





ΑΝΑΣΤΟΥ Ν. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Η ΥΓΙΕΙΝΗ
ΤΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Συστηθὲν διὰ τῶν ὑπ' ἀριθ. 49185 τῆς 28 Σεπτεμβρίου 1929 καὶ 40202 τοῦ 1930 ἐγκυκλίων τοῦ Ὑπουργείου Παιδείας.



ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ "ΑΘΗΝΑ,,

Α.Ι. ΡΑΛΛΗ

ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 6 - ΑΘΗΝΑΙ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΑΝΑΣΤΟΥ Ν. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Αρ. εισ. 4523

Η ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Συστηθέν δια τῶν ὑπ' ἀριθ. 49185 τῆς 28 Σεπτεμβρίου 1929 καὶ 40202 τοῦ 1930 ἐγκυκλίων τοῦ Ὑπουργείου Παιδείας.



ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ "ΑΘΗΝΑ,"

Α. Ι. ΡΑΛΛΗ

ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ 6 - ΑΘΗΝΑΙ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ κλπ.

Ἄριθ. πρωτ. 40202
Ἐγκύκλ. 116

Ἀθῆναι τῆ 4 Ἰουλίου 1930

Ἐγκύκλιος

περὶ συστάσεως τοῦ βιβλίου «Ἡ ὑγιεινὴ τοῦ σχολείου καὶ τοῦ σπιτιοῦ» ὑπὸ Ἀναστ. Χαράλαμποπούλου.

Πρὸς

τοὺς κ. κ. Ἐπιθεωρητὰς τῶν Δημ. Σχολείων τοῦ Κράτους.

Ἐχοντες ὑπ' ὄψιν τὴν ὑπ' ἀριθ. 66 πράξιν τῶν Γενικῶν Συνεδριῶν τοῦ Ἐκπαιδ. Συμβουλίου, καθ' ἣν τὸ ὑπὸ τοῦ κ. Ἀναστ. Χαράλαμποπούλου. Ἐπιθεωρητοῦ τῶν δημ. σχολείων, ἐκδοθὲν βιβλίον «Ἡ ὑγιεινὴ τοῦ σχολείου καὶ τοῦ σπιτιοῦ» εἶναι χρήσιμον καὶ θὰ συντελέσῃ εἰς τὴν μετάδοσιν τῶν γνώσεων τῆς ὑγιεινῆς, ἐὰν ἤθελε παραδοθῆ εἰς τὰς χεῖρας τῶν μαθητῶν τῶν ἀνωτέρω τάξεων τοῦ δημοτ. σχολείου ὡς ἐλεύθερον ἀνάγνωσμα, συνιστῶμεν τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ βιβλίου τούτου ὡς ἐλευθέρου ἀναγνώσματος διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν δύο ἀνωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου.

Ὁ Ὑπουργός

Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

Κ. Καμπέρης

Πᾶν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν ὑπογραφήν τοῦ συγγραφέως.

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τὸ σχολεῖο.

Τὸ σχολεῖο μας πρέπει νὰ εἶναι ἐλκυστικόν, ἀναπαυτικόν, χωρὶς πολυτέλειες, εὐρύχωρον, φωτεινόν, γιὰ νὰ τὰ ἀγαποῦν τὰ παιδιὰ, ποὺ μένουσιν ὅλην τὴν ἡμέραν ἐκεῖ, καὶ νὰ τὸ σέβωνται οἱ γονεῖς ὡς ἄν τόπο ἱερόν!

Τοποθεσία.

Τὸ σχολεῖο πρέπει νὰ χτίζεται σὲ τόπον ἀνυψωμένον ἢ σὲ μιὰ κλίση τέτοια, ποὺ νὰ εὐκολύνῃ τὰ νερὰ καὶ τίς ἄλλες ἀκαθαρσίες νὰ χύνωνται μακριά. Πρέπει νὰ εἶναι σὲ κατάλληλον μέρος, ποὺ νὰ μὴν τὸ κτυπᾶνε οἱ δυνατοὶ καὶ ψυχροὶ ἄνεμοι.

Γήπεδο.

Πρέπει νὰ ἐκλέγωμε τόπο ξηρό. Ὅταν εἶναι ἀδύνατον νὰ βρεθῇ ξηρὸς τόπος, τότε πρέπει νὰ σκάψωμε ὑπόγειον

βαθιά, πού νά ἀερίζωνται καί νά ἔχουν θόλους ἀρκετά ψη-
λοῦς γιά νά μὴν ὑπάρχη καθόλου ὑγρασία.

Προσανατολισμός.

Τὸ σχολεῖο πρέπει νά βλέπη πρὸς νότον, γιά νά ἔχη
τὸν ἥλιο μέσα ὅσο τὸ δυνατὸν περισσότερο.

Γύρω τοῦ σχολείου.

Τὸ σχολεῖο θέλει ἡσυχία καὶ υγεία.

Δὲν πρέπει λοιπὸν νά ἔχη τριγύρω τόπους, πού μα-
ζεύονται ἄνθρωποι, πού γίνονται πανηγύρια, παζάρια, πού
ὑπάρχουν ἐργαστάσια καὶ ἐργαστήρια, γιὰτί κάνουν θόρυβο
καὶ βλάπτουν τὴν υγεία, π. χ. σφαγεία, ἀλευρόμυλοι, ἐλαιο-
τριβεία, πυριτιδοποιεῖα, ἀλαντοποιεῖα, βαφεῖα, ζυθοποιεῖα,
παγοποιεῖα, σαπωνοποιεῖα, λευκαντήρια κ.λ.π.

Ὑλικά οἰκοδομῆς.

Πρέπει καὶ στὰ ὑλικά νά προσέχωμε πολὺ, ὅταν οἰκο-
δομοῦμε ἓνα σχολεῖο. Πρέπει νά εἶναι ξηρά, γιὰτί ἡ ὑγρα-
σία εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνη γιά τοὺς μαθητὰς καὶ γιά τὰ μι-
κρὰ παιδιὰ, πού εἶναι ἀναγκασμένα νά περνοῦν ἔλλη τὴν
ἡμέρα τους ἀκίνητα σχεδὸν μέσα στὸ σχολεῖο. Ἀπὸ τὴν
ψύξη αὐτὴ γεννιῶνται οἱ ρευματισμοί, οἱ χοιράδες, γίνον-
ται τὰ παιδιὰ λυμφατικά. Ὅλες αὐτὲς εἶναι κακὲς ἀρ-
ρώστειες.

Σημείωση. Λυμφατικοὶ λέγονται κεινοί, πού ἔχουν
στὸ σῶμα τους πολὺν λύμφη, δηλ. ἓνα χυμὸ ὑποκίτρινο ἢ
ἀχρωμάτιστο, πού μπορεῖ νά κρατήσῃ σὲ ἀργία τὰ λευκὰ
αἵμοσφαίρια· ὁ χυμὸς αὐτὸς κυκλοφορεῖ στὰ λυμφατικά
ἀγγεῖα· οἱ λυμφατικοὶ γνωρίζονται, γιὰτί ἔχουν ἄσπρο δέρ-

μα και μυς μαλακούς. Αυτοί, αν δεν κάνουν θεραπεία γιατρού, θα πάθουν στο θωρακικό σύστημα, δηλαδή στους πνεύμονες.

Αΐθουσες διδασκαλίας.

Δωμάτια.

Σ' αυτά οι μαθηται μένουν σχεδόν όλην τήν ήμέρα. Πρέπει να είναι λοιπόν τα δωμάτια, που χρησιμεύουν για αίθουσα τής διδασκαλίας ευρύχωρα, να είναι το πάτωμα ψηλά, να μην ακουμπάη στη γη, να έχη καλήν ακουστική, δηλ. να ακούγεται καλά ο δάσκαλος και ο μαθητής, όταν μιλάη, απ' όλους χωρίς κόπο.

Οι τοίχοι πρέπει να είναι σοβατισμένοι με ασβέστη ή γύψο και χρωματισμένοι με χρώμα κίτρινο θαμπό, γιατί το πολύ λευκό φως προκαλει μιá αντανάκλαση κουραστική για τα μάτια. Οι τοίχοι πρέπει να αλείφονται τουλάχιστο μιá φορά το χρόνο με γάλα από ασβέστη.

Άερισμός.

Κάθε δωμάτιο πρέπει να έχη μιá χωρητικότητα τόσο αρκετή, που να προσφέρει σε κάθε άτομο, απ' αυτά που μένουν μέσα, τουλάχιστο έξη κυβικά μέτρα άερα. Οι πόρτες και τα παράθυρα πρέπει να είναι μεγάλα, πλατιά και ψηλά, για να διευκολύνουν το φυσικόν άερισμό στην αίθουσα τής διδασκαλίας. Τα παράθυρα πρέπει να έχουν στο άπάνω μέρος από έναν κινητό φεγγίτη άερισμού, για να μπορή να ανανεώνεται ο άερας, αφού θγαίνει απ' αυτόν ο ακάθαρτος και μπαίνει ο καθαρός.

Κατά τα διαλείμματα ή αίθουσα τής διδασκαλίας πρέπει να είναι τελείως άνοιχτή και το καλοκαίρι και το χει-

μώνα. Τὸ χειμῶνα πρέπει νὰ ἀνοίγωμε τὰ παράθυρα πέντε λεπτά τῆς ὥρας προτοῦ ἐγούνε τὰ παιδιὰ ἔξω καὶ νὰ τὰ κλειοῦμε πέντε λεπτά τῆς ὥρας ἀφότου θὰ μποῦνε μέσα, γιὰ νὰ ἀποφύγωμε τὴν ἀπότομη μεταβολὴ τῆς θερμοκρασίας, πράγμα, ποῦ εἶναι πολὺ ἐπιζήμιον γιὰ τὴν υἱεία.

Φωτισμός.

Αὐτὸ τὸ ζήτημα ὅλος ὁ κόσμος τὸ παραμελεῖ, γιατί δὲν τὸ καταλαβαίνει καλὰ καλὰ, ἔχει ἔμωσ πάρα πολὺ σπουδαία σημασία, γιατί ἔχει σχέση μὲ τὰ μάτια μας, ποῦ μᾶς υπηρετοῦν σὲ ὅλη μας τὴ ζωὴ καὶ μᾶς κάνουν νὰ ἀντιληφθοῦμε ὅλον τὸ κόσμον, ποῦ εἶναι τριγύρω μας. Χωρὶς αὐτὰ οὔτε γράμματα μποροῦμε νὰ μάθωμε. Δὲν ὑπάρχει λοιπὸν καμιὰ ἀμφιβολία, ὅτι πρέπει νὰ τὰ προσέχουμε πολὺ. Ὁ κακὸς φωτισμὸς ἀπαιτεῖ ἕναν κόπον ὑπερβολικὸν τοῦ ματιοῦ καὶ τὸ πάρα πολὺ φῶς βλάπτει πάλι, ὅπως καὶ τὸ λίγο· τὸ ἕνα γεννάει τὴ μυωπία, ποῦ θέλει νὰ ἔχη πάρα πολὺ κοντὰ τὰ διάφορα πράγματα γιὰ νὰ τὰ βλέπη, τὸ δὲ ἄλλο γεννάει τὴν πρεσβυωπία, ποῦ θέλει νὰ τοποθετήσῃ μακριὰ τὰ πράγματα γιὰ νὰ τὰ βλέπη.

Τὸ φῶς πρέπει νὰ εἶναι ἀφθονο καὶ νὰ μὴ πέφτῃ ἀπὸ ὅποιον καὶ ὅποιον μέρος. Πρέπει νὰ ἔρχεται ἀπὸ τὰ ἀριστερά, εἴτε εἶναι φυσικὸ φῶς τῆς ἡμέρας, εἴτε τεχνητό, γιατί ὅταν ἔρχεται ἀπὸ τὰ δεξιὰ ἢ ἀπὸ πίσω μόνον, κάνει ἥσυχον ἀπὸ τὸ χέρι ἢ τὸ σῶμα ποῦ εἶναι μπροστὰ, ἀκριθῶς στὸ μέρος ποῦ μαζεῦεται ἢ δρασὴ μας, ὅταν διαβάζουμε ἢ γράφουμε. Τὸ θαμπωτικὸ φῶς κουράζει καὶ ἀναγκάζει τὸ μάτι νὰ μισοκλεινῇ. Τὸ φῶς, ποῦ ἔρχεται ἀπὸ τὰ ἀριστερά, εἶναι τὸ καλύτερον.

Τὴν νύχτα, τὸ φῶς τῆς λάμπας, τοῦ λυχνarioῦ ἢ τοῦ ἠλεκτρικοῦ, πρέπει νὰ εἶναι ἄφθονο, σταθερὸ (νὰ μὴν εἶναι πότε περισσότερο καὶ πότε λιγώτερο), νὰ ἔρχεται δὲ ἢ ἀπὸ τὰ ἀριστερὰ ἢ ἀπὸ πάνω.

Θέρμανση.

Ἡ αἴθουσα τῆς διδασκαλίας πρέπει νὰ θερμαίνεται τὸ χειμῶνα μὲ μιὰ θερμάστρα, ποὺ θάναι τοποθετημένη στὴ μέση στὸ δωμάτιο, γιὰ νὰ διαμοιράζεται ἡ θερμοκρασία σ' ὅλα τὰ μέρη τοῦ δωματίου· νὰ εἶναι δὲ ἡ θερμοκρασία αὐτὴ 15 ἕως 18 βαθμοί.

Διδακτικὰ ὄργανα καὶ ὑλικὸ τοῦ σχολείου.

Ὅπως τὸ λίγο φῶς εἶναι βλαβερὸ στὰ μάτια, ἔτσι καὶ τὸ ὑλικὸ τοῦ σχολείου, ὅταν εἶναι ἐλαττωματικὸ, παραμόρφώνει τὸ σῶμα.

Θρανία.

Τὸ γραφεῖο τοῦ θρανίου πρέπει νὰ ἔχη ἀρκετὸ πλάτος γιὰ τὰ βιβλία καὶ τὰ τετράδια τῶν μαθητῶν (0,50 μ.), νὰ ἔχη μιὰ κλίση 10 οἰο γιὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν ὄραση καὶ νὰ νὰ ἐμποδίξῃ τὸ κεφάλι νὰ κλίνη πολὺ, ὅταν διαβάξῃ ἢ γράφῃ ὁ μαθητής, νὰ ἔχη στὸ τέλος ἓνα κομματι σανίδι ὀριζόντιο γιὰ τὸν κοντυλοφόρο καὶ τὸ καλαμάρι. Τὸ ὕψος τοῦ θρανίου πρέπει νὰ εἶναι ἓνα μέτρο, γιὰ νὰ μὴν κουράζεται ὁ δάσκαλος, ὅταν θέλῃ νὰ διορθώσῃ τὴν ἀνάγνωση, τὴ γράφῃ, τὴν ἰχνογραφία ἢ τίς ἄλλες σχολικὲς ἐργασίες.

Τὸ κάθισμα πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ πλατὺ γιὰ νὰ στηρίζεται καλὰ ὁ μαθητής. Πίσω δὲ πρέπει νὰ ἔχη στήριγμα

για να ἀκουμπάη τὸ κορμί του καὶ νὰ ξεκουράζεται ὁ μαθητὴς καὶ γιὰ νὰ μὴ καμπουριάζη.

Χάρτες καὶ πίνακες.

Οἱ χάρτες καὶ οἱ πίνακες εἶναι δεξαμενές πού δέχονται τὴ σκόνη καὶ τὰ μολυσματικὰ μικρόβια. Πρέπει νὰ τοὺς καθαρίζουμε καθημερινὰ καὶ νὰ τοὺς γυρίζουμε ἀνάποδα, γιὰ νὰ μπορούμε νὰ ἀποφεύγουμε τὸ κακό.

Προαύλιο γιὰ τὰ διελκείματα.

Τὸ ἀπαραίτητο αὐτὸ προαύλιο πρέπει νὰ εἶναι μεγάλο καὶ ἀνάλογο πρὸς τὸν ἀριθμὸ τῶν μαθητῶν· ἂν εἶναι δυνατόν, νὰ εἶναι τετράγωνο, νὰ εἶναι στρωμένο μὲ ἄμμο φιλό, νὰ ἔχη μιὰ μικρὴ κλίση γιὰ νὰ τρέχουν τὰ νερά. Νὰ εἶναι περιτειχισμένο ἀπὸ τὸ βόρειο μέρος γιὰ νὰ ἐμποδίζη τὸν ψυχρὸ ἄνεμο.

Πρέπει νὰ φυτεύωνται δένδρα γιὰ τὸν ἥσκιο τοῦ καλοκαιριοῦ καὶ γιὰ νὰ δίνουν τὸν καθαρὸν ἀέρα.

Ἀποχωρητήρια.

Αὐτὰ πρέπει νὰ εἶναι μακριὰ ἀπὸ τὸ σχολεῖο, ὅπως καὶ ἀπὸ τὸ σπῆτι πού μένομε, σὲ τόπο κατάλληλο γιὰ νὰ μπορῆ νὰ ἐπιβλέπη ὁ δάσκαλος. Πρέπει νὰ ἔχουν τριγύρω δέντρα. Τὰ ἀποχωρητήρια πρέπει νὰ διατηροῦνται καθαρά, πρέπει νὰ ἀπολυμαίνωνται μὲ ἀσβέστη, πρὸ πάντων τὸ καλοκαίρι.

Ἰμματοθήκη.

Τὸ σχολεῖο εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ἔχη ἓνα μέρος γιὰ νὰ

κρεμάη ὁ μαθητῆς τὸ πανωφόρι του, τὸ κασκόλ, τὸ καπέλο, τὴν ὀμπρέλλα, τὸ καλάθκι, πού ἔχει τὸ φαγητό του, ἂν εἶναι ἀπὸ ξένο χωριὸ καὶ θέλῃ νὰ φάῃ μέσα. Αὐτὸ τὸ μέρος λέγεται ἱματιοθήκη καὶ πρέπει νὰ εἶναι ἰδιαίτερο δωμάτιο, γιατί ἀπαγορεύεται νὰ τοποθετοῦν ὅλα αὐτὰ τὰ πράγματα στὴν αἴθουσα τῆς διδασκαλίας. Καὶ τὸ δωμάτιο αὐτὸ πρέπει νὰ ἀερίζεται καλά, νὰ καθαρίζεται καὶ νὰ ἀπολυμαίνεται ὅπως καὶ τᾶλλα.

Κοιτῶν.

Εἶναι μερικὰ μεγάλα σχολεῖα στὶς πολιτείες, πού κοιμούνται μέσα τα παιδιὰ αὐτὰ ἔχουν καὶ ξεχωριστὸ δωμάτιο γιὰ νὰ κοιμούνται. Τὸ δωμάτιο αὐτὸ τὸ λένε κοιτῶνα.

Χρειαζεται μεγάλη προσοχὴ στὸ δωμάτιο αὐτό, γιατί ἡ ἀποφορὰ πού βγαίνει ἀπὸ τὶς ἀναπνοὲς κολλάει στὸν τοῖχο καὶ φέρνει μόλυνση· ἐὰν αὐτὴ ἡ κατάστασις ἐξακολουθήσῃ πολὺ, τότε μαραίνεται ἡ υἰγεία τῶν παιδιῶν. Γιὰ νὰ ἀποφύγουμε τὴ μόλυνση αὐτὴ πρέπει νὰ ἀερίζεται ἀρκετὰ τὸ δωμάτιο αὐτό.

Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ πρέπει ὁ κοινὸν νὰ ἔχη κοντὰ σὲ κάθε κρεβάτι ἀπὸ ἓνα παράθυρο, πού θὰ μένη ἀνοιχτὸ ὅλη τὴν ἡμέρα καὶ τὸ χειμῶνα καὶ τὴν ἀνοιξη, ἐκτὸς ὅταν βρέχη καὶ φυσᾷ πολὺ ἢ ὅταν εἶναι πυκνὴ ὀμίχλη.

Θὰ ὑπάρχουν ἐπίσης στὸ δωμάτιο αὐτὸ σωλῆνες γιὰ νὰ ἀνανεώνουν τὸν ἀέρα. Γιὰ νὰναι ἀρκετὸς ὁ ἀέρας, πρέπει ν' ἀναλογοῦν 15 κυβικὰ μέτρα σὲ κάθε ἄτομο.

Οἱ τοῖχοι τοῦ δωματίου αὐτοῦ πρέπει νὰ ἀσβεστώνονται τοῦλάχιστο μιὰ φορὰ τὸ χρόνο. Τὸ πάτωμα πρέπει

να καθαρίζεται μιὰ φορά τὴν ἐβδομάδα με διαλυμένο φαινικόνην ὄξι.

Ἐὰν τύχη κι ἀρρωστήση κανένας, τὸ δωμάτιο αὐτὸ πρέπει ἀμέσως νὰ ἀπολυμανθῆ.

Ὅσα εἶπαμε γιὰ τὸ δωμάτιο αὐτὸ τοῦ ὕπνου στὸ σχολεῖο, πρέπει νὰ τὰ ἐφαρμόσουμε καὶ στὰ δωμάτια τοῦ ὕπνου στὰ σπίτια μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.—ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΡΓΑΖΩΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

“Οραση.

Ποιά σπουδαιότητα έχει ὁ κρυσταλλοειδῆς φακὸς στὴν ὄραση.

Ὁ κρυσταλλοειδῆς φακὸς εἶναι μέρος τοῦ ματιοῦ, ποὺ μοιάζει σὰν ἓνα σπόρο φακί· δηλαδὴ καμپουριαστὸ καὶ ἀπὸ τὶς δυὸ μεριές. Οἱ καμپοῦρες αὐτὲς μποροῦν νὰ μαζεύουν καὶ νὰ ἀπλώνουν καὶ ἔτσι μπορεῖ ὁ ἄνθρωπος νὰ βλέπη τὰ πράγματα καὶ ἀπὸ κοντὰ καὶ ἀπὸ μακριά, σὲ οποιαδήποτε θέση κι ἂν εἶναι. Ἄν δὲν εἶχε ὁ κρυσταλλοειδῆς φακὸς αὐτὴ τὴν εὐκολία, δηλαδὴ νὰ μαζεύεται καὶ ν’ ἀπλώνεται, τὸ μάτι θὰ ἔβλεπε κάθε πρᾶγμα μόνον ἀπὸ μιὰ ὀρισμένη ἀπόσταση.

Ὅταν τὸ μάτι εἶναι γερὸ καὶ τὰ πράγματα σὲ μιὰ κανονικὴ ἀπόσταση ἀπ’ αὐτό, ὁ κρυσταλλοειδῆς φακὸς λειτουργεῖ χωρὶς νὰ κουράζεται. Ὅταν ὅμως τὰ πράγματα, ποὺ βλέπουμε πλησιάζουν κοντύτερα ἢ πηγαίνουν μακρύτερα ἀπ’ ὅσο πρέπει, τότε θολώνει καὶ στενοχωρεῖται τὸ μάτι μας.

Ποιά σημασία ἔχει τὸ πάρα πολὺ ἢ τὸ πολὺ λίγο φῶς.

α) Τὸ περισσότερο ἀπ’ ὅσο πρέπει φῶς.

Δὲν πρέπει νὰ κοιτάζουμε μέσα στὴ μέση τὸ λάμπαδο, τὸ πάρα πολὺ ζωηρὸ φῶς, ὅπως εἶναι ἡ λάμπα, ποὺ ἔχει μεγάλο γλόμπο, τὸ ἠλεκτρικὸ φῶς ποὺ ἔχει μεγάλο ράμιφος, γιατί αὐτὰ τὰ φῶτα πληγώνουν τὰ μάτια καὶ φέρνουν καὶ συμφόρηση.

β) Τὸ λιγώτερο ἀπ' ὅσο πρέπει φῶς.

Τὸ πολὺ ἀδύνατο φῶς εἶναι ὑπερβολικὰ βλαβερὸ στὰ μάτια. Οἱ μικροεμπορορράφτες, οἱ φυλακισμένοι, οἱ μοδίστρες καὶ ὅλοι ὅσοι ἐργάζονται σὲ μέρη ὅπου τὸ φῶς εἶναι λιγοστό, στραβώνονται πολὺ εὐκολώτερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους.

Πῶς γίνεται κανένας μύωψ.

Γίνεται εὐκόλα κανένας μύωψ, ὅταν χωρὶς καμιά ἀνάγκη συνηθίξῃ νὰ παρατηρῇ ἀπὸ πολὺ κοντὰ μικρὰ ἀντικείμενα ἢ μικρὰ κακοτυπωμένα γράμματα.

Τὸ σχολεῖο μας ἀπαιτεῖ νὰ διαβάζουμε τίποτε δὲ δὲν εἶναι πιὸ κουραστικὸ γιὰ τὰ μάτια ἀπ' τὴν ἀνάγνωση. Τὸ βλέμμα μας κινεῖται καὶ ἀλλάζει θέση συχνά, ὁ κρυσταλλοειδὴς φακὸς γιὰ νὰ ταιριάξῃ τὴν ὄραση σὲ κάθε ἓνα ἀπὸ τὰ γράμματα καὶ στὸ ἄσπρο διάστημα τοῦ βιβλίου, μαζεύεται καὶ ἀπλώνεται ἀδιάκοπα. Ἔτσι κοπιάζει ὑπερβολικὰ καὶ ὁ κόπος αὐτὸς γίνεται μεγαλύτερος, ὅταν τὸ φῶς εἶναι ἐλαττωματικόν.

Ἀπ' αὐτὸ μπορεῖ καθένας νὰ καταλάβῃ, πῶς δὲν πρέπει νὰ διαβάξῃ καὶ νὰ γράφῃ στὸ σχολεῖο περισσότερο ἀπ' ὅσο πρέπει.

Οἱ δασκάλοι καὶ οἱ δασκάλες ἔχουν πολὺ δίκιο νὰ μαλώνουν τὰ παιδιά, ὅταν δὲν γράφουν τὰ γράμματα κανονικὰ

στά τετράδια ἢ δὲν ἀφήνουν κανονικὰ διαστήματα ἀπὸ τῆ μιὰ λέξη ὡς στὴν ἄλλη.

Ἡ εὐθεία μὲ στρογγυλὰ γράμματα γραφῆ, ἢ λεγομένη ὀρθὴ γραφῆ, εἶναι ἢ καλλίτερη ἀπ' ὅλες.

Πῶς μπορεῖ κανένας νὰ ἀποφύγῃ τὴ μυωπία.

Πρέπει νὰ συνηθίζῃ τὸ μάτι νὰ βλέπῃ μακριὰ καὶ νὰ γυμνάζεται σ' αὐτὸ τὸ πράγμα. Οἱ ἀράπηδες καὶ οἱ θαλασσινοί, συνηθισμένοι νὰ βλέπουν μακριὰ, δὲν παθαίνουν ποτὲ ἀπὸ μυωπία.

Οἱ δασκάλοι καὶ οἱ δασκάλες πρέπει, ὅταν πηγαίνουν ἐκδρομῆ, νὰ γυμνάζουν τὰ παιδιά νὰ διακρίνουν ἀπὸ μακριὰ διάφορα ἀντικείμενα π. χ. ἓνα ἄλλο παιδί πού θὰ στείλουν πρὸ μπροστά, ἓνα σπίτι, ἓνα ζῶο, ἢ τί δένδρο εἶναι ἐκεῖνο, πού φαίνεται πέρα καὶ μακριὰ.

Ὁ δάσκαλος πρέπει νὰ ἐπιβλέπῃ τὰ παιδιά στὴν τάξη νὰ ἔχουν πάντοτε ἴσιο τὸ κεφάλι, σὲ ἀπόσταση κανονικὴ ἀπὸ τὸ βιβλίον ἢ τὸ τετράδιο.

Ἡ ἀπόσταση αὐτὴ πρέπει νὰ εἶναι πάνω κάτω γιὰ τὰ παιδιά τοῦ δημοτικοῦ σχολείου 20 ἑκατοστὰ τοῦ μέτρου, γιὰ τὰ παιδιά τοῦ Γυμνασίου 25 καὶ τ' ἀνώτερα σχολεῖα 30 ἑκατοστὰ.

Κολλητικὲς ἀσθένειες τῶν ματιῶν.

1. Ἡ ἐπιπεφυκίτις.

Ὅταν ἔχῃ κανένας αὐτὴ τὴν ἀσθένεια, ἔχει στὰ μάτια φαγούρα, ζέστη, τοῦ φαίνεται πῶς ἔχει ἄμμο μέσα στὰ μάτια, ἔχει βάρος στὰ βλέφαρα, ἔμπυο, καὶ τσίμπλες στὶς βλέφαριδες.

Θεραπεία.— Πρέπει να πλύνουμε τὰ μάτια με διάλυση από βορικόον ἔξυ θερμῇ ὥσο παίρνει.

2. Ἡ πυώδης ὀφθαλμία.

Αὐτὴ ἢ ἀσθένεια παρουσιάζεται συνήθως στὰ πολὺ μικρὰ παιδιὰ καὶ δὲν ἐνδιαφέρει πολὺ τὸ σχολεῖο.

3. Ἡ κοκκιώδης ὀφθαλμία.

Αὐτὴ μπορεί νὰ φανῇ στὸ σχολεῖο.

Τὴ γνωρίζομε ἀπὸ τὶς κοκκινωπὲς φουσκάλες, ποὺ εἶναι σκορπισμένες πάνω στὸν ἐπιπεφυκότα ὑμένα τοῦ ματιοῦ, καὶ ἀπὸ τὸ ἐμπυασμένο ὑγρὸ, ποὺ εἶναι στὶς βλεφαρίδες.

Θεραπεία.— Μόνον ὁ γιατρὸς μπορεί νὰ θεραπεύσῃ τὴν ἀρρώστεια αὐτή. Τὸ παιδί ποὺ ἔχει αὐτὴ τὴν ἀσθένεια πρέπει νὰ φύγῃ ἀπὸ τὸ σχολεῖο τὸ γρηγορώτερο.

4. Ὁφθαλμία τῆς βλογιᾶς.

Αὐτὸ τὸ πάθημα τῶν ματιῶν μένει ὕστερα ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια τῆς βλογιᾶς. Δὲν παίρνει καμιά γιατρεία· ἀλλὰ, ὅπως ξέρουμε, ὅλοι μπορούμε νὰ τὴν προλάβομε, ἂν μπολιασθοῦμε.

Ἡ κεραιμορφώσεις τοῦ σώματος.

Κύφωσις.

Αἰτία τῆς ἀρρώστειας αὐτῆς τοῦ παιδιοῦ εἶναι τὰ σχολικὰ ἐπιπλα.

Μερικὰ θρανία εἶναι πολὺ χαμηλὰ γιὰ μερικὰ παιδιὰ, ποὺ ἔχουν ψηλὸ ἀνάστημα, καὶ προκαλοῦν κούρτωση (καμπούριασμα) τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Γιὰ νὰ προλάβομε αὐτὴ τὴ δυσμορφία, πρέπει οἱ δασκάλοι νὰ ἐμποδίζουν τὰ

παιδιά να σκύβουν πολύ τὸ κεφάλι καὶ τὸ σῶμα.

Σκολίωσις (Ὁ ἕνας ὤμος ψηλότερος ἀπὸ ἰὸν ἄλλο).

Μερικὰ παιδιὰ δὲν κάθονται καλὰ στὴ θέση τους καὶ ἀναγκάζονται νὰ στραβιώνουν τὴν σπονδυλική τους στήλη· τότε ἢ μία πλάτη ἀνεβαίνει πρὸ ψηλὰ ἀπὸ τὴν ἄλλη.

Πρέπει νὰ προσέχη ὁ μαθητὴς πολὺ σ' αὐτὸ τὸ ζήτημα, πρὸ πάντων μάλιστα, ὅταν γράφη νὰ μὴ γράφη γερτὰ γράμματα, νὰ προτιμᾷ τὴν ὀρθὴ γραφί.

Πίεσμα τῶν σπλάγγων.

Ἡ ἡλικία πού πηγαίνει τὸ παιδί στὸ σχολεῖο εἶναι κείνη, πού ἀναπτύσσεται τὸ σῶμα του ἂν τὸ σῶμα του στενοχωρεῖται, τότε θὰ πιέζονται καὶ ἔλα τὰ σπλάγγνα του. Εἶναι ἀνάγκη νὰ φροντίζουμε νὰ ἀποφεύγουμε ὅλες τίς αἰτίες πού μποροῦν νὰ μᾶς σακατέψουν, ὅπως εἶναι τὰ θρανία καὶ τὰ ἄλλα σχολικὰ ὄργανα. Ὅπως εἶδαμε παραπάνω, αὐτὰ καταστρέφουν τὴν ἔραση τοῦ παιδιοῦ, γίνονται ἀφορμὴ νὰ καμπουριάσῃ τὸ σῶμα του, νὰ γίνῃ μύωψ καὶ καμιά φορὰ φθισικό. Πολλὲς γυναῖκες, πού δὲν γεννοῦν παιδιὰ εἶναι δηλαδὴ στειρὲς, ἔπαθαν ἀπ' αὐτὴ τὴν αἰτία, ἀπὸ τὰ παλιοθρανία.

