνῃ. Νὰ ἀκολουθῶμεν τὰς ἀρχὰς «Ἐκείνου» ποὺ εἶπε: «ἄφετε τὰ παιδία νὰ ἔλθωσι πρὸς με».

Νὰ ἀγαπήσωμεν τὸ παιδί καὶ νὰ τὸ μορφώσωμεν ἐμπνέοντες εἰς αὐτό, τὴν εὐλάβειαν πρὸς τὸν Θεόν, τὸν σεβασμὸν πρὸς τοὺς γονεῖς καὶ τὴν ἀγά-

την πρὸς τὸν πλησίον, ἀρχίζοντες ἀπὸ τῆς νηπιακῆς ἡλικίας. Τότε μόνον θὰ δυνηθῶμεν νὰ δημιουργήσωμεν κοινωνίαν ποῦ ὅλοι οἱ ὑγιῶς οκεπτόμενοι ὀλοφύχως ἐπιθυμοῦμεν σήμερον.

Εἶναι ἄλλως τε τοῦτο καθήκον μας ὑποχρεωτικόν, πηγάζον ἀπὸ τὰ δικαιώματα τοῦ παιδιοῦ ὡς ἀνθρώπου, δικαιώματα τὰ ὅποια γεννῶνται καὶ αὐξάνουν μὲ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πολιτισμοῦ. Τὰ δικαιώματα αὐτὰ διὰ νὰ τὰ ἱκανοποιήσωμεν, ἔχουν ἀνάγκη τῶν πλέον ἐπιμελεστέρων καὶ συστηματικῶν φροντίδων μας. Πρέπει δὲ πρὸς τοῦτο νὰ κατέχωμεν ὠρισμένας φυσιολογικὰς καὶ ψυχολογικὰς γνώσεις διὰ νὰ δημιουργήσωμεν μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον τὸν τελειότερον τύπον τοῦ ἀνθρώπου καὶ κυρίως πρέπει ἀκόμη νὰ γνωρίζωμεν ὅτι διὰ νὰ ἐξασφαλίσωμεν τὴν φυσικὴν καὶ ἠθικὴν ὑγείαν τοῦ παιδιοῦ, πρέπει νὰ ἔχωμεν ἐξασφαλίσει τὴν φυσικὴν καὶ ἠθικὴν ὑγείαν τῶν γονέων του καὶ μάλιστα ἀπὸ τὴν πρὸ τοῦ γάμου των ἡλικίαν.

Ἄνατρέφομεν τὸ παιδί μας, ἀδιάφορον ἂν ἀγόρι ἢ κορίτσι μὲ Κύριος οἶδε ποίας στερήσεις, διαθέτομεν πᾶν ὅ,τι δυνάμεθα ἀπὸ τοῦ ἰδρώτος μας μέχρι τοῦ αἵματός μας διὰ τὴν σωματικὴν, τὴν ἠθικὴν καὶ πνευματικὴν του ἀνάπτυξιν καὶ ὅμως, ὅταν ἔλθῃ ἡ ὥρα του διὰ γάμον, ὅπως ἐπιπολαίως, παραδίδεται τοῦτο, ἐνίοτε, εἰς τὰς ὀρέξεις τοῦ πλέον διεστραμένου συντρόφου τῆς ζωῆς του μὲ ἀποτέλεσμα τὴν διάλυσιν ἀργότερα τοῦ γάμου ἢ τὴν διάλυσιν τῆς οἰκογενείας λόγῳ δυστυχίας ἢ ἄλλων κληρονομικῶν ἐλαττωμάτων.

Πανδρεύονται, ἀλλὰ σκέπτονται σοβαρῶς τὸ τρίτον πρόσωπον ποῦ δὲν ἔλαβε μέρος εἰς τὸ συμβόλαιον τοῦ γάμου, καὶ διὰ τὸ ὅποιον κατὰ ἓνα φυσικὸν νόμον ἔγινε τὸ συμβόλαιον τοῦτο;

Ποῖος σκέπτεται τὴν μικρὰν ὑπαρξιν, τὴν ἄγνωστον ἀκόμη, τῆς ὁποίας ὀλόκληρος ἡ ζωὴ ἐξαρτᾶται ἀπὸ αὐτὴν τὴν ἡμέραν;

Ἐὰν σήμερον κάποιο πράγμα ἀποδεδειγμένον εἶναι ἡ νοσηρὰ κληρονομικότης.

Ἡ κληρονομικότης δὲν εἶναι τὶ τὸ ἀθεράπευτον, δυνάμεθα νὰ τὴν ἀποφύγωμεν ἢ νὰ σταματήσωμεν τοῦλάχιστον ἐν μέρει τὰς τρομερὰς συνεπειὰς τῆς μὲ μίαν σωφροσύνην, διότι ἄλλως τε προκειμένου νὰ ἐξασφαλίσωμεν μίαν καλὴν ράτσαν ἔστω κατοικιδίων ζῶων φροντίζομεν νὰ κάμωμεν μίαν λεπτομερῆ ἐπιλογὴν ἐπὶ τῶν προγόνων των, καὶ διὰ τὴν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει προκειμένου περὶ τοῦ εὐγενεστάτου τῶν ὄντων νὰ παραμερίζωμεν παντελῶς σχεδὸν τὴν ἀρχὴν αὐτὴν;

Φέρομεν ἓνα παράδειγμα: Ἴδου ἓνας νέος ἄνθρωπος σύρων τὴν ζωὴν του εἰς τὴν ἀκολασίαν, εἶναι πολὺ νέος ἀκόμη καὶ τὸ πρόσωπόν του εἶναι μαραμένον. Κατὰ τὸ 25ον ἔτος τῆς ἡλικίας τὰ ὄργανα τῆς ἀναπαραγωγῆς φθάνουν εἰς τὴν κατάστασιν τῆς τελειοποιήσεως καὶ ὅμως αὐτὸς ἀπὸ τὸ 18ον ἔτος του ἔχει φονεύσει ἢ δηλητηριάσει τὰς πηγὰς αὐτὰς τῆς ζωῆς καὶ μαζὶ μὲ αὐτὰς τὴν ψυχικὴν αὐτοῦ σφαίραν. Δὲν θὰ μπορέσῃ αὐτὸς νὰ παραγάγῃ μίαν ὑπαρξιν μὴ ἀναμεμειγμένην μὲ τὰ σπέρματα τοῦ θανάτου.

Ὁ πατέρας τῆς κόρης γνωρίζει πάντα ταῦτα, τὰ παραδέχεται καὶ ὅμως θὰ δώσῃ τὴν θυγατέραν του εἰς γάμον εἰς τὸν νέον αὐτὸν ἄνθρωπον. Διὰ τί; Διότι τὰ ἐκ τοῦ γάμου τούτου τέκνα θὰ κληρονομήσουν ἐκ τῆς παρουσίας τοῦ πατρός. Ναὶ ἀναμφισβητήτως ἀλλὰ θὰ κληρονομήσουν ἀσφαλῶς καὶ ὅλα τὰ δεινὰ τῆς κληρονομικότητος. Ἄδιάφορον ὅμως. Ὁ γαμβρὸς

αὐτὸς ἦτο πολὺ πλούσιος καὶ εἶχε καλὰς σχέσεις. Αὐτὸ δυστυχῶς παρέσυρε εἰς τὸν ὄλεθρον.

Ζῶμεν δυστυχῶς εἰς ἐποχὴν ὑλισμοῦ καὶ παίρνομεν τὴν ζωὴν στηριζομένην εἰς τὰ ὑλικά ἀγαθὰ, παραμερίζοντες τὰ ἠθικά καὶ ψυχικά τοιαῦτα. Τὴν θέλομεν τὴν ζωὴν μὲ λιμουζίνες, μὲ μεταξωτά, μὲ χαρτοπαίγνια καὶ μὲ ξενύχτια ἀδιαφοροῦντες ὅτι αὐτὰ εἶναι ἐφήμερα καὶ φθείρουν τὴν ὑγείαν, ἐνῶ ἐκεῖνο ποῦ εἶναι σταθερὸν καὶ παρέχει ἀγαλίασιν μόνιμον εἶναι ἢ ὑγεία, ἢ ἀγάπη, ἢ χριστιανικὴ ἀγάπη, ἢ συμπόνεια ἐν τῇ οἰκογενείᾳ καὶ ἢ ἐπακολουθοῦσα ὄλα αὐτὰ χαρά.

Γιάντως ὁ γάμος ἔγινε. Τὸ πᾶν χαίρει, ὅπως τοῦλάχιστον βλέπομεν.

Διὰ τὸν ἄνθρωπον ὁ γάμος εἶναι ἡ πραγματικὴ εἴσοδος εἰς τὴν ζωὴν. Στὸ πρόσωπον τῆς νεαρᾶς γυναικὸς καὶ ἤδη συζύγου, δὲν λάμπει μόνον ἢ ὑγεία ἀλλὰ ἢ εὐφυΐα καὶ ἢ γλυκύτης. Τὸ μέλλον τῆς μειδιά, δὲν σκέπτεται καθόλου ὅτι ἀργότερα θὰ παρουσιασθῆ κάτι, ποῦ θὰ δηλητηριάσῃ τὴν ζωὴν τῆς. Καὶ ὅμως τὰ πρῶτα συμπτώματα τὰ ἐκ τοῦ ἐκφυλισμένου συζύγου δὲν θὰ ἀργήσουν νὰ ἐμφανισθοῦν, αἱ κακαὶ ἔξεις τοῦ θὰ τὴν βάλουν πρῶται αὐταὶ εἰς ἀνησυχίαν, τὰ ἀποτελέσματα τῶν κληρονομικῶν ιδιοτήτων θὰ δώσουν τὸ παρὸν ἀπὸ τὸν τρίτον ἢ τέταρτον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς νεαρᾶς γυναικὸς. Τὸ ἔμβρυον ἴσως ἀπὸ τότε νὰ μὴ ἐπιζήσῃ. Ἄλλ' ἔστω ἡ ἐγκυμοσύνη ἔφθασε εἰς πέρας. Ὁ καρπὸς τῶν ἀτασθαλιῶν τοῦ πατρός, τὸ ἄθῶον τοῦτο θῦμα θὰ πληρώσῃ ὄλας τὰς ἐκκρεμότητας τῆς κραιπάλης ζωῆς τοῦ πατρός. Κάτι σχετικὸν δύναται νὰ λεχθῆ καὶ ἀντιστρόφως προκειμένου περὶ κακοανατεθραμένης κόρης. Ἄλλὰ ἄς ὑποθέσωμεν ὅτι ὄλαι αὐταὶ αἱ προφυλάξεις ἐτηρήθησαν. Πᾶσα δυνατὴ ἐπιλογὴ τῶν μελλόντων συζύγων ἐγένετο καὶ τὸ ζεῦγος εἶναι ἁρμονικώτατον. Ἡ γυναῖκα δὲν διατρέχει κανένα κίνδυνον καὶ ἡ ἀρξαμένη ἤδη ἐγκυμοσύνη τῆς προχωρεῖ ἄνευ λυπηρῶν περιστατικῶν.

Ἐποστηρίζομεν ὅτι διὰ τὴν προστασία τῆς ὑγείας τοῦ παιδιοῦ πρέπει νὰ γίνῃ αὕτη (ὁ καλὸς σύζυγος καὶ μητέρα ἀξία τοῦ προορισμοῦ τῆς καὶ 2ον νὰ μάθῃ νὰ ἐξασφαλίζῃ τὴν κανονικὴν ἐξέλιξιν τῆς κυήσεως καὶ προπαντὸς νὰ ἀποκτήσῃ ὡς μητέρα τὰς ἀπαιτουμένας ἀπλᾶς γνώσεις καὶ φροντίδος τῆς διὰ τὸ παιδί κατὰ τὴν περίοδον τῆς ζωῆς του, κατὰ τὴν ὁποίαν ὑπόκειται τοῦτο περισσότερον εἰς διαφόρους λοιμώξεις καὶ διαταραχὰς τῆς πέψεως, ἐνῶ μὲ τὴν πρόοδον τῆς ἡλικίας του, πρὸς τὴν σχολικὴν καὶ ἐφηβικὴν ἀναλαμβάνει, τοῦτο βαθμηδὸν μέρος τῶν εὐθυνῶν διὰ τὴν ὑγείαν του, διὰ τὴν ὁποίαν ὅμως πάντοτε ἢ παρακολούθησις ὑπὸ τῶν γονέων του εἶναι ἀπαραίτητος.

Ἀρχίζοντες λοιπὸν μὲ τὴν διαπαιδαγώγησιν τῆς νεαρᾶς μητρὸς λέγομεν ὅτι: Ἡ νέα τῆς αὕτη κατάστασις (δηλαδὴ ἡ τῆς ἐγκυμοσύνης) πρέπει νὰ εἶναι ἡ πρωτίστη τῶν φροντίδων τῆς.

Πρέπει νὰ εὐνοήσῃ τὴν ἐλευθέραν ἐξέλιξιν τοῦ παιδιοῦ ποῦ φέρει μέσα τῆς. Νὰ γνωρίζῃ ὅτι αἱ ἀγρυπνίαι, οἱ χοροί, αἱ συγκινήσεις δύνανται νὰ βλάψουν τὸ παιδί, ὡς καὶ ὁ συνήθης κορσὲς ἀκόμη ποῦ δὲν ἀξίζει τίποτε πλέον δι' αὐτὴν, δύναται νὰ τὸ παραμορφώσῃ. Πρέπει νὰ τὰ ἀπαρνηθῆ. Θὰ πρέπει νὰ κάμῃ τὴν θυσίαν αὐτὴν τῶν κοσμικῶν σνηθειῶν χάριν τοῦ παιδιοῦ.

Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ διδαχθῆ ἀπὸ τὴν μητέρα τῆς, ὅταν ἀκόμη εἶναι κέ ὅτι πᾶσα ψυχαγωγία ἢ εὐχαρίστησις πρέπει νὰ παραχωρῆ τὴν θέ-

σιν της εἰς τὸ παιδί καὶ ἂν χρειάζεται ποτὲ νὰ γίνη νὰ γίνηται μόνον πρὸς χάριν του.

Ἡ μητέρα αὐτὴ ποὺ γνωρίζει τὴν ἐπίδρασιν, τὴν ὁποῖαν μπορεῖ νὰ ἔχη μία κανονικὴ καὶ ἡσυχὴ ζωὴ ἐπὶ τῆς ζωῆς τοῦ παιδιοῦ της καὶ τῆς ἐξελίξεως τῶν ὀργάνων του, καὶ χωρὶς δισταγμὸν θυσιάζει τὰς ἰδικὰς της ἀπολαύσεις, δὲν φοβεῖται ποτὲ νὰ λησμοληθῆ διότι μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον παρασκευάζει ὅσον ἐξαρτᾶται ἀπὸ αὐτὴν, αἷμα ἀγνὸν καὶ ἡθὴ εἰρηρικὰ διὰ τὸ παιδί ποὺ φέρει μέσα της μαζί μὲ τὰς εὐχὰς καὶ τὰ ὄνειρα της τῆς εὐτυχίας καὶ τοῦ μέλλοντός του, ἀπὸ τὰ ὁποῖα εἶναι γεμάτη ἡ καρδιά της.

Αἱ μακρὰ πορεῖαι εἶναι ἡ καλύτερα της ἄσκησις. Τροφὴ ἀπλή καὶ ἐπαρκὴς χωρὶς νὰ γίνη ἀλλαγὴ μεθόδων διατροφῆς λόγω ἰδιοτροπίας τῶν ἐπιθυμιῶν της ὡς ἐγκύου. Ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατὸν καὶ τὸ ἐπιτρέπουν οἱ ὅροι τῆς ζωῆς, ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ ἀπομακρύνεται ἀπὸ ἐστίας ἐπιδημιῶν. Τὸ καθήκον αὐτὸ ἐναπόκειται εἰς τὸν σύζυγον. Εἰς αὐτὸν ἀνήκει ἡ φροντίς νὰ εὐρίσκεται ἡ σύζυγος καὶ τὸ φορτίον της ἐν ἀσφαλείᾳ ἀπὸ τῶν κολλητικῶν ἀσθενειῶν.

Ἐπὶ τέλους φθάνει ἡ ἡμέρα τῆς μεγάλης χαρᾶς καὶ τῶν μεγάλων θλίψεων.

Ἡ στιγμή ποὺ ἀπήτησε μίαν τόσο μακρὰν καὶ λεπτολόγον προπαρασκευήν. Ἡ γέννησις τοῦ παιδιοῦ.

Η ΓΕΝΝΗΣΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Σὲ μητέρα προικισμένη μὲ κανονικὴ σωματικὴ διάπλαση ὁ τοκετὸς ὀφείλει νὰ εἶναι πάντοτε φυσιολογικός. Οὐδεμίαν ἐπέμβασις ἰατρικὴ κατὰ τὸν τοκετόν. Ὅσο ἀφήνομεν τὴν φύσιν νὰ ἐνεργῆ μόνη της τόσο καλύτερα θὰ γεννηθῆ τὸ παιδί. Οὐδέποτε πρέπει νὰ πιέζεται ὁ ἰατρὸς πρὸς ἐπέμβασιν ἐπὶ φυσιολογικοῦ τοκετοῦ. Ἢδη τὸ παιδί ἐγεννήθη. Τί φοβερὰ ἀλλαγὴ καταστάσεως δι' αὐτό. Ἀπὸ μίαν θερμοκρασίαν τῶν 37^ο πίπτει εἰς μίαν φιλοξενίαν μὲ θερμοκρασίαν 15^ο τὸ πολὺ τὸν χειμῶνα Ἀπὸ παράσιτον εἰς τὴν κοιλίαν τῆς μητρός του γίνεται ἤδη ὑπαρξίς αὐτοτελής, δὲν θὰ τραφῆ πλέον ἀπὸ τὸ αἷμα τῆς κυκλοφορίας τῆς μητρός του, δὲν θὰ πάρῃ τὸ ὄξυγονον ποὺ τοῦ χρειάζεται ἀπὸ τὸ αἷμα της. Θὰ ἀναγκασθῆ νὰ ἀναπνεύσῃ διὰ πρώτην φοράν καὶ κατ' αὐτὴν θὰ εἰσαγάγῃ εἰς τοὺς πνεύμονάς του ἀέρα σχεδὸν παγωμένον.

Ὅλοι ἐννοοῦμεν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ὅτι κατὰ τὴν στιγμήν αὐτὴν τὴν κρίσιμον διὰ τὸ παιδί ὅλα πρέπει νὰ εἶναι παρασκευασμένα ἀναλόγως διὰ νὰ δεχθῶν τὴν νέαν αὐτὴν ὑπαρξίς. Τὴν γνωρίζουν αὐτὴν τῆ λεπτομέρειαν οἱ περισσότεροι; Δυστυχῶς ὄχι. Πλειστάκις, ἀτυχῶς, εὐρέθημεν ἐξασκοῦντες τὸ ἐπάγγελμα ἐν τῇ ἐπαρχίᾳ καὶ φθάνοντες καλούμενοι μετὰ τὸν τοκετόν, εἰς τὴν οἰκίαν τῆς λεχοῦς, εἰς τὸ ἀνατριχιαστικὸν θέαμα εὐρίσκοντες τὸ παιδί ριγμένον ἐκεῖ ἄλυ γένους, ὅπως ἐγεννήθη ἄνευ σχεδὸν σκεπά-

σματος παγωμένον νὰ κλαυμιρίζη. Γιατὶ ἡ προσοχὴ τῆς λεγομένης μαμῆς ἀπερροφᾶτο εἰς τὴν περιποίησιν τῆς μητέρας, καὶ ἡ μόνη ποῦ ἔλεγεν ἕνα λόγον συμπόνοιας γιὰ τὸ παιδί, ἦταν μόνον ἡ μητέρα.

Τὸ παιδί ὑπὸ τοιούτους ὄρους, χάνει μετέπειτα ἀπὸ τὸ βάρος του καὶ ἡ θρέψις του ὑπολείπεται. Συχνὰ δὲν ἠμπορεῖ νὰ ἀναλάβῃ καὶ δὲν βραδύνει νὰ ὑποκύψῃ, ἀναζητοῦνται πάντα τὰ αἷτια τῆς καταστροφῆς καὶ ὁμως αὐτὰ ὀφείλονται εἰς τὴν ἀπότομον ψύξιν κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς γεννήσεώς του. Ἡ κλινικὴ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει εἶναι ὁ καλύτερος τόπος διὰ νὰ δεχθῇ τὸ παιδί. Ἐκεῖ θὰ εὔρη ὅ,τι τοῦ χρειάζεται κατὰ τὰς πρώτας στιγμὰς τῆς ζωῆς του. Αἱ δέουσαι προφυλάξεις ἐτηρήθησαν κατὰ τὴν γέννησιν τοῦ παιδιοῦ καὶ ἤδη βαίνει καλῶς. Ἡ φροντίς ποῦ θὰ λάβουν διὰ τὴν ἀνατροφήν του θὰ καθωρίσῃ τὸ μέλλον του. Μαζὺ μὲ τὴν ζωὴν πρέπει νὰ ἀρχίσῃ καὶ ἡ ἀγωγή. Δὲν πρέπει νὰ φέρωμεν μίαν ὑπαρξιν εἰς τὸν κόσμον διὰ νὰ τὴν ἐγκαταλείψωμεν εἰς τὰς ιδιοτροπίας τῆς τύχης, εἴτε εἰς τὴν ἀθλιότητα ἢ καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον, τὰ ὁποῖα προκύπτουν συχνότατα ἀπὸ σφάλματα τῆς ἀγωγῆς.

Ἀδύνατον καὶ γυμνὸν τὸ παιδί στηρίζει τὴν τύχην του εἰς τὸν πατέρα καὶ τὴν μητέρα. Γίνεται ἡ χαρὰ καὶ τὸ καθήκον τῆς οἰκογενείας. Ἡ μητέρα θὰ τὸ ἀναθρέψῃ καὶ ὁ πατέρας θὰ ἐργασθῇ γι' αὐτό, καὶ οἱ δυὸ μὲ τὴν ἀγάπην τους ποῦ θὰ ἔχουν γιὰ τὸ παιδί θὰ ἀποκτήσουν τὸ θάρρος καὶ τὴν ἐλπίδα καὶ μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ φθάσουν στὸ τέρμα τοῦ δυσκόλου ἔργου των. Ἡ ζωὴ τοῦ πρὸ ὀλίγου γεννηθέντος παιδιοῦ θὰ εἶναι ἀργότερον ἀγὼν καὶ συνεπῶς τὸ πρῶτον καθήκον ἐκείνων ποῦ ἀγαποῦν τὸ παιδί τους εἶναι νὰ τὸ δημιουργήσουν ἄνθρωπον ὑγιᾶ καὶ ζωηρόν, ἱκανὸν νὰ ὑποφέρῃ τοὺς κόπους τοὺς ὁποῖους τοῦ ἐπιφυλάσσει ἡ ζωὴ του.

Ὁ ἀληθὴς παιδαγωγὸς τοῦ παιδιοῦ εἶναι ἡ μητέρα, γι' αὐτὸ καὶ τὴν πρῶτην ἀγωγήν τῆς παιδικῆς ἡλικίας τὴν λέγομεν «μητρικὴν ἀγωγήν».

Ἡ μητέρα εἶναι θαυμάσια παρασκευασμένη ἀπὸ τὴν φύσιν διὰ τὴν μητρότητα καὶ τὸν θηλασμόν. Δυστυχῶς οὔτε ἐν τῇ οἰκογενείᾳ, οὔτε ἐν τῷ σχολείῳ ἐδιδάχθη στοιχειώδεις γνώσεις τοῦ κυριωτέρου τῶν καθηκόντων τῆς, δηλαδὴ πῶς νὰ ἀναθρέψῃ τὸ παιδί τῆς.

Ἐχομεν πολὺ συχνὰ ἀπορίας παιδιῶν τῆς κακῆς ποιότητος τῶν πρώτων φροντίδων μας.

Ἡ μητέρα πρέπει νὰ διαμορφώσῃ τὴν καρδίαν, τὸ πνεῦμα καὶ τὴν υγείαν τοῦ παιδιοῦ τῆς, μόνον αὐτὴ μπορεῖ διὰ τῶν φωτεινῶν φροντίδων τῆς νὰ χτυπήσῃ σοβαρώτατα καὶ ἐνίοτε τὴν δύναμιν τῆς νοσηρᾶς κληρονομικότητος. Ἡ ἀγάπη τῆς εἶναι παντοδύναμος, τὸ μέλλον τοῦ παιδιοῦ εἶναι ἔργον τῆς μητέρας, ἡ ὁποῖα ἔχει τὸ θαυμαστὸν προνόμιον ἀλλὰ καὶ τὴν τρομερὰν εὐθύνην. Προσοχὴ εἰς τὰς ἐλαφρότητας καὶ τὰς παραμελήσεις ἐν τῇ διευθύνσει τοῦ παιδιοῦ, διὰ νὰ μὴν ἀκούσωμεν ἀργότερα ἀπὸ τὸ ἴδιο τὸ παιδί μας: «δυστυχῶς εἶναι δικό σας τὸ λάθος, διατί νὰ μὲ ἀναθρέψετε ἔτσι ὥστε νὰ γίνω κακομαθημένο», τὰ παιδιὰ μας καμμιά φορὰ γίνονται δικασταὶ μας.

Ἡ πρώτη περίοδος τῆς μητρικῆς ἀγωγῆς εἶναι μέχρις ἡλικίας τοῦ παιδιοῦ τῶν δύο ἐτῶν. Ἡ περίοδος αὐτὴ εἶναι ἀφιερωμένη εἰς τὴν φυσικὴν ἀγωγήν. Κατ' αὐτὴν ἡ μητέρα πρέπει νὰ μαντεύῃ τὰς ὀρέξεις τοῦ παιδιοῦ, νὰ παρακαλουθῇ τὰς ἐκδηλώσεις, νὰ διευθύνῃ τὴν ἐνέργειάν του, νὰ ἐνισχύῃ τὸν ὀργανισμόν του, χωρὶς νὰ παραλείπῃ νὰ τὸ προετοιμάζῃ διὰ τὴν ἠθικὴν ἀγωγήν. Αὐτὴ θὰ εἶναι ἡ προσπάθεια τῆς μητέρας. Δὲν εἶναι ἀρκετὸν νὰ ἀγαπᾶ μόνον ἡ μητέρα, πρέπει νὰ γνωρίζῃ νὰ ἀγαπᾶ τὸ παιδί τῆς. Ὁ ἐ-

γωϊσμός του παιδιού και ή κακώς έννοουμένη αγάπη τής μητέρας, προσβά-
λουν συχνά τήν υγείαν του παιδιού, τò μέλλον του και τήν εύτυχίαν και τών
δύο. Ούδεμία παρέκκλησις από τόν μελετημένον ώραιον δρόμον, τόν όποϊον
κατόπιν βαθυστοχάστου μελέτης έχάραξεν ή μητέρα διά τò παιδί της.

Είς τήν άρχήν όλων ό θηλασμός και μάλιστα ό «μητρικός θηλασμός»

Τò γάλα είναι ή μόνη τροφή ή όποία άρμόζει είς τò παιδί από τής γεν-
νήσεώς του, διότι αύτή μόνη δύναται νά άνταποκριθί είς τας δαπάνας τής
διατηρήσεως και τής αύξήσεως τών όργάνων του. Πάσα άλλη τροφή θά του
έπιφέρη είς τήν ήλικίαν αύτήν ζημίαν πεπτικήν και γενικήν.

Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Ό μητρικός θηλασμός περικλείει διπλήν έννοιαν. Πρώτον τήν έννοιαν
τής διατροφής διά γάλακτος γυναικός, τò όποϊον είναι άρίστη τροφή διά τò
παιδί, και δεύτερον, τήν έννοιαν τής διατροφής του παιδιού είς τόν κόλπον
τής μητρός του. Αύτή θά εύρη τότε και τήν εύκαιρίαν νά του δώση τὰ πρώ-
τας θωπείας, τὰ πρώτα του βήματα, νά του γελάση και άργότερα νά του
όμιλήση.

Οίαδήποτε και άν είναι ή ήλικία του παιδιού, ό θηλασμός πρέπει νά
κατανέμεται είς κανονικά χρονικά διαστήματα, με διαλείμματα ανάλογα με
τήν ήλικίαν του, ίνα έν τώ μεταξύ συμπληροῦται ή πέψις του προηγουμένως
ληφθέντος.

Τὰ διαλείμματα αύτὰ είς τήν άρχήν δύναται νά είναι 2ωρα ή 3ωρα,
πόντως είναι άτομικόν ζήτημα του παιδιού τò όποϊον θά λύση ό ίατρός.
Όπωςδήποτε όμως πρέπει νά γνωρίζωμεν ότι ό κανονικός ύπνος του είναι
αναγκαίος, όσον και αύτή ή τροφή και δέν πρέπει νά διαταράσσεται ούτε
και από αύτήν τήν τροφήν. Είναι και αύτò άλλωστε ένας τρόπος διά νά δώσει
είς τήν μητέρα τήν εύκαιρίαν διά νά άνσπαυθί.

Η γαλακτερά τροφή και ό ήρεμος ύπνος θά έξασφαλίσουν είς τò παιδί
τήν υγείαν που του χρειάζεται διά τήν πρώτην του όδοντοφυΐαν, κατά τόν
18ον μήνα ή 20όν ή έξέλιξις ως πρòς τούς όδόντας είναι άρκετὰ προχωρη-
μένη ώστε νά έπιτρέψη και άλλο είδος τροφής. Όλα τότε έρχονται είς τόν
καιρόν των, και ό άπογαλακτισμός δύναται νά γίνη άνευ άνωμαλίας. Όλη
ή κλίμαξ τών έλαφρών ροφημάτων και τών πουρέδων πρέπει νά έξαντληθί
πρòτου νά φθάσωμεν είς τὰ περισσότερον στερεά κατ' άρχάς και ύστερον
μέχρι του φαγητού τής τραπέζης τών γονέων βαθμηδόν.

Πάντως ό μικρός δέν πρέπει άκόμη νά φανή στο τραπέζι, όπου αί χει-
ρονομίαι και αί όμιλίαι είναι έλάχιστα κατάλληλοι διά τήν ήθικήν του υ-
γείαν, όπως είναι κατ'ι τὰ καρυκευμένα φαγητὰ διά τήν φυσικήν του υγείαν

Τὰ γεύματα θά γίνωνται κατ' ιδίαν μετά τής μητρός του, ή όποία θά
πρέπει ή ίδια νά διευθύνη τήν διάθεσίν του και νά τόν μάθη νά υπακούη
χωρίς νά τόν τιμωρή.

Κατὰ τὴν προσπάθειάν της δὲ αὐτὴν πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν της, ὅτι ὁ μικρὸς ἀπὸ τὸ λίκνον τοῦ ἀκόμη δοκιμάζει διὰ τῶν φωνῶν του, διὰ τῶν ἀπαιτήσεών του νὰ ὑποτάξῃ πᾶν ὅ,τι τὸν περιβάλλει Ἐπειδὴ δὲ εἶναι μικρὸς δὲν θέλουν νὰ τὸν κάμουν νὰ φωνάζῃ καὶ τοῦ τὰ παραχωροῦν ὅλα. Καθόσον τοῦ τὰ παραχωροῦν, γίνεται περισσότερο δεσποτικὸς καὶ τυραννικὸς ἐνίοτε.

Ἐὰν τότε εἰς τὰς ιδιοτροπίας τοῦ αὐτὰς δὲν ἀντιτάσσει κανένα κανόνα ἢ σταθερὰ θέλησις τῆς μητρός, ἂν εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τοῦ δὲν χαράσσει αὐτὴ κανένα ὄριον, ἂν δὲν φαίνεται ἀποφασισμένη νὰ μὴ ὑποχωρῇ παρὰ εἰς τὸ ἀναγκαῖον, τότε τὸ παιδί γίνεται κύριος καὶ δεσπότης καὶ παραμένει ἀχαλιναγωγῆτον, δημιουργουμένων οὕτω τῶν κακῶν ἔξεων.

Δι' ἀγωγῆς καλῶς διευθυνομένης, τὸ παιδί δύναται ἀκόπως νὰ ἀποκτήσῃ καλὰς συνηθείας, συμφώνως πρὸς τὴν φύσιν του, αἱ ὁποῖαι ἔχουν ὅλας τὰς ἰκανότητας νὰ ἐξασφαλίσουν εἰς αὐτό, ὑγείαν ἰκανὴν νὰ τὸ κάμουν νὰ ἀντιμετωπίσῃ ὅλας τὰς στεναχωρίας τὰς ὁποίας τοῦ ἐπιφυλάσσει ἡ ζωὴ οἰαδήποτε καὶ ἂν εἶναι αὐταί.

Ὁ κόσμος εἶναι πλήρης ἀνθρώπων ποὺ δίνουν τὰς συμβουλὰς των εἰς ἐκείνους οἱ ὁποῖοι στὸ κάτω-κάτω δὲν τοὺς τὰς ζητοῦν. Ἐπικαλοῦνται δὲ οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ τὴν πείραν των ἢ ὁποῖα πολλὰς φορὲς συνίσταται εἰς προλήψεις. Ὁμιλοῦντες μετὰ μεγάλης βεβαιότητος ἀσκοῦν ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ περιβάλλοντός των, ἢ ὁποῖα αὐξάνει μὲ τὴν αὐθεντίαν τῆς ἡλικίας των ἢ μὲ ἐκείνην τῆς συγγενείας. Ἡ νεαρὰ μητέρα τότε παρασυρομένη ἀπὸ τὰς ἐνοχλητικὰς αὐτὰς παρεμβάσεις ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται τὴν ἀμφιβολίαν νὰ ἐπικρατῇ εἰς τὸ πνεῦμα της διὰ τὸν δρόμον ποὺ ἀκολουθεῖ διὰ τὸ παιδί της καὶ γίνεται διστακτικὴ. Καὶ τότε ἡ μητέρα αὐτή, ποὺ ἦταν συνηθισμένη νὰ ἀκολουθῇ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς καλῆς ἀγωγῆς καὶ ποὺ ἤδη τοὺς παραμελεῖ, καταλήγει νὰ ἴδῃ τὸ παιδί της πάσχον μὲ κατάληξιν εἰς τὸν ἰατρόν, διὰ νὰ ἀκούσῃ πολλὰς φορὲς ἀπὸ τὸν στόμα τοῦ ἰατροῦ «διατί νὰ μὴ μὲ καλέσετε ἐνωρίτερα; ἔγινε μεγάλη ζημία εἰς τὸν ὄργανισμόν τοῦ παιδιοῦ», καὶ τὸ δράμα τελειώνει ἐντὸς δακρύων.

Διὰ τοῦτο εἰς πᾶσαν ἀμφιβολίαν ὁ πρῶτος τὸν ὁποῖον ὀφείλει νὰ συμβουλευθῇ ἢ μητέρα διὰ τὸ παιδί της, εἶναι ὁ γιατρός. Εἶναι ἄλλως τε τόσον εὔκολον τοῦτο. Ὑπάρχουν τόσα κοινωφελῆ ἰδρύματα. Τὸ «Ἑλληνικὸς φῶς», ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δύναται νὰ προσφέρῃ τὰς ὑπηρεσίας του.

ΑΕΡΑΣ, ΦΩΣ, ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ

Ὁ ἀέρας καὶ τὸ φῶς ὅπως καὶ τὸ νερὸ παίζουν σπουδαῖον ρόλον εἰς τὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ.

Ὁ καθαρὸς ἀέρας καὶ ὁ ἥλιος ἔχουν τὸ βασιλείον των εἰς τὴν ἐξοχὴν. Πόρτες καὶ παράθυρα πρέπει νὰ ἀφήνουν νὰ κυκλοφορῇ ἐλεύθερα ὁ ἀήρ καὶ νὰ εἰσέρχεται ὁ ἥλιος.

Τὰ παράθυρα ὅλα πρέπει νὰ ἀνοίγωνται ὅταν τὸ παιδί ἐξέρχεται τοῦ δωματίου του. Κατὰ τὸν χρόνον τοῦ περιπάτου του, ἄς λαμβάνεται πρόνοια νὰ σκεπάζεται καλῶς ὅταν κοιμάται. Πρέπει μόνον νὰ γνωρίζομεν ὅτι ὁ καυστικός ἥλιος καὶ ὁ ἰσχυρὸς ἄνεμος πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται. Εἶναι φανερόν ἐκ τῶν ἀνωτέρω ὅτι ἐπιτακτικὸν καθήκον ἔχουν οἱ γονεῖς, οἱ διαμένοντες εἰς τὰς πόλεις, νὰ ἐκλέγουν οἰκίας καὶ καλῶς ἀεριζομένας, ἔστω ἀπλὰς ἀφήνοντας τὰ πολυτελεῖς καὶ καμψὰς ἀλλὰ ἐστερουμένας ἐγγυήσεων τὸς ὁποίας ἀπαιτεῖ ἡ ὑγεία τοῦ παιδιοῦ.

Τὰ ἐνδύματα τοῦ παιδιοῦ δὲν πρέπει νὰ παρεμποδίζουν τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων του. Αἱ κινήσεις τοῦ στήθους κατὰ τὴν εἰσπνοὴν πρέπει νὰ γίνωνται εὐχερῶς ἄνευ οὐδενὸς κωλύματος ὅπως καὶ αἱ κινήσεις τῶν μελῶν του.

Παρήλθε εὐτυχῶς ἡ βάρβαρος ἐποχὴ, καθ' ἣν τὰ μικρὰ ἐδέοντο διὰ φασκιάς ἢ διὰ σχοινίων.

Ἡ καθαριότης τοῦ παιδιοῦ πρέπει νὰ εἶναι πρωτίστη τῶν φροντίδων τῆς μητρὸς, μία καλὴ καθαριότης ἀποτελεῖ ἓνα τῶν σπουδαιότερων ὄρων τῆς εὐεξίας τοῦ παιδιοῦ. Κάθε φορὰ πού θὰ ρυπαίνεται τὸ παιδί θὰ πρέπει νὰ γίνεται ἀλλαγὴ τῶν ἀσπρουργῶν του. Μὲ τὸν τρόπον αὐτὸν θὰ διατηρηθῇ πλήρως ἡ λειτουργία τοῦ δέρματος.

Τίποτε δὲν εἶναι εὐχαριστότερον καὶ ὑγιεινότερον διὰ τὸ παιδί ὅσον τὸ νερὸ κατὰ τὸ λουτρόν του ἢ κατὰ τὰς πλύσεις, αἱ ὁποῖαι δὲν ἀπαιτοῦν ἄλλως τε οὐδεμίαν εἰδικὴν ἐγκατάστασιν. Ἄρκει ἓνα σφουγγάρι χονδρὸ βρεγμένο μὲ νερὸ χλιαρὸ νὰ πλύνῃ ὅλο τὸ σῶμα τοῦ παιδιοῦ μὲ μίαν ἐλαφρὰν ἐντριβὴν καὶ σκούπισμα μὲ ξηρὰν πετσέταν μετὰ τὴν πλύσιν. Τὸ παιδί ἐμεγάλωσεν ἤδη, τὸ σῶμα του εἶναι πλήρες εὐκαμψίας καὶ χάριτος. Ὁ νοῦς ἐξυπνήσας ἀπὸ τῶν πρώτων ὥρῶν τῆς ζωῆς του γίνεται σὺν τῷ χρόνῳ περίεργος. Ἡ παιδικὴ του ἐκδήλωσις σπινθηροβολεῖ ἀπὸ σταθερὰν ζωηρότητα καὶ ἀπὸ παρατηρήσεις αἱ ὁποῖαι ἐκπλήσσουν καὶ προκαλοῦν γέλωτα.

Ἡ οἰκογένεια πρέπει νὰ προσέχη ὥστε νὰ μὴ ὑπογραμμίσῃ τὰς ἀπροσδοκήτους εὐφυολογίας του, νὰ μὴ ἐπαναλαμβάνῃ ἐνώπιόν του τὰς ἀστειοτήτας τῆς ὀμιλίας του. Νὰ προσέχη νὰ μὴν ἐκφράζῃ τὸν θαυμασμόν της διὰ τὴν καταπλήσσοσαν ὀξύνοϊαν τοῦ μικροῦ, διὰ τὸ πνεῦμα του. Ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει δὲν θὰ ἐπιβραδύνῃ τὸ δυσάρεστον ἀποτέλεσμα. Τὸ παιδί θὰ χάσῃ ταχέως τὴν ἀπλότητά του, τὴν χάριν τὴν ὁποῖαν θέτει εἰς τὰς ἐρωτήσεις του καὶ τὰς ἀπηντήσεις του. Ἐνθουσιασμένο ἀπὸ τὰς ἐπιτυχίας του καὶ τὸν θρίαμβόν του χρησιμοποιοεῖ σειρὰν ἀνοησιῶν, διὰ νὰ κάμῃ πνεῦμα. Ἡ συγκράτησις τότε τοῦ μικροῦ καθίσταται δυσκολωτέρα.

Διὰ τοῦτο ἡ οἰκογένεια ἔχει νὰ παίξῃ ἓνα ρόλον δύσκολον ἐναντι τοῦ μικροῦ τὸν ὁποῖον ὀφείλουν μὲ τρόπον ἥπιον καὶ προσεκτικὸν νὰ τὸν κάμουν νὰ πιστεῦῃ, ἐπὶ μακρὸν ἀκόμα, ὅτι καὶ οἱ ἄλλοι ἔχουν περισσότερο πνεῦμα ἀπὸ αὐτὸν καὶ ὅτι ἀξίζει νὰ τοὺς ἀκούῃ καὶ νὰ τοὺς σέβεται.

Οἰαδήποτε καὶ ἂν εἶναι ἡ γνώμη τοῦ πατρός, ὡς πρὸς μίαν διαταγὴν δοθεῖσαν εἰς τὸ παιδί ἐκ μέρους τῆς μητρὸς του, δὲν ὀφείλει οὗτος νὰ τὴν ἀποκηρύσσῃ ἐνώπιον τοῦ παιδιοῦ, ἐφ' ὅσον τοῦτο εἶναι ἀκόμη μικρόν. Πρέπει νὰ ἐπιφυλαχθῇ νὰ τὴν συζητήσῃ κατὰ μόναν μετὰ τῆς μητρὸς, ὥστε τὸ παιδί νὰ εἶναι ξένον τῶν μικρῶν ἀσυμφωνιῶν μεταξὺ τῶν γονέων του.

ΑΓΩΓΗ

Ἐὰν τὸ παιδί ἔρχεται εἰς τὸ τραπέζι, παρατήρησις γενομένη παρὰ τοῦ ἑνός, πρέπει νὰ ὑποστηριχθῆ καὶ παρὰ τοῦ ἄλλου, διότι ἡ σιωπὴ θὰ ἡδύνατο νὰ ἐκληφθῆ ὡς ἀποδοκιμασία. Τοιοῦτοτρόπως, δὲν θὰ βραδύνῃ ὁ μικρὸς νὰ ἐννοήσῃ τὴν ἐνότητα ἢ ὁποῖα βασιλεύει μεταξὺ πατρὸς καὶ μητρὸς καὶ τὸ ἀνωφελὲς νὰ ἀναζητῆ εὐκαιρίας νὰ κυβερνήσῃ.

Τὶ θὰ ἀπογίνῃ ἡ ἀγωγή ἐκεῖ ὅπου δὲν βασιλεύει ἡ συνεννόησις; Ὅταν δηλ. ὁ πατὴρ ἐπιπλήττει καὶ ἡ μητέρα θωπεύει; Ὅταν ὁ πατὴρ φαίνεται περισσότερο τοῦ δέοντος αὐστηρὸς καὶ ἡ μητέρα ἀσθενής; Ὅταν ὁ πατὴρ δὲν φαίνεται παρὰ διὰ νὰ ἐπιτιμήσῃ καὶ ἡ μητέρα διὰ νὰ θωπεύσῃ καὶ νὰ κολακεύσῃ; Ὅ,τι καὶ ἂν συμβαίνῃ δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ἀσυμφωνία καὶ κακὴ συνεννόησις μεταξὺ τῶν γονέων οὔτε ἕκαστος νὰ νομίζῃ ὅτι διαβλέπει διαυγέστερον το ἄλλου, ὅτι ἐννοεῖ καλλίτερον τοῦ ἄλλου τὸν ρόλον καὶ τὸ καθήκον τοῦ γιὰ τὸ παιδί.

Ποῖαι αἱ συνέπειαι τῆς διαφωνίας τῶν γονέων;

Ὁ αὐστηρὸς γίνεται μισητὸς καὶ ὁ ἀδύνατος ἀξιοπεριφρόνητος. Τὸ παιδί, δὲν γελιέται.

Ἡ συνεννόησις καὶ ἡ ἐνότης ἐνεργειῶν πατρὸς καὶ μητρὸς ἐξασφαλίζουν τὴν ἀρίστην ἀνατροφὴν ἀπὸ πάσης ἀπόψεως.

Ἐρχεται γιὰ καθένα μας μιὰ στιγμή τῆς ζωῆς, καθ' ἣν ἡ ἀνάγκη μιᾶς πειθαρχίας εἶναι αἰσθητή. Ἐὰν τὸ πνεῦμα καὶ τὸ σῶμα δὲν ὑποταχθοῦν ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, ἡ προσπάθεια νὰ ἐπιβληθῶμεν ἀργότερα εἶναι δύσκολος. Ἀπαιτεῖται θέλησις ἐπίμονος πρὸ τῶν ἐμποδίων, πρὸ τῶν στενοχωριῶν καὶ τῶν πόνων. Καὶ ὅμως πόνοι καὶ προσπάθειαι θὰ ἡδύνατο νὰ ἀποφευχθοῦν διὰ μιᾶς καλῆς ἀγωγῆς, διὰ καλῶν συνηθειῶν, διὰ τῆς τάξεως καὶ τῆς μεθόδου, αἱ ὁποῖαι θὰ ἡδύνατο νὰ ἀποκτηθοῦν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς μικρᾶς ἡλικίας, διὰ φροντίδων τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρὸς διὰ τοῦ παραδείγματος των. Τὸ παιδί θὰ πρέπει νὰ κοιμάται ἐνωρὶς καὶ νὰ σηκώνεται ἐνωρὶς, ἡ δὲ μητέρα θὰ πρέπει νὰ τὸ συνειθίσῃ νὰ ἐνδύεται καὶ νὰ καθαρίζεται μόνον τοῦ, διότι κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ ἀναπτύξῃ τὴν δραστηριότητά του καὶ θὰ ἔχῃ συνείδησιν ὅτι εἰργάσθη ὀλίγον διὰ νὰ κερδίσῃ τὸ πρῶτον τοῦ πρόγευμα. Αἱ μητέρες ποὺ ἀφίνουν τὰ παιδιὰ τους, μίαν ὥραν βραδύτερον εἰς τὸ κρεβάτι τους τὸ πρωῖ, ὁμολογοῦν τὴν ἀδυναμίαν των εἰς τὸ ζήτημα τῆς ἀγωγῆς. Αὐταὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει βάζουν εἰς τὸν νουν τοῦ παιδιοῦ τὰς συνηθείας τῆς ὀκνηρίας καὶ ἴσως καὶ τῆς ρυπαρότητος, διότι δὲν εὐρίσκουν κατόπιν τὸν καιρὸν τῆς κανονικῆς τῶν πλύσεως καὶ ἂν θέλετε ἀκόμη καὶ τῆς κενώσεως τοῦ ἐντερικοῦ των σωλήνος, ἀπαραιτήτου διὰ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τοῦ ἐντέρου. Πατέρας καὶ μητέρα ποὺ ἐπελήφθησαν μεθ' ὄλων τῶν δυνάμεών των τὴν ἀνατροφὴν καὶ ἀγωγήν τοῦ παιδιοῦ των ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του, εὐρίσκουν ἀργότερον τὸ βάρος τοῦ νὰ ἀναθρέψωιν τὸ παιδί τους, ὡς πολὺ ἑλαφρὸν ἀνθρώπινον βάρος.

Τοιοῦτοι γονεῖς, δὲν θὰ ἀμελήσουν, οὐδεμιᾶς ἀπὸ τὰς χρησίμους διδασκαλίας διὰ τὸ παιδί, τὸ ὁποῖον ἀνατρέφουν σύμφωνα με τὴν ἀτομικότητά του, παρασκευάζοντες οὕτω, ἓνα ἰσχυρὸν διὰ τὴν ζωὴν, ἓνα μελετητὴν

καὶ ἄνθρωπον δράσεως. Τοῦ δίνουν τότε πᾶν ὅτι πρέπει, διὰ νὰ εἶναι εὐτυ-
χῆς καὶ νὰ δημιουργῆ καὶ γύρω του εὐτυχίαν.

Τὸ παιδί εὐρίσκεται ἤδη εἰς ἡλικίαν 6 — 8 ἐτῶν. Εἶναι ἡ περίοδος
τῆς σωματικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ, ποῦ ἐμφανίζεται συχνὰ ψηλὸ καὶ
ἀδύνατο. Εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν ποῦ τὸ παιδί εἰσέρχεται εἰς τὸ σχολεῖον
πρέπει νὰ τὸ προσέχωμεν περισσότερον διότι λόγῳ τῆς ἐπαφῆς του μὲ τὰ
ἄλλα παιδιὰ τοῦ σχολείου ὑπόκειται περισσότερον εἰς προσβολὰς ἀπὸ
διαφόρους μεταδοτικὰς ἀσθενείας. Οἱ κλονισμοὶ αὐτοὶ τῆς ὑγείας του γί-
νονται καμμιά φορά πηγὴ ἐλαφρῶν ψυχολογικῶν δυσκολιῶν λόγῳ ἀκανονί-
στου σχολικῆς φοιτήσεως. Ὅπως δὴποτε στὴν ἡλικίαν αὐτὴ τὸ παιδί ὑφί-
σταται κάποιον κλονισμόν, διότι ἀνακαλύπτει ὅτι δὲν ἀποτελεῖ πλέον τὸ
κέντρον τοῦ ἐνδιαφέροντος τοῦ περιβάλλοντός του, ὅπως τὸ εἶχε ἐντὸς τῆς
οἰκογενείας του, ἀλλὰ εὐρίσκεται εἰς τὸ σχολεῖον ἴσος πρὸς ἴσους. Ξεφεύ-
γει πλέον ἀπὸ τὴν οἰκογενειακὴν ζωὴν καὶ πέφτει στὴν σχολικὴν πειθαρχία.
Χρειάζεται τότε περισσοτέρα προσοχὴ ἐκ μέρους τῶν γονέων του γιὰ τὸ
παιδί διὰ νὰ μὴ δημιουργηθῆ μέσα του κανὲν συναίσθημα κατωτερότητος.

Πρέπει νὰ βρεθῆ ἓνα μέσον μὲ τὸ ὁποῖον νὰ δημιουργηθῆ ἡ ἐντύπωσις
στὸ παιδί ὅτι εἶναι ἱκανὸν καὶ ἄξιον νὰ τὰ κάμη ὅλα.

Ἡ στοργὴ πρέπει νὰ ἐκδηλωθῆ ἐντονωτέρα, τὰ χάρδια ὅμως μὲ αὐστη-
ρότητα ἐν συγκρίσει μὲ τὰ ἄλλα ἀδελφία του, τὰ παιγνίδια, ἡ γυμναστικὴ,
ὁ καθαρὸς ἀέρας στὴν περίστασις αὐτὴ δὲν πρέεπει νὰ λείψουν ἀπὸ τὸ παι-
δί, ὅπως καὶ ἡ ἐπαρκὴς καὶ κανονικὴ σίτισις. Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ φωνάζῃ
ὁ πατέρας στὸ παιδί «δὲν εἶναι ἄξιος γιὰ τίποτε» καὶ ἂν ἀκόμη τὸ παιδί
φαίνεται δειλὸ στὴν ἐκτέλεσι μερικῶν καθηκόντων του. Πρέπει νὰ φροντί-
ζωμεν τότε νὰ τοῦ ἀναθέσωμεν ἐργασίαν, τὴν ὁποίαν νὰ δύναται νὰ ἐκτελέ-
σῃ διὰ νὰ μὴ δημιουργηθῆ μέσα του ἡ ἐντύπωσις ὅτι δὲν εἶναι ἱκανὸν νὰ κά-
μη τίποτε. Ὅπως δὴποτε ὅμως στὴν ἡλικίαν αὐτὴ τὸ παιδί, ἀπὸ διανοητι-
κῆς πλευρᾶς ἔχει τὰς ἱκανότητας μνήμης καὶ φαντασίας γιὰ νὰ προχωρήσῃ
μὲ σκέψιν.

Πρέπει ἀκόμη καὶ ἓνα ἄλλο νὰ γίνῃ ἐκ μέρους τῶν γονέων ἂν θέλωμε
νὰ διατηρήσῃ τὸ παιδί τὴν ἐντύπωσιν τὴν ὁποίαν ὡς τότε ἔχει σχηματίσει
διὰ τὴν ἀνωτερότητα τῶν γονέων του. Δηλαδή ἡ στάσις των ἢ συμπεριφορά-
των, πρέπει νὰ δίδουν τὴν ἐντύπωσιν στὸ παιδί ὅτι διατηροῦνται εἰς τὸ ὕψος
ὅπως τὰ ἐγνώρισε ἀπὸ μικρὸ, καλωσύνη, οἰκογενειακὴ ἁρμονία, γνώσεις.

Στὰ χρόνια αὐτὰ (ἄνω τῶν 7 ἐτῶν) πρέπει στὸ παιδί νὰ ἐμπνεύσωμεν
τὸ θρησκευτικὸ αἶσθημα διότι αὐτὸ θὰ τὸ βοηθήσῃ στὴν ἠθικὴν σταθεροποι-
ησιν. Εἶναι τὸ αἶσθημα αὐτὸ ποῦ θὰ τὸ κάμη νὰ διατηρήσῃ τὸ σεβασμὸν πρὸ
Θεοῦ καὶ στὰ λόγια τοῦ Θεοῦ. Τὸ σεβασμὸν ἐπίσης στοὺς γονεῖς του ὡς καὶ
τὴν ἀγάπην στοὺς μαθητὰς καὶ τὴν κοινωνίαν ἐν γένει.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ 8—12 ΕΤΩΝ

Στὴν περίοδο αὐτὴ τὸ παιδί αὐξάνει ἀπὸ σωματικῆς πλευρᾶς περισσό-

τερο σὲ βάρος. Ἀπὸ κοινωνικῆς πλευρᾶς ἡ κοινωνικὴ ζωὴ πλουτίζει τὸ παιδί, ἀπὸ διανοητικῆς πλευρᾶς παρατηρεῖται σημαντικὴ πρόοδος στὸ σπίτι.

Στὴν ἡλικία αὕτῃ τὸ παιδί μὲ τὰς ἀνακαλύψεις ποῦ κάνει γιὰ τὸν κόσμον ποῦ τὸν περιβάλλει, δημιουργεῖ τὰ ἐργαλεῖα τῆς σκέψεως καὶ τῆς συμπεριφορᾶς, ποῦ τοῦ ἐπιτρέπουν τὴν ἐνσωμάτωσιν μέσα εἰς τὸν κόσμον τῶν ὁμοίων του. Μπορεῖ τότε νὰ σκέπτεται μαζὺ μὲ ἄλλους συνομηλικὰς του καὶ νὰ συζητῇ μὲ φαντασίαν τὰ διάφορα προβλήματα τοῦ ἔξω κόσμου.

Ἄν τὸ παιδί ἔχει ἐγωϊστικὰς τάσεις πρέπει νὰ προσέξωμεν νὰ μὴ ξυπνήσῃ μέσα του, ὑπὸ τὴν ἔννοιαν «ἄμιλλα ὅπως συνειθίζεται εἰς τὸ σχολεῖον, «ἡ ζήλεια καὶ ἡ ἐπιθυμία τῆς κυριαρχίας πάσῃ θυσίᾳ» διότι αὐτὸ θὰ ἐνθαρρύνῃ τὸ παιδί καὶ θὰ τὸ σπρώξῃ στὸν «ἀνηλεὴ ἀγῶνα» ποῦ καταστρέφει κάθε αἴσθημα ἀλληλοβοηθείας. Καλύτερα εἶναι, ἀντὶ νὰ παρακινήσωμεν τὸ παιδί νὰ νικήσῃ τοὺς συμμαθητὰς του, νὰ τὸ παρακινήσωμεν νὰ νικήσῃ τὸν ἑαυτὸν του. Τοὺς δὲ βαθμοὺς ποῦ πρέπει νὰ παίρῃ νὰ τοὺς παίρῃ ὄχι ὑπὸ τὴν ἔννοιαν νὰ ξεπεράσῃ τοὺς ἄλλους ἀλλὰ ὑπὸ τὴν ἔννοιαν ὅτι ἔγινε καλύτερος μαθητὴς ἀπὸ τὸν προηγούμενον χρόνον π.χ. καὶ μάλιστα ὅτι προόδευσε τόσο ὥστε νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ βοηθήσῃ τοὺς συναδέλφους του.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΓΥΡΩ ΣΤΑ 17

Στὴν ἡλικία αὕτῃ τὸ παιδί πρέπει νὰ μπῆ στὴν ἔννοια τῆς κοινωνικότητος, διότι αὕτῃ θὰ τὸ δημιουργήσῃ ἱκανὸν νὰ συμπεριφέρεται σὲ κάθε εἶδος συνομιλητῆ του κατὰ τὸν τρόπον ποῦ ἀρμόζει.

Πρέπει νὰ μάθῃ τὸ παιδί νὰ φέρεται ἀπέναντι στὸν μεγάλο μὲ σεβασμὸ καὶ μὲ τρόπον εὐγενικό, ἀπέναντι στὸν φτωχὸ μὲ τρόπον εὐσπλαχνικό ἀπέναντι στὸ συνομηλικό του μὲ τρόπον φιλικὸ καὶ στὸν μικρότερό του μὲ τρόπον προστατευτικὸν καὶ στοργικό.

Σὲ πολλὰ παιδιὰ τῆς σημερινῆς ἐποχῆς παρατηρεῖται μίαν ἀγένεια ἢ μᾶλλον μίαν ἀσέβεια ἐμπρὸς τοὺς μεγάλους. Τοῦτο φανερώνει τὸν βαθμὸν τῆς μορφώσεως ποῦ θρίσκεται ἡ σημερινὴ κοινωνία. Τὸ λάθος εἶναι τῶν γονέων ποῦ δὲν ἐδίδαξαν τὰ παιδιὰ τους ἀπὸ μικρά, τὴν ὑπακοὴν τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἀγάπην σὲ ὅλον τὸν κόσμον. Σὲ πολλὰς περιστάσεις μάλιστα, δὲν ἐκράτησαν καὶ αὐτοὶ οἱ γονεῖς τὴν πρέπουσαν στάσιν τοὺς ἐμπρὸς στὸ παιδί καὶ ἔτσι αὐτὸ ἐπῆρε τὰ πρῶτα κακὰ διδάγματα ἀπὸ αὐτὴν τὴν οἰκογένειάν του.

Στὴν ἡλικία τῶν 12 ἐτῶν πρέπει νὰ ἀρχίσῃ προοδευτικὰ τὸ παιδί νὰ ἀπαλλάσσεται ἀπὸ τοὺς θεσμοὺς τῆς ἐξαρτίσεως. Πρέπει κάποια ἡμέρα ἢ ἐξουσία τῶν γονέων νὰ ἀρχίσῃ νὰ χαλαρώνεται γιὰ νὰ κυριαρχήσῃ ἐπὶ τοῦ παιδιοῦ τὸ αἴσθημα τοῦ καθήκοντος, τοῦ νόμου καὶ τῶν κοινωνικῶν κανόνων. Ἡ μετάβασις αὕτῃ δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἀπότομος διότι τὸ παιδί ἴσως νὰ τὰ ἔχανε ἐμπρὸς τὴν νεὰν του ἐξουσία.

Πρέπει νὰ προετοιμάζεται τὸ παιδί καὶ νὰ παρακολουθῆται προοδευτικὰ καὶ συνετὰ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν μεταξὺ τῶν 12 καὶ 17 ἐτῶν ὑπὸ τῶν γονέων του. Θὰ τὸ ὑποστηρίζωμεν πάντοτε καὶ θὰ τοῦ ἐπιβαλλώμεθα

ὀλιγώτερον καὶ συνετὰ γιὰ νὰ κατορθώσῃ νὰ πάρῃ σιγά-σιγά τὴν αὐτοτέλειάν του.

Πρέπει στὴν ἡλικία αὐτὴ τὸ παιδί νὰ πάρῃ μέρος στὴν ὁμαδικὴ ζωὴ τῶν παιδιῶν τῆς ἡλικίας του χαρούμενα καὶ θεληματικά.

Ἄλλοτε αἱ καταπιέσεις καὶ τὰ πειθαρχικὰ συστήματα ἴσως νὰ εἶχαν τὴν θέσιν τους σήμερα ὅμως μὲ τὴν ἐξέλιξι πού παίρνει ὁ ἀγὼν τῆς ζωῆς ἐν τῇ κοινωνίᾳ, πιθανὸν νὰ ὀδηγήσῃ τὸ παιδί εἰς δειλίαν καὶ συμπλέγματα κατωτερότητος ἢ καὶ τὸ ὀλιγώτερον εἰς μίαν καθυστέρησιν στὴν κοινωνικὴν του ἐξέλιξιν — καλλίτερον ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει εἶναι ἡ ἐπιτηρουμένη ἐλευθερία — ἐπίσης ἐνίοτε ἡ αὐστηρὰ ἰστάσις τοῦ διδασκάλου καὶ κυρίως αἱ τυχὸν εἰρωνεῖαι προκαλοῦν συμπλέγματα κατωτερότητος, ὅπως ἐπίσης καὶ τὰ πειράγματα τῶν συμμαθητῶν λόγῳ φυσικοῦ τινος ἐλαπτώματος (τραυλισμοῦ, ἀναπηρίας, ἀδεξιότητος ἢ διανοητικῆς κατωτερότητος) ἐν τῷ σχολείῳ, ἔχουν τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα.

Διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον νὰ διαπαιδαγωγῆται τὸ παιδί εἰς τὸ συναίσθημα τῆς ἀλληλεγγύης ἀλληλοσεβασμοῦ πρὸς τοὺς συμμαθητάς του καὶ τὴν κοινωνίαν ἐν γένει.

Στὴν ἡλικία γύρω στὰ 17 τὸ παιδί ξαφνικὰ αἰσθάνεται τὸν ἑαυτὸν του νὰ πετάξῃ ὅπως καὶ οἱ ἄλλοι μὲ τὴν δική του δύναμι στὴ ζωὴ. Αὐτὸ πιθανὸν νὰ εἶναι ἓνας πρόωρος ἐνθουσιασμὸς πρὸς τὴν ζωὴ γιὰ τὸ τοῦ λείπει ἢ πείρα.

Ἄς προσέξωμεν τότε νὰ περιορίσωμεν τὸ πέταγμα τοῦ αὐτοῦ καὶ νὰ τοῦ ὑποδείξωμεν ὅτι εἶναι πρόωρα ἀκόμη, εἶναι μία αὐταπάτη, πρέπει πρῶτα νὰ δοκιμάσῃ τὴν ζωὴ. Ἐν τούτοις ἡ ἐπιθυμία τῆς ἐλευθερίας γίνεται σοβαρώτερη καὶ τὸ παιδί δέχεται μὲν τὴν ἐξάρτησιν ἀπὸ τοὺς γονεῖς ἀλλὰ ὑπὸ τὸν ὄρον νὰ εἶναι χαλαρὰ σχεδὸν ἀόρατος.

Εἶναι καὶ τοῦτο ἓνα ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς κοινωνικῆς κρίσεως τῆς προεφηβικῆς ἡλικίας. Τοῦτο εἶναι γιὰ τὸ παιδί στὴν ἡλικία αὐτὴ τῶν 17 ἐτῶν θέλει διαστικὰ νὰ μπῆ στὴν ζωὴ, εὐρίσκεται εἰς τὴν τελευταία προθεσμία γιὰ τὴν ἀπελευθέρωσιν του.

Ἄς τὸ βοηθήσωμεν λοιπὸν μεθοδικὰ εἰς τὴν αὐτοτέλειάν του, στὴν χειραφέτησί του αὐτῇ, διὰ νὰ μὴ εὐρεθῶμεν κάποτε εἰς ποιὸ βίαιες κρίσεις ἐναντιώσεις πού ὀδηγοῦν καμμιὰ φορὰ σὲ ἀπότομη ρῆξι.

Τὰ χρονικὰ ὅρια ὑπόκεινται στὴν φυσικὴ ἀνάπτυξι καὶ ἰκανότητα τοῦ παιδιοῦ κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ὑπόκεινται ἄλλωστε σὲ σημαντικὰ μεταβολές, διότι ὑπάρχουν καὶ συντελεσταὶ πρῶτου ἀναπτύξεως καὶ ἰκανότητος, ὅπως ἡ διαβίωσις σὲ πόλεις, σὲ ἀνεπαρκῆ χώρο, ἢ φτώχεια, πού ὠθοῦν τὸ παιδί σὲ ἐνεργητικότητα πολλὰς φορὰς ἀξιοθαύμαστον.

Καμμιὰ φορὰ ἔνα φυσιολογικὸ παιδί, μέσα στὶς λανθάνουσες ἰκανότητές του, διαλέγει μόνον τὸ δρόμον πού θὰ πρέπει νὰ ἀκολουθήσῃ. Εἶναι ἀναμφισβήτητον ὅτι σὲ αὐτὸ ἐπηρεάζεται καὶ ἀπὸ τὴν ἀνατροφή πού παίρνει στὴν οἰκογένειά του, ἀντιδρᾷ καὶ τὸ ἐπανορθώνει μόνον τὸ καμμιὰ φορὰ, εἶναι τότε ἡ ἔκφρασις αὐτοῦ τοῦ ἰδίου τοῦ ἀτόμου.

Ὅπως δὴποτε ὅμως οἱ γονεῖς πρέπει νὰ ἔχουν προετοιμάσει τὰ παιδιά τους διὰ τὸν ἀγῶνα τῆς ζωῆς, ἐμπνέοντες εἰς αὐτὰ ἤθη χριστιανικὰ καὶ εὐγενῆ μαζὶ μὲ τὰς εὐχὰς καὶ τὴν ἀγάπην των, τὰ ὁποῖα θὰ ἐννοήσουν μὲ δάκρυα στὰ μάτια, τὰ παιδιὰ τους ὅταν καὶ αὐτὰ μὲ τὴν σειράν τους, γίνουσι γονεῖς καὶ κρατοῦν στὴν ἀγκαλιά τους ἓνα νεογέννητο μωρό.

Τὰ στενὰ ὄρια διὰ τὴν ἀνάπτυξιν ἑνὸς τόσοῦ σοβαροῦ θέματος δὲν μᾶς ἐπιτρέπουν νὰ προχωρήσωμεν περαιτέρω.

Ἄφήκαμεν πολλὰ κενὰ καὶ πολλὰ ἀκόμη ὑπολείπονται νὰ γράψωμεν Ἐδῶ θὰ ἀρκεσθῶμεν νὰ τονίσωμεν ἀκόμη ὅτι μὲ ἕναν ἀστείρευτο τρόπο ἐνδιαφέροντος, ἃς φροντίσωμεν νὰ βαδίσωμεν πρὸς τὴν ἀνακάλυψιν τῆς παιδικῆς ψυχῆς, ἀπὸ σεβασμὸ καὶ θαυμασμὸ τῆς συνεχῶς ἀνανεουμένης δημιουργίας, γιὰ νὰ τὸ ὀδηγήσωμεν μέσα στὸν κόσμον στὸν ὁποῖον πρέπει νὰ ζῆσῃ ὡς ἐρευνητῆς, γιὰ νὰ ἀνακαλύψῃ κάτι μεγάλο καὶ χρήσιμον διὰ τὴν κοινωνίαν καὶ γιὰ τὸν ἑαυτό του.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Τοῦ κ. Κ. ΚΟΚΚΙΖΑ, Ἱατροῦ

Θὰ κυττάξωμεν τὸ παιδί εἰς τὴν ἐφηβικὴν τοῦ ἡλικίαν, καθ' ἣν τὸ σῶμα του μεγαλώνει καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις, ἀλλὰ πρὸ πάντων κατὰ τὸ μῆκος, (ψηλώνει).

Στὴν ἡλικία αὕτη (14—20 ἐτῶν) ἐμφανίζονται νέοι παράγοντες ποὺ διαταράσσουν καμμιά φορὰ τὴν ἐξέλιξιν του καὶ τὴν κάμνουν λίγο ἐπικίνδυνη μὲ λίγο ἢ πολὺ βίαιες ἐκδηλώσεις.

Οἱ παράγοντες αὗτοι συνδέονται μὲ προβλήματα φυσιολογικά, συναισθηματικά καὶ κυρίως ἠθικά.

Στὴν ἡλικία αὕτη, μιὰ ἀνάγκη τροφῆς πλουσίας καὶ σὲ ἱκανὲς ποσότητες εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν πολλαπλὴ καὶ ταχεῖα ἀνάπτυξί του.

Ὁ ἔφηβος πρέπει νὰ φάγῃ περισσότερο ἀκόμη καὶ ἀπὸ ἕναν ἐργάτη μὲ χειρονακτικὴ ἐργασία. Τοῦ χρειάζονται τροφῆς σὲ πλούσια ἀναλογία ἀπὸ μεταλλικὰ ἄλατα καὶ λευκώματα καὶ βιταμίνες ποὺ εὐρίσκονται σὲ γάλα, σὲ ψάρια, σὲ χόρτα, σὲ κρέας, σὲ φρούτα, ποὺ χρησιμεύει γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὀστέων καὶ τοῦ σώματός του ἐν γένει, ὡς καὶ ζάκχαρι γιὰ νὰ ἀποφεύγῃ τὴν μυϊκὴ κόπωση.

Ἡ ἀνάγκη ὕπνου εἶναι μεγαλυτέρα, γιὰτὶ ὁ ὄργανισμὸς του κουράζεται γρήγορα. Τοῦτο δυστυχῶς κατορθώνεται δύσκολα, γιὰτὶ ὁ ἔφηβος δὲν θέλει νὰ κοιμηθῇ ἔνωρίς.

Ἡ σωματικὴ αὕτη κόπωση γίνεται ἀφορμὴ νὰ ἀδυνατῇ συχνὰ τὶς διανοητικὰς δυνάμεις τοῦ ἐφήβου καὶ μάλιστα σὲ τέτοιο βαθμὸ ποὺ χρειάζεται μιὰ προσωρινὴ διακοπὴ σπουδῶν. Γι' αὐτὸ ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχή, ὥστε νὰ μὴ δαπανᾷ ὁ ἔφηβος ἀσκόπως τὴν παρακαταθήκην τῶν σωματικῶν του δυνάμεων, ὥστε νὰ ἐξαναγκάζεται οὗτος σὲ πνευματικὰς διακοπὰς ποὺ

ἀχρηστεύουν καὶ ἐκφυλίζουν τὶς διανοητικὰς τοῦ λειτουργίας ὅπως ἀχρηστεύεται καὶ σκουριάζει μιὰ μηχανὴ ποῦ δὲν λειτουργεῖ, ἐνῶ μὲ τὴν πνευματικὴν προσπάθεια ἢ διανοητικὴ λειτουργία ἐκλεπτύνεται καὶ γίνεται ἱκανὴ νὰ προπαρασκευάσῃ τὴν πλήρη ἀνθησὶ τῆς γύρω στὰ 24 χρόνια τῆς ἡλικίας του.

Στὴν ἐφηβικὴ ἡλικίᾳ τὸ παιδί ἔχει διάθεσι γιὰ συζητήσεις, γιὰ ἀνταλλαγὰς γνώμων γιὰ ἀνακάλυψι ἐνὸς κόσμου ἀπὸ γνώμες καὶ θεωρίες ποῦ δὲν συμπίπτουν καμμιά φορὰ μὲ τὸ περιβάλλον του. Τὸ λογικὸ τοῦ παιδιοῦ μὲ τὴν ἐπαφὴν τῶν νέων αὐτῶν ιδεῶν, ζαλίζεται καὶ κλονίζεται: κάτω ἀπὸ τὴν συρροὴν τῶν νέων καὶ βιαίων συναισθημάτων ποῦ ἢ ἀδύνατη ἀκόμη βούλησις καὶ κρίσις δὲν μπορεῖ νὰ κυριαρχήσῃ.

Ἐὰν τότε ἡ οἰκογένεια δὲν ἔχει ἀρκετὰ προοδευμένους ἰδέες, αὐτὸ θὰ γίνῃ πηγὴ συγκρούσεων καὶ συζητήσεων περισσότερον βιαίων ὅσο ὁ ἔφηβος θὰ ἐπιμένῃ στὶς ἀντιλήψεις του. Ἀπὸ ἐκεῖ γεννιέται μιὰ σχετικὴ διανοητικὴ περιφρόνησις τοῦ ἐφήβου ἀπέναντι στοὺς γονεῖς του, ποῦ τοὺς κρίνει ὡς ὀπισθοδρομικοὺς.

Στὴν ἐφηβικὴ ἡλικίᾳ ποῦ τὸ ἀγόρι τρέφει ἕνα ἰδιαίτερο ἐνδιαφέρον διὰ τὸ ἄλλο φύλο, πρέπει νὰ διδαχθῇ, ἂν καὶ κάπως ἀργά, τὴν πειθαρχίαν τῶν συναισθημάτων του αὐτῶν. Τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον νὰ γίνῃ, διότι ἡ μορφὴ τῶν συναισθημάτων τοῦ ἀγοριοῦ στὴν ἡλικίᾳ αὐτῇ εἶναι μᾶλλον Πλατωνικὴ. Πάντως ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸν καὶ κοινωνικὸν περιβάλλον ἂν ὁ ἔφηβος θὰ κρατήσῃ τὴν γαλήνιαν στάσιν τῆς παιδικῆς ἡλικίας μπροστὰ στὴν γυναικεία κοκεταρία.

Ἡ ἐφηβικὴ ἡλικίᾳ εἶναι ἡ ἐποχὴ τῆς χαλαρότητος καὶ δισταγμοῦ· ἔχει ἀπὸ πολλὰς ἐνθαρρύνσεις καὶ ἠθικὰ στηρίγματα, ὑπὸ τὸν ὅρον αὐτὰ νὰ μὴ μειῶνουν τὴν ἐλευθερίαν ἀλλὰ νὰ τὴν τονώσουν.

Ἀπὸ θρησκευτικῆς ἀπόψεως, ἡ ἐφηβικὴ ἡλικίᾳ, εἶναι ἡ ἡλικίᾳ τῆς ἀμφιβολίας. Ἡ πίστις ἔχει ἀνάγκη νὰ στηριχθῇ σὲ γερὰ ἐπιχειρήματα καὶ μὲ δραστηριότητα, ὥστε νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ἀφοσίωσιν στὴν θρησκείαν γιὰ τὴν ὁποία εἶναι ἱκανὴ ἡ ἡλικίᾳ αὐτῇ.

Στὴν ἐφηβικὴ ἡλικίᾳ δημιουργοῦνται, νέα ἀνάγκαι εἰς τὰς λειτουργίας τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ παιδιοῦ ὡς καὶ ἡ ἀφύπνισις τῶν κλίσεῶν του αἰ ὁποῖαι ἐπιβάλλουν εἰς τοὺς γονεῖς καὶ νέα καθήκοντα. Πρέπει νὰ προφυλάσσουν τὸν ὀργανισμόν τοῦ παιδιοῦ ἀπὸ ἀσθενείας αἰ ὁποῖαι ἐνεδρεύουν ἀπὸ τὰ πρῶτα ὡς καὶ τὰ μετέπειτα ἔτη τῆς ἡλικίας του, καὶ πρὸς τοῦτο χρειάζεται ἡ συνεργασία τῶν γονέων μετὰ τοῦ ἱατροῦ. Ὁ ἱατρὸς θὰ κανονίσῃ τὴν δίαιτα τοῦ παιδιοῦ ὡς καὶ τὸ μέτρον τῆς πνευματικῆς του ἐργασίας σύμφωνα μὲ τὴν ἀντοχὴν τοῦ ὀργανισμοῦ του.

Ὁ ἱατρὸς ὡς ὁδηγὸς μετὰ τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρὸς θὰ κάμουν μίαν πλήρη καὶ συστηματικὴν ἔρευναν καὶ θὰ προσανατολίσουν σύμφωνα μὲ τὰ οἰκονομικὰ δεδομένα τῆς οἰκογενείας, τὸ παιδί.

Διὰ τὴν ἀσθένειαν τοῦ παιδιοῦ, δὲν ὑπάρχει καλύτερος ἱατρὸς ἀπὸ τὸν ἱατρὸν τῆς οἰκογενείας. Αὐτὸς τὸ ἔχει παρακολουθήσει ἀπὸ μικρὸ, αὐτὸς ἔχει κάμει τὶς παρατηρήσεις του ἐπὶ τοῦ ἀτόμου του, ἔχει γνωρίσει τὰς ἐκδηλώσεις τῆς μικρᾶς του προσωπικότητος, ἔχει γνωρίσει πῶς ἀντιδρᾷ ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς συγκινήσεως, ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ κόπου, ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοξινῶν, ἐκ κακῆς πέψεως ἢ λοιμώξεων κλπ.

Ἐὰν δι' οἰονδήποτε λόγον, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπάρχῃ συνέχεια τῶν φροντίδων τοῦ οἰκογενειακοῦ ἱατροῦ πρέπει νὰ ληφθῇ φροντίς ὥστε νὰ συν-

ταχθῆ ἀτομικὸν βιολογικὸν φύλλον τοῦ παιδιοῦ καὶ νὰ φυλαχθῆ ὥστε ὁ νέος ἰατρὸς νὰ κατατοπισθῆ ἐπὶ τῆς μέχρι τότε ὑγείας τοῦ παιδιοῦ διὰ νὰ σχηματίσῃ καὶ οὗτος ἀκριβῆ γνώσιν τῆς ἀτομικότητός του.

Θὰ δυσκολευθῆ ἡ οἰκογένεια μόνη τῆς νὰ ἐρμηνεύσῃ καὶ νὰ σχηματίσῃ γνώμη περὶ τῆς ἐν γένει καταστάσεως τοῦ νέου ἢ τῆς νέας, ἐνῶ μὲ τὸν ἰατρὸν τῆς οἰκογενείας θὰ εὔρη τὸ ἄκρον τοῦ νήματος τὸ ὁποῖον θὰ ἀκολουθήσῃ διὰ νὰ κρατήσῃ τὴν πορείαν καὶ τὰ μέσα ποῦ πρέπει νὰ χρησιμοποιήσῃ διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ παιδιοῦ τῆς.

Συχνὰ ἡ ἐνεργητικότης τοῦ παιδιοῦ, καλύπτει ὀργανικὰς διαταραχὰς, πρέπει ἐν τούτοις νὰ τὰς ἀναζητήσωμεν ἐπιμόνως καὶ ὑπονετικά.

Βλέπει πολλές φορές ἡ οἰκογένεια ἡσύχως, τὴν καθημερινὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ, νομίζει ὅτι θὰ τὴν βλέπη οὕτω καὶ εἰς τὸ μέλλον. Εἶναι τοῦτο μὰ φυσικὴ μοιρολατρεία.

Εὐχομαι νὰ ἐξακολουθήσῃ ἡ ὑγεία τοῦ παιδιοῦ. ἀλλὰ πολλάκις εἶναι πολὺ ἀργὰ διὰ νὰ ἐπέμβωμεν ὠφελίμως.

Θὰ ἔλθῃ ἐποχὴ κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ σωματικὴ ἀνάπτυξις τοῦ παιδιοῦ θὰ ἔχῃ συμπληρώσῃ τὴν ἐξέλιξίν του καὶ τότε εἶναι δυνατὸν νὰ διακρίνωμεν τὴν ὑπαρξιν μιᾶς ἀσθενικῆς ἐστίας ἢ ἀνεπαρκειᾶς ἐνὸς ὀργάνου μὲ βλάβας ἀρκετὰ πρόχωρημένας, τῶν ὁποίων τὸ ἱστορικὸν ποῦ θὰ πάρῃ ὁ ἰατρός, ἀποδεικνύει ὅτι χρονολογεῖται ἀπὸ πολλοῦ.

Εἶναι ἡ περίπτωσις ἀδενικῆς φυματιώσεως, ἢ φυματιώσεως τῶν πνευμόνων, πλευρίτιδος, ἢ ὑπαρξίς καρδιακῶν ἀνωμαλιῶν, τὰς ὁποίας οἱ γονεῖς δὲν ὑποπτεύθησαν διότι τὸ παιδί ἐφαίνετο καλῶς ἔχον καὶ κανεὶς δὲν ἐσκέφθη νὰ τὸ ἐξετάσῃ, τὸ δὲ παιδί ἦταν ἀτυχῶς μανιώδης παίκτης φουτ—μπῶλλ. Τοιαῦται ἀλγειναὶ ἐξακριβώσεις εἶναι μάρτυρες ἀμεριμνησίας ὀλίγων εὐτυχῶς γονέων, ἐνῶ ἐκ τοῦ ὅλου ὑπάρχουν πολυπληθεῖς περιπτώσεις καθ' ἃς ἡ διορατικὴ παρακολούθησις τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρός, βοηθοῦν τὸν ἰατρὸν τῆς οἰκογενείας νὰ ἀνακαλύψῃ εὐχερῶς τὰς διαταραχὰς τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ παιδιοῦ καὶ οὕτω ἡ θεραπεία του εἶναι ἔγκαιρος καὶ εὐχερεστέρα, διότι ἡ ἐπέμβασις τοῦ ἰατροῦ κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἡσυχίας καὶ ἡρεμίας θὰ παρασκευάσῃ τὴν μάχην καὶ θὰ θέσῃ εἰς ἐνέργειαν μέγα ἀριθμὸν στοιχείων διὰ τὴν ἐπιτυχή ἄμυναν τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ παιδιοῦ.

Δυστυχῶς ὁ ἰατρὸς χρησιμοποιεῖται μόνον ὅταν εἶναι ἄρρωστο τὸ παιδί, ἀλλὰ καὶ τότε ὡς ἄρρωστο πρέπει νὰ εἶναι πολὺ γνωστός, καταδήλως γνωστός, ὁ ὀργανισμὸς τοῦ παιδιοῦ, ὅπως εἴπομεν, εἰς τὸν ἰατρὸν.

Πρέπει ἡ διάγνωσις νὰ γίνῃ βασιζομένη ἐπὶ γνωστῶν δεδομένων ἀπὸ ἀνατομικῆς, ψυχολογικῆς καὶ κλινικῆς ἐξετάσεως.

Πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν θὰ ἦτο λίαν ἐπωφελὴς ἐὰν ἐγίνετο ἡ κατὰ περιόδους, ἐξέτασις τοῦ ὑγιούς ἀκόμη παιδιοῦ.

Ἡ ἐξέτασις αὕτη λεπτομερῆς ἀρχικῶς θὰ ἔδιδε τὰ στοιχεῖα εἰς τὸν ἰατρὸν διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ καὶ θὰ ἠδύνατο νὰ καθοδηγῆ τοὺς γονεῖς εἰς τὴν ἐκπαιδευτικὴν κατεύθυνσιν τοῦ παιδιοῦ.

Ἡ τακτικὴ αὕτη τῶν περιοδικῶν ἐξετάσεων καὶ παρακολουθήσεως τοῦ παιδιοῦ ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ τῆς οἰκογενείας εἶναι μιὰ ἐγγύησις ποῦ ἔχει μεγίστην σπουδαιότητα σήμερον, ὅποτε δὲν εἶναι σὺνηθες νὰ εἶναι τίς ὑγιής. — Σήμερον ὅποτε ὁ θυμὸς, ἡ ἀνυπομονησία, ὁ ἀνήσυχος ὕπνος, ἡ ἰδιότροπος ὄρεξις, εἶναι συχνὰ λανθάνουσαι καταστάσεις μελαγχολικῶν νευρώσεων ἢ βαρεῶν ἐκ κληρονομικῆς προδιαθέσεως καταστάσεων.

Ἄλλὰ ὑπάρχει καὶ ἡ ἀντίθετος ἄποψις. Καμμιά φορὰ πολλοὶ γονεῖς ἔχουν τὴν προκατάληψιν ὅτι τὸ παιδί τους εἶναι φύσεως ἀσθενικῆς ἐνώ δὲν εἶναι. Καὶ τότε ἡ ἐπισταμένη ἐξέτασίς του, ὑπὸ τοῦ οἰκογενειακοῦ ἱατροῦ θὰ ἀποκαλύψῃ τὴν πλάνην τῶν γονέων καὶ θὰ δώσῃ τὴν ψυχικὴν ἡρεμίαν εἰς αὐτοὺς καὶ εἰς τὸ παιδί.

Κάθε ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ κάμῃ ὅλες τὶς ἐργασίες, μπορεῖ ὅμως νὰ κάμῃ κάποια ἐργασία. Τὸ σωστὸ εἶναι νὰ κάμῃ ἐκεῖνο ποὺ μπορεῖ νὰ χρησιμοποιοῦ καλὰ τοὺς πόρους ποὺ ἔχει ἢ οἰκογένεια. Τὸ σπουδαιότερον ἀκόμη εἶναι νὰ χρησιμοποιοῦ τὰς δυνάμεις του, εἰς ἐργασίας τὰς ὁποίας εἶναι πράγματι ἱκανός.

Ὁ Πλάτων ἔλεγε: «Πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦμεν τὸ παιδί ὄχι σύμφωνα μὲ τὰς ιδιότητος τοῦ πατρός, ἀλλὰ σύμφωνα μὲ τὰς ιδιότητας τῆς ψυχῆς του».

Ὅταν πρόκειται νὰ παρακινήσωμεν τὸ παιδί πρὸς ἓνα ἐπάγγελμα εἴμεθα ὑποχρεωμένοι νὰ συμβουλευθῶμεν τὰς κλίσεις καὶ πρὸ πάντων τὰς ἱκανότητος τοῦ παιδιοῦ μετὰ διορατικότητος καὶ εἰλικρινείας, ἀφίνοντες κατὰ μέρος τὰς ματαίαις προτιμήσεις μας, καὶ νὰ τὸ κατευθύνωμεν ὅπου πρόκειται νὰ ἐπιτύχῃ. — Πρὸ πάντων πρέπει ὁ προσανατολισμὸς αὐτὸς τοῦ παιδιοῦ νὰ ἐντυπωθῇ στὸ μυαλό του ἀπὸ πολὺ ἐνωρὶς καὶ μάλιστα κατὰ τρόπον ποὺ νὰ μείνῃ ἢ ἐντύπωσις στὸ παιδί, ὅτι ὅλοι μαζί μὲ αὐτὸ εἴμεθα σύμφωνοι.

Ἐὰν πράγματι ἐπιθυμοῦμεν νὰ κατευθύνωμεν τὸ παιδί κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, ὥστε νὰ τὸ προσανατολίσωμεν σύμφωνα μὲ τὴν φύσιν του καὶ μὲ τὴν ἀτομικότητά του, αἱ προβλέψεις μας θὰ δικαιωθοῦν ἐκ τῶν γεγονότων καὶ τὸ παιδί θὰ ἐπιτύχῃ, διότι ἔχει προσανατολισθῆ σύμφωνα μὲ τὰς ιδιότητάς του καὶ θὰ εὐρεθῇ εἰς τὸ στοιχεῖόν του.

Πόσον ἀρμονικὴ θὰ ἐγένετο ἡ κοινωνία, τὴν ἡμέρα κατὰ τὴν ὁποίαν αὕτη θὰ ἀποτελεῖτο ἀπὸ ἀνθρώπους, ἕκαστος τῶν ὁποίων θὰ ἐκτελοῦσε μετὰ τελειότητος τὸ μέρος του, ἐργαζόμενος ἀπταιστώσως διὰ τὴν ἀξίωσιν τῆς ὀλότητος.

Τὸ παιδί πρέπει νὰ ἔχῃ ἐλευθερίαν καὶ σεβασμὸν τῶν ἰδειοτήτων του.

Πῶς ὅμως θὰ σέβωνται τὰς ἱκανότητάς του, ὅταν τὰς ἀγνοοῦν καὶ θὰ τὰς ἀγνοοῦν, ἐφ' ὅσον στηρίζονται εἰς ἐρεύνας ἐπιπολαίας οἱ γονεῖς, ὅταν ἱκανοποιοῦνται μὲ ἓνα βλέμμα, ὅταν προχωροῦν χωρὶς μέθοδον, ὅταν δὲν διαθέτουν καθόλου τρόπους ἐρεύνης, ὅταν δὲν ἔχουν χαράξει σαφῶς τὸ σχέδιον μετὰ τῶν μέσων ποὺ διαθέτει τὸ παιδί καὶ τῆς χρήσεως αὐτῶν τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ κάμῃ ἐν τῇ ζωῇ;

Πρῶτον λοιπὸν καθήκον εἶναι νὰ ἐρευνήσωμεν τὸ παιδί μέχρις ὅτου τὸ γνωρίσωμεν καλά. Καὶ τοῦτο δυνάμεθα νὰ ἐπιτύχωμεν μὲ συνεργασίαν γονέων καὶ ἱατροῦ.

Δὲν δυνάμεθα νὰ ἀνακαλύψωμεν τὰς διαφόρους πλευρὰς τῆς ἀτομικότητος τοῦ παιδιοῦ, ἐὰν δὲν λάβωμεν γνῶσιν τῆς καταστάσεως τῆς υγείας του. Διὰ τοῦτο ἡ οἰκογένεια ἔχει καθήκον νὰ ἀνοίγῃ τὴν καρδιά της παρέχουσα πᾶσαν πληροφορίαν εἰς τὸν ἱατρὸν πρὸς τὸ συμφέρον τοῦ παιδιοῦ.

Ἰδὲν πρέπει οἱ γονεῖς νὰ φοβοῦνται τὴν ἐρευνα αὐτὴν τῶν λεπτῶν ζητημάτων τὰ ὁποία θὰ λύσουν μετὰ τοῦ ἱατροῦ τῆς οἰκογενείας, πρὸς τὸ συμφέρον τοῦ παιδιοῦ των. Τοιοῦτοι γονεῖς θὰ ἔχουν τὸ συναίσθημα ὅτι ἐξεπλή-

ρωσαν ένα καθήκον με τὸ νὰ ἐμπιστευθοῦν εἰς τὴν μέριμναν τοῦ ἱατροῦ, τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα τοῦ παιδιοῦ των.

Ἐκτὸς τῶν μεγάλων θλίψεων καὶ ἀτυχημάτων, τὰ ὁποῖα διαλύουν πολλές φορές ἢ ἀχρηστεύουν τὴν οἰκογένειαν, ὑπάρχουν καὶ ἄλλα τὰ ὁποῖα ἀπειλοῦν ὑπόυλως τὴν εὐτυχίαν τῆς οἰκογενείας καὶ ἐπιφέρουν κτυπήματα εἰς τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων των.

Ἀναφέρομεν ἓνα παράδειγμα: Συνέβη κάποτε νὰ ἐπισκευθῇ ὁ ἱατρός κατὰ τὰς 10 τὸ πρωῖ τὸν μικρὸν ἀσθενῆ καὶ νὰ εὔρη κατακεκλιμένην πλησίον του, τὴν νεαρὰν μητέρα μετὰ ἓνα αἰσθηματικὸν μυθιστόρημα ἀνὰ χεῖρας.

Ἡ μητέρα αὕτῃ εἶχεν συνιθίσει ἀνεπαισθήτως νὰ παρατείνῃ τὴν διαμονὴν της εἰς τὸ κρεββάτι διαβάζουσα μυθιστορήματα μέχρις ἀργὰ τῶν πρωϊνῶν ὥρῶν, ὅτε ὅλη ἡ οἰκογένεια εἶχε τόσῃν μεγάλην ἀνάγκην αὐτῆς. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νωχελείας αὐτῆς τῆς μητρὸς, ὁ μικρὸς εὐρίσκετο εἰς χεῖρας τῆς ὑπηρετρίας, ὡς ἐξεκρίβωσεν ὁ ἱατρός. — Ὁ σύζυγος ἀπησχολημένος μετὰ τὸ ἐπάγγελμά του, ἔτρωγε ἐν βίᾳ ἐν πάσῃ βίᾳ τὸ πρόγευμά του, κακῶς παρασκευασμένον, ἀργά. Τὸ ὑποκάμισό του καὶ τὰ ρούχα του ἐμαρτύρουν τὴν ἔλλειψιν φροντίδων τῆς μητρὸς τῆς οἰκογενείας. Στὸ σπίτι ἐβασίλευε ἀθλιότης καὶ ὁ ἀέρας ἐκεῖ μέσα «ἦτο κάκοσμος καὶ καταθλιπτικός, λόγῳ τῆς ὀκνηρίας ἐκείνης ἢ ὁποῖα θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι ἀκούραστη καὶ δραστήρια καὶ ἐπὶ πλέον ἢ μειδιῶσα ψυχὴ καὶ ἡ καλωσύνη τῆς οἰκογενείας. Τὸ μυθιστόρημα ποῦ καὶ ἤδη διαβάζει δὲν ψάλλει τὰς οἰκογενειακὰς ἀρετάς, οὔτε ἐνισχύει τὴν προσπάθειαν πρὸς τὴν ἐργασίαν καὶ ἐκτέλεσιν τοῦ ὑποχρεωτικοῦ της καθήκοντος. Τούναντίον εἶναι ἀπὸ τὰ μυθιστορήματα ἐκεῖνα ποῦ ξεσηκώνουν τὴν φαντασίαν καὶ ἐπιφέρουν ἀνθυγιεινὸν νευρικὸν ἐρεθισμόν.

Τὸ πᾶν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, γίεται αἰτία ἀνταρσίας διὰ τὴν ἀφωπλισμένην αὐτὴν πτωχὴν φύσιν. Ἡ νευρική της ἔντασις μεγαλώνει μέχρις ὅτου ἐπέλθει ἡ ἔκρηξις — Θὰ προκύψῃ θλίψις.

Τὸ πᾶν γίνεται αἴτιον ἐνοχλήσεως, τὸ πᾶν γίνεται αἴτιον παρεξηγήσεως καὶ οὕτω ἐκ τῆς ὠραίας νεαρᾶς συζύγου τῆς καμωμένης νὰ σπέρνῃ εὐτυχία δὲν ἐκφεύγουν πλέον παρὰ σπέρματα διχονοίας.

Ἡ νέα αὕτῃ γυναῖκα τὸ αἰσθάνεται, ὅτι γίνεται ἐλαττωματική. Τὸ ὁμολογεῖ, ὅταν μετὰ ἓνα θυελλῶδες ἐπεισόδιον μετὰ τὸν σύζυγόν της, ἔρχεται ἢ χαλάρωσις καὶ ἢ προσωρινὴ συμφιλίωσις μαζὺ μετὰ τὴν βροχὴν τῶν δακρύων ποῦ χύνει. Ἀλλὰ σὲ ποιὸν νὰ στηριχθῇ;

Ὁ σύζυγός της εἶναι δυστυχῆς καὶ εὐρίσκεται εἰς ἀμηχανίαν. Δὲν διακρίνει καλὰ ἐκεῖνο ποῦ συμβαίνει εἰς τὴν ψυχὴν τῆς νέας γυναίκας. Ζητεῖ ἀπὸ τοὺς κόπους τῆς ἡμέρας, ἓνα γέλιο, ἓνα θέλημα, μέσα εἰς τὸ ἄνευ συζυγικῆς θερμότητος σπίτι του.

Ἀλλὰ ἀλλοίμονον. Ἄν θελήσῃ νῆ ζητήσῃ ἀπὸ τὴν σύζυγόν του μίαν σελίδα καλῆς ζωῆς τὴν βλέπει νὰ σηκῶνῃ τοὺς ὤμους της, διότι τὸ μυαλό της, εἶναι ποτισμένο ἀπὸ τὴν ἀπήχησιν τῶν ἐρωτικῶν μυθιστορημάτων. Θεωρεῖ τὴν συζήτησιν αὐτὴν περὶ ἐνὸς θέματος, τὸ ὁποῖον δὲν αἰσθάνεται, γελοῖαν. Ὁ σύζυγος φεύγει τότε, μετὰ θλιμμένην τὴν καρδίαν, διὰ τὴν περιφρόνησιν, τὴν ὁποῖαν εὐρίσκει ἄδικον καὶ ἢ ὁποῖα τὸν ἀποχωρίζει ἀπὸ τὸ σπίτι του. Θὰ ὑπάρξουν τρία θύματα. Αὐτός ἢ σύζυγός του καὶ τὸ παιδί. Τὸ παιδί ὅμως πρέπει νὰ σωθῇ. Ποῖος θὰ τὸ σώσῃ; Στὸν ἱατρὸν τῆς οἰκογενείας δὲν διαφεύγουν οἱ θλιβεροὶ ὄροι τῆς οἰκογενείας, καὶ ὅπως συμβούλευε, μετὰ τὸν τοκετόν της, τὴν μητέρα νὰ σηκώνεται κάπως ἀργὰ ὡς με-

τρον προφυλακτικὸν τῶρα αὐτὸς ἔχει τὸ πλεονέκτημα νὰ τῆ συμβουλευεῖ ἀντιθέτως, ὅτι ἡ κατὰστασις τῆς ἐπιτρέπει καὶ τῆς ἐπιβάλλει νὰ ἀρχίσῃ τὴν κανονικὴν τῆς ζωῆν χάριν τοῦ παιδιοῦ τῆς τὸ ὁποῖον ἔχει ἀνάγκην τῶν φροντίδων τῆς, τῶν ἰδικῶν τῆς φροντίδων καὶ ὄχι τῆς ὑπηρεσίας, χάριν αὐτοῦ καὶ χάριν τῆς οἰκογενειακῆς γαλήνης:

Ἡ νεαρὰ σύζυγος τὸ αἰσθάνεται αὐτό, ἀλλὰ ἔπρεπε νὰ εὔρεθῇ κάποιος ἀρμόδιος μὲ κύρος νὰ τῆς τὸ ὑποδείξῃ καὶ νὰ τῆς τὸ τονίσῃ καταλλήλως. Ἡδὴ παραδέχεται τὴν ὀρθότητα τῆς γνώμης τοῦ ἱατροῦ καὶ γίνεται ὑπερήφανος διότι αἱ φροντίδες τῆς διὰ τὸ παιδί στρέφονται ὑπὸ ἐπιτυχίας. Τὸ παιδί χορεύει ἤδη στὰ γόνατά τῆς καὶ μὲ τὰ γέλοια που καὶ τὰς θωπείας δημιουργεῖ ἀτμόσφαιραν πλήρη χαρᾶς τὴν ὁποῖαν ἕως τότε ἡ μητέρα του ἠγνόει.

Τὸ παιδί σώζεται. Περιβάλλεται ἤδη ἀπὸ φροντίδες τὰς ὁποίας εἶχε δικαίωμα νὰ ἀπαιτήσῃ, Ζῆ μέσα σὲ ἀτμόσφαιρα θερμὴ καὶ ὑγιεινὴ, ὅπου ἡ ἔνωσις ἔγινε δι' αὐτὸ καὶ χάριν αὐτοῦ. Ὁ σύζυγος εὐρίσκει ἤδη, ὅτι ἐπὶ τὸσον χρόνον ἔστερεῖτο.

Οἰκογενειακὴ γαλήνη, χαρὰ, γέλοιο τραπέζι καλοστρωμένο, τὰ ὁποῖα ἡ γυναικεῖα ιδιότης εἶναι ἱκανὴ νὰ ἐξασφαλίσῃ ὅταν εὐρίσκεται αὕτη, ἐντὸς τῶν οἰκογενειακῶν τῆς καθηκόντων.

Ὁ ἱατρὸς ἔχει ἤδη ἐκπληρώσει τὸν ρόλον του, τὸν ἠθικόν, ὡς πρὸς τὴν οἰκογένειαν διότι τὴν ἔκαμε νὰ σέβεται τὰ δικαιώματα τοῦ παιδιοῦ. Τὸ ζεῦγος εἶναι ἤδη συμφιλιωμένον νὰ ἐργασθῇ διὰ τὴν φυσικὴν καὶ ἠθικὴν ἀγωγὴν τοῦ παιδιοῦ, ὥστε νὰ γίνῃ τοῦτο ἄξιον τῆς ἀποστολῆς του.

Δυστυχῶς τὸ περιστατικὸν αὐτὸ δὲν εἶναι μοναδικόν:

Συχνὰ ἐν τῷ καθ' ἡμέραν βίῳ μας, βλέπομεν ἢ ἀκούομεν παρόμοια περιστατικά, ὅπου ἡ συμπόνοια καὶ ἡ ἀγάπη μεταξὺ τῶν συζύγων διαταράσσεται λόγῳ παρεκτροπῶν τοῦ συζύγου ἢ τῆς συζύγου. Πολλάκις γίνονται οὔτοι ἔρμαιον τῶν κακῶν ἔξω τῶν με ἀποτέλεσμα τὴν ἐγκατάλειψιν ἢ τὴν διάλυσιν τῆς οἰκογενείας. Καὶ συμβαίνει, ἐνῶ βλέπομεν ἀπὸ τὸ ἓνα μέρος νοικοκυρεμένην σύζυγον, τῆς ὁποίας ἡ νοικοκυρωσύνη καὶ τὸ μέγαλον ἐνδιαφέρον γιὰ τὸ παιδί τῆς καὶ τὴν οἰκογένειάν τῆς ἐν γένει, γίνεται ἀφορμὴ νὰ ἐξουδετερώνηται καὶ καταστρέφεται πᾶν τυχὸν ἐλάττωμα ἀντίθετον πρὸς τὴν οἰκογενειακὴν γαλήνην, βλέπομεν ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος νεαρὰν σύζυγον, τῆς ὁποίας αἱ κακαὶ ἔξεις καὶ ἡ μαγεία τῆς ρουτίνας νὰ ναρκῶνουν κάθε ὑψηλὸν καὶ εὐγενὲς αἴσθημα πρὸς τὴν οἰκογένειαν καὶ τὸ παιδί, καὶ τοῦτο διότι τὰ αἰσθήματα αὐτά, εἶναι ἄγνωστα ἀπὸ νεαρᾶς ἡλικίας. Δὲν τὰ ἐδιδάχθη ποτὲ ἀπὸ τὴν οἰκογένειάν τῆς καὶ γι' αὐτὸ ὅ,τι κάνει δὲν τὸ τέρνει ὡς ἐλάττωμα.

Πρέπει λοιπὸν ἀπὸ μικρὰ ἢ μέλλουσα σύζυγος καὶ μητέρα νὰ διδαχθῇ ὅτι ὁ γάμος εἶναι μιὰ νοικοκυρεμένη καὶ σταθερὰ πραγματικότης καὶ ὅτι μέσα στὴν οἰκογένειαν πρέπει νὰ θάλλῃ πάντα τὸ δένδρον τῆς ἀγάπης, τῆς εὐτυχίας καὶ τῆς χαρᾶς, ἡ δὲ καλλιέργεια τοῦ δένδρου αὐτοῦ πρέπει νὰ γίνεται ἀπὸ ὅλα τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, διὰ νὰ γεύωνται ὅλοι μαζὺ τοὺς καρπούς του.

ΤΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

(Πώς θα προφυλασσομεθα)

Νά μιὰ μεγάλη πληγή γιὰ τὴν Ἑλλάδα, ὅπως γιὰ ὅλα τὰ μέρη τοῦ κόσμου.

Ὑπολογίστηκε πὼς ἀπὸ κρυολογήματα, χάνονται γιὰ κάθε ἄνθρωπο, ἐπάνω - κάτω, τέσσερα ἡμεροκάματα τὸ χρόνο. Ἔτσι στὶς Ἠνωμένες Πολιτεῖες τῆς Ἀμερικῆς σὲ μιὰ χρονιά εἶχαν στὴ βιομηχανία ἀπὸ κρυολογήματα, 160 ἑκατομμύρια ἡμεραργίες. Δηλαδή μιὰ ζημιὰ ἀπὸ 900 ἑκατομμύρια δολλάρια. Κι' αὐτὸ γιὰ μιὰ χρονιά πού δὲν ἦταν ἐπιδημικὴ γιὰ τὰ κρυολογήματα. Ἡ ζημιὰ θὰ ἦταν τουλάχιστον διπλάσια ἂν ἦταν καμμιά ἐπιδημία ἀπὸ κρυολογήματα.

Στὸν τόπο μας, σὲ μιὰ εἰδικὴ μελέτη τοῦ ἱατροῦ κ. Κ. Δήμησσα γιὰ «τὰ νοσήματα τύπου γρίππης», σὰν νὰ λέμε δηλαδή γιὰ τὰ κρυολογήματα, ἡ ζημιὰ αὐτὴ ὑπολογίστηκε στὰ 1947, ἐπάνω-κάτω, 77 δισεκατομμύρια δραχμὲς τὸν χρόνο. Ἀπὸ τὴν ἴδια μελέτη μαθαίνουμε πὼς μὲ τὴν διάγνωσι γρίππης, πέθαναν στὴν Ἑλλάδα, ἀπὸ τὸ 1921 ὡς τὸ 1938, 79.754 ἄτομα. Πεθαίνουν δηλαδή κάθε χρόνο κατὰ μέσον ὄρο στὸν τόπο μας, ἀπὸ διάφορα κρυολογήματα τύπου γρίππης, 4.430 ἄτομα. Ἀπὸ αὐτὰ τὰ 3.139 ζεῖν στὴν ὕπαιθρο καὶ τὰ 1921 στὶς πόλεις. Ἔτσι μποροῦμε νὰ ὑπολογίσουμε πὼς στοὺς 100.000 κατοίκους τῆς χώρας μας πεθαίνουν ἀπὸ διάφορα κρυολογήματα κάθε χρόνο 68 ἄτομα. Αὐτὸ εἶναι πολὺ!

Ἡ ἀναλογία αὐτὴ γιὰ ἄλλες χώρες εἶναι πολὺ μικρότερη. Ἔτσι σ' ἄλλες χώρες τῆς Εὐρώπης, ὅπως στὸ Βέλγιο, στὴ Γαλλία, στὴ Γερμανία, στὴ Δανία, στὴν Ἑλβετία, στὰ διάφορα χρόνια μεταξὺ 1935 καὶ 1939, ἡ θνησιμότης ἀπὸ γρίππη ἦταν πολὺ χαμηλότερη ἀπ' ὅ,τι σ' ἐμᾶς. Ἦταν μεταξὺ 15 καὶ 46 στοὺς 100.000 κατοίκους.

Μὰ ἐκτὸς ἀπ' αὐτό, ἡ θνησιμότητα ἀπὸ πνευμονίες εἶναι μεγαλύτερη τὶς χρονιὲς πού εἶναι ἐπιδημία ἀπὸ γρίππη. Ἀπὸ τὴν ἴδια μελέτη τοῦ κ. Δήμησσα μαθαίνουμε πὼς ἡ κατανομὴ τῶν θανάτων ἀπὸ γρίππη στὰ διάφορα διαμερίσματα τῆς χώρας μας εἶναι διαφορετικὴ. Ἔτσι στὰ 1938 στοὺς 100.000 κατοίκους, ἔχουμε ἀπὸ γρίππη στὴν Ἠπειρο: 72 θανάτους, στὴ Θεσσαλία: 62, στὴν Πελοπόννησο 57, στὶς Ἰόνιες νήσους: 56, στὶς Κυκλάδες: 55, στὴν Κρήτη: 48, στὴ Στερεὰ: 46, στὴ Μακεδονία: 39, στὴ Θράκη: 31 καὶ στὰ νησιὰ τοῦ Αἰγαίου: 24.

Ἀπὸ τοὺς μῆνες οἱ πιὸ ἐπικίνδunami εἶναι οἱ χειμερινοί. Ἡ αὔξησις τῶν θανάτων ἀπὸ γρίππη ἀρχίζει τὸν Ὀκτώβριον, φθάνει τὸ ἀνώτατο τὸν Φεβρουάριον καὶ Μάρτιον καὶ ὕστερα πάλι ἐλαττώνεται τὴν ἀνοιξὶ καὶ τὸ καλοκαίρι στὸ ἐλάχιστο. Ἔτσι στοὺς 100 θανάτους τὸ χρόνο, τὸν Φεβρουάριον ἔχουμε τοὺς 24, τὸν Μάρτιον τοὺς 23, τὸν Ἰανουάριον τοὺς 15, τὸν Ἀπρίλιον τοὺς 13, τὸν Δεκέμβριον 9, τὸν Νοέμβριον 4, τὸν Ὀκτώβριον 2 καὶ τοὺς ἄλλους μῆνες λιγώτερον ἀπὸ 2.

Ἀναλόγως πάλι μὲ τὴν ἡλικία, στοὺς 1000 θανάτους τῆς κάθε ἡλικίης, πεθαίνουν ἀπὸ γρίππη 53 μωρὰ (δηλαδή παιδιὰ μέχρι ἐνὸς ἔτους) στὰ 1000, ἐνὸς χρόνου πεθαίνουν 39 στὰ 1000, δύο χρόνων 34, τριῶν χρό-

νῶν 28, τεσσάρων χρονῶν 27, πέντε ὡς ἑννέα χρονῶν 28 καὶ δέκα ὡς δέκα τεσσάρων χρονῶν 20.

Ἐπειτα οἱ θάνατοι ἐλαττώνονται καὶ ξαναξάνουν στοὺς γέροντας ἀνάμεσα στὰ 70 μὲ 80 πού φθάνουν στοὺς 30 θανάτους ἀπὸ γρίππη στοὺς 1000 θανάτους.

Τέλος αὐτὲς οἱ μικροεπιδημίες εἶναι περιοδικές.

Σὲ μᾶς ἔχουμε συνήθως ἐξάρσεις κάθε δύο χρόνια καὶ μεγαλύτερες ἐπιδημίες ἀπὸ κρυολογήματα σχεδὸν κάθε τέσσερα χρόνια.

Τί εἶναι αὐτὰ τὰ κρυολογήματα;

Συνηθίσαμε νὰ τὰ λέμε κρυολογήματα καὶ τοὺς δίνουμε διάφορα ὀνόματα. Γρίππη, γριππούλα, συνάχι, κόρυζα, καταρροή, ἰνφλουέντζα, γρίππη ἰσπανικὴ καὶ ἄλλα.

Συνηθίσαμε ἐπίσης ὅλες αὐτὲς τὶς κακοδιαθέσεις στὶς ὁποῖες τὰ πιὸ σπουδαῖα συμπτώματα εἶναι ἀπὸ τὸ ἀναπνευστικὸ σύστημα νὰ τὶς ἀποδίδουμε στὸ κρῦο.

Λοιπὸν αὐτὸ εἶναι ἓνα μεγάλο σφάλμα.

Αὐτὴ ἡ λαθασμένη ἀντίληψι μᾶς ὀδηγεῖ σὲ ἓνα μεγάλο λάθος.

Νὰ προφυλαγώμαστε δηλαδὴ ἀπὸ τὸ κρῦο πού εἶναι ὅπως διόλου δευτερεύον καὶ νὰ μὴ προφυλαγώμαστε ἀπὸ τὴν πραγματικὴ αἰτία.

Καὶ ἡ αἰτία εἶναι μία ὀλόκληρη ποικιλία ἀπὸ διαφόρους διηθητοὺς ἰούς, πού μεταφέρονται κατὰ δισεκατομμύρια ἐπάνω σὲ δεκάδες χιλιάδες σταγονίδια πού ἐκπέμπονται ἀπὸ τὸ στόμα μας.

Ποῖοι εἶναι αὐτοὶ οἱ ἰοί;

Εἶναι μικροοργανισμοὶ πολὺ πιὸ μικροὶ καὶ ἀπὸ τὰ πιὸ μικρὰ μικρόβια. Εἶναι τόσο μικροὶ πού περνοῦν κι' ἀπὸ τὰ πιὸ μικρὰ φίλτρα πού κατασκευάζονται εἰδικὰ ἀπὸ πορσελάνη μὲ ἀφάνταστα μικροὺς πόρους. Γι' αὐτὸ καὶ λέγονται διηθητοὶ ἰοί, ἐπειδὴ διηθοῦνται δηλαδὴ περνοῦν ἀπὸ τοὺς πόρους αὐτοὺς. Αὐτοὶ οἱ ἰοὶ δὲν φαίνονται οὔτε μὲ τὰ πιὸ δυνατὰ μικροσκόπια. Τοὺς φωτογραφίζομεν ὅμως μὲ τὸ ἠλεκτρονικὸ μικροσκόπιο. Εἶναι δηλαδὴ μιὰ πραγματικότητα. Δὲν εἶναι οὔτε φαντασία οὔτε θεωρία.

Πολλὲς ἀρρώστειες ὀφείλονται, σὲ διαφόρων εἰδῶν τέτοιους διηθητοὺς ἰούς, ὅπως ἡ ἰλαρά, ἡ εὐλογία, ὁ ὀ έρπης, ἡ πολυομιελίτις, ἡ παρωτίτις (δηλ. μαγουλάδες), ἡ λύσσα, ὁ τριήμερος πυρετός, ὁ δάγκειος καὶ ἄλλες

ΓΙΑ ΓΡΙΠΠΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ NOVALGIN - CHININ

Ἄμεσος κατάπαυσις τῶν πόνων καὶ τῶν ἄλλων

βασανιστικῶν ἐνοχλημάτων

Σὲ παρόμοιους λοιπὸν ἰοὺς ὀφείλονται καὶ οἱ ἀρρώστειες αὐτὲς ποὺ νομίζουμε πὼς εἶναι κρυολογήματα.

Σήμερα διακρίνουμε πολλοὺς ἰοὺς τῆς ὁμάδος τῶν ἀσθενειῶν ποὺ χαρακτηρίζονται ὡς κρυολογήματα.

Ὁ καθένας ἀπ' αὐτοὺς τοὺς ἰοὺς προκαλεῖ καὶ μιὰ ξεχωριστὴ ἀρρώστεια, ποὺ ἂν καὶ μιᾶζουν ἀναμεταξύ τους, γιὰτὶ ἔχουν μερικὰ κοινὰ χαρακτηριστικά, ὅπως εἶναι ἡ καταρροὴ ἀπὸ τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα, ὁ βήχας κ.λ.π. Ἐν τούτοις ξεχωρίζουν ἢ μία ἀπὸ τὴν ἄλλη σὲ μερικές μικρὲς λεπτομέρειες στὴν κλινικὴ τους ἐκδήλωσι, ὅπως καὶ στὴν ἐργαστηριακὴ ἐξέτασι καὶ τὴν πειραματικὴ τους μετάδοσι στὰ ζῶα καὶ στὸν ἄνθρωπο.

Ἔτσι σήμερα ὅλα αὐτὰ τὰ παλιὰ «κρυολογήματα» τὰ διακρίνουμε καὶ τὰ ξεχωρίζουμε ὡς διάφορες νοσολογικὲς ὀντότητες, δηλαδὴ ξεχωριστὲς ἀρρώστειες, ὅπως τὸ κοινὸ συνάχι μὲ τὸν ρινικὸν κατάρρου καὶ τὴν γενικὴν κακοδιαθεσίαν, ἢ ἀπλὴ φαρυγγίτιδα ποὺ μπορεῖ νὰ συνοδεύεται καὶ ἀπὸ ἀμυγδαλίτιδα, ποὺ ξεχωρίζει γιὰτὶ ἐντοπίζεται κυρίως στὸν φάρυγγα καὶ στὶς ἀμυγδαλές, ὁ ἐμπύρετος κατάρρου ποὺ εἶναι κάπως πιὸ βαριὰ ἐκδήλωσις ἀπὸ τὸ συνάχι καὶ ποὺ χαρακτηρίζεται ἀπὸ βήχα, δυνατὸ συνάχι, ξηρὰ φαρυγγίτιδα καὶ ἐρεθισμὸς στὰ μάτια οἱ ἄτυπες πνευμονίες ποὺ μοιάζουν μὲ τὴν πνευμονία, καὶ τέλος οἱ ἰνφλουέντζες, ποὺ ὀφείλονται σὲ δύο τρεῖς ποικιλίες ἀπὸ ἰοὺς, ὅπως ὁ ἰὸς Α καὶ ὁ ἰὸς Β.

Πὼς μεταδίδονται ὅλες αὐτὲς οἱ ἀρρώστιες; Πὼς μεταδίδεται τὸ συνάχι, ἡ γρίππη, ἡ ἰνφλουέντσα;

Μεταδίδονται μὲ τὰ σταγονίδια ποὺ βγαίνουν ἀπὸ τὸν ρινοφάρυγγα καὶ τὸ στόμα μας τὴν ὥρα ποὺ μιλάμε, βήχουμε, φτερνιζόμαστε καὶ φτύνουμε.

Τὰ σταγονίδια μὲ τὸν ἰὸ μεταφέρονται σὲ ἀπόστασι ἀπάνω ἀπὸ ἕνα μέτρο.

Ἄν εἴμαστε κοντὰ σ' αὐτὸν ποὺ βήχει ἢ φτερνίζεται, θὰ μᾶς ραντίσῃ μ' αὐτὰ τὰ σταγονίδια.

Μὰ κι' ἂν δὲν εἴμαστε ἐκεῖ κοντὰ του τὰ σταγονίδια αὐτὰ ποὺ βγαίνουν ἀπὸ τὸ στόμα θὰ πετοῦν καὶ θὰ αἰωροῦνται γιὰ πολλὴν ὥρα γύρω στὸν ἀέρα. Φαντασθῆτε σὲ σμικρογραφία κάτι σὰν νάφυγαν στὸν ἀέρα καὶ πετοῦν πολλὲς χιλιάδες μπαλονάκια τῶν παιδιῶν.

Αὐτὰ τὰ σταγονίδια θὰ τ' ἀναπνεύσουμε, ὅπως ἀναπνεύουμε τὴ σκόνη ποὺ ἀφίνει τ' αὐτοκίνητο πίσω του καὶ θὰ μολυνθοῦμε.

Καὶ κάτι ἄλλο χειρότερο. Αὐτὰ τὰ σταγονίδια, ἀφοῦ μείνουν γιὰ κάμποση ὥρα στὸν ἀέρα πέφτουν στὰ ρούχα, στὰ ἔπιπλα, στὰ στρώματα τὶς κουβέρτες, τὰ φαγητὰ, τὸ νερὸ. Ἐκεῖ μένουν καὶ ἀνακατώνονται μὲ τὶς σκόνες. Μόλις κουνίσουμε τὰ ἀντικείμενα αὐτὰ, μόλις λιγάκι ἀνασηκώσουμε μιὰ κουβέρτα, ἀμέσως σηκώνεται ἢ σκόνη καὶ οὔτε τὴν φανταζόμαστε. Μὰ κι' ἂν ρίξουμε μιὰ ἀκτίνα ἀπὸ δυνατὸ φῶς στὸ σκοτεινὸ δωμάτιο τότε θὰ δοῦμε τὶ γίμεται.

Ὁ ἰὸς δὲν καταστρέφεται εὐκόλα. Διατηρεῖται μάλιστα γιὰ πολὺ καιρὸ σ' ὀλίγη ἔστω ὑγρασία. Ἄν τὸν ἀναπνεύσουμε θὰ καλλήσουμε κρυολογήματι δίχως διόλου νὰ κρυολογήσουμε.

Τώρα γιὰ νὰ ποῦμε τὴν ἀλήθεια δὲν πρέπει νὰ εἴμαστε σχολαστικοί. Δὲν πάει νὰ πῆ πὼς ἅμα εἰσπνεύσουμε τὸν ἰὸ ἀμέσως θὰ κολλήσουμε γρίππη. Μπορεῖ ὁ ὀργανισμὸς μας νὰ εἶναι ἀνθεκτικὸς σ' αὐτὴ.

Αυτό συμβαίνει αν αΐφνης πάθαμε πρόσφατα τὸ κρυολόγημα καὶ ἀνατραφήκαμε μ' αὐτό. Τότε ἔχουμε ἀποκτήσει κάποια προσωρινὴ ἀνοσία. Μπορεῖ ἐπίσης ὁ ὀργανισμὸς μας γενικὰ νὰ ἀμύνεται καλὰ μὲ τὰ διάφορα ἀμυντικά του συστήματα, ὅπως εἶναι ὁ ὑγιὴς βλεννογόνος τοῦ ρινοφάρυγγος, ἡ καλὴ λειτουργία τῶν λευκῶν αἰμοσφαιρίων κτλ.

Μπορεῖ ὅμως ἀπ' τὴν ἄλλη μεριὰ ὁ ὀργανισμὸς μας νὰ εἶναι εὐπαθὴς, ἀκριβῶς γιατί δὲν ἔχει νὰ ἀντιτάξῃ μιὰ καλὴ ἄμυνα. Αὐτὸ συμβαίνει ὅταν ἔχει περάσει ἡ ἀνοσία ποὺ ἔχουμε ἀπὸ παλαιότερο κρυολόγημα, ὅταν κουρασθήκαμε πολὺ, ὅταν ἔχουμε ἔλλειψι στὸν ὀργανισμὸ μας ἀπὸ βιταμίνη Α ποὺ εἶναι ἡ ἀντιλοιμώδης βιταμίνη, καὶ τέλος ὅταν ἀπὸ τὴν ψύξη καὶ κυρίως ἀπὸ τὴν ἀλλαγὴ τῆς θερμοκρασίας βρεθῆ ὁ ὀργανισμὸς μας νὰ ἔχῃ ἠλαττωμένη ἀντίστασι.

Μόλις ἀνάψουμε τὶς σόμπες τότε κρυολογοῦμε. Αὐτὸ εἶναι γιατί γίνονται ἀπότομες ἀγγειοκινητικὲς διαταραχὲς στὸ βλεννογόνον τῆς μύτης καὶ γίνεται μιὰ ἀγγειοσυστολὴ ποὺ εὐνοεῖ τὴν διείδυσι καὶ ἀνάπτυξι τοῦ ἰοῦ στὸν ὀργανισμὸ μας.

Ἐπάρχουν καὶ ἄτομα ποὺ δίχως νὰ φαίνονται πῶς εἶναι κρυολογημένα, ἐν τούτοις μεταδίδουν τὸν ἰό, γιατί τὸν ἔχουν μέσα τους ἀπὸ παλαιότερη ἀρρώστεια τους. Αὐτοὶ εἶναι ἰοφόροι καὶ ἔχουν κρυπτομολύνσεις.

Ἐτσι λοιπὸν γιὰ νὰ πάθουμε μιὰν ἀπ' αὐτὲς τῆς ἀρρώστειες ποὺ τὶς λέμε κρυολογήματα, συνάχια, γρίππες, ἰνφλουέντσες καὶ τὰ λοιπὰ πρέπει νὰ ὑπάρχουν προϋποθέσεις ἀπὸ τὴν μιὰ μεριὰ ὁ ἰὸς ποὺ εἶναι ἀπαραίτητος καὶ ἀπ' τὴν ἄλλη οἱ παράγοντες ποὺ διευκολύνουν τὴν εἴσοδο καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἰοῦ καὶ ποὺ εἶναι ἡ κόπωση τὸ κρύο καὶ ἡ ἀλλαγὴ τῆς θερμοκρασίας, ἡ ἔλλειψις τῆς βιταμίνης Α (ἀβιταμίνωσις), ἡ ἀϋπνία καὶ κάθε αἰτία ποὺ μπορεῖ γενικὰ νὰ ἐλαττώσῃ τὶς φυσικὲς ἀμυντικὲς δυνάμεις τοῦ ὀργανισμοῦ διὰ νὰ ἀντισταθῇ.

Πῶς λοιπὸν τώρα θὰ προφυλαχθοῦμε ἀπ' αὐτὲς τὶς ἀρρώστειες ποὺ τὶς λένε κρυολογήματα, καὶ ποὺ στ' ἀλήθεια δὲν εἶναι κρυολογήματα, μὰ συνηθισμένες λοιμώξεις, ἀληθινὲς μεταδοτικὲς ἀρρώστειες;

Κάθε ἄνθρωπος ποὺ ὀμιλεῖ, ἰθὴχει, φτερνίζεται καὶ φτύνει εἶναι ἐπικίνδυνος. Δι' αὐτὸ λοιπὸν χρειάζεται, ἀπὸ μικρὴ ἀκόμα ἡλικία, ἀπὸ τὸ σπῆτι καὶ ἀπὸ τὸ σχολεῖο, νὰ μάθουμε τοῦλάχιστον πρῶτα ἀπ' ὅλα νὰ μὴ φτύνομε, ὕστερα ὅταν βήχουμε, νὰ βήχουμε μὲ κλειστὸ τὸ στόμα. Αὐτὸ

ΓΙΑ ΓΡΙΠΠΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ **NOVALGIN-CHININ**

*Ἄμεσος κατάπαυσις τῶν πόνων καὶ τῶν ἄλλων
βοσανιστικῶν ἐνοχλημάτων*

μέ λίγη καλή θέλησι μπορούμε πολύ καλά να τὸ μάθουμε. Ὅταν πάλι βήχουμε καὶ φτερνιζόμεσθε νὰ βάζουμε μπροστὰ στὸ στόμα μας τὸ μαντήλι μας.

Ἡ συνήθεια νὰ βάζουμε εὐγενικὰ τὸ χέρι μας μπροστὰ στὸ στόμα ὅταν βήχουμε καὶ φτερνιζόμεσθε εἶναι εὐγενικὸ μὲν, ἀλλὰ καθόλου ἀποτελεσματικὸ. Χιλιάδες σταγονίδια ραντίζουν τὸ χέρι μας καὶ ὅταν θὰ τὸ δώσουμε στὸν φίλο μας νὰ τὸν χαιρετίσουμε ἢ ὅταν τοῦ δώσουμε κάτι θὰ τὸν μολύνουμε ὑποῦλα, δίχως νὰ τὸ φανταζόμεθα οὔτε ὁ ἕνας οὔτε ὁ ἄλλος.

Πολὺ συχνὰ βλέπουμε ἀνθρώπους νὰ κάθωνται στὸ ἴδιο τραπέζι καὶ νὰ φοβοῦνται νὰ μὴ φᾶνε μὲ τὸ ἴδιο κουτάλι ἢ τὸ ἴδιο πηροῦνι ποὺ ἔφαγε ὁ ἄρρωστος ἢ καὶ νὰ μὴν πιοῦν νερὸ ἀπ' τὸ ποτήρι τοῦ ἀρρώστου. Ὁ κίνδυνος τοῦ βήχα του, τῆς ὁμιλίας του καὶ τοῦ φτερνίσματός του, ποὺ μᾶς ραντίζουν μὲ σταγονίδια ποὺ δὲν τὰ βλέπουμε, τὰ φαγητὰ μας ποὺ εἶναι στὸ μέσον τοῦ τραπεζιοῦ ἔτοιμα γιὰ σερβίρισμα, εἶναι ἀφάνταστα πιὸ μεγάλος.

Τὸ δεύτερο ποὺ ἔχουμε νὰ μάθουμε εἶναι ὄχι μόνον νὰ μὴν ξεσκονίζουμε τίποτε σὲ κλειστὸ χῶρο, μὰ καὶ νὰ μὴ ἀναταράζουμε τίς κουβέρτες, ἔτσι ποὺ νὰ σηκώνεται σκόνη.

Σήμερα ὑπάρχουν οὐσίες ἀντισηπτικὲς ποὺ τίς μεταχειρίζονται ψεκάζοντας εἰς τὰ μεγάλα νοσοκομεῖα τοῦ ἐξωτερικοῦ ὅπως καὶ στὰ σχολεῖα, ὑπνοδωμάτια ποὺ προσκολοῦν τίς σκόνες καὶ τίς καθηλώνουν στὰ ἀντικείμενα ἔτσι ποὺ νὰ μὴν πετοῦν στὸν ἀέρα. «Εἶμαστε βέβαιοι, λέγει ὁ γιαιτρὸς κ. Δήμησας στὴ μελέτη του, πὼς σὲ λίγα χρόνια θὰ ἀπαιτοῦμε τὴν ἀπολύμανσι τοῦ ἀέρα στοὺς κλειστοὺς χώρους ὅπως εἶναι τὰ νοσοκομεῖα, οἱ αἴθουσες τῶν δημοσίων συγκεντρώσεων, οἱ στρατώνες, τὰ ἐργοστάσια, τὰ σχολεῖα κ.λ.π. τὸ ἴδιο ὅπως σήμερα ζητοῦμε τὴν ἀπολύμανσι τοῦ νεροῦ μὲ τὴν διήθησι καὶ τὴν χλωρίωσί του».

Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά εἶναι ἡ ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἀντὶ νὰ ἀποφύγουμε τὸ κρῦο θὰ εἶναι προτιμότερη ἡ σκληραγωγία, τὸ κρῦο ντοῦς. Τὰ ἐλαφρὰ φορέματα συντελοῦν περισσότερο στὴν καλὴ κυκλοφορία καὶ στὴν ἀντίδρασι τοῦ νευρικοῦ μας συστήματος γιὰ μιὰ καλὴ κυκλοφορία τῶν βλεννογόνων καὶ τοῦ δέρματος παρά ἡ μαλθακότηθα καὶ τὰ ζεστὰ.

Ἀποφυγὴ ἀπὸ τὴν κόπωσι, τὴν ἀϋπνία καὶ τὸν ὑπέρσπιτισμόν, συντελοῦν εἰς τὴν καλὴν ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ.

Η ΕΠΙΔΗΜΙΚΗ ΓΡΙΠΠΗ

Μὲ τὴν λέξιν «γρίππη» ὁ λαὸς ὀνομάζει διάφορες ἀρρώστειες. «Γρίππη» λέει κάθε συναχάκι ποὺ θὰ πάθῃ, «γρίππη» καλεῖ τὸ κοινὸ κρουολόγημα, γιὰ

τὸ ὁποῖο σᾶς ἔχουμε πρὶ πάντων μιλῆσει καὶ ἐγρίππη» ὀνομάζει τὴν πραγματικὴ γρίππη, τὴν ἰνφλουέντζα. Ἀλλὰ αὐτὴ ἡ ἐπιδημικὴ γρίππη εἶναι μιὰ ξεχωριστὴ ἀρρώστεια καὶ ὀφείλεται σὲ διάφορο αἷτιο.

Ἡ γρίππη ἄλλοτε ἐμφανίζεται μόνον σποραδικὰ κρούσματα, ἄλλοτε παρουσιάζεται ὑπὸ μορφήν μικρῶν ἐπιδημιῶν, ποὺ περιορίζονται σὲ ὠρισμένες περιοχὲς καὶ ἄλλοτε ὑπὸ μορφήν πανδημίαν, ποὺ ξαπλώνεται δηλαδὴ, σὲ ὅλες τὶς χώρες.

Ἡ ἐπιδημικὴ μορφή εἶναι σχετικῶς ἡπία καὶ παρουσιάζεται κάθε χρόνο ἢ κάθε δύο καὶ περισσότερα χρόνια. Ἡ πανδημικὴ μορφή τῆς γρίππης εἶναι πολὺ σοβαρὰ καὶ κατὰ περίεργον τρόπον, ἐμφανίζεται κάθε δύο ἢ τέσσερες δεκαετίες, εἶναι δὲ συχνὰ θανατηφόρος.

Ὡς σήμερα ἀλιγσμόνητη μένει ἡ γρίππη τοῦ 1918—1919 κατὰ τὴν ὁποίαν ἐσημειώθησαν σὲ ὅλο τὸν κόσμον 200 ἑκατομ. περιπτώσεις, καὶ μέσα σὲ διάστημα λιγώτερο τοῦ ἐνὸς ἔτους 10 ἑκατομ. θάνατοι, δηλαδὴ, ἡ γρίππη ἐκείνη ἐσκότωσε περισσότερους ἄνθρώπους ἀπὸ ὅσους χάθηκαν στὸν Α΄ Παγκόσμιον πόλεμον. Ἀξιοσημείωτον εἶναι, ὅτι οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι ποὺ πέθαναν ἀπὸ τὴν γρίππην ἦσαν ἡλικίας 20—40 ἐτῶν, καίτοι ἡ γρίππη εἶναι μιὰ ἀρρώστεια ποὺ δὲν σέβεται οὔτε ἡλικία, οὔτε φυλὴ, οὔτε τίποτε, ἀρκεῖ νὰ μὴν ὑπάρχη ἀνοσία.

Ὁ χειμῶνας καὶ ἡ ἀνοιξίς, προσφέρουν στὸν ἰὸν τῆς γρίππης πρὶ εὐνοϊκὰς συνθήκας γιὰ τὴν ἀνάπτυξίν του καὶ διευκολύνουν τὴν ἐξάπλωσιν τῆς ἀρρώστειας. Σχεδὸν ὅλες οἱ ἐπιδημίαι ἐκδηλώνονται μεταξὺ Νοεμβρίου καὶ Μαΐου, ἐξαίρεσιν δὲ μόνον ἀπετέλεσεν ἡ γρίππη τοῦ 18 ποὺ ἄρχισε τὸν Σεπτέμβριον καὶ ἐτελείωσε τὸν Ὀκτώβριον τοῦ ἐπομένου ἔτους. Παρ' ὅλα αὐτὰ οἱ σποραδικὰς περιπτώσεις μπορεῖ νὰ ἐμφανισθοῦν καὶ σὲ ἄλλες ἐποχὰς τοῦ ἔτους.

Ἡ γρίππη ὀφείλεται, ὅπως εἶπαμε, σὲ ἓνα ἰόν, ἓνα πολὺ μικρὸ μικροβίον, ποὺ μεταδίδεται εὐκολώτατα. Μάλιστα οἱ ἐπιστήμονες διακρίνουν δύο ὁμάδες τοῦ ἰοῦ αὐτοῦ, τὴν ὁμάδα Α΄ καὶ τὴν ὁμάδα Β΄. Οἱ περισσότερες περιπτώσεις, οἱ πρὶ συνήθεις, ὀφείλονται εἰς τὸν ἰὸν τῆς ὁμάδος Α΄.

Ὁ ἰὸς αὐτὸς εἰσβάλλει ταχύτατα στὸν ὀργανισμὸν καὶ προσβάλλει τοὺς βλενογόνους τῆς ἀναπνευστικῆς ὁδοῦ, καὶ ἰδίως τὴν τραχεΐαν καὶ τοὺς βρόγχους. Αὐτὴ ἡ κατάστασις δημιουργεῖ εὐνοϊκοὺς ὄρους γιὰ τὴν εἰσβολὴν ἄλλων μικροβίων, τὰ ὁποῖα προσβάλλουν δευτερογενῶς ὀλόκληρον τὸ

ΓΙΑ ΓΡΙΠΠΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ **NOVALGIN-CHININ**

*Ἄμεσος κατάπανσις τῶν πόρων καὶ τῶν ἄλλων
βασανιστικῶν ἐνοχλημάτων*

αναπνευστικὸν σύστημα καὶ τοὺς πνεύμονας. Τέτοια μικρόβια εἶναι ὁ στρεπτόκοκκος, ὁ πνευμονόκοκκος καὶ ἄλλα ποὺ δημιουργοῦν πνευμονίες καὶ ἄλλες ἐπιπλοκές.

Ὁ χρόνος ἐπιπλοκῶν τοῦ μικροβίου εἶναι πολὺ μικρὸς. 24—72 ὥρες ἀρκοῦν γιὰ νὰ ἐκδηλωθοῦν τὰ συμπτώματα τῆς ἀσθενείας. Στὶς συνήθεις ἐκδηλώσεις τῆς ἠνφλουέντζα συγγέεται μὲ τὸ κοινὸ κρυολόγημα καὶ ἄλλες παθήσεις τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος. Τὰ κοινὰ γνωρίσματα εἶναι ἡ αἰφνίδια προσβολὴ ποὺ παρουσιάζεται συνήθως μὲ πολὺ δυνατὰ ρίγη ἢ καὶ χωρὶς αὐτά, μὲ πονοκέφαλο, πόνους τῶν μυῶν, κυρίως στὴ ράχη καὶ στ' ἄκρα: κατάρπῃσι τῶν σωματικῶν δυνάμεων, βῆχα καὶ κάποτε συμπτώματα ρινοφωνίας. Ὁ πυρετὸς διαρκεῖ ἀπὸ 1—6 ἡμέρες, συνήθως δὲ 2—3 καὶ εἶναι ὑψηλός. Ἡ ἀνάρρωσις εἶναι δύσκολη, ὁ ἀσθενὴς αἰσθάνεται κόπῃσι καὶ ἀθυμία: μελαγχολία. Στὶς πιὸ πολλὰς περιπτώσεις ἡ ἐξέλιξις τῆς νόσου εἶναι ταχεῖα καὶ ἐκτεταμένη. Ὁ ὄργανισμὸς ἀρχίζει νὰ ἀντιδρᾷ ἀπὸ τὴν στιγμή τῆς εἰσβολῆς. Τὰ ἀντισώματα τὰ ὁποῖα γεννῶνται προσπαθοῦν νὰ ἐξοντώσουν τὸ μικρόβιο. Σὲ σοβαρὰς περιπτώσεις ὁ ὄργανισμὸς δὲν ἔχει τὴ δύναμι ν' ἀντιδράσῃ καὶ ἔρχεται ὁ θάνατος, ὁ ὁποῖος μπορεῖ νὰ ἐπέλθῃ καὶ ἐντὸς 48 ὡρῶν.

Ἐὰν μετὰ 3—4 ἡμέρες ὁ πυρετὸς δὲν ἀρχίσῃ νὰ ὑποχωρῇ, ἢ ἀκόμη ἐὰν μετὰ τὴν πτώσιν ἐπανέλθῃ, τότε πρέπει νὰ ὑποπτευθοῦμε, ὅτι ἔχουν δημιουργηθῇ ἐπιπλοκές, δηλαδὴ ἔχουν γίνῃ δευτερογενεῖς εἰσβολὲς ἄλλων βακτηριδίων γιὰ τὰ ὁποῖα ἤδη μιλήσαμε.

Ἡ μετάδοσις τῆς νόσου εἶναι εὐκολωτάτη, καὶ σ' αὐτὸ κυρίως ὀφείλεται ἡ ταχεῖα ἐξάπλωσις τῆς γρίππης. Ὁ ἴος εὐρίσκεται εἰς τὰ ἐκκρίματα τοῦ ρινοφάρυγγος κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ἀρρώστειας, σπανίως δὲ μετὰ τὴν ἐβδόμην ἡμέραν. Ὅπως καὶ, μὲ τὶς ἄλλες ἀναπνευστικὰς εἰσβολὰς, ἡ μετάδοσις γίνεταί μὲ τὸν βῆχα, μὲ τὸ φτέρνισμα καὶ μὲ τὴν ὁμίλιαν. Ὁ λαὸς λέει, ὅτι ἡ γρίππη μεταδίδεταί ἀκόμη καὶ μὲ τὸν ἄερα, πράγμα ποὺ ὑποστηρίζουν ἐπίσης καὶ πολλοὶ ἐρευνηταί. Εὐνόητον εἶναι, ὅτι μὲ τὴν πιὸ κοντινὴ ἐπαφὴ μεταδίδεταί εὐκολώτερα τὸ μόλυσμα. Τὸ ἂν ὑπάρχουν μικροβιοφορεῖς τῆς γρίππης, ἄνθρωποι δηλαδὴ ποὺ ἔχουν πάντε στὸν ὄργανισμό τους τὸν ἴδον αὐτόν, δὲν ἔχει ὡς σήμερα ἀποδειχθῇ.

Ἄς δοῦμε, ὅμως τώρα, ποιά εἶναι ἡ θεραπεία τῆς γρίππης, αὐτῆς τῆς ἀρρώστειας ποὺ εἶναι τόσο μεταδοτικὴ. Δυστυχῶς εἰδικὴ θεραπεία δὲν ὑπάρχει. Συχνὰ ὁ κόσμος χρησιμοποιεῖ γιὰ τὴν γρίππη, τὴν πενικιλλίνην, καὶ πιστεύει ὅτι αὐτὴ σκοτώνει τὸ μικρόβιο. Ἡ ἰατρικὴ ὅμως ἔχει ἀντίθετη γνώμη. Ἐκτεταμένα πειράματα ἀπέδειξαν ὅτι ἡ πενικιλλίνη δὲν μπορεῖ ν' ἀντιδράσῃ στὸν ἴδον τῆς γρίππης. Ἄλλοι ἐπιστήμονες ὑπέθεσαν ὅτι ἡ πενικιλλίνη καὶ τὰ ἄλλα ἀντιβιοτικά προλαμβάνουν τὰς ἐπιπλοκάς. Τὰ γεγονότα ὅμως, δείχνουν ὅτι στὰς συνήθεις ἐπιδημίας ἢ συχνότης τῶν δευτερογενῶν ἐπιπλοκῶν δὲν εἶναι μεγάλη, ὥστε νὰ χρησιμοποιοῦνται τὰ φάρμακα αὐτὰ προληπτικῶς. Γι' αὐτὸ τὰ ἀντιβιοτικά εἶναι καλὸν νὰ χρησιμοποιοῦνται μόνον στὶς περιπτώσεις ποὺ ἔχομε σοβαρὰς δευτερογενεῖς εἰσβολὰς, δηλαδὴ ἐπιπλοκάς.

Ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ μένῃ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἀρρώστειας στὸ κρεβάτι καὶ σ' ἓνα δωμάτιο μὲ κανονικὴ θερμοκρασία, ὥστε ν' ἀποφεύγωμε τοὺς ἐρεθισμοὺς ποὺ μπορεῖ νὰ δημιουργηθοῦν ἀπὸ τὸν κρύον ἄερα. Ἐπισκέπται δὲν πρέπει νὰ μπαίνουν τὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου, γιὰτὶ

είναι δυνατόν να φέρνουν μαζί τους και νέα μικρόβια. Συνιστάται μια έλασφρά και ύγρα δίαιτα. Οί ασθενείς πρέπει να τρώγουν σουπες, να πίνουν γάλα, πορτοκαλάδες, λεμονάδες και πολλά ζεστά, καθορίζεται ότι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 2 όκάδες περίπου ύγρα ήμερησίως. Οί πόνοι τών μυών ανακουφίζονται με άσπιρίνες ή κοντεΐνες, οί όποιες όμως πρέπει να δίδονται με μεγάλη προσοχή, ώστε να μη δημιουργήσωμε άπότομον πτώσιν του πυρετού. Συνιστώνται επίσης διάφορα άποχρεμπτικά φάρμακα και άλλα που ανακουφίζουν τόν βήχα. Καλόν άκόμη κάμουν και τὰ ζεστά έπιθέματα στο στέρνον. Μετά τὸ πυρετικό στάδιο αί δυνάμεις πρέπει να τρωθούν με καλὸ φαγητό.

Φυσικά, αν παρουσιασθούν μαζί με τήν γρίππη καμμιὰ βρογχίτις ή πνευμονία ή άλλη άρρώστεια, διαφορετική θα είναι και ή θεραπευτική άγωγή. Τότε, άσφαλώς, θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν τὰ άντιβιοτικά, κατά σύστασιν, βεβαίως, του γιαιτρού. Ο άσθενής πρέπει να μεταχειρίζεται χάρτινα μαντήλια, τὰ όποία μετά τήν χρήσι τους θα καίονται, για να έμποδίσωμε τήν μετάδοσι τής νόσου και στους άλλους οίκείους. Έπίσης, όταν φταρνίζεται ή βήχη, πρέπει να καλύπτει τὸ στόμα του. Ουδέποτε έπιτρέπεται να χρησιμοποιούμε τὰ άντικείμενα του άσθενούς, τὰ προσόψιά του, ή τὰ σκεύη του, αν θέλωμε να προφυλαχθούμε από τήν άρρώστεια. Σε περιπτώσεις έπιδημίας δέν πρέπει να συχνάζωμε σε μέρη όπου υπάρχει συνωστισμός, σε θέατρα, σε κινηματογράφους και δέν πρέπει να έκτιθέμεθα στο ψύχος, ή να κουραζόμαστε πολύ. Σε μεγάλες έπιδημίες έπιβάλλεται και τὸ κλείσιμο τών σχολείων. Όλα όμως, αυτά τὰ μέτρα, δέν είναι αρκετά και τόσο εύκολον να μάς προφυλάξουν από τήν μετάδοσι τής νόσου. Γι' αυτό οί έπιστήμονες εργάζονται έντατικά για να μπορέσουν να δώσουν καλύτερα άποτελέσματα με τὸ έμβόλιον τής γρίππης. Διότι υπάρχει έμβόλιο, τὸ όποίον όμως, εύρίσκεται άκόμη εις τὸ πειραματικόν στάδιον. Πάντως έκτεταμένα πειράματα έχουν άποδείξει, ότι αν ὁ έμβολιασμός γίνεται κάθε χρόνο και πριν βεβαίως έκδηλωθῆ μία έπιδημία, τότε είναι δυνατόν να έχωμεν άριστα άποτελέσματα για τους λίγους μήνας που ισχύει τὸ έμβόλιον.

Σήμερα, λοιπόν, ή γρίππη έπαυσε να είναι ή τρομακτική άρρώστεια που ήταν κατά τὸ παρελθόν. Και τούτο όφείλεται κυρίως στο ότι με τὰ άντιβιοτικά μπορούμε να καταπολεμήσωμε τις δευτερογενείς λοιμώξεις, όπως είναι ή πνευμονία, από τήν όποίαν κυρίως επέθαινε κατά τὸ παρελθόν ὁ κόσμος.

ΓΙΑ ΓΡΙΠΠΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ **NOVALGIN-CHININ**

*"Άμεσος κατάπαυσις τών πόνων και τών άλλων
βασανιστικῶν ένοχλημάτων*

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΩΤΩΝ (ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ)

Τοῦ κ. Δ. ΙΩΑΝΝΟΒΙΤΣ, Ἴατροῦ Ὀτορινολαρυγγολόγου, Ὑφ. τοῦ Πανεπιστημίου

Σὲ ὅλους εἶναι γνωστὴ ἡ σπουδαιότης τῶν αἰσθητηρικῶν ὀργάνων, τὰ ὁποῖα τόσον πολὺ ἐπηρεάζουν τὴν ἐν γένει κοινωνικὴν ζωὴν τοῦ ἀτόμου.

Τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς, τὸ ὁποῖον μαζὶ μὲ τὴν ὄρασι μᾶς δίνει τὴν πιὸ σωστὴ ἀντίληψιν τοῦ περιβάλλοντος, ἔχει καὶ αὐτὸ ἀνάγκην ὠρισμένης προσοχῆς καὶ ὠρισμένων φροντίδων, γιὰ νὰ λειτουργῇ καλὰ καὶ γιὰ νὰ μὴ δημιουργηθοῦν νοσηρὲς καταστάσεις.

Τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς — τὸ οὖς — τὸ διαιροῦμε σὲ τρία μέρη:

α) τὸ ἔξω οὖς, πού ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸ μέρος πού βλέπουμε (τὸ «πτερύγιον») (1), καὶ ἀπὸ τὸν «ἔξω ἀκουστικὸν πόρον» (2).

β) Τὸ μέσον οὖς, πού περιλαμβάνει τὸ «τύμπανον» (3) καὶ τὰ ῥακουστικὰ ὀστάρια» (4). καὶ

γ) Τὸ ἔσω οὖς, πού περιλαμβάνει τοὺς «ἡμικυκλίους σωλήνας» (αἴθουσα) (5), τὸν κοχλίαν, εἰς τὰ ὁποῖα καταλήγει τὸ ἀκουστικὸν νεῦρον (6), καθὼς καὶ τὴν Εὐσταχιανὴν σάλπιγγα (7).

Ὅλα αὐτὰ τὰ θαυμαστὰ ὄργανα, πού τὰ βλέπομε σὰν εἰκόνας, πρέπει νὰ τὰ προφυλάσσωμε καὶ νὰ τὰ διατηροῦμε ὑγιῆ, ὥστε νὰ μποροῦν νὰ ἐργάζωνται κανονικά.

Λίγες συμβουλὲς εἶναι ἀπαραίτητες γιὰ τὴν προφύλαξιν τῆς ἀκοῆς τῶν βρεφῶν, γιὰτὶ χωρὶς αὐτὲς μπορεῖ ἐμεῖς οἱ ἴδιοι νὰ καταστρέψωμε τὴν ἀκοὴν τῶν παιδιῶν μας καὶ μάλιστα — καμμιά φορά — γιὰ ὅλη τους τὴ ζωὴ.

Κατὰ τὸ πρῶτον λουτρὸν στὸ βρέφος ἀπαγορεύεται νὰ ἀγγίξωμε τὸν ἔξω ἀκουστικὸν πόρον. Πρέπει ὅμως νὰ τὸν καθαρίσωμε στὰ ἄλλα λουτρά, ἀφοῦ μὲ καθαρὰ χέρια ἐτοιμάσωμε ἀποστειρωμένο θαμβάκι σὲ σχῆμα τσιγάρου καὶ αὐτὸ τὸ χρησιμοποιήσωμε γιὰ τὸ καθάρισμα, ὥστε νὰ ἀπορροφήσῃ τὸ νερὸ πού μπῆκε στὸ αὐτὶ κατὰ τὸ λουτρό. (Ὅταν λέμε καθαρὰ χέρια ἐννοοῦμε χέρια πλυμένα μὲ ζεστὸ νερὸ, σαποῦνι καὶ βούρτσον). Γιὰ νὰ συμπληρώσωμε τὸ καθάρισμα τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου μποροῦμε γὰ χρη-

σιμοποιήσωμε ἀποστειρωμένο βαμβάκι, ἀφοῦ πρὶν τὸ βουτήξωμε σὲ ἀποστειρωμένη παραφίνη. Δὲν πρέπει ποτὲ νὰ βάζωμε μέσα στὸ αὐτὶ ὅποιο-δήποτε μικρὸ ἐργαλεῖο ἢ σπιρτόξυλο τυλιγμένο μὲ βαμβάκι. Ἐπειτα καθαρίζομε τὸ ἐξωτερικὸ μέρος τοῦ αὐτιοῦ, ἐκεῖ πού ἐνώνεται μὲ τὸ κρανίον (ὀπισθωτιαία) μὲ ἀποστειρωμένο βαμβάκι καὶ τὸ πουδράρουμε μὲ τάλκ. Τὴν κυψέλη καθαρίζομε μίαν ἢ δύο φορές τὴν ἐβδομάδα μὲ ἀποστειρωμένο βαμβάκι σὲ σχῆμα μικροῦ τσιγάρου, βουτηγμένο σὲ ἀποστειρωμένη παραφίνη.

Ἡ ἀκοὴ ἀναπτύσσεται πολὺ κωρὶς. Εἶναι γνωστὸ πόσο καλὰ ἐπιδρᾶ ἡ μουσικὴ στὰ βρέφη, πράγμα πού τὸ ξέρουσι οἱ μητέρες καὶ γι' αὐτὸ τὰ νανουρίζουσι. Ὅταν ἡ ἀκοὴ ἀναπτύσσεται ὁμαλὰ τότε ἀναπτύσσεται καὶ ἡ ὁμιλία, ἐκτὸς ἀπὸ μερικές ἐξαιρέσεις. Γι' αὐτὸ πρέπει ἡ μητέρα νὰ προσέχη πολὺ τὴν κατάστασι τῶν ὠτων καὶ τῆς ἀκοῆς τοῦ παιδιοῦ τῆς. Δὲν εἶναι σπάνιες, στὴν βρεφικὴ ἡλικία, οἱ περιπτώσεις πού παρουσιάζεται πυρετός, χωρὶς νὰ βρῆσκειται ἡ αἰτία του καὶ ὁ καλούμενος ὠτολόγος διαπιστώνει ὅτι ὀφείλεται σὲ λαυθάνουσα μέσην ὠτίτιδα. Μία λαυθάνουσα μέση ὠτίτις, πού ἔχει προσβάλει καὶ τὰ δύο ὠτα. Τὸ ἴδιον θὰ συμβῆ ἐὰν δὲν προσέξωμε αἰτία κωφώσεως καὶ ἀπὸ τὰ δύο ὠτα. Τὸ ἴδιον θὰ συμβῆ ἐὰν δὲν προσέξωμε ὑποτροπιάζουσιν μέσην ὠτίτιδα. Ἀποτέλεσμα τῆς κωφώσεως πού γίνεται ἀθόρυβα καὶ βαθμιαία εἶναι ἡ ἀνικανότης τοῦ βρέφους νὰ ὁμιλήσῃ, πού συνήθως ἀρχίζει νὰ ὁμιλῇ γύρω στὸ πρῶτον ἔτος. Τὴν ἀνικανότητα αὐτὴν οἱ γονεῖς τὴν ἀποδίδουσι σὲ καθυστέρησιν τῆς ὁμιλίας, ἐνῶ στὴν πραγματικότητι ὀφείλεται σὲ κώφωσι.

Καὶ ἄλλες αἰτίαι προκαλοῦν κώφωσι ὅταν γίνεται βλάβη εἰς τὸ ἔσω οὖς, ὅπως π. χ. μετὰ ἀπὸ προσβολὴν ἐπιδημικῆς νόσου (ἐγκεφαλονωτιαία) μηνιγγίτις κ. τ. λ. ἢ μετὰ ἀπὸ φάρμακα. Γι' αὐτὸ οἱ γονεῖς πρέπει νὰ προσέχουσι νὰ μὴ δίδουσι φάρμακα στὸ βρέφος χωρὶς τὴν ἐντολήν τοῦ ἰατροῦ. Ἡ μητέρα πρέπει νὰ γνωρίζῃ ὅτι γιὰ νὰ προφυλάξῃ τὸ βρέφος ἀπὸ τὴν κώφωσι πρέπει νὰ καταφύγῃ ὅσο μπορεῖ πρὶν γρηγορὰ στὸν εἰδικὸ ἰατρό, γιὰ οἰαδήποτε ἀνωμαλία πού θὰ παρατηρήσῃ στὸ αὐτὶ καὶ τὴν ἀκοὴν τοῦ παιδιοῦ.

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ὁ καθαρισμὸς τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου θὰ γίνεται ὅπως περιεγράφη ἀνωτέρω. Ὁ ἀποστειρωμένος βάμβαξ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐμβαπτισθῇ ἢ εἰς ἀποστειρωμένην παραφίνην ἢ εἰς ἀλκοὸλ 60ο.

Ἐπαναλαμβάνομεν ὅτι δὲν πρέπει νὰ παραμελῆται ὁ καθαρισμὸς τῆς ὀπισθωτιαίας πτυχῆς καὶ ὅτι δὲν χρησιμοποιῆται οἰονδήποτε μικρὸν ἐργαλεῖον μὲ σκοπὸν τὸν καθαρισμὸν τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου.

Ἡ μητέρα πρέπει νὰ ἐπαγρυπνῇ ὥστε τὸ παιδί νὰ μὴ εἰσάγῃ διάφορα μικρὰ ἀντικείμενα ἐντὸς τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου ἄλλου παιδιοῦ.

Τὰ παιδιὰ συνήθως δὲν ὁμολογοῦν τὴν πράξιν των. Θὰ ἀντιληφθῆτε

ὁμως ὅτι τὸ παιδί σας παρουσιάζει βαρηκοΐαν ἢ ὅτι παραπονεῖται γιὰ πό-
νους στὸ αὐτί. Ἐπίσης εἶναι δυνατὸν τυχαίως εἰς τὴν ἔξοχὴν νὰ εἰσχωρή-
σῃ κανένα μικρὸ ἔντομο στὸ αὐτί τοῦ παιδιοῦ. Γιὰ τὸ συμφέρον τοῦ παι-
διοῦ καὶ πρὸς ἀποφυγὴν δυσαρέστων συνεπειῶν (ὠτογενῶν ἐπιπλοκῶν), συ-
νιστᾶται ὅπως οἱ γονεῖς ἀποφύγουν τὰς ἐπισκέψεις διαφόρων ἰατρῶν διὰ
τὴν ἀφαίρεσιν τοῦ ξένου σώματος, καὶ νὰ περιορισθῶν μόνον εἰς τὸν ὠτο-
λόγον ὅστις καὶ θὰ προβῇ πρῶτον εἰς τὴν διαπίστωσιν τοῦ ξένου σώματος
καὶ δεύτερον εἰς τὴν ἀφαίρεσιν αὐτοῦ.

Τὰ πτερύγια πρέπει νὰ προστατεύωνται ἀπὸ δυνατὸν ἢ παρατετα-
μένο ψύχος.

Νὰ ἀποφεύγωνται τὰ ραπίσματα (χτυπήματα) διὰ νὰ μὴ προκληθῇ
ρῆξις τοῦ τυμπάνου. Ἐπὶ οἰουδήποτε ἐνοχλήματος μετὰ οἰουδήποτε ράπι-
σμα, ἀπαγορεύεται ἡ ἐνστάλαξις οἰουδήποτε διαλύματος ἐντὸς τοῦ ἔξω ἄ-
κουστικοῦ πόρου ἢ πλύσις τοῦ ὠτός. Ἐπίσης πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται αἱ
προσκρούσεις ἐπὶ τοῦ ὠτός, διότι ὡς ἀποτέλεσμα αὐτῶν δυνατὸν νὰ ἀνα-
πτυχθῇ ὠταιμάτωμα.

Τὰ παιδιὰ πρέπει νὰ ἀπομακρύνωνται ἀπὸ περιοχὰς ὑπόπτους δι'
ἐκρήξεις (ἀνατινάξεις ὀρυχείων, πυροβολισμοὶ κ.λ.π.) διότι δυνατὸν ἢ αἰ-
φνιδία πίεσις τοῦ ἀέρος νὰ προκαλέσῃ κώφωσιν ἄλλου βαθμοῦ.

Ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐλέχθη πρέπει μὲ μεγάλην προσοχὴν καὶ ἐπιμέλειαν
νὰ ἐκτελῶνται αἱ ὁδηγίαι τοῦ ὠτολόγου εἰς περιπτώσεις λανθάνουσας μέ-
σης ὠτίτιδος ἢ ὑποτροπιαζούσης μέσης ὠτίτιδος. Ἰδιαιτέρως δὲ πρέπει
νὰ τονισθῇ ὅτι δὲν πρέπει νὰ παραμελῆται ἡ φροντίς τῆς περιποιήσεως τῆς
πυώδους ὠτορροίας, διότι ἡ ἐπιμελημένη θεραπεία αὐτῆς θὰ συντελέσῃ εἰς
τὴν προφύλαξιν ἐκ τῆς κωφώσεως. Ὡς ἀποτέλεσμα δὲ τῆς ὀλικῆς κωφώσε-
ως ἐξ ἀμφοτέρων τῶν ὠτων κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην εἶναι ἡ ἀνικανότης τοῦ
παιδιοῦ νὰ ὁμιλῇ. Οἱ γονεῖς πρέπει νὰ προσέξουν εἰς τὸ σημεῖον αὐτὸ καὶ
νὰ μὴν θεωροῦν τὴν ἀνικανότητα τῆς ὁμιλίας ὡς καθυστέρησιν τῆς ὁμιλίας.
Ἡ διαφορὰ εἶναι μεγίστη καὶ ἡ εὐθύνη τῶν γονέων ἀκόμη μεγαλυτέρα, διότι
ἡ αἰτία εἰς τὴν πρῶτην περίπτωσιν εἶναι ἡ ἀπώλεια τῆς ἀκοῆς. Ταύτην οἱ
γονεῖς εὐκόλως δύνανται νὰ ἀντιληφθῶν, ὅτε καὶ ἐγκσίρως θὰ συμβουλευ-
θῶν τὸν ὠτολόγον, ἐὰν διαπιστώσουν ὅτι τὸ παιδίον δὲν ἀκούει τὸ κουδούνι
τοῦ σπιτιοῦ, τὸ κορνάρισμα τοῦ αὐτοκινήτου, τὸ τηλέφωνο καὶ γενικῶς
δὲν ἀκούει ὅταν καλῆται μὲ δυνατὴν ἀκόμη φωνήν.

Χαρακτηριστικὸν ἐπίσης ὅτι τὸ παιδί πού δὲν ἀκούει καλὰ δὲν ἔχει
τὴν ποιότητα τῆς φωνῆς τῶν ἄλλων παιδιῶν, δηλαδὴ ἡ φωνή του εἶναι μονό-
τονος. Ἐλέχθη ἀνωτέρω ὅτι ἡ εὐθύνη βαρύνει πολὺ τοὺς γονεῖς ὅταν ἀγνο-
ήσουν καὶ παραμελήσουν τὴν ὀλικὴν ἀπώλειαν τῆς ἀκοῆς τοῦ παιδιοῦ, διό-
τι ἐξ αὐτοῦ δὲν δύναται νὰ ὁμιλήσῃ οὔτε καὶ νὰ συνεννοηθῇ μετὰ τοῦ περι-
βάλλοντος, γίνεται δηλαδὴ ἄλαλον καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διαταράσσε-
ται ἡ μελλοντικὴ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ καὶ δὲν διαπλάσσεται ἡ προσωπικότης
του καὶ ἡ εὐτυχία του.

Ἀποτέλεσμα τῆς μερικῆς κοπώσεως (βαρηκοΐας) κατὰ τὴν σχολικὴν
περίοδον εἶναι ὅτι τὰ παιδιὰ αὐτὰ ἐκλαμβάνονται ὡς ἀπρόσεκτοι, ἀμελεῖς
καὶ κακοὶ μαθηταὶ ἢ ἀσθενεῖς ἢ καθυστερημένης διανοητικῆς καταστάσεως,
ἐνῶ εἰς τὴν πραγματικότητα πρόκειται περὶ καλῶν, προσεκτικῶν καὶ εὐφη-
ῶν μαθητῶν, ἀλλὰ ἐχαρακτηρίσθησαν οὕτω διότι δὲν εἶχε προηγηθῇ ὠτολο-

γική εξέτασιν τῶν μαθητῶν. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ἢ σκοπιμότης τοῦ ἐλέγχου τῆς ἀκουστικῆς ἰκανότητος τῶν μαθητῶν ἐν συνδυασμῷ πρὸς τὸν ἔλεγχον τῆς ὀπτικῆς ὀξύτητος εἶναι ἀπαραίτητος κατὰ τὴν εξέτασιν τῶν παιδιῶν στὸ σχολεῖο.

Ἐὰν οἱ νηπιαγωγοὶ ἢ διδάσκαλοι οἵτινες εὐρίσκονται εἰς συνεχῆ ἐπαφήν μετὰ τῶν μαθητῶν τῶν ἐξακριβώσουν βαρυκοῖαν εἰς τινὰς τῶν μαθητῶν καλὸν θὰ ἦτο νὰ εἰδοποιούντο οἱ γονεῖς περὶ αὐτοῦ, ἵνα προληφθῇ περαιτέρω ἐπιδεινῶσις τῆς κωφώσεως. Διὰ τὴν προφύλαξιν τῆς κωφώσεως ἐκ μέσης ὠτίτιδος οἱ γονεῖς πρέπει νὰ συμβουλευθοῦν τὸν ὠτολόγον διὰ νὰ ἐξακριβώσῃ τὰ αἷτια ταύτης καὶ ἀκολουθῶς προβῇ εἰς τὴν δέουσαν θεραπείαν. Ὁ ἐντεταλμένος ἰατρὸς τῆς σχολικῆς ὑγιεινῆς, ἐν συνεργασίᾳ μετὰ τοῦ ὠτολόγου, δύνανται νὰ διαφωτίζωσι δι' ὁμιλιῶν τοὺς γονεῖς περὶ τῶν αἰτίων τῆς κωφώσεως. Καὶ κατ' αὐτὸν τρόπον νὰ προληφθῇ κατὰ τὸ δυνατόν ἡ κώφωσις ἢ ὀλική ἢ μερική μετὰ τῶν δυσαρέστων συνεπειῶν ἐπὶ τῆς ἐξελίξεως τοῦ παιδιοῦ.

Εἰς τὸν ἐνήλικα ὁ καθαρισμὸς τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου δεόν νὰ γίνεται καθ' ὃν τρόπον περιεγράφη ἀνωτέρω αἱ αὐταὶ δὲ προφυλάξεις δεόν νὰ λαμβάνωνται πρὸς ἀποφυγὴν λοιμώξεων τοῦ δέρματος τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου (δοθιήνωσις, ἐρυσίπελας).

Ἐνσταλάξεις διαφόρων ὑγρῶν ἢ φαρμάκων ἐντὸς τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου ἢ πλύσεις τῶν ὠτῶν ἀπαγορεύονται, ἐὰν δὲν προηγηθῇ εξέτασις ὑπὸ εἰδικοῦ ὠτολόγου. Σημειωτέον, ὅτι αἱ ἐνσταλάξεις ἢ πλύσεις τῶν ὠτῶν, ἔστω καὶ δι' ἀντισηπτικῶν διαλυμάτων, ἐὰν γίνωσι μετὰ ἔξοδον αἵματος ἐκ τοῦ ἔξω ἀκουστικοῦ πόρου κατόπιν τραύματος ἢ κατάγματος τοῦ κρανίου, ἀποτελοῦσιν αἰτίαν προκλήσεως μηνιγγίτιδος καὶ θέτουν εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τοῦ ἀτόμου. Διὰ τοῦτο καὶ ἀπαγορεύονται ἀπολύτως.

Ἐὰν πρόκειται περὶ ἀτόμου, τὸ ὁποῖον εἶχεν εἰς τὸ παρελθὸν πάθει μέσην ὠτίτιδα, ἐπουλωθεῖσαν ἤδη, μετὰ ξυρῶν τρήματος τοῦ τυμπάνου, ὄχι μόνον ἀπαγορεύεται νὰ γίνωνται ἐνσταλάξεις ἢ πλύσεις τῶν ὠτῶν ὑπ' αὐτοῦ τοῦ ἰδίου, ἀλλ' ἀκόμη καὶ ἡ ἐλαχίστη ποσότης ὕδατος δὲν πρέπει νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν ἔξω ἀκουστικὸν χῶρον. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ἀπαγορεύονται εἰς τὸ ἐν λόγω ἄτομον ἢ οἱ «βουτιῆς στὴν θάλασσαν», τὰς ὁποίας πρέπει νὰ ἀποφεύγωσι καὶ οἱ ἀσθενεῖς καὶ οἱ πάσχοντες ἐκ «πυώδους ὠτορροίας» καθὼς καὶ οἱ κωφάλαλοι.

Διὰ τὴν προφύλαξιν τῆς μέσης ὠτίτιδος καὶ τῆς ἐκ ταύτης βαρυκοῖας, συνιστᾶται ὅπως ἀποφεύγωνται αἱ φλεγμοναὶ τοῦ βλενογόνου τῆς ρινὸς καὶ τοῦ ἐπιφάρυγγος (μετὰ ἢ ἄνευ λειτουργικῶν διαταραχῶν) αἱ ὁποῖαι εὐνοοῦνται καὶ ἐκ τῆς ὑγρασίας τοῦ περιβάλλοντος, ὅπως π.χ. τῶν παραθαλασσίων μερῶν.

Αἱ φλεγμοναὶ αὐταὶ τῆς ρινὸς, κατὰ τὰ ἀεροπορικὰ ταξίδια, λόγω τῆς διαφορᾶς τῆς πιέσεως, ἀποτελοῦν τὸ αἷτιον τῆς ἀερωτίτιδος. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν συνιστᾶται ἡ ἀποφυγὴ ἀεροπορικοῦ ταξιδίου ἐπὶ κατάρρου τῆς ρινὸς καὶ τοῦ ἐπιφάρυγγος (κρυολογήματος, συναχιοῦ).

Ἡ ὑπὸ εἰδικοῦ ὠτολόγου συμβουλή εἶναι ἀπαραίτητος εἰς πάσαν περίπτωση καὶ ἐλαχίστης «ρύσεως ἐκ τοῦ ὠτός» (ὀρρώδους, πυώδους ἢ αἱματηράς), διότι εἶναι δυνατόν νὰ ἀπειλῇ ἀκόμη καὶ τὴν ζωὴν τοῦ ἀτόμου. Οὐδέποτε εἶναι δυνατόν «πυώρροια τοῦ ὠτός» ἢ βαρυκοῖα νὰ θεραπευθῇ

αυτόματως, ἀλλὰ τουναντίον διὰ τῆς παρόδου τοῦ χρόνου νὰ ἐξελιχθῆ ἐπιδεινουμενῆ. Πιθανὸν νὰ τύχῃσι μεσοδιαστήματα ὑφέσεως, τὰ ὅποια συνήθως παραπλανῶσι. Ἐὰν συνυπάρχη πόνος δέον νὰ ἀποφεύγῃται τὰ παυσίπονα μέχρι τῆς ἐπισκέψεως τοῦ εἰδικοῦ ὠτολόγου διὰ νὰ μὴ προκαλεῖται σύγχυσις τῆς κλινικῆς εἰκόνας. Ἀκόμη δὲ περισσότερον συγκεχυμένη θὰ εἶναι ἡ κλινικὴ εἰκὼν, ὅταν ὁ ἀσθενὴς ἄνευ συμβουλῆς τοῦ ἱατροῦ, προβῆ αὐτοβούλως εἰς χρήσιν βιο-θεραπευτικῶν φαρμάκων.

Εἰς ἄτομα ἐργαζόμενα ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν συνεχῶν καὶ ἐπανειλημένων κρότων, συνιστᾶται νὰ φράσῃσι τὸν ἔξω ἀκουστικὸν πόρον καὶ τῶν δύο ὠτων διὰ βάμβακος μετὰ βαζελίνης, διότι ἄλλως, ἐκ τοῦ συνεχοῦς ἐρεθισμοῦ, εἶναι δυνατὸν νὰ προκληθῆ κάματος ἐκ τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου καὶ ὁ ὅποιος νὰ καταλήξῃ εἰς κώφωσιν.

Τελευταῖον: συνιστᾶται ὅπως μὴ χρησιμοποιῶνται ἄνευ τῆς συμβουλῆς ἱατροῦ, φάρμακα (ὡς κινίνη καὶ ἄλλα), τὰ ὅποια δυνατὸν νὰ ἔχῃσι τοξικὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ ἀκουστικοῦ νεύρου καὶ ἀργότερον νὰ ἀποτελέσωσι τὸ αἷτιον κωφώσεως ἢ ἐμβοῶν, μετὰ ἢ ἄνευ ἰλίγγου.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΡΙΝΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΡΡΙΝΙΩΝ ΚΟΙΛΟΤΗΤΩΝ ΡΙΝΟΦΑΡΙΓΓΟΣ

Τοῦ κ. Δ. ΙΩΑΝΝΟΒΙΤΣ Ὁτορινολαρυγγολόγου Ὑφ. τοῦ Πανεπιστημίου

Ἐπιχειρήματα καὶ παραρρινίων κοιλοτήτων ρινοφάρυγγος βρέφους - παιδίου: Ἄτομον τὸ ὅποῖον εἶναι συναχόμενον ἢ βήχει δὲν πλησιάζει τὸ βρέφος εἰμὴ κατόπιν ἐφαρμογῆς προσωπίδος ἵνα μὴ μολύνῃ τοῦτο. Ἡ προσωπὶς εὐκόλως ἐτοιμάζεται διὰ διπλῆς γάζης, ἡ ὅποια ἐφάπτεται τῆς ρινός, καλύπτει τοὺς ρῶθνας καὶ τὸ στόμα καὶ στερεοῦται ὀπισθεν τῆς κεφαλῆς. Ἡ προσωπὶς δὲν ἐμποδίζει νὰ διέλθουν τὰ μικρόβια ἀλλὰ σταματᾷ τὰ σταγονίδια σιέλου, μὴ ὀρατά, περιέχοντα ὡς γνωστὸν μικρόβια. Διὰ τῶν μεμολυσμένων σταγονιδίων γίνεται συνήθως ἡ λοίμωξις ἰδίως τῆς γρίπης, τοῦ κοινοῦ κρυολογήματος, τοῦ κατάρρου τῶν ἀνωτέρω ἀναπνευστικῶν ὁδῶν κ.λ.π. Ἡ προσωπὶς καλὰ εἶναι νὰ ἐφαρμόζεται ὅταν ἡ μήτηρ πάσχει ἐξ ὀξείνης. Μετὰ τὸ λουτρὸν τοῦ βρέφους οἱ ρῶθνες καθαρίζονται διὰ βάμβακος σχήματος μικροῦ τσιγάρου ἐμβαπτισθέντος εἰς ἔλαιον παραφίνης διὰ νὰ ἀπομακρύνῃ τὰς μικρὰς ἐφελκίδας, αἵτινες πιθανὸν νὰ ἔχουσι σχηματισθῆ. Προϋποτίθεται ὅτι ἡ μήτηρ θὰ ξέρῃ καλῶς νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας τῆς.

Ἄνεπαρκῆς διατροφή τοῦ βρέφους δυνατόν νὰ ὀφείλεται μεταξύ τῶν ἄλλων καὶ εἰς δυσχέρειαν τῆς ἀναπνοῆς ἀπὸ τῆς ρινὸς ἐπὶ ρινικοῦ κατάρρου, ὅτε τὸ βρέφος διὰ τοῦ στόματος εἰσπνέει καὶ οὕτω συντελεῖται κατάπνοσις ἀέρος, ἡ ὁποία προκαλεῖ ἀναγωγὰς.

Ἐπίσης ἔνεκα κατάρρου τῆς ρινὸς, δυνατόν νὰ εὐνοηθῇ ἡ ἀνάπτυξις βρογχίτιδος ἢ βρογχοπνευμονίας. Δὲν πρέπει νὰ διαφεύγη τῆς προσοχῆς ἢ ἐγκατάστασις τῆς διφθερίτιδος ἢ τῆς κληρονομικῆς συφιλίδος εἰς τὸν βλεννογόνον τῆς ρινὸς καὶ κλικῶς παρουσιάζεται ἡ εἰκὼν τοῦ συνήθους ρινικοῦ κατάρρου. Διὰ τῆς συνεργασίας τοῦ παιδιάτρου καὶ τοῦ ρινολόγου θὰ ἐξακριβωθῇ ἡ φύσις τοῦ ρινικοῦ κατάρρου καὶ τῆς δυσχερείας τῆς ἀναπνοῆς ἀπὸ τῆς ρινὸς καὶ οὕτω θὰ διευκολυνθῇ ἡ θεραπεία.

Ἐν συμπεράσματι ἡ μήτηρ πρέπει νὰ παρακολουθῇ τὴν καλὴν ἀπὸ τῆς ρινὸς ἀναπνοὴν τοῦ βρέφους.

Ὅταν τὸ παιδίον μεγάλωσῃ ἀποκτᾷ συνήθως κακὴν συνήθειαν νὰ θέτῃ τὰ δάκτυλά του εἰς τὴν ρίνα του.

Δὲν εἶναι μόνον ἀπρεπὴς μανία, ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνος τὰ δάκτυλα οὐδέποτε καθαρὰ μολύνουν τὸν βλεννογόνον τῆς ρινὸς, προκαλεῖται διαπύησις, σχηματισμὸς ἐφελκίδων, αἵτινες ἀποφράσουν τοὺς ρώθωνας. Διὰ τῆς βιαίας ἀποβολῆς τῶν ἐφελκίδων προκαλεῖται ἔξοδος αἵματος ἀπὸ τῆς ρινὸς ἐξ ᾧ ἢ πλεόν συνήθως τοπικὴ αἰτία τῶν ρινορραγιῶν δηλαδὴ τῆς ἐπιστάξεως κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, διότι ὑπάρχουν καὶ ἄλλα αἰτία ἐπιστάξεως ὀφειλόμενα εἰς διαταραχὰς τοῦ γενικοῦ ὀργανισμοῦ, δηλαδὴ γενικά, ἦτοι: κατὰ τὴν διαδρομὴν τῶν λοιμωδῶν νοσημάτων, ἐκ παθήσεως τοῦ ἥπατος, τῶν νεφρῶν, ἐξ ἀναιμίας. Καλὸν εἶναι νὰ ὀδηγῆται εἰς τὸν εἰδικὸν ρινολόγον πρὸς διαπίστωσιν τῆς τοπικῆς καταστάσεως καὶ καταστολὴν τῆς ρινορραγίας, εἰς τὸν παιδίατρον δὲ ἐπὶ συμμετοχῆς τοῦ γενικοῦ ὀργανισμοῦ. Δέον ὅμως νὰ σημειωθῇ ὅτι διὰ τῶν μεμολυσμένων διὰ βακτηριδίων τοῦ Κόχ ἄκρων δακτύλων ἐπὶ τοῦ βλεννογόνου τῆς ρινὸς, δυνατόν ν' ἀναπτυχθῇ φυματίωσις τῆς ρινὸς. Ἐπίσης ἐκ τῆς χρήσεως μανδηλίων μολυσμένων διὰ βακτηριδίων τοῦ Κόχ ἐξ ἀτόμων φυματικῶν δυνατόν ν' ἀναπτυχθῇ φυματίωσις τῆς ρινὸς.

Τὰ παιδιὰ ἐνίστε συνηθίζουν νὰ εἰσαγάγουν διάφορα ξένα σώματα εἰς τὴν κοιλότητα τῆς ρινὸς, χωρὶς νὰ τ' ὁμολογοῦν, ὅτε παρατηρεῖται ἑτερόπλευρος δυσχέρεια ρινικῆς ἀναπνοῆς μετὰ ἢ ἄνευ πυώδους ρύσεως ἢ κακοσμίας.

Οὐδεὶς χαρισμὸς ἐπιτρέπεται ἐκ μέρους τῶν γονέων, ἀλλὰ νὰ συμβουλευθῶσι τὸν εἰδικὸν ρινολόγον, ὅστις θὰ διαπιστώσῃ τὴν ὑπαρξιν τοῦ ξένου σώματος καὶ εἶτα θὰ προβῇ εἰς τὴν ἀφαίρεσιν αὐτοῦ.

Ἄ δ ε ν ο ε ἰ δ ε ἰ ς ἐ κ β λ α σ τ ῆ σ ε ἰ ς : Ἄνωτέρω ἐτονίζετο ἡ σημασία τῆς καλῆς διὰ τῆς ρινὸς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν βρεφικὴν καὶ παιδικὴν ἡλικίαν. Τὰ ἀναφερθέντα αἰτία τῆς δυσχερείας τῆς ρινικῆς ἀναπνοῆς ἦσαν παροδικά, ὀφειλόμενα εἰς ἀλλοιώσεις τοῦ βλεννογόνου τῆς ρινὸς. Ὑπάρχει συνήθως κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν μόνιμον αἴτιον δυσχερείας τῆς ρινικῆς ἀναπνοῆς: εἶναι δὲ τούτο ἡ ὑπαρξις τῶν «ἀδενοειδῶν ἐκβλαστήσεων» ἢ ἀπλῶς «ἐκβλαστήσεων». Παρουσιάζουν δὲ πολὺ ἐνδιαφέρον γιὰ τὴν ὑγεία τῶν περισσοτέρων παιδιῶν καὶ τὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς προκλήσεως βαρηκοΐας. Διερωτῶνται πολλοὶ διὰ τὴν συχνὴν διαπίστωσιν αὐτῶν. Ἄν ὅμως λάβουν ὑπ' ὄψιν ὅτι πρόκειται περὶ ὁμοίου εἰς τὴν κατασκευὴν πρὸς τὰς

άμυγδαλᾶς ὄργανου, ἀπαντῶντος εἰς ὅλα τὰ παιδιὰ καὶ κειμένου εἰς τὸν ρινοφάρυγγα (φαρυγγικὴ ἄμυγδαλὴ) μετὰ διαστάσεων μικρῶν, οὐχὶ ἱκανῶν νὰ προκαλέσωσι δυσχέρειαν τῆς ρινικῆς ἀναπνοῆς, εὐκόλον εἶναι νὰ ἀντιληφθῶσι ὅτι ἐπὶ ἐκσεσημασμένης ὑπερτροφίας τῶν ἀδενοειδῶν ἐκπλαστήσεων προκαλεῖται κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἤττον ἀτελής ἢ τελεία ἀπόφραξις τῆς κοιλότητος τοῦ ρινοφάρυγγος· οὕτω δὲ ἀναλόγως δυσχεραίνεται ἢ σημαντικῶς παρακωλύεται ἢ διὰ τῆς ρινὸς ἀναπνοῆς. Ἡ ἀνάπτυξις τῶν ἀδενοειδῶν ἐκπλαστήσεων εὐνοεῖται εἰς τὰ ὑγρὰ κλίματα. Οἱ νέγροι σπανίως ὑποφέρουν. Ὡς ἀποτέλεσμα τῆς καταστάσεως ταύτης ἐπέρχεται σειρὰ παθολογικῶν ἐκδηλώσεων διὰ τῆς δυσμενοῦς ἐπιδράσεως ἐπὶ τῆς ἀκοῆς καὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ καὶ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κατασκευῆς τοῦ προσώπου. Εἶναι γνωστὸν τὸ «ἀδενοειδὲς προσωπεῖον», τὸ ἄνω χεῖλος εἶναι βραχύ, παρατηροῦνται προβολὴ τῶν ὀφθαλμῶν, γοθτικὴ ὑπερώα, παραμόρφωσις τῆς ἄνω γνάθου καὶ τῶν φατνιακῶν ἀποφύσεων, οἱ ὀδόντες εἶναι πρὸς τὰ πρόσω καὶ ἔξω, ἢ δὲ μάσησις εἶναι ἀτελής καὶ ἡ θρέψις ἤλαττωμένη. Τὸ στόμα παραμένει ἀνοικτὸν κατὰ τὸν ὕπνον, ὅστις εἶναι ἀνήσυχος καὶ διεκεκομμένος ἀπὸ τὴν δυσκολίαν τῆς ἀναπνοῆς του. Ἡ φωνὴ τοῦ παιδιοῦ λαμβάνει διάφορον χαρακτηριστικὴν χροιάν, κατὰ δὲ τὴν ὁμιλίαν του ἡ ἄρθρωσις τῶν συμφῶνων καὶ φωνηέντων ἐκτρέπεται ἀπὸ τὸ κανονικόν.

Κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν διὰ συνήθους φωνῆς κουράζεται εὐκόλα ἢ ἔντασις τῆς φωνῆς του εἶναι ἤλαττωμένη. Ὡς ἐκ τούτου ἡ μήτηρ πρέπει νὰ προσέχη ὅτι ἐπὶ ὑπερτροφίας τῶν ἀδενοειδῶν ἐκπλαστήσεων παρατηροῦνται ἐν περιλήψει τὰ ἑξῆς: ρις ἀποπεφραγμένη, στόμα ἀνοικτὸν, ὕπνος ὀλίγος καὶ ἀνώμαλος, διαταραχαὶ τῆς ὁμιλίας. Διὰ τὸν λόγον δὲ τούτον τὰ ἀνωτέρω ἐνοχλήματα πρέπει νὰ κινήσωσι τὸ ἐνδιαφέρον τῆς μητρὸς καὶ νὰ μὴ παραμελήσῃ αὕτη νὰ συμβουλευθῇ τὸν ἰδικὸν ρινολόγον. Διότι ὡς ἄμεσον ἀποτέλεσμα ἐγκαθίσταται στοματικὴ ἀναπνοῆς, καθ' ἣν ὁ εἰσπνεόμενος ἀήρ δὲν θερμαίνεται, δὲν ἀποστεירוῦται καὶ δὲν καθαρίζεται. Παρατηρεῖται πρὸς τοῦτο βῆξ, βρογχικὸς ἐρεθισμὸς, ἀτελής ὀξυγόνωσις, ἀτελής ὄγκος ἀέρος εἰς τοὺς πνεύμονας, ἀτελής ἀνάπτυξις τῶν ἀναπνευστικῶν μυῶν. Ὡς ἀπτετέλεσμα τῶν ἀνωτέρω ἐκδηλοῦται ἀτελής ἀνάπτυξις τοῦ θώρακος μετὰ παραμορφώσεως.

Ἄλλὰ δὲν εἶναι αἱ ἀδενοειδεῖς ἐκπλαστήσεις περισσότερον ἐπικίνδυνοι ἐὰν μεγαλυτέραν ὑπερτροφίαν παρουσιάζουν. Διότι ἀντιθέτως ὑπάρχει καὶ ἄλλη μορφή περισσότερον ἐπικίνδυνος, ἔνεκα τῆς σηπτικῆς ἐστίας, ὀλιγώτερον ὅμως ὑπερτροφικῆς. Αἱ σηπτικαὶ αὗται ἀδενοειδεῖς ἐκπλαστήσεις διὰ τὸν μεμολυσμένον ἐκκριμάτων ἐπεκτείνουν τὴν λοίμωξιν πρὸς τὰ ἐπικοινωνοῦντα μὲ αὐτὰς μέρη. Ὡς ἀποτέλεσμα τῆς λοίμωξεως αὐτῆς προκαλοῦνται: διογκώσεις τῶν γαγγλίων τοῦ τραχήλου, βῆξ μὲ εὐπάθειαν πρὸς βρογχίτιδα, πεπτικὴ διαταραχὴ μετὰ συχνῆς προσβολῆς ἐντερίτιδος. Πάντα ταῦτα συντελοῦσιν εἰς τὸ νὰ καταστῇ τὸ παιδί ἀναιμικόν, καθυστερημένον διανοητικῶς, νευρικόν.

Ἡ πλέον ἐπικίνδυνος καὶ συνήθης ἐξ ὅλων τῶν ἀνωτέρω ἀναφερθεισῶν παθολογικῶν ἐκδηλώσεων ἐκ τῆς ὑπάρξεως τῶν ἀδενοειδῶν ἐκπλαστήσεων καὶ κοινὴ εἰς ἀμφοτέρας τὰς μορφὰς εἶτε πρόκειται περὶ σηπτικῆς εἶτε ὑπερτροφικῆς μορφῆς ἀδενοειδῶν ἐκπλαστήσεων, εἶναι ἡ προσβολὴ τῶν ὠτων. Εἶναι δὲ αὕτη ἀνεξήγητος ἐφόσον τὸ οὖς (τὸ μέσον οὖς) ἐπικοινωνεῖ διὰ τῆς ἀκουστικῆς σάλπιγγος μετὰ τοῦ ρινοφάρυγγος, εἰς τὸν ἀποῖον εὐρίσκονται

αί αδενοειδεῖς ἐκβλαστήσεις. Εἰς τὰ σχολεῖα ἐπὶ βαρυκῶν παιδιῶν συνιστᾶται ἡ συστηματικὴ ἐξέτασις διὰ τὴν ὑπαρξιν τῶν αδενοειδῶν ἐκβλαστήσεων. Διότι αὗται διὰ τοῦ ἐρεθισμοῦ τῆς ἀκουστικῆς σάλπιγγος προκαλοῦσι οἶδημα, συμφήσεις καὶ ἀποφράξεις. Ἐξ οὗ ὁ ἀερισμὸς τοῦ μέσου ὠτὸς εἶναι ἐλλιπής. Ἐπομένως ἐγκαθίσταται ἀρνητικὴ πίεσις καὶ παρατηρεῖται εἰσολκὴ τοῦ τυμπάνου πρὸς τὸ ἀκρωτήριον. Ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ ἀδράνεια τοῦ ἀναβολέως εἰς τὴν ὠοειδῆ θυρίδα· οὕτω διαταράσσεται ἡ φυσιολογικὴ ἀγωγή τῶν ἤχων καὶ ἔνεκα τούτου ἡ λευκὴ κατασκευὴ τοῦ περιφερειακοῦ ὄργανου τῆς ἀκοῆς εἰς τὸν λαβύρινθον ἀτροφεῖ ἐκ τῆς ἀχρηστείας.

Ὅταν ἐξ ἐρεθισμοῦ τῶν αδενοειδῶν ἐκβλαστήσεων προκαλεῖται οἶδημα τῆς ἀκουστικῆς σάλπιγγος, ἐπομένως ἐλλιπὴς ἀερισμὸς τοῦ μέσου ὠτὸς, τὸ παιδί παραπονεῖται διὰ βαρυκοῖαν ἢ εἶναι ἀπρόσεκτον. Βαρυτέρα εἶναι ἡ κατάστασις ὅταν ἐπεκτείνεται ἡ λοίμωξις ἐκ τῶν αδενοειδῶν ἐκβλαστήσεων πρὸς τὸ μέσον οὖς ὅτε ἐμφανίζεται μέση ὠτίτις μετὰ ἐντόνων πόνων, ἀφορήτων ἐνίοτε δὲ καὶ πυρετοῦ, σπανίως σπασμῶν. Ἐὰν παραμεληθῇ ἡ μέση ὠτίτις κίνδυνος ὑπάρχει διὰ τὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ (ἐπέκτασις τῆς λοιμώξεως πρὸς τὴν μαστοειδῆ ἀπόφυσιν, τὴν γενικὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, τὰς μὴνιγγας, τὸν ἐγκέφαλον). Διὰ τὸν σοβαρώτατον τούτον λόγον ἐπὶ ὠταλγίας, μετὰ ἢ ἄνευ πυρετοῦ, πρέπει ἀμέσως νὰ συμβουλευεταί τις τὸν ἰδικὸν ὠτολόγον διὰ νὰ προφυλάξῃ τὸ παιδί ἀπὸ τὰς σοβαρὰς καὶ ἐπικινδύνους διὰ τὴν ζωὴν του ἐξελίξεις.

Διὰ νὰ μὴ προκαλοῦνται ἐπικτητοὶ παραμορφώσεις τῆς ρινός, δέον ὅπως ἀποφεύγωνται τὰ τραύματα τοῦ ἔξω-ρινίου, ἅτινα ἀποτελοῦσι τὸ συχνότερον αἷτιον τῆς δυσμορφίας, ἰδίως δὲ ὅταν συνοδεύωνται ὑπὸ κατάγματος τῶν ρινικῶν ὀστέων. Τὸ κάταγμα τῶν ρινικῶν ὀστέων ἀπαντᾶται συνήθως κατὰ τοὺς ἀθλητικοὺς ἀγῶνας, ποδοσφαίρου, τῆς πάλης, τῆς πυγμαχίας καὶ ἄλλα, ὡς καὶ κατὰ τὰ δυστυχήματα ἐξ αὐτοκινήτου, ἅτινα εἶναι τὸ συχνότερον αἷτιον. Συνιστᾶται ἔγκαιρος θεραπεία διὰ τὴν πρόληψιν ἐπιπλοκῶν καὶ διὰ τὸ καλὸν αἰσθητικὸν ἀποτέλεσμα. Δυνατὸν νὰ μὴ παρατηρεῖται ἔξω-ρινικῶς μορφολογικὴ τις ἀλλοίωσις καὶ ὁ ἀσθενὴς νὰ παραπονηθῇ διὰ δυσχέριαν τῆς ἀναπνοῆς διὰ τῆς ρινός, ὅτε συνιστᾶται νὰ συμβουλευθῇ τὸν εἰδικὸν ρινολόγον διότι δύναται νὰ ὀφείλεται αὕτη εἰς σχηματιζόμενον αἱμάτωμα τοῦ ρινικοῦ διαφράγματος. Ἐὰν δὲ τοῦτο παραμεληθῇ ὑπάρχει κίνδυνος διαπυήσεως.

Κατὰ τὰς φλεγμονώδεις παθήσεις τοῦ ἔξω-ρινίου ἐπέρχεται μόλυνσις τοῦ δέρματος ἢ διὰ μεμολυσμένου δακτύλου ἢ ἔνεκα τραύματος. Δι' ὃ καὶ συνιστᾶται ἡ καθαρὴ τῶν χειρῶν καὶ ἡ καλὴ περιποίηση τοῦ τραύματος ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ. Ἄλλως ὑπάρχει κίνδυνος ἀναπτύξεως ἐρισυπέλατος μετὰ βαρείας συνήθους προγνώσεως εἰς τὰ παιδιά καὶ τοὺς γέροντας ἢ δοθιῆνος μετὰ ἢ ἄνευ ἐπιπλοκῶν ἐρυσιπέλατος, περιχονδρίτιδος, θρομβοφλεβίτιδος, τῶν ὁποίων ἡ θνησιμότης δὲν εἶναι μικρά. Ἐπομένως ἡ προφύλαξις διὰ τῆς ἀποφυγῆς διαφόρων χειρισμῶν τοῦ ἄκρου ἢ τῆς εἰσόδου τῆς ρινός ἀποτελεῖ οὐσιῶδες μέτρον ὑγιεινῆς.

Ἐπὶ τὴν ἐπίδρασιν παρατεταμένου ψύχους δυνατὸν νὰ ἐκδηλωθῶσι τοπικαὶ διαταραχαὶ τῆς κυκλοφορίας τοῦ δέρματος τοῦ ἔξω-ρινίου ἀπὸ ἐρυθίματος μέχρι ἰσχαιμίας μετὰ ἢ ἄνευ γαγγραίνης ὑπὸ δὲ τὴν ἐπίδρασιν τῆς θερμότητος ἐκ διαφόρων ἐξωτερικῶν αἰτίων (θερμικῶν, χημικῶν, ἠλεκ-

τρικῶν) δύναται νὰ προκληθῶσιν ἐγκαύματα ἐντετοπισμένα εἰς τὸ ἀκρορίνιον ἢ ἐν συνδυασμῷ εἰς ἄλλα μέρη τοῦ σώματος. Συνιστᾶται νὰ συμβουλευθῆται τὸν ἰατρόν σας.

Οἰαδήποτε μορφολογικὴ ἀλλοίωσις τοῦ ἔξω-ρινίου, εἴτε ὑπὸ τὴν μορφήν τῆς διογκώσεως ἢ ἐλκώσεως δέον ὅπως ἐπιστήσῃ τὴν προσοχὴν τοῦ ἀσθενοῦς, διότι ἐκ τῆς ἐγκαίρου διαγνώσεως τῆς φύσεως τῆς ἀλλοιώσεως καλοήθους ἢ κακοήθους, ἐξαρτᾶται τὸ ἱκανοποιητικὸν καὶ μόνιμον θεραπευτικὸν ἀποτέλεσμα διὰ τὴν ζωὴν τοῦ ἀσθενοῦς. Σημειωτέον ὅτι καὶ τὴν περιοχὴν ταύτην ἀπαντᾶται συχνὰ ἢ ἀνάπτυξις τῶν καλοήθων ἢ κακοήθων νεοπλασμάτων.

Κατὰ τὸ «κρυολόγημα» καλὸν εἶναι οἱ ἀσθενεῖς νὰ ἀκολουθοῦν τὰς ἐξῆς συμβουλὰς:

- 1) Ν' ἀποφεύγουν τὰς ἐπαφὰς μὲ ἄτομα κρυολογημένα.
- 2) Νὰ μὴ κουράζωνται, ἀλλὰ ν' ἀναπαύωνται εἰς καλῶς ἀερισζόμενα καὶ ἠλιόλουστα δωμάτια.
- 3) Νὰ ἀποφεύγουν νὰ μένουν εἰς δωμάτια πολὺ θερμά.
- 4) Νὰ ἔχουν καλὴν διούρησιν διὰ τῆς πόσεως ἀφθόνου ὕδατος.
- 5) Νὰ θεραπεύουν τὰς παθολογικὰς ἀμυγδαλὰς αὐτῶν καὶ τὴν ρινικὴν στένωσιν.

Ἐὰν ὑπὸ τοῦ ἀσθενοῦς δὲν ποδοθῆ ἡ δέουσα προσοχὴ εἰς τὰ συχνὰ «κρυολογήματα» ἵνα βάσει τοῦ αἰτίου θεραπευθῶσι, καὶ ἐὰν ἡ ὑποτροπὴ τῶν «κρυολογημάτων» ὀφείλεται εἰς ρινικὸν κατάρρου, ἕνεκα αἰτίου τινος, ὡς ἀποτέλεσμα τούτου θὰ σχηματισθῆ ἕνεκα παραμελήσεως χρόνιά ρινίτις μετὰ ἢ ἄνευ ἐπιπλοκῶν ἢ ἀτροφικῆς ρινίτιδος ἢ ὑπερπλαστικῆς (πολύποδες) ρινίτιδος καὶ θὰ ἐκδηλωθῆ κατάρρους μέσου ὠτὸς μετὰ βαρυκοΐας (μερικῆς κωφώσεως). Εὐνόητον ὅτι ἡ γενικὴ τόνωσις τοῦ ὀργανισμοῦ ὑποβοηθεῖ τὴν προφύλαξιν καὶ τὴν ἐξέλιξιν τοῦ «κρυολογήματος».

Ἐνίοτε οἱ ἀσθενεῖς παραπονοῦνται ὅτι ἡ «μύτη τρέχει νερό», ὅτι φτερνίζονται κατὰ παροξυσμούς, ὅτι πάσχουν ἀπὸ «ἐαρινὸν κατάρρου», ἀπὸ «ρινικὸν ἄσθμα» κ.τ.λ. Πάντα ταῦτα περιλαμβάνονται εἰς τὸν ὄρον τῆς «ἀγγειοκινητικῆς ρινίτιδος». Τὰ αἴτια ταύτης εἶναι ποικίλα ὡς π.χ. πρωτεΐναι (ἀλλεργιογόνα) ἐνδογενεῖς ἢ ἐξωγενεῖς (τροφαί, γύρις, ἀρώματα, διάφορα κόνεις κ.τ.λ.), θερμικὸς ἐρεθισμὸς, ὑπερπλαστικὴ ρινίτις καὶ διάφορα ἄλλα γενικὰ αἴτια. Διὰ τῆς ὑπὸ τοῦ ἰδικοῦ ρινολόγου διαπιστώσεως τοῦ αἰτίου καὶ τῆς ἐγκαίρου θεραπείας θὰ ἐπέλθῃ ἀνακούφισις τοῦ ἀσθενοῦς ἐκ τῶν ἐνοχλητικῶν τούτων συμπτωμάτων.

Ὅταν παρατηροῦνται πυῶδη ἐκκρίματα ἐκ τῆς ρινὸς ἰδίως κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν οἱ γονεῖς πρέπει νὰ προσέξουν μήπως ἐκδηλωθῆ λοιμώδης τις νόσος ἢ νὰ συμβουλευθοῦν τὸν εἰδικὸν ρινολόγον διὰ πάθησις τῆς ρινὸς (λοιμῶξιν) ἢ διὰ παραμεληθὲν ξένον σῶμα.

Δὲν πρέπει νὰ παραμελῶνται ὅταν παρατείνωνται ἐπὶ πολὺν χρόνον: ἡ δυσχέρεια τῆς ρινικῆς ἀναπνοῆς, τὰ πυῶδη ἢ αἱματηρὰ ἐκκρίματα ἀπὸ τῆς ρινὸς μετὰ ἢ ἄνευ κακοσμίας, ἅτινα ὑποδύονται, ἐνίοτε τὴν κλινικὴν εἰκόνα τῆς ρινίτιδος (κατάρρου-συναχιοῦ), διότι δυνατὸν νὰ διαλάβουν τῆς προσοχῆς τοῦ ἀσθενοῦς καὶ οὕτω ἡ διάγνωσις τῆς νόσου γίνῃ εἰς προκεχωρημένον στάδιον πυώδους παθήσεως ἢ νεοπλασματικῆς ἐπεξεργασίας καλοήθους ἢ κακοήθους.

Ἡ φυματίωσις τῆς ρινὸς ἀναπτύσσεται πρωτοπαθῶς ὅταν ἡ μόλυνσις γίνη ἢ διὰ τῆς εἰσπνοῆς ἐκ μεμολυσμένης ἀτμοσφαίρας ἢ δι' ἀμέσου ἐπαφῆς τῶν ἄκρων τῶν δακτύλων ἢ ἀντικειμένων μολυσμένων διὰ βακτηριδίων τοῦ Κωχ ἐπὶ τοῦ βλενογόνου τῆς ρινὸς ὑποστάντος τραυματισμὸν τινά. Ἀναπτύσσεται ἐπίσης δευτεροπαθῶς ἐξ ἐπεκτάσεως τῆς φυματίωσεως τῶν πνευμόνων ἢ τοῦ λάρυγγος ἢ αἱματογενεοῦς ἐξ ἔξω - πνευμονικῆς τινος ἐστίας τοῦ σώματος.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΦΑΡΥΓΓΟΣ

Τοῦ κ. Δ. ΙΩΑΝΝΟΒΙΤΣ Ὀτορινολαρυγγολόγου Ὑφ. Πανεπιστημίου

Κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν: Ὅταν τοῦ νεογεννήτου ἡ ἀναπνοὴ συνοδεύεται ὑπὸ χαρακτηριστικοῦ ἤχου, δηλοῦντος ὅτι ὁ φάρυγξ — ὁ λαιμὸς — εἶναι πλήρης βλεννῶν, συνιστάται ἡ ἀφαίρεσις αὐτῶν διὰ τοῦ δείκτου, ἀφοῦ προηγουμένως ἔχει ἐπιμελῶς πλυθῆ καὶ καλυφθῆ ὑπὸ ὑδροφίλου ἀπεστειρουμένου βάμβακος. Ὁ χειρισμὸς οὗτος δεόν νὰ γίνεταί μετὰ μεγάλης ἐπεδεξιότητος, ἵνα μὴ ἀποτελέσῃ αἷτιον τραυματισμοῦ τοῦ βλενογόνου τοῦ στόματος.

Ἡ ἐξέτασις τοῦ φάρυγγος κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν θὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ὀρθὴν διάγνωσιν ὅταν ὑπάρχῃ συνεργασία τοῦ μικροῦ ἀσθενοῦς καὶ τῆς μητρὸς μετὰ τοῦ ἱατροῦ. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον καλὸν εἶναι ἡ μήτηρ 1) νὰ θερμομετρήσῃ (θερμοκρασία ὀρθοῦ) καὶ νὰ σημειώσῃ τὴν θερμοκρασίαν. 2) νὰ παρατηρήσῃ τὴν ἀναπνοὴν, ἂν ὁ μικρὸς πάσχω ἀνεπνεέει εὐχερῶς ἢ δυσχερῶς. 3) νὰ ἐξετάσῃ τὸν σφυγμὸν, ἂν εἶναι ταχύς - συχνὸς - ρυθμικός. 4) νὰ διατηρήσῃ τὰ οὖρα, τοὺς ἐμέτους, τὰ κόπρανα. Ἐπὶ τῶν ἀνωτέρω ἐνημερώνει ἡ μήτηρ τὸν ἱατρὸν κατὰ τὴν ἐπίσκεψίν του. Ὅταν ὁ ἱατρὸς ἤδη ἔχει προσέλθῃ πρὸς ἐξέτασιν τοῦ μικροῦ τὰ πάντα ἐξαρτῶνται ἐκ τῆς ἐμπιστοσύνης πρὸς τὸν ἱατρὸν καὶ ἡ ἐμπιστοσύνη αὕτη πρέπει ἤδη νὰ ἔχη καλλιεργηθῆ ὑπὸ τῆς μητρὸς, τῆς μόνης ἐνδεδειγμένης πρὸς τοῦτο. Τονίζομεν τοῦτο μετ' ἐμφάσεως, διότι θὰ ἠθέλαμεν νὰ περιορισθῆ ἡ συνήθεια τῶν γονέων ἐπὶ τῆς προκλήσεως αἰσθήματος φόβου εἰς τὸ παιδίον διὰ τοῦ προσώπου τοῦ ἱατροῦ, θεωρουμένου ὡς τιμωροῦ κυρίως τῶν παιδικῶν ἀταξιῶν. Δὲν εἶναι ἀσυνήθεις αἱ φράσεις τῶν γονέων πρὸς τὰ παιδιά των «ἐὰν δὲν φᾶς τὸ φαγητὸν θὰ φωνάξω τὸν ἱατρὸν νὰ σοῦ κάμῃ ἔνεσιν καὶ νὰ σὲ πονέσῃ».. «ἐὰν βάλῃς τὸ δάκτυλο στὸ στόμα θὰ φωνάξω τὸν ἱατρὸ νὰ σοῦ κόψῃ τὴν γλώσσαν»... «ἐὰν βάλῃς τὸ δάκτυλο στὴ μύτη θὰ φωνάξω τὸν

ἰατρὸν νὰ σοῦ κόψη τὴν μύτη». καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Φαντασθῆτε τὸ καυμένο τὸ παιδί πῶς θ' ἀντικρύση τὸν ἰατρὸν, ὅταν εἰς τὴν συνείδησίν του ἐσχηματίσθησαν αἱ κακαὶ αὐταὶ παραστάσεις. Δι' αὐτὸ μόλις ἀντικρύση τὸν ἰατρὸν φαίνεται φοβισμένο, ὡχρὸ καὶ προσπαθεῖ νὰ κρυφθῆ ἢ νὰ φύγη διὰ νὰ ζητήσῃ προστασίαν ἀπὸ τοὺς πέριξ.

Ὑπὸ τὰς συνθήκας αὐτὰς εἶναι δυνατὸν νὰ ἐξετασθῆ ἐπισταμένως τὸ ἀλλόφρον αὐτὸ παιδί; Ἡ ἀπλή διάνοιξις τοῦ στόματος ἢ καὶ διὰ τοῦ γλωσσοπιέστρου ἢ κουταλιοῦ ἐξέτασις τῆς στοματικῆς κοιλότητος καὶ τοῦ φάρυγγος καθίσταται ἀδύνατος ὡς καὶ ἡ παροχὴ πληροφοριῶν ὑπὸ τοῦ παιδιοῦ εἰς τὰς ἐρωτήσεις τοῦ ἰατροῦ εἶναι ἐσφαλμένοι. Οὕτω ἐξελίσσεται σκηνὴ μεταξὺ τοῦ ἀσθενούντος παιδιοῦ, τῆς μητρὸς καὶ τοῦ ἰατροῦ. Τὸ παιδί ἐκπνευρισμένο, κλείνει σφικτὰ τὸ στόμα καὶ ἐν τῇ προσπαθείᾳ διανοίξεως αὐτοῦ ἐὰν ἐξασκηθῆ βίᾳ δυνατὸν νὰ προκληθῶσι κακώσεις τοῦ στόματος ἢ τῶν ὀδόντων, συγχρόνως δὲ ταλαιπωρία τοῦ μικροῦ ἀσθενούντος παιδιοῦ.

Διὰ τὸν λόγον τοῦτον θὰ ἐκτιμηθῆ δεόντως ὑπὸ τῆς μητρὸς ἢ ἀκόλουθος συμβουλή: νὰ ἐξοικειώσῃ ἢ ἴδια τὸ παιδί τῆς εἰς τὴν ἐξέτασιν τοῦ φάρυγγος διὰ διανοίξεως τοῦ στόματος καὶ πίεσεως τῆς γλώσσης διὰ κοινοῦ κουταλιοῦ ἢ μὲ γλωσσοπιέστρον. Εἶναι εὐκόλος εἰς τὴν μητέρα ἢ προσπάθεια αὐτῆ, σκοπὸς τῆς ὁποίας εἶναι ἡ διευκόλυνσις τῆς ἐξετάσεως παρὰ τοῦ ἰατροῦ. Ἄλλὰ ἀκόμη καὶ ἡ ἔγκαιρος ὑπὸ τῆς μητρὸς διαπίστωσις πάσης κυνάγχης, ἀμυγδαλίτιδος - πονολαίμου. Ὅταν ὅμως δὲν προηγήθῃ ἡ ἐξοικειώσις τοῦ παιδιοῦ εἰς τὴν ἐξέτασιν τοῦ φάρυγγος τότε διευκολύνεται διὰ διαίᾳς ἀκίνητοποιήσεως αὐτοῦ. Πρὸς τοῦτο, διὰ τὴν ἀποφυγὴν τραυματισμοῦ, καὶ ἵνα ἐπιμελῶς ὁ ἰατρὸς ἐξετάσῃ τὸν φάρυγγα τοῦ παιδιοῦ ἢ μητῆρ κάθεται ἐπὶ στερεοῦ καθίσματος, ἀντίκρυ τοῦ παραθύρου διὰ τὸν καλλίτερον φωτισμὸν, καὶ ἔχει τὸ παιδί τῆς καθισμένο στὰ πόδια τῆς, μὲ τὰ πόδια τοῦ παιδιοῦ τῆς ἀνάμεσα στὰ δικά τῆς, συγκρατεῖ τὰ χέρια τοῦ παιδιοῦ μὲ τὸ ἓνα τῆς χέρι καὶ ἀκίνητε τὴν κεφαλὴν ἐπ' αὐτῆς μὲ τὸ ἄλλο χέρι τῆς ἐπὶ τοῦ μετώπου του· καὶ οὕτω διευκολύνεται ἡ ἐξέτασις.

Ὅποίαν ὅμως διαφορὰν παρέχουν τὰ παιδιὰ, εἰς τὰ ὁποῖα ἡ μήτηρ συνήθως ὁμιλεῖ περὶ τοῦ ἰατροῦ, ὅτι ὁ ἰατρὸς θέλει πάντοτε τὸ καλὸν νὰ προσφέρῃ εἰς αὐτὰ, ὅτι ὅταν ἀσθενοῦν καλεῖται ὁ ἰατρὸς διὰ νὰ τὰ ἀνακουφίσῃ καὶ ἤδη ἔχει συνηθίσῃ εἰς αὐτὰ ἡ μήτηρ τὴν ἐξέτασιν τοῦ φάρυγγος, ὡς ἀνωτέρω ὑπεδείχθη. Τὰ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διαπαιδαγωγηθέντα παιδιὰ ἀναμένουν τὴν ἐπίσκεψιν τοῦ ἰατροῦ μεθ' ὑπομονῆς δι' ἐκδηλώσεως ἐμπιστοσύνης καὶ θεωροῦν τὸν ἰατρὸν ὡς τὸν «μεγάλον φίλον των». Διὰ τὸν ἰατρὸν τὰ παιδιὰ αὐτὰ εἶναι κατάλληλα διὰ καλὴν ἐξέτασιν, ὀρθὴν διάγνωσιν καὶ εὐρίσκονται ὑπὸ καλλιτέρας συνθήκας θεραπείας, διότι διαπαιδαγωγήθησαν ψυχικῶς, διὰ τῆς ἀποβολῆς τοῦ φόβου πρὸς τὸν ἰατρὸν, καὶ πρᾶκτικῶς διὰ τῆς ἐξοικειώσεως τῆς ἐξετάσεως τοῦ φάρυγγος.

Ὡς εἶναι γνωστὸν, κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν ἡ συχνότερα νόσος, ἡ συνοδευομένη ἀπὸ πονολαίμον μετὰ τὴν ἀπλήν ἀμυγδαλίτιδα ἢ τὸ ἀπλοῦν κρυολόγημα, εἶναι ἡ διφθερίτις, Περὶ ταύτης ἡσχολήθη ἰδιαιτέρως ἡ Ὑπηρεσία Διαφωτίσεως τοῦ Ὑπουργείου τῆς Κοινωνικῆς Προνοίας εἰς σελίδα 372 (Ἰανουάριος 1956), εἰς ἣν καὶ παραπέμπεται ὁ ἀναγνώστης, διότι ἐκτίθενται μετὰ σαφηνείας αἱ ὁδηγίαι προληπτικῆς ὑγιεινῆς λίαν χρήσιμοι εἰς τὴν μητέρα διὰ τὴν ἀποφυγὴν τῶν περιπλοκῶν ἀπὸ τοῦ φάρυγγος καὶ τῆς μοιραίας ἐξελίξεως. Κατὰ μέγα μέρος ὑπεύθυνος τῆς ζωῆς τοῦ τέκνου

της καὶ τῆς δυσπνοίας, ἐκ λαρυγγικῆς στενώσεως ἕνεκα ἐπεκτάσεως τῆς διφθερίτιδος εἰς τὸν λάρυγγα (ἐπιπλοκαὶ ἀπὸ τοῦ λάρυγγος) εἶναι οἱ γονεῖς καὶ ἰδίως ἡ μήτηρ. Διότι, ὡς ἐκ τῆς φύσεως τῆς νόσου, ἡ διφθερίτις ἐκδηλώνεται μὲ ἐλαφρὰν ἀδιαθεσίαν, πονόλαιμο, ἐλαφρὸν πυρετόν, ὅμοια περίπτου τοῦ κοινοῦ κρουολογήματος. Δυνατὸν νὰ μὴ παραπονήται ἀπὸ πονόλαιμον εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς νόσου. Ὡς ἐκ τούτου μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται νὰ κληθῆ ὁ ἰατρὸς νὰ ἐξετάσῃ τὸν φάρυγγα (τὸν λαιμόν). Ὑπενθυμίζεται τὸ γεγονός τῆς ἐξοικειώσεως τοῦ μικροῦ παιδιοῦ νὰ ἀνοίγῃ εὐκόλως τὸ στόμα του διὰ λεπτομερῆ ἐξέτασιν. Εἶναι δὲ γνωστὸν εἰς ὅλους αἱ ψευδομεμβράναι τῶν ἀμυγδαλῶν («τὰ ἄσπρα τοῦ λαιμοῦ») μετὰ ἢ ἄνευ ἐπεκτάσεως τούτων καὶ πρὸς τοὺς παρακειμένους ἰστούς, μετὰ συνήθους ἢ ἄνευ διογκώσεως τῶν γαγγλίων τοῦ τραχήλου. Δὲν ἔπεται ἐξ αὐτοῦ ὅτι ὅταν παρατηροῦνται «ἄσπρα στὸ λαιμό» τοῦ παιδιοῦ, ἄρα πρόκειται περὶ διφθερίτιδος. Ἐπειδὴ εἶναι πολὺ δύσκολος ἡ διαφοροποίησις τῆς ἀπλῆς πυώδους ἀμυγδαλίτιδος ἀπὸ τὴν διφθερίτιδα, ἀμέσως καὶ ἄνευ χρονοτριβῆς καὶ ἀδιαφορίας πρέπει λίαν συντόμως νὰ κληθῆ ὁ ἰατρὸς ὁ μόνος ἱκανὸς καὶ ἀρμόδιος νὰ διαγνώσῃ τὴν φύσιν τῆς ἀμυγδαλίτιδος. Δυνατὸν ἢ διφθερίτις νὰ ἐπεκταθῆ εἰς τὸν λάρυγγα, ὅτε τὸ παιδί παρουσιάζει βήχα, βράγχος φωνῆς μέχρις ἀφωνίας μετὰ δυσπνοίας μέχρις ἀσφυξίας ἣτις καταλήγει εἰς θάνατον. Ἐπομένως ἐκ τῆς ἐγκαίρου διαγνώσεως τῆς διφθερίτιδος θὰ ἀποφευχθῆ ἡ ἐπιπλοκὴν ἀπὸ τοῦ λάρυγγος, διὰ τὴν θεραπείαν τῆς δυσπνοίας τῆς ὁποίας ἐκτελεῖται τραχειοτομία ἢ διασωλήνωσις τοῦ λάρυγγος ἵνα ἀποκατασταθῆ ἡ ἀναπνοή. Δυνατὸν εἶς τινὰς περιπτώσεις νὰ παραμείνῃ στένωσις τοῦ λάρυγγος ἀπαιτούσα θεραπείαν διὰ διαστολῶν. Ἔτερον σημεῖον εἰς ὃ δέον νὰ ἐπιστηθῆ ἡ προσοχὴ εἶναι ὅτι, ὅταν χρησιμοποιοῦνται βιοθεραπευτικὰ ἕνεκα τῆς ἐκδήτου βελτιώσεως τῶν δευτεροπαθῶν λοιμώξεων τοῦτο συντελεῖ ὥστε νὰ παραμελήται ἡ διαφοροποίησις τῆς ἀπλῆς πυώδους ἀμυγδαλίτιδος ἀπὸ τὴν διφθερίτιδα, ὡς τοῦτο προκύπτει ἐκ παρατηρηθεισῶν μεταδιφθεριτικῶν παραλύσεων. Δι' ὃ καὶ συνιστᾶται ἀπαραιτήτως ἡ χρῆσις ἀντιδιφθεριτικοῦ ὁροῦ ἐν συνδιασμῶ πρὸς βιοθεραπευτικὰ φάρμακα, ἐξ ἧς θεραπείας παρατηρεῖται ἐλάττωσις τῆς ἀναλογίας μετὰ - διφθεριτικῶν λαρυγγικῶν στενώσεων τῆς παιδικῆς ἡλικίας.

ΦΥΜΑΤΙΩΣΙΣ

Τοῦ Φυματιολόγου ἱατροῦ κ. ΧΡ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗ

«Ἡ πάλη μεταξύ τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν μικροβίων ποὺ προκαλοῦν τὴν φυματίωση ἔχει ἤδη κριθῆ, ὁ ἐχθρὸς ὑποχωρεῖ παντοῦ, τὰ θύματα ποὺ προκαλεῖ εἶναι πιά ἐλάχιστα ἐν συγκρίσει μὲ ἄλλες παλαιότερες ἐποχὰς. Ἡ νίκη τῆς ἀνθρωπότητος κατὰ τῆς φυματιώσεως εἶναι προσεχῆς καὶ βέβαιη, γιατί γνωρίζουμε πιά τὸν ἐχθρό, τὸν ἀποκαλύπτουμε εὐκόλα καὶ τὸν πολεμᾶμε μὲ ὄπλα ποὺ ὄλοεν τελειοποιοῦνται».

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΑΛΛΑΓΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ;

Αί στατιστικά απέδειξαν ότι η φυματίωσις στα τελευταία χρόνια υποχωρεί διαρκώς μπρός στα τελειοποιημένα όπλα που μεταχειριζόμαστε έναντιον της και σήμερα, όχι μόνον δέν προκαλεί πιά τίς καταστροφές που προκαλούσε άλλοτε, όχι μόνον οί θάνατοι από φυματίωση έχουν περιορισθή στο 1)20 περίπου τών θανάτων που συνέβαιναν από την αίτια αυτή πρò 25 μόλις έτων, αλλά και η εξέλιξη τής άρρώστειας έχει αλλάξει και σπανιώτατα βλέπουμε πιά «θετικούς» δηλαδή άρρώστους που ο καθέννας θα μπορούσε να καταλάβη πώς έπασχον από φυματίωση.

Παρ' όλη όμως την πραγματικώς τεραστία υποχώρηση τής φυματίωσης, που είναι μεγαλύτερη στις χώρες με ύψηλότερο βιοτικό επίπεδο, δέν πρέπει να χαλαρωθούν τα έναντιον της μέτρα, ούτε να νομισθή ότι μοιραίως ο έχθρος είναι καταδικασμένος σε όλοσχερή καταστροφή. Ίδιαιτέρως στη χώρα μας που οί συνθήκες διαβίωσης του λαού δέν είναι καλές και ο άγων κατά τής φυματίωσης δέν μπόρεσε ποτέ, λόγω έλλείψεως οικονομικών μέσων και συστήματος, να ολοκληρωθή, είναι ανάγκη να προσέξουμε άκόμη πολύ και να μη θεωρήσωμε τον έχθρο από τώρα ήττημένο.

Γιατί η φυματίωσις υπεχώρησε αλλά δέν εξέλειπε άκόμη. Και αν δέν είναι σχεδόν η πρώτη αίτια θανάτου, όπως συνέβαινε άλλοτε, όμως σκοτώνει άκόμη πολλούς Έλληναις κάθε χρόνο και πολύ περισσότερους τους κάνει άνάπηρους σ' όλη τους τή ζωή.

Θεωρώ υποχρέωσή μου να τονίσω αυτό γιατί μ' άνησυχούν μερικές περίεργες διαπιστώσεις.

Ήρώτον η Πολιτεία δέν προχωρεί στην ολοκλήρωση του αντιφυματικού προγράμματος με τον ρυθμόν που γίνεται σε άλλες χώρες.

Και για να είμαι σαφέστερος. Ένώ παντού έχει άναγνωρισθή ότι ένα από τα πιò ριζικά μέτρα για τον περιορισμό τής φυματίωσης είναι η έγκαιρος διάγνωσις, που γίνεται με την συστηματική εξέταση και μικροακτινογράφηση όλοκλήρου του πληθυσμού και έν συνεχεία η άμεσος άπομόνωσις του άρρώστου, έδώ τò μέτρον αυτό εφαρμόζεται σποραδικά και χωρίς σύστημα και μόνον σε ώρισμένες κατηγορίες του πληθυσμού (στρατιώτες, σπουδαστές, εργάτες εργοστασίων κλπ.).

Άλλά μήπως και στις περιπτώσεις που άνακαλύπτεται έγκαίρως η άρρώστεια, γίνεται άμέσως η άπομόνωσις και αρχίζει η θεραπεία του άρρώστου; Αν τύχη ο άρρωστος να μην είναι «άσφαλισμένος» και δέν διαθέτει τα μέσα να νοσηλευθή μόνος του, η είσαγωγή του σε σανατόριο καθυστερεί πολλές φορές πολύ, πράγμα που δέν είναι μόνο εις βάρος τής υγείας του, αλλά συντελεί στη μετάδοση τής άρρώστειας και σε πολλούς άλλους.

Άλλά και «άσφαλισμένος» αν είναι ο άνακαλυπτόμενος άρρωστος, άπομονώνεται άμέσως και αρχίζει έγκαίρως η θεραπεία του; Δυστυχώς όχι πάντοτε. Έχει να υπερπηδήσει πολλές διατυπώσεις γραφειοκρατικές και τύπους που άδιαφορούν για την ουσία. Το Ι.Κ.Α. π.χ. που έχει τους περισσότερους άσφαλισμένους, αν και διαθέτει κρεβάτια σε όλα τα ιδιωτικά Σανατόρια, τούλάχιστον στην Άττική, καθυστερεί πολλές φορές την έκδοση είσιτηρίου για

διαφόρους τυπικούς λόγους, μεταξύ τῶν ὁποίων καὶ ἡ δικαιογία ὅτι τὸ Σανατόριον εἰς τὸ ὁποῖον ἐπιθυμεῖ (ὁποῖα συγκατάβαση) νὰ νοσηλευθῇ ὁ ἄρρωστος δὲν ἔχει σειρὰν προτεραιότητος! Γιὰ νὰ τηρηθῇ δηλαδὴ ἡ σειρὰ προτεραιότητος εἰσαγωγῆς εἰς τὰ διάφορα Σανατόρια, γιὰ νὰ μὴν παραπονούνται οἱ ἰδιοκτῆται τῶν Σανατορίων, ὁ ἄρρωστος παραμένει στὸ σπίτι του ἐπὶ σειρὰν ἡμερῶν ἢ ἐβδομάδων καὶ μολύνει τοὺς δικούς του!

Τὸ δεύτερον γεγονός πού μὲ ἀνησυχεῖ, εἶναι τὸ ὅτι ὁ κόσμος, ἐννοῶ τὸν πληθυσμὸ τῆς χώρας μας σ' ὁποιαδήποτε τάξῃ καὶ ἂν ἀνήκει, ἄρχισε νὰ περιφρονῇ τὴν φυματίωση καὶ ὄχι μόνον δὲν τὴν φοβάται ὅπως τὸν παλιὸ καιρὸ, ἀλλὰ πολλὰς φορὰς καὶ ὅταν ἀκόμη πληροφορηθῇ πῶς εἶναι ἄρρωστος, δὲν ἀκούει τίς συμβουλὲς τοῦ γιαιτροῦ του, ἀλλ' ἀρκεῖται εἰς τὸ νὰ πάρῃ τὰ φάρμακα πού θὰ τοῦ δώσῃ καὶ ἐξακολουθεῖ νὰ δουλεύῃ ἢ νὰ διασκεδάσῃ, γιὰτὶ πιστεύει πῶς μὲ τὰ φάρμακα καὶ μόνον θὰ γίνῃ καλά.

Παλαιότερα μιὰ ἀπὸ τίς σπουδαιότερες φροντίδες τοῦ φυματιολόγου γιαιτροῦ ἦταν νὰ ἐνθαρρύνῃ τὸν ἄρρωστο καὶ νὰ τονώσῃ τὸ ἠθικό του. Σήμερα εἶναι πολὺ λίγοι πιά οἱ ἄρρωστοι πού ἔχουν ἀνάγκη αὐτῆς τῆς ἐνθαρρύνσεως, οἱ περισσότεροι ἔχουν ἀνάγκη φοβέρας καὶ τρομοκρατήσεως γιὰ νὰ πεισθοῦν νὰ ὑποβληθοῦν καὶ στὴν ἀπλούστερη θεραπεία.

Τὸ ὅτι αὐτὸ καταλήγει πολλὰς φορὰς εἰς βάρος τῆς ὑγείας τους, ἐνῶ ἐξ ἄλλου συντελεῖ νὰ μὴ περιορίζεται ἡ ἀρρώστεια ἀφοῦ οἱ ἄρρωστοι κυκλοφοροῦν μεταξύ τῶν ὑγιῶν καὶ νὰ διασπείρουν παντοῦ μικρόβια, δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὸ ἐξηγήσω.

Αὐτὰ ὅμως τὰ περίεργα γεγονότα, πού τὰ βλέπουμε κάθε μέρα ἐμεῖς οἱ ἀσχολούμενοι μὲ τὴν φυματίωση γιαιτροί, ἀφ' ἐνὸς μὲν ἐπιβραδύνουν τὸν περιορισμὸ καὶ τὴν ἐξαφάνιση τῆς ἀρρώστειας, ἀφ' ἑτέρου ὅμως μᾶς γεννοῦν τὴν ὑποχρέωση νὰ ἐξακολουθήσωμε τὴ διαφώτιση τοῦ πληθυσμοῦ σχετικὰ μὲ τὴ φυματίωση καὶ νὰ μὴ παρασυρθοῦμε ἀπὸ τὴ γενικὴ αἰσιοδοξία, πού προῆλθε ἀπ' τὴ ραγδαία ὑποχώρηση τῆς ἀρρώστειας κατόπιν τῆς ἀνακαλύψεως καὶ τῆς χρησιμοποίησεως τῶν διαφόρων ἀντιφυματικῶν φαρμάκων.

Θὰ προσπαθῆσω σὲ μιὰ σειρὰ ἄρθρων νὰ γνωρίσω στοὺς ἀναγνώστες, τί εἶναι ἡ φυματίωση καὶ πῶς πρέπει νὰ συνεχίσωμε τὸν ἐναντίον της ἀγῶνα, ἂν θέλουμε νὰ ἀπαλλαγοῦμε καὶ ὡς ἄτομα καὶ ὡς Ἔθνος γρήγορα καὶ ὀριστικὰ ἀπ' τὰ καταστρεπτικὰ τῆς ἀποτελέσματα.

Προτοῦ γνωρίσωμε στοὺς ἀναγνώστες τοῦ «Φρουροῦ τῆς Ὑγείας» πῶς πρέπει νὰ προφυλάσσονται ἀπ' τὴ φυματίωσι, θεωροῦμε σκόπιμο νὰ κάνουμε μιὰ μικρὴ εἰσαγωγὴ περὶ τοῦ πῶς προκαλεῖται ἡ φυματίωσις.

Ἀφ' οὔτου τὸ 1882 ἓνας Γερμανὸς ἰατρός, ὁ Ροβέρτος Κῶχ, ὕστερα ἀπὸ πολλὰς ἔρευνες καὶ πειράματα ἀνεκάλυψε τὸ μικρόβιο εἰς τὸ ὁποῖον ὀφείλεται ἡ φυματίωσις, ὅλος ὁ κόσμος ἔμαθε ὅτι ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ εἶναι μεταδοτικὴ καὶ ὅτι προκαλεῖται ἀπ' τὴν ἐγκατάστασι καὶ τὸν πολλαπλασιασμὸ μέσα στὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό, ἐνὸς εἰδικοῦ μικροβίου πού ὠνομάσθηκε πρὸς τιμὴν ἐκείνου πού τὸ ἀνεκάλυψε, βάκιλλος τοῦ Κῶχ.

Ὁ βάκιλλος τοῦ Κῶχ εἶναι ἓνα μικρὸ βακτηρίδιον, μοιάζει δηλαδὴ μὲ μικρὸ μπαστοῦνι, (βακτηρία) μήκους 1,5—3,5 μικρῆ)στ, πού περιβάλλεται ἀπὸ ἓνα φλοιό, μιὰ κάψα ἀπὸ λιποκηρώδη οὐσία, ἢ ὁποῖα τὸ προφυλάσσει ἀπὸ τὴν ἐπίδρασι τῶν ὀξέων (ὀξύαντοχο) καὶ τῶν διαφόρων βακτηριοκτόνων χημικῶν οὐσιῶν, ἐμποδίζει δὲ καὶ τὸ χρωματισμὸ του, μὲ τίς συνήθειες χρω-

στικές ούσιες, με τις οποίες χρωματίζονται τὰ ἄλλα μικρόβια. Ἡ ἀντοχή του ἀπέναντι τῶν διαφόρων δηλητηρίων, τῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ ψύχους εἶναι μεγάλη, ἐνῶ ἀντιθέτως ἀπέναντι τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων καὶ τῆς θερμότητος εἶναι μικρή. Καλλιεργεῖται δύσκολα σὲ εἰδικὰ θρεπτικά ὑλικά σὲ θερμοκρασία 37ο Κ καὶ οἱ πρῶτες ἀποικίες του στὶς καλλιέργειες ἐμφανίζονται ὕστερα ἀπὸ 14 ἡμέρες ἐνῶ μετὰ τρεῖς ἕως τέσσαρες ἐβδομάδες, ὀλόκληρη ἢ ἐπιφάνεια τῆς καλλιέργειας σκεπάζεται ἀπὸ λεπτὸ στρώμα ἀποικίων ποῦ μοιάζει σὰν σκόνη.

Ἐπὶ τῶν ὑπάρχοντων πολλοὶ τύποι βακτηριδίων φυματιώσεως. Σπουδαιότερος καὶ ἐπικινδυνότερος γιὰ τὸν ἄνθρωπο εἶναι ὁ τύπος ποῦ προκαλεῖ τὴν φυματίωσιν τῶν ἀνθρώπων, καὶ ἔπειτα ὁ τύπος ποῦ προκαλεῖ τὴν φυματίωσιν τῶν ἀγελάδων ποῦ εἶναι ἐπίσης ἐπικίνδυνη γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ἀντιθέτως ὁ τύπος βακτηριδίων φυματιώσεως ποῦ προκαλεῖ τὴν φυματίωσιν τῶν πτηνῶν καὶ ἐκείνη προκαλεῖ φυματίωσιν στὰ ψύχραιμα ζῶα δὲν προκαλοῦν ἀρρώστεια στὸν ἄνθρωπο.

Ἀλλὰ ποῦ βρίσκονται τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως καὶ πῶς μπαίνουν στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό καὶ τὸν μολύνουν; Πηγὲς βακτηριδίων φυματιώσεως εἶναι οἱ πάσχοντες ἀπὸ φυματίωσι ἀνθρώποι καὶ τὰ πάσχοντα ἀπὸ φυματίωσι ζῶα καὶ κυρίως οἱ ἀγελάδες. Τὰ βακτηρίδια βρίσκονται στὰ ἐκκρίματα ποῦ προέρχονται ἀπ' τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρώπου καὶ τῶν ζῶων ποῦ ἔχουν προσβληθῆ ἀπὸ φυματίωσι. Ἐπειδὴ συχνότερη μορφή φυματιώσεως εἶναι ἡ πνευμονικὴ φυματίωσις τοῦ ἀνθρώπου, ἡ κυριώτερη πηγή βακτηριδίων εἶναι τὰ ἐκκρίματα ποῦ προέρχονται ἀπὸ τοὺς πνεύμονας τῶν ἀνθρώπων ποῦ ἔχουν προσβληθῆ ἀπὸ φυματίωσι δηλαδὴ τὰ πτύελα τῶν ἀνθρώπων.

Πλὴν τῶν πτυέλων, βακτηρίδια περιέχουν καὶ τὰ οὖρα τῶν πασχόντων ἀπὸ φυματίωσιν τῶν νεφρῶν ἢ τῆς κύστεως ἀνθρώπων, ἐπίσης τὰ κόπρανα τῶν πασχόντων ἀπὸ φυματίωσι τῶν ἐντέρων, τὸ πύον ποῦ προέρχεται ἀπὸ φυματιώδεις πληγὲς τοῦ δέρματος ἢ τῶν ὀστέων τῶν ἀνθρώπων κ.λ.π. Ἀλλὰ πλὴν τοῦ ὅτι αἱ φυματιώσεις τῶν ὀργάνων αὐτῶν εἶναι πολὺ λιγώτερες τῶν περιπτώσεων πνευμονικῆς φυματιώσεως (περίπου 1:10) πολὺ δυσκολώτερα τὰ βακτηρίδια ποῦ προέρχονται ἀπ' αὐτὰς τὰς φυματιώσεις εἶναι δυνατὸν νὰ φθάσουν σὲ ἄλλους ἀνθρώπους καὶ νὰ τοὺς μολύνουν, γι' αὐτὸ πραγματικὰ ἡ κυριώτερη πηγή βακτηριδίων φυματιώσεως εἶναι τὰ πτύελα τὰ προερχόμενα ἀπὸ ἀνθρώπους ποῦ πάσχουν ἀπὸ πνευμονικὴ φυματίωσι.

Ἄλλη πηγή βακτηριδίων φυματιώσεως εἶναι τὰ ἐκκρίματα ποῦ προέρχονται ἀπὸ ζῶα πάσχοντα ἀπὸ φυματίωσι, κυρίως δὲ τὸ γάλα τῶν φυματικῶν ἀγελάδων. Ἡ φυματίωσις τῶν βρεφῶν καὶ τῶν μικρῶν παιδιῶν ὀφείλεται κατὰ ἓνα ποσοστὸν 10% περίπου, σὲ βακτηρίδια βοείου τύπου ἐπομένως προέρχονται ἀπὸ μολυσμένο γάλα ποῦ ἐδόθη στὰ βλέφη ἢ τὰ παιδιά χωρὶς προηγουμένως νὰ βραστή.

Ἀπὸ τ' ἀνωτέρω βγαίνει τὸ συμπέρασμα πῶς ὑπάρχουν κυρίως δύο τρόποι εἰσόδου τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως στὸν ὀργανισμό, ἢ εἴσοδος μετὴν ἀναπνοῆς (ἀναπνευστικὴ ὁδὸς) καὶ ἢ εἴσοδος μετὴν τροφῆς (πεπτικὴ ὁδὸς).

Ἡ εἴσοδος μετὴν ἀναπνοῆς μπαίνουν στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό τὰ βακτηρίδια ποῦ ὑπάρχουν στὰ πτύελα τῶν πασχόντων ἀπὸ πνευμονικὴ φυματίωσι ἀνθρώπων. Οἱ τρόποι μετὴν τοὺς ὁποίους τὰ βακτηρίδια αὐτὰ φθάνουν μετὴν εἰσπνεόμενου ἀέρα στοὺς πνεύμονες τῶν ὑγιῶν ἀνθρώπων εἶναι κυρίως δύο: Ὁ

πρώτος που είναι και συχνότερος, είναι διὰ τῆς εἰσπνοῆς λεπτοτάτων μορίων σκόνης που περιέχει βακτηρίδια.

Όταν οἱ πάσχοντες ἀπὸ πνευμονικῆς φυματίωσι πτύουν στὸ ἔδαφος ἢ στὸ δάπεδο, τὰ πτύελά των που περιέχουν ἑκατομμύρια βακτηριδίων, ἀποξηραίνονται καὶ μεταβάλλονται σὲ λεπτὴ σκόνη γεμάτη βακτηρίδια που παρασύρονται ἀπ' τὸν ἄνεμο που μπορεῖ νὰ εἰσπνευσθῆ ἀπὸ ὑγιεῖς ἀνθρώπους. Ὁ δεύτερος τρόπος εἶναι ἡ εἰσπνοὴ μικρῶν σταγόνων που ἐκτινάσσονται ἀπὸ τὸ στόμα ἀρρώστων που πάσχουν ἀπὸ φυματίωσι, ὅταν μιλοῦν, βήχουν ἢ πταρνίζονται. Τὰ σταγονίδια αὐτά, περιέχουν πολλές φορές βακτηρίδια φυματιώσεως καὶ εἶναι δυνατόν νὰ εἰσπνευσθοῦν ἀπὸ ἀνθρώπους που βρίσκονται πολὺ κοντὰ στὸν ἄρρωστο, τέτοιοι ἀνθρώποι ὅμως δὲν μπορεῖ νὰ εἶναι παρὰ οἱ στενοὶ συγγενεῖς καὶ φίλοι καθὼς καὶ οἱ περιποιηοῦμενοι τὸν ἄρρωστο.

Ἡ εἴσοδος βακτηριδίων στὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό ἀπὸ τὸ πεπτικὸ σύστημα γίνεται μὲ τὶς τροφές που περιέχουν βακτηρίδια. Ἡ τροφή που περισσότερο εἶναι ἐπικίνδυνη, εἶναι ὅπως εἶπαμε, τὸ γάλα τῶν ἀγελάδων, που πάσχουν ἀπὸ φυματίωσι ὅταν, ἐνοεῖται, πίνεται ἄβραστο ἢ ἀπλῶς βρασμένο καὶ τύχη νὰ περιέχη πολλὰ βακτηρίδια. Αὐτὸ συμβαίνει ὅταν στὸ μαστὸ τῆς ἀγελάδος ὑπάρχουν φυματιώδεις πληγές καὶ τὸ πῦον τῶν πληγῶν αὐτῶν που περιέχει πολλὰ βακτηρίδια, πέφτει κατὰ τὸ ἄρμεγμα μέσα στὸ γάλα. Πάντως γιὰ νὰ γίνῃ μόλυνσις τοῦ ἀνθρώπου ἀπ' τὸ πεπτικὸ σύστημα μὲ τὸ γάλα ἢ ἄλλα τρόφιμα, χρειάζεται νὰ καταποθοῦν πολὺ περισσότερα βακτηρίδια ἀπ' ὅσα θὰ ἐχρειάζετο γιὰ νὰ γίνῃ μόλυνσις μὲ τὴν εἰσπνοήν.

Ἄλλοι τρόποι εἰσόδου τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως στὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό εἶναι διὰ τοῦ δέρματος, τῶν ἀμυγδαλῶν, τοῦ ἐπιπεφυκότος, τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, κλπ. Ἄλλ' οἱ τρόποι αὐτοὶ εἶναι πολὺ σπάνιοι ὀφείλονται σὲ τυχαῖα περιστατικὰ καὶ δὲν ἔχουν μεγάλη σημασία γιὰ τὴν μετάδοσι τῆς ἀρρώστειας.

Μόνη ὅμως ἡ εἰσπνοὴ ἢ ἡ κατάποσις βακτηριδίων φυματιώσεως δὲν σημαίνει ὅτι τὰ βακτηρίδια θὰ ἐγκατασταθοῦν ἀμέσως στὸν ὄργανισμό καὶ πολὺ λιγώτερο ὅτι θὰ προκαλέσουν ἀμέσως καὶ ἀρρώστεια. Τὰ περισσότερα βακτηρίδια που εἰσπνέονται μὲ τὴ σκόνη ὅταν τὸ ἄτομον δὲν μείνῃ πολλὴ ὥρα στὴν μολυσμένη ἀτμόσφαιρα, δὲν φθάνουν οὔτε στοὺς πνεύμονας, ἀλλὰ συγκρατοῦνται ἀπ' τὰ ἐπιθήλια τῶν ἀνωτέρων ἀναπνευστικῶν ὀργάνων (τῆς ρινός, τοῦ λάρυγγος, τῆς τραχείας κλπ.) καὶ ἢ καταστρέφονται ἐπὶ τόπου ἢ ἀποβάλλονται μὲ τὸν βῆκα ἢ τὸ πτάρνισμα. Ἐπίσης πολλὰ ἀπὸ τὰ βακτηρίδια που καταπίνονται, καταστρέφονται ἀπὸ τὰ ὀξέα τοῦ στομάχου καὶ δὲν φθάνουν μέχρι τῶν ἐντέρων ἢ καὶ ἂν φθάσουν, δὲν προφθάνουν νὰ ἐγκατασταθοῦν, ἀλλ' ἀποβάλλονται μὲ τὰ κόπρανα.

Εἶναι δυνατόν, ὅμως, μερικὲς φορές ἕνας ἀρκετὰ μεγάλος ἀριθμὸς βακτηριδίων, ἰδίως ὅταν ὁ ὑγιὴς ἀνθρώπος, ὁ παρθένος ἐντελῶς ἀπὸ φυματιώδη μόλυνσιν, μείνῃ πολὺν καιρὸν σὲ μολυσμένον περιβάλλον ἢ καταπιῆ μὲ τὴν τροφήν μεγάλον ἀριθμὸν βακτηριδίων, νὰ φθάσῃ καὶ νὰ ἐγκατασταθῆ στοὺς πνεύμονας ἢ στὰ ἔντερα. Αὐτὸ συμβαίνει συχνότερα στὴ βρεφικὴ ἢ στὴν παιδικὴ ἡλικία γιὰ τὴν ὅτι βρεφικὸς καὶ ὁ παιδικὸς ὄργανισμὸς εἶναι παρθένος μόλυνσεως, ἔστω καὶ ἂν ἔχουν γεννηθῆ ἀπὸ γονεῖς φυματικούς. Ἡ φυματιώσις δὲν εἶναι ἀρρώστεια κληρονομικῆ. Τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως καὶ ἂν συμβῆ νὰ κυκλοφοροῦν μὲ τὸ μητρικὸ αἷμα, δὲν περνοῦν κατὰ κανόνα τὸν πλα-

κούντα και δὲν μολύνουν τὸ ἔμβρυο, ὥστε τὸ παιδί κατὰ τὴ γέννησί του νὰ ἔχη ἤδη μέσα βακτηρίδια.

Τὸ παιδί μολύνεται μετὰ τὴ γέννησί του, ἀπὸ τὴν ἄρρωστη μητέρα ἢ ἀπὸ τὸ μολυσμένον περιβάλλον ἢ τὸ γάλα καὶ τοὺς τρόπους ποὺ παραπάνω ἀναφέραμε, καὶ μόνον κατὰ τοὺς τρόπους αὐτοὺς ἐγκαθίστανται τὰ βακτηρίδια στὸν ὀργανισμό καὶ προκαλοῦν τὴν πρωτοπαθῆ, ὅπως λέμε, φυματίωσι τῶν πνευμόνων ἢ τῶν ἐντέρων.

Ἀπ' τὴ στιγμή τῆς ἐγκαταστάσεως τῶν πρώτων βακτηριδίων φυματιώσεως στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό, ἀρχίζει ἀφ' ἑνὸς μὲν ὁ πολλαπλασιασμός τους, ἀφ' ἑτέρου δὲ μιὰ σειρά ἀντιδράσεων τοῦ ὀργανισμοῦ γιὰ τὴν καταπολέμησι τῶν εἰσβολέων ποὺ ἐκδηλοῦνται μὲ διάφορα συμπτώματα καὶ καταλήγει ἢ στὴν νίκη τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὸν περιορισμὸ ἢ τὸν ἀφανισμό τῶν εἰσβολέων ἢ στὴν ἥττα του καὶ τὴν καταστροφή τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΟΣ ΚΑΙ Η ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΣ

Ἐξηγήσαμε στὸ προηγούμενο ἄρθρο πὼς ὁ ἄνθρωπος μολύνεται μὲ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως καὶ πὼς αὐτὰ προκαλοῦν τὴν ἀσθένεια. Γράψαμε ἐπίσης ὅτι τὸ παιδί μολύνεται μετὰ τὴ γέννησί του ἀπὸ τὴν ἄρρωστη μητέρα ἢ τὸ μολυσμένο περιβάλλον ἢ τὸ γάλα καὶ ὅτι ἡ φυματίωσις δὲν εἶναι ἀσθένεια κληρονομικὴ ὅπως π.χ. ἡ σύφιλις.

Ἐν τούτοις ἐφ' ὅσον ἄρχισε ἡ συστηματικὴ μελέτη τῆς φυματιώσεως, οἱ ἰατροὶ εἶχαν παρατηρήσει καὶ παρεδέχοντο ὅτι δὲν προσβάλλονται ἀπ' τὴν ἀσθένεια αὐτὴ ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, ἀλλὰ μόνον ἐκεῖνοι ποὺ εἶχαν ἐκ γενετῆς ἢ ἐκ κληρονομικότητος μιὰ ὠρισμένη προδιάθεσι γιὰ νὰ πάθουν φυματίωσι. Ἡ θεωρία τῆς προδιαθέσεως ὑπεχώρησε κάπως τὰ πρώτα χρόνια μετὰ τὴν ἀνακάλυψι τῶν βακτηριδίων ποὺ προκαλοῦν τὴ φυματίωσι ἀπὸ τὸν Κώχ, διότι ἐπιστεύθη πὼς ἀρκοῦσαν τὰ βακτηρίδια διὰ νὰ προκαλέσουν τὴν ἀσθένεια.

Ἡ ἀνάπτυξις ὁμως τῆς μικροβιολογίας, στὶς ἀρχές το 20οῦ αἰῶνος καὶ προπάντων αἱ πρόοδοι στὸ κεφάλαιο τῆς ἀνοσίας καὶ αἱ μελέται σὲ ὅτι ἀφορᾶ τὴν ἰδιοσυστασία τοῦ ἀτόμου ἀπέδειξαν ὅτι ἡ θεωρία περὶ προδιαθέσεως ἦταν βάσιμη.

Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι, ἡ πρώτη μόλυνσις μὲ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως συμβαίνει, στὶς χώρες ὅπου ἡ φυματίωσις ὑπάρχει μόνιμα (ἐ ν δ η μ ε ἰ), κατὰ τὰ πρώτα χρόνια τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ὅτι τὸ μεγαλύτερον μέρος τῶν κατοίκων αὐτῶν τῶν χωρῶν, ὅπως ἀποδεικνύεται μὲ μιὰ δοκιμὴ ποὺ γίνεται μὲ εἰδικὴ οὐσία τ ἡ φ υ μ α τ ἰ ν η, εἶναι μολυσμένο μὲ βακτηρίδια φυματιώσεως ἀπὸ τὴ παιδικὴ του ἤδη ἡλικία.

Τὸ γεγονός αὐτό, δηλαδὴ ἡ μόλυνσις ὅλων σχεδὸν τῶν κατοίκων ποὺ ζοῦν στὰ μεγάλα κέντρα κατὰ τὴ παιδικὴ ἡλικία, στὶς χώρες ποὺ ἔχει περιορισθῆ πολὺ ἡ φυματίωσις κι' ἐπομένως οἱ πηγές μόλυνσεως, δηλαδὴ οἱ πάσχοντες ἀπὸ φυματίωσι, ἔχουν ἐλαττωθῆ κατὰ πολὺ, δὲν παρατηρεῖται πιά ὡς κανὼν, ἀλλὰ τὸνναντίον κατὰ ὅλον ἐν αὐξέσει ἀναλογίαν ἀνευρίσκονται

πολλά παιδιά εις τὰ ὁποῖα ἡ δοκιμὴ μὲ φυματίνην εἶναι ἀρνητικὴ. Δηλαδή τὰ παιδιά αὐτὰ δὲν ἔχουν ποτέ τους προσβληθῆ ἀπ' τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως.

Ἀπὸ τὸ σύνολον ὅμως τῶν ἀτόμων ποὺ βρίσκεται μὲ τὴ δοκιμὴ τῆς φυματίνης ὡς μολυσμένα μὲ βακτηρίδια φυματιώσεως μόνον ἓνα μικρὸ ποσοστὸν ἀρρωσταίνει ἀπὸ φυματίωσι, πράγμα ποὺ φανερώνει πῶς τὸ ἄνθρωπινο γένος, μολύνεται μὲν εὐκόλως ἀπ' τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως, ἀλλὰ κάθε ἄτομο παρουσιάζει διαφορετικὴ εὐαισθησία ἀπέναντι τῶν βακτηριδίων αὐτῶν καὶ διαφορετικὸ βαθμὸ ἀμύνης.

Καὶ εἶναι μὲν ἀλήθεια ὅτι, διάφοροι ἐξωτερικοὶ παράγοντες, ὅπως εἶναι ὁ ὑποσιτισμὸς, ἡ ὑπερκόπωση, τὰ ψυχικὰ τραύματα καὶ ἠθικαὶ στενοχώρια, διάφορα ἐξαντλητικὰ νοσήματα κτλ. εἶναι δυνατόν νὰ ἐπηρεάσουν τὴν εὐαισθησία αὐτή. Ἄλλ' εἶναι ἐξ ἄλλου ἐπίσης βέβαιον ὅτι, καὶ ἐκ γενετῆς ὠρισμένα ἄτομα παρουσιάζουν μεγαλύτερη εὐαισθησία ἀπέναντι τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως καὶ ἐπομένως ἀσθενοῦν εὐκολώτερα ἀπὸ φυματίωσι.

Ἀπόδειξις τοῦ γεγονότος αὐτοῦ ἀποτελεῖ ἓνα τραγικὸ λάθος ποὺ ἐγένεε στὴ Γερμανικὴ πόλι Λυβέκη ὅπου, ὅπως εἶναι γνωστὸν, εἰς ἓνα ἀπὸ τὰ βρεφοκομεῖα τῆς πόλεως, ἀντὶ νὰ δοθῆ σὲ νεογέννητα βρέφη τὸ ἐμβόλιον ΒΣΣ (ἀποτελουμένον ἀπὸ ἐξασθενημένα βακτηρίδια φυματιώσεως βοείου τύπου καὶ τὸ ὁποῖον ἐχορηγεῖτο τότε στὰ νεογέννητα ἀπὸ τοῦ στόματος, ἐνῶ τώρα γίνεται δι' ἐνέσεως ἢ σκαριφισμοῦ τοῦ δέρματος), ἐδόθη κατὰ λάθος, μία ποσότης μολυσματικῶν βακτηριδίων φυματιώσεως ἀνθρωπίνου τύπου. Ὅλα τὰ βρέφη (170 ἐν συνόλῳ) ποὺ ἐποτίσθησαν μὲ μολυσματικὰ βακτηρίδια προσεβλήθησαν ἀπὸ φυματίωσι, ἀλλὰ ἂν καὶ ἡ δόσις ποὺ ἐδόθη εἰς ὅλα ἦταν ἡ αὐτὴ καὶ ὅλα τὰ βρέφη ἦσαν τῆς αὐτῆς ἡλικίας καὶ οἱ ἐξωτερικὲς συνθήκες τῆς διατροφῆς τους καὶ τῆς διαβιώσεως ἦσαν οἱ ἴδιες, ἡ ἀσθένεια δὲν παρουσίασε τὴν αὐτὴ βαρύτητα σὲ ὅλα καὶ ὑπῆρξε θανατηφόρος σὲ ἀναλογία 30%.

Σαφεστέρα ἀπόδειξις ὅτι κάθε βρέφος εἶχε διαφορετικὴ εὐαισθησία ἐκ γενετῆς, ἀπέναντι τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως δὲν ἦτο δυνατόν νὰ ὑπάρξη. Τὴ διαφορετικὴ αὐτὴ εὐαισθησία ἀπέναντι τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως κληρονομεῖ ὁ ἄνθρωπος ἀπ' τοὺς γονεῖς του καὶ αὐτὴν ἀκριβῶς ὀνομάζομε κληρονομικὴ ἢ ἐκ γενετῆς π ρ ο δ ι ἄ θ ε σ ι πρὸς τὴ φυματίωσι.

Ἐκτὸς ἀπ' τὴν ἐκ γενετῆς ὑπερευαισθησία ἢ προδιάθεσι ἀπέναντι τῆς μολύνσεως μὲ βακτηρίδια φυματιώσεως, ὑπάρχει καὶ ἄλλη ποὺ τὴν ἀποκτᾷ ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς του καὶ ποὺ ἐξαρτᾶται ἀπὸ διαφόρους ἐξωτερικοὺς παράγοντας.

Γράψαμε πάρα πάνω ὅτι κάθε αἷτιον ποὺ ἐξασθενεῖ τὸν ὀργανισμό, ἐλαττώνει καὶ τὴν ἀντίστασί του ἔναντι τῆς φυματιώδους μολύνσεως, ἐπομένως ὁ ὑποσιτισμὸς, εἴτε λόγῳ ἐλλείψεως μέσων, εἴτε λόγῳ διαίτης πρὸς διατήρησιν τῆς «σιλουέττας», ἢ ὑπερκόπωση σωματικὴ καὶ πνευματικὴ, συνεχιζομένη ἐπὶ μακρόν, αἰ παντὸς εἶδους καταχρήσεις, ἰδίως αἰ σεξουαλικαί, διάφοροι ἐξαντλητικαὶ καὶ χρόνιοι νόσοι (ὅπως ἡ ἐλονοσία, ὁ σακχαρώδης διαβήτης κλ.), ἀλλὰ καὶ τὰ ψυχικὰ τραύματα καὶ ἠθικαὶ στενοχώρια καὶ πρὸ παντὸς ὁ συνδυασμὸς πολλῶν τῶν ἀνωτέρω παραγόντων, ὅπως

συμβαίνει εἰς περιόδους ἀναταραχῶν καὶ πολέμου συντελοῦν στὴν αὐξησὶ τῆς ἐκ φυματιώσεως νοσηρότητος.

Ἡ νοσηρότης καὶ ἡ θνησιμότης ἐκ φυματιώσεως ηὔξηθησαν σ' ὅλες τὶς συμφορὰς τοῦ τελευταίου πολέμου. Στὴ χώρα μας δὲ ὅπου ὁ ὑποσιτισμός, ἡ ἀγωνία καὶ οἱ συμφορὰς ἦσαν ἀνευ προηγουμένου, ἡ ἐξάπλωσις καὶ αἱ ἐξ αὐτῆς καταστροφαὶ ἦσαν τεράστιαι.

Ἄπ' ὅλα τὰ προδιαθετικὰ αἷτια αἱ ψυχικαὶ στενοχώρια καὶ φροντίδες ἐθεωροῦντο ἀνέκαθεν ὡς δυνάμεναι νὰ προκαλέσουν φυματίωσιν. Ἡδὴ τὸ 1826 ὁ διάσημος κλινικὸς καὶ ἐφευρέτης τῆς ἀκροάσεως Λόννακ ἔγραφε: «Μεταξὺ τῶν αἰτίων ποὺ προδιαθέτουν στὴ πνευμονικὴ φυματίωσι, δὲν γνωρίζω ἄλλα πῶς σπουδαῖα, ἀπ' τὶς στενοχώριες καὶ τὶς λύπες, ἰδίως ὅσον εἶναι βαθειᾶς καὶ διαρκοῦν πολὺ καιρό». Καὶ σήμερα παρ' ὅλο ποὺ γνωρίζουμε πῶς ἡ φυματίωσις ὀφείλεται σ' ἓνα βακτηρίδιον, παραδεχόμεσθε πῶς τίποτε δὲν συντελεῖ περισσότερο στὴν ἐκδήλωσι καὶ στὴ κακὴ ἔκβασι τῆς ἀρρώστειας ἀπ' τὰ ψυχικὰ τραύματα, τὶς στενοχώριες, τὶς φροντίδες καὶ τὶς λύπες τῆς ζωῆς.

Οἱ ἴδιοι παράγοντες ποὺ συντελοῦν εἰς τὸ νὰ ἐκδηλωθῇ στὴν ἀρχὴ ἡ φυματίωσις, δηλαδὴ νὰ γίνῃ φανερὴ ἡ ἀρχὴ τῆς πάλης μεταξὺ τῶν βακτηριδίων ποὺ κατῴρθωσαν νὰ εἰσδύσουν καὶ νὰ ἐγκατασταθοῦν εἰς τὸν ὄργανισμό, ἐπηρεάζουν ἐπίσης τὴν ἀσθένεια κατὰ τὴν πορεία της. Τὸ γεγονός αὐτὸ ἐξηγεῖ γιὰ τὴν ἡ πάλη αὐτή, δηλαδὴ ἡ φυματίωσις ὡς ἀσθένεια, παρουσιάζει διάφορες φάσεις καὶ γιὰ τὸν ἓνα ὄργανισμό ἐξελίσσεται μὲ μεγάλη ταχύτητα καὶ μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ μεγάλες καταστροφὰς καὶ τὸ θάνατο τοῦ ὄργανισμοῦ, ἐνῶ σὲ ἄλλον ἐξελίσσεται πολὺ σιγὰ καὶ καταλήγει σὲ ἴασι.

Δὲν πρέπει ὅμως ποτὲ νὰ ζητᾶτε ἓνα παράγοντα ἐσωτερικὸ ἢ ἐξωτερικὸ καὶ ν' ἀποδίδωμε σ' αὐτὸν τὴν καταστρεπτικὴ ἐξέλιξι τῆς φυματιώσεως. Ἐνας παράγων μπορεῖ νὰ εἶναι φανερός, χρειάζεται ὅμως ἡ πολύπλοκος συνεργεία πολλῶν παραγόντων, γιὰ νὰ μπορέσουν τὰ βακτηρίδια τοῦ Κῶχ ποὺ μετὰ κάποιον τρόπον ἐγκατεστάθησαν στὸν ὄργανισμό, νὰ ἐπικρατήσουν καὶ νὰ τὸν καταστρέψουν.

ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ

Ἄπ' ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ ἐκεῖνα ποὺ προσβάλλονται συχνότερα ἀπὸ τὰ βακτηρίδια τῆς φυματιώσεως εἶναι οἱ πνεύμονες, ὄχι διότι ἔχουν μεγαλύτερη εὐαισθησία ἀπέναντι τῶν βακτηριδίων οὔτε διότι στοὺς πνεύμονας βρίσκουν τὸ πῶς κατάλληλο ἔδαφος γιὰ ν' ἀναπτυχθοῦν, ἀλλ' ἐπειδὴ εἶναι ἐκτεθειμένοι περισσότερο στὴ μόλυνσι.

Τὰ βακτηρίδια δηλαδὴ τῆς φυματιώσεως ποὺ προέρχονται ἀπ' τὰ πτύελα πασχόντων ἀπὸ πνευμονικὴ φυματίωσι ἀνθρώπων καὶ αἰωροῦνται μαζί μὲ μικρὰ μόρια σκόνης στὸν ἀέρα ποὺ ἀναπνέομε, φθάνουν εὐκολώτερα ἀπὸ κάθε ἄλλο ὄργανο τοῦ ὄργανισμοῦ, στοὺς πνεύμονας καὶ βρίσκονται κατάλ-

ληλες συνθήκες, πολλαπλασιάζονται και προκαλούν την άρρώστεια που λέγεται πνευμονική φυματίωσις.

Γι' αυτό το λόγο ή πνευμονική φυματίωσις είναι ή πιό συχνή φυματίωσις που συναντάμε στον άνθρωπο, έπειδή δέ είναι συγχρόνως και ή κυριότερη πηγή απ' την όποία προέρχονται τὰ βακτηρίδια που μολύνουν συνεχώς και νέους ανθρώπους, πρέπει να την αναζητούμε και να την ανακαλύπτουμε έγκαίρως άφ' ένός μόνον δια να την θεραπεύσουμε γρήγορα και πριν ακόμη καταστρέψει μεγάλα τμήματα των πνευμόνων και άφ' έτέρου δια να προλαμβάνουμε την μόλυνσι νέων ανθρώπων.

Τα βακτηρίδια της φυματίωσης μπορεί να έγκατασταθούν σ' όποιο δήποτε μέρος των πνευμόνων και να προκαλέσουν βλάβες, αλλά συνηθέστερα έγκαθίστανται στο έπάνω μέρος των πνευμόνων, στις λεγόμενες κορυφές, έπειδή εκεί οι συνθήκες είναι ευνοϊκότερες για την έγκατάστασί των, δηλαδή ή κυκλοφορία του αίματος είναι σιγανώτερη, ή αρτηριακή πίεσις χαμηλή και έπομένως ό φυσιολογικός μηχανισμός της άμύνης του οργανισμού είναι έλαττωματικός. Γι' αυτό το λόγο τις περισσότερες φορές βρίσκουμε τις φυματιώδεις βλάβες των πνευμόνων στις κορυφές και από κει αρχίζει συνήθως ή πνευμονική φυματίωσις των ένηλικών.

Η καλύτερα μέθοδος δια να την έγκαιρον ανακάλυψιν και διάγνωσιν της πνευμονικής φυματίωσης είναι ή εξέτασι με τις άκτίνες Ραίντγκεν. Παλαιότερα, όταν δέν είχαν ανακαλυφθή ακόμη αι ακτίνες, ή διάγνωσις έγένετο με την φυσική εξέτασι του άρρώστου (έπισκόπησι, έπίκρουσι, άκρόασι) και με την αναζήτηση των βακτηριδίων στα πτύελα του άρρώστου (μικροβιολογική εξέτασι του πτυέλου), αλλά με τας μεθόδους αυτάς ή διάγνωσις δέν έγινετο έγκαίρως διότι για να έμφανισθούν στηθοσκοπικά φαινόμενα πρέπει ή βλάβη των πνευμόνων να έχη προχωρήσει άρκετά και ακόμη περισσότερο για να έμφανισθούν βακτηρίδια στα πτύελα του άρρώστου. Γι' αυτό σήμερα μεταχειριζόμαστε κυρίως τις άκτίνες για τη διάγνωσι της πνευμονικής φυματίωσης και άνευ αυτών δέν είναι δυνατόν ν' αποκλείσουμε την νόσο. Η άντινοσκοπική εξέτασι πρέπει να γίνεται, όχι μονον όσον υπάρχουν ύποψιες ή ένδειξεις ότι δυνατόν να υπάρχει πνευμονική φυματίωσις (έξάντησις, πυρετός, βήχας, πτύελα κ.λ.π.) αλλά ακόμη και σέ περιπτώσεις που δέν υπάρχει καμμια ένδειξις, αλλά θέλουμε να έξασκριθώσουμε την υγεία ένός άτομου ή ομάδος ατόμων (σπουδαστών, στρατιωτών, έργατών, υπαλλήλων ή και όλοκλήρου του πληθυσμού μιάς πόλεως). Διότι είναι γνωστόν ότι πολλές φορές ανακαλύπτουμε με την άκτινοσκοπική εξέτασι βλάβες στους πνεύμονες ατόμων που είναι πνευμονικώς τελείως υγιά.

Για την διάγνωσι της πνευμονικής φυματίωσης, χρησιμοποιούμε δύο κυρίως άκτινολογικάς μεθόδους, την άπλη άκτινοσκόπησι και την άκτινογράφηση (λήψι άκτινογραφικής πλακόσ). Η άπλη άκτινοσκόπησις μάς δίνει μια γενική εικόνα της καταστάσεως των πνευμόνων, μάς έπιτρέπει όμως έπίσης, έπειδή μπορούμε κατά την ώρα της άκτινοσκοπήσεως να μετακινούμε και να στρέφουμε τον άρρωστο καθώς και να του παραγγέλουμε να παίρνει βαθιές εισπνοές ή να κάνει βαθιές έκπνοές, να έξασκριθώσουμε την θέση και τα σημεία ώρισμένων υπόπτων σκιών, οι όποιες μπορούν να σκεπάζονται απ' τις σκιές των πνευρών, της κλειδόσ ή των πυλών των πνευμόνων,

καθώς επίσης να παρακολουθούμε την λειτουργία του διαφράγματος και την κατάσταση των πλευροδιαφραγματικών χώρων.

Ἡ ἀκτινογράφησις (ἢ πλάκα) ἀντιθέτως μᾶς δίνει λεπτομερέστερη εἰκόνα τῆς καταστάσεως τῶν πνευμόνων καὶ μᾶς ἀποκαλύπτει πολλές φορές βλάβες τῆς ὁποίας δὲν βρίσκουμε μὲ τὴν ἀπλή ἀκτινοσκόπησιν. Τὸ μειονέκτημα τῆς ἀκτινογραφίσεως συνίσταται στὸ ὅτι ὅλα τὰ στοιχεῖα τοῦ θέματος ποὺ δίνουν σκιὰς ἀπάνω στὴν πλάκα προβάλλονται σὲ μιὰ ἐπιφάνεια καὶ γι' αὐτὸ πολλές μικρὲς πνευμονικὲς βλάβες σκεπάζονται ἀπ' τὴν σκιά τῶν πλευρῶν ἢ τῆς κλειδῶς ἢ τῶν πυλῶν καὶ τῆς καρδιάς καὶ δὲν διακρίνονται.

Τὸ μειονέκτημα αὐτὸ τῆς ἀκτινογραφίσεως ἔπαυσε νὰ ὑπάρχει ἀφ' ὅτου ἐφευρέθη καὶ χρησιμοποιεῖται νέο τελειοποιημένο ἀκτινογραφικὸ μηχανήμα, ὁ τ ο μ ο γ ρ ᾶ φ ο ς, τὸ ὁποῖον μπορεῖ νὰ παίρνει ἀκτινογραφίαι σὲ διάφορα ἐπίπεδα (βάθη) τοῦ θώρακος. Μὲ τῆς τομογραφίαι διαχωρίζονται οἱ σκιὰς τῶν πλευρῶν, τῶν πυλῶν κ.λ.π. ἀπ' τῆς σκιᾶς ποὺ ὀφείλονται σὲ πνευμονικὲς βλάβες, ἰδίως σπηλαιαὶ ποὺ δὲν διακρίνονται στὴν ἀπλή ἀκτινογραφία καθὼς καὶ τὸ βάθος εἰς τὸ ὁποῖο βρίσκονται, πράγμα τὸ ὁποῖο εἶναι σπουδαῖο καὶ διὰ τὴν θεραπείαν ποὺ ἐνδείκνυται σὲ κάθε περίπτωση.

Ἄλλα μειονεκτήματα τῆς ἀκτινογραφίσεως εἶναι ἀφ' ἑνὸς μὲν τὸ μεγάλο κόστος (οἱ πλάκες κοστίζουν ἀκριβᾶ!) καὶ ἀφ' ἑτέρου ὁ σχετικῶς μεγάλος χρόνος ποὺ ἀπαιτεῖται γιὰ τὴν λήψιν, τὴν ἐμφάνισιν καὶ τὸ στέγνωμα τῆς πλάκας. Τὰ μειονεκτήματα αὐτὰ ἐμπόδιζαν τὴν ἐκτέλεσιν ἀκτινογραφιῶν σὲ μεγάλες ὁμάδες ἀτόμων γιὰ τὴν ἐξακρίβωσιν τῆς ὑγιεινῆς τῶν καταστάσεως. Σήμερα μποροῦμε νὰ πούμε πῶς ἐξουδετερώθησαν μὲ ἕνα ἔξυπνο συνδυασμὸ τῆς ἀκτινοσκοπήσεως πρὸς τὴν ἀπλή φωτογραφία. Μία φωτογραφικὴ μηχανὴ κατάλληλα τοποθετημένη ἐπὶ τοῦ ἀκτινοσκοπικοῦ μηχανήματος φωτογραφίζει αὐτόματα τὴν ἀκτινοσκοπικὴν εἰκόνα τοῦ θώρακος τοῦ ἀτόμου ποὺ ἐξετάζουμε. Ἡ ἀκτινοσκοπικὴ εἰκὼν δηλαδὴ ἀποτυπώνεται ἐπάνω σὲ μιὰ μικρὴ φωτογραφικὴ πλάκα (μικροακτινογραφία), ἢ ὁποία ἐμφανιζομένη ἀργότερα καὶ μεγεθυνομένη ἀργότερα μ' ἕνα προβολέα, μᾶς ἐπιτρέπει νὰ τὴν ἐξετάσωμε μὲ τὴν ἡσυχίαν μας καὶ νὰ προσέξωμε ὅλες τῆς λεπτομέρειαι. Μὲ τὸν τρόπο αὐτὸν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐξετάζονται πολλὰ ἄτομα (καὶ μέχρις ἑκατὸν σὲ μιὰ ὥραν) ἐνῶ τὸ κόστος εἶναι μικρόν.

Εἶπαμε ὅτι ἡ ἀκτινολογικὴ ἐξέτασις εἶναι ἀπαραίτητη διὰ τὴν ἔγκαιρον διάγνωσιν τῆς πνευμονικῆς φυματίσεως, πρέπει ὅμως νὰ τονίσουμε, ὅτι σὲ πολλές περιπτώσεις, δὲν εἶναι δυνατὸν μὲ μόνην τὴν ἀκτινολογικὴν ἐξέτασιν νὰ κάνωμε τὴν ἀκριβῆ διάγνωσιν γιὰτὶ οἱ ἀκτινοσκοπικὲς εἰκόνες πολλῶν πνευμονικῶν παθήσεων ὁμοιάζουν μεταξὺ τῶν. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο ἡ ἀκτινοσκοπικὴ ἢ ἀκτινογραφικὴ καὶ τομογραφικὴ ἐξέτασις πρέπει νὰ συγκρίνεται καὶ πρὸς τὰ εὐρήματα ἄλλων ἐξετάσεων, ἰδίως μικροβιολογικῶν, καθὼς καὶ τῆς ἱστορίας τοῦ ἀρρώστου, γιὰτὶ τότε μόνον θὰ εἴμαστε βέβαιοι γιὰ τὴν διάγνωσίν μας.

Στὸ προηγούμενο ἄρθρο ἀναφέραμε πῶς πρέπει νὰ ἐπιδιώκεται μὲ τὰ διάφορα μέσα ποὺ διαθέτει ἡ ἐπιστήμη, ἡ πρῶϊμος διάγνωσις τῆς πνευμονικῆς φυματιώσεως, διότι ὅσο ἐγκαιρότερα διαγνωσθῆ ἡ ἀρρώστεια, δηλαδή ὅσο ὀλιγώτερες βλάβες ἔχουν γίνει στοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν ἐγκατάστασιν καὶ τὸν πολλαπλασιασμὸ τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως, τόσο εὐκολώτερα καὶ ταχύτερα θεραπεύονται.

Ἐπισημάνθη ἀκόμη ὅτι τὸ καλύτερο μέσο πρῶϊμου διαγνώσεως εἶναι ἡ κατὰ ὠρισμένα χρονικὰ διαστήματα ἐξέτασις ὅλων τῶν ἀνθρώπων ἢ κατοίκων μιᾶς πόλεως ἢ χώρας, μὲ τὰς ἀκτίνας Ραϊντγκεν καὶ μάλιστα μὲ τὴν μικροακτινογραφικὴν μέθοδο. Μ'αὐτὸν τὸν τρόπο ἀνευρίσκονται ἀκόμη καὶ περιπτώσεις πνευμονικῆς φυματιώσεως μὲ πολὺ μικρὰς βλάβες, ποὺ δὲν ἔχουν ἐπιρραΐα καθόλου τὴν γενικὴν κατάστασιν τοῦ ἀρρώστου ὁ ὁποῖος ἐξακολουθεῖ ξέγνοιαστος νὰ ἐργάζεται, διότι δὲν αἰσθάνεται κανένα ἐνοχλήμα καὶ δὲν ὑποπτεύεται πῶς εἶναι ἀρρώστος. Τὸ ὅτι μὲ τὴν μέθοδον αὐτὴν ἀνευρίσκονται ἀτυχῶς πολλὰς φορὰς καὶ περιπτώσεις προχωρημένης φυματιώσεως ποὺ δύσκολα θεραπεύονται ἐτονίσθη ἤδη.

Ἄλλ' ἡ κατὰ κανονικὰ χρονικὰ διαστήματα ὁλοκλήρου τοῦ πληθυσμοῦ μιᾶς χώρας ἐξέτασις διὰ τὴν ἀνεύρεσιν τῶν πασχόντων ἀπὸ πνευμονικῆς φυματιώσεως χωρὶς οἱ ἴδιοι νὰ τὸ ξέρουν ἢ καὶ ἐκείνων ποὺ ἀποκρύπτουν τὴν ἀρρώστειάν τους εἴτε ἀπὸ ἐπιπολαιότητα εἴτε ἐξ ἀνάγκης (διὰ νὰ μὴ παυθοῦν ἀπὸ τὴν δουλειάν τους π.χ.) οἱ ὁποῖοι γίνονται χωρὶς νὰ τὸ θέλουν οἱ πρῶτοι καὶ θεληματικὰ οἱ δεῦτεροι, πρόξενοι καταστροφῆς ὄχι μόνον τοῦ ἑαυτοῦ τους, ἀλλὰ καὶ πολλῶν ἄλλων, (δὲν κατορθώθη ἀκόμη νὰ ἐφαρμοσθῆ στὴν χώρα μας γιὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους λόγους).

Τὸ περίεργον εἶναι ὅτι οὔτε καὶ τὸ I.K.A., τὸ ὁποῖον τόσον ἀπὸ κοινωνικοὺς λόγους, ὅσον καὶ καθαρῶς οἰκονομικοὺς θὰ ἔπρεπε νὰ ἐπιδιώκει τὴν καταπολέμησιν τῆς φυματιώσεως, ἐφαρμόζει συστηματικὰ τὴν διὰ τῆς μεθόδου τῆς μικροακτινογραφίσεως ἐξέτασιν ὅλων τῶν εἰς αὐτὸ ἠσφαλισμένων, τὴν ἐφαρμόζει μόνον σποραδικὰ καθὼς καὶ εἰς ἐκείνους ποὺ διὰ πρῶτην φοράν πρόκειται νὰ ἀσφαλισθοῦν.

Ἐφ' ὅσον λοιπὸν ἡ πολιτεία παραλείπει ὅτι διὰ τὸ ἰδικόν της συμφέρον καὶ διὰ τὴν ὑγείαν τῶν πολιτῶν της πρέπει νὰ ἐφαρμόζει καὶ νὰ ἐπιβάλλῃ διὰ νὰ ἀπαλλαγῆ τὸ ταχύτερον ἀπὸ τὴν φυματιώσιν, εἶναι ἀνάγκη τὰ ἅτομα μόνον τους καὶ αὐτοβούλως νὰ τὸ ἐπιζητοῦν.

Ἰδεώδες θὰ ἦτο ἂν κάθε ἄνθρωπος ὑπεβάλλετο κάθε ἕξην ἢ μῆνας ἢ μιὰ φορὰ τὸν χρόνον σὲ ἀκτινοσκοπικὴν ἐξέτασιν τοῦ πνεύμονός του διὰ νὰ βεβαιούται ὅτι εἶναι ὑγιής, ἢ ἂν εὐρίσκετο ὅτι πάσχει γιὰ νὰ ἀρχίζει ἡ θεραπεία του ἐγκαίρως καὶ προτοῦ οἱ βλάβες ποὺ προκαλοῦνται ἀπὸ τὴν ἐγκατάστασιν τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως εἰς τοὺς πνεύμονας γίνουν μεγάλες, διότι ὅπως γράψαμε καὶ προηγουμένως, πολλὰς φορὰς μόνον μὲ τὴν ἀκτινοσκοπικὴν ἐξέτασιν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀνευρεθῆ ἡ ἀρχομένη πνευμονικὴ φυματιώσις, δεδομένου ὅτι τὰ ἐνοχλήματα καὶ οἱ διατετραχῆς ποὺ προκαλεῖ στὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμὸ ἡ ἐγκατάστασις τῶν βακτηριδίων στοὺς πνεύ-

μονας και η εναρξίς της αρρώστειας είναι άσημαντα και δέν αναγκάζουν τόν πάσχοντα νά καταφύγη σέ γιατρό.

Άλλά τόν νά πεισθοῦν ὅλοι οἱ πολῖτες ὅτι γιά τόν δικόν τους τόν συμφέρον είναι ανάγκη νά ἐξετάζωνται ἀκτινοσκοπικῶς μιᾶ φορά τόν χρόνο, ἔστω κι' ἂν δέν αἰσθάνονται ἀπολύτως καλένα ἐνόχλημα, είναι πολύ δύσκολο και γι' αὐτό τόν μέτρο τῆς ἐθελουσίας ἐξετάσεως γιά τήν καταπολέμησι τῆς φυματιώσεως μετεβλήθη και στάς πιό προηγμένης ἀπό μᾶς χώρας ἀπό προαιρετικό σέ ἀναγκαστικό. Σέ μᾶς ὅμως, ὅπου ἡ ἀναγκαστική ἐξέτασις δέν ἐφαρμόζεται οὔτε κι' ἀπ' αὐτούς τούς ἀσφαλιστικούς ὀργανισμούς πού ἔχουν ὑποχρέωσι και συμφέρον νά τήν ἐφαρμόσουν, τί πρέπει νά γίνη γιά νά ἀπαλαγοῦμε ὅσο τόν δυνατὸν ταχύτερα ἀπ' τήν μᾶστιγα τῆς φυματιώσεως;

Πρέπει νά προπαγανδίζουμε ὅσο τόν δυνατὸν ἐγκαίροτερον γίνει ἡ διάγνωσις τῆς αρρώστειας, τόσο ταχύτερη και ἀσφαλέστερη είναι ἡ θεραπεία και ὅτι ὁ καλύτερος τρόπος γιά τήν ἐγκαίρη διάγνωσι είναι ὁ ἀκτινοσκοπικός ἔλεγχος τῶν πνευμόνων πού πρέπει νά γίνεται τακτικά, ἔστω και ἂν τόν ἄτομον δέν αἰσθάνεται κανένα ἐνόχλημα ἢ δέν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα ἀπ' ἐκεῖνα πού μπορεῖ νά ὀφείλονται στήν ἀρρώστεια.

Και ἐρχόμεθα τώρα στό κύριο θέμα μας. Ἀφοῦ παραδεχτήκαμε ὅτι είναι δύσκολο νά πείσουμε τὰ ἄτομα πού δέν αἰσθάνονται κανένα ἐνόχλημα νά ἐξετάζονται μιᾶ φορά τουλάχιστον τόν χρόνο κι' ἀφοῦ ἡ ἀναγκαστική ἐξέταση δέν ἔχει ἀκόμη ἐφαρμοστή στόν τόπο μας οὔτε και ἀπό τούς ἀσφαλιστικούς ὀργανισμούς τί πρέπει νά γίνει;

Νομίζω ὅτι παραλλήλως πρὸς τήν προπαγάνδα περὶ τῆς ἀνάγκης τῆς τακτικῆς ἀκτινοσκοπικῆς ἐξετάσεως, πρέπει δεύτερον νά ἐκλαϊκέσουμε τὰ σχετικὰ μέ τήν φυματίωσι θέματα και νά γνωρίσομε σ' ὅλους πιά είναι τὰ συμπτώματα ἢ ἐνοχλήματα ἐκεῖνα πού προκαλοῦν στόν ὀργανισμό ἢ ἐγκατάστασις τῶν βακτηριδίων τῆς φυματιώσεως στούς πνεύμονας, γιὰ νά καταφεύγουν τουλάχιστον στούς γιατρούς ἐκεῖνοι πού ἔχουν τέτοια ἐνοχλήματα και νά προλαμβάνουν τήν πρόοδο τῆς αρρώστειας τους ἀλλά και τήν τυχόν μετάδοσί της στούς ἀνθρώπους πού τούς περιστοιχίζουν.

Τὰ πρῶτα ἐνοχλήματα είναι πολύ ἀόριστα και ἑλαφρά, δέν διαφέρουν ἀπό τὰ ἐνοχλήματα ἐνός ἀπλοῦ κρυολογήματος και τίς περισσότερες φορές πράγματι ὀφείλονται σέ κρυολόγημα ἢ μιᾶ ἄλλη ὀποιαδήποτε λοίμωξι τοῦ ὀργανισμοῦ γι' αὐτό και τόν τονίζω ἀπό τώρα, δέν πρέπει ὁ ἄρρωστος ὅταν παρουσιάζει τὰ ἐνοχλήματα πού θά περιγράψω νά νομίζει ὅτι ἔχει φυματίωσι και νά τρομοκρατεῖται, ἀλλ' ἀπλῶς νά καταφεύγει στόν γιατρό και νά ὑποβάλλεται σέ συστηματική ἐξέτασι γιά τήν ἐξακρίβωσι τῆς αἰτίας τῶν ἐνοχλημάτων του.

Άλλά πιά είναι τὰ ἐνοχλήματα αὐτά; Πρῶτον αἴσθημα κουράσεως ὕστερα ἀπό μικρά ἐργασία ἢ περίπατο, ὁ ὁποῖος δέν προκαλοῦσε προηγουμένως κούρασι. Τόν αἴσθημα αὐτό είναι πιό αἰσθητό στα γόνατα (κόνθονται τὰ γόνατα). Τόν ἄτομον τόν βράδυ ἰδίως είναι κουρασμένο σὰ νά ἔχη κάνει βαρειά χειρονακτική δουλειά, και αἰσθάνεται τήν ἀνάγκη νά ξεπλῶση, ἂν τόν φαινόμενο αὐτό δέν είναι παροδικό ἀλλά συνεχίζεται ἐπὶ πολλές ἡμέρες, πρέπει νά τόν προσέξουμε ἰδιαίτερως. Δεύτερον, ἀπώλεια βάρους και ἀδυνατίσμα, ἀποτέλεσμα συνήθως μιᾶς ἀδιαθεσίας και ἀνορεξίας. Τρίτον, ἀναιμία και ὠχρότης τοῦ προσώπου, πού παρατηρεῖται συνή-

θως σὲ νεαρὰ ἄτομα. Τέταρτον, διαταραχὲς τῶν ἐμμήνων (πόννοι, καθυστέρησις καὶ ἐλάττωσις τῆς ποσότητος ἢ τούναντίον αὐξήσις τῆς ποσότητος τῶν ἐμμήνων). Πέμπτον, πόνοι κατὰ τὸν θώρακα, ἰδίως στοὺς ὤμους καὶ στὴν ράχη, ποὺ αὐξάνουν ὕστερα ἀπὸ κούρασι ἢ ὅταν ἀλλάξει ὁ καιρὸς. Ἑκτον, μικρὰ αὐξήσις τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος, ἰδίως τὶς ἀπογευματινὲς ὥρες, ἓνα ἐλαφρὸν πυρέτιον ἢ δέκατα, ὅπως τὰ ἀποκαλοῦμε ἐμεῖς οἱ γιατροί. Ἑβδομον, ἰδρώτες στὰ πέλματα καὶ στὶς παλάμες. Ὀγδοον, ξερόβηχας ἐνοχλητικὸς, χωρὶς πτύελα στὴν ἀρχή, σὰν νὰ ὑπάρχει ἓνας ἐρεθισμὸς στὸν φάρυγγα, καὶ τέλος, Ἐννατον, πτύελα ποὺ καμμιά φορὰ εἶναι καὶ αἱματηρά.

Ἐν ὅλοις αὐτὰ τὰ συμπτώματα εἶναι δυνατόν, ὅπως εἶπαμε, νὰ μὴ ἔχουν καμμία σχέσι μετὰ τὴν φυματίωσι καὶ νὰ ὀφείλονται σὲ διαφορετικὰς αἰτίαι, ἀκόμη καὶ τὰ πτύελα καὶ οἱ μικρὲς αἱμοπτύσεις, ποὺ εἶναι τὸ μόνον σύμπτωμα ποὺ τρομοκρατεῖ τὸν ἄρρωστο καὶ τὸν ἀναγκάζει νὰ καλέσει τὸν γιατρό, εἶναι δυνατόν νὰ ὀφείλονται καὶ σὲ διάφορες ἄλλες αἰτίαι ἄσχετες πρὸς τὴν πνευμονικὴν φυματίωσι. Ἐν τούτοις συμβουλευόμεν εἰς παρουσιαζοντας τέτοια ἐνοχλήματα ἢ συμπτώματα, ὅσο δήποτε ἐλαφρὰ καὶ ἂν εἶναι νὰ μὴ τὰ παραβλέπουν καὶ νὰ ζητοῦν νὰ τὰ ἐξηγήσουν ὁ καθένας μετὰ τὸν δικό του τρόπο, ἀλλὰ νὰ καταφεύγουν στὸν γιατρό καὶ νὰ ἐξακριβώσουν τὴν ἀφορμὴν τους καὶ τὴν προέλευσίν τους, γιὰτὶ ἔτσι μόνον θὰ μπορέσουν νὰ θροῦν τὴν αἰτία τους καὶ νὰ τὴν καταπολεμήσουν ἐγκαίρως, νὰ προφυλάξουν δὲ καὶ τοὺς δικούς τους ἀπὸ τὴν ἀρρώστειαν τους, ἂν ἀποδειχθῇ ὅτι τὰ ἐνοχλήματά τους αὐτὰ ὀφείλονται πράγματι σὲ ἀρχομένη πνευμονικὴν φυματίωσι.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ

Ἡ ἀναγραφή καὶ ἀπαρίθμησις τῶν διαφόρων φαρμάκων καὶ χημικῶν οὐσιῶν ποὺ ἐδοκιμάσθη, κατὰ διαφόρους καιροὺς, διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματίωσεως καὶ ἐνομίσθησαν ἀπὸ πολλοὺς γιατροὺς καὶ ἀκόμη ἀπὸ περιοριστέροισι πάσχοντα, ὅτι πράγματι συνετέλουν εἰς τὴν θεραπείαν τῆς νόσου, ἔχει μᾶλλον ἱστορικὴν σημασίαν, διότι ὅλα σχεδὸν τὰ φάρμακα τὰ χρησιμοποιηθέντα διὰ τὸν σκοπὸν αὐτόν, πρὸ τοῦ τελευταίου παγκοσμίου πολέμου, ἀπεδείχθησαν μετὰ τὴν πάροδον τοῦ χρόνου, ὅτι οὐδεμίαν πραγματικὴν ἐπίδρασιν εἶχαν ἐπὶ τῆς νόσου.

Διὰ τὸν λόγον αὐτόν ὅλα τὰ φάρμακα αὐτὰ ἐγκατελείφθησαν καὶ ἐλησμονήθησαν ὅταν ἀνεκαλύφθη μία νέα σειρὰ φαρμάκων ποὺ χρησιμοποιοῦνται σήμερον καὶ τῶν ὁποίων ἡ ἀποτελεσματικότης παρ' οὐδενὸς πλέον ἀμφισβητεῖται.

Ἐκ τῶν φαρμάκων ποὺ ἐχρησιμοποιήθησαν πρὸ τοῦ 1940 διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματίωσεως ἀξίζει νὰ ἀναφέρωμεν τὰ ἅλατα τοῦ χρυσοῦ καθὼς καὶ τὰ ἅλατα τοῦ ἀσβεστίου (χλωριούχον καὶ γλυκονικὸν ἀσβέστιον), τὰ ὁποία ἐξηκολούθουν νὰ χρησιμοποιοῦνται μέχρι τῆς ἀνακαλύψεως τῶν νέων φαρμάκων, καθὼς καὶ τὰ ἐκχυλίσματα διαφόρων ὀργάνων (ἥπατος,

σπληνός) και τὰς διαφόρους βιταμινούχους σκευασίας ποὺ χορηγοῦνται και σήμερα ἀκόμη εἰς τοὺς φυματικούς πρὸς τόνωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ των και ἀποτελεσματικότεραν ἄμυναν αὐτοῦ ἐναντίον τοῦ εἰσβολέως.

Ὅταν τὸ 1935 παρετηρήθη διὰ πρώτην φοράν ὅτι ὠρισμένοι σουλφαμιλαμίδια εἶχαν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς πειραματικῆς φυματιώσεως τοῦ ἰνδικοῦ χοιριδίου, ἐπιστεύθη ὅτι αἱ χημικαὶ αὐταὶ οὐσίαι θὰ ἦτο δυνατόν νὰ χρησιμοποιηθοῦν και διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματιώσεως τοῦ ἀνθρώπου. νὰ ἀναστέλει τὴν ἀνάπτυξιν τῶν βακίλων τῶν φυματιώσεως.

Ἐν τούτοις τόσον αἱ σουλφαμιλαμίδια ὅσον και αἱ σουλφόναι ἀπεδείχθη ὅτι οὐδεμίαν ἐπίδρασιν εἶχον ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐντοπίσεων τῆς φυματιώσεως εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν.

Ἡ ἀνακάλυψις τῆς πενικιλίνης και τὰ θαυμαστὰ ἀποτελέσματά της ἐπὶ διαφόρων μολυσματικῶν νόσων, ἤγαγε διαφόρους ἐρευνητὰς εἰς τὸ νὰ ἀναζητήσουν ἕναν ἀνάλογον θεραπευτικὸν παράγοντα, ἱκανὸν νὰ φονεύει ἢ νὰ ἀναστέλλῃ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν βακίλλων τοῦ Κώχ.

Τοιοῦτος θεραπευτικὸς παράγων ἀπεδείχθη ὅτι εἶναι ἡ στρεπτομυκίνη, ἣτις παρήχθη ἀπὸ ἕνα ἀκτινομύκητα *Streptomyces griseus* ὅστις ἀνεκαλύφθη και περιεγράφει ὑπὸ τοῦ Ἀμερικανοῦ Waksman.

Ἡ χρησιμοποίησις τῆς στρεπτομυκίνης διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματιώσεως τοῦ ἀνθρώπου ἤρχισε περὶ τὸ τέλος τοῦ 1944, τὸ πρῶτον εἰς τὴν Ἀμερικὴν, διεδόθη δὲ και ἐπεκράτησε ἐντὸς ὀλίγου εἰς ὅλον τὸν κόσμον, διότι πράγματι ἀπὸ τῶν πρώτων ἐφαρμογῶν της ἀπεδείχθη ὅτι ἦτο λίαν ἀποτελεσματικὴ διὰ τὴν καταπολέμησιν ἰδίᾳ τῶν ἀρχομένων μορφῶν τῆς φυματιώσεως.

Ἐκτοτε ἡ στρεπτομυκίνη ἀποκαθαρθεῖσα σὺν τῷ χρόνῳ και μελετηθεῖσα λεπτομερῶς ὅσον ἀφορᾷ τὰς παρενεργείας της, τὰς ἀναγκασιούσας εἰς ἐκάστην περίπτωσιν δόσεις και τὸν τρόπον τῆς ἐφαρμογῆς της, χρησιμοποιεῖτο εἰς κάθε περίπτωσιν φυματιώσεως, ἀλλ' ὄχι πλέον μόνη, ὅπως εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς ἀνακαλύψεώς της, ἀλλ' ἐν συνδυασμῷ και μὲ ἄλλα χημειοθεραπευτικὰ φάρμακα, ἀποδειχθέντα ἐξ ἴσου ἀποτελεσματικὰ μὲ αὐτὴν διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματιώσεως. Τοῦτο συνέβη διότι παρετηρήθη ὅτι ὁ συνδυασμὸς δύο ἢ περισσοτέρων ἀντιφυματικῶν φαρμάκων συντελεῖ εἰς τὸ νὰ μὴ ἀποκτοῦν ἀντοχὴν εἰς αὐτὰ οἱ βάκιλλοι τῆς φυματιώσεως και οὕτω νὰ εἶναι ἡ χρῆσις των δυνατὴ και ἀποτελεσματικὴ ἐπὶ μακρότερον χρόνον.

Ὀλίγον μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν τῆς στρεπτομυκίνης Σουηδοὶ ἐρευνηταὶ διεπίστωσαν ὅτι μία χημικὴ ἔνωσις τοῦ ὀστεύλικου ὀξέως τὸ παρα-αλινοσαλκιολικὸν ὀξύ, γνωστὸν εἰς ὅλους σήμεραν ὑπὸ τὸ ὄνομα ΠΑΣ εἶχεν ἐπίσης ἀνασταλτικὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν βακίλλων τῆς φυματιώσεως, ἐνῶ παραλλήλως ἦτο τελείως ἀκίνδυνον διὰ τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν.

Οὕτω προσετέθη ἕνα νέον χημειοθεραπευτικὸν φάρμακον ἐναντίον τῆς φυματιώσεως τοῦ ὁποίου ἡ χρησιμοποίησις συντόμως ἐγενικεύθη και χρησιμοποιεῖται και σήμεραν ἐν συνδυασμῷ πρὸς τὴν στρεπτομυκίνην, εἴτε διὰ τοῦ στόματος, εἴτε δι' ἐνδοφλεβίων ἐκχύσεων.

Παραλλήλως σχεδὸν μὲ τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ ΠΑΣ, Γερμανοὶ ἐρευνηταὶ ἀσχολούμενοι ἐπίσης μὲ τὴν ἀναζήτησιν χημικῆς ἐνώσεως, ἱκανῆς νὰ ἀναστρέφει ἢ νὰ ἀναστέλει τὴν ἀνάπτυξιν τῶν βακίλλων τῆς φυματιώσεως,

διεπίστωσαν ότι μία τοιαύτη ένωση ήτο ή θειοσεμικαρβαζόνη της άκετυλοβενζαλδεΐδης, ή όποία ήτο δυνατόν νά χορηγηθή διά του στόματος και ότι τά αποτελέσματά της επί των διαφόρων μορφών και έντοπίσεων της φυματιώσεως είς τόν ανθρώπινον όργανισμόν ήσαν έξαίρετα. Το φάρμακον αυτό φερόμενον είς τό εμπόριον υπό την όνομασίαν ΤΒ1 ή Κοντεμπέν έχρησιμοποιήθη είς μεγάλην κλίμακα, ιδίαν έν Γερμανία κατά τά πρώτα μεταπολεμικά έτη, ότε ή είσαγωγή της στρεπτομυκίνης και του ΠΑΣ είς την κατεστραμένην τότε χώραν ήτο δύσκολος.

Γερί τό τέλος του 1951 ήγγέλθη έξ Αμερικής ή ανακάλυψις και νέας χημικής ούσίας, ήτις, ώς διεπιστώθη είχε μεγίστην επίδρασιν επί της ανάπτυξεως των βακίλλων της φυματιώσεως και ήτο ελάχιστα τοξική διά τόν άνθρωπον. Η ούσία αύτη ήτο τό υδροξίδιον του ίσονικοτιλικού όξέος όπερ είς πυκνότητα 1:60.000.000 έχει σακτήριποταστικήν ένέργειαν έναντι των βακίλων της φυματιώσεως, ένώ ή αντίστοιχος ένέργεια της στρεπτομυκίνης παρατηρείται είς πυκνότητα 1:50.000.

Τά νέον αυτό φάρμακον του όποιου ή παρασκευή ήτο εύκολος και ή άγοραία τιμή πολύ εύθυνή, ήχθη άμέσως είς τό εμπόριον υπό τό όνομα Rimijon, Nicotibiue είς την έλληνικήν δέ φαρμακοποιϊαν ή διανικοτύλη και χρησιμοποιείται έκτοτε είς πάσαν περίπτωσιν φυματιώσεως.

Με την πάροδον του χρόνου διεπιστώθη ότι ήτο τό καλύτερον κατά της φυματιώσεως φάρμακον και ότι είχε ιδιαιτέρως έμφανή επίδρασιν και επί της φυματιώδους μηνιγγίτιδος, ή όποία ένώ πρό της ανακαλύψεως της στρεπτομυκίνης ήτο κατά κανόνα θανατηφόρος, μετά δέ την χρησιμοποίησιν της στρεπτομυκίνης κατέστη ίατη είς αναλογίαν 50%, διά της έφαρμογής της διανικοτύλης κατέστη νόσος κατά κανόνα ίάσιμος, άρκεί ή χρησιμοποίησις του νέου φαρμάκου κατά τά άρχικά της νόσου στάδια.

Τό κυριώτερον μειονέκτημα αυτού του φαρμάκου είναι ότι, όταν ή χρήσις του παρατείνεται οί βάκιλλοι της φυματιώσεως άποκτούν άντοχήν έναντι του φαρμάκου και έπομένως δέν έπηρεάζονται ύπ' αυτού. Το μειονέκτημα αυτό έξουδετερώθη έν μέρος διά του συνδυασμού ώς αναφέραμε και άνωτέρω, δύο ή περισσοτέρων φαρμάκων και της συγχρόνου χρήσεως των είς τους πάσχοντα. Ούτω σήμερον ούδέποτε χορηγείται ή στρεπτομυκίνη μόνη, αλλά πάντοτε με σύγχρονον χορήγησιν ΠΑΣ ή διά νικοτύλης, και ή διανικοτύλη πάντοτε έν συνδυασμῶ με ΠΑΣ. Άναλόγως του περιστατικού, της μορφής της νόσου και της έντοπίσεως ή χορήγησις των φαρμάκων είναι δυνατόν νά συνεχισθή επί μήνας και έτη, χωρίς δυσαρέστους συνεπειάς διά τόν πάσχοντα όργανισμόν. Τινές σπινιστούν, είς τās χρονίαις περιπτώσεις πνευμονικής φυματιώσεως, την λεγομένην θεραπείαν της αίώρας, κατά την όποιαν ή στρεπτομυκίνη και ή διανικοτύλη, έκάστη δέ τοίτων έν συνδυασμῶ με ΠΑΣ, χορηγούνται διαδοχικῶς ή πρώτη επί δύο μήνας και ή δευτέρα επί ένα μήνα, ό δέ τρίμηνος κύκλος επαναλαμβάνεται.

Γεγονός είναι, ότι διά του συνδυασμού των τριών αντιφυματικών φαρμάκων κατεφέρθη καιρίον πλήγμα κατά της φυματιώσεως, διότι αϊ μὲν πρόσφατοι περιπτώσεις θεραπεύονται κατά κανόνα, οί δέ χρονίως πάσχοντες είναι δυνατόν νά ζήσουν επί μακρά έτη, και ή έκ φυματιώσεως θνησιμότης ήλαττώθη μεγάλως.

Η παράτασις της ζωής των φυματικών και τό πρόβλημα της άπομονώσεως τούτων, έγένησε θεβαίως νέα κοινωνικά ζητήματα, δεδομένου όμως

ὅτι προσπάθεια τῆς ἰατρικῆς δὲν εἶναι μόνον ἡ ἀπόδοσις τῆς ὑγείας εἰς τοὺς πάσχοντας ἀλλὰ καὶ ἡ παράτασις τῆς ζωῆς τῶν πασχόντων, ὅπου ἡ ἀπόδοσις τῆς τελείας ὑγείας δὲν εἶναι δυνατὴ, πρέπει νὰ εἴμεθα εὐγνώμονες πρὸς ἐκείνους, οἵτινες διὰ τῶν ἐρευνῶν των προσέφεραν εἰς τὴν ἀνθρωπότητα μίαν τοιαύτης σπουδαιότητος ὑπηρεσίαν καὶ μετέβαλλον μίαν νόσον εἰς τὴν ὁποίαν ὀφείλοντο κατὰ μεγαλύτερον ποσοστὸν οἱ θάνατοι τῶν ἀνθρώπων, εἰς νόσον ἰατὴν ἢ μὴ θανατηφόρον.

Τελευταίως χρησιμοποιοῦνται κατὰ τῆς φυματιώσεως καὶ δύο νέα βιοθεραπευτικὰ σκευάσματα, ἡ βιομικίνη καὶ ἡ σερομικίνη, ἡ περὶ αὐτῶν ὁμῶς πείρα εἶναι εἰσέτι μικρὰ καὶ δὲν δυνάμεθα νὰ ἐκφέρομεν ἀκόμη σαφῆ περὶ τῆς ἀποτελεσματικότητός των συμπεράσματα.

Η ΥΓΙΕΙΝΟΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Μέχρι τοῦ τέλους τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, πολλοὶ ὀλίγοι ἐπίστευον ὅτι ἦτο δυνατόν ἡ φυματίωσις καὶ ἰδίως ἡ φυματίωσις τῶν πνευμόνων νὰ θεραπευθῇ. Ὑπῆρχον βέβαια διάφοροι μέθοδοι θεραπείας καὶ συνιστῶντο διὰ τὴν θεραπείαν τῆς διάφορα φάρμακα, ἀλλ' ὅλοι παρεδέχοντο ὅτι οὐδὲν ἐξ αὐτῶν ἦτο δυνατόν νὰ θεραπεύσῃ τὴν φυματίωσιν καὶ ἐπίστευον ὅτι οὐδὲν κανεὶς ἐθεραπεύετο, τοῦτο ὀφείλετο μᾶλλον εἰς τὴν τύχην καὶ τὸν ὀργανισμόν του καὶ ὄχι εἰς τὴν ἐφαρμοσθεῖσαν θεραπείαν. Μάλιστα ὑπῆρχον καὶ μερικοὶ τόσοι δὺσπιστοι ὥστε ὅταν τοὺς ἔλεγον ὅτι κάποιος πάσχων ἐκ φυματιώσεως ἐθεραπεύθη, παρεδέχοντο ὅτι μᾶλλον εἶχε γίνει λάθος εἰς τὴν διάγνωσιν, διότι ἦτο ἀδύνατον νὰ πιστεύσουν ὅτι ἡ νόσος αὐτὴ ἦτο ἰάσιμος.

Περὶ τὰ μέσα ἐν τούτοις τοῦ παρελθόντος αἰῶνος, μερικοὶ ἰατροὶ ἐν Γερμανίᾳ καὶ ἐν Ἑλβετίᾳ, καὶ πρῶτος ἀπ' ὅλους ὁ Μπρέχμερ, εἰσήγαγε μίαν νέαν μέθοδον θεραπείας, ἡ ὁποία συνίστατο εἰς τὴν ἀνάπαυσιν καὶ τὴν παραμονὴν τῶν ἀσθενῶν εἰς κατάλληλον κλίμα ἐν συνδυασμῶ καὶ πρὸς ὑπερσιτισμὸν αὐτῶν. Διὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῆς μεθόδου ταύτης ἰδρύθησαν εἰς κατάλληλα κλιματικῶς μέρη, εἰδικὰ νοσοκομεῖα τὰ ὁποῖα ἀπεκλήθησαν σανατόρια, τὰ πρῶτα τῶν ὁποίων ἐκτίσθησαν εἰς καταλλήλους ὀρεινὰς τοποθεσίας τῆς Ἑλβετίας. Ἡ προτίμησις τοῦ ὀρεινοῦ κλίματος ἔγινε διότι ἐπιστεύετο ὅτι τοῦτο εὐνοεῖ τὴν θεραπείαν, ἐνῶ ἡ ἴδρυσις τῶν πρῶτων σανατορίων εἰς τὴν Ἑλβετίαν, ἐγένετο διότι μόνη ἡ χώρα αὕτη προσέφερε τὴν ἐποχὴν ἐκείνην διὰ τὸν σκοπὸν αὐτὸν ὡς διαθέτουσα εἰς ὀρεινὰ μέρη συνοικισμοὺς προσιτοὺς, λόγῳ τοῦ ὀδικοῦ τῆς δικτύου, εἰς τοὺς ἀσθενεῖς.

Ἡ ἐφαρμοζομένη εἰς τὰ σανατόρια ταῦτα θεραπεία, συνισταμένη εἰς ἀπόλυτον ἀνάπαυσιν εἰς τὸ ὑπαιθρον καὶ ὑπερσιτισμὸν, ὠνομάσθη ἀργότερα ὑγειονοδιαιτικὴ ἀγωγή, ἐφαρμόζεται δὲ μέχρι σήμερον μὲ ὠρισμένας παραλλαγὰς καὶ εἶναι ἡ βάση τῆς θεραπείας κάθε φυματικοῦ.

Πολὺ ἀργότερα, ὁ Ἴταλὸς ἰατρὸς Φορλανίνι, ἐπρότεινε καὶ ἐφήρμοσε νέον τρόπον θεραπείας τῆς πνευμονικῆς φυματιώσεως, διὰ τῆς ἀκινητοποιήσεως τοῦ πνεύμονος, καὶ δημιουργεῖ πρὸς τοῦτο τεχνικὸν πνευμοθώρακα.

Ἡ μέθοδος τοῦ Φορλανίνι, δηλαδὴ ὁ τεχνητὸς πνευμονοθώραξ τελειο-

ποιηθείσα καὶ ἐφαρμοζομένη καταλλήλως, ὑπῆρξε ἐπὶ μακρὰ ἔτη, παραλλήλως πρὸς τὴν ὑγιεινοδαιτητικὴν ἀγωγὴν, ἢ κατ' ἐξοχὴν μέθοδος θεραπείας τῆς πνευμονικῆς φυματίωσης.

Ἐν τῷ μεταξύ εἶχεν ἀνακαλυφθῆ ὑπὸ τοῦ Κώχ, ὁ βακίλλος τῆς φυματίωσης καὶ πολλοὶ ἐπίστευον, ὅτι πολὺ γρήγορα θὰ ἀνεκαλύπτετο καὶ τὸ κατάλληλον ἀντίδοτον (ἐμβόλιον ἢ ὄρος). Δυστυχῶς ὁμως αἱ προσπάθειαι πρὸς τὴν κατεύθυνσιν αὐτὴν δὲν ἐτελεσφόρησαν καίτοι ἐφευρέθησαν καὶ ἐφηρμόσθησαν κατὰ καιροῦς διάφοροι ὄροι ἢ ἐμβόλια, τὰ ὁποῖα ὁμως, ὡς ἀπεδείχθη, δὲν ἦτο δυνατόν νὰ θεραπεύσουν τὴν φυματίωσιν.

Ἐν τούτοις, τόσον διὰ τῆς ἐφαρμογῆς τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς, ὅσον καὶ διὰ τοῦ τεχνητοῦ πνευμονοθώρακος, πολλοὶ ἄρρωστοὶ ἀνέκτων τὴν ὑγίαν των.

Οἱ ἰατροὶ ἐξ ἄλλου, πειστέντες ἀπολύτως ὅτι ἡ φυματίωσις εἶναι ἀσθένεια ἰάσιμος, προσεπάθησαν νὰ τελειοποιήσουν τὰς διαφόρους θεραπευτικὰς μεθόδους, νὰ ἐφαρμόσουν νέας τοιαύτας, καὶ νὰ ἀνεύρουν φάρμακα, τὰ ὁποῖα θὰ ἦσαν ἱκανὰ νὰ καταστρέψουν τοὺς ἐντὸς τοῦ ὀργανισμοῦ ἐγκατασταθέντας καὶ πολλαπλασιαζομένους βακίλλους τῆς φυματίωσης. Κατὰ τὴν τελευταίαν 10ετίαν μία σειρά νέων φαρμάκων βιοθεραπευτικῶν, χημιοθεραπευτικῶν ἀνεκαλύφθησαν καὶ χρησιμοποιοῦνται κατὰ τῆς φυματίωσης καὶ ἐπέφεραν μεγίστην ἐλάττωσιν εἰς τὴν ἐκ τῆς νόσου ταύτης νοσηρότητα καὶ θνησιμότητα.

Παρ' ὅλα αὐτὰ δὲν μπορούμε ἀκόμη νὰ εἴμεθα ἀπολύτως ἱκανοποιημένοι ἐκ τῆς φαρμακευτικῆς θεραπείας διότι ἄρκετοὶ ἄρρωστοὶ παρὰ τὴν ἔγκαιρον ἐφαρμογὴν τῆς δὲν θεραπεύονται καὶ εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ ὑποβληθοῦν εἰς ἄλλας θεραπευτικὰς μεθόδους (χειρουργικὰς κ.λ.π.), ὅπως ἀπαλλαγῶν τῆς νόσου των. Τοῦτο ὀφείλεται ἀφ' ἐνὸς μὲν εἰς τὸ ὅτι κάθε ἄνθρωπος παρουσιάζει ὅπως ἤδη εἶπομεν διαφορετικὴν ἀντίστασιν ἀπέναντι τῆς φυματιώδους μόλυνσεως καὶ ἐπομένως ἔναντι τῶν κατ' αὐτῆς ἐφαρμοζομένων φαρμάκων, ἀφ' ἑτέρου δὲ διότι λόγω ἀκριβῶς τῆς χρησιμοποίησεως τῶν φαρμάκων λησμονεῖται ὑπὸ πολλῶν, ὅτι διὰ νὰ θεραπευθῆ μία νόσος καὶ ἰδιαιτέρα ἡ φυματίωσις, ἣτις καταβάλλει τὸν ὀργανισμόν χρειάζονται πλὴν τῶν φαρμάκων καὶ τόνωσις τοῦ ὀργανισμοῦ, ἢ ὁποῖα ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς ἀναπαύσεως, σωματικῆς, πνευματικῆς καὶ ψυχικῆς, τῆς διαμονῆς εἰς τὸ κατάλληλον κλίμα καὶ τῆς καλῆς διατροφῆς, δηλαδὴ διὰ τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς.

Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν νομίζομεν ἀναγκαῖον, πρῶτον, νὰ τονίσωμεν ὅτι παραλλήλως πρὸς τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων νέων κατὰ τῆς φυματίωσης φαρμάκων οὐδέποτε πρέπει νὰ παραλείπεται καὶ ἡ αὐστηρὰ ἐφαρμογὴ τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς καὶ δεύτερον νὰ περιγράψωμεν τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς, ὡς ἀπαραιτήτου καὶ βασικοῦ στοιχείου τῆς καταπολεμήσεως τῆς φυματίωσης.

Αἱ βάσεις τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς εἶναι αἱ ἑξῆς:

1. Ἐ ρ ο θ ε ρ α π ε ἰ α : Ὁ πάσχων ἐκ φυματίωσης πρέπει νὰ παραμένει ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο εἰς τὸ ὑπαιθρον. Ἀναπαυόμενος ἢ κινούμενος πρέπει νὰ ἀναπνέει καθαρὸν ἀέρα, ἀέρα ὑπαίθρου καὶ τῆ νύκτα ἀκόμη, ἐφόσον αἱ καιρικαὶ συνθήκαι τὸ ἐπιτρέπουν, πρέπει νὰ κοιμάται εἰς τὸ ὑπαιθρον ἢ μὲ ἀνοικτὰ τὰ παράθυρα τοῦ δωματίου του. Ὁ καθαρὸς ἀέρας τοῦ ὑπαίθρου τονώνει τὸν ὀργανισμόν, αὐξάνει τὴν ζωτικό-

τητα τῶν ὀργάνων καὶ τὴν ἔντασιν τῶν ζωικῶν λειτουργιῶν. Ἡ ζωὴ εἰς τὴν ὑπαιθρον αὐξάνει τὴν ὄρεξιν, κανονίζει τὴ πέμψην, εὐκολύνει τὸν ὕπνον, κἀνει τὸν ἄρρωστο πιὸ εὐδιάθετον, σκληρύνει τὸ δέρμα καὶ διαγείρει τὰ ἀγγειοκινητικὰ νεῦρα καὶ καθιστᾷ τοὺς ἄρρώστους ὀλιγώτερον εὐαισθήτους στὰ κρυολογήματα καὶ τέλος αὐξάνει τὸν ἀερισμὸν καὶ μετριάζει τὴν συμφορῆσι τῶν πνευμόνων.

Ἡ ἀεροθεραπεία συνδυάζεται μὲ τὴν παραμονὴν τοῦ ἄρρώστου εἰς τὸ κατάλληλον κλίμα. Ἄλλοτε ἐνομιζέτο, ὅτι τὸ καταλληλότερον κλίμα διὰ τὴν ἀρρώστειαν τῆς φυματιώσεως ἦτο τὸ ὀρεινόν, καὶ μάλιστα τὸ τῶν ὑψηλῶν ὀρέων (1.500—2.000 μ.). Σήμερον ὅμως γνωρίζομεν, ὅτι τὸ κλίμα τῶν ὑψηλῶν ὀρέων δὲν εἶναι κατάλληλον παρὰ δι' ὀρισμένας μορφὰς φυματιώσεως, ἐνῶ εἰς ἄλλας εἶναι μᾶλλον βλαβερόν, δι' ὃ καὶ προτιμᾶται τὸ κλίμα μέσου ὕψους (300—500 μ.) ὅπου ἡ διαμονὴ εἶναι εὐχάριστος τόσο τὸν χειμῶνα ὅσο καὶ τὸ καλοκαίρι, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἔχει μεγάλην ὑγρασίαν καὶ νὰ εἶναι προφυλαγμένον ἀπὸ τοὺς ἀνέμους.

Ἡ ἀεροθεραπεία ἀναλόγως τῆς καταστάσεως τοῦ ἄρρώστου πρέπει νὰ συνδυάζεται μὲ τελείαν ἢ μερικὴν σωματικὴν καὶ πνευματικὴν ἀνάπαυσιν, ἢ μὲ ἐλαφρὰν τοῦ ἄρρώστου ἀπασχόλησιν.

2. Ἡ ἀνάπαυσις : Ἡ ἀπόλυτος ἀνάπαυσις (παραμονὴ εἰς τὸ κρεβάτι, ἐπιβάλλεται εἰς κάθε ἄρρωστον ὅταν εὐρίσκεται εἰς ἐμπύρετον κατάστασιν τῆς νόσου του. Κανένα μέσον δὲν συντελεῖ εἰς τὴν ὑποχώρησιν το πυρετοῦ, ὅσον ἢ παραμονὴ εἰς τὸ κρεβάτι. Ἡ ἔκτασις τῶν βλαβῶν τὰς ὁποίας παρουσιάζει ὁ ἄρρωστος δὲν ἔχει τόσην σημασίαν διὰ νὰ ἐπιβῶν λαμεν τὴν ἀπόλυτον ἀνάπαυσιν, ὅσον ἢ ὀξύτης τῆς νόσου καὶ τὸ ἐμπύρετον αὐτῆς. Ἡ παραμονὴ εἰς τὸ κρεβάτι εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητος, ὅταν ἢ γενικὴ κατάστασις τοῦ ἄρρώστου εἶναι βαρεῖα ἔστω καὶ ἂν δὲν ὑπάρχει πυρετός. Ἡ σωματικὴ ἀνάπαυσις πρέπει νὰ συνδυάζεται καὶ μὲ ψυχικὴν καὶ πνευματικὴν τοιαύτην. Εἰς πολλοὺς ἄρρώστους πρέπει νὰ ἀπαγορευόμεν καὶ τὴν ἀπλὴν ἀνάγνωσιν ἀκόμη. Ἐπίσης ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ ἀποφεύγη τὰς συγκινήσεις, τὰς ἠθικὰς στενοχωρίας, τὰς φροντίδας καὶ τὰς σκέψεις ποὺ καταπονοῦν τὴν ψυχὴν καὶ τὸ πνεῦμα του.

Αἱ λεπτομέρειαι τῆς ἀπολύτου ἀναπαύσεως κανονίζονται εἰς κάθε περίπτωση καὶ ἀναλόγως τῆς καταστάσεως τοῦ ἄρρώστου ἀπὸ τὸν ἰατρόν. Δηλαδὴ ἂν πρέπει ὁ ἄρρωστος νὰ μὴ σηκώνεται καθόλου ἀπὸ τὸ κρεβάτι οὔτε γιὰ τὸ φαγητό, τὸ πλύσιμο ἢ τὰς φυσικὰς του ἀνάγκας ἢ ἐπιτρέπεται νὰ σηκώνεται διὰ τὰς ἀνάγκας του ἢ ἀκόμη καὶ νὰ μένη ἐξαπλωμένος σὲ μιὰ πολυθρόνα ἐπ' ὀλίγον διὰ νὰ ξεκουράζεται τὸ σῶμα του καὶ νὰ γίνετα ὁ ἀερισμὸς τοῦ κρεββατιοῦ του.

Ἀναλόγως τῆς καταστάσεως τοῦ ἄρρώστου, τῶν ἀτμοσφαιρικῶν συνθηκῶν καὶ τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους, ἡ ἀπόλυτος ἀνάπαυσις γίνεται ἐντὸς τοῦ δωματίου τοῦ ἄρρώστου μὲ ἀνοικτὰ βέβαια παράθυρα ἢ εἰς τὸ ὑπαιθρον (ὑπόστεγον ἢ βεράνταν) καὶ πάντοτε ὑπὸ σκιάν.

Μερικὴ ἀνάπαυσις ἐπιβάλλεται εἰς ὅλους σχεδὸν τοὺς πάσχοντας ἐκ φυματιώσεως, ἀλλ' ὁ βαθμὸς καὶ ἡ διάρκειά της κανονίζεται ἀναλόγως τῆς καταστάσεως καὶ τῆς μορφῆς τῆς νόσου ἐκάστου.

Κάθε ἄνθρωπος πρέπει νὰ κοιμᾶται ἐνωρὶς τὸ βράδυ καὶ νὰ σηκώνεται ἀργὰ τὸ πρωῖ, κατὰ τὴν διάρκειαν δὲ τῆς ἡμέρας, ἀναλόγως τῆς καταστάσεώς του, νὰ μένη ἐξαπλωμένος εἰς τὸ κρεβάτι του ἢ σὲ μιὰ ἀναπαυ-

τική πολυθρόνα, επί ώρισμένας ώρας, ενώ τὰς υπολοίπους ώρας, ἐπιτρέπεται νὰ ἀπασχολῆται εἰς ἐλαφρὰν σωματικὴν ἢ πνευματικὴν ἐργασίαν, χωρὶς νὰ κουράζεται.

Ἡ ἡμερησία διάρκεια ἀναπαύσεως (κούρας) δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ καθορισθῆ ἀκριβῶς. Συνήθως ὁμως, ἀρκοῦν 2 — 3 ὥρες τὸ πρῶτ' κι' ἄλλαι τόσαι τὸ ἀπόγευμα. Ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ μένη ἐξαπλωμένος εἰς ὑπτίαν θέσιν καὶ εἰ δυνατὸν ἀκίνητος χωρὶς νὰ ὀμιλῆ ἢ νὰ διαβάζη. Ἡ ὀριζοντία θέσις εὐνοεῖ τὴν καλυτέραν αἱμάτωσιν τῶν κορυφῶν τῶν πνευμόνων καὶ εὐκολύνει τὸν φυσιολογικὸν τοπικὸν μηχανισμόν τῆς ἀμύνης τοῦ ὀργανισμοῦ ποῦ συντελεῖ εἰς τὴν ἐπούλωσιν τῶν βλαβῶν. Ἐξ ἄλλου ἡ ὀριζοντία θέσις ἐπιτρέπει εἰς τὸν ἄρρωστον νὰ παίρνη βαθυτέρας ἀναπνοᾶς κι' ἐπομένως ὀλιγωτέρας, καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κουράζει ὀλιγώτερον τοὺς πνεύμονάς του.

Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ ἄρρώστου καλυτερεύσῃ καὶ πεισθούμε διὰ τῶν διαφορῶν ἐξετάσεων ὅτι κάθε ἐξέλιξις τῆς νόσου ἐσταμάτησε, ἐλαττώνομεν τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεως καὶ ἐπιτρέπομεν εἰς τὸν ἄρρωστον μικροὺς περιπάτους καθὼς καὶ ἐλαφρὰς ἀπασχολήσεις (διάβασμα, πλέξιμο, κέντημα κλπ.). Πρέπει ὁμως πάντα νὰ παρακολουθοῦμε τὴν θερμοκρασίαν καὶ τοὺς σφυγμοὺς τοῦ ἄρρώστου πρὸ καὶ μετὰ τὸν περίπατον. Μικρὰ αὐξήσις τῆς θερμοκρασίας, ἀμέσως μετὰ τὸν περίπατον δὲν εἶναι παθολογικὸν φαινόμενον. Ἄν ὁμως ἡ αὐξήσις εἶναι μεγαλυτέρα καὶ διατηρεῖται ἐπὶ πολὺ μετὰ τὸν περίπατον, εἶναι ἔνδειξις ὅτι ἡ ἐξέλιξις δὲν ἔχει σταματήσει ἀκόμη καὶ πρέπει νὰ μὴ ἐπιτρέψωμεν νέον περίπατον.

Ἀργότερα ἐπιτρέπομεν εἰς τοὺς ἐν ἀναρρώσει ἄρρώστους καὶ ἐλαφρὰς χειρονακτικὰς ἐργασίας ἢ καὶ ὀρισμένας ἀθλητικὰς παιδιὰς. Πρέπει ὁμως νὰ μὴ λησμονῆται, ὅτι πολὺ εὐκόλα οἱ ἄρρωστοὶ ὑπερβάλλουν τὰς δυνάμεις των καὶ δι' αὐτὸ πρέπει νὰ παρακολουθοῦνται προσεκτικὰ.

Ἡ κίνησις, οἱ περίπατοι, ἡ ἀπασχόλησις, δὲν ἔχουν μόνον σκοπὸν τὴν σκληραγώγησιν τοῦ ἀναρρωνύοντος ἄρρώστου, ἀλλὰ συντελοῦν εἰς τόνωσιν τῆς ἀναπνευστικῆς καὶ κυκλοφοριακῆς λειτουργίας, ἡ ὁποία ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τὴν ἀνάπτυξιν ἰνῶδους ἰστοῦ καὶ ἐπομένως τὴν ταχυτέραν ἐπούλωσιν τῶν βλαβῶν.

Πλὴν τούτου ὁμως ἡ κίνησις καὶ ἡ ἀπασχόλησις τονώνουν καὶ τὸ ἠθικὸν τοῦ ἄρρώστου, διότι οὗτος ἀποκτὰ τὴν πεποίθησιν ὅτι ὄχι μόνον θὰ γίνῃ ἐντελῶς καλά, ἀλλὰ ὅτι θὰ μπορέσῃ καὶ νὰ ἐργασθῆ καὶ νὰ γίνῃ χρήσιμος εἰς τὴν κοινωνίαν.

3. Ἡ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Διὰ νὰ διεγείρωμεν καὶ νὰ τονώσωμεν τὸν δέρμα τοῦ ἄρρώστου χρῆσιμοποιούμε πλὴν τοῦ ἀέρος καὶ τὸ νερό. Στὴν ἀρχὴ τῆς νόσου θὰ συστήσωμεν μόνον ὑγρὰς ἐντριβὰς καὶ μάλιστα ὄχι μὲ νερό, ἀλλὰ μὲ οἰνόπευμα, τὸ ὁποῖον βαθμιαίως ἀραιώνεται προσθέτοντες νερό, ἕως ὅτου φθάσωμεν εἰς τὸ νὰ κάνωμεν τὰς ἐντριβὰς μὲ σκέτο νερό. Μὲ τὴν μέθοδον αὐτὴν, ποῦ πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται εἰς ὅλους τοὺς ἄρρώστους ποῦ μένουσιν στὸ κρεβάτι, διευκολύνεται ἡ λειτουργία τοῦ δέρματος, ἐλαττώνονται οἱ ἰδρώτες, αὐξάνεται ἡ ὄρεξις καὶ καταπολεμᾶται ἡ ἀϋπνία.

Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ ἄρρώστου καλυτερεύσῃ, ἡ ὑδροθεραπεία πρέπει νὰ γίνῃται ἰσχυροτέρα, διότι δι' αὐτῆς δὲν ἐπιδιώκομεν μόνον τὴν διεγερσιν τοῦ δέρματος, ἀλλὰ καὶ τὴν τόνωσιν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὴν σκληραγώγησίν του, ὥστε νὰ μὴν προσβάλλεται εὐκόλως ἀπὸ κρυολογήματα.

Ἀντικαθιστῶμεν λοιπὸν τὰς ἐντριβὰς μὲ πλύσει τοῦ σώματος, κάθε πρωτὶ μὲ ἓνα βρεγμένον σφουγγάρι τὰς ὁποίας ἀργότερα, ὅταν ὁ ἄρρωστος, ποῦ θὰ εὑρίσκειται πλέον ἐν πλήρει ἀναρρώσει, καὶ ἔχει συνηθίσει καὶ τὰς πλύσεις, εἶναι δυνατόν νὰ ἀντικαταστήσωμεν μὲ πρωϊνὰς ψυχρολουσίας.

Μὲ τὸν τρόπον αὐτὸν ὁ ἄρρωστος ἐπανακτῶν τὴν ὑγείαν τοῦ ἔχει ἀποκτήσει καὶ μίαν ὑγιεινὴν συνηθειαν ποῦ τὸν προφυλάττει εἰς τὸ μέλλον ἀπὸ κρυολογήματα, τὰ ὁποία εἶναι δυνατόν νὰ ἔχουν δυσαρέστους δι' αὐτὸν συνεπειάς.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

Τὸ τρίτον σκέλος τῆς ὑγεινοδιαιτητικῆς ἀγωγῆς εἶναι ἡ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ. Ὁ σκοπὸς ποῦ ἐπιδιώκομεν μὲ τὸν κανονισμὸν τῆς διαίτης τοῦ φυματικού, εἶναι ἡ ἀναπλήρωσις τῶν ἀπωλειῶν τὰς ὁποίας ὑφίσταται ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῶν τοξινῶν τοῦ βακίλλου. Μὲ τὴν κατάλληλον δίαιταν κατορθώνομεν πολλάκις νὰ καλυτερεύσωμεν τὴν γενικὴν κατάστασιν τοῦ ἀρρώστου, νὰ αὐξήσωμεν τὸ βάρος του, νὰ τὸν τονώσωμε καὶ νὰ τὸν κάνωμε ἰκανώτερο νὰ ἀντισταθῇ κατὰ τῆς φυματιώδους μολύνσεως.

Δὲν ἀρκεῖ ὅμως νὰ συνιστῶμεν εἰς τοὺς ἀρρώστους ἄφθονο καὶ καλὴ τροφή, πρέπει νὰ ὀρίζωμε λεπτομερῶς τὸ διαιτολόγιον τοῦ ἀρρώστου καὶ νὰ δίνωμε τὰς καταλλήλους ὁδηγίας γιὰ τὸν τρόπο τῆς παρασκευῆς τῶν φαγητῶν. ††

Ὁ ὑπερσιτισμὸς τῶν φυματικῶν ποῦ συνιστάτο ἄλλοτε καὶ ποῦ σήμερα ἀκόμη θεωρεῖται ἀπὸ πολλοὺς ὡς ἡ βάση τῆς θεραπείας τῆς φυματιώσεως, ὄχι μόνον δὲν εἶναι ἀναγκαῖος, ἀλλὰ πολλάκις, ἰδίως ὅταν οἱ ἄρρωστοι τρώγουν διὰ τῆς βίας καὶ χωρὶς ὄρεξι, προκαλεῖ γαστρεντερικὰς διαταραχὰς ποῦ ἀσθενοῦν περισσότερο τὸν ἄρρωστο. Δὲν ὠφελεῖ ἡ τροφή ποῦ τρώγεται, ἀλλὰ ἐκείνη ποῦ πέπτεται καὶ ἀφομοιοῦται καὶ ὁ ἐξαντλημένος ὀργανισμὸς τοῦ φυματικού δὲν εἶναι δυνατόν νὰ πέψη καὶ νὰ ἀφομοιώσῃ ὁποιαδήποτε καὶ ὅσηνδήποτε τροφήν. Ὅπως ἀκριβῶς καὶ ὁ ὀργανισμὸς τοῦ βρέφους οὕτω καὶ ὁ ὀργανισμὸς τοῦ φυματικού, δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἀφομοιώσῃ παρὰ ὀρισμένην ποσότητα τροφῆς καὶ ἂν χορηγῆται εἰς αὐτὸν περισσοτέρα τροφή καὶ κατὰ σύντομα χρονικὰ διαστήματα, ἀντὶ ν' αὐξήσῃ ἡ ἀφομοίωσις, ἐπέρχονται γαστρεντερικαὶ διαταραχαὶ ποῦ συντελοῦν εἰς ἐξάντλησιν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ εἰς ἐλάττωσιν τοῦ βάρους τοῦ σώματος.

Ἐξ ἄλλου καὶ ἂν ἀκόμη ἡ τροφή πέπτεται καλῶς καὶ δὲν προκληθῶσι γαστρεντερικαὶ διαταραχαὶ, ἡ ὑπερβολικὴ αὐξήσις τοῦ βάρους τοῦ σώματος τοῦ ἀσθενοῦς, τὴν ὁποίαν συνεπάγεται ὁ ὑπερσιτισμὸς δὲν εἶναι ὠφέλιμος διὰ τὸν ἀσθενῆ, ὡς ἐπιστεύετο ἄλλοτε, ἀλλὰ τοῦναντίον κουράζει τὴν καρδιά καὶ τοὺς πνεύμονας καὶ ἐπομένως ἐπιβραδύνει καὶ δὲν προάγει τὴν θεραπείαν.

Τὸ διαιτολόγιον τοῦ φυματικού, εἰς τὸ ἰδικόν μας κλίμα δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίῃ τὰς 2.500—3.000 θερμίδας ἡμερησίως, δηλαδὴ 45—50 θερμί-

δες κατὰ κιλὸν βάρους σώματος. Ἡ τροφή δέ, πρέπει νὰ εἶναι μικτή, ν' ἀποτελήται δηλαδή ἀπὸ λευκωματοειδεῖς οὐσίας, λιπαράς καὶ ὑδατάνθρακας. Ἡ χορήγησις ἀφθόνου κρέατος καὶ λιπαρῶν, ποὺ εἶναι ἴσως ἀπαραίτητη στὰ βόρεια κλίματα, δὲν εἶναι ἀνεκτὴ ἀπ' τοὺς δικούς μας ἀρρώστους. Ἡ τροφή πρέπει ἐπίσης νὰ περιέχη βιταμίνας Α.Β.Σ.Δ. καὶ Ε. ὡς καὶ ἅλατα ἀσβεστίου, φωσφόρου, ἰωδίου, σιδήρου κλπ. Ἐπομένως ὁ ἀρρώστος πλὴν τῶν λευκωματοειδῶν, (κρέατος, αὐγῶν τυροῦ κλπ.) καὶ τῶν λιπαρῶν, πρέπει νὰ τρώγῃ καὶ χορταρικά, ἰδίως ὠμές σαλάτες, δημητριακὰ (ρύζι, βρώμη) καὶ ὄσπρια, ποὺ εἶναι πλούσια σὲ ἅλατα καὶ βιταμίνας Β., φρούτα ὠμὰ καὶ ἰδίως πορτοκάλια, ντομάτες ὠμές, ποὺ περιέχουν βιταμίνες Σ. ἐπίσης δὲ γάλα παστεριωμένο, ὥστε νὰ περιέχη τὰς βιταμίνες του καὶ αἰγὰ φρέσκα ὠμὰ ἢ μελάτα.

Πάντως τὸ διαιτολόγιον τοῦ ἀρρώστου πρέπει νὰ κανονίζεται ἀπὸ τὸν θεράποντα ἰατρόν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τοῦ ἀρρώστου, τῆς γενικῆ του καταστάσεως καὶ τῆς μορφῆς τῆς ἀσθενείας καὶ νὰ μὴν ἀφίνετε ἢ ἐκλογὴ καὶ ἢ σύνθεσις τοῦ διαιτολογίου εἰς τὸν ἴδιον τὸν ἀρρώστον, ὅπως ἀτυχῶς ἐπέκράτησε τελευταίως καὶ ἐφαρμόζεται εἰς πλείστα ἰδιωτικὰ σανατόρια τοῦ τόπου μας.

Διὰ νὰ διεγείρωμεν τὴν ὄρεξιν τοῦ ἀρρώστου πρέπει νὰ φροντίζωμεν ὥστε ἡ τροφή νὰ παρουσιάσῃ ποικιλίαν, νὰ μαγειρεύεται μὲ τέχνην καὶ νὰ σερβίρεται κατὰ τὸν ὀρεκτικώτερον τρόπον. Αὐτὸ ὅμως δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει νὰ ἀφίνουμε τὸν ἀρρώστο νὰ παραγγέλλῃ ὅ,τι τοῦ ἀρέσει ἀπὸ ἕνα οἰανδήποτε κατάλογον ἐστιατορίου, διότι οἱ πλείστοι ἀρρώστοι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γνωρίζουν τί ἀκριβῶς εἶναι ὀφελίμον δι' αὐτοὺς καὶ πῶς πρέπει νὰ συνθέσουν τὰ γεύματά τους. Ἡ τροφή πρέπει νὰ εἶναι εὐπεπτος καὶ ὄχι ἐρεθιστική. Τὰ βαρεῖα φαγητά, τὰ ἀλμυρά, καθὼς καὶ τὰ πολὺ καρυκευμένα ἀπαγορεύονται.

Ὡς ποτὸν καλύτερον εἶναι τὸ νερὸ, ἐν τούτοις δὲν ἀπαγορεύεται ὀλίγη, μπύρα, ἢ ὁποῖα εἶναι θρεπτικὴ καὶ περιέχει καὶ βιταμίνες, εἰς ὄσους δὲ ἀρρώστους εἶναι συνηθισμένοι καὶ τὸ ζητοῦν, ὀλίγο καλὸ κρασί ἢ ρετσίνα. Ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸν ἀριθμὸ τῶν γευμάτων, τέσσερα ἡμερησίως, πρωτῆ, μεσημέρι,, ἀπόγευμα καὶ βράδυ, ἐκ τῶν ὁποίων τὰ δύο κύρια, εἶναι ἀρκετά.

Εἰς τοὺς βαρέως πάσχοντας καὶ τοὺς πυρέσσοντας, ἡ τροφή πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρότερη. Ὅσον ὅμως ἢ κατάστασις τοῦ ἀρρώστου καλυτερεύει καὶ οὗτος δὲν μένει διαρκῶς στὸ κρεβάτι, ἀλλ' ἀρχίζει νὰ κινῆται καὶ νὰ κἀνῃ μικροὺς περίπατους, πρέπει καὶ τὸ διαιτολόγιόν του νὰ γίνεταί πλουσιώτερον.

Κατὰ τὴν σύνθεσιν τοῦ διαιτολογίου πρέπει νὰ λαμβάνωμεν ὑπ' ὄψιν καὶ τὰς συνηθείας καθὼς καὶ τὰς ἰδιοτροπίας τῆς ὀρέξεως τοῦ ἀρρώστου, διότι δὲν εἶναι εὐκόλον ν' ἀλλάξωμε τελείως τὰς συνηθείας τοῦ ἀρρώστου καὶ νὰ τοῦ ἐπιβάλλωμε νὰ τρώγῃ ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἐμεῖς θεωροῦμε νοστιμώτερον ἢ καλύτερον.

Τὰ εἰδικὰ διαιτολόγια ποὺ ἐφαρμόζονται σὲ ὠρισμένες ἀρρώστειες καὶ ποὺ ἠθέλησαν μερικοὶ νὰ ἐφαρμόσουν καὶ στὴ φυματίωσι γιὰ νὰ χορηγήσουν περισσότερες βιταμίνες ἢ περισσότερα ἅλατα στοὺς ἀρρώστους, δὲν ἐπεκράτησαν γιὰτὶ ἡ φυματίωσις εἶναι νόσος ποὺ διαρκεῖ ἐπὶ μακρὸν καὶ

οί ἄρρωστοι τελικῶς χάνουν τὴν ὑπομονή των καὶ τὴν ὄρεξιν των, ὅταν ἐπιμένωμεν νὰ τοὺς χορηγοῦμε στερεότυπον καὶ ἄνοστον τροφήν.

Ὅλοι οἱ ἄρρωστοι πρέπει νὰ συνηθίζουσι νὰ τρώγουσι σιγὰ καὶ νὰ μασσοῦν καλὰ τὴν τροφή τους, ἐπίσης καλὸν εἶναι νὰ ἀναπαύωνται πρὸ καὶ μετὰ τὸ γεῦμα καὶ δὲν πρέπει νὰ παραλείπουσι τὴν περιποίηση τοῦ στόματος καὶ τῶν δοντιῶν τους.

Ἐνας ἄλλος παράγων τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς εἶναι καὶ Ἡ ΤΟΝΩΣΙΣ ΤΟΥ ΗΘΙΚΟΥ ΤΟΥ ΑΡΡΩΣΤΟΥ.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι εἰς τὴν ἄμυναν τοῦ ὀργανισμοῦ ἔναντι ὁποιασδήποτε λοιμῶξεως παίζει κύριον ρόλον τὸ ἠθικὸν τοῦ ἀρρώστου, ἢ ἡ ψυχικὴ αὐτοῦ κατάστασις. Ἄρρωστοι οἱ ὅποιοι ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμὴν ποὺ θ' ἀκούσουν ὅτι πάσχουν ἐκ φυματιώσεως χάνουν τὸ ἠθικὸν των, καταλαμβάνονται ἀπὸ φοβίαν καὶ νομίζουσι ὅτι δὲν θὰ μπορέσουν νὰ γίνουσι καλὰ, δύσκολα ἀνακτοῦν τὴν ὑγείαν των, ἔστω καὶ ἂν ἡ ἀρρώστεια των εἶναι ἐλαφρᾶς μορφῆς. Ὁ ὑπερβολικὸς φόβος καὶ ὁ ψυχικὸς κλονισμὸς συντελεῖ εἰς παράλυσιν τῆς ἀμύνης τοῦ ὀργανισμοῦ, κατάπτωσιν τῶν δυνάμεων καὶ ἐπομένως εἰς πρόοδον τῆς νόσου. Καθῆκον λοιπὸν τοῦ ἱατροῦ εἶναι ἡ τόνωσις τοῦ ἠθικοῦ τῶν φοβισμένων αὐτῶν ἀσθενῶν διὰ τῆς καταλλήλου συμπεριφορᾶς καὶ διδασκαλίας, διότι οὕτω συντελεῖ εἰς ταχύτεραν καταπολέμησιν τῆς νόσου.

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι, κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη καὶ μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν καὶ ἐφαρμογὴν τῶν διαφόρων κατὰ τῆς φυματιώσεως βιοθεραπευτικῶν φαρμάκων, ἡ φυματιώσις δὲν προκαλεῖ πλέον τρόμον εἰς τοὺς ἀρρώστους ὅπως ἄλλοτε, τούναντίον μάλιστα, μερικοὶ ἄρρωστοι, τὴν περιφρονοῦν ὡσὰν νὰ ἐπρόκειτο δι' ἀπλοῦν κρυολόγημα καὶ δυσκόλως ὑποβάλλονται εἰς τὴν ἐνδεικνυομένην ἀνάπαυσιν καὶ θεραπείαν, δι' αὐτὸν τὸν λόγον πρέπει ὁ ἱατρὸς νὰ ψυχολογῇ ἕκαστον ἀρρώστον καὶ ἀναλόγως τῆς περιπτώσεως νὰ προσπαθῇ νὰ ἐνθαρρύνῃ αὐτὸν ἢ τούναντίον νὰ τοῦ περιγράψῃ λεπτομερῶς τὰ δεινὰ τῆς ἀσθενείας διὰ νὰ τὸν ἀναγκάσῃ νὰ συμμορφωθῇ πρὸς τοὺς ὑγιεινοδαιτητικοὺς κανόνας, ἄνευ τῶν ὁποίων δὲν εἶναι δυνατὴ ἡ ἀποκατάστασις τῆς ὑγείας του.

Ὅπως τονίσσαμεν καὶ εἰς τὰ προηγούμενα, εἶναι σφάλμα νὰ πιστεύεται ὅτι ἡ φυματιώσις θεραπεύεται διὰ μόνων τῶν φαρμάκων καὶ χωρὶς νὰ ὑποβληθῇ ὁ ἀρρώστος εἰς αὐστηρὰν ὑγιεινοδαιτητικὴν ἀγωγὴν. Ἡ ἀγωγή αὕτη εἶναι ὁ πρώτιστος παράγων τῆς θεραπείας καὶ οὐδέποτε πρέπει νὰ παραλείπεται.

Ἐννοεῖται ὅτι ὅσον σημαντικοὶ καὶ ἂν εἶναι οἱ κανόνες τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς διὰ τὴν θεραπείαν τῆς φυματιώσεως, δὲν πρέπει ἐν τούτοις νὰ συνεχίζονται ἐπ' ἄπειρον καὶ ὁ ἀρρώστος νὰ νομίζῃ ὅτι μόνον ὑπὸ περιορισμοὺς θὰ μπορῇ εἰς τὸ μέλλον νὰ ζῇ. Ὁ ἱατρὸς ἔχει καθῆκον νὰ ἐλευθερώσῃ τὸν ἀρρώστον, τὴν κατάλληλον στιγμὴν, ἀπὸ τὰ σωματικὰ καὶ ψυχικὰ δεσμὰ τῶν αὐστηρῶν κανόνων τῆς ὑγιεινοδαιτητικῆς ἀγωγῆς καὶ νὰ τὸν ἐπαναφέρῃ βαθμιαίως στὸν κανονικὸν τοῦ βίον. καὶ ἀναπροσαρμόσει εἰς ὅσας περιπτώσεις θεωρεῖ τοῦτο ἀναγκαῖον καὶ ἐμφυσῆσει εἰς τὸν θεραπευόμενον πρὸς τὸν ἀρρώστον τὴν πεποίθησιν ὅτι ζῶν καὶ ἐργαζόμενος κανονικῶς εἶναι ἐξ ἴσου μὲ τοὺς οὐδέποτε παθόντας ἐκ φυματιώσεως ἀποδοτικὸς καὶ ἱκανὸς πρὸς ἐργασίαν, προσφέρει δέ, τόσον εἰς τὸν ἴδιον τὸν πρώην ἀρρώστον ὅσον καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν ὁλόκληρον, μεγίστην ὑπηρεσίαν.



Η ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ

Παράλληλα πρὸς τὴν ὑγιεινοδιαιτητικὴν ἀγωγὴν καὶ τὴν διὰ φαρμάκων θεραπείαν τῆς φυματιώσεως, ἐπεζητήθη, ἤδη ἀπὸ μακροῦ, ἡ θεραπεία ταύτης καὶ διὰ διαφόρων χειρουργικῶν μεθόδων. Αἱ περισσότεραι τῶν μεθόδων τούτων δὲν ἀπέβλεπον εἰς τὴν ἀφαίρεσιν τῆς πασχούσης μοίρας τοῦ πνεύματος ἢ ὀλοκλήρου τοῦ πνεύμονος, ὡς τοῦτο ἐφηρμόζετο παλαιόθεν ἐπὶ φυματιώσεων ἄλλων ὀργάνων (ὀστέων, ἀρθρώσεων, γεννητικῶν ὀργάνων κλπ.) καὶ ἐφαρμόζεται ἤδη καὶ ἐπὶ πνευμονικῆς φυματιώσεως, διότι τοιαῦται ἐγχειρήσεις παρουσιάζουν μεγάλας δυσκολίας καὶ μεγίστη θνησιμότητα, ἀλλ' ἀπέβλεπον ἀπλῶς εἰς τὴν ἀκίνητοποίησιν καὶ σύμπτυξιν τοῦ πάσχοντος πνεύμονος, οὕτως ὥστε ἡ ἐπούλωσις αὐτοῦ νὰ ἐπέλθῃ ταχύτερον. Εἶχε δηλαδὴ παρατηρηθῆ ὅτι μία τῶν κυριωτέρων αἰτιῶν, δι' ἧν ἡ ἐπούλωσις τῶν φυματιωδῶν βλαβῶν τοῦ πνεύμονος ἐβράδυνε, ἦτο, ἡ λόγῳ τῆς λειτουργίας του διαρκῆς καὶ ἀέναντος κίνησις αὐτοῦ.

Τὸ ὅτι ἡ ἀκίνητοποίησις τοῦ πνεύμονος συντελεῖ εἰς τὴν ἐπούλωσιν του ἐπιβεβαιώθη ἐκ κλινικῶν παρατηρήσεων, ἐξ ὧν διεπιστώθη ὅτι ἡ τυχαία ἐπούλωσις τῆς πνευμονικῆς φυματιώσεως ὑπὸ ὑγρᾶς πλευρίτιδος ἢ ἐκ πνευμοθώρακος, δηλαδὴ ἡ πλήρωσις τοῦ ἡμιθωρακίου δι' ὑγροῦ ἢ ἀέρος καὶ ἡ ἐπακολουθοῦσα ἀκίνητοποίησις καὶ σύμπτυξις τοῦ πνεύμονος συντελεῖ εἰς τὴν ταχείαν ἐπούλωσιν τῶν φυματιωδῶν βλαβῶν αὐτοῦ.

Ἐπιπλέον ὁ Ἰταλὸς Φορλανίνι τὸ 1892 διὰ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ἀκίνητοποίησιν τοῦ πνεύμονος, ἐδοκίμασε καὶ ἐπέτυχε τὴν εἰσαγωγὴν ἀέρος μεταξὺ τῶν δύο πετάλων τοῦ ὑπεζωκότος εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ ἡμιθωρακίου, δηλαδὴ τὴν δημιουργίαν ἐνὸς τεχνικοῦ πνευμοθώρακος. Ἡ μέθοδός του, τελειοποιηθεῖσα ἀργότερον, ἐχρησιμοποιήθη ἀπὸ τῶν ἀρχῶν τοῦ παρόντος αἰῶνος εἰς εὐρείαν κλίμακα διὰ τὴν θεραπείαν ὠρισμένων μορφῶν πνευμονικῆς φυματιώσεως, χρησιμοποιεῖται δὲ ἀκόμη καὶ σήμερον ἀλλ' εἰς πολὺ μικροτέραν κλίμακα, διότι τὰ φάρμακα καὶ αἱ κυρίως χειρουργικαὶ θεραπείαι, περιώρισαν τὰς ἐνδείξεις τῆς.

Ἐπιπλέον τοῦ τεχνικοῦ πνευμοθώρακος καὶ εἰς περιπτώσεις καθ' ἃς ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ λόγῳ συμφύσεων, δὲν εἶναι δυνατὴ, ἐφηρμόσθησαν, καὶ ἐφαρμόζονται εἰσέτι, ἀλλ' εἰς μικρὰν κλίμακα, πρὸς ἀκίνητοποίησιν τοῦ πνεύμονος καὶ ἄλλαι μέθοδοι, ὡς παράλυσις τοῦ συστοίχου διαφράγματος διὰ τομῆς ἢ συνθλίψεως τοῦ ἐννευρούντος τοῦτο φρενικοῦ νεύρου καὶ τὸ πνευμοπεριτόνιον. Αἱ δύο αὗται μέθοδοι ἐφαρμοζόμεναι καὶ συγχρόνως δὲν ἐπιφέρουν θεαίως, τελείαν ἀκίνητοποίησιν τοῦ πνεύμονος οὐδὲ σύμπτυξιν αὐτοῦ, ἀλλὰ περιορισμὸν τῶν κινήσεων τῆς ἄνω μοίρας αὐτοῦ καὶ διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ἐφαρμόζονται μετ' ἐπιτυχίας μόνον ἐπὶ βλαβῶν τῶν ἄνω λοβῶν, καίτοι τινὲς ὑποστηρίζουν ὅτι ἐπέρχεται περιορισμὸς τῶν κινήσεων, τοῦλάχιστον κατὰ τὸν κάθετον ἄξονα, ὀλοκλήρου τοῦ πνεύμονος καὶ ἐπομένως

πρέπει να δοκιμάζονται και επί βλαβών των κορυφών, ἐφ' ὅσον ἄλλαι μέθοδοι δὲν φέρουν ἀποτέλεσμα.

Ἄλλὰ κυρίως χειρουργικαὶ μέθοδοι πρὸς ἐλάττωσιν τῆς κινητικότητος καὶ σύμπτυξιν τοῦ πνεύμονος καὶ ἐπιμένως ταχύτεραν ἐπούλωσιν τῶν βλαβῶν αὐτοῦ εἶναι ὁ ἐξαπλεύριος πνευμοθώραξ καὶ ἡ θωρακοπλαστική. Ἀμφότεραι ἔχουν τὰς ἐνδείξεις των καὶ τοὺς ὑποστηρικτάς των, ἐπὶ μίαν δὲ ὁλόκληρον 25ετίαν (1915—1940) ἦσαν αἱ μόναι κατ' ἐξοχὴν χειρουργικαὶ θεραπευτικαὶ μέθοδοι τῆς πνευμονικῆς φυματιώσεως.

Ἡ πρώτη μέθοδος, δηλαδή ὁ ἐξαπλεύριος πνευμοθώραξ, γίνεται κατόπιν πνευμονολύσεως, δηλαδή ἀποκολλήσεως τοῦ πνεύμονος ἀπὸ τοῦ θωρακικοῦ τοιχώματος πρὸς δημιουργίαν μιᾶς ἐξωπλευτικῆς κοιλότητος ἢ ὁποῖα πληροῦται μὲ ἀέρα. Τὴν τεχνιτὴν αὐτὴν κοιλότητα ἐπλήρουν ἄλλοτε μὲ παραφίνην ἢ μὲ εἰδικὰς ἐλαιώδεις οὐσίας, ἀργότερον δὲ μὲ σπυγγώδη χημικὰ σκευάσματα ἢ μπίλιες ἐξ ἀκρυλικῶν ὑλῶν, ἐν τούτοις ἢ πλήρωσιν τῆς δι' ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος, ἢτοι ἢ δημιουργία ἐξαπλευρίου πνευμοθώρακος ἐπεκράτησεν ὅλων τῶν ἄλλων μεθόδων. Πάντως, ὁ ἐξαπλεύριος πνευμοθώραξ, παρ' ὅλον ὅτι δὲν παραμορφώνει τὸν θώρακα καὶ δὲν ἔχει ἐπιπλοκάς, ἰδίως μετὰ τὴν σύγχρονον χρησιμοποίησιν καὶ τῶν εἰδικῶν κατὰ τῆς φυματιώσεως φαρμάκων, χάνει διαρκῶς ἔδαφος εἰς τὴν θεραπείαν τῆς φυματιώσεως, διότι ἔχει τὸ μέγαλον ἐλάττωμα καὶ τοῦ κοινοῦ τεχνητοῦ πνευμοθώρακος, ὅτι εἶναι μέθοδος μακρᾶς διαρκείας ὑποχρεοῦσα τὸν ἄρρωστον νὰ εὐρίσκεται ὑπὸ θεραπείαν ἐπὶ δύο καὶ πλέον ἔτη.

Ἡ δευτέρα μέθοδος, δηλαδή ἡ θωρακοπλαστική, εἶναι ἡ δι' ἀφαιρέσεως ὠρισμένων πλευρῶν, κατὰ κανόνα τῶν ἀνωτέρων 1ης ἕως 6ης ἢ καὶ 7ης, πλαστικὴ σμίκρυνσις τῆς κοιλότητος τοῦ ἡμιθωρακίου καὶ διὰ τοῦ τρόπου τούτου προσδιορισμὸς τῶν κινήσεων καὶ σύμπτυξις τῆς πασχούσης μίρας τοῦ πνεύμονος. Ἡ θωρακοπλαστικὴ εἶναι ὡς ἐγχείρησις μεγάλη ἐπέμβασις, γίνεται εἰς 2—3 χρόνους, συνεπάγεται δὲ τοπικὴν παραμόρφωσιν τοῦ θώρακος καὶ μερικὴν ἀναπηρείαν τοῦ πάσχοντος, ἐφ' ὅσον ὅμως ἐφαρμόζεται εἰς περιπτώσεις καλῶς ἐπιλεγόμενας ἔχει ἄριστα ἀποτελέσματα. Ἐξ ἄλλου οἱ ἐξ αὐτῆς ἄμεσοι κίνδυνοι τοῦ πάσχοντος ὡς καὶ ἡ ἐξ αὐτῆς θνησιμότης ἔχουν περιορισθῆ εἰς τὸ ἐλάχιστον μετὰ τὴν σύγχρονον χρησιμοποίησιν καὶ τῶν εἰδικῶν κατὰ τῆς φυματιώσεως φαρμάκων ὡς καὶ τῆς διὰ ὑπὸ πίεσιν ναρκώσεως ἐκτελέσεώς της, ὥστε νὰ ἐφαρμόζεται ἄνευ ἐνδυσμασμοῦ εἰς περιπτώσεις καθ' ἃς ἄλλαι ριζικώτεραι ἐπεμβάσεις δὲν ἐνδείκνυνται.

Ὀλίγα ἔτη πρὸ τοῦ τελευταίου παγκοσμίου πολέμου ὁ Ἴταλὸς Μοναλμπὶ συνέστησε καὶ ἐφήρμοσε νέαν μέθοδον θεραπείας ἰδίᾳ τῶν μεγάλων μονήρων σπηλαίων τοῦ πνεύμονος, τῶν ὁποίων ἢ ἐπούλωσις δὲν ἐπιτυγχάνετο οὔτε διὰ τοῦ ἐξαπλευρίου πνευμοθώρακος οὔτε διὰ τῆς θωρακοπλαστικῆς. Ἡ μέθοδος αὕτη συνίσταται εἰς τὴν παρακέντησιν τοῦ σπηλαίου, διὰ μέσου τοῦ θωρακικοῦ τοιχώματος, καὶ τὴν εἰσαγωγὴν ἐντὸς τοῦ σπηλαίου ἐνὸς ἐλαστικοῦ σωλήνος (καθετήρος) διὰ τοῦ ὁποίου, ἀφινόμενου ἐπὶ μερικὰς ἐβδομάδας ἢ μῆνας, γίνεται συνεχῆς ἢ κατὰ διαστήματα ἀναρρόφησις τοῦ περιεχομένου τοῦ σπηλαίου (ἐκκριμάτων καὶ ἀέρος) ἕως ὅτου τοῦτο σμικρυνθῆ ἢ ἐπουλωθῆ τελείως.

Παραλλαγὴν τῆς μεθόδου ταύτης τοῦ Μοναλμπὶ ἀποτελεῖ ἡ μέθοδος

του Μουρέρ, ὅστις μετὰ τὴν παρακέντησιν καὶ ἀναρρόφησιν τοῦ περιεχομένου τοῦ σπηλαίου, εἰσάγει ἐντὸς αὐτοῦ γάζαν ἐμπεποτισμένην εἰς στρεπτομυκίνην ἢ διενικιόλην, ἣν ἀλλάσσει τακτικῶς, ἐπιτυχάνων οὕτω τὴν ἀποστείρωσιν τοῦ σπηλαίου.

Ἀμφότεραι αἱ μέθοδοι αὗται σχεδὸν ἐγκατελείφθησαν καὶ δὲν ἐφαρμόζονται παρὰ ὑπὸ ἐλαχίστων χειρουργῶν καὶ εἰς ὠρισμένας περιπτώσεις εἰς ἃς οὐδεμία ἄλλη χειρουργικὴ μέθοδος εἶναι δυνατὸν νὰ ἐφαρμοσθῇ.

Εὐθὺς μετὰ τὸ πέρασ τοῦ δευτέρου παγκοσμίου πολέμου ἤρχιζαν ἐφαρμόζεσθαι ἐν ἀρχῇ ὑπὸ Ἀμερικανῶν χειρουργῶν, τοὺς ὁποίους ὁμως ταχέως ἐμιμήθησαν οἱ Ἄγγλοι, οἱ Γερμανοὶ καὶ οἱ ἄλλοι Εὐρωπαῖοι χειρουργοί, ριζικώτεροι ἐπεμβάσεις πρὸς θεραπείαν τῆς πνευμονικῆς φυματιώσεως. Αἱ ἐπεμβάσεις αὗται δὲν ἀποσκοποῦν τὴν ἀκίνητοποίησιν καὶ τὴν σύμπτυσιν τοῦ πάσχοντος πνεύμονος πρὸς ταχυτέραν ἐπούλωσιν αὐτοῦ, ἀλλὰ τὴν ἀφαίρεσιν τῆς πασχούσης μοίρας τοῦ πνεύμονος πρὸς ὀριστικὴν ἀπαλλαγὴν τοῦ ὀργανισμοῦ ἀπὸ τῶν μολυσμένων τμημάτων τοῦ πνεύμονος καὶ τὴν ταχυτέραν καὶ τελείαν ἴασίν του.

ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝ

Ἡ φυματίωσις εἶναι μία ἀπὸ τῆς ἀρρώστειας, ποὺ χαρακτηρίζονται ὡς κοινωνικῆς, διότι λόγω τῆς μεγάλης τῆς ἐξαπλώσεως, τῆς μακρᾶς τῆς διάρκειας καὶ τῆς —παρ' ὄλην κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη, παρατηρηθεῖσαν ὑποχώρησιν— μεγάλης σχετικῶς θνησιμότητος, ἐνδιαφέρει τὸ σύνολον τῆς Κοινωνίας καὶ ἐπηρεάζει σημαντικὰ τὴν Ἐθνικὴν Οἰκονομίαν. Κάθε πολιτισμένον Κράτος λοιπὸν ἐθεώρησε τὸν ἀγῶνα κατὰ τῆς φυματιώσεως, ὡς ἀγῶνα τῆς Κοινωνίας ἐναντίον Ἐθνικοῦ ἐχθροῦ καὶ προσεπάθησε νὰ τὸν ὀργανώσῃ κατὰ τὸν ἀρτιώτερον τρόπον ὥστε νὰ περιορίσῃ ὅσο τὸ δυνατὸν περισσώτερον τῆς καταστροφῆς ποὺ προκαλεῖ ὁ ἐχθρὸς αὐτὸς καὶ νὰ τὸν ἐκμηδενίσῃ.

Ὁ ἀγὼν αὐτὸς ὀλοκληρωθεὶς ἤδη πρὸ τοῦ τελευταίου πολέμου, εἰς τὰ περισσότερα πολιτισμένα Κράτη, ἐτελεσφόρησε καὶ ἡ φυματιώσις καὶ πρὸ τῆς ἀνακαλύψεως τῶν διαφόρων νέων κατ' αὐτῆς φαρμάκων εἶχεν σημαντικῶς ὑποχωρήσει, προεβλέπετο δὲ ἡ τελεία αὐτῆς ἐξαφάνισις. Ἡ ἀνακάλυψις καὶ ἡ ἐφαρμογὴ νέων φαρμάκων καὶ θεραπευτικῶν μεθόδων δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι θὰ συντελέσῃ εἰς τὴν ταχυτέραν αὐτῆς ἐξαφάνισιν, ἐν τούτοις οὐδαμοῦ τοῦ κόσμου ἔπαυσεν ἐφαρμόζεσθαι τὸ σχέδιον τοῦ ἀντιφυματικοῦ ἀγῶνος καὶ οὐδεὶς ἀκόμη ἐθεώρησε τὸν ἐχθρὸν ἠττημένον ὥστε νὰ παύσῃ τὴν ἐναντίον του ἐκστρατείαν.

Εἰς τὴν χώραν μας οὐδέποτε ἐφηρμόσθη πλήρως τὸ πρόγραμμα τοῦ ἀντιφυματικοῦ ἀγῶνος, σύμφωνα μὲ τὰ εἰς ἄλλας χώρας ἐφαρμόζόμενα πρότυπα, δι' αὐτὸ δ' ἀκριβῶς ἢ ἐκ φυματιώσεως νοσηρότης καὶ θνησιμότητος εἶναι ἀκόμη ἀρκετὰ μεγάλη, παρὰ τὴν μεταπολεμικῶς παρατηρηθεῖσαν ὑποχώρησιν. Ἐπιβάλλεται λοιπὸν ἀκόμη καὶ σήμερον νὰ ἐφαρμόσωμεν ὅ,τι ἐπὶ μακρὸν διὰ διαφόρους λόγους δὲν μπορέσαμε νὰ πραγματοποιήσουμε.

Βάσις τοῦ ἀντιφυματικοῦ ἀγῶνος εἶναι ἡ ἔγκαιρος διάγνωσις τῆς φυ-

ματιώσεως καὶ ἡ ταχεῖα ἀπομόνωσις τοῦ ἀρρώστου, οὕτως ὥστε ἀφ' ἑνὸς μὲν ἡ θεραπείαι τῶν πασχόντων νὰ εἶναι ἀσφαλεστέρα καὶ νὰ γίνεται ἐντὸς μικροῦ χρονικοῦ διαστήματος, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ προλαμβάνεται ἡ ὑπὸ τῶν πασχόντων μετάδοσις τῆς νόσου εἰς τοὺς ὑγιεῖς. Διότι ὅσον ἐγκαίρως γίνῃ ἡ διάγνωσις καὶ ταχύτερα ἡ ἀπομόνωσις τοῦ ἀρρώστου, τόσον ὀλιγώτερα μικρόβια θὰ ἔχει διασπείρει κι' ἐπομένως ὀλιγωτέρους ἀνθρώπους ὑγιεῖς θὰ ἔχει μολύνει.

Διὰ τὴν ἐγκαίρως διάγνωσιν τῆς φυματιώσεως ὑπάρχουν εἰδικὰ ἰατρεῖα εἰς τὰ ὁποῖα προσέρχονται καὶ ἐξετάζονται κατὰ κανονικὰ χρονικὰ διαστήματα, ε' δυνατὸν ἀνὰ ἐξάμηνον ἢ ἅπασι τοῦ ἔτους, ὅλοι οἱ κάτοικοι μιᾶς περιοχῆς, δι' ὅλων τῶν νεωτέρων μεθόδων καὶ εἰδικῶς διὰ τῆς μεθόδου τῆς μικροακτινογραφίσεως. Οὕτω ἀνακαλύπτονται ἐγκαίρως οἱ τυχόν πάσχοντες χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζουν ὡς καὶ οἱ ἀποκρύπτοντες τὴν νόσον των διὰ διαφόρους λόγους.

Πᾶς ἀνακαλυπτόμενος ὑπὸ τοῦ διαγνωστικοῦ ἰατρείου ὡς πάσχων ἢ παρουσιάζον ἔστω καὶ ὑποπτα σημεῖα φυματιώσεως, ἀποστέλλεται ὑποχρεωτικῶς εἰς εἰδικὸν νοσοκομεῖον διαλογῆς πρὸς παρατήρησιν. Ἐκ τοῦ νοσοκομείου τούτου μετὰ παραμονὴν ὀλίγων ἡμερῶν ἢ τὸ πολὺ ἐνὸς μηνός, ἂν μὲν πραγματικῶς εὔρεθῇ πάσχων, διακομίζεται εἰς σανατόριον ὅπως ὑποβληθῇ εἰς τὴν κατάλληλον θεραπείαν, ἂν εὔρεθῇ ὡς πάσχων ἐξ ἄλλης νόσου προκαλούσης παρεμφερῆ πρὸς τὴν φυματίωσιν συμπτώματα, θ' ἀποσταλῇ εἰς τὸ κατάλληλον διὰ τὴν πάθησίν του νοσοκομεῖον, ἂν δὲ χαρακτηρισθῇ ὡς ὑγιῆς ἐπιστρέφει εἰς τὴν οἰκογενεῖάν του καὶ τὴν ἐργασίαν του.

Παραλλήλως πρὸς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ ἀνακαλυφθέντος ἀρρώστου, γίνεται ὑπὸ ὀργάνων τοῦ ἰατρείου ἔρευνα τοῦ ἀμέσου περιβάλλοντος τοῦ ἀρρώστου, πρὸς ἀνακάλυψιν τῆς πηγῆς μολύψεως καὶ ἐξουδετέρωσιν καὶ ταύτης. Εἰς τινὰς χώρας ἡ ἔρευνα εἶναι τόσον ἐξονυχιστικὴ ὥστε δὲν διαφέρει ἀπὸ λεπτομερῆ ἀστυνομικὴν ἔρευνα πρὸς ἀνακάλυψιν τοῦ δράστου ἐνὸς ἐγκλήματος.

Ἄλλὰ καὶ οἱ ἰατροὶ εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ δηλώνουν τοὺς ὑπ' αὐτῶν ἀνακαλυπτομένους ἀρρώστους. Ἡ δήλωσις δηλαδὴ τῆς φυματιώσεως εἶναι ὑποχρεωτικὴ, ὅπως καὶ ἡ δήλωσις τῶν λοιπῶν λοιμωδῶν νόσων καὶ ὁ ἰατρὸς ὑπέχει εὐθύνην ἂν παραλείψῃ τὴν δήλωσιν. Οὐδεὶς πάσχων τὸν ὁποῖον ἀνακαλύπτει ἢ ἀρμοδία ὑπηρεσία κατὰ τινὰ τρόπον, ἐπιτρέπεται νὰ μείνῃ πέραν τοῦ 24ώρου μετὰ τῆς οἰκογενείας του καὶ τῶν ὑγιῶν συναδέλφων του, ἀλλὰ πρέπει διὰ τὸ ἰδικόν του καλόν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ καλόν τῆς οἰκογενείας των καὶ τοῦ συνόλου, ν' ἀπομονώνεται ἀμέσως.

Διὰ τῆς ὀργανώσεως αὐτῆς κατορθώθη εἰς παλλὰς χώρας καὶ πρὸ τῆς ἀνακαλύψεως τῶν εἰδικῶν φαρμάκων, μεγάλη ἐλάττωσις τῆς νοσηρότητος καὶ θνησιμότητος ἐκ φυματιώσεως, τώρα δὲ μετὰ τὴν χρησιμοποίησιν τῶν διαφόρων φαρμάκων καὶ θεραπευτικῶν μεθόδων — κυρίως χειρουργικῶν — τόσον ἡ νοσηρότης, ὅσον καὶ ἡ θνησιμότης ἐκ φυματιώσεως ὑπέχώρησαν ἀκόμη περισσότερον καὶ εἰς πολλὰς χώρας αἱ περιπτώσεις φυματιώσεως εἶναι τόσο ὀλίγαι, ὥστε ἀφ' ἑνὸς μὲν τὰ σανατόρια ἔχουν μείνει ἄνευ πελατείας καὶ πολλὰ ἤδη ἔκλεισαν, ἐνῶ ἐκ φυματιώσεως θάνατοι εἶναι σπάνιοι καὶ δὲν ἀποτελοῦν παρὰ ἐλάχιστον ποσοστὸν τοῦ συνόλου τῶν θανάτων.

Ἄλλὰ εἰς τὴν χώραν μας οὐδὲν ἐκ τῶν μέτρων τούτων ἐφηρμόσθη συ-

στηματικά δι' αὐτὸ τὰ ἀποτελέσματα δὲν εἶναι ἀλάλογα μὲ ἐκεῖνα ποῦ ἐπε-
τεύχθησαν εἰς ἄλλα μέρη.

Ἐπάρχουν ἀντιφυματικά ἰατρεία, εἰς τὰ ὁποῖα ὁμως καταφεύγει ὁποῖος
αἰσθανθῆ συμπτώματα ὑποπτα ἢ παραπεμφθῆ εἰς αὐτὰ ὑπὸ τοῦ θεράπον-
τός του ἰατροῦ, οὐδεμία συστηματικὴ ἀναζήτησις τῶν πασχόντων γίνεται,
πλὴν ὀλίγων σποραδικῶν διὰ στατιστικούς κυρίως σκοπούς.

Μερικοὶ ἀσφαλιστικοὶ ὀργανισμοί, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τὸ I.K.A.,
ὑποβάλλουν εἰς περιοδικὰς ἐξετάσεις, ἀλλ' ὄχι κατὰ κανονικὰ χρονικὰ δια-
στήματα τοὺς εἰς αὐτὰ ἠσφαλισμένους. Ἄλλ' οἱ ἀνακαλυπτόμενοι κατὰ τὰς
ἐξετάσεις αὐτὰς πάσχοντες, δὲν στέλνονται ἀμέσως εἰς σανατόριον καὶ δὲν
ἀπομονοῦνται, ἀλλ' ἄλλα μὲν ἀσφαλιστικὰ ταμεῖα ἀρκοῦνται εἰς τὸ νὰ τοὺς
χορηγήσουν φάρμακα καὶ ἐπιδόματα, διότι οἱ πόροι τῶν δὲν ἐπαρκοῦν διὰ τὴν
νοσηλείαν τῶν ἐκ φυματιώσεως πασχόντων μελῶν τῶν, ἄλλα δὲ τῶν ὁποίων
τὰ οἰκονομικὰ ἐπαρκοῦν διὰ τὴν νοσηλείαν καὶ εἰσπράττουν καὶ εἰδικὸν πρὸς
τὸν σκοπὸν αὐτὸν ἀσφάλιστρον, ὅπως τὸ I.K.A., νοσηλεύουν μόνον τὰ ἀμέ-
σως ἠσφαλισμένα πρόσωπα, ἐνῶ εἰς τὰ μέλη τῶν οἰκογενειῶν τῶν, οὐδεμίαν
περίθαψιν παρέχουν εἰς περίπτωσιν φυματιώσεως.

Ἄλλὰ μήπως καὶ εἰς ἐκεῖνους ποῦ δικαιοῦνται νοσηλείας, ἢ νοσηλεία
εἶναι ἄμεσος καὶ ὑποχρεωτικὴ, ὅπως θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι πρὸς τὸ καλὸν αὐ-
τῶν τῶν ἰδίων, ἀλλὰ καὶ τῆς ὀλότητος καὶ ἐφ' ὅσον σήμερα ὑπάρχουν πολλὰ
κρεβδάτια εἰς ὅλα τὰ σανατόρια τῆς χώρας; Δυστυχῶς ὄχι. Εἰς τὸν ἀνα-
καλυπτόμενον ἄρρωστον συνιστᾶται ἀπλῶς ὅτι πρέπει νὰ εἰσαχθῆ εἰς σα-
νατόριον πρὸς νοσηλείαν, ἀλλ' ἂν ὁ ἴδιος διὰ διαφόρους λόγους ἀρνηθῆ, οὐ-
δεμία πίεσις ἐξασκεῖται, ἀλλὰ προθύμως τοῦ χορηγοῦνται τὰ ἀναγκαζοῦντα
φάρμακα καὶ ἓνα μικρὸ ἢ μεγαλύτερον ἐπίδομα, ἀναλόγως τῶν πόρων καὶ τῶν
κανονισμῶν τοῦ ἀσφαλιστικοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ὁ πάσχων ἀφίεται ἐλεύθερος
νὰ συνεχίσει τὴν ζωὴν του μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας του καὶ τῶν συ-
ναδέλφων του' διασπείρων τὰ μικρόβιά του πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

Αὕτη ἡ κατάστασις πρέπει νὰ διορθωθῆ τὸ συντομώτερον, ἂν θέλουμε
νὰ ἀπαλαγοῦμε πράγματι ἀπὸ τὴν μάστιγα τῆς φυματιώσεως. Εἶναι ἀνάγκη
καὶ ἐπιβάλλεται νὰ ἐφαρμοσθῆ καὶ ἐδῶ τὸ μέτρον τῆς ἐγκαίρου διαγνώ-
σεως τῆς φυματιώσεως, διὰ τῆς συστηματικῆς ἐξετάσεως ὀλοκλήρου τοῦ
πληθυσμοῦ κατὰ κανονικὰ χρονικὰ διαστήματα διὰ τῆς μεθόδου τῶν μικροα-
κτινογραφῆσεων, εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐπιβληθῆ διὰ νόμου ἢ ὑποχρεωτικὴ δήλω-
σις τῆς φυματιώσεως καὶ ἢ νοσηλεία εἰς εἰδικὰ νοσοκομεῖα ἢ σανατόρια
τῶν πασχόντων. Ἐπιβάλλεται ἐπίσης ὅπως εἰς τὰ διάφορα ἀσφαλιστικὰ
ταμεῖα καὶ ἰδίως εἰς τὸ I.K.A. νὰ ἐπεκτείνωνται τὴν νοσηλείαν τῶν ἐκ φυματιώ-
σεως πασχόντων καὶ εἰς τὰ μέλη τῶν οἰκογενειῶν τῶν εἰς αὐτὰ ἠσφαλισμέ-
νων καὶ νὰ μὴν ἐπιτρέπουν εἰς τοὺς πάσχοντας νὰ νοσηλεύωνται στὰ σπίτια
αὐτῶν, λαμβάνοντας ἀπλῶς ἐπιδόματα.

Διὰ μίαν ἀκόμη φοράν τοονίζω ὅτι ἢ φυματίωσις εὐρίσκεται ἐν ὑπο-
χωρήσει ἀλλὰ δὲν ἐνικήθη ἀκόμη τελειωτικὰ καὶ ὅτι εἶναι ἀπαραίτητον νὰ
ληφθοῦν ὅλα τὰ μέτρα ἐκεῖνα, ποῦ θὰ ἀπαλλάξουν τὸν πληθυσμὸν τῆς χώ-
ρας μας, ἀπὸ τὴν φυματίωσιν, μέτρα τὰ ὁποῖα ἐφηρμόσθησαν μὲ ἄριστα
ἀποτελέσματα εἰς πολλὰς ἄλλας χώρας.

Ἄν ἦτο δυνατόν νὰ ἐμβολιάζωνται ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἐναντίον τῆς φυματιώσεως, ὅπως ἔγινε καὶ γίνεται δι' ἄλλας μολυσματικὰς νόσους (εὐλογιά, τύφο, χολέρα, κίτρινο πυρετὸ κλπ.) ἢ ἐκ φυματιώσεως νοσηρότης θὰ εἶχε ἤδη πολὺ περιορισθεῖ καὶ ἴσως ἡ φυματιώσις νὰ εἶχεν ἐκλείψει. Δυστυχῶς, ἂν καὶ ἀπὸ τοῦ 1922 εἶχε παρασκευασθῆ ἓνα πολὺ ἀποτελεσματικὸν ἐμβόλιον κατὰ τῆς φυματιώσεως, τὸ περίφημον γαλλικὸν ἐμβόλιον BCG, μόνον ἀπὸ τοῦ 1948 κατόπιν ἀποφάσεως τῆς Διεθνούς Ὀργανώσεως Ὑγιεινῆς ποῦ ἐδρεύει στὴν Γενεύη, ἐγενικεύθη ἡ χρῆσις του εἰς ὅλον τὸν πολιτισμένον κόσμον.

Τὸ ἐμβόλιον BCG ὀνομασθὲν οὕτω ἐκ τῶν ἀρχικῶν τοῦ ὀνόματος τῶν ἐφευρετῶν του οἵτινες ἦσαν οἱ Γάλλοι ἐπιστήμονες Calmette καὶ Guerin καὶ τοῦ ἀρχικοῦ γράμματος Β (βάκιλλος Bacille — Calmette — Guerin) εἶναι ἓν ἐμβόλιον ἀποτελούμενον ἐξ ἐξησθενημένων βακίλλων φυματιώσεως βοείου τύπου. Ὡς γνωστὸν οἱ βάκιλλοι φυματιώσεως βοείου τύπου, οἱ προκαλοῦντες τὴν φυματιώσιν τῶν βοειδῶν (ἀγελάδων κλπ.) εἶναι μολυσματικοὶ καὶ διὰ τὸν ἄνθρωπον, πλεῖστοι δὲ φυματιώσεις ἰδίως βρεφῶν καὶ παιδίων (10% περίπου τῶν φυματιώσεων ποῦ παρουσιάζουν τὰ παιδιὰ) ὀφείλονται σὲ μόλυνσι ἀπὸ βακίλλους βοείου τύπου, ποῦ μολύνουν τὰ παιδιὰ μὲ τὸ γάλα ποῦ προέρχεται ἀπὸ ἄρρωστες ἀγελάδες καὶ τὸ ὁποῖον δὲν ἀπεστείρωθη προηγουμένως διὰ βρασμοῦ.

Οἱ ἐργαζόμενοι κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ παρόντος αἰῶνος εἰς τὸ Ἰνστιτοῦτον Pasteur τῶν Παρισίων ἐπιστήμονες Calmette καὶ Guerin ἐσκέφθησαν νὰ χρησιμοποιοῦσιν τοὺς βακίλλους φυματιώσεως βοείου τύπου διὰ τὴν παρασκευὴν ἐμβολίου κατὰ τῆς φυματιώσεως τῶν ἀνθρώπων, ἀφοῦ προηγουμένως ἐξασθένησαν τοὺς βακίλλους αὐτοὺς εἰς τοιοῦτον βαθμὸν, ὥστε νὰ παύσουν νὰ εἶναι μολυσματικοὶ διὰ τὸν ἄνθρωπον, νὰ προκαλοῦν δὲ μόνον τὴν ἀντίδρασιν τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ καὶ τὴν παραγωγὴν ἀντισωμάτων, ἱκανῶν νὰ προφυλάξουν τὸν ὀργανισμὸν ἀπὸ μελλοντικὴν εἰσβολὴν μολυσματικῶν βακίλλων φυματιώσεως ἀνθρωπίνου ἢ βοείου τύπου. Τὴν ἐξασθένησιν τῶν βακίλλων ἐπέτυχον δι' ἄλλεπαλλήλων διαβάσεων αὐτῶν διὰ ζῶων εὐπαθῶν εἰς αὐτούς, διότι εἶχον παρατηρήσει ὅτι μετὰ ἀπὸ κάθε διάβασιν, οἱ βάκιλλοι ποῦ προήρχοντο ἀπὸ τὰ μολυνθέντα πειραματικῶς ζῶα, ἔχουν ἓνα μέρος τῆς τοξικότητός των. Ἐχρειάσθησαν ὅμως μακρὰ ἔτη καὶ περὶ τὰς 270 διαβάσεις δι' εὐπαθῶν ζῶων διὰ νὰ ἀποκτηθῆ ἓνα στέλεχος, μία γενεὰ βακίλλων φυματιώσεως βοείου τύπου, ἀκίνδυνος διὰ τὸν ἄνθρωπον.

Τὸ ἐμβόλιον BCG ἐφηρμόσθη γιὰ πρώτη φορά στὴ Γαλλία τὸ 1923 ἐχορηγεῖτο δὲ κυρίως στὰ νεογέννητα βρέφη ἀπὸ τὸ στόμα (διότι μόνον κατὰ τὰς πρώτας μετὰ τὴν γέννησιν ἡμέρας εἶχεν ἀποδειχθῆ ὅτι οἱ βάκιλλοι εἶναι δυνατόν νὰ περάσουν τὸ ἐπιθήλιον τοῦ ἐντέρου καὶ νὰ μποῦν στὴ κυκλοφορία) διὰ νὰ προφυλάξῃ, ἰδίως ἐκτεθειμένα εἰς τὴν φυματιώδη μόλυνσιν βρέφη, ἀπὸ μελλοντικῆς προσβολῆς φυματιώσεως.

Ἐν τούτοις ἐπέρασαν περισσότερα ἀπὸ 20 χρόνια ἀπὸ τῆς πρώτης ἐφαρμογῆς του, διὰ νὰ ὑπερνικηθοῦν αἱ ἐναντίον του ἀντιδράσεις καὶ νὰ ἀποδειχθῇ διὰ στατιστικῶν, ὅτι εἶναι τελείως ἀβλαβές καὶ ἀποτελεσματικὸν καὶ τελικῶς νὰ ἐπιβληθῇ ἡ ἐφαρμογὴ του εἰς ὅλον τὸν κόσμον. Πρὸ τοῦ τελευταίου παγκοσμίου πολέμου ἐχρησιμοποιεῖτο σποραδικῶς ὑπὸ τινων μόνων ἰατρῶν ἰδίως στὴ Γαλλία, Ἑλλάδα, Ρουμανία, καὶ Σκανδιναυικὰς χώρας, συστηματικώτερα δὲ στὴ Ρωσία. Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ πολέμου τὸ 1943, ἐχρησιμοποιήθη εἰς μεγάλην κλίμακα στὴν Ἰαπωνία, αἱ Ἰαπωνικαὶ δὲ στατιστικαὶ εἶναι ἐκεῖναι ποὺ ἐνεθάρρυναν τὰς ὑγειονομικὰς ὀργανώσεις τῆς Ἀμερικῆς καὶ τῆς Ἀγγλίας νὰ συστήσουν τὴν ἐφαρμογὴν του εἰς μεγάλην κλίμακα, τέλος δι' ἀποφάσεως τῆς Διεθνούς Ὄργανώσεως Ὑγιεινῆς τὸ 1948, ἀνετέθη εἰς τὴν Διεθνή ὀργάνωσιν διὰ τὴν προστασίαν τοῦ παιδιοῦ καὶ τὸν Ἐρυθρὸ Σταυρὸ τῆς Δανίας, ἡ ὀργάνωσις πραγματικῶς ἐκστρατείας διὰ τὴν εὐρείαν χρησιμοποίησιν τῶν ἐμβολίων εἰς ὅλας τὰς χώρας.

Ὁ κόσμος πρέπει ἤδη νὰ γνωρίζῃ σχετικῶς μετὰ τὸ BCG 1) ὅτι τὸ ἐμβόλιον BCG εἶναι τελείως ἀβλαβές 2) ὅτι αἱ ἀντιδράσεις ποὺ προκαλεῖ ὁ ἐμβολιασμός εἶναι ἀσήμαντες ἀκίνδυνες καὶ παροδικές 3) ὅτι ὁ ἐμβολιασμός μετὰ BCG προκαλεῖ αὐξησιν τῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ ἀπέναντι μελλοντικῆς φυματιώδους μόλυνσεως, ποὺ διαρκεῖ δύο ἕως πέντε χρόνια 4) ὅτι ἀποτελεσματικώτερα καὶ γενικὰ προτιμητέα μέθοδος εἶναι ὁ ἐμβολιασμός διὰ σκαρφισμοῦ τοῦ δέρματος (ἀντὶ τῆς παλαιᾶς μεθόδου τῆς διὰ τοῦ στόματος χορηγήσεως), 5) ὅτι ὁ ἀντιφυματικὸς ἐμβολιασμός πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται γενικῶς εἰς ὅλα τὰ παιδιά, ἀφ' οὗ προηγουμένως γίνῃ εἰς αὐτὰ δοκιμὴ διὰ φυματίνης, κατὰ τὴν μέθοδον Μαντοῦ καὶ ἀποδειχθῇ ὅτι τὰ παιδιά δὲν ἔχουν ἤδη ὑποστῆναι τὴν φυματιώδη μόλυνσιν. Καλυτέρα ἡλικία διὰ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ ἐμβολίου εἶναι οἱ πρῶτοι μῆνες τῆς ζωῆς τοῦ βρέφους 6) ὅτι κατὰ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ ἐμβολίου καὶ ἐπὶ δέμηνον χρον. διάστημα (μέχρι δηλαδὴ τῆς ἀναπτύξεως ἀντισωμάτων) τὰ βρέφη ἢ τὰ παιδιά πρέπει νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ φυματιώδεις μόλυνσεις καὶ 7) ὅτι ὁ προφυλακτικὸς ἐμβολιασμός μετὰ BCG ἐπιτρέπεται καὶ πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται καὶ εἰς μεγαλύτερα παιδιά καὶ εἰς ἐνήλικας, ἐφ' ὅσον οὗτοι δὲν ἔχουν προσβληθῇ ἐκ φυματιώσεως (παρουσιάζουν ἀρνητικὴν στὴν διὰ φυματίνης δοκιμὴν) καὶ πρόκειται λόγῳ σπουδῶν ἢ ἐπαγγέλματος (φοιτηταί, ἰατροί, νοσοκόμοι) νὰ ἔλθουν εἰς ἐπικοινωνίαν μετὰ φυματικούς καὶ ἐπομένως διατρέχουν κίνδυνον νὰ προσβληθοῦν ἐκ φυματιώσεως.

Ἦδη ἀπὸ τοῦ 1949 ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τὴν χώραν μας, κατ' ἀρχὰς ὑπὸ συνεργείων τοῦ Δανικοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ καὶ βραδύτερον ὑπὸ τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ, συστηματικὰ ὁ ἐμβολιασμός ὅλων τῶν παιδιῶν ποὺ φοιτοῦν εἰς τὰ διάφορα σχολεῖα τῆς χώρας. Ὁ ἐμβολιασμός γίνε-ται φυσικὰ μόνον εἰς τὰ παιδιά ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα παρουσιάζουν ἀρνητικὴν στὴν διὰ φυματίνης δοκιμὴν, ἐπομένως, καὶ ποὺ εὐρίσκονται ἤδη εἰς τὴν σχολικὴν ἡλικίαν, δὲν ἔτυχε νὰ ὑποστοῦν τὴν διὰ βακίλλων φυματιώσεως μόλυνσιν.

Δεκάδες χιλιάδες παιδιῶν ἐνεβολιάσθησαν ἔκτοτε καὶ τὰ ἀποτελέσματα τοῦ ἐμβολιασμοῦ ὑπῆρξαν ἐξαίρετα, ἐλπίζεται λοιπὸν καὶ δικαίως ὅτι ὁ ἐμβολιασμός μετὰ τὸ ἐμβόλιον BCG, ἐν συνδυασμῶ μετὰ τὰ λοιπὰ μέσα πρὸς

πρόληψιν τῆς φυματιώσεως, πού ἀναφέραμεν θὰ συντελέσουν εἰς τὴν βαθμιαίαν ἐξαφάνησιν τῆς φυματιώσεως.

ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΑ ΜΕΤΡΑ

Πλὴν τῶν μέτρων τὰ ὁποῖα περιγράψαμεν καὶ ἐπὶ τῶν ὁποίων στηρίζεται κυρίως ὁ ἀντιφυματικὸς ἀγὼν καὶ τὰ ὁποῖα εἶναι ἀφ' ἐνὸς μὲν ἢ ἔγκαιρος διάγνωσις τῆς νόσου καὶ ἢ ταχεῖα ἀπομόνωσις τῶν πασχόντων καὶ ἀφ' ἐτέρου ὁ ἀντιφυματικὸς προληπτικὸς ἐμβολιασμὸς διὰ τοῦ ἐμβολίου BCG, διὰ τὴν καταπολέμησιν τῆς φυματιώσεως ὑπάρχουν καὶ ἄλλα γενικὰ ἢ ἔμμεσα μέτρα πού πρέπει νὰ τὰ γνωρίζωμεν διότι συντελοῦν ἐμμέσως εἰς τὴν ἐξαφάνησιν τῆς φυματιώσεως.

Τοιαῦτα μέτρα εἶναι Ἰον. **Ἡ δημιουργία συνθηκῶν πού καθιστοῦν δυσκολώτερη τὴν μόλυνσιν.** Ἡ μέριμνα διὰ τὴν δημιουργίαν συνθηκῶν πού θὰ κάνουν δυσκολώτερη τὴν μόλυνσιν καὶ τὴν διάδοσιν τῆς φυματιώσεως πρέπει ν' ἀρχίζει εἰς τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν. Τὰ παιδιὰ πού γεννιοῦνται ἀπὸ φυματικούς γονεῖς, πρέπει ν' ἀπομακρύνωνται ἀμέσως ἀπὸ τὸ μολυσμένον περιβάλλον καὶ ν' ἀνατρέφονται μακρὰν τῶν γονέων των εἰς εἰδικὰ ἰδρύματα. Εὐτυχῶς στὸν τομέα τῆς μερίμνης γιὰ τὸ παιδί ὑπάρχει στὴν Ἑλλάδα ἕνας ὀργανισμὸς τὸ «Πατριωτικὸν Ἰδρυμα Περιθάλψεως» ἢ ΠΙΚΠΑ τὸ ὁποῖον παρακολουθεῖ τὰ παιδιὰ τοῦ λαοῦ, ἀπ' τὴ στιγμὴ πού γεννιοῦνται καὶ λαμβάνει, **ὄχι μόνον ὅλα τὰ μέτρα προφυλάξεως καὶ προστασίας των ἀπ' τὴν φυματιώδη μόλυνσιν, ἀλλὰ φροντίζει καὶ διὰ τὴν διατροφήν των, τὴν περίθαλψιν, τὴν παροχὴν ὁδηγιῶν** εἰς τοὺς γονεῖς, τὴν ἀποστολὴν των, ἀργότερα σὲ παιδικὰς ἐξοχὰς ἢ σὲ πρεβαντόρια, ἂν ὑπάρξῃ ἀνάγκη καὶ γενικὰ διὰ τὴν δημιουργίαν ὑγιῶν συνθηκῶν διὰ τὰ βρέφη καὶ τὰ παιδιὰ ὥστε οἱ ὀργανισμοὶ των νὰ γίνωνται ἀνθεκτικώτεροι ἀπέναντι τῶν διαφόρων μολύνσεων.

Τὸ ΠΙΚΠΑ μὲ ἔδραν τὰς Ἀθήνας καὶ παραρτήματα εἰς ὅλας τὰς πόλεις τῆς Ἑλλάδος, εἶναι ἕνας ἄριστα λειτουργῶν ὀργανισμὸς, ὅστις συνετέλεσεν, οὐκ ὀλίγον, εἰς τὸν περιορισμὸν τῆς φυματιώδους μολύνσεως.