Ὅχι μόνον αὐτὸ, ἀλλὰ καὶ ἄλλο κακὸ γίνεται ἀπὸ τὸ ἀνθυγιεινὸ σχολεῖο καὶ τὰ παλιοέπιπλα, πού εἶναι μέσα σαυτό. Σταματᾷ ἢ ἀνάπτυξη τοῦ μικροῦ παιδιοῦ, παθαίνει τὸ σῶμά του ἀπὸ μαράσμὸ, γίνεται νευρασθενικό, τρελαίνεται ἢ τοῦ ἔρχεται συμφόρηση, ὅταν πιέζονται πολὺ τὰ σπλάγγνα του ἢ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος.

Τὸ Πνεῦμα.

Ὁ λίγος ἢ μολυσμένος ἀέρας ἀδυνατίζει ὄχι μόνον τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου.

Ὅπως ὁλόκληρο τὸ σῶμα, τὸ ἴδιο καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ θρυγόνου· ἂν δὲν ἔχη ἄρκετό, τότε δὲν μπορεῖ νὰ λειτουργήσῃ κανονικά.

Ἐκεῖ ὅπου ὁ δάσκαλος ἢ ἡ δασκάλα καὶ τὰ παιδιὰ παραμελοῦν ἢ ἀνοίξουν τὴν αἴθουσα τῆς διδασκαλίας κατὰ τὰ διαλείμματα, ἢ ἐκεῖ, ὅπου εἶναι συγκεντρωμένοι πολλοὶ μαθητὲς ἢ ἡ θερμάστρα ἔχει πολλή φωτιά, αἰσθανόμαστε τὸ κεφάλι μας πολὺ βαρὺ· μπορεῖ νὰ διαβάξουν σαυτὸ τὸ μέρος τὰ μάτια καὶ τὸ στόμα, ἀλλὰ τὸ μυαλὸ δὲν κρατεῖ τίποτε· ταυτιά ἀκοῦνε, ἀλλὰ τὸ κάνουν σὰν μηχανές· φροντίζει καὶ προσπαθεῖ ὁ μαθητὴς νὰ καταλάβῃ, ἀλλὰ ἡ προσοχὴ ἀπουσιάζει κι ὁ νοῦς σταματάει. Χρειάζεται, μεγάλη προσοχὴ κι ἀπ' τὰ παιδιὰ κι ἀπ' τὸ δάσκαλο γι' αὐτὸ τὸ ζήτημα. Ὅταν τὸ πνεῦμα κουράζεται, ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ καθαρὸν ἀέρα. Ἄς ἀνοίξουμε τὰ παράθυρα στὰ διαλείμματα καὶ ἄς μὴν ἀρχίζουμε μάθημα, ὅταν καταλαβαίνουμε, ὅτι ὁ ἀέρας δὲν εἶναι καθαρὸς.

Νευρικό σύστημα.

Εὐεργετικὴ ἐνέργεια τοῦ νεροῦ στὴ νευρασθένεια.

Ἡ νευρασθένεια εἶναι μιὰ ἀρρώστεια, ποὺ μᾶς κάνει νὰ ὑποφέρουμε χωρὶς αἰτία κι ἀφορμὴ καὶ χωρὶς νὰ μποροῦμε νὰ ἐξηγήσουμε τί ἔχομε, ἀφοῦ τίποτε δὲν μᾶς πονεῖ.

“Ολο τὸ σῶμά μας ὑποφέρει καὶ πόνος δὲν ἀγροικιέται σὲ κανένα μέρος.

Στὴν περίστασι αὐτὴ ὡς φάρμακο χρησιμεύει ἡ ψυχρολουσία.

Τὸ κρύο νερὸ δὲν χρησιμεύει μονάχα γιὰ τὴν καθαρριότητα, χρησιμεύει νὰ μᾶς ἀνακουφίξῃ καὶ νὰ μᾶς σκληραγωγῇ. Ὄταν συνηθίσουμε τὸ σῶμά μας στὴν ψυχρολουσία, τότε πολὺ δύσκολα μᾶς προσβάλλουν τὰ ρεύματα τοῦ ἀέρος, ποὺ φέρνουν τὴ διάρροια, τὴν καταρροή, τὸ βρογχίτη, τὴν πνευμονία, τοὺς ρευματισμοὺς κλπ.

Τὰ μαλλιά.

Ἀσθένειες καὶ θεραπεία.

Τὰ μαλλιά τῶν παιδιῶν, ποὺ πηγαίνουν στὸ σχολεῖο μπορεῖ νὰ πάθουν ἀπὸ ἀχώρα (κασίδα), ἀπὸ ἀλωπεκία, ἀπὸ πυοφίτη, ἀπὸ ψείρες.

Εἶναι σπουδαῖο πρᾶγμα νὰ φροντίζον τὰ παιδιὰ νὰ μὴν ἀρρωσταίνον ὅταν ὅμως ἀρρωστήσουν πρέπει νὰ θεραπεύωνται.

Ἐ ἀχώρ (κασίδα)

Τὸ κεφάλι μπορεῖ νὰ προσβληθῇ ἀπὸ δύο λογίων κασίδα. Τὸ ἓνα εἶδος τὸ γνωρίζουμε ἀπὸ τὶς τρίχες ποὺ μαδᾶν ἀπὸ τὴ ρίζα καὶ φαίνεται τὸ δέρμα κοκκινωπὸ. Τὸ ἄλλο εἶδος εἶναι ἐκεῖνο, ποὺ κοριάζει τὸ κεφάλι στὸ μέρος ἐκεῖνο ποὺ πάσχει καὶ θγαίνει μιὰ θρώμα ἄνοστη καὶ ἀηδιαστικὴ. Οἱ κρόταφοι, ταῦτιά, τὰ χεῖλη, τὸ πρόσωπο καὶ ὄλο τὸ σῶμα εἶναι δυνατὸν νὰ προσβληθοῦν. Καὶ στὴ μιὰ καὶ στὴν ἄλλη περίστασι ἡ φαγοῦρα εἶναι πολὺ μεγάλη καὶ οἱ τρίχες πέφτουν ἐντελῶς στὸ μέρος ἐκεῖνο.

Ἡ Ὑγιεινὴ τοῦ Σχολείου καὶ τοῦ Σπιτιοῦ

Θεραπεία. Ἡ καθαριότητα εἶναι τὸ πρῶτο καὶ κυριώτερο φάρμακο· τὰ μαλλιά πρέπει νὰ κόβωνται σύρριζα. Γιὰ νὰ πέσουν οἱ κοριές, πρέπει νὰ γίνωνται πλύσεις με νερὸ ἀπὸ δενδρομολόχα. Ἐπίσης γιὰ φάρμακο χρησιμεύουν τὰ φύλλα ἀπὸ μερικὰ φυτὰ, με τὰ ὁποῖα κάνουν ἀλοιφή, ποὺ κατασκευάζουν στὰ φαρμακεία.

Τέτοια φυτὰ εἶναι τὰ ἐξῆς :

Τὸ κάρδαμο

Αὐτὸ τὸ μεταχειρίζονται γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ σώματος ὡς καθαρτικὸ ὡς ἐξῆς : Πέρνουμε ἓνα μάτσο κάρδαμο. μὴ χεριὰ πικραλίδες ἀγριές (ραδίκια), μαρούλια, μαϊντανό, τὰ κοπανᾶμε καὶ τὰ στραγγίζουμε σ' ἓνα πανί.

Ἀπ' αὐτὸ τὸ ζουμί πίνουμε ἓνα ποτῆρι κάθε πρωὶ νηστικοὶ ἐπὶ 4 ἢ 5 ἑβδομάδες. Αὐτὸ τὸ φάρμακο εἶναι θαυμάσιο γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ σώματος· προκαλεῖ τὴν ὄρεξη, τὸν ἰδρῶτα καὶ εἶναι διουρητικὸ.

β'.) Μολύβδαινα (Λεπιδόχορτο)

(Τὸ λεπιδόχορτο στὴν Κεφαλληνία λέγεται ἀγριομαρούλι). Μέσα σὲ 500 γραμ. λάδι βρασμένο βάζουμε 2-3 χεριὰς ρίζες λεπιδόχορτο κοπανισμένες· τίς ἀνακατεύουμε λίγα λεπτὰ τῆς ὥρας, τίς στίβουμε γιὰ νὰ βγοῦν τὰ κατακάθια, τοὺς θάνουμε λίγο ἀλάτι καὶ τίς δένουμε σ' ἓνα κομπόδεμα ἀπὸ πανί. Μ' αὐτὸ τὸ κομπόδεμα, ποὺ τὸ βρέχουμε μέσα στὸ ζεστὸ λάδι, πρέπει νὰ τρίβουμε ἔλα τὰ μέρη, ποὺ εἶναι προσβλημένα ἀπὸ τὴν κασίδα.

γ'.) Τὸ λάπαθο

Χρησιμεύει κι αὐτὸ ὡς φάρμακο. Πρέπει ὅμως νὰ γίνῃ ἀφέψημα (ζουμί) με τὴν ἐξῆς ἀναλογία· μία λίτρα

νερό, 20 γραμμάρια ρίζες από λάπαθο, 20 γραμ. ωλένιο (νεκτάριο) που θα το ζητήσουμε στο φαρμακείο. Αυτό το φάρμακο είναι πολύ καλό και καθαρίζει το αίμα.

δ'.) τὸ φλόγιον (τὸ ἄγονον), ὁ πανσές

Αὐτὸ τὸ βάζουμε μὲ τὸ ἄνθος ἢ χωρὶς τὸ ἄνθος καὶ τὸ κάνουμε ἀφέψημα μὲ τὴν ἐξῆς ἀναλογία. Μιὰ χερσιὰ μέσα σὲ μία λίτρα νερὸ ἢ γάλα καὶ τὸ πίνουμε. Τὸ φάρμακο αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ μεταχειρισθοῦμε ἓνα μῆνα. Δίνει στὰ οὔρα μιὰ ὀσμὴ κακὴ, πράγμα πού εἶνε καλὸ ἐνδεικτικόν.

Γιὰ τὰ μικρὰ παιδιὰ μπορεῖ νὰ τὸ ρίχνουμε μέσα στὴ σούπα. Οἱ κοριεὲς στὴν ἀρχὴ μεγαλώνουν κι ὕστερα μικραίνουν. Γιὰ τὰ παιδιὰ ἡ δόση ἔχει τὴν ἀναλογία δυὸ γραμμάρια ξηρὰ ἄνθη σὲ μισὴ λίτρα σούπας.

ε'.) Τὸ ἡλιοτρόπιον, τὸ χειμωνιάτικο

Αὐτὸ πίνεται πολλὰς φορὰς τὴν ἡμέρα, ἀφοῦ ρίξουμε 60 γραμμάρια ἀπ' αὐτὸ σὲ 90 γραμμάρια φρέσκο ζουμί.

στ'.) Ὁ σκοληκίτης.

Εἶνε ἓνα φυτὸ πού μοιάζει μὲ τὰ μανιτάρια. Ἄν κοπανίσουμε τὰ φύλλα του καὶ τὰ θάλουμε στὸ κασιδιασμένο κεφάλι, γιὰ τρεῦεται.

Ἄν δὲν ἔχη κανένας ἀπὸ ἔλα αὐτὰ τὰ φάρμακα γιὰ νὰ κάνη τὴν θεραπεία στὴν κασίδα, τότε μπορεῖ νὰ μαλακώνη τὴν πληγὴ μὲ λάδι, ἀπ' αὐτὸ πού ἔχουμε καὶ τρῶμε στὸ σπίτι, νὰ πλένη ὅλες τὶς ἡμέρες τὸ κεφάλι μὲ πράσινο σαπούνη καὶ νὰ βγάλῃ μὲ μιὰ μικρὴ κατάλληλη τσιμπίδα τὶς τρίχες, πού θὰ εἶναι πάνω στὸ πληγωμένο μέρος, νὰ πρα-

σέχη όμως να απολυμαίνη τή τσιμπίδα, όπως γίνεται στις βελόνες που κάνουμε τις ενέσεις.

Αφού καθαρίσουμε τις πληγές, όπως είπαμε παραπάνω, τότε τρίβουμε τὸ κοριασμένο μέρος με λάδι τοῦ σπιτιοῦ, πὸν τὸ καίμε πρώτα πολὺ καὶ τ' ἀφήνομε καὶ κρυώνει, ὕστερα τὸ ἀνακατεύομε με λίγο φαινικό ὄξι ἢ συμπλιμέ γιὰ νὰ γίνη ἀντισηπτικό· καὶ αὐτό, ὅπως καὶ τὰ παραπάνω φάρμακα συντελεῖ στὴ θεραπεία τῆς κασίδας.

Μέτρα προληπτικά.

Δὲν πρέπει νὰ χτενίζεται ὁ ἕνας με τὸ χτένι, πὸν χτενίζεται ὁ ἄλλος· καθένας πρέπει νὰ ἔχη δικό του χτένι, φαλίδι, ξυράφι κλπ.

Στὰ κουρεῖα πρέπει νὰ απολυμαίνωνται τὰ ξυράφια καὶ τὰ φαλίδια στὴ φωτιά, τὰ χτένια κι οἱ βούρτες πρέπει νὰ απολυμαίνωνται με φάρμακα.

Ἄλωπεκία.

Δὲ συνοδεύεται ἀπὸ φαγούρα. Τὰ μαλλιά πέφτουν μόνα τους, ἀρχίζει νὰ φαίνωνται στὸ δέρμα κάτι πλάκες στρογγυλές, ἄσπρες καὶ μαλακές καὶ λίγο-λίγο γίνεται τὸ κεφάλι φαλακρό.

Ἡ ἀλωπεκία θεραπεύεται ὅπως καὶ ἡ κασίδα. Καλὸ εἶναι νὰ κάνη ὁ ἄρρωστος πλύσεις με πετρέλαιο ἢ ἄρωμα τερεβινθίνης.

Πυοφύτης (λέγεται καὶ λειχήν).

Αὐτὸ τὸ πάθημα παρουσιάζεται με μικρὲς πλάκες ἢ

μέ σπειριά τὸ ἓνα κοντὰ στὸ ἄλλο. Αὐτὰ φαίνονται ρὸ πάντων στὸ κεφάλι καὶ στὸ πρόσωπο τῶν μικρῶν παιδιῶν στὴν περίοδο τῆς ἀναπτύξεως καὶ ὕστερα ἀπὸ λίγες μέρες γίνονται κοριές με χρῶμα ὑποκίτρινο, σὰν τὸ μέλι, κι ὅταν πέφτουν δὲν ἀφίνουν σημάδια.

Αὐτὸ τὸ νόσημα θέλει καθαριότητα.

Ὅταν οἱ κοριές δὲν εἶναι ξαπλωμένες πολὺ, ὅταν τὸ παιδί εἶναι γερὸ καὶ πρὸ πάντων ὅταν δὲν παρουσιάζωνται ἀδένες στὸ λαιμὸ ἢ στὸ σαγόνι, δὲν πρέπει ἢ ἀρρώστεια αὐτὴ νὰ μᾶς ἀνησυχῆ, γιατί τὸ κακὸ μπορεῖ μόνο του νὰ περάσῃ.

Ἄρκει νὰ πλένουμε τὸ μέρος ποὺ πάσχει με νερὸ δενδρομολόχας (ἀλταίας), με χλιαρὸ γάλα ἢ με ἀφέψημα ἀπὸ φύλλα καρυδιάς. Τὰ ἴδια φύλλα μπορεῖ νὰ τὰ μεταχειρίζεται κανένας καὶ ὡς κατάπλασμα ἢ νὰ σκεπάσῃ τὸν πόνο με κοπανισμένο λιναρόσπορο (κατάπλασμα).

Καλὸ εἶναι, ὅταν βάζουμε κάτι ἀπὸ αὐτὰ τὰ φάρμακα πάνω στὸ κεφάλι, νὰ τὸ τυλίγουμε με ἓνα πανί πολὺ καθαρὸ ἢ με ἓνα σκουφάκι ἀπὸ καουτσούκ· τότε θὰ γίνῃ γρηγορώτερα ἡ θεραπεία.

Πολλές φορές ὁ πυοφύτης εἶναι κακὸ σημεῖο, γιατί συνδέεται με τὶς χοιράδες· αὐτὸ μπορεῖ νὰ τὸ καταλάβουμε ὅταν ὁ ἄρρωστος ἔχῃ ἐκτὸς ἀπὸ τὶς κοριές, ποὺ φαίνονται στὸ κεφάλι, καὶ τὰ ἐξῆς σημάδια:

- 1) καταρροὴ στὴ μύτη,
- 2) προίξιμο στὸ ἀπάνω χεῖλι,
- 3) ἀδένες στὸ λαιμό.

Τότε εἶναι ἀπαραίτητο νὰ δώσουμε μουρουνόλαδο στὸν ἄρρωστο.

Γιὰ νὰ κόψουμε τὴ δυσσομία ἀπ' τὸ μουρουνόλαδο ρίχνουμε μέσα 10—15 κυβικά ἑκατοστόμετρα ἀπόσταγμα ἀρωματικὸ ἀπὸ δύοσμο. Αὐτὸ ἔχει μόνον κόβει τὴ κακοσμία, ἀλλὰ κάνει εὐπεπτο τὸ φάρμακο καὶ κατὰ φυσικὸ λόγο ὠφελιμώτερο. Ἐπίσης μεταχειρίζονται γι' αὐτὸ τὸ ζήτημα καὶ τὸ σιρόπι ἀπὸ κάρδαμο.

Ἐπίσης μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ ἄλλα φυτὰ γιὰ φάρμακα καὶ διάφορα καθαρτικά, ποὺ μπορεῖ κανένας νὰ συμβουλευθῆ καλύτερα τὸ γιατρό.

Πρέπει νὰ σημειωθῆ, ὅτι στὴν ἀρχὴ μπορεῖ νὰ χειροτερέψῃ ἢ ἀρρώστεια· ὕστερα ἀπὸ 15 μέρες ὁ ἀρρώστος καλύτερεύει καὶ σὲ ἓνα ἢ δύο μῆνες θεραπεύεται.

Φυτὰ ποὺ μποροῦμε νὰ μεταχειριστοῦμε στὸν πυοφύτη

1) Τὸ κάρδαμο.

Αὐτὸ τὸ φυτό, ὅπως εἶπαμε καὶ παραπάνω, τὸ κάνομε σιρόπι· λιανίζουμε δηλ. καὶ κοπανίζουμε τὸ κάρδαμο (ὅταν ἀνθίσῃ), ὕστερα τὸ σίθουμε νὰ θγῆ τὸ ζουμί. Εἰς τὸ στραγγισμένο αὐτὸ ζουμί διαλύουμε καὶ ἀνακατεύουμε ζάχαρη διπλάσια κατὰ τὸ βάρος.

Αὐτὸ τὸ φάρμακο εἶναι ἔξοχο καὶ οἰκονομικὸ καὶ τὰ παιδιὰ μποροῦν νὰ τὸ πάρουν χωρὶς καμμιά δυσκολία.

2. Τὸ καπνόχαρτο ἢ καπνίτης. (Στὴ Λακωνία λέγεται χιονίστρες στὴν Ἠλεία στάχτες).

Ἀπὸ τὸ χόρτο αὐτὸ σίθουμε τὸ ζουμί, αὐτὸ χρησιμοποιεῖται ὡς καθαρτικὸ 30—120 γραμμάρια ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία.

3. Καρυδόφυλλα

Με τὸ ἀφέψημα ἀπὸ τὰ καρυδόφυλλα πλένουμε τὸ κοριασμένο μέρος καὶ ὕστερα τὰ βάνουμε κατάπλασμα.

4. Τὸ φλόγιον (ἢ ἀγριοπανσές).

Γιὰ τὰ παιδιά, ποὺ πάσχουν ἀπ' τὸ νόσημα τοῦ πυοφύτη, ἀνακατεύουμε μέσα στὴ σούπα 2 γραμμάρια ξηρὰ ἄνθη στὴ 1)2 λύτρα. Οἱ κοριές στὴν ἀρχὴ μεγαλώνουν, ὕστερα δὲ μικραίνουν καὶ στὸ τέλος θεραπεύονται. Τὰ οὖρα παίρνουν μιὰ μυρωδιά, ποὺ μοιάζουν μετὰ τὰ οὖρα τῆς γάτας. Αὐτὸ ὅμως τὸ φαινόμενο δὲν πρέπει νὰ φοβίζη τὸν ἄρρωστο, ἀλλὰ νὰ τὸν εὐχαριστῆ, γιατί εἶναι σημεῖο ὅτι θὰ γίνῃ καλά.

Ψεῖρες

Ποῖς δὲν γνωρίζει τὰ ἀνυπόφορα καὶ συχαμένα αὐτὰ ζωῦφια ; Ὅλοι τὰ γνωρίζουν καὶ ὅλοι τὰ φοβοῦνται, γιατί ὄχι μόνον εἶναι ἐνοχλητικά, ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνα στὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου.

Οἱ ψεῖρες προκαλοῦν φαγούρα στὸ σῶμα, ἐρεθίζουν τὸ δέρμα, γεμίζουν τὸ σῶμα ἀπὸ σπειριά, ἀπὸ φλύκταινες (φουσκάλες), ἀπὸ δοθιῆνες (καλογήρους) καὶ ἀπὸ ἀποστήματα ἀκόμη. Πρέπει νὰ καταστρέψουμε τὰ ἀχάθαρτα αὐτὰ παράσιτα, ποὺ γεννιῶνται στὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου μετὰ ἀπίστευτη ταχύτητα· ἓνα ζευγάρι ψεῖρες μπορεῖ νὰ γεννήσῃ 18000 μέσα σ' ἓνα χρόνο καὶ δυὸ μῆνες. Παρουσιάζονται δὲ οἱ ψεῖρες περισσότερο στοὺς ἀσθενικοὺς καὶ καχεκτικοὺς ἀνθρώπους. Πρέπει νὰ κόβουμε σύρριζα τὰ μαλλιά μας, νὰ καθαρίζομαστε σὲ ὅλο τὸ σῶμα.

Ὅταν ἔχη κανένας πολλὰς ψεῖρες, τότε λέμε πὼς πά-

σχει από φθειρίαση. Όταν πάσχη κανένας από μεγάλη φθειρίαση, τότε κάνουμε θεραπεία. Νά μερικά φάρμακα.

Ἐπάνω σέ σιγανή φωτιά βάζουμε ἓνα χωματένιο ἀγγεῖο· μέσα στοῦ ἀγγεῖο ρίχνουμε 250 γραμμάρια καρυδέλαιο καὶ 50 γραμμ. ἄνθος θειάφιου. Ἀνακατεύουμε αὐτὰ ἕως ὅτου λυώση τὸ θειάφι καὶ τὸ καρυδέλαιο πάρη χρῶμα κόκκινο μελαγχροινό. Τότε κατεβάζουμε ἀπὸ τὴ φωτιά τὸ ἀγγεῖο καὶ προτοῦ κρυώση τελείως, προσθέτουμε ἄρωμα τερεβινθίνης καὶ ἐξακολουθοῦμε νὰ τὰ ἀνακατεύουμε, ἕως ὅτου ὅλα αὐτὰ γίνουν ἓνα μίγμα. Μ' αὐτὸ ἀλείφουμε καὶ τρίβουμε τὸ σῶμα, ποὺ ἔχει ψεῖρες.

• **Ὁ ἐλλέβορος** (σκάρφι-φυτόν).

Ἀφέψημα 30—60 γραμμάρια σὲ μιὰ λίτρα νερό, εἶναι πολὺ ἀποτελεσματικὸ κατὰ τῆς ψείρας· γίνεται χρῆση μὲ πλύσεις.

• **Ὁ ἀμάραντος** (φυτόν)

Βράζουμε μέσα σὲ ἀλυσίδα ἄνθη ἀμαράντου καὶ τρίβουμε τὸ ψειριασμένο κεφάλι.

Ἄγγελικὴ (ἢ χόρτο τοῦ Ἁγίου Πνεύματος)

Ἀπὸ τὴ σκόνη αὐτὴ σκορπᾶμε μέσα στὰ μαλλιά.

Φτέρη

Καίμε στὴ φωτιά ρίζες ἀπὸ φτέρη καὶ ἀπὸ τὴ στάχτη κάνουμε ἀλυσίδα καὶ πλένουμε τὸ κεφάλι μιὰ φορὰ μόνάχα.

• **Θάμνος ὁ εὐώνυμος** (πρασινάδα, ὅπως τὸ λένε σὲ μερικά μέρη)

Ἀπὸ τοὺς ξηροὺς καρποὺς αὐτοῦ τοῦ θάμνου κάνουμε σκόνη καὶ τὴ σκορπίζουμε στὰ μαλλιά ἢ κάνουμε ἓνα μίγμα

ἀπὸ τὸν καρπὸ κι ἀπὸ τὴ φλούδα σὲ δόση 25 γραμμάρια σὲ μιὰ λίτρα νερὸ καὶ μὲ τὸ φάρμακο αὐτὸ πλένουμε τὸ φειριασμένο μέρος. Εἶνε δὲ αὐτὸ πολὺ ἀποτελεσματικὸ κατὰ τῆς ψείρας.

Κισσὸς ὁ ἀναρριχητικὸς.

Εἰς μερικὰ μέρη ὁ κισσὸς κοντὰ στὴ ρίζα ἔχει γόμμα, ποὺ μοιάζει σὰν τὸ ρετσίνι· τὴν κάνουμε σκόνη καὶ τὴ ρίχνουμε μέσα στὰ μαλλιά.

Λυκοπόδιον.

Εἶναι ἓνα φυτὸ, ποὺ λέγεται ἔτσι· ἀπὸ τὸ σπέρμα του κάνουμε σκόνη καὶ τὴ ρίχνουμε στὰ μαλλιά.

Πετροσέλινο (μαϊντανός).

Τρίψιμο τοῦ τριχωτοῦ κεφαλιοῦ μὲ κοπανιστὰ φύλλα μαϊντανοῦ.

Ἐπίσης ἀφέψημα τῆς ρίζας 15-30 γραμμάρια σὲ μιὰ λίτρα νερὸ γιὰ πλύσιμο τοῦ κεφαλιοῦ.

Σκόνη τοῦ σπόρου ἀνακατεμένη μέσα σὲ λίπος χοιρινὸ γίνεται ἀλοιφή, ποὺ τὴ χρησιμοποιοῦμε κατὰ τῆς ψείρας.

Τὸ ψειρόχορτο (ψειροβότανο ἢ παπάζωτο).

Εἶνε κι αὐτὸ φυτὸ. Τὸ σπόρο του τὸν ἀνακατέβουμε μὲ χοιραλοιφή· ἓνα μέρος ψειρόχορτο καὶ τρία μέρη ἀλοιφή χοίρου· μ' αὐτὴ ἀλείφουμε τὸ κεφάλι.

Καπνός.

Σὲ 500 γραμμάρια νερὸ βάζουμε 60 γραμμάρια καπνὸ καὶ τὸ μεταχειρίζομαστε ἐξωτερικῶς· πλένουμε τὸ φειριασμένο μέρος· πρέπει ὅμως νὰ προσέξουμε νὰ μὴν εἶναι

ξεφλουδισμένο τὸ μέρος, γιατί μπορεί νὰ πληγῶθῃ καὶ νὰ μολυνθῇ.

Ἄλοιφῃ φτιαγμένη ἀπὸ 2 γραμμ. καπνὸ καὶ 30 γραμμ. χαιραλοιφῇ χρησιμοποιεῖται, ὅπως καὶ τὸ παραπάνω φάρμακο.

Ὅλα αὐτὰ ποὺ εἶπαμε, εἶναι γιὰ τὶς φεῖρες τοῦ κεφαλιοῦ· ἀλλὰ πιάνει ὅμως φεῖρες καὶ τὸ σῶμα, καθὼς ξέρομε, τότε πρέπει νὰ πλένουμε τὸ σῶμα μὲ ἄχνη ἀπὸ ὑδράργυρο (δηλ. μὲ σουμπλιμέ).

Ἄλλὰ τὴ διάλυση αὐτὴ ποτὲ δὲν πρέπει νὰ τὴν κάνομε μόνοι μας· πρέπει νὰ ρωτήσουμε τὸ γιατρό. Μποροῦμε ἐπίσης νὰ κάνουμε καὶ μπάνια θειοῦχα καὶ ὕστερα νὰ καθαρίσουμε τὸ σῶμα καλὰ μὲ σαποῦνι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ὠφέλεια

Κάθε ὄργανο ἀπὸ τὸ σῶμα, ποὺ δὲ λειτουργεῖ, πάθαί-
νει ἀπὸ ἀτροφία· κάθε ὄργανο ποὺ ἐργάζεται ἀναπτύσσεται.

Θέλετε νὰ πηγαίνει ἡ ὑγεία σας καλὰ, νὰ ἔχετε καθαρὸ τὸ πνεῦμα, καὶ νὰ μὴ σᾶς πιάνουν τὰ νεῦρα σας, ὅταν διαβάσετε πολὺ ;

Προσέχετε σ' αὐτὸ τὸ πράγμα· νὰ γυμνάσετε ὄχι μόνον τὰ αἰσθητικὰ νεῦρα, ἀλλὰ καὶ τὰ κινητήρια.

Αίσθητικά νεύρα λέγονται εκείνα πού μᾶς χρησιμεύουν γιά νά βλέπουμε, ἀκοῦμε, μυριζόμαστε, γευόμαστε, νά πιάνουμε τὰ διάφορα πράγματα, νά προσέχουμε, νά καταλαβαίνουμε κτλ.

Κινητήρια εἶναι κείνα, πού μᾶς κάνουν νά περπατοῦμε νά τρέχουμε, νά παίζουμε, νά πηδάμε, νά παίρνομε ὅ,τι θέλομε κλπ.

Τὰ πρῶτα νεύρα δουλεύουνε μόνον, ὅταν εἴμαστε μέσα στό σχολεῖο, τὰ δεύτερα τὰ βάζουμε σέ ἐνέργεια στά διαλείμματα. Θέλουνε κι αὐτὰ νά κινοῦνται.

Στά διαλείμματα λοιπόν δέν πρέπει νά μένομε ἀκίνητοι καί γι αὐτό οἱ δασκάλοι κι οἱ δασκάλες μᾶς θάζουν καί παίζουμε, τρέχουμε, καί μᾶς κάνουν γυμναστική. Τό κάνουν γιά νά δυναμώσουν τὰ νεύρα μας. "Όλα τὰ παιδάκια στά διαλείμματα πρέπει νά παίζουν, γιά νά γυμνάζωνται τὰ κινητήρια νεύρα· τότε δέν πρέπει νά διαβάζουμε.

Πόσων λογιῶν ἀσκήσεις ἔχουμε.

Οἱ ἀσκήσεις εἶναι δυό λογιῶν : φυσικῆς καί τεχνητές.

Φυσικῆς εἶναι : τὸ βάδισμα, τὸ πήδημα, τὸ τρέξιμο, τὸ ἀνέβασμα στά δέντρα, τὸ πήδημα στοὺς τοίχους, στίς φράχτες, στίς γράνες, (αὐλάκια), τὰ παιχνίδια μὲ τὰ καροτσάκια, τὸ σήκωμα στά χέρια καί στόν ὄμο διαφόρων πραγμάτων, τὸ σκάψιμο, τὸ σκάλισμα, πότισμα τοῦ κήπου, ὁ χορδὸς, τὸ κολύμπημα κλπ.

Τεχνητές εἶναι κείνες, πού γίνονται μὲ γυμναστικὰ ὄργανα.

Τὶ λογῆς πρέπει νάνε εἰ ἀσκήσεις

Δέν πρέπει νά εἶνε παραπάνω ἀπὸ τὴ δύναμη τοῦ παι-

διοῦ· γι' αὐτὸ ἀπὸ μικροὶ πρέπει νὰ ἀρχίζουμε ἀπὸ τὶς μικρότερες καὶ σιγὰ σιγὰ νὰ πηγαίνουμε στὶς μεγαλύτερες, ποὺ ἀπαιτοῦν μεγαλύτερη δύναμη. Ζημιώνει πολὺ τὸ κούρασμα τὸ μεγάλο ἀπὸ κάθε ἀσκήση, ποὺ εἶναι παραπάνω ἀπὸ τὴ δύναμή μας· μᾶς φέρνει κόπωση, κομάρια, ταχυπαλμία, ἀνορεξία, ρίγη, πονοκέφαλο, ἐξάντληση.