Ὅταν τὸ παιδί φθάσῃ εἰς τὴν σχολικὴν ἡλικίαν, ἡ παρακολούθησις γίνεται ἀπὸ τὴν σχολιατρικὴν ὑπηρεσίαν τοῦ ὑπουργείου Παιδείας, ἡ ὁποία διὰ τῶν σχολιάτρων, παρακολουθεῖ τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν ὄλων τῶν μαθητῶν καὶ κανονίζει ἀναλόγως τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς ἰδιοσυγκρασίας ἐκάστου μαθητοῦ, πᾶν τὸ σχετικὸν μὲ τὰς σπουδὰς, τὴν διατροφήν του κλπ. Πλὴν τούτου ὅμως ὑποδεικνύει τὰ μέτρα τὰ ὁποῖα θεωρεῖ ἀναγκαῖα διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας τοῦ μαθητοῦ καὶ τὴν πρόληψιν ἐπιδημιῶν. Τὰ μαθητικὰ συσσίτια, οἱ μαθητικὲς θερινὲς κατασκηνώσεις, τὰ ὑπαίθρια σχολεῖα κλπ. εἶναι μέτρα πού ἀποβλέπουν εἰς τὴν βελτίωσιν τῆς ὑγείας τῶν μαθητῶν καὶ συντελοῦν εἰς τὴν πρόληψιν τῆς φυματιώσεως. Ἡ σχολικὴ ὑγιεινὴ πιθανὸν νὰ μὴν ἔχη φθάσῃ ἀκόμη εἰς τὴν χώραν μας εἰς ἰδεώδες σημεῖον, ἔκαμε ὅμως κατὰ τὰ τελευταῖα χρόνια σημαντικὰς προόδους, ὥστε νὰ μπορούμε νὰ εἴμεθα αἰσιόδοξοι διὰ τὸ μέλλον.

Ἡ παρακολούθησις τῆς νεολαίας ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως πρέπει νὰ συνεχίζεται καὶ μετὰ τὴν σχολικὴν ἡλικίαν, τόσον εἰς τὰς ἀνωτέρας σχολὰς ὅπου ἓνα τμῆμα τῆς νεολαίας ἐξακολουθεῖ τὰς σπουδὰς του, ὅσον καὶ εἰς τὰ ἐργαστήρια καὶ ἐργοστάσια ὅπου ἓνα ἄλλο τμῆμα, τὸ μεγαλύτερον, ἐργάζεται.

Ἡ ὑγιεινὴ τῶν ἐργαζομένων εἰς τὰ ἐργοστάσια, ποὺ περιλαμβάνει, πλὴν τῆς τακτικῆς ἐξετάσεως τῶν ἐργατῶν, ὥστε ν' ἀνακαλύπτωνται ἐγκαίρως καὶ νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τὴν κατάλληλον θεραπείαν οἱ τυχόν ἀνακαλυπτόμενοι πάσχοντες, τὸν κατονισμόν τῶν ὥρῶν ἐργασίας, τὸν κατάλληλον προσανατολισμόν καὶ διαρρύθμισιν τῶν χώρων τῆς ἐργασίας, ὥστε ἂ πληροῦν ὅλους τοὺς ὅρους τῆς ὑγιεινῆς εἶναι ἓνας τῶν κυριωτέρων παραγόντων ποφυλάξεως ἀπ' τὴν φυματίωσιν.

Παράλληλα πρὸς τὴν ὑγιεινὴν παρακολούθησιν τῆς νεολαίας ποὺ σπουδάζει ἢ ποὺ ἐργάζεται εἰς τὰ ἐργοστάσια καὶ ἐργαστήρια, πρέπει νὰ γίνε-ται καὶ παρακολούθησις τῆς νεολαίας ποὺ ἐργάζεται εἰς τοὺς ἀγρούς. Καὶ ὁ ἀγρότης, ἂν καὶ ζῇ στὸν καθαρὸν ἀέρα, μακρὰν ἀπὸ τὰς πόλεις καὶ τὰς πολλὰς μολύνσεις καὶ ἔχη πολὺ ὀλιγωτέρας πιθανότητος νὰ μολυνθῇ, ἔχει ἐν τούτοις ἀνάγκην παρακολουθήσεως καὶ καθοδηγήσεως, ὥστε νὰ μὴν ὑπερκοπιάζεται, νὰ τρέφεται ἐπερκῶς καὶ νὰ διατηρῇ πάντοτε τὴν καλὴν του ὑγείαν, ἐν περιπτώσει δὲ ἀσθενείας νὰ ὑποβῆται ἐγκαίρως εἰς τὴν κατάλληλον θεραπείαν. Διὰ τοῦ νέου νόμου περὶ ἀγροτικῆς ἀσφαλίσεως, προβλέπεται ἤδη ἡ ὑγιεινὴ παρακολούθησις καὶ ἡ πρόληψις τῆς νοσήσεως τῶν ἀγροτῶν.

2. Βελτίωσις τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν καὶ ὑψώσεις τοῦ ἐπιπέδου τῆς ζωῆς. Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ καλύτερευσις τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν καὶ ἡ ὑψώσις τοῦ ἐπιπέδου τῆς ζωῆς ἑνὸς λαοῦ, συντελεῖ ἐμμέσως εἰς τὴν ἐξαφάνισιν τῆς φυματιώσεως. Δι' αὐτό, οἱ φροντίδες πρῶτον διὰ τὴν καλύτερευσιν τῆς διατροφῆς τοῦ λαοῦ, διὰ τὴν κατασκευὴν ὑγιεινῶν κατοικιῶν, τὴν καλύτερευσιν τῶν ὄρων καὶ τὴν ἐλάττωσιν τῶν ὥρῶν τῆς ἐργασίας, εἶναι οἱ μεγαλύτεροι ἐχθροὶ τῆς φυματιώσεως. Ὅσον πιὸ προηγμένον καὶ πλούσιον εἶναι ἓνα κράτος, τόσον ὀλιγώτερη εἶναι ἡ ἐκ φυματιώσεως νοσηρότης. Ἡ φυματίωσις ὑποχωρεῖ μπροστὰ στὸν πολιτισμό, ὄχι μόνον διότι τὰ μέσα διὰ τὴν καταπολέμησιν τῆς εἶναι ἀφθονώτερα καὶ τελειότερα, ὅπου ὑπάρχει πολιτισμός, ἀλλὰ καὶ διότι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εὐκοδιμήσῃ, ὅταν οἱ συνθήκες τῆς διαβιώσεως εἶναι καλῆς καὶ ὁ λαὸς ζῇ ἄνετα, χωρὶς ὑλικὰς καὶ ἠθικὰς στενοχωρίας.

3. Συμπέρασμα. Ἐξ ὅσων ἀνεγράψαμεν, ἀποδεικνύεται ὅτι ἡ φυματίωσις εἶναι δυνατὸν νὰ προληφθῇ καὶ νὰ καταπολεμηθῇ διὰ διαφόρων μέτρων, ποὺ ἄλλα μὲν εἶναι εἰδικά, ἀφοροῦν δηλαδὴ εἰς μόνην τὴν φυματίωσιν, ἄλλα δὲ γενικὰ καὶ ἐπηρεάζουν ἐμμέσως τὴν ἐκ φυματιώσεως νοσηρότητα.

Καὶ εἰδικὰ μὲν μέτρα εἶναι 1) ὁ προληπτικὸς ἐμβολιασμός διὰ τοῦ BCG. 2) ἡ ἀναζήτησις καὶ ἀνεύρεσις τῶν πασχόντων ἐκ φυματιώσεως εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν πρῶιμότερον στάδιον τῆς νόσου, πράγμα τὸ ὁποῖον ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς συστηματικῆς ἐξετάσεως, διὰ τῆς μεθόδου τῆς μικροακτινογραφίσεως ὀλοκλήρου τοῦ πληθυσμοῦ καὶ 3) ἡ ἄμεσος καὶ ὑποχρεωτικὴ ἀπομόνωσις τῶν πασχόντων ἐκ μεταδοτικῶν μορφῶν τῆς νόσου.

Γενικὰ δὲ μέτρα, ἅτινα ἐπηρεάζουν ἐμμέσως τὴν ἐκ φυματιώσεως νοσηρότητα εἶναι 1) ἡ δημιουργία συνθηκῶν, αἱ ὁποῖαι δὲν εὐνοοῦν τὴν μό-

λυσιν καὶ τὴν μετάδοσιν τῆς νόσου, δηλαδὴ ἡ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς εἰς ὅτι ἀφορᾷ τὴν διατροφήν, τὴν κατοικίαν, τὴν ἐργασίαν κλπ. καὶ 2) ἡ βελτίωσις τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν καὶ ἡ ὑψωσις τοῦ βιοτικοῦ ἐπιπέδου τῆς ζωῆς τοῦ λαοῦ.

Διὰ τῆς συστηματικῆς καὶ καλῆς ἐφαρμογῆς ὅλων αὐτῶν τῶν μέτρων ἡ φυματίωσις εἶναι καταδικασμένη εἰς ἐξαφάνισιν ἐντὸς βραχείου χρονικοῦ διαστήματος.

ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΣ

Ἑπιμ. Διαφωτίσεως τοῦ Ἑπιγείου Κοιν. Προνοίας)

Τὸ σημερινὸ θέμα ἔχει ἄμεση σχέσι μὲ τὴν ὑγεία τῶν παιδιῶν καὶ ἐνδιαφέρει ἀπολύτως τὶς μητέρες, τὸ τόσο ἐνδιαφέρον αὐτὸ θέμα εἶναι ἡ διφθερίτις.

Ἡ τρομερὴ μολυσματικὴ αὐτὴ νόσος ποὺ προκαλεῖ τόσους θανάτους κάθε χρόνο, ἀρχίζει νὰ ἐκδηλώνεται μὲ ἐλαφρὰ συμπτώματα, ὅπως πονόλαιμο, ρίγη, ἐλαφρὸ πυρετό, πόνους σὲ διάφορα σημεῖα τοῦ σώματος. Συμπτώματα ποὺ εἶναι ὅμοια μὲ τὴν ἐλαφρὰ ἀδιαθεσία, τὸ κρυολόγημα. Πολλοὶ γονεῖς θὰ καλέσουν τὸ γιατρὸ ὅταν θὰ εἶναι πλέον ἀργά. Καὶ ἡ δὴθεν ἐλαφρὰ ἀδιαθεσία θὰ ἔχη βαρύτερες συνέπειες. Ἡ διφθερίτις μπορεῖ νὰ χαρακτηρισθῆ ὡς παιδικὴ ἀσθένεια, ἐφ' ὅσον προσβάλλει μόνον παιδιά. Καὶ οἱ γονεῖς ἔχουν μεγάλο μέρος τῆς εὐθύνης, γιατί συχνὰ ἀδιαφοροῦν. Σήμερα μὲ τὴν ὑπαρξί τῶν προληπτικῶν ἐμβολίων, ἀπὸ τοὺς γονεῖς ἐξαρτᾶται ἂν τὸ παιδί τους θὰ προσβληθῆ ἢ ὄχι, ἀπὸ τὴ σοβαρὴ αὐτὴ ἀσθένεια, τὴν διφθερίτιδα. Γιατὶ ὑπάρχει ἕνας ἀπλούστατος καὶ πάμφθηνος τρόπος νὰ καταστήσωμεν ἄτρωτο γιὰ πάντα τὸ παιδί μας ἀπὸ τὴν διφθερίτιδα: τὸ ἀντιδιφθεριτικὸ ἐμβόλιο.

Δυστυχῶς στοὺς περισσότερους γονεῖς ὑπῆρχε μιὰ ἔμφυτη ἀντιπάθεια γιὰ τὸ ἐμβόλιο. Ἴσως αὐτὸ ὀφείλεται στὴν μεγάλη ἀγάπη ποὺ τρέφουν πρὸς τὰ παιδιά τους καὶ τὸ βρίσκουν σκληρὸ νὰ τὰ κάνουν νὰ πονέσουν. Συνήθως βρίσκουν δικαιολογία ὅτι τὸ παιδί εἶναι γερὸ καὶ δὲν χρειάζεται μπόλι. Αὐτὴ ἡ δικαιολογία μπορεῖ ὅμως νὰ ἔχη μοιραία ἀποτελέσματα.

Ὁ ἀντιδιφθεριτικὸς ἐμβολιασμὸς γίνεται μάλισ τὸ παιδί συμπληρώσει τοὺς ἑξ μῆνες ἢ ὅσον τὸ δυνατὸν συντομώτερα μάλισ τὸ παιδί τοὺς συμπληρώσει. Ὁ ἐμβολιασμὸς γίνεται σὲ δύο-τρεις δόσεις καὶ εἶναι ταχύς, ἀπλὸς καὶ ἀκίνδυνος. Ἐξ ἄλλου τὸ ἀντιδιφθεριτικὸ ἐμβόλιο εἶναι τόσο ἀπο-
-λεσματικὸ ὥστε σὲ Κράτη ποὺ μπολιάζοντα ἴλα τὰ παιδιά, ἡ διφθερίτις

έξαφανίσθηκε τελείως. Αναφέραμε τούς κινδύνους ποὺ διατρέχουν τὰ παιδιὰ ἀπὸ τὴν φοβερὴ ἀσθένεια καὶ τονίσαμε τὴν εὐθύνην τῶν γονέων. Κάθε γονεὺς ἔχει ὑποχρέωσι νὰ πάη τὸ παιδί του στὸ πλησιέστερο κρατικὸ δημοτικὸ ἢ κοινοτικὸ ἰατρεῖο καὶ νὰ τὸ ἐμβολιάσῃ δωρεὰν ἐναντίον τῆς διφθερίτιδος ἢ στὸ γιαντρὸ τῆς οἰκογενείας.

Μὴν ἀμελήσετε λοιπόν. Κάνετε τὸ καθήκον σας καὶ ἐμβολιάστε τὸ παιδί σας μὲ τὸ ἀντιφθεριτικὸ ἐμβόλιο. Καὶ προπάντων προσοχή. Προσέξτε τὰ συμπτώματα τῆς ἐλαφρᾶς ἀδιαθεσίας. Στὴν πρώτη ἔνδειξι καλέστε τὸ γιαντρό σας καὶ βάλτε τὸ παιδί σας στὸ κρεβάτι. Ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ πολεμήσῃ κανεῖς μιὰ ἀρρώστεια, εἶναι νὰ τὴν ἀποφύγῃ. Καὶ τὴν ἀποφεύγει ἀκολουθώντας τὶς ὁδηγίαι τῆς ἐπιστήμης.

Δὲν δικαιολογεῖται σήμερον κρούσμα διφθερίτιδος καὶ προπαντὸς θάνατος.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΟΔΟΝΤΕΣ

ὑπὸ Κ. ΚΟΨΙΑΥΤΗ, ὀδοντιάτρου

Μία ἀπὸ τὰς βασικωτέρας λειτουργίας τῆς θρέψεως τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ εἶναι ἡ μάσησις τῶν τροφῶν. Αὗται εἰσαγώμεναι ἐν τῷ στόματι ὑφίστανται τὴν πρώτην ἐπεξεργασίαν διὰ τῆς κατατριβῆς καὶ λειάνσεως, ὑπὸ τῶν ὀδόντων.

Ὅθεν καθίσταται φανερὰ ἡ μεγίστη ἀποστολὴ ἣν ἐπιτελοῦν οἱ ὀδόντες εἰς τὴν ὑγείαν μας. Ὡς ἐκ τούτου ἡ ὑπαρξις ἐν τῷ στόματι ὑγιῶν καὶ κανονικῶν ὀδόντων δέον ὅπως εἶναι μέριμνα ἡμῶν καὶ πᾶσα φροντίς περὶ αὐτῶν θὰ εἶναι ἐλαχίστη ἐναντι τῆς σπουδαιότητός των.

Ἄλλὰ ποία ἡ φροντίς αὕτη;

Πρὶν ἢ δώσωμεν ἀπάντησιν εἰς τὴν ἐρώτησιν ταύτην ὡς ἐξετάσωμεν τοὺς ὀδόντας ἀπὸ τῆς καταβολῆς αὐτῶν. Κατὰ τὴν ἐμβρυϊκὴν ζωὴν καὶ μάλιστα περὶ τὸ τέλος τοῦ δευτέρου ἐμβρυϊκοῦ μηνὸς ἄρχεται ἡ δράσις πρὸς δημιουργίαν τῶν ὀδόντων. Καθ' ὅλον τὸν λοιπὸν ἐμβρυϊκὸν βίον καθ' ὃν τὸ ἔμβρυον μεγαλώνει, οἱ ὀδόντες ὑφιστάμενοι ὠρισμέναις ἐναλλαγὰς ἀρχίζουν νὰ λαμβάνουν τὴν γνωστὴν πρὸς ἡμᾶς μορφήν, ἣτις καθίσταται φανερὰ μετὰ τὸν ἕκτον μῆνα ἀπὸ τῆς γεννήσεως διὰ τῆς ἐμφανίσεως τῶν πρώτων ὀδόντων.

Ἄμα τῇ γεννήσει τὸ νεογνὸν εἶναι νωδὸν ἤτοι ἄνευ ὀδόντων καὶ πολὺ σπανίως ἔχει παρατηρηθῆ νὰ γεννηθῆ βρέφος μὲ ὀδόντας ἕναν ἢ περισσοτέρους.

Τὸ μήκος τοῦ νεογνοῦ εἶναι 50 ἑκατοστὰ ἢ δὲ κεφαλή ἀποτελεῖ τὸ 1/4 τοῦ ὅλου μήκους. Ἄλλὰ κατὰ τὴν περαιτέρω ἀνάπτυξιν, τὸ σῶμα δὲν ἀνα-

πτύσσεται όμοιομερώς, αλλά αναλόγως τής λειτουργίας έκάστου όργάνου αυτού. Τοιουτοτρόπως ένώ παρά τῷ νεογνῷ ἡ κεφαλή άπετέλει τὸ 1/4 τοῦ μήκους τοῦ σώματος παρά τῷ τελείῳ ανθρώπῳ άποτελεῖ τὸ 1)7 ἕως τὸ 1)8. Ἄλλὰ καὶ ἡ κεφαλή αὐτὴ δέν αναπτύσσεται όμοιομερώς. Τὸ κρανίον ὑπολείπεται τοῦ προσώπου. Δι' αὐτὸ αὐτὴ αναλογία: προσώπου καὶ κρανίου κατὰ διαφόρους ἡλικίας τοῦ βίου εἶναι διάφορος, ἔχει δὲ ὡς ἑξῆς:

Εἰς τὸ νεογνὸν εἶναι 1:8.

Εἰς τὸ παιδί 2 ἑτῶν εἶναι 1:6.

Εἰς τὸ παιδί 5 ἑτῶν εἶναι 1:4.

Εἰς τὸ παιδί 10 ἑτῶν εἶναι 1:3.

Εἰς τὴν τελεία γυναίκα εἶναι 1:2,5.

Εἰς τὸν τέλειον ἄνδρα 1:2.

Ἐπομένως ένώ εἰς τὸ νεογνὸν τὸ πρόσωπον άποτελεῖ τὸ 1)8 εἰς τὸν ἐνήλικα άποτελεῖ τὸ 1)2 ἕως 1)2,5.

Ὁ λόγος τής διαφόρου αναπτύξεως κρανίου καὶ προσώπου εἶναι ὅτι τὸ κρανίον λαμβάνει τὴν τελείαν σχεδὸν αὐτοῦ ανάπτυξιν κατὰ τὴν ἐνδομήτριον ζωὴν, ένώ τὸ πρόσωπον μετὰ τὸν τοκετόν. Ἡ σπουδαιότερα αἰτία τής κατ' ἑξοχὴν ταχείας ανάπτυξεως τοῦ προσώπου εἶναι ἡ ἐμφάνισις τῶν ὀδόντων ἐντὸς τής στοματικῆς κοιλότητος. Ἐπομένως διαταραχαὶ ἐπὶ τῶν ὀδόντων θέλουν προκαλέσει ἀνωμαλίας ανάπτυξεως τοῦ προσώπου.

Εἰς ἡλικίαν 6 μηνῶν τὸ βρέφος ἀρχίζει νὰ βγάξη τὰ πρῶτα του δόντια, κατ' ἀρχὰς τοὺς δύο τομεῖς (κοιπήρες) τής κάτω γνάθου, μετὰ πάροδον δὲ δύο μηνῶν τοὺς δύο ἄνω τομεῖς τής ἄνω γνάθου. Μετὰ δύο ἀκόμη μῆνας τοὺς δύο πλαγίους τομεῖς τής ἄνω γνάθου καὶ ἐν συνεχείᾳ τής κάτω γνάθου, πάντοτε μὲ χρόνον αναπαύσεως δύο μηνῶν, συνεχίζεται ἡ ἀνατολὴ τῶν ὑπολοίπων ὀδόντων 20 τὸν ἀριθμὸν οἱ ὅποιοι ἔχουν συμπληρώσει τὴν ἐμφάνισίν των μέχρι τοῦ 30ου μηνός.

Ἀπὸ τής ἡλικίας τῶν 6 μηνῶν μέχρι τῶν 6 ἑτῶν τὸ βρέφος αναπτύσσεται, συγχρόνως δὲ αναπτύσσονται καὶ οἱ μόνιμοι ὀδόντες, οἵτινες θὰ ἀντικαταστήσουν τοὺς νεογυλοὺς ἢ τοῦ γάλακτος ὅπως λέγομεν. Ἀρχεται δὲ ἡ ἀνατολὴ τούτων ἀπὸ τοῦ 6ου ἔτους διὰ τής ἀνατολῆς τοῦ πρῶτου γομφίου (Τραπεζίτου) ὀπισθεν τοῦ τελευταίου νεογυλοῦ ὀδόντος, ὅστις ὀνομάζεται παρὰ τοῦ λαοῦ ἐγαρίτης. Μετὰ τὸν πρῶτον γομφίον ἄρχονται ἀνατέλλοντες οἱ ὑπόλοιποι μόνιμοι ὀδόντες κατὰ τὴν ἰδίαν τάξιν καὶ σειρὰν καθ' ἣν ἀνέτειλαν οἱ νεογυλοὶ καὶ εἰς τὴν αὐτὴν θέσιν μὲ αὐτοὺς καὶ μὲ χρονικὸν διάστημα ἀναπαύσεως 6 μηνῶν. Τοιουτοτρόπως ὁ μόνιμος φραγμὸς συμπληροῦται περὶ τὰ τέλη τοῦ 12ου ἔτους καὶ ἀπομένει νὰ κἀνῃ τὴν ἐμφάνισίν του ὁ φρωνημήτης, ὅστις ἀνατέλλει μεταξὺ 17ου καὶ 20ου ἔτους πλὴν ὁμως καὶ μέχρι τοῦ 45ου ἔτους.

Ἐξ ὅσων ἀνωτέρω ἀναφέραμε καθίσταται φανερόν ὅτι ἡ φροντίς διὰ τοὺς ὀδόντας μας πρέπει νὰ ἀρχίσῃ ἀπὸ τής ἐνδομητρίου ζωῆς νὰ ἐνταθῇ εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν καὶ νὰ καταστή ἀπλή συντηρικὴ εἰς τὸν μετέπειτα βίον μας.

Διὰ τὴν ἐνδομήτριον ζωὴν ὑπεύθυνος εἶναι ἡ κυοφοροῦσα γυνὴ ἢ δὲ φροντίς αὐτῆς εἶναι νὰ διάγη ὑπὸ ὑγιεινοῦς ὅρους ζωῆς, νὰ ἀποφεύγῃ καπιώδεις ἐργασίες καὶ νὰ τρέφεται καλῶς καὶ μάλιστα μὲ τροφὰς πλουσίας εἰς ἀσβέτιον. Καὶ τοιαῦτα τροφαὶ εἶναι γάλα, κρέας, ψάρι, αὐγά, τυρί,

βούτυρον, πατάτες, μπιζέλια, φακές, ντομάτες, λαχανικά, κωπά φρούτα, πορτοκάλια, μήλα, χυμοί λεμονιού, πυτηρούχον ψωμί.

Μετά τὸν τοκετὸν καὶ κατὰ τὴν περίοδον τοῦ θηλασμοῦ τὸ νεογνὸ πρέπει νὰ τρέφεται ἐκ τοῦ μαστοῦ τῆς μητρὸς. Τὸ γάλα τῆς μητρὸς τοῦ ἀνήκει καὶ εἶναι ἀπαραίτητον ὄχι μόνον διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος ἀλλὰ καὶ τὴν τῶν ὀδόντων. Ἐκαστον χιλιόγραμμον γυναικείου γάλακτος περιέχει περὶ τὰ 0,33 γραμμάρια ἀνθρακικοῦ ἀσβεστίου καὶ 0,47 φωσφορικοῦ ἀσβεστίου, ἄλατα ἀμφοτέρω ἀπαραίτητα διὰ τοὺς ὀδόντας. Συγχρόνως δὲ ἡ προσπάθεια τοῦ βρέφους νὰ θηλάσῃ τὸν μαστὸν τὸ ἐξαναγκάζει νὰ κάμῃ προσπάθεια τινὰ ἣτις ὠφελεῖ τὰ μέγιστα τοὺς μῦς τοῦ στόματος. Ὅταν δὲ ἡ μητέρα θηλάξῃ τὸ βρέφος νὰ ὑποβαστάξῃ τὸν μαστὸν αὐτῆς διὰ τῶν χειρῶν της, ἵνα ἀφ' ἑνὸς μὲν μὴ ἀποφράσσεται ἡ ρινικὴ ἀναπνοὴ τοῦ βρέφους, ἀφ' ἑτέρου δὲ μηδεμίαν ἐξασκεῖται πίεσις ἐπὶ τοῦ εὐπλάστου προσώπου καὶ γίνῃ πρόξενος γναθοπροσωπικῶν δυσμορφιῶν. Τὸ αὐτὸ δέον νὰ προσέχωμεν καὶ ὅταν ἡ γαλούχησις γίνεται διὰ θηλάστρου, νὰ μὴ ἀφήνομε τὴν φιάλην νὰ πιέξῃ τὰ χεῖλη καὶ τὸ γένειον, ἡ δὲ θηλὴ τοῦ θηλάστρου νὰ εἶναι ὅσον τὸ δυνατόν μικρὰ καὶ νὰ ὁμοιάξῃ τῆς τοῦ μαστοῦ. Ὁ δὲ ἀπογαλακτισμὸς δὲν πρέπει νὰ γίνῃ πρὶν τοῦ 12 ἢ 14 μηνὸς ἐφ' ὅσον βέβαια ἡ μητέρα εἶναι ὑγιής.

Ἀπὸ τοῦ βίου μηνὸς ὅτε ἄρχεται καὶ ἡ ἑναρξίς τῆς ὀδοντοφυΐας ἡ τροφή τοῦ βρέφους συμπληροῦται μὲ ἀλευρώδη σιτία, κρέμες κλπ. ἀφοῦ δὲ συμπληρωθῇ τὸ πρῶτον ἔτος ἡ τροφή αὐξάνει εἰς ποικιλίαν καὶ ποσότητα, ἀπὸ δὲ τοῦ 2ου ἔτους πλησιάζει πρὸς τὴν τροφήν τοῦ ἐνηλίκου.

Ἡ ἀνατολὴ τῶν νεογυλῶν ὀδόντων εἶναι φυσιολογικὴ ἐπεξεργασία καὶ οὐδεμίαν διαταραχὴν προκαλεῖ εἰς τὸ βρέφος, πλὴν ὅμως πολλάκις κατὰ τὸν χρόνον τῆς ἀνατολῆς τὸ βρ φος ἔχει στομαχικὰς καὶ πεπτικὰς διαταραχὰς, πυρετόν, σιελόρροια, οὖλα ἐξηθημένα, κνησμόν, νευρικότητα, κλαίει συνεχῶς, ὕπνον τεταραγμένον καὶ ἕνα σωρὸ ἄλλα ἐνοχλήματα. Οἱ πλεῖστοι τὰ ἀποδίδουν εἰς τὴν ἀνατολὴν τῶν ὀδόντων καὶ δὲν δίδουν τὴν πρέπουσαν προσοχὴν. Κακῶς διότι τὰ συμπτώματα αὐτὰ δὲν προέρχονται ἀπὸ τὰ δόντια, καθ' ὃ ὡς ἀναφέραμε ἀνωτέρω εἶναι φυσιολογικὴ ἐπεξεργασία μηδεμίαν προκαλοῦσαν διαταραχὴν, ἀλλὰ ἄλλη γενικὴ αἰτία ὑπάρχει καὶ δέον ὅπως συμβουλευθῶμεν τὸν ἰατρόν μας. Ἡ δὲ μητέρα πρέπει νὰ διατηρῇ τὸ στόμα τοῦ βρέφους καθαρὸν νὰ πλένη τοῦτο μὲ τολύπιον βάμβακος ἐμπέποτισμένον ἐντὸς ἀραιοῦ διαλύματος βορικοῦ ὀξέως, νὰ μὴ ἀφήνῃ τὸ βρέφος νὰ πλησιάζῃ ἀκαθάρτους τὰς χεῖρας αὐτοῦ ἐν τῷ στόματι ἢ ἄλλα ἀκάθαρτα ἀντικείμενα.

Ἐὰν παρατηρήσωμεν ὅτι ἡ ἀνατολὴ τῶν ὀδόντων δὲν γίνεται κατὰ τὴν χρονολογικὴν σειρὰ ἣν ἀναφέραμε προηγουμένως, ἀλλὰ ἔχομεν καθυστέρησιν ἢ ἀνωμαλίαν, πρέπει νὰ συμβουλευθῶμεν τὸν ὀδοντίατρόν μας, ὅστις ἐν συνεργασίᾳ μετὰ τοῦ ἰατροῦ θὰ μᾶς καθοδηγήσουν διὰ τὴν περαιτέρω ἀγωγὴν, διότι κάποια γενικὴ ἀνωμαλία εἶναι τὸ αἷτιον καὶ δέον ὅπως λάβωμεν τοῦτο καὶ τὰς βαρείας συνεπειὰς ἐξ αὐτοῦ. Συνήθως πρόκειται περὶ ραχίτισμου. Ἡ νόσος δὲ αὕτη προσβάλλει ὄχι μόνον τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος ἀλλὰ καὶ τὴν τῶν ὀδόντων, ἀναλόγως βέβαια πρὸς τὴν χρονολογικὴν περίοδον θὰ ἔχωμεν διαφόρους ἀνωμαλίας καὶ βλάβας ἐπ' αὐτῶν, ὡς ἀνοδυνίαν ἐπιβράδυνσιν τῆς ἀναπτύξεως αὐτῶν μικροδοντίων, διορώσεις κλπ.

Ἡλιοθεραπεία χορήγησις βιταμίνης D ὡς σκευάσματα ἢ διὰ μουρου-
νελαίου καὶ κανονικὴ διατροφή θέλει προσφέρει μεγίστας ὑπηρεσίας καὶ
προλαύει πλείστας ἀνωμαλίας.

Ἐπίσης κακὲς τινὲς συνήθειες ἅς ἔχουν τὰ παιδιά, ὡς λόγου χάριν,
νὰ θέτουν τὸ δάκτυλο εἰς τὸ στόμα καὶ νὰ ἀπομυζοῦν αὐτὸ ἢ ὅταν κοιμῶνται
νὰ στηρίζουν τὴν μοῖρα τοῦ στόματος ἐπὶ τοῦ προσκεφαλαίου, ἢ νὰ θέ-
ουν κάτω ἀπὸ τὸ πρόσωπον ἢ τὸ μαξιλάρι ὅταν κοιμούνται τὸ χέρι τους
ἢ νὰ ὑποβαστάζουν, ὅταν κάθονται τὴν κεφαλὴν αὐτῶν διὰ τῶν χειρῶν
τοποθετοῦντες αὐτὰς εἰς τὸ πηγούνι των, γίνονται πρόξενοι πλείστων ὄσων
προσωπικῶν δυσμορφιῶν, διότι ἐξασκοῦν πιέσεις ἐπὶ τοῦ εὐπλάστου καὶ ἐν
ἀναπτύξει προσώπου, συγχρόνως δὲ καὶ ἐπὶ τοῦ φραγμοῦ τῶν ὀδόντων.

Ὅπως ἰδιαίτερα φροντὶς πρέπει νὰ καταβληθῇ διὰ νὰ διατηρηθοῦν οἱ
ἀνατειλαντες νεογιλοὶ ὀδόντες μέχρι τῆς φυσιολογικῆς των ἀποστεώσεως
καὶ ἀντικαταστάσεώς των ὑπὸ τῶν μονίμων ὀδόντων. Τερηδονισμὸς πολλῶν
νεογυλῶν ὀδόντων, ἐπιφέρει διαταραχὰς τῆς κανονικῆς μασήσεως εἰς τὸ βρέ-
φος, ἀφ' ἑνὸς μὲν ἐκ τῆς φθορᾶς τῶν μασητικῶν ἐπιφανειῶν, ἀφ' ἑτέρου δὲ
ἐκ τῶν πόνων οἵτινες συνοδεύουν τὴν μάσησιν ἐπίσης δὲ δὲν ἐπιτρέπεται
πρόϊμος ἐξαγωγή νεογυλῶν ὀδόντων διότι θὰ δημιουργήσῃ πλείστας ὄσα
διαταραχὰς, ἐὰν δὲ καθίσταται ἀπαραίτητος δῆρον ὅπως μεριμνήσωμεν δια-
τὴν διατήρησιν τοῦ χώρου πρὸς ἀνάδυσιν τοῦ μονίμου ὀδόντος.

Αἱ μητέρες νὰ ἀρχίσουν νὰ ἐξοικειώνουν τὰ παιδιά εἰς τὸν καθορισμὸν
τῶν ὀδόντων διὰ τῆς χρησιμοποίησεως ψήκτρας καὶ κρέμας καὶ διὰ τῆς
προσελεύσεως αὐτῶν κατὰ κανονικὰ διαστήματα εἰς τὸν ὀδοντίατρον πρὸς
παρακολούθησιν καὶ πρόληψιν ἀρχομένων βλαβῶν.

Ἐξαιρετικὴ φροντὶς καὶ προσοχὴ νὰ λαμβάνεται διὰ τὸν πρῶτον μόνι-
μον ὀδόντα, ὅστις εἶναι ὁ πρῶτος γομφίος (τραπεζίτης), καὶ ἀνατέλλει ὀ-
πισθεν τοῦ τελευταίου νεογυλοῦ. Καὶ τὸν ὁποῖον ἀντελαμβανόμενοι πλεί-
στοι τερηδονιζόμενοι, ἀμελοῦν τούτον, νομίζοντες ὅτι πρόκειται περὶ νεο-
γυλοῦ, ὅστις θὰ ἀντικατασταθῇ. Πλάνη μεγίστη καὶ ὀλεθρία μὲ ἀνυπολο-
γίστους συνεπείας ἐπὶ τῆς ὅλης ἀναπτύξεως τοῦ γνιαθοπροσωπικοῦ τόξου
καὶ τῶν ὀδόντων, διότι ὁ ὀδοῦς οὗτος εἶναι ἀναντικατάστατος.

Ἡ δευτέρα ὀδοντοφυΐα ἢ μόνιμος ἤτις συμπληροῦται περὶ τὸ 12ον ἔτος
παραμένει μέχρι πέρας τοῦ βίου μας, ἢ δὲ σπουδαιότης της εἶναι γανερ-
ρὴ ὡς ἐκ τούτου ἢ φροντὶς μας δι' αὐτὴν δέον νὰ εἶναι ἄγρυπνος καὶ συνε-
χὴς, ἢ δὲ χρῆσις κρέμας καὶ ψήκτρας δὲν εἶναι δύσκολος ἢ δὲ τακτικὴ προ-
σέλευσις εἰς τὸν ὀδοντίατρον θέλει ἀπαλλάξῃ ἡμᾶς ἀπὸ πόνου ὀδυνηροῦς
καὶ ἔξοδα ὑπέρογκα. Πρέπει νὰ θεωρῶμεν τὸν ὀδοντίατρον ὡς φίλον καὶ νὰ
προσερχώμεθα πρὸς αὐτὸν ἀμέσως καὶ μετ' ἐμπιστοσύνης, διότι οὗτος εἶ-
ναι φρουρὸς τῆς ὑγείας μας.

Η ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΣ

Εἶναι κι' αὐτὴ ἓνα ἀπὸ τὰ πολλὰ κακὰ τῆς βιαστικῆς ζωῆς ποὺ ζοῦμε.

Τρώμε άρπαχτά και γρήγορα. Δέν έχουμε καιρό να πάμε στο άποχωρητήριο. Κι' αν πάμε, δέν πάμε σε ταχτικές ώρες, και δέν προφθαίνουμε να καθήσουμε όση ώρα χρειάζεται για να κενωθεί καλά τó έντερό μας. Δέν άσκούμεθα άρκετά, και ζούμε άνθυγεινή ζωή.

Άλλά κι' όταν περάσουν μερικές μέρες δίχως να ένεργηθούμε αυτό δέν μάς άνησυχεί. Όταν βουλώση ó όχετός μας προσπαθούμε να τόν άνοιξουμε. Κι' αν δέν τó κατορθώσουμε φωνάζουμε τόν ύδραυλικό. Άν όμως είμαστε δυσκίλιοι; Τότε άδρανούμε. Δέν λαμβάνουμε κανένα μέτρο. Δέν προσπαθούμε ούτε να προλάβουμε, ούτε να γιατρευθούμε από τήν δυσκοιλιότητα.

Κι' όμως ή δυσκοιλιότητα είναι μιá κατάσταση του όργανισμού μας πολύ επικίνδυνη για τήν ύγεία μας. Κάποτε μάλιστα και γι' αυτή τή ζωή μας. Τί είναι ή δυσκοιλιότητα; Είναι ένα σύμπτωμα.

Δέν είναι δηλαδή μιá άρρώστεια που όφείλεται σ' ένα παθογόνο είδικό αίτιο, μά είναι μιá άνωμαλία τής ταχτικής λειτουργίας του έντέρου μας που όφείλεται σε πολλές και διάφορες αίτίες. Η άνωμαλία αυτή συνίσταται στη βραδύτητα με τήν όποία προχωρεί τó περιεχόμενο του έντέρου προς τήν έξοδο. Έτσι οι κενώσεις δέν γίνονται ταχτικά και στα φυσιολογικά χρονικά διαστήματα που πρέπει.

Οί τροφές που τρώμε, όταν περάσουν από τó στομάχι, φθάνουν στο λεπτό έντερο. Από εκεί προχωρούν προς τó παχύ έντερο. Κατ' αυτή τήν διαδρομή, οι χρήσιμες ουσίες και τά υγρά άπορροφούνται και άφομοιούνται.

Οί άλλες ουσίες που δέν άπορροφούνται προχωρούν προς τó τελευταίο μέρος του παχέος έντέρου. Άγάλια, άγάλια άφυδατούνται και γίνονται πιό στερεές και σκληρές. Όταν ή διάβασις αυτή είναι βραδεία, τότε οι κοπρανώδεις ουσίες μετατρέπονται σε σκληρά σκύβαλα και δέν προχωρούν προς τó άπευθυσμένο.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι παροδική ή χρονία και τότε λέγεται καθ' έξιν δυσκοιλιότητα.

Εί ν α ι π α ρ ο δ ι κ ή όταν έκδηλωθή σαν ένα σύμπτωμα καποι-ας όξειάς άρρώστειας. Όπως στην περιτονίτιδα, σκωληκοειδίτιδα, λοιμώδη νοσήματα κ.λ.π. Τότε όφείλεται στη μεγάλη άφυδάτωση του όργανισμού, τήν ελάττωσι των έκκρίσεων και στην έντερική άτονία. Επίσης όταν έκδηλωθή μετά που θα πάρουμε κανένα φάρμακο όπως λαύδανο, βισμούθιο, σίδηρο, ταννίνη κ.λ.π. Και τέλος όταν αλλάξουμε τρόπο ζωής, διαίτης, περιβάλλον κ.λ.π.

Η δυσκοιλιότητα πάλι είναι χρονία, όταν καταντάει μιá μόνιμος κατάσταση που διαρκεί πολλά χρόνια και που δέν καλυτερεύει παρά από καιρό σε καιρό και για μικρά χρονικά διαστήματα.

Αυτή ή χρονία δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι:

Λειτουργική, δηλαδή να όφείλεται σε μυϊκή άτονία, σε σπλαχνόπτωση, σε ελάττωση του άντανεκλαστικού του έντέρου, σε κακή και άνθυγεινή τροφή (κατάχρησις κρέατος, ρυζιού, σοκολάτας) σε άνεπαρκή έκκριση τής χολής κ.λ.π.

Μπορεί όμως να είναι και ό ρ γ α ν ι κ ή δηλαδή να όφείλεται σε περιτοναϊκές συμφύσεις, βλάβες των κοιλιακών άγγείων, παθήσεις του σιγμοειδούς, αίμορροΐδες, ραγάδες, έλκη, διόγκωση του προστάτου, έντεροκολίτηδα κ.λ.π. Τά συμπτώματα που μπορεί να προκαλέση ή δυσκοιλια-

της είναι πολλά και διάφορα. Πολλές μάλιστα φορές ούτε φανταζόμαστε πώς μπορεί να οφείλονται στη δυσκοιλιότητα.

Έτσι ή χρόνια δυσκοιλιότης μπορεί να προκαλή: κεφαλόπονους, άνορεξία, δυσπεψία, μελαγχολία, κούραση, άπνεια, άγχος, ύποχονδριακές καταστάσεις, κολίτιδες, έντεροκολίτιδες, αίμορροΐδες κ.λ.π. Με τόν καιρό οί τοξίνες που άπορροφούνται από την παραμονή τών κοπράνων στα έντερα, δηλητηριάζουν τόν οργανισμό και έπιταχύνουν τήν φθορά του οργανισμού. Έτσι μπορεί μία άπλή δυσκοιλιότης να έπιταχύνη τή γήρας. Πώς θα προλάβουμε και πώς θα γιατρέψουμε τή δυσκοιλιότητα;

Για να τήν προλάβουμε άρκει ή ύγιεινή ζωή. Τροφή ποικίλη, λαχανικά, όπωρικά, χορταρικά. Χωρίς όμως βέβαια να στερούμεθα και τή κρέας και τή ψάρι, τή αυγά και τή όσπρια. Γυμναστική. Κίνησης. Τακτικές ώρες στις κενώσεις. Παραμονή άρκετή ώρα στο άποχωρητήριο. Για τή θεραπεία, πρέπει πρώτα να συμβουλευθούμε τή γιατρό μας. Αυτός θα βρή τή πραγματική αίτια τής δυσκοιλιότητος. Αυτός τότε θα μής συστήση και τήν αίτιολογική θεραπεία.

Μερικές όμως φορές παρά τήν αίτιολογική θεραπεία είμαστε άναγκασμένοι να προστρέξουμε στα καθαρτικά. Τότε αυτά πρέπει να είναι, άθώα, άκίνδυνα και άποτελεσματικά.

Άθώα και άκίνδυνα καθαρτικά είναι κυρίως τή έλαιώδους και ούδετέρας συστάσεως.

Έτσι τή παραφινέλαιο είναι από τή άθώότερα καθαρτικά. Όμως ή χρήση του άμιγούς παραφινελάιου παρουσιάζει ώρισμένα μειονεκτήματα. Πρώτον, αν και είναι άγευστον, ή λήψις του προκαλεί κάποιαν άηδίαν. Έπειτα, κατά τούς γαστροεντερολόγους, κατά τήν πέψιν και τήν άπορρόφησην παρά του έντέρου, συχνά προκύπτουν δυσχέρεια. Τή σοβαρώτερο όμως μειονέκτημα είναι ότι ή τακτική χρήση του άμιγούς παραφινελάιου έπηρεάζει τήν άπορρόφησην τών λιποδιαλυτών βιταμινών, ιδία τής βιταμίνης Α και τής Καροτένης.

Έπίσης άκίνδυνο καθαρτικό είναι αυτό που παρέχουν τή φύκια τής θαλάσσης, όπως τή άγαρ. Αυτό όταν ξηρανθή χάνει τή νερό και όταν βρεθή στο έντερο φουσκώνει και προκαλεί ένα έρεθισμό ήπιο, που άναγκάζει τή έντερο να κινηθή.

Έχοντας υπ' όψιν τή άνωτέρω, οί χημικοί τών μεγάλων Άμερικανικών Έργουστασιών «Βάρνερ» παρεσκεύασαν ένα συνδυασμό τών δύο ποοϊόντων παραφινελάιου και άγαρ υπό μορφήν γαλακτώματος, εις τή όποιον προσέθεσαν και μικράν δόσιν φαινολφθαλεΐνης, τής όποιας είναι γνωστή ή τονική δράσις εις τήν περισταλτικότητα του έντέρου. Τή γαλάκτωμα αυτό, υπό τή όνομα «ΑΓΚΑΡΟΛ», περιέχει 32% μόνον παραφινέλαιον και έτσι άποφεύγονται τή μειονεκτήματα του άμιγούς παραφινελάιου, χάρις δέ εις ειδικήν μέθοδον γαλακτωματοποιήσεως τή «ΑΓΚΑΡΟΛ» θεωρείται τή ιδεώδες ήπιον και συγχρόνως άποτελεσματικόν καθαρτικόν, διά τής χρονίας ιδίως καταστάσεις. Προσέτι τή «ΑΓΚΑΡΟΛ» όχι μόνον δέν φέρει έθισμόν, αλλά συντελεί εις τήν ριζικήν θεραπείαν τής χρονίας δυσκοιλιότητος.

Είναι όμως και μερικές φορές και μάλιστα σε περιπτώσεις χρονίας έπιμόνου δυσκοιλιότητος που είμαστε άναγκασμένοι να πέρνουμε ένα κάπως πιο δραστικό καθαρτικό.

Σε αυτές τής περιπτώσεις θα πρέπει να κάνουμε χρήση τών σοκολα-

τούχων δισκίων τῆς ΛΕΞΕ·Ι·ΝΗΣ πού δίνουν κενώσεις δίχως πόνο, καί πού εἶναι ἀποτελεσματικές στή δόσι 1—2 δισκίων τὸ βράδυ πρὸ τοῦ ὕπνου.

Οὔτε ἡ Λαξεΐνη φέρε: ἐθισμόν, διότι περιέχει καθαρὰν φαينوλφθαλεΐνην, ἡ ὁποία δὲν ἐθίζεται, τουναντίον αἱ δόσεις τῶν ἐπομένων ἡμερῶν ἡμποροῦν νὰ ἐλαττωθῶν.

Η ΛΟΙΜΩΔΗΣ ΥΠΑΤΙΤΙΣ

(Ἴκτερος — Χρυσή)

Τοῦ Ὑπουργείου Κοιν. Προνοίας
(Γενικὴ Δ)νσις Ὑγιεινῆς. Ὑπηρεσία Διαφωτισεως)

Ἡ λοιμώδης ἡπατίτις πού λέγεται καί ὀξὺς καταρροϊκὸς Ἴκτερος εἶναι γιὰ τὸν τόπο μας μιὰ πολὺ γνωστὴ ἀρρώστεια. Πρὶν λίγες ἀκόμη μέρες εἶχαν σημειωθῆ ἀρκετὲς περιπτώσεις λοιμώδους ἡπατίτιδος, κυρίως μεταξὺ τῶν παιδιῶν. Γιατὶ ἡ ἀσθένεια αὐτὴ, πού ὀφείλεται σὲ ἓναν διηθητὸ ἰό, προσβάλλει περισσότερο τὴν παιδικὴ ἡλικία, ὀλιγώτερο τοὺς νεαροὺς ἐνήλικας καί σπανίως τοὺς ἀνθρώπους προχωρημένης ἡλικίας. Πολλὲς φορὲς ἡ λοιμώδης ἡπατίτις παίρνει τὴν μορφή σοβαρᾶς ἐπιδημίας μὲ μεγάλη ἔκτασι. Πιὸ εὐκόλα ξαπλώνεται στὰ πολεμικὰ στρατόπεδα καί γενικά, ἐκεῖ ὅπου οἱ ἄνθρωποι ζοῦν ὁμαδικῶς δηλαδὴ σὲ σχολεῖα, ὄρφανοτροφεῖα, κλπ.

Κατὰ τὸν πρῶτο Παγκόσμιο Πόλεμο ἡ λοιμώδης ἡπατίτις διεδόθη ἀπὸ τὸ Βέλγιον μέχρι τῆς Καλλιπόλεως. Ἀλλὰ καί κατὰ τὸν δεῦτερο Παγκόσμιο Πόλεμο εἶναι γνωστὸν, ὅτι ἡ ἀσθένεια αὐτὴ ἐσημείωσε πολλὰ θύματα καί ὠδήγησε ἀρκετοὺς ἀνθρώπους στὸ θάνατο μολονότι σήμερα ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ θεωρεῖται ἐλάχιστα θανατηφόρος.

Τὰ πρῶτα συμπτώματα τῆς νόσου εἶναι πονοκέφαλοι, ἀνορεξία, ναυτία καί κάποτε ἔμμετοι, ἀτονία, πόνοι στὴν πλάτη καί στὰ ἄκρα, ἐνοχλήσεις στὸ ὑπογάστριο καί πυρετός, πού κάποτε εἶναι τόσο ἐλαφρὸς ὥστε περνᾷ ἀπαράτητος. Ἐπειτα ἀπὸ τέσσερες ἕως πέντε μέρες, ὁ πυρετὸς πέφτει, παρουσιάζεται χολὴ στὰ οὖρα καί ἐμφανίζεται ὁ Ἴκτερος, ἡ «χρυσή» ὅπως τὴν λέει ὁ λαός, πού ἄλλοτε δίνει στὸν ἀσθενῆ ἓνα ἐλαφρὸ-κίτρινο χρῶμα καί ἄλλοτε φθάνει στὸ βαθὺ κίτρινο, τὸ μπούντζινο χρῶμα.

Ἡ ἐμφάνισις τοῦ ἱκτέρου εἶναι δυνατὸν κάποτε νὰ καθυστερήσῃ καί νὰ παρουσιασθῆ εἴκοσι μέρες μετὰ ἀπὸ τὰ πρῶτα συμπτώματα. Ἡ διάρκειά του δὲν εἶναι καθωρισμένη. Κάποτε ἐξαφανίζεται μέσα σὲ λίγες ὥρες καί ἄλλοτε μπορεῖ νὰ ἐπιμένῃ γιὰ ἔξι ἐβδομάδες ἢ καί περισσότερο· συνήθως ὅμως, διαρκεῖ μιὰ ἐβδομάδα ὡς δέκα μέρες. Ἐπίσης ποικίλλει καί ὁ χρόνος

ἀναρρώσεως πού είναι πάντοτε μεγάλος. Τὰ 5% περίπου τῶν πασχόντων ἐξακολουθοῦν νὰ ἐμφανίζουσι ἐνδείξεις ἥπατίτιδος τέσσερες μῆνες μετὰ τὴν προσβολὴ καὶ καμμιά φορά ἀκόμη περισσότερο. Πρέπει δὲ νὰ σημειωθῇ ὅτι καὶ οἱ ὑποτροπιάσεις τῆς ἀρρώστειας εἶναι συχνές. Ἡ σοβαρότητα τῆς νόσου ποικίλλει καὶ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὶς καταστροφές πού κάνει στὰ κύτταρα τοῦ ἥπατος ὁ διηθητὸς ἴος. Ἡ πιὸ ἐλαφρὰ μορφή τῆς εἶναι ἐκείνη κατὰ τὴν ὁποίαν δὲν ἐμφανίζεται καθόλου ἴκτερος.

Ὁ ἀκριβὴς τρόπος μεταδόσεως τοῦ μικροβίου εἶναι ἄγνωστος. Πιστεύεται ὅτι κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς νόσου ὁ ἴος εἶναι δυνατὸν νὰ μεταδοθῇ μὲ τὰ ἐκκρίματα τοῦ στοματορινοφάρυγγος. Ἐπίσης ἡ μόλυνσις μπορεῖ νὰ γίνῃ μὲ τὰς ἀπεκκρίσεις τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος καὶ νὰ μεταδοθῇ ὁ ἴος μὲ μολυσμένο νερὸ ἢ γάλα ἢ καὶ δι' ἀμέσου ἐπαφῆς. Ἀκόμη ἡ νόσος εἶναι δυνατὸν νὰ μεταδοθῇ διὰ τῆς μεταγγίσεως τοῦ αἵματος ἀπὸ μολυσμένα ἄτομα ἢ τυχαίως ἀπὸ μολυσμένες σύριγγες ἢ βελόνες. Ὁ χρόνος ἐπώσεως τοῦ μικροβίου εἶναι μακρὸς καὶ ποικίλλει ἀπὸ τρεῖς ἑβδομάδες ὡς ἓνα μῆνα. Συνήθως ἡ ἐπώσις διαρκεῖ εἴκοσι τρεῖς ὡς εἴκοσι τέσσερες μέρες, σὲ ὠρισμένες, ὅμως, ἐπιδημίες περιορίζεται στὶς δέκα ὡς δέκα ἕξ μόνον μέρες.

Ἡ θεραπεία τώρα, τῶν ἀνθρώπων πού πάσχουν ἀπὸ λοιμώδη ἥπατίτιδα ἐξαρτᾶται κατὰ πολὺ ἀπὸ τὴν βαρύτητα τῆς νόσου. Πολλοὶ πάσχοντες δὲν καταφεύγουσιν ποτὲ στὸ γιαντὸ γιαντὸ γιαντὸν ἐλαφρὰ τὴν ἀρρώστεια καὶ ἄλλοι πάλι τυχαίνει νὰ μὴν πάθουν ἴκτερο, ὁ ὁποῖος τοὺς ἀναγκάζει νὰ ζητήσουν τὴν ἰατρικὴ περίθαλψιν. Ὑπάρχουν ἀκόμη καὶ ἐκεῖνοι οἱ ἀσθενεῖς πού παθαίνουν μὲν ἴκτερο, ἀλλὰ ἐλαφρὰς μορφῆς καὶ θεραπεύονται χωρὶς εἰδικὴ περίθαλψιν. Ἔτσι μόνον ἓνα ποσοστὸν ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους πού προσβάλλονται ἀπὸ λοιμώδη ἥπατίτιδα ὑποφέρουσιν λιγώτερο, γλυτώνουσιν τὶς ἐπιπλοκὰς καὶ γίνονται συντομώτερα καλὰ χάρις στὴν εἰδικὴ θεραπεία στὴν ὁποία ὑποβάλλονται.

Ὅπως εἶπαμε τὰ πέντε τοῖς ἑκατὸν σχεδὸν τῶν πασχόντων ἐμφανίζουσιν ὑποτροπὴν κατὰ τὰς ἀρχὰς τῆς ἀναρρώσεως, ἐνῶ ἄλλοι παρουσιάζουσιν συμπτώματα, πού μποροῦν ν' ἀποδοθοῦν στὴν κακὴ λειτουργία τοῦ ἥπατος ἔπειτα ἀπὸ λίγες ἑβδομάδες ἢ καὶ μῆνες. Μόνον ἰδὲ σὲ ἓνα τοῖς ἑκατὸν τῶν περιπτώσεων ἀνέρχονται οἱ ἀσθενεῖς στοὺς ὁποίους ἡ ἀρρώστεια παίρνει κακὸ δρόμο, μεταβάλλεται σὲ χρονία καὶ κάποτε — ἓνα στὰ χίλια — ὀδηγεῖ στὸν θάνατο.

Γιὰ τὴν λοιμώδη ἥπατίτιδα δὲν ὑπάρχουν εἰδικὰ φάρμακα. Συχνὰ γίνεται χρῆσις βιταμινῶν. Ἐπίσης δὲν ὑπόκεινται σὲ καμμίαν εἰδικὴν θεραπεία τὰ δυσάρεστα συμπτώματα πού φέρνει ἡ ἥπατίτις δηλαδὴ, ἡ ναυτία, ἡ ἀνορεξία, κλπ. Τὰ ἀντασπασμολυτικὰ φάρμακα εἶναι γεγονὸς ὅτι ἀνακουφίζουν σημαντικὰ. Οἱ ἀσθενεῖς πρέπει νὰ ἀποφεύγουν τὴν χρῆσιν ναρκωτικῶν καὶ καφευναστικῶν, ἀν δὲ αὐτὰ θεωρηθοῦν ἀπαραίτητα πρέπει νὰ δίνωνται μὲ μεγάλη προσοχὴ καὶ σὲ πολὺ μικρὰς δόσεις. Μεγάλῃ φροντίδῃ χρειάζεται ἐπίσης καὶ τὸ ζήτημα τῆς πέψεως. Ὁ ἀρρωστος πρέπει νὰ χωνεύῃ καλὰ, ἀν δὲ παρουσιάζει δυσκοιλιότητα νὰ φροντίζῃ μὲ ἐλαφρὰ καθαρτικὰ γιὰ τὴν καταπολέμησίν της. Γιὰ τὴν λοιμώδη ἥπατίτιδα χρησιμοποιεῖται ἀκόμη καὶ ἡ κορτιζόνη, καὶ ἄλλα φάρμακα, ἀλλὰ, ὅπως εἶπαμε καμμιά εἰδικὴν θεραπεία δὲν θεωρεῖται σὰν βεβαία.

Ἐκεῖνο, πού ἔχει σημασίαν στὴν ἀρρώστεια αὐτὴν εἶναι ἡ δίαιτα καὶ

ή ενεργητικότης του ατόμου. Σήμερα οί γιατροί πιστεύουν ότι ό πάσχων πρέπει να παίρνη σαράντα θερμίδες για κάθε κιλά του βάρους του ήμερησίως. Κατ' αυτόν τόν τρόπον θα δέχεται ύδατάνθρακες, προτείνες, λίπη, θιταμίνες κα' άλατα, όσα χρειάζεται ό οργανισμός του. Η παλαιά γνώμη, του περιορισμού του λίπους, έχει πιά έγκαταλειφθή γιατί πιστεύει σήμερα ή έπιστήμη, ότ' αι δέν ύπάρχη τó απαιτούμενο λίπος δέν μπορεί να γίνη κανονικά καί ή άφομίωσις τών άλλων τροφών. Έκείνο που κυρίως έχει τώρα σημασία για τους πάσχοντας από λοιμώδη ήπατίτιδα είναι τó να παίρνουν κανονική ποσότητα τροφής. Η άνορεξία πρέπει με κάθε τρόπο να καταπολεμάται ό άσθενής να φάη έστω καί αν αισθάνεται ναυτία. Η κανονική ποσότης τής τροφής θα βοηθήση καί στην κανονική λειτουργία του ήπατος καί θα έπαναφέρη τήν υγεία του άσθενούς.

Έπί πολλά έτη έθεωρείτο άπαραίτητο να μένη ό άρρωστος ξαπλωμένος καί έντελώς άκίνητος στο κρεβάτι του. Σήμερα, όμως, έπιτρέπεται στον άσθενή, έφ' όσον φυσικά έχει δυνάμεις να πάη ως τó μπάνιο καί να καθίση για λίγο στο τραπέζι. Όταν άρχίση τó στάδιο τής αναρρώσεως πρέπει να έπιτραπή καί στον άρρωστο ν' άρχίση να κινήται περισσότερο. Αντίθετα με τήν παληά πεποίθησι, σήμερα πιστεύεται, ότι ή ένέργεια που θα καταβάλη ό άσθενής, έφ' όσον βεβαίως δέν είναι ύπερβολική, είναι ίκανή να συντελέση στην θεραπεία.

Σιγά - σιγά ό άρρωστος άρχίζει να επανέρχεται στην προηγουμένη ζωή του καί στην κανονική δίαιτα. Πάντως, χρειάζεται μεγάλη προσοχή γιατί ή ήπατίτις είναι μιá ύπουλη άρρώστεια καί δέν είναι δύσκολο να έξελιχθή σε χρονία. Γι' αυτό άκριβώς — όπως άλλωστε καί κάθε άλλη άρρώστεια — είναι προτιμώτερο να προλάβουμε, παρά να θεραπεύσουμε μιá λοιμώδη ήπατίτιδα.

Έχομε, λοιπόν, όλοι μας καθήκον να φροντίσουμε για να μη διαδοθή ή άρρώστεια καί σε άλλους. Οί βελόνες, οί σύριγγες καί όλα όσα χρησιμοποιούνται κατά τήν θεραπεία του άσθενούς πρέπει να άποστειρώνωνται καταλλήλως.

Κατά τήν πρώτη έβδομόδα είναι προτιμώτερο να άποφεύγωμε κάθε έπαφή με τόν άρρωστο για τόν κίνδυνο τής μεταδόσεως τής άρρώστειας με τας έκκρίσεις του στοματορινοφάρυγγος. Επίσης τόσο ή οίκογένεια, όσο καί ή Κοινότης πρέπει να φροντίζει ώστε τα κόπρανα του άσθενούς να μη γίνουν αίτια μεταδόσεως τής νόσου.

Σε περίπτωσι έπιδημίας οί υγειονομικές άρχές όφείλουν να κάμουν έλεγchon του νερού καθώς καί τών τροφών ώστε να περιορισθή ή έξάπλωσις τής άρρώστειας.

Γενικώς, όταν παρουσιασθή ένα περιστατικόν λοιμώδους ήπατίτιδος άπαιτείται ή τήρησις μεγάλης καθαριότητος κατά τήν περιποίησι του άσθενούς καί ή έπιμονητική περίθαλψις του ώστε καί ή μετάδοσις του ίου να περιορισθή καί ό άσθενής να αναρρώση όσο τó δυνατόν πιο γρήγορα.

Η ΛΥΣΣΑ

ΕΝΑΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Είναι πολλοί ακόμη αυτοί που νομίζουν ότι το λυσσασμένο σκυλί φοβάται το νερό, και τότε μπορούμε δείχνοντάς του νερό να καταλάβουμε ότι το ζώο είναι άρρωστο και μάλιστα αν το περιλούσωμε θα ψοφήση το γρηγορώτερο.

Η δοκιμασία αυτή του νερού είναι χονδροειδής πλάνη. Το άρρωστο ζώο όχι μόνον δεν φοβάται το νερό αλλά και το επιθυμεί γιατί έχει δίψα. Έπειδή δεν μπορεί να πιη, παρ' όλη την επιθυμία του, αποστρέφει το πρόσωπό του από το δοχείο το γεμάτο νερό που του προσφέρομε. Και αν θα έξαγριωθή ως είναι φυσικό, και πολύ περισσότερο, γιατί είναι σε νευρική υπερδιέγερσι, δεν θα ψοφήση παρὰ αν ήταν όπωσδήποτε έτοιμοθάνατο.

Το σκυλί θα πάθη λύσσα
μόνον αν το δαγκάση άλλα λυσσασμένο.

Αυτόματη λύσσα δεν υπάρχει. Πολλές φορές νομίζομε πως το σκυλί έλύσσαξε χωρίς δάγκωμα, γιατί ίσως αυτό έγινε πρὸ 2, 3 ή περισσότερων μηνών. Το στάδιο τής «έπώασεως» τής άρρώστειας, δηλαδή ο χρόνος που μεσολαβεί από το μέρος τής δαγκωματιάς στον έγκέφαλο, έξαρτάται από πολλές αίτίες και είναι πολύ μακρό. Από 15 ήμέρες ως τρείς μήνες, καμμιά φορά και περισσότερο.

Εικόνα τής άρρώστειας στο ζώο :

α) Μανιώδης μορφή.

Όταν αρχίση ή έκδήλωσι, το σκυλί δεν έχει τίποτε άλλο παρὰ λίγο πυρετό. Αυτό είναι το πρόδρομο στάδιο. Το ζώο είναι δύσθυμο, ανόρεχτο και ευερέθιστο. Πότε - πότε είναι άδικαιολόγητα φαιδρὸ και πολύ περιποιητικό. Και τούτο είναι σημάδι νευρικότητος. Σε λίγο αποφεύγει τή συντροφιά των ανθρώπων και άποτραδιέται σε μιὰ γωνιά να κοιμηθή. Δεν το καταφέρει και ξυπνὰ όλοένα σα να έχη έφιάλτες. Δεν είναι ακόμη επιθετικό και δεν δαγκώνει, τουλάχιστον τους δικούς του ανθρώπους. Είναι ακόμη καιρός να το πάρουμε με τρόπο και να το κλείσωμε σ' ένα δωμάτιο (μίαν άποθήκη, στο πλυσταριό, όπουδήποτε). Εκεί θα του δίνωμε με προφύλαξι νερό και φαγητό. Η κατάσταση αυτή κρατὰ δυο - τρείς μέρες. Κατόπιν το ζώο αρχίζει να γίνεται επιθετικό, δεν πλησιάζει ούτε όταν το καλούν τ' άφεντικά, σκάβει τή γη ή μαϊεύει ό,τι άχυρα ή κουρέλια βρίσκει και θέλει να κρυφτή. Το γαύγισμά του αλλάζει. Η φωνή του γίνεται πιὸ βαρειά από πρίν, σαν να βγαίνη κατευθείαν από τον φάρυγγα, και ύστερα γίνεται όλοένα βραχνή. Αυτό γιατί αρχίζουν να παραλύουν οι μύς του στόματος και του λαιμού. Το στόμα του μένει μισοανοικτό και τρέχουν τα σάλια του. Δεν μπορεί να πάρη πια καμμιά τροφή και ή νευρικότητά του φτάνει στο κατακόρυφο.

Δαγκώνει, ὅ,τι βρεθῆ μπροστά του, ξύλο, σίδηρο. Εἶναι τώρα πολὺ ἐπικίνδυνον νὰ τὸ πλησιάσωμε. Σὲ λίγο τὸ ζῶο ξαπλώνει καταγῆς δὲν μπορεῖ νὰ περπατήσῃ, ἔχει δύσπνοια καὶ τελικὰ πεθαίνει. Ἡ ὅλη πορεία τῆς ἀρρώστειας κρατᾷ ἀπὸ 3—11 μέρες ἀπὸ τότε πού θὰ ἐκδηλωθῆ καὶ τοῦτο ἀνάλογα μὲ τὴ μορφή καὶ τὴ βαρῦτητα, γιὰτὶ ἡ λύσσα σὰν καὶ κάθε ἄλλη ἀρρώστεια, ἔχει διάφορες μορφές.

Δυστυχῶς, τὰ πιὸ πολλὰ ζῶα καθὼς καὶ ὁ ἄνθρωπος παρουσιάζουν τὴ «μανιώδη μορφή».

β) Παραλυτικὴ μορφή

Ἡ συνήθεστερη μορφή εἶναι ἡ παραπάνω πού τὴν ὀνομάζουμε «μανιώδη μορφή». Ὑπάρχει ὁμως καὶ μορφή λεγομένη «παραλυτικὴ». Σ' αὐτὴν τὸ σκυλί πολὺ κερὶς ἔχει παράλυσιν τῆς κάτω σιαγόνας του, ἡ γλώσσα του κρέμεται ἔξω καὶ δὲν ἐπιχειρεῖ οὔτε μπορεῖ νὰ δαγκώσῃ. Ἡ μορφή αὐτὴ εἶναι ἀκίνδυνη. Τέτοιου εἴδους λύσσα παρουσιάζουν πάντοτε μερικὰ ζῶα, π.χ. τὰ κουνέλια.

Ἄν τὸ ζῶο μας πού εἶχαμε ἀπομονώσῃ συνέρχεται σιγὰ - σιγὰ ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια καὶ ἔχουν περάσει 15 μέρες ἀπὸ τότε πού τὸ ἀπομονώσαμε, θὰ πῆ πὼς δὲν εἶχε λύσσα. Μποροῦμε νὰ τὸ ἀφήσουμε ἐλεύθερο, ἔστω καὶ ἂν εἶναι ἀρρωστὸ ἀκόμη, γιὰτὶ θάχῃ ἄλλη ἀρρώστεια.

Ἄν εἶχε λύσσα, θάπρεπε νάχῃ πεθάνει. Ἡ λύσσα εἶναι θανατηφόρα 100%. Ἄν μέσα σὲ 15 μέρες τὸ ζῶο πέθανε, ἔστω κι' ἂν δὲν εἶχε τυπικὰ τὰ συμπτώματα πού εἶπαμε παραπάνω, εἴτε ἂν — πολὺ καλὰ — τὸ ἐσκοτώσαμε στὸ μεταξύ γιὰ ὅποιοδήποτε λόγο, πρέπει τὸ σῶμα του νὰ σταλῆ στὸ κατάλληλο ἐπιστημονικὸ ἐργαστήριον, ὅπου θὰ ἀνοίξουν τὸ κεφάλι του, θὰ πάρουν ἓνα μέρος τοῦ μυαλοῦ καὶ μὲ τὸ μικροσκόπιο ἢ μὲ πείραμα σ' ἓνα κουνέλι θὰ ἐξακριβώσουν ἂν ἡ ἀρρώστεια ἦταν λύσσα.

Ἄν δὲν ἀπομονώσουμε τὸ ζῶο :

Ἄς δοῦμε τί θὰ γινότανε ἂν δὲν ἀπομονώναμε τὸ σκυλί: Μόλις ἡ ἀρρώστεια φθάσῃ στὸ στάδιο τῆς νευρικότητος, τὸ σκυλί φεύγει ἀπὸ τὸ σπίτι καὶ τρέχει ἄσκοπα. Κάθε σκυλί πού φεύγει χωρὶς λόγο ἀπὸ τὸ σπίτι εἶναι ὑποπτο. Τὰ σκυλιὰ φεύγουν μόνον γιὰ νὰ βροῦν τροφή (ἂν δὲν τὰ ταΐζουν ἀρκετὰ) ἢ γιὰ ν' ἀναζητήσουν σύντροφο.

Καθὼς φεύγει τὸ λύσσασμένο σκυλί, συναντᾷ στὸ δρόμο ἄλλα σκυλιὰ, πού σὰν ξένο, τὸ γαυγίζουν καὶ τότε τὸ ἀρρωστο ζῶο τοὺς ἐπιτίθεται, τὰ δαγκώνει καὶ τὰ μολύνει. Στὴ διαδρομὴ του θὰ δαγκώσῃ ὅ,τι βρεῖ μπροστά του, ζῶα ἢ ἀνθρώπους, θὰ σπεύρῃ τὸ τρομερὸ μόλυσμα σὲ συνοικίους ἢ σὲ χωριά. Μετὰ κάμποσες ὥρες ἢ 1—2 μέρες, δὲν μπορεῖ πιά νὰ τρέχῃ, σέρνει τὰ πισινὰ του πόδια καὶ κάθετα στὸ δρόμο. Ἐκεῖ τὸ πλησιάζουν τὰ γερὰ ζῶα, ἀλληλοδαγκώνονται ἀκόμη, ὥσπου τὸ ἀρρωστο ἢ θὰ φοβήσῃ μόνον του ἢ θὰ τὸ σκοτώσῃ ὁ χωροφύλακας ἢ ὁ γείτονας, πού ἔχει δίκαννο.

Στὸ μεταξύ πολλὰ σκυλιὰ εἶναι δαγκωμένα καθένα μὲ τὴ σειρά του θὰ εἶναι μιὰ πηγὴ ἀρρώστειας. Ἔτσι θὰ ἔχωμε μιὰ ἐπιδημία λύσσας στὰ σκυλιὰ, πού θὰ βαστάξῃ μῆνες.

Συμπεράσματα :

Κάθε σκυλί που φαίνεται αδιάθετο για οποιαδήποτε αίτια, πρέπει να απομονώνεται σ' έναν ιδιαίτερο χώρο ὡσπου να δείξη σαν τί ἀρρώστεια νάχη. Ἐάν ἀποδειχθῆ πὼς δὲν ἔχει λύσσα, πάλι ἢ ἀπομόνωσι εἶναι χρήσιμη. Κάθε σκυλί που ἀλλάζει συμπεριφορὰ καὶ γίνεται νευρικό ἢ ἀπειθαρχο ἢ περισσότερο ἀπ' ὅτι συνήθως περιποιητικό καὶ φασαριόζικο, πρέπει νὰ τὸ προσέξωμε. Σὲ 1 -- 2 μέρες θὰ φανερώση σημάδια πὶὸ σίγουρα

Ἡ γάτα

Ἐάν πρόκειται γιὰ γάτα, τὰ φαινόμενα εἶναι κάπως διαφορετικά. Ἡ ἄρρωστη γάτα ἀποτραβιέται σὲ μιὰ γωνιά τῆς αὐλῆς ἢ τοῦ κήπου καὶ περνά τὴν ἀρρώστεια σὲ μιὰ ἀξίεπεινη αὐτοαπομόνωσι, ἐκτὸς ἂν ἐμεῖς δοκιμάσωμε νὰ τὴν ἐνοχλήσωμε. Τότε κι' αὐτὴ θὰ δαγκώσῃ, θὰ γρατσουνίσῃ καὶ θὰ μᾶς μολύνῃ σίγουρα.

Κάθε ἄρρωστη γάτα θέλει προσεκτικὴ παρακολούθησι, διαίτερα στὴ συνοικία ἢ στὸ χωριὸ που ξέρομε πὼς ὑπῆρχε πρὶν ἀπὸ κάμποσες μέρες ἢ λίγους μῆνες λυσσασμένο σκυλί.

Ὅτι ἐν μᾶς δαγκώσῃ ἄρρωστο ζῶο :

Ἐὰς ποῦμε ὅτι τὸ σκυλί που δὲν ἀπομονώσαμε ἔγκαιρα ἢ ἓνα ξένο που ἔφυγε καὶ τὸ χάσαμε μᾶς δάγκωσε ἢ μᾶς γρατζούνισε,

Τί θὰ κάνωμε ;

Πρῶτα ἀπ' ὅλα θ' ἀφήσωμε νὰ τρέξῃ αἷμα ἂν ἢ πληγὴ ματῶν καὶ μάλιστα νὰ εὐνοήσωμε αὐτὴ τὴν αἱμορραγία.

Θὰ πλύνωμε πολὺ καλὰ τὸ τραῦμα μὲ μπόλικο ζεστὸ νερὸ καὶ σαποῦνι καὶ κατόπιιν θὰ τὸ σκουπίσωμε καλὰ καὶ θὰ τοῦ θάλωμε ἄφθονο ἰώδιο. Ἐάν δὲν μᾶς πειράξῃ πὼς θὰ γίνῃ οὐλή, τὸ καυτηριάξωμε μὲ νιτρικὸ ὄξύ. Ἐτσι ἔχομε πολλὰς ἐλπίδες νὰ ἐξουδετερώσωμε ἐπὶ τόπου τὸ μόλυσμα.

Ἐάν τὸ δάγκωμα εἶναι μακρὰ ἀπὸ τὸ κεφάλι, δηλαδὴ στὰ πόδια — καὶ αὐτὸ εἶναι τὸ συνηθέστερο — ἔχομε καιρὸ νὰ περιμένωμε γιὰ νὰ θεβαιωθοῦμε ἂν πραγματικὰ τὸ σκυλί ἔχη λύσσα καὶ τότε νὰ πῶμε γιὰ θεραπείαι. Ἐκόμη περισσότερο ἂν τὸ δάγκωμα ἔγινε ἀπάνω ἀπὸ τὰ ρούχα. Τὸ ὕφασμα ἀπορροφρὰ τὸ σάλιο κι' ἔτσι οἱ πιθανότητες νὰ μπῆ στὸ τραῦμα τὸ μίασμα εἶναι λίγες, σχεδὸν ἀνύπαρκτες.

Πρὸ παντὸς ἄς μὴν πάθωμε «λυσσοφοβία». Τὰ 9)10 τῶν ἀνθρώπων που κάνουν ἀντιλυσσικὸν ἐμβόλιο, τὸ κάνουν ἄσκοπα.

Γιὰ νὰ μπῆ τὸ μικρόβιο στὸν ὀργανισμό πρέπει νὰ γίνῃ τραῦμα.

Ἐπὸ τὸ ἀνέπαφο δέρμα εἶναι ἀδύνατο νὰ γίνῃ μόλυνσι. Κανένα φόβο δὲν ἔχομε ἂν ἐχαϊδέσαμε τὸ ἄρρωστο ζῶο, ἂν τὸ ἐπιάσαμε, ἢ ἂν ἐπιάσαμε πράγματα που ἦσαν στὸ δωμάτιο που βρισκότανε τὸ σκυλί.

Κανένα φόβο δὲν ἔχομε ἂν μᾶς δάγκωσε τὸ λυσσασμένο ζῶο πολλὰς μέρες (πάνω ἀπὸ ἑπτὰ) πρὶν φανερωθῆ ἢ ἀρρώστεια.

Ἐάν ἔχομε ἀποδείξει πὼς τὸ ζῶο που μᾶς ἐδάγκωσε εἶχε λύσσα, πρέ-

πει ν' ἀρχίσωμε θεραπεία τὸ ἀργότερο 7 ἡμέρες μετὰ τὸ δάγκωμα.

Θὰ κάνωμε ἀντιλυσσικὴν θεραπεία
ἂν τὸ σκυλί μας ἔπαθε ἢ ἂν εἶχαμε ἐπαφὴν
μ' ἓνα ὑποπτο ζῶον;

Βέβαια ὄχι. Τὸ ἀντιλυσσικὸ ἐμβόλιο δὲν εἶναι ὀλότελα ἀκίνδυνο. Μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ ἀτυχήματα, καμμιά φορά ἀρκετὰ σοβαρά. Τὸ συνηθέστερο εἶναι κάποια παράλυσι στὸ χέρι, στὸ πόδι, στὸ πρόσωπο. Αὐτὸ συμβαίνει συνήθως ὅταν αὐτὸς ποὺ κάνει τὴν θεραπεία κουραστεῖ ὑπερβολικὰ ἢ κρυώσει ἢ καὶ ἀπὸ ἀγνωστους ἄκομη λόγους. Ἄλλο δυσάρεστο τῆς ἀντιλυσσικῆς θεραπείας εἶναι ἡ «ἀναφυλαξία», ποὺ θὰ προκαλέσῃ τὸ ἐμβόλιο, ποὺ δὲν εἶναι τίποτ' ἄλλο παρὰ μυαλὸ ἐνὸς ζώου (κουελιοῦ, πρόβατου) καὶ πολλοὶ ὀργανισμοὶ δὲν τὸ δέχονται ἀδιαμαρτύρησα. Γι' αὐτὸ ἡ ἀντιλυσσικὴ θεραπεία πρέπει νὰ γίνεται μόνον ἅμα εἶναι πραγματικὰ ἀνάγκη, νὰ γίνεθαι σωστὰ καὶ μὲ κάθε προφύλαξι.

Πολλὲς φορές οἱ περιστάσεις μὲ τίς ὁποῖες ἓνα ἄτομο δαγκώθηκε ἢ ἦρθε σ' ἐπαφὴ μ' ἓνα ὑποπτο σκυλί εἶναι τέτοιες ποὺ ὄχι μόνο τὸ ἴδιο ἄτομο εἶναι σὲ ἀμηχανία γιὰ τὸ τί πρέπει νὰ κάνῃ, ἀλλὰ καὶ ὁ γιατρὸς βρίσκεται σὲ δίλημμα τί νὰ συστήσῃ.

Τί πρέπει νὰ γίνῃ;

Ποιὰ εἶναι τὰ γενικὰ μέτρα ποὺ πρέπει νὰ ἐφαρμοστοῦν τὸ γρηγορώτερο;

Μέτρο πρῶτο: Νὰ περιορίσουμε τὸν ἀριθμὸ τῶν ζῶων ποὺ μεταδίδουν τὸ μικρόβιο. Ὁ σκύλος εἶναι ἓνα ἀξιαγάπητο ζῶο μὰ ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ φροντίδες ὅσες περίπου καὶ ἓνα παιδί. Παθαίνει πολλὰ ἀρρώστειες ποὺ δυστυχῶς εἶναι μεταδοτικὲς στὸν ἄνθρωπο. Ὅποιος δὲν μπορεῖ νὰ περιποιηθῇ ἓνα σκυλί ὡς μὴν τὸ ἔχει. Αὐτὸ εἶναι τὸ καλύτερο καὶ γιὰ τὸ σκυλί καὶ γιὰ τὸν ἄνθρωπο.

Τρεῖς φοβερὲς ἀρρώστειες τοῦ τόπου μας χρωστάμε στὸ σκυλί: Λύσσα, ἐχινόκοκκο, καλὰ-ἀζάρ. Μὰ δὲν εἶναι μόνον αὐτῆς. Ὑπάρχουν κι' ἄλλες δευτερώτερης σημασίας, μερικὲς γνωστὲς, ἴσως κάμποσες ἀγνωστὲς ἀκόμη. Μιὰ καὶ ἔχομε ἓνα ζῶο καὶ τὸ ἀγαπάμε, χρέος μας εἶναι καὶ ὠφέλεια νὰ τὸ προφυλάξωμε ἀπὸ τὴ λύσσα.

Πῶς; Νὰ τὸ ἔχωμε δεμένο; Μέσο βάρβαρο καὶ ἀνεφάρμοστο. Νὰ προσέχωμε τίς συνανααστροφές του; Ἐπίσης ἀδύνατο. Ἐτσι ἐρχόμαστε στὸ δεύτερο μέτρο. Νὰ μπολιάζωμε προκαταβολικὰ τὰ σκυλιά. Μιὰ μόνο ἔνεσι τὸ χρόνο εἶναι ἀρκετὴ. Τὸ ἐμβόλιο ποὺ χρησιμεύει γι' αὐτὸ τὸ σκοπὸ εἶναι κάπως διαφορετικὸ καὶ στὴν κατασκευὴ καὶ στὴ δόσι ἀπὸ ἐκεῖνο ποὺ χρησιμοποιοῦμε γιὰ τοὺς ἀνθρώπους, ἀλλὰ γίνεται πάντα στὴν ἴδια βάση. Εἶναι μυαλὸ κουελιοῦ ἢ πρόβατου ποὺ δέχτηκε μέσα στὸ κρανίον τοῦ τὸν ἰδιαίτερον ἰὸν τῆς λύσσας.

Ἐνα σκυλί μπολιασμένο προφυλάσσεται ἀπὸ τὴ λύσσα ἐπὶ ἓνα χρόνο. Ὡστε κάθε χρόνο ἢ ἀπλῆ καὶ ὀλιγοδάπανη ἢ ὅλως διόλου ἀδάπανη (ἂν γίνεται ἀπὸ τὸ Κράτος) ἔνεσι ἀρκεῖ νὰ σώσῃ τὰ ἀγαπημένα ζῶα κι' ἐμᾶς τοὺς ἴδιους ἀπὸ τὸ φοβερώτερο θάνατο.

Μὰ υπάρχουν και ἀντιρρήσεις. Ἡ πρώτη εἶναι πῶς μπορεῖ τὸ σκυλί νὰ μὴν προφυλάσσεται σίγουρα καὶ μπορεῖ νὰ παθαίνει ἑλαφρὰ φορφή (κρυφὴ λύσσα), κι' ἔτσι νὰ μὴν δείχνῃ τὴν εἰκόνα τῆς ἀρρώστειας, δηλαδὴ νὰ μετα-εἶδῃ τὴν ἀρρώστεια χωρὶς νὰ τὸ παίρνομε εἶδησι. Ὑστερα ἀπὸ πάμπολλα ἀπεδείχθηκε: α) Πῶς τὸ μολυσμένο (ὄ π ω ς π ρ έ π ε ι) σκυλί δὲν παθαίνει λύσσα. β) Ἄν πάθῃ, δὲν παρουσιάζει, τὴν ἰμανιακὴν κατάστασι καὶ δὲ δαγκώνει. γ) Ἡ ἀρρώστεια τοῦ ἔχει παραλυτικὴν μορφήν καὶ εἶναι ἀκίνδυνό. δ) Τὸ σάλιο τοῦ ζώου ποῦ ἔχει λύσσα παραλυτικῆς μορφῆς εἶναι λιγώτερο ἢ καθόλου μολυσματικό.

ΛΟΙΜΩΓΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΕΩΣ

Ὑπὸ κ ΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, ὀδοντιάτρου

Σ' ἓνα παλιὸ γιὰ σήμερα ἰατρικὸ σύγγραμμα, ἀναφέρεται ἓνα ἀκόμη παλιότερο ἰατρικὸ περιστατικό, τὸ ὁποῖον τουλάχιστον ὡς πρὸς τὴν τυπικότητα καὶ τὸν μηχανισμό του, παραμένει πάντοτε ἐπίκαιρο, γιὰτὶ καὶ σήμερα ἀπαντῶνται συχνότατα τέτοιαι περιπτώσεις.

Εἶχε λοιπὸν εἰσαχθῆ, σὲ μιὰ χειρουργικὴ κλινικὴ, σὲ ὄχι καλὴν κατάστασι, ἓνα ἄτομο ποῦ παρουσίαζε τὰ ὀξέα καὶ θορυβώδη φαινόμενα τοῦ νεφρικοῦ ἀποστήματος.

Οἱ γιατροὶ ἐξήτασαν τὸν ἀσθενὴ λεπτομερῶς, διέγνωσαν τὴν ἀρρώστεια τοῦ καὶ ἀπεφάσισαν τὴν ἄμεση χειρουργικὴ ἐπέμβασι.

Ἡ ἐπέμβασις ἐγίνε μὲ ἀπόλυτη ἐπιτυχία, ἀφαιρέθη ἡ πυώδης συλλογὴ καὶ οἱ γιατροὶ περίμεναν πλέον τὴν γρήγορη βελτίωσι καὶ θεραπείαι τοῦ χειρουργηθέντος.

Οἱ προσδοκίαι των ὅμως ἀπεδείχθησαν φροῦδες γιὰτὶ ὁ ἀσθενὴς ἐξακολούθησε νὰ διανύῃ τὴν ἀρρώστειά του μὲ πῖο βαρεῖα συμπτώματα, πρὸς γενικὴν κατάπληξι.

Παρ' ὄλας τὶς φιλότιμας προσπάθειαι τῶν θεραπόντων ὁ ἄρρωστος κατέρρεε κατὰ ἓνα ταχὺ καὶ ἀνεξήγητο τρόπο. Ἡ κατάστασις αὐτὴ συνεχίζετο, ὅταν μιὰ μέρα ὁ ἐγχειρισμένος μὲ ἀδύνατη φωνὴ πραιπονέθη γιὰ ἓνα πολὺ δυνατὸν πᾶνο σ' ἓνα δόντι τῆς ἄνω σιαγῶνος.

Ἐπειδὴ ὁ πονόδοντος ἦταν ἰσχυρὸς οἱ θεράποντες ἐκάλεσαν ἓναν ὀδοντογιατρὸ ὁ ὁποῖος ὡς εἰδικὸς θὰ τοὺς ἔδινε τὴν γνώμη του γιὰ τὸ πρακτέον. Ὁ ὀδοντογιατρὸς ἀπεφάνθη ὅτι τὸ δόντι αὐτὸ ἔπρεπε νὰ βγῇ.

Για να μη τὰ πολυλογούμε, συμφωνούντων καὶ τῶν θεραπεύοντων, ἀπεφασίσθη ἡ ἐξαγωγή τοῦ δοντιοῦ γιὰ νὰ ἀπαλλαγῇ ὁ ἄρρωστος, ὅπως τουλάχιστον ἐνόμιζαν, ἀπὸ τοὺς νέους καὶ τρομεροὺς πόνους. Μόλις ὁ ὀδοντογιατρὸς ἔβγαλε τὸ δόντι αὐτό, ἀπὸ τὴν τρύπα ποὺ σχηματίστηκε στὸ κόκκαλο τῆς ριαγῶνος, ἔρχισε νὰ τρέχη ἄφθονο πῦον.

Τὰ ἀγαθὰ ἀποτελέσματα τῆς ἐξαγωγῆς αὐτῆς δὲν ὑπῆρξαν μόνον τοπικὰ ἀλλὰ καὶ κυρίως γενικὰ.

Ὁ πυρετὸς ἔρχισε νὰ πέφτη, ἡ κατάστασις τοῦ ἀρρώστου νὰ βελτιώνεται σταθερὰ καὶ σὲ λίγο καιρὸ ὁ ἀσθενὴς ἦταν τελείως καλά.

Αὐτὸ τὸ περιστατικὸ μὲ τὰ τονισμένα καὶ θεαματικὰ χαρακτηριστικὰ του δὲν ἀποτελεῖ κάτι τὸ μοναδικὸ καὶ τὸ σπάνιο. Κάθε μέρα παρατηροῦνται ἀνάλογες καταστάσεις ποὺ μπορεῖ νὰ μὴν ἔχουν τόσο κραυγαλέα συμπτώματα, μὰ ποὺ πολλὰς φορές στὴ σιωπὴ τους εἶναι πολὺ βαρύτερες γιὰτὶ ἐπιφέρουν συχνὰ ἀνεπανόρθωτες βλάβες.

Ὅπως θὰ ἐννοήσατε ἡ βλάβη τοῦ νεφροῦ δὲν ἦταν, παρὰ μία δευτεροπαθὴς βλάβη, ποὺ προξενήθηκε ἀπὸ τὸ νεκρὸ καὶ μολυσμένο δόντι.

Αὐτὸ λοιπὸν τὸ δόντι μὲ τὴ μολυσμένη ἄκρη τῆς ρίζας του, ἐδημιούργησε μιὰ χρονία φλεγμονή σ' ἓνα ἀεροφόρο χῶρο ποὺ ὑπάρχει πάνω ἀπὸ τὶς ρίζες τῶν τραπεζιτῶν καὶ λέγεται Ἰγμόρειον ἄντρον. Δημιούργησε μιὰ χρονία πυώδη Ἰγμορείτιδα, ἡ ὁποία ἐπειδὴ εἶναι ἄτονη στὰ συμπτώματά της, καὶ ἀφανὴς στὶς ἐκδηλώσεις της δὲν προκάλεσε τὴν προσοχὴ τοῦ ἀρρώστου μας, ὁ ὁποῖος μέχρι τῆς στιγμῆς τῆς παροξύνσεώς της τὴν ἀγνοοῦσε.

Αὐτὴ λοιπὸν ἡ ἀρχικὴ βλάβη ἡ ὁποία ὡς ἐκ τῆς ἐλλείψεως φανερῶν συμπτωμάτων λέγεται κρυψιγενὴς, ὑπῆρξε ἡ αἰτία τῆς νοσήσεως τοῦ ἀρρώστου μας.

Οἱ λοιμογόνες λοιπὸν ἐστῖες οἱ ἐντοπισμένες κάπου, στὸν ὄργανισμό (δόντια, οὖλα, ἀμυγδαλές, σκωληκκοειδῆς ἀπόφυσις) θὰ μᾶς ἀπασχολήσουν σήμερα καὶ εἰδικώτερα οἱ στοματικὲς στὶς ὁποῖες ἀνεφέρετο καὶ τὸ παράδειγμά μας.

Ὁ ὄργανισμός μας ἀπὸ τὴ μιὰ μεριὰ καὶ τὰ μικρόβια ἀπὸ τὴν ἄλλη διεξάγουν μιὰ συνεχὴ καὶ ἀμείλικτη πάλη γιὰ τὴν τελικὴ ἐπικράτησι.

Ἀμφότερα τὰ στρατόπεδα διαθέτουν πολλὰ μέσα τόσο γιὰ ἐπίθεσι ὅσο καὶ γιὰ ἀμυνα.

Ἄν μιὰ γενικὴ νόσησι τοῦ ὄργανισμοῦ ποὺ ὀφείλεται σὲ μικρόβια τὴν παρομοιάσουμε σὰν μιὰ κατὰ μέτωπον ἀναμέτρηση τῶν ἀντιπάλων δυνάμεων, τότε τὴν λοιμογόνον ἐστῖα θὰ τὴν φαντασθοῦμε σὰν ἓνα ἐχθρικό προγεφύρωμα στὸ ἔδαφος τοῦ ὄργανισμοῦ μας. Τὸ προγεφύρωμα αὐτὸ ἀποτελεῖ μιὰ ἐπιτυχία τῶν μικροβίων ἀλλὰ καὶ κατὰ κάποιον τρόπο μιὰ παρόμοια τοῦ ὄργανισμοῦ μας ποὺ περιχαρακώνει σὲ δεδομένο σημεῖο τοὺς ἀντιπάλους.

Ἐφ' ὅσον ὁ ὄργανισμὸς ἀνθίσταται στὴν ἐπέκτασι τοῦ προγεφυρώματος καὶ τὰ μικρόβια ἀποτυγχάνουν στὴν περαιτέρω διεϊσδυσίν των, τὰ πράγματα σταματοῦν σὲ ἓνα ὀρισμένο σημεῖο, ἄλλες φορές ὅμως οἱ μικροοργανισμοὶ καταβάλλοντες τὴν τοπικὴν ἀμυνα τῶν ἰστῶν σταματοῦν στὴ δεύτερη γραμμὴ ἀμύνης τοῦ ὄργανισμοῦ, ἀναχαιτιζόμενοι ἀπὸ τὴν ἀλυσίδα τῶν λεμφικῶν γαγγλίων στὰ ὁποῖα προκαλοῦν διάφορες ἀλλοιώσεις.

Ἄλλὰ δὲν εἶναι λίγες αἱ περιπτώσεις ὅπου σαρώνουν τὰ τυπικὰ ἀμυντικὰ προχώματα τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ ἀκάθεκτα ξεχύνονται στὸ αἷμα ὅτε ἡ

πολλαπλασιάζονται εντός του δημιουργούντα όξειες ή χρόνιες σηψαιμικές καταστάσεις, ή δια μέσου του αίματος σαν μονάδες καταδρομών, όπως στην περίπτωση που αναφέραμε εντοπίζονται σε διάφορα εύγενή όργανα και εκεί επιφέρουν ποικίλες βλάβες π.χ. αποστήματα, έμβολές, νεκρώσεις θολερές έξοιδήσεις κτλ. Αυτός με άδρες γραμμές είναι ο μηχανισμός των έστιακών μολύνσεων που τόσο επικίνδυνες είναι για την ίσορροπία του οργανισμού μας.

Ειδικώτερα οί λοιμογόνες έστιές στο στόμα περιορίζονται μόνον στην άκρη της ρίζας και το περιρρίζιον των σάπιων μολυσμένων δοντιών. Οί πυώδεις ούλίτιδες οί παροδοντιοπάθειες με τους πυορροϊκούς θυλάκους των, ή έλκομεμβρανώδης στοματίτης, τα διάφορα αποστήματα και συρίγγια όλα αυτά αποτελούν άδυσώπητους έχθρους οί όποιοι με σύστημα και μεθοδικότητα υποσκάπτουν τα θεμέλια της υγείας μας.

Άλλά και πάρα πολλές φορές δόντια θεραπευμένα που τους έχει αφαιρεθή ο πολφός και που δεν παρουσιάζουν κανένα υποκειμενικό ένόχλημά διαθέτουν μολυσμένο άκρορρίζιο.

Πράγματι διάφοροι έρευνηταί απέδειξαν ότι συχνά τα άπολτρα θεραπευμένα δόντια έχουν μολυσμένο άκρορρίζιο γι' αυτό στην αναζήτηση έστιών μολύνσεως, στο στόμα, κατέχουν την πρώτη θέση.

Άπό τις προαναφερόμενες λοιμογόνες έστιές προέρχονται πολλές βλάβες. Όξειες και χρόνιες παθήσεις των νεφρών, της κύστεως και του προστάτου, χρόνιες βραδείες σηπτικές ένδοκαρδίτιδες αλλά και μυοκαρδίτιδες και περικαρδίτιδες. Συχνά οί ίδιες αίτίες δημιουργούν έλκος στομάχου, δωδεδακτύλου και διάφορες άλλες αλλοιώσεις του γαστρεντερικού σωλήνος.

Τα μάτια έπίσης έπηρεάζονται από τις έστιές αυτές, ένω στις αναιμίες, οί στοματικές λοιμογόνες έστιές αν δεν είναι πρωταγωνίστριες παίζουν άναμφισβήτητα σημαντικό ρόλο. Οί πνεύμονες ως έκ της ανατομικής θέσεώς των υφίστανται διάφορες βλάβες είτε δια μέσου του αίματος και της λέμφου είτε δια της τραχείας και των βρόγχων. Και διάφορες δερματοπάθειες και άρθροπάθειες είναι αποτελέσματα λοιμογόνων έστιών του στόματος.

Πάμπολλες λοιπόν άρρώστειες μπορούν να δημιουργήσουν οί στοματικές αυτές έστιές γι' αυτό χρειάζεται έξαιρετική προσοχή στο στόμα.

Η άπάθεια και έπιπολαιότης που διακρίνει πάρα πολλούς, οί όποιοι παραμελούν το στόμα τους χωρίς να δίνουν καμμιά σημασία στην κακή του κατάσταση, πρέπει να λείψη. Ο πόνος δεν πρέπει να μάς οδηγή στην όδοντοϊατρική έδρα αλλά ή επίγνωση ότι ή καλή κατάρτησις του στόματος είναι έγγύηση υγείας. Παραμελούντες τα δόντια και τους μαλθακούς ιστούς που τα περιβάλλουν έν γνώσει μας δημιουργούμε λοιμογόνες έστιές. Έν γνώσει μας καταστρέφουμε την υγεία μας.

Πρέπει λοιπόν άφ' ένός ν' άπαλλαγούμε από τις ήδη υπάρχουσες έστιές άφίνοντας την πτωτοβουλία στον όδοντογιατρό μας άφ' έτέρου δέ, πράγμα που είναι και σπουδαιότερο, να παύσωμε από άμέλειά μας να γινόμαστε αίτιοι δημιουργίας των.

Γι' αυτό και πάλι θα τονίσωμε ότι ή προληπτική άγωγή είναι ή από πάσης άπόψεως καλλίτερα έκπληρούσα ταυτοχρόνως και την βασική οικονομική άρχή «μικρά δαπάνη - μεγάλο αποτέλεσμα».

Προσφεύγοντες λοιπόν κάθε τόσο στον όδοντογιατρό μας προλαμβά-

νωμε ἐκ τοῦ ἀσφαλούς κάθε βλάβη τῶν σκληρῶν καὶ μαλθακῶν ἰστῶν τοῦ στόματος, ἀπαλλασσόμεθα ἀπὸ τὸν κίνδυνον τῶν λοιμογόνων ἐστιῶν καὶ εἴμεθα βέβαιοι ὅτι δὲν θὰ βρεθοῦμε ἓνα πρῶτῃ, μὲ μιὰ ἀνεπαρκῆ στὸ ἔργο τῆς καρδιάς, μὲ ἓνα ἄρρωστο γαστρεντερικὸ σωλήνα, μὲ ἓνα σκουριασμένο καὶ παραμορφωμένο σύστημα ἀρθρώσεων.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΡΙΧΙΝΩΣΙΣ

Α. ΠΑΠΑΔΑΚΗ, Διευτοῦ Τμήματος Παροσιτολογίας
τῆς Ὑγιειν. Σχολῆς Ἀθηνῶν

Ἡ τριχίνωσις εἶναι μία ἀπὸ τὶς πλέον ἐπικίνδυνες ἀρρώστειες ποῦ προκαλοῦνται εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὸ κρέας καὶ μάλιστα ἀπὸ τὸ χοιρινὸ κρέας. Ἡ τριχίνωσις εἶναι νόσος τῶν χοίρων καὶ τῶν ποντικῶν. Οἱ χοῖροι μολύνονται τρώγοντες τὰ πτώματα μολυσμένων ποντικῶν, εἴτε χορταρικὰ μολυσμέα ἀπὸ παντικούς. Ὄταν ὁ χοῖρος μολυνθῆ, ἡ προνύμφη τῆς τριχίνης ἐγκυστίνεται εἰς τοὺς μῦς τοῦ χοίρου καὶ ἰδίως εἰς τοὺς μῦς τοῦ διαγράμματος, τῆς γλώσσης, τοὺς μῦς τοῦ λάρυγγος κλπ. ὄπου ζῆ ἐπὶ μακρόν.

Π ὥ ς μ ο λ ὕ ν ε τ α ἰ ὁ ἄ ν θ ρ ω π ο ς. Ὄταν ὁ ἄνθρωπος φάη χοιρινὸ κρέας ποῦ δὲν ἔχει θράσει καλὰ, ἢ μπριζόλες ὄχι καλὰ ψημμένες ἢ λουκάνικα ἢ ζαμπόν, ποῦ δὲν ἔχουν καταλλήλως κατεργασθῆ, ὥστε νὰ φουρευθῆ τὸ παράσιτον, τότε ἡ προνύμφη τῆς τριχίνης, ποῦ εἶναι ἐγκυστωμένη καὶ κουλουριασμένη μέσα εἰς ἓνα θύλακο καὶ τοὺς μῦς τοῦ χοίρου, ἐλευθερώνεται εἰς τὸν στόμαχον, διότι διαλύεται ὁ θύλακος ποῦ τὴν περιβάλλει· αἱ προνύμφαι τότε ἐνηλικιώνονται καὶ εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον γίνονται ἐνήλικοι σκώληκες τριχίνης, ἄρρενες καὶ θήλειες, αἱ ὁποῖαι γονιμοποιοῦνται στὸ ἔντερον· μετὰ τὴν γονιμοποίησιν τὸ ἄρρενεν συνήθως ἀποθνήσκει, ἐνῶ τὸ θῆλυ μετὰ μίαν ἐβδομάδα γεννᾷ προνύμφες πολλές· μέχρι 1500 προνύμφες δύναται νὰ γεννήσῃ μία θήλεια τριχίνη. Αἱ ἡπρονύμφαι αὐταὶ εἰσέρχονται διὰ τῶν αἰμοφόρων καὶ λεμφικῶν ἀγγείων εἰς τὴν κυκλοφορίαν καὶ πηγαίνουν καὶ ἐγκαθίστανται εἰς τοὺς διαφόρους μῦς τοῦ σώματος ὄπου καὶ ἐγκυστώνονται ἐντὸς θυλάκου, ὅπως ἀκριβῶς εἶχον ἐγκυστωθῆ καὶ εἰς τοὺς μῦς τοῦ χοίρου. Καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον αἱ προνύμφαι προτιμοῦν τοὺς ἀναπνευστικούς μῦς, τὴν καρδίαν, τὸ διάφραγμα, ἀλλὰ καὶ εἰς οἰονδήποτε μῦν τοῦ σώματος ἡμποροῦν νὰ ἐγκατασταθοῦν καὶ νὰ ζήσουν ἐπὶ μακρόν.

Π ὥ ς ἐ κ δ η λ ὶ ν ε τ α ἰ ἡ ἵ ὁ σ ο ς. Ἡ νόσος ἡμπορεῖ νὰ ἐκδηλωθῆ καὶ ἐντὸς 2 ἡμερῶν, ἀπὸ τότε ποῦ τὸ ἄτομον ἔφαγε τὸ μολυσμένον

χοιρινό κρέας, συνηθέστερον όμως έκδηλώνεται μετὰ 10—15 ἡμέρας· αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ ποσὸν τῶν προνυμφῶν ποῦ ὑπῆρχον εἰς τὸ κρέας.

Ἡ νόσος ἀρχίζει μὲ γενικὰ φαινόμενα γαστροεντερικά, διάρροια, ἔμετος, κακουχία κ.λ.π., καὶ διαρκεῖ 5—6 ἡμέρας.

Ἡ δευτέρα περίοδος, ἡ ὁποία ἀντιστοιχεῖ εἰς τὴν εἴσοδον τῶν προνυμφῶν εἰς τὴν κυκλοφορίαν, έκδηλώνεται μὲ βαρεῖαν κατάστασιν, πυρετὸν 40ο, φρικτοὺς πόνους, ὅπως εἰς τοὺς ὀξεῖς ρευματισμοὺς τῶν ἄρθρων, πρὸς τοὺς ὁποίους πολλακίς συγγέεται ὡς πρὸς τὴν διάγνωσιν.

Ἐπακολουθεῖ ἡ τρίτη περίοδος τῆς νόσου, ἡ ὁποία ἀντιστοιχεῖ εἰς τὴν ἐγκατάστασιν τῶν προνυμφῶν εἰς τοὺς μῦς, ὁπότε τὰ μεγάλα ἐνοχλήματα ὑποχωροῦν βαθμηδὸν καὶ ἀρχίζει περίοδος καχεξίας, ἐὰν φυσικὰ τὸ ἄτομον δὲν ἀποθάνῃ ἐν τῷ μεταξύ· ἡ θνησιμότης ἐκ τριχίνης φθάνει μέχρι 30% ἐξαρτᾶται δὲ ἀπὸ τὴν βαρύτητα τῆς μόλυνσεως. Εἰδικὸν φάρμακον δὲν ὑπάρχει καὶ φροντίζομεν μόνον νὰ ἐνισχύσωμεν τὰς δυνάμεις τοῦ ὀργανισμοῦ, ὥστε νὰ ἀνθέξῃ εἰς τὴν μόλυνσιν.

Μέχρι πρὸ ὀλίγων ἐτῶν ἐπιστεύετο ὅτι τὰ κρούσματα τὰ παρατηρούμενα παρ' ἡμῖν ὠφείλοντο εἰς τὰ ἐκ τῶν γειτονικῶν χωρῶν εἰσαγόμενα χοιρινὰ κρέατα διότι μὴ νόσος ἀπαντᾶ εἰς ὅλας τὰς γειτονικὰς μας χώρας. Τὸ 1952 ὁμως ἀπεδείχθη κατὰ τρόπον ἀναμφισβήτητον (εὐρέθησαν χοῖροι ἐγχορίου παραγωγῆς καὶ ποντικοὶ συλληφθέντες εἰς τὴν περιοχὴν Ἀττικῆς βαρέως μολυσμένοι ἐκ τριχίνης), ὅτι ἡ νόσος ἀπαντᾶ παρ' ἡμῖν καὶ μάλιστα ἐνδημεῖ εἰς τὴν Ἀττικὴν (Λιόσα, Καματερό, Μπραχάμι κλπ.). Ἡ νόσος ἀσφαλῶς θὰ ὑπάρχῃ καὶ εἰς ἄλλα μέρη τῆς Ἑλλάδος, ἀλλὰ δὲν ἐγένετο εἰσέτι ἔρευνα ἀλλαχοῦ.

Μέτρα προφυλάξεως. 1) Νὰ ἐπιθεωροῦνται τὰ σφάγια πρὶν δοθοῦν εἰς τὴν κατανάλωσιν. 2) Νὰ γίνεταί τριχिनοσκόπησις τῶν κρεάτων, μολονότι ἡ μέθοδος δὲν εἶναι ἀπολύτως ἀποτελεσματικὴ καὶ πολλὰ κρέατα μολυσμένα διαφεύγουσιν καὶ δίδονται εἰς τὴν κατανάλωσιν. 3) Τὸ ἀποτελεσματικώτερον μέτρον εἶναι ἡ προπαγάνδα νὰ μάθῃ ὁ λαὸς ὅτι πρέπει τὸ κρέας νὰ βράζῃ καλὰ (κάθε ὀκτὼ κρέατος πρέπει νὰ βράζῃ τουλάχιστον μισὴ ὥρα — τὸ καλῶς βρασθὲν κρέας πρέπει νὰ εἶναι κατάλευκον εἰς ὀλόκληρον τὴν ἐπιφάνειάν του). 4) Νὰ ἀποφεύγωνται τὰ λουκάνικα, τὰ καπνιστὰ, τὰ σαλάμια. Αἱ μπριζόλες ἀπὸ χοιρινὸ πρέπει νὰ ψήνωνται καλὰ καὶ ὄχι νὰ τρώγωνται μισοψημένες καὶ μὲ τὸ αἷμα των, διότι ἡ πιθανότης νὰ ἐπέζησῃ τὸ παράσιτον εἶναι μεγάλη. 5) Νὰ γίνεταί καταπολέμησις τῶν ποντικῶν εἰς τὰ χοιροτροφεία. 6) Νὰ μὴν ἀφήνουν τοὺς χαίρους νὰ τρέφονται ἀπὸ τὰ σκουπίδια, νὰ εἶναι τὰ ζῶα περιωρισμένα ἐντὸς κλειστοῦ χώρου καὶ νὰ δίδεται ἰδιαίτερα προσοχὴ εἰς τὴν καθαριότητα τῆς τροφῆς τῶν χοίρων. 7) Ὅσον ἀφορᾷ τὴν συντήρησιν τῶν κρεάτων ἐν σχέσει πρὸς τὴν τριχίνωσιν, πρέπει νὰ γνωρίζωμεν τὰ ἑξῆς:

Διὰ τὰ καπνιστὰ, λουκάνικα, ζαμπὸν κ.λ.π., πρέπει νὰ τίθενται εἰς τὸ ἀλάτι ἐπὶ 40 ἡμέρας καὶ εἰς θερμοκρασίαν 20 Κελσίου, νὰ ἐπακολουθῇ κάπνισμα εἰς 45ο Κελσίου ἐπὶ 10 ἡμέρας.

Ὡς πρὸς τὴν διατήρησιν εἰς ψυγεῖον: ψῆξις εἰς θερμοκρασίαν —18ο Κελσίου (κάτω τοῦ μηδενὸς) ἐπὶ 24 ὥρας ἢ —35ο ἐπ' ὀλίγα λεπτὰ ἀποστειρώνει τὰς τριχίνας· αἱ προνύμφαι φονεύονται μόνον ἀπὸ 60ο θερμοκρασίας καὶ ἄνω.

Τὰ προϊόντα ἐκ τοῦ χοιρινοῦ κρέατος (λουκάνικα, ζαμπὸν κλπ.), πρέπει νὰ γίνωνται ἀπὸ ζῶα ἐγνωσμένως ὑγιᾶ, τὰ ὁποῖα ἔλαβον τροφήν καθαρὰν ἐκ δημητοιακῶν καὶ εἰς τὰ μέρη ποῦ ἀνεπτύχθησαν νὰ μὴν ὑπάρχουν ποντικοί.

Τὸ ἀποτελεσματικώτερον μέτρον ἀτομικῆς προφυλάξεως εἶναι νὰ διαπαιδαγωγηθῇ τὸ κοινόν, ὥστε νὰ γνωρίζῃ ὅτι τὸ χοίρειον κρέας πρέπει νὰ βράζεται καλά.

Τ Ρ Α Χ Ω Μ Α

Ἡ ἀσθένεια τῆς ἀκαθαρσίας

Τὰ μάτια εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ πολυτιμώτερα χαρίσματα ποῦ μᾶς ἔδωσε ἡ φύσις. Γι' αὐτὸ φρόντισε νὰ προφυλάσσωνται καλά, μέσα στὶς κόγχες, νὰ σκεπάζωνται μὲ τὰ βλέφαρα καὶ τσίνορα καὶ νὰ καθαρίζωνται τακτικὰ μὲ τὰ δάκρυα καὶ τὴν ὑγρασία ποῦ ἔχουν. Κλείστε πέντε λεπτὰ τὰ μάτι σας καὶ προσπαθήστε νὰ κινηθῆτε γιὰ νὰ καταλάβετε τί ἀξία ἔχει ἡ ἔλλειψίς τους.

Τὰ μάτια ὅμως εἶναι πολὺ λεπτὰ ὄργανα, χίλιες δυὸ δὲ ἀσθένειες τὰ ἀπειλοῦν ποῦ μποροῦν νὰ ἀδηγήσουν ἀκόμη καὶ στὴν τύφλωσι. Μία ἀπὸ αὐτὲς τὶς ἀσθένειες εἶναι καὶ τὸ τράχωμα.

Τὸ τράχωμα εἶναι μία ἀσθένεια ποῦ ἐμφανίζεται στὴν ἀρχὴ σὰν πονόμματος μὲ τσούξιμο τῶν ματιῶν. Ἄν εἶναι ἀπλὸς πονόμματος τότε μὲ θεραπείαν ὕστερα ἀπὸ μερικὲς μέρες περνᾷ. Ἄν ὅμως εἶναι τράχωμα τὸ τσούξιμο συνεχίζεται μὲ πολλὰ δάκρυα καὶ τσίμπλες. Τὰ βλέφαρα τὸ πρῶτ' εἶναι κολλημένα καὶ δύσκολα ἀνοίγουν, ὅλη δὲ τὴν ἡμέρα τρέχουν δάκρυα καὶ τσιπλιάζουν. Ἡ θεραπεία τοῦ τραχώματος ἀπαιτεῖ πολὺ χρόνον καὶ πρέπει νὰ γίνετα συστηματικὰ χωρὶς διακοπὴ γιὰτὶ ἀλλοιῶς δὲν φέρνει κανένα ἀποτέλεσμα.

Ἐὰν δὲν γίνῃ τακτικὴ θεραπεία στὸ τράχωμα τὰ ἀποτελέσματα εἶναι πολὺ σοβαρά. Σκεφθῆτε ὅτι ἀπὸ τοὺς 100 τυφλοὺς οἱ 20 ἐτυφλώθησαν ἀπὸ τὸ τράχωμα. Ὅσο πιὸ νέος εἶναι ὁ τραχωματικὸς τόσο μεγαλύτερες ἐλπίδες ἔχει νὰ γιαιτρευθῇ. Ἀμα περάσει τὰ 15 χρόνια καὶ δὲν κάνει συστηματικὴν θεραπεία ὅπωςδῆποτε κάτι θὰ τοῦ μείνῃ στὰ μάτια.

Τὸ χειρότερον χαρακτηριστικὸ τοῦ τραχώματος εἶναι ὅ,τι εἶναι ἀφάνταστα κολλητικόν. Μὲ τὰ χέρια, μὲ τὸ μαντήλι, μὲ τὴν πετσέτα, μὲ τὰ παιχνίδια, μὲ τὰ ἀντικείμενα ποῦ περνοῦν ἀπὸ τὸ ἓνα χέρι στὸ ἄλλο, ἀκόμη καὶ μὲ τὶς μυῖνες, τὸ τράχωμα μπορεῖ νὰ μεταδοθῇ ἀπὸ σχολεῖον, σπὴν οἰκογένεια, στὸ ἐργαστάσιον καὶ στὸ δρόμον. Ἄν ἓνας τραχωματικὸς ἀκουμπήσῃ

μέ τὰ χέρια του τὰ μάτια του, μετὰ θὰ μεταδώσῃ τὸ τράχωμα σὲ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους πού θὰ ἔλθῃ σὲ ἐπαφή μαζί τους εἴτε ἀμέσως, εἴτε ἐμμέσως. Τὸ καλοκαίρι, καὶ ἰδίως κατὰ τὸ τέλος του, πού ἐμφανίζεται πολὺς πονόμματος τότε τὸ τράχωμα ἔβρισκε εὐκαιρία νὰ ἐμφανισθῇ σὲ μεγάλη ἔκτασι.

Ἡ ἔλλειψις καθαριότητος εἶναι ἐκείνη πού βοηθεῖ ἕπερισσότερο ἀπ' ὄλα στὴν μετάδοσι τοῦ τραχώματος. Ἄπλυτα μάτια, ἄπλυτα χέρια, ἄπλυτο σῶμα, ἄπλυτα ρούχα διευκολύνουν πολὺ τὴν διάδοσι τῆς φοβερῆς αὐτῆς ἀσθενείας.

Ἄν θέλουμε νὰ σώσουμε τὰ μάτια μας ἀπὸ τὸ τράχωμα μόνον συστηματικὴ θεραπεία καὶ καθαριότης θὰ βοηθήσῃ.

Ἄν κατοικοῦμε σὲ περιοχὴ ὅπου ὑπάρχει τράχωμα ὁ μόνος τρόπος γιὰ νὰ μὴν κολλήσουμε εἶναι νὰ τηροῦμε ἀπόλυτη καθαριότητα. Νερὸ καὶ σαποῦνι παντοῦ. Χέρια, σῶμα, ρούχα, σκεύη.

Ὁ καθένας πρέπει ὅπωςδήποτε νὰ χρησιμοποιοῦ ἀποκλειστικὰ δικά του ἀτομικὰ εἶδη. Πετσέτες, μαντήλια, ρούχα καὶ ὄλα νὰ πλένονται πολὺ καλά.

Ὅσοι ἔχουν τράχωμα πρέπει νὰ φροντίζουν νὰ κρατοῦν διπλὴ καθαριότητα καὶ ἰδίως πρέπει νὰ προσέχουν νὰ μὴν ἐγγίζουσιν ἀντικείμενα πού κατὰ ὅποιονδήποτε τρόπο ἔχουν ἔλθει σὲ ἐπαφή μὲ τὰ μάτια τους καὶ πού πρέπει νὰ τὰ πάρουν ἄλλα πρόσωπα.

Ὁ μόνος τρόπος γιὰ νὰ σωθοῦν ἀπὸ τὴν τύφλωσι ὅσοι ἔχουν προσβληθῇ ἀπὸ τράχωμα εἶναι νὰ κάνουν συστηματικὴν θεραπεία καὶ χωρὶς διακοπῆ. Μόνον ἔτσι θὰ μπορέσουν νὰ σώσουν τὰ μάτια τους ἀπὸ τὴν τύφλωσι. Μικρὴ διακοπὴ τῆς θεραπείας εἶναι σὰν νὰ μὴν ἄρχισε ἡ θεραπεία ποτέ.

Τὸ Ἑπιχειρηματικὸν Προνοίας ἔχει ἰδρύσει Ἀντιτραχωματικὰ Ἱατρεῖα στὶς περισσότερες περιοχὰς τῆς Ἑλλάδος ὅπου ὑπάρχουν πολλοὶ τραχωματικοί.

Τὰ μάτια μας εἶναι τὸ πιὸ πολύτιμο ἀγαθὸ πού ἔχουμε.

Ἡ καθαριότης εἶναι τὸ μόνον πού μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὸ τράχωμα.

Οἱ τραχωματικοὶ πρέπει νὰ εἶναι δύο φορές καθαροὶ καὶ νὰ κάνουν συστηματικὴν καὶ συνεχῆν θεραπεία γιὰ νὰ σώσουν τὴν ὄρασί τους.

Τὰ Ἀντιτραχωματικὰ Ἱατρεῖα τοῦ Ἑπιχειρηματικοῦ Προνοίας εἶναι στὴ διάθεσι ὄλων ὄσων ἔχουν ἀνάγκη, ἀπὸ δωρεὰν θεραπείας.

Η ΕΡΥΘΡΑ

Στὸν πιὸ πολὺ κόσμον ἔχει ἐπικρατήσῃ ἡ γνάμη πῶς ὠρισμένες ἀρρώστειες εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνες καὶ πῶς σ' ἐκεῖνες πρέπει νὰ δίνῃ ἰδιαίτερη

σημασία και τότε μόνο συμβουλευεται τὸ γιαντρώ του. Δηλαδή στὶς ἀρρώστειες πού παρουσιάζουν ὑψηλὸ πυρετὸ και γενικὴ κακουχία.

Στὶς ἄλλες τὶς πιὸ ἐλαφρὲς ἢ ἐκείνες πού μπορεί νὰ τὶς περάσει στὸ πόδι μὲ λίγο πυρετάκο δὲν δίνει καμμιά σημασία και τὴν ἀφίνει νὰ περνᾷ μόνη τῆς χωρὶς γιαντρώ. Ἐδῶ εἶναι τὸ μεγάλο σφάλμα, τὸ ἔγκλημα μπορεί νὰ πῆ κανεὶς, διότι οἱ πιὸ πολλὲς ἀρρώστειες πού τὶς περνῶμε στὸ πόδι και πού δὲν τὶς δίνουμε σημασία μπορεί νὰ περάσουν και νὰ δημιουργήσουν τὶς συνέπειές τους ἀργότερα. Ἐνα τέτοιο παράδειγμα θὰ φέρουμε περιγράφοντας τὴν ἐρυθρὰ ἢ κοκκινίτσα ὅπως τὴν λέμε στὴ γλώσσα τὴν κοινὴ. Ἡ ἐρυθρὰ εἶναι μιὰ ἀρρώστεια πού ἀπ' ὅλους θεωρεῖται ἐντελῶς ἀθῶα. Καὶ συνήθως εἶναι ἀθῶα, ἐκτὸς ἂν προσβάλλη γυναῖκες κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης. Τότε δυστυχῶς οἱ συνέπειες εἶναι πολὺ σοβαρὲς ὄχι γιὰ τὴ μέλλουσα μητέρα μὰ γιὰ τὸ παιδί πού πρόκειται νὰ γεννηθῆ. Ἡ ἐρυθρὰ εἶναι ἀρρώστεια ἐλαφρότατη πού προκαλεῖται ἀπὸ ἕνα μικρόβιο, ἀπ' αὐτὰ πού λέμε διηθητοὺς ἰοὺς· παρουσιάζει ἐξάνθημα και πρήξιμο τῶν λεμφαδῶν.

Μοιάζει μὲ τὴν ἰλαρὰ και μόλις πρὶν ἕκατὸ περίπτου χρόνια ἔγινε ὁ διαχωρισμὸς τῆς ἀπ' αὐτὴν. Ὁ διηθητὸς ἰὸς πού τὴν προκαλεῖ, βρίσκεται μέσα στὸ ρινοφάρυγγα και τὸ σάλιο τῶν ἀρρώστων, γι' αὐτὸ και ἡ μετάδοσή τῆς γίνεται ἀμέσως μὲ σταγονίδια πού πιτσιλίζει ὁ ἀρρωστος μὲ τὸ θῆχα και τὸ φτάρνισμα, ἀκόμη και μὲ τὴν ὁμιλία.

Μὲ διάφορα ἀντικείμενα ἢ μετάδοση δὲν γίνεται διότι ὁ ἰὸς τῆς ἐρυθρᾶς εἶναι εὐαίσθητος και καταστρέφεται εὐκολα.

Ἡ ἐρυθρὰ ἀρχίζει μὲ ἐξάνθημα πού καταλαμβάνει τὸ πρόσωπο, τὸ πίσω μέρος τῶν αὐτιῶν, τὸ τριχωτὸ τῆς κεφαλῆς και μέσα σὲ 24—48 ὥρες ὀλόκληρο τὸ σῶμα. Ἄλλο χαρακτηριστικὸ σημεῖο ἐκτὸς τοῦ ἐξανθήματος εἶναι τὸ πρήξιμο τῶν ἀδένων πού βρίσκονται στὸν λαιμὸ και γύρω ἀπὸ τὰ αὐτιά. Τρίτο σημεῖο εἶναι ὁ πυρετὸς ὁ ὁποῖος σπανίως εἶναι ὑψηλὸς ἐπὶ μίση ἡμέρα, τὸ πολὺ 2—3. Συνήθως ὅμως εἶναι μικρὸς ἢ λείπει τελείως και συνοδεύεται ἀπὸ ἐλαφρὸ συναχί, γενικὴ κακουχία, ἀνορεξία, πολλὲς φορὲς δὲ και πονοκέφαλο. Ἡ ἀρρώστεια διαρκεῖ ἀπὸ τρεῖς ἡμέρες μέχρι μιὰ ἐβδομάδα. Σπανιώτερα μετὰ 2—3 ἐβδομάδες μπορεί νὰ ξαναπαρουσιασθῆ και ἀφίνει ἀνοσία μεγάλης διαρκείας. Δηλαδή δὲν ξαναπαρουσιάζεται ἐπὶ μακρὸ χρονικὸ διάστημα ἢ και ἐφ' ὄρου ζωῆς.

Τὸ ἐξάνθημα τῆς Ἐρυθρᾶς μοιάζει πολὺ μὲ τῆς ἰλαρᾶς και τῆς ἀστρακιάς καθὼς και μὲ ἐξανθήματα πολλῶν ἄλλων ἀσθενειῶν. Ὁ διαχωρισμὸς του ὅμως, εἶναι δουλειὰ τοῦ γιαντροῦ και μόνον αὐτὸς μπορεί εὐκολα νὰ τὸν κάνη.

Ἡ σπουδαιότερη ἐπιπλοκὴ πού μπορεί σπανίως νὰ κάνη ἢ ἐρυθρὰ εἶναι ἡ ἐγκεφαλίτις, ὅποτε ἴποτε ἢ κατάστασις γίνεται πολὺ ἐπικίνδυνη. Ἡ ἐρυθρὰ εἶναι ἀρρώστεια τῆς παιδικῆς ἡλικίας κυρίως. Τὰ νεογέννητα κάτω τῶν 6 μηνῶν δὲν προσβάλλονται. Ἄλλὰ ἀρκετὰ συχνὰ προσβάλλονται ἄτομα ἡλικίας μετὰ 20—30 ἐτῶν, σπανιώτερα δὲ και μεγαλύτερης ἡλικίας. Ἐκεῖνο ὅμως πού θᾶπρεπε νὰ τονισθῆ ἰδιαίτερα και γιὰ τὸ ὁποῖο θᾶπρεπε νὰ διασω-ισθῆ ὅλος ὁ κόσμος εἶναι οἱ τεράστιοι κίνδυνοι πού διατρέχουν τὰ παιδάκια πού πρόκειται νὰ γεννηθοῦν ὅταν ἴπαθουν ἐρυθρὰ οἱ μητέρες τους κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης.

Ἐχει διαπιστωθῆ πια ἀναντίρρητα ὅτι γυναῖκες πού ἐγκυμονοῦν και

προσβάλλονται από έρυθρά ιδίως κατά το πρώτο τρίμηνο τής έγκυμοσύνης τους, γεινούν παιδιά με βαρείες άνωμαλίες που τὰ καθιστούν ανάπηρα έφ' όρου ζωής. Τέτοιες είναι: Καταρράκτης του νεογέννητου, καρδιοπάθειες, κώφωσις, διανοητική καθυστέρησις και άλλες.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν τις συνέπειες αν παρουσιασθή έρυθρά σε έγκυο γυναίκα.

Γι' αυτό εάν μια γυναίκα έγκυος, ιδίως στο πρώτο τρίμηνο τής έγκυμοσύνης παρουσιάσει έξάνθημα είτε με πυρετό είτε όχι, πρέπει άμέσως, να καταφύγη σε γιατρό για να γίνει ο διαχωρισμός εάν πρόκειται για έρυθρά ή άλλη άρρώστεια που κάνει παρόμοιο έξάνθημα.

Επίσης σε περίπτωση που υπάρχει επιδημία έρυθράς θα πρέπει να πάρη μέτρα προφυλακτικά, δηλαδή να άποφύγη να έλθη σε έπαφή με άτομα που έχουν έρυθρά ή σε περίπτωση που θα έλθη θα πρέπει να συμβουλευθή το γιατρό, ο όποιος θα την υποβάλη σε κατάλληλη θεραπεία.

Ας προσέξουμε λοιπόν την έρυθρά την άρρώστεια που είναι τόσο έλαφρά, μα που μπορεί να δημιουργήση σοβαρότατες συνέπειες όταν προσβάλη τις γυναίκες που έγκυμονούν.

ΠΑΝΩΛΗΣ: ΕΝΑΣ ΕΧΘΡΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΟΝΕΥΕΙ

Του Dr Pollitzer

Έκ τών έπιγραφών επί τών τάφων τών Νεστωριανών Χριστιανών οίτινες άνεκαλύφθησαν εις την Κεντρικήν Άσίαν, έγέμετο γνωστόν ότι ή πανώλης υπήρχε κατά την περίοδον ήτις προηγέθη τής μεγάλης πανδημίας του 14ου αιώνος, γνωστής υπό το όνομα «μαύρος θάνατος». Έξ όλων τών ένδείξεων καταφαίνεται ότι ή τοπική αύτη έξαρσις είχε την άρχή της εις την γενικήν είσβολήν τής πανώλους, ήτις έξηπλώθη μεταγενεστέρως εις την Δυτικήν Άσίαν, Ευρώπην, Ινδίας και Κίαν.

Η πανώλης, υπό την συνήθη μορφήν της, δέν μεταδίδεται άπ' ευθείας άπό άνθρωπου εις άνθρωπον. Είναι μία επιδημική νόσος, άπό εκείνας τών όποιών ή διατήρησις άπαιτεί την παρουσίαν δεξαμενών ζώων ευπαθών.

Διάφοροι έρευναι άναληφθείσαι κατά το 1894 μετά την άνακάλυψιν του βακίλλου τής πανώλους, έσυνεχίσθησαν εις όλας τās περιοχάς, τās όποιās ή νόσος αύτη έλυμαίνετο, κατά το τέλος του 19ου και εις τās άρχάς του

20ου αιώνας. Χάρης εἰς αὐτάς, διεπιστώθη ὅτι ἡ ὀφειλομένη εἰς τὸν μικροοργανισμόν τοῦτον μόλυνσις λυμαίνεται μονίμως τὰ τρωκτικὰ καὶ ὅτι μεταδίδεται ἀπὸ ζώου εἰς ζῶον, οὐχὶ ἀμέσως ἀλλὰ διὰ παρεμβολῆς παρασίτων ἀποζυμώντων τὸ αἷμα, καὶ φιλοξενουμένων ὑπ' αὐτῶν ὡς λόγου χάριν τῶν ψύλλων τῶν.

Ἡ νόσος αὕτη δὲν μεταδίδεται κατὰ γενικὸν κανόνα εἰς τὸν ἄνθρωπον παρὰ μόνον ὅταν ἡ μόλυνσις, εἰς τὰ τρωκτικὰ, φθάσει εἰς σημεῖον πρακαλοῦν τὸν θάνατον τῶν ζῶων σωρηδὸν καὶ ὅταν ἐξ' αἰτίας τούτου οἱ ψύλλοι τῶν, ὠθούμενοι ὑπὸ τῆς πείνης, ἀναζητοῦσιν ἄλλα θύματα, ἰδίως τὸν ἄνθρωπον.

Ἡ ἀνακάλυψις τοῦ βακίλλου τῆς πανώλης καὶ τῆς παρουσίας του εἰς τὰ τρωκτικὰ, χρονολογεῖται ἀπὸ τῆς ἐποχῆς καθ' ἣν ἡ νόσος, οὕσα λίαν διαδεδομένη εἰς τοὺς κοινούς οἰκιακοὺς μῦς, ἤρξατο προσβάλλουσα τοὺς ἀνθρώπους καὶ ἔλαβε τὴν ἕκτασιν τῶν θανατηφόρων ἐπιδημιῶν αἰτίνας ἠρήμωσα τὴν Κίνα, κατόπιν τὰς Ἰνδίας καὶ τὰς γειτονικὰς χώρας. Ἡ διεΐδυσσις μολυσμένων ἐπιμύων ἐπὶ πλοίων προερχομένων ἐκ τῶν χωρῶν τούτων, ἐπροκάλεσεν ἐπιδημιακὰς ἐξάρσεις κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον σοβαρὰς εἰς ἄλλα σημεῖα τῆς ὑδρογείου.

Παρατηρήθη, ὅτι ἐκτὸς τῶν ἀνθρώπινων θυμάτων, μυριάδες ἐπιμύων ἔθνησκον κατὰ τὰς ἐπιδημίας ταύτας καὶ ὅτι ἡ ἀνακάλυψις νεκρῶν ἐπιμύων προανήγγειλεν πάντοτε τὴν παρουσίαν τῆς μόλυνσεως εἰς τι μέρος ταύτοχρόνως μὲ τὴν ὑπαρξιν ἐπιδημίας εἰς τοὺς ἀνθρώπους. Ἐκ τούτου ἐξηγεῖται διατὶ ἐνομιζέτο εἰς τὸ παρελθὸν ὅτι ἡ πανώλης ἦτο νόσος προσβάλλουσα μόνον ἐπίμους καὶ οὐχὶ τὰ τρωκτικὰ γενικῶς. Ἐπίμονοι ἔβρυνται ἀπέδειξαν τὴν μεγάλην ἕκτασιν τῆς πανώλους εἰς τὰ ἄγρια τρωκτικὰ.

Σήμερον εἶναι γνωστὴ ἡ ὑπαρξις εἰς διάφορα μέρη τοῦ κόσμου, μεγάλων ἐστιῶν πανώλους τῶν ἀγρίων τρωκτικῶν.

Αἱ ἐστίαὶ αὗται κεῖνται κυρίως.

1) Εἰς τὰς λίαν ἐκτεταμένας ζώνας τῆς Κεντρικῆς Ἀσίας (Μογγολία), Τουρκεστάν, κινεζικὸν καὶ ρωσσικόν) ὅπου οἱ μεγάλοι ἀρκτόμους εἶναι οἱ ξενιστὰὶ τῆς λοιμώξεως.

2) Εἰς μερικὰς χώρας τῆς Δυτικῆς Ἀσίας κυρίως τὸ Περσικὸν Κουρδιστάν καὶ ἡ Συρία ἔνθα ὑπάρχει ἡ πανώλης εἰς τὰ μικρὰ τρωκτικὰ.

3) Εἰς μεγάλην ἕκτασιν ὅπου διεπιστώθη ἡ ὑπαρξις τῆς πανώλους εἰς μέγα ἀριθμὸν τρωκτικῶν.

4) Εἰς πολλὰς περιοχὰς τῆς Νοτίου Ἀμερικῆς καὶ 5) τέλος, εἰς μίαν σημαντικὴν ζώνην τῶν Δυτ. Πολιτειῶν τῆς Βορ. Ἀμερικῆς ἔνθα, ὅπως εἰς τὴν Νότιον Ἀφρικὴν καὶ εἰς τὴν Νότιον Ἀμερικὴν, ἀνεκάλυψαν πολλὰ εἶδη τρωκτικῶν προσβεβλημένων ὑπὸ τῆς πανώλους.

Ἡ ἀρχαιότης τῶν διαφόρων τούτων ἐστιῶν, ποικίλλει κατὰ πολὺ. Οἱ περισσότεροι τῶν εἰδικῶν ὑποθέτουν ὅτι αἱ ἐστίαὶ τῶν ἀγρίων τρωκτικῶν τῆς Κεντρικῆς Ἀσίας εἶναι αἱ ἀρχαιότεραι ὅλων. Οἱ κάτοικοι τῶν ἐδαφῶν τούτων γνωρίζουν ἀπὸ αἰώνων ὅτι μία θανατηφόρος λοιμώδης νόσος ἐμφανίζεται περιοδικῶς εἰς τοὺς ἀρκτόμους καὶ δύναται νὰ προσβάλη καὶ τὸν ἄνθρωπον. Πιστεύουν οὗτοι ὅτι ἡ μυστηριώδης αὕτη νόσος περὶ τῆς ὁποίας ὁμιλοῦν οἱ θρύλλοι καὶ τὰ παλαιὰ ἱερὰ βιβλία τῶν, προκαλεῖται ὑπὸ μικροσκοπικῶν, ἀοράτων διὰ γυμνοῦ ὀφθαλμοῦ.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι ἡ πανδημία τῆς πανώλους ἤρχισεν ἀπὸ τὴν Κεντρικὴν Ἀσίαν. Ἡ μόλυνσις ἠκολούθησε τὴν ὁδὸν πρὸς Ἀνατολάς, ἐπεσκέφθη τὴν Βιρμανίαν καὶ τὸ δυτικὸν μέρος τῆς Ἑπαρχίας Γιουνάν τῆς Κίνας, κατόπιν κατὰ τὸ 1894, τοὺς λιμένας τῆς Κακτῶνος καὶ τοῦ Χόνγκ — Κόνγκ, ὁπόθεν διεπεραιώθη διὰ θαλάσσης εἰς τὰς Ἰνδίας καὶ εἰς ἄλλας περιοχὰς τῆς γῆς.

Ἐκ συγκριτικῶν μελετῶν τῆς ἱστορίας καὶ τῆς ἐπιδημιολογίας ἀπεδείχθη περιτράνωσ ὅτι αἱ ἐστίαί τῆς πανώλους τῶν ἀγρίων πρωκτικῶν εἶναι πολὺ πλεόν ἐπίμονοι ἀπὸ ἐκείνας τῆς πανώλους τῶν ἐπιμύων. Ὄταν ἡ τελευταία αὕτη μορφή τῆς νόσου ἐμφανίζεται εἰς ἓνα μεγάλον λιμένα ἢ εἰς οἰονδήποτε ἄλλον πυκνοκατωκοιμένον συνοικισμὸν ἀνθρώπων, ἡ μόλυνσις τότε θὰ ἐξαπλωθῆ ταχέως καὶ θὰ προκαλέσῃ τὸν θάνατον πολλῶν ἐπιμύων, ἐνοίγουσα τοιοιτοτρόπως τὴν ὁδὸν εἰς μεγάλας ἐπιδημίας εἰς τοὺς ἀνθρώπους.

Ἡ θνησιμότης τῶν ἐπιμύων παραμένει ὑψηλὴ ἐνόσω ἢ ταχεῖα μετάδοσις τῆς μολύνσεως ὑπὸ τῶν ψύλλων τῶν ἐπιμύων εὐνοεῖται ὑπὸ μετρίας θερμοκρασίας. Ὄταν τερματίζεται ἡ ἰδεώδης αὕτη κλιματικὴ περίοδος, τὰ κρούσματα πανώλους τῶν μυῶν γίνονται ὀλιγώτερα καὶ ἡ νόσος ἐξαφανίζεται ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον, μέχρις ὅτου καὶ πάλιν κατάλληλοι κλιματικαὶ συνθήκαι εὐνύησουν ἐπανεμφάνισιν τῆς πανώλους.

Ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνεται ὅτι, ὁ καλύτερος τρόπος ἀποσβέσεως τοῦ κινδύνου καὶ ἐκρίζωσεως τῆς πανώλους θὰ ἦτο ἡ καταστροφή τῶν ἀγρίων τρωκτικῶν μᾶλλον παρὰ ὁ πόλεμος κατὰ τῶν ἐπιμύων. Αἱ διάφοροι κατὰ καιροὺς προσπάθειαι πρὸς καταστροφὴν ὀλοκλήρων πληθυσμῶν ἀγρίων τρωκτικῶν δὲν ἔδωσαν ποτὲ μεγάλα ἀποτελέσματα.

Ἐνέχει ἰδιαιτέραν σημασίαν τὸ γεγονός ὅτι εἰς τὰς Ἠνωμένας Πολιτείας αἵτινες δὲν στεροῦνται μέσων καὶ ἐμπείρου τεχνικοῦ προσωπικοῦ, ἐπροτιμήθη ἡ μέθοδος ὀλοσχεροῦς ἐξολοθρεύσεως τῶν ἀγρίων τρωκτικῶν, δι' ἧς δημιουργεῖται περίξ τῶν κατωκημένων ὑπὸ ἀνθρώπων περιοχῶν μία ζώνη ἀπηλλαγμένη τρωκτικῶν, τοῦθ' ὅπερ μειώνει τὸν κίνδυνον μεταδόσεως τῆς μολύνσεως εἰς τοὺς κοινούς μύς.

Διὰ παρομοίων μεθόδων καταλλήλως συνοδευομένων ὑπὸ μέτρων προοριζομένων ὅπως προλάβωσιν ἢ καταπολεμήσωσι τὰς ἐξάρσεις τῆς πανώλους τῶν μυῶν καὶ συμπληρουμένων ὑπὸ ἐντατικῶν ἐκστρατειῶν μυοκτονίας, θέλει ἐξασφαλισθῆ ἑπαρκὴς προστασία τοῦ ἀνθρώπου κατὰ τῆς πανώλους, ἀκόμη καὶ εἰς τὰς περιοχὰς ὅπου ἡ μόλυνσις παραμένει εἰς τὰ ἄγρια τρωκτικά.

ΒΡΟΓΧΙΚΟΝ ΑΣΘΜΑ

Δρ Δ. Γ. ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΟΥ. Ἐπιμελητοῦ Γεν. Κρατ. Νοσοκ, Ἀθηνῶν

Τὸ βρογχικὸν ἄσμα κατατάσσεται ὑπὸ τῶν πλείστων εἰς τὰς ἀλλεργικὰς νόσους, δηλ. ὀφείλεται εἰς τὴν ὑπερευαισθησίαν, ἢ ὁποῖα προκαλεῖται εἰς τὸ ἄτμον, ὅταν εἰσέλθουν εἰς τὸν ὀργανισμόν του ὠρισμένοι οὐσίαι. Αὗται δύνανται νὰ εἰσδύσουν εἰς τὸν ὀργανισμόν τοῦ ἀνθρώπου διὰ τῆς εἰσπνοῆς ἢ διὰ τοῦ στόματος, σπανιώτερον ὅμως διὰ τοῦ ἰδέρματος. Αἱ κυριώτεραι ἀπὸ τὰς οὐσίας ποὺ προκαλοῦν τὴν ὑπερευαισθησίαν αὐτὴν εἶναι αἱ ἑξῆς:

1) Προϊόντα ἰδέρματος ἀνθρώπων καὶ ζῶων, (τρίχες, πτερά κ.λ.π.)
2) Γύρις ἀνθέων. 3) Διάφοροι τροφαί. Αἱ συνηθέστεραι ἀπὸ τὰς τροφάς, ποὺ δύνανται νὰ προκαλέσουν βρογχικὸν ἄσμα ἀλλεργικῆς φύσεως εἶναι αἱ ἑξῆς:

Γαρίδες, αὐγά, φράουλες, ψάρια, κρέας κλπ. 4) Διάφορα μικρόβια καὶ μύκητες τῆς ἀτμοσφαιρας. 5) Τὸ ἔδαφος ὠρισμένων περιοχῶν. Ἐν ὀλίγοις πρόκειται περὶ οὐσιῶν ζωικῶν, φυτικῶν, μικροβιακῶν, αἱ ὁποῖαι εἰσέρχονται ἀπὸ τὸ περιβάλλον εἰς τὸν ὀργανισμόν. Ὑπάρχουν ὅμως περιπτώσεις εἰς τὰς ὁποίας ἡ ὑπερευαισθητοποιὸς οὐσία προέρχεται ἐξ αὐτοῦ τοῦ πάσχοντος ὡς π.χ. ἐπὶ πνευμονικῆς φυματιώσεως κ.λ.π. Ὅσον δὴποτε ὅμως συχνὸς καὶ ἂν εἶναι ὁ ἀλλεργικὸς αἰτιολογικὸς παράγων τοῦ ἄσθματος, ἐξ ἴσου συχνή, ὡς αἰτία τῆς νόσου θεωρεῖται καὶ φλεγμονὴ τῶν βρόγχων, ἢ ὁποῖα δημιουργεῖται ἀπὸ διαδοχικὰ κρουολογήματα, γρίππη, βρογχοπνευμονία κ.λ.π.

Τὸ βρογχικὸν ἄσμα παρουσιάζεται συχνότερα εἰς ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἐμφανίζουν τὰ ἑξῆς: Κληρονομικὴν προδιάθεσιν διὰ τὰς ἀλλεργικὰς νόσους, 2) Ἀνισορροπία τοῦ φυτικῶν νευρικοῦ συστήματος. 3) Διαταραχὰς τῆς λειτουργίας τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων. 4) Διαταραχὰς τῆς λειτουργίας τοῦ ἥπατος. 5) Παθήσεις τῶν πνευμόνων καὶ ἰδιαίτερος τῶν βρόγχων.

Τὸ κύριον χαρακτηριστικὸν τοῦ βρογχικοῦ ἄσθματος εἶναι ὁ ἀσθματικὸς παροξισμὸς. Οὗτος ὀφείλεται εἰς τὴν στένωσιν τοῦ αὐλοῦ τῶν μικρῶν βρόγχων, ἢ ὁποῖα προκαλεῖται ἀπὸ ἓνα σπασμὸν αὐτῶν καὶ ἀπὸ ἓνα οἴδημα τοῦ βλεννογόνου των.

Ὁ ἀσθματικὸς παροξισμὸς ἐκδηλώνεται μὲ δύσπνιαν, ἢ ὁποῖα παρουσιάζεται ἀποτόμως καὶ ἀναγκάζει τὸν ἄρρωστον νὰ καθῆσθαι εἰς τὸ κρεβάτι του ἢ εἰς τὸ κάθισμά του. Γιὰ νὰ ἀνακουφίξεται ἀπὸ τὴν δύσκολη ἀναπνοὴν προσπαθεῖ νὰ διευκολύνῃ αὐτὴν, στηριζόμενος εἰς τοὺς βραχίωνάς του. Ὅταν πρόκειται νὰ τελειώσῃ ὁ παροξισμὸς παρουσιάζεται βῆξ, διὰ τοῦ ὁποῖου ἀποβάλλονται ὀλίγα πτύελα. Ταῦτα ἔχουν τὸ χαρακτηριστικὸν νὰ κολοῦν εἰς τὸν πυθμένα τοῦ πτυελοδοχείου.

Κατὰ τὸν παροξισμὸν αὐτὸν τῆς δυσπνίας ἐπειδὴ ὁ ἀῆρ περνᾷ διὰ μέσου τῶν βρόγχων ἐστενωμένων παράγει διαφόρους συριγμοὺς, οἱ ὁποῖοι γίνονται ἀντιληπτοὶ καὶ ἀπὸ τὸν ἴδιον τὸν ἄρρωστον καὶ ἀπὸ τὸ περιβάλλον του. μερικὲς δὲ φορές καὶ ἀπὸ ἀποστάσεως ἀκόμη. Ὁ παροξισμὸς τῆς δυσπνίας τοῦ βρογχικοῦ ἄσθματος δυνατὸν νὰ διαρκέσῃ μίαν ἕως τρεῖς ὥρας. Δυνατὸν νὰ παρουσιάζεται μόνον μίαν φορὰν ἢ καὶ περισσοτέρας τῆν

ἡμέραν, εἰς σπανιωτέρας δὲ περιπτώσεις δυνατὸν νὰ διαρκέσῃ ἢ δύσπνια ἐπὶ περισσοτέρας τῆς μιᾶς ἡμέρας. Ἡ συνεχὴς αὐτὴ δύσπνια λέγεται ἀσθματικὴ κατάστασις καὶ εἶναι ἢ σοβαρωτέρα κατάστασις τοῦ ἀσθματικοῦ, Ἐὰν ἀπὸ αὐτὴν συνήθως προκαλεῖται καὶ τὸ μοιραῖον, ἐὰν δὲν παρέλθῃ μὲ τὰ διάφορα θεραπευτικὰ μέσα.

Ὡς πρὸς τὴν θεραπείαν τοῦ βρογχικοῦ ἄσθματος, ἔχομεν νὰ ἀντιμετωπίσωμεν τρεῖς κυρίως καταστάσεις. 1) Τὸν ἀσθματικὸν παροξυσμὸν. 2) Τὴν ἀσθματικὴν κατάστασιν. 3) Τὴν μεταξύ τῶν κρίσεων ἡρεμίαν τῶν ἀσθματικῶν.

Ἡ θεραπευτικὴ ἀγωγή ἐκάστης ἐκ τῶν τριῶν τούτων περιπτώσεων, εἶναι ἰδιαιτέρα, δι' αὐτὸ θὰ περιγράψωμεν χωριστὰ κάθε μία ἐξ αὐτῶν.

Θεραπεία τῶν ἀσθματικῶν παροξισμῶν: Ἡ θεραπεία τῶν ἀσθματικῶν παροξισμῶν ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἐντάσεως καὶ ἐκ τῆς διαρκείας τούτων. Οὕτω θὰ εἶναι διάφορος ἐπὶ μιᾶς ἐντόνου ἢ παρατεινομένης κρίσεως, ἀπὸ μιᾶς ἐλαφρᾶς ἢ μέσης ἐντάσεως κρίσεως. Δι' αὐτὸ θὰ περιγράψωμεν χωριστὰ ἐκάστην περίπτωσιν.

Θεραπεία ἀσθματικοῦ παροξισμοῦ μεγάλης ἐντάσεως: Εἰς τὴν παρούσαν περίπτωσιν θὰ χορηγήσωμεν φάρμακον τοιοῦτον, ὥστε νὰ προκαλέσωμεν διάτασιν τῶν βρόγχων, ἐντὸς μικροῦ σχετικῶς χρονικοῦ διαστήματος

Τὰ κυριώτερα φάρμακα, τὰ ὁποῖα ἔχομεν μέχρι σήμερον εἰς τὴν διάθεσίν μας, πρὸς καταπολέμησιν μιᾶς ἐντόνου ἀσθματικῆς κρίσεως εἶναι τὰ ἑξῆς:

1) Συμπαθητικομημητικὰ φάρμακα: Διὰ τῆς λέξεως συμπαθητικομημητικὰ ἐννοοῦμεν τὰ φάρμακα ἐκεῖνα, τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα ὁμοιάζουν μὲ τὰ ἀποτελέσματα τὰ ὁποῖα προέρχονται ὅταν ἐρεθίσωμεν τὸ συμπαθητικὸν σύστημα. Συνεπῶς τὰ φάρμακα ταῦτα ἐρεθίζουν τὸ συμπαθητικὸν σύστημα.

Ἐπὶ βρογχικοῦ ἄσματος ὁ ἐρεθισμὸς τοῦ συμπαθητικοῦ προκαλεῖ διεύρυνσιν τῶν ἐστενωμένων βρόγχων. Τὸ κατ' ἐξοχὴν συμπαθητικομημητικὸν φάρμακον εἶναι ἡ ἀδρεναλίνη καὶ τὰ συγγενῆ πρὸς αὐτὴν φάρμακα. Οὕτω ἐπὶ ἐντόνου παροξισμοῦ βρογχικοῦ ἄσματος, κάμνομεν μίαν ἔνεσιν ὑποδόριον ὑδροχλωρικῆς ἀδρεναλίνης (1)2 κυβ. ἐκ διαλύσεως 1 : 1000). Δι' αὐτῆς ὁ παροξισμὸς ἐξαφανίζεται εἰς τὰς πλείστας περιπτώσεις ἐντὸς ὀλίγων λεπτῶν τῆς ὥρας. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἀδρεναλίνη ἔχει ὡς δυσάρεστα ἀποτελέσματα τὴν δημιουργίαν μεγάλης ταχυκαρδίας καὶ ὑπερτάσεως, δι' αὐτὸ προτιμώτερον εἶναι ἀντὶ αὐτῆς νὰ γίνεται μία ὑποδόριος ἔνεσις ἐβατμίνης, ἢ ὁποῖα εἶναι συνδυασμὸς ὑδροχλωρικῆς ἀδρεναλίνης καὶ ἐκχυλίσματος ὀπισθίου λοβοῦ τῆς ὑποφύσεως καὶ ἢ ὁποῖα δρᾷ καλύτερον καὶ ὀλιγώτερον ἐπικινδύνως ἀπὸ τὴν ἀπλὴν ἀδρεναλίνη. Ἀντὶ τῶν προηγουμένων φαρμάκων δυνάμεθα νὰ κάμωμεν ὑποδορίως μίαν ἔνεσιν ἐφεδρίνης, εἰς δόσιν 3 κυβ. ἐκ. Ἡ ἐφεδρίνη διευρύνει τοὺς βρόγχους, ὅπως καὶ ἡ ἀδρεναλίνη, πρὸς τὴν ὁποίαν χημικῶς ὁμοιάζει, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἡ δρᾶσις τῆς δὲν εἶναι τόσο ἀπότομος καὶ ἰσχυρὰ ὡς τῆς ἀδρεναλίνης. Ἐν τούτοις πρέπει νὰ εἴμεθα διστακτικοὶ εἰς τὴν συχνὴν χρῆσιν τῆς ἐφεδρίνης. Ἀντὶ τούτων δυνάμεθα νὰ κάμωμεν ὑποδορίως μίαν ἔνεσιν ὀροῦ τοῦ Χέκελ, ἢ ὁποῖα εἶναι ὀλίγον ἐκχύλισμα ἐπὶ νεφριδίων καὶ δρᾷ ἡπιώτερον τῆς ἀδρεναλίνης. Τελευταίως, ἀντὶ τῶν ἀνωτέρω φαρμάκων ἐφαρμόζετεαι μὲ καλὰ ἀποτελέσματα διὰ τὴν καταπολέμησιν τῶν ἀσθματικῶν παροξισμῶν ἕνα

φάρμακον, τὸ ὁποῖον ὁμοιάζει χημικῶς πρὸς τὴν ἀδρεναλίνην, καὶ τὸ ὁποῖον λέγεται νοραδρεναλίνη, φέρεται δὲ ὡς ἀλευδρίνη ἢ ὡς νεοπινίνη κ.λ.π. Τοῦτο διαφέρει τῆς ἀδρεναλίνης, εἰς τὸ ὅτι δὲν προκαλεῖ ταχυκαρδίαν καὶ αὔξησιν τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως εἰς τὰς συνήθεις δόσεις, ὡς ἡ ἀδρεναλίνη. Ἡ χρῆσις του διαφέρει ἐπίσης τῆς ἀδρεναλίνης εἰς τὸ ὅτι χορηγεῖται εἴτε ὡς ὑπογλώσσια δισκία (τοποθετεῖται ἓνα δισκίον ἢ ὑπὸ τὴν γλῶσσαν ἢ μεταξὺ τοῦ ἄνω χείλους καὶ τῶν οὐλῶν), εἴτε ὑπὸ μορφὴν εἰσπνοῶν δι' εἰδικῶν συσκευῶν. Ὁ τελευταῖος αὐτὸς τρόπος τῆς καταπολεμήσεως τῶν ἀσθματικῶν παροξυσμῶν ὑπὸ μορφὴν ὁμίχλης, γίνεται ὡς ἑξῆς:

Τίθεται μικρὰ ποσότης διαλύματος ἑνὸς τῶν ὡς ἄνω φαρμάκων (ἀδρεναλίνης εἰς διάλυμα 1 : 1000, ἐφεδρίνη 3 : 100, βαπνονεφρίνη, ἀλευδρίνη 1 : 1000, ντυσπνείνχαλ, νεοπινίνη μπροβόν), ἐντὸς εἰδικῆς συσκευῆς καὶ καθ' ἣν στιγμὴν ἔχομεν ρύγχος τῆς συσκευῆς ἐντὸς τοῦ στόματος, εἰσπνέομεν ἀλληλοδιαδόχως, ἐνῶ συγχρόνως πιέζομεν διὰ τῆς δεξιᾶς χειρὸς τὴν ἐλαστικὴν φούσκαν τῆς συσκευῆς ὁπότε τὸ φαρμακευτικὸν διάλυμα εἰσπνέεται ὑπὸ μορφὴν λεπτοτάτων σταγονιδίων. Ἡ χρῆσις τῶν συσκευῶν τούτων ὑπὸ τῶν ἀσθματικῶν προσέλαβε τὰ τελευταῖα ἔτη μεγάλην ἔκτασιν. Οὕτω ὅλοι σχεδὸν οἱ ἀσθματικοὶ ἔχουν προμηθευθῆ ἀπὸ μίαν τοιαύτην συσκευὴν, φέρουν αὐτὴν πάντα μαζὺ τῶν καὶ τὴν χρησιμοποιοῦν πολλὰς φορὰς ἡμερησίως λόγῳ τῆς εὐκόλου καὶ ταχείας χρήσεώς της. Πρέπει νὰ γνωρίζουν ὅμως οἱ ἀσθματικοὶ, ὅτι τὰ ἀποτελέσματα ἐκ τῆς συχνῆς χρήσεως τῶν ὡς ἄνω φαρμάκων εἴτε ὑπὸ μορφὴν ἐνεσέων, εἴτε διὰ τοῦ στόματος, εἴτε ὑπὸ μορφὴν εἰσπνοῶν, εἶναι πολὺ καταστρεπτικά, ὡς θὰ ἐξηγήσωμεν παρακάτω, καθ' ὅτι εἶναι δυνατὸν νὰ προκληθῆ ἢ μία ἔντονος σύσπασις τῶν ἀγγείων καὶ ἀρτηριακὴ ὑπέρτασις με ἀποτέλεσμα ὀξὺ πνευμονικὸν οἴδημα (ὀξεία καρδιακὴ ἀνεπάρκεια) ἐκ τῶν παρατεταμένων εἰσπνοῶν, ἢ εἶναι δυνατὸν νὰ προκληθῆ ἓνας παρατεταμένος σπασμὸς τῶν βρόγχων με μετάπτωσιν εἰς τὴν ἀσθματικὴν κατάστασιν λόγῳ τῆς συχνῆς χρήσεως αὐτῶν. Πρὸς τὰ δυσάρεστα ταῦτα ἀποτελέσματα συμφωνεῖ ἡ ἐπιδείνωσις κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη, τῆς καταστάσεως τῶν ἀσθματικῶν ἐκ τῆς συχνῆς χρήσεως τῶν ὡς ἄνω φαρμάκων ὑπὸ μορφὴν κυρίως εἰσπνοῶν.

Σ υ μ π έ ρ α σ μ α . Ἐξ ὅλων τῶν ὡς ἄνω συμπαθητικομημητικῶν φαρμάκων συμβουλεύομεν περισσότερο πρὸς καταπολέμησιν ἑνὸς ἰσχυροῦ ἀσθματικοῦ παροξυσμοῦ τὴν ὑποδόριον ἔνεσιν εὐατμίνης ἢ ὀρου τοῦ Χέκελ. Τὰ ὑπογλώσσια δισκία τῆς νοραδρεναλίνης καὶ αἱ εἰσπνοαὶ αὐτῆς χρησιμοποιοῦνται κυρίως πρὸς καταπολέμησιν τῶν ἐλαφρῶν ἢ μέσης ἐντάσεως κρίσεων.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΣΘΜΑΤΙΚΟΥ ΠΑΡΟΞΥΣΜΟΥ ΠΑΡΑΤΕΙΝΟΜΕΝΟΥ

Εἰς τὴν παρούσαν περίπτωσιν μεγάλην σημασίαν ἔχει ἡ μὴ χρησιμοποίησις τυχαίως καὶ πρὸς πειραματισμόν, διαφόρων φαρμάκων, καθ' ὅτι εἶναι δυνατὸν ἐὰν παραταθῆ ὁ βρογχικὸς σπασμὸς νὰ μεταπέσῃ ὁ ἀσθματικὸς εἰς ἀσθματικὴν κατάστασιν. Κατ' ἀρχὴν θὰ χρησιμοποιήσωμεν τὴν

θεοφυλλίνην, είτε ὑπὸ μορφήν ἀεροσόλ, ὡς ἀναφέραμεν εἰς ἀνωτέρω κεφάλαιον, είτε ἐνδοφλεβίως καὶ μόνον ἐφ' ὅσον ἀποτύχωμεν θὰ ἐνεργήσωμεν ὡς ἐκτίθεται κατωτέρω. Ἀπαραίτητος παράγων, τὸν ὁποῖον δὲν πρέπει νὰ ἀμελήσωμεν, εἶναι ἡ τόνωσις τοῦ ἠθικοῦ τοῦ ἀσθενοῦς διὰ τῆς ψυχοθεραπείας. Δυνάμεθα πρὸς ἐνίσχυσιν τῶν ψυχικῶν στοιχείων τοῦ ἀσθενοῦς νὰ μεταχειρισθῶμεν διάφορα κατασταλτικά, ἐξ ὧν κυριώτερα εἶναι τὰ ὀρωμιοῦχα, βαρβιτουρικά ἐνέσεις λουμινάλ, ινέμπουτάλ καὶ γκαρντενάλ, μπελλεργκάλ, μπελλασανόλ κ.λ.π. Τὰ τρία τελευταῖα φάρμακα θὰ χορηγηθῶν ἐφ' ὅσον ὁ ἀσθενὴς ἔχει καλὴν ἀπόχρεψιν.

Ἡ ἀσθματικὴ κρίσις, ἡ ὁποία παρατείνεται δύναται νὰ βελτιωθῇ ἐὰν γίνῃ μία ἀφαίμαξις περὶ τὰ 150 κ. ἐκ.

Ἐὰν παρὰ τὴν χρῆσιν τῆς θεοφυλλίνης καὶ τῆς ἀφαιμάξεως δὲν ἐπιτευχθῇ ἡ διακοπὴ τῆς ἀσθματικῆς κρίσεως, συνιστᾶται ἡ ἐνδοφλέβιος ἐνεσις νοβοκαΐνης εἰς δόσιν 5 κ. ἐκ. (διάλυμα 1% χλῶρ ντὲ νοβοκαΐν, προσφάτως παρασκευασθεῖσα). Ἡ ἐνεσις πρέπει νὰ γίνῃ λίαν βραδέως (20 σταγόνες = 1 κυβ. ἐκ. εἰς 1'). Εἰς μερικὰς πεδιπτώσεις δυνατὸν νὰ ἐμφανισθοῦν ἴλιγγοι, κεφαλαλγία, αἴσθημα καύσου καὶ αἰμωδίας, ναυτία, σπασμωδικὸν δὲ πτώσις τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως καὶ σημεῖα κολλάπσου (κυκλοφορικὴ περιφερικὴ ἀνεπάρκεια). Πρὸς τοῦτο καλὸν εἶναι ὅπως παρακολουθοῦμεν τὰς σφύξεις τοῦ ἀσθενοῦς καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ γίνεται ἡ ἐνεσις. Ἐὰν ὅμως ἐμφανισθοῦν τὰ ἀνωτέρω φαινόμενα, διακόπτομεν ἀμέσως τὴν ἔκχυσιν τῆς νοβοκαΐνης καὶ κάμνομεν μίαν ἐνεσιν καφεΐνης.

Ἡ ἐνδοφλέβιος ἐνεσις νοβοκαΐνης πρέπει νὰ ἀποφεύγεται εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ ἐπὶ παρενέσεως τῶν βρόγχων. Διὰ τῆς ἐνέσεως νοβοκαΐνης δυνατὸν νὰ ἔχωμεν πολὺ καλὰ ἀποτελέσματα. Ταῦτα ὅμως δὲν διαρκοῦν συνήθως ἐπὶ μακρόν. Ἡ νοβοκαΐνη δύναται νὰ χρησιμοποιηθῇ ἐπίσης μὲ καλὰ ἀποτελέσματα ὑπὸ μορφήν ἀεροσόλ εἰς διάλυσιν 1%.

Ἐντὶ τῆς νοβοκαΐνης συνιστῶμεν καλύτερον τὴν ἐνδοφλέβιον ἐνεσιν ὑδατικοῦ διαλύματος 10 : 100 τοῦ μετανατρίου ἄλατος τοῦ παρα-αμινο-βενζοϊκοῦ ὀξέος (P.a.b.a) εἰς ποσότητα 10 κ. ἐκ. Ἡ ἐνεσις πρέπει νὰ γίνῃ λίαν βραδέως ὡς καὶ ἡ τῆς νοβοκαΐνης. Τὸ παρα-αμινο-βενζοϊκὸν ὀξύ συγγενεῦει χημικῶς πρὸς τὴν νοβοκαΐνην, στερεῖται ὅμως τῶν ἀναφερθεισῶν ἀνωτέρω παρενεργειῶν τῆς νοβοκαΐνης.

Καλὰ ἀποτελέσματα ἐπέρχονται καὶ ἐκ τῆς ἐνδοφλεβίου ἐνέσεως δύο συγγενῶν οὐσιῶν, τοῦ μαλάττε ντὲ ντίε θυλαμίνε ἢ τοῦ ἀσίντε σουσινίκ. Τὸ πρῶτον φέρεται ὑπὸ τὸ ὄνομα ντιμαλάν.

Τελευταίως γίνεται ὑπὸ τῶν ἀσθματικῶν χρήσις καὶ ἀντιϊσταμινικῶν φαρμάκων (ἀντιστίν, ἀντεργκάν, παραλὲν κ.λ.π. ἐπὶ ἐκδηλωθέντος ἀσθματικοῦ παροξυσμοῦ ἢ παρατεινομένου τοιοῦτου. Τὰ φάρμακα ταῦτα ἀσκοῦν κατ' ἐξοχὴν προληπτικὴν ἐπίδρασιν καὶ κυρίως ἐπὶ ἀλλεργικῆς φύσεως ἀσθμάτων. Οὕτω ἐὰν ἐκδηλωθῇ ἕνας ἀσθματικὸς παροξυσμὸς, ἡ χορήγησις ἀντιϊσταμινικοῦ φαρμάκου δὲν θὰ ἐξαφανίσῃ τοῦτον.

Μεγάλην σημασίαν ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐξέλιξιν καὶ τὴν παύσιν τοῦ ἀσθματικοῦ παροξυσμοῦ ἔχει ἡ διευκόλυνσις τῆς ἀποχρέμψεως, ἐὰν ὑπάρχουν ἐκκρίματα ἐντὸς τῶν βρόγχων, τὰ ὁποῖα λόγῳ τῆς κολλώδους συστάσεως τῶν ἀποφράσσουσιν αὐτοὺς καὶ κυρίως ἐπὶ τῶν βρογχικῶν ἀσθμάτων, δηλαδή τῶν ἀσθμάτων τὰ ὁποῖα ὀφείλονται εἰς φλεγμονὴν τῶν βρόγχων (βρογχίτιδα). Οὕτω ἐὰν πραγματοποιηθῇ ἡ ἀπόχρεμψις εἰς τὰς ἐν λόγῳ περιπτώ-

σεις, θὰ βελτιωθῆ σημαντικῶς ἢ κατάστασις τοῦ ἀσθματικοῦ.

Θὰ χορηγήσωμεν πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον βενζοϊκὸν νάτριον, τερπίνην κ.λ.π. Τὸ ἰώδιον διευκολύνει καὶ αὐτὸ τὴν ἀπόχρεμψιν, ἀλλὰ δὲν ἐνδείκνυται εἰς τὰς ὀξείας καταστάσεις, διότι ἐπαυξάνει τὸν ὑπάρχοντα ἤδη ἐρεθισμὸν τοῦ βρογχικοῦ βλεννογόνου.

Συμπέρασμα : Πάντα τὰ ἀνωτέρω φάρμακα θὰ μεταχειρισθῶμεν πρὸς καταπολέμησιν τοῦ παρατεινομένου ἀσθματικοῦ παροξυσμοῦ, ἐφ' ὅσον ἀποτύχη ἢ χρῆσις τῆς θεοφυλλίνης, τὴν ὁποίαν θὰ χορηγήσωμεν ἀφόβως εἴτε ἐνδοφλεβικῶς δύο φαρὰς ἡμερησίως ἢ εἴτε ὑπὸ μορφήν ἀεροσὸλ.

Ἐλαφρὰ ἢ μέση κρίσις

Περιεγράψαμεν τὴν θεραπείαν τῆς βαρείας καὶ παρατεινομένης ἀσθματικῆς κρίσεως. Ἦδη ἐρχόμεθα εἰς τὴν περιγραφὴν τῆς θεραπείας τῆς ἔλαφρᾶς ἢ μέσης βαρύτητος κρίσεως. Τὰ διάφορα θεραπευτικὰ μέσα, τὰ ὁποῖα εἶναι εἰς τὴν διάθεσιν τοῦ ἰατροῦ ὅσον καὶ ἀσθματικοῦ εἶναι πλελλὰ καὶ διάφορα.

Ὁ ἀπλούστερος τρόπος πρὸς καταπολέμησιν τῆς ἐν λόγω περιπτώσεως εἶναι ἡ εἰσπνοὴ διὰ τοῦ στόματος ἢ διὰ τῆς ρινὸς μικροτάτων σταγονιδίων διαλύματος ἀδρεναλίνης εἰς ἀναλογία 1 : 1000. Τὸ ἐν λόγω διάλυμα τίθεται εἰς εἰδικὴν συσκευὴν, ἡ ὁποία ἀποτελεῖται κυρίως ἐκ μιᾶς ἐλαστικῆς φούσκας (πουὰρ), ἐξ ἐνὸς ρύγχους τὸ ὁποῖον εἰσάγεται ὑπὸ τοῦ ἰδίου τοῦ ἀσθενοῦς ἐντὸς τοῦ στόματος ἢ τῶν ρωθῶνων καὶ ἐξ ἐνὸς μικροῦ δοχείου, ἐντὸς τοῦ ὁποίου τίθεται τὸ ὡς ἄνω διάλυμα καὶ τὸ ὁποῖον ἐγκλείει μικρὸν σωληνίσκον. Ὁ ἀσθενὴς ἀφοῦ εἰσάγει τὸ ρύγχος ἐντὸς τοῦ στόματος ἢ τῆς ρινός, πιέζει τὸ πουὰρ καὶ συγχρόνως εἰσπνέει. Εἰς τὸ ἐμπόριον ὑπάρχουν διάφορα συσκευάσματα, τὰ ὁποῖα περιέχουν ὡς βασικὴν οὐσίαν ἀδρεναλίνην 1 : 1000 ἢ ἐφεδρίνην εἰς διάλυμα 3%.

Τελευταίως ἀντὶ τῆς ἀδρεναλίνης καὶ τῆς ἐφεδρίνης χρησιμοποιεῖται διάλυμα νοραδρεναλίνης 1%, ἡ ὁποία φέρεται ὑπὸ διάφορα ὀνόματα ὡς π.χ. ἀλεδρίν, νεοπινίν, ντισπνεϊνχάλ κ.λ.π. Ἡ χρῆσις τῆς νοραδρεναλίνης εἶναι καλυτέρα τῆς ἀδρεναλίνης, καθότι στερεῖται ὠρισμένω δυσαρέστων ἐπακολούθων, τὰ ὁποῖα προέρχονται ἐκ τῆς χρήσεως τῆς ἀδρεναλίνης καὶ κυρίως τῆς ταχυκαρδίας καὶ τῆς ὑπερτάσεως.

Πρὸς καταπολέμησιν τῆς ἔλαφρᾶς ἢ μέσης ἐντάσεως κρίσεως δύναται ὁ ἀσθματικὸς νὰ χρησιμοποιήσῃ τὴν ἐφεδρίνην ὑπὸ μορφήν δισκίων, εἰς δόσιν 0,01 — 0,03 γραμ. Τὸ δισκίον λαμβάνεται δι' ὀλίγου ὕδατος ἅμα τῇ ἐνάρξει τῆς κρίσεως. Ἡ ἐφεδρίνη ἀποτελεῖ τὸ κύριον συστατικὸν τῶν κυκλοφορούντων εἰς τὸ ἐμπόριον σιροπιῶν καὶ δισκίων, διαφημιζομένων ὡς θεραπευτικῶν τοῦ ἀσθματος, ἐνῶ εἰς τὴν πραγματικότητά μόνον καταπαυσίν τῶν κρίσεων προκαλοῦν τὰ ἐν λόγω φάρμακα. Ἡ ἐφεδρίνη δύναται νὰ συνδυασθῇ ὑπὸ μορφήν ξηρίων (σκονάκια).

Ἀντὶ τῆς ἐφεδρίνης δύναται ὁ ἀσθματικὸς νὰ χρησιμοποιήσῃ τὴν νοραδρεναλίνην (ἀλεντρίν, νεοπινίν, ντισπνεϊνχάλ) ὑπὸ μορφήν δισκίων τὰ ὁποῖα ὅμως δὲν καταπίνονται μὲ νερό, ἀλλὰ τοποθετοῦνται μεταξὺ τῶν οὐλῶν καὶ τοῦ ἄνω χείλους, ἄφινονται δὲ εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν μέχρι τῆς πλήρους ἀπορροφῆσεως αὐτῶν. Ἡ χρῆσις τοῦ τελευταίου φαρμάκου διὰ τοῦ τρόπου

αυτοῦ ἔχει μεγάλην σημασίαν, διότι ἔτσι μόνον δρᾷ τὸ φάρμακον, καθότι δὲν ἀπορροφᾶται τὸ φάρμακον ἐὰν καταπωθῆ τοῦτο.

Ἐκτὸς τῶν ὡς ἄνω φαρμάκων, ἡ κατάπτωσης τῆς ἐλαφρᾶς κρίσεως ἐπιτυγχάνεται ἐὰν ὁ πραγματικῶς ἀσθενὴς καπνίσῃ ἓνα σιγαρέττον ἐκ φύλλων στραμονίου, ταῦτα φέρονται ἔτοιμα καὶ πωλοῦνται εἰς τὰ φαρμακεία.

Μετὰ τὰ ἀνωτέρω καθίσταται ἐμφανὲς ὅτι ὁ ἀσθματικὸς ἀσθενὴς ἔχει εἰς τὴν διάθεσίν του τρία συμπαθητικομημητικὰ φάρμακα (ἀδρεναλίνη, ἐφεδρίνη, νοραδρεναλίνη), τὰ ὁποῖα εἶναι πολὺ ἀποτελεσματικὰ πρὸς κατάπιασιν τῆς ἐλαφρᾶς ἢ μέσης ἐντάσεως κρίσεως, καὶ τὰ ὁποῖα δύναται νὰ χρησιμοποιήσῃ κατὰ τρόπον ἀπλοῦν εἴτε ὑπὸ μορφήν εἰσπνοῶν, εἴτε ὑπὸ μορφήν δισκίων λαμβανομένων δι' ὕδατος (ἐφεδρίνη) εἴτε ὑπὸ μορφήν ὑπογλωσίων δισκίων (νοραδρεναλίνη). Πρέπει ὅμως νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του τόσον ὁ ἰατρὸς ὅσον καὶ ὁ ἀσθματικὸς ὅτι ἡ συχνὴ χρῆσις τῶν ὡς ἄνω φαρμάκων δύναται νὰ προκαλέσῃ ἓνα βρογχόσπασμον, ὁ ὁποῖος δύναται νὰ μετατρέψῃ ἓνα ἀσθματικὸν μὲ ἐλαφρᾶς κρίσεις εἰς τοιοῦτον μὲ βαρείας κρίσεις.

Ὡς ἐκ τούτου πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται τὰ ἀνωτέρω φάρμακα μετὰ μεγάλης συνέσεως, ἵνα μὴ ἐπιβαρυνθῆ βραδύτερον ἢ κατάστασις τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐν τούτοις ἡ εὐκόλος χρῆσις τῶν τριῶν τούτων φαρμάκων καὶ μάλιστα ὑπὸ μορφήν εἰσπνοῶν ἀποβαίνει μᾶλλον ἐπιβλαβῆς εἰς τοὺς ἀσθματικούς, οἱ ὁποῖοι πολλάκις ἡμερησίως κáιμουν χρῆσιν τῆς συσκευῆς τὴν ὁποῖαν φέρουν πάντοτε μεταξύ των.

Ἐκτὸς τῶν τριῶν τούτων φαρμάκων ὑπάρχει ἓν ἄλλο φάρμακον, ἡ θεοφυλλίνη, ἡ ὁποῖα προκαλεῖ μίαν ἀξιόλογον βρογχοδιασταλτικὴν ἐνέργειαν, χωρὶς ὅμως νὰ προκαλῆ τὰ δυσάρεστα ἐπακόλουθα, τὰ ὁποῖα προκαλοῦνται ἀπὸ τὰ προηγούμενα φάρμακα.

Πιὸ πάνω ἀναφέραμε ὅτι ἡ θεοφυλλίνη εἶναι δραστικὸν φάρμακον πρὸς καταπολέμησιν τῆς μεγάλης ἐντάσεως ἀσθματικῆς κρίσεως, χορηγουμένη ὡς ἐνδοφλέβιος ἔνεσις. Εἰς τὴν παρούσαν ὅμως περίπτωσιν, ἤτοι πρὸς καταπολέμησιν τῆς ἐλαφρᾶς ἢ μέσης ἐντάσεως κρίσεως θὰ χορηγηθῆ ἡ θεοφυλλίνη εἴτε ὑπὸ μορφήν ὑποθέτων, εἴτε διὰ τοῦ στόματος, εἴτε ὑπὸ μορφήν ἀεροσόλης.

Διὰ τῶν ὑποθέτων (0,35 γρ. θεοφυλλίνη ἢ 0,40 γρ. νεφτραφυλλίνη ἢ 0,50 γρ. ἔταφυλλίνη) καταπαύει συντόμως ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἡ ἐλαφρὰ ἀσθματικὴ κρίσις. Ὁ ἀσθματικὸς δύναται νὰ χρησιμοποιήσῃ δύο καὶ ἐν ἀνάγκῃ τρία ὑπόθετα τὸ εἰκοσιτετράωρον.

Διὰ τοῦ στόματος (0,10 γρ. θεοφυλλίνης ἢ 0,15 γρ. νεφτρεφυλλίνη ἢ 0,25 γρ. ἔταφυλλίνη) ἐπίσης ἔχει καλὰ ἀποτελέσματα.

Ἡ θεοφυλλίνη κατὰ τὴν διὰ τοῦ στόματος χορήγησίν της δύναται νὰ συνδυασθῆ μετὰ τῆς ἐφεδρίνης εἰς μικρὰν ποσότητα (5 χιλ.) μετὰ τῆς παπαβερίνης, καφεΐνης, τῆς γκαρτενάλης.

Ἡ θεοφυλλίνη δρᾷ ἀποτελεσματικῶς καὶ ὑπὸ μορφήν ἀεροσόλης, ἡ περιγραφὴ τῶν ὁποίων ἀναφερέεται ἀνωτέρω (θεραπεία ἐντόνου καὶ παρατεινομένης κρίσεως).

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ

*Άμεσος αἰτία τῶν λεγομένων μολυσματικῶν νοσημάτων καὶ ἐν γένει τῶν ἐπιδημιῶν εἶναι, καθὼς γνωρίζομεν, τὰ διάφορα μικρόβια, τὰ ὁποῖα, ὅταν εἰσέλθωσιν εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν καὶ εὐρωσιν ἐκεῖ κατάλληλον ἔδαφος πρὸς ἐγκατάστασιν, ἀναπτύσσονται ἐλευθέρως καὶ προκαλοῦσι τὰς ποικίλας τῶν ἀσθενειῶν ἐκδηλώσεις καὶ νοσηρὰς διαταραχάς. Ἐπομένως πᾶσα ἐνέργεια ἡμῶν, τείνουσα εἰς τὸ νὰ ἐπιτύχη τὴν ἀποφυγὴν μολύνσεως καὶ τὸν περιορισμὸν τῆς διαδόσεως τῶν τοιούτων νοσημάτων, πρέπει πρωτίστως νὰ διευθύνηται ἐναντίον τῶν μικροβίων, καθ' ὅσον ἢ καταστροφή καὶ ἐκμηδένισις αὐτῶν ἀποτελεῖ τὸν σπουδαιότερον καὶ ἀσφαλέστερον τρόπον τῆς ἀντιδράσεως κατὰ τοῦ κινδύνου τῶν κολλητικῶν ἀσθενειῶν. Τοῦτο ἀκριβῶς ἐπιδιώκει σήμερον ἡ Ἐπιστήμη διὰ τῆς χρήσεως τῶν διαφόρων ἀντισηπτικῶν καὶ ἀπολυμαντικῶν μέσων.

Ἡ ἀπολύμανσις εἶναι προφυλακτικὴ μέθοδος, ἡ ὁποία σκοπεῖ νὰ ἐξουδετερώσῃ ἢ νὰ καταστρέψῃ τὰ σπέρματα τῶν μολυσματικῶν νόσων, ὅπου καὶ ἂν εὐρίσκωνται ταῦτα, εἰς τὸν ἀέρα, τὸ ἔδαφος, τὰ ἐνδύματα, τὰς κλινοστρωμνάς, τὰς θρόνας, τὰ ἐπιπέλα, τὰ σκεύη καὶ λοιπὰ ἀντικείμενα ἢ ἀκόμη καὶ εἰς τὰ διάφορα μέρη τοῦ ἀνθρώπινου σώματος.

Ἡ ἀντισηψία ἀφ' ἑτέρου ἀποβλέπει εἰς τὸ νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν τοιούτων μικροβιακῶν μολυσμάτων, ἀφοῦ πλέον ἐγκατασταθῶσιν αὐτὰ εἰς κανέν μέρος, σῶμα ἢ πρῶγμα. Συνήθως ὁμως αἱ δύο μέθοδοι αὐταὶ συνδυάζονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἰς τὴν πράξιν καὶ διὰ τοῦτο ἡ διάκρισις αὐτῶν, ὅχι μόνον ἀποβαίνει πολλάκις ἀδύνατος, ἀλλὰ καὶ εἶναι συνάμα ὅλως διόλου ἀνωφελής.

Τὰ διάφορα ἀπολυμαντικὰ μέσα, τὰ ὁποῖα μεταχειρίζομεθα διὰ προφυλακτικούς καὶ ἐξυγνιαστικούς σκοπούς, διαίρουνται - ἀναλόγως τῆς φύσεως αὐτῶν εἰς τρεῖς κατηγορίας δηλαδὴ εἶναι:

Α.) Μηχανικά. Ταῦτα ἐκπληροῦσι τὸν πρῶτον ὄρον τῆς ἀπολυμάνσεως, διότι ἀπομακρύνουσι διὰ τῆς ἐνεργείας των ἀπὸ τὰ μεμολυσμένα μέρη τὰ διάφορα μικροβιακὰ στοιχεῖα.

Τὸ ἀπλούστερον καὶ προχειρότερον ἀπολυμαντικὸν μέσον τοῦ εἴδους τούτου εἶναι ἡ πλύσις διὰ κοινοῦ καὶ καθαροῦ ὕδατος, ἡ ὁποῖα συντελεῖ κάπως εἰς τὸν καθαρισμὸν τῶν μολυνθέντων μερῶν καὶ τὴν ἀπαλλαγὴν αὐτῶν ἀπὸ τῶν μικροβιακῶν σπερμάτων, διότι παρασύρει μηχανικῶς τὰ μολύσματα, τὰ ὁποῖα ὑπάρχουσι τυχὸν προσκεκολλημένα εἰς τὰς χεῖρας, τὸ πρόσωπον, τὸ στόμα καὶ εἰς ἄλλα σημεῖα τοῦ ἀνθρώπινου σώματος ἢ εὐρίσκονται εἰς διάφορα μέρη τῶν κατοικιῶν μας. Αἱ τοιαῦται πλύσεις καὶ ὅταν ἀκόμη γίνωνται μὲ ὕδωρ, μὴ περιέχον καμμίαν ἀντισηπτικὴν οὐσίαν, ἔχουσι κάποιαν σημασίαν, ἀποτελοῦσι δέ, καθὼς θὰ ἴδωμεν κατωτέρω, τὸν πρόλογον οὕτως εἰπεῖν πάσης σοβαρωτέρας ἀπολυμάνσεως.

Ἡ κάλλιστον ἐπίσης μηχανικὸν μέσον ἀπολυμάνσεως εἶναι ὁ τακτικὸς ἀερισμὸς τῶν οἰκημάτων δωματίων καὶ ἐν γένει μερῶν, εἰς τὰ ὁποῖα διαμένουσι πολλὰ ἄτομα ἢ νοσηλεύονται ἀσθενεῖς, καθ' ὅσον διὰ τῆς τοιαύτης συχνῆς ἀνανεώσεως τοῦ ἀέρος τῶν περιορισμένων χώρων καθαρίζεται ἡ ἀτμόσφαιρα ἀπὸ τῶν αἰωρουμένων ἐν αὐτῇ μολυσματικῶν σπερμάτων, ἐκδιώκοντα: δὲ συνάμα διὰ τῶν σχηματιζομένων ρευμάτων τοῦ ἀέρος καὶ τὰ

Διάφορα μικρόβια, ὅσα ὑπάρχουσιν ἐκεῖ.

Μερικὰ σώματα, ὅπως π.χ. ὁ ἄνθραξ, ὁ γύψος, ἡ ξηρὰ γῆ κτλ., ἔχουσι τὴν ἰδιότητα ν' ἀπορροφῶσιν εἰς μεγάλας ποσότητας τὰ ἀέρια, τοὺς ἀτμοὺς καὶ τὰ οἰάφορα ὑγρά, ὅταν τεθῶσιν ἐντὸς περιβάλλοντος, τὸ ὁποῖον περιέχει αὐτά. Συγχρόνως ὅμως μὲ αὐτὴν τὴν ἀπορρόφησιν παραλαμβάνουσι καὶ τὰ συνυπάρχοντα μιάσματα ἢ τὰ πτητικὰ τῶν ὀργανικῶν ἀποσυνθέσεων προϊόντα, οὕτω δὲ συντελοῦσιν εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν διαφόρων μερῶν. Αἱ οὐσίαι αὐταὶ χρησιμοποιοῦνται ὡς μέτρια ἀπολυμαντικὰ μέσα, διότι, ριπταμεναί εἰς τοὺς βόθρους τῶν ἀποπάτων ἢ ἀναμιγνυόμεναι μὲ τὰ ἀποχωρήματα τῶν ἀσθενῶν, συγκρατοῦσι μέρος τῶν μολυσματικῶν στοιχείων καὶ ἐπομένως συντείνουσι, ὅπως ἐλαττωθῇ ὁ κίνδυνος τῆς ἐξ αὐτῶν μολύνσεως.

Β.) Φυσικὰ μέσα, θελαδὴ ἐκεῖνα, τῶν ὁποίων ἡ ἐνέργεια βασίζεται ἐπὶ τινος φυσικῆς δυνάμεως ἢ ἰδιότητος τῶν σωμάτων.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι ἐκτὸς τῶν ἄλλων συνθηκῶν, αἱ ὁποῖαι εὐνοοῦσι τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων, πρὸς συντήρησιν αὐτῶν ἀπαιτεῖται καὶ ἡ ὑπαρξίς μετρίας θερμοκρασίας. Ὄταν ἡ θερμότης αὐτὴ ἀνέλθῃ εἰς ὑψηλοτέρους βαθμοὺς καὶ ὑπερβῇ τὸ κατὰ μέτρον ὄριον, ὄχι μόνον δὲν ἐξασκεῖ καμμίαν εὐνοϊκὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν διαφόρων μικροβιακῶν στοιχείων, ἀλλὰ τουναντίον ἐπιφέρει ταχέως τὴν καταστροφὴν αὐτῶν. Ἄρα ἡ ὑψωμένη θερμοκρασία ἐνεργεῖ ὡς κάλλιστον ἀπολυμαντικὸν μέσον καὶ ὡς τοιοῦτον ἐφαρμόζεται ἀποτελεσματικῶς εἰς πλείστας περιστάσεις.

Τὸ ὄριον, πέραν τοῦ ὁποίου ἡ ζωὴ τῶν μικροβίων διακόπτεται ὑπὸ τῆς θερμότητος, δὲν εἶναι σταθερὸν, ποικίλλει ἀναλόγως τῶν περιστάσεων καὶ ἐξαρτᾶται Ἰον) ἀπὸ τὸ εἶδος καὶ τὴν προέλευσιν τῶν μικροβίων, 2ον) ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς θεροκρασίας (ξηρᾶς ἢ ὑγρᾶς) καὶ 3ον) ἀπὸ τὴν διάρκειαν τοῦ χρόνου τῆς θερμότητος. Κατὰ γενικώτερον κανόνα θερμοκρασίας 65ο—70ο βαθμῶν Κελσίου εἶναι ἀρκετὴ ὅπως καταστρέψῃ τὴν ζωτικότητα τῶν διαφόρων μολυσματικῶν στοιχείων. Μ' ὅλα ταῦτα ὑπάρχουσι μερικὰ μικρόβια, καθὼς π.χ. τὸ τῆς φυματιώσεως, τοῦ ἄνθρακος, τοῦ τετάνου κτλ., τὰ ὁποῖα ἀνθίστανται περισσότερον. Ἐπίσης οἱ σπόροι τῶν μικροβίων παρουσιάζουσι πολὺ μεγαλυτέραν ἀντοχὴν, διότι ἡ θερμοκρασία τοῦ βρασμοῦ (100ο ἢ Ε.) δὲν ἀρκεῖ πρὸς καταστροφὴν των, ἀλλ' ἀπαιτεῖται ἐνέργεια θερμοότητος 110ο ἢ 120ο καὶ πλέον βαθμῶν.

Κατὰ τὰ πειράματα τῶν διαφόρων ἐρευνητῶν ἡ θερμοκρασία, εἰς τὴν ὁποῖαν καταστρέφονται τὰ διάφορα παθογόνα μικρόβια ἐν διαστήματι δέκα λεπτῶν τῆς ὥρας εἶναι ἡ ἑξῆς:

ὁ πυογόνος σταφυλόκοκκος τῶν ἀποστημάτων	58ο β Ε
ὁ στρεπτόκοκκος τοῦ Ἑρυσιπέλατος	54ο
ὁ βάκιλλος τοῦ Ἄνθρακος	54ο
οἱ σπόροι αὐτοῦ	110ο
ὁ βάκιλλος τοῦ Τυφοειδοῦς πυραιοῦ	56ο
» τῆς Μάλεως	53ο
» τῆς Πνευμονίας	59ο
» τῆς Φυματιώσεως	71ο
οἱ σπόροι αὐτοῦ	103ο
βάκιλλος τῆς Ἀσιατικῆς χολέρας	52ο
τὸ μόλυσμα τῆς Εὐλογίας	55ο
τὸ μόλυσμα τῆς Λύσσης	60ο

Τίνι τρόπῳ γίνεται ἡ ἀπολύμανσις διὰ τῆς μεγάλης θερμοκρασίας. θὰ ἐκθέσωμεν κατωτέρω.

Ὅπως ἡ θερμότης οὕτω καὶ τὸ ψῦχος ἐπιδρά ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῶν μικροβίων· τοῦτο ὅμως δὲν δύναται τόσον νὰ χρησιποιηθῆ ὡς ἀπολυμαντικὸν μέσον, διότι δὲν καταστρέφει ἐντελῶς τὰ μολύσματα, ἀλλ' ἀπλῶς μόνον σταματᾷ προσκαίρως τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν.

Τὸ φῶς καὶ μάλιστα τὸ ἡλιακὸν ἐξασκεῖ σημαντικὴν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν μικροβίων, χρησιμεύει δὲ ὡς ἄριστον καὶ ἰσχυρότατον ἀπολυμαντικὸν μέσον διότι ὄχι μόνον καταστρέφει τὰ διάφορα μικροβιολογικὰ στοιχεῖα, ἀλλὰ καὶ ἐξασθενίζει τὴν δύναμιν τῶν τοξινῶν δηλαδὴ τῶν δηλητηρίων, τὰ ὅποια ἐκκρίνουσι ταῦτα. Ἐὰν δὲν ὑπῆρχε φῶς ἐπὶ τῆς γῆς, θὰ ἐπήρχετο τοιοῦτος πολλαπλασιασμός τῶν παθογόνων μικροβίων ὥστε ἡ ζωὴ τῶν ὄντων θὰ καθίστατο ἀδύναμος. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον τὰ σκοτεινὰ καὶ ὑγρὰ μέρη εἶναι αἱ συνηθέστεραι ἐστίαί τῶν μεταδοτικῶν νοσημάτων, διότι διατηροῦσιν σπέρματα τῶν διαφόρων ἀσθενειῶν, ἰδίως τῆς φυματιώσεως, τῆς διφθερίτιδος κ.ἄ.

Τῆ εὐεργετικῇ ταύτῃ ἐνέργειαν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων χρησιμοποιοῦμεν δι' ὑγιεινοῦς σκοποῦς καὶ πρὸς ἀπολύμανσιν μολυνθέντων δωματίων ἀντικειμένων, ἐνδυμάτων, κλινοστρωμάτων κτλ., ἐφήρμοσε δὲ τελευταίως ἡ Ἱατρικὴ καὶ εἰς τὴν θεραπείαν διαφόρων ἀσθενειῶν καὶ πρὸ πάντων τῆς φθίσεως τῆς εὐλογίας, μερικῶν δερματοπαθειῶν κ.ἄ. Τὸ φῶς ἐπὶ τῶν διαφόρων μικροοργανισμῶν ἐνεργείας του συντελεῖ εἰς τὴν ἐξυγίανσιν τοῦ ὕδατος τῶν λιμνῶν καὶ τῶν ποταμῶν, ἡ δὲ τοιαύτη ἐξυγιαστικὴ ἐνέργεια ἐκτείνεται κατὰ τὰς ἐρεῦνας τῶν ἐπιστημόνων εἰς βάθος ἐνὸς ἢ ἐνὸς καὶ ἡμίσεος μέτρου.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀπολυμαντικὴν δύναμιν τοῦ φωτός ὑπάρχει μεγάλη διαφορὰ μεταξὺ τῆς ἀμέσου ἐπιδράσεως τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων καὶ τῆς ἐνεργείας τοῦ διαχύτου φωτός. Οὕτω ἐνῶ ὁ βράκιλλος τοῦ τυφοειδοῦς πυρετοῦ φονεύεται εἰς 25 ἢ 30 λεπτὰ τῆς ὥρας, ὅταν ἐκτεθῆ κατ' εὐθείαν εἰς τὸν ἥλιον, τὸ ἴδιον μικρόβιον ἀπαιτεῖ ὀκτῶ ἕως δέκα ὥρας ἰδιὰ νὰ χάσῃ τὴ ζωτικότητά του ὑπὸ τὸ διάχυτον φῶς. Ἐπίσης ἡ τοιαύτη ἀπολυμαντικὴ ἐνέργεια ἐξαρτᾶται καὶ ἀπὸ τὸ εἶδος τῶν παρασιτικῶν στοιχείων, διότι μερικὰ μὲν μικρόβια καταστρέφονται εὐκολώτερον, ἀλλὰ δὲ πάλιν, ὅπως π.χ. τὰ ζῶντα ἐντὸς τῶν ὑδάτων, δὲν δεικνύουσι καμμίαν εὐαισθησίαν πρὸς τὴν ἐπήρειαν τοῦ φωτός, τέλος ὑπάρχουσι μύκητές τινες, καθὼς εἶναι τὸ φύραμα τοῦ οἰνοπνεύματος, οἱ ὅποιοι ἀναπτύσσονται περισσότερον μὲ τὸ φῶς.

ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΑΣΚΑΡΙΔΕΣ

Ὑπὸ τοῦ Ἱατροῦ ΑΝΤ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Ἡ συχνότερα μόλυνσις τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ σκουλήκια εἰς ὅλον τὸν κόσμον εἶναι ἡ μόλυνσις ἀπὸ Ἀσκαρίδες, φυσικὰ καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα, χώραν

καθυστερημένην ή μόλυνσις είναι συχνοτάτη. Ἀπὸ διεθνεῖς στατιστικὰς ἔχει διαπιστωθῆ ὅτι 144 ἑκατομμύρια ἄνθρωποι εἰς ὅλον τὸν κόσμον εἶναι μολυσμένοι ἀπὸ ἀσκαρίδες· εἰς τὴν Ἑλλάδα ἡ μόλυνσις ἀπὸ ἀσκαρίδες κυμαίνεται ἀπὸ 20% εἰς τὰς πόλεις μέχρι 95% εἰς τὰς ἀγροτικὰς περιοχάς. Εἰς τὰς περιοχὰς αὐτὰς ὁ πληθυσμὸς ἔχει συνηθίσει τόσο πολὺ νὰ βλέπῃ σκουλήκια. Ἔτσι προέκυψε ἡ γνώμη ποὺ ἐπικρατεῖ εἰς μερικὰ χωριά μας ὅτι τὰ σκουλήκια αὐτὰ μᾶς χρειάζονται γιὰ τὴν καλὴ χώνευση. Πρέπει νὰ σημειωθῆ ὅτι ὅσον ἀθλιώτεροι εἶναι αἱ ὑγιεινομικαὶ συνθήκαι (ὑδρευσις, ἀποχέτευσις, γαμῆλὸν βιοτικὸν ἐπίπεδον καὶ καθαριότης) ἐνὸς χωριοῦ τόσοι περισσότεροι κάτοικοι τοῦ χωριοῦ αὐτοῦ ἔχουν σκουλήκια. Ἡ Βασικώτερη, ὅμως ἀφορμὴ εἶναι ἡ ἔλλειψις ἀποχωρητηρίων εἰς τὴν ὑπαιθρον χώραν.