Ἀσκήσεις γιὰ τὰ δυνατὰ παιδιά.

1) Δὲν πρέπει νὰ φοβούμεστε γιὰ τ' ἀδύνατα παιδιά τὶς ἀσκήσεις, ἀλλὰ πρέπει νὰ προσέχουμε νὰ γίνωνται μὲ κάποια οἰκονομία γι' αὐτὰ τὰ παιδιά, ποὺ ἔχουν πρόωρο ἀνάπτυξη ἢ ποὺ δὲν γίνεται καλὰ ἢ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, ποὺ ἔχουν ταχυπαλμία ἢ εἶνε καχεκτικά ἢ παθαίνουν ἀπὸ πνευστίαση (λαχάνιασμα).

Τὸ λαχάνιασμα αὐτὸ γίνεται ἀπὸ τὸ πολὺ ἀνθρακικὸ ὀξύ, ποὺ συμμαζεύεται μέσα στὸ αἷμα, δηλαδὴ ὅταν μπαίνει περισσότερο μέσα στὸ αἷμα καὶ ἐγαίνει λιγώτερο.

Πῶς πρέπει νὰ προφυλαγώμαστε ὕστερα ἀπὸ τὶς ἀσκήσεις.

1) Οἱ ἀσκήσεις ἔχουν τὴν ἰδιότητα νὰ ἀπορροφοῦν τὸ αἷμα, ποὺ βρίσκεται στὰ αἱμοφόρα ἀγγεῖα τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, γιὰ νὰ ὑποδοηθᾶ τὴ χώνευση τῶν τροφῶν. Δὲν πρέπει νὰ κάνουμε μεγάλες ἀσκήσεις κι ὅποτε ὅποτε, παρὰ δύο ὥρες τοῦλάχιστον ὕστερα ἀπὸ τὸ φαγητό. Ὅταν πρόκειται νὰ ἔχουμε ζωνηρὲς καὶ μεγάλες ἀσκήσεις, πρέπει νὰ τρῶμε ἐλαφρὰ καὶ εὐκολοχώνευτα φαγητά.

2) Οἱ ἀσκήσεις αὐξάνουν τὸν ἰδρῶτα καὶ προκαλοῦν τὴ λέρα στὸ σῶμα ἀπὸ τὸ σῶμα τῆς σκόνης καὶ ἀπὸ τὸ λίπος τοῦ σώματος. Τὸ πλῦσιμο τοῦ σώματος εἶναι ἀπαραίτητο.

3) Τὸ σῶμα γίνεται ἐλαφρότερο ἀπὸ τὶς ἀσκήσεις.

4) Πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε τὴ γυμναστικὴ στὸν ἥλιο, γιὰ νὰ μὴ πάθουμε ἠλίαση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡ ὑγιεινὴ ἔχει σκοπὸ νὰ διατηρήσῃ τὸν ἄνθρωπο σὲ μιὰ καλὴ καὶ κανονικὴ κατάσταση.

Αὐτὴ μᾶς ὀδηγεῖ νὰ διαλέγουμε τὴ τροφή μας, τὰ ρούχα μας, τὴν κατοικία μας. Μᾶς συμβουλεύει πῶς πρέπει νὰ προφυλαγώμαστε ἀπὸ τὶς κολλητικὰς ἀρρώστειαις ποὺ μᾶς τριγυρίζουν καὶ μᾶς ὑποδεικνύει πῶς μπορούμε νὰ τὶς ἀποφεύγουμε ἢ καὶ πῶς πρέπει νὰ τὶς πολεμοῦμε. Μὲ λίγα λόγια μᾶς λέγει τὶ πρέπει νὰ κάνουμε καὶ τὶ πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε δηλ. ποῖὸ δρόμο πρέπει νὰ ἀκολουθοῦμε στὴ ζωὴ μας, ἂν θέλουμε νὰ ἔχουμε ὑγεία.

Ἔθροι τῆς ὑγείας.

α΄.) Ἔδαφος.

Ἔδαφος, ὅταν λέμε, ἐννοοῦμε τὸ ἐλαφρὸ στρώμα τῆς γῆς, ποὺ διαπερνάει τὸ νερὸ καὶ ὁ ἀέρας.

Ὅπως γνωρίζουμε ἀπὸ τὴ Γεωγραφία, αὐτὸ εἶναι ἀνώμαλο, παρουσιάζει θουνά, ποὺ εἶναι τόσο πιδ ψῆλά, ὅσο πιδ κοντύτερα βρίσκονται στὸν Ἰσημερινὸ κι εἶναι σχεπα-

σμένα περισσότερο ἢ λιγώτερο ἀπὸ χιόνια, ὅσο περισσότερο ἢ λιγώτερο πλησιάζουν στοὺς πόλους. Παρουσιάζει θατιῆς κοιλάδες ἀνάμεσα στὰ ψηλά βουνὰ καὶ πεδιάδες.

Τὸ ἔδαφος εἶναι γυμνὸ καὶ ξηρὸ, χωρὶς βλάστηση, ὅπως συμβαίνει στοὺς τόπους ποὺ εἶναι στοὺς πόλους τῆς γῆς ἐξ αἰτίας τοῦ χιονιοῦ, ποὺ δὲν λιώνει ποτὲ ἐκεῖ. Ἐπίσης καὶ στὸν Ἴσημερινό γιὰτὶ ἐκεῖ εἶναι καυστική ἄμμος.

Εἶναι τὸ ἔδαφος κατάφυτο ἀπὸ φυτὰ στὰ ἐκτεταμένα μέρη τῆς Ἀμερικῆς καὶ στὶς στέππες τῆς Ρωσίας. Αὐτὸ τὸ ἔδαφος μποροῦμε νὰ τὸ καλλιεργοῦμε καὶ τότε ἔχουμε τὰ δάση καὶ τὰ χωράφια, ποὺ τὰ ξέρουμε ὅλοι.

Εἶναι τὸ ἔδαφος ὑγρὸ καὶ βαλτωδες, ὅταν δὲν ἀπορροφᾷ τὸ νερό· εἶνε ξηρὸ, ὅταν εἶνε ἀσθεστώδες ἢ ἔχη χαλίγια.

Ἄς μὴ μᾶς φαίνεται παράξενο· τὸ ἔδαφος ἔχει πολὺ μεγάλη σχέση μετὰ τὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου καὶ πρέπει νὰ εἴμαστε προσεκτικοί.

β.) Νερό.

Τὸ νερὸ εἶναι παντοῦ, ἔχουμε νερὸ, 1) ἀρμυρὸ ἢ θαλασσινὸ 2) Νερὸ ἠπειρωτικὸ (ποταμοῦ, ρυακίου 3) Τὰ στάσιμα νερά, ὅπως εἶνε τῆς λίμνης, τοῦ βάλλτου, τῶν ἐλῶν κτλ. 4) Τὰ ἔμβρια νερά, δηλαδὴ τῆς βροχῆς.

Τὸ νερὸ εἶναι ἀπαραίτητο στοιχεῖο γιὰ τὴ ζωὴ. Χρησιμεύει γιὰ ὅλα τὰ ὄντα, ποὺ ἔχουν ζωὴ· εἶναι ὅπως καὶ ὁ ἀέρας ἀπαραίτητο γιὰ τὴ διατήρησιν τῆς ζωῆς.

γ.) Ἀέρας

Αὐτὸς ὅπως ξέρουμε, σκεπάζει τὴ γῆ ἀπάνω κάτω σὲ 100 χιλιομέτρα ὕψος καὶ λέγεται ἀτμόσφαιρα. Αὐτὴ ἡ μᾶζα

φέρει πίεση πάνω στη γη πολύ μεγάλη· τὴν ὑπολογίζουν 10000 χιλιόγραμμα σὲ ἐπιφάνεια ἑνὸς τετραγωνικοῦ μέτρου.

Αὐτὴ τὴν πίεση τὴν ἔχουμε ὅλοι πάνω στὸ σῶμα μας· χωρὶς αὐτὴ δὲν μπορούμε νὰ ζήσουμε, γιατί ἂν λείψει αὐτή, τότε τὸ αἷμα μας θὰ ἔσπαζε τὰ αἰμοφόρα ἀγγεῖα καὶ θὰ ἔβγαине ἔξω. Ὅταν ἀνεβαίνουμε ψηλότερα πάνω στὰ βουνά, τότε ἡ ἀτμόσφαιρα γίνεται ἐλαφρότερη.

Ἡ ἀτμόσφαιρα εἶναι ὑγρή, ἔχει πάντοτε μέσα ἀτμούς ἀπὸ νερό, ὅχι ὅμως τὴν ἴδια ποσότητα. Τὸ ποσὸν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ γεωγραφικὸν πλάτος, τὸ γεωγραφικὸν ὕψος, ἀπὸ τὴν ἐποχὴ, τὴν ἡμέρα ἢ τὴν νύχτα, ἀπὸ τοὺς ἀνέμους, ἀπὸ τὰ τοπικὰ περιστατικὰ κλπ.

Ἀπ' αὐτὰ τὰ περιστατικὰ ἐξηγεῖται γιατί μερικὰ μέρη ἔχουν περισσότερη καὶ ἄλλα λιγώτερη βροχή.

δ' Ἄνεμοι

Ἡ μᾶζα τῆς ἀτμόσφαιρας δὲν εἶναι ἠσυχη, ἀλλὰ κινεῖται καὶ αὐτὴ, ὅπως καὶ ἡ θάλασσα· αὐτὴ ἡ μετακίνηση κάνει ρεύματα ἀέρος ποὺ λέγονται ἄνεμοι.

Ἔχομε πολλῶν εἰδῶν ἀνέμους. 1) Διαρκεῖς· αὐτοὶ φυσοῦν πάντα στὶς χώρες τοῦ Ἰσημερινοῦ καὶ ἔχουν διεύθυνση ἀπὸ τοὺς πόλους πρὸς τὸν Ἰσημερινό. 2) Οἱ περιοδικοί, οἱ ὅποιοι φυσᾶνε ἐπίσης στὶς χώρες τοῦ Ἰσημερινοῦ, ἀλλὰ 6 μῆνες πρὸς μία διεύθυνση καὶ 6 πρὸς τὴν ἀντίθετη. 3) Τοπικοὶ ἄνεμοι· καὶ αὐτοὶ φυσοῦν στὶς χώρες τοῦ Ἰσημερινοῦ καὶ σὲ μερικὰ μέρη τῶν εὐκράτων ζωνῶν. 4) Ἀνώμαλοι, ἄστατοι ἢ τυχαῖοι ἄνεμοι, οἱ ὅποιοι φυσοῦν πότε πρὸς τὸ ἓνα καὶ πότε πρὸς τὸ ἄλλο μέρος.

Ἡ ἀτμόσφαιρα ταραάζεται ἀπὸ καταιγίδες, λαίλαπες, σίφωνες, κυκλώνες, θύελλες κλπ.

ε'.) Ἡλεκτρισμός.

Αὐτὴ ἡ δύναμη βρίσκεται παντοῦ, ὅπου ὑπάρχει θερμότης, φῶς, κίνηση. Σὲ μεγάλη ποσότητα βρίσκεται στὶς χῶρες ἐκεῖνες, ποὺ εἶναι ἄφθονη καὶ παντοτεινὴ βλάστηση. Παράγεται ἀπὸ τὴ ζύμωση, ἀπὸ τὴ σύνθεση καὶ τὴν ἀποσύνθεση (σάπισμα) τῶν σωμάτων, ποὺ γίνεται σ' αὐτὰ τὰ μέρη. Εἶναι μικρότερη αὐτὴ ἡ δύναμη ἐκεῖ ὅπου ἡ ζωὴ εἶναι θραδύτερη καὶ σπανιώτερη, λιγιστεύει λοιπὸν ἀπὸ τὸν Ἰσημερινὸ στοὺς πόλους.

στ'.) Θερμότης.

Ἡ γῆ βγάζει ἓνα μέρος ἀπὸ τὴν θερμότητα, ποὺ αἰσθανόμεσθε, ἀλλὰ τὸ μεγαλύτερο μέρος μᾶς ἔρχεται ἀπὸ τὸν ἥλιο· αὐτὸ τὸ καταλαβαίνομε κι ἀπὸ τὸ ἐξῆς· δηλαδὴ ἀπὸ τὸ χειμῶνα, ποὺ ἔρχεται τότε, ὅταν ὁ ἥλιος ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὴ γῆ. Ἐχει σχέση ἡ θερμότης μὲ τὴ σύνθεση τοῦ ἐδάφους, μὲ τὸ ὄρεινὸ ἢ τὸ πεδινό, μὲ τὰ πολλὰ ἢ λίγα νερὰ καὶ δάση.

ζ'.) Φῶς

Αὐτο ἔχει πολλὰς πηγὰς· τὸν ἥλιο, τὰ ἄστρα, τὸν ἠλεκτρισμὸ καὶ διάφορα ἄλλα καύσιμα ὑλικά, ἀπ' τὰ ὅποια γίνεται φῶς, ὅπως εἶναι τὸ φωταέριο κλπ.

Ἀτμοσφαιρικὰ δυστυχήματα.

Συμβαίνουν δυστυχήματα, ὅταν ἀνεβοῦμε πολὺ ψηλὰ μὲ τὸ ἀεροπλάνο· τότε ἡ ἀραιώση τῆς ἀτμοσφαιρας δὲν ἔχει τὴν ἴδια πίεση, ποὺ ἔχει κάτω στὴ γῆ· αἰσθάνεται κα-

νένας όταν είναι εκεί ψηλά, μιὰ γενική άνορεξία· ή άναπνοή γίνεται συντομώτερη, δυσκολώτερη και άρχίζει ό άνθρωπος νά λαχανιάζει (άσθμαίνη). Οι φλέβες και τó δέρμα φουσκώνουν, τά χείλη και τά βλέφαρα έξογκώνονται και αίμα άρχίζει νά βγαίνει από τó στόμα και τή μύτη.

Ίστερα από ένα τέτοιο πάθημα μπορεί νά έλθη συγκοπή και θάνατος.

Αποτελέσματα τού ψύχους και τής θερμότητας.

Όταν κανένας άπότομα βρεθή από τή ζέστη, στο κρύο δοκιμάζει :

1) Γενική άδυναμία, κόπωση, άδυναμία στις αισθήσεις και στο νευρικό σύστημα, νύστα (ύπνηλία) άναισθησία και κάποτε λήθαργο και θάνατο άκόμα.

2) Σταμάτημα τής κυκλοφορίας, ρίγη, μούδιασμα, μυρμηκίαση (φαγούρα), άποκρυστάλλωση γενική ή μερική τού σώματος.

3) Διαταραχή τής κυκλοφορίας, έξόγκωση τού δέρματος, σκάσιμο τών ποδιών και τών χειρών.

Όταν άπότομα κανένας βρεθή από τó ψύχος στη ζέστη, παθαίνει :

1) Ζαλάδες, πονοκέφαλο, άνορεξία, ύπνηλία, ήλιαση, και καμιά φορά θάνατο από συμφόρηση τού έγκεφάλου.

2) Δέρμα έξογκωμένο, κόκκινο από τήν θερμότητα άφθονον ιδρώτα.

Αποτελέσματα τής ύγρασίας.

Τά έλώδη μέρη γεννούν τούς διαλείποντας πυρετούς, τούς έλώδεις· οι θατιές κοιλάδες μπορούν νά γεννήσουν τήν βρογχοκλήη.

Ἡ θερμὴ ξηρασία ἐξασθενίζει τὸ σῶμα, φέρει τὴ φυσικὴ ὀκνηρία, τὴν κατάπτωση τῶν διανοητικῶν καὶ ἠθικῶν δυνάμεων. Ἡ ψυχρὴ ὑγρασία ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τὴ συμφορὴν τῶν πνευμόνων, τοῦ ἐγκεφάλου, τῶν ἐντέρων. Ἀναλόγως τῶν ὀργάνων, τὰ ὁποῖα θὰ προσβληθοῦν, ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα, ἐγκεφαλικὴ ἢ φλεγμονὴ τοῦ πνεύμονος, αἱμορραγία, ἀποπληξία, διάρροια, ρευματισμούς κλπ.

Πῶς μποροῦμε νὰ προφυλαγώμαστε ἀπὸ τὸν κίνδυνο τοῦ κεραυνοῦ

Ὅλοι σας ἔχετε ἀκούσει νὰ λένε, ὅτι ἔπεσε κεραυνὸς (ἀστροπελέκι) κι ἔκαψε τὸ σπίτι τοῦ δεῖνα ἀνθρώπου ἢ κι αὐτὸν τὸν ἴδιο.

Τώρα θὰ μάθωμε ποιὰ περιστατικὰ κάνουν τὸν κίνδυνον αὐτὸν ἀκόμη μεγαλύτερον.

Τὸ ρεῦμα τοῦ ἀέρος, τὸ γρήγορο βᾶδισμα, (ἰδίως τοῦ ποδηλάτου, τοῦ αὐτοκινήτου κλπ.) φέρουν τὸν κίνδυνον τοῦ κεραυνοῦ· ἐπίσης ἐπικίνδυνον εἶναι νὰ πηγαίνομε κάτω ἀπὸ τὰ δένδρα ἢ στὰ κωδωνοστάσια. Δὲν πρέπει νὰ μαζεύωνται πολλὰ μαζὶ ἄτομα, παιδιά, στρατιῶτες ἢ ποιμνία κλπ.) ἰδίως ὅταν ἔχουν μαζὶ τῶν μεταλλικὰ ἀντικείμενα (ὀρέπανα θεριστάδων, δικράνια, ξίφη μυτερὰ κ.λ.π.)

Ὅταν βλέπομε θύελλα, πρέπει ν' ἀπαγορεύομε νὰ κτυποῦν τὶς καμπάνες, γιατί ὁ κίνδυνος εἶναι διπλός· ἕνας εἶναι τὸ ὕψος τοῦ καμπαριοῦ ποὺ προκαλεῖ τὸν κεραυνὸ κι ἄλλος εἶναι τὸ ρεῦμα τοῦ ἀέρος, ποὺ σχηματίζεται ἀπὸ τὸν ἦχο.

Τὰ δυστυχήματα τοῦ κεραυνοῦ εἶναι σπάνια. Δὲν πρέ-

πει νὰ τὰ χάνουμε, ὅταν προβλέπουμε κεραυνό, γιὰτὶ μᾶς ἐμποδίζει ἀπὸ τὴν προφύλαξιν.

“ Ἄς ἔχουμε πάντοτε στὸ νοῦ μας τὰ ἑξῆς :

α') Πῶς προφυλαγόμεσθε ὅταν εἴμασθε μέσα στὸ σπίτι

Πρέπει νὰ στεκώμασθε στὴ μέση στὸ δωμάτιο, νὰ καθώμασθε ἀπάνω στὸ σκαμνάκι σκεπασμένο μὲ τραπέζομάντηλο μεταξωτὸ ἢ κι ἀπ' ὁποιοδήποτε μάλλινο ροῦχο· ἂν εἶναι δυνατὸν νὰ φοροῦμε μάλλινα ἢ μεταξωτὰ ροῦχα, νὰ πέφτουμε στὸ κρεβάτι, ἀλλὰ τὸ κρεβάτι νὰ τὸ τοποθετήσουμε στὴ μέση στὸ δωμάτιο· νὰ βάζουμε τὸ κάθε πόδι τῆς καρέκλας ἢ τοῦ σκαμνιοῦ ποὺ καθόμασθε μέσα σ' ἕνα πιάτο ἢ γαβάθα ἀπὸ πορσελάνη. Ὅταν καθώμασθε σὲ καρέκλα, πρέπει τὰ πόδια νὰ τὰ στηρίζουμε στὰ ξύλα τῆς καρέκλας.

Ὅποιοι κάνει ὄλα αὐτὰ, θὰ εἶναι μονωμένος καὶ δὲν ἔχει κίνδυνο καὶ ὅταν ἀκόμη πέση κεραυνὸς μέσα στὸ δωμάτιο. Χρειάζεται λοιπὸν ψυχραιμία, γιὰτὶ ὅταν ζαλιστοῦμε ἀπὸ τὸ φόβο, τίποτε δὲν μποροῦμε νὰ κάνουμε ἀπ' ὄλα αὐτὰ.

β') Πῶς θὰ προφυλαγώμασθε στὸ δρόμο.

Πρέπει νὰ φοροῦμε μάλλινα ἢ μεταξωτὰ ροῦχα, παπούτσια μὲ σόλες ἀπὸ καουσοῦκ, ὀμπρέλλα μεταξωτὴ· νὰ μὴ πηγαίνουμε ἀπὸ κάτω στὰ δέντρα, στὶς θημωνιές· νὰ μὴ τρέχουμε γιὰ νὰ πᾶμε σπίτι μας· ν' ἀνεβοῦμε ἂν εἶναι δυνατόν ἀπάνω σ' ἕνα σωρὸν ἀπὸ χαλίγια. Αὐτὴ ἢ τοποθεσία προστατεύει κι ἀπομονώνει τὸ ἀρνητικὸ ρεῦμα, ἐπομένως μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὴν ἔνωση τοῦ ἀρνητικοῦ καὶ θετικοῦ ρεύματος, γιὰτὶ τὰ χαλίγια δὲν εἶναι καλοὶ ἀγωγοὶ τοῦ ἡλεκτρισμοῦ.

Ἀποτέλεσμα τοῦ ἡλιακοῦ φωτός.

Τὸ φῶς τοῦ ἡλίου εἶναι ἀπαραίτητο καὶ ἐπιδρᾶ εὐεργετικά στὸν ἄνθρωπο, ὑποβοηθεῖ τὴν θρέψη, κανονίζει τὴ φυσικὴ ἀνάπτυξη, αὐξάνει τὸ ἀνάστημα καὶ δίνει ζωηρότητα. Γὰ ἄτομα τὰ ὅποια ζοῦν μακριὰ ἀπ' τὸ ἡλιακὸ φῶς ἔχουν κρέας πλάδαρὸ (νερουλιασμένο) καὶ ἄτονο, τὸ δέρμα ὠχρὸ, χάνουν κάθε ζωηρότητα καὶ γίνονται χοιραδικοὶ ἢ φθισικοί.

Στημελίωσις. (Χοιραδικοὶ λέγονται κείνοι, ποὺ πάσχουν ἀπὸ χοιράδες δηλ. ποὺ πρήσκεται ὁ λαιμὸς, οἱ μασχάλες ἢ ἄλλοι ἀδένες τοῦ σώματος ἀπὸ ἓνα πρήξιμο σκληρὸ σάν πέτρα· τὰ χελώνια ποὺ λέμε):

Ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος ὁ ὑπερβολικὸς καὶ καυστικὸς ἥλιος μαυρίζει τὸ δέρμα, κάνει σ' αὐτὸ φακίδες, προκαλεῖ ἐρυσίπελας (ἀνεμοπύρωμα) τοῦ προσώπου, ἡλίαση, ἐρεθίζει τὰ μάτια, φλογίζει τὶς μεμβράνες αὐτῶν καὶ φέρνει τὰ δάκρυα.

Ποιὰ σχέση ἔχουν οἱ ἀρρώστιες καὶ τὸ κλίμα

Μερικὲς ἀρρώστιες βρίσκονται σ' ὅλα τὰ μέρη (ἀδιάφορο ἂν ἄλλοῦ εἶναι συχνότερες καὶ ἄλλοῦ εἶναι ἀραιότερες). Τέτοιες εἶναι ἡ πλευρίτις ἢ φλόγωση τῶν πνευμόνων, ἡ φθίση, (χτικιό).

Ἄλλες πάλι βρίσκονται σ' ὀρισμένα μέρη, γιατί μόνο ἐκεῖ φαίνονται τὰ αἷτια ποὺ τὶς γεννοῦν π. χ. ὁ κίτρινος πυρετὸς (στὶς Ἀντίλλες, τὴ Σενεγάλη), ἡ ἀσιατικὴ χολέρα (στὶς Ἰνδίες, στὴν Αἴγυπτο), οἱ ἐλώδεις πυρετοὶ σ' ἐλώδη μέρη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄

ΚΑΤΟΙΚΙΑ

Ἐκλογὴ τοῦ οἰκοπέδου

Τὸ ἔδαφος πρέπει νὰ εἶναι ξηρό, δηλαδή νὰ ἔχη ἄμμο, κιμωλία ἢ πέτρες. Πρέπει τὰ ἀποφεύγουμε τὰ μέρη ποὺ ἔχουν ἄργιλλο, γιατί αὐτὰ συγκεντρώνουν καὶ διατηροῦν τὸ νερὸ τῆς βροχῆς, ποὺ εἶνε πηγῆς στὶς ἀσθένειες· γιατί τὸ νερὸ ἐξατμίζεται ἀπὸ τὴν πρώτη δόση τοῦ ἥλιου καὶ μᾶς ἐξαποστέλνει κάθε εἶδος πυρετοῦ καὶ ἐπιδημίας.

Συμβαίνει ὅμως καμμιά φορά νὰ μὴ μπορούμε νὰ διαλέξουμε τὸ ἔδαφος· τότε ἂν εἶναι ὑγρὸ, τὸ ἀποξηραίνουμε ἢ ἀνοίγουμε βαθὺ ὑπόγειο, ποὺ τὸ στρώνουμε μὲ χαλίκια ἢ ἄμμο.

Πρέπει μὲ κάθε τρόπο νὰ προσπαθοῦμε νὰ ὑψώνουμε ἀπάνω ἀπὸ τὴ γῆ τὸ σπιτί μας καὶ τόσο περισσότερο ὅσο ὑγρότερο εἶναι τὸ ἔδαφος, ποὺ χτίζουμε.

Γειτονικά μέρη τοῦ σπιτιοῦ

Τὸ σπιτί ποὺ θὰ κατοικήσουμε μέσα, πρέπει νὰ θρῖσκεται μακριὰ ἀπὸ μέρη ποὺ μποροῦν νὰ τοῦ προσενηθίσουν κακὸ. Τέτοια μέρη εἶναι τὰ ἔλη, τὰ τέλματα (βοῦρκοι), οἱ πολὺ βαθεῖς γράνες, ὅπως εἶνε τὰ ὀχρωματικά ἔργα, γιατί αὐτὲς προκαλοῦν πυρετὸ καὶ νευραλγία, κυρίως ὅταν περπατῆ κανένας κοντὰ σ' αὐτὲς κατὰ τὴν ἀνατολὴ ἢ δύση τοῦ ἥλιου· ἐπίσης βλαθερὰ μέρη εἶναι τὰ νεκροταφεῖα, οἱ ὑπό-

νομοι τῶν ἀποχωρητηρίων, ποὺ δίνουν τὸν τυφοειδῆ πυρετό, τὴ χολέρα, κλπ., οἱ ὑπόνομοι τῶν πόλεων, τὰ ἐργοστάσια.

Ἐφέλιμα γειτονικά μέρη τοῦ σπιτιοῦ

Τέτοια μέρη εἶναι κείνα ποὺ ἔχουν πυκνά δένδρα, ποὺ ἀφαιροῦν τὸ ἀνθρακικὸ ὀξύ καὶ δίνουν τὸ ὀξυγόνο. Πρέπει ὅμως νὰ προσέχουμε τὰ δένδρα νὰ μὴ εἶναι πολὺ κοντὰ στὸν τοῖχο, γιὰ νὰ μὴν ἐμποδίζουν τὸν ἀέρα καὶ τὸ φῶς.

Τὰ ὑγιεινότερα χωριά εἶναι ἐκεῖνα, ποὺ ἔχουν τὰ σπιτία τους χτισμένα ἀραιὰ καὶ χωρίζονται μεταξὺ τους ἀπὸ κήπους.

Προσανατολισμός.

Τὸ σπίτι πρέπει νὰ ἔχη τὰ περισσότερα παράθυρα κατὰ τὸ Νοτιοανατολικὸ μέρος, γιὰ νὰ τὰ βλέπη ὁ ἥλιος.

Ἐλικὰ γιὰ τὴν οἰκοδομή.

Πέτρες ξηρὲς (βγαλμένες δηλαδὴ ἀπὸ πολλὰ χρόνια), τοῦβλα κούφια καλοψημένα, σουδάτισμα τοῦ τοίχου ἀπὸ τὸ μέσα μέρος τὴν ἐποχὴ τοῦ καλοκαιριοῦ, γιὰ νὰ ξηραθῆ ὡς στὸ χεῖμῶνα, γιατί ἂν περνᾷ κανένας ὄλη τὴν ἡμέρα ἢ κοιμᾶται σὲ σπίτι φρεσκοσουδατισμένο καὶ ὑγρὸ, κινδυνεύει συναχωθῆ, νὰ πάθῃ ἀπὸ βρογχίτη, ἀπὸ νευραλγία, ἀπὸ ρευματισμοὺς κτλ.

Τὸ σουδατισμένο σπίτι δὲν πρέπει νὰ τὸ σκεπάζουμε μὲ χαρτί, ἀλλὰ νὰ τὸ περνοῦμε μὲ θερμικωμένο χρῶμα, ποὺ σοκτῶνει τὰ μικρόβια καὶ προλαβαίνει τὶς ἀρώστιες. Πρέπει ὅμως ν' ἀποφεύγουμε μερικὰ χρώματα ὅπως εἶναι τὸ ἀρσενικὸ θειοῦχο, τὸ ὀξειδιο τοῦ χαλκοῦ, ὁ θειοῦχος μόλυθος, ὁ μίλτος, τὰ ὁποῖα ὅταν γίνωνται σκόνη εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνα.

Οἱ τοῖχοι πρέπει νὰ εἶναι παχείς καὶ ξηροί.

Τὸ πάτωμα πρέπει νὰ ἔχη κάποια ἀπόσταση ἀπὸ τὸ ἔδαφος· τὸ κούφιο μέρος ποὺ μένει ἀνάμεσα στὴ γῆ καὶ στὸ πάτωμα μπορεῖ νὰ εἶνε γεμισμένο μὲ ροκανίδια κλπ., νὰ τὰ τοποθετοῦμε ὅμως κατὰ τέτοιο τρόπο, ποὺ νὰ ἐπιτρέπουν νὰ κυκλοφορῇ ἐλεύθερα ὁ ἀέρας· θὰ γίνεταί δὲ τὸ πάτωμα ἀπὸ σκληρὰ καὶ ξερὰ σανίδια.

Στέγη.

Γιὰ τὴ στέγη θὰ μεταχειρισθοῦμε κεραμίδια, πλάκες σχιστολίθου, τσίγκο ἢ μολύβι· ποτὲ ὅμως ἢ στέγη δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ καλάμι οὔτε ἀπὸ σανίδια.

Κυβικὰ μέτρα ἀέρος

Κάθε δωμάτιο τῆς κατοικίας μας καὶ πρὸ πάντων ἐκεῖνο ποὺ εἴμεθα ὑποχρεωμένοι νὰ μένουμε πολλές ὥρες τὴν ἡμέρα (ὅπως εἶναι τὸ δωμάτιο, ποὺ ἐργαζόμαστε ἢ κοιμούμαστε), πρέπει νὰ μπορῇ νὰ κρατῇ 6 κυβικὰ μέτρα ἀέρα τὴν ὥρα γιὰ κάθε ἄτομο. Ὄταν δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ κρατῇ παντοτινὰ τὸ δωμάτιο αὐτὴ τὴ ποσότητα τοῦ ἀέρα, τότε πρέπει νὰ ἀνανεώνουμε τακτικὰ τὸν ἀέρα, ἀφοῦ εἴμαστε ὑποχρεωμένοι νὰ ζοῦμε ἐκεῖ μέσα.

Ἀερισμὸς

Τὸ σπίτι πρέπει νὰ μπορῇ ν' ἀερίζεται τακτικὰ, ἀφοῦ αὐτὸ μᾶς δίνει τὸν ἀέρα, ποὺ μπαίνει μέσα στοὺς πνεύμονές μας καὶ ἀναπνέομε.

Τὰ παράθυρα καὶ οἱ πόρτες πρέπει νὰ εἶναι εὐρύχωρα, κατὰ τρόπο ποὺ νὰ μποροῦν νὰ μᾶς δίνουν ὅσο τὸ δυνατὸν περισσότερον ἀέρα.