Ἡ ἀσκαρὶς εἶναι ἓνα σχετικῶς μεγάλο σκουλήκι 2-4 ἑκατοστῶν καὶ περισσότερον κάποτε εἰς χρώματος λευκοποῦ ἢ χρυσοκιτρίνου· ὑπάρχουν ἄρρενα καὶ θήλεα σκουλήκια ἀσκαρίδων τὰ ὁποῖα μετὰ σύμμειξιν γεννοῦν ὠὰ. Ἡ ζωὴ τῆς ἀσκαρίδος διαρκεῖ ἐν ἔτος περίπου. Μιὰ θήλεια ἀσκαρὶς γεννᾷ 200.000 ὠὰ τὴν ἡμέρα περίπου. Εἰς ὅλην δὲ τὴν ζωὴν αὐτῆς μία θηλυκὴ ἀσκαρὶς μπορεῖ νὰ γεννήσῃ περὶ τὰ 25 ἑκατομμύρια ὠὰ.

Εἶπαμε ὅτι αἱ ἀσκαρίδες, ἄρρενες καὶ θήλειαι, γονιμοποιοῦνται εἰς τὸ ἔντερον τοῦ μολυσμένου ἀνθρώπου καὶ ἀποτελοῦν τὸ ἄλλαγμα τῆς γονιμοποιήσεως αὐτῆς εἶναι αἱ χιλιάδες τῶν ὠῶν τὰ ὁποῖα ἀποβάλλονται μετὰ τὰ κόπρανα τοῦ μολυσμένου ἀτόμου. Ἀπὸ αὐτὰ τὰ ὠὰ γίνεται ἡ μόλυνσις. Τὰ ὠὰ τῶν ἀσκαρίδων ἐὰν ἀποτεθοῦν εἰς ὑγρὸν ἢ καλλιεργημένον ἔδαφος εἰς τὸ ὁποῖον νὰ ὑπάρχη σκιά, μποροῦν νὰ ζήσουν ἐπὶ τρία ἢ καὶ πλέον ἔτη καὶ νὰ προκαλέσουν μόλυνσι νὰ ζήσουν ἐπὶ τρία ἢ καὶ πλέον ἔτη καὶ ἄμμωδες τὰ ὠὰ καταστρέφονται πρὶν νὰ ὠριμάσουν καὶ νὰ γίνουν μολυσματικά. Γιατὶ πρέπει νὰ σημειωθῆ ὅτι τὰ ὠὰ ποὺ βγαίνουν μετὰ τὰ κόπρανα τοῦ μολυσμένου ἀνθρώπου εἶναι ἄωρα ἢ πρέπει νὰ ὠριμάσουν εἰς τὸ ἔδαφος ὑπὸ εὐνοϊκοὺς ὄρους· τὰ ὠὰ ἀσκαρίδος χρειάζονται 7-12 ἡμέρας γιὰ νὰ ὠριμάσουν καὶ νὰ μποροῦν νὰ προκαλέσουν μόλυνσιν. Τὰ ὠὰ, εἰς ξηρὸν ἔδαφος καὶ ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπίδρασιν τοῦ ἡλιακοῦ φωτὸς καταστρέφονται ἐντὸς 24 ὡρῶν. Ἡ ψύξις ὅμως δὲν τὰ καταστρέφει καὶ δύνανται νὰ ἐπιζήσωσιν.

Π ὥ ς μ ο λ Ὑ ν ε τ α ἰ ὁ ἄ ν θ ρ ω π ο ς. (Γιὰ νὰ μολυνθῆ ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ πάρῃ τὰ ὠὰ αὐτὰ ἀπὸ τὸ στόμα, εἴτε μετὰ ἀκάθαρτες χεῖρες, εἴτε μετὰ τρόφιμα τὰ ὁποῖα ἐρύπαναν οἱ μυῖγες καὶ οἱ κατσαρίδες. Τὰ ἔντομα αὐτὰ — ὅπως εἶπαμε καὶ ἄλλαχού — τρέφονται εἰς τὰ περιττώματα καὶ κατόπιν πηγαίνουν εἰς τρόφιμα τὰ ὁποῖα τρώγομε ὠμά (φρούτα, σαλάτες, τυρί, ψωμί κλπ.) καὶ ἀφήνουν τὶς ἀκαθαρσίες ποὺ πῆραν ἀπὸ τὰ κόπρανα. Μαζὶ μετὰ τὶς ἀκαθαρσίες αὐτὲς πέρνουν καὶ τὰ ὠὰ τῶν σκουληκιῶν.

Ὅταν λοιπὸν ὁ ἄνθρωπος κατὰ κάποιον τρόπον καταπίει τὰ ὠὰ τῶν ἀσκαρίδων τὰ ὠὰ αὐτὰ ὅταν φθάσουν στὸ λεπτὸ ἔντερον ἐκκολάπτονται εἰς μικρὰ σκουληκάκια, τὶς προνύμφες, ὅπως λέγονται· αἱ προνύμφαι αὐταὶ τρυποῦν τὸ βλενογόνον τοῦ ἐντέρου καὶ εἰσέρχονται εἰς τὴν κυκλοφορίαν, πηγαίνουν εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀνεβαίνουν εἰς τοὺς βρόγχους καὶ ἀπὸ τὸν εἰσοφάγον κατέρχονται πάλιν εἰς τὸ λεπτὸν ἔντερον. Κατὰ τὴν μετανάστευσιν αὐτὴν αἱ προνύμφαι μεγαλώνουν, εἰς δὲ τὸ λεπτὸν ἔντερον ὠριμάζουν καὶ γίνονται πλέον ἐνήλικαι ἀσκαρίδες. Ἀπὸ τότε ποὺ θὰ καταπίῃ

κάνεις τὰ ὠὰ μέχρις ὅτου γίνει ὅλος ὁ κύκλος, ἢ γονιμοποίησις, ἢ παραγωγή ὠῶν στὸ ἔντερο χρειάζεται δύο μῆνες.

Συμπτώματα. Εἶναι διάφορα, ἢ ἀναλόγως τῆς περιόδου τοῦ κύκλου ἐξελίξεως π.χ. ὅταν αἱ προνύμφαι εὐρίσκονται εἰς τοὺς πνεύμονας προκαλοῦν φαινόμενα θρογγίτιδος, πνευμονίας, αἰμόπτυσεις, συμφορητικά φαινόμενα τοπικῶς κλπ. Ἐπίσης αἱ προνύμφαι μποροῦν νὰ μποῦν στὰ λεμφικὰ ἀγγεῖα ἢ νὰ εἰσέλθουν στὴν περιτοναϊκὴν κοιλότητα, νὰ δώσουν πόνους ἢ συμπτώματα περιτονίτιδος. Ἐπίσης δυνατὸν αἱ προνύμφαι διὰ τῆς κυκλοφορίας νὰ ἐγκατασταθοῦν εἰς οἰσδήποτε ὄργανον (νεφροί, πύελος κλπ.). Αἱ ἐνήλικοι ἀσκαρίδες ἔχουν ἰδιαιτέραν προτίμησιν, νὰ εἰσέρχωνται στοὺς χολαγωγούς, ἢ νὰ προκαλοῦν φαινόμενα ἀπὸ τοῦ ἥπατος ἢ τῆς χολῆς· εἶναι δυνατὸν μάλιστα νὰ ἀποφράξουν τὸν χοληδόχον πόρον καὶ νὰ προκαλέσουν ἴκτερον. Σκωληκοειδίτις ἀπὸ ἀσκαρίδες δὲν εἶναι σπάνια.

Ὅταν αἱ ἀσκαρίδες εἶναι πολλαὶ στὸ ἔντερον προκαλοῦν ζάλες, κοιλιακὰς ἐνοχλήσεις, ἀναφυλακτικὰ φαινόμενα στὸ δέρμα κλπ. Ὅταν εἶναι πολλὰς ἀσκαρίδες στὸ ἔντερον μεταναστεύουν κάποτε πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἀποβάλλονται ἀπὸ τὸ στόμα δι' ἐμέτου. Ἡ ἀφθονία τῶν ἀσκαρίδων μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ ἀπόφραξιν τοῦ ἐντέρου ἢ νὰ δώσῃ εἰκόνα περιτονίτιδος. Δὲν εἶναι σπάνια αἱ περιπτώσεις ἀσθενῶν πού ἐχειρουργήθησαν δι' ἐντερικὴν ἀπόφραξιν καὶ περιτονίτιδα καὶ ἰστὴν ἐγχείρησιν ἀνευρέθησαν χιλιάδες ἀσκαρίδων αἱ ὁποῖαι ἦσαν τὸ σῶμα τοῦ ἐγκλήματος. Διάρρησις τοῦ ἐντέρου ἢ σαλπινγίτις δημιουργοῦνται συχνάκις ἐξ ἀσκαρίδων. Ὅταν ὑπάρχουν πολλὰ ἀσκαρίδες εἰς τὸ ἔντερον ἐπὶ παιδίων, αὐτὰ εἶναι διαρκῶς ἀσθενικά, δὲν τρέφονται καὶ ὡς ἐκ τούτου ἔχουν καθυστέρησιν εἰς τὴν σωματικὴν ἢ πνευματικὴν ἀνάπτυξιν.

Ἡ μόλυνσις δι' ἀσκαρίδων δὲν εἶναι ἐπικίνδυνος, ἀλλὰ ὅταν εἶναι ἀφθονεὶς εἰς τὸ ἔντερον δυνατὸν νὰ προκαλέσουν πνευμονίαν. Φυσικὰ εἰς τὰς περιπτώσεις περιτονίτιδος ἀπόφραξις κλπ., ἐξ ἀσκαρίδων ἂν δὲν γίνῃ ἐγχείρησις ὁ ἀσθενὴς δυνατὸν νὰ ἀποθάνῃ, ἂν ἢ κατὰστασις συνεχισθῇ.

Ἡ θεραπεία εἶναι εὐκόλος.

Πρόληψις. 1) Νὰ μὴν ὑπάρχουν ἐκτεθημένα κόπρανα εἰς τὸ ὑπαίθριον ἢ εἰς ἀνοικτοὺς χώρους· ἢ διὰ νὰ μὴν ὑπάρχουν κόπρανα πρέπει νὰ ὑπάρχουν ἀποχωρητήρια· ἢ ἔλλειψις ἀποχωρητηρίων ἀποτελεῖ τὸ μεγαλύτερον κακὸν τῆς ἀγροτικῆς Ἑλλάδος.

2) Πρέπει νὰ τηροῦνται οἱ κανόνες ὑγιεινῆς καὶ καθαριότητος πλῆσις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ γεύματος.

3) Ἡ χρησιμοποίησις τῶν κοπράνων τοῦ ἀνθρώπου διὰ τὴν λίπανσιν ἀγρῶν ἢ λαχανοκήπων εἶναι μία τῶν σημαντικωτέρων ἀφορμῶν διαδόσεως τῆς νόσου.

4) Νὰ γίνεταί καταπολέμησις τῶν μυιῶν καὶ τῶν κατσαρίδων.

5) Τὸ σπουδαιότερον ὅλων εἶναι ἡ ἐκπαίδευσις τοῦ πληθυσμοῦ ὥστε νὰ μάθῃ νὰ προφυλάσσεται καὶ νὰ λαμβάνῃ μέτρα ἀνάλογα διὰ κάθε περίπτωση.

6) Τὸ σχολεῖον καὶ ἡ ἐκκλησία εἶναι οἱ χώροι ὅπου πρέπει νὰ γίνεταί συνεχῆς διδασκαλία τῶν κανόνων ὑγιεινῆς.

ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΚΩΛΗΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ

Ο άνθρωπος προσβάλλεται και από μια κατηγορία σκωληκικών που λέγονται **Ταινία** (έκτος από τον έχινόκοκκο που και αυτός ανήκει στην κατηγορία αυτή). Είς την Ελλάδα τα συχνότερα είδη ταινιών είναι τα εξής:

- 1) Η ταινία του χοίρου (ή έντοπος ταινία όπως λέγεται επειδή φέρει στην κεφαλήν ακάνθας).
 - 2) Η ταινία του βοός.
 - 3) Η ταινία Υμενολέπις των ποντικών.
 - 4) Η ταινία Διπυλίδιον του κυνός και γαλής.
 - 5) Η ταινία Βοθριοκέφαλος.
- Απ' αυτές αι τρεις πρώται είναι συχνόταται αι δε δύο τελευταίαι είναι σπανιώταται είς την χώραν μας.

1) Η ταινία του χοίρου είναι παράσιτον των χοίρων από τους οποίους μολύνεται και ο άνθρωπος. Ο σκώληξ έχει μήκος 4—5 μέτρα και αποτελείται από μίαν μικροσκοπικήν κεφαλήν, τὸ δὲ σῶμα ἀπὸ μικρὰ τμήματα που λέγονται προγλωττίδες ήνωμένα πρὸς ἄλληλαι εἰς μακρὰν ἄλυσσον· κάθε προγλωττίς εἶναι αὐτόνομος περιέχουσα διπλᾶ γεννητικὰ ὄργανα ἄρρενα καὶ θήλεα· εἶναι δηλαδή οἱ σκώληκες αὐτοὶ ἔρμαφρόδιτοι. Μέσα εἰς τὴν προγλωττίδα γίνεται γονιμοποίησις καὶ παράγονται χιλιάδες ὠν τὰ ὅποια ἀποβάλλονται στὰ κόπρανα. Ἄλλὰ καὶ αἱ τελευταίαι προγλωττίδες (αἱ ἔγκυοι προγλωττίδες) ἀποσπῶνται καὶ τὰς ἀνευρίσκομεν στὰ κόπρανα, ὡς στενόμακρα λευκὰ τέμαχια, παρουσιάζοντα κίνησιν καὶ εὐκόλως ἀναγνωριζόμενα.

Πὼς γίνεται ἡ μόλυνσις τοῦ χοίρου καὶ τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ ὠὰ τῆς ταινίας τὰ ὅποια ἀποβάλλονται μαζὶ μὲ τὰ κόπρανα τῶν πασχόντων μολύνουν τὸ ἔδαφος, τὰ χόρτα κλπ. Ο χοῖρος τρεφόμενος ἀπὸ ἀκαθαρσίαις, εἴτε ἀπὸ χόρτα μολυσμένα καταπίνη τὰ ὠὰ ἢ καὶ εἰς προγλωττίδες που ἀπεβλήθησαν καὶ μολύνεται. Τὰ ὠὰ ἐκκολλᾶπτονται στὸν στόμαχον τοῦ χοίρου καὶ τὸ ἐξερχόμενον ἔμβρυον ἀπὸ τὸ ἔντερον εἰσέρχεται, στὴν κυκλοφορίαν καὶ μεταβαίνει καὶ ἐγκαθίσταται εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος τοῦ χοίρου καὶ κατὰ προτίμησιν εἰς τοὺς μῦς αὐτοῦ. Τὸ ἐγκυστωμένον εἰς τοὺς μῦς τοῦ χοίρου ἔμβρυον τῆς ταινίας ὀνομάζεται **κυστίκερκος**. Ο κυστίκερκος ἀποτελεῖ ἓνα μικρὸν ὄγκον ὃ ὁποῖος μεγαλῶνει μέχρις ἑνὸς σημείου. Ο ἄνθρωπος μολύνεται ὅταν φάγη χοιρινὸ κρέας πλημμελῶς ἐψημμένον (λουκάνικα, καπνιστὰ) φέρουν κυστίκερκους. Εἰς τὸ ἔντερον τοῦ ἀνθρώπου τὸ περίβλημα τοῦ κυστίκερκους διαλύεται καὶ τὸ ἐντὸς αὐτοῦ ἔμβρυον τῆς ταινίας ἐξέρχεται καὶ ἀναπτύσσεται βαθμηδὸν γίνεται ἐνήλικος ταινία καὶ ἔτσι ὁ ἄνθρωπος εἶναι πλέον μολυσμένος διὰ ταινίας.

Τὰ συμπτώματα που προκαλεῖ ἡ ταινία αὕτη εἶναι κυρίως γαστρεντερικὰ διαταραχαί, ἀλλεργικὰ φαινόμενα, ζάλη κλπ. Γενικῶς τὰ συμπτώματα δὲν εἶναι σοβαρὰ καὶ ἡ διάγνωσις γίνεται δι' ἐξετάσεως τῶν κοπράνων. Ἡ θεραπεία εἶναι εὐκόλος συνισταμένη εἰς τὴν χορήγησιν φαρμάκων ὥστε νὰ

ἀποβληθῆ ἡ ταινία. Συνήθως ἰδὲν ἀποβάλλεται ἡ κεφαλὴ ἢ ὁποῖα εἶναι προσκεκολλημένη εἰς τὸν βλενογόνον τοῦ ἐντέρου καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτῆ ἡ ταινία ξαναγίνεται, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ ἀποβληθῆ καὶ ἡ κεφαλὴ δι' ἐπαναλήψεως τῆς θεραπείας ἢ ἀλλαγῆς τοῦ φαρμάκου.

Κυστικέρκωσις. Ἀπὸ τὴν παρουσίαν τῆς ταινίας εἰς τὸ ἔντερον δὲν κινδυνεύη ἀμέσως ἡ ζωὴ τοῦ πάσχοντος. Ὑπάρχει ὅμως ἕνας ἄλλος κίνδυνος σοβαρός. Νὰ γίνῃ ἐκκόλασις ὠν τῆς ταινίας εἰς τὸ ἔντερον τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸ ἔμβριον νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν κύκλοφορίαν καὶ νὰ μεταβῆ εἰς ἕνα ἄλλο ὄργανον τοῦ σώματος, νὰ γίνῃ δηλ. ὅ,τι ἀκριβῶς γίνεται εἰς τὸν χοῖρον ὅταν καταπίνῃ ὡὰ ἢ προγλωττίδας τῆς ταινίας. Ἔτσι δημιουργοῦνται κυστίκερκοι εἰς διάφορα σημεῖα τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, οἱ ὁποῖοι βαθμηδὸν μεγαλώνουν καὶ δημιουργοῦν ὄγκους τοπικούς μὲ συμπτώματα ἀνάλογα πρὸς τὸ ὄργανον εἰς τὸ ὁποῖον ἔγινε ἡ ἐγκατάστασις. Ἀπὸ τὰς συνηθεστέρας ἐγκαταστάσεις τοῦ κυστικέρκου εἶναι ὁ ἐγκέφαλος καὶ ὁ ἀσθενὴς παρουσιάζει συμπτώματα ἐπιληψίας. Ἡ διάγνωσις εἶναι πολλὰκις δύσκολος καὶ ἡ θεραπεία εἶναι χειρουργικὴ δι' ἀφαιρέσεως τοῦ κυστικέρκου. Αὐτὸ ὅμως ἰδὲν εἶναι πάντοτε δυνατόν καὶ εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς ἡ νόσος ἀπολήγει κακῶς. Ἡ ἐγκατάστασις τῶν κυστικέρκων καὶ ἡ ἀνάπτυξις αὐτῶν γίνεται πολὺ βραδέως· πολλὰ ἔτη ἀπαιτοῦνται διὰ νὰ ἐδηλωθοῦν τὰ συμπτώματα. Ἐχει ἀποδειχθῆ ὅτι κυστίκερκοι ἐπὶ ἐνηλίκων ὀφείλονται εἰς μολύνσεις τῆς παιδικῆς ἡλικίας. Ἡ κυστικέρκωσις λοιπὸν εἶναι ὁ κίνδυνος ὅστις ἀπειλῆ τὸν ἀνθρώπον τὸν μολυσμένον διὰ ταινίας τοῦ χοίρου καὶ ὄχι ἡ παρουσία τῆς ταινίας αὐτῆς καθ' ἑαυτὴν εἰς τὸ ἔντερον. Διὰ τοῦτο ἅμα γίνῃ ἡ διάγνωσις τῆς ὑπάρξεως ταινίας εἰς τὸ ἔντερον πρέπει νὰ γίνῃται θεραπεία τὸ ταχύτερον ὥστε νὰ ἀποβληθῆ ἡ ταινία, εἰς τὸν φόβον δημιουργίας κυστικερκώσεως.

2) **Ταινία τοῦ βοῦς** (ἄοπλος ταινία). Καὶ αὐτὴ ἔχει τὰς αὐτὰς περίπου διαστάσεις πρὸς τὴν ταινίαν τοῦ χοίρου· καὶ ὁ βοῦς, πρόβατον, αἴγες κλπ. μολύνονται καθ' ὅμοιον τρόπον ὅπως ὁ χοῖρος. Ἐπίσης καὶ ὁ ἀνθρώπος μολύνεται κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον· καὶ ἡ ταινία αὕτῃ μπορεῖ νὰ δημιουργήσῃ κυστικέρκωσιν ὅπως καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν τῆς ταινίας τοῦ χοίρου· μόνον ὅτι ἡ κυστικέρκωσις ἀπὸ τὴν ταινίαν τοῦ βοῦς δὲν εἶναι τόσο συχνὴ ὅπως εἰς τὴν ταινίαν τοῦ χοίρου. Γενικῶς ὅσα ἐλέχθησαν διὰ τὴν ταινίαν τοῦ χοίρου ἰσχύουσι καὶ διὰ τὴν ταινίαν τοῦ βοῦς. Ἐπιβάλλεται συνεπῶς καὶ ἐδῶ θεραπεία.

3) **Ταινία Βοθριοκέφαλος**: Ἡ ταινία αὕτῃ δὲν εἶναι συχνὴ στὴν Ἑλλάδα, διότι ἀπαιτεῖ εἰδικούς ὄρους μεταδόσεως ποὺ θὰ ἴδωμεν κατωτέρω. Εἶναι ἡ μεγαλύτερη ἀπὸ ὅλες τῆς ταινίας καὶ φθάνει τὸ μήκος τῶν 10—12 μέτρων. Ἡ μόλυνσις τοῦ ἀνθρώπου γίνεται ὡς ἐξῆς. Ὅταν ἕνας πάσχων ἀπὸ τὴν ταινία αὕτῃ ἀποπατήσῃ ἀποβάλλει μετὰ τῶν κοπράνων τοῦ τὰ ὡὰ τῆς ταινίας. Ὅταν τὰ ὡὰ αὐτὰ ἔλθουν εἰς ἐπαφὴ πρὸς τὸ ὕδωρ (λίμνες, ποταμοί, συλλογαὶ γλυκέος ὕδατος) ἐκκολάπτονται καὶ τὸ ἔμβριον ποῦ ἐξέρχεται κολυμβᾷ εἰς τὸ ὕδωρ. Τὸ ἔμβριον αὐτὸ τὸ τρώγει ἕνα ἀρθρόποδον ποῦ λέγεται **Κύκλωψ**, καὶ ποῦ ὑπάρχει συνήθως εἰς τὰ γλυκὰ ὕδατα (ὁ Κύκλωψ ὁμοιάζει μὲ τοὺς λεγομένους ψύλλους τοῦ νεροῦ). Ἔτσι ὁ Κύκλωψ μολύνεται. Τὸν Κύκλωπα τὸν τρώγουν τὰ ψάρια τοῦ γλυκοῦ νεροῦ ποῦ ὑπάρχουν στὸ νερὸ αὐτό. Μέσα στὸ ψάρι, τὸ ἔμβριον τῆς ταινίας

που υπήρχε στον Κύκλωπα εξελίσσεται και έγκυστύνεται εις τους μύς του ψαριού το όποϊον είναι μολυσμένο πλέον. Τώρα αν το ψάρι αυτό το φάγη ο άνθρωπος ωμό, η άλατισμένο, η άτελώς ψημένο, τότε το έμβρυον της ταινίας που ήταν έγκυστιμένο στο ψάρι, εξέρχεται, αναπτύσσεται μέσα στον άνθρωπο και μεγαλώνει σε ενήλικο ταινία, η όποια αρχίζει να γεννά ώα που αποβάλλονται εις τα κόπρανα του μολυσμένου πλέον ανθρώπου. Διά να γίνη η μόλυνσις του ανθρώπου χρειάζεται να γίνη όλος ο κύκλος που περιγράψαμε· δηλαδή τα ώα της ταινίας που βγαίνουν με τα κόπρανα πρέπει να βρεθούν σε νερό· εις το νερό αυτό θα πρέπει να υπάρχει Κύκλωψ που θα τα φάγει· επίσης στο νερό αυτό πρέπει να υπάρχουν ψάρια που θα φάνε τον Κύκλωπα· και τα ψάρια αυτά πρέπει να τα φάγη ο άνθρωπος ωμό η άτελώς ψημένα για να μολυνθή. Διά τους λόγους αυτούς η ταινία αυτή άπαντώς συχνότερα σε χώρες που υπάρχουν λίμνες η ποταμοί μεγάλοι, και επίσης εις μεγάλες λίμνες στις όποιες εκβάλλουν πύονομοι από πόλεις η χωριά, ώστε να μολύνεται το νερό από περιττώματα ανθρώπων.

Ο μολυσμένος άνθρωπος διά της Βοθριοκεφάλου ταινίας παρουσιάζει διάφορα γαστρεντερικά ένοχλήματα και παθαίνει και άναιμία, διότι η ταινία αυτή άποροφά αίμα από το έντερο. Η θεραπεία είναι εύκολος.

Προφύλαξις: Να ψήνονται καλά τα ψάρια των λιμνών και ποταμών.

2) **Τα ι ν ί α Υ μ ε ν ό λ ε π ι ς:** Είναι η μικρότερη από βλεβιτις ταινίες, μόλις όλίγα έκατοστά του μέτρου. Είναι συνηθισμένη εις όλον τον κόσμον και συχνοτάτη εις την Ελλάδα, ιδίως εις τα παιδιά. Ο άνθρωπος μολύνεται απ' ευθείας από το στόμα από ακάθαρτες χείρες η από ακάθαρτα τρόφιμα και ποτά. Τα τρόφιμα μολύνονται από τα ποντίκια εις τα όποια εύρίσκεται η ταινία αυτή. Τα συμπτώματα που αίθάνεται ο μολυσμένος άνθρωπος είναι γαστρεντερικά, ζάλες κλπ., εις δε τα παιδιά και σπασμοί και ένιστε κρίσεις ψευδοεπιληψίας! Η θεραπεία της ταινίας αυτής δεν ενα πολύ εύκολος, διότι άντέχει στα φάρμακα και η μόλυνσις μπορεί να διαρκέση 15 και 20 έτη.

5) **Τα ι ν ί α Δ ι π υ λ ί δ ι ο ν:** Αυτή άπαντώς στον κύων και την γαλήν, από τα όποια ζώα μολύνεται ο άνθρωπος. Και η ταινία αυτή δεν είναι πολύ συνηθισμένη, διότι και εδώ άπαιτούνται ειδικές συνθήκες μεταδόσεως. Η μόλυνσις γίνεται ως εξής:

Τα ώα της ταινίας που βγαίνουν με τα κόπρανα του πάσχοντος ζώου (κύων, γαλή) η ανθρώπου, έκκολάπτονται εις έμβρυα εις το έδαφος. Εις το έδαφος υπάρχουν προνύμφες των ψύλλων οι όποιοι τρώγουν τα έμβρυα αυτά και μολύνονται. Μέσα στις προνύμφες του ψύλλου το έμβρυον της ταινίας εξελίσσεται και όταν η προνύμφη γίνη ενήλικος ψύλλος η ταινία παράμενει και η ψύλλος είναι μολυσμένος. Οι ψύλλοι κάθονται στο τρίχωμα του κυνός η της γαλής και τρέφονται. Όταν ο κύων ξύνεται με τους όδόντας του για να καταπραΰνη τον έρεθισμό από τους ψύλλους, καταπίνει ψύλλους· ο ψύλλος που είναι μολυσμένος, όταν καταποθή, τότε το έμβρυον της ταινίας που φέρεται βγαίνει εις το έντερον του κυνός και μεγαλώνει και γίνεται ενήλικος ταινία Διπυλιδίου που γεννά ώα και τα αποβάλλει στα κόπρανα. Κατά τον ίδιον τρόπον μολύνεται και ο άνθρωπος από ακάθαρτα τρόφιμα εις τα όποια δυνατόν να υπάρχει ψύλλος μολυσμένος· συνηθέστερον όμως ότε περιποιηται η γαλάς και μπορεί να φέρη εις το στόμα του, τυχαίως ψύλλους

ἀπὸ τὸ τρίχωμα τοῦ ζώου· γι' αὐτὸ ἡ ταινία αὐτὴ ἀπαντᾷ κυρίως στὰ παιδιὰ ποὺ παίζουν μὲ τὰ ζῶα. Διὰ τὸν ἴδιον λόγον αἱ μολύνσεις αὐταὶ δὲν εἶναι συχναί. Εἰς τὴν Ἑλλάδα ἔχουν παρατηρηθῆ ὀλίγαι μολύνσεις ἐπὶ ἀνθρώπων καὶ ζώων. Τὰ συμπτώματα ποὺ προκαλεῖ εἰς τὸν ἄνθρωπον ἡ μόλυνσις εἶναι ἑλαφρὰ γαστρεντερικὰ ἐνοχλήματα.

Ἡ θεραπεία εἶναι εὐκόλος. Ἐνα χαρακτηριστικὸ τῆς ταινίας αὐτῆς εἶναι ὅτι τὰ ὠὰ δὲν θγαίνουν μεμονωμένα, ἀλλὰ μέσα σὲ θυλάκους κλεισμένα (25 ἀνὰ κάθε θύλακα)· καὶ ἐπίσης αἱ προγλωττίδες τῆς ταινίας ποὺ θγαίνουν στὰ κόπρανα ὁμοιάζουν μὲ σπόρους κολοκύνθης, καὶ στὸ σχῆμα καὶ στὸ μέγεθος καὶ στὸ χρῶμα· γι' αὐτὸ ὅταν ἰδοῦμε εἰς τὰ κόπρανα τοῦ ἀνθρώπου εἴτε εἰς τὰ κόπρανα τοῦ κυνὸς ἢ τῆς γαλῆς σημάδια ποὺ ὁμοιάζουν πρὸς κ ο λ ο κ υ θ ὀ σ π ο ρ ο υ ς, πρέπει νὰ κάνωμε ἐξέτασι τῶν κοπρανῶν, εἴτε νὰ συλλέγωμε τέτοια σημάδια, καὶ νὰ τὰ πηγαίνομε εἰς τὸν παρασιτολόγον πρὸς ἐξέτασιν.

Ἡ προφύλαξις συνίσταται εἰς τὰ καθαρὰ τρῶφιμα καὶ εἰς τὴν τήρησιν τῶν κανόνων προσωπικῆς ὑγιεινῆς καὶ καθαριότητος.

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ

Ἰπὸ τοῦ κ. Κ. Α. ΔΗΜΗΣΣΑ, ἱατροῦ παθολόγου, Δρος Πανεπιστ. Λωζάνης

Ὅλοι σχεδὸν συμφωνοῦμε ποιὸ εἶναι τὸ ὠραῖο καὶ κανονικὸ σῶμα.

Τώρα μάλιστα μὲ τοὺς διαφόρους ἀστέρας τοῦ κινηματογράφου καὶ τὰ βραβεῖα καλονῆς, ὅλοι μας, ποιὸς λίγο ποιὸς πολὺ γίναμε εἰδικοί στὴν ἐκτίμησιν τοῦ ὠραίου σώματος. Γίναμε μάλιστα καὶ δύσκολοι!

Ὅλες καὶ ὅλοι θέλομε νὰ ἔχουμε τὴν κορμοστασιὰ τοῦ πιὸ ἀγαπημένου μας ἰδανικοῦ ἥρωα.

Δὲν δυσκολευόμαστε βάβαια νὰ συμφωνήσουμε γιὰ τὸν τάδε, πῶς εἶναι παχὺς καὶ κοιλαρὰς καὶ γιὰ τὴν δεῖνα πῶς εἶναι παχιά σὰν φάλαινα.

Ἐκεῖ ὅμως ποὺ εἶναι δύσκολο νὰ συμπέσουν οἱ γνώμες, εἶναι ἀπὸ ποῦ κ' ὕστερα ἀρχίζει τὸ πάχος. Ἄν εἴμαστε ἢ δὲν εἴμαστε παχεῖς. Ἄν πρέπει νὰ εἴμαστε παχεῖς. Καὶ τί πρέπει νὰ κάνουμε γιὰ νὰ ἀδυνατίσουμε.

Καὶ τότε ἀρχίζουν οἱ ἀτελείωτες συζητήσεις.

Μὰ τί λὲς καλὲ μαμά; Νὰ παχαίνω κι' ἄλλο; Δὲν βλέπεις πῶς τέντωσαν τὰ φουστάνια ἐπάνω μου; Γυρίζετε. Καὶ τί νὰ δῆτε: Ἐνα ξεραγκισανὸ δεσπινίδιον ποὺ τοῦ μετριοῦνται τὰ κόκκαλα ἕνα ἕνα. Ἡ πάλι.

—Μὰ τί πάχος εἶναι αὐτὸ Καλλιόπη μου; Στὸ Θεό σου. Πρέπει νὰ κάμης καὶ λίγη δίαιτα. Πρέπει νὰ πάσης κάμποσες ὀκάδες.

Μπα τί θές ν' αδυνατίσω, γιά νά μ' όργώνουν οί ρυτίδες σάν καί σένα; Είμαι πολύ καλά καί φρέσκια σάν τ' ό ροδάκινο. Κοίτα τόν έαυτό σου. Αύτά τ' άκούμε κάθε μέρα κι' ό καθένας έχει έτοιμη καί μιá συμβουλή. Ένα σύστημα πρόχειρο. Μιά ιδίαίτα. Κανένα σπειαλιτέ πού κάνει θαύματα καί πού είναι ένα κι' ένα γιά ν' αδυνατίσουμε.

Μά άραγε όλες αυτές οί άνεύθυνες γνώμες είναι σωστές; Ποιό είναι τ' ό σωστό; Τί είναι τ' ό πάχος; Γιατί παχαίνουμε; Πρέπει νά αδυνατίσουμε; Καί πώς πρέπει νά τ' ό πετύχουμε;

Νά έρωτήσεις στίς όποιες θά προσπαθήσουμε, ν' απαντήσουμε όσα μπορούμε πιό σύνταμα καί πιό άπλά.

Τί είναι ή παχυσαρκία;

Τ' ό σώμα μας έκτός άπό τ' ό κόκκαλα, τ' ό κρέατα, τ' ός χόνδρους καί τ' ό άλλα όργανα έχει καί λίπος. Έχει δηλαδή τ' ό πάχος καί τ' ό ξύγκια. Αύτ' ό πάχος βρίσκεται κάτω άπό τ' ό δέρμα. Τ' ό ξύγκια πάλι πού είναι κι' αυτά πάχος, βρίσκονται μέσα στήν κοιλιά καί γύρω άπό τ' ό διάφορα όργανα, όπως γύρω στούς νεφρούς, τ' ό έντερα καί τήν καρδιά. Κάτω άπό τ' ό δέρμα τ' ό λίπος παραγεμίζει τ' ό άδεια μέρη τ' ό σώματος καί προσδίδει σ' αύτ' ό τις ώραιες καί άβρες γραμμές του. Γύρω πάλι άπό τ' ό διάφορα όργανα τ' ό ξύγκι τ' ό υποβαστάζει σάν ένα μαλακό μαξιλάρι καί δέν τ' ό αφήνει νά τραντάζονται, στίς άπότομες μετακλήσεις τ' ό σώματος. Μά αύτ' ό τ' ό λίπος είναι καί μιá άποθηκευένη τροφή. Είναι ή ρεζέρβα τ' ός καύσιμης ύλης τ' ός όργανισμού μας. Στήν έποχή τ' ός πείνας τ' ό 80% τ' ός θερμίδων μας τις βρίσκουμε σ' ό λίπος πού ήταν άποθηκευμένο άπό τήν προπολεμική έποχή. Έτσι είχαμε τράτο νά χάσουμε 20 ή 30 κιλά, δίχως νά πεθάνουμε. Αύτ' ό τ' ό λίπος κανονικά σ' όν φυσιολογικό ένήλικα άποτελεί τ' ό 12% τ' ός όλου βάρους τ' ός σώματος.

Καί ποιό είναι τ' ό κανονικό βάρος τ' ός σώματος;

Γιά ένα φυσιολογικό ένήλικα θά υπολογίσουμε πώς πρέπει νά ζυγίσει τόσα κιλά όσα έκατοστά άπάνω άπό τ' ό μέτρο ξεπερνάει τ' ό άνάστημά του. Άν δηλαδή έχουμε άνάστημα 1 μέτρο καί 60 έκατοστά τ' ός μέτρου, πρέπει νά ζυγίζουμε 60 κιλά. Άν έχουμε άνάστημα 1 μέτρο καί 75 έκατοστά, θά πρέπει νά ζυγίζουμε 75 κιλά. Αύτ' ό τ' ό βάρος έπιδύχεται βέβαια καί μερικές αύξομειώσεις, χωρίς άμέσως καί μ' ό τ' ό παραμικρό νά θεωρείται παθολογικό. Άμα όμως ξεπεράσει κατά 15% άπάνω άπό τ' ό φυσιολογικό αύτ' ό βάρος πού είπαμε, τότε μπορούμε νά πούμε πώς άρχίζει τ' ό πάχος. Συνήθως διακρίνουμε τήν παχυσαρκία σ' έλαφρά, μέτρια καί σοβαράν.

Έλαφρά, είναι όταν χαρακτηρίζουμε ένα άτομο παχουλό. Μέτρια, όταν τ' ό πρόσωπο είναι στρογγυλό, τ' ό μάγουλα παχιά, τ' ό πηγούνι διπλό καί τρίδιπλο, οί μαστοί στή γυναίκα πλούσιοι, σ' όν άνδρα υπέρμετρα άνεπτυγμένοι, καί ή κοιλιά καί γλουτοί, περισσότερο άπό τ' ό κανονικό στρογγυλεμένοι. Αύτ' ός ό παχύς, όταν περπατάει εύκολα κουράζεται καί σ' όν άνήφορο. Φουσκώνει. Όταν θά φάη θέλει νά τ' ό πάρη γιά λίγη ώρα. Η θερμοκρασία

του είναι συνήθως γύρω στους 36 βαθμούς. Κατά τὰ ἄλλα εἶναι πάντα με κέφι καὶ ἔχει καλὴ καρδιά... πλὴν τῶν ἐξαιρέσεων.

Στὴ σοβαρὴ παχυσαρκία ἔχουμε τελεία δυσμορφία. Τὸ ἄτομο εἶναι ἀνίκανο σχεδὸν γιὰ κάθε δουλειὰ πού χρειάζεται κάποια προσπάθεια. Μὲ τὸ παραμικρὸ φουσκώνει. Εἶναι ἓνα δυστυχὲς πλάσμα. Πρόκειται περὶ ἀναπηρίας. Ἐδῶ τὸ βάρος φθάνει τὰ 200 κιλά. Σημειώθηκαν περιπτώσεις βάρους 490 κιλῶν καὶ τελευταία τὸ πρωτοφανὲς βάρος τῶν 622 κιλῶν με περιφέρεια 2 μέτρα καὶ 88 ἑκατοστά.

Τὸ πάχος μπορεῖ νὰ εἶναι γενικευμένο σ' ὅλο τὸ σῶμα. Μπορεῖ ὅμως νὰ εἶναι καὶ μαζεμένο μόνο στὴν κοιλιά καὶ στοὺς γλουτούς, ἢ στὸ στήθος κλπ.

Καὶ τώρα ἔρχεται πολὺ φυσικὰ τὸ ἐρώτημα:

Γιατί παχαίνουμε;

Σὲ τί ὀφείλεται ἡ παχυσαρκία;

Γιὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους λόγους· πού ὁ καθένας χωριστὰ ἢ καὶ συνδυασμένοι, κ' ὅλοι μαζί βοηθοῦν γιὰ νὰ παχαίνουμε.

Μιά ἀπὸ τὶς πρώτες βέβαια αἰτίες εἶναι ἡ λαιμαργία καὶ ὁ ὑπερσιτισμὸς. Πόσοι ὅμως τρῶν τὸ περίδρομο καὶ δὲν παχαίνουν; Ἡ πάλι πόσοι παχαίνουν τρώγοντας κανονικά; Δὲν εἶναι λοιπὸν μόνον ζήτημα τροφῆς. Εἶναι καὶ ζήτημα καύσεως.

Τὴ θερμάστρα τὴ τροφοδοτοῦμε με κάρβουνο. Τὸ κάρβουνο καίει καὶ ἡ θερμάστρα ἀναπτύσσει θερμότητα καὶ ἐνέργεια.

Στὸν ὀργανισμό ἡ τροφή εἶναι σὰν τὸ κάρβουνο. Ἡ τροφή μέσα στὸν ὀργανισμό μας καίεται καὶ ἀναπτύσσει τὴν θερμότητα καὶ τὴν ἐνέργεια. Ἐνα ὅμως μέρος τῆς τροφῆς μας δὲν καίεται ἀλλὰ ἀποθηκεύεται. Αὐτὸ εἶναι τὸ λίπος. Αὐτὴ ἡ ἀποθήκευση χρησιμοποιεῖται ἀπὸ τὸν ὀργανισμό γιὰ τὴν καύση κάθε φορὰ πού χρειάζεται περισσότερη ἐνέργεια. Ἄν ὅμως γιὰ τὸν ἓνα ἢ ἄλλον λόγο οἱ τροφὲς δὲν καίονται καλά, τότε ἡ ἀποθήκευση θὰ εἶναι μεγαλύτερη καὶ ἡ ποσότητα τοῦ λίπους θὰ μαζευθῇ καὶ θὰ προκαλέσῃ τοὺς διαφόρους βαθμοὺς τῆς παχυσαρκίας.

Ἐπάρχουν πολλὲς αἰτίες πού μπορεῖ νὰ προκαλέσουν τὴν ἐλαττωματικὴ καύση καὶ παχυσαρκία.

Καὶ πρώτ' ἀπ' ὅλα τὸ πολὺ φαγὶ καὶ ἡ ἐλαττωματικὴ σωματικὴ δραστηριότητα.

Ἐνα ἄτομο πού τρῶει πολὺ καὶ πού δὲν κινεῖται ἀρκετὰ θὰ παχαίνει.

Ἄλλὰ γιὰ νὰ παχαίνει συντελοῦν καὶ ἄλλοι λόγοι. Καὶ σὰν τέτοιοι λόγοι εἶναι ἡ ἡλικία, τὸ φύλλον, ἡ κληρονομικότητα, τὸ ἐπάγγελμα, ἡ ἐλαττωματικὴ λειτουργία τῶν διαφόρων ἐνδοκρινῶν ἀδένων, ὅπως εἶναι δηλαδὴ ὁ θυροειδῆς, οἱ ὠοθήκες, οἱ ὄρχεις, ἡ ὑπόφυσις, τὰ ἐπινεφρίδια, ἢ οἱ λειτουργίες τοῦ ἥπατος καὶ τοῦ παγκρέατος, τὸ νευρικὸ σύστημα καὶ οἱ διάφορες ψυχικὲς καταστάσεις καὶ διαθέσεις τοῦ ἀτόμου. Ἄλλὰ καὶ διάφορες ἀρρώστειες καὶ τοξικὲς οὐσίες, ὅπως τὸ οἶνονπνευμα, τὸ ἀρσενικὸ καὶ ὁ ὑδράργυρος μποροῦν νὰ προκαλέσουν τὴν παχυσαρκία.

Δὲν πρόκειται βέβαια νὰ ἀναπτύξουμε ἐδῶ ὅλες αὐτὲς τὶς περιπτώσεις. Ἀπλῶς θὰ πούμε πῶς οἱ καταστάσεις αὐτὲς συντελοῦν εἰς τὴν λειτουργίαν τῆς ἀνθρώπινης μηχανῆς καὶ συνεπῶς σὲ ἀνωμαλίες τῆς φυσιολο-

γικής καύσεως των τροφών και στην υπέρμετρο έναποθήκευσή των υπό μορφήν λίπους.

Και λοιπόν μάς βλάπτει

ή δέν, μάς βλάπτει ή παχυσαρκία;

Και εδώ ή απάντησις είναι σχετική.

Ένα άτομο νέο με στρογγυλεμένες κάπως τις γραμμές, που δέν υπερβαίνει τα 15% του φυσιολογικού και κανονικού, όπως είπαμε παραπάνω, βάρους πρέπει μάλιστα να είναι και εύχαριστημένο γιατί αυτό είναι σημείο υγείας και απομακρύνει την ιδέα για τη φυματίωση. Άλλα σε έναν ηλικιωμένου που ξεπερνάει αυτό το βάρος, μπορεί να προκαλέση την κόπωση της καρδιάς, την αρτηριοσκλήρυνση και σκλήρυνση των νεφρών κλπ. Μπορεί όμως ή παχυσαρκία να είναι και το αποτέλεσμα ή το πρώτο σύμπτωμα κάποιας αρρώστειας όπως είναι το πιμελογεννητικό σύνδρομο, το σύνδρομο του Κούσιγκ, ο διαβήτης κλπ.

Γι' αυτό απαραίτητο είναι κάθε περίπτωση παχυσαρκίας να υποβάλλεται σε μιάν έπισταμένη ιατρική μελέτη.

Και πώς θα θεραπευθ ή ή παχυσαρκία;

Είναι φανερό ύστερ' απ' αυτά που είπαμε παραπάνω, πώς δέν υπάρχει μιὰ μόνο ενιαία για όλους θεραπεία της παχυσαρκίας. Μά πολλές. Που ή κάθε μιὰ θα βασισθ ή επάνω στη λεπτομερή γνώση της αίτίας που προκαλεϊ αυτήν την πάθηση.

Για κάθε περίπτωση λοιπόν πρέπει καλά να μελετηθ ή ή αίτία που προκαλεϊ το πάχος. Γι' αυτό πρέπει να μελετηθούν πρώτα-πρώτα ή κληρονομικότητα, και το ιστορικό. Ύστερα να εξετασθούν οι συνθήκες και ή ηλικία απ' οτου άρχισε το άτομο να παχαίνει, το περιβάλλον στο όποιο ζή, οι συνθήκες της ζωής του, ο τρόπος διατροφής του, οι άσχολίες του κλπ. Κατόπιν θα μελετηθούν καλά και με έπισταμένη εξέταση, όλα του τα όργανα δηλαδή οι πνεύμονες, ή καρδιά και το κυκλοφοριακό, το ούροποιητικό και γεννητικό σύστημα, το νευρικό σύστημα, το πεπτικό σύστημα κλπ. Τέλος θα γίνουν όλες οι άκτινολογικές εξετάσεις και οι εργαστηριακές εξετάσεις του αίματος, των ούρων των ένδοκρινών αδένων, και του βασικού μεταβολισμού. Άφου γίνουν όλες αυτές οι εξετάσεις και εξακριβωθούν τα πραγματικά αίτια της παχυσαρκίας, τότε μόνον ο γιατρός θα καθορίση με όλες τις λεπτομέρειες τον τρόπον της θεραπείας.

Αυτή ή θεραπεία θα είναι όρθολογική και αποτελεσματική γιατί θα βασίζεται στην πραγματική αίτία της αρρώστειας. Δέν θα είναι αυθαίρετη και έπιπόλαια. Δέν θα υπάρχει φόβος να βλάψη περισσότερο παρά να όφελήση. Και σίγουρα θα φέρη το αποτέλεσμα.

ΒΑΣΙΚΑΙ ΟΥΣΙΑΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Υπό της Κας ΠΟΠΗΣ ΣΠΗΛΙΩΤΟΥ—ΜΠΑΖΙΝΑ, Ιατροῦ γυναικολόγου

Βασικαὶ οὐσίαι τῶν τροφῶν, αἱ ὁποῖαι ἐξασφαλίζουν εἰς τὸν ὀργανισμόν ἀφ' ἑνὸς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ συντήρησιν τῶν ἰστών (plastique) καὶ ἀφ' ἑτέρου τὴν ἐνέργειαν (energetic) εἶναι τὸ λεύκωμα, τὸ λίπος καὶ οἱ ὑδατάνθρακες.

Ἐκ τῶν τριῶν αὐτῶν βασικῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν, τὰ λίπη καὶ οἱ ὑδατάνθρακες ἀποτελοῦν τὴν κατ' ἐξοχὴν καύσιμον ὕλην, διὰ τῆς ὁποίας ἐξασφαλίζεται ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος, ἡ λειτουργία τῶν διαφόρων συστημάτων αὐτοῦ (κυκλοφορία, πέψις, ἀναπνοή, κλπ.) καὶ ἡ παραγωγή ἐνεργείας. Εἰς τὴν ιδιότητα αὐτὴν αἱ δύο ἀνωτέρω οὐσίαι δύναται εὐκόλως ν' ἀλληλοσυμπληροῦνται εἰς τρόπον ὥστε ἐπὶ ἀνεπαρκείας ἢ ἐλλείψεως τῆς μιᾶς νὰ χρησιμοποιεῖται ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ ἡ ἄλλη, ὅταν θρῖσκειται αὕτη εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, καὶ οὕτω νὰ ἐξασφαλίζονται αἱ ἀναγκαίουσαι θερμίδες. Τὸ δὲ λεύκωμα ἔχει ὡς δευτερεύουσαν ἀποστολὴν τὴν παραγωγὴν ἐνεργείας· διὰ τοῦτο καὶ σπανίως χρησιμοποιεῖται ὡς καύσιμον ὑλικόν. Κυρίως παριστᾷ τὴν πλαστικὴν ὕλην, ἡ ὁποία ἔχει ἀναλάβει τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος καὶ τὴν μετὰ ταῦτα, καθ' ὅλον τὸ ἰδιάστημά τῆς ζωῆς, συντήρησιν τῆς μάζης αὐτοῦ. Εἰς τὴν ιδιότητα αὐτὴν οὐδὲν ἐκ τῶν δύο ἄλλων βασικῶν θρεπτικῶν ὑλικῶν δύναται νὰ τὸ ἀντικαταστήσῃ.

Αἱ διάφοροι τροφαί, ἀνάλογα μὲ τὴν περιεκτικότητά αὐτῶν εἰς τὰ τρία βασικά θρεπτικά ὑλικά, χαρακτηρίζονται ὡς λευκωματούχοι ἢ λευκωματοβριθεῖς, λιπαραὶ ἢ λιποβριθεῖς καὶ ὑδατανθρακούχοι ἢ ὑδατανθρακοβριθεῖς.

Κατ' ἐξοχὴν λευκωματούχοι τροφαί, διακρινόμεναι διὰ τὸν πλοῦτον αὐτῶν εἰς λεύκωμα καὶ τὴν ἔνδειαν αὐτῶν εἰς ὑδατάνθρακας, εἶναι αἱ ζωϊκαί. Ἐνῶ κατ' ἐξοχὴν ὑδατανθρακούχοι εἶναι αἱ φυτικά καὶ κυρίως ἡ ζάχαρις, τὰ ζυμαρικά, ἡ ὄρυζα, τὰ γεώμηλα κλπ.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸ λίπος, τοῦτο εὐρίσκειται καὶ εἰς τὰς ζωϊκὰς τροφάς, ἐξαρτωμένης τῆς ποσότητος αὐτοῦ ἐκ τοῦ εἴδους καὶ τῆς ποιότητος ἐκάστου τροφίμου καὶ εἰς τὰς φυτικὰς τοιαύτας.

Αἱ περισσότεραι ὁμως ἐκ τῶν φυτικῶν τροφῶν καὶ κυρίως τὰ λαχανικά καὶ τὰ φρούτα εἶναι πτωχὰ καὶ εἰς λίπος καὶ εἰς λεύκωμα.

Εἰς τὸν πίνακα I βλέπωμεν τροφὰς λευκωματοβριθεῖς, εἰς τὰς ὁποίας τὸ λεύκωμα εὐρίσκειται εἰς μεγαλυτέραν ἀναλογίαν ἔναντι τοῦ λίπους καὶ τῶν ὑδατανθράκων, ὑδατανθρακοβριθεῖς, εἰς τὰς ὁποίας τὴν μεγαλυτέραν ἀναλογίαν ἐμφανίζουν οἱ ὑδατάνθρακες καὶ λιποβριθεῖς, εἰς τὰς ὁποίας ἡ περιεκτικότης εἰς λίπος εἶναι ἀφθονος.

Συμπληρωματικαὶ οὐσίαι τῶν τροφῶν

Ἀπαραίτητοι ἐπίσης οὐσίαι διὰ τὸν ὀργανισμόν εἶναι τὸ ὕδωρ, τὰ ἀνόργανα ἅλατα καὶ αἱ βιταμῖναι.

Ἐ ὕ δ ω ρ

Τὸ ὕδωρ ἀποτελεῖ τὸ 58,5% τοῦ ὅλου βάρους τοῦ σώματος. Εἰσάγεται

εἰς τὸν ὄργανισμὸν ὄχι μόνον διὰ τῆς λήψεως ποτῶν, ἀλλὰ καὶ διὰ τῶν διαφόρων τροφίμων, ἐκ τῶν ὁποίων περισσότερον ὑδατοβριθῆ εἶναι τὰ φρούτα καὶ τὰ λαχανικά. Διὰ τοῦτο ἐπὶ ὑδρολιποπηξίας, παχυσαρκίας δηλαδὴ προκαλουμένης ἐκ κατακρατήσεως τοῦ ὕδατος εἰς τὸν ὑποδόρειον κυτταρολιπώδη ἴστων, εἰς τὸν ὁποῖον ἀθροίζεται κατὰ προτίμησιν τὸ χλωριούχον νάτριον, ἐλαττώνομεν τὴν ποσότητα τῶν λαμβανομένων φρούτων, καθὼς καὶ τῶν λαχανικῶν. Ἡ πρόσληψις τοῦ ὕδατος ρυθμίζεται ὑπὸ τοῦ αἰσθήματος τῆς δίψης, τὸ ὁποῖον ἐπὶ παχυσαρκίας ὀφείλομεν νὰ περιορίζωμεν διὰ τῆς ἐλαττώσεως τοῦ μαγειρικοῦ ἁλατος καὶ τῶν καρυκευμάτων

Π Ι Ν Α Ξ Ι.

Εἰς ποσότητα 100 γραμμαρίων συνήθως χρησιμοποιουμένων τροφῶν περιέχονται κατὰ προσέγγισιν αἱ ἐξῆς ποσότητες λευκώματος λίπους καὶ ὑδατανθράκων.

	Λεύκωμα	Λίπος	Ὑδατάνθρακες	
Λευκωματοβριθῆ	Κρέας ἄπαχον	4	0	
	Ψάρι »	1—5	0	
	Τυρὸς ἄπαχος	4	1—3	
	Αὐγά (δλόκληρον)	6	0	
	Βακαλάος	70	4	0
ΤΡΟΦΙΜΑ Ὑδατανθρακοβριθῆ	Ἄρτος λευκός	9	1,5	55
	Μακαρόνια	10	0,7	73
	Ὄρουζα	6	0,5	75
	Γεώμηλα	2	0,1	20
	Φασόλια	18	0,2	59
	Φακαί	18	1	55
	Ζάχαρις	0	0	100
	Λιποβαρῆ	Κρέας παχὺ	18	10—25
Ψάρι παχὺ		18	10—25	0
Λαρδί νωπὸν		17	80	0
Ἐλαῖαι		1	20	4
Ξηροὶ ἐλαιοὺχοι καρποὶ				
Καρύδια		16	58	13
Φουντούκια		16	63	7
Ἀμύγδαλα		20	53	14
Φυστίκια		26	40	24

ΚΑΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ. ΑΝΑΓΚΑΙ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΕΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Διὰ τῆς καύσεως τῶν τροφῶν καὶ τῆς ἐξ αὐτῆς παραγομένης θερμότητος ἡ ὁποία ὑπολογίζεται εἰς θερμίδας, (1) τὸ ἀνθρώπινον σῶμα ἐξασφαλίζει τὴν θερμοκρασίαν του, τὴν φυσιολογικὴν λειτουργίαν τῶν διαφόρων συστημάτων του (ἀναπνοή, κυκλοφορία, πέψις, ἐκκρίσεις τῶν ἀδένων κλπ.) καὶ τὴν διὰ τὴν κίνησιν τῶν μυῶν δαπανωμένην ἐνέργειαν. Ἡ θερμιδογόνος ἀξία τῶν διαφόρων τροφίμων ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν περιεκτικότητά αὐτῶν εἰς τὰ τρία βασικὰ θρεπτικὰ ὑλικά καὶ κυρίως εἰς λίπος καὶ ὑδατάνθρακας.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν θερμίδων, ὁ ὁποῖος ἀντιστοιχεῖ εἰς ἓν γραμμάριον ἐν τῶν τριῶν ἀνωτέρω οὐσιῶν, εἶναι ὁ ἐξῆς:

4,1 θερμίδες εἰς 1 γρ. λευκώματος

9,3 θερμίδες εἰς 1 γρ. λίπους

4,1 θερμίδες εἰς 1 γρ. ὑδατανθράκων .

Θεωροῦνται δὲ αἱ περιέχουσαι ἄφθονον λίπος καὶ ὑδατάνθρακας τροφαί, κατ' ἐξοχὴν θερμιδογόνοι, διότι τὸ μὲν λίπος περιέχει ὑπερδιπλάσιον ἀριθμὸν θερμίδων ἔναντι τοῦ λευκώματος καὶ τῶν ὑδατανθράκων, οἱ δὲ ὑδατάνθρακες λαμβάνονται, ὡς θὰ ἴδωμεν κατωτέρω, εἰς πολὺ μεγαλυτέραν ποσότητα ἐν σχέσει μὲ τὰ δύο βασικὰ ὑλικά. Ἐνῶ τὸ λεύκωμα ἀφ' ἑνὸς λαμβάνεται εἰς μικρὰν ποσότητα ἐν σχέσει μὲ τοὺς ὑδατάνθρακας καὶ ἔχει μικρὸν ἀριθμὸν θερμίδων ἔναντι τοῦ λίπους, ἀφ' ἑτέρου σπανίως χρησιμοποιεῖται ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ ὡς καύσιμον ὑλικόν, δεδομένου ὅτι ἔχει ὡς κυρίαν ἀποστολὴν τοῦ τὴν πραγματοποιήσιν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος καθὼς καὶ τὴν συντήρησιν αὐτοῦ, διὰ τῆς ἀναπληρώσεως τῶν καθημερινῶν ἀπωλειῶν.

Εἰς τὸν πίνα II σημειοῦται κατὰ προσέγγισιν ἡ θερμιδογόνος ἀξία διαφόρων, συνήθως χρησιμοποιουμένων, τροφίμων καθὼς καὶ ἡ περιεκτικότης αὐτῶν εἰς τὰ τρία βασικὰ θρεπτικὰ ὑλικά, διὰ τὴν καλυτέραν ἐκτίμησιν τῆς θρεπτικῆς τῶν ἀξίας.

Εὐνόητον εἶναι ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν εἰς ἕκαστον τρώγιμον ἀναγεγραφομένων θερμίδων δὲν εἶναι ἀπολύτως ἀκριβής, διότι καὶ ἡ περιεκτικότης τῶν περισσοτέρων τροφῶν — καὶ ἰδίᾳ τῶν ζωϊκῶν — εἰς τὰ τρία βασικὰ θρεπτικὰ ὑλικά δὲν εἶναι σταθερά. Ἐπὶ παραδείγματι, τὸ λίπος εἰς τὸ κρέας καὶ εἰς τὰ ψάρια, εἶναι δυνατὸν νὰ κυμαίνεται τόσον ὥστε νὰ ἐλαττώσῃ τὰς θερμίδας εἰς τὸ ἡμισυ ἢ νὰ τὰς αὐξάνῃ εἰς τὸ διπλάσιον τοῦ ὑπολογιζομένου ἀριθμοῦ.

Εἰς τοῦτο ὀφείλεται ἡ παρατηρουμένη εἰς τὰ διάφορα συγγράμματα διαφορὰ εἰς τοὺς ἀριθμούς, τοὺς χαρακτηρίζοντας τὴν περιεκτικότητά τῶν διαφόρων τροφίμων εἰς τὰ βασικὰ θρεπτικὰ ὑλικά. Ἡ ποικιλία ποιότητος, ἡ ὁποία εἶναι περισσότερον χαρακτηριστικὴ, εἰς τὰς ζωϊκὰς τροφάς, ὀφείλεται κατὰ τὸ πλεῖστον εἰς τὸ κλίμα καὶ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς τὴν ὁποίαν λαμβάνουν τὰ ζῶα εἰς τὰς διαφόρους χώρας.

Π Ι Ν Α Ξ Ι Ι.

Είς 100 γραμμάρια Περιεκτικότης κατά προσέγγισιν
 εκάστου εκ τών κάτωθι τροφίμων Λεύκωμα Λίπος Ύδατόνθρ. Θερμίδες

Κρέας βοός παχύ	18	25	0	300
» » άπαχον	20	3	0	100
» προβάτου παχύ	16	29	0	325
» » άπαχον	19	4	0	110
» χοίρου παχύ	15	34	0	360
» » άπαχον	20	7	0	140
» όρνιθος παχύ	18	9	0	155
» » άπαχον	20	1	0	85
» χήνας	14	44	0	450
Νεφρά	18	6	0	120
Καρδιά	16	10	0	150
Πνεύμονες	17	3	0	95
Μυαλά	9	9	0	115
Ψάρι παχύ	18	20	0	250
» άπαχον	20	1	0	90
Βακαλάος	60—70	3—4	0	300
Ρέγγα	18	13	1	200
Γάλα πλήρες	3	4	5	65
» άποβουτυρωμένον	3	*Ιχνη	5	35
Τυρί λιπαρόν	24	30	2	380
» άπαχον	35	2	3	170
Μυζήθρα	18	0,6	2	80
Βούτυρον γάλακτος	0	85	0	790
Λίπος προβάτου ή χοίρου	0	99,5	0	920
Έλαιόλαδον	0	99,5	0	920
*Έληές	1	20	4	200
*Άρτος λευκός	8	1	55	260
Φασόλια	18	0,2	59	300
Φακές	18	1	55	300
Ρύζι	6	0,3	75	325
Πατάτες	2	0	20	90
Μακαρόνια	10	0,7	73	330
Ζάκχαρις	0	0	100	400

Διάφορα νωπά λαχανικά

Κουνουπίδι	1	*Ιχνη	4	20
Σπανάκι	1	»	2	10
Μαρούλι	1	»	2	10
Ραπονάκια	0	»	4	16
*Αγγούρια	0	»	1	4
Κολοκυθάκια	*Ιχνη	»	5	25
Τομάτες	0,6	»	4	16
Καρότα	*Ιχνη	0	9	35
Κρομμύδια	0,5	0	9	40
Σκόρδα	0,6	0	26	100

Διάφοροι όπωραι

Πεπόνι	0,6	*Ιχνη	5	20
Πορτοκάλια	*Ιχνη	»	10	40
Μανδαρίνια	»	»	10	40
Βερύκοκκα	»	»	12	45
Μήλα—Άχλάδια	»	»	14	55
Βανάνες	0,4	»	14	55

Κεράσια	Ίχνη	»	15	60
Σύκα χλωρά	»	»	15	60
Καρπούζι	Ίχνη	Ίχνη	25	100
Σταφύλια	»	»	25	100
Χουρμάδες	1	»	58	240
Σύκα ξηρά	2	»	58	240
Σταφίδες	1	»	69	280
Ξηροί έλαιούχοι ή άμυλούχοι καρποί				
Φυσίκια	26	40	24	560
Καρύδια	16	58	13	640
Φουντούκια	16	63	7	660
Ήλιγδαλα	20	53	14	630
Κάστανα	6	5	42	240

Έκ τού πίνακος II έμφαίνεται ότι τὰ περισσότερον θερμιδογόνα θρεπτικά μέσα είναι τὰ λίπη, (έλαιον έλαιών, λίπος διαφόρων ζώων, βούτυρον γάλακτος κλπ.) και τὰ διάφορα τρόφιμα τὰ όποία περιέχουν μεγάλην ποσότητα λίπους και ύδατανθράκων. Ούτω οί ξηροί έλαιούχοι καρποί, οί όποιοι περιέχουν έν άφθονία και λίπος και ύδαντάνθρακας (άμυλον), εισάγουν εις τόν όργανισμόν μεγάλην ποσότητα θερμίδων. Επίσης τὸ παχὺ κρέας, κατ' αντίθεσιν πρὸς τὸ άπαχον, τὸ όποίον είναι πτωχόν εις θερμίδας, λαμβάνει ανάλογον με τήν περιεκτικότητά του εις λίπος θερμιδογόνον άξίαν. Τὰ δὲ κυρίως ύδατανθρακοβριθή τρόφιμα, όπως είναι τὰ ζυμαρικά, τὸ ψωμί, τὸ ρύζι, τὰ όσπρια κλπ. έκτός τού ότι περιέχουν μεγάλην ποσότητα ύδατανθράκων και κατ' άκολουθίαν ανάλογον άριθμόν θερμίδων, λαμβάνονται και εις μεγάλας ποσότητας, δια τούτο και εύνοούν έξαιρετικά τήν παχυσαρκίαν. Ίδιαιτέρως ή ζάκχαρις, τής όποίας όλόκληρος ή λαμβανομένη ποσότης μετατρέπεται εις θερμίδας, διό έν τῷ συνόλῳ της είναι ύδατάνθραξ, χωρίς νά περιέχη άλλην τινά ούσίαν, λαμβάνεται επίσης συχνά και ύπὸ ποικίλας μορφάς. Δια τούτο και θεωρείται ως έν έκ τών θρεπτικῶν μέσων τὰ όποία εύθύνονται κατὰ πολὺ δια τήν πρόκλησιν τής παχυσαρκίας, ίδια εις τὰς γυναίκας, ύπὸ τών όποίων ή λήψις γλυκισμάτων, γλυκῶν ροφημάτων κλπ. δέν γίνεται μόνον πρὸς ίκανοποίησιν άνάγκης τού όργανισμού αλλά και άπὸ συνήθειαν. Τὰ λαχανικά, καθὼς βλέπομεν, έχουν μικράν θερμιδογόνον και γενικά θρεπτικὴν άξίαν. Είναι όμως μεγάλη ή σπουδαιότης των διότι εισάγουν εις τόν όργανισμόν βιταμίνας και άλατα καθὼς και κυτταρίνην, ή όποία είναι άπαραίτητος δια τήν λειτουργίαν τής πέψεως. Τὰ νωπά φρούτα επίσης, παρὰ τήν μικράν θερμιδογόνον άξίαν των, είναι πολύτιμα, διότι προσφέρουν άφθόνους βιταμίνας και διότι, με τήν εύχάριστον γεύσιν των, άποτελοῦν έξαιρετον συμπλήρωμα τής τροφής δια τού όποίου άποφεύγεται ή λήψις μεγάλης ποσότητος περισσότερον παχυτικῶν ούσιῶν. Άρκεί νά λαμβάνωνται ως συμπλήρωμα και όχι ως πρόσθετος επιβάρυνσις ύπερπλήρους στομάχου.

Δια τούς παχυσάρκους τὰ φρούτα και μάλιστα εκείνα τὰ όποία έχουν μικρόν άριθμόν θερμίδων, όπως είναι τὸ πεπόνι, τὰ κεράσια, τὰ θερύκοκκα, τὰ πορτοκάλια, άχλάδια, μήλα κλπ., είναι άπαραίτητα κυρίως εις τὰ λευκοματοβριθή γεύματα, τών όποίων ό όγκος είναι μικρός.

Ό άριθμός θερμίδων τών όπωρῶν, καθὼς βλέπομεν (Πίναξ II) είναι μικρός και όφείλεται μόνον εις τήν ποσότητα σακχάρου, ή όποία περιέχεται έντὸς αὐτῶν, ένῶ τὸ λίπος και τὸ λεύκωμα είναι σχεδόν άνύπαρκτα.

Ἄξια προσοχῆς τρόφιμα εἶναι ἐπίσης τὰ παχεῖα ψάρια τῶν βορείων θαλασσῶν (ρέγγες, σαρδέλλες, σολωμὸς κλπ.), τὰ ὅποια καὶ θρεπτικὴν ἀξίαν ἔχουν μεγάλην, λόγῳ τῶν περιεχομένων εἰς αὐτὰ λευκώματος, λίπους καὶ βιταμινῶν καὶ προσιτὰ εἶναι εἰς τὰς οἰκονομικῶς ἀσθενεστέρας τάξεις, διὰ τὰς ὁποίας τὸ κρέας καὶ τὰ νωπὰ ψάρια εἶναι σχεδὸν ἀπρόσιτα.

Ὁ δὲ βακαλάος, παρὰ τὴν ἔνδειαν αὐτοῦ εἰς λίπος καὶ βιταμίνας, εἶναι ἐπίσης τροφὴ ἀξία προσοχῆς διὰ τὰς πτωχὰς οἰκογενείας, τὰς τρεφόμενας σχεδὸν ἀποκλειστικῶς μὲ φυτικὰς τροφὰς καὶ ἐλαιόλαδον, διότι προσφέρει λεύκωμα μικροῦ κόστους. Διὰ τὴν περίπτωσιν ὅμως τῆς παχυσαρκίας τόσον ὁ βακαλάος ὅσον καὶ τὰ ἄλλα παστὰ ἢ καπνιστὰ ψάρια εἶναι ἐντελῶς ἀκατάλληλα, διότι περιέχουν μεγάλην ποσότητα μαγειρικοῦ ἁλατος, τὸ ὅποιον καθὼς ἐλέχθη εἰς προηγούμενον κεφάλαιον, κατακρατεῖ τὸ ὕδωρ καὶ προκαλεῖ αὐξησιν τοῦ βάρους (ὕδρολιποπηξία).

ΚΑΥΣΕΙΣ ΤΡΟΦΩΝ

Παράγοντες καταναλώσεως θερμίδων

Ἡ ποσότης τῶν ἀπαιτουμένων διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ θερμίδων ἐξαρτᾶται ἀπὸ πολλοὺς παράγοντας, μεταξὺ τῶν ὁποίων διακρίνεται ἡ ἐπίδρασις τῶν ὑψηλῶν ἢ θαλασσίων κλιμάτων, ἡ λήψις καὶ κατεργασία τῆς τροφῆς ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ ἐγκεφαλικὴ λειτουργία καὶ ἄλλοι. Ὁ κυριώτερος ὅμως ἐκ τῶν παραγόντων καταναλώσεως θερμίδων εἶναι ἡ μυϊκὴ κίνησις.

Ἐπὶ ἀπολύτου ἀκινήσεως καὶ ἡρεμίας ὁ ὀργανισμὸς καταναλίσκει κατὰ χιλιόγραμμον βάρους μίαν περίπου θερμίδα κατ' ὥραν. Ἐπομένως εἰς τὸ 24ωρον, ἐὰν ληφθῇ ὡς μέσον βᾶρος σώματος τὸ βᾶρος τῶν 60 — 75 κιλῶν, ἀντιστοιχεῖ κατανάλωσις περίπου 1500 — 1800 θερμίδων (βασικὴ ἢ θεμελιώδης ἀνταλλαγὴ).

Ὄταν τὸ ἄτομον ἐργάζεται πνευματικῶς ἢ εἰς ἐλαφρὰν σωματικὴν ἐργασίαν, τὸ ποσὸν τῶν ἀπαιτουμένων θερμίδων κατὰ 24ωρον ἀνέρχεται εἰς 25.00. Ἡ αὐξησις δηλαδὴ, κατὰ τὴν πνευματικὴν ἐργασίαν ἢ τὴν ἐλαφρὰν σωματικὴν, εἶναι μικρά. Ὄταν ὅμως ἐργάζεται εἰς βαρεῖαν χειρωνακτικὴν ἐργασίαν, τότε τὸ ποσὸν τῶν ἀπαιτουμένων θερμίδων ὑπερβαίνει τὸ διπλάσιον τοῦ βασικοῦ, δυνάμενον νὰ ὑπερβῇ καὶ τὰς 5.000. Κατὰ τὸν Μαρσέλ Λαμπέ, ἔχομεν:

Ἐπὶ πνευματικῆς ἐργασίας: 30 - 35 θερμίδας κατὰ κιλὸν βάρους τὸ 24ωρον.

Ἐπὶ σωματικῆς βαρεῖας ἐργασίας: 40—45 θερμίδας κατὰ κιλὸν βάρους τὸ 24ωρον.

Ἐπὶ τῇ βάσει τῆς ἀπασχολήσεως τοῦ ἀτόμου δύνανται νὰ καθωρισθῶσιν αἱ ἀπαιτούμενοι ἡμερήσιαι ποσότητες θερμίδων εἰς τὰς ἐξῆς ομάδας:

Θερμίδες διὰ τὰ διάφορα ἐπαγγέλματα. (Γαλανός).

1η ὁμάς — Καθιστικαὶ ἀσχολίαι: 2.200 — 2.400.

(Διανοοῦμενοι, ἔμποροι, γραφεῖς, ὑπάλληλοι, ἐπόπται κλπ.).

2α ομάδα — Καθιστικάι σωματικάι εργασίαι: 2.600 — 2.800.
(Ράπται, λεπτομηχανικοί, στοιχειοθέται κλπ.).

3η ομάδα — Μετρία σωματική εργασία: περίπου 3.000.

(Υποδηματοποιοί, βιβλιοδέται, ιατροί, ταχυδρ. διανομείς, εργαστήρια κλπ.).

4η ομάδα — Ίσχυροτέρα σωματική εργασία: 3.400—3.600.

(Μεταλλουργοί, βαφεῖς, ξυλουργοί).

5η ομάδα — Βαρεῖαι εργασίαι: 4.000 καὶ ἄνω.

6η ομάδα — Βαρύταται εργασίαι: 5.000.

Εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν εργαζομένων εἰς βαρεῖας σωματικὰς ἐργασίας ὑπάγονται καὶ τὰ παιδιὰ, τὰ ὁποῖα λόγῳ τῆς συνεχοῦς μυϊκῆς κινήσεως, ἔχουν κατ' ἀναλογίαν ἀνάγκην μεγάλης ποσότητος θερμίδων.

Ἐχοντες τοιοῦτοτρόπως ὑπ' ὄψιν τὸν περιεχόμενον εἰς ἕκαστον τρόφιμον ἀριθμὸν θερμίδων καὶ τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας τοῦ ἀτόμου κατορθώνωμεν νὰ ὑπολογίζωμεν κατὰ προσέγγισιν, ἀπὸ ἀπόψεως θερμιδικῆς ἀξίας τὴν ποσότητα καὶ τὴν ποιότητα τῆς ἀναγκαιούσης εἰς ἑκάστην περίπτωσιν τροφῆς.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω καταφαίνεται ὅτι αἱ ἀνάγκαι τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς θερμίδας ποικίλλουν ἀνάλογα μὲ τὴν μυϊκὴν ἐνέργειαν.

Αἱ ἀνάγκαι ὁμῶς αὐτοῦ εἰς λεύκωμα εἶναι περίπου αἱ αὐταὶ δι' ὅλα τὰ ἄτομα, εργαζόμενα ἢ μὴ, διότι, ὅπως εἶπομεν, τοῦτο δὲν χρησιμοποιεῖται τόσον διὰ τὰς καύσεις καὶ τὴν παραγωγὴν ἐνεργείας, ὅσον διὰ τὴν ἀνάπτυξιν καὶ συντήρησιν τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὴν ἀναπλήρωσιν τῶν καθημερινῶν ἀπωλειῶν ποῦ εἶναι δι' ὅλους σχεδὸν οἱ αὐτοὶ (ἐκκρίσεις ἀδένων, ἀπόπτωσις ἐπιθηλίων, ἔμμηνος ρύσις, σπέρμα, αὔξησις τριχῶν, ὀνύχων κλπ.). Ἰδιαιτέρως δὲ μεγάλη εἶναι ἡ σπουδαιότης τοῦ λευκώματος ἐπὶ τῶν αἰμοποιητικῶν λειτουργιῶν.

Ἡ καθημερινὴ ἐπιμέρους τροφή ὄλων τῶν ἀνθρώπων καὶ ὅταν ἀκόμη ἔχει πλήρως ἐξασφαλίσει, διὰ τοῦ λίπους καὶ τῶν ὕδατανθράκων, τὸ ποσὸν τῶν ἀπαιτουμένων θερμίδων, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ περιέχη καὶ ὠρισμένην ποσότητα λευκώματος, διότι ἄνευ αὐτοῦ, ἡ συντήρησις τοῦ ὀργανισμοῦ εἶναι ἀδύνατος.

Κατὰ τὸν Buber ἡ τροφή τοῦ ἀνθρώπου πρέπει νὰ ἔχη τὴν ἐξῆς ἀναλογίαν, ἐν σχέσει μὲ τὰ τρία βασικὰ θρεπτικὰ ὑλικά:

1 μέρος λευκώματος

1 μέρος λίπους καὶ

5 μέρη ὕδατανθράκων.

Κατὰ τὸν Boyer ἐν τῷ συνόλῳ τῆς, ἡ ἡμερησία ποσότης τροφῆς τοῦ ἐνιλήκου ὀφείλει νὰ περιέχη:

80 γρ. λευκώματος

70 γρ. λίπους καὶ

350 γρ. ὕδατανθράκων.

Τὸ δὲ λεύκωμα εἰς τὸ ποσὸν τῶν 70 γραμμαρίων, ποῦ θεωρεῖται ὡς βασικῶς ἀπαραίτητον διὰ τὴν κάλυψιν τῶν ἀναγκῶν τοῦ ὀργανισμοῦ, ὀφείλει νὰ περιέχη 25 τοῦλάχιστον γραμμ. ζωϊκοῦ λευκώματος καὶ 35 φυτικοῦ.

Ἡ κατωτέρω ἡμερησία ποσότης βασικῶν θρεπτικῶν ὑλικῶν κατὰ τὴν
μαντὰμ Ραντουάν εἶναι ἡ ἑξῆς:

Λεύκωμα ζωϊκὸν, 30)

Λεύκωμα φυτικὸν 40)

70 γρ.

Λίπος ζωϊκὸν 25)

Λίπος φυτικὸν 15)

40 γρ.

Ὑδατάνθρακες 420 γρ.

Ὑπολογίζεται δὲ ὅτι ἐν τῷ συνόλῳ τῆς ἡ ποσότης τροφῆς, ἡ ὁποία λαμβάνεται ἡμερησίως, περιλαμβανομένων καὶ τῶν ὑγρῶν καὶ τῶν στερεῶν συστατικῶν, εἶναι διὰ τοὺς ἐνηλικίους κατὰ μέσον ὄρον 3 χιλιογράμματα.

Οἱ παιδικοὶ ὀργανισμοὶ οἱ ὁποῖοι, ἰδιὰ ν' ἀνταποκριθοῦν εἰς τὰς πολ-
λὰς καύσεις, τὰς προκαλουμένας ἐκ τῆς συνεχοῦς μυϊκῆς κινήσεως, ἔχουν
ἀνάγκην μεγάλης ποσότητος θερμιδοπαραγωγῶν μέσων δι' ὃ καὶ κατα-
τάσσονται ἀπὸ ἀπόψεως θερμίδων εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν ἐργαζομένων εἰς
βαρείας σωματικῆς ἐργασίας, ἔχουν ἐπίσης ἀνάγκην μεγαλυτέρας ποσό-
τητος λευκώματος ἢ οἱ ἐνήλικοι. Διότι, ἐκτὸς ἀναπληρώσεως τῶν ἀπωλειῶν
καὶ τῆς συντηρήσεως τῶν ἰσθῶν, ἔχουν καὶ τὴν ἀντιμετώπισιν τῶν προσθέ-
των ἀναγκῶν τῆς ἀναπτύξεως.

Πρὸ ὀλίγων μόλις ἐτῶν, εἰς εἰδικὰ συγγράμματα διακεκριμένων διαί-
τολόγων, ἀνεγράφετο ὅτι τὰ παιδιά, λόγῳ τῆς μεγάλης μυϊκῆς κινήσεως,
ἔχουν ἀνάγκην κυρίως ἀπὸ θερμιδοπαραγωγῶν θρεπτικῶν ὑλικῶν αἱ δὲ λευκω-
ματοῦχοι τροφαὶ ἐθεωροῦντο δευτερευούσης σημασίας.

Σήμερον ὁμως ἔχει ἀποδειχθῆ πειραματικῶς ὅτι ἡ ἀφθονος λήψις λευ-
κώματος, ὑλικοῦ πρωταρχικῆς καὶ θεμελιώδους σημασίας διὰ τὴν θρέψιν
καὶ συντήρησιν τοῦ ὀργανισμοῦ, εἶναι ἰδιαίτερος ἀναγκαῖα διὰ τὴν ἀνα-
πτυξιν. Διὰ τοῦτο αἱ λευκωματοβριθεῖς τροφαὶ ὀνομάζονται καὶ τροφαὶ ἀνα-
πτύξεως.

Τὸ δὲ ζωϊκὸν λεύκωμα, κατὰ τὰς παρατηρήσεις τοῦ Ρίτσετ καὶ Ματα-
νὸν καὶ τοῦ Γκαπριέ Ρίτσετ, περιέχει διπλάσιον ἀριθμὸν ἀμινοξέων ἀνα-
πτύξεως. (Ἀσίντες ὀμίνες ντὲ κρουασσάνς) ἀπὸ τὸ φυτικὸν λεύκωμα. Διὰ
τοῦ το καὶ συνιστᾶται ὑπ' αὐτῶν διὰ τὰ παιδιά λευκωματοβριθεῖς τροφῆ,
τῆς ὁποίας τὸ λεύκωμα νὰ εἶναι κατὰ 50 — 55% ζωϊκόν, (14,92).

Τὸ λεύκωμα εἰσάγεται εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἀφ' ἑνὸς διὰ τῶν ζωϊκῶν
τροφῶν (ζωϊκὸν λεύκωμα) καὶ ἀφ' ἑτέρου διὰ τῶν φυτικῶν τοιοῦτων (φυτι-
κὸν λεύκωμα). Σχηματίζεται κατὰ πρῶτον ὑπὸ τῶν φυτῶν ἀπὸ ἄζωτον πα-
ραλαμβανόμενον ἐκ τοῦ ἐδάφους καὶ τῆς ἀτμοσφαίρας. Διὰ τῶν φυτῶν με-
ταφέρεται εἰς τὸν ὀργανισμὸν τῶν ζῶων, ὅπου καὶ βελτιώνεται ἢ σύνθεσις
του σύμφωνα με τὰς ἀπαιτήσεις τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ καὶ ἐξ αὐτῶν
παραλαμβάνεται ὡς ζωϊκὸν λεύκωμα.

Εἰς τὸν ὀργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου τόσον τὰ ζωϊκὰ ὅσον καὶ τὰ φυτι-
κὰ λευκώματα ὑφίστανται κατάλληλον ἐπεξεργασίαν καὶ οὕτω σχηματίζε-
ται ἡ πλαστικὴ ὕλη, ἡ ὁποία συνθέτει τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς στερεᾶς
μάξης τοῦ σώματος. Ἡ βιολογικὴ λειτουργία τὴν ὁποίαν ἐπιτελεῖ τὸ λεύ-

κωμα, δηλ. ἡ δόμησις τῶν ἰστών, καὶ ἡ συντήρησις των, δὲν δύναται νὰ ἐπιτελεσθῆ ὑπὸ τῶν δύο ἄλλων βασικῶν θρεπτικῶν ὑλικῶν, τοῦ λίπους καὶ τῶν ὑδατανθράκων, τὰ ὁποῖα κυρίως προορίζονται διὰ τὴν παραγωγὴν θερμότητος καὶ ἐνεργείας.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Ὅταν διὰ τῶν τροφῶν δὲν εἰσάγεται τὸ βασικῶς ἀπαραίτητον λεύκωμα, ὁ ὀργανισμὸς, ἀφοῦ καταναλώσῃ τὰ εἰς τὸ ἥπαρ ἐλάχιστα ἀποθέματά του, ἀρχίζει τὴν κατανάλωσιν λευκώματος ἐκ τῶν ἰδίων αὐτοῦ ἰστών - καὶ δὴ τῶν μυῶν - διὰ νὰ κατορθώσῃ ν' ἀνταποκριθῆ εἰς τὰς ἀνάγκας του καὶ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν συντήρησιν βιολογικῶς πολυτιμωτέρων ἰστών καὶ ὀργάνων.

Ἄλλὰ τότε πῶς κατορθώνουν νὰ συντηροῦνται τὰ ἄτομα τῶν λαϊκῶν τάξεων, τὰ ὁποῖα σιτίζονται συνήθως μὲ φυτικὰς τροφὰς μειονεκτούσας εἰς λεύκωμα καὶ ἀπὸ ἀπόψεως βιολογικῆς ἀξίας.

Τὸ κρέας, λέγει ὁ Καλογήρου, ὅπως καὶ ὅλοι γνωρίζομεν, εἶναι ἐορτάσιμος τροφή διὰ τὸν ἀγροτικὸν πληθυσμὸν τῆς Ἑλλάδος. Ἡ δὲ λαϊκὴ παροιμία δίδει ζωντανὴν τὴν εἰκόνα τῆς διατροφῆς τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ καὶ δὴ τῶν κατοίκων τῆς ὑπαίθρου, διὰ τοὺς ὁποίους ἡ καλῆς ποιότητος τροφή εἶναι ἀδικαιολόγητος πολυτέλεια: «Ὁ χωρικὸς τρώγει κρέας ἢ ὅταν ἀρρωστήσῃ αὐτὸς ἢ ὅταν ἀρρωστήσῃ τὸ ζωντανό του». Οἱ στατιστικοὶ πίνακες ποὺ ἐδημοσιεύθησαν ὑπὸ τοῦ Ἀμερικανικοῦ Ὑπουργείου Γεωργίας φέρουν τὴν Ἑλλάδα εἰς τὴν τελευταίαν βαθμίδα ἀπὸ ἀπόψεως καταναλώσεως κρέατος (2 κιλά κατ' ἄτομον ἑτησίως).

Ἄλλὰ καὶ λαὸς τῆς Γαλλίας, καθὼς λέγει ὁ Royer πρὸ τῆς ἐπαναστάσεως δὲν ἔτρωγε κρέας. Ὁ δὲ Ἑρρίκος ὁ 4ος ηὔχετο νὰ ἰδῆ τὸν λαόν του «νὰ ἔχη μιὰ φορὰ τὴν ἐβδομάδα μιὰ κόττα στὴ χύτρα του».

Καὶ ὅμως οἱ ἄνθρωποι τοῦ λαοῦ κατορθώνουν, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, νὰ διατηροῦν τὴν ὑγιεινὴν των ἰσορροπίαν καὶ πολλάκις νὰ εἶναι ὑγιέστεροι τῶν καλῶς σιτιζομένων. Τοῦτο ὀφείλεται εἰς τοὺς ἐξῆς παράγοντες:

A) Εἰς τὴν προσαρμοστικὴν ἰκανότητα τοῦ ὀργανισμοῦ, διὰ τῆς ὁποίας οὗτος κατορθώνει, ὅταν παρίσταται ἀνάγκη, νὰ περιορίσῃ, ἄλλοτε εἰς μεγαλύτερον βαθμὸν καὶ ἄλλοτε εἰς μικρότερον, τὰς εἰς λεύκωμα ἀπαιτήσεις του.

B) Εἰς τὴν ρυθμιστικὴν ἰκανότητα αὐτοῦ, χάρις εἰς τὴν ὁποίαν, ὅταν τὸ εἰσαγόμενον λεύκωμα εἶναι ὀλίγον, τοῦτο οὐδὲν λαμβάνει μέρος εἰς τὰς καύσεις, ἀλλὰ προστατεύεται ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ διὰ τῆς αὐξήσεως τῶν καύσεων τῶν ὑδατανθράκων καὶ οὕτω χρησιμοποιεῖται ἀποκλειστικῶς διὰ τὴν ἀναπλήρωσιν τῶν ἀπωλειῶν.

Γ) Κυριώτερος ὅμως παράγων εἶναι ἡ μεγάλη ποσότης τροφῆς τὴν ὁποίαν, λόγω τῶν ηὔξημένων καύσεων, λαμβάνουν οἱ ἀγρόται καὶ γενικὰ οἱ σωματικῶς ἐργαζόμενοι. Ἐκ τοῦ μεγάλου ὄγκου αὐτῆς ὁ ὀργανισμὸς κατορθώνει νὰ συγκεντρώσῃ τὸ βασικῶς ἀπαραίτητον λεύκωμα καὶ νὰ ἐξασ-

σφαλίζη τὴν συντήρησίν του· ἀρκεῖ νὰ ὑπάρχη, ἐκτὸς τῆς μεγάλης ποσότητος, καὶ ποικιλία σίτων,, οὕτως ὥστε τὰ διάφορα λευκώματα ν' ἀλληλοσυμπληροῦνται καὶ νὰ σχηματίζεται τοιοῦτοτρόπως λεύκωμα κατάλληλον διὰ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν ἀναγκῶν τοῦ ὄργανισμοῦ.

Ἡ ποικιλία τῆς τροφῆς

Εἰς τὴν ἔλλειψιν ποικιλίας, ἢ ὅποια δημιουργεῖ μειονεκτικότητα ὄχι μόνον ὅσον ἀφορᾷ τὸ λεύκωμα ἀλλὰ καὶ τὰς βιταμίναις καὶ τὰ ἅλατα, ὀφείλονται αἱ ἀνωμαλῖαι τῆς θρέψεως καὶ αἱ διάφοροι νοσηραὶ καταστάσεις, αἱ ὅποια παρατηροῦνται εἰς πολλὰς περιοχὰς τῆς χώρας μας, ὅπου ἡ κυριώτερα τροφή εἶναι ὁ ἀραβόσιτος: Εἰς μεγαλυτέραν ἀκόμη κλίμακα παρατηροῦνται αὗται εἰς τὰς χώρας τῆς Ἀνατολικῆς Ἀσίας, τῶν ὁποίων οἱ λαοὶ ἔχουν τὴν ὄρυζαν ὡς κεντρικὴν τροφήν καὶ ἐνίοτε εἰς ποσότητα τόσον μικρὰν ὥστε νὰ μὴν ἐπαρκῆ διὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὸ ἐλάχιστον πρὸς τὸ ἀναγκαζοῦντος λευκώματος.

Ἡ σημασία τῆς ποικιλίας καταφαίνεται ἐὰν ἐξετασθῶν αἱ τροφαὶ ὡς φορεῖς διαφόρων οὐσιῶν (πλήρους λευκώματος, βιταμινῶν, ἀλάτων κ.λ.π.) ἀπαραίτητων διὰ τὴν συντήρησιν τῶν ἰσθῶν καὶ τὴν ἐξασφάλισιν τῆς ὑγιεινῆς ἰσορροπίας τοῦ ἀτόμου. Τὸ γάλα π.χ. εἰσάγει εἰς τὸν ὄργανισμόν πλήρεις λεύκωμα, ἅλατα ἀσβεστίου καὶ βιταμίναις Α, Β, Β1), Β2).

Τὸ κρέας καὶ τὰ αὐγὰ εἰσάγουν εἰς τὸν ὄργανισμόν πλήρες λεύκωμα, σίδηρον, βιταμίνην Δ, Β2 κ.λ.π.

Τὰ ψάρια εἰσάγουν πλήρες λεύκωμα, φωσφόρον, ἀσβέστιον, ἰώδιον καὶ βιταμίναις Α καὶ Δ.

Αἱ ὀπώραι καὶ τὰ λαχανικὰ προσφέρουν ἀφθόνως τὰς βιταμίναις Α. καὶ Σ. καθὼς καὶ τὴν βιταμίνην Β1 καὶ Β2. Ἐπίσης προσφέρουν τὴν κυτταρίνην, ἀπαραίτητον διὰ τὴν λειτουργίαν τῆς πέψεως.

Τὸ λίπος καὶ ἰδιαίτερος τὸ ζωϊκὸν προσφέρει μεγάλην ποσότητα θερμίδων καὶ βιταμίνης Β.

Τὰ δημητριακὰ καὶ διάφοροι ἄλλαι φυτικαὶ οὐσίαι προσφέρουν ἐπίσης θερμίδας, βιταμίναις κ.λ.π.

Ἡ ἔλλειψις μιᾶς ἐκ τῶν οὐσιῶν αὐτῶν —καὶ κυρίως ὁ ἀνεπαρκὴς ἐφοδιασμός εἰς λεύκωμα— δημιουργεῖ ἐλάττωσιν τῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὄργανισμοῦ, ἀδυναμίαν ἀναπληρώσεως τῶν ἀπωλειῶν, διαταραχὴν τῆς λειτουργίας τῶν αἱματοποιητικῶν ὀργάνων καὶ πολλάκις γίνεται αἰτία σοβαρωτάτων παθολογικῶν καταστάσεων.

Ἡ τροφή τοῦ σωματικῶς ἐργαζομένου

Ὡστε ὅταν ὑπάρχη ἄφθονος καὶ ποικίλη τροφή, ὅσονδήποτε καὶ ἂν αὕτη εἶναι πτωχὴ εἰς λεύκωμα, ὁ ὄργανισμός κατορθώνει ἐκ τοῦ μεγάλου ὄγκου αὐτῆς, ποὺ λαμβάνουν οἱ σωματικῶς ἐργαζόμενοι, νὰ συγκεντρώνη τὸ ἐλάχιστον τοῦ ἀπαραίτητου ποσοῦ λευκώματος, τὰς βιταμίναις, τὰ ἅ-

λατα καθώς και τὸν ἀπαραίτητον ἀριθμὸν θερμίδων καὶ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν συντήρησίν του. Ἀντιθέτως μὲ λευκωματοβριθεῖς οὐσίας, αἱ ὁποῖαι, ὅπως εἶδομεν, δὲν εὐνοοῦν τὴν λήψιν μεγάλης ποσότητος τροφῆς, διότι προκαλοῦν ταχέως αἴσθημα κορεσμοῦ, ἐξασφαλίζεται μὲν τὸ λεύκωμα, ἀλλὰ δὲν ἐπιτυγχάνεται ἡ συγκέντρωσις τοῦ μεγάλου ἀριθμοῦ θερμίδων ποῦ ἀπαιτεῖ ἡ ἔντονος μυϊκὴ κίνησις.

Οὕτω διὰ νὰ συμπληρώσῃ ὁ σωματικῶς ἐργαζόμενος τὴν ποσότητα τῶν ἀναγκαιουσῶν θερμίδων (3.000 - 5.000) διὰ τῆς λήψεως μόνον ἀπάχου κρέατος, ἀπαιτεῖται ποσότης ἐξαιρετικὰ μεγάλη, ἡ ὁποία καὶ δύσκολον εἶναι νὰ ληφθῇ καὶ δαπανηρὰ εἶναι, ἀλλὰ καὶ περίσειαν λευκώματος προκαλεῖ ὑπερβολικὴν, μὲ πολὺ δυσάρεστα ἐνίοτε ἀποτελέσματα διὰ τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ ἀτόμου.

Τὸ βασικῶς ἀπαραίτητον λεύκωμα (70. - 120 γραμμ.) ἐξασφαλίζεται π.χ. μὲ ποσότητα 500 γραμ. ἀπάχου κρέατος. Ἡ ποσότης ὁμοῦς αὕτη τοῦ κρέατος, ἐνῶ ἐξασφαλίζει τὸ ἀπαραίτητον λεύκωμα, εἶναι τελείως ἀνεπαρκῆς ἀπὸ ἀπόψεως θερμίδων, ὅπως βλέπομεν εἰς τὸν πίνακα V (500 γραμμ. κρέατος, 100 λεύκωμα, 500 θερμίδες). Διὰ νὰ συμπληρωθῇ ἡ ποσότης τῶν ἀπατουμένων θερμίδων πρέπει νὰ δεκαπλασιασθῇ ἡ ποσότης τοῦ κρέατος, ὁπότε πλέον δεκαπλασιάζεται καὶ τὸ λεύκωμα καὶ οὕτω ἡ ἀναλογία τῆς λήψεως λευκώματος καὶ θερμίδων διαταράσσεται ριζικῶς. Ἐπίσης διὰ νὰ συμπληρωθῇ τὸ ποσὸν τῶν ἀναγκαιουσῶν θερμίδων μόνον μὲ αὐγά, ἀπαιτεῖται ἀριθμὸς τοῦ ὁποῖου ἡ λήψις καὶ ἀδύνατος εἶναι καὶ ἐπικίνδυνος (40 — 45 αὐγά).

Ἀντιθέτως, διὰ τῶν ὑδατανθρακούχων τροφῶν, αἱ ἀπαιτήσεις τῶν σωματικῶς ἐργαζομένων ἱκανοποιοῦνται εὐκολώτερον. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἔχομεν σχετικὴν ἱκανοποίησιν τόσον τῶν εἰς λεύκωμα ὅσον καὶ τῶν εἰς θερμίδας ἀναγκῶν τοῦ σώματος. Ἡ ὄρυζα π. χ. εἰς ποσότητα 1000 γρ. ἐξασφαλίζει καὶ τὸ κατώτατον ποσὸν λευκώματος (70 περίπου γραμμ.) καὶ 3.500—4.000 θερμίδας διὰ τῶν ὁποίων ἀντιμετωπίζονται ἐπαρκῶς αἱ ἠϋξημένα ἀνάγκαι καύσεως τοῦ σωματικῶς ἐργαζομένου.

Εἰς τὸν πίνακα V βλέπομεν τὸν ἀριθμὸν τῶν θερμίδων ποῦ προσφέρουν αἱ διάφοροι συνήθεις τροφαί, ὅταν λαμβάνωνται εἰς ποσότητα ἐξασφαλίζουσαν 100 γραμμ. λευκώματος, τὸ ὁποῖον θεωρεῖται κατὰ μέσον ὄρον ἐπαρκὲς δι' ὅλας τὰς περιπτώσεις.

Ἐκ τοῦ ἀνωτέρω πίνακος καταφαίνεται ὅτι αἱ ὑδατανθρακούχοι τροφαί, τόσον διὰ τῆς ποσότητος τοῦ περιεχομένου εἰς αὐτὰς λευκώματος ὅσον καὶ διὰ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν περιεχομένων θερμίδων, ἀντιμετωπίζουν σχετικῶς ἱκανοποιητικὰ τὰς ἀνάγκαι τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν σωματικῶς ἐργαζομένων. Διότι ὅταν τὰ τρία ἢ τέσσαρα γεύματα, ποῦ λαμβάνουν οὗτοι συνήθως, περιέχουν 1.000 - 1500 γραμμ. διαφόρων ὑδατανθρακούχων τροφίμων (ὄρυζα, ζυμαρικά, ἄρτος, ὄσπρια, γεώμηλα κ.λ.π.), ἐξασφαλίζουν καὶ τὸ βασικῶς ἀπαραίτητον λεύκωμα (70 - 100 γρ.) καὶ τὸν μεγάλον ἀριθμὸν θερμίδων (3000-5000), τὸ ὁποῖον ἀπαιτεῖ ἡ ἔντονος μυϊκὴ κίνησις.

Ἐνῶ ἀντιθέτως, ἐὰν ἐπρόκειτο νὰ καλυφθοῦν αἱ ἀνάγκαι εἰς θερμίδας μόνον μὲ ζωϊκὰς τροφὰς (κρέας, ψάρι αὐγά κ.λ.π.) θὰ ἐχρειάζοντο τόσον μεγάλαι ποσότητες ὥστε τὸ εἰσαγώμενον λεύκωμα θὰ ὑπερέβαινε κατὰ πολὺ τὸ ἀναγκαῖον εἰς τὸν ὀργανισμὸν καὶ ἡ ἀναλογία τῶν τριῶν βασικῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν θὰ διετάσσετο ἐπικινδυνῶς.

Διὰ τῶν ὑδατανθρακούχων τροφῶν, ἐκτὸς τῆς διατηρήσεως τῆς ἀναλογίας τῶν εἰσερχομένων βασικῶν ὑλικῶν καὶ τῆς ἰσορροπίας μεταξὺ αὐτῶν καὶ τῶν καταναλισκομένων θερμίδων, ἔχωμεν ἐπὶ πλέον καὶ τὴν ἀποφυγὴν τῆς οἰκονομικῆς ἐπιβαρύνσεως, τὴν ὁποίαν ἀπαιτοῦν αἱ λευκωματοβριθεῖς τροφαὶ καὶ τὴν ὁποίαν τὸ μεγαλύτερον μέρος τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ ἀδυνατεῖ νὰ ἀντιμετωπίσῃ.

Κίνδυνος παχυσαρκίας διὰ τοὺς σωματικῶς ἐργαζομένους, οἱ ὅποιοι διὰ τὴν ἐξασφάλισιν τοῦ βασικῶς ἀπαραιτήτου λευκώματος καὶ τῶν πολλῶν θερμίδων, λαμβάνουν μεγάλην ποσότητα τροφῆς δὲν ὑφίστανται διότι ἡ ἔντονος μυϊκὴ κίνησις καταναλίσκει τὰ εἰσερχόμενα θρεπτικὰ ὑλικά καὶ δὲν δημιουργεῖται περίσσεια αὐτῶν.

Ἡ ΤΡΟΦΗ ΕἰΣ ΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Εἰς τοὺς πνευματικῶς ἐργαζομένους ἢ τοὺς ἐργαζομένους εἰς ἐλαφρὰς σωματικὰς ἐργασίας, εἰς τοὺς ὁποίους ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης εἶναι μικροτέρα καὶ κατ' ἀκολουθίαν μικροτέρα καὶ ἡ ποσότης τῆς λαμβανομένης τροφῆς, τὸ πρόβλημα τῆς διαιτητικῆς ἐμφανίζεται ἐντελῶς διάφορον.

Εἰς αὐτοὺς αἱ περιέχουσαι ἄφθονον καὶ ἀνωτέρας ποιότητος λεύκωμα τροφαὶ εἶναι ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖαι, διότι ἄλλως ἡ ἐξασφάλισις τοῦ ἀπαραιτήτου ποσοῦ λευκώματος ἐκ τῆς σχετικῶς μικρᾶς ποσότητος τροφῆς τὴν ὁποίαν οὗτοι λαμβάνουν, εἶναι ἀδύνατος. Εἶναι δὲ ἀναμφισβήτητον ὅτι εἰς τὴν πτωχὴν εἰς λεύκωμα τροφήν, μὲ τὴν ὁποίαν τρέφεται τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς σπουδαζούσης νεολαίας προερχομένης κατὰ τὸ πλεῖστον ἀπὸ τὰς τάξεις τοῦ λαοῦ καθὼς καὶ τὸ μεγαλύτερον μέρος τοῦ ὑπαλληλικοῦ κόσμου, ὀφείλεται κυρίως ἢ συχνὰ παρατηρουμένη σωματικὴ καχεξία καὶ τὸ μεγάλο ποσοστὸν φυματιώσεως ποῦ ἀναφέρουν αἱ στατιστικαὶ εἰς τὰς τάξεις τῶν σπουδαστῶν καὶ ὑπαλλήλων.

Ὡστε, ἐνῶ διὰ τοὺς πνευματικῶς ἐργαζομένους εἶναι ἀπαραίτητος ἡ περιέχουσα ἄφθονον καὶ πλήρες λεύκωμα τροφή, διὰ τοὺς ἐργαζομένους εἰς βαρείας σωματικὰς ἐργασίας, τὰ ὑδατανθρακούχα σιτία, συμπληρωμένα μὲ ὀλίγα καπνιστὰ ψάρια ἢ μὲ ὀλίγον τυρόν, ἐξασφαιρίζουν σχετικῶς ἱκανοποιητικὰ τὴν διατροφήν των.

Τὰ τελευταῖα ὅμως χρόνια ἡ ἐξέλιξις τοῦ μηχανικοῦ πολιτισμοῦ, ὁ ὅποιος τείνει ν' ἀπαλλάξῃ τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὸν ὑπερβολικὸν μόχθον, ἤρχισε νὰ προκαλῆ ἀναστάτῳσιν εἰς τὸν ρυθμὸν τῶν διαιτητικῶν καὶ γενικῶν τῶν βιωτικῶν συνθηκῶν.

Ἡ μηχανή, τῆς ὁποίας ἡ εὐεργετικὴ ἐπίδρασις ἔχει ἐπεκταθῆ καὶ εἰς τὴν γεωργίαν, ἀντικαθιστᾷ προοδευτικῶς μὲ τὴν μηχανικὴν τῆς δύναμιν τὴν μυϊκὴν δύναμιν τοῦ ἀνθρώπου.

Ὁ γεωργὸς, ποῦ ἔχυνε ἰδρώτα καὶ αἷμα μὲ τὴν σκαπάνην καὶ τὸ πρῶτόγονον ἄροτρον, σήμερον ἐργάζεται ἐλαφρὰ καὶ περιμένει πολὺ μεγαλυτέ-

ραν απόδοσιν τῆς ἐργασίας του. Ἐπίσης ἡ πλύντρια, ἡ ὁποία πάντοτε πάντοτε παρυσίαζε τὴν εἰκόνα τῆς λιποσαρκίας λόγω τῆς παλυώρου καὶ υπερβολικῆς κοπιώδους ἐργασίας τῆς παίρνει σιγὰ σιγὰ τὴν θέσιν τῆς δίπλα στὴ μηχανὴ καὶ ἐργάζεται με ἄνεσιν καὶ ὑπὸ ὑγιεινᾶς συνθήκας. Τοιοῦτοτρόπως τὰ περὶ διατροφῆς τῶν ἐργαζομένων εἰς βαρείας σωματικᾶς ἐργασίας δὲν θὰ ἰσχύουν ὕστερα ἀπὸ ὀλίγα χρόνια. Αἱ διαιτητικαὶ ἀπαιτήσεις τοῦ λαοῦ σὺν τῷ χρόνῳ μεταβάλλονται καὶ τείνουν νὰ ἐξομοιωθοῦν με τὰς τῶν πνευματικῶς ἐργαζομένων, τῶν ὁποίων ἡ τροφή ὀφείλει νὰ εἶναι λευκωματοβριθῆς καὶ νὰ περιέχει μικρότερον ἀριθμὸν θερμίδων. Διότι, ἐφ' ὅσον αἱ ἀνάγκαι εἰς θερμίδας εἶναι ἡλαττωμέναι καὶ κατὰ συνέπειαν ἡ ἀπαιτούμενη ποσότης τροφῆς εἶναι μικρότερα, δὲν εἶναι δυνατὸν ἐκ τοῦ ὄγκου τῆς, ἐὰν αὕτη δὲν εἶναι λευκωματοβριθῆς, νὰ συγκεντρωθῇ τὸ βασικῶς ἀπαραίτητον λεύκωμα καὶ νὰ ἐξασφαλισθῇ ἡ συντήρησις τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἡ δὲ λήψις μεγάλης ποσότητος ὑδατανθρακούχων τροφῶν ὑπὸ τῶν πνευματικῶς ἐργαζομένων, ἢ τῶν ἐργαζομένων εἰς ἐλαφρὰς ἐργασίας, ἀφ' ἑνὸς εἶναι δύσκολος λόγω τῆς περιορισμένης ὀρέξεως καὶ ἀφ' ἑτέρου καταλήγει κατὰ κανόνα εἰς παχυσαρκίαν.

Ἐπομένως τὸ ἐπισιτιστικὸν μας πρόβλημα γίνεται σὺν τῷ χρόνῳ δυσκολώτερον, ἐφ' ὅσον αὐξάνουν αἱ ἀνάγκαι εἰς ζωϊκὰς τροφάς.

Γ Ε Ν Ι Κ Α

Εἶναι φανερόν ὅτι περισσότερον ἢ ποτὲ ἄλλοτε ἐπιβάλλεται νὰ καταβληθῇ προσπάθεια διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς κτηνοτροφίας καὶ ἀλιείας, ὥστε νὰ καλύπτεται ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλύτερον μέρος τῶν εἰς λεύκωμα ἀναγκῶν τοῦ λαοῦ μας με ζωϊκὰς τροφάς, αἱ ὁποῖαι ἐκτὸς ἀπὸ τὸ βιολογικῶς ἀνώτερον λεύκωμα, ἐξασφαλίζουν καὶ τὰς λιποδιαλυτὰς βιταμίνας Α καὶ Δ ἀπαραίτητους διὰ τὴν καλὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος. Ἄλλως θὰ εὐρισκώμεθα ὑπὸ διαρκῶς αὐξανομένην τὴν ἀπειλήν τῆς βιολογικῆς ἐξασθενήσεως καὶ τοῦ μαρασμοῦ τῆς φυλῆς μας.

Τὸ πρόβλημα θεβαίως δὲν εἶναι ἀπλοῦν. Ἀποτελεῖ συνάρτησιν πολυαριθμῶν προβλημάτων ἀναγομένων εἰς τὴν ἐπὶ συγχρόνων βάσεων ὀργάνωσιν τῆς Ἑθνικῆς μας Οἰκονομίας. Ἡ κτηνοτροφία μας, λόγω τοῦ μεγάλου κόστους τῶν κτηνοτρόφων, εἶναι ἀπολύτως ἀνεπαρκῆς. Ἡ εἰσαγωγὴ κρεάτων ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ εἶναι δαπανηρὰ καὶ ἀδυνατεῖ νὰ ἰκανοποιηθῇ τὰς οἰκονομικῶς ἀσθενεστεράς τάξεις καὶ πρὸ παντὸς τὸν ἀγροτικὸν πληθυσμόν. Διὰ τοῦτο δὲν θὰ ἦτο ἄσκοπον, διὰ τὸ παρὸν τουλάχιστον, νὰ ἐνισχυθῇ με κάθε δυνατόν μέσον τὸ ἐνδιαφέρον τῶν ἀγροτῶν διὰ τὴν οἰκονομικὴν κτηνοτροφίαν καὶ ὀρνιθοτροφίαν, με τὴν ὁποίαν θὰ ἐβελτιούτο κάπως ἡ καθημερινὴ τῶν τροφή.

Παλλάκις δι' ἓνα μικρὸν ἀνθόκηπον ἢ λαχανόκηπον ἔχει θυσιασθῆ ἓνα μικρὸν πτηνοτροφεῖον ποῦ θὰ ἤμποροῦσε μόνον με τ' αὐτὰ νὰ βελτιώσῃ οὐσιαστικὰ τὴν τροφήν τῆς οἰκογενείας.

Ἡ παντελής ἔλλειψις γνώσεων διαιτητικῆς ἐμποδίζει τὴν ἐκτίμησιν τῶν πραγματικῶν ἀναγκῶν καὶ συχνὰ γίνεται αἰτία νὰ δημιουργοῦνται παραλείψεις καὶ σφάλματα διαιτητικὰ εἰς βάρος τῆς ὑγείας καὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν παιδιῶν.

Ὁ Καλογήρου, ὁ μόνος Ἕλλην ἐπιστῆμων ὅστις ἠσυχολήθη μὲ τὰ προβλήματα τοῦ λαοῦ μας ἀπὸ τῆς σκοπιᾶς τοῦ εἰδικοῦ διαιατολόγου, ἐνεργήσας ἔρευνα ἐπὶ τῆς διατροφῆς 100 γεωργικῶν οἰκογενειῶν, καταλήγει εἰς διαφωτιστικὰ καὶ πολύτιμα συμπεράσματα ἐκ τῶν ὁποίων, ἐν περιλήψει ἀναφέρομεν τὰ κάτωθι:

Ἡ συνολικὴ διατροφή τῶν 100 ἀγροτικῶν οἰκογενειῶν ἀποδεικνύεται, κατὰ τὸ μηνιαῖον χρονικὸν διάστημα τῆς ἐρεύνης, συγκειμένη κατὰ μέγιστον ποσοστὸν ἐξ ὀγκωδῶν ἀμυλούχων καὶ κυτταρινοβριθῶν τροφῶν καὶ τ' ἐλάχιστον μόνον μέρος ἐκ λευκώματοβριθῶν καὶ λιποβριθῶν ζωϊκῶν τοιούτων.

Ἡ ἀναλογία τῆς λήψεως τῶν τριῶν βασικῶν οὐσιῶν οὐδὼς διατηρεῖται, δεδομένου ὅτι τὸ λεύκωμα εὐρίσκεται εἰς πολὺ μικρὰν ποσότητα.

Οὕτω διὰ τὸ κρέας ἀναλογεῖ μέση κατανάλωσις ἑνὸς περίπου χιλιογράμμου μηνιαίως κατ' ἄτομον.

Ἡ κατανάλωσις ψαριῶν εὐρίσκεται εἰς τὸ ἥμισυ τῆς καταναλώσεως τοῦ κρέατος.

Τὸ γάλα καὶ τὰ αἰγὰ μετέχουν εἰς ἐλάχιστην ποσότητα, καθὼς καὶ τὸ βούτυρον καὶ τὰ ζωϊκὰ λίπη, ἐνῶ τὸ ἐλαιόλαδον ἀνέρχεται εἰς τὰ 1305 κυδικὰ μηνιαίως. Ἐπίσης ἡ ζάκχαρις καὶ αἱ ἄλλαι γλυκαντικαὶ οὐσίαι μετέχουν ἐν ἀσημάντῳ ἀναλογίᾳ εἰς τὸ σιτηρέσιον τῶν ἀγροτικῶν οἰκογενειῶν.

Ποιουτοτρόπως ἡ πτωχεία, εἰς σιτία ἐξασφαλίζοντα τὸν ἐφοδιασμὸν τοῦ ὀργανισμοῦ μας διὰ βιολογικῶν πλήρους λευκώματος καὶ τῶν λιποδιαλυτῶν Α καὶ D, ἀποτελεῖ τὴν πλέον ἐκδηλὸν μειονεκτικότητα τῆς διατροφῆς τοῦ ἀγροτικοῦ πληθυσμοῦ τῆς Ἑλλάδος.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ

ΔΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑΝ

Εἰς τὴν Ὑγιεινὴν διὰ τῆς λέξεως «ἔδαφος» ἐννοοῦμεν τὰς ἀνωτέρας σιβάδας τῆς γῆινης ἐπιφανείας, διότι αὐταὶ κυρίως ἐπιδρῶν ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου. Παλαιότερον, ὅταν τὰ αἰτία τῶν λοιμωδῶν νοσημάτων, δηλ. τὰ μικρόβια καὶ ὁ τρόπος μεταδόσεως αὐτῶν, δὲν εἶχον ἀνακαλυφθῆ, ἐπί-

στευαν ότι η αιτιολογία των νοσημάτων αυτών ήτο στενά συνδεδεμένη με το έδαφος και ως έκ τούτου του απέδιδον μεγάλην σημασίαν από υγιεινής απόψεως.

Σήμερον γνωρίζομεν ότι το έδαφος έχει σημασίαν διά την υγείαν μας αλλά πολύ μικρότεραν.

Έπιφάνεια. Η κατασκευή της έπιφανείας του έδάφους έχει υγιεινήν σημασίαν, διότι εάν μὲν ἔχη ἀρκετὴν κλίσιν τότε τὰ ὕδατα ἀπομακρύνονται, ἐνῶ τουναντίον εάν ἡ έπιφάνεια παρουσιάσῃ κοιλώματα τότε συλλέγονται καὶ συντελοῦν π.χ. εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῆς ἐλονοσίας.

Σύστασις τοῦ έδάφους. Τὸ έδαφος ἀποτελεῖται ἀπὸ κοκκία καὶ ἀπὸ κενὰ διαστήματα, τὰ ὁποῖα ὑπάρχουν μεταξύ τῶν κοκκίων καὶ τὰ ὁποῖα καλοῦνται πόροι.

Τὰ κοκκία προέρχονται ἐκ συντριβῆς τῶν πετρωμάτων καὶ εἶναι διαφόρου μεγέθους (λιθάρι, ἄμμος ἰλυογόνα, μέρη).

Οἱ πόροι οὐδέποτε ἐλλείπουν ἐκ τοῦ έδάφους, οὔτε ὅταν τοῦτο ἀποτελεῖται ἐκ πυκνοῦ βράχου. Ἐντὸς δὲ αὐτῶν ὑπάρχει πᾶν ξένον στοιχεῖον (ἀήρ, ὕδωρ, ἀκαθαρσίαι, μικρόβια κλπ.). Τὸ μέγεθος αὐτῶν ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ μεγέθους τῶν κοκκίων.

Ἡ σύστασις τοῦ έδάφους, δηλ. ἡ σύνθεσις καὶ τὸ μέγεθος τῶν κοκκίων ὡς καὶ τὸ μέγεθος τῶν πόρων, ἔχει υγιεινήν σημασίαν, διότι ἐξ αὐτῶν ἐξαρτᾶται ἡ διαπερατότης τοῦ έδάφους εἰς τὸν ἀέρα καὶ εἰς τὸ ὕδωρ, τὸ ποσὸν τοῦ ὑπὸ τοῦ έδάφους συγκρατουμένου ὕδατος ὡς καὶ ἡ διηθητικὴ δύναμις αὐτοῦ.

Ἀναλόγως δὲ τοῦ μεγέθους καὶ τῆς συνθέσεως τῶν κοκκίων διακρίνομεν καὶ διάφορα εἶδη έδαφῶν, τὰ ὁποῖα ἔχουν καὶ διαφορετικὴν διαπερατότητα, π.χ. τὸ ἀμμώδες έδαφος δὲν κατακρατεῖ παρὰ τὰ 45% τοῦ διερχομένου ὕδατος ἐνῶ τὰ ἀσβεστολιθικὰ κατακρατοῦν 55%.

Τὸ έδαφος λόγω ἀκριβῶς αὐτῶν τῶν ιδιοτήτων συμπεριφέρεται ὡς ἡθμὸς καὶ κατακρατεῖ τὰς διαφόρους ἀκαθαρσίας καὶ μικρόβια αἱ ὁποῖα εὐρίσκονται ἐπὶ τῆς έπιφανείας του καὶ τὰς ὁποῖας συμπαρασύρουν τὰ ὕδατα τῆς βροχῆς, ὅταν εἰσδύουν ἐντὸς αὐτοῦ.

Μέγα μέρος τῶν ὑδάτων τῆς βροχῆς φθάνει εἰς τὸ ὑπόγειον ὕδωρ διὰ σχισμῶν συνήθως, χωρὶς νὰ ὑποστῇ καλὴν διήθησιν, καὶ δι' αὐτὸ τὸ ὕδωρ τὸ ὁποῖον διέρχεται π.χ. δι' ἀσβεστολιθικοῦ έδάφους πρέπει νὰ θεωρηται πάντοτε ὑποπτὸν ἀπὸ υγιεινῆς απόψεως.

Ἡ ἀρόσιμος γῆ κατακρατεῖ μὲν πολὺ ὕδωρ (75%), ἀλλ' εἶναι λίαν πορώδης καὶ τὴν ὑγρασίαν τὴν ἀπορροφοῦν τὰ φυτά.

Θερμοκρασία. Ἡ θερμοκρασία τοῦ έδάφους ἔχει σημασίαν ἀπὸ απόψεως υγιεινῆς:

α) διότι ἐπηρεάζει τὴν θερμοκρασίαν τῆς ἀτμοσφαιρας.

β) διότι ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ζωῆς τῶν μικροβίων, τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται ἐντὸς τοῦ έδάφους.

Μικροοργανισμοί. Τὴν μεγαλυτέραν ὁμωσὴ σπουδαιότητα ἀπὸ απόψεως υγιεινῆς ἔχουν οἱ μικροοργανισμοὶ οἱ ὁποῖοι εὐρίσκονται ἐντὸς αὐτοῦ.

Τὸ έδαφος ρυπαίνεται συνεχῶς ἀπὸ ζωϊκὰς ἀκαθαρσίας, (ἀνθρώπων καὶ ζώων), νεκρὰ σώματα ζώων φυτῶν κλπ. Ἀναλόγως δὲ τῆς διαπερατότητός του συγκρατεῖ αὐτὰ ἢ τὰ ἀφήνει νὰ διέλθουν ἐπ' εὐκαιρίᾳ ἐκάστης βροχῆς. Ἀπαντῶνται ἐπίσης μικροσκοπικοὶ ὀργανισμοὶ ἐπὶ τῆς έπιφανείας αὐτοῦ ἢ

εἰς μικρὸν βάθος ἐντὸς αὐτοῦ ὁ ἀριθμὸς αὐτῶν ποικίλλει μὲ τὴν λυπαρότητα καὶ μὲ τὸ βάθος τοῦ ἐδάφους ὅσον προχωροῦμεν βαθύτερον λόγῳ τῆς θερμοκρασίας καὶ ἐπειδὴ τὸ πορώδες ἔδαφος χρησιμεύει ὡς ἤθμος ὁ ἀριθμὸς τῶν μικροβίων ἐλαττοῦται εἰς τὸ βάθος 3,5—4 μέτρων καὶ ἐφ' ὅσον δὲν ὑπάρχουν ρωγμαὶ ἢ ὄπαί, αἱ ὁποῖαι συνήθως γίνονται ἀπὸ διάφορα ζῶα ἢ ἄλλας διαταράξεις, τὸ ἔδαφος εἶναι ἐντελῶς στεῖρον μικροβίων.

Οἱ μικροοργανισμοὶ τοῦ ἐδάφους εἶναι μὴ παθογόνα καὶ παθογόνα μικρόβια.

Τὰ μὴ παθογόνα ἢ σαπροφυτικὰ βακτηρίδια ἀποτελοῦν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῶν μικροβίων τοῦ ἐδάφους. Τὰ μικρόβια ταῦτα προσβάλλουν τὰ νεκρὰ σώματα τῶν ζώων ἢ τῶν φυτῶν καὶ τὰς ζωϊκὰς ἀκαθαρσίας, τὰ ἀποσυνθέτουν καὶ κατόπιν διαφόρων ἐπεξεργασιῶν τὰ μετατρέπουν εἰς ἀπλουστέρας ἐνώσεις ἄνθρακος, ὑδρογόνου καὶ ἀζώτου. Αἱ ἐνώσεις αὗται παραλαμβάνονται ὡς τροφή ὑπὸ τῶν φυτῶν, τὰ ὁποῖα πάλιν μὲ τὴν σειρὰν τῶν θὰ ἀποσυντεθοῦν ἀπ' εὐθείας ἢ ἀφοῦ πρῶτον γίνουν τροφή τῶν ζώων. Εἶναι χρήσιμοι λοιπὸν οἱ μικροοργανισμοὶ οὗτοι διότι μετατρέπουν τὰς περιττωματικὰς οὐσίας εἰς ἐνώσεις ἀζώτου καὶ ἐξυγιαίνουν τὸ ἔδαφος καθιστῶντες αὐτὸ καλλίτερον διὰ τὴν γεωργίαν. Τοιοῦτοτρόπως δὲ δρῶν εὐεργετικῶς ἀμέσως καὶ ἐμμέσως ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου.

Οἱ παθογόνοι μικροοργανισμοὶ δὲν εὐρίσκονται εἰς μέγαν ἀριθμὸν, διότι τὸ ἔδαφος εἶναι δυσμενὲς περιβάλλον ἀναπτύξεως αὐτῶν. Ἡ θερμοκρασία, ἡ ὑγρασία καὶ ἡ ὑπαρξίς τεραστίου ἀριθμοῦ σαπροφυτῶν τὰ ὁποῖα καταβιβρώσκουσι τοὺς παθογόνους μικροοργανισμοὺς ἀποτελοῦν δυσμενεῖς ὄρους διὰ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν. Ἐκ τῶν παθογόνων μικροοργανισμῶν συναντῶνται κυρίως τὸ βακτηρίδιον τοῦ τετάνου καὶ τοῦ ἀεριογόνου οἰδήματος, τοῦ σπληνάνθρακος κλπ.

Συμβολὴ τοῦ ἐδάφους εἰς τὴν γένεσιν ἀσθενειῶν. Τὸ ἔδαφος δύναται νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν γένεσιν ἀσθενειῶν:

α) Ὄταν δὲν εἶναι πορώδες, δηλ. δὲν δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἤθμος, ἢ ὅταν ἔχη ρωγμὰς ἢ ὄπας γενομένας ὑπὸ ζώων ἢ ἄλλας διαταράξεις, τότε εἶναι δυνατὸν νὰ εἰσδύουν ἐντὸς τοῦ ὑπογείου ὕδατος ἀκαθαρσίαι σαπρόφυτοι καὶ παθογόνοι μικροοργανισμοὶ καὶ τοιοῦτοτρόπως νὰ μολυνθῇ.

β) Διὰ τῶν ἐντὸς τῆς ἐπιπολῆς στιβάδων τοῦ ἐδάφους ὑπαρχόντων παθογόνων μικροβίων. Ταῦτα δύναται νὰ μεταφερθοῦν διὰ τοῦ ἀνέμου, διὰ διαφόρων τροφίμων τὰ ὁποῖα βλαστάνουν ἐπὶ τῆς γῆς, διὰ τῶν ὑποδημάτων, διὰ τῶν κατοικιδίων ζώων καὶ γὰ προκαλέσουν λοιμώξεις. Ἐκ τῶν λοιμώξεων τούτων αἱ κυριώτεραι εἶναι αἱ τραυματικαὶ ἐπιπλοκαί, ὡς τοῦ τετάνου καὶ τοῦ ἀεριογόνου οἰδήματος.

γ) Τὸ ἔδαφος ἐπίσης συντελεῖ ἐμμέσως πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς ἐλονοσίας τῆς μεταδιδομένης διὰ τῶν ἀνωφελῶν κωνώπων, οἵτινες ἀναπτύσσονται ἐντὸς τοῦ ὕδατος τοῦ συλλεγομένου εἰς τὰς διαφόρους κοιλότητας τοῦ ἐδάφους.

Ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως τὸ καλλίτερον ὄλιν θεωρεῖται τὸ καλλίτερον ὄλιν.

ΘΕΡΜΑΝΣΙΣ

Ἡ θέρμανσις ἔρχεται νὰ βοηθήσῃ μὲ τὰ ἐνδύματα, τὸ σῶμα ὅπως ἀμυνθῇ ἐναντίον τῆς ἐλαττώσεως τῆς θερμοκρασίας τοῦ περιβάλλοντος. Σκοπὸς τῆς θερμάνσεως δὲν εἶναι κυρίως ἡ παροχὴ θερμότητος εἰς τὸ σῶμα μας, ἀλλ' ἡ παρεμπόδισις τῆς ἀπωλείας τοῦ θερμαντικοῦ αὐτοῦ, διὰ διατηρήσεως τῆς θερμοκρασίας τοῦ περιβάλλοντος εἰς ἓν κανονικὸν ἐπίπεδον.

Ἐν ὄσῳ εὐρισκόμεθα ἐν ὑπαίθρῳ καὶ ἐν κινήσει τὸ ψύχος ὄχι μόνον δὲν μᾶς ἐνοχλεῖ ἀλλὰ μᾶς εἶναι καὶ εὐχάριστον.

Αὐτὸ συμβαίνει διότι ἀφ' ἑνὸς τὰ κατάλληλα ἐνδύματα τὰ ὁποῖα φέρομεν καὶ ἀφ' ἑτέρου ἡ κίνησις ρυθμίζουν τὴν ἐκ τοῦ σώματος ἀποβολὴν θερμαντικοῦ. Ἐντὸς ὅμως τῶν οἰκιῶν δὲν συμβαίνει τὸ αὐτό. Πρῶτον τὰ ἐνδύματα τὰ ὁποῖα φέρομεν εἶναι ἐλαφρότερα καὶ δεύτερον μένομεν μᾶλλον ἀκίνητοι. Τοιοῦτοτρόπως τὸ σῶμα μας χάνει μεγάλην ποσότητα θερμαντικοῦ, αἰσθανόμεθα δυσάρεστον τὸ ψύχος, ἡ ἐργασία παρεμποδίζεται καὶ δυνατὸν νὰ γίνῃ αἰτία διαφόρων νοσημάτων.

Διὰ νὰ ἀποφύγωμεν ὅλα αὐτὰ τὰ δυσάρεστα θερμαίνομεν κατὰ τὸ διάστημα τοῦ χειμῶνος τὰς οἰκίας μας.

Ἡ θέρμανσις ἔχει καὶ ἄλλο πλεονέκτημα, συμβάλλει εἰς τὸν ἀερισμὸν τῶν χώρων. Κατὰ τὴν καύσιν τῶν διαφόρων ὑλικῶν καταναλίσκεται μέγιστον ἀέρος ὁ ὁποῖος διαστέλλεται διὰ τῆς θερμάνσεως καὶ ἀπάγεται πρὸς τὰ ἔξω διὰ τῶν σωλήνων καὶ τῆς καπνοδόχου. Πρὸς πλήρωσιν δὲ τοῦ τοιοῦτοτρόπως παραγομένου κενοῦ εἰσέρχεται ἐντὸς τῶν δωματίων ἐκ τῶν ἔξωθεν διὰ σχισμῶν, ὀπῶν κτλ. καθαρὸς ἀήρ καὶ τοιοῦτοτρόπως ὑποβοηθεῖται ὁ ἀερισμὸς.

Ὅροι ὑγιεινῆς θερμάνσεως

Ἡ θέρμανσις διὰ νὰ εἶναι ὑγιεινὴ πρέπει νὰ πληροῖ ὡρισμένους ὅρους:

1) Πρέπει νὰ διατηρῆται εἰς κατάλληλον ἐπίπεδον. Δὲν πρέπει νὰ εἶναι οὔτε πολὺ ὑψηλὴ οὔτε πολὺ χαμηλὴ. Γενικῶς παραδεχόμεθα ὅτι δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνει τοὺς 20ο ἀλλὰ καὶ νὰ μὴ κατέρχεται τῶν 12ο. Μόνον τὰ δωμάτια εἰς τὰ ὁποῖα διαμένουν γέροντες, μικρὰ παιδιὰ καὶ ἀσθενεῖς ἐπιτρέπεται νὰ θερμαίνωνται περισσότερο.

2) Πρέπει νὰ εἶναι ὁμοίομορφος ὄχι μόνον ἐντὸς τῶν δωματίων ἀλλὰ καὶ ἐντὸς ὁλοκλήρου τῆς οἰκίας. Διότι ἡ κυκλοφορία ἐντὸς τῶν δωματίων τὰ ὁποῖα ἔχουν μεγάλην διαφορὰν θερμοκρασίας δὲν εἶναι μόνον δυσάρεστος ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνος.

3) Ὁ ἀήρ τῶν δωματίων δὲν πρέπει νὰ ἀλλοιοῦται ἐκ τῶν προϊόντων καύσεως, δηλ. διὰ διοξειδίου τοῦ ἄνθρακος, μονοξειδίου τοῦ ἄνθρακος, καπνοῦ, κονιορτοῦ κτλ.

Πρὸς τοῦτο πρέπει ἡ καύσις τῶν πρὸς θέρμανσιν χρησιμοποιουμένων οὐσιῶν νὰ εἶναι τελεία, ὁ χώρος τῆς θερμάνσεως νὰ εἶναι ἀδιαχώρητος καὶ

οί σωλήνες οί, όποιοι άπάγουν τά άεριώδη προϊόντα τής καύσεως νά μη παρουσιάζουν ούδὲ τήν έλαχίστην σχισμήν.

Ός ύλικά θερμάνσεως χρησιμοποιούνται, τά ξύλα, οί ξυλάνθρακες, τὸ κώκ, τὸ φωταέριον, τὸ πετρέλαιον, τὸ οινόπνευμα. Σήμερον άρκετὰ διαδεδομένος είναι καί ὁ ήλεκτρισμός.

Τρόποι θερμάνσεως ύπάρχουν δύο:

A) Τοπική θέρμανσις.

B) Κεντρική θέρμανσις.

Τ ο π ι κ ή θ έ ρ μ α ν σ ι ς

Διὰ τήν τοπικήν θέρμανσιν χρησιμοποιούνται:

1) Μ α γ γ ά λ ι α. Δυστυχώς εἰς τὸν τόπον μας ὁ τρόπος οὗτος τής θερμάνσεως είναι λίαν διαδεδομένος. Λέγομεν δὲ δυστυχώς διότι άφ' ένός τά μαγγάλια είναι λίαν δαπανηρά άφ' έτέρου άνθυγιεινά. Έκτὸς τοῦ ὅτι ή θέρμανσις τήν όποίαν παράγουν είναι περιωρισμένη, πολύ συχνά γίνονται αίτία δηλητηριάσεων καί θανάτων. Αί δηλητηριάσεις δὲ καί οί θάνατοι όφείλονται εἰς τήν εἰσπνοήν τοῦ μονοξειδίου τοῦ άνθρακος.

Τὸ μονοξείδιον τοῦ άνθρακος είναι άέριον τὸ όποῖον παράγεται ὅταν οί άνθρακες καίουν άτελώς. Έχει δὲ μίαν πολύ επικίνδυνον ιδιότητα, είναι άοσμον καί τοιουτοτρόπως ὁ άνθρωπος τὸ εἰσπνέει επί μακρόν χωρὶς νά τὸ άντιληφθῆ. Εἰσπνεόμενο ένούται με τήν αίμοσφαιρίνην, ή όποία περιέχεται έντὸς τών έρυθρῶν αίμοσφαιρίων καί έμποδίζει αὐτήν νά παραλάβη ὀξυγόνον έκ τής άτμοσφάρας. Τὸ άποτέλεσμα είναι ὅτι άν εἰσπνευσθῆ επί πολύ χρονικὸν διάστημα καί εἰς μεγάλην πυκνότητα, έπιφέρει άσφυξίαν καί θάνατον. Τά πρώτα συμπτώματα είναι κεφαλαργία, ζάλη βόμβος τών ὠτων καρδιακοί παλμοί, έρυθρά χροιά τοῦ δέρματος τοῦ προσώπου, δύσπνοια, πόνοι εἰς τά άκρα, ναυτία, έμετος, ύπνηλία, άργότερον έπέρχεται λιποθυμία, άπώλεια τής συνειδήσεως, γενική παράλυσις, σπασμοί καί θάνατος.

2) Έ σ τ ί α (τζάκι). Εἰς τὸν τόπον μας συναντάται συχνά τὸ είδος τοῦτο τής θερμάνσεως. Είναι πολυέξοδον διότι καταναλίσκει πολύ ύλικὸν καί άποδίδει ὀλίγην θερμότητα. Από ύγιεινής άπόψεως είναι καλὸν διότι άφ' ένός άπάγονται ταχέως τά προϊόντα τής καύσεως άφ' έτέρου συμβάλλει ένεργῶς εἰς τὸν άερισμόν.

3) Θ ε ρ μ ά σ τ ρ α ι. Λίαν διαδεδομένος τρόπος θερμάνσεως εἰς τὸν τόπον μας. Άποτελοῦνται έκ τοῦ χώρου καύσεως καί έξ άπαγωγῶν σωλήνων.

Υπάρχουν πολλῶν ειδῶν θερμάστραι.

α) Έ κ μ ε τ ά λ λ ο υ. Έχουν μεγάλην άπόδοσιν. Άλλά ψύχονται τάχιστα καί άλλοιώνουν τήν άτμόσφαιραν με προϊόντα καύσεως.

β) Θ ε ρ μ ά σ τ ρ α ι δ ι α ρ κ ο ὕ ς κ α ὕ σ ε ω ς. Έχουν ένα μεγάλο μειονετήματα. Λόγω τής άνεπαρκούς εἰσόδου άέρος οί άνθρακες καίονται άτελώς καί σχηματίζεται μεγάλη ποσότης μονοξειδίου τοῦ άνθρακος. Δι' αὐτὸ δέν πρέπει νά χρησιμοποιούνται εἰς δωμάτια ύπνου καί οὔτε σὲ δωμάτια εἰς τά όποία παραμένομεν πολλὰς ὥρας.

γ) Π ή λ ι ν α ι θ ε ρ μ ά σ τ ρ α ι. Η θερμότης τήν όποίαν άποδίδουν είναι μικροτέρα τής θερμότητος τών έκ μετάλλου θερμαστρῶν, διαρκεί ὅμως περισσότερο χρόνον καί είναι πλέον εύχάριστος. Είναι βεβαίως ύγιεινότεραι άλλ' άπαιτοῦν συγχρόνως μεγαλυτέραν δαπάνην.

4) Θέρμανσις διὰ φωταερίου. Δι' αὐτοῦ τοῦ τρόπου ἔχομεν καθαριότητα διότι δὲν παράγεται οὔτε ριθάλη οὔτε καπνός. Ἡ χρῆσις αὐτῶν εἶναι εὐκολωτάτη. Τὰ προϊόντα καύσεως πρέπει νὰ διοχετεύωνται πρὸς τὰ ἔξω δι' ἰδιαιτέρου σωλήνος. Ἡ θέρμανσις διὰ φωταερίου δύναται νὰ προκαλέσῃ δηλητηριάσεις διὰ μονοξειδίου τοῦ ἀνθρακος ἂν δι' ἐνὸς σωλήνος ἢ μιᾶς μικρᾶς ὀπῆς ἐξέλθῃ φωταερίον ἐντὸς τοῦ δωματίου.

5) Θέρμανσις διὰ πετρελαίου. Δὲν συνιστᾶται διότι ὁ χώρος ἐντὸς τοῦ ὁποίου καίεται τὸ πετρέλαιον δὲν ἔχει ἀπαγωγικὸν σύστημα.

6) Θέρμανσις δι' οἰνοπνεύματος εἶναι πολὺ δαπανηρά.

7) Θέρμανσις δι' ἠλεκτρισμοῦ. Εἶναι ἰδιεώδης θέρμανσις ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως. Μεγάλῃ ἀπόδοσις, τελεία καθαριότης, οὐδεμία ἀλλοίωσις τῆς ἀτμοσφαιρας (μόνον ἴσως ξήρανσις αὐτῆς), χρῆσις εὐκολος. Δυστυχῶς ὅμως εἶναι ἀκόμη λίαν δαπανηρά.

Κεντρικὴ θέρμανσις

Κατὰ τὴν κεντρικὴν θέρμανσιν ἢ ἐστία θερμάνσεως εὐρίσκεται μακρὰν τῶν δωματίων. Ἡ μεταφορὰ τοῦ θερμαντικοῦ γίνεται 1) δι' ἀέρος, 2) δι' ὕδατος, 3) δι' ὑδρατμῶν.

Ἡ κεντρικὴ θέρμανσις διατηρεῖ ὁμομόρφον τὴν θερμόκρασίαν εἰς ὅλα τὰ δωμάτια, εἶναι οἰκονομικὴ, λειτουργεῖ χωρὶς νὰ διοχετεύωνται ἐντὸς τῶν δωματίων προϊόντα καύσεως. Ἐχει δηλ. ὅλα τὰ πλεονεκτήματα τῆς ὑγιεινῆς θερμάνσεως.

Τὸ μόνον ἴσως μειονέκτημα εἶναι ὅτι δὲν συμβάλλει εἰς τὴν ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος καὶ δι' αὐτὸ πρέπει ἢ μέριμνά μας ὡς πρὸς τὸν ἀερισμὸν τῶν χώρων νὰ εἶναι ἀκόμη μεγαλυτέρα.

ΜΙΑ ΕΓΧΕΙΡΗΣΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΕΓΧΕΙΡΗΣΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ

Τοῦ κ. Θ. ΜΠΕΣΚΟΥ, αἰσθητικοῦ—χειρουργοῦ

Ἡ Αἰσθητικὴ Χειρουργικὴ εἶναι ἕνας καινούργιος κλάδος τῆς Ἰατρικῆς ἐπιστήμης, μὲ εὐρὺ πεδίο σκοπιμότητος καὶ κοινωνικῆς ὠφελείας. Ἄν ὁ κλινικὸς χειρουργὸς προσφέρῃ τὶς γνωστὰς ὑπηρεσίας στὴν κοινωνία θεραπεύοντας τὶς βλάβες τοῦ σώματος, ὁ αἰσθητικὸς χειρουργός, ἐκτὸς αὐτοῦ ἀποκαθιστᾷ τὴν κλονισμένη ψυχικὴ ὑγεία. Στὴν προσπάθειά του αὐτῇ, προχωρεῖ μὲ ἔργα, ἐνῶ ὁ ψυχίατρος ἐργάζεται μὲ τὴν πειθῶ.

Ἡ αἰσθητικὴ χειρουργικὴ εἶναι νέα ἐπιστήμη, δημιούργημα τοῦ τελευ-

ταίου αιώνας. Ἡ βιβλιογραφία ἀναφέρει βέβαια ὀλίγα τινά, σχετιζόμενα π.χ. μετὰ τὴν ρινοπλαστικήν, ὡς ἐπιτεύγματα παλαιότερων ἐποχῶν, ἀλλ' αὐτὰ ἦσαν ἀσυστηματοποίητα καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐμπειρικά. Εἰς τὴν σημερινὴν μορφήν καὶ τὴν σημερινὴν εὐρύτητα ἡ Αἰσθητικὴ χειρουργικὴ εἶναι ἐπιστημονικὴ κατάκτησις τοῦ καιροῦ μας. Ἀλλὰ πρέπει εὐθύς ἀμέσως νὰ διαλύσωμε μερικὰς παρανοήσεις.

Σκοπὸς τῆς Αἰσθητικῆς Χειρουργικῆς δὲν εἶναι ἡ ἀλλοίωσις τῆς ἐξωτερικῆς ἐμφανίσεως, ἡ βελτίωσις τῆς μορφῆς μας, ἡ ὁμορφιά στίς διάφορες ἐκδηλώσεις τῆς, εἶναι πλατύτερος καὶ περισσότερο οὐσιαστικὸς καὶ στρέφεται σὲ ὀλόκληρην τὴν ψυχοσωματικὴν ὄντοτητα τοῦ ἀνθρώπου. Φιλοδοξεῖ νὰ θεραπεύσῃ τὸ ὀδυνηρὸ συναίσθημα τῆς μειονεκτικότητος ποὺ τόσες ἀνθρώπινες ψυχὲς καταταραχθεῖ καὶ πού, συνυφασμένο μετὰ ἄλλα ψυχικὰ συμπλέγματα κατωτερότητος «κομπλέξ» γίνεται ἐμπόδιον στὴν ὁμαλὴ ἀνάπτυξιν τοῦ ἀτόμου. Κάτω ἀπὸ τὴν πίεσιν τοῦ φοβεροῦ αὐτοῦ βιώματος, τὰ αἰσθήματα τοῦ ἀνθρώπου διαστρέφονται, ἡ πνευματικὴ τὸς καλλιέργεια ἀνακόπτεται, στὴν ψυχὴ κατακάθεται τὸ μῖσος, καὶ ἡ ἀποστροφή πρὸς ὅ,τι ὁμαλὸν καὶ ἄρτιον. Καὶ ἡ ἀποστροφή αὕτη πολλὰς φορὲς κατανατᾷ ἕνα ἔντονον ἀντικοινωνικὸ συναίσθημα. Οἱ ἐκδηλώσεις φιλοφροσύνης ἐκ μέρους τῶν ἄλλων ἐρμηνεύονται ἀπὸ τὸ ἄτομον ὡς οἶκτος καὶ φιλανθρωπία. Ὑποβλέπει τοὺς πάντας καὶ τὰ πάντα καὶ ἐπιθυμεῖ ἐκ βάθους ψυχῆς τὴν καταστροφήν καὶ τὸν ἀφανισμόν τῆς κοινωνίας αὐτῆς μέσα στὴν ὁποία αἰσθάνεται ὅτι κατέχει μίαν θέσιν φανερά ὑποδεέστερη.

Οἱ στατιστικὲς λέγουσιν ὅτι οἱ ἐγκληματῖαι εἶναι τὶς περισσότερες φορὲς ἀνθρώποι ἐλαττωματικοὶ σωματικά. Τὰ πρόσφατα πορίσματα τῶν σχετικῶν μελετῶν, στίς φυλακὰς τοῦ Καναδά τὸ ἀπέδειξαν ὀλοφάνερα.

Κατὰ τὴν ἔρευνα ποὺ ἔγινε στίς φυλακὰς αὐτῆς τῆς χώρας παρετηρήθη ὅτι τὰ 80% τῶν ἐγκληματιῶν ἦσαν ἄτομα μετὰ κάποια δυσφορία ἢ ἄλλη σωματικὴ μειονεκτικότητα. Ἀπεφασίσθη νὰ γίνουσι αἰσθητικὲς ἐγχειρήσεις καὶ συστηματικὴ θεραπεία σὲ ὅσους ἤθελαν καὶ δὲν ἄργησε νὰ διαπιστωθῇ ὅτι αὐτοὶ ἔγιναν πολὺ σύντομα οἱ καλύτεροι πολῖται.

Συνήθως ἀποφεύγουμε νὰ τὸ παραδεχθῶμε. Ἰσχυρίζομεθα ὅτι ἐμεῖς εἴμαστε ἀνώτεροι ἀνθρώποι καὶ δὲν προσέχουμε σ' αὐτὰ. Ὅτι τοὺς ἀνθρώπους τοὺς κρίνουμε ἀνάλογα μετὰ τὴν πνευματικὴν καὶ ἠθικὴν τὸς ἀξία καὶ ὄχι ἀνάλογα μετὰ τὴν ἐξωτερικὴν ἐμφάνισιν. Ἄς πάρουμε ὅμως τὸ ἐξῆς παράδειγμα: Προκειμένου νὰ προσλάβωμε κάποιον στὴν ὑπηρεσίαν μας, ποτέ, νομίζω, δὲν θὰ προτιμήσωμε πρόσωπον δύσμορφο καὶ ἐλαττωματικόν, ὅσο ἰκανόν καὶ ἂν εἶναι. Ἐκεῖνοι ποὺ ἀμφιβάλλουν ἅς συμβουλευθῶν τὶς δημοσιευόμενες ἀγγελίαις προσώπων ἢ ἐπιχειρήσεων, ποὺ ζητοῦν ὑπαλλήλους.

Ἄς μοῦ ἐπιτραπῇ ὅμως νὰ ἀναφέρω ἕνα ἰδικόν μου περιστατικόν. Πρὸ δύο μηνῶν ἐνεχείρησα νεανίδα 20 ἐτῶν ἢ ὁποῖα, ἀπὸ ἔγκαυμα ποὺ εἶχε πάθει σὲ ἡλικίαν ἐνὸς ἔτους, εἶχε τελείως παραμορφωθῆ στὸ πρόσωπον. Μετὰ τὴν ἐπέμβασιν, καὶ στὴ σκέψιν ὅτι θὰ γίνῃ καὶ αὕτη τέλεια, ὅπως ὁ ἄλλος κόσμος μοῦ εἶπε: —«Γιατρέ μου στὴν ἐκκλησίαν ποὺ πῆγαίνα ντρεπόμενα νὰ κοιτάξω τὴν Παναγίαν στὰ μάτια. Ἐνῶ τώρα...». Μπορεῖ καθένας νὰ σκεφθῆ πόσο ἦτο τραυματισμένη ψυχικὰ καὶ κοντὰ σ' αὐτὸ νὰ φαντασθῆ τί ψυχικὰ δράματα παίζονται γύρω μας, σὲ συναθρώπους μας χωρὶς τὶς περισσότερες φορὲς νὰ τὰ προσέχωμε. Γιατὶ εἶναι δράματα καὶ τραγωδίαι βουβές... Νὰ γιατί ἰσχυρίζομαι ὅτι ἡ Αἰσθητικὴ χειρουργικὴ θὰ προσθέσῃ και-

νουργία, ἂν καὶ ἐντελῶς εἰρηνικά, ὄπλα γιὰ τὴν καταπολέμηση τῆς κοινωνικῆς ἀνισότητος, γιὰ τὴν ἀποκατάσταση κοινωνικῆς ἁρμονίας.

Θὰ ἀρκεσθῶ, σὲ ἓνα μόνο δεῦτερο παράδειγμα: Μία μικρούλα, ἀπ' τὴν Θεσσαλονίκην, εἶχε τὸ πρόσωπο τελείως παραμορφωμένον ἀπὸ ἔκρηξη χειροβομβίδος κατὰ τὴ γνωστὴ ἀνώμαλη καὶ ταραγμένη περίοδο. Μὲ τὴν εὐγενῆ φροντίδα τῆς Βασίλισσας ἐστάλη μὲ ἄλλα μικρὰ σὲ παρόμοια κατάσταση στὴν Νέα Ὑόρκη καὶ εἰσῆχθη στὸ Βίλλερσαν Ὁσπίταλ, ποῦ διηύθυνε ὁ καθηγητὴς Δρ. Μπερσόν. Ὡς βοηθὸς τοῦ ἐν λόγῳ καθηγητοῦ εἶχα τὴν φροντίδα τῶν δυστυχῶν ἐκείνων πλασμάτων. Ἐνθυμοῦμαι καὶ τώρα τὸ μικρὸ ἐκεῖνο ἐπτάχρονο κοριτσάκι, τὴν Βάσω Μάνου, ποῦ μετὰ τὴν ἐγχείρησιν μου εἶπε μὲ μιὰ φωνούλα ποῦ ἐδονεῖτο ἀπὸ ἓνα χαρούμενο κραδασμὸ, ἓνα χαρῶπὸ τρεμούλιασμα: —«Τώρα, γιατρέ, θὰ θέλουν τὰ παιδιὰ τῆς γειτονιάς νὰ παίζουν μαζί μου»!

Ὁ καθένας μπορεῖ νὰ εἰσδύσῃ στὸν ψυχικὸ κόσμον τοῦ μικροῦ αὐτοῦ παιδιοῦ. Ἐνὸς κόσμου ποῦ πέρασε ἀπὸ τὴν κατάσταση τῆς ντροπῆς καὶ τοῦ φόβου στὸν ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα τῆς ἐλπίδας καὶ τῆς χαρᾶς.

Εἶναι βέβαιον στὴν ἐπιστήμην γνωστὸ ὅτι ὅλα τὰ σωματικὰ τραυματισμένα καὶ μειονεκτικὰ ἄτομα δὲν ὑποκύπτουν πάντα «ἄνευ ὄρων» στὴν ἀδυσώπητη μοῖρα, δὲν καταθέτουν τὰ ὄπλα.

Μᾶς εἶναι γνωστὸς οἱ περιπτώσεις τῆς ἐξιμώσεως, ἐξιδανικεύσεως, ἀντισταθμίσεως. Σύμφωνα μὲ τὶς θεωρίαις αὐτές, ἄτομα σωματικὰ ἐλάττωματικὰ ἐπιστρατεύουν ὅλες τὶς δυνάμεις τῆς ψυχῆς των, καλλιεργοῦν ἐπιπλέον τὶς πνευματικὰς τῶν ἰκανότητες καὶ παρουσιάζουν ἔργα ἱκανὰ νὰ τοὺς καταστήσουν διασήμους καὶ νὰ τοὺς ἀνεβάσουν στὴν κορυφὴ τῆς κοινωνικῆς ἱεραρχίας. Ἐπιδίδονται στὴν τέχνην, στὴν ἐπιστήμην, στὴν κοινὴν καὶ δραστηριότητα. Ἔτσι τὸ σωματικὸ ἐλάττωμα λησμονεῖται καὶ παραμερίζεται κάτω ἀπὸ τὴν συντριπτικὴν δύναμιν τοῦ νοῦ ἢ τῆς βουλήσεώς των, ἡ πνευματικὴ ὁμορφιά συνθλίβει τὴ σωματικὴ ἀσχήμια.

Ἄλλὰ πόσα εἶναι τὰ ἄτομα αὐτὰ ἀπέναντι τοῦ συνόλου; Πόσοι βρίσκουν μέσα τοὺς αὐτὴ τὴν ψυχικὴν δύναμιν; Πόσοι εἶναι δυνατὸν νὰ παραβλέψουν τὰ ὑποπτα βλήματα, τοὺς εἰρωνικοὺς ψιθύρους καὶ κάποτε τὴν ἀπροκάλυπτην δυσφορίαν ποῦ ἐκδηλώνεται μὲ τὴν παρουσίαν των καὶ νὰ ἀντιδράσουν κατὰ τὸν ἥρωικὸν τρόπον ποῦ ἀναφέραμε; Ἀσφαλῶς, πολὺ λίγοι, σταγῶν εἰς τὸν ὠκεανόν. Οἱ ὑπόλοιποι, τὸ πλῆθος τῶν κοινῶν ἀνθρώπων, συντρίβονται κάτω ἀπὸ τὸ βάρος τῆς μειονεκτικότητος.

Γι' αὐτὸ ἐπιμένω ὅτι ἡ Αἰσθητικὴ χειρουργικὴ δὲν εἶναι εἶδος πολυτελείας. Δὲν εἶναι ψιμμύθιον, ἐπίχρισμα. Δὲν εἶναι ἐπικουρικὸς, δευτερεύων, βοηθητικὸς κλάδος τῆς ἰατρικῆς. Δὲν εἶναι μέσον γιὰ νὰ ἰκανοποιήσῃ τὴν ὠραιοπάθειαν ἢ ματαιοδοξίαν. Εἶναι ἀντιθέτως πολῦτιμο ἀναντικατάστατο μέσον λειτουργικῆς καὶ ψυχικῆς ἐπανορθώσεως ψυχοσωματικὰ τραυματισμένων ἀνθρώπων, εἶναι ἐπιστήμη, ἡ ἰοσοία δίδοντας τὴν χαρὰ καὶ τὴν γαλήνην τῆς ψυχῆς, ἐπιτρέπει εἰς μέγα πλῆθος ἀτόμων νὰ ἐργασθῶν χαρούμενα καὶ δημιουργικὰ μέσα εἰς τὸ κοινωνικὸν σύνολον καὶ πρὸς χάριν αὐτοῦ.

Εἰσέρχομαι εἰς τὴν ἀνατολικὴν καὶ φυσιολογικὴν περιγραφὴν ἑνὸς ἐκάστου ὄργάνου καὶ εἰς τὸν τρόπον τῆς ἐπαναφορᾶς του εἰς τὴν φυσιολογικὴν του κατάστασι.

Ἀνατομικῶς ἡ μύτη παριστᾶ προεξοχὴν τοῦ πρωτύπου σχήματος τριγωνικῆς πυραμίδος. Ἀπὸ φυσιολογικῆς πλευρᾶς ἐξυπηρετεῖ ἀφ' ἑνὸς μὲν τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὸ ὀσφρητικόν. Τὸ σχῆμα καὶ τὸ μέγεθος τῆς μύτης διαφέρει κατὰ ἄτομα καὶ κατὰ φυλὴν.

Διακρίνομεν 2 θεμελιώδεις τύπους: 1) τὴν σιμὴν, ἣτις παριστᾶ τὸν ἀρχέγονον τύπον, παραλλαγή δὲ αὐτῆς εἶναι ἡ ἐφιπποειδὴς καὶ 2) τὴν προέχουσαν, ἣτις ἀναλόγως τοῦ σχήματος τῆς ράχεως αὐτῆς εἶναι εὐθεῖα, γρυπὴ, γωνιώδης, ἠβώδης (ἢ Ἑβραϊκὴ ἢ Ἀρμένικη μύτη).

Ἡ εὐθεῖα μύτη καλεῖται Ἑλληνικὴ (ἢ κλασσικὴ, μύτη) καὶ σχηματίζει μετὰ τοῦ μετώπου ἀμβλείαν γωνίαν ἢ δὲ κορυφὴ αὐτῆς κατέρχεται εὐθυγράμμως πρὸς τὰ κάτω.

Ἀπὸ αἰσθητικῆς πλευρᾶς ἡ μύτη θεωρεῖται ἓνα ἀπὸ τὰ κύρια χαρακτηριστικὰ τοῦ προσώπου, διότι εἶναι τὸ πλεόν προεξέχον μέρος αὐτοῦ καὶ τὸ διακριτικὸν σημεῖον εἰς τὴν πρώτην γνωριμίαν.

Κάθε ἀντιστασθητικὴ μύτη ἐπιφέρει ἀλλοίωσιν τοῦ προσώπου ἐκάστης προσωπικῆς ἐμφάνισεως, (ἀντιστασθητικὴ ἀλλοίωσις) ἐπιδρᾶ δὲ εἰς τὴν ψυχὴν καὶ γενικῶς εἰς τὸν χαρακτῆρα τοῦ ἀτόμου.

Τόσο δὲ ἀποκρουστικὸ θέαμα εἶναι ἡ δύσμορφος μύτη, ὥστε παρατηρεῖ κανεὶς καὶ ἀπὸ τὴν ἱστορίαν τῆς πλαστικῆς ὅτι αἱ πρῶται χειρουργικαὶ ἐπεμβάσεις ἔγιναν εἰς τὴν μύτην ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων.

Ἱστορικῶς ἡ πλαστικὴ τῆς μύτης μέχρι τοῦ 19ου αἰῶνός περιορίζεται εἰς τὴν ἄμεσον χειρουργικὴν φροντίδα καὶ εἰς τὴν ἐπαναφορὰν ὠρισμένων μερῶν αὐτῆς κατόπιν ὀξέων τραυματισμῶν.

Παλαιότερον ὅμως ὁ πάπυρος τοῦ Edhian Lmyth 3.000 π.Χ.) ἀναφέρει κατὰ τὴν Ἑλληνορωμαϊκὴν ἐποχὴν οὐδεμίαν ἐξέλιξιν παρουσιάζει ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἀπεκτέθη εἰς τὰς ἀνωτέρω χειρουργικὰς φροντίδας.

Ἐπίσης εἰς ἓνα ἐκ τῶν Ἱερῶν Βιβλίων τοῦ Βράχμαν (600 π.Χ.) περιγράφεται ἡ Ἰνδικὴ μέθοδος τῆς πλαστικῆς, τὴν ὁποίαν χρησιμοποιοῦσαν οἱ κεραμοποιοὶ τὸ μυστικὸν δὲ αὐτὸ τῆς πλαστικῆς μετεδίδοτο ἀπὸ γενεᾶν εἰς γενεᾶν.

Ὁ πρῶτος, ὅστις δι' ἐξαιρετικῆς μονογραφίας περιέγραψε καὶ ἠσχολήθη μετὰ τὴν ρινοπλαστικὴν ἦτο ὁ Ἰταλὸς Ταγλιγκάδι κατὰ τὸ ἔτος 1597 μ. Χ.

Ὁ ἀνωτέρω ἰατρὸς λεπτομερέστατα καὶ ἐπιστημονικώτατα περιέγραψε τὴν ἐκ τῶν παρεῖων καὶ τοῦ βραχίονος λαμβανόμενα κρίμνα καὶ τοποθέτησεν ταῦτα εἰς τὴν μύτην.

Ἐπίσης κατὰ τὸ 1794 εἰς ἓνα περιοδικὸν τοῦ Λονδίνου ὀνομαζόμενον Τσέντελμενς Μαγκαζίν ἐδημοσιεύθη ἐπιστολὴ ἀναφέρουσα τὴν Ἰνδικὴν μέθοδον τῆς Ρινοπλαστικῆς (λαμβάνων κρίμνα ἐκ τοῦ μετώπου) καὶ ὑπογεγραμμένη μετὰ τὸ μονόγραμμα Β. L. Ἀργότερον ἀπεδείχθη ὅτι ἀνήκε εἰς ἓνα χειρουργὸν ὀνομαζόμενον Λούκας.

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

Τῆς παιδαγωγοῦ Κας Μ. ΚΑΡΑΔΗΜΑ—ΚΑΡΑΛΗ

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἔλεγαν «νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῆς»), καὶ ἐννοοῦσαν ὅτι μόνον σῶμα γερὸ καὶ εὐρωστο μπορεῖ νὰ γίνῃ φορεὺς πνεύματος ὑγιοῦς. Ἀπαραίτητη, λοιπὸν ἡ προϋπόθεση εὐτυχισμένης διαβιώσεως εἶναι ἡ ὑγιεινὴ κατάστασις τοῦ ἀνθρώπου. Ἄνθρωποι πάσχοντες σωματικὰ δὲν μποροῦν παρὰ νὰ ὑστεροῦν στὸ πνεῦμα καὶ αὐτό, ἀσφαλῶς θὰ ἔχη δυσμενῆ ἐπίδραση στὴν καλῦτερη ἐξέλιξις τοῦ οἰκογενειακοῦ, κοινωνικοῦ καὶ κρατικοῦ βίου. Προβάλλει, λοιπὸν σὰν πρῶτο καθήκον τῶν γονέων, ἡ ἐξασφάλισις τῆς σωματικῆς ὑγείας τῶν μικρῶν παιδιῶν τους, χάριν τῆς κοινωνικῆς, καὶ σωματικῆς καὶ ψυχικῆς ἐξελίξεώς των. Γιὰ νὰ ἐπιτύχουμε τοῦτο, ὄρος ἀπαραίτητος εἶναι ἡ ὑγιεινὴ κατοικία. Εὐρυχωρία, φῶς, ἥλιος, ἀέρας, ἐξασφαλίζουν τὴν ὑγιεινὴν διαμονή. Τὸ εὐχάριστο σπίτι ζωογονεῖ καὶ εὐφραίνει μικροὺς καὶ μεγάλους. Ὁ καθαρὸς ἀέρας διευκολύνει τὴν ὀξυγώνωσις τοῦ αἵματος, καὶ ἐξασφαλίζει τὴν καλὴν θρέψη. Ἡ ὄρεξις διατηρεῖται εὐχάριστη, ὅταν οἱ λειτουργίαι τῆς κυκλοφορίας καὶ θρέψεως λειτουργοῦν ὁμαλὰ, φυσιολογικά. Ἄν μάλιστα τὸ σπίτι συνδιάζει καὶ κήπον, διὰ τὰς μεγάλας πόλεις ἀποτελεῖ τὸν ιδεώδη τύπον ὑγιεινῆς κατοικίας. Δυστυχῶς στὶς μεγάλες πόλεις ἡ ἐξασφάλισις τῆς ὑγιεινῆς κατοικίας εἶναι προβληματικὴ. Οἱ περισσότερες οἰκογένειαι εἶναι ὑποχρεωμέναι νὰ διαμένουν σὲ ἀκατάλληλα οἰκήματα. Ἔτσι ἀναγκάζονται νὰ ἀφήνουν τὰ ἀνήλικα παιδιὰ των νὰ ξεπορτίζουν ἐλεύθερα στοὺς δρόμους. Ἐκεῖ προσπαθοῦν οἱ νεαροὶ βλαστοῖ των νὰ βροῦν τὴν χαρὰν στὸ παιχνίδι καὶ νὰ ψυχαγωγηθοῦν. Στὶς περιπτώσεις αὐτὰς οἱ γονεῖς ἔχουν ὑποχρέωσις, ἀφοῦ ἔχουν καὶ τὴν εὐθύνη γιὰ τὴν καλὴν ἀγωγήν τῶν παιδιῶν τους, ἀντὶ νὰ τὰ ἀφήνουν ἀδέσποτα νὰ διατρέχουν τοὺς δρόμους, συναναστρεφόμενα παιδιὰ διαφόρου ποιότητος, νὰ τὰ ὀδηγοῦν σὲ καταλλήλους χώρους, (κέντρα παιδικῆς χαρᾶς, πάρκα, πλατεῖαι) καὶ ἐκεῖ νὰ τὰ ἀφήνουν ἐλεύθερα νὰ κινοῦνται καὶ νὰ παίζουν μὲ τὰ ἄλλα παιδιὰ τῆς ἡλικίας των.

Ἄλλος παράγων ποὺ δυναμώνει τὴν ὑγείαν καὶ ἐξυψώνει τὸ ἐπίπεδο τοῦ πολιτισμοῦ ἐνὸς λαοῦ εἶναι ἡ καθαριότης. Πρέπει νὰ καταβάλωμε μεγαλύτερη προσπάθεια στὴν διατήρησις τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος, τῶν κλινοσκεπασμάτων καὶ γενικὰ τοῦ σπιτιοῦ μας καὶ λιγώτερη γιὰ τὴν ἐξωτερικὴν ἐμφάνισις. Δὲν πρόκειται νὰ πάθῃ τίποτε ἡ ὑγεία τῶν παιδιῶν μας ἂν φορέσουν φθηνότερα ἐνδύματα, ἀρκεῖ νὰ εἶναι καθαρὰ. Τὸ ἀντίθετο θὰ βλάψῃ τὴν ὑγείαν τῶν παιδιῶν, ἂν δηλαδὴ φροντίσουμε νὰ τοὺς φοροῦμε ὠραῖα καὶ καινούργια ἐνδύματα παραμελοῦμε τὴν σωματικὴν τους καθαριότητα.

Ἐξ ἴσου μεγάλη καὶ βασικὴ σημασία γιὰ τὴν διατήρησις τῆς καλῆς ὑγείας τῶν παιδιῶν μας ἔχει ὁ ὕπνος, ποὺ ξεκουράζει τὰ παιδιὰ ἀπὸ τὶς διαφορὰς ἀσχολίας τῆς ἡμέρας (παιχνίδι, σχολικὴ ἐργασία κ.λπ.).

Ὅλοι γνωρίζουμε τὴν παροιμίαν «ὁ ὕπνος τρέφει τὸ παιδί κι' ὁ ἥλιος τὸ μοσχάρι». Τὰ παιδιὰ, λοιπὸν, ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ πολὺ ὥρο καὶ ἤσυχον ὕπνον.

Γι' αὐτὸ οἱ γονεῖς, πρέπει νὰ φροντίζουν νὰ τὰ κοιμίζου, ὅσο τὸ δυνατόν ἐνωρίς

Ἐπίσης τὸ ζήτημα τῆς διατροφῆς ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ σοβαρώτερα προβλήματα, γιὰτὶ μὲ τὸ ὑγιεινὸ φαγητὸ δὲν ἀναπληρώνουμε μόνο τὶς φθόρες τοῦ ὀργανισμοῦ, ποὺ γίνεται μὲ τὴν κίνηση, τὸ παιχνίδι καὶ τὴ δουλειά, ἀλλὰ παρέχουμε καὶ τὸ ἀπαραίτητο ὑλικό, ποὺ χρειάζεται ὁ παιδικὸς ὀργανισμὸς διὰ τὴν ἀνάπτυξή του. Βέβαια ἡ ὑγιεινὴ τροφή ἐξαρτᾶται ἀμεισώτατα ἀπὸ οἰκονομικὰ μέσα, ποὺ διαθέτει ἡ κάθε οἰκογένεια. Παρ' ὅλα αὐτά, ὅταν ρυθμίζεται σύμφωνα μὲ τὶς ἀνάγκες τῶν μικρῶν καὶ ὄχι σύμφωνα μὲ τὶς ὀρέξεις τῶν μεγάλων, ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ, δηλαδὴ τῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς τῶν παιδιῶν, μπορεῖ νὰ ἐξασφαλισθῇ.

Ἔτσι τὰ παιδιὰ ποὺ κατοικοῦν σὲ ἀνήλια καὶ ἀνθυγιεινὰ σπίτια, τῶν ὁποίων οἱ μητέρες τὸ ζήτημα τῆς καθαριότητος τὸ ἔχουν σὰν δευτερεύον μέλημά τους καὶ ποὺ τέλος δὲν τρέφονται ἀρκετὰ καὶ μὲ τροφή ὑγιεινή, ἔχουμε παρατηρήσει, ὅτι δὲν μποροῦν νὰ προσέξουν γιὰ πολὺ. Τὸ ἐνδιαφέρον των γιὰ δουλειὰ χαλαρώνεται γρήγορα. Τὰ παιδιὰ αὐτά, ἐντελῶς ἐπιπάλαια, χαρακτηρίζονται ὡς ὀκνηρά. Ὁ χαρακτηρισμὸς αὐτὸς εἶναι ἀδικος, διότι γιὰ τὴν ὀκνηρότητά τους αὐτὴ δὲν φταίουν τὰ ἴδια ἀλλὰ οἱ συνθήκες τῆς διαβιώσεώς των, τὰ κατέστησαν ὀκνηρά. Καθῆκον λοιπόν, ἐπιτακτικὸν τὸ νιῶ καὶ πάλι, εἶναι γιὰ τὶς μητέρες νὰ ὀδηγοῦνε τὰ παιδιὰ των σπὸ ὕπαιθρο, στοὺς κήπους, στὰ πάρκα, στὰ κέντρα παιδικῆς χαρᾶς, γιὰτὶ ἐκεῖ θὰ ἀνακτήσουν τὴν χαμένη ὀρεξή τους καὶ μὲ τὴν κίνηση, τὸ παιχνίδι, τὸ γέλιο καὶ τὴν χαρὰ θὰ ξαναζωντανέψῃ ἡ διάθεσί τους.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ

Προκειμένου γιὰ τὴν πνευματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ ἐξέλιξιν, ξέρουμε ὅτι τὸ παιδί ἔρχεται στὸν κόσμον γεμᾶτο μὲ διάφορες ψυχικὲς προδιαθέσεις καὶ ἰκανότητες. Ἀπ' αὐτὲς ἄλλες μὲν πρέπει νὰ ἀναπτυχθῶν συστηματικὰ ὡς ὠφέλιμες, ἄλλες δὲ νὰ καταπολεμηθῶν ὡς βλαβερές. Ἡ οἰκογένεια λοιπόν; καλεῖται νὰ ἀναλάβῃ ἀπὸ τῆς πρώτης στιγμῆς τὸ ἔργον τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως, ποὺ θὰ συνεχίσῃ ἀργότερα τὸ σχολεῖο. Μέσα στὸ οἰκογενειακὸ περιβάλλον τὸ παιδί ἀποκτᾶ τὶς πρώτες ἐντυπώσεις τοῦ ἐξωτερικοῦ κόσμου. Σχηματίζει ἀντιλήψεις καὶ παραστάσεις, τὶς ὁποῖες συνδέει μὲ τὰ αἰσθήματά, καλὰ ἢ κακὰ, τοὺς δίνει ὀνόματα, καὶ γενικὰ οἰκοδομεῖ τὸν ψυχικὸν τοῦ κόσμον. Ὁ ψυχικὸς αὐτὸς κόσμος τοῦ ἀνθρώπου θὰ οἰκοδομηθῇ κατὰ τὰ τρία πρώτα χρόνια τῆς ζωῆς του. Ὅσα μαθαίνει κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴ τῆς ἡλικίας του δὲν τὰ μαθαίνει στὴν κατοπινὴν του ζωὴν, λέει ὁ μέγας ψυχαναλυτὴς κ. Δ. Μωραΐτης. Ἡ ἡλικία αὐτὴ ἀσκεῖ ἀποφασιστικὴν ἐπίδραση στὴν μὀρφωση τοῦ πνεύματος, τοῦ ἤθους καὶ τοῦ χαρακτήρος τοῦ παιδιοῦ. Οἱ πρώτες ἐντυπώσεις εἶναι ζωηρώτατες καὶ γι' αὐτὸ ἀνεξίτηλες, καθὼς γνωρίζουμε ἀπὸ τοὺς ἑαυτοὺς μας. Τὸ παιδί ἐπομένως ἔχει ἀνάγκη προσεκτικῆς καὶ σχολαστικῆς παρακολουθήσεως γιὰ νὰ σχηματίσῃ καλὲς

Ξεεις, γιατί «δ, τι παιδομάθει δέν γερανταφίνει» λέει ένα σύγχρονο ρητό.

Στήν πνευματική ανάπτυξη και ανατροφή έν γένει του παιδιού σπουδαιότερο ρόλο παίζει το καλό παράδειγμα. Οί γονείς πρέπει να προφυλάτουν τὰ παιδιά των από κακά παραδείγματα και να δημιουργούν ευκαιρίες προς μίμηση καλών πράξεων. Έτσι δια τής συχνης επαναλήψεως τὰ παιδιά ασκούνται στην ενέργεια καλών πράξεων και δια τής ασκήσεως μορφώνουν αγαθές ξεεις. Δέν πρέπει ν' άπαντούμε ποτέ στις έρωτήσεις των παιδιών μας «δέν ξεύρω» ή «πάψε μ' ξεψύχησης». Αντίθετα πρέπει, πρόθυμα, να δίνουμε σωστές και σαφείς άπαντήσεις σε κάθε έρώτησή τους, γιατί μόνον έτσι θα πλουτίσουμε σε χρήσιμες και ακριβείς γνώσεις τον ψυχικό τους κόσμον. Θα πρέπει να βοηθήσουμε τήν πνευματικήν του εξέλιξη με ώραια και ευχάριστα διηγήματα, — με τραγούδια και κατάλληλα παιχνίδια. Πολύ θα μάς βοηθήση σ' αυτό το έργον οί ραδιοφωνικές έκπομπές. 'Η ώρα του παιδιού του 'Εθνικού προγράμματος τής θείας Λένας, μάς παρέχει, με τις πρωινές και άπογευματινές έκπομπές του, πλουσιώτατον υλικόν. Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί τὰ μικρούλια τρελλαίνονται άκούγοντας τήν θεία Λένα άπ' το ραδιόφωνο; Απλούστατα γιατί αυτή τους παρέχει τήν άπαραίτητη και ευχάριστη πνευματική και ψυχική τροφή, που έμεις οί γονείς άδυνατούμε να τους προσφέρουμε, είτε γιατί δέν ευκαιρούμε, λόγω των διαφόρων άσχολιών μας είτε γιατί τις περισσότερες φορές δέν τὰ πολυκαταφέρνουμε.

Κατά το τέλος του τρίτου ή τετάρτου χρόνου το παιδί, καθώς γνωρίζουμε, έχει μάθει τήν γλώσσα και το μυαλό του έχει αρκετά ξεπνήσει. 'Η πνευματική του εξέλιξη έχει σημειώσει μεγάλη πρόοδο. Στην ηλικία αυτή σημασία θα δώσουμε στην όρθή προφορά και θα προσπαθήσουμε να ξεαλείψουμε τήν παραμορφωμένη γλώσσα, των μικρών. Δυστυχώς πολλοί ένθαρρύνουν τὰ παιδιά των να μιμούνται τήν νηπιακή γλώσσα, ευχαριστούνται, οί ίδιοι, όταν άκούγουν τὰ παιδιά των, μεγάλα πιά, να πρεφέρουν το νηρό-νεό, το ψωμί-τσωμί, τή θεία-σία, το σχολείο-κολείο κ.ο.κ.

Με το να άνεχόμαστε αυτήν τήν κατάστασι και παράλληλα να φωνάζουμε το παιδί μας όχι με το όνομά του, αλλά μπέμπη, μπούλη, μπεμπέκα, μπέμππα, άκόμη και στην ηλικία των 8 ή 10 χρόνων, δέν κάνουμε τίποτε άλλο παρὰ να βεβαιώνουμε το παιδί, χωρίς βέβαια να το αντιλαμβανόμαστε, ότι μπορεί να συνεχίση τήν νηπιακή του ηλικία, ότι είναι άκόμη μωρό και ότι τέλος μπορεί να μάς φέρνεται σαν μωρό, ένώ έμεις φιλοδοξούμε να το ιδούμε να σκέπτεται και να ζηή σαν μεγάλος, σωστά και μυαλωμένα. Τότε αρχίζουν τὰ μαλώματα και ρί διάφορες τιμωρίες, χωρίς αυτό το δυστυχιο να φταίη. Επίσης άκούμε, συχνά, μητέρες να παραπονούνται πως ξεακολουθούν άκόμη να ταΐζουν τὰ παιδιά των, ένώ φοιτούν στο σχολείο, να τὰ ντύνουν και να τὰ ποδαίνουν. Προς τί τὰ παράπονα των μητέρων αυτών; Μήπως δέν είναι υπεύθυνες για τή δημιουργηθείσαν κατάστασι των παιδιών τους; Απεναντίας φέρουν άκαίρη τήν ευθύνη και ήδη πληρώνουν τὰ σφάλματά των.

ΤΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ

“Άλλο στοιχείο που χαρακτηρίζει την παιδική ηλικία είναι το παιγνίδι. Μὲ τὸ παιγνίδι ἀποκτοῦν πείρα τῆς ζωῆς καὶ πολιτίμες γνώσεις. Ἔτσι τελειοποιοῦν τὰ παιδιὰ τὰ ὄργανά των, ἀσκοῦν τὴν βούλησιν, ἀναπτύσσουν τὶς πνευματικὲς λειτουργίες (μνήμη, φαντασίαν) καὶ διαπλάσσουν τὸ ἦθος. Ἄν οἱ περισσότεροὶ γονεῖς ἐγνώριζον τί εἶναι τὸ παιγνίδι γιὰ τὰ παιδιὰ καὶ μάλιστα γιὰ τὰ μικρὰ παιδιὰ, θὰ ἔδιναν ἴση προσοχὴ μὲ τὴν διατροφή τους. Θὰ ἠσθάνοντο τὴν ἴδια ἀνησυχία. Γιατὶ παιδιῶνθρωπος θὰ πῆ σῶμα καὶ ψυχὴ, καθὼς δὲ γνωρίζουμε σῶμα καὶ ψυχὴ χρειάζονται τροφή γιὰ νὰ συντηρηθοῦν καὶ ἀναπτυχθοῦν. Εἶναι βέβαια γνωστὲς οἱ φροντίδες τῶν γονέων καὶ οἱ θυσίες των γιὰ νὰ ἐξασφαλίσουν στὰ παιδιὰ τους ἐπαρκὴ καὶ ὑγιεινὴ διατροφή. Γιὰ τὴν ψυχικὴ διατροφή τῶν παιδιῶν τους τί πράττουν; Δείχνουν τὸ ἐνδιαφέρον; Σπανιώτατα... μάλιστα πολλὲς φορὲς τὰ μαλώνουν. «᾽Ω δὲν εἶσαι καλὸ παιδί, κάθισε φρόνημα τὰ καλὰ παιδιὰ δὲν τρέχουν, δὲν φωνάζουν». Δὲν μποροῦν νὰ νοιώσουν, ὅτι ὅσο περισσότερο παίζει τὸ μικρὸ παιδί τόσο τελειώτερος ἄνθρωπος θὰ γίνῃ ὅταν μεγαλώσῃ. Πρέπει, λοιπὸν, νὰ παρέχουμε στὰ παιδιὰ μας ἄφθονη καὶ ἐπιμελημένη ψυχικὴ διατροφή. Τὴν ἴδια ἀνησυχία που μᾶς προξενεῖ ἡ ἀνορεξία τοῦ παιδιοῦ σας πρέπει νὰ αἰσθάνεσθε καὶ ὅταν τὸ βλέπετε ν’ ἀποφεύγῃ τὶς παιδικὲς παρῆες, νὰ παραμερίξῃ σὲ μιὰ γωνιά καὶ νὰ στέκεται ἀμίλητο, ἀγέλαστο, μελαγχολικὸ καὶ ἀκίνητο. Ἡ κατάστασίς του αὕτη πρέπει νὰ σας δάλῃ σὲ ἀνησυχία κατὰ πόσον τὸ παιδί σας εἶναι φυσιολογικὸ ἢ ἄρρωστο. Ἄς δώσουμε, λοιπὸν στὸ παιδί τὴν χαρὰ, τὸ γέλιο, τὴν κίνησι, τὸν θόρυβο, τὴν εὐθυμία. Ἄς τραγουδίσουμε μαζύ του, ἄς χορέψουμε μαζύ του. Ἡ κούκλα, τὸ πανί, ἡ θελόνα, τὸ χαρτί - μολύβι, ὁ σφυρί, τὸ καρφί, τὸ ξύλο, ἡ πλαστελίνη, οἱ μπογιές, οἱ διαλεκτοὶ φίλοι ἄς τοῦ δοθοῦν πρόθυμα καὶ χωρὶς φειδώ. Ἐπίσης ἄς τὸ ὠθοῦμε σὲ ἐπαφὴ μὲ συνομήλικά του παιδιὰ, διότι ἔτσι θὰ μπορέσῃ, ἀβίαστα, νὰ διδαχθῇ τὴν ἀνάγκη τῆς ὑποταγῆς τοῦ παιγνιδιοῦ. Ὁ ζαβολιάρης δὲν θὰ γίνετα δεκτὸς στὴν παρέα, θὰ διδαχθῇ ἐπίσης νὰ εἶναι τίμιος προσεκτικὸς εὐγενὴς γιὰ νὰ νικᾷ, νὰ ἀγαπᾶται καὶ νὰ ἐκτιμᾶται. Ἔτσι θὰ καλλιεργηθῇ τὸ αἶσθημα τῆς ἀλληλεγγύης καὶ τῆς ἀλληλοβοηθείας καὶ τέλος θὰ ἐξασκήσῃ τὶς σωματικὲς καὶ πνευματικὲς του ἰκανότητες καὶ δεξιότητες, που θὰ τὸ βοηθήσουν στὴν μετέπειτα ζωὴ του.

ΗΘΙΚΗ ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΟΣ

Ἡ οἰκογένεια, καθὼς εἶπαμε, εἶναι τὸ ἐργαστήριον, ὅπου σφυριλατεῖται ἀπὸ μικρὸς ὁ ἄνθρωπος ὅπου μορφώνονται τὰ ἦθη καὶ τὰ ἔθιμα, ὅπου καλλιεργοῦνται τὰ εὐγενικὰ αἰσθήματα καὶ οἱ ἀρετὲς ὅπου τέλος διαπλάσσεται τὸ ἦθος καὶ ὁ χαρακτήρας τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὴν ἀσκήσιν καὶ τὴν μίμησιν. Τὸ παράδειγμα ἔχει τόση ἐπίδρασι, που πολλὲς φορὲς συμβαίνει νὰ μὴν

πραγματοποιούνται πόθοι και όνειρα τών γονέων και τὰ παιδιά των νὰ γίνονται ὅ,τι ἐπιθυμούν οἱ ἴδιοι. Σκέπτονται και ἐνεργοῦν ὅπως και ἐκεῖνοι, χειρονομούν, χαίρουν, συγκινούνται, φοβούνται ὅ,τι φοβούνται ἐκεῖνοι. Ἐπίσης ἀγαπούν, μισοῦν, ὅπως οἱ γονεῖς των.

Ἐφοῦ λοιπόν ἡ οἰκογενειακὴ ζωὴ μὲ τὴν ἀκτινοβολία τῆς περιορίζει τὰ παιδιά μέσα στο δικό της κύκλο ζωῆς, εἶναι ἀνάγκη νὰ μεγαλώνουν σὲ ἤρεμο και γαλήνιο περιβάλλον. Πρέπει νὰ ἀνπτύσσονται σὲ ἀτμόσφαιρα ἀγάπης και χαρᾶς και νὰ κατευθύνονται τὰ βήματά των πρὸς τὸ καλό.

Τὰ κυριώτερα μέσα γιὰ νὰ ἐπιτύχωμε τὸν σκοπὸν αὐτὸν εἶναι 1) ἡ δύναμις τοῦ παρδείγματος, ἡ ὁρμὴ πρὸς μίμησι, ἡ συνήθεια, ἡ πειθαρχία, ἡ ἐλευθερία, και ἡ τιμωρία. Ἡ δύναμις τοῦ παραδείγματος. Ἡ ψυχολογία τῆς μικρᾶς ἡλικίας μάς διδάσκει και τὸ θεβαιώνει ἡ μακροχρόνιος πείρα μας, ὅτι κατὰ τὰ πρῶτα χρόνια τὸ παιδί δρᾷ ἀσυνείδητα, δηλ. χωρὶς νὰ τὸ νοιώθῃ, ἀπὸ μιὰ ὁρμὴ πρὸς μίμησι. Ἐτσι, ὅταν συνεχῶς μιμεῖται, ἀποκτᾷ συνήθειες, πού ἐπαναλαμβάνόμενες, γίνονται ἔξεις. Παράδειγμα: τὸ παιδί βλέπει τοὺς γονεῖς του νὰ πλένουν τὰ χέρια τους πρὸ τοῦ φαγητοῦ, ἢ νὰ πλένουν τὰ δόντια τους μετὰ τὸ φαγητό, ἢ τὸ βράδυ νὰ προσεύχονται μπροστὰ στὶς εἰκόνες. Τὸ παιδί στὴν ἀρχὴ θὰ τοὺς μιμηθῇ, μιμούμενο ὅμως θὰ συνηθίσῃ και μὲ τὴν συνήθεια θὰ τοῦ γίνῃ πιὰ βίωμα, χωρὶς αὐτὸ δὲν θὰ μπορῇ νὰ ζήσῃ και βλέπουμε ποιοὺς μιμοῦνται. Γενικῶς τὰ πρόσωπα πού περισσότερο ἀγαποῦν και ἐκτιμοῦν. Ἄλλο παράδειγμα. Ἡ μεγαλύτερα ἀδελφὴ ἀπὸ ἰδιοτροπία δὲν τρώγει ὠρισμένα φαγητά. Ἡ μικρότερη ἀκολούθησε πιστὰ τὸ παράδειγμα τῆς μεγαλύτερας ἀδελφῆς της και δὲν ἐδοκίμασε ποτὲ τὸ φαγητό, πού ἐκείνη ἀηδίαζε. Ἡμεῖς οἱ διδάσκαλοι, πολλές φορές, ἀπὸ τὴν στάση και μόνον τών μαθητῶν μας και ἀπὸ ὀλιγοήμερὴ ἐπαφὴ μὲ αὐτούς, εἴμαστε σὲ θέσι νὰ ἀποφανθοῦμε σὲ τὴν περιβάλλον ἀνετράφη και ἔζησε ὁ κάθε μαθητῆς. Τὸ δειλὸ και συνεσταλμένο παιδί, τὸ ἀκοινωνητο, πού βλέπει μὲ φόβο τοὺς συνανθρώπους του, εἶναι τὸ παιδί, πού ἔζησε και ζῆ μέσα σὲ πολὺ στενὸ και αὐστηρὸ οἰκογενειακὸ περιβάλλον. Τὸ ζωηρὸ παιδί, πού ὅλο θέλει νὰ μιλή, νὰ χειρονομῇ, νὰ ἀμύνηται κλπ., εἶναι τὸ παιδί, πού ζῆ μέσα σὲ πολυμελῆ οἰκογένεια, ἀδελφία, γιαιγιάδες, θεῖες κλπ.

Ἄκόμη διακρίνουμε τὰ παιδιά, πού προέρχονται ἀπὸ μορφωμένο περιβάλλον, ἀπὸ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖον ἐκφράζονται, μαιρετοῦν και γενικᾶ συμπεριφέρονται. Τὸ παιδί πού προέρχεται ἀπὸ ἐλεύθερο τελείως περιβάλλον, ἀπὸ τὶς φράσεις και τὴν ἐν γένει διαγωγὴν του. Ἐπίσης πολλές φορές στὰ παιχνίδια του θὰ ἔχετε παρατηρήσει, ὅτι μιμεῖται τὰ πρόσωπα τοῦ σπιτιοῦ, τὴν δασκάλα του κ.ο.κ. Παίζοντας, λοιπόν, μιμεῖται τὶς πράξεις τῶν μεγάλων και ἡ ἐπανάληψις τῆς αὐτῆς πράξεως σχηματίζει τὴν ἔξι, τὸ μεγάλο αὐτὸ δῶρο τῆς φύσεως, πού λέγεται δευτέρα φύσις και πού οἱ ἄγγλοι τὸ λένε δέκα φορές φύσι.

Πολλές φορές μαλώνουμε τὰ παιδιά μας γιὰ συνήθειες ἀπρεπεῖς, πού ἐκδηλώνουν μπροστὰ σὲ ξένα πρόσωπα, συνήθειες πού ὅταν τὶς παρατηροῦσε ἡ οἰκογένεια δὲν τὶς καταπολεμοῦμε. Ἐτσι, συχνώτατα οἱ γονεῖς βρίσκονται σὲ πολὺ δύσκολη θέσι και μεγάλη ἀμηχανία. Παράδειγμα. Μπροστὰ στὸν ἐπισκέπτην μας τὸ παιδί βάζει τὸ χέρι στὴ μύτη του ἢ προσφέρει μιὰ αἰσχρὴ λέξη, φράσι κ.λ.π. Τότε ἡμεῖς αἰσθανόμαστε ντροπὴ, διότι μάς ἐκ-

θέτει, και ἢ θὰ τὸ τιμωρήσουμε μπροστὰ στὸν ἐπισκέπτη ἢ ἀφοῦ φύγη αὐτός. Μὰ πρὸς θεοῦ, ἀγαπητὲς μου μητέρες, ποῖος εἶναι ὑπόλογος καὶ ἄξιος τῆς τιμωρίας; Ἀφοῦ ποτὲ δὲν τὸ διδάξαμε τὸ ἀντίθετο, νὰ φέρεται μὲ εὐγένεια, καὶ μὲ καλωσύνη, νὰ σέβεται τὴν καθαρὴν ἀρετήν, τὰ ζῶα, τὰ λουλούδια, πῶς θέλουμε, ὡς διὰ μαγείας, τὸ παιδί νὰ γίνῃ τέτοιο, ποῦ νὰ μὴ μᾶς ντροπιάζῃ; Ἀργότερα ὅταν μεγαλώσῃ, θὰ εἶναι σὲ θέσι νὰ φέρεται μὲ περισσότερη εὐγένεια. Ἀλλὰ τὰ μικρὰ εἶναι εἰλικρινέστατα. Ἔτσι καὶ ἐδῶ βλέπουμε ὅτι ἡ τάξις, ἡ καλαισθησία, ἡ καθαρὴ ἀρετή, ἡ φιλοφροσύνη, ἡ εἰλικρίνεια, οἱ θρησκευτικὲς ἀντιλήψεις θὰ ἀποκτηθοῦν ἀπὸ τὸ παράδειγμα τῆς οἰκογενείας. Ἀρετὴ ποῦ ἐπιθυμοῦμε νὰ φυτέψουμε στὰ παιδιὰ μας πρέπει νὰ τὴν ἔχουμε ἡμεῖς οἱ ἴδιοι. Μᾶς εἶναι γνωστὴ ἡ παροιμία τῆς καθουρίνας, ποῦ ἐμῶντωνε τὸ παιδί της ἐπειδὴ ἐβάδιζε στραβά. Καὶ ἡ ἀπάντησις τοῦ παιδιοῦ της ἦταν: «Μὰ πῆγαινε μητέρα καὶ δείξε μου πῶς νὰ βαδίζω». Ἀφοῦ ἐκείνη ἐβάδιζε στραβά πῶς ἀπαιτοῦσε ἀπὸ τὸ παιδί της νὰ βαδίζῃ ἴσια.

Τὸ σχολεῖο συναντᾷ μεγάλα ἐμπόδια καὶ δυσκολίες στὴ διόρθωσι τῶν μαθητῶν ποῦ ἔρχονται βεβαρυμένοι μὲ τρόπους καὶ συνήθειαι κακῆς. Εἶναι σὰν τὸ δενδράκι, ποῦ καιρικὲς ἢ ἐδαφικὲς συνθήκαι τοῦ διεστραύλωσαν τὸν κορμό. Καὶ καλεῖται ὁ γεωπόνος νὰ τὸ γιατρέψῃ. Μὰ σὰς ἐρωτῶ εἶναι δυνατόν νὰ θεραπευθῇ; Βαρειὰ εὐθύνη ἐπίσης φέρνουν οἱ μητέρες, ποῦ γιὰ ἡσυχίαν τοὺς παραδίδουν, τὰ παιδιὰ τοὺς σὲ ξένους τροφούς. Εἶναι ἀστεῖο νὰ πιστεῦωμε πῶς τὴν ἴδια ἀνατροφή καὶ μὲ τὴν ἴδια ἀγάπη καὶ φροντίδα τῆς μητέρας θὰ τὰ ἀναθρέψῃ ἢ ξένη, ποῦ δὲν ἐνδιαφέρεται καὶ δὲν ἀποβλέπει σὲ τίποτε ἄλλο παρὰ μόνον στὸν μισθόν.

Ἀξιόλογο παράδειγμα μητέρων μᾶς παρουσιάζει ἡ Χριστιανικὴ Ἱστορία. Τὴν Ἐμμέλεια τοῦ Μεγάλου Βασιλείου, τὴν Νόναν τοῦ Γρηγορίου Θεολόγου καὶ τὴν Ἀνθοῦσα τοῦ Χρυσοστόμου. Ἡ θεὸς μὴ τοὺς ἀγάπη καὶ ἡ τρυφερὴ ἀφοσίωσί τους εἶχαν ὡς ἀποτέλεσμα τὸν πρότυπον βίον τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν. Ἄλλο σημεῖο, ποῦ πρέπει νὰ προσέξουμε, εἶναι τοῦτο. νὰ εἴμεθα εἰλικρινεῖς ἀπέναντι τῶν παιδιῶν μας. Ποτὲ νὰ μὴ τοὺς λέμε ψέμμα. Νὰ μὴ τοὺς ὑποσχόμαστε τίποτε, ἂν δὲν εἴμεθα σὲ θέσι νὰ τὸ ἐκπληρώσουμε. Νὰ μὴν παρουσιάζομαστε μπροστὰ στὰ παιδιὰ μας ὅτι διαφωνοῦμε ἡμεῖς οἱ σύζυγοι σὲ διάφορα ζητήματα. Στὰ μάτια των, πρέπει νὰ φαινόμαστε ἀγαπημένοι καὶ ὅτι συμφωνοῦμε σὲ ὅλα. Κι' ἂν κάποτε διαφωνήσουμε, πρέπει νὰ λύσουμε τὴν διαφορά μας ὅταν τὰ παιδιὰ μας ἀπουσιάζουν. Ἐδῶ, ἄς μοῦ ἐπιτραπῇ νὰ προσθέσω καὶ κάτι ἄλλο. Δὲν εἶναι σπάνιο ὁ γονεὺς νὰ παρεξηγηθῇ μὲ τὸν διδάσκαλο γιὰ τὸ ὅλοι ἔχουμε τὶς ἀδυναμίας μας καὶ τὰ ἐλαττώματά μας. Ὁ διδάσκαλος ἔκαμε ἢ εἶπε κάτι, ποῦ κατὰ τὴ γνώμη τῶν γονέων δὲν πρέπει νὰ γίνῃ ἢ νὰ εἰπωθῇ. Στὴν περίπτωσι αὐτὴ ἀγαπητοί μου γονεῖς, ἐπιβάλλεται καὶ πρέπει νὰ προσπαθῆτε νὰ λύετε τὴν διαφορά σας ἀπ' εὐθείας μὲ τὸν διδάσκαλο τοῦ παιδιοῦ σας, χωρὶς αὐτὸ νὰ καταλάβῃ τίποτε, γιὰ τὸ δὲν μπορεῖτε νὰ ἀντιληφθῆτε πόσον ὀλεθρία ἐπίδρασις θὰ ἔχη στὴν πνευματικὴ του πρόοδο ὁ ἐκπαιδευτικὸς τοῦ διδασκάλου στὰ μάτια τοῦ μαθητοῦ. Ἐμεῖς πάντοτε γιὰ τὸν διδάσκαλό του, τὸν καθηγητὴ του θὰ λέμε τὰ καλύτερα λόγια κι' ἄς μὴν τ' ἀξίξῃ. Ἔτσι δυναμώνομε καὶ ἐδραιώνομε τὴν ἐμίστοσύνην, τὴν ἐκτίμησι, τὸν σεβασμό, καὶ τὴν ἀγάπην τοῦ παιδιοῦ μας πρὸς αὐτοὺς μὲ ἀποτέλεσμα νὰ δέχεται εὐχαρίστως τὸ μάθημά του.

Δὲν θὰ σὰς κουράσω περισσότερο μὲ τὴν ἀξία τοῦ παραδείγματος καὶ τὶς ἀρετὰς, ποῦ πρέπει νὰ στολίζονται τὴ δική μας προσωπικότητα, γιὰ νὰ

φθάσουμε στην ευχάριστη θέση, να επαληθεύση και για μᾶς τὸ «ἀληθινὸς στολισμὸς τῶν γονέων καὶ στήριγμα γιὰ τὰ γηρατειὰ εἶναι ἡ διάπλασις ἠθικῶν παιδιῶν». Γιὰ νὰ ἐπιτύχουμε ὅμως αὐτὸ ἀνάγκη τὸ παιδί νὰ συνηθίσῃ τὴν καλὴ χρῆσι τῆς ἐλευθερίας ἀφ' ἑνὸς καὶ τὴν πρόθυμη πυθαρχία ἀφ' ἑτέρου.

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ — ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ — ΠΟΙΝΑΙ

Καλὰ ἀνατεθραμμένα παιδιὰ θεωροῦνται ἐκεῖνα, ποὺ κάνουνε καλὴ χρῆσι τῆς ἐλευθερίας καὶ πειθαρχοῦν στοὺς μεγαλυτέρους των.

Τὸ παιδί ἔρχεται στὸν κόσμον μὲ διάφορες ὁρμές. Τέτοιες εἶναι, ἡ ὁρμὴ νὰ κοιμηθῇ, νὰ ἀνακοινώσῃ, νὰ μάθῃ. Οἱ ὁρμές αὐτὲς ἀποτελοῦν βιολογικὴ ἀνάγκη τοῦ παιδιοῦ, γιὰ νὰ μπορέσῃ ν' ἀναπτυχθῇ. Δὲν μπορεῖ νὰ μεγαλώσῃ, χωρὶς νὰ τρέξῃ, νὰ φωνάξῃ νὰ μάθῃ. Ὅφειλουμε ἐπομένως νὰ τοῦ παρέχουμε τέτοιες εὐκαιρίες μὲ διάφορα παιχνίδια, γιὰ νὰ ἱκανοποιή τὶς ἀνάγκες του αὐτὲς. Πρέπει νὰ τὸ παρακινούμε νὰ παίξῃ, νὰ διηγήθῃ, νὰ κινηθῇ καὶ νὰ δράσῃ, ὑπὸ τὸν ὄρον βέβαια, ὅτι ὅλες του οἱ ἐκδηλώσεις θὰ πρέπει νὰ περιορίζονται μέσα εἰς τὰ ὅρια τῆς λογικῆς καὶ τοῦ πρέποντος.

Εὐνόητον εἶναι ὅτι στὸ σπίτι πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ἡ σχετικὴ εὐρυχωρία τὴν ὁποίαν, δυστυχῶς, οἱ οἰκογένειες τῶν μεγάλων πόλεων δὲν διαθέτουν, ἀλλὰ καθὼς προείπαμε, τὰ πάρκα, οἱ πλατεῖες, οἱ ἐξοχές, θὰ μᾶς προσφέρονται γι' αὐτό. Ἐκεῖ θὰ μπορῇ νὰ ξοδεύῃ τὸ πλεόνασμα ἐνεργητικότητος ποὺ ὑπάρχει μέσα του, κοινῶς θὰ ξεθυμαίνῃ τὸ παιδί.

Ἐρωτᾶται ὅμως, καλὰ, καὶ θὰ ἀφήσουμε, λοιπόν, ἐλεύθερο τὸ παιδί καὶ ἀχαλιναγώγητο νὰ παίξῃ συνεχῶς; Ὁχι, εἶναι ἀνάγκη νὰ βάζουμε καὶ περιορισμοὺς ὅτι ἔχει καὶ ἄλλα καθήκοντα. Θὰ συνηθίσῃ στὴν τάξι, τὸν ρυθμὸ καὶ στὴν ἀκρίβεια. Ὁρισμένη ὥρα γιὰ τὸ φαγητό, ὠρισμένη ὥρα γιὰ τὸν ὕπνον, γιὰ τὸ παίγνιδι καὶ γιὰ τὸν περίπατο καὶ γιὰ τὶς διάφορες ἄλλες ἀσχολίες. Αὐτὰ πρέπει νὰ τηροῦνται μὲ ἀκρίβεια καὶ ἄγρυπνο μάτι, γιὰτὶ μόνον τότε θὰ ἀποκτήσῃ καλὲς ἔξεις — συνήθειες. Ὁ μαθητὴς ἔχει ὡς ἀσχολίες τὰ μαθήματά του. Ὅταν ὅμως σχολάσῃ δὲν μπορεῖ ἀμέσως ν' ἀσχοληθῇ μὲ αὐτά. Πρέπει, γυρίζοντας στὸ σπίτι, νὰ τὸν δεχθῇ μιὰ μητέρα χωρὶς νεῦρα καὶ φωνές, ἓνα καλομαγειρευμένο καὶ νόστιμο φαγητό. Μετὰ ἀπὸ τὸ φαγητὸ πάλι δὲν μπορεῖ νὰ διαβάσῃ. Τότε εἶναι ἐπάνω στὴ χώνευση. Ἀφοῦ προηγουμένως ξεκουραστῇ, κοιμηθῇ ἢ ψυχαγωγηθῇ μὲ τὰ παιχνίδια του, τότε ἱκανοποιημένο ἀπὸ ὅλα καὶ ἡσυχὸ θὰ μπορῇ νὰ ἐπιδοθῇ στὴ μελέτη. Ἡ ἐξώπορτα θὰ κλείσῃ πιά γι' αὐτό.

Καὶ ἐδῶ γεννᾶται ἄλλο ἐρώτημα. Ἄρα ἡ σύγχρονος Ἀθηναϊκὴ οἰκογένεια εἶναι ἡ πατριαρχικὴ οἰκογένεια ποὺ ἔχω ὑπ' ὄψει μου; Εἶναι δυνατόν νὰ ἐφαρμοσθοῦν ὅλα αὐτὰ ἀφοῦ πολλὲς φορὲς στὸ σπίτι δὲν εἶναι ἡ οἰκογενειακὴ ἐστία ἡ ὁποία συγκεντρώνει καὶ συγκρατεῖ τοὺς συζύγους. Ἡ μητέρα εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ ἐργάζεται ἐξω τοῦ σπιτιοῦ τῆς κατ' ἀκολουθίαν τὸ παιδί ἀπὸ τὴν πρώτη ἡλικία μορφώνεται ἐξω ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸ περιβάλλον.

Καί πῶς, λοιπόν, στήν σύγχρονη οἰκογένεια καί κατὰ ποῖον τρόπον ἡ μητέρα, πού ἐργάζεται, θά μπορέσῃ νά συμβάλῃ στήν ἀγωγή τῶν παιδιῶν της; Ἀπάντησις, ἡ ἰδανική μητέρα εἶναι ἀνάγκη νά βρίσκεται κοντά στό παιδί της σύντροφος καί ὁδηγός του. Ἐάν ὅμως αὐτὰ εἶναι ἀδύνατον, τότε νά τὸ ἐμπιστεύεται, τουλάχιστον σέ πρόσωπα τῆς ἀπολύτου ἐμπιστοσύνης της.

Εἶπαμε ὅτι τὸ παιδί πρέπει νά μάθῃ ἀπὸ μικρὸ νά πειθαρχῇ. Ὅσο ὅμως θά μεγαλώνῃ θά τοῦ ἐξηγοῦμε τοὺς λόγους γιὰ τοὺς ὁποίους πρέπει νά πειθαρχῇ στίς διαταγές τῶν μεγαλυτέρων καί στοὺς νόμους, πού βάζουμε.

Μὲ τὴν τακτικὴ αὐτὴ θά παρατηρήσουμε, ὅτι εἶναι περιττὴ ἡ βία καί ὁ ἐξαναγκασμός, ἡ ἐπίπληξι καί ὁ ξυλοδαρμός, γιὰτί ὅλα αὐτὰ τὰ μέσα, πολλές φορές, φέρνουν ἀντίθετα ἀποτελέσματα. Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι ὑπάρχουν καί φύσεις σκληρὲς καί ἀνυπότακτες, πού γιὰ τὸ καλὸ τους ἐπιβάλλεται ἡ τιμωρία. Αὐτὸ ὅμως εἶναι μέτρο προσωρινό, καί πρέπει νά γίνεται χρήσι σὲ μεγάλη ἀνάγκη. Καί θά προλαμβάνομεν κάθε ἀταξία καί παρακοὴ τῶν παιδιῶν μας, ἂν τοὺς παρέχομεν ἀσχολίες εὐχάριστες. Ἐχομε παρατηρήσει μὲ πόση εὐχαρίστησι ἀσχολεῖται τὸ κοριτσάκι μὲ τὴν βελόνα, τὴν κλωστή, τὸ πανί, μὲ τὸ πλέξιμο, τὸ πλύσιμο, τὸ σκούπισμα ἢ τὰ ἀγόρια στὴ ζωγραφικὴ, ξυλοκοπτικὴ, στήν περιποίηση τοῦ σκύλου, τῶν πουλερικῶν, κ.λ.π., κατοικιδίων ζῶων τοῦ κήπου... Ἄς ἀφήσουμε τὰ παιδιά, λοιπόν, νά ἀσχοληθοῦν μὲ εὐγενικὲς πράξεις, σὲ οἰκιακὰ ἔργα. Ἀγόρια καί κορίτσια ἀπὸ μικρὰ ἄς λαμβάνουν τίς εὐθίνες τῶν πράξεων των. Ἄς μὴ τοῦ προσφέρουμε τὸ ξύλο πού θά χαλάσῃ παίζοντας τὸ παιδί μας. Ἐπίσης πρέπει νά ὑποφέρουμε μὲ κάθε θυσία, τὴν ἐν γένει ἀκαταστασία τοῦ παιδιοῦ μας, πού θά δημιουργηθῇ μὲ τὰ παιχνίδια του, γιὰτί κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο θά ἀσχοληθῇ ἤρεμα ἀλλὰ συγχρόνως θά αἰσθανθῇ εὐχαρίστηση πού ἐδημιούργησε κάτι. Αὐτὸ τὸ κάτι πάντα θά μᾶς ἀρέσῃ. Ποτὲ δὲν θά εἰπούμε στό παιδί μας «εἶσαι ἀνίκανος, δὲν ξέρεις νά κάνῃς τίποτε». Ἀπεναντίας θά ἐγκωμιάζουμε τὰ ἔργα του. Ἡ ἀπάντησίς μας θά εἶναι: «πολὺ ὠραῖο γιὰ προσπάθησε νά τὸ κάνῃς καλύτερο». Λέξεις, πού συχνὰ θά ἐπαναλαμβάνουμε εἶναι: «τὸ μπορεῖς» καί τὸ «προσπάθησε».

Μεγάλῃ προσοχῇ θά δώσουμε, ὥστε τὸ οἰκογενειακὸ μας περιβάλλον νά εἶναι γεμάτο μὲ αἰσθήματα τῆς ἀμοιβαίας ἀγάπης, στοργῆς καί κατανοήσεως. Εἶναι τελείως περιττόν, νά τονίσω ὅτι δύο ἄνθρωποι, πρὶν ἔλθουν σὲ γάμο, πρέπει νά γνωρίσῃ ὁ ἓνας τὸν ἄλλο, καί σὰν παντρευτοῦν, εἶναι ἀνάγκη νά ζοῦν ὡς πρότυπον δύο ἐναρέτων καί ἠθικῶν ἀνθρώπων. Οἱ σύζυγοι πρέπει ἀμοιβαίως νά ὑποχωροῦν γιὰ νά διατηρηθῇ ἡ ἀρμονικὴ των συμβίωσις. Εἶναι ἐγκληματικόν, ἀφοῦ γεννηθοῦν παιδιά, νά γίνεται ἐκ μέρους των ἡ θλιβερὴ διαπίστωση τῆς ἀσυμφωνίας τῶν χαρακτήρων των, ὅτι ὁ ἓνας δὲν ἔκανε γιὰ τὸν ἄλλον. Εἶναι μεγάλο τὸ ποσοστὸν τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου μας, πού οἱ γονεῖς τους εὐρίσκονται σὲ διάστασι καί ἔχουμε παρατηρήσει ὅτι αὐτὰ κυρίως τὰ παιδιά ὑστεροῦν καί στήν σωματικὴ καί τὴν πνευματικὴ τους ἀνάπτυξη. Ἐπαναλαμβάνω, ὅτι τὸ οἰκογενειακὸν περιβάλλον πρέπει νά εἶναι θερμὸν καί γεμάτο ἀγάπῃ, ὁ τρόπος δὲ πού θά προσφέρουμε τὴν ἀγάπῃ μας θά παίξῃ σπουδαῖο ρόλο στήν ἀνατροφή τους. Παιδιά μὲ φύσεις ἰδιότροπες καί ἀνυπότακτες σκληλώνονται μὲ τὸν γλυκὸ τρόπο, τὴν ἀγνή συμβουλή, τὴν συγγνώμη. Καμμιά ἀγάπῃ δὲν μπορεῖ νά ἐξισωθῇ μὲ τὴν ἀγάπῃ τῶν γονέων, ὅταν ὅμως δίνεται συμπετυκνωμένη ὅπως δίνε-

ται στὰ μικρὰ παιδιὰ, μοναχοπαίδια, τότε τὰ κάνουμε δύστροπα, ἀνυπόφορα, ἐγωϊστικά. Ἐξω ἀπὸ τὸ σπίτι δὲν μποροῦν νὰ ἐπιβληθοῦν, δυσανασχετοῦν, μαλώνουν, καὶ μὲ δυσκολία καταφέρνουν νὰ συνταυτισθοῦν.

Ἐμπόδια πολλές φορές στὴν ἀνατροφή τῶν παιδιῶν μας γίνονται ὁ παππούς, ἡ γιαγιά, γιατί ἀπὸ τὴ μεγάλη τους ἀγάπη πρὸς τὸν ἕγκονα, κατὰ κανόνα τὸν συγχωροῦν, τὸν δικαιώνουν. Γι' αὐτοὺς ποτὲ δὲν φταίει τὸ παιδί, ἀλλὰ ἡ μητέρα, ὁ πατέρας, ὁ διδάσκαλος. Ἔτσι δημιουργεῖται ἓνα χάος στὴν ψυχὴ του, ἀπὸ τὸ ὁποῖον πηγάζουν τὰ παραπάνω ἐλαττώματα. Ὁφείλουμε, λοιπὸν νὰ τὰ ἀγαποῦμε, ἀλλὰ ἡ ἀγάπη μας νὰ μὴ διαφθείρη. Ἀντίθετα πρέπει νὰ ὀφελῇ. Ἐπίσης νὰ μὴν κάνουμε διακρίσεις μεταξὺ τῶν παιδιῶν δηλαδὴ νὰ μὴ ἐπαινοῦμε τὸ ἓνα καὶ κατακρίνουμε τὸ ἄλλο καὶ μάλιστα ἐνώπιόν των. Γιατὶ ἔτσι θὰ προκαλέσουμε τὸν φθόνον, τὴν ζηλοτυπία καὶ τὴν ἐχθρότητα τῶν ἄλλων.

Τὸ παράδειγμα τοῦ Ἰωσήφ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης εἶναι χαρακτηριστικὸ στὴν προκειμένη περίπτωσι. Τὸ οἰκογενειακὸ λοιπὸν περιβάλλον, εἶναι ἡ πρώτη μικρὴ κοινωνία ποὺ ζῆ τὸ ἄτομον. Ἀπὸ τὴν στάση ποὺ θὰ λάβῃ μέσα σ' αὐτὸ θὰ ἐξαρτηθῇ ἡ μελλοντικὴ του στάσι μέσα στὴν κοινωνία. ἀλλὰ καὶ ἔξω τοῦ οἰκογενειακοῦ περιβάλλοντος, τὸ παιδί ὑφίσταται τίς ἐπιδράσεις τῶν συναναστροφῶν του μὲ διαφόρους φίλους. Πρέπει μὲ μεγάλη προσοχὴ νὰ προβαίνουμε στὴν ἐκλογή τῶν φίλων τῶν παιδιῶν μας καὶ νὰ τὰ προφυλάσσουμε ἀπὸ κακιᾶς συναναστροφές, διότι χρηστὰ ἦθη φθείρουν ὀμιλία κακαί.

Ἡ καλαισθητικὴ ἀγωγή τῶν παιδιῶν

Τὴν καλαισθησίαν θὰ τὴν ἀναπτύξωμε στὰ παιδιὰ, ἐὰν στὸ περιβάλλον των παρουσιάζουμε πάντοτε τάξι, συμμετρίαν, ρυθμὸ καὶ καλαισθησίαν. Εἶναι ἀνάγκη νὰ βλέπουν ἓνα σύνολον ὡραῖον. Πρέπει νὰ τοὺς ξυπνήσουμε τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ, ὀδηγοῦντες αὐτὰ εἰς μέρη ὅπου ἀφθονεῖ ἡ φυσικὴ ὡμορφία, δηλαδὴ σὲ πάρκα, κήπους, δάση, ἀκρογιαλίες. Ἐπίσης πρέπει νὰ καταστήσουμε τὰ παιδιὰ μας ἱκανὰ νὰ ἀγαπήσουν τὴν μουσικὴν, τὸν χορὸν, τὰ ἔργα τῶν καλῶν τεχνῶν, νὰ ἐκτιμῶν ταῦτα καὶ νὰ αἰσθάνωνται πρὸς αὐτὰ ἔλξιν. Νὰ τοὺς διδάξωμε ἐπίσης νὰ ἀποθαυμάζουν τὴν ἀρμονίαν τῶν χρωμάτων, τὰ πολύχρωμα ἄνθη, τὸ γαλάζιον τοῦ οὐρανοῦ μας. Παράλληλα ὁμως πρέπει νὰ προφυλάξωμε τὸ παιδί ἀπὸ τὰ ἄσεμνα θεάματα καὶ τίς ταπεινὰ εἰκόνες.

Ἡ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΕΝΕΤΗΣΙΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ

Τοῦ κ. Γ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ, ἱατροῦ ὑγιεινολόγου

Ἐν' ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα ζητήματα, τὰ ὁποῖα ἐπηρεάζουν σοβαρῶ-

τατα τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ παιδιοῦ καὶ τὸ ὅποιον συνήθως οὐδόλως ἢ ἐλάχιστα ἀντιμετωπίζεται ὑπὸ τῆς οἰκογενείας, εἶναι τὸ ζήτημα τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν στὰ γενετήσια ζητήματα.

Ὡς βασικὴν ἀρχὴν δεχόμεθα ὅτι τὰ καθήκοντα τῶν γονέων ἔναντι τοῦ παιδιοῦ δὲν ἐξικνούνται μόνον εἰς τὴν παροχὴν τῶ ἀπαραιτήτων πρὸς τὸ ζῆν, οὔτε τὰ καθήκοντα τοῦ σχολείου περατοῦνται εἰς τὴν ἐκμάθησιν τῶν γραμματικῶν, ἀριθμητικῶν καὶ φυσικῶν κανόνων, ἀλλὰ ὅτι τὰ καθήκοντα ἀμφοτέρων δέον νὰ καλύπτουν πλήρως τὴν ὄλην τοῦ παιδιοῦ ἀγωγὴν, νὰ ἔχουν ὡς σκοπὸν τὴν μελλοντικὴν εἴσοδον εἰς τὴν κοινίαν ἀτόμων σωματικῶς, πνευματικῶς καὶ ψυχικῶς ὑγειῶν.

Ἄλλὰ διὰ νὰ καθορίσωμεν τὴν ἔννοιαν «ὑγιῆς» δέον νὰ γνωρίσωμεν τί εἶναι «ὑγεία».

«Ἑγεία» δὲν εἶναι ἀπλῶς ἡ ἔλλειψις τῆς νόσου ἀλλὰ ἡ ἀρμονικὴ κατάστασις τοῦ σώματος, τοῦ πνεύματος καὶ τῆς ψυχῆς, κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ ἄτομον εἶναι εἰς θέσιν νὰ προσφέρῃ τὸ μέγιστον κοινωνικὸν ἔργον καὶ νὰ ἀπολαύσῃ τὴν μέγιστην εὐτυχίαν, διὰ τὴν ὁποίαν εἶναι προετοιμασμένον, μὲ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγωτέρας προστριβᾶς πρὸς τὸ κοινωνικὸν περιβάλλον.

Εἶναι φανερόν, κατὰ ταῦτα, ὅτι μόνη ἡ φροντὶς διὰ τὴν κανονικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ παιδιοῦ καὶ τὴν πνευματικὴν αὐτοῦ ἐκπαίδευσιν δὲν καλύπτει τὸ σύνολον τῶν καθηκόντων μας, ἀλλὰ καὶ ὅτι πρὸς τούτοις, ἰδιαίτέρως δέον νὰ ἀσχοληθῶμεν καὶ μὲ τὴν προάσπισιν καὶ τὴν προαγωγὴν καὶ τῆς ψυχικῆς ὑγείας τῶν παιδιῶν.

Αἱ πρῶται συστηματικαὶ ἐπιστημονικαὶ ἐργασίαι ἐπὶ τῆς ψυχικῆς ὑγιεινῆς διετυπώθησαν κατὰ τὴν παρελθούσαν ἑκατονταετίαν (Πινέλ, Φεϋστερσλεμπεν, Κρόπελιν, κ. ἄ.) καὶ ἡ κατὰ τὸ 1908 ὑπὸ τοῦ Κλίφορντ Μπίρς, μόλις ἐξελθόντος μετὰ τριετίαν ἐκ τοῦ φρενοκομείου, δημοσίευσίς ἐν Ἀμερικῇ τοῦ βιβλίου του «A Mind that Found Itself» ἀπέτελεσε τὴν ἀφετηρίαν σπουδαίας παγκοσμίου καὶ ὀργανωμένης ἰατρικῆς καὶ κοινωνικῆς κινήσεως πρὸς προστασίαν καὶ προαγωγὴν τῆς ψυχικῆς ὑγείας τῶν πληθυσμῶν.

Εἰς ὅλας σχεδὸν τὰς χώρας, μετὰ τῶν ὁποίων καὶ ἡ Ἑλλὰς ἀπὸ τοῦ 1940, λειτουργοῦν ἤδη ἑταιρίαι ψυχικῆς ὑγιεινῆς εἰς τὰς ὁποίας συζητοῦνται πάντα τὰ σχετικὰ θέματα καὶ τὰ διεθνή Συνέδρια τούτων ἀριθμοῦν χιλιάδας ἀντιπροσώπων ψυχιάτρων, νευρολόγων, ὑγιεινολόγων, κοινωνιολόγων, παιδαγωγῶν, νομικῶν, οἰκονομικῶν, ψυχοτεχνικῶν, θεολόγων, ἀδελφῶν Κοινωνικῆς Προνοίας καὶ ἄλλων.

Αἰτίαι ψυχικῶν νόσων

Τὰ αἷτια τῶν ψυχικῶν διαταραχῶν δυνάμεθα νὰ τὰ κατατάξωμεν εἰς:

- 1) Κληρονομικά, 2) Κοινωνικά καὶ 3) Ἠθικά.

Ἄς ἐλπίσωμεν ὅτι εἰς τὸ μέλλον θὰ δοθῇ ἡ εὐκαιρία νὰ συζητήσωμεν περὶ τῶν δύο πρώτων, τούτέστιν περὶ τῆς κληρονομικότητος, τοῦ ἀλκοολισμοῦ, τῶν τοξικομανιῶν καὶ τῆς συφιλίδος, ὡς αἰτίων τῶν ψυχικῶν νόσων καὶ ἃς περιορισθῶμεν ἤδη εἰς τὰ ἠθικά αἷτια τούτων, εἰς τὰ ὁποῖα περιλαμβάνονται τὰ συναισθηματικὰ αἷτια τῆς χαρᾶς, λύπης, ἔρωτος καὶ ἐν γένει τῶν ἀνεκπληρώτων ἐπιθυμιῶν τοῦ ἀτόμου.

Αἱ τελευταῖαι αὐταὶ περιπτώσεις ἀνήκουν εἰς ἄτομα εὐρισκόμενα ὑπὸ κακὰς συνθήκας περιβάλλοντος καὶ ἀγωγῆς καὶ τὰ ὁποῖα συνιστοῦν τὴν μεγάλην τάξιν τῶν λεγομένων «συναισθηματικῶς ἁώρων» ἀτόμων.

Ἡ ἔλλειψις ἀγωγῆς εἰς τὰ γενετήσια

Ἡ σπουδαιότερα αἰτία τῆς παραγωγῆς τῶν καταστάσεων τούτων εἶναι ἡ ἔλλειψις λελογισμένης συμπεριφορᾶς πρὸς τὸ παιδί καὶ ἡ ἔλλειψις διαπαιδαγωγήσεως τούτου εἰς τὰ γενετήσια ζητήματα, εἰς τρόπον ὥστε ταῦτα φθάνοντα εἰς τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ἄνευ καθοδηγήσεως τινος, πολλάκις βεβαρυμένα μὲ ψυχικὰ τραύματα ἀπὸ τῆ νηπιακῆς ἡλικίας, νὰ ἐμφανίζουσιν σοβαρὰς περιπτώσεις τῆς ψυχοπαθολογίας, ἢ ἀνίκανα ἐξ ἀγνοίας νὰ ἀντιδράσουσιν πρὸς τὸ κακὸν περιβάλλον νὰ ἀποτελοῦν τὸ ἐρωτικὸν ἀντικείμενον ἀτόμων, ἐστερημένων ἠθικοῦ περιεχομένου καὶ πολλάκις νὰ καταλήγουν εἰς συνηθείας καὶ πράξεις σχετιζομένας πρὸς τὴν παθολογίαν καὶ τὴν κοινωνικὴν ἐξαθλίωσιν, καὶ ἔτι παραιτέρω, ὑπὸ τὰς συνθήκας ταύτας, τὸ χειρότερον, νὰ προβαίνουν εἰς κακοὺς γάμους καὶ νὰ ἀποκτοῦν κακοὺς κληρονομικῶς ἀπογόνους, εἰς βάρος τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου καὶ εἰς βάρος τῆς υἰείας τῆς Φυλῆς.

Ἀποπελέματα

Ὁ ἀνάνισμός, ὁ ἄγων κατ, εὐθείαν πρὸς τὴν φυματίωσιν, ἐξ ἐλαττώσεως τῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ πρὸς τὸ βακτηρίδιον καὶ πρὸς τὰς «ἀπώθημένας παραστάσεις» ἐκ τῆς ἔλλειψεως τοῦ ἐρωτικοῦ ἀντικειμένου, τὰ ἀφροδίσια νοσήματα, τὰ συνιστῶντα τὴν ἠθικὴν καὶ κοινωνικὴν κατάπτωσιν, ἢ πορνεία, τὸ ἄγος τοῦτο τὸ κατασπιλῶνον εἰς τὴν χώραν μας τὸ ὠραιώτερον καὶ εὐγενέστερον δημιούργημα τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν πολιτισμὸν, ὁ ἐκφυλισμὸς, ὁ ρυπαίνων ἐν συνεχείᾳ τὴν εὐγένειαν τῆς Φυλῆς, αἱ νευρώσεις καὶ σωρεία ψυχασθενειῶν, ἔχουν ὡς κυρίαν αἰτίαν τὴν ἔλλειψιν τῆς ἀπαραιτήτου διαπαιδαγωγήσεως τῆς παιδικῆς ἡλικίας εἰς τὰ γενετήσια ζητήματα.

Τὰ ζητήματα δηλαδή, τὰ ὁποῖα ἀνάγονται εἰς αὐτὴν τὴν «θέλησιν τῆς ζωῆς» καὶ συνιστοῦν τὴν διατήρησιν τῆς ἀνθρωπότητος καὶ τὰ ὁποῖα, καίτοι εἶναι τόσο σπουδαῖα, περιφρονοῦνται ὡς ποταπὰ καὶ ἀνάξια συζητήσεως, ἐνῶ ὑψοῦνται εἰς περιωπὴν καὶ ἀξιοποιοῦνται καὶ διδάσκονται μετ' ἐπιμονῆς θέματα ἐλαχίστης ἀξίας καὶ πολλάκις ἀρνητικῆς τοιαύτης.

Ἡ κατάστασις θὰ ἠδύνατο νὰ παραβληθῆ πρὸς τὴν ἀνάθεσιν εἰς τὰ τέκνα μας κινδυνώδους τινὸς ἔργου, ὡς φερ' εἰπεῖν, ἡ ἀποστολὴ τούτων εἰς τὸν πόλεμον ἄνευ ὅπλων καὶ ἀκόμη περισσότερον, ἐπὶ κακοῦ περιβάλλοντος, μὲ ἠλαττωμένην τὴν ψυχικὴν ἀντοχὴν καὶ μὲ παραπλανητικὰς ἐντυπώσεις περὶ πολέμου.

Δὲν ἀποτελεῖ τοῦτο ἐγκληματικὴν πράξιν καὶ δὲν εἶναι ἀσφαλὲς δεῖγμα βαρβαρότητος καὶ πρωτοφανοῦς ἀναληθσίας;

Κατὰ ταῦτα, ἐλπίζω, ὅτι ὑπὸ οὐδενὸς δύναται νὰ ἀμφισβητηθῆ ὅτι ἡ ἀγωγή τῶν παιδιῶν εἰς τὰ γενετήσια ζητήματα ἀποτελεῖ ἀμετάθετον καὶ ἐπιτακτικὸν καθῆκον μας.

Ἐξετάσωμεν ἤδη τὸ ἀντικείμενον πρὸς τὸ ὁποῖον φέρεται ἡ αἰτουμένη διαπαιδαγωγήσις, τοιούτεστι τὸ γενετήσιον ἔνστικτον. Ἐναντίον τῆς θεωρίας τοῦ Βάϊσμαν, καθ' ἣν τὸ γεγονός τοῦ θανάτου δὲν ὑπῆρξεν σύμφωνον πρὸς τὴν ἐμφάνισιν τῆς ζωῆς, ὁ θάνατος ἀποτελεῖ τὴν ἀναγκαίαν ἔκβασιν τῆς ζωῆς καὶ τὰ σπέρματα τούτου ἐγκαθίστανται εἰς τὸν ζῶντα ὄργανισμὸν ἀμέσως κατὰ τὴν γέννησιν αὐτοῦ.

Ἡ ἰκανότης παντὸς ζῶντος ὄργανισμοῦ πρὸς παραγωγὴν νέων ἀτόμων, ἀποτελεῖ μετὰ τῆς λειτουργίας τῆς διατροφῆς, τὴν μόνην δύναμιν ἐναντίον τῆς ἰσχύος τοῦ θανάτου καὶ εἶναι ἡ ἀπαραίτητος προϋπόθεσις τῆς διατηρήσεως τοῦ εἶδους.

Εἰς τινὰς ὄργανισμοὺς ἡ παραγωγή τῶν νέων ἀτόμων γίνεται διὰ συνένωσιν τῶν γεννητικῶν κυττάρων τῶν δύο γενῶν εἰς τὸν ἔξω κόσμον (βάαχοι, ἰχθεῖς), ἐνῶ εἰς τὸν ἄνθρωπον ἡ συνένωσις αὐτὴ λαμβάνει χώραν ἐντὸς τοῦ ὄργανισμοῦ τοῦ θήλεος.

Γονιμοποιητικὴ ἰκανότης

Ἡ εἰς τὸν ἄνθρωπον πρὸς παραγωγὴν νέων ἀτόμων, ἰκανότης ἀρχίζει καὶ εἰς τὰ δύο γένη, κατὰ τὴν πλήρη ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος. Καὶ εἰς μὲν τὸ θῆλυ ἐμφανίζεται κατὰ περιοδικὰ διαστήματα καὶ διαρκεῖ ἐπὶ περιορισμένον χρόνον, εἰς δὲ τὸ ἄρρεν παραμένει συνεχῆς μέχρι σχεδὸν τοῦ θανάτου.

Πρὸς ἐγκατάστασιν τῆς παραγωγικῆς ταύτης ἰκανότητος, ἀπαιτεῖται, ἀφ' ἑνὸς μὲν ἡ παραγωγή γεννητικῶν κυττάρων καὶ ἀφ' ἑτέρου, εἰδικὴ διαρρυθμισις τῆς καταστάσεως καὶ τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὄργανισμοῦ.

Τοιοιουτρόπως σὺν τῇ παραγωγῇ τῶν ὠαρίων, διαπλάσσονται εἰς τὸ θῆλυ τὰ ὄργανα τῆς ἐγκαταστάσεως τοῦ ἐμβρύου καὶ τῆς πρώτης διατροφῆς τοῦ νέου ἀτόμου (δηλαδὴ τὰ γεννητικὰ ὄργανα καὶ οἱ μαζικοὶ ἀδένες), ἐνῶ ἡ πύελος, ὁ κορμὸς καὶ τὸ ὄλον σῶμα, λαμβάνουσι τὰς ἀπαραίτητους διαστάσεις καὶ τοὺς χαρακτήρας τῆς γονίμου γυναικὸς καὶ σὺν τῇ παραγωγῇ τῶν σπερματοζωαρίων, εἰς τὸν ἄρρενα διαπλάσσονται τὰ ὄργανα τῆς μεταφορᾶς τοῦ σπέρματος ἐντὸς τοῦ ὄργανισμοῦ τοῦ θήλεος, ἐνῶ οἱ ἰῦες καὶ τὰ ὀστά εἶναι μᾶλλον ἀνεπτυγμένα, ἢ φωνὴ καθίσταται βαθυτέρα καὶ ἐμφανίζονται πυκνότεραι αἱ τρίχες κατὰ τὸ γένειον καὶ τὸ αἰδοῖον.

Γενετήσιος ὁρμὴ

Ὀλόκληρος ὁμως ἡ πρὸς παραγωγὴν ἐτοιμασία αὕτη τῶν δύο γενῶν θὰ ἀπέβαιεν ἄνευ ἀποτελέσματος, ἐὰν δὲν ἐπλαισιοῦτο ὑπὸ τῆς γενετήσιας ὁρμῆς ἢ τοῦ γενετησίου ἔνστικτου.

Ἐγκατεστημένον τοῦτο συγχρόνως μὲ τὴν ζωὴν εἰς τὸ ἄτομον εἶναι ἰσχυρότατον καὶ κοινὸν δι' ὅλους τοὺς ζῶντας ὄργανισμοὺς.

Εἶναι ἡ φωνὴ τῆς φύσεως πρὸς διατήρησιν τοῦ εἶδους, ἀκριβῶς ἐκείνη, ἢ ὁποῖα ὁδηγεῖ τοὺς ἄρρενας ἰχθεῖς ὀπισθεν τῶν θηλέων εἰς τοὺς μακρυνοὺς τόπους τῆς ἀποθέσεως τῶν ὠαρίων των, τοὺς βατράχους πρὸς ἐναγκαλισμὸν

καὶ ἐκσπερμάτωσιν ἐν τῷ ὕδατι καὶ τοὺς ἀνωφελεῖς κώνωπας πρὸς τὴν γαμήλιον πρὸς τοὺς οὐρανοὺς πτήσιν.

Ἐρεθίσματα

Τὸ γενετήσιον ἐνστικτον, ἡ κυρία αὐτὴ ἔκφρασις τῆς θελήσεως τῆς ζωῆς, διατηρεῖ τὰς γονιμοποιητικὰς πράξεις ἐκτὸς τοῦ πεδίου τῆς συνειδητῆς δράσεως καὶ πολλάκις τῆς κρίσεως καὶ ὑπάγεται εἰς ἐρεθισμόν, ὄχι μόνον ἐκ τῆς δράσεώς τῶν γεννητικῶν ἀδένων, ἀλλὰ καὶ ἐξ ἄλλων αἰτιῶν, ὡς π.χ. ἐξ ἀκουστικῶν (μουσικοὶ ἤχοι), ἢ ὀπτικῶν (χρῶματα), ἢ ὀσμητικῶν (ἐρεθιστικαὶ ὀρμαὶ ἐκκριμάτων) ἐρεθισμάτων, παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ δὲ ἐκ πάσης αἰτίας δυναμένης νὰ παραγάγῃ ἐλαφρὰ ἢ ἔντονα ἐμφανῆ ἢ ὄχι ἐρεθίσματα καὶ ἰδιαίτερος διὰ τοῦ ἐρεθισμοῦ τῶν ἐπὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων καὶ ἄλλων περιοχῶν τοῦ σώματος ἐγκατεστημένων αἰσθητικῶν νεύρων.

Χρονικὴ περίοδος

Ἡ ὑποβολὴ τῶν ἀτόμων εἰς τοιαῦτα ἐρεθίσματα, ἀφθονοῦντα ὡς γνωστὸν σήμερον εἰς οἰονδήποτε περιβάλλον, πρὸ τῆς ὑπὸ κανονικὰς συνθήκας ἐκπληρώσεως τοῦ γενετησίου ἐνστίκτου, δηλαδὴ πρὸ τοῦ νόμιμου γάμου, χαρακτηρίζει τὴν κινδυνώδη περίοδον, κατὰ τὴν ὁποῖαν καθίσταται ἀπαραίτητος ἡ ἀσκήσις τῆς σχετικῆς διαπαιδαγωγήσεως.

Καὶ τὸ μὲν γενετήσιον ἐνστικτον παραμένει, ἄνευ ἐρεθισμάτων, ἐν οαινομενικῇ ἀδρανεῖα κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς, ἢ δὲ πρὸς γονιμοποίησιν ἱκανότης τῶν ἀτόμων συντελεῖται εἰς μὲν τοὺς ἄρρενας κατὰ τὸ 17ον ἔτος τῆς ἡλικίας μέχρι σχεδὸν τοῦ θανάτου, εἰς δὲ τὰς θήλεις μεταξὺ τῆς ἡλικίας τῶν 14—17 ἐτῶν καὶ μέχρι τοῦ 45—50 ἔτους.

Ἀφ' ἑτέρου, ἡ μέση κατὰ γάμον ἡλικία παρ' ἡμῖν εἶναι, εἰς μὲν τὰς πόλεις διὰ τοὺς ἄρρενας ἢ ἡλικία τῶν 31 ἐτῶν καὶ τὰς θήλεις τῶν 25, εἰς δὲ τὴν ὑπαίθρον διὰ τοὺς ἄρρενας ἢ ἡλικία τῶν 28,5 ἐτῶν καὶ διὰ τὰς θήλεις τῶν 25,5.

Εἶναι ἀξιοσημεῖωτον ὅτι κατὰ τὴν μικρὰν ἡλικίαν ἐρεθίσματα τοῦ γενετησίου ἐνστίκτου προέρχονται πολλάκις ἐξ αὐτοῦ τοῦ οἰκογενειακοῦ περιβάλλοντος, ἔνεκα ἀμελείας ἢ ἀγνοίας τῶν γονέων καὶ ἀποτελοῦσι τὰς κυρίας ἀρχικὰς αἰτίας παραγωγῆς ψυχικῶν τραυμάτων καὶ τὸ περιεχόμενον τῶν πρώτων ἀποθημῶν εἰς τὸ ὑποσυνείδητον ἀνεκπληρώτων ἐπιθυμιῶν.

Ἐπομένως ἡ χρονικὴ περίοδος καθ' ἣν εἶναι ἀπαραίτητος ἡ φροντίς διὰ τὴν ἀγωγήν τῶν παιδιῶν εἰς τὰ γενετήσια ζητήματα ἀρχεται ἀπὸ τῆς γεννήσεως καὶ περατοῦται κατὰ τὸ 20ὸν περίπου ἔτος τῆς ἡλικίας.

Ὅργανα διαπαιδαγωγῆσεως

Τὰ καταλληλότερα ὄργανα διὰ τὴν ἀσκήσιν τῆς γενετησίου ἀγωγῆς, ἐκτὸς τῆς αὐτομάτου ἐπιδράσεως τοῦ περιβάλλοντος, εἶναι:

α) Οἱ γονεῖς, β) οἱ διδάσκαλοι, γ) οἱ κοινωνικοὶ ἐργάται (ἰατροί, ἱερεῖς κ.λ.π.).

Ἐκαστος τῶν παραγόντων τούτων δρᾷ κατὰ τὰς εὐνοϊκωτέρας ἡλικίας καὶ ἡ ἐργασία τοῦ ἑνὸς δέον νὰ ἀποτελῇ συμπλήρωμα τῆς ἐργασίας τῶν ἄλλων, καὶ ἡ ἔλλειψις συνεργασίας ἑνὸς τῶν παραγόντων καὶ ἰδίως τῶν γονέων δύναται νὰ προκαλέσῃ πλήρη ἀποτυχίαν τῆς προσπάθειας.

Ἡ ποιότης τῶν ὀργάνων

Τὰ ὄργανα τῆς διαπαιδαγωγήσεως δεόν νὰ κατέχουν ὑψηλὴν θέσιν εἰς τὴν συνείδησιν τοῦ παιδιοῦ καὶ νὰ ἀποτελοῦν δι' αὐτὸ ὑπόδειγμα τῆς ἠθικῆς ζωῆς, τῆς ἀληθείας καὶ τῆς ἀγάπης.

Ἡ ζωὴ τῶν δὲν δύναται νὰ ἔρχεται εἰς ἀντίφασιν μὲ τὰ διδάγματα τῶν ἐνώ ἀφ' ἑτέρου δεόν νὰ κατέχουν τὰς ἀπαραιτήτους γνώσεις περὶ τῶν σχετικῶν θεμάτων καὶ νὰ μὴ χρησιμοποιοῦν παρὰ μόνον τὰς ἐπιστημονικὰς ἀληθείας.

Τὸ εἶδος τῆς γενετησίου ἀγωγῆς

Ἡ ἐν γένει γενετήσιος ἀγωγή δύναται νὰ διαιρεθῆ, ἀναλόγως πρὸς τὰς ἐπὶ τοῦ γενετησίου ἐνστίκτου ἐπιδράσεις, εἰς τὰς ἑξῆς κατηγορίας:

- α) Εἰς τὴν αὐτόματον ἐπίδρασιν τοῦ περιβάλλοντος.
- β) Εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν γενετησίων ζητημάτων.
- γ) Εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν κανόνων εὐγονίας.

Ἐπίδρασις περιβάλλοντος

α) Τὸ περιβάλλον ἀσκεῖ ἰδιαίτεραν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς διαμορφώσεως τῶν ἐπὶ τοῦ γενετησίου ἐνστίκτου ἀντιδράσεων.

Τὰ πρόωρα ἐρεθίσματα ἀρχίζουσι πάντοτε ἀπὸ τὴν οἰκογενειακὴν ζωὴν, εἰς τὴν ὁποίαν ἡ ἔλλειψις προσοχῆς κατὰ τὰς μεταξὺ τῶν γονέων συζητήσεις, τοὺς ἀστεϊσμοὺς καὶ τὰς γενετησίας σχέσεις, ἡ ἀδιάκριτος ἐμφάνισις τοῦ γυμνοῦ, αἱ ὑπερβολαὶ εἰς τὰς θωπεΐας τῶν ἑτεροφύλων ἰδία τέκνων καὶ τὰ τοιαῦτα ἀποτελοῦν σπουδαῖον παράπτωμα, ἐνῶ ἀφ' ἑτέρου ἀνώμαλοι οἰκογενειακαὶ σχέσεις μεταξὺ τῶν γονέων δημιουργοῦν τὰ πρῶτα ψυχικὰ τραύματα.

Περαιτέρω αἱ ἄνευ ἐπιβλέψεως ὑπερβολαὶ τῶν αἰσθηματικῶν καταστάσεων φιλίας μεταξὺ ὁμοφύλων ἢ ἑτεροφύλων παιδιῶν παρέχουσι πολλάκις δυνατότητας ἐμφανίσεως περιπτώσεων πρόωρου ἐρωτισμοῦ ἢ ὁμοφυλοφιλίας, καὶ ἡ ἀσύδωτος δημιουργία σχέσεων καὶ περιπετειῶν πρὸς ἄτομα ἀγνώστου ἠθικοῦ περιεχομένου ἀποτελιῦν σπουδαίους κινδύνους ἡδονισμοῦ καὶ νοσηρᾶς αἰσθηματικῆς ζωῆς.

Τὰ ἀναγνώσιμα, αἱ κινηματογραφικαὶ προβολαὶ καὶ αἱ θεατρικαὶ παραστάσεις, καθὼς καὶ οἱ μετὰ οἰωνδήποτε προσώπων καὶ οἰκογενειῶν σχέσεις δεόν νὰ ἐπιτρέπωνται μετὰ αὐστηρὰν κριτικὴν.

Ἡ διδασκαλία τῶν γενετ. ζητημάτων

β) Εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν γενετησίων ζητημάτων προβαίνομεν μετὰ προσοχῆς καὶ λεπτότητος.

Μέχρι ἡλικίας 4 ἐτῶν, καθ' ἣν δὲν σημειοῦται ἔκδηλος τις ἀντίδρασις ἀτόμου πρὸς τὸ γενετήσιον ἐνστικτον, δὲν θὰ ἀσχοληθῶμεν ἐπὶ τοῦ θέματος.

Ἀπὸ τῆς ἡλικίας τοῦ 5 ἔτους μέχρι τοῦ 10ου ἡ μητέρα διδάσκει τὸ παιδί πῶς ἐγενήθη ἐγκαταλείπουσα σὺν τῷ χρόνῳ τοὺς μέχρι τούδε χρησι-

μοποιούμενους μύθους και λαμβάνουσα παραδείγματα εἰς τὰς ἀπαντήσεις τῆς ἐξ ἀναλόγων φαινομένων τοῦ φυτικού καὶ ζωϊκοῦ βασιλείου. Ἡ γονιμοποίησις τῶν φυτῶν κατ' ἀρχὴν καὶ περαιτέρω αἰ μεταξὺ οἰκισκῶν ζῶων γονιμοποιήσεις ἢ ἡ ἐπίσκεψις εἰς μουσεῖα, ἐκθέσεις καὶ ζωολογικοὺς κήπους παρέχουν κατ' ἀρχὴν μικρὰς ἐκτάσεως παραδείγματα διὰ τὴν διδασκαλίαν.

Κατὰ τὴν ἡλικίαν τῶν 12-14 ἐτῶν ἡ μήτέρα διδάσκει τὴν κόρην καὶ ὁ πατέρας τὸν υἱὸν λεπτομερέστερον περὶ τοῦ θαυμασίου φαινομένου τῆς ἀναπαραγωγῆς τῶν ὄντων καὶ ἐπεξηγοῦν τὰς κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν μεταβολάς, αἱ ὁποῖαι παρουσιάζονται εἰς τὸ ἀνθρώπινον σῶμα. Ἰδιαιτέρα πρόσπαθεια καταβάλλεται ἤδη διὰ τὴν ἀπομάκρυνσιν τῆς τυχόν ἀποκτήσεως κακῶν ἔξεων καὶ χρησιμοποιοῦνται καταλλήλως ὁ λελογισμῶνος ἀθλητισμὸς, τὰ κατάλληλα βιβλία, ὁ ἰατρὸς τῆς οἰκογενείας, ὁ φωτισμένος ἱερεὺς.

Ἡ προσοχὴ πρὸς τὸ περιβάλλον εἶναι ἀμέριστος καὶ παρακολουθεῖται μὲ ἐνδιαφέρον καὶ ἀγάπην ἢ οἰαδήποτε ἀλλαγὴ τοῦ περιβάλλοντος τοῦ παιδιοῦ.

Κατὰ τὴν ἡλικίαν τῶν 16-18 ἐτῶν ἡ μέχρι τοῦδε διδασκαλία συμπληροῦται ἐν τῷ σχολείῳ διὰ τῆς ἀναπτύξεως τῶν θεμάτων τῶν σχετιζομένων πρὸς τὴν γονιμοποίησιν τῶν εἰδῶν, πρὸς τὴν ἀποστολὴν τῆς μητρότητος, τὴν λειτουργίαν τῶν γενετησίων ὀργάνων, περὶ τῶν ἀφροδισίων νοσημάτων καὶ περὶ τῶν βασικῶν κανόνων τῆς κληρονομικότητος καὶ εὐγονίας. Ἐπισκέψεις εἰς Νοσοκομεῖα, Μαιευτήρια, εἰδικὰ μουσεῖα καὶ ἐκθέσεις καὶ τὰ τοιαῦτα ὡς καὶ ἡ ἀναγνώρισις εἰδικῶν βιβλίων συνιστοῦν τὴν συμπλήρωσιν τῶν γνώσεων.

γ) Εἰς τὴν διδασκαλίαν τῶν κανόνων τῆς κληρονομικότητος καὶ εὐγονίας τουτέστιν τῆς καλυτερεύσεως τῆς φυλῆς, προβαίνομεν κατὰ τὰς μεγαλύτερας ἡλικίας καὶ ἰδίως ἐν τῷ σχολείῳ ἔνθα τὰ θέματα ταῦτα δύναται νὰ ἀναπτυχθοῦν μεθ' ὄλων τῶν ἀπαραιτήτων ἀπλῶν ἀλλὰ ἐπιστημονικῶν γνώσεων.

Ὑπὸ τὰς ἀνωτέρω προϋποθέσεις θὰ δυνηθῶμεν νὰ διατηρήσωμεν ἀμόλυστον τὴν πρὸ τοῦ γάμου ἡλικίαν καὶ θὰ ἐπιτύχωμεν τὴν ἀνύψωσιν τοῦ κοινωνικοῦ ἐπιπέδου καὶ τὴν βελτίωσιν τῆς φυλῆς.

ΠΙΘΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ Ἡ ΒΕΒΑΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΥΗΣΕΩΣ

Τῆς μάλας Μ. Δ. ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗ

Ἡ διάγνωσις τῆς κυήσεως κατὰ τοὺς πρώτους τρεῖς μῆνες γίνεται δυσκόλως καὶ δὲν εἶναι εὐχερής. Πρὸς τοῦτο ἔχομεν διάφορα σημεῖα τὰ ὁποῖα

διακρίνομεν εἰς πιθανὰ καὶ εἰς βέβαια ἢ φυσικὰ σημεῖα. Καὶ τὰ μὲν πιθανὰ ἔρχονται ἐκ μέρους τῆς μητρός, τὰ δὲ βέβαια ἐκ μέραφς τοῦ ἔμβρύου.

Πιθανὰ σημεῖα εἶναι:

- 1) Τὸ σταμάτημα τῆς ἐμμήνου ρύσεως.
- 2) Ἡ ναυτία, οἱ ἔμετοι, ἡ συελόρια, αἱ σκοτοδίνας, αἱ λυποθυμῖαι, ἡ ὑπνηλία καὶ ἡ δυσκοιλιότης.
- 3) Τὸ μητρικὸν χλύασμα ἢ προσωπὶς τῆς κυήσεως (πανάδα ποῦ παρουσιάζεται εἰς τὸ πρόσωπο τῶν ἐγκύων).
- 4) Ἡ διόγκωσις τῶν μαστῶν, ἢ χρώσις τῶν θυλῶν καὶ τῆς πέριξ αὐτῶν χώρας, ἢ διόγκωσις τῶν φυματίων ἅτινα εὐρίσκονται εἰς αὐτὴν καὶ ἡ ἔκκρισις πύατος.
- 5) Ἡ χρώσις τῆς λευκῆς γραμμῆς τῆς εὐρισκομένης ἀπὸ τῆς συφοειδοῦς ἀποφύσεως τοῦ στέρνου καὶ ἐκτεινομένης ἕως τοῦ κάτω μέρους τῆς κοιλίας καὶ αἱ ραβδώσεις τῆς κοιλίας.
- 6) Ἡ διαστροφή τῶν ἐπιθυμιῶν τῆς ὀρέξεως καὶ τῆς γεύσεως, ἡ ὑπερευαισθησία, ἡ ἀστάθεια τοῦ χαρακτήρος, ἡ ἀνεξήγητος χαρὰ ἢ θλίψις.
- 7) Ἡ ὀσφυαλγία καὶ ὀδονταλγία, ἡ δυσχέρεια τῆς ἀναπνοῆς, οἱ κυρσοί, ἡ δυσκοιλιότης, αἱ αἱμορροΐδες, ἡ γαστραλγία, ἡ ἐπιπέδωσις τοῦ ὀμφαλοῦ.
- 8) Τὸ εἰς τὰ οὖρα λεύκωμα καὶ ἡ κυστεΐνη.
- 9) Ἡ αὔξησις τοῦ ὄγκου τῆς κοιλίας ὅταν ὀφείλεται εἰς τὴν σφαιρικὴν διόγκωσιν τῆς μήτρας.

Φυσικὰ ἢ βέβαια σημεῖα εἶναι:

- 1) Τὰ σκιρτήματα τοῦ ἔμβρύου, τὰ ὁποῖα εἶναι ἐνεργητικὰ κινήσεως αὐτοῦ καὶ γίνονται ἀντιληπτὰ ἀπὸ τοῦ τετάρτου μηνὸς καὶ ἐντεῦθεν.
- 2) Αἱ παθητικαὶ κινήσεις τοῦ ἔμβρύου ἢ ἡ καλουμένη ἀντιτυπία τῆς ὁποίας διακρίνομεν τὴν ἐξωτερικὴν καὶ τὴν ἐσωτερικὴν.
- 3) Οἱ καρδιακοὶ παλμοὶ τοῦ ἔμβρύου οἱ ὁποῖοι ἀρχίζουσι νὰ γίνωνται ἀντιληπτοὶ ἀπὸ τοῦ τετάρτου μηνὸς τῆς κυήσεως καὶ ἐντεῦθεν διὰ τῆς ἀκροάσεως.
- 4) Τὸ φύσιμα τῆς ὀμφαλίδος.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Τοῦ Ὑπουργείου Προνοίας Τμῆμα Διαφωτίσεως

Τὰ τελευταῖα πενήντα χρόνια ἡ ἰατρικὴ ἀνεκάλυψε τὶς βιταμῖνες καὶ ἀνεγνώρισε ὅτι παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στὴν καλὴ ἢ κακὴ διατροφή τοῦ ὀργανισμοῦ μας. Οἱ βιταμῖνες εἶναι μιὰ ὁμάς θρεπτικῶν ὑλῶν ποῦ βρίσκον-

ται στις διάφορες τροφές. Για νὰ εἶναι ὑγιής ἕνας ὀργανισμὸς πρέπει νὰ τρέφεται καὶ μὲ μιὰ ὠρισμένη ποσότητα βιταμινῶν. Κάθε βιταμίνη ἔχει νὰ ἐπιτελέσῃ καὶ ἕνα ἔργο στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό, συγχρόνως δὲ πολλὲς ἀπ' αὐτὲς βοηθοῦν τὸ σῶμα νὰ χρησιμοποιοῦσῃ τὶς ἄλλες θρεπτικὲς ὕλες ποὺ παίρνει ἀπ' τὴν τροφή του, π.χ. τοὺς ὑδατάνθρακας, τὰ ἀνόργανα ἄλατα κλπ. Ἐὰν ὁ ὀργανισμὸς μας δὲν ἔχει τὴν κανονικὴ ποσότητα μιᾶς βιταμίνης, τότε παθαίνομε διάφορες ἀρρώστειες ποὺ τὶς ὀνομάζομε μὲ τὸ γενικὸ ὄνομα «ἀβιταμινώσεις». Μπορεῖ ὅμως νὰ συμβῆ καὶ τὸ ἀντίθετο, δηλαδή, νὰ πάθωμε «ὑπερβιταμίνωσι» ὅταν π.χ. εἰσάγωμε ὑπερβολικὲς ποσότητες ἀπὸ μιὰ βιταμίνη. Γι' αὐτὸ ἡ κανονικὴ πρόσληψις βιταμινῶν εἶναι σπουδαιότατη γιὰ τὴν διατήρησι τῆς καλῆς μας ὑγείας.

Ὅταν ἕνας ἄνθρωπος τρέφεται μὲ μιὰ ποικιλία ἀπὸ τροφές, τότε εἶναι δυνατὸν νὰ παίρῃ καὶ ὅλες τὶς βιταμίνες ποὺ χρειάζεται ὁ ὀργανισμὸς του. Γενικῶς ἕνα ἄτομο μπορεῖ νὰ παίρῃ μιὰ κανονικὴ ποσότητα βιταμινῶν ἔαν στὸ καθημερινὸ διαιτολόγιό του περιλαμβάνει τὸ γάλα, τὰ αὐγά, τὸ βούτυρο, τὰ ψαχνὰ κρέατα, τὰ λαχανικά, τὰ φρούτα καὶ τοὺς δημητριακοὺς καρπούς.

Σήμερα εἶναι πολὺ εὐκόλο νὰ συμπληρώσωμε τὴ δίαιτά μας μὲ συμπυκνωμένες βιταμίνες ποὺ τὶς παίρνομε σὲ χαπάκια ἢ σὲ καψούλες. Ποτέ, ὅμως, δὲν πρέπει ἕνα ἄτομο νὰ βγάλῃ μόνο του τὴν ἀπόφασιν καὶ νὰ κἀνῃ θεραπεία μὲ μιὰ ὠρισμένη βιταμίνη. Συμβουλευθεσθε πάντοτε τὸ γιατρό σας· ἐκεῖνος θὰ διαγνώσῃ τὴν τυχὸν ἀνεπάρκειαν μιᾶς βιταμίνης στὸν ὀργανισμό σας καὶ θὰ σᾶς συμβουλεύσῃ γιὰ τὴν θεραπεία στὴν ὁποία θὰ ὑποβληθῆτε.

Ἐπὶ τῶν ὑποκειμένων ὑπάρχουν πολλὰ εἶδη βιταμινῶν. Γνωστότερες καὶ ἀποδεδειγμένως χρήσιμες εἶναι οἱ βιταμίνες Α, Β, C, D, E, καὶ Κ.

Ἡ βιταμίνη Α εἶναι πολὺ χρήσιμη στὴν ἀνάπτυξιν, στὴν ἀναπαραγωγὴ καὶ στὸ θηλασμό. Ἐπίσης αὐξάνει τὴν ἀντίστασιν τοῦ ὀργανισμοῦ στὸ κρύωμα καὶ στὶς ἄλλες ἀναπνευστικὲς ἀρρώστειες. Βοηθεῖ πολὺ τὴν ὄρασιν καὶ συμβάλλει στὴν ὑγείαν τοῦ δέρματος. Ἀκόμη βοηθεῖ τὸν ὀργανισμό νὰ χρησιμοποιήσῃ τὸ ἀσβέστιον καὶ τὸν σίδηρον.

Ἡ ἔλλειψις βιταμίνης Α στὰ παιδιὰ ἐπιφέρει ἐπιβράδυνσιν στὴν ἀνάπτυξιν. Ἄν ἕνα ἄτομο ἔχει ἀνάγκη βιταμίνης Α παρουσιάζει ἀλλοιώσεις τοῦ δέρματος, δηλαδή, δερμα ξηρὸ καὶ μὲ ἀπολέπησιν, ποὺ ἐντοπίζεται στὸν κορμό, στὰ ἀντιβράχια καὶ στοὺς μηρούς. Στὰ βρέφη ἡ ἔλλειψις τῆς βιταμίνης αὐτῆς εἶναι ἐπικίνδυνη διότι δημιουργεῖ ραχίτιδα, ἰδίως δὲ στὰ μωρὰ ποὺ τρέφονται μὲ ἀποβουτυρωμένο γάλα. Γενικῶς ἔαν ἔχωμεν ἀνεπάρκειαν βιταμίνης Α μειοῦται ἡ ἀντίστασις τοῦ ὀργανισμοῦ στὶς ἀρρώστειες. Χαρακτηριστικὴ τέλος ἀνεπάρκειαν τῆς βιταμίνης αὐτῆς εἶναι ἡ «ἡμεραλωπία» ἢ «τύφλωσις τῆς νυκτός». Ἡ ὄρασις δηλαδή τῶν ἀτόμων ποὺ δὲν παίρνουν κανονικὴ ποσότητα βιταμίνης Α δὲν μπορεῖ νὰ προσαρμοσθῇ στὶς μεταβολὰς τοῦ φωτός, πράγμα ποὺ παρατηρήθη σὲ πολλοὺς ἀνθρώπους κατὰ τὴν Κατοχὴν.

Ἡ βιταμίνη Α βρίσκεται κυρίως στὸ σιγῶτι, στὸ βούτυρον, στὸ γάλα, στὰ ψάρια καὶ πιὸ πολὺ στὸ λίπος τους, ὅπως στὸ μουρονόλαδον π.χ., καὶ στὸν κρόκον τοῦ αὐγοῦ. Ἀπὸ τὰ χόρτα περισσότερὴ βιταμίνη Α ἔχουν τὰ καρόττα καὶ τὸ σπανάκι.

Βιταμίνες Β ὀνομάζομε ἕνα συγκρότημα βιταμινῶν ποὺ τὶς ξεχωρίζου-

με κυρίως σὲ βιταμίνες Β1 καὶ Β2. Ἡ βιταμίνη Β2 περιλαμβάνει 17, τουλάχιστον νέες βιταμίνες. Ἡ βιταμίνη Β1, ποὺ λέγεται καὶ θειαμίνη, εἶναι πολὺ ὠφέλιμη στὸν ὀργανισμό μας. Συμβάλλει στὴν κανονικὴ ὄρεξι καὶ βοηθεῖ στὴν χώνευσι. Ἀκόμη προστατεύει τὴν λειτουργία τῶν νεύρων, βοηθεῖ τὸ σῶμα ν' ἀποκτήσῃ ἐνέργεια ἀφομοιώνοντας τοὺς ὑδατάνθρακας καὶ τὰ λίπη.

Ἡ ἀνεπάρκεια τῆς βιταμίνης Β1 ἔχει κακὰ ἀποτελέσματα στὸν ὀργανισμό μας.

Τὰ πρῶτα συμπτώματα ποὺ θὰ ἐμφανισθοῦν εἶναι ἡ ἔλλειψις ὀρέξεως καὶ ἡ δυσπεψία. Ἐπίσης παρουσιάζεται δυσκοιλιότητις. Ἀκολουθοῦν πονοκέφαλοι, νευρικότης καὶ ὑπερευαισθησία, βραδυκαρδία, καὶ σὲ σοβαρὲς περιπτώσεις ἀπίσχνανσις καὶ παραλύσεις, καθὼς καὶ ἡ ἀσθένεια ποὺ ὀνομάζεται Μπέρρι-Μπέρρι. Γενικῶς τὸ ἄτομο ποὺ δὲν ἔχει στὸν ὀργανισμό του τὴν κανονικὴ ποσότητα βιταμίνης Β1, κουράζεται εὐκόλα, αἰσθάνεται γιὰ ὅλα τὰ πράγματα μιὰν ἀδιαφορία καὶ δὲν ἔχει τὴν ἰκανότητα νὰ συγκεντρωθῇ.

Ἀκριβῶς γι' αὐτὴ τὴν ἐπίδρασί της στὸ νευρικὸ σύστημα ἡ βιταμίνη Β1 χρησιμοποιεῖται στὴ θεραπεία τῶν νευρικῶν παθήσεων.

Ἡ Βιταμίνη Β1 εἶναι πολὺ διαδεδομένη στὴ φύσι καὶ ἀπαντᾷ σὲ πολλὰς ζωϊκὲς καὶ φυτικὲς τροφές.

Ἀπὸ τίς φυτικὲς ξεχωρίζει ἡ ξηρὴ μαγιά τῆς μπύρας, ὅπου ὑπάρχει ἄφθονη. Ἐπίσης πλούσια βρίσκεται στὸ περίβλημα τοῦ ρυζιοῦ, στὰ ὄσπρια, στὰ σιτηρὰ καὶ μάλιστα στὰ πιτυροῦχα ἄλευρα, στοὺς ξηροὺς καρποὺς καὶ στὸ κακάο. Ἀπὸ τίς ζωϊκὲς τροφές τὰ κρέατα καὶ πιὸ πολὺ τὸ χοιρινό, τὸ μυαλὸ καὶ τὰ ἐντόσθια, τὰ αὐγά καὶ τὸ γάλα σὲ σκόμι ἔχουν ἀρκετὲς ποσότητες βιταμίνης Β1. Ἡ βιταμίνη αὐτὴ εἶναι διαλυτὴ στὸ νερὸ καὶ γι' αὐτὸ τὰ τρόφιμα ποὺ τὴν περιέχουν πρέπει νὰ βράζονται σὲ λίγο νερὸ καὶ νὰ πίνεται τὸ ζουμί τους.

Ἡ βιταμίνη Β2 καλεῖται καὶ ριμποφλαβίνη. Ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῶν νεύρων, ἐπὶ τοῦ δέρματος καὶ συντελεῖ στὴν καλὴ ἢ κακὴ λειτουργία τῆς πέψεως. Ἐπίσης αὐξάνει τὸ σφρίγος τοῦ ἀτόμου σὲ ὅλες τίς ἡλικίες καὶ μεγαλώνει τὴν ἀντίστασι τοῦ σώματος. Οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἔχουν ἀνεπάρκεια βιταμίνης Β2 ἐμφανίζουν σκασίματα στὶς ἄκρες τῶν χειλιῶν, ἔχουν ἐντερικὲς ἀνωμαλίες, παρουσιάζουν εὐαισθησία στὸ φῶς, αἰσθάνονται μιὰν γενικὴ κατάπτωσι τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ γερνοῦν πρόωρα. Σὲ σοβαρὲς περιπτώσεις ἔχομε τὴν ἀσθένεια ποὺ ὀνομάζεται πελλάγρα. Ἡ βιταμίνη Β2 βρίσκεται στὸ γάλα, στὰ ψάρια, στὸ κρέας καὶ κυρίως στὰ ἐντόσθια, τὸ σηκῶτι, τοὺς νεφροὺς, τὴν καρδιά καὶ στὰ αὐγά. Ἀπὸ τὸν φυτικὸ κόσμον περισσότερη βιταμίνη Β2 ἔχουν ἡ μαγιά τῆς μπύρας, τὸ τσάι, τὸ κακάο, ἡ φακὴ, τὸ σπανάκι καὶ οἱ πράσινες σαλάτες. Εἶναι κι' αὐτὴ διαλυτὴ στὸ νερὸ γι' αὐτὸ πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦμε καὶ τὸ ζουμί τῶν τροφίμων ποὺ βράζουμε. Ἡ σόδα καὶ τὰ ἄλλα ἀλκαλικά ποὺ μεταχειρίζονται πολλὲς νοικοκυρὲς γιὰ νὰ βράσῃ πιὸ γρήγορα τὸ φαγητὸ ἢ γιὰ νὰ κάνουν πράσινα τὰ χόρτα, καταστρέφουν τὴν βιταμίνη Β2.

Ἀσκορμπίνη εἶναι ἡ βιταμίνη C, ἡ ὁποία βοηθεῖ στὴν ἀνάπτυξι τοῦ σώματος καὶ τὸν σχηματισμὸ τῶν ὀδόντων, τῶν ὀστέων καὶ τῶν μυῶν. Μὲ τὴν βιταμίνη C ἐπισπεύδεται ἡ ἐπούλωσις τῶν πληγῶν. Ἀνεπάρκεια αὐτῆς τῆς βιταμίνης φέρνει πόνους στὶς ἀρθρώσεις, αἱμορραγίες καὶ σὲ σοβαρὲς περιπτώσεις τὸ σκορβοῦτον· γι' αὐτὸ ἀκριβῶς λέγεται καὶ ἀσκομπίνη. Οἱ κυριώτερες φυτικὲς τροφές ποὺ περιέχουν βιταμίνη C εἶναι τὰ πράσινα φύλλα,

τά φρούτα και περισσότερο τα εσπεριδοειδή όπως τα πορτοκάλια και τα λεμόνια. Επίσης οί πατάτες, από τις ζωϊκές τροφές ξεχωρίζουν σε περιεκτικότητα βιταμίνης C τα ψαχνά κρέατα και ιδίως τα έντόσθια. Το γάλα του κουτιού δεν έχει βιταμίνη C, ενώ το μητρικό γάλα περιέχει τέσσερες φορές περισσότερες από της αγελάδος.

Η βιταμίνη D βοηθεί στην κατασκευή γερών οστών και οδόντων και προλαμβάνει την καταστροφή τους. Γι' αυτό χρησιμοποιείται και στις διάφορες οστεοπάθειες, κατάγματα, κλπ. Ιδιαίτερη αξία έχει για τας έγκυους γυναίκας και για όσες θηλάζουν· βοηθεί επίσης τόν οργανισμό να χρησιμοποιήση τὸ ασβέστιο και τὸ φόσφορο, λέγεται δὲ και ἀντιραχίτικη βιταμίνη, γιατί προλαμβάνει τις ραχίτιδες. Ἀνεπάρκεια βιταμίνης D ἔχει ὡς ἐπακόλουθα ἀδύνατα δόντια και ὀστᾶ και ἀρκετὲς φορές, ὅπως εἶπαμε ραχίτιδα.

Τὴ βιταμίνη D τὴ βρίσκουμε κυρίως στὰ λίπη τῶν ἰχθύων, στὸ γάλα, τὸν κροκὸ τοῦ αὐγοῦ και τὸ βούτυρο. Ἀλλὰ ἡ βιταμίνη D εἶναι διαφορετικὴ ἀπὸ τις ἄλλες βιταμίνες γιατί αὐτὴν μπορεί νὰ τὴν κατασκευάση μόνο τοῦ τὸ σῶμα ἐὰν ἐκτεθῆ κανονικὰ στὸν ἥλιο. Οἱ ἡλιακὲς ἀκτίνες μᾶς δίνουν βιταμίνη D ὅταν πέφτουν ἀπ' εὐθείας στὸ σῶμα μας και δὲν περνοῦν ἀπὸ τζάμια.

Χρήσιμη στὸν ἄνθρωπο εἶναι ἐπίσης και ἡ βιταμίνη E ποὺ συμβάλλει στὴν γονιμότητα και τὴν ἀναπαραγωγή και εἶναι πολὺ ὠφέλιμη στὰς ἐγκύους γυναίκας. Ἡ βιταμίνη E βρίσκεται στὶς πιὸ πολλές τροφές και ιδίως στὶς φυτικές. Στὰ φυτικὰ ἔλαια, στὸ λίπος τοῦ κακάου, στοὺς σπόρους, τῶν δημητριακῶν, στὰ μπιζέλια, στὸ μαρούλι, στὸ σπανάκι. Ἀπὸ τις ζωϊκὲς τροφές περιέχει περισσότερη βιταμίνη E ὁ κρόκος τῶν αὐγῶν.

Τέλος ἡ βιταμίνη K βοηθεί στὴν πήξι τοῦ αἵματος και χρησιμοποιεῖται σὲ περιπτώσεις αἱμορραγιῶν, κατὰ τις ἐγχειρήσεις, κλπ. Ἀπὸ τις ζωϊκὲς τροφές ξεχωρίζουν σὲ περιεκτικότητα βιταμίνης K τὰ αὐγά, τὸ σηκῶτι, και τὸ τυρί. Επίσης βρίσκεται πλούσια στὶς φυτικές τροφές, στὸ τριφύλλι, τὸ κουνουπίδι, τὰ καρόττα, τὸ λάχανο και τις λαχανίδες. Ἡ ἔλλειψις της ἔχει ὡς συνέπεια διάφορες παθήσεις ποὺ φέρνουν ἐπιβράδυνσι τοῦ χρόνου πήξεως τοῦ αἵματος.

Ἐκτὸς ἀπὸ τις βιταμίνες, ποὺ ἀναφέραμε, ὑπάρχουν και πολλές ἄλλες, ποὺ βρίσκονται ὅμως ἐν ἀφθονίᾳ στὶς τροφές και εἶναι σχεδὸν ἀδύνατο νὰ πάθῃ ἀβιταμίνωσι ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ ἔλλειψι τους.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ

Ὁ ἀθλητὴς γιὰ νὰ ἐπιτύχῃ μία καλύτερη ἐπίδοσι, χρειάζεται νὰ καταβάλλῃ ἀκούραστη ἐνεργητικότητα, ἡ ὁποία θὰ τοῦ ἐξασφαλίσῃ τὴν καλύτερη φόρ-

μα. Για να αξιοποιηθή όμως την ενεργητικότητά του αυτή, ο άνθρωπος πρέπει να έχει πλήρη υγεία, να γνωρίζει να την διατηρή για να μπορέσει να φτάσει στο μέγιστο της αποδόσεώς του την ημέρα του αγωνίσματος.

Η προπαρασκευή για το αγώνισμα (άθλητισμός στίβου π.χ.) περιλαμβάνει την υγιεινή της προπονήσεως.

Κατ' αρχήν ο άθλητής οφείλει να συνηθίσει στη φυσική αγωγή, ασκούμενος καθημερινά, εάν είναι δυνατόν, στο ύπαιθρο και στον ήλιο. Η έκθεση του δέρματός του στις αναζωογονητικές ακτίνες του ήλιου προλαμβάνει και θεραπεύει τις δερματικές παθήσεις, αναπτύσσει και σκληραγωγεί τους μύς.

Με την ελαφρά εφίδρωση, που παρατηρείται, το δέρμα χρησιμεύει σαν όργανο απέκκρισεως των δηλητηρίων του οργανισμού και ελαττώνει την εργασία των νεφρών.

Το κρύο εν δράσει δεν είναι επικίνδυνο, αλλά η ψύξις είναι επικίνδυνη, κατά την περίοδο ιδιαίτερα της προπονήσεως.

Για κείνον που προετοιμάζεται, να αποδυθή σε αγώνα βίαιον, βασικό σημείο, για να στεφθή από επιτυχία, αποτελεί το πρόβλημα της διατροφής. Η διατροφή πρέπει να είναι πρό παντός υγιεινή και καθαρή, με υπεροχή των φρούτων και των φυτικών τροφών.

Ο άθλητής οφείλει να τρώη καλά, όχι όμως και υπερβολικά. Πρέπει ακόμα να επιβλέπη τη μάσησι, γιατί τροφή καλά μασημένη είναι κατά το μισό χωνευμένη. Καί η καλή μάσησι προϋποθέτει δόντια, γερὰ και άκέραια, που να θουρτσίζωνται πρωί και βράδυ καθώς και να έξετάζωνται δύο φορές το χρόνο από τον όδοντίατρο.

Ο άθλητής που δεν χωνεύει καλά, δεν μπορεί να έξασφαλίση από την διατροφή του, ό,τι δύναται να τον ώφελή, με συνέπειες: άπώλεια της τροφικής ενεργείας, δύσκολη χώνευσι και κακή κατάστασι της υγείας.

Κατά την περίοδο της προνήσεως που γίνεται μεγάλη κατανάλωσις ενεργείας, είναι όφελιμον οί άθλητές να αύξάνου τις λευκωματούχες τροφές. Επίσης πρέπει να ελαττούνται οί λιπαρές τροφές όταν η θερμοκρασία αύξάνη και οί ήμέρες είναι θερμές και να αύξάνουν αντίθετα όταν η ζέστη ελαττούται, ιδιαίτερα δέ κατά την περίοδο του ψύχους.

Προκειμένου για το αγώνισμα του δρόμου, τὰ γλυκίσματα πρέπει να αποκλεισθούν από την δίαιτα του προπονουμένου, γιατί είναι δυσχώνευτα.

Χρήσις του οίνοπνεύματος δεν πρέπει να γίνεται καθοκληρίαν, ενώ αντίθετα όφελιμη είναι η χρήση ζεστών ποτών μετά τὰ γεύματα, γιατί η άπορρόφησις των υγρών είναι ταχύτερη και η απέκρισίς των πληρέστερη.

Οί πορτοκαλάδες και οί ζαχαρωμένες λεμονάδες είναι επίσης πολύ καλά ποτά.

Το σπόρ, στην άθλητική του άποψι, ύποχρεώνει τον άθλητή σε μιὰ στενή επίβλεψι της φυσικής του ικανότητος, η όποία έχει σαν σκοπό να δημιουργήση άληθινό πρότυπο εύζωίας. Ο άνθρωπος που προπονείται αντιμετωπίζει σαν μιὰ άδήριτη ανάγκη την αρχή να έξασφαλίση για τον οργανισμό του διαμέσους επανορθωτικὰς φάσεις εργασίας, τις αναπαύσεις.

Η διάρκεια του ύπνου δεν είναι μιὰ για όλους, αλλά είναι ποικίλη, ανάλογα προς τὰ άτομα. Κανόνες άπόλυτοι είναι άδύνατον να διατυπωθούν. Έν τούτοις κατά την νεανική ηλικία πρέπει να αφήνεται στο άτομο σπουδαίος χρόνος για ύπνο.

Πράγματι κατά την ηλικία αυτή τὰ αίτια της φθοράς που οφείλονται

στην ανάπτυξι αὐξάνουν τὰ ἔξοδα τῆς φυσικῆς ζωῆς. Ὁ ὕπνος γιὰ νὰ εἶναι καλὸς πρέπει νὰ ἀρχίζῃ πολὺ ἔνωρίς γιὰ νὰ μπορῇ τὸ ἄτομο νὰ σηκώνεται ἔνωρίς. Οἱ ἀγρυπνίες εἶναι ἀπωλύτως ἀντιφυσιολογικές.

Λίγες λέξεις τώρα γιὰ τὴν καθημερινὴν ἀνάπαυσι, ἡ ὁποία ἐπιβάλλεται. Ἡ φυσικὴ προπόνησις, ποὺ εἶναι κι' αὐτὴ μιὰ ἀνάπαυσις, δὲν πρέπει νὰ λείπει. Ἡ φυσικὴ αὐτὴ ἐργασία, ὅταν δὲν φθάνει μέχρι ὑπερκοπώσεως, ξεκουράζει τουλάχιστον τὸ πνεῦμα.

Οἱ ἀσχολούμενοι μὲ τὰ σπορ γνωρίζουν καλά, ὅτι μαζὶ μὲ τὰ ρούχα τῆς πόλεως ἀφήνουν εἰς τὰ ἀποδητήρια καὶ τὶς φροντίδες των.

Ποιὰ πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἐνδυμασία κατὰ τὴν προετοιμασία διὰ τὸ ἀγώνισμα ἢ κατὰ τὸ ἀγώνισμα; Ὅσο τὸ δυνατόν ἀπὸ μαλλι ἢ καὶ βαμβάκι. Συμβουλευόμεν, τὰ ἐνδύματα μὲ μικρὰς βραχίδας γιὰτὶ συγκρατοῦν τὸν ἀέρα, ποὺ εἶναι στοιχεῖο ἐξαιρετο κατὰ τῆς ἀπωλείας τῆς θερμότητος.

Ὁ ἀθλητῆς, ποὺ τελείωσε τὶς ἀσκήσεις του ἢ τὴν προπόνησί του, ὀφείλει νὰ σκεπάζεται ἀμέσως γιὰ νὰ ἀποφεύγῃ τὰ κρυολογήματα, ποὺ εἶναι ἰδιαίτερα ἐπικίνδυνα κατὰ τὴν δύσιν τοῦ ἡλίου. Ἡ φύξις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ἐκδηλοῦται μὲ σκλήρυνσιν τοῦ μυὸς καὶ δύσκαμψία τῆς ἀρθρώσεως. Τὸ κοστοῦμι πρέπει νὰ εἶναι χρώματος ἀνοιχτοῦ καὶ ἀπὸ ὕφασμα ποὺ νὰ πλένεται, γιὰτὶ εἶναι ἀπόλυτα ἀναγκαῖο ἡ ἀθλητικὴ ἐνδυμασία νὰ ὑποβάλλεται σὲ συχνὰ πλυσίματα. Κάθε ἀσκήσις προκαλεῖ ἐφίδρωσι, ἡ ὁποία διαποτίζει τὴν ἐνδυμασία αὐτὴ καὶ τὴν καθιστᾷ ἀνθυγιεινὴ. Ἡ χρῆσις τοῦ σκούφου εἶναι περιττή. Τὰ μαλλιὰ πρέπει νὰ εἶναι ἐλεύθερα στὸν ἀέρα. Ἡ κιλόττα πρέπει νὰ εἶναι φαρδιὰ καὶ κοντὴ, ἐπίσης ἀπὸ ὕφασμα ποὺ νὰ πλένεται. Τὸ ἴδιο θὰ ἐφαρμόζεται γιὰ τὸ μαγιώ, στὶς γυναῖκες ποὺ πρέπει νὰ εἶναι ντεκολτέ καὶ νὰ μὴ σφίγγῃ πολὺ, γιὰ νὰ ἀφίνη στὶς ἀναπνευστικὰς κινήσεις ὅλην τους τὴν εὐρύτητα.

Γιὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος δὲν πρέπει νὰ γίνῃται χρῆσις τιράντας, ζαρτιέρας, ζώνης ἐλαστικῆς κλπ.

Ἡ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

Οἱ καρποὶ ὅπως καὶ τὰ διάφορα χόρτα, εἶναι οὐσίαι χρήσιμοι εἰς τὸν ἄνθρωπον, διότι χρησιμεύουσι πρὸς συμπλήρωσιν τῆς τροφῆς του. Αὐτοὶ περιέχουσιν ὕδωρ, σάκχαρον, διάφορα ὀξέα καὶ ἅλατα τὰ ὁποῖα εἶναι ἀναγκαῖα διὰ τὸν ὀργανισμόν συστατικά. Ἡ χρῆσις τῶν ὀπωρικῶν ὅταν γίνῃται κατὰ τὸ προσήκον μέτρον, ἀποβαίνει ὠφέλιμος, διότι παρέχει εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀρκετὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα, συνάμα δὲ συντελεῖ καὶ εἰς τὴν χώνευσιν τῶν τροφῶν, καθ' ὅσον διὰ μὲν τοῦ ἀφθόνου ὕδατος ἀραιώνεται ὁ χυ-

λός, διὰ δὲ τῶν ὀξέων ὑποβοηθεῖται ἡ ἐνέργεια τοῦ στομάχου. Ἐκτὸς τούτου αἱ ὀπώραι ἐνεργοῦσι καὶ ὡς ἐλαφρὰ καθαρτικά, ἰδίως ὅταν περιέχουν πολλοὺς σπόρους ἢ πυρήνας ὅπως τὰ σύκα, τὰ χαμαικέρασα, τὰ σμέουρα κλπ. Οἱ καρποὶ διὰ νὰ μὴ βλάπτωσι τοὺς ἀνθρώπους, πρέπει 1) νὰ χρησιμοποιῶνται μὲ λογικὸν μέτρον, διότι ἡ κατάχρησις αὐτῶν ἐπιφέρει ἐρεθισμὸν καὶ κατάρρουν τοῦ γαστρεντερικοῦ σωλήνος, 2) νὰ μὴ τρώγονται ἄωροι, ὅτε εἶναι δύσπεπτοι καὶ ἐκθέτουσι τὰ πεπτικὰ ὄργανα εἰς διαφόρους παθήσεις καὶ 3) νὰ καθαρίζωνται ἐπιμελῶς εἴτε δι' ἀφθόνου ὕδατος, εἴτε διὰ μαχαίριου ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῶν.

Ὅλοι σχεδὸν οἱ καρποὶ ὅταν εἶναι βρασμένοι, καθίστανται εὐπεπτώτεροι καὶ διὰ τοῦτο προτιμᾶται ἡ μετασκευὴ αὐτῶν εἰς κομπόσταν, ἰδίως εἰς τὰς περιπτώσεις, κατὰ τὰς ὁποίας προορίζονται πρὸς χρῆσιν τῶν ἀρρώστων. Ἐπίσης οἱ ξηροὶ καρποὶ εἶναι θρεπτικώτατοι, ἀρκεῖ νὰ τρώγονται κατὰ τοὺς τρεῖς ἢ τέσσαρας πρώτους μῆνας μετὰ τὴν συγκομιδὴν, διότι ἀργότερον δύνανται νὰ ὑποστῶσιν διαφόρους ἀλλοιώσεις καὶ μάλιστα ἂν δὲν συντηρῶνται καλῶς.

Οἱ καρποὶ διαιροῦνται εἰς ἐλαιώδεις (ἐλαίαι, ἀμύγδαλα, κάρυα), εἰς σακχαρώδεις (σταφυλαί, μήλα, ἄπια, σύκα κλπ.), εἰς ὀξείας (πορτοκάλλια, μανδραρίνια, λεμόνια), εἰς στυφοὺς (κυδώνια, μέσπιλα) καὶ εἰς ἀμυλούχους (κάστανα). Ἐδῶ θὰ περιγράψωμεν τοὺς κυριωτέρους ἐξ αὐτῶν.

Σταφυλαί. Ὀπωρικὸν πολυτιμότερον, τοῦ ὀπρίου ἢ ἀξία εἶναι τοιαύτη, ὥστε ἐφηρμόσθη καὶ διὰ θεραπευτικοὺς σκοποὺς, ἰδίως εἰς τὰ νοσήματα τοῦ στομάχου. Τὴν σταφυλοθεραπείαν μεταχειρίζονται σήμερον περισσότερο ἐν Γερμανίᾳ.

Αἱ σταφυλαὶ περιέχουσιν ὕδωρ, σάκχαρον, τρυγικὸν ὀξύ, ταννίνην καὶ ἄλλατα, ἀσβέστιον, φασφόρον, νάτριον, κάλιον κλ. εἶναι δὲ μαλακτικά, διουρητικά, καθαρτικά, τονωτικά καὶ εὐπεπτοι. Τὰ μαῦρα σταφύλια θεωροῦνται ὡς θρεπτικώτερα τῶν λευκῶν.

Σύκα. Καρπὸς τονωτικώτερος καὶ πλούσιος εἰς σάκχαρον καὶ μέλι. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἶχον μεγάλην ὑπόληψιν εἰς τὰ σύκα καὶ μετεχειρίζοντο πολὺ αὐτά. Μὲ τὰς ὀπώρας αὐτὰς ἐτρέφοντο ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οἱ προαλειφόμενοι διὰ τοὺς ἀγῶνας ἀθληταί, ὁ δὲ Ζήνων συνεβούλευεν τὴν συκοφαγίαν πρὸς τὴν διατήρησιν τῆς διαυγείας τοῦ πνεύματος, ἡ ὁποία προκύπτει ἀπὸ τὴν καθαρτικὴν ἐνέργειαν τοῦ καρποῦ.

Ἄπια. Περιέχουν ἀρκετὴν ταννίνην, εἶναι δὲ δροσιστικά καὶ θρεπτικά, ἀλλὰ πρέπει νὰ τρώγονται ὄριμα καὶ πρὸ πάντων νὰ μασῶνται.

Μήλα: Βοηθοῦσιν ἀρκετὰ τὴν πέψιν τῶν τροφῶν, ὅταν μασῶνται καλῶς. Μερικὰ ὅμως εἶδη αὐτῶν εἶναι δύσπεπτα καὶ πρέπει νὰ τρώγονται ψημένα.

Χαμαικέρασα (φράουλα). Ἀρωματικά, εὐχάριστοι εἰς γεῦσιν, καθαρτικά, συνάμα ὅμως καὶ πολὺ δύσπεπτοι ὀπώραι.

Πέπων καὶ ὑδροπέπων. Εὐγεστοί, εὐχάριστοι καὶ δροσιστικοὶ καρποί. Ἐπειδὴ ὅμως εἶναι δυσπεπτότατοι πρέπει νὰ τρώγονται πολὺ ὄριμοι καὶ μετρίως. Ἀπαγορεύεται χάριν ὑγιεινῶν λόγων ἡ χρῆσις αὐτῶν εἰς περιπτώσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὑπάρχουσιν ἐπιδημιαὶ γαστρεντερικῶν διαταράξεων, κοιλιακοῦ τύφου κλπ.

Πορτοκάλλια, μανδραρίνια, λεμόνια καὶ ἐν γένει ἐσπεριδοειδῆ. Εἶναι χρησιμώτατα. Περιέχουσιν διάφορα ὀξέα, τὰ ὁποία ἐνεργοῦσιν ἀντισηπτικῶς

εἰς τὸν πεπτικὸν σωλήνα, ὠφελούσι δὲ τὸν στόμαχον καὶ τὰ ἔντερα. Διὰ τοῦτο οἱ χυμοὶ αὐτῶν δίδονται ἀφθόνως εἰς τοὺς ἀσθενεῖς καὶ μάλιστα εἰς τοὺς πυρέσσοντας, τοὺς χλωρωτικούς καὶ τοὺς ὑποφέροντας ἀπὸ δυσπεψίαν ἀνθρώπους. Τὰς αὐτὰς περίπτου ιδιότητος ἔχουσι καὶ τὰ βύσσιννα, τὰ φραγκοστάφυλα, τὰ σμέουρα, τὰ κεράσια κλπ., εἶναι ὁμοῦς δύσπεπτα καὶ δὲν πρέπει νὰ τρώγωνται πολὺ, ἐκτὸς ἂν μετατρέπωνται εἰς κομπόστιαν.

Τὰ κάρυα, ἀμύγδαλα, λεπτοκάρυα, καὶ ἐν γένει οἱ ἐλαιώδεις καρποὶ εἶναι ἀρκετὰ θρεπτικοί, ἀλλὰ καὶ δύσπεπτοι. Τὰ κάστανα χρησιμώτατα ὡς ἐκ τοῦ πολλοῦ ἀμύλου, τὸν ὁποῖον περιέχουσι. Τέλος ἐκ τῶν ξηρῶν καρπῶν θρεπτικώτεροι εἶναι, ἐκτὸς τῶν σύκων ἢ σταφίς καὶ οἱ φοίνικες (χουρμάδες).

ΟΙ ΚΟΙΝΕΣ ΣΚΝΙΠΕΣ

ὑπὸ Α. Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνες ἀπὸ τὰ πλέον ἐνοχλητικὰ ἔντομα εἶναι οἱ φλεβοτόμοι ἢ κοινὲς σκνίπες. Εἶναι ἔντομα πολὺ μικρὰ ποὺ ἔχουν χρῶμα ἀχύρου. Ὅπως εἰς ὅλα τὰ ἔντομα καὶ εἰς τὰς σκνίπας ὁ κύκλος ἐξέλιξεως ἀρχίζει ἀπὸ τὸ αὐγὸ ποὺ γεννᾷ ἡ θηλυκὴ σκνίπα ἀπὸ τὸ ὁποῖον ἐκκολάπτεται προνύμφη, ὕστερα γίνεται νύμφη καὶ τέλος πτερωτὸν ἔντομον, δηλαδὴ ἡ κοινὴ σπνίπα.

Ἡ θηλυκὴ σκνίπα γεννᾷ περὶ τὰ 500 αὐγά εἰς τὸ ἔδαφος καὶ εἰς μέρη προφυλαγμένα ἀπὸ ἐκχειλίσεις ὑδάτων ἢ ἀπὸ τὴν ἄμεσο ἐπίδραση τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, μετὰ 9-12 ἡμέρας τὰ αὐγά ἐκκολάπτονται σὲ προνύμφες ποὺ μοιάζουν μὲ μικρὰ σκαυληκάκια. Ἡ ὅλη ἐξέλιξις ἀπὸ τὸ αὐγὸ μέχρι τὸ πτερωτὸ ἔντομο γίνεται εἰς 30-40 ἡμέρας καὶ ἡ ζωὴ τοῦ πτερωτοῦ ἐντόμου διαρκεῖ περὶ τὸν μῆνα.

Οἱ σκνίπες εἶναι θερινὰ ἔντομα καὶ εὐρίσκονται ἀφθονα τὸ καλοκαίρι ἐντὸς τῶν οἰκιῶν ἰδίως εἰς τὰ ὑπνοδωμάτια καὶ ἐντὸς σταύλων ζώων ἢ κτηνοτροφεία. Οἱ ἄρρενες σκνίπες τρέφονται ἀπὸ φυσικὰς οὐσίες, ἐνῶ αἱ θηλυκὲς σκνίπες τρέφονται ἀπὸ αἷμα ἀνθρώπων ἢ ζώων, θερμοαἱμῶν ἢ ψυχροαἱμῶν (σαῦρες, ἔρπετά). Διὰ νὰ ὠριμάσῃ τὰ αὐγά της ἡ θηλυκὴ σκνίπα ἔχει ἀνάγκη νὰ ἀπορροφήσῃ αἷμα.

Ἄν τὸ βράδυ παρακολουθήσουμε τὶς σκνίπες εἰς τοὺς τοίχους τοῦ δωματίου μας θὰ ἰδοῦμε ὅτι μετακινούνται ἀπὸ σημεῖον εἰς σημεῖον μὲ μικρὰ ἄλματα, μόνον ὅταν πρόκειται νὰ μετακινηθῇ ἡ σκνίπα σὲ μεγάλη ἀπόσταση τότε πετᾷ. Ἡ σκνίπα μπορεῖ νὰ πετάξῃ μέχρι ἀποστάσεως 100 μέτρων.

Μεγάλη σημασία στην εξέλιξη της σκνίπας έχει ή θερμοκρασία και ή ύγρασία του περιβάλλοντος.

Σκνίπες υπάρχουν πολλά είδη τὰ ὁποῖα διαφέρουν ἀπὸ χώρας εἰς χώραν εἰς τὴν Ἑλλάδα υπάρχουν 9 διάφορα εἶδη σκνίπες.

Ὅταν ή σκνίπα νύξη τὸν ἄνθρωπον (πρόσωπον, χεῖρες καὶ ἀκάλυπτα μέρη τοῦ σώματος) παράγεται στὸ σημεῖο αὐτὸ μικρὰ τοπικὴ φλεγμονὴ μὲ κυκλικὴ ἐρυθρότητα, ὁ νιγμὸς εἶναι ἐπικίνδυνος, κατόπιιν ὁμως ἐπασκολευθεῖ τοπικὸς κνησμὸς (φαγούρα), ὁ ὁποῖος διαρκεῖ μερικὲς ὥρες συνήθως ὁμως μπορεῖ νὰ διαρκέση καὶ ἡμέρες ἢ ἐβδομάδες εἰς ἄτομα εὐαίσθητα εἰς τὰ ὁποῖα δύναται νὰ προκληθῆ γενικὴ ἀδιαθεσία καὶ ἐνίοτε πυρετὸς.

Ὅπως εἶπαμε στὴν Ἑλλάδα υπάρχουν 9 διάφορα εἶδη σκνίπας ποὺ φέρουν ξεχωριστὰ ὀνόματα.

Οἱ σκνίπες ἔχουν σημασία ὄχι μόνον ὡς ἐνοχλητικὰ ἔντομα, ἀλλὰ κυρίως διότι μεταδίδουν ὠρισμένα νοσήματα στὸν ἄνθρωπο. Τὰ νοσήματα αὐτὰ εἶναι τὰ ἑξῆς:

1) Αἱ λεῖσμανιάσεις. Τὸ καλαζάρ ποὺ παθαίνουν τὰ παιδιὰ στὸ τόπο μας, ἀρρώστεια βαρεῖα ἐμπύρετος ποὺ συγγέετα: συχνὰ πρὸς τὴν ἐλονοσία μεταδίδεται ἀπὸ σκνίπες, ὄχι ὁμως ἀπὸ ὅλα τὰ εἶδη σκνίπας, ἀλλὰ ἀπὸ ὠρισμένον εἶδος ποὺ λέγεται Μαγιότ. Ἐπίσης ἀπὸ σκνίπα μεταδίδεται ἡ δερματικὴ λεῖσμανιάσις ἢ χανιώτικο σουρι (Κρήτη) ἢ λούπινας κλπ. καὶ ποὺ συνήθως παρατηρεῖται στὸ πρόσωπο καὶ στὰς χεῖρας, ἡ δερματικὴ αὐτὴ νόσος μεταδίδεται ἀπὸ ἄλλα εἶδη σκνίπας (Σεργκάντι - Παπάτασι).

Εἰς τὴν Ἑλλάδα Καλαζάρ παθαίνουν καὶ οἱ σκύλοι ἀπὸ τοὺς ὁποῖους μολύνονται οἱ σκνίπες καὶ μεταδίδουν τὴ νόσο στὸν ἄνθρωπο. Εἰς ὠρισμένες περιοχὰς τῆς Ἀσίας δὲν εἶναι οἱ σκύλοι, ἀλλὰ οἱ ποντικοὶ (ὠρισμένα εἶδη) ποὺ μολύνονται καὶ ἀπ' αὐτοὺς ὁ ἄνθρωπος.

Πρέπει νὰ σημειωθῆ ὅτι οἱ νόσοι αὐταὶ ποὺ λέγονται Λεῖσμανιάσεις ὀφείλονται εἰς εἰδικὰ παράσιτα ποὺ λέγονται Λεῖσμανία, ἄλλο εἶδος λεῖσμανίας προκαλεῖ τὸ καλαζάρ καὶ ἄλλο εἶδος λεῖσμανίας προκαλεῖ τὴν δερματικὴ νόσο. Οἱ νόσοι αὐταὶ εἶναι συχνότατοι στὸ τόπο μας.

2) Ἄλλη νόσος τοῦ ἀνθρώπου ποὺ μεταδίδεται ἀπὸ τὶς σκνίπες, συχνότατη στὴν Ἑλλάδα εἶναι ὁ τριήμερος πυρετὸς (τὰ εἶδη σκνίπας Σεργκάντι καὶ Παπάτασι τὸν μεταδίδουσι).

Ὁ τριήμερος πυρετὸς παρατηρεῖται κάθε χρόνο τὸ καλοκαίρι ποὺ υπάρχουν σκνίπες· ἡ νόσος αὐτὴ ὀφείλεται εἰς τὸν διηθυτὸν (ὑπερμικροσκοπικοὶ ὀργανισμοὶ) ὁ ὁποῖος μεταδίδεται κληρονομικῶς στὶς σκνίπες, ὁ ἴδς δηλαδὴ αὐτὸς ποὺ τὸν παίρνει ἡ σκνίπα ὅταν νύση ἕνα πάσχοντα ἀπὸ τριήμερο πυρετὸ ἢ κατὰ τὸ στάδιον τοῦ πυρετοῦ ἐγκαθίσταται εἰς τὴν ὠθηκὴν τῆς θηλυκῆς σκνίπας καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μεταδίδεται διὰ τῶν αὐγῶν εἰς τὰς προνύμφας ποὺ ἐκκολάπτονται. Ἐπι ὅταν τὸ ἔντομον ἐξελιχθῆ εἰς τὸ πτερωτὸν στάδιον δηλαδὴ εἰς τὴν γνωστὴν μας σκνίπα, ὁ ἴδς διατηρεῖται καὶ ὅταν ἡ σκνίπα νύξη ἐκ νέου ἕνα ὑγιὲς ἄτομο διὰ νὰ λάβῃ αἷμα τοῦ μεταδίδει τὸν ἴδν τοῦ τριήμερου πυρετοῦ.

3) Μία τρίτη νόσος ποὺ μεταδίδεται ἀπὸ σκνίπες, ἀλλὰ πού, εὐτυχῶς δὲν ὑπάρχει στὴν Ἑλλάδα, εἶναι ὁ πυρετὸς Ὁρόγια εἶναι μία βαρυτάτη καὶ συνήθως θανατηφόρος νόσος ποὺ ἀπαντὰ στὴν Νότιον Ἀμερικὴν καὶ μεταδίδεται ἀπὸ ἰδιαίτερο εἶδος σκνίπας ποὺ δὲν ὑπάρχει στὸ τόπο μας. Ἡ νόσος αὐτὴ ὀφείλεται ὡς ἰδιαίτερον παράσιτον (Μπαρτουέλλα).

Γενικῶς μόνον οἱ θηλυκὲς σκνίπες μεταδίδουν νοσήματα, ἐπειδὴ ἀποροφῶν αἷμα. =

Ἡ θεραπεία βέβαια τῶν ἀνωτέρω νόσων εἶναι ἔργον τῶν ἰατρῶν.

Διὰ νὰ προφυλαχθῶμε ἀπὸ τὶς σκνίπες ὑπάρχουν τὰ ἑξῆς μέσα:

α) Χρήσις λεπτῆς κουνουπιέρας, ὅταν κοιμώμεθα.

β) Λεπτότατο σύρμα εἰς τὰς θύρας καὶ παράθυρα τῶν οἰκιῶν.

γ) Χρήσις ἐντομοκτόνου, τὸ ΔΔΤ, εἶναι πολὺ ἀποτελεσματικόν, ἂν στὴν ἀρχὴ τοῦ θέρους ψεκάσωμε τὰ δωμάτια μὲ διάλυμα ΔΔΤ 5% ἐξασφαλιζόμεθα ἀπὸ τὶς σκνίπες.

δ) Πέριξ τῶν κατοικιῶν δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχουν ἀκαθαρσίες (νερά, ξηρὰ χόρτα, κοπριές), διὰ νὰ μὴ βρίσκουν οἱ σκνίπες μέρη κατάλληλα διὰ νὰ γεννοῦν τὰ αὐγά των καὶ νὰ παράγωνται νέες γενεὲς ἐξ αὐτῶν.

Η ΙΛΑΡΑ

Τῆς Ὑπηρεσίας Διαφωτίσεως τοῦ Ὑπουργείου Κοινωνικῆς Προνοίας

Ἡ ἰλαρὰ εἶναι μιὰ ἀσθένεια, ποὺ προσβάλλει κυρίως τὴν παιδικὴ ἡλικία καὶ μάλιστα κατὰ τὴν ἀνοιξί.

Ἡ ἀρρώστεια αὐτὴ ὀφείλεται σ' ἓνα διηθητὸ ἰό, ὁ ὁποῖος μεταδίδεται ἀπὸ ἀνθρώπου εἰς ἄνθρωπον μὲ τὰ ἐκκρίματα τοῦ στοματορινοφάρυγγος, ὅταν ὁ ἀσθενὴς βήχη, φτερνίζεται ἢ ἀκόμη καὶ ὅταν ἔμιλη.

Ἡ μετάδοσις εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ καὶ ἐμμέσως, δηλαδή, μὲ τὴν χρησιμοποίησιν ἀντικειμένων, ποὺ ἔχουν πρὶν ἀπὸ λίγο μολυνθῆ ἀπὸ τὸν ἄρρωστο.

Τὰ πρῶτα συμπτώματα τῆς ἀσθενείας ἀργοῦν νὰ ἐκδηλωθοῦν γιατί ἡ ἐπάσσις διαρκεῖ 10-14 μέρες. Ἄν δηλαδή ἔλθωμε σ' ἐπαφὴ μὲ ἓνα ἄρρωστο ποὺ παρουσιάζει τὰ πρῶτα συμπτώματα τῆς ἀσθενείας, τὰ καταρροϊκά, καὶ ὁ ἄρρωστος μᾶς μεταδώσῃ τὸ μικρόβιο, τότε ἡ ἐπάσσις τοῦ στον ὄργανισμὸ μας διαρκεῖ περὶ τὶς 10 μέρες. Ἄν ὅμως ἡ μετάδοσις τοῦ ἰοῦ γίνῃ σὲ μᾶς κατὰ τὴν περίοδο, ποὺ ὁ ἀσθενὴς ἔχει ἐμφανίσει τὸ ἐξάνθημα, τότε τὸ μικρόβιο θέλει 12-14 μέρες γιὰ νὰ ἀναπτυχθῆ στὸν ὄργανισμὸ μας.

Ἡ ἔναρξις τῆς νόσου σημειοῦται μὲ τὴν ἐμφάνισι τῶν καταρροϊκῶν φαινομένων, δηλαδή, ἔχομε φτέρνισμα, βήχα, ὑγρότητα τῶν ματιῶν καὶ μαζὶ φωτοφοβία καθὼς καὶ ὑπεραιμία τοῦ προσώπου. Τὰ συμπτώματα αὐτά, ἰδίως ὅταν ἐκδηλωθῆ ἐπιδημία, εἶναι ἄρκετὰ γιὰ νὰ κάνουν τὸ γιατρὸ νὰ ὑποπτευθῆ ὅτι ἐμφανίζεται ἰλαρὰ. Ἀκολουθεῖ πυρετὸς ποὺ μπορεῖ νὰ εἶναι καὶ ὑψηλός. Ἐπίσης ἄρκετὰ ἔνωρις ἐμφανίζεται τὸ ἐξάνθημα, δηλαδή κάτι κη-

Λίδες, οί λεγόμενες κηλίδες του Κόπλικ, που παρουσιάζονται στα μάγουλα έσωτερικώς εκεί που είναι τὸ τελευταίον δόντι. Οί κηλίδες αὐτὲς ἔχουν ἕνα ανοικτὸ κόκκινο χρῶμα καὶ στὸ κέντρο ἕνα στίγμα ἀσπρομέλανο. Ἀργότερα τὸ σῶμα τοῦ παιδιοῦ γεμίζει ἀπὸ ἕνα ἐξάνθημα που ἀποτελεῖται ἀπὸ κηλίδες κάκκινες μεγέθους κεφαλῆς καρφίτσας ἢ φακῆς, που δὲν ἐξέχουν ἀπὸ τὸ δέρμα, ἐξαφανίζονται δὲ πρὸς στιγμὴν ὅταν τὶς πιέσωμε. Αὐτὴ εἶναι ἡ ἀκμὴ τῆς ἀρρώστειας. Μετὰ τρεῖς ὡς πέντε μέρες ὁ πυρετὸς ἀρχίζει νὰ ὑποχωρῇ τὸ ἐξάνθημα σιγὰ-σιγὰ χάνεται καὶ ἀκολουθεῖ ἡ ἀπολέπισις, γιατί ἡ ἰλαρὰ εἶναι ἀπὸ τὶς ἀρρώστειες καὶ ὅπωςδήποτε πρέπει νὰ παρουσιάσῃ ἐξάνθημα· δὲν ὑπάρχει ποτὲ ἰλαρὰ χωρὶς ἐξάνθημα.

Μιά δευτέρα προσβολὴ τῆς ἰλαρᾶς εἶναι σπανία. Συνήθως ὅσοι προσβληθῶν ἀπ' αὐτὴ παθαίνουσι ἀνοσία καὶ ὅπως δείχνουν οἱ στατιστικὲς τὰ 95% τῶν παιδιῶν μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν 15 ἐτῶν ἔχουν προσβληθῆ ἀπὸ τὴν ἰλαρὰ. Φυσικά, δὲν εἶναι δύσκολον νὰ προσβληθῶν καὶ οἱ ἐνήλικες, ἂν γιὰ ἕνα οἰονδήποτε λόγο δὲν ἔχουν βγάλει τὴν ἰλαρὰ κατὰ τὴν παιδικὴν τους ἡλικία. Τότε βεβαίως ἡ ἀρρώστεια ἔχει πῖθ θαρρεῖα μορφή καὶ χρειάζεται ἰδιαίτερη προσοχή. Τὸ ἴδιο σοβαρὰ παρουσιάζεται ἡ ἰλαρὰ καὶ στὰ βρέφη, ἄλλοτε δὲ οἱ θάνατοι τοῦς ὁποίους προκαλοῦσε ἡ ἀσθένεια αὐτὴ σὲ παιδιὰ κάτω τῶν τριῶν ἐτῶν ἦταν σημαντικοῦ ἀριθμοῦ. Καὶ σήμερα ὁμως, ἡ ἰλαρὰ εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ θανάτους, ἰδίως τῶν μικρῶν παιδιῶν, λόγω τῶν ἐπιπλοκῶν που μπορεῖ νὰ παρουσιάσῃ. Ὁ κίνδυνος δευτερογενῶν εἰσβολῶν εἶναι μεγάλος. Στρεπτόκοκκοι καὶ πνευμονόκοκκοι βρίσκουν κατάλληλο ἔδαφος γιὰ ν' ἀναπτυχθῶν καὶ δημιουργοῦν μέσες ὠτίτιδες, βρογχίτιδες, πνευμονίες, ἀκόμη δὲ καὶ ἐγκεφαλίτιδες. Γι' αὐτὸ, καίτοι ἡ ἴδια ἡ ἀρρώστεια δὲν εἶναι πολὺ σοβαρά, ἐν τούτοις ἀπαιτεῖ μεγάλη προσοχή.

Ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ μένη στὸ κρεβάτι καθ' ὅλην τὴν πυρετικὴν περίοδο καὶ νὰ ἔχη μιὰν ἐλαφρὰ καὶ ὑγρὰ δίαιτα. Ὅταν ὁ πυρετὸς ὑποχωρήσῃ, μπορούμε νὰ ἐπανέλθωμε στὴν κανονικὴν μας δίαιτα.

Τὸ κρεβάτι τοῦ ἀρρώστου πρέπει νὰ εἶναι ἔτσι τοποθετημένο, ὥστε νὰ μὴ κτυπᾶ τὸ δυνατὸ φῶς στὰ μάτια του, καλὸ δὲ εἶναι νὰ σκιαζέται τὸ δωμάτιο ἀρκετὰ, χωρὶς ὁμως καὶ νὰ εἶναι σκοτεινόν.

Ἄν πονοῦν τὰ μάτια τοῦ ἀσθενοῦς, πλένετέ τα μὲ καθαρὸ χλιαρὸ νερό.

Ἡ ἀτμόσφαιρα τοῦ δωματίου πρέπει μὲ λίγο ἀτμὸ νὰ διατηρῆται ὑγρὰ, ἀπαραίτητο δὲ εἶναι τὸ καθημερινὸ πλύσιμο μὲ ἕνα σπόγγο, βουτηγμένο σὲ χλιαρὸ νερό, ἢ σὲ ἕνα διάλυμα νεροῦ καὶ ἀλκοὸλ σὲ ἴσα μέρη.

Ἄν ὁ βήχας τοῦ ἀρρώστου εἶναι δυνατός, μπορείτε νὰ τοῦ δώσετε ἕνα σιρόπι μὲ κοντεῖνη που θὰ σᾶς γράψῃ ὁ γιαιτρός σας.

Γιὰ τὸν πυρετό, ὅταν εἶναι πολὺ ὑψηλός, μπορούμε νὰ δίνουμε 3 - 4 φορές τὴν ἡμέρα ἀπὸ μισὴ ἀσπιρίνη.

Ἄν παρουσιασθῶν ἐπιπλοκὲς θὰ χρησιμοποιήσωμε ἀντιβιοτικὰ καὶ κυρίως πενικιλίνη.

Μόλις ἐμφανισθῇ ἕνα κρούσμα ἰλαρᾶς πρέπει ἀμέσως νὰ γίνετα ἀπομόνωσις τοῦ ἀρρώστου καὶ νὰ μὴ ἐπιτρέπωνται οἱ ἐπισκέψεις, που μπορεῖ νὰ τοῦ φέρουν καὶ νέα μικρόβια. Ἐπίσης ἂν τὸ παιδὶ που θὰ ἀρρωστήσῃ εἶναι σὲ σχολικὴ ἡλικία πρέπει νὰ εἰδοποιούμε τὸ σχολεῖο του καὶ νὰ ἐξετάζονται τότε ὅσα παιδιὰ ἦλθαν σὲ ἐπαφή μὲ τὸν ἀρρωστο. 14 πλουλάχιστον μέρες ἀπὸ τῆς ἐμφανίσεως τοῦ ἐξανθήματος πρέπει τὸ ἀρρωστο παιδὶ νὰ μὴ

παρακολουθή τὰ σχολικὰ μαθήματα. Ἀκόμη πρέπει νὰ ἀπομακρύνωνται ἀπὸ τὸ σχολεῖο προληπτικῶς, ἐπὶ μίαν ἑβδομάδα δὲ καὶ τὰ παιδιὰ ποὺ ἤλθαν σὲ ἐπαφή μὲ τὸν ἀσθενή.

Ἐνα μέσον προφυλάξεως ἐπίσης εἶναι καὶ ἡ ἀνοσοποίηση μὲ Γάμμα Σφαιρίνη, ἀλλὰ ἡ διάρκεια τῆς ἀνοσοποιήσεως αὐτῆς εἶναι σχετικῶς μικρὰ διαρκεῖ τρεῖς ἕως τέσσαρες ἑβδομάδες καὶ ἐπομένως γίνεται σὲ ἐλάχιστες περιπτώσεις εἰς τὸ περιβάλλον τῶν κρουσμάτων. Κυρίως γίνεται σὲ ἐπιτόκους γυναῖκες ἢ σὲ παιδιὰ ποὺ ἔχουν χειρουργηθῆ ἢ ποὺ τοὺς συνέβη ἓνα ἀτύχημα κλπ., δηλαδὴ σὲ περιπτώσεις ποὺ θέλουμε νὰ ἀναβάλλουμε τὴν νόσησι ἀπὸ ἱλαρά.

Γενικῶς, ὅταν ἐκδηλωθῆ μιὰ ἐπιδημία ἱλαράς, πρέπει νὰ ἀποφεύγουν τὰ παιδιὰ μας τοὺς συνωστισμοὺς καὶ νὰ τρέφονται καλὰ γιὰ νὰ μπορέσῃ ὁ ὀργανισμὸς τοὺς νὰ ἀντιδράσῃ στὴ μόλυνσι ἢ ἂν μολυνθῆ νὰ περάσῃ ἐλαφρὰ καὶ λιγότερους κινδύνους τὴν ἀρρώστεια.

ΚΟΠΩΣΙΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΙΣ

Ἑπηρεσίας Διαφωτίσεως Ἑπουρ. Κοιν. Προνοίας

Κόπωσις. Ὑπάρχουν δύο κόπώσεις α) ἡ μυϊκὴ καὶ 2) ἡ διανοητικὴ.

Ἡ μυϊκὴ κόπωσις ὀφείλεται εἰς τὸν κάματον τῶν μυῶν. Ὅταν οἱ μῦς χρησιμοποιηθοῦν ἐπὶ πολὺν χρονικὸν διάστημα καθίστανται βαθμηδὸν ὀλιγώτερον ἱκανοὶ πρὸς ἐκτέλεσιν ἐργασίας καὶ τέλος τελείως ἀνίκανοι. Ἡ τοιαύτη ἀνικανότης τοῦ μυὸς πρὸς ἐργασίαν καλεῖται κάματος καὶ ἐκδηλοῦται συνήθως διὰ τοῦ πόνου.

Ἐπειτα ἀπὸ κατάλληλον ἀνάπαυσιν ὁ κάματος παύεται καὶ οἱ μῦς εἶναι ἔτοιμοι νὰ ἐπαναλάβουν τὴν ἐργασίαν.

Ἡ διανοητικὴ κόπωσις εἶναι ἀνάλογον φαινόμενον. Μετὰ συνεχῆ διανοητικὴν ἐργασίαν ἐπέρχεται ἡ διανοητικὴ κόπωσις ἡ ὁποία συνοδεύεται ἀπὸ ἐλάττωσιν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων.

Αἱ δύο αὐταὶ κόπώσεις δὲν ἀποτελοῦν χωριστὰ φαινόμενα. Ἡ διανοητικὴ κόπωσις ἐπιταχύνει πολὺ τὴν ἐμφάνισιν τοῦ μυϊκοῦ καμάτου καὶ τουναντίον ὁ μυϊκὸς κάματος προκαλεῖ τὴν διανοητικὴν κόπωσιν. Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δὲν παρουσιάζουν τὴν ἰδίαν ἀντοχὴν πρὸς τὴν μυϊκὴν ἢ διανοητικὴν κόπωσιν. Αἱ διαφοραὶ αὐταὶ ὀφείλονται εἰς τὴν γενικὴν κατάστασιν τοῦ ὀργανισμοῦ, εἰς τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας εἰς τὰς συνθηκὰς, εἰς τὰς διαφορὰς νευρικοῦ συστήματος. Περισσότερον ἀπὸ κάθε ἄλλο πρᾶγμα, ἡ ἀσκησις καὶ ἡ ἔξις εἶναι τὰ μέσα μὲ τὰ ὁποῖα ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ἀνθῆξῃ εἰς τὴν διανοητικὴν ἢ

τὴν μυϊκὴν κόπωσιν. Π.χ. βλέπομεν ἀνθρώπους θαυμασίας δυνάμεως καὶ ὑγείας οἱ ὁποῖοι δὲν ἀντέχουν εἰς τὴν μικροτέραν διανοητικὴν ἐργασίαν καὶ τουναντίον ἄνθρωποι ἀδύνατοι, οἱ ὁποῖοι ὑστεροῦν πολὺ κατὰ τὴν μυϊκὴν δύνάμιν αὐτῶν καὶ οἱ ὁποῖοι εἶναι θαύματα ἐγκεφαλικῆς δυνάμεως.

Αἱ συνθήκαι τοῦ περιβάλλοντος συντελοῦν ἐπίσης εἰς τὴν ταχυτέραν ἐμφάνισιν τῆς σωματικῆς ἢ πνευματικῆς κοπώσεως. Τοιαῦται δυσμενεῖς συνθήκαι εἶναι ὁ κακὸς φωτισμὸς, ὁ κακὸς ἀερισμὸς ἢ ὑψηλὴ θερμοκρασία, ἡ ὑγρασία κτλ. Πάντως καὶ ἡ μυϊκὴ καὶ ἡ πνευματικὴ κόπωσις εἶναι φαινόμενα φυσιολογικά.

Ἐπερκόπωσις. Ἐὰν ἡ προκαλοῦσα τὴν μυϊκὴν ἢ πνευματικὴν κόπωσιν αἰτία, ἐξακολουθεῖ ἐπὶ μακρὰν χρόνον ἢ ἡ ἐπακολουθήσασα ἀνάπαυσις δὲν εἶναι ἐπαρκής, τότε ἡ κόπωσις συνεχίζεται, ὁ ὀργανισμὸς βαθμηδὸν ὑποκύπτει καὶ ἐμφανίζεται ἡ ὑπερκόπωσις.

Ἡ ὑπέρμετρος καὶ διαρκὴς μυϊκὴ ἐργασία δύναται νὰ προκαλέσῃ βλάβας τῆς κυκλοφορίας, ἰδίως καταπόνησι τῆς καρδίας, βλάβας τοῦ ἀναπνευστικοῦ καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἐπὶ ὀξείας ὑπερκοπώσεως ἐπέρχεται νοσηρὰ κατάστασις μετὰ πυρετοῦ διαρκείας ἡμερῶν τινῶν.

Ἐπὶ συχνῆς καὶ ὑπερμέτρου διανοητικῆς ἐργασίας ἐμφανίζονται νοσήματα ἰδίως τοῦ νευρικοῦ συστήματος.

Ἡ ὑπερκόπωσις ἐπίσης εἴτε πνευματικὴ εἴτε σωματικὴ προκαλεῖ ἀνορεξίαν, ἀπίσχανσιν, ἐλάττωσιν τῆς γενικῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὸ ἄτομον καθίστατε εὐπρόσβλητον ἀπὸ λοιμῶδη νοσήματα.

Μεγάλῃ προσοχῇ πρέπει νὰ δοθῇ εἰς τὴν πνευματικὴν ὑπερκόπωσιν τῶν μαθητῶν. Οἱ μαθηταὶ αὐτοὶ φαίνονται πάντοτε κουρασμένοι, ἀφηρημένοι, δὲν ἔχουν διάθεσιν, ζωνρότητα εἶναι ἀπρόσεκτο καὶ κωθοὶ τὴν ἀντίληψιν.

Τὰ παιδιὰ δὲν πρέπει νὰ ἐπιβαρύνονται μὲ ἐπιπρόσθετον ἐργασίαν πλὴν τῆς τοῦ σχολείου των, πρέπει νὰ ἔχουν πολλὰς ὥρας ψυχαγωγίας πρέπει νὰ μένουν πολὺ εἰς τὸ ὕπνεθρον. Ἰδίως πρέπει νὰ ἀποφεύγουν πᾶν ὅτι συντελεῖ εἰς τὴν κόπωσιν τῆς μνήμης αὐτῶν.

Διὰ τὴν προφύλαξιν ἀπὸ τῆς ὑπερκοπώσεως πρέπει: 1) ἡ ἡμερησία ἐργασία ἐνὸς ἐνηλίκου νὰ μὴν ὑπερβαίνει τὸ 8ωρον καὶ αὐτὴ ἂν εἶναι δυνατόν μὲ διαλείμματα, 2) κατὰ τὰς ἐλευθέραις ὥραις ἀναπαυτικὴ ἀπασχόλησις καὶ ψυχαγωγία.

3) Μακρὰ ἀπὸ θόρυβον καὶ οἶνοπνευματώδη ποτὰ καὶ μετρία χρήσις διεγερτικῶν ποτῶν (καφέ, τσάϊ κλπ.), 4) καλὴ διατροφή, ὑγιεινὴ κατοικία, 5) σωματικὴ ἀγωγή καὶ ὕπαιθρον, 6) ὑγιεινὸς καὶ ἐπαρκὴς ὕπνος.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΙΣ ΤΩΝ ΗΧΩΝ, ΤΩΝ ΥΠΕΡΗΧΩΝ ΤΩΝ ΕΙΣΔΥΗΧΩΝ

ΕΠΙ ΤΩΝ ΕΝΔΟΚΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ
ΤΟΥ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Υπό Δρος ΓΕΡ. ΛΟΒΕΡΔΟΥ, Ἐνδοκκρινολόγου—Ψυχιάτρου

Ἀπὸ ἐτῶν ἤδη πολὺς γίνεται λόγος εἰς τὸν Ἐπιστημονικὸν καὶ Ἐρευνητικὸν κόσμον διὰ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ θορύβου ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος.

Ἐρευνήθη ἐπίδρασις τῆς μουσικῆς ἐπὶ τῆς ψυχοδιανοητικῆς σφαίρας καὶ ἐφηρμόσθη ἡ μουσικὴ ὡς θεραπευτικὴ ἀγωγή μεῖ ἐκαστοποιητικὰ ἀποτελέσματα (μουσικοθεραπεία).

Ἀναντίρρητος εἶναι ἡ ἐπίδρασις τῶν θουρίων ἐπὶ τοῦ νευροψυχικοῦ τόνου, τοῦ ἐνθουσιασμοῦ, τῆς μαχητικότητος καὶ τῶν παρορμήσεων, κυρίως ἅμα συνάδει καὶ ἡ ἰδιοσυγκρασία!!! Καὶ θὰ σὰς ἔτυχε εἰς τὸν κινηματογράφον, εἰς σιναυλίαν, καὶ εἰς φεστιβάλ ἀκόμη, νὰ ὑποστήτε τὰς συνεπείας τῆς ἐπιδράσεως τῶν μουσικῶν ἤχων ἐπὶ τοῦ νευροψυχικοῦ τόνου ἐν θουσιώδους συνθεατοῦ.

Ἐμελετήθη ἡ συμβολὴ τοῦ ἤχου τοῦ ὑπερήχου εἰς τὴν θεραπευτικὴν καὶ δὲν ἀριθμεῖ χρόνον πολὺν ἢ νεωτάτην θεραπευτικὴν ἀγωγή τῆς δι' εἰσδη-ἤχου θεραπευτικῆς (δηλαδὴ τοῦ ἤχου, ὅστις διεισδύει) εἰς τὴν ὁποίαν κατέληξαν αἱ ἔρευναι αὐταί.

Εὐεργετικαὶ ἐπιδράσεις τοῦ εἰσδυήχου εἶναι τελείως διάφοροι τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ὑπερήχου μετὰ τὰ θερμικὰ καὶ ὀξειδωτικὰ φαινόμενα ἅτινα δημιουργεῖ. Ἐκτὸς τούτου ὁ εἰσδυήχος κέκτηται ἐκτὸς τῆς διεισδυτικῆς τοῦ ἰδιότητος, ἀκτινοβολίαν ἐνεργείας ὀφειλομένην εἰς τὰς ὑψηλὰς συχνότητας καὶ τὰ ἀναπόσπαστα συνδεδεμένα μετὰ αὐτὰς φυσικὰ φαινόμενα, ἰδιότητος τὰς ὁποίας δὲν ἐμφανίζει ὁ ὑπερήχος.

Ὁ ἐκ Ντίσσελτορφ τῆς Γερμανίας φυσικὸς καὶ μηχανικὸς Β. Γκράφ κατάρθωσε καὶ παρήγαγε μίαν ἠχητικὴν συχνότητα τῆς ὁποίας μέχρι πρότινος ἦτο ἄγνωστος ἡ παραγωγή καὶ ἡ χρησιμοποίησις τῆς εἰς τὴν θεραπευτικὴν.

Ἡ ἠχητικὴ αὐτὴ συχνότης τοῦ Γκράφ δὲν εἶναι ἓνας ἀρμονικὸς ἤχος ἀλλὰ ἓνα μίγμα (κοκτέιλ πολλῶν συχνοτήτων ὁμοῦ (δυσαρμονιῶν). Τὸ ἠχητικὸν φάσμα τοῦ ἤχου τούτου ἔχει συχνότητα δονήσεων ἀπὸ 20 ἕως 20.000 Η Ζ κατὰ δευτερόλεπτον, ὅσον δηλαδὴ αἱ φυσιολογικαὶ δονήσεις τῶν κυττάρων τοῦ σώματος.

Ὁ ἤχος οὗτος ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ διεισδύη κατὰ βάθος καὶ διαχύτως εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν καὶ νὰ διεγείρῃ τὰ κύτταρα γενικῶς τοῦ σώματος εἰς μίαν σύγχρονον μετὰ τὸ φάσμα δόνησιν (συγχρονισμὸς δονήσεων τῶν κυττάρων πρὸς τὸ ἠχητικὸν φάσμα) μετὰ ἄμεσον ἀποτέλεσμα τὴν αὐξήσιν τῆς ὡσμώσεως τῶν κυττάρων τὴν ἐνδοκυτταρικὴν ἐναλλαγὴν τῆς ὕλης

μετά τοῦ αἵματος καί τῶν ὁρμονῶν, τήν σπασμολυτικὴν δράσιν, τήν πλήρη ἀποκατάστασιν τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος, τήν σχετικὴν τοῦ σπασμολυτικοῦ ἴστου καί τήν ἐκπληκτικῶς ταχεῖαν ἀπαλλαγὴν οἰουδήποτε πόνου. Πάντα ταῦτα εὐρίσκονται βεβαίως ἐν τῷ πλαισίῳ τῶν βιολογικῶν ἐπιδράσεων, μερικὰ τῶν ὁποίων διαπιστοῦνται μετὰ παρέλευσιν χρονικοῦ διαστήματος ἀφοῦ τεθῆ ὁ πομπὸς θεραπείας ἐπὶ τοῦ πάσχοντος τμήματος.

Ἐπὶ τῇ βάσει τῶν γνωστῶν ὄρων τῆς Φυσικῆς, ὑποήχος (μέχρι 20 Η Ζ) ὑπερήχος (ἄνω τῶν 20.000 μέχρι 50.000.000 Η Ζ κατὰ δευτερόλεπτον). Ὁ ἦχος τοῦ Γκράφ εἶναι εἰσδυήχος, ὅστις εἶναι ἄσχετος πρὸς τὸν χαρακτῆρα τοῦ ἀκουομένου ἤχου.

Διὰ τοῦ εἰσδυήχου ἐπιτυγχάνεται μία μικροδόνησις ἐπὶ τῶν κυττάρων κυτταροδόνησις) διὰ τῆς δονήσεως τῶν κυτταρικῶν μεμβρανῶν με ἔντασιν, ἣτις εἶναι ἐνδεδειγμένη, ἀποκλειομένης πάσης βλαπτικῆς ἐπ' αὐτῶν ἐπιδράσεως.

Ἡ δὲ εἰσδυήχου θεραπεία σκοπὸν ἔχει νὰ συμπληρώσῃ ἓνα κενὸν εἰς τὴν θεραπευτικὴν διὰ τὰς νόσους ἐκείνας διὰ τὰς ὁποίας τὰ ἄλλα ὑπάρχοντα μέσα δὲν δύνανται ἢ ἀνεπαρκῶς δύνανται νὰ θεραπεύσουν καὶ ὡς βεβαιούν οἱ Γκέγερ καὶ Γκράφ ἐνδείκνυται διὰ πολυάριθμα νοσήματα.

Ἐδῶ ὀφείλω νὰ τονίσω ὅτι ὁ εἰσδυήχος δὲν ἔχει οὐδεμίαν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῶν καρκινωμάτων, ἐπιθηλιωμάτων καὶ περιπτώσεις καρκίνων.

Ἡ δὲ εἰσδυήχου θεραπευτικὴ

Ἡ νέα αὕτη θεραπευτικὴ ἀγωγή, ὡς ἐλέχθη ἤδη, βασίζεται εἰς τὴν διὰ ἡχητικῶν κυμάτων δόνησιν τῶν κυττάρων τοῦ σώματος καὶ τὴν πληρεστέραν διατροφήν καὶ τόκωσιν αὐτῶν.

Διὰ νὰ κατανοηθῆ ἡ ἐπίδρασις τοῦ εἰσδυήχου ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἀνάγκη νὰ τονισθῆ ὅτι, εἰς περίπτωσιν ἑνὸς ὄργου, ἑνὸς ἀδένοϋ ἢ τμήματος τοῦ σώματος, τὰ κύτταρα ποὺ ἀποτελοῦν τὸ ὄργανον τοῦτον ἢ τὸ τμήμα τοῦ ὄργου τούτου ἀδρανοῦν, ἴδεν εὐρίσκονται εἰς φυσιολογικὴν κατάστασιν ἢ ἀσθενοῦν ἢ καὶ τρέφονται ἑλλειπῶς λόγω ἐλαττωματικῆς ὠσμώσεως.

Ὡς γνωστὸν τὰ κύτταρα τοῦ σώματος δονοῦνται με μιὰ συχνότητα, ἣτις ὑπάγεται εἰς τὴν ἔντασιν τοῦ ἀκουομένου ἤχου. Διὰ τῆς δονήσεως αὐτῆς τὸ κύτταρον τρέφεται...

Ἐφ' ὅσον λοιπὸν ὑπάρχει ἀτονία, βλάβη ἢ δυσλειτουργία εἰς ἓνα τμήμα ὄργου τοῦ σώματος, τὰ ἀποτελοῦντα τὸ ὄργανον τοῦτο κύτταρα δὲν δονοῦνται με τὴν φυσιολογικὴν συχνότητα καὶ συνεπῶς φθίνου, οἱ ἴστοι εὐρίσκονται εἰς ἀνωμαλίαν καὶ ὁ συνδετικὸς ἴστος παρακμάζει καὶ κατὰ τὴν θεωρίαν τοῦ Μπογκομόλετς καὶ Μπαρντάχ, ἡ κακὴ διατροφή καὶ ἡ παρακμὴ τοῦ συνδετικοῦ ἴστου δημιουργεῖ τὸ γήρας καὶ ἀνανέωσις τοῦ ἴστου τούτου εἶναι ἡ βάση τῆς κατὰ τοῦ γήρατος πάλης, κατ' ἐπίκτασιν αἱ λειτουργικαὶ καὶ ἰκανότητες τοῦ ὄργου ἢ τοῦ ἐνδοκρινοῦς ἀδένοϋ ἐπιτελοῦντα πλημμελῶς.

Ὅταν λοιπὸν κατωρθωθῆ καὶ αὐξηθῆ τεχνιτῶς ἢ κατὰ βάθος δόνησις τῶν κυττάρων προσδίδεται εἰς αὐτὰ ἡ ἰκανότης νὰ τραφοῦν, νὰ λειτουργήσιν κανονικῶς καὶ τοῦτο ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς δεισδύσεως τοῦ ἤχου.

Βεβαίως μετὰ παρέλευσιν χρονικοῦ διαστήματος ὥρῶν τινῶν τὸ ἐπίπεδον τῆς κυτταρικῆς ἀποκατάστασεως παρέρχεται, μειοῦται, ὅποτε νέαι ἐπίδρασις διεισδυήχου ἐπαναφέρει καὶ πάλιν τὰ κύτταρα εἰς τὴν φυσιολογικὴν των κατάστασιν, μέχρις ὅτου ὀριστικῶς ἀποκτήσουν τὴν φυσιολογικὴν των λειτουργίαν, ἐπίπεδον διατροφῆς (κυτταρικοῦ συτισμοῦ) τὴν διατροφήν τοῦ συνδετικοῦ ἰστοῦ ἢ καὶ τὸν κυτταρικὸν ὑπερσιτισμὸν.

Κατὰ τὰς γενομένας παρατηρήσεις τῶν Γκέγερ καὶ Γκράφ, ἡ θεραπεία τῶν ἰστῶν καὶ κυττάρων καὶ συνεπῶς ἡ βελτίωσις ἢ ἴασις τοῦ πάσχοντος ὀργάνου ἢ μέλους τοῦ σώματος, συντελεῖται ἐντὸς σχετικῶς βραχέος χρονικοῦ διαστήματος.

Αὐτὸ ἀκριβῶς ἐπιτυγχάνει μὲ πλήρη ἀπόδοσιν ὁ εἰσδυήχος, ὅστις δυνεῖ κατὰ βάθος καὶ διαχύτως τὰ κύτταρα τοῦ σώματος καὶ προκαλεῖ εἰς αὐτὰ μίαν σύγχρονον μετὰ τοῦ ἠχητικοῦ φάσματος δόνησιν, ἡ ὁποία οὐδέποτε δύναται νὰ ὑπερβῇ οὔτε τὴν συχνότητα ποῦ ἀντιστοιχεῖ εἰς τὰς φυσιολογικὰς δονήσεις τῶν κυττάρων τοῦ σώματος δηλ. 20 ἕως 20.000 Η. Ζ.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω προκύπτει τὸ ἐξῆς φαινόμενον ὅταν τεθῆ ἐπὶ τοῦ πάσχοντος μέλους ἢ ὀργάνου ὁ πομπὸς τοῦ εἰσδυήχου, ἔχομεν ὡς ἀποτέλεσμα τὴν αὔξησιν τῆς ὠσμώσεως τὴν ἐνδοκυτταρικὴν ἐναλλαγὴν τῆς ὕλης κ.λ.π.

Ἰδιαιτέρως τονίζεται ἀπὸ τοὺς Γκέγερ καὶ Γκράφ τὸ γεγονός ὅτι ἡ παυσίπνοος δρᾶσις τοῦ εἰσδυήχου εἶναι ἐντελῶς διάφορος ἀπὸ τὴν φαρμακευτικὴν ἐπίδρασιν, διότι διὰ τοῦ εἰσδυήχου συντελεῖται θεραπεία τοῦ πόνου διὰ τοὺς λόγους τοὺς ὁποίους ἀνωτέρω ἀναφέραμε...

Ἴνα ὅμως πληρέστερον κατατοπισθῆ ὁ ἀναγνώστης ἐπὶ τῆς νέας αὐτῆς θεραπευτικῆς ἀγωγῆς ἐραυζόμεθα ἀποσπάσματα τῆς περισπουδέστου διατριβῆς τοῦ Καθηγητοῦ Ἐχενμπαχ τοῦ Ἀμβούργου δημοσιευθείσης εἰς τὸ ἱατρικὸν περιοδικὸν «Πρόδος τῆς Ἰατρικῆς» Νο 6, τῆς 25ης Μαρτίου 1952..

«Διευθύνται κλινικῶν καὶ σοβαροὶ ἐπισητήμονες οἴτινες ἀρχικῶς δὲν ἔδωσαν οὐδεμίαν σημασίαν εἰς τὴν νέαν θεραπευτικὴν ἀγωγὴν τοῦ εἰσδυήχου ἔμειναν κατάπληκτοι πρὸ τῶν συντελεσθέντων θεραπευτικῶν ἀποτελεσμάτων, ὥστε πλείστοι ὅσοι Ἰατροὶ καὶ κλινικαὶ νὰ ἐφαρμόσουν τὴν θεραπευτικὴν αὐτὴν ἀγωγὴν μὲ ἄριστα ἀποτελέσματα.

Ὁ ἐξ Ἀμβούργου Καθηγητῆς Δρ. Ἐχενμπαχ ἀναφέρει σχετικῶς τὰ ἐξῆς: «Κατόπιν μακρᾶς σειρᾶς ἐρευνῶν ἐφευρέθη ἓνα εἶδος ἠχητικῶν κυμάτων τῶν ὁποίων ἡ ἐφαρμογὴ σημειώνει τὰ εὐνοϊκώτερα θεραπευτικὰ ἀποτελέσματα τὰ ὁποία οὔτε διὰ τῶν ἀντιστοιχοῦντων πρὸς τοὺς βαθεῖς τόνους μακρῶν κυμάτων εἶχον ἐπιτευχθῆ, οὔτε διὰ τῶν συχνοτήτων τοῦ ὑπερήχου. Τὸ εἶδος τοῦτο τῶν κυμάτων ἀπεδείχθη ὡς τὸ ἄριστον ἀπὸ ἀπόψεως θεραπευτικῆς ἐνεργείας ἐν μέσῳ τοῦ ἀναφερθέντος θυμαστοῦ κύκλου κυμάτων καὶ τοῦτο, λόγῳ τῶν ἱκανοποιητικῶν ἀποτελεσμάτων ἅτινα ἐπιτεύχθησαν».

Ἐν ἐνέργεια (ᾠθησις) τῶν κυμάτων αὐτῶν ἐκπέμπεται ἐξ ἑνὸς μηχανήματος μέσῳ σφαιρικῶν ἠχοπομπῶν. Αἱ ἐκπομπαὶ αὐταὶ συνίστανται ἐκ ποικίλων κυμάτων ἅτινα διαφέρουν μεταξύ των. Τὰ διὰ τοῦ ἠχοπομποῦ μεταδιδόμενα κύματα (Graef) διαφέρουν μεταξύ των. Τὰ διὰ τοῦ ἠχοπομποῦ μεταδιδόμενα κύματα ἐπενεργοῦν δι' ἀμέσου ἐπαφῆς ἐπὶ τῶν ἰστῶν καὶ κυττάρων τῶν ἀσθενούντων τμημάτων τοῦ σώματος καὶ προκαλοῦν ἐκδηλον ἀνάκλασιν ἢ μᾶλλον σύγχρονον μὲ τὰ κύματα κίνησιν. Ὡς ἐκ τούτου διὰ τῆς κινήσεως τὴν ὁποίαν προκαλοῦν τὰ κύματα (τοῦ εἰσδυήχου) (Graef) ἔχο-

μεν τὴν οὐσιώδη εὐχέρειαν καὶ ἐπιτάχυνσιν τῶν φαινομένων διαχύσεως εἰς τὰς κυτταρικὰς μεμβράνας οὐσιῶν διατροφῆς ἧτις καὶ προκαλεῖ διὰ τῆς ὠσμώσεως ἀναγέννησιν καὶ ἐξυγίανσιν τούτων. Ἡ συνδυασμένη αὕτη ἐνέργεια δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιφανείας τὰς ὁποίας διέρχεται ὁ ἠχοπομπὸς καὶ ἡ ἐνέργειά του ἐπεκτείνεται εἰς ἀκτῖνα βάθους 40 χιλιοστομέτρων».

«Ἡ διεισδυτικὴ αὕτη ἐνέργεια προεκάλεσε εἰς πάντας τοὺς μέχρι σήμερον ὑποβληθέντας εἰς τὴν θεραπείαν ἀσθενεῖς, ἕνα συναίσθημα μεγίστης ἀνακουφίσεως καὶ εὐεξίας. Ἡ νέα αὕτη θεραπευτικὴ ἀγωγή ἧτις βασίζεται ἐπὶ λεπτομερῶν, εἰδικῆς φύσεως, ἐπιστημονικῶν ἐρευνῶν εἶναι ἕνας ἐπιτυχῆς συνδυασμὸς διαφόρων (διαφόρου εἴδους) ἠχητικῶν συχνοτήτων διὰ τῆς συμβολῆς τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ ἀπαιτούμενη ἔντασις καὶ ἐπιδρᾷ ἐπιφελῶς ἐπὶ σοβαροτάτων παθήσεων, γεγονός δὲ ὁποῖον προσθέτει ὁ Καθηγητὴς Ἐχενμπαχ ἔχει καταπλήξει τόσον τοὺς ἐπιστημονικοὺς κύκλους ὅσον καὶ τοὺς ὑποστάντας τὴν ἐφαρμογὴν ἀπλοῦς ιδιώτας».

«Τὰ μέχρι σήμερον ἐπιτευχθέντα θεραπευτικὰ ἀποτελέσματα, προσθέτει ὁ Καθηγητὴς Ἐχενμπαχ, ἐπιτρέπουν νὰ προσδοκῶμεν ἐκ τῆς θεραπευτικῆς ταύτης καὶ κατόπιν μακρᾶς πείρας, καὶ εὐρυτάτων ἐρευνῶν, ἐλπιδοφόρα ἀγγέλματα. Ἔως σήμερον ἐσημειώθησαν ἐπιτυχεῖς ἀποτελέσματα εἰς τὰς κάτωθι ομάδας νόσων. Καὶ ἀναφέρει σωρείαν νοσημάτων ἀπὸ νευραλιῶν μέχρι νευριτίδων, ἀτονίας τενόντων, βλάβας λαβυρίνθου, διογκώσεως καὶ ἀτροφικῶν ἀδένων, ἰάσεις δυσλειτουργικῶν ἐνδοκρινικῶν ἀνεπαρκειῶν κλπ».

Εἰς δὲ τὴν διατριβὴν «Ἡ δι' εἰσδυήχου θεραπεία» οἱ ἐρευνηταὶ Γκέγερ καὶ Γκράφ ἀναφέρουν δώδεκα χαρακτηριστικὰς ιδιότητας τοῦ εἰσδυήχου ἐκ τῶν ὁποίων διαπιστώσαμεν τὰ κάτωθι:

Ἔστι, τὸ παραγόμενον φάσμα συχνοτήτων ἀπὸ 100 μέχρι 12.000 Η. Ζ. φθάνει μέχρις σχεδὸν ὅλων τῶν κυττάρων καὶ δονεῖ εἰς ἰδίαν ἀνακλαστικὴν κίνησιν. Ἔστι, ὑποκινεῖ εἰς κανονικὴν ἀνάκλασιν δι' ἐντοπισμένης καὶ βαθέως εἰσδυούσης ἐνεργείας τοὺς κυτταρικοὺς ἰστούς οἵτινες ἔχουν διαφορετικὴν τῶν ἄλλων ἰδιοσυχνότητα (κυτταρικαὶ ἀνωμαλῖαι). Προκαλεῖ τὴν δόνησιν τῶν κεντρικῶν περιφερικῶν νευρικῶν κέντρων. Τὴν ἀπαλλαγὴν καὶ ἀνακούφισιν ἀπὸ τὸν πόνον.

Ἐπίσης οἱ Γκέγερ καὶ Γκράφ ὡς καὶ ὁ Καθηγητὴς Ἐχενμπαχ τονίζουσι τὸν ἀριθμὸν τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ εἰσδυήχου εἰς μέγα ἀριθμὸν παθήσεων μὲ ἀριετα ἀποτελέσματα.

Λόγῳ μὴ δοθείσης εὐκαιρίας ἐφαρμογῆς δὲν ἔχομεν ἀτομικὴν πείραν τοῦ μεγάλου αὐτοῦ ἀριθμοῦ νοσημάτων τὰ ὁποῖα ἀναφέρουσι οἱ ὡς ἄνω ἐρευνηταὶ καὶ περιοριζόμεθα εἰς περιπτώσεις τῆς ἡμετέρας εἰδικότητος.

Ὅσο διὰ τὸ ἀπολύτως ἀκίνδυνον τῆς θεραπευτικῆς ἀγωγῆς δυνάμεθα νὰ βεβαιώσωμεν τοῦτο μετὰ τῶν ὡς ἄνω συγγραφέων ὡς ἐπίσης διὰ τὴν ἀκίνδυνον ἐφαρμογὴν τῆς θεραπείας ἐπὶ τῶν ἐγκεφαλικῶν ζωνῶν καὶ κέντρων καθὼς καὶ διὰ τὰ ἱκανοποιητικὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ νευροψυχικῶν νοσημάτων, ἐνδοκρινικῶν καὶ σεξουαλικῶν ἀνεπαρκειῶν καὶ ἄλλων νοσημάτων τῆς ἡμετέρας εἰδικότητος.

Ἄξιον προσοχῆς εἶναι τόσον ἡ κατηγορηματικὴ βεβαίωσις τῶν ἐρευνητῶν, ὅσον καὶ τοῦ Καθηγητοῦ Ἐχενμπαχ τοῦ Ἀμβούργου, οἱ ὁποῖοι τονίζουσι τὴν εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν τοῦ εἰσδυήχου καὶ προτρέπουσι τοὺς πάσχοντας πρὸς τὴν νέαν αὕτην θεραπευτικὴν ἀγωγήν.

ΒΑΚΤΗΡΙΔΙΑΚΗ ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ

Τῆς Ὑπερ. Διαφωτίσεως Ὑπουργ. Κοιν. Προνοίας

Ἡ βακτηριδιακὴ δυσεντερία εἶναι μιὰ ἀρρώστεια πού λίγο ἢ πολὺ τὴν γνωρίζομε ὅλοι μας. Οἱ ἐλαφρὲς μορφές τῆς εἶναι συνήθεις, ἀλλὰ καὶ οἱ πιὸ σοβαρὲς προσβάλλουν κάθε χρόνο χιλιάδες ἀνθρώπων καὶ ἰδίως τὰ βρέφη μεταξὺ τῶν ὁποίων μάλιστα ἡ δυσεντερία ἔχει σημειώσει πάρα πολλοὺς θανάτους.

Ἡ ἀσθένεια αὕτη, πού ὀφείλεται σ' ἓνα μικροοργανισμό, ἐμφανίζεται μὲ διαρροϊκὰς κενώσεις, πυρετό, κάποτε δὲ παρουσιάζει αἷμα καὶ βλένα στὰ κόπρανα. Ἐὰν ἡ διάγνωσις τῆς ἀρρώστειας γίνῃ ἀμέσως καὶ κτυπηθῇ ἡ μόλυσις τότε εἶναι εὐκόλη καὶ ἡ θεραπεία· ἂν ὅμως δὲν δώσωμε ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τὴν σημασίαν πού πρέπει στὰ πρῶτα συμπτώματα, τότε ὑπάρχει ὁ κίνδυνος μιᾶς βαρειᾶς, μορφῆς ἢ ὁποία θὰ ταλαιπωρήσῃ πολὺ τὸν ἀσθενή.

Ὁ μικροοργανισμὸς πού προκαλεῖ αὐτὴν τὴν λοίμωξι θρίσκει τρεῖς τρόπους γιὰ νὰ μεταδοθῇ.

Πρῶτα πρῶτα μεταδίδεται μὲ τὶς μυῖγες, πού κάθονται στὰ κόπρανα τῶν πασχόντων ἢ σ' ἓνα μολυσμένο ἀντικείμενο, παίρνουν τὸ μικρόβιο κι' ἔρχονται νὰ μᾶς τὸ μεταφέρουν μέσα στὰ σπύτια μας καὶ νὰ τὸ ἀκουμπήσουν ἐπάνω στὰ φαγητά μας.

Τὸ δεύτερο μέσον μὲ τὸ ὁποῖον μεταφέρεται τὸ μικρόβιο στὸν ὄργανισμόν μας εἶναι τὰ δάκτυλα. Πιάνομε ἓνα μολυσμένο ἀντικείμενο κι' ἔπειτα τρώμε χωρὶς νὰ πλυθοῦμε, ἔτσι εἶναι πιθανὸν μαζὶ μὲ τὰ ἄλλα μικρόβια ν' ἀφήσουμε νὰ περάσῃ στὸ στόμα μας κι' ἐκεῖνο πού προκαλεῖ τὴν δυσεντερία. Αὐτὸ κυρίως συμβαίνει στὰ μικρὰ παιδάκια πού ἔχουν τὴν συνήθειαν νὰ βάζουν ὅλη τὴν ὥραν τὰ δάκτυλα στὸ στόμα τους.

Ἄλλὰ ἡ δυσεντερία μπορεῖ ἀκόμη νὰ μεταδοθῇ καὶ ἀπὸ ὑγιεῖς μικροβιοφορεῖς ἀπὸ ἀνθρώπους δηλαδή, πού ἔρχονται σ' ἐπαφὴ μὲ τὸ μικρόβιο κι' ἐνῶ οἱ ἴδιοι δὲν ἀρρωσταίνουν τὸ μεταφέρουν στὰ τρόφιμά μας. Αὐτοὶ οἱ ἀνθρώποι εἶναι πιὸ ἐπικίνδυνοι ὅταν τύχη νὰ πουλοῦν τρόφιμα. Ἄν πιούμε μολυσμένο γάλα ἢ νερὸ ἢ φᾶμε μολυσμένα φρούτα τότε εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ γλυτώσουμε τὴν λοίμωξι.

Ἡ ἐπίσασις τοῦ μικροβίου διαρκεῖ στὸν ὄργανισμόν μας ἐπτά ὡς δέκα μέρες καὶ ἡ μετάδοσις γίνεται ὅταν ἡ ἀρρώστεια θρίσκεται στὸ ὄξύ τῆς στάδιο, ὅποτε ὁ μικροοργανισμὸς ὑπάρχει στὰ κόπρανα τοῦ ἀσθενοῦς.

Ἡ δυσεντερία πού εἶναι πιὸ συχνὴ ὅταν πιάνουν οἱ ζέστες καὶ ἀρχίζουν νὰ κυκλοφοροῦν οἱ μυῖγες ἀπαντᾶται σὲ τρεῖς μορφές: τὴν ἐνδημική, τὴν ἐπιδημική, ἀκόμη δὲ καὶ ὑπὸ μορφήν σποραδικῶν μόνον κρουσμάτων. Φυσικὰ ἡ ἀρρώστεια περιορίζεται πολὺ ἐκεῖ πού ἡ καθαριότης τοῦ νεροῦ εἶναι ἐξησφαλισμένη, γίνεται παστερίωσις τοῦ γάλακτος, ὑπάρχει ἀποχέτευσις καὶ εἶναι καλὴ ἡ ὑγιεινὴ τῶν βρεφῶν.

Γι' αὐτό, κυρίως τώρα, πού ἀρχίζουν οἱ ζέστες, εἶναι ἀπαραίτητα ὠρισμένα προληπτικὰ μέτρα τὰ ὁποία πρέπει νὰ λάβουν τόσο οἱ ὑγειονομικὲς ἀρχὲς ὅσο καὶ τὰ ἄτομα.

Πρῶτα - πρῶτα, λοιπόν, χρειάζεται καθαρισμὸς καὶ ἰδιαίτερη φροντίδα ὥστε νὰ μὴν ἔρχεται σ' ἐπαφὴ μὲ ἀποχευτικούς σωλήνας. Ἀπαραίτητα εἶ-

ναι επίσης ή υγιεινή αποχέτευσις και ή παστερίωσις και ό βρασμός του γάλακτος. Όπωςδήποτε πρέπει να βράζουμε το γάλα που πίνουν τα βρέφη.

Ένα σοβαρό έργο των υγειονομικών αρχών αποτελεί ή φροντίδα για την καθαριότητα των ανθρώπων που παρασκευάζουν τρόφιμα καθώς και εκείνων που τα πουλούν. Η υγιεινή διατήρησις, όμως, των τροφίμων, είναι έργο δικό μας. Πρέπει με κάθε τρόπο να τα προφυλάξουμε από τις μυίγες που άρχισαν κι' όλας να μπαμβογαίνουν στα σπίτια μας. Η χρησιμοποίησις έντομοκτόνων δέν είναι το καλύτερο μέσον για την έξόντωσί τους, γιατί — όπως και άλλοτε έχομε πεί — οι μυίγες έχουν αποκτήσει άνθεκτικότητα στα έντομοκτόνα. Άν είναι εύκολο μπορούμε να αποκλείουμε την είσοδό τους στα σπίτια μας, έφοδιάζοντας τα παράθυρα με συρμάτινο πλέγμα. Το σπουδαιότερο όμως, είναι να μην αφήνουμε έκτεθειμένα τρόφιμα που μπορούν να μολυνθούν από τις μυίγες. Η καθαριότητα είναι ό μεγαλύτερος έχθρός τους.

Για να προφυλάξουμε τα βρέφη άπ' την δυσεντερία άπαιτείται άπόλυτος καθαριότης κατά τον θηλασμό και την παρασκευή της τροφής των. Σε περιπτώσεις βρεφικής διαρροίας πρέπει να υποπτευθούμε άμέσως δυσεντερία, έστω και αν κάνουμε λάθος ώστε να περιορίσουμε άμέσως τους ινδύους των θανάτων.

Ένα άλλο μέσο που εφαρμόζεται ιδιαίτερα σε μέρη όπου διαβιούν ομάδες ανθρώπων, είναι και ή προληπτική χρησιμοποίησις σουλφαμίδων, κυρίως όταν υπάρχει ό κίνδυνος έπιδημίας. Η προφυλακτική, όμως, αξία που έχουν τόσο οι σουλφαμίδες όσο και τα άντιβιοτικά, θεωρείται σήμερα άμφισβητήσιμος.

Μεγαλύτερη σημασία για τον περιορισμό της μεταδόσεως της άσθeneίας έχουν τα υγειονομικά μέτρα που πρέπει να παίρνουμε μόλις έχουμε ένα κρούσμα. Πρέπει άμέσως να δηλώνουμε την άρρώστεια και να φροντίσουμε για την άπομόνωσι του άσθενούς καθώς και όσων ήρθαν σ' έπαφή μαζί του κατά την περίοδο της μεταδοτικότητος. Η σχολαστική καθαριότης και ή άπολύμανσις των κοπράνων του νοσούντος είναι πράγματα επίσης άπαραίτητα.

Κατά την διάρκεια της άσθeneίας ή χρήσις άντιβιοτικών δέν έχει μεγάλην αξίαν. Προτιμότερες θεωρούνται οι σουλφαμίδες· το σουφλαδιαζόλ και ή σουλφοδιαζίνη πιστεύεται, ότι σκοτώνουν το μικρόβιο και έπαναφέρουν την υγεία του άσθενούς.

Έξ άλλου, είναι βέβαιον, ότι αν στην αρχή της άρρώστειας χρησιμοποίησουμε ένα άπό τα γνωστά καθαρτικά, θα μπορέσουμε να περιορίσουμε την λοίμωξι και να θεραπεύσουμε γρηγορότερα τον άσθενή. Τα διάφορα ναρκωτικά φάρμακα άνακουφίζουν πολύ όταν υπάρχουν πόνοι. Άλλά μαζί με τα φάρμακα, εκείνο που έχει μεγάλη σημασία για την δυσεντερία είναι και ή κατάλληλη δίαιτα. Άν ή περίπτωσις είναι σοβαρή ή τροφή του άρρώστου θα περιορισθή σε τσάι, ρύζι και μπανάνες.

Το ρύζι το αφήνουμε και βράζει πολύ καλά και το δίνουμε στον άσθενή, άφού το στραγγίσουμε άπ' το νερό του. Οι μπανάνες πρέπει να είναι πολύ ώριμες και τις χρησιμοποιούμε άφού τις περάσουμε άπό πρέσ-πουρέ.

Σε ελαφρότερες περιπτώσεις δίνουμε στον άρρωστο και άσπάδι αύγου χτυπημένο σε χυμό λεμονιού ή παρτοκαλλιού ή και σε χυμό λαχανικών και

κρέατος. Όλες οί τροφές πού θά πείρνει ὁ ἀσθενής πρέπει νά εἶναι ζεστές ἢ τουλάχιστον χλιαρές καί νά εἶναι ἐκείνη τῆ στιγμῆ παρασκευασμένες. Τά ὑγρά πού θά δίνουμε πρέπει νά εἶναι ἀνάλογα μὲ αὐτά πού θά χάνη.

Όταν ἡ λοίμωξις ὑποχωρήσῃ καί ὁ ἀσθενής μπῆ στήν ἀνάρρωσι προσθέτουμε στήν δίαιτά του ἕνα αὐγὸ βραστό, φρυγανιές ἢ παξιμάδι καί ζουμι κρέατος. Ἐπίσης μπορούμε νά τοῦ δώσουμε πατάτες βραστές ἢ πουρέ καί 1 κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ζάχαρι ἢ μέλι, λίγο καφέ καί λίγο γάλα. Ὅσο περνοῦν οί μέρες μπορούμε νά τοῦ δώσουμε καί ἄλλη τροφή: κοτόπουλο, μπριζολάκια στή σχάρα καί καλοβρασμένα μακαρόνια. Πάντως πρέπει νά προσέξουμε πολὺ στήν χορήγησι τῆς τροφῆς ὥστε νά μὴ πάθῃ ὁ ἀρρωστός μας καμμιά δυσπεψία καί νά μὴν ἔχουμε καμμίαν ὑποτροπὴ τῆς ἀρρώστειας. Ἡ δυσεντερία εἶναι μιὰ ἀσθένεια ὑπουλη πού ὄχι μόνον ταλαιπωρεῖ τὸν ἄνθρωπο ἀλλὰ καί τοῦ φέρνει μεγάλη ἀδυναμία. Γι' αὐτὸ πρέπει σιγὰ σιγὰ νά τὸνώνουμε μὲ τὸ φαγητὸ τὸν ὄργανισμό του.

Ἐκεῖνο, ὅμως, πού ἔχει μεγαλύτερη σημασία εἶναι νά τηροῦμε μεγάλη καθαριότητα καί νά ἀπομακρύνουμε τίς μυῖγες μαζί μὲ τίς μολύνσεις πού μπορούν νά μᾶς φέρουν.

ΠΟΙΑ ΑΙΤΙΑ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΟΗΝ

(Πρακτικαὶ Συμβουλαί)

Μεταξὺ τῶν πολλῶν αἰτίων, τὰ ὁποῖα ἐξασκοῦσι κάποιαν ἐπήρεια ἐπὶ τοῦ αἰσθητηρίου τῆς ἀκοῆς, καταλέγονται καί τὰ διάφορα ἐπαγγέλματα.

Τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας, εἰς τὴν ὁποίαν ἀσχολεῖται ὁ ἄνθρωπος, δύναται βεβαίως νὰ ἔχη βλαβεράν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῶν ἀκουστικῶν ὀργάνων, ὅταν γίνεται ὑπὸ ὠρισμένης συνθήκας καί κατὰ τρόπον, συντελοῦντα εἰς τὴν γένεσιν διαφόρων διαταραχῶν.

Ἐπειδὴ τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς, ὅπως καί τὸ τῆς ὀράσεως, εὐρίσκεται εἰς στενὴν ἐπικοινωνίαν καί ἄμεσον σχέσιν μὲ τὸν ἐγκέφαλον, ἔπεται ὅτι ἡ παρατεταμένη διανοητικὴ ἐργασία καί ἡ ὑπέρμετρος κόπωσις τοῦ πνεύματος εἶναι ἱκαναὶ νὰ προκαλέσωσι μετὰ τινα χρόνον ἐξασθένησιν τῆς ἀκουστικῆς λειτουργίας. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον συχνότατα παρατηροῦνται εἰς τοὺς διανοητικῶς ἐργαζομένους ἄνθρώπους διάφοροι παθήσεις τῶν ὠτῶν αἰ ὁποῖαι καταλήγουσι κάποτε καί εἰς τελείαν κώφωσιν. Αἱ βλάβαι αὐταὶ προκύπτουσιν, ἀφ' ἑνὸς μὲν ἀπὸ τὴν συνεχῆ διέγερσιν τῶν ἐγκεφαλικῶν κέντρων, καί ἀφ' ἑτέρου ἀπὸ τὴν συνήθειαν, τὴν ὁποίαν ἔχουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οἱ ἄνθρωποι τῶν γραμμάτων, νὰ ἀποφεύγωσι τὸν θόρυβον καί τὰς ὀμιλίας. Εἶναι

γνωστόν ὅτι αἱ αἰσθήσεις τοῦ ἀνθρώπου, διὰ τὴν ἀνάπτυξίν αὐτῶν ἐπαρκῶς ἀπαιτοῦσιν ὠρισμένην τινὰ ἐξάσκησιν καὶ διὰ τοῦτο ὅταν δὲν ἐργάζονται ὅσον πρέπει, ἐκμηδενίζονται ὀλίγον κατ' ὀλίγον. Κατὰ συνέπειαν ἢ καθ' ἡμέραν γινομένη ἀντίληψις τῶν ἤχων, εἴτε διὰ τῆς ὁμιλίας, εἴτε ἄλλως πως, εἶναι ἀναγκαῖα διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ αἰσθητηρίου τῆς ἀκοῆς, ἐνῶ ἡ ἔλλειψις τῆς τοιαύτης ἐπιδράσεως δύναται νὰ γίνῃ ἀφορμὴ ἀδυναμίας καὶ ἐξασθενήσεως τοῦ ἀκουστικοῦ ὀργάνου.

Ὅπως ἡ διαρκὴς ἀπομόνωσις καὶ ἡ ἀπάλυτος ἡσυχία ἔχουσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα ἐπὶ τῆς αἰσθητικῆς ἰκανότητος τῶν ἀνθρώπων, οὕτω ἀντιθέτως καὶ ὁ ὑπερβολικὸς θόρυβος βλάπτει πολλάκις τὴν ἀκοήν. Οἱ ἤχοι οἱ ὁποῖοι προσβάλλουσι συνήθως τὰ ὦτα, δὲν πρέπει νὰ εἶναι πολὺ ὀξεῖς καὶ ἰσχυροί, διότι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἐρεθίζουσι τὰ ἀκουστικὰ νεῦρα, κουράζουσι τὰ ὄργανα τῆς ἀκοῆς καὶ προκαλοῦσι διαφόρους σοβαρὰς βλάβας. Ἐνεκα τούτου τὰ ἄτομα τὰ ὁποῖα ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματός των ὑφίστανται τὴν διαρκὴ ἐπίδρασιν δυνατῶν καὶ βιαίων κτύπων, ὅπως οἱ σιδηρουργοί, οἱ λεβητοποιοί, οἱ κλειθροποιοί, οἱ θερμασταί, οἱ μηχανικοὶ καὶ ἐν γένει ὅλοι οἱ ἐργάται, οἱ ὁποῖοι ἐργάζονται εἰς ἐργοστάσια, ὑπόκεινται εἰς διαφόρους παθήσεις καὶ διαταραχὰς τῶν ἀκουστικῶν ὀργάνων. Οἱ ἄνθρωποι αὗτοί, ἐπειδὴ εἶναι ἐκτεθειμένοι εἰς ἀποτόμους μεταβολὰς τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πιέσεως καὶ βιαίας δονήσεως τοῦ ἀέρος, συχνότατα πάσχουσι ἀπὸ διάρρηξιν τοῦ τυμπάνου. Αἰσθάνονται δριμεῖς πόνους καὶ ὑποφέρουσιν ἀπὸ αἱμορραγίας, φλεγμονῆς καὶ διαπηήσεως τῶν ὠτων, αἱ ὁποῖαι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον καταλήγουσι εἰς καταστροφὴν τῆς ἀκοῆς.

Ἀνάλογα φαινόμενα παρατηροῦνται καὶ εἰς τοὺς στρατιωτικούς, ἰδίως εἰς τοὺς ἀνδρας, οἱ ὁποῖοι κατατάσσονται εἰς τὰ πυροβολικὰ σώματα. Πολλοὶ ἐξ αὐτῶν παραπονοῦνται κατ' ἀρχὰς ἀπὸ ζάλην, βόμβους τῶν ὠτων, βαρηκοίαν κτλ., κατόπιν δὲ ὑφίστανται σπουδαιοτέρας βλάβας τῶν ἀκουστικῶν ὀργάνων, αἱ ὁποῖαι ἐπιφέρουσι σχετικὴν ἢ τελείαν κώφωσιν. Πρὸς ἀποφυγὴν τῆς βλαβερᾶς αὐτῆς ἐπιδράσεως μερικοὶ ἐπιστήμονες ἐπρότειναν, ἐκτὸς τῶν ἄλλων προφυλακτικῶν μέτρων, καὶ τὴν χρῆσιν ἰδιαιτέρων ἐργαλείων, τὰ ὁποῖα σκεπάζοντα τὰ ὦτα τῶν πυροβολητῶν, μετριάζουσι κάπως τὴν ἐντύπωσιν τῶν ἰσχυρῶν κρότων, εἰσῆχθησαν δὲ ἤδη εἰς διαφόρους στρατοὺς.

Ὑπάρχουσι μερικὰ ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἔχουσι τόσην εὐαίσθητον τὴν ἀκοήν, ὥστε δὲν δύναται νὰ ὑποφέρωσι τοὺς ὀξεῖς ἤχους τῆς σάλπιγγος ἢ τῶν ἄλλων χαλκίνων ὀργάνων. Οἱ τοιοῦτοι νευρικοὶ ἄνθρωποι προσβάλλονται πολλάκις καὶ ἀπὸ τοὺς παρατεταμένους μουσικοὺς τόνους καὶ διὰ τοῦτο μεταξὺ τῶν καλλιτεχνῶν καὶ τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος μουσικῶν ἀπαντῶνται πολλοὶ βαρήκοοι ἢ κωφοί. Ἰδίως οἱ παίζοντες τετράχορδον ἢ βάρβιτον (βιολοντσέλλον) παρουσιάζουσι συχνάκις κώφωσιν τοῦ ἀριστεροῦ ὠτός, διότι αὐτὸ κρατεῖται πάντοτε πλησιέστερον πρὸς τὰ ἐγχορδα ὄργανα. Εἰς τοὺς τοιούτους ἐπαγγελματίας συμβουλευόμεν νὰ μὴ κλίνωσι τόσον πολὺ τὴν κεφαλὴν των πρὸς τὸν ὄργανον καὶ νὰ φράττωσι τὸ οὖς μὲ ὀλίγον βαμβάκιον, ὅταν παίζωσιν.

Ἄλλη αἰτία συχνῆς κωφώσεως εἶναι ἡ συσσώρευσις ἀφθόνου κυψελίδος ἐντὸς τῶν ὠτων, ἢ ὁποῖα φράσσει κάποτε τὸν ἀκουστικὸν πόρον καὶ δὲν ἐπιτρέπει τοὺς ἤχους νὰ φθάσωσι μέχρι τοῦ ὠτός. Ἡ τοιαύτη ἀνωμαλία τῆς ἀκοῆς παρατηρεῖται συνήθως εἰς ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἀποφεύγουσι νὰ πλύνωσι τα-

κτικῶς τὰ ὤτα τῶν καὶ δὲν μεταχειρίζονται διόλου καθαριστήρας διὰ νὰ ἀφαιρέσωσι τὴν ἐντὸς τοῦ πόρου συσσωρευμένην ὕλην. Δέν εἶναι σπάνια τὰ παραδείγματα, κατὰ τὰ ὁποῖα ἄνθρωποι, παθόντες χωρὶς καμμίαν προηγουμένην ἀσθένειαν ἀπὸ αἰφνιδίαν κώφωσιν, ἐθεραπεύθησαν ἀμέσως μὲ μερικὰς χλιαρὰς πλύσεις, καθ' ἃς ἀπηλλάγη ὁ πόρος ἀπὸ τὴν σωρείαν τῆς κυψελίδος.

Τέλος ἡ χρῆσις τοῦ καπνοῦ ἐξασκεῖ πόλλάκις ἐπιβλαβὴ ἐνέργειαν καὶ ἐπιφέρει εἰς τὸ αἰσθητήριον τῆς ἀκοῆς διαφόρους διαταράξεις. Ὑπὸ τὴν ἔποψιν αὐτὴν βλαβερωτάτη εἶναι ἡ συνήθεια, τὴν ὁποίαν ἔχουσι μερικοὶ ἄνθρωποι, νὰ μεταχειρίζονται δι' εἰσροφήσεις διὰ τῆς ρινὸς τὴν κόνιν τοῦ καπνοῦ ὑπὸ μορφήν τ α β ἄ κ ο υ. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον προκαλεῖται ἐρεθισμὸς τῶν ὀσφρητικῶν νεύρων καὶ φλόγωσις τοῦ ρινικοῦ βλεννογόνου ἢ ὁποῖα ἐπεκτείνεται κατόπιν εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ φάρυγγος ἢ τοῦ στόματος καὶ διὰ τῆς εὐσταχιανῆς σάλπιγγος φθάνει ἐνίοτε μέχρι τοῦ ἐσωτερικοῦ τῶν ὠτων. Εἰς τὴν τοιαύτην ἐπίδρασιν ὀφείλονται αἱ διάφοροι ὠτίτιδες, αἱ διαταραχαὶ καὶ παθήσεις τῶν ἀκουστικῶν ὀργάνων, αἱ ὁποῖαι συχνότατα ἐμφανίζονται εἰς τοὺς ἔχοντας τὴν κακὴν ἔξιν τῆς χρήσεως τοῦ ταβάκου.

Ο ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΦΟΒΟΣ

ΩΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΙ ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΕΩΣ

Ὑπὸ τῆς Κας Μ. ΚΑΡΑΔΗΜΑ—ΚΑΡΑΛΛΗ, παιδαγωγοῦ

Ὅλοι ξέρουμε πόσο σημαντικὴ καὶ ὠφέλιμη εἶναι γιὰ τὴν ἀνατροφή τῶν παιδιῶν μας ἡ συνεχὴς καὶ στενὴ συνεργασία σχολείου καὶ οἰκογενείας. Ἐτσι, διευκολύνεται καὶ κατοχυρώνεται τὸ ἔργον τοῦ σχολείου. Ἐκεῖνο ποῦ δημιουργεῖ ὁ δάσκαλος, δὲν καταστρέφεται ἀπὸ τὴν οἰκογένειαν, ὅταν ὑπάρχει πράγματι μιὰ τέτοια συνεργασία μεταξὺ σχολείου καὶ οἰκογενείας.

Πολὺ μεγάλη καὶ ἀνυπολόγιστη εἶναι ἡ συμβολὴ τῆς οἰκογενείας εἰς τὸ ἔργον τοῦ σχολείου, καὶ διὰ τὸν λόγον τοῦτον τυγχάνει ἀπαραίτητος καὶ ἀναγκαία. Ἰδιαιτέρως ἐδῶ πρέπει νὰ τονισθῇ ἡ συμβολὴ τῆς μητέρας, γιὰ τὸ παιδί ἐξαρτᾶται περισσότερο ἀπὸ τὴν μητέρα, καὶ ὀλιγώτερον ἀπὸ τὸν πατέρα. Ἡ ἐξάρτησις του δὲ αὐτὴ ὀφείλεται εἰς τὴν ἀδυναμίαν καὶ ἀνικανότητα τοῦ παιδιοῦ νὰ ἀντιμετωπίσῃ τὰ προβλήματα τῆς ζωῆς μόνο του, χωρὶς τὴ βοήθειαν ἄλλου. Δηλαδή, αἰσθάνεται δυνατὰ τὸ συναίσθημα τῆς μειονεκτικότητος, καθὼς ὀνόμασε τὴν κατάστασιν αὐτὴν, ὁ μέγας Αὐστριακὸς ψυχολόγος Ἄντλερ.

Ἡ μητέρα εἶναι ἐκείνη πού ἔπαιξε, καί θά παίξη τὸ σπουδαιότερο ρόλο στὴν ἐξύψωση τῆς κοινωνίας. Κάποιος σοφὸς ἔγραψε πολὺ σωστά: «οἱ γυναῖκες δὲν ἀνεκάλυψαν τὴν Ἀλγεβραν, οὔτε τὰ τηλεσκόπια, οὔτε τὶς πυροσβεστικὲς ἀντλίες, ὅμως κάτι πολὺ πιὸ σημαντικὸ ἀπ' ὅλα αὐτά. Στὰ γόνατά τους διαμορφώνεται ὁ,τι πιὸ ὑπέροχο ὑπάρχει στὸν κόσμος «ἓνας τίμιος ἄνδρας καὶ μιὰ τίμια γυναῖκα». Συχνὰ ἔχει διαπιστωθῆ πὼς οἱ περισσότεροὶ ἀπὸ τοὺς μεγάλους τῆς ζωῆς, καὶ κυρίως ἀπ' ἐκείνους πού δοξάστηκαν γιὰ τὰ μεγάλα τους ἠθικὰ προσόντα, εἶχαν μητέρες ἀσύγκριτες. Ποιὸς ἀπὸ μᾶς ἐξετάζοντας τὴ συνείδησή του, δὲν συγκινεῖται, βαθειά, στὴ σκέψη τῆς μητέρας του, καὶ δὲν ἀναγνωρίζει πὼς ἡ ἐπιρροή της τὸν ἔκανε κατὰ κάποιον τρόπο λιγώτερο κακὸν ἢ καλύτερον;

Καὶ ἀλήθεια, ἀναμφισβήτητὰ φανερὰ εἶναι ἡ ἱκανοποιητικὴ ἐπίδρασις τῆς καλῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδιῶν, καὶ στὴν μετέπειτα ζωὴ τους, ὅταν θά γίνουν ὄριμοι νέοι. Ὁ ἴδιος σοφὸς ἐκφράζει μ' ἓνα πρωτότυπο τρόπο τὴν ἡλικία τῶν 1 ἕως 6 ἐτῶν, κί' ἂν αὐτὸ δὲν γίνῃ στὰ γόνατα τῆς μητέρας, θά εἶναι μεγάλο ἀτύχημα. Ἄν ἡ μητέρα ἔχη ὡς σκοπὸ νὰ χαράξῃ βαθειά στὸ παιδί της τὸν καλὸ χαρακτήρα, μπορούμε νὰ εἴμαστε βέβαιοι ὅτι τίποτε δὲν εἶναι ἱκανὸ νὰ τὸ ἀπομακρύνῃ ἀπὸ τὸν ἴσιον δρόμον. Κί' ἂν κάποτε ἀπομακρυνθῆ γιὰ λίγο, θά διαγράψῃ, ὡς ποῦμε μιὰ καμπύλη πορεία, ἡ ὁποία θά τὸ ὀδηγήσῃ εἰς τὸ σημεῖο ἀπ' ὅπου ξεκίνησε. Ἐμεῖς οἱ γονεῖς, πού ἔχομε τὴ φροντίδα τῆς ἀνατροφῆς μικρῶν παιδιῶν, θά πρέπει νὰ θυμόμαστε αὐτὰ τὰ λόγια καθημερινῶς, γιὰτὶ ἐκφράζουν μιὰν ἀλήθειαν τῶν περιστάσεων.

Ἄφου, λοιπόν, ἡ διαπαιδαγώγησις τῆς πρώτης νεότητος, εἶναι ἀποκλειστικὸν ἔργον τῆς οἰκογενείας καὶ μάλιστα τῆς μητέρας ὡς προσαναφέραμε, μπορούμε νὰ ἀντιληφθούμε πόση σπουδαιότητα, πρέπει νὰ δώσωμε στὴν προετοιμασίαν γιὰ τὴν αὐριανὴν ἀποστολή της. Πολλὲς κοπέλλες καὶ σήμερον ἀκόμη, σχηματίζουν οἰκογένειαν χωρὶς καμμιά εὐδαρὴν προετοιμασίαν, γιὰ τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν νέων καθηκόντων.

Οἱ περισσότερες μαθαίνουν τὰ καθήκοντά τους, πειραματιζόμενες διαφόρους μεθόδους στὰ ἴδια τὰ παιδιὰ τους. Ἄλλες πάλι, παραδέχονται τὴν δύναμιν τῆς ἀνατροφῆς. Ὁ ἠθικὸς ἄνθρωπος, λέγει διαμορφώνεται ἀπὸ τὴν ἄγνοια καὶ τὴν ἀνικανότητά τους ὡς καὶ τὸ φυσικόν, χωρὶς νὰ φροντίζουν ν' ἀπαλλαγούν ἀπ' αὐτὴν τὴν ὀλεθρίαν κατωτερότητα, γιὰτὶ νομίζουν ὅτι ἡ συστηματικὴ ἀνατροφή τῶν παιδιῶν, δὲν πρέπει καὶ δὲν μπορεῖ νὰ γίνῃται παρὰ μόνον καὶ ἀποκλειστικῶς εἰς τὸ σχολεῖον.

Αὐτὸ εἶναι μεγάλη πλάνη. Ἡ οἰκογένεια εἶναι ἐκείνη πού θά διαπαιδαγωγήσῃ τὸ παιδί. Αὐτὴ θά παίξη τὸν μεγαλύτερον ρόλον. Τὸ σχολεῖον θά εἶναι συνεργάτης συμπαραστάτης.

Ἄπὸ ὅσα εἴπαμε ἀποδεικνύεται πόσον ἀναγκαῖα καὶ ἐπιβεβλημένη εἶναι ἡ συνεργασία σχολείου καὶ οἰκογενείας. Καὶ τώρα προχωρῶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ θέματος «περὶ τοῦ παιδικοῦ φόβου ἀπὸ βιολογικῆς καὶ παιδαγωγικῆς ἀπόψεως». Τί εἶναι φόβος; Πὼς γεννιέται; εἶναι ἀναγκαῖος ναὶ ἢ ὄχι; καὶ τέλος πὼς θεραπεύεται;

Φόβος, εἶναι ἓνα δυσάρεστο συναίσθημα, πού καθὼς ὁ σωματικὸς πόθος, ἔτσι κί' αὐτὸς ταράσσει τὸ νευρικὸ σύστημα, καὶ ἐξαφανίζει τὴν ψυχικὴν ἰσορροπία καὶ γαλήνην. Εἶναι δὲ ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα φαινόμενα τοῦ ψυχικοῦ μας βίου, πού ἐμφανίζεται ἀπὸ τὴ γέννησιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ διατηρεῖται σ' ὅλην τὴν ζωὴν. Δὲν ὑπάρχει ἄνθρωπος ψυχικῶς ὑγιής, πού νὰ

μὴν δοκίμασε ποτέ σου τὸ συναίσθημα τοῦτο τοῦ φόβου. Διότι ὁ φόβος, εἶναι ψυχολογικὸ συναίσθημα, καὶ σὰν τέτοιο εἶναι φυσικὸν καὶ ἐπόμενον νὰ τὸ γνωρίσῃ ἡ ψυχὴ, ἀργὰ ἢ γρήγορα, ἐφ' ὅσον παρουσιασθῇ ἓνα ἀπὸ τὰ αἷτια ποὺ προκαλοῦν τοὺς φόβους μας.

Τὸν παιδικὸ φόβο, πολὺ λίγοι γονεῖς τὸν ἔχουν ἀντικρίσει σὰν παιδαγωγικὸ πρόβλημα, ἴσως γιατί, δὲν ἔτυχε ποτὲ νὰ τοὺς τονίσῃ κανεὶς, τῆ μεγάλης σημασίας του, γιὰ τὴν ὅλη ψυχικὴ ζωὴν καὶ ἰσορροπίαν τῶν παιδιῶν των. Δὲν ἀποκλείεται δὲ καὶ αὐτὴ τῆ στιγμῆ, μερικοὶ ἀπὸ σᾶς νὰ ἀναρωτιῶνται: Εἶναι σωστὸ νὰ μὴν ἐκφοβίζωμε τὰ παιδιὰ μας; καὶ ἀναλυτικώτερα θὰ μπορούσαν νὰ μοῦ ἀπευθύνουν τίς ἐξῆς ἐρωτήσεις:

1) Μήπως δὲν εἶναι φόβος ἓνα ἀπὸ τὰ μέσα τὰ ὁποῖα ἐπροίκισε ἡ φύσις τὸ μικρὸ ἀβοήθητο πλάσμα, γιὰ ν' ἀμύνεται ἀπέναντι στοὺς κινδύνους ποὺ ἀπειλοῦν τὴν ὑπαρξὴ του;

2) Μήπως ὁ φόβος δὲν τὸ προφυλάσσει συχνὰ ἀπὸ πολλοὺς κινδύνους;

3) Ἄν δὲν φοβόταν τὴν φωτιά, δὲν θὰ μπορούσε νὰ καῖ;

4) Δὲν τοῦ ἐνέπνευαν φόβον τὰ σκυλιὰ δὲν θὰ ἦταν δυνατὸν νὰ τοῦ μετώδωσον διάφορες ἀρρώστειες (ἐχينوκόκκους καὶ ἄλλες) καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς;

Σὲ ὅλες αὐτὲς τίς εὐλογες ἐρωτήσεις, ἡ ἀπάντησις εἶναι μία. Ναί, ὁ φόβος, κατ' ἀρχὴν, εἶναι ἀναγκαῖος εἰς τὸν ἄνθρωπο. Δὲν εἶναι ψυχολογικὸ πάρασιτο, Πρέπει ἐπομένως ἡ ψυχὴ, ἀργὰ ἢ γρήγορα, νὰ τὸν γνωρίσῃ, διότι ὑπὸ τὴν φυσιολογικὴν του μορφήν, εἶναι χρήσιμος καὶ γιὰ τὴν ὑπαρξὴ τοῦ ἀνθρώπου καὶ ὁ κυριώτερος παράγων τῆς αὐτοσυντηρήσεως, καθὼς καὶ ὁ ἀκοίμητος φρουρὸς τῆς ζωῆς μας ἐναντίον κάθε κινδύνου, ποὺ μπορεί νὰ τὴν ἀπειλήσῃ.

Ἐπίσης κανεὶς δὲν μπορεί νὰ ἀρνηθῇ πὼς μερικοὶ φόβοι, ἔχουν γιὰ πολλοὺς ἀνθρώπους θέσιν ἠθικῶν κινήτρων. Παράδειγμα: Ὁ φόβος πρὸς τὸν Θεὸν ἀποτρέπει πολλοὺς Χριστιανοὺς ἀπὸ ἀνῆθικες πράξεις καὶ τοὺς κάνει νὰ ρυθμίζουσι τὴν ζωὴν των σύμφωνα μὲ τὸν ὑψιστὸν ἠθικὸν Νόμον τοῦ Θεοῦ. Ἐπίσης, ὁ φόβος μὴν τοὺς κατακρίνῃ ἡ κοινὴν καὶ μὴ ντροπιαστοῦν κάνει πολλοὺς ἀνθρώπους ποὺ ἔχουν ἀναλάβῃ τὴν ἐκτέλεσιν κάποιου κοινωφελούς ἔργου, νὰ τὸ ἐκτελέσουσι εὐσυνείδητα. Καὶ πάλιν ἐκ τοῦ φόβου πρὸς τοὺς νόμους τοῦ Κράτους, πολλοὶ ἄνθρωποι ἀναγκάζονται νὰ συμμορφῶνται καὶ νὰ προσαρμόζονται καὶ νὰ ζῶνε βίον ἐνάρετον καὶ ἠθικόν.

Ὅμως, ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος ἔχουμε ὑποχρέωσιν νὰ περιορίσωμε τοὺς φόβους τοῦ παιδιοῦ σὲ λογικὰ ὅρια. Δὲν πρέπει νὰ ἐκτείνωμε τοὺς φόβους, οὔτε καὶ νὰ διαγείρωμε τέτοιους στὰ παιδιὰ μας, ποὺ δυστυχῶς ὑπέστησαν τόσες συγκινήσεις καὶ ἐδοκίμασαν τόσες λαχτάρεις ἐκ τῶν τελευταίων φρικτῶν πολέμων καὶ ἐκ τῆς κατοχῆς.

Παρ' ὅλα αὐτὰ ὅμως πολλοὶ γονεῖς μεταχειρίζονται τὸν φόβον ὡς μέσον, διὰ νὰ ἐπιβληθοῦν στὰ παιδιὰ τους. «Φάγε τὸ φαγάκι σου γιατί ἄλλοιως θὰ σὲ πάρῃ ὁ ζητιάνος». Μὴν κλαῖς, ἔξω ἀπὸ τὴν πόρτα περιμένει ἓνας ἀράπης — Κλείσε τὰ ματάκια σου, κοιμήσου, γιατί κάτω ἀπὸ τὸ κρεβάτι σου εἶναι ἓνα σκυλί καὶ θὰ σὲ δαγκάσῃ. Μὴ τῶς ἀγίνοντα φρούτα, θάρρη ὁ γιατρός καὶ θὰ σοῦ κάμῃ ἔντλη — θὰ τὸ πῶ στὸ δάσκαλο, νὰ σὲ βάλῃ νηστεία. Αὐτὲς καὶ ἄλλες εἶναι ἀπὸ τίς ποῖο πρόχειρες φράσεις στὸ στόμα κάθε γονέως, κάθε μητέρας. Μὲ τέτοιες καὶ ἄλλες ἀνάλογες φοβέρες φροντίζουν νὰ συγκρατήσουσι τὰ παιδιὰ τους ἀπὸ μιὰ τάση τοῦ ἢ νὰ τὸ φέρουν στὸ

δρόμο που θέλουν, δηλαδή με τον έκφοβισμό, με τις απειλές προσπαθούν να γίνη ή επιθυμία τους και όχι με την πειθώ, αδιαφορούντες για τα δυσάρεστα και αλέθρια αποτελέσματα της μεθόδου των αυτής για την ανάπτυξη και διαμόρφωση του χαρακτήρος των παιδιών των.

Καταφεύγουν εις την εύκολη λύση, που ίσως τους φέρνει συχνά άμέσως το ποθούμενο αποτέλεσμα, μα τί τα θέλετε!!!! Το κέρδος τους αυτό θα πληρωθή ακριβά. Πολλές μητέρες παραπονούνται πως το παιδί τους τρέμει μήπως μείνει μόνο του στο δωμάτιο, δεν κοιμάται δίχως φώς, δεν έχει ησυχον ύπνο, φοβάται τα ζώα του σπιτιού, δεν θέλει ν' ακούση σχολείο, γιατί του έχουν παραστήσει το δάσκαλο μπαμπούλα, το δε σχολείο φυλακή. Και σε άλλες περιπτώσεις, έφηβος πειά, φοβάται να βγή στην έξοχη την νύκτα, τρομάζει να περάση έξω από το νεκροταφείο ή κι' από άλλα μέρη που του έχουν παραστήσει ως θέσεις έκδηλώσεως φανταστικών και τρομερών γεγονότων, (νεράιδες, βρυκόλακες κ.λ.π.) Είναι άτολμος, σε κάθε δουλειά, διστάζει να κινηθή. Νομίζει πως θα αποτύχη, και αποτυχαίνει, πως θα πέση και πέφτει, πως θα χάση το παιχνίδι και το χάνει, πως θα σπάση το ποτήρι και το σπάζει. Πρόκειται για καρπούς των έκφοβισμών και απειλών κατά την παιδική ηλικία. Πρόκειται δηλαδή, για εύθνη καθαρή των γονέων. Μεγάλος λοιπόν ο ρόλος και η σημασία του φόβου κατά την μετέπειτα ζωή του. Έτσι λοιπόν οι φόβοι κυριαρχούν στην ψυχή του παιδιού και του γίνονται ποιά εξις, συνήθεια. Γιατί, τί άλλο είναι ή δειλία, παρά έλλειψις τόλμης; Είναι ή συνήθεια της ψυχής να φοβάται, και δημιουργήθηκε από συσσωρευμένους φόβους. Και όπως οι πολλοί φόβοι οδηγούν το παιδί στην συνήθεια να φοβάται με το παραμικρό, το οδηγούν δηλαδή στη δειλία, το ίδιο και ή δειλία αντίστροφα διαθέτει την ψυχή του για το φόβο και κατ' αυτόν τον τρόπον όλη του ή ύπαρξη μπορεί να μαραθή και ο ψυχικός του κόσμος να τραυματισθή, ακόμα δε, μπορεί να σταματήση και ή πνευματική του ανάπτυξη. Γιατί, ή άτολμία του γίνεται εμπόδιο στην εύρυνση της πείρας της ζωής. Ός γνωστόν, την πείρα της ζωής δεν την αποκτούμε μόνο από όσα μάς συμβαίνουν, πράγμα το όποιον συμβαίνει στα μωρά της κούνιας, αλλά κι' από όσα οι ίδιοι επιχειρούμε. Το φοβισιάρικο όμως παιδί δεν επιχειρεί εύκολα. Έπίσης εις το φοβισμένο παιδί δεν αναπτύσσεται καμμιά πρωτοβουλία, τούτο αισθάνεται ολοένα ζωηρή την ανάγκη εξαρτήσεως του από τους άλλους.

Έτσι λοιπόν με περιορισμένη πείρα ζωής και ζωτικότητα, χωρίς θάρρος και πίστη στις άτομικες του δυνάμεις, με τσακισμένα τα φτερά της χαράς και με δεκανίκια της ξένης βοηθείας, το φοβισιάρικο παιδί προχωρεί στη ζωή για να γίνη μεγάλος. Να γίνη τί; ο δειλός και άτολμος άνθρωπος που θα είναι δύσκολο να αναδειχθή και να επιτύχη στη ζωή, γιατί ή άρνηση και ή φυγή, θα είναι ή πρώτη αντίδρασή του στην κάθε εύκαιρία που θα του παρουσιάζεται, γιατί το κάθε εμπόδιο που θα συναντά στο δρόμο, θα τον άναχαιτίζη, θα τον κάνη να παραιτήται από τις επιδιώξεις του, για κάτι άνωτερο, κάτι καλύτερο και γιατί και στον παραμικροτερο άγώνα θα είναι άδύνατον να ανταπεξέλθη άφου ή δειλία θα του έχη τσακίσει την άγωνιστική διάθεση.

Σε κάθε λοιπόν περίσταση που θα μπορούσε να ύψωθή, να έξελιχθή και να σταδιοδρομήση, θα τον παρασύρουν προς τα κάτω με το μολυβένιο τους

βάρος, κατάλοιπα και αναμνήσεις τῶν πρώτων ἐκείνων παιδικῶν του φόβων.

Φαντασθῆτε αὐτὸ τὸ φοβισσιάρικο παιδί νὰ γίνη ὁ αὐριανὸς ὑπερασπιστῆς τῆς ἐνδόξου πατρίδος μας. Γιὰ μιὰ ἀσήμαντο ἀφορμὴ εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ μεγάλη συμφορὰ στὴ μονάδα του, ἐνσπεύροντας τὸν πανικὸν μὲ τὸν ἀδικαιολόγητον φόβο του.

Ἄν λοιπόν, δὲν θέλομε τὰ παιδιὰ μας νὰ γίνουν δειλὰ καὶ ἄτολμα, μὲ λίγα λόγια δυστυχισμένα σὲ ὅλη τους τὴν μετέπειτα ζωὴ, τότε πρέπει νὰ προσέξωμε πάρα πολὺ τὴν ἀνατροφή τους. Κάθε σχετικὴ φροντίδα πρέπει νὰ ἀρχίσῃ ἀπὸ τὸν πρώτον κιόλας χρόνον τῆς ἡλικίας τους, γιατί ἀπὸ τότε καλλιεργοῦνται καὶ τρέφονται μέσα στὶς ψυχές τους. Γιατὶ τότε κατὰ τὴν περίοδο τῶν πέντε πρώτων ἐτῶν τῆς ζωῆς τοῦ παιδιοῦ, καθὼς παραδέχεται ὁ θεμελιωτῆς τῆς ἀτομικῆς ψυχολογίας Ἄντλερ, μπαίνουν οἱ πρώτες βάσεις τῆς διαμορφώσεως τοῦ χαρακτήρος του. Προτερήματα καὶ ἐλαττώματα ἀποκτῶνται καὶ ἔχουν τὶς ρίζες των στὴν περίοδον αὐτή.

Πῶς μπορούμε νὰ προλάβωμε τοὺς φόβους τῶν παιδιῶν μας καὶ νὰ καταστείλωμε τοὺς ἤδη ὑπάρχοντας; Γιὰ νὰ προλάβωμε τὴ γέννηση τῶν διαφόρων φόβων ἢ νὰ θεραπεύσωμε τοὺς ἤδη ὑπάρχοντας εἰς τὸ παιδί, ἀνάγκη εἶναι νὰ γνωρίζωμε στὴν κάθε συγκεκριμένη περίπτωση τὰ αἴτια, ποὺ προκάλεσαν τὸ φόβο τοῦ παιδιοῦ.

Οἱ φόβοι ἀποκτῶνται κατὰ διαφόρους τρόπους γιὰ τὸ Α ἢ Β πράγμα.

Π ρ ὠ τ ο ν. Ἀπὸ τὴν ἄμεση πείρα τῆς ζωῆς. Ἐνα πρόσωπο ἢ ἓνα ζῶο ἢ τέλος, ἓνα ἀντικείμενον, ποὺ τοῦ ἔκαμε δυσάρεστη ἐντύπωση καὶ τοῦ ἀνέτρεψε τὴν ψυχικὴ του ἰσορροπία καὶ γαλήνη, γίνεται πλέον γιὰ τὸ παιδί ἐπίφοβο.

Ὁ φόβος αὐτός, ἀφήνει τὰ ἴχνη του καὶ ὅταν συμβῆ νὰ ἀντικρύσῃ ἐκ νέου αὐτὸ ποὺ τοῦ ἐπροκάλεσε τὸν φόβο ἀρχίζει νὰ φωνάζῃ καὶ νὰ κλαίῃ. Π. χ. Ὅταν δὴ τὸ γιατρὸ μὲ τὴν ἄσπρη μπλούζα ποὺ τοῦ εἶχε ἐμπνεύσει φόβο, τρέπεται εἰς φυγὴν καὶ κλαίει. Ἐπίσης τὸ σκυλί, ποὺ κάποτε τὸ τρόμαξε καὶ ὅταν ἀκόμη τὸ βλέπει δεμένο καὶ ἤσυχο.