Βέβαια δὲν εἶναι εὐκόλο πρᾶγμα νὰ ἔχουμε πάντοτε τὰ παράθυρα ἀνοιχτά, πρὸ πάντων ὅταν εἶναι ὑγρασία, δμίχλη, θύελλα ἢ χειμῶνας. Γιὰ νὰ ἀναπληρώσουμε αὐτὴ τὴν

νη για όλα τα άτομα του σπιτιού ή του γραφείου.

β) Με την ηλικία, οι γέροι και τα μικρά παιδιά έχουν ανάγκη από μεγάλη θερμότητα από κείνη που θέλουν οι άλλοι άνθρωποι.

γ) Πρέπει να είναι ανάλογη με την εργασία του καθενός. Ο ράφτης π.χ. έχει μεγαλύτερη ανάγκη να θερμανθῆ από κείνη που έχει ο μαραγκός, γιατί ο πρώτος μένει ακίνητος, ενώ ο δεύτερος κινείται.

Θερμοκρασία.

Αυτή μέσα στο δωμάτιο, που μένομε παντοτινά, πρέπει να είναι 12 έως 18 βαθμοί.

Ποία είναι η καλύτερα θέρμανση.

α) Τα τζάκια που όπως είδαμε παραπάνω, είναι τόσο πολύ χρήσιμα για τον άερισμό, ευχαριστούν με τη λάμψη της φωτιάς τα μάτια του ανθρώπου, αλλά τα 9)10 της θερμότητας, που παράγουν, βγαίνει έξω από το δωμάτιο, χωρίς να κερδίσει τίποτε το εσωτερικό του δωματίου.

β) Οι θερμάστρες (σόμπες) χωρίς πολλά έξοδα μας χορηγούν αρκετή θερμότης. Οι καλύτερες σόμπες είναι οι φαθεντιανές, αυτές έχουν το ελάττωμα να άργουν να ζεσταίνονται, αλλά έχουν και το προτέρημα ν' άργουν να κρυώνουν, σύμφωνα δὲ μ' αυτές τις ιδιότητες αποδεικνύουν, ότι έχουν σταθερότερη θερμοκρασία.

Οι σόμπες από μέταλλο ενεργούν γρηγορότερα, αλλά μπορούν να προκαλέσουν πυρκαϊά ή ν' αφήσουν να βγαίνει δηλητηριώδες άνθρακικό αέρι, ιδίως όταν είναι καινούργιες ή είναι γεοπερασμένες στο μολύβι.

(Τὴ νύχτα πρέπει να προσέχουμε να τακτοποιούμε

ἔλλειψη ὁποιοσδήποτε καιρὸς καὶ ἂν εἶναι, πρέπει :

Ν' ἀφίνομε τακτικὰ τὴν καπνοδόχο (τζάκι) ἀνοιχτή.

Νὰ θάνομε τζάμια κινητὰ (φεγγίτες) στὰ παράθυρα.

Νὰ θρῖσκουμε πάντοτε τὴν εὐκαιρία νὰ κάνουμε ρεύματα ἀέρος μέσα στὰ δωμάτια.

Φωτισμός.

Τὰ παράθυρα θὰ εἶναι μεγάλα, θὰ ἔχουν τζάμια καθαρὰ καὶ ἑξάστερα, ὥστε νὰ μπορῇ νὰ μπαίνει ἀφθονο φῶς. Δὲν εἶναι καθόλου καλὰ τὰ χρωματιστὰ τζάμια, ποὺ τὰ βάζομε γιὰ λούσο, γιατί αὐτὰ σκοτεινιάζουν τὰ δωμάτια. Κάθε πρᾶγμα πρέπει νάχη τὴ θέση του· τὰ χρωματιστὰ τζάμια ἀπαγορεύεται νὰ μπαίνουν στὰ παράθυρα.

Μπερντέδες (κουρτινάκια)

Αὐτοὶ πρέπει νὰ εἶναι ἄσπροι καὶ νὰ μπορῇ νὰ τοὺς διαπερνάη τὸ φῶς· θὰ εἶναι δὲ στὸ ὕψος, ὅσον εἶναι τὸ ἀνάστημα τοῦ ἀνθρώπου, τὸ παρὰ πάνω μέρος πρέπει νὰ εἶναι ἐλεύθερο, ὥστε νὰ μπορῇ νὰ μπαίνει τὸ φῶς χωρὶς ἐμπόδιο. Δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦμε, ὅτι τὸ ἡμίφως προκαλεῖ τὴν ἀδυναμία καὶ τὴν ἀναιμία στὰ μάτια.

Ζωγραφισμένα χαρτιά

Αὐτὰ τὰ χαρτιά ὅπως καὶ τὰ ὑφάσματα ποὺ τὰ μεταχειρίζομαστε γιὰ τοὺς τοίχους, πρέπει νὰ εἶναι κι' αὐτὰ διαλεγμένα στὸ χρῶμα, σὲ τέτοιο τρόπο, ὥστε νὰ ἀφήνουν ἐλεύθερο τὸ φῶς νὰ ἀπορροφῶν ὅμως ἓνα μέρος ἀπ' αὐτό, γιὰ νὰ μὴ κουράζωνται τὰ μάτια.

Τὸ φαιόχρουν (γκρί) χρῶμα εἶναι τὸ προτιμότερο.

Θέρμανση

Αὐτὴ πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογη.

α) Μὲ τὸν ἀριθμὸ τῶν προσώπων, δηλ. πρέπει νὰ φθά-

καλά τή σόμπα γιατί μπορεί νά πάθουμε ἀπό ἀσφυξία στὸν ὕπνο μας).

γ) Καλοριφέρ (θερμαγωγός), Τὰ καλοριφέρ εἶναι δυὸ λογιῶν εἶναι κείνα ποὺ κυκλοφοροῦν ἀέρα ζεστό καὶ ἄλλα μὲ νερὸ ζεστό· καὶ τὰ δυὸ εἶναι καλὰ, γιατί ἔχουν σταθερὴ θερμοκρασία, πράγμα ὠφέλιμο πρὸ πάντων γιὰ τοὺς γέροντας καὶ τὰ παιδιὰ.

δ) Μαγκάλια. Δὲν εἶναι καλὴ ἢ θέρμανση αὐτή, γιατί ζεσταίνει μόνο τὰ πόδια, προκαλεῖ χιονίστρες, ρευματισμὸς τῶν ποδιῶν, ἐρεθισμὸς στὸ δέρμα δηλητηρίαση ἀπὸ τὰ κάρβουνα, πυρκαϊῆς κλπ.

Ποιὲς προφυλάξεις πρέπει νά λαμβάνουμε πρὶν ἐγκαταστήσομε σ' ἓνα σπίτι.

Πρὶν μποῦμε μέσα στὸ νέο σπίτι, πρέπει νά πληροφορηθοῦμε ποιὸς νοικιάτορας ἔμενε μέσα καὶ ἂν ἦταν γέρως ἢ εἶχε κανένα ἀπὸ τὴν οἰκογένειά του νά πάσχει ἀπὸ καμιά κολλητικὴ ἀρρώστεια καὶ ἂν ἔγινε ἀπολύμανση στὸ σπίτι αὐτό. Ν' ἀποφεύγουμε νά νοικιάζουμε σπίτια, ποὺ μποροῦν νά μᾶς μεταδώσουν ἀσθένεια.

Γιὰ νά εἴμαστε πιὸ ἀσφαλισμένοι, θὰ ζητάσουμε τὸν τόπο, ποὺ εἶναι κτισμένο τὸ σπίτι, τὸν προσανατολισμὸ του, τὰ ὑλικά ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἔγινε ἢ οἰκοδομή, τὰ κυδικὰ μέτρα, ποὺ ἔχει γιὰ νά ἀερίζεται, τὸ φωτισμὸ του. Μὲ λίγα λόγια θὰ προσέξουμε, ἂν ἐφαρμόζονται ὅλοι οἱ ὅροι τῆς ὑγιεινῆς ποὺ εἴπαμε παραπάνω.

Πῶς θὰ χρησιμοποιοῦμε τὰ δωμάτια ἐνὸς σπιτιοῦ

Κάθε δωμάτιο ἐνὸς σπιτιοῦ θὰ εἶναι περισσότερο κατάλληλο γιὰ τὸν ἓνα σκοπὸ καὶ λιγώτερο γιὰ ἄλλο σκοπὸ.

Τὸ δωμάτιο, πού μένουμε λίγες στιγμὲς μόνον τὴν ἡμέρα, ὅπως εἶναι ἡ σάλα, ἡ τραπεζαρία, ἡ κουζίνα, ἄς εἶναι στὸ ἰσόγειο τοῦ σπιτιοῦ. Τὰ δωμάτια τὰ ἀποπάνω θὰ χρησιμεύσουν γιὰ νὰ μένουμε ὅλη τὴν ἡμέρα· θὰ εἶναι δηλ. γραφεῖο, ἐργαστήριο ραπτικῆς γιὰ τὴν κομίστρα, γιὰ τὸ ράφτη κλπ. ἢ θὰ εἶναι δωμάτιο τοῦ ὕπνου.

Τὸ δωμάτιο τοῦ ὕπνου πρέπει νὰ εἶναι ὅσο τὸ δυνατὸν περισσότερον εὐρύχωρο, γιὰτὶ ἐκεῖ μέσα περνᾶμε τὸ μισὸ καιρὸ τῆς ζωῆς μας, ὅταν εἴμαστε καλὰ δολόκληρη τὴν νύχτα, ἀλλὰ καὶ τὴν ἡμέρα καὶ τὴν νύχτα, ὅταν εἴμαστε ἄρρωστοι.

Τι θὰ πράξουμε γιὰ τὸ δωμάτιο τοῦ ὕπνου.

Κανονικὰ τὸ δωμάτιο τοῦ ὕπνου εἶναι ὁ τόπος, πού ἀναπαύεται ὁ ἄνθρωπος ὕστερα ἀπὸ τοὺς κόπους τῆς ἡμέρας· ἔχει λοιπὸν μεγάλη σημασία γιὰ τὴν ζωὴν· γι' αὐτὸ χρειάζονται νὰ ἐξετασθοῦν στὴν ἐκλογή του μερικὰ πράγματα, πού θὰ τὸ κάνουν ὑγιεινότερον τὸ δωμάτιο αὐτό.

Πρέπει νὰ εἶναι ἀνατολικὸ ἢ στὴν ἀνάγκη δυτικὸ ἢ νοτιοδυτικὸ καὶ καλύτερα ἀκόμη νότιο, γιὰ νὰ μπορῆ ὁ ἥλιος νὰ τὸ ἐξυγιαίνει. Νὰ μὴν εἶναι ὑπόγειο, νὰ ἔχη δύο παράθυρα ἀπέναντι ἢ ἓνα παράθυρο ἀπέναντι στὴν πόρτα, γιὰ νὰ σχηματίζεται ρεῦμα καὶ νὰ γίνεται γρήγορα καὶ τέλεια ὁ ἀερισμὸς.

Ἡ πείρα ἀπέδειξε πῶς ὁ κουρασμένος καὶ κοιμισμένος ἄνθρωπος ἀπορροφᾷ δυὸ φορὲς περισσότερον ὀξυγόνο ἀπὸ ὅσο ὁ ξύπνιος. Πρέπει λοιπὸν νὰ εἶναι πολὺ εὐρύχωρον τὸ δωμάτιο. Τὸ τέλειον θὰ ἦταν, ἂν εἶχε ἓναν ἀνεμιστήρα στὸ ἀπάνω μέρος γιὰ νὰ μπάσῃ τακτικὰ καθαρὸν ἀέρα καὶ ἓνα

ἢ δυὸ σωλῆνες στὸ πάτωμα γιὰ νὰ βγάλῃ ἀκατάπαυστα τὸν ζεστό καὶ ἀκάθαρτον ἀέρα.

Τὸ βαρὸ κεφάλι, ἡ δυσκολία ποὺ ἔχει κανένας μερικὲς φορὲς γιὰ νὰ ξυπνήσῃ καὶ ἀναλάβῃ τὴς δυνάμεις του, προέρχεται ἀπὸ τὴν ἔλειψη τοῦ καθαροῦ ἀέρος. Τὸ παράθυρο πρέπει δὲλνκκληρῆ τὴν ἡμέρα, ὅ,τιδήποτε καιρὸ καὶ ἂν κἀνῆ, νὰ εἶναι ἀνοιχτὸ καὶ χειμῶνα καὶ καλοκαίρι. Ἐν βρέχῃ ἢ φυσᾷ θὰ κλείσουμε τὰ παραθυρόφυλλα.

Ἐν μπορέσουμε νὰ συνηθίσουμε, ἅς μόνον καὶ τὴν νύκτα ἀνοιχτὰ τὰ παράθυρα.

Τι πρέπει νὰ προσέχουμε γιὰ νὰ εἶναι ἓνα κρεβάτι ὑγιεινόν.

Τὸ κρεβάτι πρέπει νὰ τὸ στήσουμε στὴ μέση στὸ δωμάτιο, καὶ ὄχι κοντὰ στὸν τοῖχο.

Ἐτσι μποροῦμε νὰ ἀποφύγουμε τοὺς ρευματισμοὺς. Γιὰ κάθε κρεβάτι ἀπάνω κάτω χρειάζονται: τὰ ἐξῆς ἐπιπλα 1) Ἡ κουκέτα, δηλαδὴ ὁ ξύλινος ἢ σιδερένιος σκελετός, 2) τὸ σομμέ, 3) ἓνα στρώμα, 4) τὰ μαξιλάρια, 5) ἡ μαξιλάρα, 6) τὰ σεντόνια, 7) τὰ κλινოსκεπάσματα, 8) ἓνα χνουδωτὸ ποδοσκεπάσμα (τέτοια μεταχειρίζονται στὰ πολὺ ψυχρὰ κλίματα.

Στρώμα.

Ἐχει πολὺ μεγάλη σημασία τὸ στρώμα. Ὁ χωρικός συνηθισμένος καὶ σκληραγωγημένος ἀπὸ τοὺς κόπους εὐχαριστεῖται νὰ ξαπλωθῇ ἀπάνω σὲ σκληρὸ στρώμα· χρειάζεται ὅμως μαλακώτερο στρώμα γιὰ τὸν ἄνθρωπο τῶν πόλεων, γιὰ κείνον ποὺ ἐργάζεται πνευματικῶς καὶ γιὰ τὸν ἄρρωστο.

Τὰ στρώματα μποροῦν νὰ δίνωναι κατὰ πρότίμησιν ἀπὸ τὰ ἐξῆς ὑλικά: ἀπὸ φτερά, τρίχες ἀλόγου, ἀπὸ μαλλιά, φύ-

κια, από πούσια (ἄχυρα, φλοῦδες καλαμποκιού), από κοι-
νὰ ἄχυρα σίτου, σίκαλης, κλπ. Τὰ στρώματα ἀπὸ φτερά
κρατοῦν μεγάλη ζέστη, φέρνουν ἰδρώτα, ποτίζονται ἀπὸ
ὕγρασία, προκαλοῦν ρευματισμούς καὶ νευραλγίες. Ἐκεῖνοι
ποὺ θὰ προσβληθοῦν ἀπὸ νευραλγία, πρέπει νὰ ἀλλάξουν
τὰ στρώματα τὰ γεμισμένα ἀπὸ φτερά ἢ μάλλινα.

Χάριν τῆς ὑγείας τὰ στρώματα ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ τα-
κτικὴ διατήρηση πρέπει κάθε πρωτὶ πρωτοῦ νὰ στρωθῇ τὸ
κρεβάτι νὰ βγάλωμε ἔξω τὰ στρώματα κάμποση ὥρα
στὸν ἀέρα, πρὸ πάντων γι' αὐτὰ τὰ άτομα, ποὺ ἰδρώνουν
πολὺ ἢ θγάνουν τὰ σώματά τους κακοσμία.

Δὲν εἶναι ὀρθὸ αὐτὸ ποὺ λέγεται, ὅτι ἡ καλὴ νοικο-
κυρὰ πρέπει ἀμέσως μόλις σηκωθῇ ἀπὸ τὸν ὕπνο, νὰ συγυ-
ρίσῃ τὸ κρεβάτι καὶ τὸ στρώση· τὸναντίο πρέπει πρὶν τὸ
στρώση καὶ τακτοποιήσῃ, νὰ ἀερίσῃ ἀρκετὴ ὥρα ὅλα τὰ
μέρη ποὺ τὸ ἀπαρτίζουν.

Στὰ οἰκοτροφεῖα συνηθίζουν ἀμέσως μόλις σηκώνονται
οἱ οἰκότροφοι νὰ στρώνουν τὰ κρεβάτια· ἡ συνήθεια
αὐτὴ εἶναι πολὺ κακὴ, γιατί οἱ ἐσωτερικοὶ μαθητὲς ἔχουν
ἀνάγκη ἀπὸ ἀφθονώτερον ἀέρα. Ἀμέσως μόλις σηκωθοῦν οἱ
μαθητὲς, πρέπει νὰ ξεστρωθῇ τὸ κρεβάτι, ν' ἀνοίξουν τὰ
παράθυρα καὶ νὰ ἀερισθῇ πολλὰς ὥρας τὸ δωμάτιο. Τὸ
ζήτημα αὐτὸ ἔχει πολὺ νὰ κάμῃ μὲ τὴν ὑγεία τῶν μα-
θητῶν.

Σομμιέ.

Τὰ σομμιέ ἄλλοτε ἦσαν στρώματα ἀπὸ ἀλογότριχες,
τώρα χρησιμοποιοῦνται ἐλατήρια ἐλαστικὰ τὰ ὅποια εἶναι
ἀναπαυτικώτερα.

Μαξιλάρια

Αυτά είναι προσκέφαλα, που χρησιμεύουν για να στηρίζουν το κεφάλι, για να κοιμάται κανένας αναπαυτικότερα. Πρέπει να προσέχουμε τα ύλικά, από τα οποία θα τα γεμίζουμε, γιατί αυτά έχουν σχέση με τη συρροή του αίματος στον εγκέφαλο.

Τα γεμισμένα με φτερά μαξιλάρια είναι πολύ επικίνδυνα για πολλούς λόγους: γιατί όχι μόνον το πρόσωπο χώνεται βαθειά μέσα και τα μικρά παιδιά μπορούν να σκάσουν, αλλά και στους μεγάλους και στους μικρούς τραβούν το αίμα στο κεφάλι, φέρνουν πονοκέφαλο και είναι άνυπόφορα, όταν έχρη κανένας πυρετό.

Για τον αυτό λόγο είναι βλαβερό να μεταχειριζώμαστε τη νύκτα σκέπασμα του κεφαλιού οποιοδήποτε, σκουφάκι βαμβάκερό, φουλάρι, μεταξωτό κλπ. Προτιμότερο είναι να γεμίζουμε τα προσκέφαλα με αλογότριχες, γιατί κρατούν το κεφάλι ήσυχρό· όταν αυτό είναι δύσκολο, τότε να χρησιμοποιούμε άχυρο από βρώμη.

Μαξιλάρα.

Πολλοί δὲν μεταχειρίζονται καθόλου μικρά μαξιλάρια. Αυτό δὲν εἶνε διόλου ἄσχημο, ἀλλὰ τότε ἢ μαξιλάρα (τὸ μακρὸ δηλ. μαξιλάρι) πρέπει νὰ εἶνε γεμισμένο, ὅπως τὸ προσκέφαλο (ἀπὸ αλογότριχες ἢ ἀπὸ ἄχυρο βρώμης).

Σεντόνια.

Αυτά είναι βλαβερά πολλές φορές και σε ώρισμένες ἀρρώστειες π. χ. στή νευραλγία, στους ρευματισμούς, στήν ἀρθρίτιδα, στήν ἰσχιαλγία κλπ.

Γιατί ἀπορροφούν τήν ἐξωτερική ὑγρασία και συγκρατοῦν τήν ἐσωτερική, που προέρχεται ἀπὸ τὸν ἰδρῶτα. πρὸ

πάντων, όταν δὲ ἀερίζονται καὶ δὲ στεγνώνουν καλὰ καὶ κάθε ἡμέρα, τότε ψυχραίνονται πολὺ γρήγορα σὲ τρόπο, ποὺ κάθε ρευματικὸς ἢ νευραλγικὸς ποὺ διπλώνεται καὶ κοιμᾶται μέσα γίνεται χειρότερα,

Σὲ μιὰ τέτοια περίσταση πρέπει νὰ ἀντικαταστήσουμε τὰ σεντόνια μὲ δυὸ κουβέρτες μάλλινες μιὰ ἀπὸ πάνω γιὰ σκέπασμα καὶ μιὰ ἀπὸ κάτω γιὰ στρώμα, μ' αὐτὸν τὸν τρόπο λιγοστεύουν πολὺ γλήγορα οἱ πόνου τῶν ρευματισμῶν καὶ ὁ ἀσθενὴς μπορεῖ νὰ κοιμηθῆ, ἐνῶ ποτὲ δὲν θὰ τὸ κατόρθωνε μέσα στὰ σεντόνια, διότι ὅπως εἶπαμε παρὰ πάνω, ἔχουν τὴν ιδιότητα νὰ ἀπορροφοῦν ὑγρασία.

Σ η μ ε ί ω σ ι ς. (Ἄρθριτις εἶναι μιὰ ἀρρώστεια ποὺ παθαίνουν φλεγμονή οἱ ἀρθρώσεις τοῦ σώματος δηλ. οἱ κόμποι. Ἡ ἀρθριτις μερικὲς φορές βγάζει καὶ ὑγρὸ ἀπὸ ἔμπυο καὶ αἷμα· ἔχει πόνους πολὺ δυνατοὺς καὶ πυρετὸ μεδάλο. Μερικὲς φορές σχηματίζει συρίγγια, δηλαδὴ σχηματίζει τὴν πληγὴ ποὺ τὴ λέμε φίστουλα.

Κλινοςσκεπάσματα

Πόσα πρέπει νὰ εἶναι αὐτὰ μᾶς τὰ λέει ἡ κάθε ἐποχή. Τὸ χειμῶνα περισσότερα καὶ τὸ καλοκαίρι λιγότερα. Ποτὲ ὅμως δὲν πρέπει νὰ παραφορτῶνεται κανένας μὲ πάρα πολλὰ σκεπάσματα γιὰ νὰ μὴ ἰδρώνῃ. Τὰ καλλίτερα σκεπάσματα εἶναι τὰ μάλλινα γιὰ κάθε ἐποχή. Τὰ βαμβακερὰ σκεπάσματα εἶναι πολὺ βλαβερὰ· προκαλοῦν τὸν ἰδρῶτα, συγκρατοῦν τὴν ὑγρασία, τὸ κρύο, βαρύνουν τὰ πόδια, ἐμποδίζον τὴν κυκλοφορία καὶ στεροῦν τὸν ἐγκέφαλο ἀπὸ ἀπὸ τὸ αἷμα ποὺ εἶναι ἀπαραίτητο. Μᾶς κάνουν νὰ βλέπουμε τὰ ἐκεῖνα ὄνειρα, ποὺ λέγονται ἐφιάλτες, ἀπὸ τὰ ὁποῖα μᾶς κόβει κρύος ἴδρωτας καὶ γούρλώνουν τὰ μάτια

ἀπὸ φόβο καὶ ταραχή. Ἐὰς δοκιμάσουμε καὶ θὰ πετύχουμε πάντοτε, ἔταν ἔχουμε ἀϋπνία ἢ θλέπουμε τρομερὰ ὄνειρα, νὰ πετάμε τὰ θαμβρακερὰ σκεπάσματα καὶ νὰ σκεπαζώμαστε μὲ μάλλινα· τὸ κακὸ τότε θὰ πάψῃ.

Χνουδατὸ ποδοσκεπάσμα

Αὐτὸ πρέπει νὰ εἶναι γεμισμένο ἀπὸ λεπτότατο χνουδι, ἀπὸ τίποτε ἄλλο, γιατί εἶπαμε τί κακὸ φέρνει τὸ θαμβάκι καὶ τἄλλα ὕλικά.

Μπερντέδες

Αὐτοὶ εἶναι μᾶλλον γιὰ στόλισμα τοῦ δωματίου στὸν ὕπνο μπορεῖ νὰ πῆ κανένας ὅτι τὸν βλάπτουν, γιατί ἐμποδίζουν τὴν ἐλεύθερη κυκλοφορία τοῦ ἀέρος· καλὸ εἶναι ἔταν κοιμᾶται κανένας, νὰ βγάξῃ τοὺς μπερντέδες τοῦ κρεββατιοῦ ἢ καὶ καλλίτερα ἀκόμα νὰ μὴν ἔχῃ καθόλου.

Μερικοὶ θέλουν τοὺς μπερντέδες γιὰ νὰ ἐμποδίζουν τὸ πολὺ φῶς καὶ νὰ κοιμούνται καλλίτερα· εἶναι ἀλήθεια ὅτι τὸ σκοτάδι εὐκολύνει τὸν ὕπνο καὶ τὴν ἀνάπαυση· ἀλλὰ τότε νὰ κλειοῦμε τὰ παράθυρα.

Τοποθεσία κρεββατιοῦ

Πρέπει νὰ εἶναι στὸ μέσο τοῦ δωματίου καὶ ὄχι σὲ γωνία.

Θέρμανση-Κανδήλα

Στὸ δωμάτιο, ποὺ κοιμόμαστε, δὲν πρέπει ποτὲ ν' ἀνάβουμε φωτιά· ὁ ἥλιος εἶναι ἀρκετὸς νὰ τὸ ἐξυγιάνῃ καὶ τὸ θερμαίνῃ. Τὰ μάλλινα κλινოსκεπάσματα εἶναι ἀρκετὰ νὰ διατηροῦν σταθερὴ τὴν θερμοκρασία τοῦ ἀνθρώπου ποὺ κοιμᾶται.

Δὲν πρέπει ποτὲ νὰ εἶναι ἡ λάμπα ἢ ἡ κανδήλα

ἀναμμένη· ἡ φωτιά ἢ οἱ φωτιστικῆς μηχανῆς ὅταν καίνε, ἀπορροφᾶνε τὸν ἀέρα ποῦ χρησιμεύει γιὰ τὴν ἀναπνοή μας. Τὸ φῶς διαπερνᾶει τὰ βλέφαρά μας, ἐρεθίζει τὸν ἀμφιβληστροειδῆ χιτῶνα τοῦ ματιοῦ καὶ δὲ μᾶς ἀφήνει νὰ κοιμηθοῦμε. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦμε ὅτι τὸ τζάκι ποῦ δὲν βγάξει καλὰ τὸν καπνὸ ἢ ἢ θερμάστρα ποῦ δὲν εἶναι καλὰ σθησιμένη, μποροῦν νὰ μᾶς φέρουν ἀσφυξία στὴν ὥρα τοῦ ὕπνου.

Ἀποχωρητήρια.

Τὰ ἀποχωρητήρια, ὅταν δὲν τοποθετοῦνται σὲ καλὴ θέση, ὄχι μόνον προκαλοῦν τὴν δυσωδία, ἀλλὰ γίνοντα πηγὴ ἐπιδημιῶν ἀσθενειῶν· ὁ τυφοειδῆς πυρετός, ἡ δυσεντερία, ἡ χολέρα κλπ. ἀπὸ μιὰ τέτοια αἰτία προέρχονται. Στις πόλεις πρέπει νὰ ἀερίζωνται μὲ ἓνα μεγάλο παράθυρο, νὰ εἶναι ἐφωδιασμένα ἀπὸ μιὰ λεκάνη μὲ σέπασμα καὶ σίφωνα.

Στὴν ἐξοχὴ τὰ ἀποχωρητήρια πρέπει νὰ εἶναι μακριὰ ἀπὸ τὰ σπίτια.

Ὅταν παρουσιασθῇ μέσα στὸ σπίτι κολλητικὴ ἀρρώστεια, τότε πρέπει νὰ ρίχνουμε καθημερινὰ μέσα στὰ ἀποχωρητήρια μιὰ ποσότητα ἀπὸ φαινικὸν ὀξύ, γιὰ νὰ σκοτώνονται τὰ λοιμώδη μικρόβια, ποῦ μποροῦν νὰ μεταδώσουν τὴν ἀσθένεια.

Ἐνδύματα

Ὅλα τὰ ζῶα ἔχουν δέρματα ἢ φτερά, ποῦ τὰ προστατεύουν ἀπὸ τὶς καιρικῆς μεταβολές. Ὁ ἄνθρωπος μόνον εἶναι γυμνός καὶ γι' αὐτὸ τὸ λόγῳ σὲ ὁποιοδήποτε κλίμα

και αν ζῆ, ἔχει ἀνάγκη νὰ προστατευθῆ ἀπὸ τὴν κακοκαιρία.

Ὁ ἄνθρωπος μεταχειρίζεται τὰ ἐνδύματα ἀπὸ ἐντροπή γιὰ νὰ σκεπάσῃ τὴ γυμνότητά του· ἀλλὰ προπαντὸς τὰ μεταχειρίζεται γιὰ νὰ κανονίσῃ τὴ θερμοκρασία τοῦ σώματος, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ θερμοκρασία ποῦ ἔχει τὸ περιβάλλον, γιὰ νὰ προστατεύῃ δηλ. τὸ σῶμα του ἀπὸ τὴ μεγάλη ζέστη ἀπὸ τὸ κρύο, ἀπὸ τὴν ὑγρασία κλπ.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὸ σκοπὸ αὐτὸ καταλαβαίνουμε ὅτι πρέπει νὰ προσέχουμε πολὺ γιὰ τὴν ἐκλογή ποῦ θὰ κάνουμε στὰ ἐνδύματά μας.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὸ θὰ ἐκλεγοῦμε τὰ ἐνδύματά μας

Τὰ ἐνδύματα ποῦ γίνονται ἀπὸ ζῶα (τὰ μάλλινα, τὰ δερμάτινα, οἱ γούνες κλπ.) δὲν εἶναι καλοὶ ἀγωγοὶ τῆς θερμότητος καὶ ἀπορροφοῦν λιγώτερη ὑγρασία ἀπὸ τὰ ἐνδύματα ποῦ γίνονται ἀπὸ φυτὰ (τὰ λινά, καναβίσια, βάμβακερά, μετάξινα κλπ.)

Τὰ πρῶτα προστατεύουν καλὰ τὸ σῶμα καὶ διατηροῦν σταθερὴ τὴ θερμοκρασία του. Τὰ δεύτερα μεταβιάζουν στὸ σῶμα τὴν ἐξωτερικὴ θερμοκρασία καὶ διώχνουν πρὸς τὰ ἔξω τὴ θερμοκρασία τοῦ σώματος· αὐτὰ εἶναι μόνον τὸ καλοκαῖρι καλὰ, ὅταν ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος εἶναι σχεδὸν ἡ ἴδια μὲ τὴν ἐξωτερικὴ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος.

Τὸ μάλλινο, ἡ φανέλλα, ἡ τσόχα, τὸ μερινὸ εἶναι τὰ καλύτερα εἶδη ἀπὸ τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ κάνουμε τὰ ρούχα μας.

Τὰ πάνινα, τὰ λινά, τὰ καναβίσια, τὰ βαμβακερά ἀφίουν νὰ περνᾷ ὁ ἰδρῶτας, ἀπορροφοῦν τὴν ὑγρασία καὶ προκαλοῦν ψύξη τοῦ σώματος.

Τὰ δέρματα τῶν ζώων καὶ οἱ γούνες εἶναι ἐνδύματα πολὺ ζεστά, ὅταν εἶναι γυρισμένες οἱ τρίχες πρὸς τὸ σῶμα, γιατί συμμαζεῦν τὴν θερμότητα καὶ συγκρατοῦν τὴ ζωϊκὴ θερμότητα ποὺ ἔχει τὸ σῶμα μας.

Τί μπορεῖ νὰ ἀλλάξη τὶς ιδιότητες ποὺ ἔχουν τὰ ἐνδύματα.

Τὸ ὑφάσιμο, τὸ χρῶμα καὶ τὸ σχῆμα μποροῦν νὰ μεταβάλλουν τὶς ιδιότητες, ποὺ σύμφωνα μὲ ὅσα εἶπαμε παρὰ πάνω, μπορεῖ νὰ ἔχη κάθε ρούχο, ποὺ γίνεται ἀπὸ τὸ ἓνα ἢ ἀπὸ τὸ ἄλλο ὕλικό π. χ. 1) Τὸ λευκὸ χρῶμα διώχνει τὴν θερμότητα 2) τὰ πλατιά κ' εὐρύχωρα ἐνδύματα κρατοῦν λιγότερη θερμότητα ἀπὸ κείνη ποὺ κρατοῦν τὰ λινά, ὅταν δὲν εἶναι ὅμως πολὺ στενά τὰ τελευταῖα.

Τί πρέπει νὰ γυρεύουμε νᾶχουν τὰ κατάλληλα ἐνδύματα

Τὸ δῆρμα συμπληρώνει τὴν λειτουργία τῆς ἀναπνοῆς, ποὺ ἐκτελοῦν οἱ πνεύμονες καὶ στὴν ὁποία ἀπορροφᾶται τὸ ὀξυγόνο, ἀποδιώχνεται τὸ ἀνθρακικὸν ὀξύ καὶ τὰ περιττὰ ὑγρά, καθὼς εἶναι ὁ ἰδρώτας· μ' αὐτὸν τὸν τρόπο κανονίζεται ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἀφοῦ χυθῆ ἀπ' ἔξω ἀπ' αὐτὸ διὰ τῶν πόρων ἀρκετὸ ποσὸ ἀπὸ τὸν ἰδρῶτα.

Εἶναι ἀνάγκη λοιπὸν τὰ ἐνδύματα νὰ μὴ ἐμποδίζουν τὴν ἐνέργεια αὐτή, ποὺ κάνει τὸ δῆρμα καὶ γιὰ νὰ κατορθωθῆ αὐτὸ τὸ πρᾶγμα, πρέπει:

1) Νὰ εἶναι τέτοια, ποὺ νὰ μπορῆ νὰ περνᾶη κάθε ἀέριο ποὺ ἐξατμίζεται ἀπὸ τὸ σῶμα μας.

2) Νὰ μποροῦν νὰ ἀπορροφήσουν τὸν ὑπερβολικὸν ἰδρῶτα.

3) Νὰ προφυλάττουν τὸ σῶμα μας ἀπὸ τὴν ἀπότομη μεταβολὴ τῆς θερμοκρασίας.

Πρέπει νὰ καταλάβουμε καλά, ὅτι τὸ σῶμα μας καὶ

τὰ ρούχα μας τὰ ζεσταίνουμε ἑμεῖς οἱ ἴδιοι· δὲν εἶναι σωστὸ κεῖνο ποὺ πιστεύουμε, ὅτι δηλ. μᾶς ζεσταίνουν τὰ ρούχα· αὐτὰ τὸ μόνο ποὺ πρέπει νὰ μᾶς κάνουν εἶναι νὰ μπορέσουν νὰ κρατήσουν στὸ σῶμα μας τόση θερμότητα, ὅση χρειάζεται καὶ νὰ ἀφήσουν νὰ φύγη ἡ περισσότερη, ποὺ δὲ μᾶς χρησιμεύει. Γιὰ νὰ κατορθωθῇ ὅμως αὐτὸ τὸ πρᾶγμα πρέπει τὸ ὕφασμα, ἀπὸ τὸ ὁποῖο θὰ γίνωνται τὰ ρούχα μας, νὰ εἶναι πυκνὸ, μαλακὸ, χαλαρὸ, ἐλαφρὸ καὶ ὅταν ἔχη ὅλα αὐτὰ τὰ καλά, λέμε ὅτι εἶναι κατάλληλο τὸ ὕφασμα γιὰ τὰ ἐνδύματά μας.

Χρειάζονται ἐνδύματα ἰδιαίτερα γιὰ κάθε ἡλικία ;

Τὰ μικρὰ παιδιὰ καὶ οἱ γέροντες ποὺ κρυώνουν εὐκόλα χρειάζονται ἐνδύματα κατάλληλα γιὰ νὰ διατηροῦν τὴ θερμότητα. Ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν 6 χρόνων ἕως μὲ τὰ 15 καὶ στὴν ἐφηβικὴ ἡλικία ἡ ἀσκηση εἶναι ἀρκετὴ νὰ συγκρατήσῃ τὴ θερμότητα τοῦ σώματος· δὲν χρειάζονται τότε ἐνδύματα βαριὰ καὶ πυκνά.

Πρόσθετα ἐνδύματα

Κάλυμμα τῆς κεφαλῆς

Αὐτὸ πρέπει νὰ προστατεύῃ τὸ κεφάλι, χωρὶς νὰ ζεσταίνῃ· θὰ εἶναι πάντοτε ἐλαφρὸ (ἀχύρινο τὸ καλοκαίρι, κατάλληλο ὕφασμα τὸ χειμῶνα). Νὰ ἔχη χρῶμα τέτοιο, ποὺ νὰ ἐμποδίξῃ τὴν ἐξωτερικὴ θερμότητα καὶ νὰ συγκρατήσῃ τὴν ἐσωτερικὴ. Τὰ βαριὰ καλύμματα (σκεπάσματα, καπέλλα) τοῦ κεφαλιοῦ καὶ τὰ ζεστὰ φέρνουν νευραλγίες, συμφορήσεις καὶ φαλάκρα.

Τὰ κασιδιὰ (περιλαίμια)

Αὐτὰ εἶναι ἀφορμὴ νὰ προσβάλλεται ὁ λαιμὸς ἀπὸ ἐλαφρὰ ὑγρασία καὶ ὅταν μάλιστα χώνουμε μέσα καὶ τὴ

μύτη μας, τότε σχηματίζεται ένα είδος σωλήνος, μέσα στον όποιον κυκλοφορεί ψυχρός άέρας, άποτέλεσμα του όποιου είναι ο πονοκέφαλος κι' άλλες ασθένειες. Άς τά άποφεύγουμε τά περιλαίμια αυτά· πρέπει νά συνηθίσουμε στη σκληραγωγία και στο κρύο τó λαιμό μας και τότε δε θάχουμε πονόλαιμο, όταν βγαίνουμε τó χειμώνα στον ψυχρόν άέρα.

Ζώνες-καλτσοδέτες-λαιμοδέτες

Όλα αυτά είναι βλαβερά, γιατί έμποδίζουν τήν έλευθήρη κυκλοφορία του αίματος. Οί ζώνες είναι λιγώτερο βλαβερές, όταν γίνονται από καουτσούκ, οι καλτσοδέτες όταν είναι λαστιχένιες, οι γραβάτες δέν πρέπει νά σφίγγουν τó λαιμό πολύ κι' άν δέν είμαστε δούλοι τής μόδας, πρέπει νά καταργηθούν.

Τιράντες-πανταλόνι

Οί τιράντες πρέπει νά είναι έλαστικές από καουτσούκ, για νά αφήνουν έλεύθερο τó σώμα νά κινηται, γιατί άλλοιότικα κουράζει τούς ώμους και του προσθέτουν ένα βάρος, που έμποδίζει τις κινήσεις τών χειριών.

Τó πανταλόνι πρέπει νά είναι πλατύ, νά μη πιέζει τούς πνεύμονες και τήν έλεύθερη κάμψη τών ποδιών.

Υποκάμισα

Τά γυναικεία υποκάμισα είναι αρκετά πλατιά κι' αφήνουν έλεύθερη τήν κυκλοφορία του αίματος. Ό γιακάς όμως στα άνδρικά πουκάμισα είναι πολύ στενός και πιέζει τó λαιμό σέ σημείο επικίνδυνο· δηλαδή τó κολλάρο, όταν είναι μικρό πολύ, συμπιέζει τόσο πολύ τις φλέβες του λαιμού, που μπορεί νά προκαλέσει έγκεφαλική συμφόρηση.

Καλύτερα λοιπόν νά είναι ο γιακάς πλατύς παρά στενός πολύ.

Πέπλοι

Οι έλαφροί πέπλοι είναι χρήσιμοι στις γυναίκες για να τις προστατεύουν από τον ψυχρόν άνεμο· επίσης είναι χρήσιμοι για τα νεογέννητα παιδιά γιατί τους προστατεύουν τα μάτια από τον άερα, ήλιο και την ύγρασία. Ποτέ όμως δέν πρέπει να μεταχειριζόμαστε μάλλιους και πυκνούφαντους πέπλους, γιατί αυτοί έμποδίζουν το φώς κι έτσι κάνουν κακό στα μάτια.

Τροφές

Ποιό ρόλο παίζουν στην υγεία

Ζωή θα είπη μία άδιάκοπη καύση.

Έφ' όσον λοιπόν έχομε αίμα, σάρκες, θερμότητα και δύναμη μέσα στο σώμα μας, θα πη ότι υπάρχει ζωή κι αυτή ή ζωή πρέπει να ανανεώνεται με τις τροφές. Κάθε τροφή έχει ένα ώρισμένο προορισμό· άλλες άπ' αυτές αναπληρώνουν ουσίες του σώματος που χάθηκαν, άλλες παράγουν θερμότητα και δύναμη, άλλες προσθέτουν δύναμη, σάρκες κλπ. Χωρίς να επιχειρήσουμε να μετρήσουμε τα είδη των τροφών γιατί μπορεί να πέσουμε σε σύγχυση, πρέπει να τονίσουμε ότι είναι απαραίτητο να αλλάξουμε τις τροφές.

Τό ποσόν των τροφών που θα μπαίνη μέσα στο σώμα μας, πρέπει να είναι ανάλογο με την ήλικία, τό επάγγελμα και τό κλίμα, που κατοικεί κάθε άτομο.

Τά παιδιά και γενικώς στην ήλικία οί νέοι, επειδή βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξεως, όπως λένε οί γιατροί, έχουν ανάγκη από πολύ άφθονη τροφή για να προμηθευθη ό οργανισμός τό ύλικό, που χρειάζεται για να αναπτυχθη. Επίσης έχουν ανάγκη από πολλή τροφή όσες

γυναίκες είναι ἔγκυοι καὶ ὅσες θυζαίνουν μικρὰ παιδιὰ.

Οἱ ἄνθρωποι ποὺ κατοικοῦν στὶς πόλεις, οἱ ἐργάτες, ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ κρέας γιὰ νὰ δυναμώσουν τὴ φυσικὴ τους ἐνεργητικότητα καὶ νὰ ἀναπληρώσουν ὅση δύναμη ἔχασαν ἀπὸ τὴν ἐργασία.

Τοῦναντίον ὅσοι ἐργάζονται πνευματικῶς, ἐπειδὴ χρησιμοποιοῦν τὸν ἐγκέφαλο, ἔχουν ἀνάγκη νὰ μεταχειρισθῶν τροφές ποὺ μποροῦν νὰ ἐπιδράσουν σαυτόν. Τὰ ψάρια καὶ ταῦτὰ τῶν ψαριῶν εἶναι κατάλληλα γι' αὐτὸ τὸ σκοπὸ, ἐπειδὴ ἔχουν φόσφορο· μ' αὐτὲς τὶς τροφές οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἐργάζονται μὲ τὸ πνεῦμα, (μυαλὸ) διατηροῦν πολὺν καιρὸ διαύγεια καὶ δύναμη τοῦ νοῦ. Οἱ ἄνθρωποι τοῦ καθιστικοῦ βίου πρέπει νὰ ἀποφεύγουν τὴ ζάχαρη καὶ τὶς τροφές ποὺ ἔχουν ἄμυλο.

Οἱ κάτοικοι τῶν ψυχρῶν χωρῶν πρέπει νὰ τρώγουν πολὺ κρέας καὶ λιπαρὲς τροφές. Οἱ Ἑσκιμῶι πίνουν λάδι γιὰ νὰ ζεσταίνωνται. Ἀντίθετα οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν χωρῶν πρέπει νὰ τρέφονται μὲ φυτικὲς οὐσίες. Οἱ Ἴταλοι γιὰ κυρία τροφή τους ἔχουν τὰ μακαρόνια, οἱ Ἰνδοὶ τὸ ρύζι.

Σημείωσις. Ὅταν ἀλλάξη κανένας κλίμα πρέπει ἀμέσως νὰ συμμορφωθῆ μὲ τὴ διαίτα ποὺ πρέπει νὰ κάνουν οἱ ἄνθρωποι τῆς χώρας αὐτῆς, ποὺ βρίσκεται· εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον, ἂν δὲν προσέξῃ κανένας αὐτὸ τὸ σημεῖον. Ὅλοι ὅσοι ἀπὸ τὰ θέρεια μέρη πηγαίνουν στὸ Τοκίνο καὶ στὴν Κίνα καὶ ἐξακολουθοῦν νὰ μεταχειρίζονται κρέας καὶ νὰ πίνουν οἰνοπνευματώδη ποτὰ ἀρρωσταίνουν σοβαρά.

Μὲ λίγα λόγια κάθε ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἐξετάζῃ καλὰ τὸν ἑαυτό του καὶ τὴν κράση του, νὰ καταλάβῃ καλὰ τι χρει-

άξεται για κάθε φορά και πάντοτε για το σώμα του και να κανονίσει τη τροφή του.

Τροφή ασθενών

Όταν κανένας έχει μια μηχανή οποιαδήποτε π.χ. ένα ποδήλατο, φροντίζει να την διατηρήσει καλά. Κανένας όμως δεν χρησιμοποιεί για να αλείψει τον τροχό ένα λάδι τυχαίο, αλλά προσπαθεί να βρει το κατάλληλο.

Δεν λαβαίνει όμως τα ίδια μέτρα και για το σώμα του, για τη θαυμασία αυτή μηχανή, που δε θα χαλούσε ποτέ, αν εφρόντιζε ο καθένας μας να την περιποιηθεί καλά.

Οι περισσότεροι ανοίγουν το στόμα τους και ρίχνουν όποια τροφή κι' αν βρουν, ύστερα δε υποφέρουν από διάρροια, δυσκοιλιότητα, από κολικούς ή λιθίαση του ήπατος (σχοτιού).

Πόσα πράγματα πρέπει να γνωρίζει ή καλή νοικοκυρά του σπιτιού, που θα έτοιμάσει το φαγητό για την οικογένεια ! Αλήθεια, πρέπει να είναι περήφανη ή γυναίκα εκείνη που θα μπορούσε να έτοιμάσει κατάλληλα φαγητά !

Είνε τόσο μορφωμένη ή Έλληνίδα για ένα τέτοιο σκοπό ; Οι περισσότερες γυναίκες όχι μόνον δεν νοιώθουν απ' αυτά τα πράγματα, αλλά το θεωρούν έξευτελισμό να ανακατεύονται στη μαγειρική.

Σε άλλες χώρες υπάρχουν επίτιμες σχολεία με το όνομα οίκοκυρικές σχολές, που παρασκευάζονται νοικοκυράδες κατάλληλες για τον σπουδαίο αυτόν σκοπό. Τέτοιες καλές νοικοκυράδες είναι οι Έλβετίδες και οι Γερμανίδες.

Για να λέγεται μια γυναίκα μορφωμένη, δεν αρκεί να γνωρίζει καλά τη Φυσική, τη Γεωμετρία, τα Γαλλικά, αλλά

πρέπει να μελετήσει καλά και τη Χημεία της μαγειρικής, για να μπορέσει να περιποιηθεί τον πατέρα, τον αδερφό ή το σύζυγο όταν πάθει από μια αρρώστεια, και παθαίνει τακτικά από τους μεγάλους κόπους που καταβάλλει για την οικογένειά του.

Πρέπει ή γυναίκα να ξέρει καλά ποιές ιδιότητες έχει κάθε τροφή. Αυτό την τιμάει περισσότερο και ως μήν ξέρει να παίξει πιάνο ή πόκερ ή να θάψει τα χείλη της με το κραγιόν όπως κάνουν οι γυναίκες του δρόμου.

Για να καταλάβουμε την αξία και επίδραση που έχει κάθε τροφή για την ασθένεια θα φέρουμε ένα παράδειγμα.

"Ας πάρουμε έναν άρρωστο που πάσχει από κολικούς του ήπατος (του σηκιοσιού).

Η υγιεινή των τροφών συσταίνει τα έξης γι' αυτήν την αρρώστεια. Το μοσχοκάρυδο, γλυκό άρτυμα για να καταπραΰνει τους πόνους, να πίνει λάδι κοινό της ελιάς, γιατί αυτό διευκολύνει την κανονική λειτουργία της χολής και λιγότευει τους πόνους' επίσης και τα σταφύλια συντελούν για τη θεραπεία των κολικών.

Τι απαγορεύεται να τρώγη ο άρρωστος

Απαγορεύεται να τρώγη τα ξυνά και την ντομάτα, γιατί γίνονται χολόλιθοι, επίσης το βούτυρο, γιατί φέρνει ξυνίλα και δυσπεψία. Τα αυγά. ο κορκός ιδίως, αυξάνει τους πόνους των κολικών και προκαλεί χολολίθους, γιατί έχει μέσα του μία ουσία, που λέγεται χοληστερίνη. Επίσης απαγορεύεται να τρώγη, κείνος που πάσχει από το ίδιο νόσημα, μυαλό, γιατί και το μυαλό, όπως και το αυγό έχει χοληστερίνη. Το σιγάκι απαγορεύεται κι' αυτό.

Γιά όλες τις αρρώστιες υπάρχουν τροφές χρήσιμες, κατάλληλες και τροφές βλαβερές· μια καλή και μορφωμένη νοικοκυρά πρέπει να προσέχει πολύ σ' αυτά.

Από το παραπάνω παράδειγμα καταλαβαίνετε πόσο σπουδαίο ρόλο παίζει στην υγεία και στη ζωή του αρρώστου ένα φαγητό βλαβερό.

Φαντασθήτε τώρα τι κακό μεγάλο μπορεί να πάθη ο άρρωστος, αν η νοικοκυρά δεν ξέρει τι ωφελεί και τι βλάπτει.

Τροφές εύκολονοχώνευτες και δυσκολονοχώνευτες

Όλες οι τροφές δεν χωνεύουν με την ίδια ευκολία· άλλες χωνεύουν πιο εύκολα και άλλες πιο δύσκολα.

Παρακάτω σημειώνουμε ένα πίνακα, που φανερώνει πόση ώρα χρειάζεται για να χωνέψει κάθε τροφή.

Το ρύζι	χρειάζεται	1. ώρα
αυγά ακτύπητα	»	1. 30'
λαγός βρασμένος	»	1. 45'
τά μήλα	»	1. 55'
τά ψημένα	»	2 ώρες
το σκέτο γάλα	»	2 »
το χάσικο ψωμί	»	2 »
οί βρασμένες πατάτες	»	2. 5'
τά σκέτα κεράσια	»	2. 15'
το βρασμένο κουνουπίδι	»	2. 20'
οί πατάτες πουρέ	»	2. 30'
το ψωμί από σίκαλη	»	2. 20'
το ρεπάνι	»	2. 40'
τά παξιμάδια	»	2. 50'

τὰ στρείδια	»	3. ὥρες
τὸ βραστό βοδινὸ	»	3. »
τὸ ψητὸ πρόβειο	»	3. »
τὰ ψάρια	»	3. 30'
τὸ σπανάκι	»	3. 30'
τὰ φασόλια	»	3. 55'
οἱ φακὲς	»	4. ὥρες
τὰ πιζέλια	»	4. »
ψητὸ βοδινὸ ἢ χοιρινὸ	»	4. »
πάπια καὶ γάλλος	»	4. »
κότα	»	4. »
αὐγὰ σκληρὰ	»	5. »

Πρέπει νὰ σημειωθῇ, ὅτι τὰ φαγητὰ εἶναι πρὸ εὐκολοχώνευτα ἢ πρὸ δυσκολοχώνευτα ἀνάλογα μὲ τὸ ψῆσιμο ποὺ ἔχουν.

Ἀκολουθοῦν δὲ τὴν ἐξῆς τάξιν :

Κρέας τῆς σχάρας, ψητὸ τοῦ φούρνου, βραστό καρυκευμένο, κιμάς, μαγειρεμένα, κονσέρβες, παστό.

Ἡ ἡλικία ἐπίσης ἔχει πολὺ νὰ κἀνη στὴ χώνεψη ἰδίως γιὰ τὰ κυνήγια, τὰ ὁποῖα ἀκολουθοῦν τὴν ἐξῆς τάξιν : πέρδικα, φασιανός, ἀγριόγιδο, λαγός, μεπατσα.

Τὰ βλαμμένα κρέατα, εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνα, γιὰτὶ κλειοῦνε μέσα τους χημικὰ δηλητήρια, τόσο ἐπικίνδυνα, ὅσο περισσότερο ἦτανε ἄρρωστο τὸ ζῶο, ἀπὸ τὸ ὁποῖο εἶναι τὸ κρέας.

Οἱ φλοῦδες τῶν πιζελιῶν, φασολιῶν καὶ φακῆς εἶναι πολὺ δυσκολοχώνευτες. Πρέπει νὰ τὰ ξεφλουδίζουμε καλύτερα, νὰ τὰ κάνουμε πουρὲ καὶ ἔτσι νὰ τὰ τρώμε.

Τὰ κρύα ποτὰ εἶναι χρήσιμα, δὲν πρέπει ὅμως νὰ

έχουμε υπόληψη στον πάγο, γιατί αυτός απορροφάει τή θερμότητα του στομάχου, τον έμποδίζει να ένεργή καλά και μπορεί να φθάση και παραπάνω, να φέρη συμφόρηση.

Τά σαλατικά και τά ξυνά φαγητά, όταν τά κάνουμε σε λίγη ποσότητα, βοηθάνε τήν πέψη.

Τά οίνοπνευματώδη ποτά είναι καταστρεπτικά για τήν πέψη: κατά τά τρία τέταρτα αυτά είναι ή άφορμή τής δυσπεψίας.

Γενικώς μπορούμε να είποϋμε, ότι χωνεύει κανένας καλύτερα εκείνο τò φαγητό, που τρώει με μεγαλύτερη ευχαρίστηση.

Ποτά

Μπορεί κανένας να διαιρέση τά ποτά σε τέσσερα μέρη: 1) Στα νερό. 2) Στα ποτά που χρειάζονται να ζυμωθούν προηγουμένως κι ύστερα να πίνονται, όπως είναι τò κρασί, ή μύρα, κλπ. 3) Στα οίνοπνευματώδη ή διυλισμένα ποτά. 4) Στα ποτά που διεγείρουν τò πνεϋμα του ανθρώπου, όπως είναι ή σοκολάτα, τò τσάι, ó καφές κλπ.

α) Νερό

Τò σϋμα του ανθρώπου κατά τά 2)3 αποτελείται από νερό: είναι λοιπόν άπαραίτητο στοιχείο για να λειτουργή κανονικά. Τò σϋμα έχει ανάγκη από νερό και όχι από τά άλλα τεχνητά προϊόντα τής βιομηχανίας, όπως είναι τò νοθευμένο κρασί, ή μύρα, τά δρεκτικά, τά χωνευτικά που γίνονται από διάφορα μίγματα και δέν έχουν άλλο σκοπό παρά τò κέρδος του έμπορου.

Ο άνθρωπος πίνει τριπλάσιο νερό από τίς στερεές τροφές που τρώγει.

Τò καθαρό νερό που πίνουμε έχει ως αποτέλεσμα να

υγραίνη τή θλέννα τοῦ στόματος, νά προκαλῆ τὸ σάλιο, νά σβήνῃ τή δίψα, νά καθαρῖζῃ τὸ αἷμα, νά καταπραῖνῃ τὰ νεῦρα, νά υποβοηθᾷ τις ἐκκρίσεις. Μ' αὐτὸ οἱ στερεῆς τροφῆς γίνονται χυλός, χωνεύουν καὶ ἀφομοιώνονται· συντελεῖ νά διαχύνωνται τὰ ἀέρια στοὺς πνεύμονας καὶ ἐπειδὴ ἐξατμίζεται συντελεῖ στοὺς νά μετριάξῃ τὴ ζωικὴ θερμότητα. Κανένα ἄλλο ποτὸ δὲν μπορεῖ νά φέρῃ ὅλα αὐτὰ τὰ ἀποτελέσματα.

Τὸ κρύο νερὸ εἶναι εὐχάριστο, ὅταν τὸ πίνῃ κανένας ἐρεθίζει τὰ τοιχώματα τοῦ στομάχου, εἶναι ὠφέλιμο γιὰ τοὺς χοληρικοὺς καὶ νευρικοὺς.

Ὅταν πίνῃ κανένας νερὸ, ἔχει καθαρὸ καὶ δυνατὸ τὸ πνεῦμα του· εἶναι ἐνεργητικὸς δὲν εἶναι νευρικός.

Ὅταν ὅμως πίνῃ κρασί, σὲ μιὰ στιγμή τοῦ φαίνεται ὅτι δυναμώνει, ἀλλ' ὕστερα ἀδυνατίζει καὶ ἐξαντλεῖται. Ἐκεῖνος ποὺ πίνει νερὸ ἔχει πάντοτε ὄρεξη, ἔχει ζωηρὰ τὴ μνήμη καὶ τις αἰσθήσεις. Ζῆ πολλὰ χρόνια. Τὸ νερὸ εἶναι τὸ καλύτερο φάρμακο γιὰ ὅσους παραπονοῦνται ἀπὸ ἀκανόνιστη λειτουργία τοῦ δέρματος καὶ τοῦ οὐροποιητικοῦ συστήματος.

Τὸ πόσιμο καὶ θρεπτικὸ νερὸ

Τὸ πόσιμο νερὸ πρέπει νά εἶναι ζάστερο, καθαρὸ, ἄοσμο, δροσερὸ (νά μὴ περνᾷ ἢ θερμότης τοὺς 15 βαθμοὺς), νά ἔχῃ καλὴ γεύση καὶ νά ἀερίζεται καλὰ. Ἄμα τὸ νερὸ δὲν ἔχῃ ὅλα αὐτὰ τὰ καλὰ, τότε λέμε ὅτι εἶναι ἀνθυγιεινὸ. Αὐτὸ τὸ ἀνθυγιεινὸ νερὸ κόβει τὴν ὄρεξη, προκαλεῖ διάρροια, καὶ κεῖνος ποὺ πίνει ἀπὸ αὐτὸ ὑποφέρει ἀπὸ γαστρικά, ὅπως λένε οἱ γιατροί.

Ἀπὸ τὰ ἀκάθαρτα νερὰ γεννιῶνται οἱ περισσότερες

κολλητικές αρρώστειες, όπως είναι ή χολέρα, ή δυσεντερία, ή τυφοειδής πυρετός κλπ.

Ποιό νερό πρέπει να προτιμᾶμε και ποιό να αποφεύγουμε

1) Τὰ νερά που βγαίνουν από πηγή είναι πολύ καλά.

2) Τὰ νερά που τρέχουν στο αὐλάκι· αὐτὰ πρέπει να τὰ προσέχουμε και να προτιμᾶμε ἐκεῖνα που μέσα φυτρώνουν καρδάματα και θερονίκη.

Μέτρια νερά είναι κείνα που μέσα φυτρώνουν ο σχοῖνος, ή νυμφαία (τὰ νούφαρα).

Σημείωσις. Ἡ νυμφαία (νούφαρα) φυτρώνει πρὸ πάντων μέσα στίς λίμνες, στίς δεξαμενές τῶν κήπων και στὰ στάσιμα νερά.

Βλαβερὰ νερά είναι κείνα που δὲν μποροῦν να ζήσουν μέσα οὔτε ψάρια οὔτε ἄλλο ζῶον.

3) Τὰ νερά τῶν ἐλῶν και τοῦ βάλτου είναι μiasμένα, γιατί γίνονται ἀπὸ λείψανα φυτῶν· αὐτὰ ἔχουν κακή μυρουδιά, είναι δυσκολοχώνευτα και γεννοῦν τοὺς ἐλειογενεῖς διαλείποντας πυρετούς.

4) Τὰ νερά τῆς βροχῆς, ἂς ποῦμε καλύτερα τῆς στέρνας είναι καλὰ τότε, όταν μεταγγίζονται και δὲν ἔχουν σκόνη ἀπὸ τῆ στέγη· γι' αὐτὸ πρέπει να χύνουμε ἔξω τὰ πρῶτα νερά τῆς βροχῆς για να μὴ παρασύρουν τῆ σκόνη μέσα στῆ στέρνα.

5) Τὰ πηγαδίσια νερά είναι στάσιμα, καμμιά φορά ἔχουν μέσα και γύψο και δὲν είναι καλὰ· αὐτὰ τὰ νερά πολλές φορές προκαλοῦν κολικόπονο, πρὸ πάντων τὸ καλοκαίρι, όταν τὰ πίνουμε κρύα, ἐνῶ πρέπει να τὰ πίνουμε στῆ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος.

Τὰ πηγάδια που είναι σὲ ἔδαφος ἀμμῶδες ή ἀσβεστῶ-

δες είναι προτιμότερα από εκείνα, που ανοίγονται σε ελώδη ή θαλτώδη μέρη ή σε κείνα που έχουν γύψο.

β') Κρασί

Τὰ κρασιά τὰ διαιροῦμε σε 4 κατηγορίες: σε κρασιά οίνοπνευματώδη, σε κρασιά στυπτικά, σε ξυνά κρασιά και σε κρασιά αφρώδη.

1) Κρασιά οίνοπνευματώδη.

Αὐτὰ ἐρεθίζουν τὸ στομάχι καὶ ἐπιταχύνουν τὴν κυκλοφορία· αὐτὰ πρέπει νὰ τὰ πίνη κανένας μὲ τὸ φρούτο, γιατί μετὰ τὸ φαγητὸ μετριάζεται ἡ δύναμή τους.

2) Κρασιά στυπτικά.

(Τέτοια κρασιά εἶναι τοῦ Βορδῶ κ. λ. π.

Αὐτὰ τὰ κρασιά δὲν εἶναι πολὺ δυνατὰ καὶ μπορεῖ νὰ πίνη κανένας στὸ φαγητό του, χωρὶς νὰ ἔχη ζημία. Μερικὰ ἀπ' αὐτὰ φέρνουν τὴν ὄρεξη.

3) Κρασιά ὑπόξυνα.

Αὐτὰ συνήθως ἀπαντοῦνται στὰ ψυχρὰ κλίματα, ὅπου τὰ σταφύλια δὲν ὠριμάζουν καλά.

Περιέχουν μέσα πολὺ τρυγικὸ ὀξύ καὶ πολλὰ ἄλλα ξυνὰ συστατικά· εἶναι καθαριστικά, ἀκατάλληλα γιὰ πόμα, γιατί προκαλοῦν γαστραλγία καὶ πύρωση τοῦ λαιμοῦ καὶ τοῦ στομαχιοῦ.

4) Κρασιά ἀφρώδη (σαμπάνια),

Αὐτὰ φέρνουν ζάλη, ἀλλὰ δὲν διαρκεῖ πολὺ.

Σημείωσις. Ἀπὸ φυσιολογικὴ ἀποψη τὸ ἄσπρο κρασί ἔχει πολὺ διαφορετικὴ ἐνέργεια ἀπὸ τὸ κόκκινο.

Τὸ ἄσπρο κρασί δὲν ἔχει μεγάλη στυπτικὴ δύναμη καὶ ἀπορροφᾶται σχεδὸν ἀμέσως καὶ καταλαβαίνει κείνος

πού τὸ πίνει ἀμέσως τὴν ἐνέργειά του, βαρεῖ ἀμέσως, ὅπως λέμε, στὸ κεφάλι.

Μερικὰ μάλιστα ἄσπρα κρασιά ἐνεργοῦν στὸ μυαλὸ τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ φέρουν παράλυση στά κάτω ἄκρα. Τὸ κόκκινο κρασί δὲν ἔχει μέσα ἄλλες οὐσίες, δὲν τὸ δέχεται πολὺ τὸ στομάχι τοῦ ἀρρώστου, ἀλλὰ ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως εἶναι πολὺ ἀνώτερο ἀπὸ τὸ ἄσπρο κρασί.

Πρέπει νὰ προσέχουμε πολὺ ἀπὸ τὰ φτιασμένα κρασιά γιατί εἶναι νοθευμένα καὶ βλάπτουν τὴν ὑγεία.

Μπύρα

Ἡ μπύρα εἶναι ἓνα πιστό, πού ἔχει κι' αὐτὸ οἶνό-πνευμα τεχνητό, τὸ ὁποῖον μπορεῖ νὰ γίνῃ ἀπὸ διαφόρους κόκκους (σπειριά) σιτηρῶν. Στὴ Γαλλία προτιμοῦν τὸ κριθάρι, στὴν Ἀμερική τὸν ἀραβόσιτο· στὸ Βέλγιο μεταχειρίζονται τὸ σιτάρι καὶ ἡ μπύρα αὐτὴ λέγεται φαρύ. Οἱ Ἀραβες χρησιμοποιοῦν τὸ ρύζι· στὴν Ἀγγλία μεταχειρίζονται τὸ κεδροκούκουτσο καὶ εἶναι πολὺ ἀρωματικὴ ἡ μπύρα ἐκείνη.