Δ ε ὑ τ ε ρ ο ν. Ὁ φόβος ἀποκτᾶται ἀπὸ ἐπέκταση καὶ γενίκευση ἐνὸς πρωταρχικοῦ φόβου. Τὸ παιδί ποὺ γνωρίσαμε πάρα πάνω δὲν φοβάται μόνο τὸν γιατρὸ ποὺ τὸ ἔκαμε νὰ πονέσῃ, ἀλλὰ καὶ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους ποὺ θὰ τοὺς ὀνομάσουν γιατρούς, φοβάται ὅλους τοὺς ἀνθρώπους ποὺ θὰ τοὺς δὴ μὲ ἄσπρη μπλούζα ἔστω καὶ ἂν εἶναι κουρεῖς. Μπορεῖ νὰ νοιώθῃ τὸ παιδί, ποὺ τὸ τρόμαξε κάποτε τὸ σκυλί, φόβο στὴν παρουσία ὁποιοῦδήποτε ἄλλου ζώου. Ἐνα ἄσχημο ὄνειρο, ὕστερα ἀπὸ κάποιο δυσάρεστο γιὰ τὸ παιδί ἐπεισόδιον ποὺ τὸ ξυπνᾷ ἐκνευρισμένο μέσα στὴ νύκτα, τὸ κάνει νὰ φοβάται εἰς τὸ ἐξῆς τὸ σκοτάδι.

Τ ρ ῖ τ ο ν. Ὁ φόβος ἀποκτᾶται μὲ τὴ διδαχὴ τοῦ μεγάλου «Μὴ τὸ σκύλο θὰ σὲ δαγκάσῃ. Μὴ τὸ μαχαίρι θὰ κοπῆς». Μὲ αὐτὰ τὰ παραγγέλματα χωρὶς νὰ τὸ καταλαβαίνουν οἱ μεγάλοι ἐνσπεύρουν τὸν φόβον εἰς τὶς ψυχές τῶν παιδιῶν καὶ κάνουν τὰ παιδιὰ τους δειλὰ.

Τ έ τ α ρ τ ο ν. Μὲ τὶς διάφορες φοβέρες καὶ τιμωρίες. Πολὺ συχνὰ οἱ γονεῖς φοβερίζουν τὰ παιδιὰ τους πῶς θὰ τὰ κλείσουν στὸ σκοτεινὸ ὑπόγειο μὲ τὰ ποντίκια καὶ τὶς κατσαρίδες. Πῶς θὰ τὰ δώσουν στὸ γέρο, στὴ γρια ἢ στὶς νεράιδες.

Ἐπίσης δὲν διστάζουν ἀκόμη νὰ παρουσιάσουν στὸ παιδί, τὸ μὲν σχο-

λειο σὰν θηριοδαμαστήριο καὶ τὸ δάσκαλο σὰν μπαμπούλα. Νὰ γιατί πολ-
λὰ παιδάκια πού ὄταν πρωτόρχονται στὸ σχολεῖο, παρουσιάζονται συνεσταλ-
μένα καὶ μᾶς κοιτᾶνε μὲ ἓνα παράξενο καὶ αἰνιγματικὸ βλέμμα. Στὰ παιδιά
αὐτὰ παρατηροῦμε τὴν τάση πρὸς τὸ ψέμμα καὶ τὴν ἐξαπάτηση σὰν μέτρα
προστατευτικὰ ἐναντίον τοῦ πόνου καὶ τοῦ ἐξευτελισμοῦ τῆς τιμωρίας πού
τοὺς ἐπιβάλλουν οἱ γονεῖς.

Π έ μ π τ ο ν. Μὲ τὴ μεγαλοποίηση παθημάτων τοῦ παιδιοῦ ἐκ μέρους
τῶν μεγάλων. Στὴν περίπτωσιν ἑνὸς τραυματισμοῦ τοῦ παιδιοῦ, ἄνευ σημα-
σίας, οἱ γονεῖς συνήθως ἐκδηλώνουν ἔντονος ἀνησυχίας στὰ μάτια τοῦ παιδιοῦ.
Πῶ πῶ πῶ τρέχει αἷμα φωνάζει ἢ μητέρα. Τότε ξαφνικὰ τὸ παιδί πού δὲν
εἶχε δώσει καμμιά προσοχὴ καὶ σημασία στὸ πάθημα αὐτὸ ἀρχίζει νὰ φω-
νάζη καὶ νὰ κλαίη.

Εἰς τὸ ἐξῆς φοβᾶται γιὰ κάθε μικροαμυχή ἀπὸ τὴν ὁποία θὰ ἔτρεχε
αἷμα.

Ἐ κ τ ο ν. Ἀπὸ τὸ παράδειγμα τοῦ μεγάλου. Ὄταν ἡ μητέρα φοβᾶ-
ται τὸ σκοτάδι, τὶς βροντές, θὰ τὰ φοβᾶται καὶ τὸ παιδί, γιατί μιμείται τοὺς
μεγάλους.

Ἐ β δ ο μ ο ν. Μὲ τὰ ἀκατάλληλα παραμύθια (γιὰ κακοὺς γέρους,
δράκους, φαντάσματα) καὶ τὰ ἀκατάλληλα θεάματα δημιουργοῦνται δυσά-
ρεστες καὶ τρομακρατικὲς ἐντυπώσεις στὸ παιδί. Ἐπίσης μὲ ἀνάλογες χει-
ρονομίες καὶ μορφασμούς, ἐκφράσεις καὶ λοιπὰ τρομάζομε τὸ παιδί. Μὲ μιὰ
λέξη, μὲ τὴν ὑπερβολή. Αὐτὰ περίπου εἶναι τὰ αἷτια πού μποροῦν νὰ προ-
καλέσουν τὸ φόβο στὸ παιδί.

Σὲ ὅλες στίς παραπάνω περιπτώσεις φόβου, μποροῦμε νὰ ἐνεργήσωμε
προληπτικῶς, ἐὰν ἀπομακρύνομε τὸ παιδί, ἀπὸ ἀντικείμενα πού μποροῦν νὰ
τοῦ προξενήσουν δυσάρεστη καὶ ἀνώφελη πείρα σὲ πολὺ τρυφερὴ ἡλικία.

Δὲν πρέπει νὰ μεγαλοποιοῦμε τὰ παθήματά του, ἀλλὰ ἀντιθέτως, πρέπει
νὰ τὸ καθησυχάζομε, καταλλήλως, πείθοντάς το, ὅτι αὐτὸ πού τοῦ συνέ-
θη δὲν εἶναι τίποτε. Πρὸ παντὸς δέ, νὰ συγκρατοῦμε τὴ ταραχὴ μας μπρο-
στὰ καὶ στὸ πιὸ σοβαρὸ τοῦ πάθημα. Πρέπει νὰ ἀποφύγωμε, τὴν ἐξιστάρη-
σιν τρομερῶν παραμυθιῶν. Μὴν τὰ πέρνετε μαζί σας, σὲ θεάματα πού εἶναι
ἀκατάλληλα γιὰ παιδιά καὶ μάλιστα ὄταν πρόκειται γιὰ παιδί νευρικό, ὑπε-
ρευέσθητο καὶ εὐφάνταστο. Ἀποφεύγετε νὰ τοῦ ἐπαναλάβετε σὲ κάθε πε-
ρίπτωσιν τὶς φράσεις «φοβάσαι;» σὲ πιάνει φόβος; γιὰ νὰ μὴ τοῦ προξε-
νήσετε φόβους πού δὲν ἔχει νοιώσει.

Πρὸ παντὸς μὴ τὸ φοβερίζεται καὶ ἀπαγορέψατε στὰ πρόσωπα τοῦ πε-
ριβάλλοντός σας νὰ τὸ φοβερίζουν.

Ἐπὶ τὰς βέβαια καὶ παιδιά ἐκ φύσεως θαρραλέα πού ἡ πείρα τῆς
ζωῆς των εἶναι φτωχὴ σὲ φόβους καὶ γι' αὐτὸ δὲν ἰδρώνει τὸ αὐτί τους ἀπο-
φοβέρες— γι' αὐτὰ δὲν συζητοῦμε σήμερον. Γιὰ ὅσα ὁμως ἡ πείρα τῆς ζωῆς
τοὺς καλλιέργησε στὴ ψυχὴ τους τὸ φόβο καὶ τὴ δειλία, τέτοιες ἐνέργειες
εἶναι πράγματι ἐγκληματικὲς.

Στὴ προσπάθειά μας νὰ προλάβωμε τὸν φόβο καὶ νὰ νὰ τὸν καταστει-
λωμεν, μεγάλον ρόλον παίζουν καὶ οἱ ἐξηγήσεις πού δίνονται στὸ παιδί γιὰ νὰ
τοῦ διασκεδάσουν τὸ φόβο. Διότι, πίσω ἀπὸ τὸ φόβο τόσο τῶν μικρῶν ὅσο
καὶ τῶν μεγάλων, κρύβεται ἡ ἄγνοια. Ἐπομένως ἐξηγώντας εἰς τὸ παιδί μας
ὅτι οἱ ἀστυφύλακες, εἶναι χρήσιμα πρόσωπα πού φροντίζουν γιὰ τὴν ἀσφάλεια

της ζωής μας, τὸ προστατεύουμε ἀπὸ τὰ παραμύθια ποὺ θὰ τοῦ ποῦν ἴσως ἄλλα παιδιὰ, ὅτι οἱ χωροφύλακες καὶ οἱ ἀστυφύλακες, εἶναι κακοὶ ἄνθρωποι.

Γιὰ νὰ κάνουμε τὸ παιδί νὰ ἀκούη εὐχαρίστως, δίχως φόβο, τὴ βροντῆ, δὲν ἔχουμε παρὰ νὰ τὸ καθοδηγήσωμε μὲ τὸ παράδειγμα τοῦ κρότου μιᾶς φουσκωμένης χαρτοσακκούλας ποὺ σκάζουμε στὸν τοῖχο. Ἔτσι περίπου προλαμβάνομε τοὺς φόβους καὶ βοηθοῦμε τὸ παιδί.

Πῶς τώρα θὰ μπορέσωμε νὰ ξεριζώσωμε τοὺς φόβους ποὺ ἔχουν ριζώσει μέσα του, καὶ νὰ ἀποκαταστήσωμε τὴ ψυχικὴ του ἰσορροπία καὶ γαλήνη;

Ὅσο εὐκόλο εἶναι νὰ γεννηθῆ στὸ παιδί ὁ φόβος, τόσο δύσκολο εἶναι νὰ τοῦ ξεριζωθῆ. Γιὰ νὰ ἐπιτύχωμε λοιπὸν τὸν σκοπὸ μᾶς αὐτὸ θὰ ἐνεργήσωμε σὲ κάθε περίπτωσι ἀναλόγως. 1) Ἄν ὁ φόβος ὀφείλεται σὲ ἀντικείμενα καὶ καταστάσεις ποὺ γιὰ πρώτη φορὰ γνωρίζει τὸ παιδί. Ἐδῶ θὰ προσπαθήσωμε νὰ τὸ ἐξικειώσωμε μὲ αἰτίες σιγὰ σιγὰ, ὅσο μπορούμε πιὸ ἀνώδυνες ταυτοχρόνως, θὰ τοῦ καλλιεργοῦμε τὸ αἶσθημα τῆς ἀσφαλείας. Π.χ. προκειμένου νὰ συνηθίσωμε τὸ παιδί μας νὰ μὴ φοβάται τὴ θάλασσα καὶ νὰ μάθῃ νὰ κολυμπᾷ. Τὸ πέρνομε ἀπὸ τὸ χέρι καὶ τὸ πηγαίνομε σὲ μέρος ποὺ κολυμπᾶνε πολλὰ παιδιὰ, φροντίζοντας μέσα στὰ παιδιὰ αὐτὰ νὰ εἶναι καὶ πολλὰ γνωστά του, ὕστερα τοῦ μιλάμε γιὰ τὴ θάλασσα πόσο ὁμορφὴ εἶναι, γιὰ τὸ ὠραῖο τῆς χρῶμα, γιὰ τὴ δροσερότητά της.

Σὲ κάθε παρόμοια εὐκαιρία ξεριζώνομε τὸ φόβο ἀπὸ τὴ ψυχὴ τοῦ παιδιοῦ ἐνεργώντας ἀναλόγως.

Θὰ τοῦ μάθωμε ὅτι τὰ ζῶα τοῦ σπιτιοῦ δὲν εἶναι ἐπικίνδυνα, ὅτι μπορεῖ νὰ βαδίξῃ στὸ σκοτάδι χωρὶς φόβο κλπ. Ἄν ὁ φόβος τοῦ παιδιοῦ ἔχει γεννηθῆ ἀπὸ δυσάρεστες διηγήσεις περὶ φαντασμάτων κλπ. ἐνεργοῦμε ὡς ἑξῆς: Συζητοῦμε μπροστά του μὲ ἄλλους γνωστοὺς γιὰ τὰ φανταστικά αὐτὰ πλάσματα, σὰν νὰ πρόκειται περὶ ἀνθρώπων κοινῶν ποὺ κάνουν μιὰ ζωὴ συνηθισμένη. Πότε πότε δίνομε στὸ παιδί μας κανένα δῶρο λέγοντάς του ὅτι τὸ στέλνει τάχα τὸ φάντασμα, ἢ νεράϊδα κλπ. ποὺ εἶχε ἀκούσῃ τὸ παραμῦθι.

Ὅταν φοβάται τὸ σκοτάδι, δὲν ἔχομε παρὰ νὰ τὸ ὀδηγήσωμε στὸ σκοτεινὸ δωμάτιο καὶ νὰ τοῦ ἐξηγήσωμε ὅτι εἶναι τὸ ἴδιο ὅπως ἦταν καὶ τὴν ἡμέρα. Φοβάται τὰ σκυλιά. Δὲν ἔχομε παρὰ ἐμεῖς νὰ πλησιάσωμε τὸ σκυλάκι νὰ τὸ ταῖσωμε, νὰ παίξωμε μαζί του, νὰ τοῦ ποῦμε μιὰ ὠραία ἱστορία γιὰ τὸ σκύλο, νὰ τοῦ ποῦμε πόσο ἔξυπνα καὶ ὠφέλιμα εἶναι τὰ σκυλιά στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.

Γενικὰ πρέπει νὰ καταβάλωμε κάθε προσπάθεια γιὰ νὰ μάθῃ τὸ παιδί γιατί καὶ πῶς ἔρχεται ὁ φόβος. Ὅταν τὸ καταλάβῃ αὐτὸ τὸ παιδί ἔχει κερδηθῆ ἢ μισῆ μάχη. Δὲν ὠφελεῖ νὰ ρωτᾶμε τὸ παιδί «γιατί φοβάται» ἐπειδὴ ἴσως αὐτὸ δὲν τὸ γνωρίζει οὔτε τὸ ἴδιο.

Τέλος μὴ γελοιοποιοῦμε τοὺς φόβους τοῦ παιδιοῦ δηλαδὴ μὴν τὸ ἀναγκάσωμε νὰ ὑποφέρῃ κρυφὰ κι' αὐτὸ θὰ ἔχῃ χειρότερα ἀποτελέσματα.

Ἀπὸ ψυχολογικῆς ἀπόψεως ἡ καλυτέρα μέθοδος εἶναι ἡ τῆς λήθης. Ἀντὶ κάθε τόσο νὰ θυμίζουμε στὸ παιδί τὰ ἀντικείμενα καὶ νὰ συζητοῦμε γι' αὐτὰ καλύτερα εἶναι νὰ τὸ ἀφήσωμε νὰ τὰ λησμονήσῃ.

Ἐπὶ πλέον πρέπει νὰ τοῦ ἀναπτύξωμε τὴ θέληση, αὐτοπεποίθησι, νὰ ἐνισχύσωμε τὸ ἠθικὸν μέρος τοῦ παιδιοῦ, νὰ τοῦ τονώσωμε τὸ θάρρος καὶ γενικὰ νὰ τοῦ προσφέρωμε ἡσυχὴ καὶ ἁρμονικὴ οἰκογενειακὴ ζωὴ.

Όταν λοιπόν ενεργούν ὅλοι οἱ γονεῖς σύμφωνα μὲ τοὺς παραπάνω τρόπους πού σᾶς ἀνέπτυξα προσφέρουν ἐκτὸς τῶν ἄλλων καὶ μεγίστη ὑπηρεσία πρὸς τὴν φιλότιμη μας Πατρίδα, χαρίζοντας εἰς αὐτὴν γενναίους καὶ θαρραλέους ὑπερασπιστάς, εἰς δὲ τὴν Κοινωνίαν ἐναρέτους, χρηστούς καὶ κατὰ πάντα ἱκανοὺς πολίτας.

Τελειώνοντας δὲν ἔχω νὰ σᾶς τονίσω ὅτι ἡ ἀγωγή κατὰ τοῦ φόβου εἶναι ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα καὶ περισσότερο ἐνδιαφέροντα κεφάλαια τῆς ἀγωγῆς τοῦ χαρακτήρος καὶ τῆς θελήσεως. Δὲν πρέπει νὰ ξεχνοῦμε ὅτι ἡ καλλιέργεια τοῦ πνεύματος εἶναι ἐκείνη πού παρέχει τὰ μέσα καὶ προετοιμάζει τὸ παιδί γιὰ νὰ φτάσῃ σὲ μιὰ καλύτερη κατάσταση, ἀλλὰ ὅμως ὁ χαρακτήρας εἶναι ἐκεῖνος πού δημιουργεῖ τὸν τέλειον ἄνθρωπον καὶ ἄτομον. Δειλὸν εἶναι, ἄτομον μὲ ἀξίαν ἠλαττωμένην.

Ο ΚΑΦΕΣ

ΩΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΝ ΠΟΤΟΝ

Ἡ καφέα ἢ κοφφέα εἶναι δενδρίλιον ἀειθαλ. τῆς Ἀβυσσηνίας καὶ τῆς Ἀραβίας, τὸ ὁποῖον καλλιεργεῖται ἐπίσης εἰς τὴν Ἰάβαν, τὴν Βραζιλίαν καὶ τὰς πέριξ νήσους. Ὁ καρπὸς αὐτῆς, ἄωρος μὲν εἶναι πράσινος, ὅταν δὲ ὠριμάσῃ γίνεται ἐρυθρὸς καὶ ὁμοιάζει πρὸς κεράσιον. Περικλεῖται δύο ἡμισφαιρικὰ σπέρματα, τῶν ὁποίων ἡ μὲν μία ἐπιφάνεια εἶναι κυρτή, ἡ δὲ ἄλλη ἐπίπεδος καὶ φέρει εἰς τὸ μέσον ἀβαθὲς αὐλάκιον. Τὰ σπέρματα αὐτὰ ἀποτελοῦσι τὸν κοινὸν καφέν, τοῦ ὁποῖου ἡ χρῆσις σήμερον εἶναι τόσον γενικευμένη.

Ὁ ὠμὸς καφὲς περιέχει ἐκτὸς τῆς κυτταρίνης, τοῦ ὕδατος καὶ τῶν λιπαρῶν οὐσιῶν, ζάκχαρον, δεξτρίνην, λεύκωμα, αἰθέρια ἔλαια, ταννίνην, καφεδεφικὸν ὄξύ, καφεΐνην καὶ διάφορα ἅλατα. Κατὰ τὴν φρῦξιν (καβουρδισμα) ἀναπτύσσεται ἐν ἄλλον αἰθέριον ἔλαιον ἢ καφεόνη, ἢ ὁποῖα ἔχει εἰς ἄριστον ὄσμην, ἀποτελεῖ δὲ τὸ ἄρωμα τοῦ καφέ.

Ἐκ τῶν συστατικῶν τούτων, τὰ κυριώτερα στοιχεῖα τὰ ὁποῖα ἐνεργοῦσι, εἶναι ἡ καφεΐνη, ἡ καφεόνη, τὰ ἅλατα τοῦ καλίου καὶ ἡ ταννίνη.

Ἡ χρῆσις τοῦ καφέ ὡς ποτοῦ γίνεται κατὰ δύο τρόπους. Εἰς τὴν Ἀνατολὴν μεταχειρίζομεθα συνήθως ὡς ρόφημα τὸ γλυκανθὲν ἀφέψημα τοῦ πεφρυγμένου (καβουρδισμένου) καφέ, ὁ ὁποῖος κόπτεται προηγουμένως καὶ μεταβάλλεται εἰς λεπτὴν κόνιν (τουρκικὸς καφὲς). Ἐν Εὐρώπῃ γίνεται χρῆσις τοῦ ἐκχύματος, τὸ ὁποῖον παρασκευάζεται καθ' ὃν τρόπον τὸ τέϊον (τσαΐ).

Όταν ο καφές ληφθῆ εἰς μετρίαν δόσιν διευκολύνει τὴν πέψιν, διότι αὐξάνει διὰ τῆς θερμότητος αὐτοῦ καὶ διὰ τῆς ἐνεργείας τῆς καφεόνης τὴν ἔκκρισιν τοῦ σιέλου καὶ τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ. Ἡ ἀναπνοὴ ἐπιτυγχάνεται, ἡ κυκλοφορία καθίσταται ζωηρότερα, ἐνισχύονται δὲ οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας καὶ ὁ σφυγμὸς. Κυρίως ὅμως ὁ καφές ἐνεργεῖ διὰ τῆς καφεΐνης ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Οὕτω διὰ τῆς χρήσεως αὐτοῦ διαγεύρηται ὁ ἐγκέφαλος καὶ ἐνισχύεται ἡ λειτουργία τοῦ νοτιαίου μυελοῦ, αἱ ἰδέαι ἐπέρχονται γοργότερα, ἐξάπτεται ἡ φαντασία, ἡ διάνοια γίνεται γονιμοτέρα, ἡ ἀντίληψις ὀξυτέρα, τὰ αἰσθητήρια ὄργανα παρουσιάζουν μεγαλυτέραν εὐαίσθησίαν, αἴρεται δὲ πᾶσα νοθρότης καὶ ἐκδιώκεται ὁ ὕπνος. Ἐκτὸς τῶν διεγερτικῶν καὶ τονωτικῶν αὐτοῦ ἰδιοτήτων, ὁ καφές ἔχει θρεπτικὴν ἀξίαν, διότι περιλαμβάνει ἀρκετὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα οἷον λεύκωμα, σάκχαρον, διάφορα ἅλατα καὶ λιπαρὰς οὐσίας. Τέλος διὰ τῆς ταννίνης καὶ τοῦ καφεδεψικοῦ ὀξέος ἐνεργεῖ ὡς μέτριον στυπτικόν. Ἐὰν ὅμως ληφθῆ εἰς μεγάλην ποσότητα, ἐπιφέρει ὅλως διόλου ἀντίθετα ἀποτελέσματα, διότι ἡ κατάχρησις αὐτοῦ κόπτει τὴν ὄρεξιν καὶ ἐμποδίζει τὴν πέψιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἀναπνοὴ ἐπιβραδύνεται, ὁ σφυγμὸς καθίσταται βραδύς καὶ ἄριθμος, τὸ νευρικὸν σύστημα ἐρεθίζεται ὑπερμέτρως καὶ ἐκ τούτου προκύπτουσι παλμοί, ἀϋπνία, ζάλη, βόμβοι τῶν ὠτων ἢ ἐνίοτε καὶ σπασμοί. Ἄλλοτε πάλιν ἐπέρχεται τουναντίον καταβολὴ τῶν νευρικῶν δυνάμεων, νάρκη καὶ ὑπνηλία.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω καταδεικνύεται ἡ διαιτητικὴ ἀξία καὶ ἡ ὠφέλεια, ἡ ὁποία προκύπτει ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ καφέ.

Τὸ ποτὸν τοῦτο τὴν πρῶτην λαμβανόμενον προκαλεῖ εὐάρεστον ψυχικὴν διέγερσιν καὶ ἀποσοβεῖ τὸν ὕπνον, μετὰ δὲ τὸ φαγητὸν διευκολύνει τὴν χώνευσιν τῶν τροφῶν. Κατόπιν σωματικῆς κοπώσεως ἢ διανοητικῆς ἐργασίας, ἀναζωογονεῖ τὸ κουρασμένον σῶμα καὶ ἐνισχύει τὰς λειτουργίας τοῦ ἐγκεφάλου, διὰ τοῦτο ἀποβαίνει ποτὸν χρήσιμον εἰς ὄλους, εἰς τοὺς ἐργάτας καθὼς καὶ εἰς τοὺς ἐπιστήμονας, ποιητὰς, ρήτορας καὶ ἐν γένει τοὺς περὶ τὰ γράμματα ἀσχολουμένους, ἀρκεῖ νὰ μὴ γίνεται κατάχρησις αὐτοῦ. Ἐπίσης εἶναι ἀπαραίτητον εἰς τοὺς κατοίκους τῶν μεσημβρινῶν κλιμάτων, οἱ ὁποῖοι ἐκχαυνοῦνται ἀπὸ τὴν θερμότητα.

Τουναντίον ἡ χρῆσις τοῦ καφέ ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς εἰς τὰ παιδιά, εἰς τὰς ὑστερικὰς καὶ νευροπαθεῖς γυναῖκας, εἰς τοὺς πάσχοντας ἐκ νοσημάτων τῆς καρδίας, τοῦ ἥπατος καὶ τοῦ στόματος, διότι ἐμποδίζει τὴν πέψιν, ταράττει τὴν κυκλοφορίαν, διαγεύρει τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ προκαλεῖ κεφαλόπονον καὶ ἀϋπνίαν.

Η ΚΙΝΙΝΗ

Πῶς ἀνεκαλύφθη

Τὴν Κίαν, τὸ γνωστὸν τοῦτο καὶ κοινότατον φάρμακον, ἀποτελεῖ ὁ φλοιὸς τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν κλάδων διαφόρων δένδρων, ἀμερικανικῆς καταγωγῆς, τὰ ὁποῖα ὀνομάζονται Κιγγόναι.

Αἱ Κιγχόνας εἶναι δένδρα τῆς Νοτίου Ἀμερικῆς, ὅπου ἀναπτύσσονται εἰς ὕψος 1600 — 2400 μέτρων ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης, εἰς τὰ ὄρη τῆς Βολιβίας, Περουβίας καὶ Νέας Γρενάδης, τοῦ Ἰσημερινοῦ κ.λ.π. Αἱ χώραι εἰς τὰς ὁποίας εὐδοκιμοῦν τὰ δένδρα αὐτὰ ἔχουν θερμοκρασίαν μᾶλλον χαμηλὴν, ἀλλὰ σταθεράν, (12—20ο. ἔ.), ἥτις φαίνεται ὅτι συντελεῖ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ φυτοῦ.

Ἀπὸ τὴν Ἀμερικὴν τὸ δένδρον μετεφέρθη εἰς ἄλλας χώρας, ἡ δὲ πρώτη Κιγχόνη ἢ ὁποία ἐκαλλιεργήθη ἐν Εὐρώπῃ προήρχετο ἐκ σπόρων, φυτευθέντων εἰς τὸ Μουσεῖον τῶν Παρισίων. Ἐξ αὐτῆς οἱ Ὁλλανδοὶ μετεφύτευσαν τὸ δένδρον ἐν ἔτει 1852 εἰς Ἰάβαν, ἀργότερον δὲ οἱ Ἄγγλοι κατάρθωσαν νὰ ἐγκληματίσουν αὐτὸ εἰς μερικὰ μέρη τῶν Ἰμαλαίων Ὁρέων.

Αἱ ἀντιπυρετικαὶ ιδιότητες τῆς Κίνας δὲν φαίνονται νὰ ἦσαν γνωσταὶ καὶ εἰς αὐτὴν ἀκόμη τὴν Ἀμερικὴν πρὸ τοῦ 17ου αἰῶνος. Κατὰ τὸν I. ντὲ Ζουσιέ, ὁ ὁποῖος εἶχεν ἀποσταλεῖ ἐκεῖ τὸ 1735, διὰ νὰ μελετήσῃ τὴν φυσικὴν ἱστορίαν τοῦ τόπου, πρῶτοι οἱ Ἰνδοὶ τοῦ χωρίου Μαλακάτος, εὕρισκόμενου ὀλίγας λεύγας πρὸς νότον τῆς Λόξας, ἀνεκάλυψαν ὅτι οἱ φλοιοὶ τῆς Κιγχόνης ἔχουν τὴν δύναμιν νὰ θεραπεύσουν μερικοῦς πυρετοῦς.

Ἐπίσης λέγεται ἐν Εὐρώπῃ κατέστησε γνωστὴν τὴν ιδιότητα ταύτην καὶ εἰσήγαγε τὸ φάρμακον ἢ σύζυγος τοῦ ἀντιβασιλέως τῆς Περουβίας, κόμησσα ντὲ Σιλχόν, ἢ ὁποία εἶχε θεραπευθῆ ἀπὸ ἕνα ἐπίμονον διαλείποντα πυρετὸν διὰ τῶν φλοιῶν τῆς Κίνας. Ἐν τούτοις τὸ φάρμακον ὠνομάσθη κατ' ἀρχὰς «κόνις τῆς κομήσεως», κατόπιν δὲ «κόνις τῶν Ἰησουϊτῶν ἢ Καρδινάλιων», διότι ἐν ἔτει 1670 οἱ Ἰησουῖται τῆς Λίμας διένειμον αὐτὸ εἰς τοὺς ἀρρώστους καὶ ἔστειλαν τεμάχια τινὰ εἰς Ρώμην ὡς δῶρον πρὸς τὸν Καρδινάλιον Λούγον.

Κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη ἡ διάδοσις τῆς Κίνας ἐν Εὐρώπῃ εὗρε κάποιαν ἀντίδρασιν ἐκ μέρους τῶν ἰατρῶν, κατόπιν ὁμως ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐγένετο παραδεκτὸν τὸ φάρμακον. Ὁ Σούντενβαμ ἐσπούδασε ἐπιμελῶς τὴν ἐνέργειαν καὶ τὰς θεραπευτικὰς ιδιότητας τῆς Κίνας, ἡ δὲ χρῆσις αὐτῆς ἐγενικεύθη ἰδίως ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τοῦ Λουδοβίκου 14ου, ἀφ' ὅτου δηλαδὴ οὗτος θεραπευθεὶς ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ Τάλμποτ διὰ βάμματος Κίνας ἔκτινος διαλείποντος πυρετοῦ, ἐν ἔτη 1682 νὰ τεθῆ τὸ φάρμακον εἰς κοινὴν χρῆσιν.

Κατὰ τὸ 1821 ἐχωρίσθη ἀπὸ τὸν φλοιὸν τῆς Κίνας μία οὐσία ἢ ὅπως χημικῶς λέγεται ἕνα ἀλκοειδές, ἡ κινίνη, ἢ ὁποία ἀπεδείχθη ὅτι εἶναι τὸ κυριώτερον στοιχεῖον τῆς θεραπευτικῆς ἐνεργείας τῶν φλοιῶν. Ἐκτοτε ἡ χρῆσις τῆς κινίνης ἔλαβε σημαντικὰς διαστάσεις καὶ ἀντικατέστησε ἐν πολλοῖς τὴν χρῆσιν τῶν φλοιῶν τῆς Κίνας, τῶν ὁποίων ἡ διάδοσις περιορίσθη ἀρκετά.

ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ Ή ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟΥ

Υπό Κ. ΔΗΜΗΣΣΑ, Ιατροῦ παθολόγου, Διῶρος Πανεπιστημίου Λαζάνης

Πολλοὶ ἄνθρωποι διαρκῶς παραπονοῦνται πότε διὰ πόνους στὸ στομάχι, πότε διὰ ξυνίλες, πότε γιὰ δύσκολη χώνεψη.

Κι' ὁμως δὲν ἀποφασίζουν νὰ πᾶν στὸν γιατρό. Ἄλλοι ἀπὸ ἀμέλεια, ἄλλοι ἀπὸ φόβο, ἄλλοι ἀπὸ ἄγνοια καὶ ἄλλοι ἀπὸ ἐπιπολαιότητα καὶ ἄλλοι ἀπὸ ψευτοπαλληκαρισμό. Καὶ ὁμως πολλὲς καταστροφές θὰ προλαμβάνοντο καὶ πολλὲς χρόνιες καὶ ἀνίατες καταστάσεις θὰ ἐθεραπεύοντο ἂν ἀμέσως συμβουλευόντο τὸν γιατρό.

Τὶς περισσότερες φορές βέβαια μπορεῖ νὰ μὴν εἶναι τίποτα. Μπορεῖ ἀπλῶς νὰ εἶναι κοιμιὰ ἀθῶα γαστρίτις ἢ ἀπλή ὑπερχλωρίδια, δίχως ἐπακόλουθα.

Δὲν εἶναι ὁμως σπάνιον νὰ πρόκειται γιὰ κανένα ἕλκος τοῦ στομάχου ἢ τοῦ δωδεκαδακτύλου. Τότε τὸ πρᾶγμα εἶναι σοβαρόν. Εἶναι σοβαρὸ γιὰτὶ ἢ ἀμέλεια αὐτὴ μπορεῖ, ὅπως εἶπαμε νὰ καταστήσῃ τὴν ἀρρώστεια χρόνια, ἢ νὰ προκαλέσῃ καὶ τὸν θάνατο.

Τὶ εἶναι ὁμως τὸ ἕλκος τοῦ στομάχου ἢ τοῦ δωδεκαδακτύλου;

Εἶναι μία πληγὴ ποὺ παρουσιάζεται στὸ ἐσωτερικὸ τοίχωμα τοῦ στομάχου ἢ τοῦ πρώτου μέρους τοῦ ἐντέρου ποὺ ἔρχεται ἴσπερα ἀπὸ τὸ στομάχι καὶ ποὺ λέγεται «δωδεκαδάκτυλο».

Αὐτὴ ἡ πληγὴ ἐπιουλώνεται πολὺ δύσκολα, ὅταν δὲν τὴν βοηθήσουμε γιὰ νὰ γιατρευτῇ. Καὶ σφαλνάει πολὺ εὐκόλα ὅταν ἀκολουθήσουμε τὴν θεραπεία ὅπου πρέπει.

Τὸ στομάχι μας εἶναι ἓνα ὄργανο ποὺ δὲν ἔχει ἀνάπαυσι ἡμέρα καὶ νύχια. Ὅλο δουλεύει. Ἐχει τὶς περισταλτικὰς του κινήσεις χάρις στὶς ὁποῖες τὰ τοιχώματά του τρίβονται ἔτσι ποὺ νὰ ἀλέθουν τὶς τροφές. Μέσα στὸ στομάχι, ἐξ ἄλλου, ἀπεκκρίνονται ἀπὸ τοὺς ἀδένες του τὸ ὑδροχλωρικὸ ὄξύ, ποὺ εἶναι ἓνα δυνατὸ ὄξύ σὰν διαλυτικὸ ἄκβα φόρτε, καὶ τὴν πεψίνη, ποὺ εἶναι ἓνα ἔνζυμο, μὲ τὸ ὁποῖο χωνεύεται τὸ λεύκωμα. Ἐπειδὴ τὸ στομάχι μας εἶναι ἓνα ζωντανὸ ὄργανο καὶ ἔχει καλὴ κυκλοφορία δὲν προσβάλλεται ἀπὸ τὸ γαστρικὸ ὄξύ, οὔτε ἀπὸ τὴν πεψίνη. Ἄν ὁμως γιὰ τὸν ἓνα ἢ ἄλλο λόγο πάσῃ σὲ κανένα σημεῖο νὰ γίνεταὶ καλὴ κυκλοφορία τότε τὸ ὑδροχλωρικὸ ὄξύ καὶ ἡ πεψίνη θὰ προσβάλλουν αὐτὸ τὸ σημεῖο καὶ θὰ κάμουν μιὰ διάβρωσι. Δηλαδή ἓνα ἕλκος. Αὐτὸ τὸ ἕλκος δὲν θὰ ἐπουλωθῇ ἐφ' ὅσον τρίβεται τὸ στομάχι καὶ ὅσο ἔχει πολὺ ξυνίλα μέσσταυ δὲν θὰ μπορέσῃ νὰ ἐπουλωθῇ. Δὲν θὰ μπορέσῃ δηλαδή νὰ γιάνῃ. Ὅπως δὲν μπορεῖ νὰ γιάνῃ μιὰ πληγὴ στὸ χέρι μας ποὺ ὅλο καὶ τρίβουμε μὲ κανένα ἐρεθυστικὸ ὑγρὸ. Πρέπει νὰ τὴν ἀνήσσουμε νὰ ἡσυχάσῃ γιὰ νὰ γιάνῃ.

Πολλὲς φορές ἢ νευρικότητα, τὸ τσιγάρο κι' ἄλλες αἰτίες μποροῦν νὰ προκαλέσουν μιὰ τοπικὴ κακὴ κυκλοφορία ἀπὸ σύσπασι τῶν τριχωσίδων. Ἐκεῖ θὰ ἐπιδράσῃ τὸ ὑδροχλωρικὸ ὄξύ τοῦ στομαχιοῦ καὶ θὰ τὸ διαβρώσῃ. Τὰ συμπτώματα ποὺ θὰ προκαλέσῃ ἡ πληγὴ εἶναι συνήθως:

*Ένα αίσθημα λιγούρας όταν τὸ στομάχι εἶναι ἄδειο. Ξυλίλα μετὰ τὸ φαγητό. Πόνος ποὺ ἔρχεται μισή ἕως μία ὥρα μετὰ τὸ φαγητό, ὅταν τὸ ἔλκος εἶναι στὸ στομάχι, ἢ δύο ἕως τρεῖς ὥρες ἀργότερα, ὅταν τὸ ἔλκος εἶναι στὸ δωδεκαδάκτυλο. Ὁ πόνος ξαναέρχεται ὅταν τὸ στομάχι εἶναι ἄδειο καὶ περνάει ὅταν φάμε κάτι. Οἱ πόνοι αὐτοὶ πολλές φορές εἶναι ἐλαφρεῖς, ἢ εἶναι σὰν μιὰ μπάρα ποὺ περισφίγγει σὰν ζωνάρι τὴν στομαχικὴ περιοχὴ, ἢ σὰν νὰ τρυπάει καὶ ν' ἀντανεκλά πίσω στὴν πλάτη. Ἡ κατάστασι αὐτὴ πολλές φορές εἶναι ἐλαφριά ἢ πιὸ σοβαρὴ. Ἔρχεται γιὰ μιὰ περίοδο 10 ἕως 20 ἡμερῶν καὶ περνάει γιὰ μερικοὺς μῆνες. Ὑστερα πάλι ξαναέρχεται καὶ ξαναπερνάει. Μόνο ποὺ κάθε φορὰ τὰ συμπτώματα εἶναι πιὸ σοβαρά. Συνήθως οἱ παροξυσμοὶ παρουσιάζονται τὴν ἀνοιξὴ καὶ τὸ φθινόπωρο. Οἱ ἄρρωστοι αὐτοὶ, παίρνουν λίγη σόδα ἢ κανένα ἐξουδετερωτικὸ τῆς ὑπερχλωρυδρίας καὶ ἡσυχάζουν πὼς γιαιτρεύθηκαν. Στὴν πραγματικότητά ὅμως δὲν κάμνουν τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὸ νὰ καμουφλάρουν τὴν ἀρρώστειά τους, κι' ὕστερα; Ἔρχεται ἡ καταστροφή. Οἱ στενώσεις τοῦ πυλωροῦ καὶ παραμορφώσεις τοῦ δωδεκαδακτύλου ποὺ δὲν θ' ἀφήσουν τίς τροφές νὰ προχωρήσουν στὸ ἔντερο δίχως δυνατοὺς πόνους. Ἡ αἱμορραγίαι ἀπὸ καμμιά ἀρτηρία ἢ φλέβα ποὺ θὰ φαγωθῆ ἀπὸ τὴν διάβρωσι. Οἱ διατρήσεις τοῦ τοιχώματος ποὺ θὰ προκαλέσουν τὴν περιτονίτιδα καὶ πολλές φορές καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον.

Σήμερα δὲν ἐπιτρέπεται οὔτε ἀδιαφορία οὔτε τρομοκράτησις.

Εἶναι στὸ χέρι μας νὰ γίνῃ ἀμέσως ἡ διάγνωσις καὶ ἡ ἄμεση θεραπεία ποὺ ὅταν εἶναι ἐγκαιρὴ εἶναι στὰ 90 % ἀποτελεσματικὴ.

Ἄρκει νὰ πᾶμε ἐγκαίρως στὸ γιαιτρό.

Αὐτὸς μὲ τὴν κλινικὴ ἐξέτασι τὴν ἀκτινοσκόπησι καὶ ἀκτινογράφισι θὰ κάμῃ τὴν διάγνωσι καὶ θὰ προσδιωρίσῃ τὴν θεραπεία.

Ἡρεμία ψυχικὴ ἀπόλυτη, τροφὴ κατάλληλη, εὐπεπτη καὶ θρακτικὴ, φάρμακα κατευναστικὰ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἐξουδετερωτικὸ τῆς ὑπερχλωρυδρίας, ὅπως καὶ προστατευτικὸ τῆς πληγῆς εἶναι τὰ μέσα ποὺ διαθέτει ἡ σημερινὴ ἐπιστήμη.

Ἡ ἐγκαιρὴ αὐτὴν θεραπεία ἄρκει τίς περισσότερες φορές γιὰ νὰ γιαιτρέψῃ τὸ ἔλκος καὶ νὰ προλάβῃ τίς ἐπιπλοκὲς καὶ τὴν χρονιότητά.

Στὶς προχωρημένους περιπτώσεις καὶ ὅταν ἡ ἀρρώστεια κάμνῃ τὸν βίον ἀβίωτον, ἢ ὕστερα ἀπὸ μιὰ συστηματικὴν θεραπεία δὲν ἐπέλθῃ ἡ θεραπεία καὶ ὑπάρχει φόβος ἐπιπλοκῶν, τότε θὰ πρέπει νὰ ἀποφασισθῆ ἡ ἐγχείρισις καὶ ἀφαίρεσις τοῦ στομάχου.

Κάθε φορὰ ποὺ παρουσιάζεται ἓνα ἔλκος γιὰ πρώτη φορὰ σ' ἓνα ἄτομο ποὺ πέρασε τὰ σαράντα καὶ ποὺ δὲν θεραπεύεται μὲ τὴν κατάλληλη

ΕΧΕΤΕ ΔΥΣΠΕΨΙΑ

ΦΟΥΣΚΩΜΑΤΑ

ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

ΓΟΥΡΓΟΥΡΗΤΑ ;

Τότε ... τὸ **FESTAL**

εἶναι τὸ καλύτερο φάρμακο

Μὲ 3 χάπια **FESTAL** τὴν ἡμέρα

γλυτώνετε ἀπ' ὅλα τὰ ἐνοχλήματα

θεραπεία μέσα σὲ ἓνα μῆνα, πρέπει νὰ ὑποπτευόμαστε τὸν καρκίνο καὶ νὰ ἀποφασίζουμε τὴν ἐγχείρηση ἐγκαίρως.

Σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις ἡ θεραπεία θὰ εἶναι ἀποτελεσματικὴ καὶ ἡ παράτασις τῆς ζωῆς τόσο πιὸ μεγάλη ὅση πιὸ ἐγκαίρως ἔγινε ἡ ἐγχείρησις.

ΔΥΣΠΕΨΙΑ

ὑπὸ Κ. ΔΗΜΗΣΣΑ

Συχνὰ ἀκούμε νὰ λέν πὼς ἓνα φαγὶ εἶναι δύσπεπτο, ἢ πὼς αὐτὸς ἢ ἐκεῖνος πάσχει ἀπὸ δυσπεψία. Συχνὰ ἐπίσης ἀκούμε κανέναν νὰ λέγῃ: «Αὐτὸς μοῦ κάθησε στὸ στομάχι» ἢ «αὐτὸ ποῦ ἔκαμες δὲ θὰ τὸ χωνέψω ποτέ». Ἀπὸ αὐτὸ τὸ παράδειγμα μπορούμε νὰ καταλάβουμε πὼς ἡ δυσπεψία εἶναι ἓνα καὶ τὸ αὐτὸ μὲ τὴν κακὴ χώνεψη.

Τί εἶναι ὁμως ἡ δυσπεψία; Γιατί ἄλλα φαγητὰ τὰ χωνεύουμε καὶ ἄλλα ὄχι; Γιατί ὑπάρχουν ἄνθρωποι ποῦ ὑποφέρουν σ' ὅλη τους τὴ ζωὴ ἀπὸ δυσπεψία καὶ ἄλλοι τρῶν καὶ χωνεύουν καὶ πέτρες, ποῦ λέει ὁ λόγος;

Ἀπὸ τὸ μαγειρεῖο ἀρχίζει ἡ προπαρασκευὴ γιὰ τὴν καλὴ μας χώνεψη. Ἡ καλὴ ποιότητα τῆς τροφῆς. Τὸ καλὸ μαγεῖρεμα καὶ τὰ καλὰ ὑλικά εἶναι αὐτὰ ποῦ θὰ βοηθήσουν γιὰ τὴν καλὴ πέψη τῆς τροφῆς. Ἐνα κοτόπουλο βρασμένο ἢ μία μπριζόλα στὴ σχάρα εἶναι βέβαια πιὸ εὔπεπτα ἀπὸ ὄ,τι εἶναι μιὰ χῆνα κρασάτη ἢ ἓνα χοιρινὸ μὲ φασόλια.

Ἀμέσως μετὰ τὸ μαγειρεῖο ἔρχεται τὸ στρώσιμο τοῦ τραπεζοῦ καὶ ἡ καλὴ του ὄψη.

Βλέποντας ἓνα ὠραῖο φαγητὸ καὶ μυρίζοντάς το μᾶς ἔρχονται ἰμέσως τὰ σάλια στὸ στόμα καὶ τὰ ὑγρά στὸ στομάχι. Αὐτὰ εἶναι ποῦ θὰ προετοιμάσουν τὴν καλὴ χώνεψη.

Ἐστερα ἔρχεται τὸ μάσημα ποῦ θὰ τεμαχίσῃ τὴν τροφή καὶ τὸ σάλιο, ποῦ θὰ ἐπιδράσῃ πάνω στὴν χώνεψη τῶν ζυμαρικῶν. Μετὰ ἀκολουθεῖ τὸ δούλεμα τῆς τροφῆς στὸ στομάχι. Θὰ ἀρχίσῃ ἡ πέψη τῶν λεύκωμάτων μὲ τὸ ὑδροχλωρικὸ ὄξύ καὶ τὴν πεψίνη. Τέλος ἡ πέψη θὰ συνεχισθῇ στὰ ἔντερα ὅπου καὶ θὰ συντελεσθῇ ἡ τέλεια, ἄς ποῦμε, χώνεψή τους. Δηλαδή ἡ μετατροπὴ τους ἀπὸ τροφὲς σὲ ἀπορροφήσιμες καὶ ἀφομοιώσιμες ἀπλὲς οὐσίες ποῦ θὰ θρέψουν τὸ σῶμα μας καὶ θὰ ἀφομοιωθοῦν μ' αὐτὸ. Τὰ ὑπολείμματα θὰ μείνουν ἄπεπτα καὶ θὰ ἐκκενωθοῦν ἀπὸ τὸ ἔντερό μας.

Ὅλη αὐτὴ ἡ διαδικασία προϋποθέτει μιὰ καλὴ κατάστασις τοῦ πεπτικοῦ μας συστήματος καὶ μιὰ καλὴ κατάστασις τῆς ὑγείας μας. Ἐπίσης

ὅμως ὅπως εἶπαμε προϋποθέτουν καὶ μιὰ καλὴ ποιότητα, προπαρασκευη καὶ ἐμφάνιση τῶν τροφῶν. Καὶ τέλος προϋποθέτουν καὶ μιὰ καλὴ διάθεση.

Ἡ δυσπεψία μπορεῖ νὰ ὀφείλεται σὲ ὀργανικὲς ἀρρώστειες, ἢ σὲ λειτουργικὲς διαταραχές.

Ὅταν λέμε ὀργανικὲς ἀρρώστειες ἐννοοῦμε τὶς διάφορες παθήσεις ποὺ φέρνουν ἀλλοιώσεις στὰ ὄργανα τῆς πέψεως. Τέτοιες ὀργανικὲς ἀρρώστειες, εἶναι, τὸ ἔλκος τοῦ στομάχου, τὸ ἔλκος τοῦ δωδεκαδακτύλου, ἡ χολοκυστίτις, οἱ χολόλιθοι, ὁ καρκίνος κ.λ.π. Ὅλες αὐτὲς οἱ ἀρρώστειες μποροῦν νὰ προκαλέσουν δυσπεψία. Γιὰ νὰ περάσῃ αὐτοῦ τοῦ εἴδους ἡ δυσπεψία πρέπει νὰ γιαιτρευθῇ ἡ πρωταρχικὴ αἰτία, δηλαδή ἡ ὀργανικὴ πάθησις.

Μπορεῖ ὅμως ἡ δυσπεψία νὰ ὀφείλεται καὶ σὲ ἄλλες ἐπίσης ἀρρώστειες τοῦ ὀργανισμοῦ ποὺ ἐπιδρῶν δευτεροπαθῶς ἐπάνω στὴ χώνεψη. Σὰν τέτοιες ἀρρώστειες εἶναι οἱ παθήσεις τοῦ οὐροποιητικοῦ συστήματος, παθήσεις τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων, παθήσεις τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἀδισταμινώσεις, διαβήτης, ἀλλεγικὲς καταστάσεις κ.λ.π. Πολὺ συχνὰ ὅμως ἡ δυσπεψία δὲν ὀφείλεται, οὔτε σὲ ὀργανικὲς παθήσεις τοῦ πεπτικοῦ, οὔτε σὲ γενικὲς ἄλλες ἀρρώστειες. Ἀλλὰ ὀφείλεται σὲ νευρικὲς καταστάσεις, ἢ σὲ κακὴ ὑγιεινὴ.

Τὰ συμπτώματα τῆς δυσπεψίας τὰ γνωρίζει ὁ δυσπεπτικὸς καλύτερα ἀπὸ τὸ γιαιτρό. Ἐκτὸς ἂν ὑποφέρῃ καὶ ὁ γιαιτρὸς ἀπὸ δυσπεψία. Γιὰτὶ αὐτὰ τὰ συμπτώματα εἶναι ὑποκειμενικά. Μόνος του ὁ ἄρρωστος τὰ ἀντιλαμβάνεται.

Συνήθως τὰ συμπτώματα τῆς δυσπεψίας εἶναι ἀκαθόριστα καὶ ποικίλα. Ἐνοχλητικοὶ ἑλαφροὶ ἢ ἐντονώτεροι πόνοι στὸ στομάχι, ἢ τὴν κοιλία κατὰ τὴν ὥρα ποὺ χωνεύουμε, ξυτίλες, ρεψίματα, ἀνωρεξία, ἀτονία. Βάρος στὸ στομάχι, γουργουρισμοὶ στὰ ἔντερα. Κάποτε οἱ δυσπεπτικοὶ παραπονοῦνται γιὰ δυσκοιλιότητα ἢ γιὰ διὰ διάρροια, γιὰ ἐντερικὲς διαταραχές, ζάλη, κεφαλόπονο, ἄγχος, δύσπνια, ἐξάψεις κ.λ.π.

Ὅλα αὐτὰ εἶναι συμπτώματα ποὺ πρέπει νὰ μελετηθοῦν καλὰ καὶ νὰ ἐκτιμηθοῦν ἀναλόγως μὲ τὴν περίπτωσι.

Ὁ γιαιτρὸς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ θὰ ἐκκαθαρίσῃ τὴν κατάστασι. Θὰ ὑποβάλλῃ τὸν ἄρρωστο σὲ λεπτομερὴ κλινικὴ ἐξέτασι. Θὰ ἐξετάσῃ τὸ γαστρικὸ ὑγρὸ. Θὰ ἐξετάσῃ στὶς ἀκτίνες τὸ στομάχι, τὰ ἔντερα, τὴ χοληδόχο κύστη κ.λ.π. Ἀφοῦ γίνουν ὅλες αὐτὲς οἱ ἐξετάσεις θὰ ἐφαρμόσῃ τὴν αἰτιολογικὴν θεραπείαν. Δηλαδή τὴν θεραπείαν τῆς ἀρρώστειας στὴν ὁποία ὀφείλεται ἡ δυσπεψία. Γιὰτὶ εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον νὰ κάμῃ κανένας μόνος του τὴν διάγνωσι καὶ νὰ γιαιτροπορεύεται συμπτωματικά, Δηλαδή γιὰ τὴν δυσπεψία αὐτὴν καθ' ἑαυτήν, χωρὶς νὰ θεραπεύσῃ τὴν πραγματικὴ ἀρρώστεια ἀπὸ τὴν ὁποία ὑποφέρει.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Οί τροφές πού τρώμε συνίστανται από λευκώματα, λίπη και ύδατάνθρακες.

Τροφές πλούσιες σε λεύκωμα είναι τὸ κρέας, τὰ ψάρια, τὰ αὐγά, τὸ γάλα. Πλούσιες σε λίπος τὸ βούτυρο, τὸ λάδι καὶ τὰ φυτικά λίπη.

Καὶ πλείστες σε ύδατάνθρακες τὰ ζυμαρικά, τὰ δημητριακά, οἱ πατάτες, τὸ ρύζι, τὸ οἰνόπνευμα, ἡ ζάχαρη.

Μέσα στὶς τροφές μας περιέχονται καὶ οἱ βιταμίνες καὶ διάφορες μεταλλικὲς οὐσίες ὅπως ὁ σίδηρος, ὁ φώσφορος, τὸ ασβέστι καὶ ἄλλες.

Οἱ τροφές αὐτές ἀπὸ πολυσύνθετες πού εἶναι ὑφίστανται ὠρισμένες ἐπεξεργασίες καὶ γίνονται ἀπλούστερα χημικὰ σώματα, πού χρησιμεύονται γιὰ τὴν οἰκοδόμηση τοῦ σώματός μας καὶ γιὰ τὴν παραγωγή τῆς ἐνεργείας πού εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὴ ζωή.

Ἔτσι τὰ λευκώματα χρησιμεύουν γιὰ νὰ οἰκοδομήσουν καὶ πλάσουν τὸ σῶμα μας καὶ γιὰ ν' ἀντικαταστήσουν τὰ λευκώματα πού χάνονται ἀπὸ τὴ φθορὰ τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἐνῶ τὰ λίπη καὶ οἱ ύδατάνθρακες εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ νὰ δώσουν τὴν ἐνέργεια, τὸ ἴδιο δηλαδὴ ὅπως τὰ καύσιμα δίνουν τὴν ἐνέργεια στὶς μηχανές.

Οἱ ύδατάνθρακες αὐτοὶ γιὰ νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ μπορέσουν νὰ παράγουν τὴν θερμότητα καὶ ἐνέργεια ὑφίστανται ὠρισμένες ἐπιδράσεις ἀπὸ εἰδικὰ ἔνζυμα τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ γίνονται ἀπλούστερα χημικὰ σώματα, ὅπως εἶναι τὸ σταφυλοσάκχαρο. Ἐνα μέρος τοῦ σακχάρου κυκλοφορεῖ στὸ αἷμα καὶ καίγεται. Ἐνα ἄλλο μέρος πηγαίνει στὸ ἥπαρ, ὅπου ἀποταμιεύεται ὡς γλυκογόνο γιὰ νὰ χρησιμεύσει ὅταν χρειάζεται.

Τὸ σάκχαρο μέσα στὸ αἷμα μας εἶναι σε σταθερὴ ἀναλογία. Στὸν ὑγιᾶ ἄνθρωπο κυμαίνεται μεταξύ 0,80)00—1,10)00. Ἡ σταθερὴ αὐτὴ ποσότητα τοῦ ζαχάρου στὸ αἷμα μας παρὰ τὴ διαρκὴ καθὼς καὶ τὴν ἐν νέου εἴσοδο μὲ τὶς τροφές μας ρυθμίζεται ἀπὸ τὸ νευρικὸ καὶ ὀρμονικὸ σύστημα μὲ μιὰ ἀξιοθαύμαστη ἀκρίβεια.

Μέσα στὴν κοιλία μας ἔχουμε ἓνα ὄργανο πού λέγεται πάγκρεας, τὸ πάγκρεας παράγει μιὰ ὀρμόνη πού λέγεται ἰνσουλίνη μαζὺ μὲ τὸ νευρικὸ κέντρο τῆς γλυκορρυθμίσεως ρυθμίζει τὴν ποσότητα τοῦ σακχάρου στὸ αἷμα μας.

Ὅταν γιὰ τὸν ἓνα ἢ γιὰ τὸν ἄλλο λόγο, τὸ σάκχαρο ἀναιθεῖ ἀπάνω ἀπὸ 1,10)00 λέμε πὼς ἔχουμε αὐξησὶ τοῦ σακχάρου στὸ αἷμα ἢ ὑπερζακχαραιμία ἢ ὑπεργλυχαιμία.

Κανονικὰ ὁ φυσιολογικὸς ἄνθρωπος δὲν ἔχει ζάχαρι μέσα στὰ οὔρα του. Ὑπάρχουν ὅμως φορές πού μπορεῖ νὰ παρουσιασθῇ ζάχαρι μέσα στὰ οὔρα. Αὐτὸ λέγεται σακχαρουρία. Ὅταν ἡ σακχαρουρία εἶναι σταθερὴ καὶ συνοδεύεται ἀπὸ ὑπεργλυχαιμία τότε λέμε πὼς ἔχουμε διαβήτη.

Οἱ ἀρχαῖοι γιατροὶ καὶ ὁ Ἄρεταῖος (Α' αἰὼν μ.Χ.) εἶχαν παρατηρήσει τὴν πολυουρία καὶ πολυδευψία καὶ ἔδωσαν τὸ ὄνομα Διαβήτης ἀπὸ τὸ διαβαίνω στὴν πάθηση αὐτή. Ἀργότερα ὁ Γαληνός, ὁ Παρακέλσος, κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους ὁ Βίλλις σημειώνει τὴν παρουσία σακχάρου στὰ

οὔρα ὁ Δόβσον (1775) παρατηρεῖ ὅτι τὸ αἷμα τῶν πασχόντων ἀπὸ διαβήτη εἶχε γλυκεῖα γεύση. Ἀργότερα ὁ Ντήπιτρεϊ ὁ Θέουαρτν καὶ ὁ Κλῶντ Βέρνάρντ ὁ Λέπιν καὶ ἄλλοι μελετοῦν τὸν σακχαρώδη διαβήτη σὰν ξεχωριστὴ πιά νοσολογικὴ ὄντοτητα.

Σήμερα γνωρίζουμε πῶς ὁ σακχαροδιαβήτης ἢ σακχαρώδης διαβήτης εἶναι ἓνα σύνδρομο ποῦ ὀφείλεται σὲ διαταραχὲς τοῦ μεταβολισμοῦ τῶν ὑδατανθράκων τοῦ μηχανισμοῦ τῆς γλυκορυθμίσεως λόγω ἀνεπαρκούς ἐκκρίσεως τῆς ἰνσουλίνης ἢ καὶ ἐξουδετερώσεώς της ἀπὸ ἀντιἰνσουλινικὲς οὐσίες. Οἱ ἀνωμαλίαι τῆς γλυκορυθμίσεως ἐξ ἄλλου βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὴν ἐπίδραση καὶ τοῦ ὑποθαλαμικοῦ γλυκορυθμιστικοῦ κέντρου (ποῦ εἶναι στὴ βάση τοῦ ἐγκεφάλου μας) ὅπως καὶ τοῦ νευροφυτικοῦ συστήματός.

Αἰτίαι τῶν ἀνατομοπαθολογικῶν ἀλλοιώσεων καὶ λειτουργικῶν διαταραχῶν ποῦ μποροῦν νὰ προκαλέσουν τὸν διαβήτη εἶναι διάφορες μολυσματικὲς ἀρρώστιαι (σύφιλις, τυφοειδὴς πυρετός, γρίππη, μαγουλάδες, ἴκτερος κλπ.) τραυματισμοὶ στὸ κεφάλι, ψυχονευρωτικὲς καταστάσεις, δυνατοὶ ψυχικοὶ κλονισμοί, συγκίνησις, ὑπερκόπωση κλπ. διαθεσικοὶ καὶ κληρονομικοὶ παράγοντες, τοξινώσεις καὶ δηλητηριάσεις (ἀλκοολισμός) κλπ.

Τὰ συμπτώματα τῆς διαβήτου εἶναι ὑποκειμενικὰ καὶ ἀντικειμενικὰ.

Κάποτε μπορεῖ ὁ ἴδιος ὁ ἀρρωστος νὰ ἔχη διαβήτη καὶ νὰ μὴν τὸ γνωρίζει. Ἀφοῦ εἶναι καὶ ἂν καὶ δὲν αἰσθάνεται τίποτα.

Κάποτε μπορεῖ νὰ ἔνη μερικὰ συμπτώματα ὅπως δίψα, ξηρὸ στόμα, μικροαιμορραγίαι στὰ οὖλα, ἀτονία, ἀπίσχανση πολυφαγία, πολυουρία, ἀλλὰ νὰ μὴ ἀποδίδει σοβαρὴ σημασία σ' αὐτὰ καὶ νὰ μὴ συμβουλευέται τὸ γιατρό του.

Ἡ τέλος κάποτε ἀπὸ ἀμέλεια νὰ μὴ λαμβάνη ὑπ' ὄψιν καὶ σοβαρώτερα ἀκόμα συμπτώματα ὅπως πόνους στὰ νεύρα, παραλύσεις, διπλωπία κλπ. καὶ νὰ μὴ γίνεται ἡ διάγνωση παρὰ ὅταν ψάσῃ στὸ ἀπροχώρητο καὶ γίνῃ ἡ ἀνάληψη τῶν οὔρων καὶ τοῦ αἵματος.

Γι' αὐτὸ μιὰ ἐξέταση τῶν οὔρων καὶ τοῦ αἵματος γιὰ ζάχαρι, ὄχι μόνο δὲν βλάπτει, ἀλλὰ καὶ πρέπει νὰ γίνεται ἀπὸ καιροῦ σὲ καιρό.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὰ συμπτώματα αὐτὰ ποῦ εἶναι τὰ ἀρχικά, θὰ ἀναφέρουμε τίς ἐπιπλοκὲς τοῦ διαβήτου ποῦ εἶναι πολλὲς καὶ σοβαρές.

Σὰν τέτοιαι εἶναι ἡ ἀρτηριοσκλήρωσις, ἡ γάγγραινα, αἱ δερματικὲς παθήσεις (δοθήνησις, ἔκζεμα κλπ.) οἱ λοιμώδεις, οἱ πεπτικὲς καὶ νευρικὲς διαταραχὲς, ἡ φυματίωση, οἱ φρενοπάθειαι. Τέλος μιὰ σοβαρὴ ἐπιπλοκή: τὸ διαβητικὸ κῶμα ποῦ εἶναι μιὰ ἐπικίνδυνη καὶ γιὰ τὴ ζωὴ κατάστασις. Ἐργαστηριακῶς τὸ ζάχαρο στὰ οὖρα μπορεῖ νὰ ἀνεβῇ καὶ σὲ 50—100ο)οο καὶ στὸ αἷμα 3—4ο)οο. Ἡ θεραπεία τοῦ διαβήτου ἦταν μέχρις

~~~~~  
**Τότε... τὸ FESTAL**

**εἶναι τὸ καλύτερο φάρμακο**

**Μὲ 3 χάπια FESTAL τὴν ἡμέρα  
γλυτώνετε ἀπ' ὅλα τὰ ἐνοχλή-**

**ματα.**  
~~~~~

ΕΧΕΤΕ ΔΥΣΠΕΨΙΑ

ΦΟΥΣΚΩΜΑΤΑ

ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

ΓΟΥΡΓΟΥΡΗΤΑ ;

δου ανακαλυφθή η ινσουλίνη καθαρώς διαιτητική. Αναλόγως δηλαδή με την σοβαρότητα του διαβήτου καθωρίζονται μια δίαιτα στην όποιαν περιορίζονταν η και άπαγορεύονταν άλλως διόλου οι ύδατάνθρακες. Μετά την ανάκαλυψη της Ίνσουλίνης, η όποία όπως είπαμε είναι η όρμόνη που παράγει τὸ πάγκρεας, η πρόγνωση του διαβήτου άλλαξε. Έτσι χάρις στη ινσουλίνη κατωρθώθηκε να διατηρείται τὸ σάκχαρο στὸ αἷμα σὲ φυσιολογικά όρια παρ' όλο που ό διαβητικός τρώει ζυμαρικά και ζάχαρι. Έτσι ό διαβήτης έπαυσε να είναι η επικίνδυνη άρρώστια που άλλοτε προκαλούσε τόσους θανάτους από τις έπιπλοκές του.

Τώρα τελευταία έγινε και άλλη μια μεγάλη πρόοδος στη θεραπεία του διαβήτη.

Από διάφορες πειραματικές μελέτες αποδείχθηκε πως υπάρχουν ώρισμένα παράγωγα της ούρίας που έχουν αντιδιαβητική ενέργεια. Που έλαττώνουν δηλαδή τὸ σάκχαρο στὸ αἷμα και στα ούρα. Έτσι διάφοροι οίκοι και κυρίως ό Οίκος Hoechst κατώρθωσαν ύστερα από πολλές έρευνες να παραγάγουν αντιδιαβητικά σκευάσματα που δίνουν καινούργιους όρίζοντες και έλπίδες στη θεραπεία του διαβήτη.

Τὸ Ραστινόν του Hoechst είναι ένα αντιδιαβητικό φάρμακο που παρουσιάζεται υπό μορφήν δισκίων και που έχει τὸ μεγάλο πλεονέκτημα να λαμβάνεται από τὸ στόμα και όχι με ένεσεις όπως η ινσουλίνη.

Τὸ Ραστινόν όπως αποδείχθηκε από τὰ πειράματα στα πειραματόζωα και από τὴ μελέτη του στους διαβητικούς στα μεγαλύτερα Νοσοκομεία του κόσμου δὲν είναι τοξικό.

Έξ άλλου αποδεικνύεται, ότι μπορεί να χορηγηθῆ κυρίως σὲ διαβητικούς που είναι άπάνω τῶν 40 και 60 χρονῶν, όποτε τὰ 75% τῶν άρρώστων μπορούν να υποβληθούν στη θεραπεία με τὸ Ραστινόν. Επίσης οι παχύσαρκοι διαβητικοί και αυτοί που δὲν καλύτερεύουν με τὴν ινσουλίνη βλέπουν μεγάλη ωφέλεια με τὸ Ραστινόν.

Τὸ Ραστινόν δὲν προκαλεί παρενέργειες. Σπάνια μπορεί να προκαλέσει κνιδώδη έξανθήματα που περνούν μόλις διακοπή η θεραπεία η όταν δοθούν αντιόισταμινικά. Έννοείται ότι η άπόφασις για τὴν θεραπεία του διαβήτη και του τρόπου τῆς θεραπείας θα πρέπει να γίνη άφου γίνη από τὸν γιατρό η άκριβῆς διάγνωσις τῆς άρρώστιας αὐτῆς και άφου αὐτὸς καθόριση τὴ διαιτητική άγωγή και τὸν τρόπο τῆς θεραπείας. Τὸ Ραστινόν Hoechst είναι ακόμη ένα δυνατό όπλο στα χέρια του γιατρού και στη διάθεση του διαβητικού για τὴν θεραπεία του.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΨΕΥΤΟΓΙΑΤΡΟΥΣ

Δὲν έχει περάσει πολὺς καιρὸς από τότε που τὸ «κίτρινο υγρὸ» ανεστάτωσε όλόκληρη τὴν όρα μας. Η έφημερίδες έγραφαν και ξανάγραφαν

γι' αυτό, και οί άνθρωποι που είχαν προσβληθή από καρκίνο ή οί συγγενείς τους, έκαναν τὰ αδύνατα δυνατά για να προμηθευτούν μερικά μπουκάλια άπ' τὸ μαγικό υγρό. Μιά όμαδική ψύχωση είχε καταλάβει τὸ λαὸ και πλούσιοι και φτωχοί, μορφωμένοι ή άγράμματοι, κουβέντιαζαν για τὸ «σωτήριο» φάρμακο. Ὑπήρχαν όμως ανάμεσά τους και οί λογικοί και οί πραγματικοί επιστήμονες, που δὲν διάστηκαν να παρασυρθούν άπό τις φήμες και τις μαγικές του ιδιότητες κι' έπερίμεναν τήν άπόφαση του Χημείου του Κράτους και του Ἐνωτάτου Ὑγειονομικοῦ Συμβουλίου. Οί άπαραίτητες αναλύσεις λοιπόν έγιναν και ξανάγιναν και ή άπόφαση βγήκε: Τὸ «κίτρινο υγρό» δὲν ήταν παρὰ νεραντζόζουμο και φυσικά δὲν μπορούσε να κάνη κανένα κακὸ στους καρκινοπαθείς. Ὁ έφευρέτης του μάζεψε τὰ μπουκάλια του κι' έφυγε για τὸ σπίτι του, Οί άσθενείς έπαψαν να κάνουν ούρὰ μπροστὰ στην κλινική όπου γινόταν πειράματα με τὸ «κίτρινο υγρό» και σιγά-σιγά κάθε θόρυβος σταμάτησε... Ἐν τῷ μεταξύ όμως τὸ κακὸ είχε γίνει... και κακὸ μεγάλο: Πολλοί άπό τούς άσθενείς πιστεύοντας πὼς θὰ σωθούν με τὸ «κίτρινο υγρό», σταμάτησαν τήν έπιστημονική θεραπεία, και έγκατέλειψαν τὰ ειδικὰ νοσοκομεία, ή δὲν παρουσιάστηκαν διόλου σ' αὐτά. Κι' έτσι ὁ καρκίνος βρήκε τήν εύκαιρία και τούς ώδήγησε μιὰ ώρα αρχήτερα στὸν τάφο.

Νά τί κάνουν οί κομπογιαννίτες και τὰ φάρμακά τους. Τήν μιὰ ὁ Πάτερ Γυμνάσιος με τὰ βότανά του, τήν άλλη ένας άλλος με τήν πικραγγουριά, τήν έπομένη ὁ Γεωργιάδης με τὸ κίτρινο υγρό, και τήν άλλη μέρα ένας καινούργιος ψευτογιατρός, που υπόσχεται πὼς θεραπεύει όλες τις άρρώστειες. Κι' αὐτὸ γίνεται έδῶ και πολλὰ χρόνια.

Ὁ άσθενής είναι εύπιστος· δίνει τὰ πάντα για να γίνη καλά. Οί συγγενείς του τὸ ἴδιο κι' ὁ κοσμάκης, με τήν έλπίδα πὼς βρέθηκε ένα θαυματουργὸ φάρμακο, δὲν άργεί να παρασυρθή. Πολλές φορές τὰ δήθεν φάρμακα αὐτὰ τῶν άγυρτῶν—γιατρῶν κάνουν κακὸ στὸν άρρωστο. Κι' όταν, όμως, δὲν βλέπουν τὰ ἴδια κάνουν κακὸ με τὸν τι ποὺ είπαμε πιὸ πρίν, δηλαδή, πιστεύοντας στη δύναμή τους ὁ άρρωστος, σταματᾷ τήν έπιστημονική θεραπεία. Ἴσως μερικοί σκεφτοῦν: Ἐνας καρκινοπαθείς είναι πιὰ καταδικασμένος, γιατί λοιπόν να μὴ δοκιμάση και τὸ «κίτρινο υγρό»;

Και όμως, άγαπητοί άναγνώσται, ή Ἐπιστήμη πάντοτε έρευνᾷ και οί γιατροί πάντοτε έλπίζουν, εις τήν αρχήν μάλιστα τῆς νόσου, και ὅτι κατάλληλη έπιστημονική θεραπεία τις πιὸ πολλές φορές σώζει τὸν άρρωστο.

Γιατί λοιπόν ν' αφήνουμε τὸν κάθε άγύρτη να τὸν σκοτῶνη με τὰ γαιτροσόφια του;

Ἄλλοι άνθρωποι πάλι, κάνουν τή σκέψη πὼς ένα βότανο δὲν μπορεί να βλάψη ποτέ, μιὰ που πολλὰ άπ' αὐτὰ χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική. Ναί, άλλα ποτέ δὲν χρησιμοποιούνται με τὸν τρόπο που σὰς συνέστησέ να τὸ πάρετε κάποια γειτόνισσά σας ή κάποιος κομπογιαννίτης.

Ἡ Φαρμακευτική Ἐπιστήμη έχει μελετήσει ὅλα σχεδὸν τὰ βότανα και με τις αναλύσεις που έχει κάνει, ξέρει τις ούσιες που περιέχουν. Κάθε μέρα πειραματίζεται με τις ένεργειές τους στὸν ὀργανισμό μας, βρίσκει δηλαδή, σε ποιές άρρώστειες ωφελούν, και τὸ σπουδαιότερο σε ποιές δόσεις πρέπει να παίρνονται. Ἐπομένως κάθε βότανο που διαφημίζεται πὼς θεραπεύει τάχα μιάν άρρώστεια, είναι γνωστὸ στην Ἐπιστήμη. Χιλιάδες επιστήμονες σε ὅλα τὰ έρευνητικά κέντρα του κόσμου εργάζονται πρὸς τήν κατεύθυνση αὐτή και προσπαθοῦν να ανακαλύψουν τὰ ωφέλιμα φάρμακα.

Ἐπομένως, μόνον ὅταν ἓνα φάρμακο ἔχει ἀναγνωρισθῆ εἰς τὴν Ἐπιστήμη, πρέπει νὰ γίνεταί δεκτὸ ἀπὸ τὸ λαὸ καὶ νὰ χρησιμοποιηθῆται γιὰ τὴν θεραπεία του.

Τέλος, ἄλλοι μπορεῖ νὰ κάνουν τὴ σκέψη, ὅτι τὸ φάρμακο αὐτὸ εἶναι δυνατὸν νὰ ἀνήκη σ' αὐτὰ πού τυχαία ἀνακαλύπτονται, πράγμα πού ἐγίνε συχνὰ καὶ στὸ παρελθόν. Βεβαίως πολλὰ φάρμακα ἀνεκαλύφθησαν τυχαίως, ὅπως π.χ. ἡ πενικιλίνη, ἀλλὰ ἀνεκαλύφθησαν ἀπὸ ἐπιστήμονες πού εἶχαν παρατηρητικότητα καὶ γνώσεις. Καὶ ὑπέβαλλαν τὶς τυχαῖες ἀνακαλύψεις τους σὲ ἐξωνυχιστικούς πειραματισμούς. Αἱ ἀνακαλύψεις λοιπὸν τῶν φαρμάκων θὰ γίνουσι μέσα σὲ ἐπιστημονικὰ ἐργαστήρια, καὶ ἀπὸ ἐπιστήμονας ἐρευνητὰς κι' ὄχι ἀπὸ κομπογιαννίτες.

Μήπως, ὅμως, εἶναι μόνον αὐτοὶ πού διαφημίζουν τὰ ψευτοφάρμακά τους; Ἐγκληματίες εἶναι καὶ οἱ ἄλλοι πού κάνουν τοὺς γιατροὺς, χωρὶς νὰ εἶναι, χωρὶς νὰ ἔχουν σπουδάσει. Θεραπεύουν λένε, διάφορες ἀρρώστειες, κολλοῦν σπασμένα πόδια καὶ χέρια καὶ ἀφήνουν κουτσούς καὶ κουλοὺς τοὺς ἀνθρώπους.

Ἄλλος πάλι φέρνει ἓνα μηχανήμα καὶ κάνοντας θόρυβο γύρω ἀπὸ τὸ ὄνομά του, καταφέρνει τὶς ἐφημερίδες νὰ γράψουσι πὼς βγάζει μ' αὐτὸ τὶς κρεατοελιές, τὶς τρίχες ἀπὸ τὸ πρόσωπο καὶ δὲν ξέρω τί ἄλλο... Καὶ ἐν τῷ μεταξύ μαζεύει τὰ λεφτὰ τοῦ κοσμάκη χωρὶς νὰ εἶναι δύσκολο νὰ τοῦ σκάψῃ τὸ πρόσωπο ἢ νὰ τοὺς ἀφήσῃ χωρὶς μαλλιά.

Καὶ δὲν εἶναι λίγα τὰ παραδείγματα, πού ἔχουμε ἀπὸ τέτοια ἀτύχηματα. Πρὸ ἡμερῶν μόλις, κάποιος δικηγόρος διεμαρτύρητο μ' ἓνα γράμμα του γι' αὐτὸ τὸ ζήτημα, πρὸς τὸν Ἐπιτελεστικὸν Κοινωνικῆς Προνοίας. Σ' ἓναν ἀπ' αὐτοὺς τοὺς ἐγκληματίες εἶχε πέσει ἡ γυναίκα του γιὰ νὰ τὴν καλοπίσῃ, καὶ τὸ ἀποτέλεσμα ἦταν νὰ τῆς κάψῃ τὸ δέρμα τοῦ προσώπου. Κι' ἄλλες πολλὰς ἀφελεῖς γυναῖκες ἔχουν πάθει παρόμοια πράγματα. Ἄν δὲ αὐτὰ τὰ γεγονότα δὲν φθάνουσι συχνὰ στὴ δημοσιότητα καὶ στὰ δικαστήρια, ὁ λόγος εἶναι μόνον ἡ ντροπή. Ἡ γυναῖκες αὐτὲς ἐκ τῶν ὑστέρων καταλαβαίνουν τὴν ἀνοησίαν τους καὶ δὲν θέλουσι νὰ κοινολογήσῃν τὸ ἀτύχημά τους γιὰτὶ ντρέπονται τὸν κόσμον.

Οἱ ἀμαθεῖς ἄνθρωποι ὑποφέρουσι ἀκόμη κι' ἀπὸ ἓνα ἄλλο κακόν: Ἀπὸ μερικοὺς κερδοσκόπους πού θέλουσι νὰ πλουτίσῃν εἰς βάρος τῆς ὑγείας τοῦ κόσμου. Αὐτοὶ μόλις πληροφορηθοῦσι ὅτι σὲ μιὰ χώρα κυκλοφόρησε ἓνα φάρμακο, πού ἔχει ἴσως κάποιες θεραπευτικὰς ιδιότητες γιὰ μιὰ ἀρρώστεια, ἀρχίζουν μὲ τὸν ἄλθα ἢ βῆτα τρόπο τὸν θόρυβο γύρω ἀπὸ τὸ φάρμακο αὐτό. Κι' ὁ κόσμος δὲν ἀργεῖ νὰ ἀρχίσῃ νὰ τὸ ζητᾷ, ἂν καὶ ἀκόμη δὲν ἔχει εἰσαχθῆ ἐπιστήμως στὴν χώρα μας ἢ δὲν ἔχει ἐγκριθῆ ἀπὸ τὸ Ἀνώτατον Ἐπιτελεστικὸν Συμβούλιον. Καὶ πρέπει νὰ ξεύρετε, ἀγαπητοὶ ἀναγνώστες, ὅτι τὸ Ἀνώτατον Ἐπιτελεστικὸν Συμβούλιον ἀπαρτίζεται ἀπὸ τοὺς πρὸ διακεκριμένους ἐπιστήμονας καὶ συνεργάζεται στενὰ μὲ τὸ Χημεῖο τοῦ Κράτους.

Κάθε φάρμακο γιὰ νὰ χρησιμοποιηθῆ ἀπὸ τὸ κοινόν, πρέπει πρῶτα νὰ ἐγκριθῆ ἀπὸ τὸ Ἀνώτατον Ἐπιτελεστικὸν Συμβούλιον. Ἄν παρασκευάζεται ἀπὸ ξένον οἶκον, τότε ὁ ἀντιπρόσωπος τοῦ οἴκου αὐτοῦ θὰ ὑποβάλλῃ στὸ Ἐπιτελεστικὸν Συμβούλιον δείγματα καὶ δικαιολογητικὰ τοῦ ἰδιοσκεύασματος. Τὸ Ἐπιτελεστικὸν Συμβούλιον θὰ τὰ ἐξετάσῃ καὶ θὰ βγάλῃ τὴν ἀπόφασίν του, θὰ δώσῃ δηλαδὴ, ἄδεια εἰσαγωγῆς ἢ θὰ ἀπορρίψῃ τὴν αἴτησιν τοῦ ἀντιπρο-

σώπου. Ἄλλὰ, δυστυχῶς, ὅπως εἶπαμε, πολλοὶ ἀσυνείδητοι ἄνθρωποι ἀκολουθοῦν ἄλλο δρόμο. Κάνουν τὴ διαφήμιση τοῦ φαρμάκου, ξεσηκώνουν τὸν κόσμον, παίρνουν χωρὶς ἄδεια μιὰ ποσότητα ἀπὸ τὸ ἰδιοσκεύασμά τους, κι' ἔπειτα οἱ συγγενεῖς τῶν ἀσθενῶν βάζουν λυτούς καὶ δεμένους γιὰ νὰ προμηθευθοῦν τὸ σωτήριο αὐτὸ φάρμακο. Ἡ ἂν τὸ ἀπορρίψη τὸ Ἀνώτατον Ὑγειονομικὸν Συμβούλιον ὡς ἄχρηστον, ἢ ἐπικίνδυνον, τότε διαμαρτύρονται ἐναντίον τοῦ Ὑπουργείου. Γιὰ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους, γιὰ νὰ σταματήσῃ τὸ κακὸ αὐτὸ καὶ νὰ μὴ μπορεῖ κανεὶς νὰ ξεγελάσῃ τὸν κόσμον, τὸ Ὑπουργεῖο Προνοίας πῆρε ἀπόφαση νὰ τιμωρῇ αὐστηρὰ αὐτοὺς τοὺς ψευτογιατροὺς καὶ ψευτοφαρμακοποιούς. Μὲ μίαν ἐγκύκλιον ποὺ ἔστειλε στὰ Ὑγειονομικὰ Κέντρα «περὶ παρανόμων θεραπειῶν», ζητεῖ ἀπ' αὐτὰ νὰ καταγγέλλουν στὰ Δικαστήρια κάθε τέτοια περίπτωση. Ἐπίσης καὶ τὸ Ὑπουργεῖο Δικαιοσύνης συνέστησε πρὸς τοὺς Δικαστὰς τοῦ Κράτους νὰ εἶναι αὐστηρότατοι ὅταν δικάζουν τέτοιου εἴδους ὑποθέσεις.

Συγχρόνως τὸ Ὑπουργεῖο Προνοίας ἀπαγορεύει αὐστηρότατα κάθε διαφήμιση τῶν φαρμάκων καὶ συνιστᾷ στὸ κοινὸ νὰ μὴ χρησιμοποιεῖται παρὰ μόνον φάρμακα ἐγκεκριμένα.

Ὁ κόσμος πρέπει νὰ καταλάβῃ ὅτι γιατροὶ εἶναι μόνον διπλωματοῦχοι, ποὺ ἔχουν ἄδεια ἀσκήσεως ἐπαγγέλματος καὶ φάρμακα μποροῦν νὰ διαθέσῃ μόνον οἱ διπλωματοῦχοι φαρμακοποιοί. Ἄν τώρα παρουσιασθῇ κανεὶς καὶ ἰσχυρισθῇ ὅτι ἀνεκάλυψε ἕνα νέο φάρμακο, ὠφείλει νὰ ζητήσῃ γι' αὐτὸ τὴν ἐγκρίσιν τοῦ Ἀνωτάτου Ὑγειονομικοῦ Συμβουλίου. Διαφορετικὰ θὰ τιμωρῆται αὐστηρὰ. Μ' αὐτὲς τὶς ἀποφάσεις του, τὸ Ὑπουργεῖο θέλει νὰ προστατεύσῃ τὴν ὑγείαν καὶ τὰ οἰκονομικὰ τοῦ λαοῦ μας.

- Προστατεύσετε ὅμως καὶ σεῖς οἱ ἴδιοι τὴν ὑγείαν σας.
- Μὴν πιστεύετε στοὺς ψευτογιατροὺς καὶ στὰ φάρμακα.
- Μὴν πετᾶτε ἄδικα τὰ λεφτὰ σας.
- Μὴν ριψοκινδυνεύετε τὴν ὑγείαν σας.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Θερμὰ συγχαρητήρια, κυρία μου. Ἔμαθα ὅτι τοὺς προσεχεῖς μῆνας ἕνα γεγονός ἐξαιρετικὰ εὐχάριστο πρόκειται νὰ γεμίσῃ μὲ φῶς τὴν ζωὴ σας. Σὲ λίγο καιρὸ θὰ γίνεταί μητέρα. Ἀρχισε κι' ὅλας ἡ πιὸ εὐτυχισμένη περίοδος τῆς ζωῆς σας. Ἡ ἐποχὴ ποὺ θὰ σᾶς γεμίσῃ ὑπερφάνεια. Ὁ γάμος σας τώρα πέρνει βαθύτερο νόημα. Ἡ εὐτυχία σας ἀποκτᾷ στερεώτερες βάσεις. Μαζὶ μὲ τὸν ἄνδρα σας, πιασμένοι ἀπὸ τὸ χέρι, θὰ πλάθετε ἀπὸ τώρα χαρούμενα σχέδια γιὰ τὸ μέλλον τὸ δικό σας, καὶ τοῦ παιδιοῦ σας.

Ἄλλα... προσέξτε. Ἐχετε κάθε ὑποχρέωσι νὰ φρονίστε ἀπὸ τώρα γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ παιδιοῦ σας.

Ἀπὸ τώρα πρέπει νὰ πάρετε ὁλατὰ μέτρα γιὰ ν' ἀποκτήσετε ἕνα γερό καὶ δυνατὸ ἀπόγονο.

Τι πρέπει, λοιπὸν νὰ κάνη μιὰ γυναῖκα μόλις αἰσθανθῆ ὅτι θὰ γίνη μητέρα;

Τὸ πρῶτιστο καθήκον σας εἶναι νὰ σπεύσετε νὰ ἐπισκευθῆτε τὸ γιαντρώ σας. Πηγαίνετε στὸν οἰκογενειακό σας γιαντρώ, ἂν ἔχετε, ἢ σὲ ὅποιον ἄλλο ἐμπιστεύετε καθὼς καὶ στὰ διάφορα πολυϊατρεῖα καὶ στὰ κέντρα μητρότητος. Ὁ γιαντρός σας θὰ σᾶς ὑποβάλῃ ἀμέσως σὲ μιὰ γενικὴ ἐξέτασι καὶ θὰ σᾶς δώσῃ ὁδηγίες. Θὰ μετρήσῃ τὸ βάρος σας, τὴν πίεσι, τὸ σφυγμό σας, θὰ ἐξετάσῃ τοὺς πνεύμονας, τὴν γλῶσσα σας, τὰ μάτια καὶ τὴ μύτη σας, τὸ λαιμό, τὴν καρδιά, τὸ στήθος, τὸ ὑπογάστριο καὶ τὰ πόδια. Θὰ κυττάξῃ τὰ δόντια σας καὶ θὰ σᾶς πῆ ἂν ἔχετε ἀνάγκη ὁδοντιάτρου. Ἐπίσης θὰ πάρῃ τὰ μέτρα τῆς λεκάνης σας γιὰ νὰ δῆ ἂν ὑπάρχῃ ἀρκετὸ φάρδος γιὰ τὴν ἔξοδο τοῦ παιδιοῦ καὶ θὰ σᾶς συστήσῃ νὰ κάνετε ἐξέτασι οὕρων καὶ αἵματος. Ἡ ἐξέτασις τοῦ αἵματος εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ νὰ βρεθῆ ὁ τύπος τοῦ αἵματός σας καὶ ἂν ἔχετε Regus θετικὸ ἢ ἀρνητικὸ, ἐπίσης, ἂν ἔχετε ἀναιμία, ἢ ὅποια μπορεῖ νὰ αὐξηθῆ μὲ τὴν ἐγκυμοσύνη. Καὶ τέλος γιὰ νὰ βεβαιωθῆ ὅτι δὲν ἔχετε καμμία κληρονομικὴ ἀρρώστεια. Μὲ τὴν ἐξέτασι τῶν οὕρων ὁ γιαντρός μπορεῖ νὰ δῆ ἂν τὰ νεφρά, ποὺ σηκώνουν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη ἕνα ἐξαιρετικὰ μεγάλο βάρος, ἐργάζονται καλά. Ἐπίσης ἡ ἄλλῃ ὑγεία τῶν νεφρῶν καὶ ἡ κανονικὴ πίεσις προφυλάττουν ἀπὸ ἀρρώστειες τοῦ τοκετοῦ ὅπως εἶναι ἡ ἐκλαμψία.

Ὁ γιαντρός σας θὰ σᾶς πῆ ἀκόμη ἂν εἶναι κανονικὴ ἢ προβολῆ τοῦ παιδιοῦ, καθὼς καὶ κάθε πότε πρέπει νὰ τὸν ἐπισκέπτεσθε. Συνήθως θὰ ζητήσῃ νὰ σᾶς ἐξετάξῃ τουλάχιστον μιὰ φορὰ τὸν μῆνα, κατὰ τοὺς ἔξη πρώτους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης, κάθε δυὸ ἐβδομάδες ὅταν εἴσθε στὸν 7ον καὶ 8ον μῆνα καὶ κάθε βδομάδα τὸν τελευταῖο μῆνα. Ἄν συμβῆ κάτι τὸ ἔκτακτο μῆν περιμένετε τὴν ὠρισμένην ἡμερομηνία, ἀλλὰ τρέξτε ἀμέσως στὸν γιαντρώ σας. Ἄν π.χ. σᾶς παρουσιασθῆ καμμιά, ἔστω καὶ μικρὴ, αἱμορραγία: ξαπλώστε ἀμέσως στὸ κρεβάτι καὶ μείνετε ἀκίνητη ὥσπου νὰ ἔρθῃ ὁ γιαντρός σας. Ἄλλα συμπτώματα ποὺ πρέπει νὰ σᾶς ἀνησυχήσουν εἶναι τὰ ἔξης: ἐπίμονοι πονοκέφαλοι, μγάλη καὶ ταχεῖα αὐξησις τοῦ βάρους σας, πρίξιμο τοῦ προσώπου, λεκέδες κάτω ἀπὸ τὰ μάτια, ἴλιγγοι, σοβαροὶ ἔμετοι ἢ ἔμετοι ποὺ συνεχίζονται καὶ μετὰ τὴν 12ην ἐβδομάδα τῆς ἐγκυμοσύνης ἀκόμη πρέπει νὰ συμβουλευθῆτε τὸ γιαντρώ σας, ἂν ἀφοῦ ἀρχίσετε ν' ἀκούτε τὸ παιδί, πᾶύσετε ξαφνικὰ νὰ τὸ ἀκούτε. Ἀκολουθεῖτε μόνο τὶς συμβουλές τοῦ γιαντροῦ σας καὶ κλείστε τ' αὐτιά σὲ ὅσα θὰ σᾶς πούν οἱ συγγενεῖς καὶ οἱ φίλοι σας.

Ἐνα ἐπίσης ἀπὸ τὰ πρῶτα καθήκοντά σας μόλις αἰσθανθῆτε ὅτι θὰ γίνετε μητέρα, εἶναι νὰ ἐπισκευθῆτε τὸν ὁδοντογιαντρώ σας, ὁ ὁποῖος θὰ κάνῃ ἕνα γενικὸ καθάρισμα στὰ δόντια σας καὶ θὰ διορθώσῃ κάθε βλάβη ποὺ θὰ ὑπάρχῃ. Καθ' ὅλη τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης εἶναι ἀπαραίτητη ἡ προσεκτικὴ φροντίδα τῶν δοντιῶν καὶ στὸ σπίτι. Καθαρίζετε τὰ μετὰ ἀπὸ κάθε γεῦμα, ἢ τουλάχιστο, δυὸ φορὲς τὴν ἡμέραν, τὸ πρωὶ καὶ τὸ βράδυ. Καλὸ εἶναι ἐπίσης νὰ τὰ πλένετε μὲ μισὸ κουταλάκι σόδας διαλυμένης

σ' ένα ποτήρι νερό. Φροντεΐστε τὰ οὖλα σας, ἂν ματώνουν ἢ ἂν ἔχουν πύον πηγαίνετε στὸν ὀδοντογιατρό σας. Τὸ κακὸ ποὺ μπορεῖ νὰ γίνη σὲ μία ἔγκυο γυναίκα ἀπὸ ἕνα ἀπεριποίητο στόμα εἶναι μεγάλο.

Γιὰ νὰ διατηρήσετε ὑγιή τὸν ἑαυτὸ σας καὶ γιὰ νὰ μπορέσετε νὰ γεννήσετε ἕνα γερὸ παιδί, πρέπει ἐπίσης νὰ προσέξετε πολὺ καὶ τὴν διατροφή σας στὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης. Ἐὰν συνήθως τρῶτε ὑγιεινὲς τροφές, καὶ πίνετε ἄρκετὰ ὑγρά, δὲν χρειάζεται νὰ κάνετε μεγάλες ἀλλαγές στὴν δίαιτά σας.

Ἐὰν κάθε μέρα τρῶτε, ἐκτὸς τῶν ἄλλων, κρέας, ψάρι ἢ αὐγά, ἕνα κάρωτο, ἄρκετὸ γάλα, μπόλικες πατάτες, πολλὰ φρούτα καὶ μιὰ μικρὴ ποσότητα βούτυρο καὶ ζάχαρη, νὰ εἴσθε βεβαία ὅτι θὰ ἔχετε καλὴ ὑγεία καὶ θ' ἀποκτήσετε γερὸ παιδί. Οἱ εἰδικοί ὑποστηρίζουν, ὅτι κάθε ἐπίτοκος γυναίκα πρέπει νὰ πίνη κάθε μέρα ὀκτὼ ποτήρια μὲ διάφορα ὑγρά, γάλα, χυμοὺς φρούτων, ζωμὸν καὶ μιὰ μικρὴ ποσότητα καφὲ ἢ ζάχαρη. Τὰ καρυκεύματα, ἢ σοκολάτα καὶ οἱ λοιπὲς τροφές ἀπαγορεύονται, γιὰτὶ εἶναι βαριές. Πολλὲς φορές εἶναι ἀπαραίτητες ὠρισμένες βιταμίνες ποὺ πρέπει νὰ παίρνονται πάντοτε κατόπιν ὁδηγίας τοῦ γιατροῦ. Ὅλ' αὐτὰ βεβαίως γιὰ τοὺς πρώτους μῆνες τῆς ἐγκυμοσύνης, ἀργότερα θὰ κανονίσῃ ὁ γιατρός τὴν δίαιτά σας.

Ἡ ναυτία, ποὺ συχνὰ συνοδεύεται ἀπὸ ἔμετους καὶ ὀνομάζεται πρωϊνὴ ἀδιαθεσία παρουσιάζεται τὸν πρώτο καιρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης. Σπανίως συνεχίζεται πέραν τῶν πρώτων πέντε ἢ ἕξι ἐβδομάδων. Ἐὰν ἐξακολουθῇ νὰ ἐπιμένει, συμβουλευθεῖτε, ὅπως εἶπαμε, τὸν γιατρό σας. Ἡ καλὴ ἐνέργεια τῶν ἐντέρων εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητος γιὰ μιὰ ἔγκυο γυναίκα. Γιὰ νὰ χωνεύετε καλὰ ἀκολουθεῖτε τὶς ἑξῆς ὁδηγίες:

— Μὴ τρῶτε λιπαρὲς τροφές. — Ἀποφεύγετε τὰ πολλὰ γλυκὰ γιὰτὶ μπορεῖ νὰ σᾶς δημιουργοῦν ζυμώσεις. — φροντεΐστε νὰ τρῶτε σὲ κανονικὲς ὥρες. — Μὴ τρῶτε μεγάλες ποσότητες φαγητοῦ, ἰδίως τὸ βράδυ. Πέντε μικρὰ γεύματα χωνεύονται ἀπὸ τρία μεγαλύτερα. — Διαλέγετε μὲ προσοχὴ τὴν τροφή σας. — Τρῶτε ἀργὰ καὶ μασάτε καλὰ τὸ φαγητό. — Φροντεΐστε νὰ ἀναπαύεσθε τακτικά.

— Ἀποφεύγετε τὶς συγκινήσεις ἰδίως κατὰ τὴν διάρκεια τοῦ γεύματος. — Φροντεΐστε ὥστε νὰ ἔχετε τακτικὲς κενώσεις. Ἡ δυσκοιλιότης εἶναι καταστρεπτικὴ διὰ τὴν ἐγκυμοσύνη, μπορεῖ δὲ νὰ ὀφείλεται σὲ διάφορες αἰτίες. Γι' αὐτὸ ὁ γιατρός σας εἶναι ἐκεῖνος ποὺ πρέπει νὰ ἀποφασίσῃ γιὰ τὸν τρόπο τῆς θεραπείας τῆς. Πάντως, μιὰ συνήθης δυσκοιλιότης μπορεῖ νὰ καταπολεμηθῇ ἂν: πίνετε ἕνα ποτήρι νερὸ ζεστὸ ἢ κρῦο πρὶν νὰ φάτε τὸ πρωῖνό σας, καθὼς καὶ μισὸ ὥς ἕνα ποτήρι μὲ χυμὸ πορτοκαλοῦ ἢ τομάτας. Φροντεΐστε νὰ περπατᾶτε 15—20 λεπτὰ μετὰ τὸ πρωῖνό σας φαγητό, πίνετε τοῦλάχιστον δύο ποτήρια νερὸ στὸ διάστημα ποὺ μεσολαβεῖ ἀπὸ τὸ πρωῖνὸ ὥς τὸ μεσημεριανὸ καὶ ἀπὸ τὸ μεσημεριανὸ ὥς τὸ βραδυνὸ σας φαγητό. Τρῶτε ἄρκετὰ φρούτα καὶ λαχανικά.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΓΑΛΑ

Τοῦ κ. Γ. ΠΑΓΚΑΛΟΥ, Καθηγητοῦ τῆς Ὑγιεινολογικῆς Σχολῆς Ἀθηνῶν

Ὅλοι ξέρουν πῶς τὸ γάλα εἶναι μιὰ ἐξαιρετικὴ τροφή. Μ' αὐτὸ τρέφεται τὸ βρέφος, ὁ ἄρρωστος καὶ ὁ γέρος. Μ' αὐτὸ συμπληρώνει τὸ σιτηρέσιό του ὁ ὑγιής, μ' αὐτὸ γίνεται τὸ τυρὶ καὶ ἄλλα προϊόντα γαλακτοκομίας, διάφορα γλυκά, παγωτὰ κ.λ.π.

Πόσοι ὁμως ξέρουν πόσο τὸ φαινομενικῶς ὑγιὲς τρώφιμο, εἶναι πολλὲς φορὲς ἐπικίνδυνο! Διατί;

Ἴδου: Ἄν στὸ νερὸ πέσουν χίλια μικρόβια, αὐτὰ θὰ μείνουν τόσα εἴτε θὰ ὀλιγοστεύσουν μετὰ 24 — 48 ὥρες. Ἄν πέσουν στὸ γάλα καὶ ἡ θερμοκρασία εἶναι ἀπάνω ἀπὸ 10 βαθμοὺς, σὲ 24 ὥρες θὰ ἔχουν γίνῃ κάμποσα ἑκατομμύρια. Αὐτὸ διότι τὸ γάλα εἶναι ὑγρὸ καὶ περιέχει ὅλες τὶς θρεπτικὰς οὐσίες ποὺ χρειάζονται τὰ μικρόβια διὰ νὰ πολλαπλασιασθοῦν. Πῶς θὰ πάνε τὰ μικρόβια στὸ γάλα; Συχνὰ ἀπὸ τὸ ἄρρωστο ζῶο καὶ συχνότατα ἀπὸ τὸ περιβάλλον. Ἡ κοπριά ποὺ θὰ πέσῃ στὸ σταῦλο, τὰ βρώμικα χέρια τοῦ ἄρμεχτοῦ, τὰ ρυπαρὰ δοχεῖα τοῦ γαλατᾶ κ.λ.π.

Ἴδου γιατί στὰ πολιτισμένα κράτη ὑπάρχει ἰδιαίτερη νομοθεσία γιὰ τὴν παραγωγή, μεταφορὰ καὶ πώληση τοῦ εὐγενοῦς ἀλλὰ καὶ ἐπικινδύνου αὐτοῦ τροφίμου. Ἐδῶ δυστυχῶς, ὑπάρχουν μόνον κάτι ἀστυνομικὲς διατάξεις ποὺ δὲν ἐφαρμόζονται. Τί νὰ γίνῃ λοιπόν;

Νὰ προφυλάξωμε ἐμεῖς τὸν ἑαυτὸ μας. Νὰ ἔχωμε ἓνα ζῶο (κατσίκια ἢ πρόβατα) στὸ σπίτι μας; Ἀδύνατον. Μόνο στὰ χωριά τὸ ζῶον αὐτὸ μπορεῖ νὰ διατηρηθῇ οἰκονομικὰ καὶ νὰ ἀποδίδῃ. Στὶς πόλεις ἢ θὰ καταφύγουμε στὸ γάλα τοῦ κουτιοῦ ἢ θὰ φροντίσωμε νὰ ἀποστειρώσωμε τὸ γάλα ποὺ μᾶς δίδουν.

Ἡ ἀσφαλέστερη ἀποστύρωση εἶναι τὸ βράσιμο. Ἄμα τὸ γάλα μὲνι στὴ φωτιὰ ὥσπου νὰ φουσκώσῃ, ἡ θερμοκρασία του φθάνει στοὺς 100 βαθμοὺς περίπου. Σ' αὐτὴ τῇ θερμοκρασίᾳ κανένα μικρόβιο ἀπ' αὐτὰ ποὺ μποροῦν νὰ μεταδοθοῦν μὲ τὸ γάλα, δὲν ἀντέχει, ἀρκεῖ νὰ φυλαχθῇ τὸ γάλα ἀπὸ μεταγενέστερη μόλυνση. Νὰ μείνῃ στὴν κατσαρόλα ποὺ ἔβρασε, καλὰ σκεπασμένο ὡς τὴν ὥρα ποὺ θὰ καταναλωθῇ. Ἄν ἔχωμε ψυγεῖο νὰ φυλαχθῇ ἐκεῖ.

Ἄλλὰ μᾶς εἶπαν ὅτι τὸ βρασμένο γάλα χάνει μερικὲς καλὲς του ιδιότητες, π.χ. βιταμίνες κ.λ.π. Αὐτὸ εἶναι σωστὸ, ἀλλὰ εἶναι προτιμώτερο νὰ στερηθοῦμε τὶς σχετικὰ ὄχι πολὺ σπουδαῖες ιδιότητες τοῦ ἀβράστου γαλακτος, παρὰ νὰ κινδυνεύωμε ἀπὸ τὰ μικρόβιά του. Σὲ τόπους ὅπου τὰ ζῶα δὲν ἐξετάζονται ἂν εἶναι ὑγιᾶ, ὅπου ἡ ἄλμεξις καὶ ἡ μεταφορὰ δὲν γίνεται ὅπως πρέπει, τὸ ἀβραστο γάλα εἶναι μεγάλος κίνδυνος. Τὰ περισσότερα ἔντερικὰ νοσήματα τῶν παιδιῶν καὶ τῶν μεγάλων ὀφείλονται στὸ μολυσμένο γάλα.

Ὁ Παστέρ εἶχε παρατηρήσει ὅτι ἡ θερμοκρασία μεταξὺ 70 καὶ 80 βαθμῶν ἂν δὲν καταστρέφει μὲ ἀσφάλεια ὅλα τὰ μικρόβια, πάντως τὰ κἀνη ἀνίκανα νὰ πολλαπλασιασθοῦν ὅποτε εἶναι ἀκίνδυνα. Αὐτὴ ἡ σχετικὴ

ἀποστύρωση λέγεται «παστερισμός» καὶ «παστεριωμένον γάλα», θὰ πῆ γάλα πού ἐθερμάνθη ἐπὶ 10—20 λεπτὰ στους 75—80 βαθμούς.

Πολλὲς βιομηχανίες γάλακτος παστεριώνουν τώρα τὸ γάλα πού διανέμουν. Τὸ κακὸ ὅμως εἶναι τὸ ἐξῆς: Ὅταν τὸ γάλα πρὶν παστεριωθῆ ἔχει ἤδη πολλὰ μικρόβια, ἢ παστερίωσις ἐλάχιστα προχωρεῖ, διότι τὰ μικρόβια ἐγέμισαν ἤδη τὸ γάλα μὲ τοξίνες, πού θὰ προκαλέσουν δηλητηρίασιν, διάρροϊαν κ.λ.π. Ἄν ἔχουμε γάλα πού μᾶς τὸ δίνουν ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τὸ ζῶον, τὸ καλύτερο εἶναι νὰ τὸ παστεριώσωμε μόνοι μας μὲ τὸν ἐξῆς τρόπο: Τὸ βάζομε στὴν κατσαρόλα, τὴν σκεπάζομε καὶ ζεσταίνομε ὡς πού νὰ ἀκούσωμε τὸν γνωστὸν ἤχον πού κάνει τὸ γάλα ὅταν πρόκειται νὰ φουσκώσῃ. Τότε ἡ θερμοκρασία του εἶναι στους 80 βαθμούς. Πρὶν φουσκώσῃ τὸ τραβούμε ἀπ' τὴν φωτιά καὶ τὸ ἀφίνουμε νὰ κρυώσῃ σκεπασμένο.

Θὰ τὸ μοιράσωμε στὰ φλυτζάνια, στὸ μπιμπερὸ ἢ θὰ τὸ βάλωμε στὰ γλυκίσματα ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τὴν κατσαρόλα. Ἄν τὸ μεταγγίσωμε σ' ἄλλα δοχεῖα, πάλι θὰ πέσουν μικρόβια, τὰ ὁποῖα θὰ τὸ μολύνουν.

Μὴ μεταχειρίζεσθε γάλα σὲ σκόνῃ. Αὐτὸ μεταφέρεται σὲ μεγάλα δοχεῖα, πού ὅταν ἀνοιχθοῦν καὶ τὸ περιεχόμενον δὲ καταναλωθῆ γρήγορα, ἔχει πολλὰ πιθανότητες νὰ μολυνθῆ. Ἄν τὸ μεταχειρισθῆτε, βάλτε το νὰ θράσῃ καλά.

Μὴν πίνετε ποτὲ γάλα ἄβραστο ἔστω καὶ ἀπὸ δικό σας ζῶο. Ἄν τὸ ζῶο εἶναι ἰσχνό, ἂν δὲν ταῖζεται καλά, ἢ ἂ γεννᾷ ψόφια παιδιὰ, εἶναι ὑποπτο ὅτι ἔχει μελιταῖο πυρετὸ ἢ φυματίωση.

Μὴν κάνετε πολλὰ μεταγγίσεις ἀπὸ δοχεῖο σὲ δοχεῖο χωρὶς ἀνάγκη. Ὅπωςδήποτε τὰ δοχεῖα ὅπου θὰ μπῆ γάλα πρέπει νὰ εἶναι πλυμένα καλά μὲ καυτὸ νερὸ καὶ σαποῦνι.

Ἀποφεύγετε τὰ προϊόντα γαλακτοκομίας πού γίνονται μὲ ἄβραστο γάλα, ὅπως εἶναι ἡ κρέμα (καϊμάκι) τὸ φρέσκο βούτυρο, ἂν δὲν εἴστε βέβαιοι ὅτι ἔγιναν μὲ παστεριωμένο γάλα.

Ἀποφεύγετε τὸ πολὺ φρέσκο τυρί. Στὸ τυρὶ πού δὲν ἔχει ὠριμάσει μπορεῖ νὰ ὑπάρχῃ τὸ μικρόβιο τοῦ Μελιταίου πυρετοῦ.

ΑΝΑΠΗΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ἀνάμεσα στὰ παιδιὰ τὰ γερά, τὰ ἀρτιμελῆ, ὑπάρχουν πάντοτε καὶ παιδιὰ πού παρουσιάζουν διάφορες ἀναπηρίες ἐκ γενετῆς ἢ ἐπίκτητες, σοβαρότερες ἢ ἐλαφρότερες.

Ἄτυχῶς εἶναι κάτι πού εἶναι συνυφασμένο μὲ τὴν ζωὴ, πού ἔχει σὲ ὅλα τὰ σημεῖα τῆς καὶ φωτεινὲς καὶ σκιερὲς πλευρὲς. Καὶ οἱ ἀναπηρίες δὲν θὰ λείψουν ἐφ' ὅσον ὑπάρχει κληρονομικότης, ἐφ' ὅσον ὑπάρχουν ἀσθένειες πού προκαλοῦν ὀργανικὲς ἀλλοιώσεις, ἐφ' ὅσον ὑπάρχουν κίνδυνοι ἀτυχη-

μάτων. Ίδίως οί κίνδυνοι, από άτυχήματα που δημιουργούν έλαφρές ή σοβαρές άναπηρίες είναι πολύ σοβαρότεροι από άλλοτε και στις πόλεις και στην ύπαιθρο, ιδίως στις πόλεις. Και τούτο γιατί και άπειρώς περισσότερα σήμερα είναι τὰ μέσα που θέτουν εις κίνδυνο την άρτημέλιαν ενός παιδιού, αλλά και γιατί τὸ παιδί ζή και κινείται σήμερα πολύ περισσότερο και ζωηρότερα έξω από τὸ σπίτι παρά άλλοτε.

Ἡ σωματική άναπηρία είναι μία μείωσις τῶν δυνάμεων που διαθέτει τὸ σώμα, ή θλλειψις άρτημελίας, που συνδυάζεται συχνά και με μειονεκτικότητες ή τις προκαλεί σιγά-σιγά όταν δέν γίνει ή κατάλληλη αντιμετώπισις.

Είναι βέβαια εύχης έργον και χαρά μεγάλη να έχη τὸ παιδί και να διατηρή ανάμεσα από τούς κινδύνους που παρουσιάζει ή ζωή, την υγεία του και την άρτημέλιά του. Και για τὸ ίδιο τὸ παιδί και για κείνους που τὸ περιβάλλουν. Ἐν όμως συμβή να φέρη μαζί του στον κόσμο τὸ παιδί μια οί-αδήποτε άναπηρία, ή να την άποκτήση άργότερα, από οίανδήποτε αίτια, πρέπει αὐτὸ να άποτελέση πλήγμα άνεπανόρθωτο; Πρέπει να σβύση την χαρά και την αίσιοδοξία του παιδιού και τῶν γονέων του; Ὁχι! Ὁχι! Ἐν συμβή κάτι τέτοιο, δέν πρέπει οί γονεΐς να άπελπισθοῦν, να χάσουν την αίσιοδοξία τους και να μεταδίδουν την άπασιοδοξία τους αὐτήν. Γιατί πρό πάντων στο παιδί δέν πρέπει να δημιουργοῦνται συναισθήματα μειονεκτικότητος και άποθαρρύνσεως.

Φυσικά μια οίανδήποτε άναπηρία είναι κάτι δυσάρεστο, κάάποτε πολύ σοβαρό. Μοιρολατρική όμως αντιμετώπισις είναι τὸ χειρότερο που μπορεί να γίνη. Αὐτή αντί να δημιουργή δυνάμεις, τις μειώνει ή τις έξαφανίζει. Ἐνώ άκριδώς στις περιπτώσεις αὐτές χρειάζεται ανάπτυξις θελήσεως και αίσιοδοξίας —έστω άκόμη και τεχνικῆς αίσιοδοξίας— δια να υπερβληθῆ ή μειονεκτικότης.

Είναι γνωστό, ότι εκεί που άνεπτύχθη ή θέλησις —συχνά μάλιστα θέλησις πραγματικά άτσαλένια— έπετεύχθησαν άληθινά θαύματα που κατέπληξαν τούς ανθρώπους. Ἄτομα με σοβαρές ή και πολλαπλές άναπηρίες, που κανονικώς θα έπρεπε να ζήσουν στο περιθώριο τῆς ζωῆς περιμένοντας την φιλανθρωπία τῶν άλλων, έπέτυχαν να παρουσιάσουν εκπληκτικῆς έπιδόσεις, σε καλλιτεχνικά, έπιστημονικά ή άλλα ανθρώπινα έργα.

Τίποτε λοιπόν καλύτερον από την ένθάρρυνση την άσκηση, την έπιμονή, την ένίσχυση τῆς θελήσεως από μέρος τῶν άλλων και τῆς διαρκούς προσπαθείας, τῆς άσκήσεως τῆς αυτοπεποιθήσεως του ίδιου του παιδιού.

Πάντα υπάρχουν δυνάμεις μέσα στο παιδί, οίανδήποτε άναπηρία και άν έχη. Και είναι παρατηρημένο, ότι στις περιπτώσεις τῆς μειονεκτικότητος αναπτύσσονται περισσότερο άλλες δυνάμεις του άτομου, άλλες ικανότητες, σαν να ύπακούουν σε κάποιον φυσικό νόμο άναπληρώσεως. Ἐτσι με την ανάπτυξη και μάλιστα συχνά με την υπερανάπτυξη τῶν άλλων διαθεσῆμων δυνάμεων του άναπήρου παιδιού, έπιτυγχάνεται κατά τὸ πλείστον και άποτελεσματικώτερον τρόπον ή αντιμετώπισις τῆς μειονεκτικότητος.

Τὸ πρόβλημα αὐτὸ άπησχόλησε από μερικῆς δεκαετίας και άπασχολεί και σήμερα περισσότερο όλους τούς ιδικούς που άσχολοῦνται με την άγωγή και την πρόνοια τῶν άναπήρων παιδιών. Ὑπάρχουν σε όλες τις προηγμένες χώρες όργανισμοί, και ιδρύματα για άνάπηρα παιδιά και λαμ-

βάνονται όλα τὰ κατάλληλα μέτρα γιὰ τὴν ἐκπαίδευσί τους καὶ τὴν ἐπαγγελματική τους κατάρτισι.

Ἡ βασικὴ ἐπιδίωξι ὄλων αὐτῶν τῶν μέτρων εἶναι τὸ νὰ κατορθωθῆ ὅσο τὸ δυνατόν νὰ γίνωνται τὰ ἀνάπηρα ἄτομα ἱκανὰ νὰ ἀντιμετωπίσουν τὴν ζωὴ μὲ ἀνεξαρτησία, μὲ τὶς ἴδιες τους τὶς δυνάμεις, χωρὶς νὰ γίνωται βάρος, οὔτε τῶν οἰκείων τους, οὔτε τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου.

Πεῖδὸ πάνω, εἶδαμε μερικὰ βασικὰ σημεῖα τοῦ θέματος τῶν ἀναπήρων παιδιῶν. Κυρίως εἶδαμε, πόσο εἶναι ἀναγκαῖα ἡ ἐνθάρρυνσις, ἡ ἐπιμονὴ καὶ ἡ τόνωσις τῆς αὐτοπεποιθήσεως τοῦ παιδιοῦ, ποῦ παρουσιάζει μιὰ οἰαδήποτε ἀναπηρία. Καὶ εἶδαμε ἐπίσης ὅτι τὸ πρόβλημα αὐτὸ—καὶ ὡς πρόβλημα ἀτομικὸ καὶ ὡς πρόβλημα γενικώτερα κοινωνικὸ— παιδαγωγικόν,— ἔχει ὡς κεντρικὸ τοῦ σημείου σήμερα σὲ ὅλες τὶς προηγμένες χώρες, τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ἀναπήρων παιδιῶν, ἔτσι ὥστε νὰ μπορῆ νὰ ἀντιμετωπῆσῃ τὴ ζωὴ μὲ αὐτοτέλεια, χωρὶς δηλαδὴ τελικὰ νὰ ἀποβαίνουν βάρος οὔτε τῶν οἰκείων τους οὔτε τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου.

Ἄς παραθέσουμε τώρα—ὅπως εἶχαμε ἀναγγεῖλει— μερικὰ στοιχεῖα ἀπ' ὅσα γίνονται ἄλλοῦ γιὰ τὴν διαπαιδαγώγησιν καὶ τὴν προστασίαν τῶν ἀναπήρων παιδιῶν.

Ὁ ρ γ α ν ι σ μ ὸ ς Ἑ ν ω μ ἔ ν ω ν Ἐ θ ν ῶ ν

Ἀντιπρόσωποι 26 διαφόρων διεθνῶν ὀργανώσεων συνειργάσθησαν πρὸ διετίας περίπου μὲ τὰς εἰδικὰς ὑπηρεσίας τοῦ Ὁργανισμοῦ Ἑνωμένων Ἐθνῶν, στὴν Νέαν Ὑόρκην, γιὰ τὴν κατάρτησιν ἑνὸς προγράμματος δράσεως γιὰ τὴν ἐνίσχισι καὶ ἀποκατάστασι ἀτόμων σωματικῶς μειονεκτούντων.

Ἐν ἐκ τῶν θεμάτων μὲ τὰ ὅποια ἠσχολήθησαν καὶ ἡ ἀναγκαιότης τῆς εἰδικῆς κατάρτισεως τοῦ διδασκτικοῦ προσωπικοῦ ποῦ ἀσχολεῖται μὲ τὰ ἀνάπηρα παιδιά.

Ἡ Διεθνὴς Ἐνωσις Προστασίας τοῦ Παιδιοῦ τῆς Γενεύης, ὑπέβαλε ἕνα σχέδιον, σύμφωνα μὲ τὸ ὅποιον, εἰς τὰ κέντρα τῶν διαφόρων ἐκδηλώσεων τοῦ ΟΗΕ, μεταξὺ τῶν ἄλλων νὰ περιλαμβάνεται καὶ ἕνα τμῆμα γιὰ τὰ ἀνάπηρα παιδιά, καὶ ἀπὸ τὰς ὑποτροφίας τοῦ ΟΗΕ, νὰ προσφέρονται καὶ εἰς ἐκπαιδευτικούς, ἀσχολουμένους μὲ τὰ ἀνάπηρα καὶ μειονεκτούντα παιδιά. Ἐπροτείνετο ἐπίσης ἡ σύνταξις καὶ εὐρεῖα διάδοσις ἐγχειριδίου μὲ ὁδηγίαις γιὰ τὴν διαπαιδαγώγησιν τῶν παιδιῶν αὐτῶν.

Ἡ συνέλευσις ἐνέκρινεν ὠρισμένας προτάσεις, ἀναφερομένας εἰς τὰς βασικὰς ἀρχὰς προστασίας τῶν τυφλῶν, τῶν ἀγωγῶν τῶν ἀναπήρων παιδιῶν, τὴν εἰδικὴν κατάρτησιν διδασκτικοῦ, προσωπικοῦ τὴν ὀργάνωσι κύκλων σπουδῶν, τὴν παροχὴν ὑποτροφιῶν καὶ τὴν ἀνταλλαγὴ πληροφοριῶν ἐπὶ διεθνούς ἐπιπέδου.

Γ Ε Ρ Μ Α Ν Ι Α

Τεχνικὴ ἐκπαίδευσις ἀναπήρων ἐφήβων

Ὅταν πρὸ τριετίας ἡ Σουηδικὴ ὀργάνωσις «Σώσατε τὸ παιδί», πρότεινε ὅπως ἐπὶ 100 θέσεων, αἱ 25 διατίθενται εἰς ἀναπήρους ἐφήβους. Τὰ κέν-

τρα αὐτὰ ἐπαγγελματικῆς κατάρτισεως, ἐδημιουργήθησαν κυρίως γιὰ νὰ προσφέρουν προστασίαν εἰς πρόσφυγας.

Τὰ κέντρα αὐτὰ διαθέτουν τρία ἐργαστήρια: ξυλουργικῆς, ὑποδηματοποιίας καὶ ραφείου. Οἱ νεαροὶ σωματικῶς ἀνάπηροι — οἱ ὁποῖοι πρέπει κατὰ τὰ ἄλλα νὰ εἶναι ὁμαλοὶ — ἐκπαιδεύονται, μαζί με τοὺς ἀρτιμελεῖς καὶ ζοῦν κατὰ τρόπον γενικὰ ὅμοιον. Ἐκρίθη ὅτι ἀπὸ ψυχολογικῆς ἀπόψεως εἶναι πολὺ σκοπιμώτερη αὐτὴ ἢ συμβίωσις καὶ συνεργασία ἀρτιμελῶν καὶ μὴ ἀρτιμελῶν, παρὰ ἢ παραμονὴ τῶν ἀναπήρων χωριστά, μετὰ τὸ αἶσθημα ὅτι ἀποτελοῦν κάτι διαφορετικόν.

Κύριοι σκοποὶ τῶν κέντρων αὐτῶν εἶναι ἡ ὑπὸ τὸν ἰατρικὸν ἔλεγχον ἀνάπτυξις τῶν ἱκανοτήτων τῶν ἀναπήρων νέων, ἡ ἐξουδετέρωσις κάθε ἀποβαρύνσεως, ἡ τεχνικὴ κατεύθυνσις τους, καὶ γενικὰ ἡ ψυχοπαιδαγωγικὴ τους ἐνθάρρυνσις.

Τὸ πείραμα αὐτὸ ἐθεωρήθη ὅτι ἐπέτυχε καὶ ἔδωσε τὴν ἀφορμὴ νὰ δημιουργηθῇ ἀπὸ τὸ ἴδρυμα ἐργατικῆς ἀλληλοβοηθείας ἓνα παρόμοιο, ἀλλὰ πολὺ εὐρύτερο ἴδρυμα.

Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι

Διδασκαλία ἀσθενῶν καὶ ἀναπήρων παιδιῶν

Ἡ ἐκπαίδευσις τῶν παιδιῶν ποῦ λόγῳ βαρείας ἀσθενείας ἢ ἀναπηρείας, εἶναι ἀνίκανα νὰ μετακινηθῶν, εἶναι ἓνα δυσχερὲς πρόβλημα. Καὶ ὅμως τὰ παιδιὰ αὐτά, περισσότερο ἴσως ἀπὸ τὰ ἄλλα, ἔχουν τὴν ἀνάγκην νὰ ἀναπτύξουν τὰς διανοητικὰς τῶν ἱκανότητάς.

Μέχρι πρὸ ἀλίγων ἐτῶν, ἐφηρμόζετο τὸ σύστημα τῆς δι' ἀλληλογραφίας διδασκαλίας καὶ ἡ ἐπίσκεψις τῆς διδασκαλίσσης κατ' οἶκον, ἀλλὰ καὶ στὶς δύο περιπτώσεις, ἔλειπε τὸ στοιχεῖο τῆς παρορμήσεως, ποῦ παρουσιάζει ἡ ἐπαφὴ μετὰ ἄλλα παιδιὰ στὴν διδασκαλία. Χάρις στὶς τελειοποιήσεις τῶν τηλεφωνικῶν συσκευῶν, τίθεται τώρα, εἰς ἐφαρμογὴν εἰς τὰς Ἡνωμένας Πολιτεῖας, ἓνας νέος τρόπος διδασκαλίας τῶν ἀτυχῶν αὐτῶν παιδιῶν.

Ἐνας ἠλεκτρονικὸς μηχανισμὸς, συνδεδεμένος μετὰ τὸ τοπικὸν τηλεφωνικὸ δίκτυο, παρόμοιος μετὰ ἐκείνους ποῦ χρησιμοποιοῦνται διὰ συνομιλίας ἐντὸς τῶν διαφόρων χώρων μιᾶς ἐπιχειρήσεως ἢ ὑπηρεσίας, δίδει τὴν δυνατότητα στὸ παιδί, νὰ ἔχη κοντὰ τοῦ ἓνα δέκτη, συνδεδεμένον μετὰ παρόμοιο μηχανισμό ποῦ βρύσκεται εἰς τὴν σχολικὴν τάξιν καὶ νὰ ρυθμίζεται ὁ ἦχος εὐχερῶς, ὥστε νὰ ἀκούεται ἡ φωνὴ τοῦ ἀρρώστου παιδιοῦ, τῶν ἄλλων υγιητῶν καὶ τοῦ διδασκάλου, σὰν νὰ βρῖσκεται καὶ αὐτὸς μαζί τους.

Τὸ σύστημα αὐτὸ ἐφαρμόζεται τώρα σὲ περισσότερες ἀπὸ 40 Πολιτεῖες, μετὰ δοκιμασμένα πλέον ψυχολογικὰ καὶ παιδαγωγικὰ ἀποτελέσματα.

Ὅπως εἶναι, ὅμως, εὐνόητο, ὑπάρχουν καὶ ὠρισμένοι περιορισμοὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ συστήματος αὐτοῦ, ὅπως π.χ. ἡ κατάστασις τοῦ παιδιοῦ πρέπει νὰ εἶναι τέτοια, ὥστε νὰ μπορεῖ νὰ γράψῃ καὶ νὰ χρειάζεται τὸν μηχανισμό, νὰ ἔχη τίς ἀπαιτούμενες πνευματικὰς ἱκανότητες καὶ ἡλικία. Ἐξ ἄλλου κρίνεται ὅτι πολὺ χρήσιμο συμπλήρωμα τῆς διδασκαλίας αὐτῆς θὰ ἦταν τὸ πέρασμα τῆς διδασκαλίσσης ἢ τοῦ διδασκάλου, ἀπὸ τὸ σπῆτι τοῦ ἀναπήρου ἢ ἀρρώστου παιδιοῦ, ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑΣ

Ὁ πιὸ σίγουρος τρόπος νὰ ἀντιμετωπίσουμε τὴν ἀρρώστεια, εἶναι νὰ τὴν προλάβουμε. Καὶ θὰ τὴν προλάβουμε.

Ἄν ἀποφεύγουμε ὅσο μπορούμε τοὺς ἀρρώστους.

Ἄν μένουμε στὸ κρεβάτι μας, χωριστὰ ἀπὸ τοὺς ἄλλους, ὅταν ἀρρωστήσουμε

Ἄν τὸ σπουδαιότερο δὲν παραλείπουμε τὸν ἐμβολιασμό καὶ τὴν καθαριότητα.

Ἐ μ β ο λ ι α σ μ ο ς

Ἄν δὲν ἔχουμε οἰκογενειακὸ γιατρό, τὸ Ὑγειονομικὸ Κέντρο (Νομιάτρος, εἶναι πάντα στὴ διάθεσί μας νὰ ἐμβολιάσῃ ΔΩΡΕΑΝ τὸ παιδί μας καὶ μᾶς.

Σὲ ἡλικία 6 - 12 μηνῶν πρέπει νὰ γίνῃ δαμαλισμὸς κατὰ τῆς εὐλογιάς. Μετὰ τὸν 6ο μῆνα ἐμβολιασμὸς κατὰ τῆς διφθερίτιδος καὶ ἐπανάληψις τοῦ ἐμβολιασμοῦ αὐτοῦ μετὰ 2 ἔτη.

Μετὰ τὸν 4ο ἔτος ἐμβολιασμὸς κατὰ τοῦ τυφοειδοῦς πυρετοῦ.

Καὶ ἀντιφυματικὸς ἐμβολιασμὸς ὅσο πιὸ σύντομα εἶναι δυνατὸ, μετὰ τὴν πρώτη ἐβδομάδα τῆς γεννήσεως.

Ἄλλὰ καὶ μείς οἱ γονεῖς δὲν πρέπει νὰ παραλείψουμε αὐτὸ τὸ καθήκον.

Κοντὰ σὲ ἀρρώστους γονεῖς, ἢ ἀπὸ ἀρρώστους γονεῖς θὰ βγοῦν ἀρρωστα παιδιά.

Ἄς μὴ περιμένουμε νὰ κτυπήσῃ τὸ κακὸ τὴν πόρτα μας, γιατί μπορεῖ νὰ μᾶς στοιχίσῃ ἀκριβὰ, ἴσως πάρα πολὺ ἀκριβὰ.

Ἡ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ Δὲν εἶναι μόνον πολιτισμὸς, ἀρχοντιά, εἶναι τὸ θεμέλιο τῆς Ὑ γ ε ί α ς, τοῦ πολυτιμότερου ἀγαθοῦ τῆς ζωῆς.

Γι' αὐτὸ πρέπει:

Νὰ πλένουμε τὰ χέρια μας μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι

προτοῦ πιάσουμε τροφῆς

προτοῦ φάμε

μετὰ τὸ ἀποχωρητήριον

μετὰ ἀπὸ κάθε ἐργασία.

Νὰ κάνουμε μπάνιο ὅσο πιὸ συχνότερα μπορούμε.

Νὰ ἔχουμε τὰ νύχια μας πάντα καθαρὰ.

Νὰ λούζουμε τὰ μαλλιά μας κάθε βδομάδα ἢ κάθε 10 ἡμέρες.

Νὰ βουρτσίζουμε τὰ δόντια μας μὲ ὀδοντόκρεμα ἢ ἀλατόνερο, ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητό.

Τὰ ρούχα μας νὰ εἶναι καθαρὰ καὶ σιδερωμένα.

Νὰ ἔχη στὸ σπίτι του κάθε ἄτομο ἀποκλειστικὰ δική του πετσέτα, τσατσάρα, βούρτσα τῶν δοντιῶν, ἀκόμη καὶ ποτήρι.

Νὰ ἔχουμε τὸ σπίτι μας καθὼς καὶ ὅλη τὴν γύρω περιοχὴ πάντα καθαρὴ.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὴν καθαριότητα τοῦ σώματος καὶ τῆς γύρω περιοχῆς, εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ὑπάρχῃ καθαριότης στὴν κουζίνα μας καὶ στὰ μέρη ποὺ ἔχουμε τὰ φαγητά μας καὶ νὰ μὴν τὰ ἀφίνουμε ποτὲ ἐκτεθειμένα στίς

μυίγες και στη σκόνη. 'Αλλοιώς' διατρέχουμε τον κίνδυνο να αρρωστήσουμε από σοβαρές αρρώστειες όπως ο τύφος, ή δυσεντερία και πολλές άλλες.

Το σώμα μας μοιάζει με μηχανή. Για να λειτουργήσει θέλει καύσιμη ύλη δηλαδή τροφή κατάλληλη.

Γαλατερά, αυγά, κρέας, ψάρι

Λάδι, λίπος, βούτυρο.

Ψωμί, πατάτες, όσπρια, ρύζι.

Λαχανικά, ώριμα φρούτα (σταφύλια, αχλάδια κλπ.)

Ξηροί καρποί (καρύδια, φιστίκια κλπ.)

Είναι τα τρόφιμα που χρειάζεται προ πάντων ο οργανισμός μας και τα όποια με κάθε προσπάθεια πρέπει να του εξασφαλίσουμε.

Οικονομία στο φαγητό είναι το πιο επικίνδυνο πράγμα που πληρώνεται πολύ γρήγορα σε φάρμακα και γιατρούς.

Μετά την εργασία μας ο ύπνος και η ανάπαυσι είναι αναγκαία όπως και η τροφή.

Γι' αυτό πρέπει:

Να κοιμάσθε δσες ώρες νοιώθουμε ότι χρειάζεται ο οργανισμός μας (7 - 8 για τους μεγάλους και 10 - 12 για τους μικρούς είναι συνήθως αρκετές).

Το δωμάτιο του ύπνου να αερίζεται καλά, χειμώνα καλοκαίρι.

Να χρησιμοποιούμε σκεπάσματα ζεστά, αλλά ελαφρά.

Μετά την εργασία μας να αναπαυώμαστε.

Για τη μητέρα μερικές συμβουλές

Κάθε γυναίκα μόλις νοιώση ότι πρόκειται να γίνει μητέρα είναι απαραίτητο, για την ίδια και για το παιδί, να συμβουλευθή το γιατρό.

Όταν αποκτήση παιδί, δεν είναι αρκετό να το αγαπά' πρέπει να ξέρη και πώς θα το αναθρέψη.

Πρώτον λοιπόν καθήκον της μητέρας είναι πώς θα διατηρήση το μητρικό γάλα που είναι το μεγαλύτερο δώρο για το παιδί της. Αν δεν έχη αρκετό γάλα είναι ανάγκη να συμβουλευθή το γιατρό για τη διατροφή του.

Η μητέρα πρέπει:

Να πλένη το παιδί της συχνά με άφθονο νερό και σαπούνι και να το συνηθίση με τον ήλιο, τον άερα και την θάλασσα.

Να μη δοκιμάζη ποτέ με το στόμα της την τροφή που πρόκειται να δώση στο παιδί της.

Να προσέχη το ντύσιμό του και να μη το παραφορτώνη με ρούχα βαριά και στενά που έμποδίζουν την καλή αναπνοή.

Να χρησιμοποιοη για δωμάτιο των παιδιών το πιο φωτεινό και ηλιόλουστο.

Να μην αφήνη να έρχωνται σε έπαφή με αρρώστους, συναχομένους και εκείνους που βήχουν.

Όταν αρρωστήση το παιδί να συμβουλευθή το γιατρό και να μην έμπιστεύεται σε γιατροσόφια.

Να έμβολιάση τέλος το παιδί όπως γράφουμε παραπάνω.

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΓΕΝΕΕΣ

Κ. ΚΑΤΣΑΡΑ, Νευρολόγου—Ψυχιάτρου

Ἄπο τὰ πρῶτα μου δήματα ὡς ψυχιάτρου διεπίστωσα, ὅτι ἡ «ψυχικὴ διάθεσις τοῦ Ἑλλήνος, δὲν εἶναι εὐχάριστος. Εἴμεθα δηλαδὴ ἓνας λαὸς δύσθυμος, χωρὶς γέλοιο, χωρὶς χαρὰ, χωρὶς εὐθυμία!... Ἡ δὲ χαρὰ τῆς ζωῆς εἶναι πολυτιμότερο στοιχεῖο καὶ ἀπαραίτητη ὕστερα ἀπὸ τὶς καθημερινές μας φροντίδες καὶ τὴ βιοπάλη. Ἄν ρίξετε γύρω σας μιὰ ματιά, θὰ δῆξε, πὼς ἀληθινὰ ὀλίγοι ἄνθρωποι ἀπὸ χαρακτήρος αἰσθάνονται καὶ φανερώνουν τὴν πραγματικὴν χαρὰ τῆς ζωῆς των. Ὅλος ὁ ἄλλος κόσμος εἶναι ἀπὸ χαρακτήρος δύσθυμος, δὲν χαίρει καὶ δὲν ἀπολαμβάνει τὴν καθημερινὴν του ζωῆν.

Ἐπάρχει μιὰ πολὺ μεγάλη κατηγορία ἀνθρώπων ποὺ ὀνομάζονται «σοβαροὶ» καὶ ποὺ θεωροῦν ντροπὴν τοὺς ν' ἀφήσουν ἐλεύθερο τὸν ἑαυτό τους νὰ γελάσῃ, νὰ χαρῆ ὅταν ἡ περίστασις τὸ ἀπαιτῆ.

Ὁ φίλος λογοτέχνης κ. Π. Παλαιολόγος σὲ μιὰ κριτικὴν του γιὰ τὸν ἀγῶνα μου ὑπὲρ τῆς χαρᾶς ποὺ ἐδημοσίευσε στὴ στήλῃ του στὸ «Ἐλεύθερο Βῆμα» λέγει ὅτι:

«Ἡ μελαγχολία ὁδηγεῖ στὴν αὐτοκτονία. Δὲν σκοτώνεται κανεὶς «ἐν εὐθυμίᾳ διατελών». Ἡ μελαγχολία εἶναι ἐκείνη ποὺ πυκνώνει τὸν ἀριθμὸν τῶν τροφίμων τῶν Ψυχιατρείων. Ἐπειδὴ δὲ ὁ καλὸς γιατρὸς δὲν ἀρκεῖται στὴ διάγνωσιν τῆς παθήσεως, ἀλλὰ δίνει συγχρόνως στὸν ἀσθενῆ καὶ τὴ συνταγὴν του, ὁ κ. Κατσαρᾶς ἐσωκλείει στὴν ἐπιστολὴν καὶ τὸ φάρμακόν του. Εἶναι ἀπλό: Θεωρεῖ τὴν μουσικὴν ὡς ἓνα ἀπὸ τὰ δραστηκώτερα κατασταλτικὰ τῆς θλίψεως. Μὲ μιὰ μόνον προϋπόθεσιν: νὰ εἴμαστε προσεκτικοὶ στὴν ἐκλογὴν τῶν ἤχων. Ἡ μουσικὴ ἔχει δύο ιδιότητες. Προκαλεῖ τὴν χαρὰν καὶ γεννᾷ τὸ θάνατον. Ζήτημα δίσκου. Θανατηφόροι ὅμως εἶναι οἱ ἤχοι τῆς προτιμήσεώς μας. Τὸ θλιμμένον τραγοῦδι ποὺ ἀρχίζει ἀπὸ τὸ κλέφτικον μοιρολόγι καὶ τὸν ἀσιάτη ἀμανέ, γιὰ νὰ ἐξελιχθῆ στὴν ἀπόγνωσιν τοῦ ταγκό, ἀποτελεῖ ἄσπονδο ἐχθρὸν τοῦ ἔθνους. Ἡ ἐξόντωσις του εἶναι ἀπὸ τὰ πρῶτα μέτρα γιὰ τὴν καταπολέμησιν τῆς δυσθυμίας καὶ τὴν περιστολὴν τῶν αὐτοκτονιῶν.

Ὁ δὲ φίλος κ. Ν. Λανίτης ἐδημοσίευσε σχετικῶς στὸ «Ἐλεύθερο Βῆμα»: «Ὁ κ. Κατσαρᾶς ὑποδεικνύει πολὺ ὀρθὰ τὴν φαιδρὴν μουσικὴν. Οἱ θλιβεροὶ ἤχητικοὶ ρυθμοὶ ἀπὸ τὸ μοιρολόγι ἕως τὴν πένθιμην ἱεροτελεστείαν τοῦ ταγκό νὰ καταργηθοῦν. Ὁ μεταρρυθμιστὴς τῆς Τουρκίας Μουσταφᾶ Κεμάλ ἀπηγόρευσε τοὺς ἀμανέδες. Ἐμεῖς τοὺς τραγουδοῦμε ἀκόμη...»

Ἐπειτα ρίξτε μιὰ ματιὰ γύρω ἀπὸ τὰ γλέντια μας, στοὺς χοροὺς μας, στὰ καμπάρε μας, στὶς ἐκδρομὰς μας καὶ ὅπου ἄλλοῦ θέλετε. Θὰ σᾶς κἀν ἑντύπωσιν, ὅτι τὶς περισσότερες φορὲς ὑπάρχει ἔλλειψις, ὡς ποῦμε, κεφιοῦ, χαρᾶς. Καὶ μάλιστα γιὰ νὰ διασκεδάσουν αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην νὰ πάρουν πιστόν, γιὰτὶ δὲν μποροῦν ἀλλοιωτικὰ νὰ εὐθυμήσουν. Εἶναι ὡς νὰ φοβοῦνται νὰ εὐθυμήσουν, νὰ γελάσουν, νὰ τραγουδήσουν, νὰ χορέψουν, νὰ ἀστειευσθοῦν, μὴ τυχὸν καὶ παρεξηγηθοῦν. Καὶ στὸ θέατρο ἀκόμη, ποὺ πηγαινοῦν καὶ βλέπουν διάφορες ἀστεῖες κωμωδίες, ἀπὸ τὸ φόβον τοὺς μὴ τυχὸν χάσουν τὴν σοβαρότητά τους, δὲν ξεσπᾷ τὸ γέλιόν τους ἢ γελοῦν ὑπὸ ἐχεμύθειαν!... Ἄν δὲ βρεθῆ κατὰ στραβοῦ διαβόλου κανένας, ποὺ νὰ σκορ-

πίξη τὴν εὐθυμία καὶ τὸ κέφι σὲ μιὰ παρέα, στὸ τέλος τὸν περνᾶνε γιὰ ἐλαφρό! Ἀλλοίμονό του δὲ ἂν κατέχη καμμιά μεγάλη θέση. Ἐπειδὴ ἔχουν μιὰ σοβαρὴ ὀπωσθήποτε θέση στὴν κοινωνία, νομίζουν πὼς πρέπει καὶ τὸ πρόσωπό τους, ἢ ἔκφρασή τους, ἢ στάση τους νὰ ἔχη μιὰν αὐστηρότητα, πού τοὺς ἐμποδίζει νὰ χαροῦν ἐλεύθερα, νὰ γελάσουν ἀβίαστα, νὰ διασκεδάσουν μὲ τὴν καρδιά τους. Φοβοῦνται ὅτι αὐτὸ θὰ τοὺς κάμῃ νὰ χάσουν τὴν ἐκτίμηση τῶν ἄλλων.

Ἄλλωστε καὶ στὶς ὁμαδικὲς ἐκδηλώσεις τῆς χαρᾶς τοῦ λαοῦ παρατηροῦμε ὅτι δὲ φανερώνουμε τὴν πραγματικὴ χαρὰ. Μήπως τὰ περισσότερα τραγούδια μας, ἢ μουσικὴ μας, τὰ ποιήματά μας δὲν εἶναι ποτισμένα μὲ θρήνο, πού πειράζει τὰ νεῦρα; Πὼς διάβολο νὰ εὐθυμήσῃ, νὰ διασκεδάσῃ ὁ καὶμένος ὁ Ρωμιός, ὅταν τὰ τραγούδια πού ἀκούει εἶναι μοιρολόγια, γεμάτα δηλαδὴ κλάματα, ἀπογοητεύσεις, μελαγχολίες, πληγὲς καὶ πόνους, ἀπάτες καὶ σκοτωμούς καὶ μαρασμούς γύρω ἀπὸ τὸν ἔρωτα, τὸ ἄνθος αὐτὸ τῆς ψυχῆς, πού θάπρεπε νὰ ἦταν πάντα ζωηρό, χαρούμενο καὶ μυροδόλο; Πὼς θέλετε νὰ εὐθυμήσῃ κανεὶς ἀπὸ αὐτά, πού ἀκούοντάς τα βυθίζεται στὴ μελαγχολία καὶ ἀρρωσταίνει!

Ἄς ἰδοῦμε τώρα γιατί γίνονται ὅλα αὐτά. Τὸ κακὸ ἔχει δυστυχῶς τὴ ρίζα του βαθειὰ καὶ μακρὰ. Ἡ ράτσα μας εἶναι μιὰ ράτσα νευρική καὶ ἔχει κληρονομικὴ προδιάθεση, γιατί ἀπὸ τὴν παλαιὰ ἐποχὴ ἔπαθε κλονισμούς πολλούς, πολλούς διωγμούς, δουλεῖα πολὺ μακρά, στερήσεις, ἐπαναστάσεις καὶ μεγάλες στενοχώριες ἠθικὲς καὶ οικονομικὲς. Ἐπαθε πάθη, διχασμούς, αἰσθάνθηκε μίση, σπάνια ἐγέλασε καὶ ἔκλαυσε πολὺ. Γι' αὐτὸ ἀπόχτισε τὴν νευρικότητα, τὴν ἀπαισιοδοξία, τὸ δύσθυμο χαρακτῆρα.

Ἐκτὸς αὐτοῦ μᾶς ἔλλειψε καὶ ἡ κατάλληλη διαπαιδαγώγηση ἀπὸ τὰ παιδικὰ μας χρόνια, γιὰ νὰ μπορέσωμε ν' ἀπολαμβάνωμε καὶ νὰ αἰσθανώμεθα εὐκρινῶς καὶ τίμια τὴν πραγματικὴ χαρὰ, πού δίνει ἡ ζωὴ.

Καὶ σ' ἓνα λαό, πού ἡ ζωντανὴ χαρὰ ἀποκτᾶται καὶ φανερώνεται πραγματικά, σπάνια ἐμφανίζονται οἱ μελαγχολικὲς ἐκείνες καταστάσεις, πού στὸν τόπον μας παρατηροῦνται πολὺ συχνότερα παρὰ σὲ κάθε ἄλλῃ χώρα.

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι χαρούμενος, ζῆ καὶ ἀπολαμβάνει καὶ τὰ παραμικρότερα ἀγαθὰ, ὅταν γνωρίζει ὁ ἴδιος, ὅτι ἐκτελεῖ τὸν προορισμό του καὶ ὅτι οἱ καθημερινὲς του πράξεις τὸν ἀνεβάζουν ὑψηλότερα καὶ τὸν γεμίζουν ἀπὸ δικαίαν ὑπερηφάνειαν. Γι' αὐτὸ ὁ κάθε πολιτισμένος ἄνθρωπος σὲ μιὰ κοινωνία πρέπει νάχη ἀνάλογη ἠθικὴ συνείδηση — δηλαδὴ στὶς ἠθικὲς του ὑποχρεώσεις — πού χωρὶς αὐτὲς δὲν μπορεῖ νὰ προκόψῃ οὔτε αἰτὸς οὔτε ἡ οἰκογένειά του οὔτε καὶ ἡ κοινωνία οὔτε τὸ κράτος.

Οἱ ἠθικὲς ὑποχρεώσεις πρὸς τὸ ἄτομό μας, οἱ ἠθικὲς ὑποχρεώσεις πρὸς τὴν οἰκογένειά μας καὶ πρὸς τὴν κοινωνία, τὸ ἐπάγγελμα καὶ τὴν πατρίδα μας, τέλος οἱ ἠθικὲς ὑποχρεώσεις τοῦ ἀτόμου πρὸς τὴν μεγάλην ἔννοιαν τῆς ἀνθρωπότητας, πρέπει νὰ μᾶς ἀπασχολήσουν σοβαρὰ.

Καὶ τώρα μὲ λίγα ἀπλᾶ λόγια θὰ σᾶς ἀναπτύξω ξεχωριστὰ τὴν κάθε μιὰ ἀπ' αὐτὲς τὶς καθωρισμένες ἀπαραίτητες ἠθικὲς ὑποχρεώσεις, πού πρέπει νὰ ὑπάρχουν στὸν κάθε πολιτισμένο ἄνθρωπο καὶ πού εἶναι ἕξῃ τὸν ἀριθμό.

ΠΡΩΤΟΝ. Ἠθικὲς ὑποχρεώσεις τοῦ ἀτόμου πρὸς τὸν ἑαυτό του: Πρῶτα ἀπ' ὅλα πρέπει νὰ φροντίσουμε νὰ φιάξουμε τὸ χαρακτῆρα τοῦ κάθε ἀτό-

μου. Και αυτό θα γίνη μόνο με τη διαπαιδαγώγηση, από τη πρώτη παιδική ηλικία. Ἡ πρώτη φροντίδα τῶν γονέων εἶναι νὰ δημιουργήσουν καλοὺς χαρακτήρες στὰ παιδιά τους καὶ νὰ τὰ κάνουν καὶ ἐντίμους πολίτες, ποὺ νὰ ὠφελήσουν τὸν ἑαυτό τους καὶ τοὺς ἄλλους στὴ κοινωνία. Γι' αὐτὸ πρέπει καὶ οἱ ἴδιοι νὰ εἶναι παράδειγμα στὰ παιδιά καὶ μετὶ συμβουλές τους νὰ τὰ διδάσκουν τὴ καλωσύνη καὶ τὴ δικαιοσύνη. Νὰ μὴ λαβαίνουν ὑπ' ὄψιν μόνο τὸν ἑαυτό τους, ἀλλὰ μαζί καὶ τοὺς ἄλλους. Νὰ μὴ φθονοῦν τὸν ἀνώτερό τους ἀλλὰ νὰ κοιτάζουν νὰ τὸν φθάσουν καὶ νὰ τὸν ξεπεράσουν. Ὁ φθονερός με κανένα τρόπο δὲν μπορεῖ νὰ χαρῆ τὴ ζωὴ του, οὔτε νὰ κάνη τίποτε καλὸ καὶ ἄξιο στὸν ἑαυτό του καὶ περισσότερο στοὺς ἄλλους. Ἄν βλέπουμε κάτι κακὸ σὲ ἄλλον, νὰ τὸ ἀποφεύγουμε γιὰ τὸν ἑαυτό μας καὶ τὸ ἄτομό μας νὰ τὸ κρατᾶμε ψηλά, χωρὶς ὅμως περηφάνεια καὶ χωρὶς κακία.

ΔΕΥΤΕΡΟΝ. Ἠθικὲς ὑποχρεώσεις τοῦ ἀτόμου πρὸς τὴν οἰκογένειά του: Οἱ ὑποχρεώσεις αὐτὲς ἔχουν μεγάλην ἀξίαν γιὰ τὸ ἄτομο, γιὰ τὴν κοινωνία, γιὰ τὸ Κράτος. Γιατὶ πρέπει βαθειὰ νὰ νοιώσῃ ὁ καθένας, ὅτι ἔχει καθήκον νὰ φέρεται καλά, με σεβασμὸ καὶ τιμὴ στοὺς γονεῖς του καὶ γενικὰ στὴν οἰκογένειά του ὀλόκληρη. Νὰ ἐνδιαφέρεται γιὰ τὸ κάθε τι ὄλων τῶν ἀτόμων τοῦ σπιτιοῦ του, ὅπως ἐνδιαφέρεται γιὰ τὸν ἴδιο τὸν ἑαυτό του. Ἡ χαρὰ ἐνὸς ἀτόμου τῆς οἰκογενείας πρέπει νὰ εἶναι χαρὰ ὅλης τῆς οἰκογενείας μαζί.

Σὲ πολλὰ χωριὰ καὶ νησιὰ ὑπάρχουν ἄνδρες ποὺ θεωροῦν τὶς γυναῖκες τους καὶ τὶς μεταχειρίζονται σὰν πραγματικὲς σκλάβες, τοὺς φέρονται βάνουσα καὶ τὶς κτυποῦν καὶ πολλὲς φορές ἀγαποῦν περισσότερο τὰ ζῶα τους ἀπ' αὐτὲς. Ἔτσι γερνοῦν γρήγορα, παθαίνουν ἀπὸ τὶς διάφορες στεναχώριες καὶ τὴ δουλειὰ σωματικὰ καὶ ψυχικὰ καὶ μᾶς τὶς φέρνουν ὕστερα ἀπὸ πολλὰ χρόνια πρόωρα γερασμένες καὶ σχεδὸν ἐτοιμοθάνατες γιὰ νὰ τὶς γιὰτρέψουμε.....

Δυστυχῶς καὶ στὶς πόλεις ἀκόμη ὑπάρχουν πολλοὶ ἄνδρες ποὺ δέρνουν τὶς γυναῖκες τους καὶ βάνουσα τὶς βρίζουν μπροστὰ στὰ παιδιά τους. Ὑπάρχουν καὶ ἀνδρόγυνα ποὺ ἀλληλοδέρνονται καὶ ἀλληλοβρίζονται.... Ἄς ἀφίσω δὲ τὸ τί γίνεται ἐπάνω στὸ μεθύσι τους !....

Ἡ γυναῖκα στὸ σπίτι πρέπει νὰ εἶναι ἡ πραγματικὴ καὶ σεβαστὴ νοικοκυρὰ τοῦ σπιτιοῦ. Γιὰ τὸ σπίτι βέβαια ὅλοι πρέπει νὰ φροντίζουν, γονεῖς καὶ παιδιά, ὅπως οἱ μέλισσες γιὰ τὴ κυμέλη.

Εἶναι φιλοτιμία καὶ καθήκον πρῶτα—πρῶτα τοῦ πατέρα, τοῦ οἰκογενειάρχη, νὰ φροντίζῃ γιὰ ὅλη τὴ τάξη τοῦ σπιτιοῦ του, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ ὄλων τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας. Ὅχι ξενοχτίσματα στὶς ταβέρνες, ὄχι ὦρες ὀλόκληρες στὰ καφενεῖα, ὄχι νὰ τὰ κάνη ὅλα ἡ γυναῖκα στὸ σπίτι. Ἐνδιαφέρον γιὰ τὴν οἰκογένεια!

ΤΡΙΤΟΝ. Ἠθικὲς ὑποχρεώσεις τοῦ ἀτόμου εἰς τὴν κοινωνίαν: Πρέπει τὸ ἄτομον νὰ σέβεται τὴν κοινωνία, τοὺς γείτονες, τοὺς συμπολίτες καὶ νὰ ἔχη πειθαρχία στὰ ἔθιμα καὶ στοὺς θεσμούς, ὁ ἄνθρωπος δὲν ζῆ μόνος του, ἐρημικά, ἀλλὰ κοινωνικά. Κι' ὅπως ὁ καθένας σέβεται τὸν ἑαυτό του καὶ θέλει νὰ τὸν σέβονται οἱ ἄλλοι, ἔτσι πρέπει κι' αὐτὸς νὰ σέβεται τοὺς ἄλλους. Τὰ ἄτομα εἶναι συνδεδεμένα σὲ μιὰ κοινωνία τὸ ἓνα μετὰ τὸ ἄλλο καὶ ὁ καθένας ἔχει τὴν ἀνάγκη καὶ χρειάζεται τὴ βοήθεια τοῦ διπλανοῦ του, τοῦ γείτονά του τοῦ συμπολίτου του. Καὶ μετὰ τὸν ἴδιο τρόπο ἔχει τὴν ἠθικὴ ὑποχρέωση νὰ βο-

ηθάη και νά φέρεται καλά στο δίπλανό, στο γείτονα, στο συμπολίτη. Τό αί-
σθημα τής άλληλοεξαρτήσεως και άλληλεγγύης πρέπει νά τό έχωμε βαθειά
άνεπτυγμένο μέσα μας. Γιατί έτσι θα έχωμε τή χαρά και τόν ένθουσιασμό
τής ζωής.

ΤΕΤΑΡΤΟΝ. Ήθικες ύποχρεώσεις του άτομου προς τό επάγγελμά του:
Τό επάγγελμα που κάνει ό καθένας δέν πρέπει νά τό λογαριάζη μόνο
για τό άτομικό του συμφέρον, αλλά και για τό συμφέρον του άλλου. Ό για-
τρος π.χ. πού επισκέπτεται τόν άρρωστο, δέν τό κάνει για νά πάρη τή βίζιτα
άλλά και για νά γιατρέψη τόν άρρωστο. Ό εργάτης έχει τήν ανάγκη του έρ-
γοδότη, και ό εργοδότης τήν ανάγκη του εργάτη. Ό παπουτσής έχει τήν ά-
νάγκη του ράφτη, ό ράφτης του μαραγκού, ό μαραγκός του μπακάλη, ό μπα-
κάλης του αυτοκινητιστού κ.λ.π. Κι' όπως ό καθένας ζητάει από τόν άλλο νά
τού φέρνεται είλικρινά στη δουλειά που του κάνει, έτσι κι' αυτός πρέπει νά
φέρνεται είλικρινά στις δουλειές που κάνει στους άλλους. Νά τιμά τή δουλειά
του. Συνηθίζουν π.χ. οί παπουτσήδες ή οί ράφτες ή άλλοι που αναλαμβάνουν
νά έτοιμάσουν μιá δουλιá νά λένε: Τήν τάδε ήμέρα θα είναι έτοιμα. Και περ-
νούν μέρες και βδομάδες μετά τήν προθεσμία που έδωσαν, χωρίς ή ύπόσχε-
σή τους νά έχη γίνει. Αυτό είναι επαγγελματική άνηθικότης.

Έπειτα οί προϊστάμενοι σε κάθε υπηρεσία πρέπει νά ξέρουν πώς θα
φερθούν στους κατωτέρους τους, τό ίδιο και οί κατώτεροι στους προϊσταμένους
πάντοτε με τόν άπαιτούμενο σεβασμό. Χωρίς περιφρόνηση οί άνωτεροι στους
κατωτέρους. Νά μη υπάρχουν αντιπάθειες αλλά ούτε ρουσφέτια. Όλοι στο
επάγγελμα έξαρτώνται ό ένας από τόν άλλον, οί μικροί από τους μεγάλους
και οί μεγάλοι από τους μικρούς. Τιμώντας τό επάγγελμά σας τιμάτε τόν
εαυτόν σας και ήθικά και συμφεροντολογικά.

ΠΕΜΠΤΟΝ. Ήθικες ύποχρεώσεις του άτομου προς τήν Πατρίδα του:
Αιτές όλοι τίς ξέρουμε. Άτυχώς όμως δέν τίς εκτελούμε και όλοι όπως
πρέπει. Ή πατρίδα είναι μεγάλη κοινωνία, στην όποία όλοι πρέπει νά είμα-
στε άλληλένδετοι. Οί διχασμοί όμως είναι τό μεγαλύτερο κακό για τήν Πα-
τρίδα, Όλοι σαν ένας άνθρωπος πρέπει νά συνεργαζώμαστε για τήν Πα-
τρίδα.

ΕΚΤΟΝ. Ήθικες ύποχρεώσεις του άτομου προς τήν ανθρωπότητα: Τέ-
λος έχομε τίς ήθικες ύποχρεώσεις του άτομου προς τήν ανθρωπότητα έν γενεί.
Ό άνθρωπος πρέπει νά σέβεται κάθε συνάνθρωπό του. Και όταν τά άτομα
έχουν τόν άλληλοσεβασμό μεταξύ τους, και τά έθνη, που άλληλοεξαρτώνται
θα άλληλοσεβασθούν επίσης. Και τότε θα παύσουν νά προκαλούν ανάιτιους
και άσκοπους πολέμους, που φέρνουν τήν γενική και άτομική καταστροφή.
Ή ειρήνη είναι ή εύτυχία του ανθρώπου και τήν ειρήνη τήν κάνει ό ανθρω-
πισμός

ΜΕΛΕΤΗΣΑΤΕ ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΑΣ

Κάτι σημαντικές λεπτομέρειες συγχωρούν τὸν χαρακτήρα τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ πῶς σκέπτεται, πῶς βαδίζει, πῶς ἀντιμετωπίζει μιὰ κατάσταση, πῶς μιλάει, τὶ γνώμη ἔχει γιὰ τοὺς συνανθρώπους του κλπ. κλπ. ἀποτελοῦν τὰ μικρὰ διαμάντια τῆς καθημερινῆς ζωῆς ἀπὸ τὰ ὁποῖα δημιουργεῖται τὸ πολύτιμο περιδαίριο τοῦ χαρακτήρος. Ὄταν ὁ ἄνθρωπος εἶναι συνεπῆς στὶς ὑποχρεώσεις του, ἀπηλλαγμένος ἀπὸ κακὲς ἔξεις, ἔχει ρυθμίση, μ' ἓνα λόγο τῆ ζωῆ του ὁμαλὰ λέγομεν ὅτι ἔχει καλὸν χαρακτήρα.

Σὲ μιὰ σειρὰ ἀπὸ ἀπλᾶ πορτραῖτα, θὰ δοῦμε τοὺς ἀνθρώπινους χαρακτήρες, θὰ σᾶς βοηθήσουμε νὰ μελετήσετε τὸν ἑαυτὸν σας καὶ νὰ τὸν βελτιώσετε στὶς ἄσχημες πλευρὲς του.

Ο ΖΗΛΙΑΡΗΣ

Ἐκεῖνο ποῦ αἰσθάνεται κανεὶς μέσα του, ὅταν ἓνας ἄλλος ἔχει ὠρισμένα ὠφελήματα ὑλικὰ ἢ ἠθικὰ κι' αὐτὸς δὲν τὰ ἔχει, ὅταν βλέπει ἄλλον ὅπως δῆποτε ἀνώτερό του κι' αὐτὸς δὲν μπορεῖ νὰ τὸν φθάση, λέγεται ζηλοτυπία. Καὶ χωρὶς ἄλλο τὸ αἶσθημα αὐτὸ τόσο στὸν ἄνθρωπο ὅσο καὶ στὰ ζῶα εἶναι ἐμφυτο καὶ ὅταν μὲ τὴν κακὴν μάλλον διαπαιδαγώγησι, ἀναπτύσσεται καὶ μεγαλώνει, γίνεται μῖσος, γίνεται φθόνος καὶ φέρνει κακὰ ἀποτελέσματα καὶ στὸν ἴδιο, ποῦ τὸ αἰσθάνεται καὶ σ' ἐκείνον, ποῦ τὸ προκάλεσε. Γιατὶ μπορεῖ νὰ φθάση μέχρι τὸ ἔγκλημα καὶ τὸ φόνο. Ἰδίως ἡ ζηλοτυπία φανερῶνεται συχνὰ στὸν ἔρωτα.

Ἡ κακὴ διαπαιδαγώγησι κι' ἐδῶ παίζει τὸ μεγαλύτερο ρόλο καὶ τὶς περισσότερες φορὲς τοὺς ζηλιάρηδες καὶ τοὺς φθονεροὺς τοὺς δημιουργοῦμε ἐμεῖς οἱ ἴδιοι μὲ τὶς ἀπερίσκεπτες διακρίσεις καὶ ἐξαιρέσεις. Πάρτε π.χ. τὸν πατέρα καὶ τὴ μάνα, ποῦ δὲν πρέπει νὰ κάνουν καμμιά ἀπολύτως ἐξαιρέση σὲ κανένα πράγμα καὶ ζήτημα μεταξὺ τῶν παιδιῶν των, γιατί τοὺς καταστρέφουν τὸν χαρακτήρα. Καὶ βέβαια τότε ποῖος ἄλλος ἔχει τὴν ἠθικὴ εὐθύνη γιὰ τὴν καταστροφή αὐτὴ ἐκτὸς ἀπὸ τοὺς γονεῖς καὶ τὸ περιβάλλον; Σὲ πολλὰς οἰκογένειες ὑπάρχει μιὰ τέτοια διαφορὰ στὴν ἀγάπη τῶν γονέων πρὸς τὰ παιδιὰ τους, ποῦ ἀσφαλῶς δημιουργεῖ τὴ ζήλεια καὶ τὸ μῖσος ἀνάμεσα στ' ἀδελφία. Ἔτσι οἱ γονεῖς καταστρέφουν τὸν χαρακτήρα τῶν παιδιῶν τους χωρὶς νὰ τὸ καταλαβαίνουν. Γιατὶ κι' ἐκεῖνα ποῦ τοὺς δείχνουν μεγαλύτερη ἀγάπη, τὰ κάνουν ἐγωπαθῆ καὶ περήφανα καὶ τ' ἄλλα τὰ κάνουν φθονερά μὲ ὅλες τῆς τραγικὲς συνέπειες.

Κάθε διάκριση ποῦ κάνομε στοὺς γύρω μας ἔχει ἀναμφισβήτητα κακὸ ἀποτέλεσμα. Ὁ κάθε μεγάλος πολιτικός, ἐπιστήμων, ἐπαγγελματίας, κλπ. ποῦ διακρίνεται στὴ δουλειά του καὶ θαυμάζεται γιὰ ὅλα του τὰ χαρίσματα ἀπὸ τὴν ὀλότητα, καταντᾶ ὅμως νὰ φέρνη καὶ τὴν ἀντίδραση τῆς ζηλοφθονίας. Καὶ οἱ ζηλόφθονοι, χωρὶς νὰ ἔχουν κανένα ἰδιαίτερο λόγο ἐναντίον

τοῦ προσώπου πού ζηλεύουν, χωρὶς νὰ τὸν γνωρίζουν προσωπικά, ἀρχίζουν νὰ τὸ κατηγοροῦν, νὰ τὸν μάχωνται καὶ τυφλωμένοι τέλος ἀπὸ τὸ πάθος τους νὰ φθάνουν ὡς τὸ ἔγκλημα.

Λένε πολλοὶ ὅτι ἀνάμεσα στ' ἀνδρόγυνα χρειάζεται νὰ ὑπάρχη λίγη ζηλοτυπία. Θὰ μπορούσα νὰ συμφωνήσω, ἂν ἦμουν βέβαιος ὅτι ἡ ζηλοτυπία αὐτὴ θὰ σταματοῦσε στὸ λίγο πού χρειάζεται. Γιατὶ ὑπάρχει κίνδυνος νὰ μεγαλώσῃ, νὰ γίνῃ ὑπερβολὴ καὶ πάθος. Καὶ τότε θ' ἀρχίσουν οἱ γκρίνιες τὰ πείσματα, τὰ παραφυλάγματα, οἱ κατασκοπεῖες, οἱ καυγάδες καὶ τέλος ὁ δικηγόρος. Πόσα παραδείγματα ἔχομεν ἀνδρογύνων, πού πάρθηκαν ἀπὸ ἔρωτα κι' ἔχουν καταντήσει νὰ χωρίσουν ἐξ αἰτίας τῆς ζήλιας!... Θὰ μοῦ πῆτε ἴσως ὅτι καὶ τότε πού πάρθηκαν καὶ τώρα πού χωρίζουν βρισκόντουσαν καὶ βρίσκονται σὲ διαφορὰ χαρακτήρος. Ποτὲ δὲν ἐνώθηκαν ψυχικά. Ὁ ἀρραβῶνας, πού ἔχει θεσπισθεῖ ἀπὸ τοὺς σοφοὺς παλιοὺς προγόνους μας αὐτὸν τὸν σκοπὸ ἔχει, νὰ γνωρίζονται καλὰ οἱ μελλοντικοὶ καὶ νὰ δοῦν ἂν ταιριάζουν, ψυχικά. Καὶ τότε, ἂν δὲν ταιριάζουν, εἶναι καλύτερα νὰ χωρίζουν πρὶν πανδρευθοῦν παρὰ μετὰ τὸ γάμο, ὅποτε θάχουν φέρει στὸν κόσμο παιδιὰ, πού δὲν φταῖνε σὲ τίποτα νὰ ὑποφέρουν ἐξ αἰτίας τῶν γονέων των. Δυστυχῶς ὁμως οἱ ἀρραβωνιασμένοι συμβαίνει νὰ κρύβονται μεταξύ τους καὶ νὰ μὴ φανερώνουν τὰ ἐλαττώματά τους, παρὰ ἀφοῦ «δέσουν τὸ γαῖδαρό τους» ἀφοῦ θάβουν τὸ στεφάνι. Ὑπάρχουν βέβαια καὶ οἱ «μουντάριδες» μεταξύ τῶν συζύγων καὶ ἀπὸ τοὺς ἄνδρες καὶ ἀπὸ τὶς γυναῖκες ὅποτε ἡ ζηλοτυπία εἶναι δικαιολογημένη.

Ἄλλὰ ἀπὸ τὴν καλὴ συμπεριφορὰ ἐκείνου πού δὲν εἶναι μουντάρης ἐξαρτᾶται ἡ θεραπεία τοῦ συντρόφου του. Πάντως ἡ ζηλοτυπία, ἰδίως ἡ ἀνάγνια καὶ ἀδικαιολόγητη εἶναι ἓνα πάθος, πού δὲν ξέρεי ποτὲ πῶς θὰ τελειώσῃ. Γι' αὐτὸ χρειάζεται προσοχὴ καὶ προπαντὸς λογικὴ.

Ἀξίζει τὸν κόπο νὰ κάνῃ κανεὶς πότε-πότε ἓναν αὐτοέλεγχον στὸ χαρακτήρα του. Μὲ αὐτὸν θὰ μπορῇ κάπως νὰ διορθώσῃ καὶ τὸν ἑαυτό του καὶ ἀνάλογα νὰ διαπαιδαγωγῇ τὰ παιδιὰ του, προσέχοντας τὸν χαρακτήρα τους. Ἔτσι θὰ μπορῇ νὰ προλάβῃ πολλὰ δυσάρεστα στὴ ζωὴ καὶ ν' αὐξήσῃ τὶς εὐκαιρίες τῆς ἐπιτυχίας του. «Γνωρίσατε τὸν ἑαυτὸ σας», ὅπως ἔλεγαν καὶ οἱ ἀρχαῖοι μας, γιὰ νὰ προκόψετε στὴ ζωὴ.

Μὲ τὶς παρακάτω παρατηρήσεις μας θὰ βοηθηθῆτε, ἐλπίζουμε, πολὺ στὴν προσπάθεια τοῦ νὰ γνωρίσετε τὸν ἑαυτὸ σας.

Ο ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ

Ὅλοι μας θὰ γνωρίσαμε καὶ ξέρουμε τὸν καχύποπτο ἄνθρωπο, πού χωρὶς νὰναὶ ψυχοπαθὴς ἐγγίζει τὶς περισσότερες φορές τὰ ὄρια τῆς νοσηρότητας, γιατί φθάνει στὸ σημεῖο, πού καὶ τὸν ἑαυτὸ του ἀκόμη ὑποπτεύεται καὶ τὸν πλέον τίμιον ἄνθρωπο καὶ τὴν πιὸ τίμια γυναῖκα καὶ τὸ παιδί του ἀκόμη. Γι' αὐτὸ σ' ὄλα του τὸν βλέπουμε ἐπιφυλακτικὸ καὶ μὲ τὶς ὑποψίες του, πολλὰς φορές χωρὶς νὰ τὶς φανερώνη καὶ στὴ δουλειὰ φαίνεται

ὅτι σὲ κανέναν ἄνθρωπο δὲν ἔχει ἐμπιστοσύνη. Δὲν ἔχει πεποίθησι οὔτε στὸν ἑαυτόν του, στὴ διεύθυνσι τῆς δουλειᾶς, στὸ μαγαζί του, στὸ σπίτι του κι' ἔτσι ζῆ κι' αὐτὸς κι' ἄλλοι μαζί του μιὰ τυραννικῆ, ἄς ποῦμε ζωὴ, γιατί μὲ τὸ χαρακτήρα του προκαλεῖ διάφορα ἐπεισόδια. Μπορεῖ χωρὶς κανένα σοβαρὸ λόγο νὰ προκαλέσῃ αἱματηρὲς σκηνὲς καὶ φόνου ἀκόμη, μόνο καὶ μόνο ἐπειδὴ τοῦ φάνηκε ὅτι τὸν στραβοκυττάξανε ἢ πῶς ἐπίτηδες τὸν ἐπιπλήξατε ἢ τὸν παρατηρήσατε ἢ καὶ ὅτι ἐπάνω στὴν κουβέντα τοῦ δώσατε μιάν λαβὴ νὰ σᾶς παραξηγήσῃ. Ἄλλοτε σᾶς κόβει τὸν χαιρετισμὸ καὶ τὶς σχέσεις, γιατί τοῦ φάνηκε πῶς τάχατες τὸν ἐπειράξατε, ἐνῶ ἐσεῖς οὔτε καν ἰδέαν ἔχετε καὶ λέτε μέσα σας «μὰ καλὰ τὶ τοῦ ἔκαμα καὶ δὲν μὲ χαιρετᾶ καὶ ἔκανε μάλιστα πῶς δὲν μὲ εἶδε καὶ ἔστριψε τὸ κεφάλι του ἢ ἄλλαξε τὸ δρόμο του ἢ ἔκαμε πῶς διάβαζε ἐφημερίδα ἢ κύτταξε σὲ μιὰ βιτρίνα γιὰ νὰ μὴ μ' ἀντικρύσῃ καὶ νὰ μὲ συναντήσῃ».

Σκέπτεσθε μήπως κάποιος ἄλλος τοῦ μετέδωσε πῶς εἶπατε τίποτε καὶ κὸ γι', αὐτὸν ἢ ὅτι σὲ κάποια συγκέντρωσι ὁμίλησε ἐναντίον του, ρωτᾶτε μάλιστα καὶ τοὺς ἄλλους τί νὰ ἔχη ἄρα γε αὐτὸς μαζί σας. Τὸ ἀποτέλεσμα ὅμως εἶναι ὅτι ἔτσι στὰ καλὰ καθούμενα ἢ καχυποψία του ἔκανε νὰ σᾶς φέρνενε' ἔτσι, χωρὶς κανένα λόγο. Καὶ καλὰ, ἂν δὲν ἔχετε κανένα δεσμό, δὲν τὸν ξεσυνερίζεσθε καὶ στὸ κάτω-κάτω τῆς γραφῆς λέτε στὸν ἑαυτό σας ὅτι ἀσφαλῶς ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς δὲν εἶναι καλὰ.. Ἄν ὅμως ἔχετε ἄμεση σχέση, τότε τὸ πρᾶγμα καταντᾶει ἀνυπόφορο γιὰ σᾶς. Ἄν διευθύνῃ μιάν ἐπιχείρησι ἢ ἔχῃ ἓνα ὅποιοδήποτε ἀνώτατο ἀξίωμα, τότε μπορούμε νὰ ποῦμε, ὅτι γίνεται αἰτία νὰ παραλύῃ ἢ ὑπηρεσίᾳ. Γιατὶ φτάνει νὰ βάζῃ μυστικὰ νὰ ἐπιτηρῇ ἀνωτέρους ὑπαλλήλους. Κι' ἔτσι φέρνει σ' ὄλο τὸ προσωπικὸ τὴν ὑποψία καὶ τὴν ἀπροθυμία. Τότε καμμιά πειθαρχία δὲν μπορεῖ νὰ ὑπάρξῃ. Ἴσως ὁ καχύποπτος νὰ νομίζῃ πῶς ἔτσι ἐξυπηρετεῖ τὰ συμφέροντα τῆς Ἐπιχειρήσεως ἢ τοῦ Κράτους ἀλλὰ δὲν κάνει ἄλλο, παρὰ νὰ φέρνῃ διοικητικὴ παράλυσι καὶ ἀπειθαρχία.

Ἄς ἔλθουμε τώρα στὴ γυναῖκα του, μάλιστα ἂν τυχὸν εἶναι καὶ ὠραία καὶ νεωτέρα του ἰδίως, ἂν εἶναι καὶ ζηλιάρης. Ἐκεῖ ἀκριβῶς γίνεται ὁ βίος ἀνυπόφορος. Γιατί, ὅσοδήποτε φρόνιμη κι' ἐνάρετη κι' ἂν εἶναι ἡ γυναῖκα, αὐτὸς ὑποψιάζεται, στραβοκυττάζει, πετᾶ κουβέντες, παρατηρήσεις καὶ δημιουργεῖ σκηνὲς ἀπὸ τὸ τίποτα. Ἄναγνωρίζει πολλὰ φορὲς ὅτι ἔχεις ἄδικο γιὰ ὅλα αὐτὰ πού κάνει καὶ ζητᾶ συγνώμην ἀπὸ τὴν γυναῖκα του ἢ ἡ γυναῖκα ἀπὸ τὸν ἄνδρα της, ἀλλὰ τί νὰ τὰ κάμετε ὄλ' αὐτά, πού ἰξαναρχίζει καὶ πάλιν τὰ ἴδια κι' ἔτσι καταντᾶ ὁ βίος ἀβίωτος. Βέβαια δὲ λέγω στὴν ζωὴ πρέπει νὰ μὴν εἴσθε εὐπιστος γιατί κι' αὐτὸ εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ χειρότερα ἐλαττώματα στὸν ἄνθρωπο πού τὸν γελοιοποιεῖ καὶ πού μπορεῖ νὰ γίνῃ αἰτία νὰ πληρώσῃ πολὺ ἀκριβὰ τὴν κάθε του εὐπιστία. Ἄλλὰ τόσο ἢ εὐπιστία, ὅσο καὶ ἢ δυσπιστία, εἶναι τὰ δυὸ ἄκρα, κι' ἐπειδὴ σὲ κάθε πρᾶγμα καὶ σὲ κάθε ζήτημα, πού μᾶς ἀφορᾶ, ὑπάρχει κι' ὁ μέσος ὁδός, αὐτὸν πρέπει ν' ἀκολουθοῦμε.

Κάποτε στὰ παλιὰ χρόνια, ὅταν ὁ Πρωθυπουργὸς Θεόδωρος Δεληγιάννης, ἦταν ὑπουργὸς τῶν Οἰκονομικῶν, ἓνας τμηματάρχης τοῦ παρουσίασε διάφορα ἔγγραφα πρὸς ὑπογραφήν καὶ ἐπειδὴ τὰ παρακύτταξε, τοῦ λέει ὁ τμηματάρχης: «κύριε Πρόεδρε, τὰ ἐκύτταξα. Καὶ τοῦ ἀπήντησεν ὁ Θεόδωρος Δεληγιάννης: Κι' ἐγὼ πρέπει νὰ τὰ κυττάξω καλὰ, ὅπως καὶ σεῖς τὸ

αυτό πρέπει να κάνετε, διότι έχω τέτοια δυσπιστία πρὸς τὸ περιβάλλον, ὥστε δὲν γνωρίζω ἐὰν καὶ ὁ ἐπενδύτης μου πράγματι μὲ περιβάλλει».

Καὶ βέβαια ἕνας ὑπουργός, ὅπως καὶ κάθε ὑπεύθυνος, ποῦ πρόκειται νὰ δάλλῃ μιὰ ὑπογραφή πρέπει νὰ σκέπτεται, νὰ δυσπιστῆ καὶ νὰ ἐξετάζη, ἀλλ' ἢ δυσπιστία αὐτὴ εἶναι δικαιολογημένη. Δυσπιστία ἀκόμη χρειάζεται στοὺς κόλακες, ποῦ σὰς πλησιάζουν κάνοντάς σας τὸ φίλο καὶ σὰς ξεσκονίζουν καὶ κάνουν πῶς σὰς περιποιούνται ἐνῶ ὁ σκοπὸς τους εἶναι μόνο καὶ μόνο νὰ κερδίσουν νὰ θγάλλουν κάτι ἀπὸ σὰς. Ὁ πραγματικὸς φίλος λέει πάντα τὴν γνώμη του εἰλικρινὰ καὶ ξάστερα χωρὶς ὀπισθοβουλίες καὶ συμφέροντα. Ὁ καχύποπτος δμῶς σὲ μιὰ συμβουλή, ποῦ θὰ τύχη νὰ τοῦ ζητήσουν θὰ κυττάξῃ ν' ἀπαντήσῃ μὲ μασημένα λόγια καὶ σύμφωνα μὲ τὸ συμφέρον του. Ἡ γνώμη του δὲν εἶναι ποτὲ καθαρὴ, ἀπαντάει μὲ διφορούμενα ἢ γλυστράει σὰ χέλι καὶ δὲν ἀπαντάει καθόλου γιὰ ν' ἀποφύγῃ τοὺς τυχόν κινδύνους. Σὰ συνάδελφος σὲ μιὰ δουλειά, σὲ φοβάται καὶ ὑποπτεύεται μὴ τυχόν καὶ τοῦ τὴν πάρεις. Ἡ ἀλήθεια εἶναι πῶς συμβαίνει πολλές φορές νὰ μὴν ἔχη καὶ ἄδικο γιὰτὶ ὑπάρχουν ἄνθρωποι, ποῦ τῶχουν γιὰ καύχημά τους νὰ σὰς γελάσουν σὲ ὅ,τι δῆποτε καὶ λέγουν χαρακτηριστικά: «Τοῦ τὴν ἔφερα μιὰ χαρά, τοῦ τὴν σκάρωσα».

Πρέπει πάντοτε νὰ σκεπτόμαστε ὅτι ἢ κάθε δουλειὰ καὶ τὸ κάθε ἐπάγγελμα ἀπαιτεῖ τὴν εἰλικρινῆ συνεργασία πολλῶν, γιὰτὶ δὲν ὑπάρχει μεγαλύτερο καὶ πιὸ εὐχάριστο χάρισμα στὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν ἀμοιβαία καὶ εἰλικρινῆ ἐμπιστοσύνην. Γι' αὐτὸ κανεὶς πρέπει πρὶν συνάψῃ ὁποιοδήποτε σύνδεσμο, νὰ προσέχει πρὸ παντὸς τοὺς χαρακτήρες ποῦ τὸν πλησιάζουν. Καὶ τὸ συμπέρασμα ὅπως σὲ κάθε ζήτημα, εἶναι, ὅτι ὅλα αὐτὰ τὰ ζητήματα ἀνήκουν ἀποκλειστικὰ καὶ μόνο τῇ διαπαιδαγώγησιν, ποῦ συντελεῖ κατὰ μέγα μέρος τῇ διάπλυσιν τῶν καλῶν χαρακτήρων. Γιὰτὶ ὁ καθένας ἀπὸ τὸ σπῆτι του καὶ ἀπὸ τὸ σχολεῖο μαθαίνει ἀνατροφή, γιὰ νὰ μπορέσῃ νὰ γίνῃ καὶ νὰ ἀναδειχθῇ χρήσιμος πολίτης καὶ ἄνθρωπος..

Ο ΡΑΔΙΟΥΡΓΟΣ ΚΑΙ Ο ΣΥΚΟΦΑΝΤΗΣ

Ὁ πιὸ ἀνήθικος, ἄτιμος τύπος εἶναι ὁ συκοφάντης. Δουλεῖ μὲ τὸν ὑπολότερο τρόπο γιὰ νὰ κἀνῃ κακὸ στὸν ἄλλον, χωρὶς νὰ φαίνεται, κάνοντας τὸν ἄθῳ, τὸν ἅγιο δείχνοντας τάχα πῶς θέλει τὸ καλὸ τοῦ διπλανοῦ του, ἐνῶ μῆγγει τὴν μαχαιριά κρυφά, μὲ τὰ λόγια. Γιὰτὶ ὁ ραδιούργος εἶναι ὁ δειλότερος ἄνθρωπος, τὸ πιὸ χαμένο κορμί. Καμμιά ἀνώτερη πράξη, κανένα καλὸ δὲν βάζει ὁ νοῦς του, παρὰ μονάχα πῶς νὰ βλάψῃ. Καὶ εἶναι ἐπιτήδειος στὴν κακία αὐτὴ, στὴν τέχνη νὰ βάζῃ σπιουნიές. Τὸν ἀκούς νὰ σοῦ λέει τὰ καλύτερα λόγια γιὰ κείνον ποῦ θέλει νὰ βλάψῃ κι' ἀνάμεσα σ' αὐτά, μὲ τρόπο βάζει τὸ δηλητήριό του. Τὸ φάρμάκι του τὸ σερβίρει πάντα μὲ μέλι. Λέει τίς μεγαλύτερες ψεύτικες κατηγορίες γιὰ κάποιον, σκεπάζοντάς τες μὲ τοὺς μεγαλύτερους ἐπαίνους. Τὸ ψέμμα ποῦ λέει καὶ ποῦ τ' ὀβγαλε μόνον ἢ κακία του, τὸ παρουσιάζει ἔτσι ὥστε νὰ φαίνεται σὰν καλωσύνη του.

Καὶ τὸν εὐχαριστεῖ τόσο ἢ συμπεριφορὰ του αὐτῆ, ὥστε τοῦ ἔχει γίνει πάθος καὶ τῶχει σχεδὸν σὰν ἐπάγγελμα νὰ ραδιουργῆ καὶ νὰ συκοφαντῆ. Τὰ ἀνώριμα γράμματα δίνουν καὶ πέρνουν ἀπὸ τὰ χέρια του. Ἡ χαρὰ του εἶναι νὰ πάθῃ ὁ ἄλλος ἀπὸ τὶς σπικουριές του. Τρίβει τότε τὰ χέρια του καὶ σκέπτεται: «Χά, καλὰ τὰ κατάφερα!»

Οἱ μικρὰνθρωποι αὐτοί, ποὺ εἶναι ἀξεπέραστοι στὴν ἀτιμία, πρέπει ὄχι μόνο ν' ἀποφεύγουν, ἀλλὰ καὶ νὰ καταδιώκωνται ἀμείλικτα καὶ νὰ τιμωροῦνται ὅπουδῆποτε παρουσιάζονται. Ἀνάμεσα στὶς τάξεις τῶν ὑπαλλήλων, δημοσίων ἢ ἰδιωτικῶν, στοὺς ἐργάτες στὰ ἐργοστάσια, πρέπει ἀμέσως οἱ τέτοιοι νὰ καταγγέλλωνται χωρὶς κανένα δισταγμὸ ἢ φόβο ἀπὸ τοὺς κατωτέρους ὑπηρεσιακὰ σὲ κάποιον ἀνώτερο. Ἐκτὸς πιά ἂν ἕνας τέτοιος εἶναι φρενοπαθῆς, γιατί καὶ αὐτὸ μπορεῖ νὰ συμβαίη, νὰ φαίνεται δηλαδὴ κάποιος ὅτι εἶναι καλὰ στὰ μυαλά του, ἐνῶ εἶναι τρελλὸς καὶ τότε εἶναι πιὸ ἐπικίνδυνος ἀκόμα γιὰ ὅλον τὸν κόσμον, γιατί οἱ ραδιουργίες του μπορεῖ νὰ προκαλέσουν μεγάλα ἐγκλήματα.

Βέβαια οἱ ραδιουργίες δὲν πιάνουν πάντοτε κι' ὅπουδῆποτε σπαρθοῦν. Ἀλλὰ ὑπάρχουν δυστυχῶς οἱ εὐκολόπιστοι ποὺ ἀνεξέταστα τὶς χάφουν, καὶ ὄχι μόνον αὐτὸ ἀλλὰ τὶς μεταδίδουν αὐξημένες, κι' ἀπὸ στόμα σὲ στόμα μεγαλώνουν, τελειοποιοῦνται καὶ... φέρνουν τὶς καταστροφές τους. Αὐτὸ εἶναι τὸ πραγματικὸ κουτσομπολιό, ποὺ ἀρχίζοντας τὶς περισσότερες φορές ἀπὸ τὸ τίποτε καὶ μεγαλώνοντας σιγὰ σιγὰ μὲ ἐλαφρότητα, δῆθεν στ' ἀστεία, δῆθεν στὰ σοβαρά, φέρνει τὰ καταστρεπτικὰ του ἀποτελέσματα.

Ἐπιπλέον βέβαια ὁ Ποινικὸς Νόμος ποὺ τιμωρεῖ τὴν συκοφαντία. Ὅμως οἱ συκοφάντες εἶναι πολλοὶ περισσότεροι ἀπὸ τοὺς μηνυτές. Κι' ἐπειτα, ὅσο καὶ νὰ θρῆ κανεὶς τὸ δίκιο του μὲ μιὰ καταγγελία, ἡ συκοφαντία ἔχει ἀφήσει τὰ ἴχνη της.

Μεγάλον ρόλον παίζει ἡ συκοφαντία ἀνάμεσα στοὺς ὑπαλλήλους συναδέλφους, ἢ ἐπαγγελματίες ἢ ἐργάτες, ὅπου προσπαθώντας ὁ ἕνας νὰ πάρῃ τὴ θέση ἢ τὴν πελατεία τοῦ ἄλλου κυττάζει πῶς μὲ κάθε ψέμα νὰ τοῦ θγάλλῃ τὸ μάτι.

Ἀκόμα ἕνα ἄλλο κακὸ ποὺ ἔχομε στὸν τόπον μας εἶναι ὅτι ἐνδιαφέρεται πολὺ ὁ καθένας, κι' αὐτὸ βέβαια ἀπὸ τὴν κακὴν του ἀνατροφή καὶ διαπαιδαγώγησιν, στὸ τί κάνει ὁ πλησίον του, μὲ τί ἀσχολεῖται, πῶς περνάει, τί τρώει, πῶς ντύνεται. Τί λέει καὶ τί φιάνει. Καὶ γι' αὐτὸ παραμονεύει, κρυφακούει, ρωτᾷει ψάχνει καὶ κατασκοπεύει ὅλη τὴν γειτονιά. Τὸν ἑαυτὸν δὲν τὸν κυττάζει οὔτε ἐνδιαφέρεται γιὰ τὶς δικές του ἔνοιες, ὅσο γιὰ τὶς ξένες.

Ὅλα αὐτὰ πειράζουν τρομερὰ τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ φέρνουν τέτοιες στενοχώριες, ποὺ φθάνουν σὲ ψυχοπάθεια.

Ὁ ἄνθρωπος γιὰ νὰ μὴν ἔχει ροπήν στὴν συκοφαντία πρέπει νὰ διαπαιδαγωγηθῆ, νὰ δασκαλευθῆ. Ὑπάρχουν βέβαια καὶ κείνοι ποὺ ἔχουν ἔμφυτη τὴν ἠθικὴν διαστροφήν, καὶ ποὺ μὲ ὅσηδῆποτε διαπαιδαγώγησιν δὲ συμμορφώνονται.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει στὰ παιδιά σας νὰ εἰσθε αὐστηροὶ στὸ ζήτημα αὐτό, κι' ὅταν παρατηρήτε ὅτι τοὺς ἀρέσει ἢ ψευδολογία, τὸ κρυφάκουσμα, ἢ συκοφαντία νὰ τιμωρήτε, ἀμείλικτα καὶ ποτὲ νὰ μὴ λέτε «παιδί εἶναι, δὲν πειράζει». Καὶ νὰ τὰ συμβουλεύετε μὲ καλὸν τρόπο νὰ μὴ τὸ ξανακάνουν, κι' ὄχι ὅπως πολλοὶ τὸ κάνουν, νὰ περηφανεύεστε, νὰ γελάτε καὶ νὰ

χαϊδεύετε τὸ παιδί γιὰ τὴ δῆθεν ἐξυπνάδα του, ποὺ ἔκανε κάτι τέτοιο.

Φυλαχθήτε ἀπὸ τοὺς γύρω σας ραδιούργους καὶ συκοφάντες, ποὺ σᾶς πέρνουν συχνὰ μὲ τρόπο ἀπόκοντα ἢ προσκολλῶνται στὴ παρέα σας γιὰτὶ μποροῦν νὰ σᾶς φέρουν τὴν πιὸ ἀνεπανόρθωτη συμφορὰ, νὰ σᾶς κάνουν νὰ πάθετε τρέλλα ἢ καὶ νὰ ἐγκληματήσετε.

Ο ΕΓΩΠΑΘΗΣ

Ἐγωπαθεῖς εἶναι οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι, ποὺ κανέναν ἄλλον δὲν σκέπτονται καὶ δὲν λογαριάζουν σ' αὐτὸν τὸν κόσμο ἀπὸ τὸν ἑαυτό τους. Ὁλητὴ ψυχικὴ τους διάθεση περιστρέφεται γύρω ἀπὸ τὸ ἀποκλειστικὸ τους συμφέρον, δὲν τοὺς νοιάζει τίποτε, καρφὶ δὲν τοὺς καίγεται γιὰ τοὺς ἄλλους, παρὰ μόνον κυττάζουν καὶ ἀντικρῦζουν στὴ ζωὴ τὸ ἐγὼ τους, τὸν ἑαυτούλη τους. Καὶ τὶς φιλίες ἀκόμη ποῦχουν τὶς μεταχειρίζονται γιὰ τὸ ἐγὼ τους, γιὰτὶ μόνο περιποιούμενοι αὐτό, πραγματικὰ ἀπολαμβάνουν. Δὲν ἐπιθυμοῦν νὰ τοὺς ἀνησυχήσετε, ἐκτὸς ἂν πρόκειται νὰ ὠφεληθῆ ὁ ἑαυτός τους. Γιὰ τοὺς ἄλλους κατακρίνουν τὰ ρουσφέτια, γιὰ τὸ ἐγὼ τους ὅμως ὑπεθεματίζουν καὶ τὸ κάθε τι τὸ κάνουν μόνον καὶ μόνον γιὰ νὰ ἱκανοποιήσουν τὸ ἄτομό τους. Τὶς περισσότερες φορὲς φθάνουν σ' ἕναν τέτοιον ἐγωϊσμό, ποὺ γίνονται οἱ πιὸ ἀντιπαθητικοὶ τύποι, ποὺ μπορεῖ κανεὶς νὰ ἀντικρῦση στὴν καθημερινὴ ζωὴ. Ἡ ἂν τύχη νὰ ἔχουν μοιραίως κάποια πραγματικὴ ἀξία καὶ ἀπέκτησαν κάποια ἀνώτερη θέση, τότε ἡ ἐγωπάθειά τους φθάνει μέχρι παραληρήματος μεγαλείων. Ἰσομίζουν πὼς κρατοῦν τὸν Πάπα ἀπὸ τὰ γένεια καὶ μόνον αὐτοὶ ὑπάρχουν στὸν κόσμο. Θέλουν νὰ ἐπιβληθοῦν σ' ὅλους τοὺς ἄλλους, ὑποστηρίζουν τὶς παράλογες θεωρίες τους καὶ ζητοῦν μὲ κάθε τρόπο καὶ μὲ τὶς φωνὲς ἀκόμη, νὰ τὶς παραδεχθῆτε καὶ σεῖς. Αὐτὸν τὸν τυρανικὸ ἐγωϊσμό δείχνουν στοὺς δικούς τους, στοὺς φίλους τους, στὶς δουλειές τους καὶ σὲ κάθε ἄνθρωπο. Αὐτὸ εἶναι βέβαια μιὰ κουταμάρα, ἕνας παραλογισμὸς, γιὰτὶ ποτὲ πραγματικὰ ἕνας μέγας, ἕνας σοφὸς δὲν εἶναι ἐγωπαθής.

Ἀνάμεσα σὲ δυὸ ἐγωπαθεῖς δὲν μπορεῖ νὰ ἐπέλθῃ καμμιά ψυχικὴ ἐπαφή, μάλιστα ἂν τύχη καὶ εἶναι ἀνδρόγυνο, δὲ θὰ μπορέσουν ποτὲ νὰ συζητήσουν. Συνήθως οἱ ἐγωπαθεῖς πιάνουν φιλία καὶ κάνουν παρέα μὲ ἀνθρώπους κατωτέρου μὲ αὐτοὺς διανοητικοῦ ἐπιπέδου, γιὰ νὰ μποροῦν μ' αὐτὸν τὸν τρόπο εὐκολώτατα νὰ τοὺς ἐπιβάλλωνται καὶ νὰ τοὺς ἐκμεταλλεύονται ἀκόμα. Κάθε λογικὸς καὶ ἐξυπνὸς ἄνθρωπος τὸν ἐγωπαθῆ τὸν καταλαβαίνει ἀμέσως μὲ τὶς πρῶτες κουβέντες καί, ἢ τὸν ἀντιπαθεῖ καὶ τὸν περιφρονεῖ ἢ τὸν «πέρνει στὸ μεζέ», καὶ τὸν εἰρωνεύεται. Ὑπάρχουν ὅμως καὶ ἐπιτήδιοι ἐγωπαθεῖς, ποὺ ξέρουν μὲ τρόπο νὰ δουλεύουν τὴν ἐγωπάθειά τους. Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὅμως εἶναι ἀκίνδυνοι, γιὰτὶ ὅλη τους ἡ προσοχὴ εἶναι νὰ μιλοῦν μὲ σημασία.

Γενικὰ οἱ ἄνδρες εἴμαστε περισσότερο ἐγωπαθεῖς ἀπὸ τὶς γυναῖκες καὶ τὶς θεωροῦμε κατώτερες μας. Γι' αὐτὸ καὶ στὶς συζητήσεις μὲ τὶς γυ-

ναΐκες μας πολλές φορές παραφερόμαστε και προσπαθούμε να επιβληθούμε με τον ανδρικό μας έγωισμό. 'Ακόμα και όταν αυτές έχουν δίκιο δεν το παραδεχόμαστε, για να μη ρίξουμε τον έγωισμό μας. "Αδικο βέβαια και ανάρμοστο στην ανδρική λογική...