Ἡ σίκαλη, ἡ βρώμη, τὸ καλαμπόκι, τὸ κερὶ μποροῦν πολὺ πολὺ καλὰ νὰ χρησιμεύσουν γιὰ νὰ γίνῃ ἡ μπύρα. Ἡ μπύρα εἶναι τὸ συνηθισμένο πιστό τῶν κατοίκων πού ζοῦν στά βόρεια μέρη· ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ δίνει πάχος σὲ κείνον πού τὴν πίνει καὶ νὰ καταπραΰνῃ τὸ νευρικὸ σύστημα. Κεῖνοι πού πίνουν τακτικὰ μπύρα εἶναι στὸ σῶμα καὶ στὸ πνεῦμα δυσκολοκίνητοι καὶ ἀπαθείς. Ἡ μπύρα εἶναι εὐχάριστο καὶ δροσιστικὸ πιστό γιὰ τὸ γερὸν ἄνθρωπο καὶ τονωτικὸ γιὰ τὸν ἀρρώστο· ἀνοίγει τὴν ὄρεξη καὶ δυναμώνει πολὺ τοὺς καχεκτικούς (κακομοιριασμένους) κι' ἀδύνατους ὀργανισμούς.

Ἀναιμικοί, νευρικοί, ραχητικοί, μερικοί πού ὑποφέ-

ρουν από δυσπεψία, χοιραδικοί, φθισικοί, πολλά χρεωστούν τὰ καλὰ σ' αὐτὸ τὸ πιετό· ἀπὸ τὴν μπύρα ὠφελοῦνται πολλοί, ὅσοι βρῖσκονται στὴν ἀνάρρωση· αὐτὴ ἀνοίγει τὴν ὄρεξιν καὶ τρῶνε περισσότερο· αὐτὴ τοὺς ἰσχυροὺς τοὺς κάνει παχεῖς.

Μηλίτης οἶνος.

Αὐτὸ τὸ κρασί γίνεται ἀπὸ μῆλα ἢ ἀχλάδια. Ὅταν ὁ μηλίτης παρασκευασθῆ καλὰ καὶ δὲν εἶναι ἀλλοιωμένος καὶ νοθευμένος, δὲν εἶναι ἄσχημο πιετό· ἡ ὑγιεινὴ του ὁμοῦ ἀξία εἶναι πολὺ κατώτερη ἀπὸ τὴν μπύρα καὶ προπάντων ἀπὸ τὸ κρασί. Ὅταν δὲν εἶναι καλὰ ζυμωμένος ὁ μηλίτης φέρνει πότε δυσπεψία καὶ πότε εὐκοιλιότητα, ἀνάλογα μὲ τὰ ἄτομα ποὺ τὸ πίνουν. Ὅταν γίνεται ἀπὸ ἀχλάδια μοιάζει πολὺ μὲ τὸ ἄσπρο κρασί. Ἡ κατωτέρας ποιότητος σαμπάνια γίνεται ἀπὸ ἀχλάδια. Ὁ καλὸς μηλίτης εἶναι εὐχάριστος, ὑγιεινὸς καὶ χρήσιμος προπάντων τὸ καλοκαίρι ποὺ κάνει ζέστη, γιατί σβύνει τὴ δίψα καὶ ἀνοίγει τὴν ὄρεξιν.

Τὸν περισσότερο κόσμο τὸν βλάπτει ὁ μηλίτης· μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ γαστραλγία, κολικούς στὰ ἔντερα μὲ διάρροια, ἐρέθισμα στὸ οὐροποιητικὸ σύστημα, σαπαίνει ἀπὸ τερηδόνα καὶ γερνάει γρήγορα τὸ πρόσωπο κείνου ποὺ πίνει ἀπὸ αὐτὸ τὸ εἶδος τοῦ κρασιοῦ. Πάνω σ' αὐτὰ τα κακὰ ἔχει καὶ μερικὰ καλὰ· εἶναι διουρητικὸ καὶ κάνει κάποια ὠφέλεια στὴ λιθίαση καὶ στὸν ἀρθριτισμό.

γ' Οἶνοπνευματώδη ποτά.

Ἡ μαστίχα, τὸ οὐζο, ἡ ρακὴ, τὸ κονιάκ καὶ τὰ λικέρ (ἡδύποτα) εἶναι πιετὰ ποὺ ἔχουν μέσα ἀπὸ 15 ἕως 80 τοῖς ο)ο (ἀλκοόλ).

Ἡ Ὑγιεινὴ τοῦ Σχολεῖου καὶ τοῦ Σπιτιοῦ

5

Ἡ ρακή, τὸ κονιάκ, τὸ ροῦμι κλπ. εἶναι οἰνοπνευματώδη ποτὰ χωρὶς ζάχαρη.

Τὰ λικέρ ποὺ τὰ λέμε ἡδύποτα εἶναι οἰνοπνευματώδη ποτὰ ζαχαρωμένα.

Θεωρητικῶς τὸ κονιάκ ἔπρεπε νὰ γίνεταί ἀπὸ τὸ κρασί, νὰ διυλίζεται δηλ. τὸ κρασί στό καζάνι καὶ νὰ γίνεταί τὸ κονιάκ, στήν πράξῃ ὅμως δὲν εἶναι ἔτσι· εἶναι ἓνα οἰνόπνευμα ποὺ γίνεταί ἀπὸ σπόρους σιτηρῶν καὶ γιὰ νὰ κοπῆ ἡ κακὴ ὁσμὴ ποὺ ἔχει, ἀνακατεύουν μέσα αἰθέρα ἔπειτα ρίχνουν θεϊκὸ καὶ ὑδροχλωρικὸ ὀξύ.

Πρέπει νὰ ξέρουμε, ὅτι ἡ πράσινη φλοῦδα τοῦ καρυδιοῦ καὶ τὸ μελιτοζάχαρο τοῦ δίνουν τὸ χρῶμα, τὸ σαποῦνι τὸ πάχος, ἡ ἀμμωνία τὸ γλυκὸ ἄρωμα τοῦ κρασιοῦ. Πολλὲς φορὲς φθάνει τὸ βαρέλι τοῦ κονιάκ, ἡ μυρουδιά τῆς βενζίνης, τῆς τερεθινθίνης καὶ πετρελαίου ἀκόμη. Γιὰ τὴν καλὴν γεύση καὶ γιὰ τὸ θερνίκωμα, ὅπως λένε στὰ ἐργοστάσια, χρησιμοποιοῦν πιπέρι, πιπερόριζα, σπέτσα, στύψη, ἦρα, κλπ.

Τὰ πιότὰ ποὺ ἔχουν τὴν καλύτερη μυρουδιά εἶναι τὰ πιὸ εὐχάριστα στήν γεύση, ἀλλὰ καὶ τὰ πιὸ ἐπικίνδυνα, γιὰτὶ ὅπως εἶδαμε παραπάνω, δὲν εἶναι γνήσια ἀπὸ ἀγνὸ κρασί, ἀλλὰ εἶναι νοθευμένα μὲ τὶς βλαβερὲς οὐσίες ποὺ εἶπαμε καὶ τοῦτο γίνεταί γιὰ νὰ κερδίζουν οἱ ἔμποροι εἰς βάρος τῆς υἰγείας τοῦ κόσμου.

Ἄψίνθιον (ἀψέντι).

Ἡ ὑγιεινὴ ἀπαγορεύει ἀπολύτως ὅλα τὰ ὀρεκτικὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ. περισσότερον ὅμως ἀπ' ὅλα τὸ ἀψέντι ποὺ ἔχει μιὰ κακὴ μυρουδιά, ἀλλὰ καὶ πάρα πολὺ οἰνόπνευμα.

Τὸ ἀψέντι ἔχει πολὺ μεγάλη ἐπίδραση στὸ νευρικό σύστημα· στήν ἀρχὴ φέρνει εὐθυμία, μία μικρὴ σκοτούρα, ἓνα εὐχάριστο παραμιλητό· πιστεύει ὁ μεθυσμένος, ὅτι κολυμπάει μέσα στήν εὐτυχία καὶ μένει ὑπερευχαριστημένος ἀπὸ τὸν ἑαυτό του· ἀλλὰ σιγὰ σιγὰ αὐτὸ τὸ συναίσθημα τὸ εὐχάριστο σβήνει καὶ μένει μιὰ κατάσταση ὄχι εὐχάριστη, ἢ ἐξῆς : Ἡ ὄρεξη χάνεται, τὸ στομάχι καίγεται, ἡ χώνευση ἀπαντάει δυσκολίες, ἀναπτύσσονται μέσα στὸ στόμα ἀέρια, φλέματα, ἔμετοι. Ὁ λαιμὸς ξεραίνεται, τὸ νευρικό σύστημα ἀτονεῖ, ὁ μεθυσμένος σκουντουφλάει, γίνεται μελαγχολικός, δὲν ξέρει τί λέει, συγκινεῖται εὐκολα, ἐρεθίζεται εὐκολα, φοβάται, τρέμει, ὅταν κάνει κανένας πῶς ἀκουμπάει ἀπάνω του. Δὲ θυμᾶται τίποτα, ὅταν μιλάει, τραυλίζει καὶ τρέμει ἢ γλωσσα του καὶ τὸ στόμα του.

Κάνει σὰν τρελλός, τὰ λόγια του εἶναι ἀσυνάρτητα καὶ τρομαγμένα, βλέπει ὄνειρα ἀλλόκοτα καὶ νομίζει πῶς βλέπει μπροστά του διάφορα πρόσωπα ποὺ τὸν κυνηγοῦν, παθαίνει ἀπὸ παράκρουση καὶ παραίσθηση.

Θὰ ἔχουμε σωστὴ τὴν εἰκόνα τῶν κακῶν ποὺ δίνουν τὰ οἶναπνευματώδη ποτά, ἂν στὰ παραπάνω προσθέσουμε τὸν ἀρθρίτη, τὴ νευραλγία, τοὺς σπασμούς, φαινόμενα ἐπιληψίας καὶ παραλυσίας.

Αὐτὰ εἶναι τὰ ἀποτελέσματα, ποὺ δὲν τὰ φέρνει μόνο τὸ ἀψέντι, ἀλλὰ ὅλα τὰ οἶναπνευματώδη ποτά. Μακρὰ λοιπὸν ἀπὸ τὸν κίνδυνο αὐτό.

δ') Ποτά ποὺ διεγείρουν τὸ πνεῦμα.

Ὁ ἄνθρωπος πάντοτε ζήτησε νὰ εἶρῃ διεγερτικὰ γιὰ τὸ νευρικό σύστημα, γιὰ τὴ μνήμη, γιὰ τὴ φαντασία.

Οἱ Κινέζοι γι' αὐτὸ τὸ σκοπὸ μεταχειρίζονται τὸ τσαΐ,

οί "Αραβες στήν Ἀραβία τόν καφέ, στό Μεξικό τò κακάο, και στήν Εὐρώπη μεταχειρίζονται ὅλα σχεδόν.

Σοκολάτα διαλελυμένη στό νερό.

Εἶναι φανερό πὼς ἡ σοκολάτα ὄχι μόνον εἶνε διεγερτική τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἀλλά και τρέφει καλά, δυναμώνει και παχαίνει τὸν ὄργανισμό, εἶναι μιὰ τροφή πλουσία, πού ξαναδίνει τὴν ὑγεία στό εξασθενημένο ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια σῶμα.

Ἡ σοκολάτα διαλελυμένη στό νερό εἶναι χρήσιμη γι' αὐτοὺς πού χωνεύουν δύσκολα τὴν τροφή, γιὰ τὰ παιδιά και γιὰ τοὺς γέρους.

Ἐ καφές.

Ἐ καφές εἶναι διεγερτικός, κάνει ἐκεῖνον πού τὸν πίνει πιὸ πρόθυμο γιὰ νὰ κινηταί και ἐργάζεται, διευκολύνει τὴ χώνεψη και τὴν ἐκκρίση τῶν ὑγρῶν, πού ὑποβοηθοῦν νὰ χωνεύουμε· βοηθαί τὴ συστολή τῶν ἐντέρων, εὐκολύνει τίς λειτουργίες τοῦ δέρματος και τῶν νεφρῶν (εἶναι δηλ. διουρητικό), κάνει εὐκολώτερη τὴν ἀναπνοή.

Γενικῶς ἔχει τόσα καλά, πού ὁ γιαντρός τὸν συσταίνει σὲ τόσες ἀρρώστειες, πού δὲν μπορούμε νὰ τίς μετρήσουμε ἐδῶ, γιὰτι εἶναι πολλές.

Ἐστερα ἀπὸ ἕνα ἄφθοно γεῦμα ἕνα φλυτζάνι καφές ἐλαττώνει ἀμέσως τὸ βάρος, πού αἰσθάνεται τὸ στομάχι ἀπὸ τὴν πληθῶρα τοῦ φαγητοῦ.

Τὰ ἀποτελέσματα τοῦ καφέ στόν ἐγκέφαλο, εἶναι τέτοια, ὥστε ἀξίζει νὰ δώσουμε σ' αὐτὸν τὸ ὄνομα τοῦ πνευματικοῦ ποτοῦ, περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλο ποτό.

Δὲν εἶναι ὅμως καλὸς ὁ καφές γιὰ τοὺς νευροπαθεῖς· γι' αὐτοὺς προκαλεῖ παλμοὺς στήν καρδιά, ἀνησυχίες και

τρεμούλα στο νευρικό σύστημα, ένα αίσθημα άόριστο από λύπη και άηδία στη ζωή.

Επίσης δέν είναι καλός ο καφές για τις γυναίκες και για τὰ μικρά παιδιά· άκόμη δέν ώφελεί, αλλά και βλάπτει τούς χοληρικούς· σ' αυτούς προκαλεί έρεθισμούς στο στομάχι και στα έντερα, μεγαλώνει πιό πολύ τις αίμορροΐδες (ζωχάδες) και φέρει στο δέρμα κνησμό δηλ. μιá φαγούρα που δέν μπορεί νά τήν ύποφέρει, κείνος που τήν έχει.

Γενικώς ο καφές είναι χρήσιμος γι' αυτούς, που έχουν κράση λυμφατική, γιατί τούς έρεθίζει για κίνηση και ένέργεια.

Τò τσάϊ

Τò τσάϊ είναι ένα ποτό κατάλληλο, αλλά όχι για όλον τò κόσμο· υπάρχουν μερικά άτομα, που δέν είναι καλό τò νά πίνουν τσάϊ, γιατί τὰ βλάπτει.

Τò τσάϊ καθαρίζει τò νερό και τò κάνει ύγιεινό, γι' αυτό τò χρησιμοποιούν στις έκστρατείες στο στρατεύμα, έχει τήν ιδιότητα νά κάνη τόν άνθρωπο ένεργητικώτερο και δραστηριώτερο και στο σώμα και στο πνεύμα, γι' αυτό τò συσταίνουν οι γιατροί πολύ στους λυμφατικούς.

Είναι τò τσάϊ τροφή τών νεύρων προπαντός· δίνει φτερά στο πνεύμα, λεπτότητα και χάρη στο νοϋ και εύκολία στην άναπνοή.

Όταν όμως κάνη κανέναν κατάχρηση, τότε έχει αντίθετα άποτελέσματα· τò πολύ τσάϊ φέρνει πονοκέφαλο, ταχυπαλμία, σπασμωδικό θυμό με άγωνία και στενοχωρία στην καρδιά και δυσκολία στη χώνευση· επίσης φέρνει άυπνία, ίσχνότητα στο σώμα, άναιμία, άδυναμία του πνεύματος, σκοτούρα, τρόμο παραισθήσεις και παρακρούσεις.

Ἐκεῖνοι, ποὺ κάνουν κατάχρηση στὸ τσάι εἶναι πάντοτε νευρικοί, αἰσθάνονται πιέσεις, σπασμούς πάντοτε στὸ στομάχι καὶ λιποθυμίες· τέλος γίνονται ὑποχόντριοι.

Ἄρτυματα (ἢ κίονκεύματα).

Αὐτὰ εἶναι οὐσίες, ποὺ τὶς ἀνακατεύουν στὰ φαγητά, γιὰ νὰ χωνεύουν εὐκολώτερα· τέτοια εἶναι τὸ ἀλάτι, τὸ πιπέρι, τὸ ξίδι, τὰ κρεμμύδια, τὰ σκόρδα, τὸ μασχοκάρυδο, τὰ γαρύφαλλα, ἡ κανέλλα, ἡ μουστάρδα, ὁ μαϊντανός, ὁ δυόσμος, ὁ μάρθος κλπ.

Αὐτὰ τὰ μεταχειριζόμαστε στὰ θερμὰ προπάντων κλίματα, ὅταν ἡ λειτουργία τῆς πέψεως εἶμαι ἐξασθετισμένη.

Τὰ παιδιά καλὸ εἶναι νὰ μὴ τρῶνε ἀρτυμένες τροφές.

Ἡ κατάχρηση βλάπτει, γιατί ἐρεθίζει περισσότερο ἀπ' ὅ,τι πρέπει τὸ πεπτικὸ σύστημα, κουράζει τὰ πεπτικὰ ὄργανα, τὰ φλογώνει, προκαλεῖ σπασμούς σ' αὐτά, νευραλγίες στὸ στομάχι καὶ στὰ ἔντερα δυσκοιλιότητα κλπ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'

ΕΡΓΑΣΙΑ

Ποία ἐπίδραση ἔχει στὴν ὑγεία

Ἡ ἐργασία εἶναι νόμος φυσικός, εἶναι ἐπίσης καὶ νόμος ὑγιεινός.

Ἡ ἐργασία εἶναι δυὸ λογίων· ἐργασία σωματικὴ καὶ ἐργασία πνευματικὴ. Καὶ ἡ μία καὶ ἡ ἄλλη ἐργασία ξεσυνερίζονται ποιά θὰ ὑπηρετήσῃ περισσότερο τὴ διατήρησιν τῆς ὑγείας.

α') Έργασία σωματική.

Αυτή δίνει δύναμη στα όργανα του σώματος, αναπτύσσει τον ιστό του μυϊκού συστήματος, αυξάνει τη θερμότητα του σώματος, απομακρύνει μερικές αρρώστειες απ' αυτό, όπως είναι ο αρθρίτης, ή λιθίαση, ο διαβήτης κλπ. πού προσβάλλουν πάντοτε τους ηλικιωμένους. Η εργασία δίνει την όρεξη και ο άνθρωπος πού εργάζεται, έχει ζωή.

β') Πνευματική εργασία.

Όταν την εφαρμόζουμε ξεχωριστά από τη σωματική εργασία, τότε ή πνευματική εργασία μάς εκνευρίζει τον οργανισμό και μάς αδυνατίζει. Πρέπει ή πνευματική εργασία να συνοδεύεται με τη σωματική, για ν' αναπληρώση τη ζήμια, πού μπορεί να γίνη από την πνευματική εργασία.

Γι' αυτό το σκοπό έχουμε στο σχολείο μας τη γυμναστική, τις εκδρομές και τα παιχνίδια.

Πόσο εδτυχισμένα είναι σήμερα τα παιδιά του σχολείου, πού παίζουν μαζί με το δάσκαλό τους σαν καλοί φίλοι, πού μπορούν να του πούν το παράπονό τους, γιατί μιὰ φορά οί δάσκαλοι του ήσαν νευρικοί, ιδιότροποι και άδικοι και έτρεμαν τα παιδιά, πού τους έβλεπαν με το ξύλο πάντα στο χέρι.

Σήμερα το σχολείο, πού δέν κάνει γυμναστική δέν είναι καλό.

Πρέπει να συνδυάζουμε τη σωματική και την πνευματική εργασία και να μη παραστρατίζουμε από τους φυσικούς νόμους, πού μάς συνηθίζουν στην εγκράτεια και τότε να είμαστε βέβαιοι, ότι θα ζήσουμε πολλά χρόνια και εδτυχισμένα.

Ποία επίδραση έχει ή εργασία γενικώτερα στον άνθρωπο.

Η επίδραση της εργασίας στην ήθική είναι σωτηρία.

Διώχνει τὴν ἀνία, αὐτὴ τὴν πληγὴ τῶν θνητῶν ἀνθρώπων καὶ δίνει θέληγητα στὴ ζωὴ.

Πόσο δυστυχεῖς εἶναι οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι, ποὺ ἀναπνέουν τὸν ἀκάθαρτον ἀέρα τῆς ἀργίας.

Πόσοι ἔμποροι καὶ βιομήχανοι δὲν πεθαίνουν ἀμέσως, ὅταν βρεθοῦν στὴν ἀνάγκη ν' ἀφήσουν τὴν ἐργασία τους γιὰ λόγους ποὺ δὲ θέλουν ;

Ἄλλὰ μπορεῖ νὰ ρωτήσῃ κανένας· οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἐργάζονται πνευματικῶς πρέπει νὰ γίνουν καὶ ξυλουργοί, σιδηρουργοὶ ἢ ποῖα ἄλλη ἐργασία χειρωνακτικὴ πρέπει νὰ κάνουν, γιὰ νὰ ἐργάζονται καὶ σωματικῶς ;

Εὐκόλο εἶναι νὰ ἔχη ὁ καθένας ἓνα κῆπο καὶ ἓνα γεωργικὸ ὄργανο νὰ σκάβῃ, νὰ ξεχερσώνῃ, νὰ κλαδεύῃ δέντρα κλπ.

Βιβλία καὶ ἓνας κῆπος εἶναι δύο πράγματα ἀπαραίτητα γιὰ κάθε ἄνθρωπο· ὁ κῆπος θὰ χρησιμεύσῃ νὰ ἐργάζομαστε σωματικῶς καὶ τὰ βιβλία πνευματικῶς.

Ποῖὸ ρόλο παίζει γιὰ τὶς λειτουργίες τοῦ δέρματος.

Γιὰ νὰ εἶναι κανένας πάντα γερός, δὲν ἀρκεῖ νὰ τρέφεται, νὰ ντύνεται, νὰ κατοικῇ καὶ νὰ γυμνάζεται καλὰ πρέπει νὰ εἶναι καθαρός.

Τὸ δερμα χύνει ἔξω ὑγρὰ· π. χ. τὸ οὖρον εἶναι ὑγρὸ ἄχρηστο, ποὺ περισσεύει ἀπὸ τὸ σῶμα· ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ τὸ ἄχρηστο αὐτὸ ὑγρὸ, τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου χύνει ἔξω κι' ἓνα ἄλλο ἄχρηστο ὑγρὸ, ποὺ ὄλοι τὸ ξέρουμε καὶ τὸ λέμε ἰδρώτα. Ὅταν ὁ ἰδρώτας ἀνακατωθῇ μὲ σκόνη τότε κάνει τὴν λέρα, ποὺ ἅμα μείνῃ ἀπάνω στὸ κορμί μας, φράζει τοὺς πόρους τοῦ δέρματος. Οἱ πόροι αὐτοὶ δὲν χρησιμεύουν μονάχα γιὰ νὰ χύνουν ἔξω ἀπὸ τὸ σῶμα μας τὸν ἰδρώτα·

χρησιμεύουν ακόμα για την αναπνοή, που δέν μπορεί νά γίνη σωστή κι άκέραια μόνο με τους πνεύμονας.

Αυτή ή αναπνοή, που γίνεται με τους πόρους του δέρματος λέγεται δερματική ή άδηλος διαπνοή.

Γιά νά γίνουν ομως όλα αυτά πρέπει τδ δέρμα νά είναι καθαρό.

Πρέπει νά γίνεται καθαριότης

Τδ πρόσωπο, δ λαιμός, τ' αυτιά κλπ. που είναι γυμνά, προσβάλλονται εύκολα από τή σκόνη και μπορούν νά φραχτούν γρήγορα οι πόροι του δέρματος. σ' αυτά τά μέρη γι αυτό πρέπει νά τά πλένουμε καθημερινά. Καλό θά είναι νά πλένουμε κάθε ήμέρα όλόκληρο τδ σωμα μας με ένα μεγάλο σφουγγάρι βρεγμένο μέσα σε νερό, που νά έχη τόση θερμότητα, όση είναι ή άτμόσφαιρα του δωματίου. Αυτό είναι ωφέλιμο, γιατί κανονίζει καλά τή λειτουργία του δέρματος, δίνει ζωηρότητα σε όλο τδ σωμα, μάς προφυλάσσει από τους ρευματισμούς, από τδ βρογχίτη και συνηθίζει τδ σωμα στην φύξη.

Δόντια

Τά δόντια δέν πρέπει νά καθαρίζουμε για όμορφιά, όπως πιστεύουν πολλοί, αλλά για τήν υγεία μας. Όταν δέν καθαρίζουμε τά δόντια μας θά είναι άηδία νά τά βλέπη κανέννας, τδ στόμα μας θά βρωμάη και καταστρέφονται πολύ γρήγορα τά δόντια, αν δέν τά περιποιηθοϋμε.

Ό καλύτερος και φθηνότερος όδοντιατρός είναι ή σκόνη από ξυλάνθρακες (κάρβουνα)· αυτή τή θάζουμε στα δόντια με μιá σκληρή βούρτσα και τρίβομε τά δόντια μας δεξιά-άριστερά, άπάνω-κάτω προς όλα τά μέρη και μέσα στα δόντια. Ύστερα ξεπλύνουμε τδ στόμα μας με λίγο χλιαρό νερό. Σ' αυτό τδ νερό καλό θά ήταν νά ανακατέ-

φουμε και λίγο διττανθρακικό άλλας σόδας καλιούχου, γιατί έτσι διατηρούνται καλύτερα τὰ δόντια.

Όταν μᾶς πονέσουν τὰ δόντια μας ἀπὸ ὁποιοδήποτε ξυνό, δηλαδή ἀπὸ ξείδι, ξυνά φροῦτα κλπ. πρέπει νὰ χρησιμοποιήσουμε σκόνη κιμωλίας, πὺ ἔχει τὴ δύναμη νὰ ἐξουδετερώνη τὰ ξυνά. Εἶναι γνωστὸ σ' ὅλους ὅτι ἡ κιμωλία καὶ τὰ ξυνά, ὅταν ἐνωθοῦν, ἀναβράζουν.

Μαλλιά

Τὰ μαλλιά τοῦ κεφαλιοῦ μας πρέπει κάθε ἡμέρα νὰ τὰ χτενίζουμε καὶ τὰ τακτοποιοῦμε. Τὸ πέσιμο τῶν μαλλιῶν τὶς περισσότερες φορές ὀφείλεται στὴν ἀκαθαρσία τοῦ τριχωτοῦ μέρους τοῦ δέρματος· ἡ φαγούρα καὶ ἡ πυρίτιδα εἶναι ἐπίσης ἀποτέλεσμα τῆς ἀκαθαρσίας.

Εὐτυχῶς ὅμως μποροῦμε νὰ τὶς γιατρέψουμε καὶ τὶς δυὸ αὐτὲς ἀρρώστειες μὲ πλύσιμο ἀπὸ ἀφέψημα φύλλων καρυδιάς. Τὸν χειμῶνα, πὺ δὲν εἶναι καρυδύφυλλα, κάνουμε μιὰ πομάδα ἀπὸ 300 γραμμάρια λίπος χοιρινό, μέσα στοῦ ὅποιο βράζουμε μιὰ χεριὰ θλαστάρια ἀπὸ καρυδιά. Μ' αὐτὸ τρίβουμε κάθε πρωτὶ τὸ τριχωτὸ μέρος τοῦ κεφαλιοῦ.

Λουτρά.

Τὰ λουτρά τὰ χωρίζουμε 1) σὲ λουτρά τῶν ποδιῶν καὶ 2) σὲ γενικὰ λουτρά.

α') Λουτρά ποδιῶν

Τὰ ποδὸλουτρά τὸν χειμῶνα πρέπει νὰ γίνωνται μιὰ φορὰ τὴν ἐβδομάδα· τὸ καλοκαίρι πρέπει κάθε πρωτὶ νὰ περνοῦμε τὰ πόδια μας μ' ἓνα πανὶ βρεγμένο.

β') Γενικὰ λουτρά (μπάνια)

Αὐτὰ εἶναι λουτρά καθαριότητος ὁλοκλήρου τοῦ σώ-

ματος και είναι 1) λουτρά θερμά, 2) λουτρά ποταμιού και 3) θαλάσσια λουτρά.

1) Θερμά λουτρά

Αυτά είναι έξοχα γιατί καθαρίζουν τελείως το δέρμα αρκεί να έχουν μια θερμοκρασία 30 έως 37 βαθμούς. Όταν είναι πιό κρύα, δεν είναι ωφέλιμα, γιατί ο στενός χώρος της λεκάνης, που κάνουμε το λουτρό, μάς εμποδίζει να κινηθούμε, αν είναι δε πιό θερμά, εξασθενίζουν το σώμα και μπορούν να προκαλέσουν συμφόρηση του έγκεφάλου.

Τα μικρά παιδιά πρέπει να λούζονται καθημερινά το χειμώνα με χλιαρό νερό και το καλοκαίρι με υπόθερμο. Όταν έχη το παιδί ηλικία 3 ή 4 χρόνων, ύστερα από το λουτρό καλό είναι να το κάνουμε ένα ράντισμα γενικό μόνο για 2 ή 3 δευτερόλεπτα με το ποτιστήρι, το δε νερό νάχη τή θερμοκρασία του δωματίου.

2) Λουτρά του ποταμιού.

Αυτά πρέπει να τα κάνουμε, όταν ή θερμοκρασία πολλές ημέρες κατά συνέχεια φθάνη 18 ως 20 βαθμούς. Το κολύπημα δίνει ζωηρότητα στο σώμα και συγκρατεί τή θερμοκρασία αυτού. Δεν πρέπει όμως να μένουμε στο νερό περισσότερο από 10 λεπτά τής ώρας, γιατί μπορεί να πάθουμε από σπασμούς.

3) Θαλασσινά λουτρά

Πρέπει να μη διαρκούν πολύ.

Οι αναιμικοί, οι λυμφατικοί, οι χοιραδικοί, επιβάλλεται να κάνουν θαλασσινά λουτρά, γιατί όχι μόνον τα λουτρά, αλλά και ο άρμυρος άερας τής θαλάσσης είναι γι' αυτούς πολύ υγιεινός.

Οι νευρικοί και ρευματικοί πρέπει να αποφεύγουν να πλησιάζουν τή θάλασσα.

Πρέπει όμως να προσέχουμε πολύ ό,τιδήποτε λουτρά κι αν κάνουμε, να μη τρώμε 2 ή 3 ώρες προτού μπουμε μέσα στο νερό, γιατί μπορεί να πάθουμε από θανατηφόρο συμφόρηση. Επίσης δέν πρέπει να μπαίνουμε μέσα στο κρύο νερό, όταν είμαστε ιδρωμένοι.

“Υπνος.

Η γυμναστική, ή εργασία και ή ζωή ακόμα έχει ανάγκη από ανάπαυση. Η καλύτερη ανάπαυση είναι ο ύπνος· αυτός έχει σκοπό να επαναφέρει τή δύναμη, που χάνει ο άνθρωπος από τή κίνηση και τήν εργασία. Ο ύπνος δέν πρέπει να είναι ο ίδιος σ’ όλους τους ανθρώπους· έχει σχέση με τήν ηλικία, με τò φύλον (δηλαδή τò γένος), με τήν κράση του ανθρώπου, με τήν κατάσταση τής υγείας, με τή δύναμη, που χάνει κανένας με τήν εργασία κλπ.

Θά εξετάσουμε ένα-ένα όλους τους όρους του καλού ύπνου.

Δωμάτιο

Είπαμε παραπάνω στο κεφάλαιο για τήν κατοικία, πώς πρέπει να είναι καλό τò δωμάτιο του ύπνου. “Αν εφαρμόσουμε όλα αυτά, τότε έχουμε όλα τὰ μέσα που θά μᾶς εξασφαλίσουν ύπνο καλό κι όνειρα γλυκά.

Νυκτερινός άερισμός.

Καλό είναι να κοιμώμαστε με άνοικτά τὰ παράθυρα (τζάμια). τὰ παραθυρόφυλλα όμως πάντοτε κλειστά, γιατί ο άέρας τή νύκτα καθαρίζεται και μεταβάλλεται σέ όξυγόνο από τὰ φυτά και τὰ δέντρα, που είναι κοντά στο σπίτι μας.

“Όπου δέν είναι δυνατό να έχουμε τὰ παράθυρα άνοιχτά, τότε πρέπει ν’ άνοίξουμε ένα άνεμιστήρα γιατί με τò

ένα μέσο και με το άλλο καθαρίζεται ο αέρας και αποφεύγουμε τα ενοχλητικά εκείνα όνειρα, που λέγονται εφιάλτες.

Φωτιά.