Για την έγωπάθεια απαιτείται από την πρώτη παιδική ηλικία μια τέτοια διαπαιδαγώγηση, ώστε όταν όμιλή ή όταν γράφη το παιδί να μη μεταχειρίζεται πρώτα απ' όλα το έγω, το όποιον δυστυχώς όλοι και χωρίς να έχουμε καμμιὰ έγωπάθεια το μεταχειριζόμαστε πολλές φορές, γιατί δεν μάς έκαμαν έναντίον του καμμιὰ σχετική διαπαιδαγώγηση.

Προσοχή λοιπόν στα παιδιά μας, να προσπαθήσουμε από την ηλικία αυτή να μη τ' αφήσουμε να γίνουν έγωπαθείς, που είναι ένα μεγάλο ελάττωμα στο χαρακτήρα του ανθρώπου.

Ο ΦΥΛΑΡΓΥΡΟΣ ΚΑΙ Ο ΣΠΑΤΑΛΟΣ

Ποιον προτιμάτε από τις δύο αυτές πραγματικές αντιθέσεις, τον φυλάργυρο, ή τον σπάταλο; Δικαιότατα όμως θα μου απαντήσετε: ούτε τον ένα, ούτε τον άλλον, γιατί υπάρχει και ο μέσος όρος, που εύτυχώς ακολουθεί ο περισσότερος κόσμος που σκέπτεται λογικά.

"Ας πάρουμε τον τσιγγούνη, που δεν συλλογιέται τίποτα άλλο και δεν έχει στο μυαλό του παρά τη σκέψη πώς θα μαζέψει τα περισσότερα χρήματα, με κάθε είδους οικονομίες, μόνο και μόνο για ν' αυξήσει τους θησαυρούς του. "Ετσι τυραννεί τους γύρω του, τα παιδιά του,, τους συγγενείς του, κι' όλον τον άλλον κόσμο που σχετίζεται. 'Αρρωσταίνει και πεθαίνει τις περισσότερες φορές από τη φιλαργυρία του, για να μη τυχόν και πληρώση γιατρό και φάρμακα, εκτός πια, αν τον έλεήσει ο Θεός και του δώσει καμμιὰ θέση δωρεάν σε κανένα φιλανθρωπικό κατάστημα. Γυρίζει μπαλωμένος και με τρύπια παπούτσια, για να κρυφθή από τον έφορο και να μη πληρώση φόρους στο Κράτος! 'Η αξιοπρέπεια γι' αυτόν είναι κάτι το άγνωστον. Και την τιμή του ακόμη την πουλάει για μερικά αργύρια. "Ετσι κακομοιριασμένα περνά τη ζωή του σαν τον πιο απελπισμένο άνθρωπο. Κανένας δεν αποζηή απ' αυτόν και αυτός δεν συγκινείται με τίποτε άλλο παρά μόνον με τα χρήματα. Τα μαζεύει μόνο και τα κρύβει με λαχτάρα, χωρίς να τα κινηή, να τα κυκλοφορή, από φόβο μη τα χάση ή μη του λιγοστέψουν. Τρέμοντας ξοδεύει για να ζήσει, ζωή άλλωστε δυστυχισμένη. Γιατί ούτε διασκέδασι άλλη και ψυχαγωγία καμμιὰ δίνει στον έαυτό του, καμμιὰ χαρά δεν παίρνει παρά μονάχα από το σώριασμα και χείδεμα των χρημάτων του. Και κανένα μέσο, κανένα τρόπο δεν αφήνει άχρησιμοποίητο για να κερδίση χρήματα, ακόμη και άτιμα μέσα, ακόμη και έγκλήματα κάνει για το σκοπό του. Καμμιὰ σπλαχνιά, καμμιὰ συμπόνια δε δείχνει για κανένα συνάνθρωπό του. Τοκίζει με τρομερούς τόκους και πέρνει τον ιδρώτα και το αίμα του άλλου, τον καταστρέφει, και τον πεθαίνει ακόμα για το κέρδος του.

Ἡ μόρφωσι κανένα ρόλο δὲν παίζει στὸ φιλάργυρο. Τὸ πάθος τῆς τσιγκουνιάς εἶναι δυνατώτερο ἀπὸ κάθε μόρφωσι. Ὑπάρχουν ἐπιστήμονες καὶ κοινωνικὰ φορφωμένοι ἄνθρωποι, ποὺ εἶναι φιλάργυροι. Πόσα δράματα οἰκογενειακὰ καὶ κοινωνικὰ γίνονται ἐξ αἰτίας τῆς τσιγκουνιάς! Ὑπάρχουν οἰκογενειάρχαι ποὺ ἀναγκάζουν τὶς γυναῖκες τους καὶ τὰ παιδιὰ τους νὰ τοὺς κλέβουν, γιὰ νὰ προμηθευθοῦν τὰ ἀναγκαῖα τοῦ σπιτιοῦ τους. Πόσες ἱστορίες ὑπάρχουν τσιγκούνηδων. Καὶ πόσα χαρακτηριστικὰ ὀνόματα ὁ λαὸς ἔχει δώσει στὴ φιλαργυρία! Τσιγγούνης, σπαγγοραμμένος, δεμένος, τσιφούτης, κομπροσφίχτης.

Ἡ φιλαργυρία κάνει τὸν ἄνθρωπο ἀκοινωνήτο. Φοβάται ἀκόμα καὶ «καλὴ μέρα» νὰ σοῦ πῆ, μὴ τυχὸν καὶ τοῦ ζητήσης καμμιά δραχμὴ. Δὲν κάνει παρέα μὲ κανέναν μὴ τυχὸν καὶ μπλέξη καὶ ξοδευτῆ. Καὶ κανένας ἄλλωστε δὲν τὸν κάνει παρέα τὸν τσιγγούνη, ἐκτὸς ἂν εἶναι ὁμοίος του. Κι' ἀπάνω σ' αὐτὸ θὰ θυμᾶστε τὴν ἱστορία τῶν δύο τσιγγούνηδων ἐκείνων, ποὺ ὅταν ἔκαναν παρέα μεταξύ τους τὰ βράδια, γιὰ νὰ περάσουν τὴν ὥρα τους κουβεντιάζοντας, ὄχι μόνον ἔσβησαν τὸ φῶς γιὰ νὰ μὴ ξοδεύεται ἄδικα, ἀφοῦ δὲν τοὺς χρησίμευε στὸ κουβεντιασμά, ἀλλὰ, μιὰ καὶ ἔμεναν σκοτεινὰ, ἔδγαζαν καὶ τὰ πανταλόνια τους, γιὰ νὰ μὴ φθείρονται ἄδικα στὴ καρέκλα. Ὁ φιλάργυρος εἶναι ἓνας ἀπὸ τοὺς πιὸ ἀντιπαθητικοὺς τύπους.

Ἄς ἔρθουμε τώρα καὶ στὸν ἐντελῶς ἀντίθετό του, τὸ σπάταλο. Ἄλλου εἴδους ταραχὴ πάλι αὐτός!

Ἄλλ' ἂν ὁ φιλάργυρος εἶναι κακὸς γιὰ ὅλο τὸν κόσμον, ὁ σπάταλος εἶναι κακὸς μόνο γιὰ τὸν ἑαυτό του ἢ γιὰ τὴν οἰκογένειά του. Ὁ φιλάργυρος βλάπτει ὅλη τὴ κοινωνία, ὁ σπάταλος βλάπτει μόνο τὸν ἑαυτό του. Δεκάρα δὲν κολλᾷε στὴν τσέπη του. Τὸ χρήμα δὲν ἔχει καμμιά ἀξία γι' αὐτόν, γι' αὐτὸ καὶ τὸ ξοδεύει ἀσυλλόγιστα, τὸ πετάει σχεδόν.

Καὶ συνήθως σπάταλοι εἶναι, σὰν εἰρωνία, ὅσοι ἐκληρονόμησαν περιουσίες ἀπὸ τσιγγούνηδες γονεῖς ἢ συγγενεῖς. Καὶ στὴν περίπτωσι αὐτὴν θὰ μπορούσε κανεὶς νὰ πῆ, ὅτι αὐτὸ εἶναι φυσικό. Γιατὶ ἀνετράφησαν καὶ μεγάλωσαν μέσα στὴν τσιγκουνιά καὶ ὑπέφεραν ἀπ' αὐτὴν. Καὶ τώρα ξεσπώντας καὶ προσπαθώντας νὰ κερδίσουν τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς, ποὺ εἶχαν ἐν τῷ μεταξύ χάσει, σπαταλοῦν ὅλα τῆς τσιγκουνιάς τὰ θησαυρίσματα. Καὶ ἴσως εἶναι κι' αὐτὴ μιὰ κατάρρα, γιατί ὅπως λέει ἡ παροιμία, «ἀνεμομαζώματα, διαβολοσκορπίσματα».

Ἔχομε ὁμως καὶ τοὺς φύσει σπάταλους, τοὺς «μποέμ». Αὐτοὶ ὅσα κερδίζουν μὲ τὴ δουλειά τους τὰ ξοδεύουν ἀμέσως. Ὅτι θγάλουν σὲ μιὰ βδομάδα, ἢ σὲ 15 μέρες δὲν κυττάζουν νὰ τὰ φυλάξουν ἢ νὰ τὰ ξοδεύσουν ἔτσι, ὥστε νὰ περάσουν ἄλλο τόσο διάστημα, ἀλλὰ σὲ μιὰ μέρα ἢ σὲ λίγες ὥρες πάει, τὰ σκόρπισαν. Καὶ κυρίως, τὰ σκορποῦν, ὄχι χρήσιμα, νὰ ψωνίσουν εἶδη ποὺ θὰ τοὺς χρειασθοῦν, ἀλλὰ ἄσκοπα, σὲ γλέντια, σὲ δῶρα, σὲ θαλασσοδάνεια. Οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ εἶναι καλόκαρδοι, εὐσπλαχνικοί, βοηθητικοί, χρήσιμοι στοὺς συναθρώπους τους. Ὅπως ὁ τσιγγούνης δὲν δίνει ποτὲ ὅσο καὶ ἂν τὸν παρακαλεῖς, ὁ σπάταλος μόνος του προσφέρεται νὰ σὲ δανείση. Γι' αὐτὸ καὶ τὸν τύπο αὐτὸ τὸν περιτριγυρίζουν πολλοί, τὸν ἀγαποῦν, περισσότερο βέβαια ἀπὸ συμφέρον, γιατί πάντα κάτι θὰ θγάλουν ἀπὸ αὐτόν. Τὸν περιτριγυρίζουν δηλαδὴ μᾶλλον οἱ ἐκμεταλευταὶ του πρὸ πάντων οἱ γυναῖκες, Πάντως ὁμως ὁ σπάταλος εἶναι ἐχθρὸς μόνο τοῦ ἐ-

αυτού του και της οικογενείας του. Γιατί μπορεί ή οικογένειά του να δυστυχίη κι' αυτός να σπαταλά μόνο για τὸ ἄτομό του ἔξω ἀπὸ τὸ σπίτι του. Μπορεῖ ν' ἀφήνῃ τὰ μέλη τῆς οικογενείας του πεινασμένα καὶ γυμνά, καὶ αὐτὸς θὰ ξοδεύῃ ἀσυλλόγιστα μόνο για τὸν ἑαυτό του ὅσα θὰ μπορούσαν νὰ τοὺς ἔκαναν ὅλους εὐτυχισμένους.

Παρόμοιοι μὲ τοὺς σπάταλους εἶναι καὶ οἱ ἄσωτοι. Αὐτοὶ συνήθως βρίσκουν τὶς περιουσίες ἔτοιμες, χωρὶς νὰ κοπιᾶζουσι νὰ τῆς φιάξουσι. Καὶ ἀφοῦ τῆς σπαταλήσουσι συνηθισμένοι πιά στὸ ἔτοιμο καὶ στὴν τεμπελιά, τὸ ρίχνουσι στὴ τύχη, στὴν χαρτοπαιξίαν, καὶ τὰ ὅμοιά της. Κι' ὅταν πιά ἀπελπισθοῦν μοιραίως γι' αὐτὸ καὶ βλέπουσι πὼς δὲν μποροῦν νὰ ἱκανοποιήσουσι τὶς ἀσωτεῖες τοὺς, παθαίνουσι ψυχσπάθειαν, μελαγχολίαν, αὐτοκτονοῦν.

Δυστυχῶς καὶ ὁ φιλάργυρος καὶ ὁ σπάταλος φέρνουσι ἀνεπανόρθωτες συμφορὰς στὴν οικογένειάν τοὺς καὶ στενοχώριες τέτοιες στοὺς δικούς τοὺς ποὺ δημιουργοῦν ψυχσπαθεῖς.

Μὲ μιὰ πραγματικὴ ἀνατροφή καὶ ἐκπαίδευσιν στὰ παιδιά, μπορούμε νὰ τὰ κάνουμε νὰ μὴ γίνονται οὔτε φιλάργυροι οὔτε σπάταλοι, ἀλλὰ νὰ ὑπάρχη ὁ μέσος ὅρος, ποὺ φέρνει καὶ τὴν πραγματικὴν εὐτυχίαν.

Ο ΜΥΘΟΠΛΑΣΤΙΚΟΣ

Ὁ αἰσιόδοξος εἶναι ἓνας εὐχάριστος χαρακτήρας, ὁ μυθοπλαστικὸς ὅμως εἶναι κάτι παραπάνω, εἶναι διασκεδαστικὸς. Εἶναι ἓνας εὐχάριστος ψεύτης, ποὺ τὰ ψέμματά του δὲν κάνουν κανένα κακό, ἀλλ' ἀπλῶς μόνον διασκεδάζουσι. Πλάθει μὲ τὴ φαντασίαν του καὶ διηγείται τερατώδη πράγματα σὰν ἀληθινὰ γεγονότα, ποὺ συνέβησαν μάλιστα στὸν ἴδιον. Γιατί ὁ μυθοπλαστικὸς εἶναι μαζί καὶ ἐγωπαθής.

Ὅλες τὶς ἱστορίες, ποὺ διηγείται, τὶς ἔχει ζήσει ὁ ἴδιος. Ἄν μάλιστα μιὰ ἱστορία, ποὺ εἶχε ἐπιτυχίαν σὲ ἓνα ἀκροατήριον, τὴν ἐπανέλαβε πολλὰς φορὰς καὶ σὲ ἄλλους, καταντᾷ στὸ τέλος νὰ τὴν πιστεύσῃ καὶ ὁ ἴδιος ὁ ἐφευρέτης τῆς σὰν ἀληθινή.

Διηγείται π.χ. μὲ μιὰ ἀπέραντη φλυαρία καὶ μὲ πολλὰς μάλιστα λεπτομέρειας ἐρωτικές του περιπέτειας μὲ διάφορες γυναῖκες, πολεμικά του κατορθώματα, κέρδη του μεγάλα σὲ ξαφνικὰς ἐπιχειρήσεις ἢ χαρτοπαίγνια, ταξείδια του σὲ ἄγνωστες χώρας, συναντήσεις του μὲ περίφημα πρόσωπα, ἢ καὶ μὲ φαντάσματα, ἡρωικά του κατορθώματα, ὅτι ἔσωσε π.χ. πνιγμένους, ἢ ὅτι ὁ ἴδιος διέτρεξε τόσους κινδύνους καὶ ὡς ἐκ θαύματος ἐσώθη! Ἡ ἓνα ἐλάχιστον πραγματικὸν συμβᾶν τὸ μεγαλώνει καὶ τὸ πλουτίζει ἔτσι, ὥστε τὸ παρουσιάζει σοβαρώτατον.

Ἐχὼ ἀκούσει μυθοπλαστικὸν νὰ διηγηθῆ για μιὰ πιστολιά, ποὺ ἔπεσε κάποτε, καὶ νὰ τὴν παραστήσῃ σὰν ὀλόκληρον μάχην. Ἐβαλε στὴ διήγησιν του κόσμον ὀλόκληρον, ἀστυνομικὰ τμήματα, λόχους στρατοῦ μὲ πολυβόλα, προχώματα, μέτωπον μὲ ἑκατοντάδες μέτρα καὶ ὧρες ὀλόκληρες μάχης. Καὶ ἦταν τόσο παραστατικὸς στὰ ψέμματά του, καὶ ποὺ θὰ θάρρουσες πὼς

τὰ ζούσε ὄλ' αὐτὰ πού ἔλεγε. Παρίσταναι πῶς ἐπήγαιναν προφυλακτικὰ οἱ μὲν κατὰ τῶν δέ, ἔκανε τὸν κρότο τῶν πολυβόλων, τὶς σειρήνες τῶν στρατιωτικῶν αὐτοκινήτων, πού ἔφεραν ἐνισχύσεις, τὰ σφυρίγματα τῶν σφαιρῶν...

Καὶ ἐπειδὴ τὴ μάχη αὐτὴ τὴν εἶχε τοποθετήσει στὶς Τζιτζιφιές, ἔβαλε κι' ἓνα πολεμικὸ ἀγκυροβολημένο ἀπέναντι, νὰ λάβῃ μέρος καὶ νὰ ρίξῃ μερικὲς κανονιές, πού τὶς παρέστησε φυσικὰ κι' αὐτὲς μὲ τὸν κρότο τους καὶ τὴ βοῆ τους. Αὐτὲς ἔφεραν καὶ τὸ τέλος στὴ διήγησή του, ἐφόβισαν καὶ τὰ δύο ἀντίπαλα μέρη καὶ τὰ διέλυσαν.

Ὁ μυθοπλαστικὸς ἔχει μεγάλη φαντασία, τὸ μυαλό του εἶναι ἱκανὸ νὰ βρῆσκη ἱστορίες τὴ μιὰ ἀπάνω στὴν ἄλλη καὶ τὶς ζωγραφίξῃ μὲ τόσο ζωηρὲς εἰκόνες, πού οἱ ἀκροαταὶ του, μολονότι ἐννοοῦν τὰ ψέμματά του, ἐν τούτοις τ' ἀκοῦνε πρόθυμα καὶ εὐχάριστα. Γιατὶ ξέρεي καὶ τὰ διηγεῖται ὠραῖα, εἶναι συνήθως ἔξυπνος ἄνθρωπος καὶ οἱ ἐπινοήσεις του εἶναι ὁμορφιαγμένες καὶ καλοσερβιρισμένες.

Ἐπάρχουν ὅμως κι' οἱ μυθοπλαστικοί, πού εἶναι ἀπλῶς τερατολόγοι, χωρὶς νὰ ἔχουν τὴ χάρη τῆς διηγήσεως καὶ τότε τὸ ἀκροατήριον ἐνοχλεῖται καὶ κυττάζει πῶς νὰ τοὺς ξεφορτωθῇ. Ἡ γελᾷ, μὲν, ἀλλὰ καὶ τοὺς παίρνει στὴν πρόγκα.

— Κόφτο!... Κόφτο!...

Καμμιά φορὰ πάλι καὶ οἱ ἔξυπνοι καὶ καλοὶ μυθοπλαστικοὶ τὴν παθαίνουν καὶ διηγοῦνται στοὺς ἴδιους ἀκροατὲς τὴν ἴδια ἱστορία, πού εἶχαν καὶ ἄλλοτε διηγηθῆ, ἀλλὰ καὶ μὲ διαφορετικὲς λεπτομέρειες καὶ διαφορετικὸ τέλος, γιατί ξεχνοῦν πῶς ἀκριβῶς τὴν εἶχαν πρωτοπεῖ.

Μεγάλοι μυθοπλαστικοὶ εἶναι συνήθως οἱ κυνηγοί, (κωρύφωμα καὶ τύπος ὁ περίφημος Μυγχάουζεν). Θὰ σοῦ ἀναφέρω ἓναν τέτοιο μυγχάουζενίστικο κατώρθωμα ἐνὸς Ἑλληνα κυνηγοῦ. Συριανοῦ μάλιστα, πού μὲ μιὰ ντουφεκιὰ σκότωσε μιὰ πέρδικα, ἓνα λαγὸ καὶ ἓνα.. ψάρι.

Ὁ φίλος μας εἶχε βγῆ κυνήγι γιὰ λαγὸ στὴ Σύρο. Βρισκόταν σ' ἓνα ὑψωματάκι, πού κοβόταν ἀπότομα, καὶ ἀπὸ κάτω ἦταν ἡ θάλασσα. Ἐρριξε λοιπὸν στὴν πέρδικα, μόλις πέταξε ἀπὸ κάτι θυμάρια καὶ τὴν σκότωσε. Ἄλλ' ὅταν πῆγε νὰ τὴν πάρῃ βρῆκε σκοτωμένο κι' ἓνα λαγὸ, πού ἦταν κι' αὐτὸς στὸ θυμάρη πού τὸν εἶχαν πάρει τὰ σκάγια. Συγχρόνως ὅμως τὰ ὑπόλοιπα σκάγια πού ἔπεσαν στὴν θάλασσα, βρῆκαν ἓνα σκάρο, πού εἶναι ψάρι καὶ βγαίνει γιὰ λίγο καὶ στὴ στεριά, καὶ κυνηγᾷ καβουράκια. Τὸν σκότωσαν λοιπὸν κι' αὐτὸν καὶ τὸν εἶδε ὁ κυνηγὸς μόλις ἔφτασε στὴν ἄκρη τοῦ λόφου μὲ τὸν λαγὸ καὶ τὴν πέρδικά του νὰ σπαρταρᾷ κάτω στὴν ἀκρογιαλιά. Αὐτὰ ἔλεγε!

Οἱ μυθοπλαστικοὶ τύποι κάνουν εὐχάριστη παρέα καὶ εἶναι περιζήτητοι. Ἄλλὰ καὶ οἱ ἴδιοι μὲ τὴν ἀφήγησι τῶν μυθευμάτων τους αἰσθάνονται μεγάλη εὐχαρίστηση καὶ καμαρώνουν μὲ τὰ κατωρθώματά τους, σὰν πράγματι νὰ τὰ ἔχουν κάνει στ' ἀλήθεια.

Μὲ τοὺς μυθοπλαστικούς πρέπει νὰ βάλουμε κι' ἓναν ἄλλο τύπο: Τοὺς κοινούς ψεύτες. Αὐτοὶ εἶναι πολὺ δυσάρεστοι κι' ἐνοχλητικοί. Γιατὶ ψεύδονται χωρὶς λόγο καὶ χωρὶς αἰτία καὶ χωρὶς νὰ λογαριάζουν, ἂν τὰ ψέμματά τους θὰ κάνουν κακό. Δὲν τοὺς νοιάζει καθόλου γιὰ τὶς συνέπειες καὶ δὲν ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν ἀπόδειξη τῆς ψευτιάς τους. Τοὺς ἀρέσει ἀπλῶς τὸ

ψέμμα και ή διαστροφή τής αλήθειας, και τὸ σερβίρουνε εύκολώτατα χωρὶς νὰ τοὺς μέλει γιὰ τίποτα.

Οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ μπορεῖ νὰ κάνουν κακό. Ἐποφεύγετέ τοὺς. Ἰτοὺς ἄλλους, ὅμως, τοὺς ἀθώους μυθοπλαστικούς μὲ τίς ἐξυπνες διηγήσεις τοὺς, ἀγαπάτε τοὺς. Εἶναι συμπαθητικοὶ ἄνθρωποι.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΕΞΟΧΙΚΟΥΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Χ. ΠΡΟΚΟΠΙΔΗ, Διευθυντοῦ Ἀναμορφωτικοῦ Ἰδρύματος

Ἄξι μόνο κατὰ τίς διακοπές, ἀλλὰ και σὲ κάθε ἐλεύθερη ἡμέρα, ἐργάσιμη ἢ ἀργία, πρέπει ὅσο εἶναι δυνατὸν περισσότερο νὰ πηγαίνουν οἱ γονεῖς μικρὲς ἐκδρομὲς μαζὺ μὲ τὰ παιδιὰ τοὺς.

Ἐνας περίπατος σὲ κοντινὸ περιβάλλον εἶναι πάντα εὐχάριστος και ὠφέλιμος,, ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ περιορίζονται μόνο σ' αὐτόν. Περισσότερο ἀνοίγει τὸ ἐνδιαφέρον και τὴν ἀγάπη τῶν παιδιῶν, γιὰ τίς ὠμορφιὲς τῆς φύσεως, μιὰ ζωηρὴ ἐναλλαγὴ μεταξὺ μακροτέρων ἐκδρομῶν ποὺ γίνονται μὲ μεταφορικὰ μέσα και περιπάτων πεζοπορίας. Νοιώθουν ἔτσι πάντοτε τὰ παιδιὰ τὴν χαρὰ, νὰ ἀνακαλύπτουν ὅλο και «νέα μέρη», και ὅταν ὁ πατέρας πηγαίνει παντοῦ ἀπὸ κοντὰ μὲ τὰ παιδιὰ, παράμερα ἀπὸ τοὺς μεγάλους δρόμους, σὲ ἄγνωστα μονοπάτια, τότε μαζὺ μὲ τὴν ἀπόλαυσι ἔρχονται και οἱ καινούργιες γνώσεις.

Ἐκεῖ τὸ παιδὶ μπορεῖ νὰ νοιώσῃ καλύτερα τὴν πορεία τοῦ ἡλίου και τὸν προσανατολισμό, μαθαίνει νὰ διακρίνῃ οὐράνια φαινόμενα και νὰ ἀντιλαμβάνεται τίς μετεωρολογικὲς ἔννοιες, τὸν καιρὸ, τὸν χρόνον, τὰ γεωγραφικὰ στοιχεῖα και ἡ πηγαία αὐτὴ ἐποπτικὴ διδασκαλία, ὀδηγεῖ παραλλήλως τόσο ὀρθὰ στὴν ἐμβάθυνσι στὶς ἀντίστοιχες σχολικὲς γνώσεις. Τὰ παιδιὰ λαμβάνουν μιὰ προσωπικὴ πείρα ἀπὸ κάθε τι και βλέπουν μὲ τὰ ἴδια τοὺς τὰ μάτια, ποῦ θρῖσκονται τοποθεσίες, ποτάμια, κοιλάδες, και σχηματίζουν ἀντίληψι τοῦ πόσο περίπου πρέπει κανεῖς νὰ περπατήσῃ, γιὰ νὰ καλύψῃ ἕνα χιλιόμετρο ἢ ὠρισμένο διάστημα ὥρας.

Ἐτσι ὁ ἐκδρομισμὸς αὐτὸς, παραλλήλως πρὸς τὴν σωματικὴν ὠφέλεια ποὺ προσφέρει, ἀποτελεῖ και μιὰ εὐκαιρία, παρατηρήσεων τῶν ἐκδηλώσεων τῆς φύσεως. Ἐδῶ τὸ παιδὶ ἔρχεται στὴν ἀναγκαία και τόσο ἐπωφελὴ στενὴ ἐπαφή μὲ τὸν κόσμον τῶν ζώων και τῶν φυτῶν, ἂν βέβαια ὁ συνοδὸς του λαμβάνῃ τὸν κόπον νὰ τοῦ ἐξηγήῃ καταλλήλως ἐπὶ τόπου τὴν κάθε ὠμορφιά. Ὅταν

έπισύρη τὴν προσοχὴ τῶν παιδιῶν στὶς ὠμαρφιῆς καὶ τὰ φαινόμενα τῆς φύσεως, στὶς συνήθειες τοῦ βίου τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν, ξυπνάει σιγά-σιγά τὸ ἐνδιαφέρον τους καὶ τὴν αὐτετελῆ ἀργότερα διάθεσι ἐρεῦνης.

Τί κρίμα ὅταν ἡ μητέρα τὴν Κυριακὴ εἶναι «πολὺ κουρασμένη», γιὰ νὰ ἔκανε μιὰ ἐκδρομὸν μὲ τὰ παιδιά, ἢ ὅταν ὁ πατέρας πηγαίνει μόνος στὶς δикές του ἀθλητικὲς ἢ ἄλλες ἱκανοποιήσεις. Πραγματικὰ θὰ μπορούσε κανεὶς νὰ συστήσῃ σ' ὅλους τοὺς γονεῖς ἀπὸ καιροῦ σὲ καιρὸ νὰ τὸ κάνουν ἀπόφασι: νὰ ἐπιζητοῦν τὴν ἀναψυχὴν μαζὺ μὲ τὰ παιδιά τους κοντὰ στὴν «πράσινη μεγάλη Μητέρα». Τὰ μεγαλύτερα παιδιά βρίσκουν στὶς προσκοπικὲς ὁμάδες ἢ ἄλλες ὁμάδες νέων, εὐκαιρίες ἐκδρομισμού. Τὸ βέβαιον εἶναι ὅτι ἐκεῖνα τὰ νεαρὰ ἄτομα ποὺ στὴν μικρὴ τους ἡλικία εἶχαν τὴν εὐκαιρία νὰ ζήσουν ἓνα κομμάτι πατρίδος, ἀπεκόμισαν ἀνεκτίμητο πλοῦτον ἐσωτερικό. Μπορεῖ νὰ λεχθῆ ὅτι ἀναπτύσσονται μαζὺ μὲ τὸ πατρίο ἔδαφος καὶ ὁ σύνδεσμος τους μὲ τὴ φύσιν, θὰ μείνῃ, γιὰ ὅλη τους τὴν ζωὴ, μιὰ πηγὴ ἀπὸ τὴν ὁποίαν θὰ μποροῦν νὰ ἀντλοῦν νέες δυνάμεις γιὰ τὸν ἀγῶνα τῆς ζωῆς καὶ τὸ καθημερινὸ τους ἔργο. Στὴν ἐποχὴ μας τὴν παραγμένη, τὴν πολυθόρυβη, τὴν γεμάτη νευρικότητες καὶ ἀγωνίες, ἡ ἐπαφὴ μὲ τὴ φύσιν εἶναι πολὺ περισσότερο ἀναγκαία. Φέρνει ὑγείαν στὸ σῶμα καὶ γαλήνη-ξεκούρασμα στὴν ψυχὴ.

Ἀλλὰ πρέπει νὰ ἐξοικειωθεῖ τὸ παιδί ἀπὸ μικρὸ, στὴν συνήθειαν νὰ ἔρχεται σὲ ἐπαφὴ μὲ τὸ ὑπαιθρο καὶ νὰ τὸ ἀγαπήσῃ, νὰ τοῦ γίνῃ ἀνάγκη, νὰ τοῦ μείνῃ ἕξις γιὰ ὅλη του τὴν ζωὴ.

Καὶ ὄχι μόνον στὶς ἄλλες ἐποχὲς τοῦ ἔτους, ὅπως γίνεται συνήθως, ἀλλὰ καὶ στὸν χειμῶνα, ὅταν οἱ καιρικὲς συνθήκες τὸ ἐπιτρέπουν — καὶ στὸ δικό μας κλίμα τὸ ἐπιτρέπει στὶς πλεῖστες φορές ὁ καιρὸς-πρέπει νὰ συνηθίσῃ τὸ παιδί νὰ κἀνῃ εὐχαρίστους περιπάτους στὸν καθαρὸ ἀέρα καὶ νὰ ἐπιστρέφῃ ἀπ' αὐτοὺς, φρεσκαρισμένο καὶ δυναμωμένο γιὰ τὴ ζωὴ τῆς πόλεως καὶ τὰ καθήκοντά της.

Η ΝΕΟΛΑΙΑ ΕΛΠΙΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Κυριώτερη βάση γιὰ τὸ μέλλον τοῦ Ἔθνους εἶναι, βέβαια, ἡ Νεολαία. Αὐτό, κανένας δὲν θὰ βρεθῆ ποὺ νὰ τὸ ἀμφισβητήσῃ. Ὅσες φορές ὁ Ἑλληνικὸς λαὸς βρέθηκε σὲ στιγμὲς ἐθνικῆς ἀνατάσεως καὶ δημιούργησε τοὺς θρύλους του, αὐτὸ τὸ ὄφειλε πάντα στὴ ζεστὴ διάθεσι τῆς νεολαίας. Αὐτὴ ἡ ἀλήθεια μᾶς κάνει νὰ ὑπομνήσουμε ὅτι τὴ νεολαία μας δὲν πρέπει νὰ τὴ θυμόμαστε μονάχα ὅταν τὴν χρειαζόμαστε γιὰ τὴ δημιουργία τῶν θρύλων, μὰ σὲ κάθε στιγμὴ τῆς Ἐθνικῆς καὶ κοινωνικῆς μας ζωῆς.

Ἡ δημιουργία τοῦ αὐριανοῦ πολίτη στηρίζεται ἀναμφισβητήτως στὰ μέτρα ποὺ θὰ λάβῃ ἀπὸ σήμερα ἡ πολιτεία. Σήμερα ποὺ ὁ αὐριανὸς πολίτης εἶναι ἀκόμα παιδί, ἀπλαστός χαρακτήρας, ποὺ δέχεται ποικίλες ἐπιδράσεις ἄλλοτε καλές καὶ τὶς περισσότερες φορές κακές... Ἡ παρουσία τῆς Πολιτείας πρέπει νὰ γίνεται αἰσθητὴ, ἀπ' τὰ πρῶτα θήματα τοῦ παιδιοῦ. Ὁ σκοπὸς μας ἐδῶ δὲν εἶναι νὰ κάνουμε φιλολογία. Θὰ ρίξουμε ἓνα βλέμμα στὸ τί γίνεται σήμερα, στὴ χώρα μας, κι' ὕστερα στὸ τί πρέπει νὰ γίνῃ.

Ἡ νεολαία, τὸ παιδί εἶναι ἡ ἐλπίς τοῦ μέλλοντος, λέμε. Αὐτὸ ἔχει πολὺ πλατεῖα σημασία, δὲν εἶναι καθόλου «φιλολογικὴ ἔκφρασις».

Ἐχω τὴν τύχη νὰ ἀνακατεύωμαι συχνὰ ἀνάμεσα στὰ παιδιά τῶν ἀθηναϊκῶν δρόμων. Παρακολουθῶ μερικὲς φορές τὶς ἐκδηλώσεις τους καί, νὰ σὰς πῶ τὴν ἀλήθεια, πολλὲς φορές ἀπογοητεύομαι μ' αὐτὸ ποὺ βλέπω. Τὰ παιδιά γυρίζουν ἀπ' τὸ σχολεῖο, μὲ διάθεσι γιὰ παιχνίδια καὶ χαρὰ. Καὶ ὅμως πολλὲς φορές μεταξύ τους, γιὰ ἀσήμαντες ἀφορμές, μαλώνουν μαλλιοτραβιούνται, συμπλέκονται στὸ χῶμα.

Θὰ ἦταν τραγικὸ, ἂν φτάναμε στὴ διαπίστωσι ὅτι τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ σχολεῖου καὶ τῆς πολιτείας εἶναι νὰ μάθουν τὰ παιδιά «δυσὸ ἀράδες γράμματα». Ὁ αὐριανὸς πολίτης δὲν χρειάζεται μόνον αὐτό. Γιατὶ τὰ γράματα μοναχὰ τους, δὲν δημιουργοῦν τὸν χαρακτήρα.

Θὰ συνέχισα ἀναφέροντας ὅτι μικρὰ παιδιά, ἡλικίας τὸ πολὺ δέκα χρόνων ξερνάνε τὸ φάρμακι τῆς βλαστήμιαις καὶ τῆς κακογλωσσίας μὲ μιὰ ἐλευθερία καταπληκτικὴ. Τὸ μεταπολεμικὸ ἰδιαίτερα κλίμα, ἔχει καλλιέργησι αὐτὴ τὴν ἐπικίνδυνον ἐλευθερίαν τῶν παιδιῶν.

Σ' αὐτὸ συμβάλλει ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν κρατικῆς ἐποπτίας, κατευθύνσεων στὴν παιδεία, κ.λ.π. καὶ ἡ ἀδιαφορία ἢ ἐλλειπὴς παρακολούθησις τῶν γονέων γιὰ τὴ ζωὴ τῶν βλαστῶν των. Ἐπιτρέψατέ μου ν' ἀναφερθῶ σὲ ἐλάχιστα χαρακτηριστικὰ παραδείγματα:

Ἐτῶν τραγουδᾷ περίφημα. Σὲ μιὰ συγκέντρωσι καλεσμένων τῆς παρουσιά-

Μιὰ μητέρα ὑπερηφανεύεται ὅτι ἡ κορούλα τῆς ἡλικίας μόνον 8—10 ζεῖ τὸ παιδί θαῦμα. Τὸ κοριτσάκι λέει διάφορα ἀπὸ τὰ ἐλαφρὰ τραγούδια ποὺ ἀκούει στὸ ραδιόφωνο, καὶ καταλήγει σὲ ἓνα ἀνεκδιήγητο λαϊκὸ σουξέ: «τὸ παιδί χωρὶς πατέρα!...». Ἡ μητέρα εἶναι περισσότρο περήφανη ὕστερα ἀπ' αὐτὸ καὶ οἱ καλεσμένοι χειροκροτοῦν. Ὅταν ἕκαμα μιὰ φιλικὴ παρατήρησι γι' αὐτὸ ἡ μητέρα, μοῦ ἀπάντησε: «Δὲν βαρύνεστε. Παιδάκι εἶναι. Ἄλλωστε, μὴ μοῦ πῆτε ὅτι δὲν εἶναι καλὸ τραγούδι!...»

Ἄλλο. Ἐνας πατέρας ἀρκετὰ θλάσφημος ὁ ἴδιος ἀκούει τὸν τετράχρονο γυιό του νὰ κατεβάξῃ ὅλα τὰ ἄγια, γιὰ ψύλου πήδημα καὶ μάλλον γιὰ νὰ δείξῃ ὅτι ξαίρει καὶ ὅτι ἔχει τὸ θράσος νὰ λέει βλαστήμιαις. Ὁ πατέρας περιορίζεται νὰ κάμῃ μιὰ παρατήρησι στὸ παιδί του, βλαστημώντας τὴν ἴδια στιγμὴ καὶ βρίζοντας καπηλικᾶ.

Ἐστερ' ἀπ' ὅλ' αὐτὰ ἔρχεται σὰν ἀναγκαῖο ἐπακόλουθο ἡ αὔξησις τῆς ἐγκληματικότητος τῶν ἀνηλίκων, τὴν ὁποία εἶδαμε μεταπολεμικὰ νὰ παίρῃ τρομακτικὲς διαστάσεις. Οἱ ἐξωτερικοὶ παράγοντες τῆς ἐγκληματικότητος δουλεύουν ἀνενόχλητοι (κινηματογράφοι, πορνογραφήματα, ἀδιαφορία τῆς κοινωνίας...).

Τί χρειάζεται νὰ γίνῃ; Ἡ νεολαία μας, τὸ παιδί εἶναι ἄξιο ἰδιαιτέρας φροντίδος, γιὰ νὰ εἶναι πραγματικὰ «Ἐλπίς τοῦ μέλλοντος». Ἡ Ἑλλάδα

χρειάζεται αίμα, κι' αυτό τὸ καινούργιο αἷμα εἶναι μολυσμένο, σ' αὐτὴ τὴ φόρμα ποὺ ἀναφέραμε παραπάνω. Ἡ φροντίδα γιὰ τὸ παιδί πρέπει νὰ ξεκινήσῃ, καθὼς ἔγραψα στὴν ἀρχή, ἀπὸ τὰ πρῶτα θήματα. Ἡ μητέρα, πρέπει ἢ ἴδια νὰ φροντίσῃ νὰ μορφώσῃ τὸν ἑαυτὸ τῆς ἠθικὰ, νὰ τὸν ἐξοπλίσῃ ἐθνικὰ καὶ νὰ μεταδώσῃ τὴν πίστι τῆς στὸ παιδί ποὺ ἀποτελεῖ καὶ δική τῆς ἐλπίδα. Ὑστερα, γιὰ τὴν προσχολικὴ ἡλικία, πρέπει νὰ δημιουργηθοῦν νηπιαγωγεῖα νὰ ἐπεκταθῇ ὁ θεσμός τους σὲ κάθε γωνιὰ τῆς χώρας, μὲ φωτισμένους παιδαγωγούς, ποὺ θὰ δημιουργοῦν ὑπεύθυνα τὸν αὐριανὸ ἄνθρωπο. Τέλος, τὸ μεγαλύτερο βᾶρος πέφτει στὸ δάσκαλο. Βράχος ὁ ἴδιος, ἴσιος, τίμιος, χαρακτήρας εἰλικρινῆς, πρέπει νὰ μεταδώσῃ στὸ μαθητὴ του ὄχι μονάχα τὸ ἀλφάβητο, μὰ καὶ τὴν ἠθικὴ ὑπόστασι ποὺ ἔχει ἀνάγκη ὁ αὐριανὸς πολίτης.

Εἶπαμε πολλά. Θὰ μᾶς ἀπαντήσετε: ὄνειρα καὶ...φιλολογία. Ὁχι ὅμως. Δὲν εἶναι ἔτσι. Χρειάζεται μιὰ μακρόπνοη ἐργασία μὲ πρόγραμμα πολλῶν ἐτῶν, ποὺ ν' ἀποδώσῃ κάποτε καρπούς. Αὐτὸ εἶναι ἀλήθεια. Ἄλλο τόσο ὅμως εἶναι ἀλήθεια ὅτι τὸ πρόγραμμα αὐτὸ πρέπει ν' ἀρχίσῃ κάποτε νὰ μπῆ μπροστά. Τὸ παράπονο εἶναι ὅτι ἐμεῖς δὲν ἔχουμε οὔτε κὰν ἀρχίσει. Ἡ κατάσταση ποὺ ἐδημιουργήθηκε μετὰ τὸν τελευταῖο πόλεμο, κάνει πιὸ ἐπιτακτικὴ τὴν ἀνάγκη ἐνὸς ξεκινήματος, γιὰ τὴν ἀναγέννησι τῆς ἐλληνικῆς νεολαίας.

ΤΟ ΖΗΤΗΜΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ

Γ. Η. ΠΑΓΚΑΛΟΥ, Καθηγητοῦ Ὑγειονομικῆς Σχολῆς Ἀθηνῶν

Τὸ καθήκον τοῦ Ὑγεινολόγου εἶναι ὄχι μόνον νὰ διαδώσῃ γνώσεις ὑγιεινῆς ἀλλὰ καὶ νὰ διαλύσῃ ὅσες πλάνες ὑπάρχουν στὸ λαὸ ἐπάνω σὲ διάφορα θέματα. Δὲν ὑπάρχει δὲ θέμα εἰς τὸ ὁποῖον ὁ πολὺς κόσμος νὰ εὐρίσκεται εἰς πλάνην ὅσον τὸ θέμα τῆς διατροφῆς.

Π λ ἄ ν η π ρ ὴ τ η : Ὅταν μετὰ τὸ φαγητὸ παρουσιασθοῦν φαινόμενα δηλητηριάσεως λέγουν συνήθως ὅτι φταίει ἡ ἀκασιτέρωτη χύτρα. Πρῶτα - πρῶτα σήμερα δὲν χρησιμοποιοῦνται χάλκινες χύτρες παρὰ σπανιώτατα. Στὰ περισσότερα σπίτια τὰ σκεύη εἶναι ἀπὸ ἀλουμίνιον καὶ ὅμως αἱ τροφικαὶ δηλητηριάσεις εἶναι συχνότατες, ἰδίως τὸ καλοκαίρι. Δεύτερον καὶ ἂν τὸ φαγητὸ γίνῃ σὲ χάλκινη χύτρα, ὁ χαλκὸς ποὺ θὰ διαλυθῇ στὸ φαγητὸ εἶναι τόσον λίγος ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ δηλητηρίασιν.

Π λ ἄ ν η δ ι ε υ τ ἔ ρ α : Λέγουν ὅτι εἰς τὸ κρέας ἐκάθισε μυῖγα καὶ ἀφῆκε τ' αὐγὰ τῆς ποὺ εἶναι δῆθεν δηλητηριώδη. Καὶ αὐτὸ εἶναι λάθος. Τ' αὐγὰ τῆς μυῖγας δὲν εἶναι δηλητηριώδη, ἀλλὰ μαζὺ μὲ τ' αὐγὰ ἡ μυῖγα ἀφί-

νει και μικρόβια επάνω στο κρέας και δεν είναι άλλωστε ανάγκη να αποθε-
ση αυγά για να μολύνη το κρέας. Άρκει ότι είχε καθήσει προηγουμένως
επάνω σε διάφορες ακαθαρσίες.

Άποδειξις ότι δεν φταίνε τα αυγά της μυίγας είναι ότι οι περισσότε-
ρες δηλητηριάσεις γίνονται από άλλα τρόφιμα δηλ. τυρί, γλυκίσματα, ακόμη
και απλό ρύζι όπου δεν αφήκε αυγά ή μυίγα.

Π λ ά ν η τ ρ ί τ η : Το κρέας λείπει ήταν μπαγιατικό και είχε πτωμαί-
νες. Το απόσυντεθειμένο κρέας και ψάρι, αν ή σχετική απόσυνθεσις έγινε χω-
ρίς να πάνε επάνω παθογόνα μικρόβια, είναι βέβαια άδιαστικò αλλά δεν προ-
καλεί δηλητηρίασιν. Πολλοί αφίνουν το κρέας να σιτέψη για να γίνη μαλακώ-
τερο, ιδίως αν είναι κυνήγι. Το σίτεμα αυτό δεν είναι τίποτ' άλλο παρά μερική
απόσυνθεσις και όμως όσοι τρώγουν αυτό το κρέας δεν παθαίνουν τίποτε.

Τί φταίει λοιπόν στις δηλητηριάσεις;

Αί τροφικαί δηλητηριάσεις προέρχονται από τρόφιμα που έχουν μολυν-
θή με ώρισμένα μικρόβια που παράγουν τοξίνες δηλ. δηλητηριώδεις ουσίας.
Το να μη μολυνθούν τα τρόφιμα με τέτοια μικρόβια είναι δύσκολο, σχεδόν
άδύνατο. Άλλά τα μικρόβια αυτά δεν θα πολλαπλασιασθούν και δεν θα κά-
μουν τοξίνες παρά μόνον αν το τρόφιμον μείνει σε θερμοκρασία από 10 βαθ-
μούς και άνω. Ίδου γιατί αί τροφικαί δηλητηριάσεις είναι συχνότερες το καλο-
καίρι.

Το μόνον μέσον ν' αποφύγωμεν δηλητηριάσεις από τρόφιμα είναι ή να τα
καταναλώσωμε άμέσως ή να τα κρατήσωμε σε χαμηλή θερμοκρασία.

Θα τα προφυλάξωμε βέβαια και από τις μυίγες και από τη σκόνη και από
κάθε ακαθαρσία αλλά να έμποδίσωμεν τα μικρόβια να μολύνουν τα τρόφιμα εί-
ναι σχεδόν άδύνατο. Διά τουτο όταν θέλωμε να τα προφυλάξωμε τα βάζουμε ή
σε πολύ αλάτι ή σε ξύδι διότι αυτά τα δύο είναι τα πιο πρόχειρα άντισηπτικά
που δεν τα βλάπτουν.

Άλλά δεν μπορούμε να κάνουμε το ίδιο σε όλα τα τρόφιμα. Έτσι το μόνο
μέσον μένει ή ψύξις. Άλλά ή ψύξις άμα δεν γίνεται κάτω από 5 βαθμούς δεν
έμποδίζει τα μικρόβια να πολλαπλασιασθούν. Δυστυχώς τα συνήθη ψυγεία του
πάγου δεν κάνουν τόσην ψύξιν. Μόνον άμα τα τρόφιμα άκουμπούν πάνω στον
πάγο ή ψύξις είναι άρκετή. Τα ηλεκτρικά ψυγεία είναι άπρόσιτα στο πολύ
κόσμο.

Θα μάς έρωτήσουν. Γίως γίνεται να δηλητηριαζώμεθα από το τυρί και
άλλα γαλακτομικά παρασκευάσματα. Άπλούστατα το γάλα με το όποιον
παρασκευάσθησαν δεν ήτο καθαρόν, είχε πολλά μικρόβια και ή τοξίνη παρα-
μένει έστω και αν έπέρασε καιρός έστω και αν μεταγενεστέρως έφυλάχθησαν
σε χαμηλή θερμοκρασία.

Διά ν' αποφύγωμε λοιπόν τις τροφικές δηλητηριάσεις άπαιτείται μεγά-
λη καθαριότης στα τρόφιμα και τα σκεύη που θα φυλαχθούν, κατανάλωσις
έντος της ήμέρας ή διατήρησις σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

Στις περισσότερες λοιπόν δηλητηριάσεις δεν φταίνε ούτε τα αυγά της
μυίγας δεν φταίει ο χαλκός της χύτρας, δεν φταίνε οι πτωμαίνες παρά διά-
φορα μικρόβια που εύρηκαν το έδαφος, και κατάλληλη θερμοκρασία για να
πολλαπλασιασθούν να κάμουν τοξίνες.

Εύτυχώς τις πιο πολλές φορές οι δηλητηριάσεις αυτές δεν είναι επικίν-
δυνες. Μολονότι τα φαινόμενα είναι πολύ έντυπωσιακά γιατί ο άρρωστος κα-

νει έμετό, έχει έντονη διάρροια και. έχει τάσιν νά λιποθυμά, δέν υπάρχει σοβαρός κίνδυνος, για τή ζωή. Μετά 6 — 12 ώρες όλα έχουν περάσει ακόμα και άν δέν βοηθήσει ό γιατρός. Ως τόσο σέ κάθε τέτοια περίπτωση πρέπει νά φωνάζουμε τόν γιατρό, γιατί όχι μόνον θα βοηθήση τόν οργανισμό ν' αντιδράση αλλά και θα δή μήπως πρόκειται για σοβαρότερη δηλητηρίαση.

Οι σοβαρές δηλητηριάσεις οφείλονται σέ κονσέρβες πού μπορεί νά έχουν τοξίνη τού αλλαντικού βακίλου ή σέ τρόφιμα πού είναι έξ αρχής δηλητηριώδη. Τέτοια είναι π.χ. τάμανιτάρια.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις ή παρουσία τού γιατρού είναι απαραίτητη γιατί υπάρχει κίνδυνος θανάτου άν δέν γίνει ή κατάλληλη θεραπεία.

Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Υπηρεσία Διαφώτισεως τού Υπουργ. Κοιν. Προνοίας

Τό παιδί πού μέ τόση χαρά φέρετε στόν κόσμο, περιμένει από σας κάθε φροντίδα για τή ζωούλα του. Τις πρώτες, μέρες μετά από τόν τοκετό δέν είστε σέ θέση νά τό περιποιηθήτε μόνη σας. Πρέπει τουλάχιστον 10 μέρες νά μείνετε στό κρεβάτι, και αργότερα νά σηκώνεστε λίγο, χωρίς όμως νά αναλάβετε τό νοικοκυριό σας πριν περάση μήνας. Άλλά άν δέν μισήτε νά φροντίστε άμέσως για τήν καθαριότητα και τό ντύσιμο τού παιδιού σας μπορείτε νά τού προσφέρεται κάτι τό πολυτιμότερο: τό μητρικό γάλα πού είναι τροφή και φάρμακο μαζί. Δέν έχει μικρόβια, είναι πολύ θρεπτικό και τό προστατεύει από πολλές αρρώστειες τής βρεφικής ηλικίας.

Πλένετε καλά τά χέρια σας πριν από τόν θηλασμό καθώς και τό στήθος μέ ένα βαμβάκι πριν και μετά από κάθε θηλασμό. Έάν επί 20 λεπτά θηλάζετε τό παιδί σας από τό ένα στήθος, πρέπει νά έχη πάρη αρκετή τροφή. Στόν επόμενο θηλασμό θρέψτε το από τό άλλο στήθος. Εκτός, άν δέν είναι αρκετό τό γάλα σας, όποτε θα τό θηλάσετε 10 λεπτά από τό ένα και 10 από τό άλλο στήθος. Θηλάζετε το σέ κανονικές ώρες. Συνήθως ό θηλασμός γίνεται κάθε 4 ώρες, αλλά γι' αυτό θα σας πη περισσότερα ό γιατρός σας. Επίσης θα σας πη άν υπάρχει ανάγκη νά τού δίνετε γάλα και τήν νύχτα. Διαλέξτε έναν παιδίατρο πού θα τόν έχετε για σύμβουλό σας. Τά Κέντρα Προστασίας τού Παιδιού θα σας είναι επίσης πολύτιμοι σύμβουλοι.

Τήν ώρα τού θηλασμού πρέπει νά προσέχετε πολύ μη τυχόν και τό στήθος σας άκουμπά στό πρόσωπο τού παιδιού και δέν τό άφίνει ν' αναπνεύση. Μιά δυό φορές σηκώνετέ το όρθιο και χτυπάτε το έλαφρά στην πλάτη για νά βγάλη τόν άέρα πού έχει πάρει μαζί μέ τό φαγητό του. Άν μετά

τὸ φαγητὸ το παιδί σας κἀνῆ ἔμετό, πῆστε το ἀμέσως στὸ γιατρό. Ἐν ὅμως, θγάξῃ λίγη πηχτὴ τροφή,, θὰ πῆ ὅτι τὸ ταΐσατε πολὺ βιαστικὰ ἢ τοῦ δώσατε μεγάλη ποσότητα φαγητοῦ.

Ἐν στήν ἀρχὴ τὸ γάλα σας εἶναι λίγο, μὴν ἀνησυχῆστε. Καὶ ἡ μικρότερη ποσότης τοῦ μητρικοῦ γάλακτος εἶναι προτιμότερη ἀπὸ ξένην τροφή.

Ἡ καλύτερη μέθοδος γιὰ νὰ αὐξήσητε τὸ γάλα εἶναι νὰ ἀδειάζετε ἐντελῶς τὸ στήθος μετὰ ἀπὸ κάθε θηλασμό. Τὸ ἀδειο στήθος ἀρχίζει ἀμέσως νὰ δημιουργῆ περισσότερο γάλα. Ἐνῶ ἂν δὲν ἀδειάζει ἐντελῶς, γίνεται ὀκνηρὸ καὶ μέρα μὲ τὴν μέρα παράγει λιγώτερο γάλα. Ρωτήστε τὸ γιατρό ἢ τὴν νοσοκόμο ποιὸς εἶναι ὁ καλλίτερος τρόπος γιὰ νὰ ἀδειάζετε ἐντελῶς τὸ στήθος σας. Ἡ καλὴ δίαιτα μπορεῖ ἐπίσης νὰ σᾶς βοηθήσῃ γιὰ νὰ ἔχετε περισσότερο γάλα. Ἀποφεύγετε τὶς τροφὲς ποὺ μποροῦν νὰ σᾶς φέρουν δυσπεψία καὶ πίνεται μίᾳ ὀκᾶ περίπου γάλα τὴν ἡμέρα. Ἐπίσης πολλὰ εἶναι ἀπαίτητα γιὰ τὴν γυναῖκα ποὺ θηλάζει.

Γιὰ νὰ διατηρήσετε τὸ γάλα σας, πρέπει πάντα νὰ ἔχετε στὸ μυαλό σας ὅτι ὀφείλετε νὰ ἀδειάζετε ἐντελῶς τὸ στήθος μετὰ ἀπὸ κάθε θηλασμό. Νὰ ἔχετε μιὰ κανονικὴ δίαιτα καὶ νὰ πίνεται ἀφθονα ὑγρὰ. Ζητήστε ἀπὸ τὸ γιατρό σας νὰ σᾶς δώσῃ ἕνα διαιτολόγιο. Πρέπει ἀκόμη νὰ κοιμᾶστε ἀρκετὰ καὶ κάθε 4—5 ὥρες νὰ ἀναπαύεστε. Τέλος πρέπει νὰ εἴστε ἡσυχες ψυχικά, γιὰτὶ οἱ συγκινήσεις βλάπτουν κάθε γυναῖκα ποὺ θηλάζει. Μὴν παίρνεται ποτὲ καθαρτικὰ χωρὶς νὰ ρωτήσετε τὸ γιατρό. Ἐν δῆτε ὅτι τὸ παιδί σας δὲν κερδίζει κάθε βδομάδα τὸ βάρος ποὺ πρέπει, θὰ πῆ ὅτι δὲν τρέφεται καλά. Ὁ γιατρός σας τότε θὰ σᾶς συστήσῃ νὰ τοῦ δίνετε ἀμέσως μετὰ τὸν ταχειρισθῆτε τὶς εἰδικὲς μποτίλλιες μὲ θηλή, ποὺ τὶς λέμε μπιμπερόν, Πρέθηλασμοὶ καὶ μιὰ ποσότητα ξένου γάλακτος. Σ' αὐτὴ τὴν περίπτωσιν θὰ μεπεί νὰ εἴστε σίγουρη ὅτι τὸ ξένο γάλα ποὺ θὰ ἀγοράζετε γιὰ νὰ δίνετε στὸ παιδί σας θὰ εἶναι ἐντελῶς καθαρὸ καὶ ἐλεγμένο. Διατηρήστε καθαρὰς τὶς μποτίλλιες τοῦ γάλακτος καὶ τὶς θηλές. Ἀφοῦ δώσετε στὸ βρέφος τὸ γάλα τοῦ ξεβγάλετε ἀμέσως μὲ κρύο νερὸ τὸ μπιμπερόν καθὼς καὶ τὴ θηλή ποὺ τὴν ἀναποδογυρίζεται καὶ τὴν τοποθετεῖται σ' ἕνα ποτήρι νερὸ. Κάθε πρωτὶ βράζετε τὶς θηλές καὶ τὶς μποτίλλιες, ποὺ κατόπιν τὶς γεμίζετε μὲ γάλα, τὶς σκεπάζετε μὲ ἀποστειρωμένους φελλοὺς καὶ τὶς τοποθετεῖτε στὸ ψυγεῖο. Ὄταν ἔρθῃ ἡ ὥρα νὰ ταΐσετε τὸ παιδί σας παίρνετε μιὰ μποτίλλια καὶ τὴν βάζετε μέσα σὲ μιὰ κατσαρόλα μὲ ζεστὸ νερὸ γιὰ νὰ ζεσταθῇ τὸ γάλα. Γιὰ νὰ τὸ δώσετε στὸ παιδί πρέπει νὰ εἶναι χλιαρὸ. Τὴν θερμοκρασίᾳ τοῦ τὴν δοκιμάζετε στάζοντας λίγες σταγόνες στὸν καρπὸ τοῦ χεριοῦ σας. Μὲ ἕνα κουταλάκι τοῦ δίνετε ἀνάμεσα σὲ δύο γεῦματα λίγο νερὸ ποὺ τὸ ἔχετε βράσει. Προτιμότερο εἶναι νὰ χρησιμοποιήτε ἕνα φλυτζάνι καὶ νὰ συνηθίστε τὸ βρέφος νὰ πίνῃ ἀπ' αὐτὸ τὸν χυμὸ τοῦ πορτοκαλλιῶ ποὺ θὰ τοῦ δίνετε. Οἱ χυμοὶ τῶν φρούτων πρέπει νὰ εἶναι μιὰ ἀπὸ τὶς βασικότερες τροφὲς τοῦ παιδιοῦ γιὰτὶ περιέχουν τὴν πολὺτιμη βιταμίνη C. Τὰ πορτοκάλια καὶ τὰ λεμόνια εἶναι πλουσιώτερα ἀπὸ ὅλα τὰ φρούτα σὲ βιταμίνες. Ἐπίσης πολὺ ὀφέλιμος εἶναι ὁ χυμὸς τῆς ντομάτας, ποὺ περιέχει ὅμως σὲ ποσότητα τὶς μισὲς βιταμίνες C ἀπὸ τὸ πορτοκάλι. Πάρτε λοιπὸν ἕνα πορτοκάλι, πλύνετε το καλά, στίψτε το καὶ στραγγίστε το μὲ προσοχή. Ζεστάνετε το λίγο καὶ ἔπειτα πάρτε ἕνα κουταλάκι ἀπὸ τὸν χυμὸν αὐτὸν ἀνακατέψτε τον μὲ ἕνα κουταλάκι χλιαρὸ νερὸ καὶ δώστε το στὸ μωρό. Στὴν ἀρχὴ μπορεῖτε νὰ τοῦ δίνετε δυὸ κουτα-

λάκια την ημέρα. Σιγά-σιγά αὐξάνετε τὴν ποσότητα καὶ μετὰ τὴν πέμπτη ἑβδομάδα δὲν ὑπάρχει τριὰ λόγος νὰ τὸ ἀνακατεύετε μὲ νερό. Ἐὰν τοῦ δίνετε χυμὸ ντομάτας ἢ ποσότης πρέπει νὰ εἶναι διπλασία. Τὸν τρίτον μῆνα τὸ παιδί σας μπορεῖ νὰ παίρνη πιά δυὸ φορές τὴν μέρα ἀπὸ ἓνα κουτάκι τῆς σούπας χυμὸ πορτοκαλλιοῦ ἢ δυὸ κουτάλια ντομάτας. Ἀργότερα ὁ γιατρός σας θὰ σᾶς ἐπιτρέψῃ νὰ τοῦ δίνετε καὶ ἄλλες τροφές ἐκτὸς ἀπὸ τὸ γάλα καὶ τὸν χυμὸ φρούτων. Ἐπίσης θὰ κανονίσῃ διαφορετικὴ δίαιτα γιὰ τὴν ἐποχὴ ποὺ θ' ἀρχίσουν νὰ θγαίνουν τὰ πρῶτα δόντια, ὁπότε χρειάζεται περισσότερες βιταμίνες Α καὶ Β.

Ὁ θηλασμὸς κανονικὰ συνεχίζεται ὡς τὸν 10ον μῆνα. Ὁ ἀπογαλακτισμὸς δὲν γίνεται ποτὲ ἀπότομα, ἀλλὰ σιγά-σιγά ἀπὸ τὸν 7ον μῆνα, ὁπότε τοῦ δίνουμε καὶ ξένες τροφές, σύμφωνα πάντοτε μὲ τὴν ὁδηγίαν τοῦ γιατροῦ. Ὑπάρχουν βεβαίως περιπτώσεις ποὺ μιὰ μητέρα δὲν ἐπιτρέπεται νὰ θηλάσῃ τὸ παιδί της, ἂν ἔχη π.χ. ἐλονοσία. Ὅταν ὅμως ἡ υγεία της εἶναι καλὴ πρέπει νὰ πούμε καὶ πάλι, ὅτι εἶναι ἔγκλημα νὰ μὴ δώσῃ στὸ παιδί της τὴν φυσικὴν του τροφήν ποὺ θὰ τὸ κἀνῃ ἓνα γερὸ ἄνθρωπο.

Εἶπαμε προηγουμένως, ὅτι ἡ μητέρα πρέπει νὰ ἀπευθυντῇ στὸν γιατρὸν ἀμέσως, ὅταν δῇ, ὅτι τὸ παιδί της δὲν παίρνει τὸ κανονικὸ βάρος. Γιὰ νὰ κἀνετε, ὅμως, αὐτὴ τὴν διαπίστωσιν εἶναι ἀπαραίτητος ἓνας βρεφοζυγός. Μπορεῖτε εὐκόλως νὰ τὸν προμηθευθῆτε, νοικιάζοντάς τον ἀπὸ ὁποιοδήποτε μεγάλο φαρμακεῖο. Ζυγίζοντας σ' αὐτὸν τὸ παιδί μετὰ ἀπὸ κάθε θηλασμὸ βλέπετε ἂν ἔφαγε ἀρκετά. Ἐπίσης θὰ τὸ ζυγίζετε μιὰ φορά τὴν ἑβδομάδα καὶ θὰ σημειώνεται σὲ μιὰ καρτέλλα τὴν ἡμερομηνία καὶ τὸ βάρος του γιὰ νὰ τὴ δείξετε στὸν γιατρὸν. Ἐνα κανονικὸ παιδί ὅταν γεννηθῇ ζυγίζει περίπου τρία κιλά καὶ ἔχει μῆκος γύρω στὸν 50 πόντους. Τὴν πρῶτην ἑβδομάδα ἀναπτύσσεται πολὺ γρήγορα. Ἀλλὰ ὁ γιατρός εἶναι ἐκεῖνος ποὺ θὰ σᾶς πῇ ἂν τὸ παιδί σας ἀναπτύσσεται κανονικὰ ἀναλόγως τοῦ ὕψους καὶ τοῦ βάρους ποὺ ἔχει.

Μιὰ ἄλλη σοβαρὴ φροντίδα τῆς μητέρας εἶναι καὶ τὸ μπάνιο τοῦ μωροῦ ποὺ πρέπει νὰ γίνεται πρὶν ἀπὸ τὸ φαγητό του, μέσα σ' ἓνα δωμάτιον μὲ ἀρκετὴ ζέστη. Πρὶν κἀνετε μπάνιο τοῦ παιδιοῦ πλύνετε μὲ προσοχὴ τὰ χέρια σας. Χρησιμοποιήτε ἓνα μαλακὸ ἄσπρο σαποῦνι καὶ ἔχετε ξεχωριστὰ μαλακὰ πετσέτα γιὰ τὸ μωρό σας. Προσέξτε νὰ μὴν καίῃ πολὺ τὸ νερό. Πρὶν βουτῆξετε τὸ παιδάκι μέσα σ' αὐτό, σαπουνίστε τὸ κεφάλι του καὶ ξεβγάλτετο καλά. Κατόπιν πλύνετε τὸ σῶμα του κρατώντας τὸ μὲ τὸ ἀριστερό σας χέρι μέσα στὸ νερό, ἐνῶ τὸ σαπουνίζετε ἀπαλὰ μὲ τὸ δεξιόν.

ΠΩΣ ΝΑ ΖΟΥΝ ΟΙ ΓΕΡΟΝΤΕΣ



Ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου περιλαμβάνει τὰς ἑξῆς περιόδους ἢ ηλικίας.

1ον) τὴν παιδικήν, ἢ ὁποία ὑποδιαιρεῖται εἰς πρώτην παιδικὴν ηλικίαν, ἀπὸ τῆς γεννήσεως τοῦ βρέφους μέχρι τέλους τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας (2 1)2 ἔτη) καὶ εἰς τὴν δευτέραν παιδικὴν ηλικίαν, ἢ ὁποία ἐκτείνεται ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης μέχρι τῆς δευτέρας ὀδοντοφυΐας (2½—7 ἔτη).

2ον) τὴν ἔφηβον κατὰ τὴν ὁποίαν γίνεται ἡ δευτέρα ὀδοντοφυΐα (7ον—14ον ἔτος), παρουσιάζονται δὲ καὶ τὰ πρῶτα τῆς ἐφηβίας σημεῖα (14ον μέχρι 20οῦ ἔτους).

3ον) τὴν νεανικήν, κατὰ τὴν ὁποίαν τελειοῦται ἡ ἀνάπτυξις τοῦ ἀνθρώπου (20ον—30οῦ ἔτους).

4ον) τὴν ἀκμαίαν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἀνθρώπος εὐρίσκεται εἰς ὄλην αὐτοῦ τὴν ἀκμὴν 30—45 ἔτη) καὶ κατόπιν ἀρχίζει νὰ παρακμάζη (45—60 ἔτη), καὶ

5ον) τὴν γεροντικήν.

Ἐκάστη τῶν ηλικιῶν τούτων παρουσιάζει μερικοὺς ἰδιάζοντας ὄρους, οἱ ὁποῖοι, ὄχι μόνον χαρακτηρίζουσι τὴν κατάστασιν τοῦ ὀργανισμοῦ κατὰ τὰς διαφόρους περιόδους τοῦ βίου τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλὰ καὶ ὑποδεικνύουσι τὸν τρόπον, καθ' ὃν πρέπει νὰ ζῶσι καὶ νὰ διαιτῶνται τὰ ἄτομα, διὰ νὰ φυλάττωσι καλλίτερον τὴν ὑγίαν των. Τὸ γῆρας ἀποτελεῖ τὸ τελευταῖον στάδιον τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ τὴν περίοδον τῆς παρακμῆς.

Κατ' αὐτὸ συμβαίνουσιν εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμὸν ἀξιοσημεῖωτοι μεταβολαί, αἱ ὁποῖαι ἐξηγοῦσι διατὶ κατὰ τὴν ηλικίαν αὐτὴν εἶναι τὸσον συχναὶ αἱ ἀδυναμικαὶ νόσοι.

Εἰς τὸν γέροντα ὅλα τὰ ὀργανικὰ συστήματα ὑφίστανται διαφόρους ἀλλοιώσεις. Τὸ δέρμα, ξηρὸν καὶ ἐρρυτιδομένον, λειτουργεῖ ἀδρανέστερον ἢ κατὰ τὴν νεαρωτέραν ηλικίαν. Τὸ ἀνάστημα καὶ τὸ βᾶρος τῶν ἀνθρώπων ἐλαττοῦται, διότι ὁ ὄγκος τῶν μυῶν καθίσταται μικρότερος καὶ τὰ ὀστά γίνονται ἐλαφρότερα. Οἱ ὀδόντες φθείρονται καὶ ἀποπίπτουσιν ἢ λειτουργία τῆς πέψεως ἐκτελεῖται ἰσχυρῶς, ἡ καρδιὰ σκληρύνεται καὶ ἐξασθενεῖ, αἱ ἀρτηρίαι ἐκφυλίζονται, ἐν γένει δὲ παρατηρεῖται κατάπτωσις τῶν φυσικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων. Οἱ μεταβολαὶ αὗται τοῦ γήρατος δεικνύουσι φθορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀπαιτοῦσι δὲ τὴν ἐφαρμογὴν ὠρισμένων ὑγιεινῶν κανόνων, οἱ ὁποῖοι καθίστανται ἀναγκαῖοι, χάριν τῆς παρατάσεως τῆς ζωῆς τοῦ φθίνοντος ἀτόμου.

Καὶ πρῶτον ὅσον ἀφορᾷ τὴν διατροφήν τῶν γερόντων, ἀφ' ἐνὸς μὲν ἡ ἀνάγκη θρεπτικῆς τροφῆς καὶ ἀφ' ἑτέρου ἡ δυσχέρεια τῆς λειτουργίας τῶν πεπτικῶν ὀργάνων ἐπιβάλλουσι τὴν χρῆσιν τονωτικῶν οὐσιῶν, αἱ ὁποῖαι νὰ δύνανται ἐν μικρᾷ ποσότητι νὰ θρέψωσι τὸν ὀργανισμὸν καὶ συνάμα νὰ κανεύωνται εὐκόλως. Τὴν βάσιν λοιπὸν τῆς διαίτης ἀποτελεῖ ἐνταῦθα τὸ γάλα, τὰ ὠά, οἱ ἰχθεῖς καὶ τὸ τετμημένον ἐν εἴδει πολτοῦ κρέας. Ἐπίσης ἐνδείκνυται ὁ παλαιὸς καὶ καλῆς ποιότητος οἶνος εἰς μετρίαν ποσότητα, ἐνῶ ἡ χρῆσις τῶν ἄλλων οἶνοπνευματωδῶν ποτῶν ἀποβαίνει ἐπιβλαβῆς.

Μετὰ τοῦ γάλακτος, τῶν αὐγῶν καὶ ἐν γένει τῶν γαλακτερῶν, τὰ ὁποῖα

πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται εἰς εὐρείαν κλίμακα, οἱ ἠλικιωμένοι ἄνθρωποι δύνανται νὰ μεταχειρίζονται συμπληρωματικῶς ὡς τροφήν καὶ τὰ διάφορα χόρτα, τὰ λαχανικά, καθὼς καὶ τὰς ὠρίμους ὀπώρας. Ἡ χρῆσις τοῦ κρέατος δεόν νὰ γίνηται ἐν μέτρῳ, καθ' ὅσον τοῦτο ἀπαιτεῖ πρὸς χώνευσιν κοπιωδεστέραν ἐργασίαν καὶ κουράζει τὰ πεπτικά ὄργανα, τόσῳ περισσότερον, ὅσῳ ἢ ἔλλειψις ὀδόντων δυσχεραίνει τὴν ἀναγκαίαν κατάτησιν. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον συνιστῶνται πρὸς χρῆσιν τῶν γερόντων τὰ ἐλαφρότερα κρέατα, οἷον τῆς ὄρνιθος, τοῦ ἀρνίου κτλ., τοῦ βοείου μόνον τὸ περίκομμα εἰς λεπτότατα τεμάχια, δηλαδὴ ὁ κημάς. Τὰ λίπη, τὰ παστά καὶ τὰ ταριχευμένα κρέατα, ἐπειδὴ εἶναι δύσπεπτα, καλὸν εἶναι ν' ἀποφεύγονται ὅσον τὸ δυνατόν.

Ἐκτὸς τῆς φροντίδος διὰ τὴν ποιότητα καὶ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, ἀποβαίνει ἐπάναγκες, χάριν ὑγιεινῶν λόγων νὰ δίδετε κάποια προσοχὴ καὶ εἰς τὴν τάξιν τῆς διαίτης.

Τὰ γεύματα πρέπει νὰ μὴ εἶναι τόσο ἄφθονα, ἀλλὰ νὰ γίνωνται συχνότερον, μετὰ δὲ τὸ φαγητὸν μετρία ἄσκησις, μικρὸς περίπατος ἢ πορεία ἐν καθαρῷ ἀέρι καθίστανται πάντοτε ὠφέλιμα, διότι διευκολύνουσι τὴν πέψιν.

Ἐπειδὴ τὸ σῶμα τῶν γερόντων, ἕνεκα τῆς ἀδυναμίας αὐτοῦ καὶ τῆς καθόλου νωθροτέρας κυκλοφορίας τοῦ αἵματος, εἶναι εὐπαθέστερον καὶ μάλλον εὐαίσθητον πρὸς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, ἀνάγκη νὰ καταβάλληται ἰδιάζουσα φροντίς πρὸς ἀποφυγὴν τῶν τοιοῦτων ψύξεων. Τὰ ἐνδύματα τῶν γερόντων πρέπει νὰ εἶναι θερμότερα καὶ διὰ τοῦτο πρὸς κατασκευὴν αὐτῶν προτιμῶνται τὰ μάλλινα ὑφάσματα, τὰ ὁποῖα ὄχι μόνον διατηροῦσι καλῶς τὴν θερμότητα, ἀλλὰ καὶ δὲν ἐπιτρέπουσι εὐκόλως τὴν ἐκ τοῦ σώματος ἀπώλειαν τοῦ θερμαντικοῦ. Ἡ χρῆσις τῆς φανέλλας κατὰ σάρκα εἶναι ἀναγκαία διὰ τοὺς γέροντας. Ἐπίσης αἱ καθημεριναὶ πλύσεις τῶν χειρῶν καὶ τοῦ προσώπου πρέπει ἐν ὥρᾳ χειμῶνος νὰ γίνωνται διὰ χλιαροῦ ὕδατος.

Ἡ χρῆσις τῶν λουτρῶν εἰς αὐτὴν τὴν ἠλικίαν πρέπει νὰ γίνηται μὲ κάποια προσοχὴν καὶ ἀρκετὴν προφύλαξιν πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κρυολογημάτων καὶ τῶν ἄλλων δυσαρέστων συνεπειῶν. Κατὰ γενικὸν κανόνα οἱ ἠλικιωμένοι ἄνθρωποι δὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζονται πολὺ θερμὰ ἢ ψυχρὰ λουτρά καὶ μάλιστα, ἂν τύχη νὰ πάσχωσι ἀπὸ νοσήματα τῆς καρδίας ἢ τῶν πνευμόνων. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ἀντὶ τῶν γενικῶν λουτρῶν, ἐφαρμόζονται χάριν καθαριότητος μόνον τοπικὰ τοιαῦτα, οἷον ποδόλουτρα, χειρόλουτρα κτλ. Ἐὰν δὲν ὑπάρχη σπουδαῖον τι κώλυμα πρὸς ἐκτέλεσιν γενικῶν πλύσεων τοῦ σώματος χρησιμοποιοῦνται δι' ὑγιεινοῦς λόγους τὰ χλιαρὰ λουτρά, ἀλλὰ κατ' ἀραιὰ χρονικὰ διαστήματα καὶ ὄχι τόσον συχνά.

Οἱ γέροντες ἄνθρωποι δὲν πρέπει νὰ ὑποβάλλωνται εἰς φυσικὰς κοπώσεις, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ καταπονήσωσι τὰ ὄργανα αὐτῶν, νὰ ἀυξήσωσι τὴν ἐξάντλησιν τοῦ σώματος καὶ νὰ ἐκθέσωσι τὸ ἄτομον εἰς διαφόρους κινδύνους. Ἐπίσης, πρέπει νὰ ἀποφεύγωσι τὴν ὑπέρμετρον διανοητικὴν ἐργασίαν καὶ τὰς ἠθικὰς συγκινήσεις, καθ' ὅσον αὐταὶ ἐπιδρῶσι κακῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ οὕτω ἐπιφέρουσι ἐμμέσως διαταραχὰς καὶ τῶν ἄλλων ὀργάνων. Ἐπομένως ἡ πλήρης φυσικὴ καὶ ἠθικὴ ἀνάπαυσις εἶναι ἀναγκαϊοτάτη διὰ τοὺς ἠλικιωμένους ἀθρώπους.

Ἡ διαμονὴ ἐντὸς κεκλεισμένων χώρων, ἢ ἐπίσκεψις θεάτρων, καφενειῶν καὶ ἐν γένει συχνάζομένων μερῶν, ἐπειδὴ καθιστᾷ διὰ τοῦ μεμολυσμέου ἀέρος ἀκόμη δυσκολωτέραν τὴν ἀναπνοὴν, πρέπει ὅσον τὸ δυνατόν νὰ ἀποφεύ-

γεται. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον καλὸν εἶναι νὰ περιορισθῆ ἢ καὶ ἐντελῶς νὰ ἐγ-
καταληφθῆ ἡ χρῆσις τοῦ σιγάρου.

Ὑπνος 5—6 ὥρῶν εἶναι ἐπαρκῆς διὰ τοὺς γέροντας, δὲν πρέπει ὁμως νὰ ἐπιδιώκηται διὰ τεχνητῶν μέσων καὶ μάλιστα διὰ τῆς λήψεως ναρκωτικῶν φαρμάκων, οἷον ὀπίου, διότι αὐτὰ καθίστανται ἐπικίνδυνα εἰς τὴν τοιαύτην ἡλικίαν.

ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Τοῦ κ. ΤΑΚΗ ΚΑΡΡΑ

Δὲν ὑπάρχει πιὸ μεγάλη ἀλήθεια καὶ κανεὶς νὰ μὴν τὴν πιστεύει ὅτι τὸ δάσος εἶναι τὸ πιὸ ὑγιεινὸ περιβάλλον.

Ρωτήστε τὸν πρῶτο χωρικό, ἢ ἐργάτη, ἢ θαλασσινόν, ποὺ θὰ βρῆτε. Θὰ σὰς ἀπαντήσῃ «θέλει καὶ ρώτημα;».

Καὶ δὲν εἶναι μόνο τὰ μεγάλα ὑψόμετρα, ποὺ συνήθως βρίσκονται τὰ δάση, ἡ αἰτία τῶν καλῶν, γιὰ τὴν ὑγεία μας, ἰδιοτήτων τοῦ δάσους. Ἔχουμε καὶ στοὺς κάμπους δάση, ποὺ ἐξουδετερώνουν τὶς ἀνθυγιεινὰς ἰδιότητες τοῦ κάμπου καὶ τοῦ βάλτου.

Δὲν εἶναι μόνο τὸ ὠραῖο κλίμα, ποὺ δημιουργεῖ τὸ δάσος, γιὰτὶ δὲν εἶναι πάντα ἄρκετὸ τὸ κλίμα μόνο,

Εἶναι ὅλα μαζί καὶ οἱ συνδυασμοὶ τους. Εἶναι τὸ σύνολο τῶν ἰδιοτήτων ποὺ παρουσιάζει τὸ δάσος, ὅχι μόνο ὡς ἄθροισμα δένδρων, ἀλλὰ ὡς «μορφή», ὡς μονάς, ὡς συνθετικὴ μονάς, ὡς ὀργανικὸ σύνολο.

Ἡ θερμοκρασία ἐπηρεάζεται πολὺ ἀπ' τὴν ὑπαρξὴ τοῦ δάσους. Πάντα τὸ δάσος μετριάζει τὶς ἄκρες θερμοκρασίας καὶ ἐπομένως κάνει τὸ περιβάλλον πιὸ εὐκρατο. Τὸ χειμῶνα, μπαίνοντας ἀπὸ τὸ γυμνὸ ξεροτόπι ποὺ πέφτει ἡ μύτη μας ἀπὸ τὴν παγωνιά, μέσα στὸ δάσος νοιώθουμε μιὰ γλύκα, μιὰ θελπωρὴ, ποὺ μᾶς ἀνακουφίζει. Τὸ ἴδιο κι' ὅλα τὰ ζῶα ποὺ τρέχουν μεσ' τὸ δάσος γιὰ ν' ἀποφύγουν τὸ κρῦο. Ἡ θερμοκρασία εἶναι μεγαλύτερη. Ἀντίθετα, τὸ καλοκαίρι, μπαίνοντας μεσ' στὸ δάσος, νοιώθουμε τὴν ἀτμόσφαιρά του νὰ μᾶς δροσίζη. Τὸ ἴδιο κι' ὅλα τὰ ζῶα ποὺ κυνηγᾶει ἡ κάψα. Ἡ θερμοκρασία εἶναι μικρότερη.

Τὸ δάσος ἐπίσης καὶ περισσότερο, ἐπιδρᾶ στὸν ἄνεμο, ἀποτελώντας τὸ πιὸ σίγουρο μηχανικὸ ἐμπόδιο. Αὐτὸ τὸν ἐμποδίζει ἀποτελεσματικώτερα, ἀπὸ τὸ νὰ σπάζη, νὰ ξεριζώνη, νὰ ἐξατμίζη, νὰ παγώνη, νὰ ξεραίνη καὶ νὰ θανατώνη φυτὰ καὶ ζῶα. Οἱ γεωργοὶ μας τὸ ξέρουν αὐτὸ καλὰ καὶ γι' αὐτὸ

θυσιάζουν ἕκτασι ἀπ' τὰ χωράφια, ἢ τ' ἀμπέλια, ἢ τὰ μπουστάνια τους, γιὰ νὰ φυτέψουν κατὰ τὸ βορρᾶ καὶ τὴ δύση, πυκνὲς σειρὲς κυπαρίσσια, ἢ καδάκια. Κάνουν ἀνταπεμικὸ φράχτη.

Ἀκόμα καὶ στὶς ἠλεκτρικὲς ἐκκενώσεις καὶ στὴν παραγωγή ἀτμοσφαιρικοῦ ὄζοντος ἔχει μεγάλη ἐπίδρασι τὸ δάσος.

Ἀλλὰ καὶ ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀέρας τοῦ δάσους, ὅπως ἀπέδειξαν πειράματα καὶ παρατηρήσεις, εἶναι καθαρότερος, γιὰτὶ τὸ δάσος ἀποτελεῖ τὸ καλύτερο φίλτρο του. Ἡ σκόνη λείπει τελείως καὶ οἱ μικροοργανισμοὶ εἶναι ἐλάχιστοι, γιὰτὶ ἐκτὸς ἀπ' τὸ φύλλωμα, καὶ τὸ ἔδαφος ἐνεργεῖ μὲ τὶς ὀξίνες ἀντιδράσεις του καὶ τοὺς καταστρέφει. Ὁ ἀέρας τοῦ δάσους εἶναι καθαρισμένος καὶ ἀπὸ βλαβεροὺς μικροοργανισμοὺς καὶ ἀνόργανα αἰωρήματα, τὸ μῆκος καὶ οἱ διακυμάνσεις τῆς μέσης ἐτήσιας καὶ ἡμερησίας θερμοκρασίας εἶναι μικρότερες, ἢ ταχύτης, ἢ πίεσις καὶ οἱ ἀπότομες μεταβολὲς τῶν ἀνέμων ἐλαττώνονται καὶ μηδενίζονται. Πλὴν αὐτῶν, ὁ ἄνθρωπος εὐχαριστεῖται καὶ χαίρεται μέσα σ' ἓνα τόσο ὠραῖο φυσικὸ περιβάλλον, ξαλαφρώνεται ἀπ' τὶς στεναχώριες καὶ τὴν ψυχικὴ του κατάπτωση καὶ πέρνει θάρρος. Γιὰ ὅλους τοὺς λόγους αὐτοὺς, τὸ δάσος εἶναι τὸ πιὸ ὑγιεινὸ περιβάλλον. Καὶ ποῖον ἄρρωστο δὲν ἔστειλαν στὸ δάσος οἱ γιανοί!

Σὲ βαλτώδη ἐδάφη καὶ περιοχὲς ποὺ ἡ ἐλονοσία θερίζει ἀκούραστα ψυχὲς χιλιάδων δυστυχισμένων ὑπάρξεων, εἴτε ἄμεσα εἴτε ἔμμεσα, ἓνα σπουδαιότατο στοιχεῖο γιὰ τὴ σωτηρία τοῦ κόσμου, εἶναι ἡ ἀναδάσωσις. Τὰ δένδρα πέρνουν ἀπ' τὸ ἔδαφος, μὲ τὶς ρίζες τους, τὸ νερὸ καὶ τὸ διανέμουν σκορπώντας το στὴν ἀτμόσφαιρα, ὅπου κάνει τοὺς ὑδρατμοὺς ποὺ μᾶς γίνονται νερὸ ὠφέλιμο. Ἐπίσης μαζεύουν στὶς κόμης τους τὰ κουνούπια καὶ δὲν μᾶς πειράζουν πολὺ.

Παραδείγματα αἰσθητῶν ὑγιεινῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ δάσους ἔχουμε ἄφθονα.

Μετὰ τὴν καταστροφὴ τῶν δασῶν τῆς Νοτίου Καρολίνας θροιάστηκε ἡ ἐλονοσία, φυτεῖες δὲ ἀπὸ εὐκαλύπτους κοντὰ στὴ Ρώμη, ἔσωσαν ὀλόκληρη τὴν περιοχὴ ἀπ' τοὺς πυρετοὺς. Οἱ ἐπιστήμονες, ἀπὸ πολλὰ χρόνια ὀνειρεύονται τὴ δάσωση τῶν στεπῶν γιὰ τὸ ἴδιο σκοπὸ, στὴ Γασκὼν καὶ στὴ Σουλὼν τῆς Γαλλίας ἔχει παρατηρηθῆ φανερωτὰ ἐξυγίανση μετὰ τὴν ἀναδάσωσή τους. Τῆς Σουλὼν ὁ πληθυσμὸς αὐξήθηκε κατὰ 22,5%. Στὸ Ἀλγέρι ἡ θνησιμότης ἀπ' τὴν ἐλονοσία ἐλαττώθηκε ἀπ' τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀναδάσωσης, ἀπὸ 30% ποὺ ἦταν πρῶτα, μόνον σὲ 3%. Ἐχει ἀποδειχθῆ ὅτι καὶ κατὰ τῆς χολέρας ἐπιδρᾶ τὸ δάσος.

Τὸ δάσος εἶναι πηγὴ τῆς ζωῆς. Ἄν εἶχαμε περισσότερα δάση, στὰ τόσα καλὰ στοιχεῖα ποὺ χαρακτηρίζουν τὴ ράτσα μας, θὰ εἶχαμε τὴν ὑγεία, τὴν ἀντοχὴ, τὴ δύναμη, θὰ εἴμασταν εὐτυχέστεροι.

ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ

**Ἡ γνῶσις τῶν ἀπαραιτήτων πρώτων
βοηθειῶν εἶναι καθῆκον κάθε ἀνθρώπου.**

Ἡ Ἐγκυκλοπαίδεια τοῦ «Φρουροῦ
τῆς Ὑγείας» θὰ σᾶς κατατοπίσῃ γιὰ
κάθε περίπτωση ποὺ ἔχει ἀνάγκη
προσφορὰς πρώτων βοηθειῶν. Ἐτσι
ὁ καθένας σας ὅταν θελήσῃ νὰ τὶς
μελετήσῃ καλά, θὰ ξέρῃ τί νὰ κάνῃ.

ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ

Όλοι άσφαλώς ξέρουμε ότι σε όλες τις περιπτώσεις άτυχημάτων και στις όξειες καταστάσεις τών διαφόρων παθήσεων, καθώς επίσης και στα όξεία και επικίνδυνα συμπτώματα μιās άσθeneίας, ύπάρχει ένα προκαταρκτικό στάδιο θεραπείας αυτό που όλοι λέμε πρώτες βοήθειες.

Είναι άπαραίητο όλοι να ξέρουμε καλά τί πρέπει να κάνουμε σε ένα σωρό επείγουσες περιπτώσεις μικρών ή μεγάλων διαταραχών τής υγείας μας.

Η γνώσις τών άπαραιτήτων πρώτων βοηθειών είναι καθήκον κάθε ανθρώπου. Είναι πολλές χιλιάδες τα θύματα τών διαφόρων άτυχημάτων. Έχει δέ άποδειχθή πώς μεταξύ προσώπων τα όποια έχουν διδαχθή πρώτες βοήθειες τα άτυχήματα είναι πολύ όλιγώτερα και όχι σοβαρά.

Αυτό γίνεται π.χ. σ' ένα εργοστάσιο που οι εργάτες έχουν διδαχθή τους κινδύνους που διατρέχουν, τα προφυλακτικά μέτρα και τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωσι άτυχήματος.

Όταν λέμε πρώτες βοήθειες, έννούμε την άμεσο και προσωρινή θεραπεία την όποία παρέχουμε σ' έναν άνθρωπο εις περίπτωσιν άτυχήματος ή ξαφνικής άρρώστειας έως ότου έλθει ο γιατρός.

Η ώρα που περνάει ώσπου να έρθη ο γιατρός σε μιá περίπτωσι άτυχήματος, μπορεί να είναι μικρή, αλλά μπορεί να είναι και μεγάλη. Αυτό έξαρτάται από την άπόσταση και τα μέσα συγκοινωνίας.

Εμείς ύποθέτουμε ότι ο γιατρός πρόκειται να φθάση μέσα σε 5—10 λεπτά τής ώρας. Σ' αυτά τα λίγα λεπτά, αν ξέρουμε τί πρέπει να κάνουμε και ενεργήσουμε με προσοχή και ψυχραιμία άσφαλώς θα σώσουμε τον άνθρωπό μας και από το σοβαρότερο περιστατικό.

Η γνώσις τών πρώτων βοηθειών έχει πολλούς σκοπούς.

Πρωτ' απ' όλα σκοπό έχει να προλαμβάνει τα άτυχήματα, πράγμα που θα κατωρθωθή μόνον όταν σε κάθε δουλειά δίνουμε την προσοχή που πρέπει.

Άλλος σκοπός τών πρώτων βοηθειών είναι να μπορούμε να καταλάβουμε τί περίπου συμβαίνει στον παθόντα και το κυριώτερο, να κάνουμε εκείνο που πρέπει και όταν πρέπει.

Άπαραίητος και βασική προϋπόθεσις για την παροχή τών πρώτων βοηθειών, είναι ή διατήρησις τής ψυχραιμίας μας. Μόνον όταν δεν χάσουμε την ψυχραιμία μας, θα μορέσουμε να βοηθήσουμε θετικά τον παθόντα. Τότε μόνον θα μπορούμε να άντιληφθούμε γρήγορα και άλάνθαστα τί συμβαίνει και να κάνουμε ότι πρέπει.

Το να θάλουμε τις φωνές καλώντας άλλους εις βοήθεια, έχει δύο κακά άποτελέσματα. Πρώτον χάνουμε πολύτιμο χρόνο κι' ύστερα, μεταδίδουμε το φόβο μας και το πανικό μας στον παθόντα ό όποιος εκείνη την ώρα έχει άνάγκη θάρρους και περιθάψεως.

Έκείνος που σπεύδει να δώση πρώτες βοήθειες σ' έναν άνθρωπο, πρέπει να ενεργήση ψυχραιμα και με άπόλυτη πίστη στις γνώσεις του. Γι' αυτό, έφ' όσον ξέρει τί πρέπει να κάνει, κύριο μέλημά του είναι να κλήση τ' αύτιά του στις ύποδείξεις τών άλλων που μόνον ή περιέργεια τους έφερε ως

τόν τόπο του άτυχήματος. Άλλά και όταν άκόμα οι περίεργοι πούν κάτι σωστό ίσως να μην έχη έρθη ή σειρά του να γίνη.

Όλες μας οι ενέργειες με την καθορισμένη σειρά τους πρέπει να γίνονται μεθοδικά χωρίς παρεμβάσεις άλλων.

Λ Υ Π Ο Θ Υ Μ Ι Α

Άφου έξηγήσαμε τις γενικές άρχές των πρώτων βοηθειών αρχίζουμε μιιά— μιιά τις περιπτώσεις που χρειάζονται τις βοήθειες κάνοντας άρχή από κάτι πολύ γνωστό, την λιποθυμία.

Ή λιποθυμία είναι μιιά κατάσταση που όφείλεται στην κακή αίμάτωση ή την διακοπήν της αίματώσεως του έγκεφάλου. Δηλαδή για πολύ λίγο, 8-10 δευτερόλεπτα της ώρας ή και λιγώτερο δέν πηγαίνει ή κανονική ποσότης αίματος στον έγκεφαλο.

Οι αίτίες που μπορούν να προκαλέσουν την μικρή προσωρινή αυτή διακοπή της κανονικής αίματώσεως του έγκεφάλου, είναι πολύ γνωστές οι περισσότερες. Οι συγκινήσεις χαράς ή λύπης, ο φόβος, ο πόνος, ή πείνα, ή κούρασις, ή διαμονή μας σε κλειστό χώρο όπου υπάρχει συνωστισμός κλπ.

Έκτός αυτών όμως, υπάρχουν άτομα που λιποθυμούν μόλις δούν λίγο αίμα ή μιάν ένεσι που γίνεται σ' έναν άλλον.

Υπάρχουν περιπτώσεις που μπορούμε να προλάβουμε την λιποθυμία όπως π.χ. κατά την περιποίηση ενός τραύματος έστω και του ελάχιστου. Έπειδή ένας τραυματισμένος εύκολα μπορεί να λιποθυμήσει πρέπει έμεις που θα του δίνουμε τις πρώτες βοήθειες να τον ξαπλώσουμε άμέσως χωρίς μαξιλάρι και να μη του έπιτρέπουμε να κοιτάξη τα τραύματά του. Ένας ξαπλωμένος ποτέ δέν λιποθυμάει, έκτός ειδικών περιπτώσεων.

Στην λιποθυμία το πρόσωπο είναι ώχρο και συνήθως το μέτωπο ιδρωμένο.

Όταν βρεθήτε μπροστά σ' έναν λιπόθυμο άμέσως να τον ξαπλώσετε χωρίς μαξιλάρι. Άκόμα καλύτερα είναι να σηκώσετε τα πόδια του είτε βάζοντας μαξιλάρια από κάτω, είτε σηκώνοντας το κρεβάτι του, από το μέρος των ποδιών στηρίζοντάς το σε μιιά καρέκλα ή όπου άλλου μπορείτε. Έτσι όταν το κεφάλι είναι πιό χαμηλά θα συνέλθη πολύ εύκολώτερα.

Άνοιξτε του άμέσως κάθε τί που τον πιέζει όπως π.χ. τή γραβάτα, το στηθόδεσμο, τή ζώνη, τις καλτσοδέτες κ.λ.π.

Δόστε του να μυρίση ύγρη άμμωνία.

Ραντίστε του το πρόσωπο με κρύο νερό και αν ξέρετε και μπορείτε κάντε του μιιά ένεσι καρδιοτονωτική.

Δέν έπιτρέπεται να του δώσετε να πιή τίποτε άπολύτως έφ' όσον δέν έχει τις αισθήσεις του. Μόνον όταν αρχίζει να συνέρχεται ο λιπόθυμος μπορεί να πιή δύο έως τρεις γουλιές νερό.

ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΡΑΝΙΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΕΙΣΙΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Ίσχυρὸν κτύπημα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς ἢ πτώσις, καθ' ἣν ἡ κεφαλὴ προσέκρουσε ἐπὶ σκληροῦ ἀντικειμένου, δύναται νὰ παρακαλέσῃ: α) Κάταγμα τοῦ κρανίου κατὰ τὸ ὁποῖον τὸ ὄστον ραγίζει καὶ παρουσιάζει πολλὰς σχισμάς, κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον εὐθείας, χωρὶς ὅμως κανένα σπασμένον ὄστου νὰ κατευθύνεται πρὸς τὸν ἐγκέφαλον. β) Κάταγμα καλούμενον πιέζον, τὸ ὁποῖον συμβαίνει ὅταν τεμάχια τοῦ σπασμένου ὄστου κατευθύνονται πρὸς τὸν ἐγκέφαλον. γ) Μωλωπισμὸν τοῦ ἐγκεφάλου μὲ ἀποτέλεσμα οἴδημα τῶν ἐγκεφαλικῶν ἰστῶν, καὶ πολλάκις θλάσις (σπάσιμο) τῶν αἰμοφόρων ἀγγείων. Ἡ κατάστασις αὕτη καλεῖται κοινῶς διάσεισις τοῦ ἐγκεφάλου.

Εὐτυχῶς, τὰ «πιέζοντα» αὐτὰ κατάγματα παρουσιάζονται μόνον εἰς ἐλαχίστας περιπτώσεις.

Ἐὰν κατόπιν ἀτυχήματος, κατὰ τὸ ὁποῖον ὁ πάσχων ὑπέστη σωματικὰς βλάβας, ἐπακολουθήσῃ ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων, αὕτη συνήθως ὀφείλεται εἰς τραυματισμὸν τῆς κεφαλῆς. Μὴ προσπαθήσετε νὰ κάμετε τὴν διάγνωσιν μεταξὺ κατάγματος τοῦ κρανίου καὶ ἐγκεφαλικῆς διασείσεως. Τοῦτο δὲν εἶναι εὐκόλον νὰ γίνῃ εἰς τὸν τόπον τοῦ ἀτυχήματος, οὐδεμίαν δὲ σημασίαν ἔχει τοῦτο ἀπὸ ἀπόψεως θεραπείας. Μᾶλλον νὰ θεωρεῖτε ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις ὡς σοβαροὺς τραυματισμοὺς τῆς κεφαλῆς.

Οὐδένα τραυματισμὸν τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ θεωροῦμεν ὡς ἀσήμαντον, καθότι πολὺ συχνὰ τὰ ἐπακολουθοῦντα σοβαρὰ συμπτώματα δὲν παρουσιάζονται παρὰ μετὰ πάροδον ἀρκετῶν ὥρων. Οἷοσδήποτε ὑπέστη σοβαρὸν κτύπημα ἢ ἀπώλεσε τὰς αἰσθήσεις του ἔστω καὶ δι' ὀλίγον χρονικὸν διάστημα, πρέπει νὰ μὴ ἐνοχληθῇ μέχρις ὅτου ἐξετασθῇ ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ. Τὰ συμπτώματα ποικίλουν πολὺ, πολλάκις δὲ πάσχοντες οἱ ὁποῖοι ἀρχικῶς παρουσίασαν ἐλαφρὰ φαινομενικῶς συμπτώματα, ἀργότερα, εἶχαν σοβαρώτατα φαινόμενα ἐκ πίεσεως ἐξασκουμένης ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου. Ὅλοι αἱ ἀμφίβολοι περιπτώσεις πρέπει νὰ τύχουν τῆς ἰδίας ἀκριβῶς θεραπείας μὲ ἐκείνην ἢ ὁποῖα ἐπιβάλλεται εἰς τὰ πραγματικὰ κατάγματα τοῦ κρανίου.

Πιθανὸν νὰ ὑπάρχη πρίξιμο ἢ κάποια τομὴ εἰς τὴν κεφαλὴν.

Ὁ πάσχων πιθανὸν νὰ διατηρῇ ἢ νὰ ἔχη χάσῃ τὰς αἰσθήσεις του.

Ἡ μιὰ κόρη τοῦ ματιοῦ πιθανὸν νὰ εἶναι μεγαλυτέρα τῆς ἄλλης. Ἡ ἀνισοκορία αὕτη, ἐὰν ὑπάρχει, προδίδει ἐγκεφαλικὴν βλάβην.

Πιθανὸν νὰ ὑπάρχη αἱμοραγία ἀπὸ τὸ ἓνα ἢ καὶ ἀπὸ τὰ δύο αὐτιά. Τοῦτο εἶναι ἀσφαλὲς σημεῖον κατάγματος τῆς βάσεως τοῦ κρανίου. Ἐπίσης, δυνατὸν νὰ ὑπάρχη αἱμοραγία τῆς μύτης καὶ τοῦ στόματος.

Τὸ πρόσωπον πιθανὸν νὰ εἶναι ὑπεραιμικὸν (κόκκινο), φυσιολογικὸν ἢ ὠχρὸν, ἀναλόγως τῆς βλάβης τὴν ὁποίαν ὑπέστη ὁ ἐγκέφαλος.

Ὁ σφυγμὸς πιθανὸν νὰ εἶναι ταχὺς καὶ ἀσθενής, κανονικὸς ἢ, βραδὺς καὶ ἰσχυρὸς, ἀναλόγως καὶ πάλιν πρὸς τὴν ὑπάρχουσαν ἐσωτερικὴν βλάβην.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ. Ἀφίσατε τὸν πάσχοντα ξαπλωμένον. Ὑψώσατε ἐλαφρῶς τὴν κεφαλὴν ἐὰν τὸ πρόσωπον ἔχει τὸ κανθινικὸν του ἢ κόκκινο χρῶμα, ἀφίσατέ το ὅμως χαμηλὰ ἐὰν τὸ πρόσωπο εἶναι ὠχρὸν. Ἐὰν εἶναι ἀνάγκη, μετακινήσατε αὐτὸν μόνον ξαπλωμένον καὶ πολὺ προσεκτικὰ. Ἀποφύγετε δὲ κάθε μὴ ἀπολύτως ἀναγκαῖον χειρισμὸν.

Τοποθετήσατε κύστιν πάγου ἢ ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς του.
Μὴ τοῦ δίδεται διεγερτικά.

Διατηρήσατε τὸν πάσχοντα ζεστόν.

Τὰ τραύματα τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ περιποιηθῆτε καθ' ὄν τρόπον θὰ περιγράψωμεν προσεχῶς εἰς τὸ περὶ τραυμάτων κεφάλαιον.

Προσέξατε μόνον νὰ μὴ δεθῆ ὁ κόμπος ἐπάνω εἰς τὴν πληγὴν καὶ μὴ ἐξασκηθῆ πίεσις ἐπὶ τῆς πληγῆς. Διότι τοῦτο πράττοντες, πιθονὸν νὰ σπρώξετε θραύσματα τοῦ σπασμένου ὀστού πρὸς τὸν ἐγκέφαλον. Ἐὰν ἐν τούτοις ὁ πάσχων ἔχει σοβαρὰν αἱμοραγίαν, τότε μικρὰ δόσις πίεσεως πρέπει νὰ ἐξασκηθῆ ἐπὶ τῆς γάζας καὶ τοῦ ἐπιδέσμου.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΤΗΣ ΡΙΝΟΣ

Ἡ αἱμορραγία τῆς ρινὸς ἢ ἐπίσταξις εἶναι ἐν ἀπὸ τὰ συνηθέστερα παθήματα, τὰ ὁποῖα παρουσιάζονται εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀπροόπτως. Αὕτῃ δύναται νὰ συμβῆ ὅπου καὶ ἂν εὐρισκόμεθα· εἰς τὸν δρόμον, εἰς τὴν κατοικίαν μας εἰς τὸ σχολεῖον, εἰς τὸ θέατρον, εἰς διαφόρους τόπους διασκεδάσεων, εἰς τὰ ταξείδια καὶ τὴν ἐξοχὴν ἢ εἰς μέρη ὅπου δὲν ὑπάρχουσι φάρμακα οὔτε εὐρίσκεται πρόχειρος ἰατρός. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον καλὸν εἶναι νὰ γνωρίζωμεν τὰ ἀπλούστερα μέσα, τὰ ὁποῖα ἐφαρμόζονται εἰς τοιαύτας περιστάσεις, διὰ νὰ μεταχειριζώμεθα αὐτὰ ὡς αἰσθητὴν ἀνάγκη.

Τὰ αἷτια τῆς ρινορραγίας εἶναι ἐξωτερικῆς ἢ ἐσωτερικῆς φύσεως. Εἰς τὰ πρῶτα ἀνήκουν αἱ κακώσεις, κτυπήματα καὶ οἱ τραυματισμοί· τὰ δεύτερα ὀφείλονται εἰς ἰδιάζουσαν τοῦ ὀργανισμοῦ διάθεσιν καὶ εἰς διαφόρους παθολογικὰς καταστάσεις. Ὅποιαδήποτε ὅμως καὶ ἂν εἶναι ἡ ἀφορμὴ τῆς ἐπίσταξεως, τὰ πρόχειρα βοηθήματα, τὰ ὁποῖα ἐφαρμόζομεν πρὸς κατάπαυσιν αὐτῆς, εἶναι πάντοτε τὰ ἴδια.

Αἱ πρῶται βοηθῆσαι εἰς τὴν αἱμορραγίαν τῆς ρινὸς μᾶς παρέχουσι συνήθως μεγάλας ὑπηρεσίας, διότι μὲ τὰ πρόχειρα αὐτὰ μέσα, ἂν μὲν ἡ ἐπίσταξις εἶναι ἐλαφρὰ, κατωρθώνομεν ἐντὸς ὀλίγου χρόνου νὰ σταματήσωμεν τὸ αἷμα· ἂν δὲ πάλιν ἡ αἱμορραγία εἶναι ἄφθονος, ἐπιτυχάνομεν νὰ ἐλαττώσωμεν αὐτὴν καὶ νὰ ἀνακουφίσωμεν ὀλίγον τὸν πάσχοντα, ἕως ὅτου ἔλθῃ ὁ ἰατρός, ὁ ὁποῖος εἰς τοιαύτας περιστάσεις πρέπει νὰ προσκαλῆται ἀμέσως.

Τὰ ἀπλούστερα αἱμοστατικὰ μέσα εἶναι δύο εἰδῶν α) ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα μεταχειρίζεται ὁ λαός, καὶ ἐκ παραδόσεως θεωρεῖ ὡς ὠφέλιμα καὶ β) ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα παραδέχεται ἡ ἐπιστήμη, ἀφοῦ προηγουμένως τὰ ἐδοκίμασε καὶ εὗρεν ὅτι εἶναι πράγματι ἀποτελεσματικά.

Μεταξὺ τῶν πρῶτων ὑπάρχουσι μερικά, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουσι καμμίαν σημασίαν, διότι οὔτε ὠφέλειαν οὔτε βλάβην προξενοῦν. Ἡ καλὴ ἰδέα ἢ ὁποῖα ἐπικρατεῖ περὶ αὐτῶν παρὰ τῷ λαῷ προέρχεται ἐκ τοῦ ὅτι πολλὰς φορὰς συμβαίνει μιὰ ἐλαφρὰ αἱμορραγία νὰ σταματήσῃ μόνη, κατόπιν δὲ τὸ ἀποτέλεσμα αὐτὸ ἀποδίδεται εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῆς δῆθεν θεραπείας.

Τοιαῦτα ἀβλαβῆ μὲν, ἀλλὰ καὶ ἀνωφελῆ συνάμα μέσα εἶναι τὰ ἑξῆς :

Ιον) Παραγγέλλεται εἰς τὸν πάσχοντα νὰ ὑψώσῃ ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς του τὴν χεῖραν ἐκείνην, ἢ ὁποῖα ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὸν αἱμορροῦντα ῥῶθωνα (δεξιὸν ἢ ἀριστερόν).

2ον) Τίθενται εἰς τὸν αὐχένα ἢ εἰς τὴν ράχην αὐτοῦ διάφορα ψυχρὰ ἀντικείμενα καὶ μάλιστα ἓνα μεγάλο κλειδίον, τὸ ὁποῖον ἀφίνεται ἕως ὅτου παύσῃ ἡ αἱμορραγία.

3ον) Ἐφαρμόζονται ἐπὶ τοῦ στήθους μερικὰ τεμάχια πάγου ἢ θέτονται αὐτὰ εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος καὶ ὄχι εἰς τὸν τόπον τῆς αἱμορραγίας.

Ἐκτὸς τῶν μέσων αὐτῶν ὁ λαὸς μεταχειρίζεται καὶ πολλὰ φάρμακα, τὰ ὁποῖα ἡμεῖς πρέπει νὰ ἀποφεύγομεν, διότι εἶναι βλαβερὰ καὶ ἐπικίνδυνα. Ἰδίως μεγάλη χρῆσις γίνεται τῆς στυπτηρίας, τῆς ταννίνης καὶ τοῦ ὑπερχλωριούχου σιδήρου.

Αἱ οὐσίαι αὐταί, καὶ μὲν ἔχουσι τὴν ἰδιώτητα νὰ καταπαύωσιν τὴν ροὴν τοῦ αἵματος, συνάμα ὅμως ἐρεθίζουν κάποτε τὴν μεμβράνην, ἢ ὁποῖα καλύπτει ἐσωτερικῶς τὴν ρίνα, ἐπιφέρουσι δὲ φλόγωσιν αὐτῆς καὶ ἄλλας σοβαρὰς βλάβας, τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα δὲν εἶναι βεβαίως εὐχάριστα.

Ἐπιστημονικῶς δυνάμεθα ἐκ τοῦ προχείρου νὰ βοηθήσωμεν τὸ ἄτομον τὸ παθὸν ἐξ αἱμορραγίας τῆς ρινὸς κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον:

1ο) Πιέζομεν μὲ τὸ δάκτυλον τὸ πτερύγιον τῆς ρινὸς πρὸς τὸ διάφραγμα καὶ οὕτω κλείομεν τὸν ρῶθνα, ἀπὸ τὸν ὁποῖον τρέχει αἷμα. Εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν κρατοῦμεν τὴν χεῖρα μας ἐπὶ 5' ἕως 10' λεπτὰ τῆς ὥρας. Ἐὰν παρατηρήσωμεν ὅτι ἡ αἱμορραγία ἐξακολουθεῖ, δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα νὰ ροφήσῃ διὰ τῆς ρινὸς ψυχρὸν καὶ καθαρὸν ὕδωρ, ἢ ἀναμεμιγμένον μὲ ὀλίγον ὄξος ἢ κωπὸν λεμόνιον ἐπιθέτομεν δὲ ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ τῆς ρινὸς αὐτοῦ πανιὰ βρεγμένα μὲ ψυχρὸν ὕδωρ τὰ ὁποῖα ἀνανεώνομεν συχνάκις διὰ νὰ μὴ ζεσταίνωνται.

2ον) Ἀφοῦ ἐφαρμόσωμεν τὰ ἀπλούστερα αὐτὰ μέσα καὶ ἴδωμεν ὅτι ἡ αἱμορραγία δὲν παύει, καταφεύγομεν εἰς τὰ πρόχειρα καὶ ἐντελῶς ἀθῶα αἰμοστατικά φάρμακα, τὰ ὁποῖα δυνάμεθα νὰ εὔρωμεν εὐκόλως.

Ἐπὶ τεμαχίου βάμβακος χύνομεν ὀλίγην ποσότητα αἰθέρος καὶ κατόπιν εἰσάγωμεν αὐτὸ εἰς τὸ ἄκρον τοῦ μυκτῆρος. Ὁ αἰθὴρ ἐξατμιζόμενος παράγει ψύχος, τὸ ὁποῖον συστέλλει καὶ συντελεῖ εἰς τὴν παύσιν τῆς αἱμορραγίας.

Ἐπίσης καλὸν φάρμακον εἶναι ἡ ἀντιπυρίνη, ἢ ὁποῖα ἐπιφέρει ταχεῖαν καὶ διαρκῆ αἰμόστασιν, χωρὶς νὰ προξενῇ καμμίαν βλάβην. Αὐτὴν τὴν μεταχειρίζομεθα ὡς ἐξῆς: διαλύομεν δύο γραμμάρια ἀντιπυρίνης εἰς 25 γραμ. ὕδατος καὶ ἐκ τοῦ ὑγροῦ τούτου δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα νὰ ροφήσῃ μερικὰς φορὰς διὰ τῆς ρινὸς ἢ καλλίτερον ἐμβαπτίζομεν ἐντὸς τῆς διαλύσεως τεμάχιον βάμβακος τὸ ὁποῖον εἰσάγομεν εἰς τὸν αἱμορροῦντα ρῶθνα, ὄχι ὅμως πολὺ βαθέως. Ἐννοεῖται ὅτι τὸ βαμβάκι τὸ ὁποῖον μεταχειρίζομεθα, πρέπει πάντοτε νὰ εἶναι καθαρὸν.

Καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς αἱμορραγίας ὁ πάσχων πρέπει νὰ κρατῇ τὴν κεφαλὴν κεκλιμένην ἐμπρὸς διὰ νὰ μὴ τρέχῃ στὸν φάρυγγα τὸ αἷμα.

ΗΛΙΑΣΙΣ - ΘΕΡΜΟΠΛΗΣΙΑ

Ὅταν ἐκτιθέμεθα εἰς ὑπερβολικὴν θερμότητα, διατρέχομεν τὸν κίνδυνον νὰ πάθωμεν μίαν ἀπὸ τὰς τρεῖς σαφῶς καθωρισμένας αὐτὰς καταστάσεις: τὴν ἡλίασιν, τὴν θερμοπληξίαν, ἢ τὰς ὀδυνηρὰς μυϊκὰς καταστάσεις.

Τὰ πρόσωπα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα δύνανται σοβαρώτερον νὰ πάθουν ἀπὸ ὑψηλὴν θερμότητα, εἶναι τὰ πάσχοντα ἀπὸ οἰανδήποτε γενικὴν νόσον, τὰ πολὺ νέα, ἡλικιωμένα, οἱ παχύσαρκοι καὶ ἄλκοολικοί.

Π ρ ο φ ὕ λ α ξ ι ς : Ὁ κυριώτερος τρόπος, διὰ τοῦ ὁποίου ἕνας ἄνθρωπος ποὺ ἐργάζεται εἰς ὑπερβολικὰ θερμὸν μέρος δύνανται νὰ διατηρήσῃ τὴν θερμοκρασίαν του ἐντὸς τῶν κανονικῶν ὁρίων, εἶναι ἡ ἐφίδρωσις. Διὰ νὰ ἐξακολουθήσῃ ὁμοῦς ἡ ἐφίδρωσις εἶναι ἀπαραίτητον νὰ πίνῃ οὗτος ἀφθονον ποσότητα νεροῦ. Πολλὲς φορές 12 ἕως 15 ποτήρια τὴν ἡμέραν. Ἡ ἀφθονος ὁμοῦς ἐφίδρωσις ἀφαιρεῖ ἀπὸ τὸν ὄργανισμὸν μεγάλην ποσότητα ἁλατος. Ἡ ἀπώλεια αὕτη τοῦ ἁλατος εἶναι ἡ κυριώτερα αἰτία τῆς θερμοπληξίας, ἢ τῶν ὀδυνηρῶν συσπάσεων. Εἶναι δὲ πιθανώτατον ὅτι τὴν ἰδίαν σχεδὸν σημασίαν ἔχει ἡ ἀπώλεια τοῦ ἁλατος καὶ εἰς τὴν ἡλίαν. Εἰς τοῦτο ἐπίσης ὀφείλεται ἡ παρουσία πολλῶν μυϊκῶν συσπάσεων, τὰς ὁποίας παθαίνουν οἱ ἄθληται ὅταν πρωταρχίζουν νὰ γυμνάζωνται. Ἐπομένως, εἰς τὰς τοιαύτας περιπτώσεις, τὸ ἄλατι πρέπει νὰ λαμβάνεται εἰς μεγάλας ποσότητας μὲ τὴν τροφήν καὶ τὸ νερό. Ἡ συνήθης δόσις εἶναι ἕνα κουταλάκι ὄχι πολὺ γεμάτο σὲ ἕνα λίτρο νερό, ἢ ἕνα δισκίον ἑνὸς γραμματίου ἁλατος σὲ κάθε ποτήρι νερό. Πολλὰ βιομηχανικὰ ἐπιχειρήσεις ἐφοδιάζουν τοὺς ἐργαζομένους εἰς ὑψηλὴν θερμοκρασίαν μὲ τοιαῦτα δισκία ἁλατος καὶ μὲ τὴν ὑπόδειξιν νὰ παίρνουν ἕνα μὲ κάθε ποτήρι νερό καθ' ὅλον τὸ διάστημα ποὺ ἐργάζονται εἰς τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν! Τοῦτο ἀπεδείχθη ἀποτελεσματικώτατον. Ὁ ἰδρὼς κρυώνει μόνον ἐφ' ὅσον ἐξατμίζεται. Ἐπομένως, πρέπει οἱ οὕτως ἐργαζόμενοι νὰ φοροῦν καὶ φαρδύα ρούχα, ἢ νὰ εἶναι σχεδὸν γυμνοί. Ἡ ἔκθεσις αὐτῶν εἰς ρεῦμα ἀέρος προερχομένου ἀπὸ ἀνεμιστήρας ἢ ἀνοικτὰ παράθυρα βοηθεῖ τὴν ἐξάτμισιν καὶ τὴν ἐλάττωσιν τῆς θερμότητος.

Ἡ παραγωγή θερμότητος ὑπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ σώματος πρέπει νὰ ἐλαττωθῇ εἰς τὸ ἐλάχιστον. Τοῦτο ὑποβοηθεῖται διὰ τῆς χρησιμοποίησεως ἐλαφρᾶς εὐπέπτου καὶ μικρᾶς ποσότητος τροφῆς, καὶ διὰ τῆς ἀποφυγῆς λιπαρῶν τροφῶν. Ἐπίσης διὰ τῆς ἐλαττώσεως τῶν πρωτεϊνῶν, ὅπως π.χ. τοῦ κρέατος καὶ τῶν αἰγῶν. Οἱ χυμοὶ τῶν φρούτων (πορτοκαλλάδα, λεμονάδα κ.λ.π.) εἶναι πολὺ χρήσιμοι. Ἐπίσης ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια πρέπει νὰ ἐλαττώνεται κατὰ τὰ διαστήματα ποὺ κάνει ζέστη. Ἡ δὲ ἐργασία νὰ ἐκτελῆται κατὰ τὰς ὀλιγώτερον θερμὰς ὥρας τῆς ἡμέρας. Ἐὰν κάποιος ἐργασία πρέπει νὰ τελειώσῃ, καίτοι ὁ καιρὸς εἶναι ὑπερβολικὰ ζεστός, αἱ περίοδοι τῆς ἐργασίας πρέπει νὰ εἶναι συντομώτεροι ἢ νὰ ἐναλλάσσονται μὲ περιόδους ἀναπαύσεως. Πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν νὰ ἐκτιθέμεθα εἰς τὴν ἄμεσον ἐπίδρασιν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Ἡ ἐπίδρασις ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τῶν ὑπεριωδῶν καὶ τῶν ὀρατῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνος.

Ὁ μηχανισμὸς ὁ ρυθμίζων τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος πρέπει νὰ προφυλάγεται ἐπίσης διὰ τῆς ἀποφυγῆς ἢ τοῦλάχιστον τῆς ἐλαττώσεως εἰς ποσότητα τῶν ἄλκοολικῶν (οἴνοπνευματωδῶν) ποτῶν, καφῆ τσαγιοῦ καὶ καπνοῦ.

Ἡ λ ί α σ ι ς

Ἡ κατάστασις αὕτη δύναται νὰ προέλθῃ καὶ ἐκ τῆς ἀπ' εὐθείας ἐπιδράσεως τῶν ἡλιακῶν ἢ καὶ ἐξ ὑπερβολικῆς θερμότητος. Εὐθύς ὡς αἰσθανθῆτε κάποιον ἀπὸ τὰ συμπτώματα τὰ ὁποῖα ἀναφέρομεν παρακάτω, πρέπει,

να αναζητήσετε άμέσως ένα δροσερόν μέρος πρὸς ανάπαυσιν. Ὅσοι ἔχουν πάθη κάποτε ἡλίασιν, εἶναι συνήθως καὶ οἱ ὀλιγώτερον δυνάμενοι νὰ ὑποφέρουν τὰς ἡλιακὰς ἀκτῖνας καὶ πρέπει νὰ προσέχουν ἰδιαιτέρως.

Συμπτώματα: Τὰ πρῶτα σημεῖα εἶναι συνήθως πονοκέφαλος, ζάλη, πίεσις καὶ ξηρότης τοῦ στόματος καὶ τοῦ δέρματος. Τὰ συμπτώματα ταῦτα ἐμφανίζονται κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐπιδράσεως τῆς θερμότητος. Πολλὸ γρήγορα ἐπακολουθεῖ ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων. Εἰκοσιπέντε ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν τῶν περιπτώσεων αἱ ὁποῖαι εἰσέρχονται εἰς τὰ νοσοκομεῖ εἶναι θανατηφόροι.

Τὸ δέριμα εἶναι θερμὸν καὶ ξηρόν, ἐνῶ τὸ πρόσωπον εἶναι ἐξέρυθρον (κόκκινον).

Ὁ σφυγμὸς εἶναι ταχὺς καὶ πλήρης.

Ἡ θερμοκρασία ὑψηλὴ, κυμαινομένη συνήθως μεταξύ 41—43 βαθμῶν καὶ πλέον.

Ὁ πάσχων παθαίνει ἀπώλειαν τῶν αἰσθήσεων ἐὰν εἶναι σοβαρὰ ἢ περιπτώσις. Τὸ σῶμα εἶναι συνήθως ἤρεμον, πολλάκις ὁμως παρουσιάζονται σπασμοί.

Θεραπεία: Μεταφέρατε τὸν πάσχοντα εἰς τὴν σκιὰν καί, εἰ δυνατὸν, εἰς δροσερόν μέρος. Ἀφαιρέσατε τὰ ἐνδύματά του.

Ἀφίσατέ τον ξαπλωμένον μὲ τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς ὤμους κάπως ὑψηλότερα καὶ ἀρχίσατε ἀμέσως τὴν θεραπείαν.

Ἐφαρμόσατε ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἥτοι βρεγμένο ὕψασμα ἢ μαντήλι, κύστιν πάγου κ.λ.π. Ὁ ἐγκέφαλος εἶναι τὸ ὄργανο τὸ ὁποῖον ὀλιγώτερον ἀπὸ κάθε ἄλλο ἀνέχεται τὴν ζέστην.

Δροσίσατε τὸ σῶμα τοῦ πάσχοντος μὲ μίαν ἀπὸ τὰς ἐπομένους μεθόδους:

1) Περιτυλίξατε τὸ σῶμα σ' ἓνα σεντόνι καὶ περιχύνετε αὐτὸ μὲ κρῦο νερό.

Ἡ μέθοδος αὐτὴ τῆς περιτυλίξεως τοῦ σώματος, τὸ ὁποῖον περιχύνομεν κατόπιν μὲ κρῦο νερὸ κάθε ὀλίγα λεπτά, ἢ ψεκασμὸς αὐτοῦ μὲ τὸν σωλῆνα τοῦ νεροῦ, εἶναι πιθανῶς ἢ καλυτέρα μέθοδος. Μὴ προσπαθήσετε μὲ μιὰ φορὰ νὰ χαμηλώσετε πολὺ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, ἀλλὰ ἐξακολουθήσατε τὴν θεραπείαν ἐπὶ μερικὰ λεπτά. Σταματήσατε κατόπιν, καὶ παρακολουθήσατε τὸν πάσχοντα. Ἐὰν τὸ δέριμα ξαναγίνη καὶ πάλιν ζεστό, ἢ θεραπεία πρέπει νὰ ἐπαναρχίση. Κάμνοντες ἐντρίβην τοῦ πάσχοντος ἀπὸ τὰ ἄκρα πρὸς τὴν καρδίαν, βοηθοῦμεν τὴν κυκλοφορίαν, καὶ τοῦτο εἶναι σπουδαιότατον. Κάμετε τὴν ἐντρίβην ἀπὸ τὸ βρεγμένο σεντόνι, καὶ μὴ δώσετε διεγερτικά. Καλέσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν. Εὐθὺς δὲ ὡς ὁ ἄρρωστος συνέλθη, δόσατέ του δροσιστικὰ ποτὰ.

2) Χρησιμοποίησατε κρῦο λουτρὸ διαρκείας μέχρι 20 λεπτῶν μὲ ζωρὰν ἐντρίβην τῶν ἄκρων καὶ τοῦ κορμοῦ διὰ νὰ τονώσετε τὴν κυκλοφορίαν.

3) Χρησιμοποίησατε ὑφάσματα βρεμένα σὲ κρῦο νερὸ, κύστεις πάγου καὶ ἐντρίβην.

Ἐὰν ὁ πάσχων μεταφερθῇ εἰς τὸ νοσοκομεῖον, ἢ θεραπεία ὀφείλει νὰ ἐξακολουθήσῃ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς μεταφορᾶς.

Ἡ ἐσωτερικὴ αἱμορραγία δύναται νὰ προκληθῆ ἀπὸ κάποιαν νόσον ἢ ἀπὸ ἓνα ἀτύχημα.

Αὕτη συνήθως προέρχεται ἀπὸ τὰ ἐξῆς τρία μέρη:

1) Τὸ ν σ τ ὅ μ α χ ο ν. Ἡ αἱμορραγία τοῦ στομάχου συνήθως εὐρίσκεται εἰς τὰ ἐμέσματα (αἱματεμεσία) καὶ ὁμοιάζει μὲ τὸ κατακάθισμα τοῦ καφέ. Αἱ συχνότεραι αἰτίαι τῶν τοιούτων αἱμορραγιῶν εἶναι οἱ τραυματισμοὶ καὶ τὰ ἔλκη τοῦ στομάχου. Πρέπει ὅμως νὰ εἴμεθα προσεκτικοί, ὥστε νὰ μὴ συγχέωμεν τὸ αἷμα, ποῦ προέρχεται ἀπὸ αἱμορραγίαν τοῦ στομάχου, πρὸς τὸ αἷμα, τὸ ὁποῖον προέρχεται ἀπὸ τὸ στόμα ἢ τὴν μύτη καὶ τὸ ὁποῖον ὁ πάσχων ἔχει καταπιῆ προηγουμένως.

2) Τ ο ὐ ς π ν ε ὑ μ ο ν α ς. Τὸ ἐκ τῶν πνευμόνων προερχόμενον αἷμα ἐξέρχεται μὲ τὸν βῆχα καὶ εἶναι ἀνοικτοῦ ἐρυθροῦ χρώματος, καὶ ἐλαφρῶς ἀφρώδες. Ἡ φυματίωσις εἶναι ἡ συνηθεστέρα ἀφορῆ μιᾶς ἐξαφνικῆς αἱμορραγίας τῶν πνευμόνων.

3) Τ ἄ ἔ ν τ ἔ ρ α. Ἐὰν ἡ αἱμορραγία προέρχεται ἀπὸ ἓνα σημεῖον εὐρισκόμενον εἰς τὸ ἄνω μέρος τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνος, τὸ αἷμα ἔχει ὑποστῆ ἤδη μερικὴν πέψιν καὶ παρουσιάζει μελανὸν χρῶμα ὅπως ἡ πίσσα (μέλαινα). Ὄταν ὅμως τὸ εἰς τὰ ἀποχωρήματα εὐρισκόμενον αἷμα εἶναι ἀνοικτοῦ ἐρυθροῦ χρώματος, σημαίνει, ὅτι ἡ αἱμορραγία προέρχεται ἀπὸ σημεῖον εὐρισκόμενον εἰς τὸ κάτω μέρος τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνος.

Καὶ εἰς τὰς τρεῖς ἀνωτέρω περιπτώσεις, τὰ κύρια προδρομικὰ συμπτώματα μιᾶς αἱμορραγίας, εἶναι 1) ἡ ἀνησυχία, 2) ἡ ἀγωνία καὶ 3) ἡ δίψα καὶ παρουσιάζονται συνήθως προτοῦ φανοῦν τὰ ἐξωτερικὰ σημεῖα τῆς αἱμορραγίας.

Πράγματι, κάθε περίπτωσις παρουσιάζουσα τὰ τρία ἀνωτέρω συμπτώματα καὶ πρὸ παντὸς ἐὰν ταῦτα συνοδεύονται ὑπὸ ὠχρότητος, ἀσθενικοῦ καὶ ταχέος σφυγμοῦ καὶ γενικῆς ἀτονίας, πρέπει νὰ θεωρεῖται ὡς περίπτωσις ἐσωτερικῆς αἱμορραγίας.

Θε ρ α π ε ί α. Αἱ πρῶται βοήθειαι εἶναι ὅμοιαι καὶ διὰ τὰς τρεῖς ὡς ἄνω περιπτώσεις. Εἶναι δὲ αὗται αἱ ἐξῆς:

Ἄρρωστος πρέπει νὰ τοποθετεῖται ἐπὶ τῆς ράχεως (ὑπτίος), καὶ νὰ εἶναι τελείως ξαπλωμένος.

Στρέψατε μόνον τὴν κεφαλὴν του πρὸς μίαν πλευράν, διότι πιθανὸν νὰ κάμη ἐμετὸν ἢ νὰ βῆξη.

Ἀφίσσατε τὸν πάσχοντα τελείως ἀκίνητον. Κινήσατέ τον δὲ μόνον ἐν ἀπολύτῳ ἀνάγκῃ καὶ πάντοτε ἐξαπλωμένον.

Διατηρήσατε τὸν πάσχοντα ζεστόν. Συνήθως χρειάζεται πρὸς τοῦτο ἐξωτερικὴ θερμότης.

Μὴ δώσετε διεγερτικά.

Ἐμπνεύσατε θάρρος εἰς τὸν πάσχοντα. Ὁ πάσχων ἀπὸ αἱμορραγίαν τοῦ στομάχου καὶ τῶν πνευμόνων εἶναι συνήθως πολὺ φοβισμένος. Τοῦτο ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν καὶ καθυστερεῖ τοιουτοτρόπως τὸν σχηματισμὸν θρόμβου, ἐπομένως δὲ χειροτερεύει τὴν αἱμορραγίαν. Ἡ ἀνύψωσις τοῦ πάσχοντος ἐπιβάλλεται πάντοτε.

Ἡ ταχίστη παρουσία τοῦ ἱατροῦ εἶναι πάντοτε ἀπαραίτητος.

Εἰς περίπτωσιν βλάβης τοῦ θωρακος, καθ' ἣν οἱ πνεύμονες ἐτραυματίσθησαν καὶ ἤρχισε μία αἱμορραγία ἐντὸς τῶν πνευμόνων, ὁ πάσχων δυσκολεύεται πολλάκις νὰ ἀναπνεύσῃ ἐφ' ὅσον εἶναι ξαπλωμένος ὑπτίως (ἀνάσκελα) καὶ χωρὶς μαξιλάρι. Πολλάκις εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑψώσωμεν ὀλίγον τὸν πάσχοντα, ἀλλὰ μόνον τόσον ὅσον χρειάζεται διὰ νὰ μπορεῖ νὰ ἀναπνέῃ. Σημειώσατε ὅτι τοῦτο εἶναι ἐξ αἰρέσεως τοῦ γενικοῦ κανόνος, κατὰ τὸν ὁποῖον ὅλοι οἱ πάσχοντες ἀπὸ «σὸκ» πρέπει νὰ ἔχουν τὴν κεφαλὴν χαμηλὰ ἢ νὰ ἔχουν ὑψωμένα τὰ πόδια.

ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Αἱ εἰς περίπτωσιν τραυματισμοῦ παρεχόμεναί πρῶται βοήθεια ἐξαρτῶνται ἐκ τοῦ ἐὰν ἡ πληγὴ αἱμορραγεῖ ἀφθόνως ἢ ὄχι. Καὶ πρῶτον, θὰ ἐξετάσωμεν τὴν περίπτωσιν τραυμάτων ὅπου ἡ αἱμορραγία εἶναι ἐλαφρά, καὶ ὅπου ὁ κυρίως κίνδυνος εἶναι ἐκ μιᾶς πιθανῆς μολύνσεως, κατόπιν δὲ θὰ ὁμιλήσωμεν περὶ τῶν τραυμάτων ἐκείνων τῶν ὁποίων ὁ κυρίως κίνδυνος προέρχεται ἐκ τῆς ὑπαρχούσης ἀφθόνου αἱμορραγίας.

1. Τραύματα εἰς τὰ ὁποῖα δὲν ὑπάρχει σοβαρὰ αἱμορραγία.

Ἡ κυρία φροντίς μας εἶναι βεβαίως πῶς θὰ ἐμποδίσωμεν τὴν εἴσοδον νέων μικροβίων εἰς τὴν πληγὴν, καὶ πῶς θὰ χρησιμοποιοῦμεν ἓνα ἀντισηπτικὸν φάρμακον, διὰ νὰ καταστρέψωμεν ὅσα περισσότερα μικρόβια μπορούμεν ἀπὸ ἐκεῖνα ὅπου εὐρίσκονται ἤδη ἐντὸς τῆς πληγῆς.

Εἰς περίπτωσιν σοβαροῦ ὁποσδήποτε τραυματισμοῦ, πρέπει ἀμέσως νὰ καλεῖται ὁ ἰατρός.

Μὴν ἐγγίζετε τὴν πληγὴν μὲ τὰ χέρια τὸ στόμα, μὲ ὑφάσματα ἢ οἷον ὅποτε ἄλλο ἀκάθαρτον ἀντικείμενον. Μόνον ἀποστειρωμένην γάζαν ἐπιτρέπεται νὰ χρησιμοποιοῦσθετε.

Μὴν πλύνετε τὴν πληγὴν μὲ σαποῦνι καὶ νερό. Διότι διὰ τοῦ τρόπου τούτου εἰσάγετε εἰς τὸ τραῦμα πλῆθος μικροβίων, ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται ἐπάνω εἰς τὸ δέρμα τοῦ περιβάλλει τὸ τραῦμα ἢ καὶ εἰς αὐτὸ ἀκόμη τὸ νερό. Βεβαίως, ὁ ἰατρός ὅταν περιποιεῖται τραύματα, πολλάκις πλύνει τὴν πληγὴν. Ἀλλὰ, μὴ λησμονεῖται ὅτι ὁ ἰατρός ἐκτελεῖ θεραπείαν καὶ δὲν παρέχει ἀπλῶς βοήθειαν. Αἱ γνώσεις καὶ ἡ πείρα του ἐπιτρέπουν εἰς τὸν ἰατρὸν νὰ κάμῃ πράγματα τὰ ὁποῖα οὐδεὶς παρέχων πρῶτας βοήθειαν ἐπιτρέπεται νὰ ἐπιχειρήσῃ.

Εἰς τὰς περιπτώσεις κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ἰατρικὴ περίθαλψις δύναται νὰ παρασχεθῇ σύντομα, εἶναι ἴσως καλύτερον νὰ ἀφεθῇ εἰς τὸν ἰατρὸν τὸ καθάρισμα τῆς πληγῆς. Ἐὰν ὅμως δὲν εἶναι εὐκόλον τοῦτο, καὶ ἐπιβάλλεται τὸ καθάρισμα τοῦ τραύματος, τότε τὸ λίπος καὶ τὸ λάδι μποροῦν νὰ καθαρισθοῦν μὲ βενζίνη, αἰθέρα, νέφτι κλπ. Πολλάκις χρησιμοποιοῖται βενζίνη καλῆς ποιότητος, μὴ λησμονεῖται, ὅμως ὅτι πρέπει εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς νὰ βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν πρόκειται περὶ ἀκαθάρτου βενζίνης ἢ τῆς χρησιμοποιουμένης ὡς καυσίμου ὑλῆς τῶν αὐτοκινήτων. Τὸ καθαρὸν οἰνόπνευμα τοῦ φαρ-

μακείου είναι τὸ καλύτερον μέσον διὰ νὰ καθαρίσωμεν τὸ χῶμα, κλπ. Ὑποστηρικτοί, χρησιμοποιήσατε καθαρὸν γάζαν ἢ βαμβάκι, καὶ καθαρίσατε τὴν πληγὴν ἀρχίζοντες ἀπὸ τὰ χεῖλη αὐτῆς καὶ συνεχίζοντες τὸ καθάρισμα πρὸς τὴν πληγὴν.

Χρησιμοποιήτε παντοῦ ἐπὶ τῆς πληγῆς «ἐλαφρὰν διάλυσιν» βάμματος ἰωδίου, καὶ κατόπιν ἐπαλείψετε καὶ τὸ δέρμα γύρω ἀπὸ τὴν πληγὴν εἰς ἀπόστασιν 1 — 2 1)2 ἐκτμ. «Ἐλαφρὰν διάλυσιν» καλούμεν μίαν νεωστὶ χρησιμοποιουμένην διάλυσιν βάμματος ἰωδίου, τὴν ὁποῖαν δύνασθε νὰ εὑρετε εἰς τὰ φαρμακεία. Εἶναι μία διάλυσις 2% ἰωδίου ἐντὸς οἴνοπνεύματος καὶ θεωρεῖται ἀρκετὰ ἀποτελεσματικὴ διὰ τὰς πρώτας βοηθείας. Ἡ φιάλη τῆς διαλύσεως ταύτης πρέπει νὰ ἔχη σκέπασμα ἀπὸ γυαλί ἢ ἀπὸ καουτσούκ διὰ νὰ ἐμποδίζεται ἡ ἐξάτμησις τοῦ οἴνοπνεύματος, θὰ γίνῃ πυκνότερα καὶ ὑπερβολικὰ δυνατὴ ἢ διάλυσις. Εἰς πολλὰ Κουτιά πρώτων βοηθειῶν εὑρίσκονται ἔτοιμες ἀμποῦλες (φύσιγγες) μὲ βάμμα ἰωδίου, αἱ ὁποῖαι ἔχουν καὶ ἓνα λεπτὸ μικρὸ κυλινδρικὸ γυαλί μὲ τὸ ὁποῖον δύνασθε νὰ ἐπαλείψετε τὴν πληγὴν. Διὰ νὰ κάμετε τὴν ἐπάλειψιν ὅταν ἔχετε μικρὰν φιάλην ἰωδίου, μπορεῖτε νὰ χρησιμοποιήσετε λίγο βαμβάκι, τὸ ὁποῖον περιτυλίσσετε ἐπάνω σὲ ἓνα σπέρτο, ὀδοντογλυφίδα, κλπ. Ἀποφεύγετε τὴν ὑπερβολικὴν χρῆσιν τοῦ ἰωδίου, οὐδέποτε δὲ θὰ χύνετε ἰώδιον ἐντὸς μιᾶς πληγῆς ἢ ἐπάνω εἰς τὴν γάζαν.

Ἀφίσατε τὸ ἰώδιον νὰ στεγνώσῃ. Ἐὰν καλύψετε τὸ μέρος ὅπου ἐγίνε ἐπάλειψις ἰωδίου, χωρὶς νὰ τὸ ἀφίσατε προηγουμένως νὰ στεγνώσῃ τελείως, πιθανὸν νὰ σχηματισθῇ φουσάλις. Τοῦτο σχεδὸν οὐδέποτε συμβαίνει ἐὰν πρὶν ἐπίδέσετε τὸ τραῦμα ἀφίσατε τὸ ἰώδιον νὰ στεγνώσῃ καλά.

Ἐπιθέτετε κατόπιν μίαν ἀποστειρωμένην γάζαν καὶ τὸ ἐπιδέετε καλῶς. Τοῦτο προφυλάττει τὴν πληγὴν ἀπὸ τὰ μικρόβια καὶ τὴν διατηρεῖ καθαρὰν. Μὴν ἀφίσατε τὴν γάζαν νὰ γλιστρήσῃ πρὸς τὸ παρακείμενον ἀκάθαρτον δέρμα διότι τότε θὰ παύσῃ πλέον νὰ εἶναι ἀποστειρωμένη, ἀφοῦ ἀσφαλῶς θὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μὲ τὰ ἐκεῖ μικρόβια. Ἐὰν ἔχετε πρόχειρον συγκολλητικὴν ταινίαν (λευκοπλάστου), δύνασθε νὰ τὴν χρησιμοποιήσετε διὰ νὰ συγκρατηθῇ ἡ γάζα καὶ δὲν ξυφύγῃ ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς.

Μὴ κάμετε δευτέρον ἐπάλειψιν ἰωδίου. Προσέξατε ἐπίσης νὰ μὴ μεταχειρισθῆτε τὸ ἰώδιον σὲ μέρη ποῦ εὑρίσκονται κοντὰ στὰ μάτια ἢ τὰς ἄλλας κοιλότητας τοῦ σώματος.

Μερικὰ βιομηχανικὰ ἐργοστάσια, τῇ ὑποδείξει τῶν ἰατρῶν μας συνιστοῦν μόνον τὴν χρῆσιν ἀποστειρωμένης γάζας καὶ ὄχι ἀντισηπτικοῦ. Αἱ ὁδηγίαι αὐταὶ πρέπει νὰ ἐκτελοῦνται ἐπακριβῶς εἰς τὰ ἐργοστάσια ταῦτα.

Τὸ βάμμα τοῦ ἰωδίου ἔχει ἀποτελεσματικὴν μικροβιοκτόνον δύναμιν, τὴν ὁποῖαν ἀπέδειξε πείρα πολλῶν ἐτῶν. Εἶναι εὐκόλον νὰ εὑρεθῇ, ὅταν παραστῇ ἀνάγκη, ἐφ' ὅσον δὲ γίνεται καλὴ χρῆσις αὐτοῦ, οὐδένα παρουσιάζει κίνδυνον.

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

Τὸ κοινὸν ρεῦμα τὸ ὁποῖον ἔχομεν εἰς τὰ σπίτια μας εἶναι ἀρκετὰ δυνατὸν, ὥστε νὰ προκαλέσῃ ἠλεκτροπληξίαν ὑπὸ ὠρισμένας περιστάσεις.

Π ρ ο φ ύ λ α ξ ι ς. Μὴν ἐγγίζετε ποτὲ αἰωρούμενον σύρμα, διότι πιθανὸν τοῦτο νὰ εὐρίσκεται εἰς ἐπαφὴν μὲ κάποιον ἄλλο ἠλεκτροφόρον σύρμα.

Μὴ χρησιμοποιεῖται, ἐπίσης, ἠλεκτρικὰ σκευή, τὰ ὅποια δὲν εἶναι τελείως ἀπομεμονωμένα. Φροντίσατε νὰ ἐπιδιορθώσετε ἀμέσως κάθε βλάβην τῆς ἠλεκτρικῆς ἐγκαταστάσεως.

Μεταχειρίζεσθε μόνον καλῆς ποιότητος ἠλεκτρικὰ εἶδη.

Σ υ μ π τ ῶ μ α τ α. Κατὰ τὴν ἠλεκτροπληξίαν, τὸ ἠλεκτρικὸν ρεῦμα δυνατὸν νὰ διέλθῃ καὶ διὰ τοῦ κέντρου τῆς ἀναπνοῆς, τοῦ εὐρισκομένου εἰς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου, καὶ τοιουτοτρόπως νὰ προκαλέσῃ τοῦτο τὴν παράλυσιν τῶν νευρικῶν ἐρεθισμάτων τὰ ὅποια προκαλοῦν τὴν κίνησιν τῶν ἀναπνευστικῶν μυῶν. Ὡς ἐκ τούτου, ἡ ἀναπνοὴ σταματᾷ ἀποτόμως. Ἐὰν ἡ ἠλεκτροπληξία δὲν εἶναι σοβαρᾶς μορφῆς, ἡ ἀναπνοὴ ἐπανέρχεται μετ' ὀλίγον καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἢ ἀποστολῇ πρὸς τοὺς ἀναπνευστικούς μύς τῶν ἀπαιτουμένων ἐρεθισμάτων, ἐὰν καὶ ἐφ' ὅσον ἀρκετὴ ποσότης ἀέρος παρασχεθῇ εἰς τὸν πάσχοντα διὰ τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς. Ὑπάρχουν περιπτώσεις κατὰ τὰς ὁποίας ἐχρηάσθη ὀκτάωρος τεχνητὴ ἀναπνοὴ διὰ νὰ παύσῃ ἡ ὑφισταμένη παράλυσις τοῦ ἀναπνευστικοῦ κέντρου καὶ δυνηθῇ ὁ πάσχων νὰ ἀναπνεύσῃ μόνος του.

Τὸ πρόσωπον τοῦ πάσχοντος ἔχει ὑποκύανον χρῶμα ἂν καὶ πολλάκις μπορεῖ νὰ εἶναι μᾶλλον λευκόν. Ὁ σφυγμὸς εἶναι ἀσθενῆς ἢ καὶ δὲν τὸν αἰσθανόμεθα διόλου. Ἡ ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων εἶναι πλήρης. Ἐγκαύματα δυνατὸν νὰ ὑπάρχουν, τὸ δὲ σῶμα ἐντὸς ὀλίγων λεπτῶν παρουσιάζει πολλάκις ἀκαμψίαν. Τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ἠλεκτρικοῦ ρεύματος, καὶ δὲν πρέπει νὰ τὴν θεωρήσωμεν ὡς «μεταθανάτιον ἀκαμψίαν». Ἡ ἀκαμψία αὐτὴ δὲν δικαιολογεῖ τὴν διακοπὴν τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς, διότι ὑπάρχουν περιπτώσεις καθ' ἃς οἱ πάσχοντες συνήλθον καὶ μετὰ τὴν ἀκαμψίαν αὐτὴν.

Π ῶ ς θ ἄ γ ί ν η ἢ δ ι ἄ σ ω σ ι ς. Τὸ νὰ προσπαθήσετε νὰ ἀπομακρύνετε τὸ θῦμα ἀπὸ τὸ ἠλεκτρικὸν σύρμα μὲ τὸ ὅποιον εὐρίσκεται εἰς ἐπαφὴν, χωρὶς νὰ ἔχετε πείραν τῶν σχετικῶν ζητημάτων τοῦ ἠλεκτρικοῦ, εἶναι πάντοτε ἐπικίνδυνον. Μεγάλῃ προσοχῇ πρέπει νὰ δίδεται εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο, καθότι ὑπάρχει κίνδυνος ὁ προσπαθῶν νὰ σώσῃ τὸν ἄλλον, νὰ πάθῃ καὶ ὁ ἴδιος ἀπὸ ἠλεκτροπληξίαν.

Τὸ θῦμα πρέπει δεσβαίως νὰ παύσῃ ἐφαπτόμενον τοῦ ἠλεκτροφόρου σύρματος ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα, ἀλλὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνῃ χωρὶς νὰ ἐγγίσετε σεῖς τὸ ἠλεκτροφόρον σύρμα ἢ ἄλλον τινὰ ἠλεκτρικὸν ἀγωγόν, ὅπως π.χ. τὸ σῶμα τοῦ θύματος. Ἐὰν ὑπάρχει πλησίον σας διακόπτης, διακόψατε τὸ ἠλεκτρικόν.

ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ (Σὸκ)

Λέγοντες σὸκ (shock) ἢ καταπληξίαν, ἐννοοῦμεν ὠρισμένην κατάστασιν κατὰ τὴν ὁποίαν ἐπέρχεται κατάπτωσις γενικὴ τοῦ ὄργανισμοῦ. Εἰδικῶς χαρακτηριστικὰ συμπτώματα τῆς καταστάσεως ταύτης εἶναι ἡ ὠχρότης τοῦ προσώπου, ὁ ἀσθενῆς καὶ συχνὸς σφυγμὸς, ἡ χαμηλὴ πίεσις τοῦ αἵματος, ἡ ἀκανόνιστος καὶ ἀσθματικὴ ἀναπνοὴ, ἡ νωθρότης, ἡ ἐλάττωσις

της αίσθητικότητος και η πτώσις της θερμοκρασίας κάτω του κανονικού.

Τὰ σοκ προκαλοῦνται ἀπὸ κακώσεις (τραυματισμούς), ἂν καὶ ἰσχυραὶ ψυχικαὶ συγκινήσεις, ὅπως ὁ φόβος π.χ., ἀποτελοῦν ἐπίσης σημαντικούς διὰ τὴν πρόκλησιν αὐτοῦ παράγοντας. Τὸ σοκ δύναται νὰ εἶναι ἐλαφρὸν καὶ νὰ διαρκέσῃ μόνον ὀλίγα δευτερόλεπτα, ἢ πολὺ σοβαρὸν, καὶ μάλιστα θανατηφόρον.

Τοὺς περισσότερους τραυματισμοὺς ἀκολουθεῖ κάποιος βαθμὸς σοκ. Παρουσιάζεται δὲ ἀμέσως, ἢ ἀργεὶ ὀλίγον νὰ παρουσιασθῇ, ἢ καὶ καθυστερεῖ ἐπὶ ἀρκετὰς ὥρας. Ἐὰν παρουσιάζει κάποιαν σοβαρότητα, πρέπει ἀμέσως νὰ παρασχεθοῦν αἱ πρῶται βοήθειαι.

Τὸ σοκ πολλάκις ἀποτελεῖ αἰτίαν θανάτου. Ἄμεσος περίθαλψις αὐτοῦ πολλάκις δύναται νὰ σώσῃ τὴν ζωὴν τοῦ πάσχοντος καὶ νὰ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ ζῆσῃ καὶ νὰ θεραπευθῇ ἀπὸ τὰς ἄλλας κακώσεις.

Πολλαὶ πειραματικαὶ ἐργασίαι ἐγένοντο χωρὶς ὅμως νὰ ἀποδείξουν τί ἀκριβῶς συμβαίνει εἰς τὰς περιπτώσεις τοῦ σοκ. Ἐντούτοις ὑπάρχει ὁμοφωνία ἐπὶ τῶν κατωτέρω γεγονότων, τὰ ὁποῖα καὶ μᾶς ἐπιτρέπουν νὰ γνωρίσωμεν καλύτερον τί εἶδους πρῶτας βοηθείας πρέπει νὰ παράσχωμεν εἰς τοὺς πάσχοντας:

1) Πρὸ παντὸς ὑπάρχει στάσις τοῦ αἵματος ἐντὸς τῶν ἀγγείων τῆς κοιλίας. Τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν κάκωσιν τὴν ὁποῖαν ὑπέστη τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ τὴν ἐπακολουθοῦσαν ἔλλειψιν ἐλέγχου ὑπὸ τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἐπὶ τῶν ἀγγείων τούτων. Ἐπομένως, τὰ αἰμοφόρα ταῦτα ἀγγεῖα χαλαροῦνται. Τοῦτο καταβιβάζει τὴν εἰς αὐτὰ πίεσιν τοῦ αἵματος, ὅπως ἀκριβῶς κατέρχεται ἡ πίεσις τοῦ ὕδατος ὅταν ἀνοιχθοῦν πολλοὶ σωλῆνες. Ταυτοχρόνως πίεσις κατέρχεται τόσον πολὺ ὥστε τὸ αἷμα δὲν ἐπιστρέφει πρὸς τὴν καρδίαν ὅσον γρήγορα θὰ ἔπρεπε διὰ νὰ γεμίξῃ αὐτὴν εἰς κάθε κίνησιν τῆς ἀντλίας (καρδίας). Εἰς τοῦτο δὲ ἀκριβῶς ὀφείλεται ἡ ὑπαρξις ἀσθενοῦς σφυγμοῦ.

2) Ἐπειδὴ, λοιπόν, ἡ καρδία δὲν γεμίζει κάθε φορὰν ποὺ πάλλεται, προσπαθεῖ νὰ ἐξουδετερώσῃ τὴν ἔλλειψιν αὐτὴν μὲ τὸ νὰ ἐργάζεται συντομώτερα, ὥστε νὰ παρέχῃ αὐτὴ τοιοῦτοτρόπως ἓνα συνεχὲς ρεῦμα αἵματος. Εἰς τοῦτο δὲ ὀφείλεται ὁ συχνὸς σφυγμός.

3) Ὡς ἐκ τούτου, οὔτε εἰς τὸν ἐγκέφαλον, οὔτε εἰς τὰ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος φθάνει ἡ ἀπαραίτητος ποσότης τοῦ αἵματος. Καὶ διὰ τὰ ἄλλα συμπτώματα τοῦ σοκ ὀφείλονται ἐπίσης εἰς αὐτὴν τὴν ἐλάττωσιν τῆς παροχῆς τοῦ αἵματος.

4) Τὸ σοκ καὶ ἡ ἄφθονος αἱμοραγία ὁμοιάζουν ἀκριβῶς κατὰ τοῦτο, ὅτι δηλαδὴ καὶ κατὰ τὰς δύο περιπτώσεις τὸ κυκλοφοροῦν εἰς τὰ ἀγγεῖα αἷμα ἔχει ἐλλάττωθῆ πολὺ.

ΑΙΤΙΑΙ. Ὡς καὶ προηγουμένως ἀνεφέραμεν, συνήθως τὸ σοκ προέρχεται ἀπὸ σωματικὰς κακώσεις. Ἡ σοβαρότης ὅμως τοῦ σοκ αὐξάνει ἐὰν ὁ πάσχων εἶναι ταυτοχρόνως ἐκτεθειμένος εἰς τὸ ψῦχος καὶ ἐὰν ὑπάρχει ἄφθονος αἱμορραγία. Δύναται ἐπίσης νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν πρόκλησιν ἐνὸς σοκ τὸ γεγονὸς ὅτι ὁ ἄρρωστος εἶδε τὸ τραῦμα του, καὶ ἐπίσης ὅταν ἡ πληγὴ εἶναι μεγάλη καὶ ὑπάρχει ἄφθονος αἱμορραγία. Ἐσωτερικῶς λαμβανόμενα δηλητήρια δύνανται ἐπίσης νὰ προκαλέσουν σοβαρὸν σοκ. Ἡ κατάστασις αὕτη παρατηρεῖται συνήθως κατόπιν χειρουργικῶν ἐπεμβάσεων, καθὼς καὶ εἰς τὰ ἀτυχήματα εἰς τὰ ὁποῖα συνυπάρχει ἀσφυξία. Μὴ λεισμονεῖτε ὅτι

ένα ατύχημα τὸ ὁποῖον θὰ ἐπροκάλει μικρὰν μόνον ἐνόχλησιν εἰς ἕνα ἄτομον, δύναται νὰ προκαλέσῃ σοβαρώτατον σὸκ εἰς πρόσωπον τὸ ὁποῖον ἔχει εὐαίσθητον νευρικὸν σύστημα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ. Δὲν ἠμποροῦμεν βεβαίως, νὰ προλάβωμεν πάντοτε ἕνα σὸκ, δυνάμεθα ὅμως συχνὰ νὰ ἐλαττώσωμεν τὴν σοβαρότητά του. Πολὺ ὀλίγοι, ἐκτὸς ἐκείνων οἱ ὁποῖοι εἰργάσθησαν εἰς νοσοκομεῖα, δύνανται νὰ ἀντιληφθῶν τὴν σοβαρότητα τῆς καταστάσεως αὐτῆς. Πολλαὶ περιπτώσεις σοβαροῦ τραυματισμοῦ παρουσιάζουν κατὰ τὴν ἀφίξιν των εἰς τὸ νοσοκομεῖον τόσον σοβαρὸν σὸκ ὥστε πολὺ μικρὰ περιθάλψις νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ παρασχεθῇ εἰς τὸ τραῦμα, ἐφόσον ὁ ἄρρωστος δὲν ἔχει συνέλθῃ προηγουμένως ἀπὸ τὸ σὸκ. Ἡ παροχὴ περιθάλψεως τῶν πληγῶν προτοῦ ὁ ἄρρωστος συνέλθῃ, ἠμπορεῖ νὰ ἀποβῇ θανατηφόρος.

Τὰ μέσα τὰ ὁποῖα χρησιμοποιοῦμεν διὰ νὰ θεραπεύσωμεν, δυνάμεθα ἐπίσης νὰ τὰ χρησιμοποιήσωμεν διὰ νὰ προλάβωμεν ἕνα σὸκ. Εἶναι δὲ ταῦτα: 1) Θερμότης. 2) Ἡ κατάλληλος τοποθέτησις τοῦ πάσχοντος. 3) Διεγερτικά. Περὶ αὐτῶν θὰ ὁμιλήσωμεν λεπτομερῶς ὅταν θὰ ἀναφέρωμεν τὰ τῆς θεραπείας, ἀφοῦ ταῦτα δυνατὸν νὰ χρησιμοποιηθῶν κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον καὶ διὰ τὴν θεραπείαν καὶ διὰ τὴν προφύλαξιν.

(Δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται ὅτι ἡ προφύλαξις τοῦ σὸκ εἶναι ἀπείρως ἀποτελεσματικώτερα τῆς θεραπείας αὐτοῦ.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ. Ἡ σοβαρότης καὶ ἡ διάρκεια ἑνὸς σὸκ ποικίλλουν σημαντικώτατα. Ὅλοι ἔχομεν πείραν μικροτέρων βαθμῶν σὸκ, ἔαν π.χ. ἐνσφηνωθῶν κάπου τὰ δάκτυλά μας. Σχεδὸν ἀμέσως συναίσθημα μεγάλης ἀτονίας μᾶς καταλαμβάνει. Τὸ πρόσωπο γίνεται ὠχρόν, ψυχρὸς ἰδρῶς παρουσιάζεται εἰς τὸ μέτωπον καὶ εἰς τὰ χέρια, καὶ ὁ σφυγμὸς ἐπιταχύνεται. Συνήθως ὁ ἄρρωστος αἰσθάνεται ναυτίασιν καὶ κάποτε ἐπακολουθεῖ ἔμετος. Ὅπως πολὺ ἐπιτυχῶς τὸ περιέγραψε κάποιος, αἰσθανόμενος ὅτι «κάτι ἀδειάζει ἀπὸ μέσα μας». Τοῦτο δὲν διαρκεῖ ἐπὶ πολὺ καὶ συνήθως οὐδεμίαν περίθαλψιν χρειάζεται ἐκτὸς μιᾶς ἀναπαύσεως ὀλίγων λεπτῶν.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Ἡ ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων δύναται νὰ εἶναι ἀπόλυτος ἢ μερική. Καὶ ὅταν μὲν εἶναι ἀπόλυτος, ὁ πάσχων οὐδεμίαν ἀντίδρασιν παρουσιάζει. Εἰς περίπτωσιν ὅμως μερικῆς ἀναίσθησίας, ὁ πάσχων συνήθως ψιθυρίζει κάτι ἢ ἀπαντᾷ κατὰ ἀσυνάρτητον τρόπον εἰς τὰς ἐρωτήσεις μας. Ἡ αὐτὴ αἰτία δύναται νὰ προκαλέσῃ μίαν τῶν δύο ἀνωτέρω καταστάσεων καὶ δὲν εἶναι ἀσυνήθεις αἱ περιπτώσεις κατὰ τὰς ὁποῖας ὁ πάσχων περιπίπτει ἐκ τῆς μιᾶς καταστάσεως εἰς τὴν ἄλλην.

Συνηθέστατα εἶναι ἀδύνατον διὰ τὸν παρέχοντα τὰς πρώτας βοηθείας νὰ καθορίσῃ τὴν αἰτίαν, καὶ εἶναι ἐπιπλέον ἀνάγκη νὰ παράσχῃ μίαν γενικώτεραν θεραπείαν.

Ἄλλως τε μερικαὶ ἀπὸ τὰς περιπτώσεις αὐτὰς κάποτε συγχέονται. Ἡ διάγνωσις εἶναι ἰδίως δυσκολωτάτη μεταξὺ τῶν περιπτώσεων κατάγματος τοῦ κρανίου, ἀποπληξίας, καὶ τῆς μέθης. Ἀπλῶς καὶ μόνον διότι ἕνας ἄνθρωπος εὐρέθῃ ἀναίσθητος καὶ ἡ ἀναπνοὴ του ἔχει ὀσμὴν οἴνοπνεύματος, δὲν ἐπι-

τρέπεται να θεωρηθῆ οὗτος ὡς μεθυσμένος. Εἶναι δυνατόν ὁ ἄνθρωπος αὐτός να ἔχη πιῆ τόσον μόνον ποτόν, ὥστε τὸ βῆμα του να ἔχει γίνῃ ἀσταθῆς καὶ ἡ κρίσις του βραδεῖα, καὶ ἐνῶ οὗτος διέσχισε τὸν δρόμον, να ὑπέστη κάποιον κτύπημα, να ἔπεσε κάτω, ἢ καὶ να ἔπαθε ἀπὸ κάταγμα τοῦ κρανίου, καθ' ἣν στιγμὴν ἡ κεφαλὴ του ἐκτύπησε ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ἡ να πρόκειται περὶ περιπτώσεως ἡλικιωμένου ἀτόμου, τὸ ὁποῖον να ἔχη μὲν πιῆ ἕνα ἢ δύο ποτά, ἀλλὰ κατόπιν αὐτῶν να ἔχη ἐπακολουθήσῃ ἀποπληξία. Ἐὰν ἐπομένως θεραπεύσωμεν τοὺς ἀνωτέρω ὡς ἀπλῶς μεθυσμένους, ὁ θάνατος μπορεῖ να ἐπέλθῃ ἐκ τῆς ἐλλείψεως τῆς καταλλήλου θεραπείας. Ἀντιθέτως πάλιν, ὁ πάσχων δύναται να εἶναι τελείως μεθυσμένος χωρὶς ἴχνος ὀσμῆς οἰνοπνεύματος εἰς τὴν ἀναπνοὴν του. Εἰς περίπτωσιν ὅπου ὑπάρχει καὶ ἡ ἐλαχίστη ἀμφοβολία, πάντοτε να περιποιηθῆτε τὸν πάσχοντα ὡς ἐὰν ἐπρόκειτο περὶ κατάγματος τοῦ κρανίου ἢ ἀποπληξίας. Αἱ πρῶται βοήθειαι καὶ εἰς τὰς δύο αὐτὰς περιπτώσεις εἶναι σχεδὸν ὅμοιαι.

Ὅταν εὐρίσκεσθε ἐνώπιον μιᾶς περιπτώσεως ἀπωλείας τῶν αἰσθήσεων, πάντοτε πρέπει να ἐξετάζετε προσεκτικὰ ἐὰν ἔχει παύση ἢ ἀναπνοὴ τοῦ πάσχοντος, ἐὰν οὗτος ἔχει αἱμορραγίαν ἢ παρουσιάζει συμπτώματα δηλητηρίασεως ἢ ἠλιάσεως, καθότι πρέπει να παρασχεθῆ ἀμέσως εἰδικὴ θεραπεία δι' ἐκάστην τῶν περιπτώσεων τούτων. Ἐξετάσατε ἐὰν ὑπάρχει βλάβη τῆς κεφαλῆς, κυττάξατε τὸ μέγεθος τῆς κόρης τῶν ὀφθαλμῶν τοῦ πάσχοντος, ἐὰν ὑπάρχει ἔγκαιμα πέριξ τῶν χειλέων του, καὶ ἐὰν ἡ ἀναπνοὴ του ἔχει χαρακτηριστικὴν ὀσμὴν. Ἐπίσης παρατηρήσατε ἐὰν εἰς τὸ μέρος τοῦ ἀτυχήματος ὑπάρχουν κενὰ φιάλαι δηλητηρίου ἢ οἰνοπνευματώδους ποτοῦ, ὀσμὴ διαφεύγοντος φωταερίου, ἠλεκτρικὴ ἐπαφή, σημεῖα πτώσεως, κλπ.

Τί περιποιήσεις θὰ παρέχωμεν ὅταν ἡ αἰτία δὲν εἶναι ἐξακριβωμένη. Εἶναι ἀδύνατον εἰς μερικὰς περιπτώσεις, παρ' ὅλην τὴν προσεκτικὴν παρατήρησιν να ἐξακριβώσωμεν τὴν αἰτίαν ἢ ὁποῖα προεκάλεσε τὴν ἀπώλειαν τῶν αἰσθήσεων. Δυνάμεθα, ὅμως ὅπωςδῆποτε ἐπιτυχῶς να περιποιηθῶμεν τὸν πάσχοντα, ἐὰν ταξινομήσωμεν τὰς περιπτώσεις τῆς ἀπωλείας τῶν αἰσθήσεων εἰς τρεῖς κατηγορίας, τὰς ὁποίας χωρίζομεν ἐπὶ τῆ βάσει εὐκόλως διακρινομένων συμπτωμάτων (ὅπως τὸ χρῶμα τοῦ προσώπου καὶ τὸ εἶδος τοῦ σφυγμοῦ τοῦ πάσχοντος).

1) Ἀπώλεια αἰσθήσεων μὲ ἐξέρυθρον (κόκκινον) πρόσωπον.

Κύρια συμπτώματα. — Τὸ πρόσωπον εἶναι κόκκινον ἢ ὑπεραιμικόν

Θεραπεία. — Ἐξαπλώσατε τὸν πάσχοντα μὲ τὸ κεφάλι ἐλαφρῶς ὑψωμένον, καὶ ἀφίσατε αὐτὸν ἀκίνητον. Ἀρχίσατε ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς καὶ χαλαρώσατε κάθε τι ποὺ σφίγγει τὸν λαιμόν του (κολλάρια, κλπ.). Μὴ δώσετε διεγερτικὰ, καὶ περιβάλλεται τὸν ἀσθενῆ μὲ τὴν μόνην θερμότητα, ὥστε να διατηρῆται οὗτος ζεστός.

Μεταφέρατε τὸν πάσχοντα προσεκτικὰ ξαπλωμένον. Ἐὰν κάμῃ ἐμετόν στρέψατε πλαγίως τὴν κεφαλὴν του διὰ να ἀποφευχθῆ ἡ ἀσφυξία.

2) Ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων μὲ ὠχρὸν πρόσωπον.

Κύρια συμπτώματα. — Ὦχρὸν πρόσωπον καὶ ἀδύνατος σφυγμός.

Θεραπεία. — Ἐξαπλώσατε τὸν πάσχοντα μὲ τὴν κεφαλὴν εὐρισκομένην εἰς τὸν ἴδιον μὲ τὸ σῶμα ἐπίπεδον (χωρὶς μαξιλάρι) ἢ καὶ χαμηλότερα. Χρησιμοποιήσατε ἐξωτερικὴν θέρμανσιν.

Μεταφέρατε προσεκτικὰ καὶ ξαπλωμένον τὸν πάσχοντα.

3) Ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων μὲ κύανου (μελανιασμένον) πρόσωπον. Εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν ὑπάγονται αἱ περιπτώσεις αἱ ὁποῖαι ἀπαιτοῦν τεχνητὴν ἀναπνοήν.

ΑΠΟΠΛΗΞΙΑ (κόλπος)

Ἡ ἀποπληξία συμβαίνει σχεδὸν πάντοτε εἰς ἀνθρώπους ἄνω τῶν 50 ἐτῶν, καὶ μάλιστα εἰς ἐκείνους τῶν ὁποίων αἱ ἀρτηρίαι ἔχουν ὑποστῆ κάποιαν βλάβην ἀπὸ ἀσθένειαν τινά, ὅπως τὴν συφιλίδα ἢ τὴν ἀρτηριοσκλήρωσιν, ἢ ἀπὸ ὑψηλὴν πίεσιν τοῦ αἵματος. Μία μικρὰ ἀρτηρία σπάζει εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Τὸ αἷμα ἐξέρχεται ἀπὸ τὴν ἀρτηρίαν αὐτὴν καὶ σχηματίζει θρόμβους, ἢ πίεσις τῶν ὁποίων ἐπὶ τοῦ ἐγκεφάλου προκαλεῖ ἀπώλειαν τῶν αἰσθήσεων καὶ παράλυσιν. Ἐὰν π.χ. ἡ πίεσις συμβῆ εἰς τὸ μέρος τοῦ ἐγκεφάλου, τὸ ὁποῖον κανονίζει τὴν κίνησιν τοῦ δεξιοῦ βραχίονος, ὁ βραχίον αὐτὸς παραλύει.

Συμπτώματα. Τὸ πρόσωπον εἶναι κόκκινον, ἐνίοτε ὁμως ἔχει χρῶμα σταχτι πρὸς τὸ γκριζωτό.

Ὁ σφυγμὸς εἶναι δυνατός, ἀλλὰ βραδύς.

Ἡ κόρη εἰς τὸ ἓνα μάτι συχνὰ εἶναι μεγαλυτέρα τῆς κόρης τοῦ ἄλλου ματιοῦ (ἀνισοκορία).

Ὀλόκληρος μιὰ πλευρὰ τοῦ σώματος, ἢ ἓνα μόνον χέρι ἢ πόδι εἶναι παράλυτα, δηλαδὴ δὲν μποροῦν νὰ κινήθωσιν.

Τὸ στόμα ἐνίοτε φαίνεται ὡσὰν νὰ εἶναι τραβηγμένο πρὸς τὸ ἓνα μέρος.

Ὁ ἀσθενὴς εἶναι τελείως ἀναίσθητος.

Ἡ ἀναπνοὴ ὁμοιάζει μὲ ροχαλητό.

Περίθαλψις. Ξαπλώστε τὸν ἀσθενὴ ἐπὶ τῆς ράχεως (ὑπτίον), μὲ τὴν κεφαλὴν καὶ τοὺς ὤμους ἐλαφρῶς ἀνυψωμένους.

Θέσατε ψυχρὰ ἐπιθέματα ἢ κύστην πάγου εἰς τὴν κεφαλὴν του.

Ἀπόλυτος ἡσυχία ἐπιβάλλεται. Ἐὰν εἶναι δυνατόν μὴ μετακινήσετε τὸν πάσχοντα. Ἐὰν ὁμως εἶναι τοῦτο ἀπολύτως ἀναγκαῖον, κάμετέ το μετὰ μεγίστης προσοχῆς.

Μὴ δώσετε διεγερτικά.

Σκεπάσατε καλὰ τὸ σῶμα τοῦ πάσχοντος, ὥστε νὰ παραμείνῃ οὗτος ζεστός.

Προσκαλέσατε ἀμέσως καὶ πάντοτε τὸν ἰατρόν.

Μ Ε Θ Η

Μέθη. Αὕτη προέρχεται ἀπὸ χρῆσιν οἰνοπνευματοδῶν ποτῶν παντὸς εἶδους.

Συμπτώματα. Συνήθως ἡ ἀναπνοὴ μυρίζει οἰνόπνευμα.

Ἀπώλια τῶν αἰσθήσεων, μερικὴ ἢ γενικὴ. Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἶναι δυνατόν νὰ ξυπνήσωμεν τὸν πάσχοντα.

Εἰς τὴν ἀρχὴν τὸ πρόσωπον εἶναι κόκκινον (ὑπεραιμικόν), ἀργότερον ὁμως γίνεται ὠχρόν.

Ὁ σφυγμὸς εἰς τὴν ἀρχὴν εἶναι δυνατὸς - ἀργότερα ὅμως ἐξασθενεῖ.

Αἱ κόραι τῶν ὀφθαλμῶν εἶναι ἴσαι εἰς τὸ μέγεθος.

Ἡ ἀναπνοὴ τοῦ ὁμοιάζει μὲ τὴν ἀναπνοὴν τοῦ βαθέως κοιμωμένου.

Περίθαλψις. Ἐὰν ὁ πάσχων εἶναι ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ποτοῦ, θὰ συνέλθῃ μόνος τοῦ μετὰ ἀπὸ ὕπνον ἢ μὲ τὸ κοινὸν οἰνόπνευμα, ἢ κατάστασις πρέπει νὰ θεωρηθῇ καὶ νὰ θεραπευθῇ ὅπως κάθε ἄλλη περίπτωσις δηλητηριάσεως.

Ἐὰν μπορέσετε νὰ ξυπνήσετε τὸν πάσχοντα, τότε δύνασθε νὰ τοῦ δώσετε ἓνα ἐμετικὸν (ὅπως θὰ δῆτε εἰς τὸ περὶ δηλητηρίων κεφάλαιον), κατόπιν δὲ καφέ, ἢ παρασκεύασμα ἀρωματώδους ἀμμωνίας.2

Εἰς περίπτωσιν γενικῆς καταπτώσεως, ὁ ἀσθενὴς εἶναι κάτωχρος, ὁ σφυγμὸς τοῦ πολὺ ἀσθενὴς, καὶ τίποτε δὲν ἔμπορεῖ νὰ τὸν ξυπνήσῃ. Κάμετε τότε ἐντριβὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν τοῦ (μὲ κατεύθυνσιν ἐκ τῶν ἄκρων πρὸς τὸ σῶμα), διὰ νὰ ἐπαυξήσετε τὴν κυκλοφορίαν, φροντίσατε δὲ νὰ διατηρηθῇ ζεστὸν τὸ σῶμα τοῦ, καὶ καλέσατε τὸν ἰατρόν. Ἐὰν ἡ ἀναπνοὴ σταματήσῃ, ἀρχίσατε ἀμέσως τεχνητὴν ἀναπνοήν.

ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Ἐνας ἀναίσθητος ἄνθρωπος γιὰ νὰ ξανάρθῃ στὶς αἰσθήσεις τοῦ χρειάζεται νὰ τοῦ γίνῃ τεχνητὴ ἀναπνοή.

Καὶ ὑπάρχουν δύο τρόποι αὐτῆς τῆς τεχνικῆς ἀναπνοῆς.

Ὁ πρῶτος τρόπος:

Ξαπλώνουμε τὸν ἀναίσθητο μπρούμυτα. Πέρνουμε τὸ ἓνα χέρι τοῦ τὸ λυγίζουμε καὶ τὸ θάνουμε μπρὸς στὸ πρόσωπό του γιὰ νὰ ἀκουμπήσῃ ἀπάνω τὸ κεφάλι. Τὸ κεφάλι νὰ εἶναι γυρισμένο πρὸς τὸ ἔξω μέρος ὥστε ἡ μύτη καὶ τὸ στόμα νὰ εἶναι ἐλεύθερα γιὰ τὴν ἀναπνοή.

Τότε γονατίζουμε ἐπάνω του, βάζουμε τὶς παλάμες μας στὴ ράχι τοῦ στὸ κάτω μέρος τῶν πλευρῶν, μιὰ ἀπὸ τὴ μιὰ μεριά καὶ μιὰ ἀπὸ τὴν ἄλλη, ἀνοιχτὰ ἔτσι πού τὰ μικρὰ δάκτυλα ν' ἀγγίζουν τὴν τελευταία πλευρά.

Μὲ τὰ χέρια μας τεντωμένα σκύβουμε ἐπάνω στὸ σῶμα ἔτσι ὥστε τὸ θάρος μας νὰ πιέζῃ τὸν ἀναίσθητο. Δὲν θὰ λιγάμε τοὺς ἀγκῶνες μας.

Θὰ σταθοῦμε ἐκεῖ δύο δευτερόλεπτα, θὰ τραβηχθοῦμε μετὰ ἀπότομα ὥστε νὰ ἀπαλλάξουμε τὸ ξένο σῶμα ἀπὸ τὴν πίεσή μας. Θὰ περιμένουμε ἄλλα δύο δευτερόλεπτα (θὰ μετρήσουμε δηλ. ὡς τὸ 3), καὶ θ' ἀρχίζουμε νὰ πιέζουμε πάλι ἄλλα δύο δευτερόλεπτα. Τὴ διπλὴ αὐτὴ κίνηση πρέπει νὰ τὴν ἐπαναλάβουμε δώδεκα ὡς δεκατρεῖς φορές τὸ λεπτό.

Ἡ προσπάθεια θὰ συνεχισθῇ ὥστε νὰ ἀρχίσῃ ἡ φυσικὴ ἀναπνοὴ τοῦ ἀναίσθητου. Μπορεῖ νὰ χρειασθῇ πολλὰς φορές ἓνα διάστημα ὡς πέντε ὥρες.

Προσοχὴ δέ: ὅταν ἀρχίζουμε τὴν τεχνητὴ ἀναπνοὴ πρέπει κάποιος νὰ ξεσφύξῃ τὰ ρούχα στὸ λαιμὸ τοῦ ἀναίσθητου, στὸ στήθος, στὴ μέση.

Ἄν κουραστοῦμε καὶ ἡ φυσικὴ ἀναπνοὴ δὲν ἐπανέρχεται πρέπει νὰ φωνάξουμε ἄλλον νὰ συνεχίσῃ. Ἡ ἀλλαγὴ αὐτὴ νὰ γίνῃ δίχως ν' ἀλλάξῃ ἢ νὰ ἀργοπορήσῃ ὁ ρυθμὸς τῶν κινήσεων.

Ἄν ἡ φυσικὴ ἀναπνοὴ ἐπανέρθῃ δὲν πρέπει ἀμέσως ν' ἀφήσουμε τὴ τεχνητὴ ἀναπνοή. Γιατὶ συχνὰ ἡ ἀναπνοὴ ποὺ ἐπανήλθε σταματᾷ καὶ πάλι. Τὸ καλὸ εἶναι νὰ συνεχίσουμε ἀκόμη λίγο. Μετὰ δὲ πρέπει νὰ ἔχουμε τὸ νοῦ μας μήπως χρειαστῇ νὰ ξαναρχίσουμε.

Ὅταν ὁ ἀναίσθητος συνέρθῃ, πρέπει νὰ μείνῃ ξαπλωμένος, νὰ μὴ τοῦ ἐπιτραπεῖ οὔτε ἀκόμα νὰ καθίσει. Γιατὶ ὑπάρχει φόβος γιὰ τὴ καρδιά. Ἄν ὁ γιατρὸς δὲν ἔχει φθάσει σ' αὐτὸ τὸ διάστημα πρέπει νὰ δώσουμε στὸν παθόντα τονωτικά ἢ νὰ τὸν φυλάξουμε στὴ ζεστασιά.

Ὁ ἀναίσθητος στὴν πρώτη ἀρχὴ δὲν πρέπει νὰ μετακινηθῇ, ἡ τεχνητὴ ἀναπνοὴ νὰ γίνεταί στὸ μέρος ὅπου συναίθει τὸ ἀτύχημα. Ἄν ὅμως ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ μεταφερθῇ, ἡ τεχνητὴ ἀναπνοὴ πρέπει νὰ συνεχίζεται καὶ μετὰ τὴν μεταφορὰ του. Πρέπει ν' ἀποφεύγουμε τὰ τονωτικά πρὶν συνέλθῃ ἐντελῶς ὁ ἀναίσθητος.

Δεύτερος τρόπος:

Ξαπλώνουμε τὸν ἀναίσθητο ἀνάσκελα. Τὸ κεφάλι τὸ βάζουμε χαμηλά. Βάζουμε κάποιον νὰ κρατᾷ τὰ πόδια του τεντωμένα κι' ἐνωμένα σ' ὅλη τὴ διάρκειά τῆς προσπάθειάς μας ποὺ θ' ἀκολουθήσῃ, κι' ἀκόμα ἕναν ἄλλον νὰ κρατᾷ τὸ στόμα τοῦ ἀναίσθητου ἀνοιχτὸ μ' ἕνα κουτάλι καὶ νὰ κρατᾷ τὴ γλῶσσα του μ' ἕνα μαντήλι γιὰ νὰ μὴ γλυστράει.

Τότε ἐμεῖς στεκόμαστε πίσω ἀπ' τὸ κεφάλι του, πιάνουμε τὰ χέρια τοῦ ἀναίσθητου καὶ τὰ τραβάμε δυνατὰ, πρὸς τὰ ἐπάνω ἐνῶ ὁ βοηθὸς μας αὐτὴν τὴ στιγμή τοῦ τραβάει τὴ γλῶσσα πρὸς τὰ ἔξω. Θὰ μετρήσουμε ὡς τὰ τρία καὶ ἀμέσως θὰ φέρουμε τὰ χέρια του πάνω στὸν θώρακα, ὅπου καὶ θὰ τὰ πιέσουμε ἐνῶ ἐκείνῃ τὴ στιγμή ὁ βοηθὸς μας θὰ βάζει τὴ γλῶσσα τοῦ ἀναίσθητου πάλι μέσα.

Οἱ κινήσεις αὐτὲς πρέπει νὰ γίνονται πολὺ ἀργὰ δηλαδὴ 15—18 κινήσεις στὸ λεπτό.

Αὐτὸς ὁ τρόπος χρειάζεται ἀντικαταστάτες, γιατί κουράζει πολὺ. Καὶ θέλει ὑπομονή.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Αἱ βλάβαι αἱ ὀφειλομέναι εἰς τὴν ἐπίδρασιν τῆς θερμότητος, καλοῦνται ἐγκαύματα.

Α Ἰ τ ἰ α ι. Τὰ περισσότερα τῶν ἐγκαυμάτων προκαλοῦνται ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν ξηρᾶς ἢ ὑγρᾶς θερμότητος. Τὸ ἠλεκτρικὸν ρεῦμα ἐπίσης προκαλεῖ συχνὰ ἐγκαύματα, τὰ ὁποῖα εἶναι δύο εἰδῶν. Πρῶτον, εἶναι ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα προκαλοῦνται ἐκ τῆς διελεύσεως ἠλεκτρικοῦ ρεύματος διὰ μέσου τοῦ σώματος. Τὸ ρεῦμα διερχόμενον, καίει ἢ καταστρέφει τοὺς ἰστούς, ὡς ἐκ τούτου δὲ τὰ τοιαῦτα ἐγκαύματα εἶναι μᾶλλον βαθεῖα, ἐνῶ μπορεῖ νὰ εἶναι μικρὰ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Τὰ ἐγκαύματα ταῦτα ἐπουλοῦνται βραδύτατα. Κατόπιν ἔχομεν τὰ ἐγκαύματα τὰ ὁποῖα προκαλοῦνται ἀπὸ ἠλεκτρικὸν σπινθήρα. Ταῦτα δὲν εἶναι βαθεῖα, ἀλλὰ μᾶλλον ἐπιπόλαια καὶ συνήθως πρώτου ἢ δευτέρου βαθμοῦ.

Πολλαὶ χημικαὶ οὐσίαι, μεταξὺ τῶν ὁποίων ἰσχυρὰ ὀξέα καὶ ἀλκάλια, καταστρέφουσι τοὺς ἰστούς τοῦ σώματος, καὶ μολονότι ἡ βλάβη ὀφείλεται

εἰς τὴν ἄμμεσον ἐπαφὴν τῆς χημικῆς οὐσίας, παρὰ εἰς οἰανδήποτε ἐπίδρασιν θερμότητος, ἡ βλάβη ὀνομάζεται χημικὸν ἔγκαυμα.

Β α θ μ ο ἰ. Τὰ ἐγκαύματα κατατάσσονται εἰς διαφόρους βαθμούς, ἀναλόγως τοῦ βάθους μέχρι τοῦ ὁποίου οἱ ἴστοι τοῦ σώματος ἐβλόβησαν. Τὴν κατάστασιν αὐτὴν πρέπει νὰ ἐνθυμούμεθα, καθότι εἶναι χρήσιμος εἰς τὴν περιγραφὴν τῆς σοβαρότητος τῆς ὑπαρχούσης βλάβης.

Π ρ ῶ τ ο ς β α θ μ ὁ ς. Εἰς τὸ δῆρμα ὑπάρχει ἐρυθρότης.

Δ ε ῦ τ ε ρ ο ς β α θ μ ᾶ ς. Εἰς τὸ δῆρμα ἀνεπτύχθησαν φυσαλίδες (φούσκες).

Τ ρ ῖ τ ο ς β α θ μ ὁ ς. Ὑπάρχει βαθυτέρα καταστροφὴ τῶν ἰστῶν (νέκρωσις) ποὺ ἔχουν σχεδὸν «ψηθῆ».

Π ρ ο φ ὕ λ α ξ ι ς. Τὰ ἐγκαύματα προκαλοῦν τὸν θάνατον περισσοτέρων παιδιῶν ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα εἶδη τῶν ἀτυχημάτων, ἐνῶ τὰ περισσότερα θὰ ἦτο δυνατὸν νὰ πρληφθοῦν.

Τὰ κατσαρόλια καὶ κάθε ἄλλου εἶδους μαγειρικὸν σκεῦος περιέχον ζεστόν ὑγρὸν δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ τοποθετοῦνται ποτὲ ες τὸ ἄκρον τῆς φωτιάς, τοῦ καμινέτου, τοῦ νεροχύτη, ἢ τοῦ τραπέζιου.

Ἐὰν λεκάνες ἢ ἄλλα σκεύη περιέχοντα ζεστὸ νερὸ εἶναι ἀνάγκη νὰ τοποθετηθοῦν ἐπὶ τοῦ δαπέδου, πρέπει νὰ φροντίζωμεν ὥστε τὰ μικρὰ παιδιὰ νὰ μὴ πλησιάζουν ἐκεῖ.

Σπίρτα παντὸς εἶδους πρέπει νὰ εὐρίσκονται εἰς μέρος ὅπου τὰ παιδιὰ δὲν ἔμπορουν νὰ τὰ φθάσουν. Μὴ προσφέρετε φλυτζάνι ζεστοῦ καφέ, περνών- τας το ἐμπρὸς ἀπὸ κάποιον παρακαθήμενον κοντὰ εἰς ἕνα τραπέζι. Πολλὰ παιδιὰ ἐκάησαν σοβαρώτατα κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

Μὴ τοποθετεῖτε εἰς τὴν ἠλεκτρικὴν πρίζαν σύρμα κατὰ τρόπον ὅπου θὰ ἦτο δυνατὸν κάποιος νὰ σκοντάψῃ ἐπάνω καὶ νὰ παρασύρῃ τὸ συνδεδεμένον μὲ τὸ σύρμα μηχανήμα (ἠλεκτρικὸν σίδερο, ἠλεκτρικὴ καφετιέρα, κ.λ.π.).

Εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον νὰ κατεβαίνωμεν ἢ νὰ ἀνεβαίνωμεν τὴν σκάλαν, κρατῶντες ἕνα βρέφος εἰς τὸ ἕνα χέρι καὶ ἕναν κουβά μὲ ζεστὸ νερὸ εἰς τὸ ἄλλο.

Μὴν ἀφίνετε ἀναμμένη φλόγα ἐκεῖ ὅπου εἶναι δυνατὸν νὰ ἀναφλεγοῦν οἱ κουρτίνες, παρασυρόμενες ἀπὸ τὸν ἀέρα. Χρησιμοποιεῖτε ἠλεκτρικὰ κεριὰ εἰς τὸ δένδρον τῶν Χριστουγέννων.

Μὴν ἀφίνετε νὰ συσσωρεύονται εἰς τὰ σκουπίδια, εἰς τὰ ὑπόγεια, ἢ εἰς τὶς σοφίτες εὐφλεκτοὶ ὕλαι.

Μὴ χύνεται κεροσίνη σὲ θερμάστρα μὲ κάρβουνα ἢ μὲ ξύλα, ἔστω καὶ ἂν εἴσθε βέβαιοι ὅτι ἡ φωτιὰ εἶναι τελείως σβυσμένη.

Παρακολουθεῖτε πάντοτε προσεκτικὰ κάθε ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον βράζετε.

Μὴ ρίχνετε ποτὲ νερὸ ἐπάνω σὲ ἕνα λίπος ποὺ ἔχει ἀνεφλεγῆ, ἀλλὰ μόνον ἀλάτι, ἄμμον, ἢ σόδα, ἢ σκεπάσατε τὴν φλόγα μὲ ἕνα μεταλλινὸ σκέπασμα, διὰ νὰ τὴν σβύσετε.

Τὸ ὑπὸ τὸ καμινέτο σας μέρος τοῦ δαπέδου παραφυλάξατε μὲ μεταλλόν.

Ὅλοι οἱ σωλῆνες πρέπει νὰ διατηροῦνται σὲ καλὴν κατάστασιν, καὶ ὅλαι αἱ συνδέσεις πρέπει νὰ εἶναι καλῶς ἐφηρμοσμένα. Προφυλάγετε τὴν θερμάστραν σας μὲ ἕνα μεταλλινὸ συρματόπλεγμα.

Προσέχετε ἰδιαίτερος τὸ μισοσβυσμένα σιγαρέττα ἢ πούρα. Τὸ κάπνισμα στὸ κρεβάτι παλλὲς φορὲς ἐπροκάλεσε ἐγκαύματα καὶ πυρκαϊάς.

Ουδέποτε πρέπει να γίνεται εἰς κλειστὸν χώρον ἢ κοντὰ σὲ φλόγα τὸ καθάρισμα μὲ εὐφλεκτα ὑγρά, ὅπως ἡ βενζίνη, κλπ. Ταῦτα εἶναι πράγματι ἐπικίνδυνα ἀκόμη καὶ ὑπὸ τὰς καλυτέρας συνθήκας. Μεταχειρίζεσθε μὲ εὐφλεκτα ὑγρά διὰ τὸ καθάρισμα.

Μὴ κρεμνάτε ρούχα διὰ νὰ στεγνώσουν κοντὰ εἰς τὴν φωτιά, ἰδίως ἐὰν αὐτὰ ἐκαθαρίσθησαν προηγουμένως μὲ εὐφλεκτον ὑγρὸν. Ἀπαιτεῖται, ἐξ ἄλλου, ἰδιαιτέρως προσοχὴ ὅταν καίετε τὰ σκουπίδια, ἢ ὅταν κάνετε φωτιά εἰς τὸ ὑπαιθρον. Πρὸ πάντων μὴν ἀφίνετε παιδιὰ νὰ παίζουν ἐκεῖ κοντά.

Εἶναι φρόνιμον νὰ σκεπάζετε τὴν μύτη καὶ τὸ στόμα μὲ ὑγρὸν ὑφασμα ροσβεστικὸν μηχανήμα.

Δ ι ἄ σ ω σ ι ς. Διὰ νὰ διασώσωμεν ἄτομα εὐρισκόμενα εἰς καιόμενα κτίρια, ἀπαιτεῖται ἐξαιρετικὴ ταχύτης καὶ ψυχραιμία.

Ἐπειδὴ δὲ ὁ καθαρώτερος ἀέρας εὐρίσκεται χαμηλὰ καὶ ἀκριβῶς ὑπεράνω τοῦ δαπέδου, ὁ σπεύδων πρὸς διάσωσιν θὰ χρειασθῆ ἴσως νὰ προχωρήσῃ συρόμενος ἐπὶ τοῦ δαπέδου.

Εἶναι φρόνιμον σὰ σκεπάζετε τὴν μύτη καὶ τὸ στόμα μὲ ὑγρὸν ὑφασμα ἢ μαντήλι, καθότι τοῦτο ἐμποδίζει μέρος τοῦ ἐρεθιστικοῦ καπνοῦ καὶ ἐλαττώνει τὸν κίνδυνον τῆς εἰσπνοῆς τῆς φλογός. Μὴ λησμονεῖτε ὁμως τὸ μαντήλι δὲν εἶναι προφυλακτικὴ προσωπίς. Πολλοὶ ἀπέθανον διότι εἶχον αὐτὴν τὴν ἐσφαλμένην γνώμην. Ὁ δὲ κίνδυνος δηλητηριάσεως ἐκ τοῦ μονοξειδίου τοῦ ἄνθρακος εὐρίσκεται σὲ κάθε φωτιά.

Πρόσωπον τοῦ ὁποίου τὰ ἐνδύματα καίνονται δὲν πρέπει νὰ τρέξη ἢ νὰ στέκεται ὀρθίως. Μὲ τὸ τρέξιμο, δημιουργεῖται ρεῦμα ἀέρος, τὸ ὁποῖον βοηθεῖ τὴν φλόγα. Μὲ τὸ νὰ στέκεται δέ, εἰσπνέει ὁ ἴδιος τὴν φλόγα. Τὸ θυμὸν πρέπει νὰ πέσῃ κάτω, ἔστω καὶ διὰ τῆς βίας. Προσπαθήσατε νὰ σβύσετε τὴν φωτιά, σκεπάζοντες τὸν πάσχοντα μὲ ὑφάσματα, κουβέρτες ἢ χαλιά, ἀρχίζοντες ἀπὸ τοὺς ὤμους καὶ προχωροῦντες πρὸς τὰ πόδια.

Ἐὰν καίονται τὰ ἐνδύματά σας, σκεπασθῆτε ἀμέσως — ἀφίνοντες τὴν κεφαλὴν ἀκάλυπτον — μὲ μιὰ κουβέρτα ἢ μ' ἓνα χαλί, διὰ νὰ περιορίσθῃ τοιουτοτρόπως ἡ φωτιά. Ἐὰν τὸ χαλί ἢ ἡ κουβέρτα ἢ ἄλλο ὑφασμα δὲν εἶναι πρόχειρον, ξαπλωθεῖτε ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀρχίσατε νὰ κυλίεσθε βραδέως, μεταχειριζόμενοι τὰ χέρια σας διὰ νὰ περιορίσετε τὶς φλόγες.

Ἐὰν εὐρεθῆτε κλεισμένοι εἰς τὸ ἄνω πάτωμα καιομένου σπιτιοῦ, προσέξατε νὰ μὴν ἀνοίξετε καμμιά πόρτα πρὸς τὸν διάδρομον ἢ πρὸς τὴν σκάλαν, ἀπ' ὅπου αἰσθάνεσθε ἀνερχομένην τὴν θερμότητα. Συχνὰ ὁ ἀπὸ τοῦ συσσωρεύεται ἐκεῖ ἔχει ὑπερθερμανθῆ, ἢ δὲ ἀναπνοὴ τοῦ ἀέρος τούτου δύναται νὰ προκαλέσῃ τὸν θάνατον. Ἐξ ἄλλου, μὲ τὸ νὰ ἀνοίξωμεν παράθυρα καὶ πόρτες ἢμποροῦμεν νὰ προκαλέσωμεν ρεῦμα. Ἀπὸ τὸ παράθυρον νὰ πηδήξετε μόνον ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκῃ. Προτιμήσατε νὰ κάνετε ἓνα σχοινὶ μὲ κουβέρτες καὶ σεντόνια, δένοντας σφικτὰ τὸ ἓνα ἄκρον μὲ τὸ ἄλλο καὶ τῇ βοήθειᾳ αὐτῶν κατεβαίνετε πρὸς τὸ ἀσφαλὲς μέρος.