Ποτέ δέν πρέπει να κρατούμε την ώρα που κοιμώμαστε φωτιά αναμμένη μέσα στο δωμάτιο του ύπνου, γιατί ή φωτιά απορροφάει τον καθαρόν αέρα εις βάρος του ανθρώπου, που κοιμάται μέσα.

Αν κάνη κρύο ή είναι πολύ υγρασία μέσα στο δωμάτιο, τότε πρέπει να σκεπαζόμαστε με μάλλινες κουβέρτες από μέσα την ώρα του ύπνου και όχι με σεντόνια, Πρέπει να έχουμε πάντοτε στο νοῦ μας, ότι ο ύπνος είναι πιό ήσυχος και αναπαυτικός μέσα σ' ένα δωμάτιο δροσερό και κρύο ακόμη, όταν ο αέρας ανανεώνεται τακτικά.

Φωταέριο-άνθη

Μέσα στο δωμάτιο του ύπνου δέν πρέπει να έχουμε ούτε σωλήνα ούτε λαμπτήρα από φωταέριο (γκάζι) γιατί μπορεί καμμιά φορά να ξεφύγη το αέριο και τότε θα πάθουμε από θανατηφόρο ασφυξία.

Ακόμη πρέπει να αποφεύγουμε να έχουμε άνθη τη νύκτα μέσα σε κλειστό δωμάτιο ύπνου, γιατί ο κίνδυνος είναι θάνατος από ασφυξία κι απ' αυτά.

Κρεβάτια

Πρέπει να υπάρχει ένα κρεβάτι ξεχωριστό για κάθε άτομο, για να μην ενοχληή, όταν κινηται, ο ένας τον άλλο.

Το κρεβάτι δέν πρέπει να τοποθετηται στο βάθος του δωματίου, αλλά στη μέση.

Ωρα που πρέπει να κοιμούμαστε

Πρέπει να κοιμούμαστε όσο μπορούμε ενωρίτερα το βράδυ και να ξυπνούμε γρηγορότερα το πρωί.

Δέν πρέπει να κοιμούμαστε, αν δέν περάσουν 2 ώρες

τουλάχιστο ύστερα από το φαγητό. Δεν πρέπει να περνούν τα μεσάνυχτα και να κοιμούμαστε, αλλά ενωρίτερα. Η συνήθεια να κοιμούμαστε αργά είναι βλαβερή και προπάντων για τα παιδιά, που έχουν ηλικία κάτω από τα 14 χρόνια, αυτά πρέπει να κοιμούνται το βράδυ προτού ή ώρα φθάση 9.

Πόσο πρέπει να διαρκή ο ύπνος

Ο μέσος όρος του ύπνου για τα μικρά παιδιά πρέπει να είναι 10—12 ώρες· 9 ώρες για τα παιδιά, που έχουν ηλικία 10 χρόνων· 8 ώρες γι' αυτά, που έχουν ηλικία 14—15 χρόνων και 7 ώρες από κει κι άπάνω. Οι γυναίκες μπορεί να κοιμούνται περισσότερο από τους άνδρες, χωρίς όμως να περνούν τις 8 ώρες.

Ο υπερβολικός ύπνος φέρνει πολυσαρκία, ελαττώνει τη δραστηριότητα και επιδρά στο πνεύμα, που γίνεται όκνηρό.

Κατά ποιά θέσι πρέπει να κοιμούμαστε

Πρέπει να κοιμούμαστε στο δεξιό πλευρό, για να είναι ελεύθερη ή καρδιά και το στομάχι, ώστε να μπορούν να λειτουργούν ελεύθερα.

Προετοιμασίαι για τόν καλό ύπνο.

Πρέπει να αποφεύγουμε κάθε έρεθισμό των αισθήσεων. Για την όραση π.χ. δεν πρέπει να έχουμε φώς, για την ακοή να μη υπάρχει θόρυβος για την όσφρηση άνθη κι άρώματα. Να αποφεύγουμε σκέψεις ζωηρές και ανήσυχες, που αναφέρονται σε σπουδαίες υποθέσεις και σχέδια. Καλό είναι προτού κοιμηθούμε να διαβάζουμε ιστορίες ευχάριστες ή να διηγούμαστε τερπνά διηγήματα, που να μάς διαθέσουν σε καλόν ύπνο· να αποφεύγουμε δέ να φέρνουμε στο νοῦ μας όποιαδήποτε ιδέα μελογχολική και δυσάρε-

στη, γιατί θα μᾶς ἐμποδίσει τὸν ὕπνο. Δὲν πρέπει ποτὲ νὰ φοβίζουμε τὸ βράδυ τὰ μικρὰ παιδιά, γιατί στὸν ὕπνο τους θὰ ταρασσῶνται ἀπὸ φοβερὰ ὄνειρα, τοὺς ἐφιάλτες. Ἐάν τυχὴ καμμιά φορὰ καὶ εἴμαστε πολὺ στενοχωρημένοι, νὰ μὴ κοιμούμαστε ἀμέσως, ἀλλὰ νὰ θγαίνουμε νὰ κάνουμε ἕναν περίπατο, γιὰ νὰ πέσουν τὰ νεῦρα μας· τότε θὰ ἐπιστρέψουμε μὲ καλύτερη διάθεση.

Τι συνηθειὰ πρέπει νὰ ἀποχτήσουμε στὸν ὕπνο μας

Νὰ κοιμούμεθα πάντοτε τῆ ἴδια ὥρα.

Νὰ πλένουμε τὸ πρόσωπο καὶ τὰ χέρια μὲ κρύο νερό.

Νὰ συνηθίσουμε νὰ ἐπιβάλλουμε τὴ θέληση στὸν ἑαυτὸ μας γιὰ νὰ κοιμούμαστε.

Νὰ μὴ τρώμε πολὺ τὸ βράδυ. Πρέπει, ἂν εἶναι εὐκολο, νὰ πέρνουμε μόνο γάλα τὸ βράδυ, κι αὐτὸ νὰ εἶναι τὸ φαγητό μας.

Ἄϋπνια

Δὲν πρέπει νὰ ἀνησυχῶμε· δὲν πρέπει νὰ στεκώμαστε πολὺ· νὰ μὴ στριφογυρίζουμε ἀπάνω στὸ κρεβάτι. Νὰ κλείνουμε τὰ μάτια καὶ νὰ περιμένουμε τὸν ὕπνο. Ἔτσι πολεμοῦμε τὴν ἀϋπνία.

Τὰ ναρκωτικὰ φάρμακα εἶναι ἀποτελεσματικὰ καὶ φέρνουν τὸν ὕπνο, ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ μεταχειριζόμαστε ὁμως τέτοια παρὰ σὲ μεγάλη ἀνάγκη, γιατί ἀλλοιώτικα συνηθίζουμε καὶ λίγο-λίγο θὰ λαμβάνουμε ἀνάγκη νὰ παίρνουμε μεγαλύτερη δόση ἀπὸ τὰ φάρμακα αὐτά, γιὰ νὰ μᾶς ἔρχεται ὁ ὕπνος, κι αὐτὸ μπορεῖ νὰ μᾶς θλάψῃ. **Ποιὲς ἀσχολίες πρέπει νὰ ἔχει κάθε ἄτομο προτοῦ κοιμηθῇ, ἀναλόγως μὲ τὸ ἐπάγγελμά του**

Ὁ ἐργάτης ποὺ ἔρχεται κουρασμένος τὸ βράδυ ἀπὸ τὴν ἐργασία του, πρέπει νὰ διαβάσῃ, νὰ σκέφτεται, νὰ ὀμι-

λή, νά αναπαύεται δὲ τὸ σῶμα του προτοῦ κοιμηθῆ. Τοῦναντίον, ὅσοι ἐργάζονται διανοητικῶς καὶ ὅσοι γράφουν τὴν ἡμέραν πρέπει τὸ βράδυ νά τραγουδοῦν, νά παίζουν, νά χορεύουν τὶς ὥρες τῆς ἀναπαύσεως αὐτῶν τῶν ἡμερῶν, νά πηγαίνουν στὸν κήπο, νά βουρτσάρουν τὰ παπούτσια τους καὶ γενικῶς ὅσο μποροῦν νά ἐργάζονται περισσότερο σωματικῶς.

Τὴν ἡμέρα οἱ δασκάλοι ξεκουράζονται, ὅταν ἀντικαθίστοῦν τὴν ἀνάγνωση με τὴ γραφή, τὴν ἰχνογραφία με τὴν προφορικὴ διδασκαλία. Καὶ πάλιν τοὺς συμβουλευομε πολὺ νά παίζουν με τὰ παιδιά, νά βηματίζουν, νά ἐργάζονται στὸν κήπο τους, νά σχίζουν ξύλα με τὸ πριόνι, ὅταν τελειώνουν τὸ μάθημα κλπ.

Γιὰ τὴν υἰεία, γιὰ τὸν ὕπνο πρέπει νά κρατοῦμε σὲ ἀρμονία τὰ αἰσθητικὰ καὶ τὰ κινητήρια νεῦρα μας. Ἐδῶ ἔγκειται τὸ ὄλον μας.

Ἵγιεινὴ τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος

α') Ἵγιεινὴ τῶν ὀργάνων τῆς κινήσεως

Ὅπως εἶπαμε παραπάνω, ἓνα ἀπὸ τὰ δυνατώτερα στοιχεῖα τῆς υἰείας εἶναι ἡ γυμναστικὴ. Ἄν διαβάσουμε καλὰ αὐτὰ ποὺ εἶπαμε γιὰ τὴν ὠφέλεια τῆς γυμναστικῆς, ἢ προσέξουμε τὸ κεφάλαιο ποὺ διαβάσαμε γιὰ τὴν καθαρὸτητα, γιὰ τὸν ὕπνο, θὰ ξέρομε καθετὶ ποὺ χρειάζεται γιὰ τὰ κινητήρια ὄργανα.

β) Ἵγιεινὴ τῆς χῶνεψης.

Δὲν πρέπει νά ἐργαζόμαστε, οὔτε νά κάνουμε ἀσκήσεις ὀρμητικῆς ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητό, οὔτε γραφικὴ ἐργασία, οὔτε ἰχνογραφία, οὔτε ράψιμο, οὔτε ν' ἀνεβαίνουμε

στο ποδήλατο και προπάντων να μη κάνουμε εργασία, που χρειάζεται να σκύδουμε το σώμα. Δεν πρέπει να τρώμε κοντά—κοντά και πολλές φορές, γιατί κουράζεται το στομάχι, προκαλούνται έμετοι, κολικοί και διάρροια.

Επίσης δεν πρέπει να μεσολαβούν πολλές ώρες ανάμεσα σε κάθε φαγητό· και αυτό είναι βλαβερό, γιατί το στομάχι είναι υποχρεωμένο να απορροφή μιὰ μεγάλη ποσότητα από τροφές· τότε διαστέλλεται το στομάχι, οι γαστρικοί αδένες καταστρέφονται, ακολουθεί δὲ δυσπεψία διαρκής.

Εἶναι πολὺ βλαβερὸ νὰ πίνουμε πολλὰ ποτά, γιατί αὐτὰ ἐμποδίζουν τοὺς γαστρικοὺς χυμοὺς νὰ ἐνεργοῦν, πὺ εἶναι ἀπαραίτητοι νὰ βοηθοῦν τὴ χώνεψη, θαραίνουν τὴ στομάχι καὶ τὸ ἐξογκώνουν.

Τὰ πάρα πολλὰ καρυκεύματα καταστρέφουν τὴ πεψίνη τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ.

γ) Ὑγιεινὴ τῆς ἀναπνοῆς.

Πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε νὰ ἀναπνέουμε τὸν ἀέρα στὰ μέρη ὅπου ὑπάρχουν ἔλη κι ὄπου τὰ νερὰ μένουν ἀκίνητα. Πρέπει νὰ ἀπομακρύνουμε τὴν κοπριά ἀπὸ τὰ σπίτια μας. Πρέπει στὸ δωμάτιο πὺ κοιμούμαστε, νὰ ἐξασφαλίσουμε 15 κυβικὰ μέτρα ἀέρα γιὰ κάθε ἄτομο ἢ νὰ κοιμούμαστε στὸ δωμάτιο τοῦ ὕπνου μὲ τὸ παράθυρο ἀνοικτό. Πρέπει νὰ ἀερίζουμε τακτικὰ τὰ δωμάτια πὺ μένουν πολλὰ ἄτομα ἰδίως τὸ βράδυ, γιατί τὰ φῶτα πὺ καίμε ἐξοδεύουν γιὰ νὰ καίνε τὸν ἀέρα, πὺ θὰ ἀναπνέουμε ἐμεῖς. Δεν πρέπει νὰ καίμε κάρβουνα μέσα στὸ σπίτι ἐκτὸς ἂν ἔχουμε ἰδιαίτερα προφυλακτικὰ θερμαντικὰ μέσα, πὺ μποροῦν νὰ κάνουν τὰ κάρβουνα ἀκίνδυνα. Ἐν δὲν ἔχουμε ἄλλο τρόπο νὰ θερμανθοῦμε ἢ νὰ μαγειρεύουμε, πρέπει νὰ προσέχουμε νὰ χωνεύουν καλὰ τὰ κάρβουνα κι ὕστερα νὰ τὰ θάνουμε μέσα στὰ δωμάτια. Δεν πρέπει νὰ κλεισοῦμε τὴν νύκτα τὸ κλειδί τῆς σόμπας μὲ τὴν πρόφαση νὰ διατηρήσουμε τὴ θερμότητα. Νὰ μὴ διατηροῦμε ἄνθη τὴ νύκτα μέσα στὸ δωμάτιο, πὺ κοιμούμαστε.

Ἡ Ὑγιεινὴ τοῦ Σχολείου καὶ τοῦ Σπιτιοῦ

6

δ') Υγιεινή τῆς κυκλοφορίας.

Πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε καθετί, πού θὰ ἐμποδίξῃ τὴν ἐλεύθερη κυκλοφορία τοῦ αἵματος, τοὺς λαιμοδέτες π. χ. τοὺς κορσέδες, τὶς ζῶνες, τὶς καλτσοδέτες, τὰ στενά παπούτσια κλπ.

Ὅταν δὲν τρῶμε καλὰ καὶ δὲν ἀναπνέουμε ἀρκετὰ καθαρὸν ἀέρα, ἡ καρδία καὶ τὰ αἱμοφόρα ἀγγεῖα γίνονται λεπτότερα καὶ χάνουν τὴν ἀντοχή τους. Ἡ πάρα πολλὴ τροφή πάλι φέρνει παχυσαρκία, κάνει τὰ αἱμοφόρα ἀγγεῖα τόσο σκληρά, ἄκαμπτα ὡς λιθάρι καὶ μποροῦν νὰ σπᾶσουν εὐκόλα.

Τὴν ἴδια καταστροφή κάνει καὶ τὸ οἰνόπνευμα.

Πολλὲς γυναῖκες θάζουν στὰ κορμιά τους δεσμά. Ἄλλες φασκιώνουν τὰ πόδια τους γιὰ νὰ πάρουν ὠραία γραμμὴ στὸ σῶμα τους. Σφίγγονται μὲ ὑποστηρίγματα, μὲ μπαλένες καὶ μὲ ἄλλα σιδερικὰ καὶ κινδυνεύουν νὰ πνιγῶν. Νομίζουν ὅτι μ' αὐτὲς τὶς ζῶνες πολεμοῦν τὸ πάχος ἐνῶ δὲν μπορεῖ αὐτὸ τὸ μέσον νὰ τοὺς κάμῃ τίποτε, ἀλλὰ τοῦναντίον ἐμποδίζει τὴν κανονικὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος. Ἀρχίζουν τότε τὴν δίαιτα, ἀποφεύγουν νὰ τρῶνε γάλα τὸ πρῶτ'· πίνουν μόνον τσαΐ καὶ πολλὰς φορὰς οὔτε τσαΐ παρὰ ἓνα ποτηράκι ξεῖδι! Τὸ βράδυ πέφτουν νηστικές. Αὐτὸ ὅμως τοὺς φέρνει ἀντίθετα ἀποτελέσματα, πέφτουν τὰ πάχη καὶ τὰ λίπη καὶ ἀρχίζει ν' ἀδυνατῇ τὸ σῶμα τους ἐπειδὴ δὲν τρέφεται καλὰ καὶ δὲν πέρνει κάθε ἡμέρα ὅσα συστατικά τοῦ χρειάζονται γιὰ τὴ συντήρησίν του. Ἐξασθενίζει ἡ υγεία τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὰ νεῦρα του καταστρέφονται. Εἶναι καλὴ θέβαια ἡ δίαιτα στὴ βλαβερὴ πολυφαγία. Ἀλλὰ ἡ δίαιτα ἔχει ὅρια πού δὲν πρέπει νὰ τὰ περνᾶμε. Τὸ πολὺ τσαΐ ἰδίως στὸ κλίμα τὸ ἐλληνικόν, τὸ δικόν μας, φέρνει βλάβην στὰ νεῦρα. Ἐπίσης ὅταν κοιπάζουμε πολὺ ἢ μένουμε ἐπιτηδες αἰπνοὶ γιὰ νὰ μὴ παχαίνουμε ἐξαντλούμεθα ἀφοῦ ὅπως εἶπαμε ἐκόψαμε καὶ τὴν κανονικὴν τροφήν. Τέτοια δίαιτα μπορεῖ νὰ φέρῃ διαταραχὴν τῆς κυκλοφορίας καὶ ἀρρώστειαν τῆς καρδιάς. Ἀκόμη μπορεῖ νὰ γράσσουμε γρηγορώτερα καὶ νὰ πάθουμε εὐκολώτερα ἀπὸ ἀρτηριοσκλη-

ρωση ἢ νὰ γίνουμε νευρασθενικοί.

Ὅταν παχαίνουμε πολὺ ἀντὶ νὰ καταφεύγουμε σὲ ὅλα αὐτὰ τὰ μέσα ποὺ μποροῦν νὰ μᾶς βλάψουν, καλὸ εἶναι νὰ ρωτοῦμε τὸ γιατρό. Αὐτὸς θὰ μᾶς συμβουλευσῆ ἀφοῦ ἐξετάσῃ τὸ αἷτιο τοῦ πάχους. Τὰ αἷτια γιὰ νὰ παχύνῃ κανεὶς εἶναι διάφορα. Τὸ κλίμα, ἡ ἰδιοσυγκρασία, ὁ ὀργανισμός, ἡ κακὴ λειτουργία τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνα, ἡ ἀτελής καὶ στὰ στοιχεῖα τοῦ ὀργανισμοῦ, ἡ ἀταξία τῶν ἐκκρίσεων τῶν διαφόρων ἀδένων τοῦ σώματος, ἡ ὑπερβολικὴ καθιστικὴ ζωὴ, ὅπως καὶ ὁ ἀκανόνιστος βίος. Τὸ μεγαλύτερο φάρμακο τῆς παχυσαρκίας εἶναι ἡ κανονικὴ ζωὴ καὶ ἡ κανονικὴ διαίτα. Οἱ Ἄγγλοι καὶ οἱ Ἀγγλίδες ποὺ ἔχουν κανονικὰς τὶς ὥρες τοῦ φαγητοῦ, τοῦ ὕπνου, τῆς γυμναστικῆς, τῆς ἀναπαύσεως εἶναι ὅλοι καὶ ὄλες ψιλές καὶ ἔχουν θανάσια κορμιά. Πρέπει λοιπὸν ὅταν παχαίνουμε πολὺ νὰ ρωτοῦμε τὸ γιατρό, νὰ κάνουμε μιὰ διαβίωση κανονικὴ, νὰ κάνουμε κάθε πρῶτὴ λίγη γυμναστικὴ, νὰ χρησιμοποιοῦμε δὲ καὶ τοὺς ἐλληνικοὺς χοροὺς ἢ καὶ ἄλλους ἀθῶους τοιούτους καὶ ἄς εἴμεθα βέβαιοι πὼς ἂν παχύνουμε πολὺ θὰ εἴμεθα ὅμως γεροὶ καὶ εὐρωστοί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ—ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ

Τί εἶναι ἀσθενεῖς.

Ὅλοι ἔχουμε ἀρρωστήσει καὶ ξέρουμε τί θὰ πῆ ἀσθενεῖα· εἶναι μιὰ ἀνωμαλία γενικὴ, ποὺ νοιώθουμε στὸ κορμὶ μας· αἰσθανόμαστε ἐνοχλήσεις σὲ ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματός μας ἢ σὲ μερικὰ ἀπ' αὐτὰ καὶ στὶς λειτουργίας τους.

Μὲ τὴν ἀρρώστεια ἀλλάζει ὀλόκληρος ὁ ἑαυτός μας, μᾶς φαίνεται, ὅτι τίποτα δὲν ἔχουμε γερὸ καὶ σωστό, γιὰτὶ ἀλήθεια ὅλα πηγαίνουν νὰ καταστραφοῦν.

Ἡ κυκλοφορία γίνεται πιδὸ γρήγορη, ἡ λειτουργία τῆς πέψεως χαλαρώνεται καὶ γενικὰ μιὰ εὐπάθεια παρατηρεῖται σὲ ὅλα μας τὰ ὄργανα.

Ἄν ἡ κατάστασις αὐτὴ ἐξακολουθήσῃ, ἀρχίζει ἡ διά-

λυση τῶν μορίων τοῦ σώματος, ὁ ἴστος χάνει τὴν στερεότητα καὶ τὴν ἀντοχή του καὶ ὁ θάνατος ἔρχεται ἀμέσως.

Τί εἶναι ἐπιδημίες.

Ἐπιδημίες εἶναι οἱ ἀρρώστειες ἐκεῖνες, ποὺ προσβάλλουν ταῦτοχρόνως πολλὰ ἄτομα· αὐτὲς ἔχουν μιὰ κοινὴ καὶ γενικὴ αἰτία, ἡ ὁποία ἔρχεται τυχαίως π. χ. ὅταν μολύνεται ὁ ἀέρας, τὸ νερό, τὰ τρόφιμα κλπ.

Δὲν πρέπει νὰ τὰ χάνουμε, ὅταν παρουσιάζονται ἐπιδημίες, γιατί γιὰ νὰ προσβληθῆ ἓνα ἄτομο ἀπὸ μιὰ ἐπιδημία πρέπει νάχη προδιάθεση καὶ τότε τὸν κολλάει ἡ ἀσθένεια.

Ἄπ' αὐτὸ συμπεραίνουμε, ὅτι τὰ ἄτομα ἐκεῖνα, ποὺ εἶναι συνηθισμένα νὰ ζοῦν μὲ ὅλα τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς, ποὺ ξαίρουν νὰ ἀποφεύγουν τίς καταχρήσεις, ἔχουν πάρα πολλές ἐλπίδες νὰ γλυτώσουν ἀπὸ τίς ἐπιδημίες. Γι' αὐτὸ βλέπουμε ὅτι μέσα σὲ μιὰ πόλη, ὅπου ὅλος ὁ κόσμος ἀναπνέει τὸν ἴδιο ἀέρα καὶ ὅπου τὸν τριγυρίζουν τὰ ἴδια μικρόβια, περισσότερο προσβάλλονται ἀπὸ τίς ἐπιδημίες οἱ φτωχὲς ἐργατικὲς τάξεις. Αὐτὸ συμβαίνει, γιατί αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι δὲν λαμβάνουν καμμιὰ προφύλαξη ὑγιεινῆ· καὶ ὄχι δὲ μόνο δὲ προφυλάσσονται, ἀλλὰ καὶ κάνουν κατάχρησιν στὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ κλπ. Ἀλλὰ καὶ ἡ διαίτά τους δὲν εἶναι καλὴ καὶ ἡ κατοικία τους εἶναι ρυπαρὴ καὶ ἀκάθαρτη, κατὰλληλη γιὰ νὰ ἀναπτυχθοῦν τὰ μικρόβια.

Ποιὰ μέτρα πρέπει νὰ λαβαίνουμε στὸν καιρὸ τῶν ἐπιδημιῶν.

Γιὰ νὰ σωθοῦμε ἀπὸ τίς ἐπιδημίες τὸ καλύτερο μέτρο εἶναι νὰ τηρήσουμε μιὰ αὐστηρὴ ὑγιεινῆ. Ἀμαῆχουμε συνηθίσει νὰ ζοῦμε καλὰ δὲν πρέπει νὰ ἀλλάξουμε καμμιὰ συνήθεια.

Ὁ φόβος ποὺ μᾶς κόβει τὰ αἵματα εἶναι κακὸ πρᾶγμα. Οὔτε φόβο πρέπει νάχουμε, οὔτε νὰ βάνουμε τὸ κακὸ μὲ τὸ νοῦ μας. Πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε τίς καταχρήσεις, νὰ μὴ τρῶμε φαγητὰ θερμαντικὰ καὶ διεγερτικὰ. Πρέπει νὰ πετᾶμε τὰ πολυκαιρινὰ κρέατα, τὰ χαλασμένα φάρια, τὸ ἀκάθαρτο νερό, γιατί ὅλα αὐτὰ μποροῦν νὰ μᾶς κάνουν

ἀθεράπευτο κακό.

Ὅταν περιποιῆται ἢ θέλει ἀπλῶς κανένας νὰ ἐπισκεφθῆ ἕναν ἄρρωστο πρέπει νὰ ἐξετάσῃ πρῶτα τὰ παρακάτω ζητήματα καὶ νὰ συμμορφῶνεται μ' αὐτά.

1) Μὴν τύχη κι' εἶναι αὐτὸς ὁ ἴδιος ἀδιάθετος.

2) Μὴν τύχη κι' εἶναι ἰδρωμένος.

3) Μὴν τύχη κι' εἶναι νηστικός καὶ

4) Δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ σκασίματα ἢ πληγές στὰ χέρια ἢ στὸ πρόσωπο. Ἄν ἔχῃ κάτι ἀπὸ τὰ παραπάνω δὲν πρέπει νὰ πλησιάσῃ τὸν ἀσθενῆ, γιατί προσβάλλεται εὐκολὰ ἀπὸ τὴν ἀσθένεια· προφυλάσσεται δὲ εὐκολώτερα καὶ δὲν ἔχει φόβο πολὺ νὰ κολλήσῃ, ἂν εἶναι τελειῶς καλὰ, ἂν δὲν εἶναι ἰδρωμένος, ἂν ἔχῃ φάει καλὰ κι' ἂν δὲν ἔχῃ σχισμάδες ἢ πληγές στὸ σῶμα.

Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ πέρνῃ κανένα ποτό καὶ κανένα φαγητὸ μέσα στὸ θάλαμο τοῦ ἀρρώστου.

Εἶναι φρόνιμο, ὅταν μπαίνη ἢ ὅταν βγαίνη στὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου νὰ πλύνῃ τὰ χέρια καὶ τὸ πρόσωπο μὲ ξυδωμένο νερό.

Ἄν κείνος, ποὺ εἶναι ὑποχρεωμένος νὰ περιποιῆται τὸν ἀρρωστο ἔχει σκασμάδες, ἀμυχές (γραντζουνιές) ἢ ἄλλες πληγές στὸ πρόσωπο ἢ στὰ χέρια, πρέπει νὰ τὶς δέσῃ μὲ ἕνα κάλυμμα ἀπὸ κολλῶδιο.

Ὅπωςδήποτε ἀγαπημένος καὶ ἂν εἶναι ὁ ἀρρωστος, δὲν πρέπει ποτὲ νὰ τὸν φιλοῦμε οὔτε νὰ πλησιάσουμε τὸ στόμα μας κοντὰ στὸ δικό του.

Πῶς μεταδίδονται οἱ ἀρρώστειες.

Ἡ ἀσθένεια μεταδίδεται μὲ τὸν ἀέρα, ἀπὸ τὸ νερὸ, τὰ ρούχα τὴν κλινοστρωμνὴ καὶ ἀπὸ τὰ διάφορα πράγματα, ποὺ μεταχειρίζεται ὁ ἀρρωστος.

Νὰ πῶς μεταβιβάζονται οἱ σχολικὲς ἐπιδημίες, ἱλαρά, ὀστρακιά, εὐλογιά, ὑμενοκυνάγχη (ἀρρώστεια τῶν νηπίων), τυφοειδῆς πυρετός, ποὺ μᾶς ἀπασχολοῦν πολὺ συχνά.

Οἱ 3 πρῶτες ἀσθένειες μεταδίδονται ἀπὸ τὰ λέπυρα (λέπια) καὶ τὴν πιτυρίδα, ποὺ ἀποσπῶνται ἀπὸ τὸ δέρμα καὶ πηγαίνουν καὶ κάθονται σὲ ὅλα τὰ πράγματα, ποὺ εἶναι

τριγύρω από τον άρρωστο. Γι' αυτό τον καιρό που σχηματίζονται αυτά τα λέπυρα και την εποχή της αναρρώσεως προλαβαίνουν το καταστρεφτικό κι' όλέθριο αυτό σκόρπισμα, αν άλλείψουν το σώμα του πάσχοντος με βενζίνη βορικούχο, ή όποία έχει δυο καλά, δηλαδή κρατάει τα λέπια άπάνω στο δέρμα και τα άπολυμαίνει.

Ή ύμενοκυνάγχη μεταδίδεται από την άναπνοή· πρέπει να άποφεύγουμε να τοποθετούμε το στόμα του γερού παιδιού μπροστά στο στόμα του άρρώστου.

Ο τυφοειδής πυρετός και ή χολέρα μεταδίδονται από το νερό των αύλακιών, των πηγαδιών κλπ. μέσα στα όποια βρίσκονται άποπατήματα άρρώστων, που έπαθαν από αυτές τις άρρώστειες προηγουμένως.

Ή μεγαλύτερη έμως μετάδοση των άσθενειών γίνεται από τις μυίγες. Αυτές πέρνουν με τα πόδια τους τα μεταδοτικά μικρόβια και τα πηγαίνουν από τον ένα στον άλλο.

"Ας φροντίσουμε, όσο μπορούμε να καταστρέφουμε αυτό το σιχαμένο έντομο. Μπορούμε να έμποδίσουμε τις μυίγες να πηγαίνουν στο κρεβάτι του άρρώστου, αν κρατούμε τη' είσοδο του δωματίου σκοτεινή. Το σκοτάδι είναι το καλύτερο φάρμακο κατά της μυίγας. "Αν δέν μπορούμε να κρατήσουμε τελείως σκοτεινό το δωμάτιο του άρρώστου, να το κρατούμε μισοσκότεινο, να μην ανάθουμε δέ φώς την νύκτα.

Αυτό το μέσο του σκότους είναι άποτελεσματικώτερο από κάθε λογής μυιγοπαγίδες.

Πώς πρέπει να πολεμάτε τις επιδημίες.

Μπορούμε εύκολα να πολεμήσουμε τις κολλητικές άρρώστειες.

Πρώτα - πρώτα να άπομονώσουμε τον άρρωστο δηλαδή να τον βάλουμε μέσα σ' ένα δωμάτιο, που να μη έπιτρέπεται να μπαίνει κανένας παρά μονάχα κείνος, που θα τον περιποιήται.

Κανένας άλλος δέν πρέπει να μπαίνει εκεί μέσα χωρίς άνάγκη. Ούτε τα παιδιά, ούτε τα άδέρφια του, ούτε κανένας

ἄλλος ἐπιτρέπεται νὰ πλησιάζῃ τὸν ἄρρωστο, γιὰτὶ καὶ τὸν ἄρρωστο ἐνοχλεῖ καὶ θλάπτει καὶ τὰ μικρόβια μποροῦν νὰ τὸν κολλήσουν.

Δὲν εἶναι ἀρκετὸ νὰ ἀπομονώσουμε τὸν ἄρρωστο πρέπει νὰ καταστρέψουμε καὶ τὰ μικρόβια, ποὺ μεταδίδουν καὶ πολλαπλασιάζουν τὶς ἀρρώστειες· αὐτὸ γίνεται μὲ τὴν ἀπολύμανση.

Ἀπολύμανση.

Μὲ τὴν ἀπολύμανση καθαρίζουμε τὸν ἀέρα, μέσα στὸν ὁποῖον μποροῦν νὰ θρῖσκωνται μικρόβια· ἐπίσης ἔλα τὰ ἀντικείμενα, ποὺ χρησιμοποιεῖ ὁ ἄρρωστος π.χ. τὸ κρεβάτι, τὰ σεντόνια, τὶς κουβέρτες, τὰ ἐσώρουχα, τὰ παραπετάσματα κλπ.

Τὰ κουτάλια, τὰ πηρούνια, τὰ μαχαίρια, τὰ ποτήρια, τὰ φλυτζάνια, ποὺ μεταχειρίζεται ὁ ἄρρωστος πρέπει νὰ πλέωνται μέσα σὲ πολὺ θραστὸ νερό, τόσο πολὺ θρασμένο, ποὺ νὰ φοφήσουν τὰ μικρόβια.

Τὰ μαντήλια, οἱ πετσέτες, τὰ σεντόνια, τὰ πουκάμισα καὶ ἔλα τὰ ἐσώρουχα πρέπει νὰ τὰ βάζουμε πολὺ μέσα στὸ λεβέτι (καζάνι) καὶ νὰ τὰ ἀπλώνουμε χωριστά, νὰ μὴν ἀνακατεῦνται καὶ μεταδίδουν τὰ μικρόβια.

Στὶς πόλεις, ὅπου ὑπάρχουν ἀπολυμαντικοὶ κλίβανοι (φοῦρνοι), θάνουν ἔλα τὰ κλινοσκεπάσματα καὶ ἀπολυμαίνονται. Ἐκεῖ ποὺ δὲν ὑπάρχουν ἀπολυμαντικοὶ κλίβανοι, τὰ μαξιλάρια, ἀφοῦ καταστρέψουμε τὸ ἄχρηστο μέσα γιόμισμα, τὸ ἄλλο τὸ ντύμα τὸ θάνουμε μέσα σὲ πολὺ ζεστὴ -καυτὴ ἀλυσσίδα.

Τὰ μάλλινα σκεπάσματα τὰ ἀπολυμαίνουμε μὲ θεϊκὸ ὄξύ.

Τὰ ρούχα, ποὺ φοροῦσε ὁ ἀσθενής, ὅταν προσεβλήθη ἀπὸ τὴν ἀσθένεια, πρέπει νὰ τὰ ἀπολυμαίνουμε· ἐπίσης τὰ παιγνίδια ποὺ ἔπαιξε τὸ μικρὸ παιδί, ὅταν ἦταν ἄρρωστο, πρέπει νὰ τὰ καταστρέψουμε ἢ νὰ τὰ ἀπολυμαίνουμε.

Πρέπει νὰ ἀπολυμαίνουμε τὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου.

Τὸ πλακόστρωτο δάπεδο καὶ οἱ τοῖχοι τοῦ δωματίου πρέπει νὰ ἀπολυμαίνονται μὲ ἀσβέστη. Μερικοὶ τοῖχοι δὲν

είναι σουδατισμένοι με άσβέστη, αλλά είναι σκεπασμένοι με χαρτί. Από αυτούς τους τοίχους, όταν γίνη καλά δ' άρρωστος αφαιρείται τὸ χαρτί, απολυμάνονται οί τοίχοι με θειικό οξύ και σκεπάζονται με νέο χαρτί.

Πώς απολυμάνονται τὰ ρουχα και τὰ δωμάτια με τὸ θιάφι.

Αὐτὴ τὴν ἀπολύμανση τὴν πετυχαίνουμε με τὸ κάψιμο τοῦ θειαφιού. Για νὰ γίνη καλὴ ἀπολύμανση, χρειάζονται 40 γραμμ. θειαφιού για κάθε κυβικὸ μέτρο τοῦ χώρου, πὸν θέλουμε νὰ ἀπολυμάνουμε.

Πρῶτα θὰ βάλουμε κάμποσο νερὸ νὰ χοχλάση ἀπάνω σ' ἓνα μαγκάλι· τὸ χόχλασμα θὰ γίνη 1)2 ὥρα σὲ τρόπο, πὸν νὰ γεμίση τὸ δωμάτιο ἀπὸ ἀτμούς.

Σπάζουμε τὸ θειάφι σὲ μικρὰ κομμάτια, τὸ ποιῖζουμε με οἰνόπνευμα, τὸ ἀνακατεύουμε με χόβολη (δηλ. με ξυλοκαρβουνα χωνεμένα στὴ φωτιά και στὴ στάχτη) και τὸ θάνουμε σὲ δοχεῖα χωματένια· τὰ δοχεῖα αὐτὰ τὰ σκορπίζουμε μέσα στὸ δωμάτιο ἢ τὰ θάνουμε ἀπὸ κάτω στὰ ρουχα, πὸν θέλουμε νὰ ἀπολυμάνουμε· τὰ ρουχα τὰ κρεμάμε σὲ σχοινιά ἢ σύρμα.

Για νὰ ἀποφύγουμε τὴν πυρκαγιά, θάνουμε τὰ δοχεῖα ἀπάνω σὲ τοῦβλα μέσα σὲ ἄλλα δοχεῖα μεγαλείτερα, πὸν νὰ ἔχουν μέσα 4 ἢ 5 ἑκατοστόμετρα νερό.

Ἄνάβουμε τότε τὸ θειάφι, κλειοῦμε καλὰ τὸ δωμάτιο και τὸ ἀφήνουμε 24 ὥρες κλειστό, χωρὶς νὰ ἐπιτρέψουμε νὰ ἀερισθῇ. Πρέπει νὰ προσέχουμε ὅμως νὰ ἔχουμε τὸ στόμα κλειστό, γιατί μπορεῖ νὰ πνιγοῦμε ἀπὸ τοὺς ἀτμούς, πὸν θὰ κάνη τὸ θειάφι.

Πώς γίνεται ἡ ἀπολύμανση με τὸν άσβέστη.

Για νὰ κάνουμε γάλα ἀπὸ άσβέστη κατάλληλο για τὴν ἀπολύμανση, παίρνουμε άσβέστη φρέσκο ἀπὸ τὸ καμίνι, τὸν ποτίζουμε λίγο-λίγο με νερό, πὸν θὰ ἔχη βάρος τόσο, ὅσο θὰ εἶναι τὸ μισὸ βάρος τοῦ άσβεστιοῦ πὸν θέλουμε νὰ σήσουμε· αὐτὸ τὸ νερὸ διαλύει τὰ μόρια και τὰ κάνει σκόνη. Αὐτὸ τὸ μίγμα τὸ διαλύουμε σὲ διπλάσιο νερὸ και μ' αὐτό, καθὼς ξαίρουμε, σουφατίζουμε τὸν τοῖχο.

Πώς μπορούμε να αποφεύγουμε τις επιδημίες κοκκύτην, πυρετό, δστρακιά, εϋλογιά.

Οί γιατροί δίδουν διάφορα φάρμακα, πού μπορούν να προλάβουν τις αρρώστιες αυτές· για τήν εϋλογιά είναι ο έμβολιασμός απαραίτητος. Καλό είναι να ρωτούμε τούς γιατρούς, όταν είναι επιδημίες και να κάνουμε ό,τι μάς λένε.

Πώς πρέπει να περιποιούμεθα τούς ασθενείς.

Ήνάγκη από καθαρόν άέρα.

Δέν πρέπει να κλειούμε τὰ παράθυρα παρά να τ' αφήνουμε, όσο μπορούμε περισσότερο, άνοικτά.

Έκείνο πού στενοχωρεί τόν γερό άνθρωπο, στενοχωρεί άκόμη περισσότερο τόν άρρωστο. Χρειάζεται λοιπόν πολύς καθαρός άέρας στο θάλαμο τού άρρώστου.

Όταν λέμε καθαρόν άέρα δέν πρέπει να έννοούμε τις διάφορες κολώνιες κι' άλλες μυρουδιές, πού ρίχνουμε στα δωμάτια τού άρρώστου· αυτές οί μυρουδιές μπορεί να άποκρύπτουν τόν άκάθαρτο άέρα, αλλά δέν τόν καταστρέφουν. Χρειάζεται καθαρός άέρας μέσα σέ ένα τέτοιο δωμάτιο και μονάχα αυτός μπορεί να τò καθαρίση.

Γιά να καταλάβουμε καλύτερα, άς κάνουμε αυτή τή σκέψη.

Ένας γερός άνθρωπος άναπνέει 16 έως 18 φορές σ' ένα πρώτο λεπτό τής ώρας· ένας άρρωστος όμως, και μάλιστα όταν έχη πυρετό, άναπνέει 25 ως 40 φορές και περισσότερο. Αν και οί άναπνοές τού άρρώστου είναι άδυνατώτερες από κείνες τού γερού ανθρώπου, δέν μπορούμε παρά να παραδεχτούμε, ότι ο καθαρός άέρας δέν είναι άρκετός, για τόν άρρωστο. Αν ο καθαρός άέρας δέν είναι άρκετός, τότε δέν είναι δυνατό να είναι καθαρό και τò αίμα και όταν τò αίμα δέν είναι καθαρό, δέν μπορεί να γίνη και θεραπεία, γιατί για να γίνη ο ασθενής καλά, πρέπει τò αίμα να άνανωθῆ τελείως.

Ο άνθρωπος πρέπει να τοποθετῆται σέ υγιεινό δωμάτιο δηλαδή στο πιό ευρύχωρο, στο πιό ευήλιο και στο πιό

εὐάερο ἀπὸ ὄλα ὄσα ἔχει τὸ σπῖτι, ἰδίως ὄταν ἡ ἀρρώσθεια εἶναι κολλητικὴ. Πρέπει δὲ καθημερινῶς νὰ γίνεται ἀντισηψία στὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου.

Ἄερισμὸς τοῦ δωματίου.

Τὸ τζάμι πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε ἀνοικτὸ καὶ τὴν ἡμέρα καὶ τὴ νύκτα. Γιὰ νὰ ἀνανεώσουμε τὸν καθαρὸν ἀέρα, πρέπει νὰ ἀνοίγουμε τὸ γειτονικὸ δωμάτιο· ἀφοῦ ἀνανεωθῆ σ' αὐτὸ καλὰ ὁ ἀέρας, τότε τὸ κλεισοῦμε καλὰ κι' ἀνοίγουμε τὸ δωμάτιο τοῦ ἀρρώστου· ὁ καθαρὸς ἀέρας τοῦ γειτονικοῦ δωματίου θὰ μπῆ στὸ θάλαμο τοῦ ἀρρώστου.

Τὸ καλοκαίρι ἢ κι' ὄταν δὲν εἶναι κρύο ἢ ὑγρασία πολλὴ νὰ συμβουλευώμεθα τὸ γιατρὸ κι' ἂν μᾶς ἐπιτρέπη, νὰ ἀνοίγουμε ἓνα παραθυρόφυλλο γιὰ νὰ μπαίνη ὁ καθαρὸς ἀέρας· νὰ προσέχουμε ὅμως νὰ μὴ κτυπήσῃ κατ' εὐθεῖαν τὸν ἀρρωστο.

Καθαρισμὸς δωματίου.

Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ καθαρίζουμε τὸ δωμάτιο ξηρό· θὰ βρέχουμε τὴ σκούπα μέσα σὲ νερὸ ἀνακατεμένο μὲ φαινικὸν ὄξυ ἢ μὲ ξίδι· τὸ καλύτερο θὰ ἦταν ἂν μεταχειριζόμεσθε ἀντὶ τὴ σκούπα ἓνα μεγάλο σφουγγάρι ἢ ἓνα πανί.

Τὸ ἴδιο πρέπει νὰ γίνεται γιὰ τὰ τραπέζια, τὶς καρέκλες καὶ τὰ ἄλλα ἔπιπλα.

Θερμοκρασία.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ θαλάμου, ποὺ μένει ὁ ἀσθενὴς πρέπει νὰ κυμαίνεται ἀπὸ 15 ὄς 18 βαθμοὺς ὄχι παραπάνω· μιὰ μεγαλειότερη θερμοκρασία κουράζει καὶ ἀδυνατίζει τὸν ἀρρωστο.

Καθαριότης τοῦ ἀρρώστου.

Δὲν εἶναι καμιά ἀρρώσθεια ποὺ νὰ μπορῆ νὰ ἐμποδίσῃ ἓνα ἐλαφρὸ πλύσιμο στὸ πρόσωπο καὶ στὰ χέρια. Αὐτὸ τὸ καθάρισμα, ὄταν γίνεται πρωτὶ καὶ βράδυ, ἀνακουφίζει τὸν ἀρρωστο.

Μαλλιά.

Τὰ μαλλιά τῆς γυναίκος, πρέπει νὰ πλέκωνται ἀπὸ τὴ

στιγμή που πέφτει άρρωστη στο κρεβάτι, για να μη ανακατεύονται. Αυτό θα γίνεται όταν έχη τα μαλλιά της.

Καθάρισμα τής μύτης.

Μερικές φορές ή μύτη του άρρώστου φράζεται από κορυές, όπως γίνεται όταν ο άρρωστος πάσχη από συνάχι, εύλογια, τυφοειδή πυρετό, διφθερίτη κλπ,

Πρέπει να καθαρίζουμε τότε τή μύτη για να γίνεται έλευθέρα ή αναπνοή και για να μη στεγνώνη τò στόμα του άρρώστου.

Βρέχουμε τήν άκρη του μαντηλιού μέσα σε χλιαρό νερό και με κάθε δυνατή προφύλαξη τή βάνουμε στα ρουθούνια του άρρώστου και καθαρίζουμε έτσι τή μύτη του.

Πώς πρέπει να δροσίξη τò στόμα του άρρώστου, κείνος που τόν περιποιείται.

Μια από τις πιο μεγαλύτερες φροντίδες του νοσοκόμου είναι να δροσίξη τò στόμα του άρρώστου, που περιποιείται. Πολλές φορές τò στόμα του άρρώστου κολλάει, όπως λέμε, είναι στεγνό κι' ο άρρωστος έχει όλο δίψα. Τò στομάχι δέ δέχεται πάντοτε τὰ ποτά που πίνει ο άσθενής, μερικά μάλιστα από αυτά είναι και βλαβερά για τήν ανάρρωση· πρέπει τότε να δροσίζουμε τò στόμα του άρρώστου, χωρίς να επιτρέψουμε να απορροφήση βλαβερά ποτά.

Γι' αυτό τò σκοπό κάνουν δυò λογιών ποτά, ως εξής:

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1) Νερό διυλισμένο | 1 λίτρα |
| διττανθρακικό άλας σόδας | 5 γραμμάρια |
| 2) Νερό διυλισμένο | 1)2 λίτρα |
| άπόσταγμα μέντας | 1 ή 2 εκατ. κυβ. |

Από τò πρώτο ποτό θα πάρη ένα ποτήρι ή ένα φλυτζάνι, μέσα δέ σαυτό θα ρίξη μιὰ κουταλιά του καφέ από τò δεύτερο ποτό. Ο άρρωστος με αυτό θα ξεπλένη τò στόμα του και θα τò φτύνη ύστερα.

Μπορεί και να τò πιη ο άρρωστος, αλλά πρέπει να ρωτήσουμε πρώτα τò γιατρό, γιατί μπορεί να μην επιτρέπεται στην άρρώστεια, που έχει, ή να βλάβη στα άλλα φάρμακα, που παίρνει.

Ἄν ὁ ἄρρωστος εἶναι πολὺ ἀδυνατισμένος καὶ δὲν μπορεῖ νὰ ξεπλύνῃ τὸ στόμα μόνος του, τότε θρέχουμε ἕνα πολὺ καθαρὸ πανὶ μέσα σὲ αὐτὸ τὸ ἀνακατεμένο, ὅπως εἶπαμε παραπάνω, φάρμακο καὶ θρέχουμε τὰ χεῖλη, τὰ δόντια καὶ τὰ οὖλα τοῦ ἄρρώστου.

Πρέπει νὰ κρατοῦμε ἡσυχία στὸν ἄρρωστο.

Μιὰ μεγάλη ἡσυχία εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὸν ἄρρωστο· δὲν πρέπει οὔτε νὰ μετακινῶμε τὰ ἐπιπλα, οὔτε νὰ βροντᾶμε τίς πόρτες, οὔτε νὰ μιᾶμε δυνατά. Ἐκεῖνος, ποὺ περιποιεῖται τὸν ἄρρωστο, πρέπει νὰ χῆ παντόφλες τέτοιες, ποὺ νὰ μὴ κάνουν κρότον ὅταν περπατᾷ.

Τὸ πολὺ φῶς πρέπει νὰ ἐμποδίζεται μὲ μπερντέδες, ὥστε νὰ ἔρχεται λίγο στὰ μάτια τοῦ ἄρρώστου, γιὰ νὰ μὴ τὸν κουράζῃ.

Φωνή—κουβέντα.

Δὲν πρέπει νὰ ἀναγκάζουμε τὸν ἄρρωστο νὰ μᾶς μιλήσῃ, ἰδίως ὅταν εἶναι πολὺ ἀδύνατος. Ἀλλὰ καὶ κεῖνοι ποὺ τὸν περιποιοῦνται, ἄς ἀποφεύγουν τὴν πολυλογία ὅσο μποροῦν· ἕνα νόημα μὲ τὸ κεφάλι ἢ μὲ τὰ μάτια ἢ μὲ τὸ χέρι πολλές φορές εἶναι ἀρκετὸ, γιὰ νὰ ἀποφεύγουμε κουραστικὴ συζήτηση.

Ἀνάγνωση

Ἄν ὁ ἄρρωστος εἶναι σὲ τέτοια κατάσταση, ποὺ τὸν εὐχαριστεῖ ἢ ἀνάγνωση, πρέπει νὰ τοῦ διαβάσουμε ἕνα βιβλίο. Ἄν ἰδοῦμε, ὅτι μὲ αὐτὸ τὸ διάβασμα ὁ ἄρρωστος ναρκώνεται, δὲν πρέπει νὰ παύσουμε ἀπότομα τὸ διάβασμα, γιὰτὶ αὐτὸ θὰ τὸν κἀνῃ νὰ ξυπνήσῃ. Πρέπει νὰ ἐξακολουθοῦμε νὰ διαβάζουμε, ἀλλὰ νὰ κατεβάζουμε λίγο—λίγο τὸν τόνο τῆς φωνῆς μας, ἕως ὅτου φθάσουμε σὲ ἕνα σημεῖο, ποὺ νὰ μὴν ἀκούεται καθόλου ἢ φωνὴ μας καὶ τότε νὰ πάψουμε.

Τί πρέπει νὰ προσέχουμε, γιὰ νὰ λέμε στὸ γιατρὸ γιὰ τὴν κατάσταση τοῦ ἄρρώστου.

Πρέπει μὲ ἐπιμέλεια νὰ σημειώνουμε ὅλα ὅσα δοκιμάζει ὁ ἄρρωστος· πυρετό, βῆχα, πονοκέφαλο, στενο-

χώρια στην αναπνοή, έμέτους, δίψα μεγάλη, παραμιλητό, αιμορραγία, στάση ή άφθονία ούρων ή των αποπατημάτων, νάρκη, ύπνο, νευρική ταραχή, άτονία, ληθαργία, ιδρώτα, ευθυμία, άθυμία κλπ.

Πρέπει όλες τις πληροφορίες αυτές να τις δίνουμε στο γιατρό, όχι μόνο σε κάθε επίσκεψη, αλλά από την πρώτη φορά που θα τον καλέσουμε.

Πρέπει λοιπόν, μόλις άρρωστήση κανένας από το σπίτι μας, να παρακολουθήσουμε όλα τα συμπτώματα που παρουσιάζει ή άρρώστεια, για να τα πούμε, αν βρεθθί ανάγκη και καλέσουμε γιατρό.

Όταν βλέπουμε το γιατρό να γράφει τη συνταγή, πρέπει να σιωπούμε, να μη μιλάμε, γιατί μπορεί να κάνει λάθος, που θα είναι αδιόρθωτο για τον άρρωστό μας.

Γιατί πρέπει να έκτελούμε με ακρίβεια τις συνταγές.

Είναι σπουδαίο πράγμα να άκούμε με προσοχή και να έκτελούμε κατά γράμμα τις συνταγές και τις παραγγελίες του γιατρού· τίποτα δέν πρέπει να κάνουμε από κείνα που μας λένε οι γειτόνισσες και οι ψευτογιατροί.

Καλό είναι να ρωτάμε το γιατρό, γιατί δίνει το κάθε φάρμακο, γιατί καμμιά φορά πρέπει να παύσουμε ένα φάρμακο, που πετυχαίνει ο σκοπός του ή να το έξακολουθήσουμε· π. χ. ο γιατρός δίνει ένα φάρμακο για να κοιμηθί ο άσθενής· δέν είναι ανάγκη βέβαια άμα κοιμηθί να τον ξυπνήσουμε να του δώσουμε το φάρμακο· και δέν θα τον ξυπνήσουμε, αν ξαίρουμε, ότι ο γιατρός τώδωσε γι' αυτόν τον σκοπό, για να κοιμηθί δηλαδή ο άρρωστος· ή καμμιά φορά ο άσθενής φαίνεται ότι κοιμάται, ενώ βρίσκεται σε λήθαργο και πρέπει τότε να του δώσουμε φάρμακο να ξυπνήση· αν δέν ξαίρουμε ότι το φάρμακο αυτό είναι δοσμένο για να διακόψη τον λήθαργο, θα αφήσουμε τον άρρωστο να κοιμηθί, γιατί θα πιστεύουμε ότι του κάνει καλό ο ύπνος και θα τον βλάψουμε.

Καλό είναι λοιπόν, κείνος, που νοσηλεύει τον άρρωστο να ξέρη το σκοπό, που έχει το κάθε φάρμακο, που δίνει ο γιατρός.

Πῶς πρέπει νὰ δίνονται τὰ φάρμακα.

Οἱ δόσεις δίνονται μὲ κουταλιές· ἀλλὰ καμμιά φορά δίνονται μὲ τὸ ποτήρι ἢ μὲ τὸ φλυτζάνι· αὐτὸ βέβαια τὸ κἀνονίζει ὁ γιατρός, ποῦ δίνει τὴ συνταγή.

Τὸ παιδί, ποῦ δὲν ξαίρει τὴν ἀξία καὶ τὴν ὠφέλεια τοῦ γιαιτρικοῦ καὶ δὲν θέλει νὰ τὸ πιῇ, πρέπει νὰ τὸ μεταχειριζόμεστε μὲ καλὸ τρόπο, μὲ ὑπομονὴ καὶ κολακειες, ὥσπου νὰ τὸ καταφέρουμε νὰ πάρῃ τὸ γιαιτρικό.

Θάρρος, ποῦ πρέπει νὰ δίνουμε στὸν ἄρρωστο.

Οἱ ἄρρωστοι ἔχουν ἀνάγκη νὰ εἶναι πάντα χαρούμενοι, παρηγορημένοι κι εὐθυμοι, ὅσο μπορεῖ περισσότερο. Ὅταν ἡ κατάσταση τὸ ἐπιτρέπη, νὰ παίζουμε, νὰ γελοῦμε μαζί τους, νὰ μιλοῦμε εὐχάριστα πράγματα καὶ νὰ σχεδιάζουμε τί θὰ κάνουμε μαζί τους, ὅταν θὰ γίνουν καλά.

Διαγωγή τοῦ νοσοκόμεου.

Ποτὲ δὲν πρέπει κείνος, ποῦ νοσηλεύει τὸν ἄρρωστο, νὰ ἀφίγη νὰ πιστευτῇ, ὅτι τοῦ εἶναι βάρος.

Πρέπει νὰ προσέχη νὰ μὴ τοῦ ξεφύγη ἀπὸ τὸ στόμα κανένας λόγος, ποῦ μπορεῖ νὰ πικράνη, νὰ ἀπογοητεύῃ ἢ νὰ ἀπελπίσῃ τὸν ἄρρωστο.

Ἐν ὥρᾳ κινδύνου πρέπει νὰ δείξῃ ἀπάθεια γιὰ νὰ μὴ τὸν νοιώσῃ ὁ ἄρρωστος· ἐμπρὸς στὸν ἄρρωστο νὰ μὴ δείξῃ οὔτε λύπη, οὔτε φόβο, οὔτε τίποτε ἄλλο, ποῦ μπορεῖ νὰ βάλῃ σὲ ὑποψία τὸν ἄρρωστο.

Τίποτε ἄλλο δὲν πρέπει νὰ χῆ στὸ νοῦ του, παρὰ πῶς θὰ πολεμήσῃ τὴν ἄρρώστεια.

Ἀνάρρωση (ξεγέρεμα).

Ὅταν ἴδοῦμε, ὅτι γύρισε πάλι ἡ ὄρεξη τοῦ ἀρρώστου, ὅτι εἶναι χαρούμενος καὶ καταλαβαίνει ὁ ἴδιος ὅτι εἶναι καλύτερα, ὅταν καθαρῖξῃ ἢ γλῶσσα του, ὅταν τὸ βλέμμα του γίνεται ζωηρό, τότε λέμε, ὅτι ὁ ἄρρωστος βρίσκεται στὴν ἀνάρρωση, ξεγερεύει.

Πρέπει ὁμως νὰ ξέρομε καλά, ὅτι ἂν δὲν προσέξουμε τὸν ἄρρωστό μας, ὅσο πρέπει, καὶ τότε μπορεῖ νὰ ξανακυλήσῃ καὶ ἂν ἀρρωστήσῃ πάλι, ὁ κίνδυνος θὰ εἶναι πολὺ μεγαλύτερος.

Δὲν πρέπει ὁ ἄρρωστος νὰ σηκωθῆ νὰ περπατήσῃ ἀμέσως ἀπὸ τὸ κρεβάτι, ἀλλ' ὅταν πρόκειται νὰ σηκωθῆ, πρέπει λίγες ἡμέρες πρῶτα νὰ κάθεται ἀπάνω στὸ κρεβάτι, γιὰ νὰ συνηθῆσῃ λίγο - λίγο κι' ὕστερα νὰ σηκωθῆ ὀρθιος, γιὰτὶ ἂν σηκωθῆ ἀπότομα, μπορεῖ νὰ πάθῃ ἀπὸ λιποθυμίαν.

Τὶς πρῶτες ἡμέρες δὲν πρέπει νὰ βγῆ ἔξω, ἀλλὰ νὰ μείνῃ μέσα στὸ δωμάτιο καὶ νὰ περπατῆ, γιὰ νὰ δυναμώσουν τὰ πόδια του. Ὅταν θὰ βγῆ ἔξω ἀπὸ τὸ δωμάτιο, πρέπει νὰ προσέξῃ νὰ εἶναι καλῶς καιρὸς.

Τροφή.

Πολὺν πρέπει νὰ προσέχουμε τὸ τί θὰ τρῶῃ κείνος, ποὺ ξεγερεύει, γιὰτὶ δὲν χωνεύει εὐκολα, κι' αὐτὸ γιὰτὶ τὸ στομάχι ξεσυνήθισε ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια νὰ χωνεύῃ εὐκολα ὅλες τὶς τροφές, ὅπως προτοῦ ἀρρωστήσῃ, καὶ γιὰτὶ δὲν μπορεῖ ὁ ἄρρωστος νὰ κινηθῆ εὐκολα.

Πολλοὶ ἔχουν ξανααρρωστήσει πρὸ βαριά καὶ πολλοὶ ἔχουν πεθάνει, γιὰτὶ ἔφαγαν γρηγορώτερα ἀπὸ ὅ,τι τοὺς εἶπε ὁ γιατρός ἢ ἔφαγαν περισσότερο φαγητὸ ἀπὸ ὅσο ἔπρεπε.

Ὅταν ὕστερα ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια ξαναρχίξῃ νὰ τρῶῃ ὁ ἄρρωστος ποὺ ξεγέρεψε, πρέπει νὰ τρῶῃ ἐλαφρῆς τροφές.

Τροφή γιὰ τοὺς ἀρρώστους, ποὺ ξεγερεύουν.

Π ο λ ὺ ἐ λ α φ ρ ῆ ς.—Σοκολάτα διαλυμένη στὸ νερό, κρέμα μὲ ρύζι, κρέμα μὲ κριθάρι, χυλὸ ἀπὸ βρώμη, ἀπὸ ἀραβόσιτο, ξωμὸ χωρὶς λίπος, ζωμὸ ἀπὸ μοσχάρι, ἀπὸ κόττα κλπ.

Ἐ λ α φ ρ ῆ ς.—Σούπα ἀπὸ φιδέ, ἀπὸ σιμιγδάλι, ἀπὸ φωμί, σοκολάτα διαλυμένη στὸ νερὸ καὶ στὸ γάλα, μῆλα ψημένα μὲ ζάχαρη.

Σ τ ε ρ ε ῆ ς.—Αὐγὰ μελάτα, μοσχάρι καὶ κόττα βραστή, κοτολέττες ἀπὸ πρόβειο κρέας μικρὸ.

Π ο τ ᾶ.—Νερὸ βρασμένο κι' ἄλλα, ποὺ μπορεῖ νὰ συστήσῃ ὁ γιατρός.

Τί δὲν πρέπει νὰ τρῶῃ ὁ ἄρρωστος, ποὺ ξεγερεύει.

Κουνουπίδια, φασόλια, πολυψημένα σφιχτὰ αὐγά,

ὀμελέτα μὲ βούτυρο, πάστες, γλυκό, λουκουμάδες, λουκά-
νικο, κρέας ἀπὸ χήνα καὶ κάθε ἄλλη τροφή δυσκολοχώνευτη.

Ὅταν ὁ ἄρρωστος ἦταν ἀπὸ χολέρα ἢ διάρροια, πρέ-
πει νὰ ρωτήσουμε τὸ γιατρὸ τί θὰ τρώη στὸ ξεγέρεμα. Ὁ
ἄρρωστος, ποῦ ξεγερεύει πρέπει νὰ χωνεύη τὴν τροφή κι,
ὕστερα νὰ τρώη ἄλλη.

Ἀκόμα δὲν πρέπει νὰ χορταίνη καλά, ἀλλὰ νὰ τρώη
λιγώτερο ἀπὸ ὅσο γυρεύει ἡ ἄρεξή του.

* *
*

Ἐκεῖνος, ποῦ θὰ διαβάσῃ καλά αὐτὸ τὸ βιβλίον καὶ
θὰ κάνῃ ὅ,τι τοῦ λέει, θὰ διατηρήσῃ τὴν υἰγεία του καλὴ
καὶ ζωνερὴ καὶ θάναι εὐτυχῆς σὲ ὅλη τὴ ζωὴ του.

Τὰ παιδιὰ λοιπόν, ἄς τὸ διαβάσουν πολλὰς φορὰς καὶ
ὅταν φύγουν ἀπὸ τὸ σχολεῖο, νὰ τῶχουν πάντοτε μαζί
τους, νὰ τὸ διαβάσουν, ὅταν θὰ εἶναι πιὸ μεγάλοι καὶ
θὰ τὸ καταλαβαίνουν καλύτερα.

Τώρα ὁμως, ἄς τὸ διαβάσουν στὸ σπίτι τους, γιὰ νὰ
ἀκούῃ ὁ πατέρας καὶ ἡ μητέρα καὶ οἱ ἄλλοι ἄνθρωποι τοῦ
σπιτιοῦ, γιὰτι ὅσο περισσότερος κόσμος μάθῃ, πὼς πρέπει
νὰ προστατεύῃ τὴν υἰγεία του, τόσο καλύτερο θὰ εἶναι γιὰ
ὄλους μας καὶ γιὰ τὴν εὐτυχία τῆς Πατρίδος μας.

Τ Ε Λ Ο Σ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ

ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΟ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Διευθυντής Α. ΡΑΛΛΗΣ

Ὁ καλύτερος σύντροφος κάθε παιδιοῦ εἶναι ἡ Παιδική Χαρά.

Περιέχει κάθε φορά παραμυθάκια καὶ ἱστοριοῦλες γιὰ μικρὰ παιδιά. Ἱστορίες καὶ διηγήματα γιὰ μεγάλα παιδιά Ἀπὸ τὸ παράξενα τῆς φύσεως. Νέα καὶ περιέργα ἀπὸ ὅλον τὸν κόσμον. Νοικοκυρωσύνη γιὰ κορίτσια. Ὁραῖα σχέδια χειροτεχνίας. Μαγικὲς εἰκόνες κλπ.

Ἡ συνδρομὴ του εἶναι ἑτησίᾳ Δραχ. 60.
ἑξάμηνος » 30

Ἡ τιμὴ κάθε φύλλου » 2

Οἱ συνδρομηταὶ στὸ τέλος τοῦ ἔτους θὰ λάβουν δωρεάν ἓνα τόμον «Δίγ' ἀπ' ὅλα τόμος Β'» ποὺ θὰ περιέχη Διαλόγους, κωμωδίες, δραματάκια, ποιήματα, μουσικὴ καὶ ὁραῖα διηγήματα.

Τὸ «Δίγ' ἀπ' ὅλα τόμος Β'» πωλεῖται καὶ χωριστὰ μὲ δρ. 25 καὶ 5 δρ. ἐπὶ πλέον διὰ τὰ ταχυδρομικά.

Ἐκδοτικὸς οἶκος Ἀθηνᾶ Εὐριπίδου 6

Δραχ. 12.50

347

1605

4090

≠ 12