Σ υ μ π τ ῶ μ α τ α. Ἡ ἐρυθρότης τοῦ δέρματος, αἱ φουσαλίδες, τὸ «κάψιμο» καὶ ἡ νέκρωσις τῶν ἰσθῶν εἶναι ἀνάλογοι πρὸς τὴν αἰτίαν καὶ τὴν σοβαρότητα τοῦ ἐγκαύματος. Ὁ πόνος εἶναι τὸ κυριώτερον σύμπτωμα καὶ πιθανώτατα εἶναι ἰσχυρώτερος εἰς τὰ ἐγκαύματα παρὰ εἰς οἵανδήποτε ἄλλην σωματικὴν βλάβην. Τὰ δὲ παρουσιαζόμενα «σὸκ» εἶναι συνήθως σοβαρὰ ἐὰν τὸ ἐγκαυμα εἶναι ὅπωςδήποτε ἐκτεταμένον.

Θεραπεία. Οἱ ἐκ τῶν ἐγκαυμάτων κίνδυνοι εἶναι κυρίως τὸ «σόκ» καὶ ἡ μόλυνσις. Οἱ θάνατοι, οἱ ἐπερχόμενοι τὴν πρώτην, ἢ τὰς μετὰ τὸ ἔγκαυμα ἡμέρας, εἶναι συνήθως ἀποτελέσματα «σόκ». Οἱ θάνατοι οἱ συμβαίνοντες ἀργότερα εἶναι κυρίως ἀποτελέσματα μόλυνσεως.

Τὰ καθήκοντα τοῦ παρέχοντος τὰς πρώτας βοηθείας εἶναι νὰ ἐλαττώσῃ τὸν πόνον, νὰ προφυλάξῃ ἀπὸ τὴν μόλυνσιν καὶ νὰ θεραπεύσῃ τὸ «σόκ».

Ἐφ' ὅσον ὁ κίνδυνος ἐξ ἑνὸς μικροῦ τὸ μέγεθος, ἀλλὰ βαθέος ἐγκαύματος — ὡς π.χ. τοῦ ἔχοντος τὸ μέγεθος μιᾶς παλάμης — εἶναι μικρότερος τοῦ κινδύνου τὸν ὁποῖον παρουσιάζει ἓνα ἔγκαυμα μικροτέρου μὲν βαθμοῦ, ἀλλὰ μεγαλυτέρας, ἐκτάσεως, ὡς π.χ. ἓνα ἔγκαυμα τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας, ἢ παρεχομένη θεραπεία πρέπει νὰ καθορίζεται ἀναλόγως τῆς ἐκτάσεως τοῦ ἐγκαύματος.

Ἐγκαύματα περιορισμένης ἐκτάσεως σπανίως προκαλοῦν σοβαρὸν «σόκ». Ὅλα τὰ φάρμακα τὰ ὁποῖα ἀναφέρονται ὡς χρήσιμα διὰ μεγαλυτέρας ἐκτάσεως ἐγκαύματα εἶναι ἐξ ἴσου χρήσιμα καὶ διὰ τὰ ἐγκαύματα αὐτά. Ἐπιπροσθέτως εἰς τὰ πρώτου βαθμοῦ ἐγκαύματα δυνάμεθα νὰ χρησιμοποιήσωμεν μίαν ἀπὸ τὰς καλὰς ἐναντίον τῶν ἐγκαυμάτων ἀλοιφάς, τὴν ὁποῖαν ἐπιθέτομεν μὲ ἀποστειρωμένην γάζαν καὶ συγκρατοῦμεν εἰς τὴν θέσιν τῆς μὲ ἓνα ἐπίδεσμον.

Τὰ ἐκτενῆ ἐγκαύματα ἀποτελοῦν πολὺ σοβαρώτερον πρόβλημα, διότι σχεδὸν πάντοτε παρουσιάζεται «σόκ». Ἀποφεύγετε τὴν χρήσιν λιπαρᾶς ἀλοιφῆς ἢ ἐλαίων, διότι πολλάκις αὐτὰ ἀποτελοῦν ἐμπόδιον εἰς τὴν ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ ἐφαρμοζομένην θεραπείαν.

Ἀπομακρύνετε ταχέως ὅλα τὰ ἐλεύθερα ἐνδύματα ποὺ σκεπάζουν τὸ ἔγκαυμα, ἀλλὰ μὴ προσπαθήσετε νὰ ξεκολλήσετε τὰ ἐνδύματα τὰ ὁποῖα ἔχουν κολλήσῃ ἐπὶ τοῦ δέρματος. Ἀπλῶς ψαλιδίσατέ τα γύρω γύρω, ἀφίνοντες τὸ μέρος τὸ ὁποῖον ἔχει κολλήσῃ νὰ τὸ ἀφαιρέσῃ ὁ ἱατρός. Κατόπιν, ἐπιθέσατε ἓνα ἀπὸ τὰ κατωτέρω:

1) Δι' οἰκιακὴν χρήσιν, ἡ καλυτέρα πιθανῶς θεραπεία εἶναι ἡ χρησιμοποίησις ἀποστειρωμένης πολυπτύχου γάζας (ἢ φρεσκοσιδερωμένου ὑφάσματος) μουσκεμένης εἰς ἐλαφρῶς θερμὴν διάλυσιν σόδας. Χρησιμοποιήσατε καθαρὰν λεκάνην καὶ κατὰ προτίμησιν ἐλαφρῶς θερμὸν ὕδωρ, τὸ ὁποῖον ἔχει βράσῃ προηγουμένως, ἢ ἀπὸ τὸ ζεστὸ νερὸ τῆς βρύσης — ἂν καὶ κάθε καθαρὸ νερὸ δύναται νὰ χρησιμοποιηθῇ ἐν ἀπολύτῳ ἀνάγκῃ. Εἰς ἓνα περίπου λίτρο νεροῦ προσθέσατε δύο ἢ τρία κουτάλια σόδας. Ἐπιδέσατε ἐλαφρῶς μὲ ἐπίδεσμον καὶ σκεπάσατέ το μὲ κουβέρτα διὰ νὰ διατηρηθῇ θερμό.

Εἰς περίπτωσιν παιδιοῦ μὲ ἐκτενῆ ἐγκαύματα, ξεντήσατε τὸ παιδί γρήγορα, περιτυλίξατέ το εἰς ἓνα καθαρὸ σενδόνι, μουσκεμένον εἰς τὴν ἐλαφρῶς ζεστὴν διάλυσιν τῆς σόδας, καὶ κατόπιν τυλίξατέ το σὲ κουβέρτα. Καθ' ὁμοῖον τρόπον δύνασθε νὰ χρησιμοποιήσετε ἀγγλικὸ ἀλάτι (θεικὴν μαγνησίαν).

2) Αἱ γάζαι τοῦ πικρικοῦ ὀξέος εἶναι χρησιμώταται δι' ἐπιθέματα ἐγκαυμάτων καὶ εἶναι εὐχρηστοί. Εἶναι καταλληλότατοι καὶ δι' αὐτὸ ὑπάρχουν εἰς τὰ εἰς τὸ ἐμπόριον εὐρισκόμενα κουτιά τῶν πρώτων βοηθειῶν, διότι καταλαμβάνουν μικρὸν χώρον καὶ δὲν χαλοῦν. Αἱ γάζαι αὗται εἶναι ἀποστειρωμέναι καὶ ἔχουν ἐμποτισθῆ εἰς διάλυσιν πικρικοῦ ὀξέος. Κατόπιν, ἀφοῦ στεγνώσουν, τὰς συσκευάζουν εἰς μικροὺς, σφραγισμένους φακέλλους. Μου-

σκέψατε τις γάζες αυτές σὲ καθαρὸ, καὶ κατὰ προτίμησιν, ἐλαφρῶς ζεστὸ νερὸ καὶ ἐπιθέσατε ἐπὶ τοῦ ἐγκαύματος παχὺ στρώμα τῆς γάζης ταύτης. Προσέξατε νὰ μὴ στάξῃ εἰς τὰ ἐνδύματα, διότι αἱ κηλίδες δὲν καθαρίζουν. Τέλος, ἐπιδέμετε καὶ σκεπάζετε τὸ ἔγκαυμα.

3) Τὸ ταννικὸν (δεσπικὸν) ὀξύ ἔχει δώση τόσο καλὰ ἀποτελέσματα εἰς τὴν θεραπείαν τῶν ἐγκαυμάτων, ὥστε νὰ ἔχῃ ἀποβῆ ἢ κατ' ἐξοχὴν θεραπευτικὴ μέθοδος, τῶν περισσοτέρων νοσοκομείων καὶ ἐργοστασίων. Χρησιμοποιεῖται εἰς διάλυσιν 5%, πρέπει δὲ νὰ ἐτοιμάζετε νέαν διάλυσιν ὁσάκις χρειασθῆ.

Διὰ νὰ κάμετε 5% διάλυσιν, γεμίσατε κατὰ τὸ ἥμισυ ἀποστειρωμένην, καθαρὰν φιάλην μὲ κόνιν ταννικοῦ ὀξέος καὶ κατόπιν συμπληρώσατε τὴν φιάλην μὲ ζεστὸν νερὸν, εἰ δυνατὸν ἀποστειρωμένον. Τὸ ταννικὸν ὀξύ εἶναι εὐδιάλυτον καὶ ὅταν διαλυθῇ τελείως, θὰ ἔχετε μίαν διάλυσιν 5% περίπου. Μουσκέψατε ἀποστειρωμένην γάζαν εἰς τὴν διάλυσιν αὐτὴν καὶ ἐπιθέσατε αὐτὴν ὅπως κάμνετε μὲ τις ὑγρὲς κομπρέσσοις. Εἰς ἐγκαύματα πρώτου βαθμοῦ καὶ εἰς τὰ προερχόμενα ἐκ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων — ἐὰν δὲν εἶναι τόσο σοβαρὰ ὥστε νὰ χρειάζονται ὑγρὰ ἐπιθέματα — δυνάμεθα νὰ ἀρκεσθῶμεν εἰς ψεκάσμον (ρόντισμα) αὐτῶν μὲ τὴν ἀνωτέρω διάλυσιν.

Τὸ ταννικὸν ὀξύ δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιηθῆ δι' ἐγκαύματα τοῦ προσώπου, τῶν χειρῶν ἢ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.

Μὴ τοποθετεῖτε ἀπ' εὐθείας ἐπὶ ἐγκαύματος ἀπορροφητικὸν βάμβακα διότι προσκολλάται ἐκεῖ, καὶ ὅταν κατόπιν θελήσωμεν νὰ τὸν ἀφαιρέσωμεν, δυνατὸν νὰ προκαλέσωμεν καὶ ἄλλας βλάβας τῶν ἰσθῶν. Ἐὰν τὸ ἔγκαυμα προεκλήθη ἀπὸ κεριὸ ἢ ἀπὸ μεταλλικὴν τινα οὐσίαν, μὴν προσπαθήσετε νὰ ἀφαιρέσετε τὰ κομμάτια τὰ ὁποῖα εἶναι τυχὸν προσκεκολλημένα ἐπὶ τοῦ ἐγκαύματος.

Αἱ ὑπάρχουσαι μεγάλαι φυσαλίδες πρέπει νὰ ἀνοίγωνται μόνον ἀπὸ τὸν ἰατρόν.

Τὸ «οὐκ» πρέπει νὰ τὸ περιποιηθῶμε κατὰ τὸν γνωστὸν καὶ συνήθη τρόπον. Τοῦτε εἶναι ἐξαιρετικὰ σημαντικόν. Ἐὰν χρειασθῆ νὰ περιποιηθῆτε μεγάλης ἐκτάσεως ἔγκαυμα, καὶ πρόκειται νὰ μεσολαβῆσῃ πολλὴ ὥρα προτοῦ φθάσῃ ὁ ἰατρός, τότε πρέπει νὰ δώσετε εἰς αὐτὸν μεγάλην ποσότητα ὕδατος, ὁ δὲ καλύτερος πρὸς τοῦτο τρόπος εἶναι νὰ πίνῃ ὁ ἄρρωστος κάθε φορὰν ὀλίγον καὶ συχνά.

Ἐὰν τὸ ἔγκαυμα εἶναι ἐκτενὲς ἢ βαθύ πρέπει νὰ προσκαλεῖται ὁ ἰατρός.

ΗΛΙΟΚΑΥΜΑΤΑ

Ταῦτα προκαλοῦνται ἐκ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Δύνανται ὅμως νὰ προκληθῶν καὶ ὅταν ἀκόμη ὑπάρχει συννεφιά, διότι ἂν καὶ ὁ ἥλιος δὲν φαίνεται, ἐν τούτοις αἱ ἀκτίνες διέρχονται μέσα ἀπὸ τὰ σύννεφα καὶ δύνανται νὰ προκαλέσουν μεγαλύτεραν βλάβην, ἀκριβῶς ἐπειδὴ τὸ θῦμα δὲν ὑποπτεῖται τὴν βλάβην τὴν ὁποῖαν ὑφίσταται ἐκείνην τὴν ὥραν. Φαίνεται δὲ ὅτι ὅταν κάμνωμεν θαλάσσια λουτρά, αἱ ἡλιακαὶ ἀκτίνες ἀντανაკλῶνται ἐπάνω εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης, καὶ τοῦτο ἐπαυξάνει τὸν κίνδυνον τῆς προκλήσεως ἐγκαυμάτων. Τὸ προκαλούμενον ἔγκαυμα εἶναι συνήθως πρώτου ἢ

δευτέρου βαθμού. Ἐὰν εἶναι πολὺ ἐκτενές, ὁ πάσχων δύναται νὰ ἀσθενήσῃ σοβαρῶς καὶ νὰ παρουσιάσῃ πυρετόν.

Π ρ ο φύ λ α ξ ι ς. Τὰ σοβαρὰ ἠλιοκαύματα εἶναι ἐπικίνδυνα. Ἡ καλύτερα προφύλαξις συνίσταται εἰς τὸ νὰ ἐκτίθεται κανεὶς βαθμιαίως εἰς τὰς ἠλιακὰς ἀκτίνας, αὐξάνων καθημερινῶς τὸν χρόνον τῆς ἐκεῖ παραμονῆς του, οὕτως ὥστε νὰ δημιουργηθῇ βαθμηδὸν ἓνα προφυλακτικὸν περίβλημα ἀπὸ τὸ ἠλιοκαμμένον δέρμα. Ἐὰν δὲν ὑπάρχει διαθέσιμος χρόνος διὰ νὰ γίνῃ ἡ βαθμιαία αὐτὴ ἔκθεσις εἰς τὸν ἥλιον, τότε δύναται τις νὰ προφυλαχθῇ ὀλίγον ἐὰν φορέσῃ ἐπάνω ἀπὸ τὸ κοστούμι τοῦ μπάνιου ὅταν ἔβγῃ ἔξω ἀπὸ τὸ νερὸ ἓνα παλαιὸ ὑποκάμισο ἢ μιὰ ρόμπα.

Ἡ χρησιμοποίησις ἐλαιολάδου, βουτύρου κακάου, ἢ κάποιας ἄλλης «ἀλοιφῆς δι' ἐγκαύματα», βοηθεῖ ἄρκετὰ, κυρίως διότι κρατεῖ τὰ δέρμα μαλακόν.

Μιὰ ἐπάλειψις τοῦ δέρματος μὲ διάλυσιν 5% ταννικοῦ ὀξέος, τὸ ὁποῖον ἀφίνομεν ἐκεῖ νὰ στεγνώσῃ, φαίνεται ὅτι βοηθεῖ πολὺ τὴν προφύλαξιν. Συνιστᾶται ἐπίσης ἡ πηκτὴ (ζελατίνη) τοῦ ταννικοῦ ὀξέος.

Θ ε ρ α π ε ί α. Ἡ ἐπάλειψις τοῦ διὰ τοῦ πάρασκειάσματος Calamine εἶναι πολὺ κατευναστικὴ, καὶ δὲν ἀφίνει κηλίδας ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων. Ἐπίσης κάθε καλὴ «ἀλοιφή δι' ἐγκαύματα» εἶναι ἱκανοποιητικὴ. Πολλὰ πρόσωπα, ἰδίως εἰς τὰς θερινὰς κατασκηνώσεις εὗρον πολὺ ἀποτελεσματικὴν, καὶ τὴν διάλυσιν καὶ τὴν πηκτὴν (ζελατίνη) τοῦ ταννικοῦ ὀξέος. Ἐπίσης τὸ ἐλαιόλαδον καὶ τὸ βούτυρον τοῦ κακάου παρέχουν κάποιον ἀνακούφισιν. Τὰ ὑγρὰ ἐπιθέματα μὲ διάλυσιν θειϊκῆς μαγνησίας (ἀγγλικὸ ἀλάτι) εἶναι ἄριστα εἰς σοβαρὰς περιπτώσεις. Ἐὰν αἱ φυσαλίδες καταλαμβάνουν μεγάλην ἐπιφάνειαν, ἐπιβάλλεται ἡ χρησιμοποίησις ὡς ἐπιθέματος ἀποστειρωμένης γάζας. Ἐὰν τὸ ἔγκαυμα καταλαμβάνει μέγα μέρος τοῦ σώματος, ἢ ἐὰν ὁ πάσχων παρουσιάζει πυρετόν, ὁ ἰατρὸς πρέπει νὰ κληθῇ ἀμέσως.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΕΚ ΧΗΜΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Τὰ ἐγκαύματα τὰ ὁποῖα προεκλήθησαν ἀπὸ ὀξέα, ἀλκάλια, ἢ ἄλλας χημικὰς οὐσίας, πρέπει νὰ ἀποπλυθοῦν ἀμέσως καὶ συνεχῶς μὲ νερό, ὄχι πολὺ κρύο κατὰ προτίμησιν, ἕως ὅτου αἱ χημικαὶ οὐσῖαι ἀποπλυθοῦν τελείως. Πολλὰ χημικὰ ἐργοστάσια (ἐν Ἀμερικῇ) ἔχουν κατάλληλα μέρη διὰ καταιωνήσεις (douches, ντους), οὕτως ὥστε ἐντὸς ὀλίγων δευτερολέπτων τὸ πρόσωπον τὸ ὁποῖον ὑπέστη τυχὸν ἐγκαύματα εὐρίσκεται ἀμέσως κάτω ἀπὸ τὸν δouches. Πρέπει νὰ ὑπάρχουν ἐκεῖ πάντοτε πρόχειρα ψαλίδια, διὰ νὰ ἀφαιροῦνται ταχέως τὰ ἐνδύματα τὰ ὁποῖα ἐβράχισαν μὲ τὴν χημικὴν οὐσίαν, ἣτις ἐπροκάλεσε τὸ ἔγκαυμα. Ἀφοῦ δὲ προηγουμένως ἀποπλύνετε τελείως τὴν χημικὴν οὐσίαν, ἐπιθέσατε μίαν «ἀλοιφὴν δι' ἐγκαύματα» καὶ ὀξυφραλίσατε τὸ ταχύτερον ἰατρικὴν περίθαλψιν. Ἐὰν ὁ ἰατρὸς πρόκειται νὰ φθάσῃ πολὺ γρήγορα, μπορεῖτε νὰ ἀρκεσθῆτε μόνον εἰς τὴν τελείαν πλύσιν τοῦ ἐγκαύματος. Τὰ ἐγκαύματα τὰ προκληθέντα ἀπὸ φαινόλην (φανικὸν ὀξύ) πρέπει πρῶτον νὰ ἀποπλυθοῦν μὲ κοινὸν οἰνόνευμα, ἐὰν εἶναι τοῦτο πρόχειρο.

ΣΥΓΚΟΠΗ ΚΑΡΔΙΑΣ

Ὁ παρέχων τὰς πρώτας βοηθείας συχνότατα ἔχει τὴν εὐκαιρίαν νὰ συναντήσῃ τοιαύτας περιπτώσεις. Συχνὰ ὁ θάνατος ἐπέρχεται ἀποτόμως, ἂν καὶ τοῦτο δὲν συμβαίνει πάντοτε. Τὰ χαρακτηριστικὰ συμπτώματα καὶ τὴν περίθαλψιν τῶν περιπτώσεων τούτων δυνάμεθα νὰ ἀναφέρωμεν εἰς τὸ κεφάλαιον τοῦτο, καίτοι συχνότατα δὲν ὑπάρχει ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων.

Συμπτώματα. Τὰ συμπτώματα διαφέρουν μεγάλως, ἀναλόγως τῆς αἰτίας ἢ ὁποῖα προεκάλεσε τὴν συγκοπὴν. Ὁ παρέχων τὰς πρώτας βοηθείας θὰ δυνηθῇ εὐκολώτερον νὰ ἀναγνωρίσῃ τὰς διαφόρους καταστάσεις, ἔὰν χωρίσῃ αὐτάς εἰς τὰς τρεῖς ἐπομένους ομάδας.

1) **Περιπτώσεις ὁμοιάζουσαι πρὸς λιποθυμίαν.** Ὁ σφυγμὸς εἶναι ἀσθενὴς καὶ τὸ πρόσηπον ὠχρόν. Ὁ πάσχων δυνατὸν νὰ διατηρῇ ἢ νὰ ἔχῃ χάσῃ τὰς αἰσθήσεις του. Πιθανὸν νὰ ὑπάρχῃ πόνος εἰς τὴν καρδιακὴν χώραν. Ἐὰν δὲν ὑπάρχει πόνος, τότε δυνάμεθα νὰ διαγνώσωμεν τὴν συγκοπὴν ἀπὸ τὴν συνήθη λιποθυμίαν ἐκ τοῦ γεγονότος ὅτι ὁ πάσχων δὲν ἀναλαμβάνει ταχέως.

2) **Περιπτώσεις κατὰ τὰς ὀπείας ὑπάρχει πόνος.** Ὁ πόνος οὗτος εἶναι δριμύς καὶ προκαλεῖ ἀγωνίαν, εὐρίσκεται δὲ εἰς τὸ μέρος τῆς καρδίας, συνήθως ὀπισθεν τοῦ ἄνω μέρους τοῦ στέρνου. Ὁ πάσχων διατηρεῖ τὰς αἰσθήσεις του καὶ εἶναι ὑπερβολικὰ φοβισμένος.

3) **Περιπτώσεις κατὰ τὰς ὀπείας ὑπάρχει δυσκολία εἰς τὴν ἀναπνοήν,** καὶ αἱ ὁποῖαι συνοδεύονται ἀπὸ ὑπεραιμίαν τοῦ προσώπου. Οἱ πάσχοντες συχνότατα ἐπιμένουν ὅτι ἡ μόνη στάσις ἢ ὁποῖα τοὺς ἐπιτρέπει νὰ ἀναπνεύουν εἶναι νὰ εἶναι καθιστοί, ἢ ὄρθιοι, ἀλλ' ἂμὲ ἐλαφρὰν πρὸς τὰ ἐμπρὸς κλίσιν. Ὁ πάσχων διατηρεῖ τὰς αἰσθήσεις του.

Θεραπεία. εἰς τὰς δύο πρώτας κατηγορίας ὁ πάσχων πρέπει νὰ μείνῃ ξαπλωμένος καὶ ἀπολύτως ἡσυχος. Εἰς τὴν τρίτην κατηγορίαν ὁ πάσχων πρέπει νὰ στηριχθῇ κατὰ τρόπον διευκολύνοντα τὴν ἀναπνοήν, ἴσως μάλιστα παραστῆ ἀνάγκη νὰ τοῦ ἐπιτρέψετε νὰ μείνῃ καθιστός.

Ἐνα διεγερτικὸν, ὅπως τὸ παρασκευάσμα τῆς ἀρρωματώδους ἀμμωνίας, (1) ὁ καφφὲς ἢ τὸ τσαΐ, μποροῦν νὰ βοηθήσουν καί, ἀσφαλῶς δὲν δύνανται νὰ βλάψουν.

Σκεπάσατε καλῶς τὸν πάσχοντα διὰ νὰ παραμείνῃ ζεστός.

Καλέσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν.

Ἀφίσατε εἰς ἀπόλυτον, εἰ δυνατὸν, ἡσυχίαν τὸν πάσχοντα. Ἀποφεύγετε νὰ προκαλέσετε, ἔστω καὶ διὰ τῶν μικροτέρων κινήσεων, νέαν κόπωσιν τῆς καρδίας.

Ἐμνεύσατε θάρρος εἰς τὸν πάσχοντα. Ὁ φόβος εἶναι συχνότατα τόσο πολὺς ὥστε νὰ χειροτερεύῃ τὴν κατάστασίν του. Ἐὰν ὁ ἀσθενὴς ἔχει μεθ' ἑαυτοῦ φάρμακον τὸ ὁποῖον ὁ ἰατρός του τοῦ ἔδωκε διὰ τὰς κρίσεις αὐτάς, πρέπει νὰ τὸν βοηθήσωμεν νὰ πάρῃ τὸ φάρμακον, σύμφωνα μὲ τὰς ὁδηγίας τοῦ ἰατροῦ του.

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

ΦΥΣΑΛΙΔΕΣ

(Κοινῶς φουσκίτσες)

Φυσαλίδες πλήρεις αΐματος ἢ ὄρρου δύνανται νὰ παρουσιασθοῦν κατόπιν ἐνὸς τοπικοῦ ἐρεθισμοῦ τοῦ δέρματος ἢ τσιμπήματος.

Θεραπεία. (Ἡ κατωτέρω ἀναφερομένη θεραπεία δὲν πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται εἰς φυσαλίδας αἱ ὁποῖαι προεκλήθησαν ἀπὸ ἔγκαυμα).

Ἐπιθίξτε τὸ κάτω μέρος τῆς φυσαλίδος, τὸ ὁποῖον πρόκειται νὰ ἀνοίξετε, δι' ἐλαφρᾶς διαλύσεως ἰωδίου. Ἀποστειρώσατε μίαν βελόνη περὶ τῶντας αὐτὴν ἐπάνω ἀπὸ φλόγα. Προσέξτε νὰ μὴν ἐγγίση ἡ ἀποστειρωμένη αὐτὴ βελόνη τίποτε πρὶν τὴν χρησιμοποιήσετε καὶ κεντήσατε κατόπιν μὲ αὐτὴν τὸ μέρος τῆς φυσαλίδος τὸ ὁποῖον ἔχετε ἐπαλείψει μὲ ἰώδιον. Πιέσατε ἐλαφρῶς ἐκ τῶν ἔξω, πρὸς τὴν φυσαλίδα, οὕτως ὥστε νὰ ἐξέλθῃ ὁ ὄρρος ἢ τὸ αἷμα τὸ ὁποῖον αὕτη περιέχει, καὶ ἐπιθέσατε ἀποστειρωμένην γάζαν.

Ἐὰν ἡ φυσαλὶς καταλαμβάνει μαγάλην ἔκτασιν, ἢ ἐὰν ὑπάρχει φλεγμονὴ ἢ μόλυνσις, πρέπει νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρὸς.

ΔΟΘΙΗΝΕΣ

Οὗτοι προέρχονται ἀπὸ μυλύνσεις τῶν ἀδένων τοῦ δέρματος ἢ τῆς ρίζης τῶν τριχῶν. Τὰ μικρόβια πάντοτε ἔχουν ἔλθῃ ἐκ τῶν ἔξω. Ὁ ἐρεθισμὸς ἢ ἡ συνεχὴς προστριβὴ τοῦ δέρματος, ὑπὸ ἀκαθάρτων κυρίως ἐνδυμάτων, ἢ ὅταν συμβαίνει νὰ ὑπάρχη ἐπὶ τοῦ δέρματος πύον ἀπὸ παλαιὰν πληγὴν, ἀποτελοῦν συνήθως αἰτίαι αἱ ὁποῖαι ἐπιτρέπουν τὴν ἐκεῖ ἐγκατάστασιν τῶν μικροβίων. Τοῦτο ἐξηγεῖ διατὶ οἱ περισσότεροὶ δοθιῆνες παρουσιάζονται εἰς τὸν τράχηλον, εἰς τὴν μασχάλην, εἰς τοὺς γλουτοὺς, ἢ εἰς τὴν μέσην (ὄσφυν), εἰς τὰ μέρη δηλαδή, ἀκριβῶς τὰ ὁποῖα ὑφίστανται περισσότερο τὴν προστριβὴν τῶν ἐνδυμάτων.

Θεραπεία. Ποτὲ μὴ σφίγγετε τοὺς δοθιῆνας διὰ νὰ ἐξέλθῃ τὸ πύον. Διὰ νὰ ἐλαττώσετε τὸν πόνον καὶ ἐπιταχύνετε τὸν σχηματισμὸν τοῦ πύου (δηλαδή διὰ νὰ «ώριμάση») χρησιμοποιεῖτε κομπρέσσεσ με ζεστὴν διάλυσιν ἁλατος.

Μὴ μεταχειρίζεσθε καταπλάσματα ἀπὸ λιναρόσπορον ἢ ἄλλας παρομοίας οὐσίας.

Οἱ δοθιῆνες πρέπει νὰ ἀνοίγωνται ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ, εὐθὺς ὡς σχηματισθῇ πύον. Πάντως, ἐὰν πρόκειται περὶ σοβαρᾶς περιπτώσεως πρέπει νὰ συμβουλευθῆτε τὸν ἰατρὸν τὸ ταχύτερον.

ΣΥΝΑΧΙ

Τὰ συνάχια προκαλούνται πιθανώτατα ὑπὸ ἐνὸς μικροβίου ἢ ποικιλίας μικροβίων, ἃν καὶ ἡ αἰτία αὐτοῦ δὲν ἔχει ἀπολύτως ἐξακριβωθῆ. Τὰ μικρόβια αὐτὰ εὐρίσκονται εἰς τὴν μύτην ἢ εἰς τὸν λαιμὸν (ρινοφάρυγγα), τὸ σῶμα ὁμῶς παρουσιάζει ἀρκετὴν ἀντίστασιν ὥστε νὰ ἐμποδίσῃ αὐτὰ νὰ ἐγκατασταθοῦν καὶ νὰ προκαλέσουν ἀσθένειαν. Πολλάκις ὁμῶς ἔνεκα κάποιας αἰτίας, ἐλαττώνεται ἡ ἀντίστασις τοῦ ὀργανισμοῦ μέχρι τοῦ σημείου ὥστε τὰ μικρόβια νὰ ὑπερνικήσουν. Αὐτὸ συμβαίνει π.χ. ὅταν δὲν κοιμώμεθα ἀρκετα, ὅταν κρυολογήσῃ τὸ σῶμα διότι ἐξετέθημεν εἰς ρεύματα, ἢ ἐβράχησαν τὰ ρούχα μας, ἢ ἐὰν παρεμείναμεν εἰς δωμάτιον τὸ ὁποῖον ἔχει ὑπερθερμανθῆ χωρὶς νὰ ἀερίζεται καλῶς. Τὰ συνάχια παρουσιάζονται συνήθως ὡς ἐπιδημῖαι, καὶ τότε εἶναι πολὺ περισσότερον μεταδοτικὰ παρὰ ὅταν δὲν ὑπάρχουν ἐπιδημῖαι.

Τὸ συνάχι εἶναι τὸ περισσότερον συνειθισμένον νόσημα. Τὰ περισσότερα θεραπεύονται εὐκόλα. Μερικὰ ὁμῶς τὰ ὁποῖα δὲν περιποιούμεθα καταλλήλως καὶ ἐγκαίρως, δύναται νὰ προκαλέσουν πνευμονίαν ἢ μαστοειδίτιδα.

Π ρ ο φ ὕ λ α ξ ι ς. Ἀποφεύγετε κάθε ἀφορμὴν ἢ ὁποῖα τείνει νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ἀντίστασιν τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀποφεύγετε νὰ βήχητε (χωρὶς νὰ τοποθετεῖτε ἓνα μαντήλι ἢ τὸ χέρι σας ἐμπρὸς εἰς τὸ στόμα), διὰ νὰ μὴ μεταδόσετε καὶ εἰς ἄλλους τὸ συνάχι σας. Ὅταν κάποιος ἔχει συνάχι πρέπει νὰ κοιμάται μόνος του εἰς τὸ δωμάτιον.

Πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦν πετσέτες προσώπου ἀποκλειστικῶς διὰ τὸν ἑαυτὸν του καθὼς καὶ χάρτινα μανδήλια τὰ ὁποῖα καίονται μετὰ τὴν χρῆσιν των.

Εἶναι ἀπαραίτητον νὰ πλύνωμεν τὰ χέρια μας συχνὰ μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι. Τοῦτο, ἄλλως τε, εἶναι καὶ τὸ ἀπλούστερον καὶ ἀποτελεσματικώτερον μέσον τὸ ὁποῖον χρησιμοποιοεῖ ὁ ἰατρὸς διὰ νὰ ἀποφύγῃ τὴν ἐξάπλωσιν τῆς νόσου.

Ποτῆρια, φλυτζάνια, πιάτα καὶ μαχαιροπήρουνα τὰ ὁποῖα ἐχρησιμοποίησεν ὁ πάσχων, πρέπει νὰ ἀποστειρώνωνται μετὰ τὴν χρῆσιν των.

Θ ε ρ α π ε ῖ α. Καὶ ὅταν ἀκόμη ἀρχίσῃ τὸ συνάχι, πάλιν δυνάμεθα νὰ τὸ σταματήσωμεν μὲ μίαν ἐγκαιρον θεραπείαν.

Πίνετε ἄφθονα ὑγρά.

Συχνότατα φέρει καλὰ ἀποτελέσματα ἡ χρησιμοποίησις σόδας. (Διὰλύσωμεν δηλαδὴ ἓνα κουταλάκι γεμάτο σόδα σὲ ἓνα ποτήρι νερὸ καὶ πίνωμεν κάθε δύο ὥρας τὸ ἓν τρίτον).

Δυνάμεθα ἐπίσης νὰ πάρωμεν ἓνα ἐλαφρὸν καθαρτικὸν (θεικὴ ἢ κίτρινη μαγνησία κ.λ.π.).

Πρὶν κοιμηθῆτε, δύνασθε νὰ πάρετε ἓνα ζεστὸ λουτρό, μετὰ ἀπὸ τὸ ὁποῖον. μπορείτε νὰ πιῆτε κάτι ζεστὸ, τίλιο, ζεστὴ λεμονάδα, κλπ., ἀμέσως πρὶν πέσετε στὸ κρεβάτι σας. Προσέξατε μὴ κρυώσετε ὅταν βγῆτε ἀπὸ τὸ μπάνιο σας, ἀλλὰ νὰ ξαπλώσετε ἀμέσως στὸ κρεβάτι σας καὶ νὰ σκεπασθῆτε καλά.

Δύνασθε ἐπίσης νὰ κάμετε γαργάρες ζεστῆς καὶ συχνά, χρησιμοποιοῦντες διάλυσιν μὲ μισὸ κουταλάκι σόδας ἢ ἄλατος σὲ ἓνα ποτήρι νερὸ.

Ἡ εἰς τὸ κρεβάτι παραμονὴ ἀποτελεῖ μίαν ἀπὸ τὰς καλυτέρας θεραπείας τοῦ συναχιοῦ.

Ἐὰν δὲν καλυτερεύετε, ὑπάρχει δὲ δῆχας ἢ πυρετός, καλέσατε τὸν ἰατρὸν ἀμέσως.

Θεραπευτικῶς μπορούμε νὰ χρησιμοποιήσουμε τὴ Νοβαλζίνη κινίνη (Novalgin Chinin) ποὺ ἂν ληφθῆ ἀμέσως μετὰ τὴν ἐμφάνιση τῶν πρώτων συμπτωμάτων (πταρνίσματα, κάψιμο στὴ μύτη καὶ στὸ φάρυγγα κλπ.) μπορεῖ ν' ἀνακόψῃ τὸ συνάχι καὶ νὰ μᾶς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τὰ περαιτέρω ἐνοχλήματα. Ἡ Νοβαλζίνη κινίνη, φέρεται σὲ χαπάκια καὶ παίρνομε ἀπὸ 2 χαπάκια πρῶτῃ, μεσημέρι, βράδυ, μετὰ τὸ φαγητό.

ΣΠΑΣΜΟΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Συμπτώματα. Ἡ κρίσις συνήθως παρουσιάζεται χωρὶς προειδοποίησιν. Εἰς μερικὰς ὁμως περιπτώσεις, τὰ παιδιὰ παρουσιάζουν πρὸ τῆς κρίσεως μεγάλην ἀνησυχίαν, ἐλαφρὰς συσπάσεις τῶν μῦων τοῦ προσώπου ἢ τῶν ἄκρων καὶ εἶναι πολὺ εὐερέθιστα.

Τὸ πρόσωπον εἰς τὴν ἀρχὴν εἶναι ὠχρόν, κατόπιν «μελανιάζει» (κυάνωσις), ἰδίως εἰς τὰ χεῖλη.

Σπασμωδικοὶ σπασμοὶ ἀρχίζουν ἀπὸ τοὺς μῦς τοῦ προσώπου, τῶν ὀφθαλμῶν, ἢ τῶν ἄκρων καὶ ταχύτατα ἐξαπλώνονται καὶ εἰς τὰ ἄλλα μέλη τοῦ σώματος.

Τὸ σῶμα παρουσιάζει ἀκαμψίαν ἢ καὶ ἐλαφρὰν κλίσιν πρὸς τὰ ὀπίσω.

Δυνατὸν νὰ παρουσιασθῶν σπασμοὶ ὄλων τῶν εἰδῶν καὶ ὄλων τῶν ὁστέων σοβαρότητος.

Μετὰ παρέλευσιν μικροῦ ἢ μεγάλου χρονικοῦ διαστήματος, οἱ σπασμοὶ βαθμηδὸν ὀλιγοστεύουν καὶ τέλος σταματοῦν. Σπανίως διαρκοῦν πλέον τῆς ἡμισείας ὥρας, συνήθως δὲ ὀλιγώτερον. Τὸ παιδί παραμένει εἰς μίαν κατάστασιν νάρκης ἢ ὕπνου.

Ἡ κρίσις πιθανὸν νὰ ἐπαναληφθῆ ὕστερα ἀπὸ μικρὸν διάστημα. Θάνατοι σπανιώτατα συμβαίνουν ἐκ τῶν σπασμῶν τούτων.

Αἰτίαι. Πάντοτε πρέπει νὰ ἔχετε ὑπ' ὄψιν ὅτι οἱ σπασμοὶ εἶναι σοβαρὸν σύμπτωμα. Ἄλλως τε, πολλὰ νοσήματα τῶν παιδιῶν ἀρχίζουν μὲ σπασμούς. Ἄλλαι αἰτίαι ποὺ δύνανται νὰ προκαλέσουν σπασμούς εἶναι : 1) ἡ χρησιμοποίησις δυσπέπτων τροφῶν, 2) ὁ ἐπὶ μακρὸν χρόνον συνεχιζόμενος ὑψηλὸς πυρετός, 3) ἔλλειψις βιταμίνης Δ, ἢ ὁποῖα εὐρίσκεται εἰς τὸ μουρουνέλαιον καὶ ἄλλα παρόμοια προϊόντα.

Τὰ περισσότερα τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ λαμβάνουν τακτικῶτατα μουρουνέλαιον ἢ ἄλλα παρόμοια προϊόντα, κατόπιν, βεβαίως, συμβουλῆς τοῦ ἱατροῦ.

Θεραπεία. Κάνετε ἓνα ζεστὸ μπάνιο εἰς τὸ παιδί, ἀποφεύγοντες κάθε περιττὴν κίνησιν αὐτοῦ ὅταν τοῦ ἀφαιρῆτε τὰ ρούχα, διατηροῦν-

τες δὲ πάντοτε μία κρύα κομπρέσσα ἐπάνω εἰς τὸ κεφάλι του. Κατὰ προτίμησιν τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ εἶναι μεταξύ 37ο.5 καὶ 39ο.5 βαθμῶν θερμοκρασίας, τὴν ὁποίαν θὰ ἦτο καλὸν νὰ ἐλέγχετε μὲ θερμομότρον, ἐὰν ὑπάρχει πρόχειρον. Ἐὰν δὲν ὑπάρχει θερμομότρον, τότε δοκιμάσατε τὴν θερμοκρασίαν τοῦ νεροῦ μὲ τὸν ἀγκῶνα σας, τὸν ὁποῖον κρατεῖτε εἰς τὸ νερὸ ἐπὶ μισὸ λεπτό, καὶ βεβαιωθῆτε ὅτι τὸ δέχεσθε εὐχαρίστως. Παρατηρήθη ὅτι πολλάκις, μὲ τὴν ἐπικρατοῦσαν νευρικότητα, πολλὰ παιδιὰ ἔπαθον ἐνκαύματα, διότι τὸ νερὸ ἦτο πάρα πολὺ ζεστό. Εἰς τὸ νερὸ μπορείτε νὰ προσθέσετε ἓνα μικρὸ κουταλάκι μουστάρδα σὲ κάθε τέσσερα περίπου λίτρα νεροῦ. Εἰς τὸ κεφάλι του βάλετε μία κρύα κομπρέσσα.

Ἐντὶ τοῦ λουτροῦ, δυνάμεθα νὰ χρησιμοποιήσωμεν, ἐὰν προτιμῶμεν ἓνα ἀσφαλέστερον τρόπον, περιτύλιξιν τοῦ γυμνοῦ παιδιοῦ εἰς μίαν κουβέρταν ἢ πετσέταν βρεγμένην καὶ στραγγισμένην μὲ τὸ νερὸ τοῦ μπάνιου, τοῦ ὁποῖου τὴν θερμοκρασίαν ἔχομεν κανονίσει ὡς ἀνωτέρω ἀναφέραμεν. Τὸ παιδί δύναται νὰ μείνῃ εἰς τὸ μπάνιο, ἢ εἰς τὰ θερμα περιτυλίγματα, τὸ πολὺ ἕως μισῆ ὥρα, ἐὰν εἶναι ἀνάγκη. Ἐὰν, ἐν τούτοις, ἔχετε προσθέσει μουστάρδα εἰς τὸ μπάνιο, πρέπει νὰ τὸ βγάλετε ἔξω εὐθὺς ἀμέσως, ὡς τὸ δέρμα του ἀρχίζει νὰ κοκκινίζει.

Ταύτοχρόνως, ἢ ἀμέσως μετὰ, δυνάμεθα νὰ κάμωμεν, ἐὰν ἔχωμεν τὰ μέσα, ἓνα μικρὸ κλύσμα μὲ μισὸ ἕως ἓνα ποτήρι σαπουνόνερο.

Ὅταν παύσουν οἱ σπασμοὶ ἢ ὀλίγον ἐνωρίτερον, τὸ παιδί πολλάκις σταματᾷ νὰ ἀναπνέῃ καὶ μελανιάζει. Αὐτὸ συνήθως διαρκεῖ ὀλιγώτερον τοῦ λεπτοῦ καὶ ἡ ἀναπνοὴ ξαναρχίζει. Εἰς τὰς σπανίας περιπτώσεις ὅπου τὸ παιδί ἐξακολουθεῖ νὰ μὴ ἀναπνέῃ ἀρχίσατε τεχνητὴν ἀναπνοήν.

Ἀφίσατε τὸ παιδί ἤσυχον, ὅσον εἶναι δυνατὸν περισσότερον. Περιτταὶ κινήσεις καὶ κάθε ἐρεθισμὸς δύναται νὰ προκαλέσουν καὶ πάλιν σπασμούς, καὶ ἂν ἀκόμη εἶχον σχεδὸν παύση.

Σὲ μεγαλύτερα παιδιὰ εἶναι καλὸν νὰ τοποθετηθῇ κάτι μεταξύ τῶν δοντιῶν τῶν διὰ νὰ μὴ δαγκάσουν τὴν γλῶσσαν τῶν.

Μετὰ τὸ μπάνιο ἢ τὸ περιτύλιγμα, θέσατε τὸ παιδί εἰς τὸ κρεβάτι καὶ σκεπάσατέ το καλά. Καλεῖτε δὲ πάντοτε καὶ ἀμέσως τὸν ἰατρόν. Συνήθως οἱ σπασμοὶ εἶναι ἡ ἀρχὴ μιᾶς σοβαρᾶς ἀσθενείας.

ΕΧΕΤΕ ΔΥΣΠΕΨΙΑ
ΦΟΥΣΚΩΜΑΤΑ
ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ
ΓΟΥΡΓΟΥΡΗΤΑ ;

Τότε... τὸ **FESTAL**
εἶναι τὸ καλύτερο φάρμακο
Μὲ 3 χάπια **FESTAL** τὴν ἡμέρα
γλυτώνετε ἀπ' ὅλα τὰ ἐνοχλή-
ματα.

Κ Η Λ Η

Τὸ πρόσθιον κοιλιακὸν τοίχωμα εἶναι κατασκευασμένον κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε ὑπάρχουσι πάντοτε δύο ἀσθενῆ σημεῖα, ἓνα εἰς κάθε βουβωνικὴν χώραν. Ἐπειδὴ τὰ σημεῖα ταῦτα εἶναι ἀσθενέστερα σὲ μερικὰ ἄτομα, συμβαίνει πολλάκις κατόπιν κάποιας μυϊκῆς προσπάθειας, ὡς π.χ. ἀπὸ ἀνύψωσιν βαρέος ἀντικειμένου, ἀπὸ πῆδημα, ἀπὸ δυνατὸν θῆχα κλπ. μία ἔλιξι τοῦ ἐντέρου νὰ πιέσῃ τὸ ἀσθενὲς αὐτὸ σημεῖον καὶ νὰ πάθῃ πτώσιν πρὸς τὰ ἔξω (πρόπτωσιν), ὥστε νὰ προεξέχῃ τοῦ κοιλιακοῦ τοιχώματος, τὴν πρόπτωσιν ἢ προέξοχὴν αὐτὴν καλοῦμεν κήλην. Ἐκτὸς τῆς βουβωνικῆς χώρας, ὅπου συνηθέστερον συμβαίνει ἡ κήλη, ἄλλο ἀσθενὲς σημεῖον τῆς κοιλίας εἶναι ὁ ὀμφαλὸς (ὀμφαλοκήλη).

Συμπτώματα. Εἰς τὴν βουβωνικὴν χώραν παρουσιάζεται ἀποτόμως ἓνα πρίζιμο τὸ ὁποῖον πολλάκις ἐξαφανίζεται ὅταν ὁ πάσχων ξαπλωθῇ ἐπὶ τῆς ράχεως. Ἐπίσης ὑπάρχει πόνος ὁ ὁποῖος πολλάκις εἶναι ἐξαιρετικὰ ἰσχυρὸς.

Θεραπεία. Ξαπλώσατε τὸν πάσχοντα ἐπὶ τῆς ράχεως, μὲ τὰ ἰσχία ἀνυψωμένα (μὲ ἓνα μαξιλάρι), καὶ μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα, οὕτως ὥστε νὰ βοηθήσωμεν, ἐὰν εἶναι δυνατὸν, νὰ ἐπανέλθῃ ἐκ τοῦ βάρους τοῦ ἐντὸς τοῦ κοιλιακοῦ τοιχώματος, ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἔπαθε πτώσιν πρὸς τὰ ἔξω. Καλέσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν, ἔστω καὶ ἐὰν ἡ κήλη ἐπανήλθῃ εἰς τὴν θέσιν τῆς. Βάλετε ψυχρὰ ἐπιθέματα, διότι ταῦτα βοηθοῦν εἰς τὸ νὰ ἀπομακρύνουν τὸ αἷμα ἀπὸ τὸ πρισμένο μέρος, καὶ ἐπομένως θὰ εἶναι εὐκολώτερον νὰ γλυστρήσῃ καὶ νὰ ἐπανέλθῃ τοῦτο ἐντὸς τῆς κοιλίας.

Ἐὰν παραστῇ ἀνάγκη ὁ πάσχων δύναται νὰ μετακινηθῇ, ἀλλὰ μόνον ξαπλωμένος ἐπὶ τῆς ράχεως (ὑπτίς).

Ἀδέξιοι χειρισμοὶ πρὸς ἀνάταξιν (ἐπαναφορὰν ἐντὸς τῆς κοιλίας) τῆς κήλης δύναται νὰ προκαλέσουν μεγάλας βλάβας. Εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις, πρέπει νὰ καλεῖται ἀμέσως ὁ ἰατρός. (Ἡ κήλη δυνατὸν νὰ πάθῃ περίσφιγξιν—περιεσφιγμένη κήλη—ὅποτε ἐπιβάλλεται ἄμεσος χειρουργικὴ ἐπέμβασις πρὸς ἄποφυγὴν γαγγραινῆς. Διὰ τοῦτο, ἡ πρόσκλησις τοῦ ἰατροῦ εἰς τὰς περιπτώσεις ταύτας πρέπει νὰ γίνεται ἀμέσως καὶ πάντοτε).

ΜΗΝ ΑΦΙΝΕΤΕ

ΝΑ

ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΣΗ

Η Κ Η Λ Η Σ Α Σ

ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ

ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ

Α Ρ Γ Α

ὁ νέος κηλεπίδεσμος

SUPER - NEO

BARRÉRE

P.R. 49

λιγαστεύει καὶ ἀκινητοποιεῖ

τὴν **Κ Η Λ Η Ν** καὶ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΑΠΙΣΤΕΥΤΩΣ

ΑΝΕΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΝ ΕΙΣ ΤΟΝ

ΠΑΣΧΟΝΤΑ

ΖΩΝΑΙ ΝΕΟΥ ΤΥΠΟΥ δι' ὅλας τὰς παθήσεις (ἐγκυμοσύνης κτλ.)

Ἐπίδειξις - ἐφαρμογὴ - πληροφορία Δωρεάν, ὡς πάντοτε καθ' ὅλας τὰς ἐργασίμους ὥρας ὑπὸ τὴν Διεύθυνσιν εἰδικοῦ ἐκπαιδευθέντος εἰς ΓΑΛΛΙΑΝ · ΙΤΑΛΙΑΝ

Φαρμακεῖον Π. ΜΠΑΚΑΚΟΥ Ὁμόνοια - ΤΗΛ. 58 631 - 2 - 3 - 4 - 5

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΟΙΚΟΥ «ΜΠΑΡΕΡ» ΠΑΡΙΣΙΩΝ

Κ Α Λ Ο Ι

Τους κάλους διακρίνομεν εἰς σκληροὺς καὶ μαλακοὺς, ἀναλόγως τῆς θέσεώς των. Οἱ κάλλοι δηλαδὴ οἱ ὅποιοι εὐρίσκονται εἰς μέρη πού ἐκτίθενται εἰς προστριβὰς καὶ πίεσιν εἶναι σκληροί, ἐνῶ ἐκεῖνοι πού εὐρίσκονται μεταξύ τῶν δακτύλων εἶναι μαλακοὶ καὶ ὑγροὶ ὡς ἐκ τῆς ὑφίσταμένης ἐκεῖ ὑγρότητος.

Οἱ κάλλοι παρουσιάζονται ἐκεῖ ὅπου ἡ ἐπιδερμὶς ὑφίσταται πίεσιν καὶ συνεχῆ προστριβήν, ἰδίως ἀπὸ κάλτσες ἢ παπούτσια, τὰ ὅποια δὲν ἐφαρμόζονται καλῶς. Καὶ τὰ στενὰ παπούτσια, καὶ τὰ πολὺ φαρδεῖα, μποροῦν νὰ προκαλέσουν κάλους.

Π ρ ο φ ὕ λ α ξ ι ς . Ἡ χρησιμοποίησις παπουτσιῶν τὰ ὅποια εἶναι ἐμπρὸς φαρδεῖα (καὶ ὄχι «μυτερά»), καὶ τὰ ὅποια εἶναι κατασκευασμένα μὲ μαλακὸ δέρμα εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος διὰ νὰ προλαμβάνωνται οἱ κάλλοι.

Θ ε ρ α π ε ί α . Πρὶν ἀπὸ κάθε θεραπείαν πρέπει νὰ ἀρχίσῃ ἡ χρησιμοποίησις τῶν καταλλήλων παπουτσιῶν, πολλάκις δὲ αὐτὸ καὶ μόνον μπορεῖ νὰ θεραπεύσῃ μερικοὺς κάλους. Εἰς τὸ ἐμπόριον ὑπάρχουν πολλὰ «τσιρότα», καὶ ἄλλα φάρμακα διὰ κάλους, τὰ ὅποια δίδουν πολλὰς φορές καλὰ ἀποτελέσματα. Ἀλλά, ὁ κάλλος θὰ παρουσιασθῇ ξανά ἀσφαλῶς, ἐφ' ὅσον τὰ κακῶς ἐφαρμοζόμενα παπούτσια, τὰ ὅποια τὸν προεκάλεσαν, δὲν ἀντικαθιστοῦν μὲ ἄλλα κατάλληλα. Διὰ τοὺς «μαλακοὺς» κάλους, ἡ καλύτερα θεραπεία εἶναι νὰ βάλωμεν ὀλίγον βαμβάκι ἢ μαλλὶ μεταξύ τῶν δακτύλων.

Μὴν ἐπιχειρῆτε νὰ κόψετε ἓνα κάλον μὲ μαχαίρι, ξυράφι κλπ., διότι ὑπάρχει κίνδυνος νὰ γλυστρήσῃ τὸ μαχαίρι καὶ νὰ τραυματισθῇ τὸ πόδι. Ἐξ ἄλλου, ὑπάρχει κίνδυνος νὰ κοπῇ πολὺ βαθειὰ ὁ κάλλος. Κάθε τραῦμα τοῦ ποδιοῦ πρέπει νὰ τυγχάνῃ ἀμέσου καὶ προσεκτικῆς περιποιήσεως διότι τὰ τραύματα ταῦτα εἶναι τὰ πλέον ὑποκείμενα εἰς μόλυνσιν, καθότι, ἔστω καὶ ἂν τὰ πόδια πλύνονται καθημερινῶς, πάλιν ὑπάρχει κίνδυνος μόλυνσεως ἀπὸ σκόνην, ἢ ὅποια συσσωρεύεται ἐκεῖ κατὰ τὸ περπάτημα. Πολλὰ περιπτώσεις σηψαιμίας προήλθον ἀπὸ τὰς μικρὰς αὐτὰς πληγὰς.

* Κ ά λ ο ι

σὲ ὁποιοδήποτε μέρος τοῦ ποδιοῦ: δάκτυλα, πέλμα, κότσια, μεταξύ τῶν δακτύλων

Θ Ε Ρ Α Π Ε Υ Ο Ν Τ Α Ι

μὲ τὰ φημισμένα

ΕΜΠΛΑΣΤΡΑ «ΔΡ ΣΩΛ»

— ΑΜΕΣΟΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΙΣ
— Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΝ ΤΟΝ
ΚΟΣΜΟΝ*

*Εξετάσεις - Συμβουλαι Δωρεάν

Ι Ν Σ Τ Ι Τ Ο Υ Τ Ο Ν

«ΔΡ ΣΩΛ» Βουκουρεστίου 21
ἢ Φαρμακεῖον ΜΠΑΚΑΚΟΥ
καὶ εἰς ὅλα τὰ

Φ Α Ρ Μ Α Κ Ε Ι Α

* Ἀθηνῶν - Πειραιῶς - Ἐπαρχιῶν.

ΠΟΝΟΙ ΤΟΥ ΑΥΤΙΟΥ (Ὀταλγία)

Κάθε πόνος τοῦ αὐτιοῦ, ὁ ὁποῖος διαρκεῖ ἔστω καὶ ἐπ' ὀλίγον, πρέπει νὰ ἐξετάζεται ἀπὸ τὸν ἰατρόν, καθότι τὰ νοσήματα τοῦ μέσου ὠτός καὶ ἡ μαστοειδίτις ἔχουν ἓνα τέσιον πόνον. Ἡ μόλυνσις συχνὰ μεταδίδεται ἀπὸ τὴν μύτην καὶ ἀπὸ τὸν ρινοφάρυγγα διὰ τοῦ σωλήνος, ὁ ὁποῖος ἐνώνει τοῦτον μετὰ τὸ μέσον οὖς (εὐσταχσιανὴ σάλπιγξ). Πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν νὰ «φυσώμεν τὴν μύτην δυνατὰ, ἰδίως μετὰ κλειστὸν τὸν ἓνα ῥώθωνα, διότι αὐτὸ πολ- λάκις προκαλεῖ τὴν ἐξάπλωσιν μιᾶς μόλυνσεως.

Ὁ πόνος μπορεῖ νὰ ἐλαττωθῇ ἐὰν ἐπιθέσωμεν εἰς τὸ αὐτὶ πού πονεῖ κύστιν πάγου, ἢ τουναντίον, μίαν θερμοφόρον (φιάλην μετὰ ζεστὸ νερό). Τὰς περισσοτέρας φορὰς κατευνάζεται ὁ πόνος μᾶλλον μετὰ τὰ ψυχρὰ παρὰ μετὰ τὰ ζεστὰ ἐπιθέματα, ἢ χρησιμοποίησις ὅμως καὶ τῶν μὲν καὶ τῶν δὲ, γίνε- ται κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον. Ἐνας σάκκος μετὰ ἀλάτι τὸ ὁποῖον ἔχομεν προη- γουμένως ζεστάνει εἶναι ἄριστος τρόπος διὰ τοιοῦτου εἴδους θερμὰ ἐπιθέματα.

ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕἰΣ ΤΗΝ ΜΥΤΗΝ

Εὰν εἰσέλθῃ εἰς τὴν μύτην ἓνα ξένον σῶμα, τὸ ὁποῖον ὑπάρχει φόβος νὰ φουσκώσῃ ἐκεῖ, ὅπως π.χ. σπóρος ἀπὸ ἀραβόσιτον (καλαμπόκι), φασό- λι κλπ., τότε ἐνσταλάξατε ἐντὸς τῆς μύτης μερικὰς σταγόνας ἀπὸ ἐλαϊόλα- δον ἢ ὀρυκτέλαιον, οὕτως ὥστε νὰ προληφθῇ τὸ φούσκωμα αὐτὸ καὶ νὰ παύ- σῃ ὁ ἐρεθισμὸς.

Συνήθως δὲν ὑπάρχει κίνδυνος ἀπὸ τὰ ξένα αὐτὰ σῶματα. Ὁ πάσχων πρέπει, ἐν τούτοις, νὰ ὀδηγεῖται ἀμέσως εἰς τὸν ἰατρόν, δὲν πρέπει δὲ νὰ «φυσήσῃ τὴν μύτην» του δυνατὰ, ἀλλὰ οὔτε καὶ νὰ τὴν φυσήσῃ μετὰ τὸν ἓνα ῥώθωνα κλειστὸν.

ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕἰΝΤὸς τοῦ στομάχου

Πολλάκις τὰ παιδιὰ καταπίνουσι ξένα σῶματα, ὅπως π.χ. νομίσματα, καρφίτσες, παραμάνες κλπ. Μὴ δόσετε εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς καθαρ- κτικά, ἀλλὰ ζητήσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν.

ΔΕΙΓΜΑΤΑ (δαγκώματα ἐντόμων)

Μερικὰ δαγκώματα ἢ κεντήματα ἐντόμων προκαλοῦν τοπικὸν ἐρεθισμὸν τοῦ δέρματος, οἴδημα καὶ φλεγμονήν, δύνανται δὲ νὰ εἶναι ἐπώδυνα καὶ δη- λητηριώδη. Πολλάκις δὲ ἀπὸ τὸ ξύσιμο μεταδίδονται μικρόβια καὶ ἀκλου- θεῖ μόλυνσις.

Θεραπεία. Ἀφαιρέσατε τὸ «κεντρί» ἐὰν εἶναι ἀκόμη ἐκεῖ. Διὰ νὰ ἀνακουφίσετε τὸν πάσχοντα, μπορεῖτε νὰ χρησιμοποιήσετε μιὰ ζύμη, τὴν ὁποίαν κατασκευάζετε μετὰ σόδα καὶ νερό, ἢ κομπρέσσοις μουσκεμμένες σὲ ἐλαφρὰν διάλυσιν ἀμμωνίας, (ἥτις κατὰ τὴν Ἀμερικανικὴν φαρμακοποι- ἴαν πρέπει νὰ περιέχῃ 10% ἀμμωνίου).

Τὰ δαγκώματα τῶν κουνουπιῶν ἀνακουφίζονται μετὰ τὴν χρῆσιν τῆς διαλύσεως Καλαμίν.

Δαγκώματα Ἀράχνης., Ταῦτα ἐφ' ὅσον δὲν πρόκειται περὶ δηλητηριώδους ἀράχνης (περὶ ἧς κατωτέρω), περιποιούμεθα ὅπως καὶ τὰ ἄλλα δαγκώματα τῶν ἐντόμων.

Δαγκώματα ἀπὸ δηλητηριώδη εἶδη ἀραχνοειδῶν, ὅπως ὄσκορπιός, ἢ τῶν σκολοπενδριδῶν, ἢ γνωστὴ κοινῶς σαρανταποδαρούσα, κλπ. δύνανται νὰ παρουσιάσουν τοπικῶς πρίξιμο, γενικῶς δὲ λιποθυμίαν, τάσιν πρὸς ἔμετον, τρόμον, καὶ σπαινώταται θάνατον. Ἡ θεραπεία εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς σύγκειται πρῶτον εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ἐνὸς τουρνικέ.

Ὑπεράνω τοῦ μέρους εἰς τὸ ὁποῖον ὑπάρχει τὸ δάγκωμα. Κατόπιν δὲ ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ ἐκμυζῆ τὴν πληγὴν του, ἢ ἐὰν αὐτὸ δὲν εἶναι εὐκόλον, τοῦτο μπορεῖ νὰ τὸ κάμη κάποιος ἄλλος, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει τραῦμα ἢ ἀμυχήν εἰς τὸ στόμα, καὶ ὁ ὁποῖος πρέπει νὰ ἀποπτύη συχνά. Τοπικῶς πρέπει νὰ ἐπαλείψωμεν τὴν πληγὴν μὲ θάμμα ἰωδίου ἢ μὲ διάλυσιν ὑπερμαγγανικοῦ καλίου, εἰς διάλυσιν 1 πρὸς 500. Τὸ τουρνικέ πρέπει νὰ χαλαροῦται καὶ νὰ σφίγγεται ἐναλλάξ κάθε 10—15 λεπτά, διὰ νὰ γίνεταί βραδεία ἀπορρόφησης. Εἰς ἐπείγουσας περιπτώσεις, μπορεῖ νὰ χρειασθῆ νὰ γίνῃ τομὴ εἰς τὸ μέρος τῆς πληγῆς. Καλεῖτε δὲ πάντοτε τὸν ἰατρόν).

Εἰς τὰς Ἠνωμένας Πολιτείας ὑπάρχει δηλητηριώδης ἀράχνη γνωστὴ μὲ τὸ ὄνομα Black Widow (λαθροδέκτης ὁ Θύων), ἣτις εἶναι μελανὴ τὸ χρῶμα, ἔχουσα λίαν μακροὺς πόδας, καὶ τῆς ὁποίας τὸ θῆλυ (εἰς τὸ ὁποῖον ὀφείλονται τὰ δηλητηριώδη δαγκώματα) ἐμφανίζει κηλίδα ζωηρῶς ἐρυθρὰν εἰς τὸ ὑπογάστριον.

Κατ' ἀρχὰς ἢ δὲν ὑπάρχει διόλου ἢ ὑπάρχει ἐλαφρὸς μόνον πόνος καὶ μικρὸ πρίξιμο εἰς τὸ μέρος τοῦ δαγκώματος, τὸ ὁποῖον, ἄλλως τε, ἔχει μέγεθος μόλις κεφαλῆς καρφίτσας. Ἄλλοτε δὲ παρουσιάζονται ἐκεῖ μόνον δύο μικρὰ κόκκινα σημεῖα. Ὁ ἐλαφρὸς πόνος ἐντὸς ὀλίγου γίνεταί ἰσχυρότατος, καὶ διαχέεται ἀκτινοειδῶς πρὸς τὴν ράχην, τοὺς ὤμους, τὸ στήθος, τὴν κοιλίαν καὶ τὰ ἄκρα, ἐνῶ ταυτοχρόνως παρουσιάζεται ξυλώδης δυσκαμψία τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἐλαφρὸς πυρετὸς καὶ ἄφθονος ἐφίδρωσις. Θάνατοι συμβαίνουν σπανίως, ἐκτὸς εἰς περιπτώσεις παιδιῶν ἢ ἡλικιωμένων ἀτόμων.

Δὲν γνωρίζομεν πολλὰ περὶ τῆς ἀποτελεσματικότητος τῶν μέτρων τὰ ὁποῖα προετάθησαν ὡς πρῶται βοήθεια. Πάντως, ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα γνωρίζομεν ὅτι ἀσφαλῶς ὠφελοῦν εἶναι τὸ νὰ κρατήσωμεν ἀκίνητον καὶ ζεστὸν ἐὰν κρυώνῃ, τὸν πάσχοντα καὶ νὰ καλέσωμεν τὸν ἰατρόν ἀμέσως. Ἐὰν ἀρχίσουν σπασμοὶ εἰς τὴν κοιλίαν, οὗτοι ἀνακουφίζονται ὀλίγον ἐὰν κάμωμεν εἰς τὸν πάσχοντα ἓνα θερμὸν λουτρόν.

ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΦΕΙΔΙΩΝ (ἰδὲ σελ. 114)

ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΖΩΑ

Πολλοὶ ἔντονοι ἐρεθισμοὶ προκαλοῦνται εἰς τοὺς κάμνοντας θαλάσσια λουτρά, ὅταν ἔλθουν εἰς ἐπαφὴν μὲ ὠρισμένα ὑδρόβια ζῶα, ὅπως αἱ μέδουσαι κ.λ.π. Ὁ ἐκ τούτων πόνος καὶ ἐρεθισμὸς εἶναι παλλάκις τοιοῦτος, ὥστε νὰ προκαλέσῃ καὶ «σόκ».

Θεραπεία. Τρίψατε τὸ μέρος ὅπου ὑπάρχει ὁ ἐρεθισμὸς με ἄμμον διὰ νὰ ἀφαιρεθῆ τὸ γλοιώδες μέρος με τὰ τυχόν ἐκεῖ παραμείναντα τμήματα τῶν ἰνῶν τοῦ ζώου. Κατόπιν πλύνετε τὸ μέρος με ἰσχυρὸν διάλυσιν ἀμμωνίας, (ἥτις κατὰ τὴν Ἀμερικανικὴν φαρμακοποιῶσαν περιέχει 28% ἀμμωνίου). Κατόπιν δὲ ἐπαλείψατε αὐτὸ με μίαν ζύμην ποῦ κατασκευάζομεν με σόδα καὶ νερό, ἢ με μίαν «ἀλοιφήν δι' ἐγκαύματα».

ΠΟΝΟΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

Οἱ πόνοι εἰς τὴν κοιλίαν δύνανται νὰ προκληθοῦν ἀπὸ τόσον μεγάλην ποικιλίαν αἰτίων, πολλὰ τῶν ὁποίων σοβαρώτατα, ὥστε ὁ παρέχων τὰς πρώτας βοηθείας πρέπει νὰ εἶναι ἐξαιρετικὰ προσεκτικὸς καὶ πρέπει νὰ καλῆ πάντοτε καὶ ἀμέσως τὸν ἰατρόν, ὡσάκις ὑπάρχει ἐπίμονος εἰς τὴν κοιλίαν πόνος ἢ εὐαισθησία, ἔμετος ἢ ναυτίασις, ἔστω καὶ ἐπὶ 2 ἢ 3 μόνον ὥρας. Ὅτιδήποτε ἄλλο καὶ ἂν προσπαθῆσῃ νὰ κάμῃ, τοῦτο συνεπάγεται μεγάλους κινδύνους.

Εἰς κάθε περίπτωσιν ὅπου ὑπάρχει τοπικὸς ἢ διάχυτος πόνος εἰς τὴν κοιλίαν, τὸν ὁποῖον ἀκολουθεῖ ἔμετος ἢ ναυτίασις (συνήθως βραχείας διάρκειας), καὶ συνοδεύεται ἢ ἀκολουθεῖται ἀπὸ πόνον ἢ εὐαισθησίαν εἰς τὸ δεξιὸν κάτω μέρος τῆς κοιλίας, πρέπει νὰ ὑποπτευθῶμεν σκωληκοειδίτιδα.

Θεραπεία. Εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις πρέπει νὰ ζητήσῃτε ὅπως οἱ πάσχοντες ξαπλωθοῦν στὸ κρεβάτι τους.

Ζητήσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν.

Μὴ δώσετε καθαρτικόν.

Μὴ δώσετε καμμίαν τροφήν.

Αἱ περιπτώσεις τῆς σκωληκοειδίτιδος εἰς τὰς ὁποίας ἔγινε ἐγκαίρως ἡ ἐγχείρησις, γίνονται σχεδὸν πάντοτε καλὰ.

Ἡ διάρροια ὀφείλεται πιθανώτατα εἰς τὴν προσπάθειαν τῆς φύσεως νὰ ἀπαλλαγῆ ἀπὸ ὠρισμένης οὐσίας, τὰς ὁποίας «δὲν δέχεται ὁ ὀργανισμὸς» τοῦ πάσχοντος μετὰ ἀπὸ τὴν διέλευσιν αὐτῶν ἐκ τοῦ στομάχου εἰς τὰ ἔντερα. Εἰς περίπτωσιν ἐπιμόνου διάρροίας, ἢ ὅταν ὑπάρχουν ἐνδείξεις αἰ ὁποῖαι σᾶς κάνουν νὰ ὑποπτεύεσθε τὴν ὑπαρξιν σκωληκοειδίτιδος ἢ ἄλλης σοβαρᾶς ἀσθενείας, καλέσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, προσέξατε μὴ σταματήσετε τὴν διάρροϊαν ἀμέσως, διότι αὕτη ἀποτελεῖ τὸ μέσον τὸ ὁποῖον χρησιμοποιεῖ ἡ Φύσις διὰ νὰ ἀπαλλαγῆ ἀπὸ τὰ δηλητηριώδη αὐτὰ στοιχεῖα. Ὁ πάσχων ἂς μὴ φάγῃ μίαν ἡμέραν, ἀλλὰ ἂς πιῇ πολὺ νερό.

Προσέξατε ὅμως μὴ δώσετε καθαρτικὰ ἐὰν ὑπάρχουν συμπτώματα σκωληκοειδίτιδος, πόνος ἢ εὐαισθησία εἰς τὴν κοιλίαν.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ ΦΥΤΑ

Διάφορα φυτά, ὅλα ἀνήκοντα εἰς τὸ γένος τοῦ Ροῦ, (Bhus), ὡς εἶναι

τούτο γνωστὸν εἰς τὴν Βοτανικὴν, δύνανται νὰ προκαλέσουν φλεγμονὴν τοῦ δέρματος καὶ δηλητηρίασιν.

(Ταῦτα, ὅπως ὁ «ρούς τὸ τοξικόδενδρον», ὁ «ρούς ὁ θερνικοφόρος», εἶναι ἐξωτικά εἶδη. Ἐν Ἑλλάδι, ἐκ τοῦ γένους τούτου, γνωστὸς εἶναι ὁ ρούς ὁ κότινος, ὁ κοινὸς χρυσόφυλλο, βέντζα καὶ σύννεφο, καὶ ὁ ρούς ὁ βαφικός, ὁ κοινὸς βυρσιά, ρούδι ἢ σο()μάκι. Ὁ τελευταῖος οὗτος ἀπαντᾶται εἰς τὰς πετρώδεις ἐκτάσεις τῆς Ἀττικῆς, τῆς Φθιώτιδος, τῆς Εὐρυτανίας καὶ τῆς Μεσσηνίας).

Τὸ δηλητηριώδες σουμάκι διακρίνεται ἀπὸ τὸ μὴ δηλητηριώδες ἀπὸ τοὺς καρπούς του, οἱ ὁποῖοι εἶναι λευκοί.

Αἰτίαι Δηλητηρίασεως. Τὰ φυτὰ ταῦτα ἐκκρίνουν μίαν ἐλαιώδη οὐσίαν, τῆς ὁποίας καὶ ἡ ἐλαχίστη ποσότης, ἐὰν τοποθετηθῇ ἐπὶ τοῦ δέρματος δύναται νὰ προκαλέσῃ σοβαρὰν δηλητηρίασιν. Αἱ μικρόταται αὐταὶ ποσότητες πιθανώτατα μεταφέρονται διὰ τοῦ καπνοῦ τῶν καιομένων φυτῶν, διὰ τῶν ἐντόμων, ἢ δι' ἀντικειμένου τινός, ὅπως π.χ. διὰ τῶν ὑποδημάτων, ἐὰν ταῦτα ἤλθον εἰς ἐπαφὴν μὲ τὸ δηλητηριώδες φυτόν. Ἐπίσης μὲ τὸ ξύσιμομποροῦμεν νὰ μεταδώσωμεν τὸ δηλητήριο ἀπὸ ἓν μέρος τοῦ σώματος εἰς ἄλλο. Μερικὰ πρόσωπα δύνανται νὰ ἐγγίζουσιν τὰ φυτὰ χωρὶς νὰ πάθουν τίποτε, ἐνῶ ἄλλα εἶναι πάρα πολὺ εὐπαθεῖ. Φαίνεται δὲ ὅτι ἡ δηλητηρίασις ἐπέρχεται εὐκολώτερα ὅταν τὸ δέγμα εἶναι ἰδρωμένον.

Συμπτώματα. Εἰς διάστημα τὸ ὑποῖον ποικίλλει μεταξὺ ὀλίγων ὥρῶν καὶ 9 ἡμερῶν, τὸ δέγμα κοκκινίζει, πρίσκειται καὶ ἀρχίζει ἕνας ἔντονος κνησμός (φαγοῦρα). Πολὺ συντόμως σχηματίζονται μικραὶ φουσάλλιδες, αἱ ὁποῖαι δυνατὸν νὰ μολυνθοῦν ἀπὸ τὸ ξύσιμο, ὁπότε σχηματίζεται πύον.

Προφύλαξις. Πρέπει νὰ μάθετε νὰ ἀναγνωρίζετε τὰ δηλητηριώδη φυτὰ καὶ νὰ ἀποφεύγετε κάθε ἐπαφὴν μὲ αὐτά. Μὴ λησμονήτε δὲ ὅτι ἐὰν κάποτε ἤλθατε εἰς ἐπαφὴν μὲ αὐτὰ καὶ δὲν ἐπάθατε δηλητηρίασιν, τοῦτο δὲν σημαίνει ὅτι δὲν μπορεῖτε νὰ πάθετε τοῦτο εἰς τὸ μέλλον ἢ ὅτι ὁ ὀργανισμὸς σας παρουσιάζει ἀνοσίαν.

Ἐὰν συμβῇ νὰ ἐγγίσετε τὰ δηλητηριώδη φυτὰ, πλύνετε τὸ δέγμα σας ἀμέσως μὲ ἄφθονο ζεστὸ νερὸ καὶ σαποῦνι. Πρὸς τοῦτο κάμετε πολλὴ σαπουνάδα καὶ πλυθῆτε 5 ἢ 6 φορές. Μὴ μεταχειρισθῆτε βούρτσα ἢ ἄλλα σκληρὰ ἀντικείμενα, διότι ταῦτα ἐρεθίζουν μόνον τὸ δέγμα καὶ ἐπαυξάνουσιν τὸν κίνδυνον τῆς δηλητηρίασεως. Ἐπειτα δέ, ἐὰν εἶναι εὐκόλον, ξεπλύνετε τὸ δέγμα σας μὲ οἰνόπνευμα, ὕστερα μὲ καθαρὸ νερὸ καὶ κατόπιν τὸ στεγνώνετε.

Θεραπεία. Ἐὰν δὲν ἐλήφθησαν προφυλακτικὰ μέτρα, ἢ ἐὰν παρὰ τὰ προφυλακτικὰ μέτρα παρουσιασθῇ ἐξάνθημα, πρέπει ἀμέσως νὰ πλύνετε τὸ δέγμα μὲ ἄφθονο νερὸ καὶ σαποῦνι καὶ νὰ τὸ ξεπλύνετε ὕστερα μὲ οἰνόπνευμα, ὅπως ἤδη περιεγράψαμεν. Κατόπιν δὲ μπορεῖτε νὰ κάμετε ἕνα ἀπὸ τὰ κατωτέρω:

Κάμετε μιὰ ζύμη, ζεσταίνοντες σαποῦνι μὲ ὀλίγο νερό, ἕως ὅτου αὕτη παρουσιάσῃ τὴν σύστασιν λίπους. Ἐπιθέσατε ἐπὶ τοῦ δέρματος παχὺ στρώμα τῆς ζύμης ταύτης, τὴν ἀφίνετε νὰ στεγνώσῃ καὶ τὴν κρατᾶτε ἐκεῖ καθ' ὅλην τὴν νύκτα.

Διαλύσατε σὲ κρῦο νερὸ ὅσον περισσότερο μπορεῖτε ἀγγλικὸ ἀλάτι, καὶ μὲ αὐτὸ κάμετε ὑγρὰ ἐπιθέματα, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀλλάζετε

Προμηθευθήτε από ένα φαρμακείον διάλυσιν «Καλαμίν». Όταν τὴν ἀγοράσετε, ζητήσατε ἀπὸ τὸν φαρμακοποιὸν νὰ προσθέσῃ ἀρκετὴν ποσότητα φανικοῦ ὀξέος, ὥστε ἡ διάλυσις νὰ εἶναι 2%. Ἀνακατώνετε τὸ μπουκάλι πρὸ τῆς χρήσεως καὶ μὲ ὀλίγο βαμβάκι ἐπαλείψετε τὸ δέρμα καὶ περιμένετε νὰ στεγνώσῃ. Ἡ διάλυσις αὐτὴ εἶναι ἰδιαίτερος χρήσιμος σὲ διαφόρους καταυλισμούς καὶ κατασκηνώσεις ὅπου συχνὰ συμβαίνουν δηλητηριάσεις. Καλέσατε πάντως τὸν ἰατρόν, ὅστις πιθανὸν νὰ κάμῃ εἰς τὸν ἄρρωστον εἰδικὰς ἐνέσεις.

Κ Ρ Ι Θ Α Ρ Α Κ Ι

Τὸ κριθαράκι εἶναι μία μόλυνσις τῶν μικρῶν ἀδένων ποὺ εὐρίσκονται κοντὰ στὶς βλεφαρίδες. Ἡ παρουσία αὐτοῦ πολλακίς ὀφείλεται εἰς τὸ ὅτι ὁ πάσχων δὲν χρησιμοποιοῖ τὰ κατάλληλα γυαλιά, τὰ ὁποῖα ἀπαιτοῦν τὰ μάτια του, ἢ εἰς τὸ ὅτι ἡ γενικὴ κατάστασις τοῦ ὀργανισμοῦ του δὲν εἶναι καὶ τόσο καλὴ, ὥστε νὰ παρουσιάσῃ οὗτος ἡλαττωμένην ἀντίστασιν, ἐπιτρέπουσαν τὴν ἀνάπτυξιν μιᾶς τοπικῆς φλεγμονῆς. Τοῦτο ἰδίως εἶναι ἀληθὲς εἰς τὰς περιπτώσεις καθ' ἃς τὰ κριθαράκια παρουσιάζονται κατ' ἐπανάληψιν. Δι' ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις πρέπει νὰ ζητηθῇ ἡ γνώμη τοῦ ἰατροῦ.

Ὁ πόνος ἀνακουφίζεται καὶ ἐπιταχύνεται ὁ σχηματισμὸς τοῦ πύου, ἐὰν χρησιμοποιήσωμεν κομπρέσσεσ με ζεστὸ νερό, τόσο ζεστὸ ὅσον τὸ δέχεται εὐχαρίστως ὁ πάσχων. Όταν δὲ σχηματισθῇ τὸ πύον, δηλαδὴ ὅταν παρουσιασθῇ ἓνα μικρὸ κίτρινο σημεῖον, τὸ κριθαράκι εἶναι ἕτοιμον νὰ ὀνοιχθῇ ἀπὸ τὸν ἰατρόν, ἐκτὸς ἂν ἀνοίξῃ μόνον του.

Π Ο Ν Ο Δ Ο Ν Τ Ο Σ

Ὁ πονόδοντος συνήθως προκαλεῖται ἀπὸ εἴσοδον τροφῶν σὲ κάποιον «κούφιο» δόντι (τερηδών), ἂν καὶ συχνὰ μπορεῖ νὰ ὀφείλεται εἰς κάποιαν φλεγμονὴν τῆς ρίζας τῶν δοντιῶν ἢ καὶ σὲ ἄλλους λόγους.

Οἱ περισσότεροι πονόδοντοι δύνανται νὰ προκληθοῦν διὰ τῆς καταλήλου περιποιήσεως τῶν δοντιῶν. Δηλαδὴ βούρτσισμα αὐτῶν δύο φοράς τὴν ἡμέραν καὶ ἐπίσκεψις τοῦ ὀδοντιατροῦ δύο φοράς τὸ ἔτος. Τοιουτοτρόπως, ὁ ὀδοντίατρος θὰ μπορέσῃ νὰ θεραπεύσῃ ἐγκαίρως ἐνδεχομένην νόσον τῶν οὐλῶν καὶ νὰ σφραγίσῃ τὰς μικρὰς — ἐὰν ὑπάρχουν — βλάβας τῶν δοντιῶν.

Θ ε ρ α π ε ἰ α . Ἐὰν ὁ πόνος παρουσιασθῇ τὴν ἡμέραν, ζητήσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν, ἐὰν δὲ τοῦτο συμβῇ τὴν νύκτα, ἢ ὅπου δὲν ὑπάρχει ὀδοντοῖατρος, τότε θὰ χρειασθῇ νὰ παράσχετε σεῖς τὰς πρώτας βοηθείας.

Ἐὰν ὑπάρχῃ κάποιον κούφιο δόντι, τότε καθαρίζετε τὸ μέρος ὅπου εἶναι κούφιο με βαμβάκι τυλιγμένο σὲ μιὰ ὀδοντογλυφίδα. Κατόπιν εἰσάγετε καὶ ἐνσφηνώνετε εἰς τὸ κούφιο αὐτὸ σημεῖον τοῦ δοντιοῦ ἓνα μικρὸ βαμβάκι βρεγμένο σὲ γαρυφαλλόλαδο (έλαιον καρυοφύλλου), τῇ βοηθείᾳ ὀδοντογλυφίδας.

*Όταν υπάρχει πόνος, χωρίς να υπάρχει κούφιο δόντι, ο πόνος συχνά ανακουφίζεται με ψυχρά ή ζεστά επιθέματα, τα οποία επιθέτομεν επάνω εις τὸ μάγουλον καὶ εἰς τὸ μέρος τῆς σιαγόνος. Ταῦτα μάλιστα εἶναι χρησιμώτατα, ἐὰν πρόκειται περὶ μολύνσεως. Εἶναι ἀδύνατον νὰ προΐδῃ κανεὶς ἐὰν εἰς ὠρισμένην περίπτωσιν θὰ ἀνακουφίσουν τὰ ψυχρά ἢ τὰ ζεστά ἐπιθέματα. Τοῦτο, μόνον ἢ δοκιμὴ αὐτῶν θὰ μᾶς τὸ ὑποδείξῃ. (Ἡ χρησιμοποίησις ἀσπιρίνης, ἀνακουφίζει ἐπίσης προσωρινῶς τὸν ὀδοντόπονον).

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΑΙΣΘΕΝΩΝ

Τὸ ζήτημα τῆς καταλλήλου μεταφορᾶς τῶν σοβαρῶς τραυματισμένων εἶναι ἐξαιρετικῆς σημασίας, καθότι συνήθως παρίσταται ἀνάγκη νὰ μεταφερθοῦν οὗτοι σὲ κάποιαν ἀπόστασιν (νοσοκομεῖον, ἰατρεῖον κλπ.) προτοῦ καταστή δυνατὴ ἡ παροχὴ ἰατρικῆς περιθάλψεως. Αἱ ἀκατάλληλοι ἢ αἱ ἀπρόσεκτοι μέθοδοι μεταφορᾶς, ὄχι μόνον ἐπαυξάνουν τὴν σοβαρότητα τῆς καταστάσεως τοῦ πάσχοντος, ἀλλὰ δυνατὸν νὰ προκαλέσουν καὶ τὸν θάνατον.

Μὴ διασθῆτε νὰ μεταφέρετε τὸν ἄρρωστον. Πράγματι, πολὺ ὀλίγοι εἶναι αἱ περιπτώσεις αἱ ὁποῖαι ἀπαιτοῦν ἐξαιρετικὴν ταχύτητα. Πρὸ τῆς μεταφορᾶς δέ, πρέπει νὰ παράσχωμεν τὰς πρώτας βοηθείας καὶ νὰ χαλαρώσωμεν τὰ ἐνδύματα τὰ ὁποῖα τυχὸν σφίγγουν τὸν ἄρρωστον. Νὰ τὸν σκεπάσωμεν δὲ μὲ σκεπάσματα διὰ νὰ τὸν διατηρήσωμεν ζεστὸν κατὰ τὴν μεταφορὰν του, ἐκτὸς ἐὰν πρόκειται περὶ ἀρρώστου τοῦ ὁποίου τὸ σῶμα εἶναι ζεστὸν καὶ τὸ πρόσωπον κόκκινον (ὑπεραιμικόν).

Συνήθως ὅταν συμβῆ κάποιο ἀτύχημα, εἰς τὸν δρόμον ἢ τὴν δημοσίαν ὁδόν, τὸ θῦμα κυριολεκτικῶς ρίχνεται μέσα εἰς τὸ πρῶτον αὐτοκίνητον, τὸ ὁποῖον περνᾷ καὶ μεταφέρεται μὲ ἰλιγγιώδη ταχύτητα εἰς τὸ νοσοκομεῖον. Τοῦτο εἶναι σοβαρώτατον λάθος, πολλοὶ δὲ θάνατοι συνέβησαν ἀκριβῶς ἀπὸ τὸν ἀπότομον καὶ βίαιον αὐτὸν τρόπον τῆς μεταφορᾶς, ἐνῶ ἐὰν ἐχρησιμοποιεῖτο ὁ κατάλληλος τρόπος ὁ πάσχων θὰ ἐσώζετο.

Ἰδίως εἰς τὰ τραύματα τῆς κεφαλῆς ἀπαιτεῖται ἰδιαίτερα προσοχή. Καὶ εἰς τὸ νοσοκομεῖον ἡ κυριώτερα θεραπεία εἶναι ἡ ἀνάπαυσις. Αὐτὸ καὶ μόνον τὸ γεγονός θὰ ἔπρεπε νὰ εἶναι ἄρκετὸν διὰ νὰ μᾶς κάμῃ νὰ ἀντιληφθῶμεν τὴν ἀπόλυτον ἀνάγκην χρησιμοποίησεως ἐξαιρετικῆς προσοχῆς κατὰ τὴν μεταφορὰν τῶν ἀρρώστων, οἱ ὁποῖοι καὶ πρέπει νὰ μετακινούνται ξαπλωμένοι. Ἐὰν ὑπάρχει τραῦμα εἰς τὸ ὀπισθεν μέρος τῆς κεφαλῆς, ὁ πάσχων πρέπει νὰ εἶναι ξαπλωμένος πλαγίως.

Ἰδιαίτερα προσοχὴ ἀπαιτεῖται ὅταν ὑπάρχει ἢ ὅταν ὑποπτεύεσθε ὅτι ὑπάρχει κάταγμα, καθότι πράγματι ὅταν ὁ πάσχων εἶναι ἀναίσθητος, τὰ κατάγματα τῶν σπονδύλων τοῦ λαιμοῦ καὶ τῆς ράχεως μπορεῖ νὰ περάσουν ἀπαρατήρητα, ἐὰν δὲν εἴσθε ἰδιαίτερος προσεκτικὸς. Ἐὰν ἔχετε καὶ τὴν παραμικρώτεραν ὑποψίαν ὅτι πιθανὸν νὰ ὑπάρχῃ κάταγμα τοῦ λαιμοῦ (αὐχένος), τότε, πρὸς ἀποφυγὴν τῶν συνεπειῶν ἐνὸς λάθους, εἶναι καλύτερον νὰ χειρίζεσθε τὰς περιπτώσεις αὐτὰς ὡς ἐὰν πράγματι ὑπῆρχε τοιοῦτον κάταγμα.

ΥΣΤΕΡΙΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ

Αἱ ὑστερिकाὶ κρίσεις συμβαίνουν συχνότερον ἐπὶ νεαρῶν γυναικῶν. Ἡ ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων δὲν παρουσιάζεται εἰς τὰς περισσοτέρας τῶν περιπτώσεων, καθότι αὐταὶ περιορίζονται μόνον, εἰς ὑστερικὸν γέλωτα ἢ κλαυθμούς. Αἱ κρίσεις αὐταὶ ἐσφαλμένως θεωροῦνται ἐνίοτε ὡς ἐλαφρὰ ἐπιληπτικαὶ κρίσεις ἢ ἀπλὰι λιποθυμιαί.

Ἐν τούτοις, εἶναι εὐκόλον νὰ διακρίνωμεν τὴν ἀπώλειαν τῶν αἰσθήσεων ἢ ὁποία συνυπάρχει μὲ μίαν ὑστερικὴν κρίσιν ἀπὸ ἄλλης φύσεως κρίσεις, ἀπὸ τὰ ἐξῆς σημεῖα:

Κατὰ τὴν ὑστερικὴν κρίσιν δὲν ἀλλάζει τὸ χρῶμα τοῦ προσώπου.

Ἐὰν προσπαθῆσωμεν νὰ ἀνοίξωμεν τὰ βλέφαρα, ἢ πάσχουσα ἀνθίστατε καὶ τὰ κλείει σφικτότερα.

Ἡ πάσχουσα πάντοτε ἐκλέγει τὸ μέρος εἰς τὸ ὁποῖον θὰ πέσει, αὐτῶς ὥστε νὰ μὴ κτυπήσῃ π. χ. ἐπὶ ἐνὸς καναπέ ἢ μιάς πολυθρόνας.

Σπανίως συμβαίνει ὑστερικὴ κρίσις ἐὰν δὲν ὑπάρχουν θεαταί.

Θ ε ρ α π ε ί α . Ἔχομεν συνήθως καλὰ ἀποτελέσματα ἐὰν ραντίσωμεν τὸ πρόσωπον τῆς πασχούσης μὲ λίγο κρύο νερό, ἢ ἐὰν δώσωμεν εἰς αὐτὴν νὰ εἰσπνεύσῃ ὀλίγην ἀμμωνίαν.

Πολλοὶ συμβουλεύουν νὰ ἀφίσωμεν τὴν πάσχουσαν μόνην ἕως ἀποφασίση μόνη τῆς «νὰ συνέλθῃ». Ἡ «κρίσις» παύει συνήθως εὐθύς ὡς οἱ ἐνδιαφερόμενοι θεαταὶ ἀποχωρήσουν. Βεβαίως πρέπει νὰ κληθῇ ὁ ἰατρὸς ἐὰν πρόκειται περὶ ἀμφιβόλου ἢ ἐπιμόνου περιπτώσεως.

ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΘΛΙΨΙΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΑΥΤΟΥ

Σ υ μ π τ ῶ μ α τ α . Συνήθως ταῦτα συμβαίνουν ἀπὸ κάποιον βαρὺ ἀντικείμενον, τὸ ὁποῖον ἔπεσε ἢ ἐκατρακύλισε ἐπάνω εἰς τὸ πόδι.

Ἀφαιρέσατε τὸ παπούτσι καὶ τὴν κάλτσαν, κόπτοντες αὐτὰ ἐὰν εἶναι ἀνάγκη.

Ἐφαρμόσατε ὑπὸ τὸ πέλμα ἓνα καλὰ περιτυλιγμένον μὲ ὑφάσματα στηρικτικὸν ἐπίδεσμον, ὅστις νὰ ἀρχίζῃ ἀπὸ τὴν πτέρναν καὶ νὰ ἐξέχῃ 1½ ἐκτμ. ἔξω ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων. Χρησιμοποίησατε μίαν ἐπιδεδιμηκὴν ταινίαν διὰ νὰ τὸν συγκρατήσετε εἰς τὴν θέσιν του, ἀλλὰ μὴ σφίξετε αὐτὴν δυνατά.

ΕΞΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Ἐ ξ ά ρ θ ρ ω σ ι ς .

Ἵ ρ ι σ μ ό ς . Ὄταν σὲ μίαν κλείδωσιν (ἄρθρωσιν) ἓνα ὀστοῦν φύγῃ ἀπὸ τὴν θέσιν του, λέγομεν ὅτι ἔπαθε ἐξάρθρωσιν. Αἱ ἀρθρώσεις εἶναι

κλεισμένοι μέσα σὲ εὐκάμπτους σάκκους (θυλάκους), καὶ συγκρατοῦνται ἐκεῖ διὰ τῶν συνδέσμων, οἱ ὅποιοι εἶναι μεγάλαι ταινίαι ἐκ στερεοῦ λευκοῦ ἱστοῦ, αἵτινες ἐκτείνονται ἀπὸ τὸ ἓνα ὄστούν εἰς τὸ ἄλλο, περιβάλλοντες τελείως τὴν ἄρθρωσιν.

Εἰς περίπτωσιν ἐξαρθρώσεως, οἱ σύνδεσμοι καὶ οἱ εὐκάμπτοι αὐτοὶ σάκκοι σχίζονται ἐν μέρει ἢ καὶ ἐν συνόλῳ. Αἱ ὀστέϊναι ἐπιφάνειαι δυνατὸν νὰ ἔχουν πάθη κάταγμα, ἐνῶ τὰ γειτονικὰ αἰμοφόρα ἀγγεῖα, οἱ μῦς, οἱ τένοντες, καὶ τὰ νεῦρα ἔχουν μωλωπισθῆ ἢ σχισθῆ. Κάθε ἐξάρθρωσις ἀπαιτεῖ ταχεῖαν καὶ κατάλληλον θεραπείαν. Ἐκτὸς ἀπὸ ὀρισμένης ἐπείγουσας περιπτώσεως, κανεὶς ἄλλος πλὴν τοῦ ἱατροῦ, δὲν πρέπει νὰ προσπαθήσῃ, «νὰ ἀνατάξῃ» (δηλαδὴ νὰ ἐπαναφέρῃ εἰς τὴν θέσιν του) τὴν ἐξάρθρωσιν, διότι ἐκ μιᾶς ἀδεξίας ἐπεμβάσεως ὑπάρχει κίνδυνος δημιουργίας μεγαλυτέρας βλάβης εἰς τὰ περὶ τὴν ἄρθρωσιν αἰμοφόρα ἀγγεῖα, τὰ νεῦρα, τοὺς τένοντας καὶ τοὺς μῦς.

Αἱ συνηθέστερον συμβαίνουσαι ἐξαρθρώσεις εἶναι αἱ τοῦ ὤμου, καὶ τῶν δακτύλων. Δὲν εἶναι σπάνιαι αἱ ἐξαρθρώσεις τῆς κάτω σιαγόνας, τοῦ ἀγκῶνος, καὶ τοῦ μηροῦ.

Αἰτίαι. Αἱ συνήθεις αἰτίαι αἱ ὅποια δύνανται νὰ προκαλέσουν ἐξαρθρώσεις εἶναι τὰ κτυπήματα καὶ αἱ περιπτώσεις. Συνέβησαν ὅμως ἐξαρθρώσεις καὶ ἀπὸ μίαν ἀπότομον καὶ βιαίαν μυϊκὴν προσπάθειαν.

Συμπτώματα: Πόνοι, ἔντονοι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον.

Παραμόρφωσις τῆς ἀρθρώσεως. Ἐὰν κανεὶς ψαύσῃ προσεκτικὰ τότε συχνότατα θὰ αἰσθανθῆ ὅτι τὸ ἐξαρθρωθὲν ἄκρον τοῦ ὄστου δὲν εἶναι εἰς τὴν θέσιν του.

Ἄρκετὰ ἔκδηλον οἶδημα—τὸ ὅποιον παρουσιάζεται πολὺ συντόμως μετὰ τὴν ἐξάρθρωσιν.

«Σὸκ»—συχνότατα σοβαρὰς μορφῆς.

Ὁ πᾶσχων συνήθως δὲν δύναται νὰ κάμῃ καμμίαν κίνησιν τῆς ἀρθρώσεως ἐκεῖνης.

Γενικὴ Θεραπεία. Τὸ μέλος τὸ ὅποιον ὑπέστη τὴν βλάβην πρέπει νὰ τοποθετηθῆ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν ἀναπαυτικώτεραν θέσιν. Ξηρὰ ἐπιθέματα πρέπει νὰ ἐφαρμόζωνται ἐπὶ τῆς ἀρθρώσεως διὰ νὰ ἀνακουφισθῆ ὁ πόνος, προκληθῆ δὲ ταυτοχρόνως συστολὴ τῶν αἰμοφόρων ἀγγείων, καὶ πρόληψις τοῦ οἰδήματος. Παράσχετε τὴν ἀπαιτουμένην περίβαλψιν ἐὰν παρουσιασθῆ «σὸκ».

Κάθε ἐξάρθρωσις τῶν ὀστῶν τοῦ μηροῦ εἶναι πάντοτε σοβαρά. Ἐὰν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ μετακινήσωμεν τὸν πᾶσχοντα, τοποθετοῦμεν ἓνα μαξιλάρι ἢ ἓνα διπλωμένο σακκάκι κάτω ἀπὸ τὸ γόνατο τοῦ ποδιοῦ τὸ ὅποιον ὑπέστη τὴν βλάβην. Κάθε ἐξάρθρωσις τοῦ ἀγκῶνος ἢ τοῦ ὤμου πρέπει νὰ ὑποστηρίζεται μὲ ἀναρτήρα ἐπίδεσμον. Προσέξατε νὰ μὴν ὑψώσετε πολὺ ὑψηλὰ πρὸς τὰ ἐπάνω τὸν ἐπίδεσμον, ἀπλῶς μόνον κλιπτάξατε νὰ ὑποβαστάζεται, διὰ τοῦ ἐπίδεσμου τούτου, τὸ πᾶσχον μέλος.

Θεραπεία μικρῶν ἐξαρθρώσεων. Ὅπως καὶ προηγουμένως ἀνεφέραμεν, ὁ ἱατρὸς πρέπει νὰ κάμῃ τὴν ἀνάταξιν τῶν ἐξαρθρώσεων ὡσάκις τοῦτο εἶναι δυνατόν. Ὑπάρχουν μ' ὅλα ταῦτα ἐξαρθρώσεις

τάς ὁποίας δύναται ἀκινδύνως, εἰς ἐπίγούσας περιπτώσεις νὰ θεραπεύσῃ ὁ ἔχων πείραν τῶν πρώτων βοηθειῶν.

α) Ἐξάρθρωσις τῆς Κάτω Σιαγῶνος

Συμπτώματα. Ὄταν ἡ κάτω σιαγὼν ὑποστῇ ἐξάρθρωσιν, ὁ πάσχων μένει μὲ τὸ στόμα ἀνοικτὸν χωρὶς νὰ μπορῇ νὰ τὸ κλείσῃ.

Θεραπεία. Τοποθετήσατε τὸν πάσχοντα εἰς ἓνα κάθισμα, σεῖς δὲ σταθῆτε ὀρθίως ἀπέναντί του. Ἀφοῦ προφυλάξετε τοὺς ἀντιχειράς σας μὲ πολύπτυχον ἐπίδεσμον ἢ ὕφασμα, τοποθετήσατέ τους εἰς τὸ μέρος τῶν ὀπισθίων ὀδόντων ἐντὸς τοῦ στόματος τοῦ πάσχοντος. Τὰ ἄλλα δάκτυλα τοποθετεῖτε κάτω ἀπὸ τὸ πηγούνι, καὶ τὸ πιέζετε, μὲ τοὺς ἀντίχειρας, στηριγμένους εἰς τοὺς ὀπισθίους ὀδόντας, συνεχῶς πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω, ἐνῶ ταυτοχρόνως μὲ τοὺς ἄλλους δακτύλους, οἱ ὅποιοι εὐρίσκονται κάτω ἀπὸ τὸ πηγούνι, πιέζετε πρὸς τὰ ἄνω.

Προσέξατε μήπως ὁ πάσχων δαγκάσῃ τοὺς ἀντίχειράς σας, οἱ ὅποιοι δυνατὸν νὰ εὐρεθοῦν μεταξύ τῶν ὀδόντων του ὅταν ἡ σιαγὼν ἐπανέλθῃ εἰς τὴν θέσιν της.

Ἀφοῦ τελειώσῃ ἡ ἀνάταξις τῆς ἐξάρθρωσεως ταύτης, ἐφαρμόσατε ἓνα χιαστὸν ἐπίδεσμον.

β) Ἐξάρθρωσις Δακτύλων τῆς Χειρὸς καὶ τοῦ ποδός.

Κρατήσατε στερεὰ τὸν ἐξάρθρωθέντα δάκτυλον μὲ τὸν δείκτην καὶ τὸν ἀντίχειρα τῆς μιᾶς χειρὸς σας, ἐνῶ μὲ τὴν ἄλλην χεῖρα σας τραβάτε πρὸς τὸ μέρος σας τὸ ἄκρον τοῦ δακτύλου προσέχοντες νὰ εἶναι εἰς εὐθείαν γραμμὴν, ἕως ὅτου γλυστρήσῃ καὶ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν θέσιν του. Ἐὰν μετὰ τὴν πρώτην ἢ τὴν δευτέραν τὸ πολὺ προσπάθειαν δὲν κατορθώσετε νὰ κάμετε τὴν ἀνάταξιν τῆς ἐξάρθρωσεως, καλέσατε ἀμέσως τὸν ἰατρόν.

Οὐδέποτε νὰ προσπαθῆσετε νὰ ἀνατάξετε ἐξάρθρωσιν τῆς δευτέρας ἀρθρώσεως τοῦ ἀντίχειρος. Ἀπαραιτήτως πρέπει νὰ καλέσετε ἰατρόν πρὸς τοῦτο.

Ἐὰν πλησίον τῆς ἀρθρώσεως ὑπάρχει ἀνοικτὴ πληγὴ, μὴν ἐπιχειρήσετε νὰ κάμετε ἀνάταξιν τῆς ἐξάρθρωσεως ταύτης. Ἐπιδέσατε τὴν πληγὴν καὶ στείλατε τὸν πάσχοντα εἰς τὸν ἰατρόν.

ΛΟΞΥΓΓΑΣ (Λύγξ)

Τὴν σπασμώδη καὶ ἀπότομον συστολὴν τοῦ διαφράγματος τὴν προκαλοῦσαν τὴν εἴσοδον τοῦ ἀέρος διὰ τῆς τραχείας ἣτις εὐρίσκεται ἐπίσης ἐν συσπιάσει καὶ δημιουργεῖ τὸν ἰθιάζοντα κέϊναν τραχύν ἤχον, ὀνομάζομεν κοινῶς λόξυγγαν. Ὁ λόξυγγας προκαλεῖται συνήθως ἀπὸ δυσπεψίαν, ἀπὸ οἰνοπνευματώδη ποτά, ἢ εἶναι ἀπλῶς νευρικῆς φύσεως.

Θεραπεία. Εἰς τὰς συνήθεις περιπτώσεις ὁ λόξυγγας σταματᾷ ἐὰν συγκρατήσωμεν τὴν ἀναπνοὴν μας ὅσο μπορούμε περισσότερον, ἢ ἐὰν πί-

ωμεν λίγο-λίγο ένα ποτήρι κρύο νερό. Επίσης δυνάμεθα να βγάλωμεν τήν γλώσσαν έξω ὅσον μπορούμεν περισσότερο, χωρίς να μάς κουράζη, καί να τήν κρατήσωμεν ἐκεῖ 1-2 λεπτά. Τοῦτο πολλάκις παρέχει ἄμεσον ἀνακούφισιν.

Ὁ λόξυγγας σταματᾷ ἐπίσης συχνότατα ἐάν ἀναπνέομεν μέσα σέ μίαν χαρτοσακκούλα ἢ ἕνα μέγαν φάκκελον τοῦ ὁποίου τὰ χεῖλη κρατοῦμεν σφικτὰ ἐπὶ τοῦ προσώπου μας (ὥστε να μὴν εἰσέρχεται ἐκεῖ ὁ ἀτμοσφαιρικὸς ἀήρ..). Τοῦτο γίνεται διότι συσσωρεύεται ἐκεῖ, ἐκ τοῦ μὴ ἀναεομένου ἀέρος, διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος. Κάθε περίπτωσις ἢ ὁποῖα ἐξακολουθεῖ να ἐπιμένῃ πρέπει να στέλλεται εἰς τὸν ἰατρόν.

Κ Ν Ι Δ Ω Σ Ι Σ

Αὕτη εἶναι μία δερματικὴ νόσος, χαρακτηριζομένη δι' αἰφνιδίως παρουσίας λεπτοῦ ἐξανθήματος, με' εἰλαφρῶς ἐξεχούσας βλατίδας, αἱ ὁποῖαι συνήθως εἶναι λευκότεραι τοῦ περιβάλλοντος δέρματος, καί ἤτις συνοδεύεται ὑπὸ κνησμοῦ (φαγούρας). Τὸ ἐξάνθημα σπανιώτατα διαρκεῖ πέραν τῶν δύο ἡμερῶν.

Α ἰ τ ῖ α ι. Αἱ περισσότεραι τῶν περιπτώσεων τῆς κνιδώσεως ὀφείλονται εἰς ὠρισμένας τροφὰς πρὸς τὰς ὁποῖας ὁ πάσχων παρουσιάζει εὐπάθειαν (ἀ(νὰ)φυλαξίαν). Μερικὰ ἄτομα π.χ. δὲν μποροῦν να φάγουν στρείδια, ἄλλοι φράουλες, κτλ. Ἄλλα ἄτομα παρουσιάζουν ὅλα τὰ σημεῖα τῆς κνιδώσεως κατόπιν μιᾶς ἐνέσεως ὄρρου, ἢ ὀλίγα μόνον λεπτὰ μετὰ τὴν ἔνεσιν ἢ καὶ ὕστερα ἀπὸ ἀρκετὰς ἡμέρας.

Θ ε ρ α π ε ῖ α. Ἐάν ἔχετε λόγους να πιστεύετε ὅτι ἡ τροφή ἢ ὁποῖα πρὸς ἐκάλεσε τὴν κνιδωσιν εὐρίσκεται ἀκόμη ἐντὸς τοῦ στομάχου, δόσατε ἕνα ἐμετικόν, καί κατόπιν ἕνα καθαρτικόν. Τὸ ἀγγλικὸ ἀλάτι εἶναι καλὸν εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτήν. Συνιστᾷται ἐπίσης ἡ Καλαμίν, ἣτις εἶναι λίαν ἀποτελεσματικὴ κατὰ τοῦ κνησμοῦ (φαγούρας). Ἐάν δὲν ὑπάρχει πρόχειρος τότε μπορεῖτε να χρησιμοποιοῦσθε ἐπάλειψιν τοῦ ἐξανθήματος με' πυκνὴν διάλυσιν σόδας. Πάντοτε ὅμως να καλεῖται τὸν ἰατρόν.

ἘΝΑ ΣΩΜΑΤΑ ΣΤ' ΑΥΤΙΑ

Συχνὰ πολλὰ παιδιὰ εἰσαγάγουν εἰς τὸ αὐτὶ τους μερικὰ στερεὰ ἀντικείμενα, ὡς π.χ. φασόλια, μπιζελια, κουμπιά, κουκούτσια, κλπ. Μερικὰ τούτων μάλιστα, ὅπως τὰ κουκούτσια, ἀπορροφοῦν ὑγρασίαν καί φουσκῶνουν οὕτως ὥστε ἡ ἐξαγωγή των να γίνεται δυσκολωτέρα. Μὴν ἐπιχειρήσετε να ἐξαγάγετε τὰ ἀντικείμενα αὐτὰ με' καρφίτσες, σύρματα κλπ. διότι μπορεῖ να προκαλέσετε σοβαρὰς βλάβας εἰς τὸ αὐτὶ.

Πολλάκις έντομα, όπως οί μυίγες κλπ. εϊσέρχονται εϊς τὸ τὸ αὐτί. Μπορεϊται νὰ σκοτώσετε αὐτὰ καὶ νὰ σταματήσετε τὸ ένοχλητικὸ θουϊσμὰ των έαν ένσταλάξετε εϊς τὸ αϊτί μερικὰς σταγῶνας ἀπὸ έλαιόλαδο, ὀρυκτέ-
λαιο κλπ.

Πάντως, τὴν έξαγωγήν τῶν ἀντικειμένων τούτων αφήσατε νὰ κάνη ὁ ιατρός.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Κατὰ τὴν παροχὴ τῶν πρώτων βοηθειῶν εϊς οϊφδηποτε παθόντα ίσχύουν ὠρισμένοι γενικοὶ κανόνες τοὺς ὁποίους πρέπει ὅλοι νὰ γνωρίζουμε.

Ἐπάρχουν ὅμως καὶ έξαιρέσεις τῶν κανόνων αὐτῶν οϊ ὁποίες χρειάζονται πολὺ μεγαλύτερη προσοχή. Πρὸ παντὸς χρειάζεται διάκρισις. Δηλαδή πρέπει νὰ ξεχωρίζουμε ἀπ' τὴν πρώτη στιγμὴ ἂν ἡ περίπτωσις πρὸ τῆς ὁποίας εὕρισκόμεθα εϊναι κανὼν ἢ έξαιρέσις.

Τις έξαιρέσεις αὐτὲς θὰ τις τονίζουμε ὅπου μὰς παρουσιάζονται καὶ μόνοι σας θὰ καταλάβετε πῶς μὲ λίγη προσοχή εϊναι εὐκόλο νὰ κάνετε τὸ διαχωρισμὸ.

Λοιπόν. Ὅτιδηποτε καὶ νὰ συμβαίνει πρέπει νὰ ξεπλώσουμε τὸν παθόντα ὅπου θρίσκεται, χωρὶς νὰ τὸν μετακινήσουμε καθόλου καὶ χωρὶς ἀπότομες κινήσεις.

Ὅλοκληρο τὸ σῶμα του πρέπει νὰ εϊναι στὸ ἴδιο επίπεδο. Γι' αὐτὸ ποτὲ μὴ βάζετε μαξιλάρι γιὰ νὰ σηκώσετε τὸ κεφάλι του πρὸ ψηλά.

Ἡ ταραχή, ὁ φόβος καὶ ὁ πόνος ποὺ κατέχουν τὸν παθόντα εϊναι συχνὴ αϊτίς λιποθυμίας. Τότε μόνον θὰ ἀποφύγετε τὴν λιποθυμία, ὅταν τὸ κεφάλι του εϊναι στὸ ἴδιο ὕψος μὲ τὸ σῶμα.

Ἐξαιρέσεις αὐτῶν τῶν δύο κανόνων εϊναι πολλὲς περιπτώσεις. Ἐδῶ ἀναφέρουμε δύο παραδείγματα γιὰ νὰ ἀντιληφθῆτε τὰ πράγματα καὶ στα εϊδικὰ θέματα θὰ πούμε περισσότερα.

Ἡ ἀκίνησις π.χ. δὲν ἐπιτρέπεται εϊς μίαν δηλητηρίασιν ἀπὸ φωταέριον βρέθηκε τὸν μεταφέρουμε τάχιστα μακρὰ εϊς κατάλληλον περιβάλλον μὲ καθαρὸν ἀέρα.

Ἐπίσης ἓνα παράδειγμα ποὺ ἐπιβάλλεται νὰ βάλουμε μαξιλάρι ἢ ἀκόμα καὶ νὰ κρατήσουμε καθιστὸν τὸν παθόντα εϊναι ὅταν τὸ πρόσωπο τοῦ παθόντος εϊναι πολὺ κόκκινο, δηλαδή ὅταν «ἔχει ἀνέβει τὸ αϊμα στὸ κεφάλι του» ὅπως λέμε.

Κάτι ἄλλο ποὺ πρέπει νὰ προσέξουμε ὅσον ἀφορᾶ τὴν τοποθέτησι τοῦ παθόντος εϊναι τὸ ἂν κάνη έμετό. Στὴν περίπτωσι αὐτὴ δὲν θὰ τὸν σηκώσουμε, ὅπως κακῶς ἐπιμένουν μερικοὶ, ἀλλὰ θὰ γυρίσουμε τὸ κεφάλι του πλαγίως γιὰ νὰ βγαίνη ἀπ' τὸ στόμα ὁ έμετός.

Τέλος τὴν καλὴ τοποθέτησι τοῦ σώματος τοῦ παθόντος ἀφορᾶ καὶ ἡ πλέον ἀναπνευστικὴ τοποθέτησις τοῦ χεριοῦ ἢ τοῦ ποδιοῦ ποὺ εϊναι τραυματισμένο.

Ἄφου τοποθετήσουμε τὸν παθόντα ὅπως πρέπει, εὐθὺς ἀμέσως, μὲ ἐλαφρὲς κινήσεις καὶ μὲ μεγάλη προσοχὴ θὰ ἀφαιρέσουμε κάθε τι ποὺ τὸν πιέζει. Γραβάτα, στενὸ κούμπωμα μπλούζας, ζώνη, στηθόδεσμος, καλτσόδετες, πρέπει ὅλα νὰ ἀνοίξουν. Γιὰ τὴν ἀφαίρεσι τῶν ρούχων καὶ τῶν παπουτσιῶν θὰ ἀναφέρουμε ἄλλοτε, γιατί ἐπιβάλλεται προσοχὴ καὶ εἰδικὸς τρόπος.

Συγχρόνως μὲ τὶς ἐνέργειές μας αὐτὲς προσπαθοῦμε νὰ δώσουμε θάρρος στὸν παθόντα καὶ πρὸ παντὸς μὲ καλὸ τρόπο, δὲν θὰ τοῦ ἐπιτρέψουμε νὰ κοιτάξῃ τὸ τραῦμα του, ἂν ἔχει τραῦμα.

Ἐὰν ὁ πάσχων εἶναι ἀναίσθητος ποτὲ μὴ τοῦ δίνετε νὰ πιῇ νερὸ ἢ ὅτι ἄλλο ὑγρὸ. Ὑπάρχει κίνδυνος νὰ πάῃ τὸ νερὸ στὴν ἀναπνοή του καὶ νὰ πάθῃ ἀσφυξία.

Ἐὰν ἔχῃ τὶς αἰσθήσεις του μποροῦμε νὰ τοῦ δώσουμε μόνον νερὸ καὶ σιγὰ-σιγὰ, δηλαδὴ μικρὲς γουλιές. Τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ ἀπαγορεύονται ἀπολύτως.

Ἄλλο ἓνα βασικὸ καθήκον τοῦ παρέχοντος τὰς πρώτας βοηθείας εἶναι ἡ εἰδοποίησις τοῦ γιατροῦ.

Ἐκεῖνος ποὺ θὰ ἀναλάβῃ νὰ εἰδοποιήσῃ τὸ γιατρὸ πρέπει νὰ εἶναι ψύχραιμος καὶ νὰ πῆ τὸ ἀκριβὲς μέρος ποὺ βρίσκεται ὁ πάσχων καὶ μὲ δυὸ λόγια μόνον, τί συνέβη, δηλαδὴ «γιατρέ μου ἔπεσε ἀπὸ τῆ σκάλα», ἢ «γιατρέ μου γλύστρησε στὸ παρκέ». Ποτὲ μὴ σκοτίζετε τὸ γιατρὸ μὲ πολλὰ τέτοια λόγια.

ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Γράψαμε στὰ προηγούμενα γιὰ τὶς πρώτες βοήθειες τί σκοπὸ ἐξυπηρετοῦν καὶ τὶς γενικὲς ὁδηγίες ποὺ πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν μας ὅταν σπεύδουμε νὰ βοηθήσουμε ἓναν παθόντα.

Καλὴ εἶναι ἡ πρόθεσις μας καθὼς καὶ ἡ παρουσία μας. Πῶς ὅμως εἶναι δυνατόν νὰ βοηθήσουμε ἓναν τραυματισμένον ἢ ἢ ἓναν λιπόθυμον χωρὶς κανένα βοηθητικὸν μέσον.

Ἀσφαλῶς ἡ βοήθειά μας δὲν θὰ εἶναι ἀποτελεσματικὴ παρὰ μόνον στὴν περίπτωσι ποὺ θὰ ὑπάρχουν στὴ διάθεσή μας τὰ ἀπαραίτητα φάρμακα καὶ τὰ στοιχειώδη ἐργαλεῖα.

Ποῦ θὰ βρεθῇ ὅμως ἡ γάζα, τὸ ἰώδιο, καὶ τὰ ἄλλα πράγματα; Ἡ μήπως θὰ ἔχουμε καιρὸ τῆ στιγμῆ ἐκείνη νὰ πᾶμε στὸ φαρμακεῖο ν' ἀγοράσουμε; Ἀσφαλῶς ὄχι.

Γι' αὐτὸ λοιπὸν πρέπει σὲ κάθε σπῆτι, σὲ κάθε ἐργοστάσιον ἢ ἐργαστήριον, σὲ κάθε ὑπηρεσίᾳ, νὰ ὑπάρχει ἓνα πρόχειρο φαρμακεῖο.

Στὰ καταστήματα ὑπάρχουν ἔτοιμα κουτιά ξύλινα ἢ σιδερένια, βαμμένα ἄσπρα καὶ πολὺ κατάλληλα γιὰ πρόχειρο φαρμακεῖο.

Ἡ τοποθέτησις τοῦ κουτιοῦ αὐτοῦ ποὺ θὰ εἶναι πλέον τὸ φαρμακεῖο τοῦ σπιτιοῦ ἢ τῆς οἰασδήποτε ὑπηρεσίας πρέπει νὰ γίνῃ μὲ ἰδιαίτερη φροντίδα. Πρέπει νὰ εἶναι κάπου καλὰ κρεμασμένο καὶ προπαντὸς σὲ τέτοιον ὕψος ποὺ νὰ μὴ μποροῦν νὰ τὸ φτάνουν μικρὰ παιδιὰ.

Τὸ σκέπασμά του νὰ κλείνη καλὰ ἀλλὰ ποτὲ νὰ μὴ λείπη τὸ κλειδί ἀπὸ πάνω.

Σκεφθῆτε νὰ χρειασθῆ κάτι καὶ νὰ μὴ μπορῆτε νὰ βρῆτε τὸ κλειδί.

Τὰ φάρμακα καὶ τὰ ἄλλα εἶδη πρέπει νὰ εἶναι ἔτσι τοποθετημένα μέσα στὸ πρόχειρο φαρμακεῖο ὥστε ἀμέσως νὰ μπορούμε νὰ πάρουμε ὅ,τι θέλουμε χωρὶς νὰ εἶναι ἀνάγκη ν' ἀδιάσουμε ὅλο τὸ κουτί.

Ἀκόμα κάθε εἶδος πρέπει νὰ εἶναι χωριστὰ συσκευασμένο ὥστε νὰ μὴ μολύνονται ἐκεῖνα ποὺ δὲν χρησιμοποιοῦνται.

Κάθε κουτί, κάθε μπουκαλάκι ποὺ θὰ εἶναι μέσα στὸ φαρμακεῖο πρέπει νὰ ἔχη μιὰ καθαρὴ ἐτικέτα πάνω στὴν ὁποία νὰ γράφουμε ἑλληνικὰ καὶ μὲ μεγάλα καθαρὰ γράμματα τὸ ὄνομα τοῦ περιεχομένου του.

Ἄλλα αὐτὰ εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ νὰ εἶναι εὐκόλο νὰ χρησιμοποιοῦμε κάθε τι, νὰ μὴ γίνεται λάθος καὶ νὰ μὴ καταστρέφονται τὰ διάφορα εἶδη.

Μέσα στὸ φαρμακεῖο αὐτὸ πρέπει νὰ ὑπάρχει ἓνα μεγάλο πακέτο βαμβάκι, τὸ λιγώτερο τρία πακέτα ἀποστειρωμένες γάζες, καὶ τρεῖς οἱ τέσσερες ἐπίδεσμοι διαφόρου πλάτους, μαζὺ μὲ ἓνα κουτάκι λευκοπλάστου.

Μέσα σ' ἓνα μπουκαλάκι θὰ ἔχουμε βάμμα ἰωδίου. Προσέξτε τὸ βάμμα ἰωδίου νὰ ἔχη γυάλινο σκέπασμα γιὰτὶ ὁ φελλὸς ἢ τὸ λάστιχο καταστρέφεται.

Σ' ἓνα ἄλλο μπουκαλάκι θὰ ὑπάρχει ἀρκετὸ οἶνόπνευμα πράσινο καὶ σ' ἓνα ἄλλο ὀξυζενέ. Καὶ λίγος αἰθέρας σ' ἓνα ἄλλο μικρὸ μπουκαλί δὲν εἶναι κακὸ νὰ ὑπάρχει.

Τὰ σωληνάρια μὲ ἀλοιφή πενικιλίνης, σουλφοναμίδες καὶ καθαρὰς βαζελίνης εἶναι ἀπαραίτητα στὸ πρόχειρο φαρμακεῖο.

Δὲν θὰ ἦταν ὅμως ποτὲ δυνατόν νὰ λείπη ἀπ' τὸ φαρμακεῖο μας ἡ ἀσπιρίνη καὶ τὰ ἄλλα παυσίπονα χάπια ἀνάλογα μὲ τὴν προτίμησίν σας.

Ὅταν θέλουμε τὸ πρόχειρο φαρμακεῖο μας νὰ εἶναι πληρέστερο πρέπει νὰ ἔχουμε καὶ μιὰ σύριγγα τῶν 5 γραμμαρίων δὲ δύο ἢ τρεῖς βελόνες γιὰ ἐνέσεις.

ΔΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ

Τοῦ εἰδικοῦ Γερμανοῦ Ἱατροῦ ΣΡΑΪΝΕΡ

Ἐνας Γερμανὸς Ἱατρός, ὁ δρ. Σράϊνερ, συνεκέντρωσε στὸν δεκάλογο ποὺ ἀναφέρουμε, ὅσες ὑγιεινὲς γνώσεις ἦσαν μέχρι σήμερα γνωστὲς ἀπὸ τὴν ἐπιστήμη καὶ τὴν πείρα, γιὰ τὸ ὑγιεινὸ κολύμπι.

Είναι ζήτημα αν λίγοι από τις χιλιάδες των κολυμβητών που κατακλύζουν τις παραλίες κατά το καλοκαίρι, γνωρίζουν άκριτως τί πρέπει να κάνουν ώστε να αποφεύγουν τα δυστυχήματα, την εύκολη κούρασι και τις διάφορες άδιαθεσίες. Γι' αυτό θεωρήσαμε σκόπιμο να παραθέσωμε τις χρήσιμες συμβουλές του πεπειραμένου Ιατρού, ο οποίος, αξίζει να σημειωθή, ότι είναι συνάμα και άριστος σπóρτσμαν.

1) Μή μπαίνετε ποτέ στη θάλασσα με γεμάτο στομάχι. Την ώρα της πέψεως το περισσότερο αίμα του οργανισμού μας είναι συγκεντρωμένο εις τα σπλάχνα. Εύκολα λοιπόν μπορείν το κρύο νερό και ή υπερβολική κινητικότης να οδηγήσουν εις άναιμία του έγκεφάλου και λιποθυμία.

2) Μήν πηδάτε άσυλλόγιστα και μάλιστα με το κεφάλι, στα νερά που δεν γνωρίζετε τη σύστασι και το βάθος του βυθού των.

3) Πρίν πηδήσετε στο νερό βρέξτε πρώτα με τις φούχτες όλόκληρο το σώμα σας, ώστε να προκαλέσετε μία έπιφανειακή άγγειοδιαστολή και να μη το φέρετε άπότομα σε έπαφή με το κρύο νερό, πράγμα που είναι δυνατόν να έπιφέρη κάμιαν φοράν συγκοπή. Ίδιαίτερος μήν ξεχνάται να το κάμετε όταν έτοιμάζεσθε για βουτιά μετά από ήλιοθεραπεία.

4) Αν συμβαίη να σας ένοχλή ή καρδιά σας και υποφέρετε από έλαφρές κυκλοφοριακές διαταραχές, μήν άπομακρύνεσθε από τα ρηχά νερά. Αν μερικοί σας κοροϊδεύουν μή τους δίνετε σημασία. Έσείς ξέρετε τί κάνετε, ενώ εκείνοι δεν ξέρουν, όταν γελούν μαζί σας.

5) Καταπίνετε όσο μπορείτε, λιγώτερο νερό. Έκτός του ότι δεν είναι εύκολα άνεκτό από το στομάχι, δεν είναι πάντοτε καθαρό, ιδίως όταν είναι άκίνητο.

6) Μή μένετε μέσα στη θάλασσα μέχρις ότου αρχίσουν να κτυπούν τα δόντια σας. Καλύτερα είναι να μπαινοβγαίνετε συχνότερα. Στο σημείο αυτό χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή τα παιδιά.

7) Μή μένετε πολλή ώρα με βρεγμένο μαγιό σε σκιά και μήν αφήνετε ποτέ το νερό να στεγνώση επάνω σας, γιατί όχι σπάνια προκαλεί πεπτικές διαταραχές.

8) Μετά το θαλασσινό μπάνιο μήν παραλείπεται το ντους με γλυκό νερό. Αντίθετα με ότι πιστεύουν μερικοί, το θαλασσινό άλάτι κλείνει τους πόρους και έρεθίζει την έπιδερμίδα.

9) Προσέχετε την ήλιοθεραπεία σας. Να μήν είναι πολύ παρατεταμένη, ιδίως τις πρώτες ήμέρες, γιατί εκτός από τα έγκαύματα μπορεί να προκαλέση και άλλες σοβαρότερες βλάβες. Καλύτερα μάλιστα είναι να κινήσθε στον ήλιο, παίζοντας μπάλλα ή κάτι άλλο, παρὰ αν μένετε ξαπλωμένοι για πολυ.

10) Στον ίσκιο μπορεί επίσης να μαυρίση κανείς. Αυτό ως το έχουν υπ' όψιν τους όσεςκαι όσοι δεν έχουν εκ φύσεως μελαχροινή έπιδερμίδα και είναι περισσότερο εύαίσθητοι στις ήλιακές ακτίνες.

ΚΩΔΙΞ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Ἡ ἐμπράγματος ἀναγνώρισις ἐκ μέρους τῆς ὑποδιευθύνσεως Τροχαίας Κινήσεως τῆς ὁμολογουμένως μεγίστης ἀξίας ἐκτεταμένης διαφωτίσεως τοῦ κοινού, ἐπὶ θεμάτων ζωτικῶν δι' αὐτὸ, ὡς εἶναι κατ' ἐξοχὴν τὸ κυκλοφοριακόν, ὠδήγησεν εἰς τὴν σύνταξιν τοῦ ἀκολουθοῦντος κώδικος, μετὰ τὴν ἐλπίδα ὅτι θὰ τύχῃ εὐρείας δημοσιότητος προβαλλόμενος ἀπὸ τῶν στηλῶν τῆς ἐγκρίτου ἐγκυκλοπαιδείας (Φρουρὸς τῆς Ὑγείας) ὥστε νὰ συμβάλλῃ εἰς τὴν διασφάλισιν τῆς ζωῆς καὶ τῆς σωματικῆς ἀκεραιότητος τοῦ κοινού.

ΟΔΗΓΙΑΙ ΔΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΙΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΘΑΝΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΝ

Ὑποδοσις Τροχαίας Κινήσεως Ἀθηνῶν

Εἰς κάθε πεπολιτισμένην κοινωνίαν ἔχουν θεσπισθῆ κανόνες δικαίου διὰ τῶν ὁποίων τίθενται ὄρια καὶ φραγμοὶ εἰς πάσαν ἀνθρωπίνην ἐκδήλωσιν, διὰ τὴν ἐξασφάλισιν εὐρύθμου καὶ ὁμαλῆς συμβιώσεως μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς κοινωνίας.

Παραλλήλως πρὸς τοὺς ὑπὸ τῆς Πολιτείας τεθέντας κανόνας δικαίου, ἐτέθησαν καὶ ὑπὸ τῆς κοινωνίας, κανόνες συμπεριφορᾶς οἱ ὁποῖοι ἐπεβλήθησαν κατόπιν μακρᾶς καὶ ὁμοιομόρφου ἀσκήσεως καὶ διὰ τῶν ὁποίων ἐπιδιώκεται ἡ χαλιναγωγήσις τῆς δραστηριότητος τῶν μελῶν τῆς κοινωνίας, εἰς τρόπον ὥστε νὰ μὴ καθίσταται αὕτη βλαπτικὴ διὰ τὸ κοινωνικὸν σύνολον.

Εἰς ἐκ τῶν τομέων εἰς τοὺς ὁποίους ἡ ἀνθρωπίνη δραστηριότης, κατ' ἐξοχήν, ἀναπτύσσεται εἶναι ὁ ἀφορῶν εἰς τὴν ἀνὰ τὰς ὁδοὺς κυκλοφορίαν πεζῶν καὶ πάσης φύσεως ὀχημάτων.

Ἐξ ὀδυνηρᾶς, ἀτυχῶς, πείρας καταδείκνυται ἡ ἀνάγκη θεσπίσεως καὶ θέσεως εἰς ἐφαρμογὴν, ἐκτὸς τῶν ἤδη ἰσχυόντων νόμων καὶ διατάξεων περὶ κυκλοφορίας, ἐνὸς κώδικος ρυθμίζοντος τὴν συμπεριφορὰν τῶν ὑφ' οἰανδήποτε ἰδιότητες χρησιμοποιούντων τὰς ὁδοὺς.

Εἶναι γεγονός ὅτι καίτοι τὰ μηχανοκίνητα μέσα μεταφορῶν ἀποτελοῦν, ἀναμφισβητήτως, ὄργανα πολιτισμοῦ καὶ μέσα ἀναπτύξεως τούτου, ἐν τοῖς ὑπὸ ὠρισμένας προϋποθέσεις, ἀποτελοῦν ἀπειλὴν στρεφομένην κατὰ τῆς ζωῆς καὶ τῆς σωματικῆς ἀκεραιότητος τῶν πολιτῶν.

Ἐκ σεβασμοῦ ὁμοῦ πρὸς τὴν ἀλήθειαν δεῖν ὅπως ὁμολογηθῆ ὅτι εἰς πολλὰς περιπτώσεις αὐτοκινήτιστικῶν ἀτυχημάτων ἡ εὐθύνη βαρύνει αὐτοὺς τούτους τοὺς παθόντας πεζοὺς οἱ ὁποῖοι ἐξ ἀγνοίας ἢ περιφρονήσεως πρὸς τοὺς κανόνας κυκλοφορίας προσφέρουν ἑαυτοὺς θύματα τῶν τροχῶν.

Κατόπιν τούτων καὶ μὲ τὴν ἐλπίδα θετικῆς συμβολῆς εἰς τὴν ἀποτροπὴν ἐνὸς μεγάλου ἀριθμοῦ δυστυχημάτων ὑπὸ τροχοφόρων προκαλουμένων καὶ τὴν ἀποκατάστασιν εὐρύθμου κυκλοφορίας ἀνὰ τὰς ὁδοὺς τῆς Πρωτεύουσῆς συνετάγη ὁ ἀνὰ χεῖρας κώδιξ κυκλοφορίας τοῦ ὁποίου αἱ διατάξεις ἀποτελοῦν ἀπλήν καὶ συνοπτικὴν περίληψιν τῆς ἰσχυούσης περὶ κυκλοφορίας πεζῶν καὶ ὀχημάτων νομοθεσίας ἀλλὰ καὶ πείρας κτηθείσης ἐν τῇ ἐνασκήσει καθηκόντων ρυθμίσεως τῆς κυκλοφορίας, ἐκάστη δὲ διάταξις ἐγράφη μὲ τὴν ἐπιθυμίαν ὅπως ἀποφευχθῆ ἐν ὠρισμένον εἶδος σφάλματος τὸ ὁποῖον θὰ ἠδύνατο νὰ ὀδηγήσῃ εἰς θανάτωσιν, ἀκροτηριασμόν ἢ ἄλλην κάκωσιν ἀτόμου ἢ ἀτόμων.

Ὁ σεβασμὸς πρὸς τὸν κώδικα καὶ πρὸς τὸ διέπον τούτον πνεῦμα ἀποτελεῖ ἠθικὸν καθήκον ἀπάντων τῶν χρησιμοποιούντων τὰς ὁδοὺς, οἵτινες ὀφείλουν ν' ἀποκτήσουν συνείδησιν τῶν ὡς πρὸς τὴν κυκλοφορίαν ὑποχρεώσεων των, ἢ ἐφαρμογὴ τούτου ὀφείλει νὰ γίνῃ ἕξις ἢ δὲ παραβασία του ν' ἀποτελῆ αἰτίαν μομφῆς, εἰς βάρος τοῦ παραβάτου.

Πρὸς ὄσους χρησιμοποιοῦν τὰς ὁδοὺς

Ὅλοι ἔχετε δικαίωμα νὰ χρησιμοποιηῖτε τὰς ὁδοὺς μεταβαίνοντες εἰς τὰς ἐργασίας σας ἢ εἰς τὰς οἰκίας σας.

Ἐπειδὴ ὁ τρόπος κατὰ τὸν ἁποῖον προχωρεῖτε ἔχει σημασίαν καὶ δι' ἐσᾶς, ἀλλὰ καὶ διὰ πολλοὺς ἄλλους ὁδηγοὺς ἢ πεζοὺς, ὀφείλετε νὰ προσέχετε, νὰ εἴσθε εὐγενικοὶ καὶ ἀνεκτικοὶ καὶ νὰ ἀποφεύγετε κάθε περιττὸν θόρυβον.

Μὴν ὑπολογίζετε μόνον ἐπὶ τῆς ἰδικῆς σας ἱκανότητος. Νὰ λαμβάνετε, πάντοτε, ὑπ' ὄψιν σας τὸ ἐνδεχόμενον νὰ ὑποπίπτουν εἰς σφάλματα ἄλλοι ὁδηγοὶ ἢ πεζοί. Καὶ τὰ σφάλματα αὐτὰ εἶναι δυνατὸν νὰ στωιχίσουν τὴν ζωὴν ἀνθρώπων.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ μάθετε ὄλοι καλὰ τὰ χρησιμοποιούμενα, ἀπὸ τοὺς ἀστυφύλακας τῆς Τροχαίας, σήματα καὶ νὰ πειθαρχεῖτε εἰς αὐτὰ καθὼς καὶ εἰς τὰς καθοδηγητικὰς πινακίδας.

Ἀφοῦ χρησιμοποιεῖτε τὰς ὁδοὺς εἴτε ὡς ὁδηγοὶ, εἴτε ὡς πεζοὶ ὀφείλετε νὰ μάθετε καλὰ τὰς διατάξεις περὶ κυκλοφορίας ὄχι μόνον ἐκείνας ποὺ ἐνδιαφέρουν ἰδιαίτερος τὴν περίπτωσίν σας, ἀλλὰ καὶ ὅσας ἐνδιαφέρουν ἀλλὰς κατηγορίας.

Πρὸς τοὺς ὁδηγοὺς ὀχημάτων, αὐτοκινήτων καὶ μοτοσυκλεττῶν

1) Διὰ νὰ εἴσθε καλὸς ὁδηγὸς πρέπει α) νὰ εἴσθε πάντα νηφάλιος. Τὸ κρασί καὶ τὰ ποτὰ ἐν γένει καθιστοῦν ἀνίκανον καὶ τὸν πλεόν ἔμπειρον ὁδηγόν. β) Νὰ εἴσθε ἐπιδέξιος. Ὅφείλετε νὰ προσπαθῆτε, πάντοτε, νὰ βελτιώσετε τὰς τεχνικὰς σας γνώσεις καὶ τὴν ἱκανότητά σας νὰ ὁδηγήτε. γ) Νὰ εἴσθε, πάντοτε, κύριος τοῦ ἑαυτοῦ σας καὶ τοῦ αὐτοκινήτου σας. Μὴ ἀποσπάτε, ποτέ, τὴν προσοχήν σας ἀπὸ τὴν ὁδήγησιν. Νὰ εἴσθε εὐγενεῖς καὶ ἀνεκτικοὶ διὰ τὰ σφάλματα τῶν συναδέλφων σας καθὼς καὶ τῶν πεζῶν. Ὄταν εἴσθε εὐγενεῖς βοηθεῖτε καὶ τοὺς ἄλλους καὶ τὸν ἑαυτὸν σας διὰ τὴν ἀποφυγὴν δυστυχημάτων. Ἀντιθέτως ὅταν ἐκνευρίζεσθε δὲν ἐξουσιάζετε τὸ αὐτοκίνητόν σας καὶ εἶναι φυσικὸν νὰ γίνετε ὑπαίτιος δυστυχημάτων δ) Νὰ εἴσθε συνετός. Μὴν ἐκτίθεσθε ποτέ εἰς κινδύνους ποὺ δημιουργεῖ ἢ παράτολμος ὁδήγησις. Σκεφθῆτε πολὺ πρὶν ἀποφασίσετε κάτι, ἐὰν ἀμφιβάλλετε, μὴν ἐνεργεῖτε. Καὶ προπαντὸς γνωρίζετε ὅτι δὲν ἔχετε τὸ δικαίωμα νὰ εἴσθε τολμηρὸς διότι τότε ἐκθέτετε εἰς κίνδυνον καὶ τὴν ζωὴν ἄλλων, ὄχι μόνον τὴν ἰδικὴν σας. ε) Νὰ ἔχετε ἐτοιμότητα πνεύματος καὶ νὰ καλλιιεργήτε τὴν ἱκανότητα τοῦ νὰ προνοήτε τὶς κινήσεις καὶ τοὺς ἐλιγμούς τῶν ἄλλων καὶ νὰ προσαρμόζετε τὸν τρόπον τῆς ὁδηγήσεώς σας, εἰς τὰς ἐκάστοτε, ἐπικρατούσας περιστάσεις.

2) Μὴ ὁδηγεῖτε ποτέ ἓνα αὐτοκίνητο ἂν δὲν ἔχετε δοκιμάσει τὰ φρένα

του καὶ τὸ τιμόνι του καὶ δὲν ξέρετε τὴν κατάστασιν τῆς μηχανῆς του. Ἀκόμη καὶ τὸ δικό σας αὐτοκίνητο πρέπει νὰ τὸ δοκιμάζετε κάθε πρωτὶ πρὶν ξεκινήσετε διὰ τὴν ἐργασίαν σας.

3) Νὰ ὀδηγήτε πάντοτε, εἰς τὸ δεξιὸν τῆς ὁδοῦ, ἐκτὸς ἂν πρόκειται νὰ προσπεράσετε ἄλλο ὄχημα — ὅταν αὐτὸ ἐπιτρέπεται — ἢ νὰ στρέψετε πρὸς τὰ ἀριστερά.

4) Ὅσον περισσότερο τρέχετε τόσο περισσότερο κινδυνεύετε. Ὅσο μεγαλύτερα εἶναι ἡ ταχύτης σας ἄλλο τόσο λιγώτερες εἶναι οἱ πιθανότητες νὰ ἀντιμετωπίσετε μὲ ἀσφάλειά καὶ ἐπιτυχία μία κατάστασιν ἀνάγκης. Προχωρεῖτε ἀργὰ ἂν θέλετε νὰ φθάσετε στὸ προορισμό σας κάποτε.

5) Πρὶν θέσετε εἰς κίνησιν τὸ αὐτοκίνητόν σας, ἐρευνήσατε καλὰ τὴν ὁδὸν ἔμπρὸς σας καὶ συμβουλευθῆτε καὶ τὸν καθρέπτη σας, εἶναι ὁ ποῖο καλὸς καὶ εἰλικρινὴς φίλος σας. Θὰ σᾶς εἰπῆ τί συμβαίνει πίσω ἀπ' τὸ αὐτοκίνητό σας. Μόνον ἀφοῦ βεβαιωθῆτε ἀπολύτως, δώσατε σῆμα διὰ νὰ δείξετε τὴν κατεύθυνσίν σας καὶ προχωρήσατε.

6) Ὅταν ἔχετε σκοπὸ νὰ σταματήσετε, νὰ ἐκκινήσετε, νὰ στρέψετε δεξιά ἢ ἀριστερά, εἰδοποιήσατε ἐγκαίρως καὶ μὲ ἀνάλογον σῆμα πρῶτα τὸν ἀστυφύλακα τῆς Τροχαίας — ἂν καὶ ὅπου ὑπάρχει — ἔπειτα τοὺς ἕδηγούς ποὺ σᾶς ἀκολουθοῦν, ἐκείνους ποὺ ἔρχονται ἀντίθετα ἀπὸ ἐσᾶς, τοὺς πεζοὺς κ.λ.π.

7) Ὅταν πρόκειται νὰ στρέψετε δεξιά, πλησιάσατε τὴν διασταύρωσιν ἀκολουθοῦντες κανονικῶς τὸ δεξιὸν τῆς ὁδοῦ. Ὅταν πρόκειται νὰ στρέψετε ἀριστερά, πλησιάσατε ὅσον τὸ δυνατόν συντομώτερα τὸ μέσον τῆς ὁδοῦ — ἀφοῦ προηγηθῆ σχετικὸν σῆμα σας — καὶ μὲ πολλὴν προσοχὴν, πραγματοποιήσατε τὴν στροφὴν σας.

8) Ἡ ὑπερφαλάγγισις (τὸ προσπέρασμα) ἑνὸς ὀχήματος ποὺ προηγεῖται πρέπει νὰ γίνεται πάντοτε, ἐξ ἀριστερῶν, ἐκτὸς ἐὰν πρόκειται διὰ τροchioδρομικὸν ὄχημα τὸ ὁποῖον ὑπερφαλαγγίζετε ἐκ δεξιῶν πλὴν τῶν περιπτώσεων κατὰ τὰς ὁποίας αἱ τροchioδρομικαὶ γραμμαὶ εἶναι τοποθετημέναι πλησίον τοῦ δεξιοῦ πεζοδρομίου ὁπότε ἡ ὑπερφαλάγγισις γίνεται κατ' ἀνάγκην ἐξ ἀριστερῶν. Μὴν προσπερνάτε ἕνα τροchioδρομικὸν ὄχημα ὅταν εἶναι ἐν στάσει. Ἀναμείνατε νὰ ἐπιβιβασθοῦν ἢ ἀποβιβασθοῦν οἱ ἐπιβάται

9) Μὴν ἐπιμένετε εἰς τὰ δικαιώματά σας. Αἱ ὑποχρεώσεις εἶναι σπουδαιότητα. Ἐχετε πάντα ὑπ' ὄψει σας ὅτι τὰ δικαιώματά σας δὲν σᾶς ἀπαλλάσσουν τῆς εὐθύνης εἰς περίπτωσιν ἀτυχήματος.

10) Νὰ φέρεσθε πρὸς τοὺς ἄλλους, ὅπως θέλετε ἐκεῖνοι νὰ φέρονται πρὸς ἐσᾶς. Νὰ κρίνετε μὲ ἐπιείκεια τὰ σφάλματα τῶν ἄλλων. Κανεὶς δὲν εἶναι ἀλάθης, οὔτε καὶ σεῖς.

11) Ὅταν ὀδηγήτε νὰ βασίζεσθε εἰς τὴν μηχανὴν τοῦ αὐτοκινήτου σας

καὶ ὄχι εἰς τὰ φρένα του. Ὅφείλετε νὰ γνωρίζετε τὴν ἀντοχὴν τοῦ αὐτοκινήτου σας εἰς περίπτωσιν αἰφνιδίως χρησιμοποίησεως τῶν φρένων ἢ γενικώτερον εἰς κατάστασιν ἀνάγκης. Προσαρμόζετε πάντοτε τὴν ταχύτητα τοῦ αὐτοκινήτου σας πρὸς τὰς ὁδικὰς καὶ κυκλοφοριακὰς συνθήκας ποὺ ἐπικρατοῦν. Γενικῶς φροντίζετε νὰ εἰσθε, δικαιολογημένως ὑπερήφανος, διὰ τὸν τρόπον τῆς ὁδηγήσεώς σας.

12) Νὰ θυμᾶσθε πάντα ὅτι δὲν μπορεῖτε νὰ εἰσθε βέβαιος διὰ τὶς κινήσεις τῶν πεζῶν. Συχνὰ λαμβάνουν, αἰφνιδίως, τὶς πλέον ἀπίθανες ἀποφάσεις. Προσέχετε ἰδιαίτερος καὶ ἐν ἀνάγκῃ σταματήσατε ἐντελῶς ὅταν βρεθῆτε πρὸ ἡλικιωμένων ἀτόμων, παιδιῶν, τυφλῶν καὶ ἀναπήρων καὶ περιμένετε νὰ περάσουν. Ὅλοι αὐτοὶ δικαιούνται εἰδικῆς μεταχειρίσεως.

13) Εἰς κάθε στιγμὴν εἶναι δυνατὸν νὰ εὔρεθῃ κάτι αἰφνιδίως ἐμπρὸς σας, ἓνα παιδί, ἓνα ζῶον, μία μπάλλα, ἓνα ποδήλατο. Βλέπετε πάντα ἐμπρὸς σας καὶ εἰς ἀρκετὴν ἀπόστασιν. Μὴν ἀπομακρύνετε ποτὲ τὸ πόδι σας ἀπὸ τὸ πεντάλ τοῦ φρένου, ὥστε νὰ εἰσθε κάθε στιγμὴν εἰς θέσιν νὰ ἀντιδράσετε, ἀμέσως καὶ ἐπιτυχῶς, εἰς ἓναν αἰφνίδιον κίνδυνον.

14) Τὰ ὀχήματα ἐν στάσει ἀποτελοῦν συχνὰ αἰτίαν δυστυχημάτων. Ἀποφεύγετε νὰ σταθμεύετε εἰς κεντρικοὺς δρόμους καὶ ἐὰν εἶναι ἀνάγκη ἀπόλυτος νὰ σταθμεύσετε πλησιάσατε ὅσο εἶναι δυνατὸν, πρὸς τὸ δεξιὸν πεζοδρόμιον.

15) Μὴν σταθμεύετε ποτὲ εἰς σημεῖον ὅπου τὸ ὄχημά σας μπορεῖ νὰ ἀποτελέσῃ κίνδυνον ἢ ἐμπόδιον δι' ἄλλα ὀχήματα ἢ νὰ δυσχεράνη τὴν ὀρατότητα τοῦ ὁδηγοῦ των.

16) Μὴ ἐγκαταλείπετε ποτὲ τὸ αὐτοκίνητό σας εἰς ἐπικλινῆς ἔδαφος ἢ ἐπὶ κατωφερικῆς ὁδοῦ. Ἐὰν εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖον νὰ σταθμεύσετε εἰς θέσεις ὡς αἱ ἀνωτέρω τοποθετήσατε κάτω ἀπὸ τοὺς τροχοὺς τοῦ αὐτοκινήτου σας εἰδικὴν σφῆνα ἢ κατάλληλη πέτρα. Μὴν σταθμεύετε εἰς στροφὴν ἢ εἰς διασταύρωσιν ἢ πλησίον στροφῆς ἢ διασταυρώσεως. Μὴν σταθμεύετε εἰς διαβάσεις πεζῶν. Μὴν σταθμεύετε εἰς θέσιν ὅπου τὸ αὐτοκίνητό σας θὰ ἐμποδίζῃ νὰ φαίνωνται τὰ σήματα τοῦ ρυθμιστοῦ ἀστυφύλακος τῆς Τροχαίας ἢ τοῦ φανοῦ φωτεινῶν σημάτων τῆς κυκλοφορίας. Μὴ σταθμεύετε εἰς στάσεις τροchioδρομικῶν ὀχημάτων ἢ λεωφορίων. Μὴ σταθμεύετε εἰς τὴν εἴσοδον Σχολείου, Κλινικῆς, Νοσοκομείου ἢ πλησίον αὐτῶν. Μὴ σταθμεύετε ἀπέναντι ἑνὸς ἄλλου, ἐν στάσει, αὐτοκινήτου. Μὴν σταθμεύετε ἀντιθέτως πρὸς τὸ ρεῦμα τῆς κυκλοφορίας, ἰδιαίτερος προσέχετε τοῦτο κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νυκτὸς ὅταν ἡ περιοχὴ δὲν φωτίζεται.

17) Ὅταν κινήσθε εἰς κεντρικὰς ὁδοὺς, μὴ ἐπιχειρήτε στροφὴν ἐπὶ τόπου ἢ κινήσιν πρὸς τὰ ὀπίσω. Ἐὰν εὔρισκεσθε εἰς ἀπόκεντρον σημεῖον ὅπου αἱ ἀνωτέρω κινήσεις εἶναι δυνατὸν νὰ πραγματοποιηθοῦν χωρὶς κίνδυνον, πρὶν ἐπιχειρήσετε ὅτι δῆποτε βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν ὑπάρχει κινήσεις ἄλλων ὀχημάτων καὶ προπαντὸς προσέχετε μὴ τυχὸν ὑπάρχουν παιδιὰ που παίζουν

ἢ ἄλλοι πεζοί. Ἀποφεύγετε τὴν εἴσοδον εἰς τὴν κυρίαν ὁδὸν μὲ κίνησιν τοῦ ὀχήματός σας πρὸς τὰ ὀπίσω. Ὅταν ἔχετε σταθεμεύσει τὸ αὐτοκίνητόν σας εἰς σταθμὸν ταξί ἢ ἄλλων αὐτοκινήτων προσέχετε ἰδιαιτέρως τὴν ἐνέργειάν σας ἂν πρόκειται νὰ κινηθῆτε πρὸς τὰ ὀπίσω προκειμένου νὰ ἀναχωρήσετε.

18) Ὁφείλετε νὰ ἀποδίδετε ἐξαιρετικὴν σημασίαν εἰς τὴν κατάστασιν μιᾶς ὁδοῦ καὶ προπαντὸς μὴ νομίζεται ὅτι εἶναι δυνατὸν μία ὁδὸς νὰ εἶναι πάντοτε εἰς τὴν κατάστασιν ποῦ τὴν ἀφήσατε τὴν προηγουμένην ἡμέραν. Ἐξασκηθῆτε εἰς τὸ νὰ ἀντιλαμβάνεσθε εὐχερῶς τὴν νέαν κατάστασιν μιᾶς ὁδοῦ καὶ νὰ προσαρμόζεσθε πρὸς τὰς νέας συνθήκας.

19) Ἰδιαιτέρως προσέχετε καὶ ἐλαττώνετε ταχύτητα ὅταν τὸ ἐπίστρωμα τῆς ὁδοῦ δὲν εἶναι σταθερὸν εἴτε ἐπειδὴ ἔχουν χυθῆ λίπη ἢ ἄλλες γλοιώδεις οὐσίες, εἴτε ἐπειδὴ εἶναι λασπώδεις ἢ ἔχει κάλυφθῆ ἀπὸ χιόνι ἢ ἐλαφρὸν στρώμα πάγου. Ὅταν ὀδηγῆτε κρατᾶτε στὰ χέρια σας ὄχι μόνον τὴν ζωὴ σας ἀλλὰ καὶ τὴν ζωὴν τῶν ἄλλων. Μὴ τὸ ξεχνᾶτε ποτὲ αὐτό. Μὴ ξεχνᾶτε ἀκόμη ὅτι πολλὰ δυστυχήματα προκαλοῦνται ὅταν ὁ ὀδηγὸς εἶναι μεθυσμένος ἢ ἀπλῶς ἔχει πιῆ. Γι' αὐτὸ λοιπὸν ὅταν ὀδηγῆτε μὴ πίνετε καὶ ὅταν πίνετε μὴν ὀδηγῆται.

20) Μὴν ὀδηγῆτε χρησιμοποιοῦντες διαρκῶς τὰ φρένα τοῦ αὐτοκινήτου σας καὶ μὴ ἔχετε ἀπόλυτον ἐμπιστοσύνη εἰς αὐτά. Ὅταν πρόκειται νὰ στρέψετε, ὀλίγα μέτρα πρὸ τῆς στροφῆς, ἀλλάξτε ταχύτητα. Χρησιμοποιήσατε τὴν ἀμέσως κατωτέραν, ἐκείνης ποῦ εἶχατε μέχρι πρὸ ὀλίγου καὶ προπαντὸς ἀποφύγετε νὰ χρησιμοποιήσετε τὰ φρένα σας κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς στροφῆς. Ὅταν ὀδηγῆται ἐπὶ κατωφερικῆς ὁδοῦ, πρέπει νὰ χρησιμοποιήτε τὴν ταχύτητα ποῦ θὰ εἶχατε ἂν ἡ κατεύθυνσίς σας ἦτο ἀντίθετος.

21) Ἀσφαλίζετε πάντοτε τὶς πόρτες τοῦ αὐτοκινήτου σας καὶ μὴ τὶς ἀνοίγετε ἀπερίσκεπτα γιὰ νὰ ἀποβιάσετε ἐπιβάτας πρὸς τὴν πλευρὰν τοῦ καταστρώματος τῆς ὁδοῦ, ἢ ἀποβίβασις πρέπει νὰ γίνεται πρὸς τὴν πλευρὰν τοῦ πεζοδρομίου.

22) Μὴν ἐπιτρέπετε τὴν ἐπιβίβασιν ἐπιβατῶν περισσοτέρων τοῦ κανονικοῦ ἀριθμοῦ, δὲν μπορεῖτε νὰ εἰσθε βέβαιος ὅτι οἱ σοῦστες τοῦ αὐτοκινήτου σας ἀντέχουν σὲ μεγαλύτερο βάρος ἀπὸ τὸ κανονικὸ καὶ τὰ φρένα θὰ σᾶς ὑπακούσουν ὅταν χρειασθῆ.

23) Προσέχετε ἰδιαιτέρως ὅταν διέρχεσθε πλησίον Σχολείου καὶ Γυμναστηρίων. Πάντοτε ὑπάρχει ὁ κίνδυνος νὰ βγῆ ἀπ' αὐτὰ, αἰφνιδίως, ἓνα παιδί τρέχοντας καὶ νὰ πέσῃ ἐμπρὸς στοὺς τροχοὺς τοῦ αὐτοκινήτου σας. Ἄν δὲν ἔχετε προνοήσῃ τὴν περίπτωσιν αὐτὴν θὰ εἶναι πλέον πολὺ ἄργα διὰ ν' ἀποφύγετε τὸ δυστύχημα.

24) Προσέχετε τὰ ζῶα ποῦ κυκλοφοροῦν εἰς τὰς ὁδοὺς καὶ κείνους πρὸ τὰ ὀδηγούν. Ὁφείλετε νὰ σταματᾶτε ὅταν οἱ ὀδηγοὶ τῶν ζώων σᾶς εἰδοποιοῦν μὲ ἀνάλογον σῆμα. Πάντως ὀφείλετε νὰ ἀποφεύγετε τοὺς ἐλυ-

γμοῦς προκειμένου νὰ ἀποφύγετε μία γάτα, μία κότα, ἓνα σκύλο κλπ. Πολλοὶ ἄνθρωποι ἐπλήρωσαν μὲ τὴν ζωὴν τους τὴν προσπάθειαν νὰ σώσουν ἓνα ζῶο.

25) Προσέχετε ὅταν περνᾶτε σιδηροδρομικὰς γραμμὰς, ἂν ὑπάρχει κόκκινο φῶς ἢ ἄλλο ἐμπόδιο, περιμένετε τὴν ἀλλαγὴν τοῦ σήματος ἢ τὴν ἄρσιν τοῦ ἐμποδίου, καὶ ὅταν ἡ διέλευσις ἐπιτρέπεται περνᾶτε τὶς γραμμὰς μὲ μεγάλη προσοχή.

26) Ὄταν ὀδηγῆτε νύκτα μὴ ξεχνᾶτε ποτὲ νὰ προσαρμόζετε τὴν ταχύτητά σας πρὸς τὴν ἔντασιν τῶν φανῶν σας. Καὶ ἐν πάσῃ περιπτώσει μὴν ὑπερβαίνετε τὰ ὅρια ταχύτητος ποὺ ἔχουν τεθῆ. Μὴν ξεχνᾶτε ὅταν συναντᾶσθε μὲ ἀντιθέτως βαίνοντα ὀχήματα νὰ χρησιμοποιήτε τὰ χαμηλά φῶτα σας καὶ ὄχι τὰ ἐκτυφλωτικά.

27) Μὴ κάνετε χρῆσιν τοῦ κλάξον παρὰ μόνον εἰς μεγάλην καὶ ἀναπόφευκτον ἀνάγκην. Ἡ χρῆσις τοῦ κλάξον δὲν σᾶς δίδει τὸ δικαίωμα νὰ προσπεράσετε ἢ ὅπωςδήποτε νὰ ἀδιαφορήσετε πρὸς τὴν προτεραιότητα τοῦ ἄλλου.

28) Ἀφήνετε πάντοτε ἀρκετὸν διάστημα μεταξύ τοῦ ὀχήματός σας καὶ τοῦ προηγούμενου ὀχήματος, προπαντὸς ὅταν βρέχη ἢ ὅταν καὶ τὰ δύο ὀχήματα ἔχουν ἀναπτύξη ταχύτητα. Μία ἀπὸ τὶς κυριώτερες ἀφορμὰς δυστυχημάτων εἶναι ἡ μὴ τήρησις κανονικῆς ἀποστάσεως ἀπὸ τὸ ὄχημα ποὺ προηγείται.

29) Ὄταν τὰ προπορευόμενα ὀχήματα σταματοῦν, προσπαθῆτε νὰ τὰ προσπεράσετε μὲ προσοχὴν χωρὶς νὰ φθάσετε εἰς τὴν ἀντίθετον πλευρὰν τῆς ὁδοῦ, ἐμποδίζετε ἔτσι τὴν κίνησιν τοῦ ἀντιθέτου ρεύματος.

30) Μὴν ἀνυπομονεῖτε. Τὰ νεῦρα ἀποτελοῦν ἀπρεπὴ ἐκδήλωσιν, ἐκτός δὲ τούτοι, εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσουν ἀπρόβλεπτες καὶ σοβαρὰς συνέπειας.

31) Ἐνα φορτίον τὸ ὁποῖον ἐξέχει ὀπισθεν ἑνὸς ὀχήματος ἢ φθάνει εἰς ὕψος μεγάλον, ἀποτελεῖ συνεχὴ κίνδυνον διὰ τὰ ἄλλα ὀχήματα ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς πεζοὺς.

32) Ὄταν ἀκούτε τὸ εἰδικὸ ἠχητικὸ ὄργανον τῶν αὐτοκινήτων τοῦ Σταθμοῦ Α! Βοηθειῶν, τῆς Πυροσβεστικῆς ὑπηρεσίας ἢ τῆς Ἀστυνομίας, λάβετε ἀμέσως θέσιν, εἰς τὸ ἄκρον τῆς ὁδοῦ καὶ σταματήσατε διὰ νὰ διευκολύνετε τὴν πορείαν τῶν ἀνωτέρω αὐτοκινήτων.

33) Μὴν ξεχνᾶτε ποτὲ τὸ λαϊκὸν ρητὸν «ὅποιος βιάζεται σκονταύτει», ἔχει ἰδιαιτέραν σημασίαν διὰ τοὺς ὀδηγοὺς ὀχημάτων. Ἐχετε σὰν ἔμβλημα σας τὸ «Τρέχω ἀργά, γιὰ νὰ φθάσω γρήγορα». Μὴ συναγωνίζεσθε εἰς

ταχύτητα τὰ ἄλλα ὀχήματα. Μπορεῖτε ἄθελά σας νὰ γίνετε αἴτιος πολλῶν δυστυχημάτων.

Ὁδηγίαι πρὸς τοὺς ποδηλάτας

1) Μὴν ὀδηγῆτε ποτὲ ποδήλατον ἂν δὲν βεβαιωθῆτε ὅτι εἶναι εἰς καλὴν κατάστασιν τὰ ἐξαρτήματά του, καὶ προπαντὸς τὰ φρένα καὶ τὸ τιμόνι του.

2) Φροντίζετε ὥστε τὰ λάστιχα τοῦ ποδηλάτου σας νὰ εἶναι εἰς καλὴν κατάστασιν, τὸ κάθισμά του νὰ εἶναι καλὰ στερεωμένον καὶ σὲ ὕψος ἀνάλογο μὲ τὸ ἀνάστημά σας, οἱ φανοὶ νὰ λειτουργοῦν καλὰ καὶ οἱ ἀλυσσίδες νὰ εἶναι τεταμένες.

3) Φροντίζετε νὰ εἰσθε κύριος τοῦ ποδηλάτου σας. Διὰ νὰ τὸ ἐπιτύχετε δὲν ἔχετε παρὰ νὰ προχωρῆτε μὲ κανονικὴν ταχύτητα. Ἡ μεγάλη ταχύτης εἶναι πάντοτε ἐπικίνδυνος καὶ δι' ἐσᾶς καὶ διὰ τοὺς ἄλλους. Ὁφείλετε νὰ εἰσθε πάντοτε εἰς θέσιν νὰ σταματήσετε ἀμέσως τὸ ποδήλατόν σας ἂν χρειασθῆ.

4) Προσέχετε ἐξαιρετικὰ τὴν νύκτα καὶ προπαντὸς ὅταν ἡ ὁδὸς εἶναι ἀνώμαλος, βρεγμένη ἢ ὀπωσδήποτε γλυστρά ἀπὸ κάποιον αἰτία.

5) Ἔχετε ὑπ' ὄψει σας ὅτι ποτὲ δὲν μπορεῖτε νὰ εἰσθε βέβαιος διὰ τὶς κινήσεις τῶν πεζῶν, γι' αὐτὸ νὰ εἰσθε πάντα προσεκτικὸς καὶ ἔτοιμος νὰ ἀντιμετωπίσετε καὶ τὶς πλέον ἀπίθανες κινήσεις ἢ ἐνέργειες.

6) Προσέχετε ἰδιαίτερος τὰ παιδιὰ ποὺ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐμφανισθοῦν αἰφνιδίως ἐμπρὸς σας, καθὼς θὰ παίζουν μ' ἓνα φίλο τους ἢ μὲ μιὰ μπάλλα. Μὴ ξεχνάτε ὅτι ἀξίζουν ἰδιαίτερας προσοχῆς οἱ ἡλικιωμένοι, οἱ ἀνάπηροι καὶ τυφλοί.

7) Πιέζετε τὸ πεντάλ μὲ τὸ ἐμπρόσθιον μέρος τοῦ ποδιοῦ σας, ἔτσι θὰ ἐπιτύχετε νὰ ἀσκῆτε μεγαλύτεραν πίεσιν εἰς τὸ πεντάλ καὶ ταυτοχρόνως θὰ ἀποφεύγετε τὸν κίνδυνον νὰ κτυπήσετε τὸ πόδι σας στὸ φτερό τοῦ ἐμπροσθίου τροχοῦ καὶ νὰ προκαλέσετε ἔτσι παρέκλισιν ἀπὸ τὴν πορείαν σας.

8) Ἔχετε πάντοτε καὶ τὰ δύο πόδια σας στὸ πεντάλ καὶ κρατᾶτε τὸ τιμόνι σας μὲ τὰ δύο χέρια. Μὴν χρησιμοποιεῖται πρῶτα τὰ φρένα τοῦ ἐμπροσθίου τροχοῦ ἀλλὰ πάντοτε νὰ χρησιμοποιήτε τὰ φρένα τοῦ ὀπισθίου καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἐπικουρικῶς καὶ τὰ τοῦ ἐμπροσθίου.

9) Προσέχετε ὅταν προσπερνᾶτε ἐμπόδια ἢ ὀχήματα ἐν στάσει, δὲν σᾶς ἐπιτρέπουν νὰ ἀντιληφθῆτε ἐγκαίρως τοὺς πεζοὺς ἢ τὰ ἄλλα κινούμενα ὀχήματα.

10) Ὅταν ἡ κίνησις σταματᾶ μὴν ἐξέρχεσθε τῆς σειρᾶς πρὸς τὸν ἀντίθετη πλευρὰ τῆς ὁδοῦ. Μὴ προσπαθῆτε νὰ κερδίσετε θέσιν ὀδηγούντες τὸ ποδήλατόν σας διὰ μέσου ἄλλων ὀχημάτων. Ἀποφεύγετε τὴν ὀδήγησιν πλησίον ἢ ἐπὶ τῶν τροχιοδρομικῶν γραμμῶν, ὑπάρχει πάντοτε κίνδυνος νὰ ντελαπάρετε καὶ νὰ ἀνατραπήτε. Σκεφθῆτε τί θὰ συμβῆ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἂν τύχη νὰ ὑπάρχη μεγάλη κίνησις ὀχημάτων.

11) Ποτέ μὴν ξεχνάτε ὅτι τὸ ποδήλατον μειονεκτεῖ ἐν σχέσει πρὸς τὰ ἄλλα ὀχήματα, διότι ἔχει φρένα ὀλιγώτερον ἀποτελεσματικά, ὀλιγώτερον εὐστάθειάν. Ὅλα αὐτὰ καθιστοῦν πολὺ δύσκολον τὴν ἄμεσον στάθμευσιν ἢ τὴν ἐνέργειαν ἐνὸς ἐλιγμοῦ εἰς κατάστασιν ἀνάγκης διὰ τὴν ἀποφευχθῆ ἕνας κίνδυνος.

12) Προχωρεῖτε πάντοτε κατ' εὐθείαν καὶ ὄχι μὲ ζίγκ - ζάγκ. Μὴ κάμνετε ἀστεία ἢ γυμνάσματα μὲ τὸ ποδήλατον. Μὴν συναγωνίζεσθε μὲ ἄλλα ὀχήματα πρὸς ἀνάπτυξιν ταχύτητος. Μὴν λησμονεῖτε ὅτι μειονεκτεῖτε εἰς ταχύτητα ἔναντι ἄλλων ὀχημάτων καὶ εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ παρασυρθῆτε ἀπὸ τὸ ἀναπτύσσοντα ταχύτητα μεγαλύτεραν ἀπὸ τῆς ἰδικῆς σας.

13) Μὴν ἀκολουθῆτε ποτέ εἰς μικρὰν ἀπόστασιν ὀχήματα ποὺ ἔχουν μεγαλύτεραν ταχύτητα ἀπὸ τῆς ἰδικῆς σας. Ἀφήνετε ἀρκετὴν ἀπόστασιν ὥστε νὰ εἴσθε ἀσφαλῆς ἂν ἀνακόψουν ταχύτητα ἢ σταματήσουν αἰφνιδίως.

14) Μὴν ἐπιβιβάζετε τοῦ ποδηλάτου σας ἄλλο ἄτομον ἢ φορτώνετε δέματα ἢ ἄλλα ἀντικείμενα τὰ ὁποῖα μὲ τὸ βάρος ἢ τὸν ὄγκον των καθιστοῦν δυσχερῆ καὶ ἐπικίνδυνον τὴν ὁδήγησιν.

15) Μὴ πιάνεσθε ἀπὸ ἄλλο ὄχημα διὰ νὰ σᾶς ρυμουλκήσῃ. Προσέχετε ἰδιαίτερος τὰς διασταυρώσεις, γωνίας ἢ στροφάς. Ὅταν στρέψετε ἀπὸ μιᾶς ὁδοῦ εἰς ἄλλην ἐλαττώνετε τὴν ταχύτητα καὶ δίνετε τὴν εὐκαιρίαν, εἰς τοὺς πεζοὺς, νὰ περάσουν πρῶτοι. Προσέχετε ἰδιαίτερος ὅταν περνάτε ἀπὸ διαβάσεις πεζῶν.

16) Προσέχετε ἐξαιρετικὰ ὅταν ἀπὸ μικροτέρας ὁδοῦ εἰσέρχεσθε εἰς μεγαλύτεραν καὶ περιμένετε πάντα νὰ περάσουν πρῶτα τὰ ὀχήματα ποὺ κινούνται ἐπ' αὐτῆς. Ὅταν ἡ κίνησις εἶναι μεγάλη καὶ δι' ἐσᾶς δυσχερῆς ἢ κυκλοφορία σύρετε ἐν ἀνάγκῃ τὸ ποδήλατόν σας μὲ τὰ χέρια.

17) Ἀκολουθῆτε πάντοτε τὸ δεξιὸν ἄκρον τῆς ὁδοῦ καὶ μόνον ἂν πρόκειται νὰ στρέψετε ἀριστερὰ πλησιάσατε σιγὰ τὸ κέντρον τῆς ὁδοῦ καὶ ἐν συνεχείᾳ εἰς τὸ ἀριστερὸν ἀφοῦ ὁμῶς πρῶτα δώσετε μὲ τὸ χεῖρ σας τὸ ἀνάλογον σῆμα. Μὴν στρέψετε ἀποτόμως ἀριστερὰ ἢ χωρὶς νὰ προηγηθῆ σῆμα σας. Πάντως μὴ νομίζετε ὅτι τὸ σῆμα σᾶς ἀπαλάσσει τῆς εὐθύνης νὰ προσέχετε ἐμπρὸς καὶ πρὸς ὅλας τὰς κατευθύνσεις.

18) Μὴν ἐπιχειρῆτε νὰ προσπεράσετε προηγούμενον ὄχημα ἂν πρῶτα δὲν βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν ὑπάρχει ἄλλο ὄχημα ποὺ ὁ ὁδηγὸς του νὰ θέλῃ νὰ σᾶς προσπεράσῃ. Μὴν προσπερνάτε ποτέ ἀπὸ τὰ δεξιὰ ἄλλου ὀχήματος ἐκτὸς ἂν αὐτὸ εἶναι τροχιοδρομικὸν ὄχημα ἢ ἄλλο ὄχημα ποὺ ὁ ὁδηγὸς του ἔδειξε πὼς θὰ στραφῆ ἀριστερὰ.

19) Ποτέ μὴ προσπερνάτε ὅταν εὐρίσκεσθε εἰς τὸ ὕψος γωνίας ἢ στροφῆς ἢ ὅπου κάποιος ἐμπόδιος σᾶς ἀποκλείει τὴν θέαν. Μὴν προσπερνάτε ὅταν κινήσθε εἰς διαβάσεις πεζῶν.

20) Μὴ προσπερνάτε ἂν αὐτὸ εἶναι ἐπικίνδυνον ἢ ἐνοχλητικὸν δι' ἄλλους.

Μὴ προσπερνάτε τροχιοδρομικὸν ὄχημα ὅταν ἀποβιβάζονται ἢ ἐπιβιβάζονται ἐπιβάται ἐκτὸς ἐὰν ὑπάρχῃ νησις ἀσφαλείας (καταφύγιον). Προσπερνάτε - ὅταν αὐτὸ ἐπιτρέπεται - πάντα ἀριστερὰ. Προσπερνάτε ὅταν μὲ τὸ προσπέρασμά σας δὲν ἀναγκάζετε τοὺς προηγούμενους ἀπὸ σᾶς πεζοὺς ἢ ὀχήματα νὰ πλαγιοδρομίσουν ἢ νὰ ἀνακόψουν ταχύτητα. Ἀφοῦ προσπεράσετε μὴν σταματᾶτε αἰφνιδίως ἢ ἀνακόπτετε ταχύτητα ἐμπρὸς ἀπὸ ἄλλα ὀχήματα.

Ὁδηγίαι πρὸς τοὺς πεζοὺς

1) Ἐχετε πάντοτε ὑπ' ὄψει σας τὴν ἀρχὴν ὅτι τὸ κατάστρωμα τῶν ὁδῶν εἶναι προορισμένο διὰ τὴν κίνησιν τῶν ὀχημάτων, τὸ δὲ πεζοδρόμιον διὰ τὴν κίνησιν τῶν πεζῶν.

2) Βαδίζετε πάντοτε ἐπὶ τῶν πεζοδρομίων καὶ ποτὲ εἰς τὸ κατάστρωμα τῆς ὁδοῦ ἐκτὸς ἂν εἶναι ἀνάγκη νὰ περάσετε εἰς τὸ ἀπέναντι πεζοδρόμιον.

3) Νὰ χρησιμοποιήτε — ὅπου ὑπάρχουν — τὰς διαβάσεις πεζῶν. Σὰς προστατεύουν ἀπὸ πολλοὺς κινδύνους. Μὴν νομίζετε ὅμως ὅτι ἔχετε ἀπόλυτη ἀσφάλεια μόνον καὶ μόνον ἐπειδὴ περνᾶτε ἀπὸ τὰς διαβάσεις. Ὁφείλετε νὰ ἐντείνετε διαρκῶς τὴν προσοχὴν σας.

4) Ὄταν εἶναι ἀνάγκη νὰ διασχίσετε ἕναν δρόμο προκειμένου νὰ περάσετε ἀπὸ τὸ ἓνα πεζοδρόμιον εἰς τὸ ἄλλο μὴ κατεβαίνετε εἰς τὸν δρόμον πρὶν βεβαιωθῆτε μὲ τὰ μάτια σας πρῶτα ἀριστερὰ καὶ μετὰ δεξιὰ ὅτι ὁ δρόμος εἶναι ἐλεύθερος ἀπὸ αὐτοκίνητα ἢ ἄλλα ὀχήματα.

5) Ὄταν εἶναι ἀνάγκη νὰ περάσετε ἀπὸ ἓνα δρόμον νὰ τὸν διασχίζετε καθέτως. Ποτὲ λοξά. Μὴ διασχίζετε τὰς διασταυρώσεις διαγωνίως. Νὰ διασχίζετε καθέτως τὸν ἓνα ἀπὸ τοὺς διασταυρουμένους δρόμους.

6) Ὄταν συνοδεύετε φίλον ἢ γνωστὸν καὶ διασχίζετε μαζὶ ἓνα δρόμον μὴν συνομιλῆτε καὶ μὴν κρατιέσθε χερί με χερί. Λάβετε τὰ ἀναγκαῖα μέτρα προφυλάξεως καὶ ἐπιταχύνετε τὸ βῆμα σας.

7) Μὴν περνᾶτε πίσω ἢ ἐμπρὸς ἀπὸ σταθμεύοντα ὀχήματα τροchioδρομικὰ ἢ αὐτοκίνητα ποὺ πρόκειται νὰ ἐκκινήσουν. Περιμένετε νὰ ἐκκινήσουν πρῶτα καὶ κατόπιν διασχίσατε τὴν ὁδόν.

8) Μὴν περνᾶτε πίσω ἢ ἐμπρὸς καὶ πολὺ κοντὰ ἀπὸ ὀχήματα τὰ ὁποῖα ἔχουν πάθη θλάθη ἢ ἔχουν ἐγκαταληφθῆ ἢ ἀπὸ ἄλλα ἀντικείμενα ποὺ σὰς ἐμποδίζουν τὴν ὁρατότητα.

9) Μὴ διασχίζετε μίαν ὁδὸν διαβάζοντας ἐφημερίδα ἢ ἄλλο ἔντυπο ἢ παρακολουθῶντας κάποιον περιστατικὸ ποὺ συμβαίνει.

10) Εἰς σημεῖο ὅπου ἡ κυκλοφορία ρυθμίζεται ἀπὸ ἀστυφύλακα τῆς Τροχαίας παρακολουθήτε τὰ σήματ ἀποῦ καὶ μὴν βαδίζετε πρὸς τὴν Α ἢ Β κατεύθυνσιν ἂν δὲν δοθῆ ἀπὸ τὸν ἀστυφύλακα ἀνάλογον σῆμα διὰ τῶν χειρῶν του ἢ ὁ φανὸς σημάτων δὲν ἐκπέμψει τὸ πράσινον φῶς. Ὄταν δοθῆ σῆμα ἐκκινήσεως τῶν ὀχημάτων βαδίζετε παραλλήλως πρὸς αὐτὰ.

11) Μὴν σταματᾶτε εἰς τὰ πεζοδρόμια μαζὶ μὲ ἄλλους καὶ συζητῆτε διαβάζετε ἢ ἀστιεύεσθε. Γίνεσθε ἐμπόδιον διὰ τοὺς ἄλλους οἱ ὁποῖοι βιάζονται διὰ νὰ μεταβοῦν εἰς τὰς ἐργασίας των καὶ τοὺς ἀναγκάζετε νὰ κατέλθουν εἰς τὸ κατάστρωμα τῆς ὁδοῦ μὲ κίνδυνον νὰ διαμελισθοῦν ἀπὸ διερχόμενα ὀχήματα.

12) Μὴ βαδίζετε ποτὲ ἐπὶ τοῦ καταστρώματος τῆς ὁδοῦ ἔστω καὶ ἂν αὐτὸ γίνεται πλησίον καὶ παραλλήλως τοῦ πεζοδρομίου. Διατρέχεται μεγάλον κίνδυνον.

13) Μὴν ἐπιχειρήτε νὰ διασχίσετε μίαν ὁδὸν τρέχοντες διὰ νὰ προλάβετε νὰ περάσετε εἰς τὸ ἀπέναντι πεζοδρόμιον, πρὶν πλησιάσει κάποιον ὀχημα τὸ ὁποῖον ἔρχεται. Μπορεῖ νὰ σὰς παρασύρη ἀκόμη κι' ὅταν ἓνα μόνο βῆμα σὰς χωρίζει ἀπὸ τὸ πεζοδρόμιον.

ΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Ίατροῦ Παρασιτολόγου, Δ)ντοῦ Τμ. Παρασιτολογίας Ὑγειον. Σχ. Ἀθηνῶν

ΠΑΡΑΣΙΤΟΛΟΓΙΑ

ΠΡΩΤΟΖΩΑ, ΕΛΜΙΝΘΕΣ, ΑΡΘΡΟΠΟΔΑ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΙΤΙΚΑΙ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΕΤΑ 334 ΕΙΚΟΝΩΝ
(3 ΕΓΧΡΩΜΟΙ)

Δὲν ἀποτελεῖ κοινοτυπίαν νὰ ἐπαναληφθῇ ὁ χαρακτηρισμὸς αὐτὸς ὁ ὁποῖος ἐδόθη εἰς τὸ κυκλοφοροῦν σύγγραμμα «Πα ρ α σ ι τ ο λ ο γ ί α» τοῦ ἱατροῦ παρασιτολόγου κ. Ἀντ. Μ. Παπαδάκη, Δευθυντοῦ τοῦ τμήματος παρασιτολογίας τῆς ὑγειονομικῆς Σχολῆς Ἀθηνῶν. Εἶνε γνωστὸν ὅτι ἀπὸ τῆς ἰδρύσεως τοῦ ἑλληνικοῦ κράτους δὲν εἶχε κατορθωθῆ νὰ ἐκδοθῇ ποτὲ εἰς τὴν γλῶσσαν μας πρωτότυπον σύγγραμμα Παρασιτολογίας, πράγμα ὅπερ ἀπέτελει σημαντικὴν ἔλειψιν λαμβανομένου ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ Παρασιτικά νοσήματα ἔχουσι τεραστίαν διάδοσιν μεταξύ τοῦ ἑλληνικοῦ πληθυσμοῦ.

Τὸ σύγγραμμα τοῦ κ. Παπαδάκη ἀποτελούμενον ἐξ 950 σελίδων μετὰ 334 εἰκόνων ὧν πολλαὶ πρωτότυποι, μετὰ βιβλιογραφίας 2 χιλιάδων ἐργασιῶν ἀποτελεῖ κολοσσιαίαν ἐπιστημονικὴν ἐργασίαν καὶ ἔρχεται ν' ἀναπληρῶσθαι τὸ περάστιον κενὸν ποῦ ὑπῆρχε εἰς τὴν Ἑλλάδα, ὅσον ἀφορᾷ τὰ παράσιτα καὶ τὰς παρασιτικὰς νόσους ἐξεταζομένας ὑπὸ τὰς συνθήκας τοῦ ἑλληνικοῦ κλίματος.

Τὸ σύγγραμμα τοῦτο, προῖον προσωπικῶν μελετῶν τοῦ συγγραφέως ἐπὶ 30 σχεδὸν ἔτη ἀποτελεῖ τὸν πολυτιμότερον βοηθὸν καὶ σύμβουλον ὄχι μόνον τοῦ ἑλληνοῦ ἱατροῦ πάσης εἰδικότητος, ἀλλὰ καὶ τοῦ ὀδοντιάτρου, τοῦ κτηνιάτρου, τοῦ γεωπόνου, τοῦ ὑγειονομικοῦ ἐπόπτου, τῆς μαίας καὶ τῆς νοσοκόμου· ἄς σημειωθῇ ὅτι πλὴν τῶν νόσων τοῦ ἀνθρώπου τὸ σύγγραμμα πραγματεύεται καὶ τὰ παράσιτα καὶ τὰ ἔντομα τὰ προκαλοῦντα νόσους τῶν κατοικιδίων ζῶων. Ἐκαστον θέμα ἐξετάζεται ἀπὸ πάσης πλευρᾶς — μορφολογία, βιολογία, ἐπιδημιολογία, κλινικὴ εἰκόν, θεραπεία, καταπολέμισις, προφύλαξις κ.τ.λ. Τὸ 1ον μέρος τοῦ βιβλίου περιλαμβάνει τὰ πρωτόζωα καὶ τὰς πρωτοζωϊκὰς νόσους, τὸ 2ον τοὺς σκώλικας καὶ τὰς ἐξ αὐτῶν νόσους καὶ τὸ 3ον τὰ ἀρθρόποδα καὶ τὰ ἔντομα. Εἰς δύο ἐπιπρόσθετα κεφάλαια ὁ συγγραφεὺς ἐκθέτει τὰς νέας ἀντιλήψεις, τὴν ἀξίαν καὶ τὸν τρόπον χρήσεως τῶν νέων ἐντομοκτόνων· ἐπὶ πλέον τὰς νέας ἀντιλήψεις διὰ τὸν ρόλον τῶν ἰῶν καὶ τοὺς τρόπους μεταδόσεως αὐτῶν. Τὸ θέμα τῶν νόσων ἐξ ἰῶν καὶ ὁ ρόλος τῶν ἐντόμων ἀποτελεῖ τὸ πλέον συγχρονισμένον θέμα εἰς τὸ ὁποῖον ἀσχολεῖται ἡ δεινῆς ἐπιστήμη.

Ἡ ἀρίστη ἐκτύπωσις τοῦ συγγράμματος, αἱ θαυμάσιαι καὶ ἄφθοναὶ εἰκόνες καὶ ἐπὶ πλέον ἡ ρέουσα γλῶσσα τοῦ κειμένου καθιστῶσι τὸ σύγγραμμά μᾶ ἄληθές κόσμημα τῆς ἑλληνικῆς βιβλιογραφίας, ἀπὸ ἀπόψεως δὲ ἐπιστημονικῆς εἶναι ἡ ἀληθῆς Βίβλος τῆς Παρασιτολογίας διὰ τὴν Ἑλλάδα.

ΠΙΝΑΞ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΙΑ

	σελ.
1) ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΥΓΟΝΙΚΗ	15
2) ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ	28
3) ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΑΠΝΟΗ	62
4) ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ	17
5) ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ	64
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΡΙΝΟΣ ΚΑΙ ΡΙΝΟΦΑΡΙΓΓΟΣ	194
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΦΑΡΙΓΓΟΣ	199
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΩΤΩΝ	190
6) ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ	164
7) ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ	19
8) Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΜΑΣΗΣΕΩΣ	24
9) ΠΩΣ ΘΑ ΧΩΝΕΥΟΥΜΕ ΤΟ ΦΑΓΙ ΜΑΣ	34
10) ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ ΔΙΑ ΤΑΣ ΕΓΚΥΟΥΣ	39
11) ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ	41
12) ΠΙΘΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΕΩΣ	312
13) ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΙ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ	81
14) ΠΕΡΙΟΔΙΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	86
15) ΤΡΟΦΙΚΑΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ	99—380
16) ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ	264
17) ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΑΡΡΩΣΤΟ	92
18) ΔΙΑΤΙ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΑ ΡΕΥΜΑΤΑ	89
19) ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	100
20) ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ	135
21) ΤΟ ΓΑΛΑ ΦΡΟΥΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ	136—356
α) Ἡ καλή ποιότης τοῦ Γάλακτος	138
β) Γάλα καὶ τυροκομία	139
22) Η ΝΩΠΟΤΗΣ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ	138
23) ΒΡΕΦΟΚΟΜΙΑ	66
24) ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	341
25) ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ	382
26) ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΟΔΟΝΤΕΣ	234
27) ΠΡΟΛΗΨΙΣ ΤΗΣ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑΣ	361
28) Η ΕΠΙΔΡΑΣΙΣ ΤΩΝ ΥΠΕΡΗΧΩΝ ΤΩΝ ΕΙΣΔΥΗΧΩΝ	326
29) ΠΟΙΑ ΑΙΤΙΑ ΒΛΑΠΤΟΥΣΙ ΤΗΝ ΑΚΟΗΝ	332
30) Ο ΚΑΦΕΣ ΩΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΝ	341
31) Η ΚΙΝΙΝΗ	342
31) ΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΑΙ ΔΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑΝ	289
32) ΘΕΡΜΑΝΣΙΣ	292
33) ΤΟ ΔΑΣΟΣ	387
34) ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΟΥΝ ΟΙ ΓΕΡΟΝΤΕΣ	385

35) ΚΩΠΩΣΙΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΩΠΩΣΙΣ	324
36) ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥΣ Καί τόν χειμώνα	337
37) ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ	105
α) Ἀποχετεύσεις	
β) Βρώμικα νερά — Κοπριές — Μυίγες	
γ) Ἀγκυλοστομιάσις	
δ) Ἀρρώστιες ἀπό ποντικούς	
ε) Δαγκώματα φειδιῶν	

ΒΛΑΒΕΡΑ ΕΝΤΟΜΑ

1) ΟΙ ΜΥΙΓΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ	21
2) ΟΙ ΣΚΝΙΠΕΣ	32

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ - ΠΑΘΗΣΕΙΣ - ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ - ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

1) ΑΝΟΡΕΞΙΑ	26
2) ΑΓΓΥΑΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΗΡΑΣ	158
3) ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ	60
4) ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ ΜΕ ΚΟΙΝΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	30
5) ΒΡΟΧΙΚΟΝ ΑΣΘΜΑ	258
6) ΓΡΙΠΠΗ	186
7) ΔΙΣΚΟΙΛΙΟΤΗΣ	237
8) ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΣ	233
9) ΔΙΣΠΕΨΙΑ	346
10) ΔΙΣΕΝΤΕΡΙΑ	330
11) ΔΙΑΒΗΤΗΣ (Ζακχαρώδης)	42—348
12) ΕΧΙΝΟΚΟΚΚΟΣ	69
13) ΕΛΚΟΣ	344
14) ΕΛΟΝΟΣΙΑ	116
15) ΕΡΥΘΡΑ	253
16) ΙΛΑΡΑ	322
17) ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ	182
18) ΚΑΡΚΙΝΟΣ	103
19) ΛΟΙΜΟΓΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ	247
20) ΛΥΣΣΑ	243
21) ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΑΣΚΑΡΙΔΕΣ	266
22) ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑΙΝΙΕΣ	269
23) ΠΙΕΣΙΣ (ὕπέρτασις)	82
24) ΠΑΝΩΛΗΣ	255
25) ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	272
26) ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ	90
27) ΤΡΑΧΩΜΑ	252
28) ΤΡΙΧΙΝΩΣΙΣ ΚΑΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ	250
29) ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ ΠΥΡΕΤΟΣ	84
30) ΥΠΑΤΙΤΙΣ (ΛΟΙΜΩΔΗΣ)	240
31) ΦΥΜΑΤΙΩΣΙΣ	202

- Α) ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΑΛΛΑΓΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ
- Β) Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤ. ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΣ
- Γ) ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ
- Δ) ΠΡΩΙΜΟΣ ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ ΑΡΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- Ε) ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ
- ΣΤ) Η ΥΓΙΕΙΝΟΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
- Ζ) ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

Η ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ τῆς Πνευμ. Φυμ.)σεως	224
ΑΝΤΙΦΥΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝ	226
Α) ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΜΕ Β. C. G.	
Β) ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΑ ΜΕΤΡΑ	

Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

1) ΒΑΣΙΚΑΙ ΟΥΣΙΑΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	276
α') Καύσεις τῶν τροφῶν, ἀνάγκαι τοῦ ὀργανισμοῦ σὲ θερμίδες.	
β') Καύσεις τροφῶν, παράγοντα καταναλώσεις θερμίδων.	
2) ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	284
3) » ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	287
4) Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΚΟΙΝ. ΚΑΙ ΑΤΟΜ. ΠΡΟΒΛΗΜΑ	44
α') Πρόβλημα οἰκονομικὸ	
β') Ἡ ἀγνοια τῶν διαιτητικῶν κανόνων	
γ') Ὁ ρόλος τῶν τροφίμων	
5) ΥΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	54
α) Ἀνόργανες καὶ ὀργανικὲς χημικὲς ἐνώσεις	
β) Βασικὴ γνωριμία μὲ τὴν ἐνέργεια	
6) ΘΡΕΠΤΙΚΑΙ ΟΥΣΙΑΙ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ	328
77) ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	313

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ

1) ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ Η ΠΕΥΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΥΓΕΙΑ	72
α') Κληρονομικότης καὶ νόμοι αὐτῆς	
2) ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΙΑΙ	147
3) ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΑΣΤΡΑΤΗΜΑ	154
4) ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ	160
5) ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ, ΕΙΣ ΤΗΝ ΖΩΗΝ ΤΗΣ ΑΥΡΙΟΝ	164
α) Ἡ γέννησις τοῦ παιδιοῦ .	
β) Ὁ μητρικὸς θηλασμός	
γ) Ἀέρας—φῶς—καθαριότης	
δ) Ἀγωγή	
ε) Περίοδος 8 — 12 ἐτῶν	
στ) Περίοδος γύρω στὰ 17	
6) ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ	174
7) ΦΡΟΝΤ'ΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔ. 298	
α) Πνευματικὴ ἀνάπτυξις	
β) Τὸ παιχνίδι	

γ) Ἠθικὴ μόρφωσις καὶ διάπλασις τοῦ χαρακτήρος	
δ) Πειθαρχεῖα — Ἐλευθερία — ποιναί.	
8) Η ΑΓΩΓΗ ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΕΝΗΤΗΣΙΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ	306
9) ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΦΟΒΟΣ	334
10) ΑΝΑΠΗΓΑ ΠΑΙΔΙΑ	357
11) ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΑΙ ΕΡΧΟΜΕΝΑΙ ΓΕΝΕΑΙ	363
12) Η ΝΕΟΛΑΪΑ ΩΣ ΕΛΠΙΣ ΤΟΥ ΜΕΛΟΝΤΟΣ	378
ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ	36

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1) Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	142—
2) » ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	156
3) ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	316
4) ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ	431

Π Λ Α Σ Τ Ι Κ Η

ΕΓΧΕΙΡΗΣΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ	294
ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ	257

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1) ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ	77
2) ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΑΛΚΟΛΙΚΟΥ	144
3) ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΨΕΥΤΟΓΙΑΤΡΟΥΣ	350
4) ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ	149
5) Η ΝΟΙΚΟΚΥΡΩΣΥΝΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ	119
(Τὸ θεμέλιο τῆς εὐτυχίας)	
α) Πρῶτα ἀπ' ὅλα νοικοκυρὰ	
β) Ἡ καθαριότης βάσις τῆς ὑγείας	
γ) Οἱ ἀνθυγινές... ἀνάγκες	
δ) Τὸ μαγεῖρεμα	
ε) Ἡ οἰκονομία καὶ ἡ τάξις παράγοντες εὐτυχίας	
στ) Μὲ τὸ χαμόγελο στὰ χεῖλη	
ζ) Ἡ περιποίηση τῶν παιδιῶν	
η) Νοσηλευτικὴ	
θ) Ἀπλὸ ἀλλὰ ὑγιεινὸ σπῆτι.	
5) ΜΕΛΕΤΗΣΑΤΕ ΤΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΑΣ	367
α) ὁ Ζηλιάρης	
β) ὁ Καχύποπτος	
γ) ὁ Ραδιοῦργος καὶ ὁ Συκοφάντης	
δ) ὁ Ἐγωπαθής	
ε) ὁ Φιλάργυρος καὶ ὁ Σπάταλος	
στ) ὁ Μυθοπλάστικὸς	

ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ

1) Αἱ Α' βοήθειαι καὶ ἡ σημασία των	390
2) Λυποθυμία	391

3)	Κάταγμα Κρανίου - Διάσεισις	392
4)	Αίμοραγία τῆς ρινός.	393
5)	Ἡλιάσεις - Θερμοπληξία	394
6)	Ἐσωτερικὴ Αἵμοραγία	397
7)	Τραύματα	398
8)	Ἡλεκτροπληξία	399
9)	Καταπληξία (σ*κ)	400
10)	Ἀπώλεια αἰσθήσεων	402
11)	Ἀποπληξία (κόλπος)	404
12)	Μέθη	404
13)	Τεχνητὴ Ἀναπνοή	405
14)	Ἐγκαύματα	406
15)	Ἡλιοκαύματα	410
16)	Ἐγκαύματα ἐκ Χημ. οὐσιῶν	411
17)	Συγκοπὴ καρδίας	412
18)	Φυσαλίδες (φουσκίτσες)	413
19)	Δοθιήνες (καλόγεροι, μαῦρες)	413
20)	Συνάχι	414
21)	Σπασμοὶ τῶν παιδιῶν	415
22)	Κήλη	418
22)	Κήλη	417
24)	Πόνοι τοῦ αὐτιοῦ	419
	Ξένα σώματα στὴ μύτη »	
	Δήγματα ἐντόμων »	
	Δήγματα φειδιῶν »	
25)	Ἐρεθισμοὶ τοῦ δέρματος ἀπὸ θαλάσσια ζῶα	420
26)	Πόνοι στὴν κοιλιά	421
27)	Δηλητηριώδη Φυτὰ	421
28)	Κριθαράκι	423
29)	Πονόδοντος	423
30)	Μεταφορὰ τραυματιῶν	424
31)	Ἐσωτερικαὶ Κρίσεις	425
32)	Κάταγμα καὶ σύνθλιψις	425
33)	Ἐξάρθρώσεις	425
34)	Λόξυγγας	427
35)	Κνίδωσις	428
36)	Ξένα σώματα στ' Αὐτιά	428
38)	Πρόχειρον φαρμακεῖον	430

ΚΩΔΙΞ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Σελ. 433

Τιμὴ Τόμου Δρχ. 120

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ



005400027624

