

Σ. ΜΠΕΛΛΟΥ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ

# ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ

ΔΙΑ ΤΗΝ Ε΄ ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ  
ΚΑΙ ΤΑΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΣ ΤΑΞΕΙΣ  
ΤΩΝ ΛΟΠΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΑ

Ἡ διάταξις τῆς ὕλης εἶναι ἀπολύτως σύμφωνος πρὸς τὸ ἰσχύον ἀναλυτικὸν πρόγραμμα τοῦ Ὑπουργείου Ἐθνικῆς Παιδείας.

002  
ΚΛΣ  
ΣΤ2Β  
1926



ΕΚΛΑΪΚΕΥΜΕΝΑΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

*Σπυρίδης Ι. Κλαδάκης*

Ἀκαδημίας & Ἐμμ. Μπενάκη 30 ☎ 257.468, 255.195  
ΑΘΗΝΑΙ 1972



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



# ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ

184a





Σ. ΜΠΕΛΛΟΥ &amp; ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ

ΤΙΜΗΣ ΕΝΕΚΕΝ

## ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ

ΔΙΑ ΤΗΝ Ε' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ  
 ΚΑΙ ΤΑΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΣ ΤΑΞΕΙΣ  
 ΤΩΝ ΛΟΙΠΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
 ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΑ

Ἡ διάταξις τῆς ὕλης εἶναι ἀπολύτως σύμφωνος πρὸς τὸ ἰσχύον ἀναλυτικὸν πρόγραμμα τοῦ Ὑπουργείου Ἐθνικῆς Παιδείας.



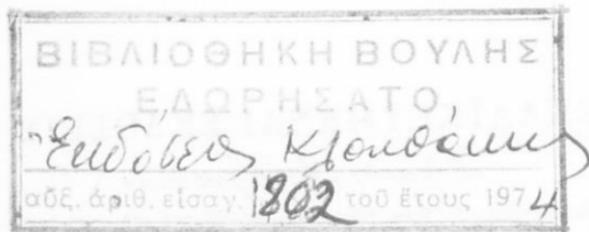
ΕΚΛΑΪΚΕΥΜΕΝΑΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

*Ευραστῆς Σ. Κλαδάου*

Ἀκαδημίας & Ἐμμ. Μπενάκη 30 ☎ 257.468, 255.195  
 ΑΘΗΝΑΙ 1972

002  
ΚΚΣ  
ΣΤ2Β  
1926

Πᾶν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν ἰδιόχειρον ὑπογραφήν τοῦ συγγραφέως  
'Α. Μπέλλου

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τὸ ἀνὰ χειρας βιβλίον ἔχει ὡς προοπτικὴν νὰ ἐκπληρώσῃ δύο βασικοὺς σκοπούς.

Ὁ πρῶτος εἶναι νὰ περιλάβῃ τὴν ὑπὸ τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος τοῦ Ὑπουργείου Ἐθνικῆς Παιδείας προβλεπομένην διὰ τὴν πέμπτην τάξιν τῶν Γυμνασίων Θηλέων ἕλην, ἀκολουθουμένης ἐπακριβῶς τῆς διατάξεως, τὴν ὁποίαν ἔθεσεν τὸ ἀρμόδιον συμβούλιον.

Ὁ δεύτερος εἶναι νὰ παρουσιάσῃ εἰς τὰς μαθητριάς τὴν διδακτέαν ἕλην εἰς γλῶσσαν ἀπλῆν καὶ κατανοητὴν, ἀποφευγομένων τῶν πολυλογιῶν καὶ τῶν ἀσκόπων λεπτομερειῶν. Αἱ παρεμβαλλόμεναι εἰς τὸ κείμενον εἰκόνες συμβάλλουν ἔτι περισσότερον εἰς τὴν καλλιτέραν ἐπιτυχίαν τοῦ ἐν λόγῳ σκοποῦ.

Ἐλπίζομεν ὅτι προβαίοντες εἰς τὴν παροῦσαν ἔκδοσιν παρέχομεν μίαν θετικὴν συμβολὴν εἰς τὴν ἐκπαίδευσιν τῶν μαθητριῶν.

Σ. ΜΠΕΛΛΟΥ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*Οικοκυρική* καλεῖται τὸ σύνολον κανόνων, μεθόδων καὶ μέσων, διὰ τῶν ὁποίων ἐξασφαλίζεται ἡ καλὴ διοίκησις τοῦ οἴκου καὶ ἡ εὐ-  
ρυθμὸς λειτουργία αὐτοῦ.

Ὑπὸ τὴν ἔννοιαν αὐτὴν ἡ οἰκοκυρική ταυτίζεται μὲ τὴν Οἰ-  
κιακὴν Οἰκονομίαν, μολοντί ὁ ὅρος «Οἰκιακὴ Οἰκονομία»  
εἶναι γενικώτερος, περιλαμβάνων κάπως εὐρύτερον καὶ ἄλλους το-  
μεῖς ἀκόμη, ἐνῶ ἡ οἰκοκυρική ἔχει ἔννοιαν μᾶλλον περιωρισμένην εἰς  
τὰ τοῦ οἴκου.

Ὑπὸ στενωτέραν, τέλος, καὶ καθαρῶς παιδαγωγικὴν ἔννοιαν,  
οἰκοκυρική εἶναι τὸ μάθημα τὸ διδασκόμενον εἰς τὰς μαθητρίδας τῶν  
Γυμνασίων.

Συμφώνως πρὸς τὸ ἐν ἰσχύϊ ἀναλυτικὸν πρόγραμμα τοῦ Ὑ-  
πουργείου Ἐθνικῆς Παιδείας, γενικὸς σκοπὸς τοῦ μαθήματος  
εἶναι νὰ παράσχη εἰς τὰς μαθητρίδας τὰς ἀπαραιτήτους διὰ τὴν καλὴν  
διοίκησιν τοῦ οἴκου θεωρητικὰς καὶ πρακτικὰς γνώσεις, νὰ διεγείρῃ  
καὶ νὰ καθοδηγήσῃ τὴν ἔμφυτον κλίσιν αὐτῶν πρὸς τὸν ρόλον τῆς  
οἰκοδεσποίνης καὶ μητρός, νὰ καλλιεργήσῃ καὶ νὰ ἀναπτύξῃ τὰ σχε-  
τικὰ ἐνδιαφέροντά των, νὰ προπαρασκευάσῃ ἐκάστην μαθήτριαν  
διὰ τὰς μελλοντικὰς ὑποχρεώσεις αὐτῆς ὡς συζύγου, οἰκοδεσποίνης  
καὶ μητρός, ὥστε νὰ ἀποβῆ αὐτὴ ἐπωφελῆς οἰκογενειακός, κοινωνι-  
κός καὶ ἔθνικὸς παράγων.

*Εἰδικώτερον* τὸ μάθημα τοῦτο ἐπιδιώκει νὰ παράσχη εἰς τὰς μα-  
θητρίδας τὰς ἀπαραιτήτους θεωρητικὰς καὶ πρακτικὰς γνώσεις περὶ  
τῆς διατροφῆς, τῆς νοσηλευτικῆς, τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς παιδο-  
κομίας καὶ νὰ καταστήσῃ συνειδητὴν εἰς αὐτὰς τὴν μεγάλην κοι-  
νωνικὴν καὶ ἔθνικὴν ἀποστολὴν αὐτῶν διὰ τῆς ἐπωφελοῦς δράσεως  
των εἰς τοὺς τομεῖς αὐτούς.

Εἰς τὸ ἀνά χεῖρας βιβλίον περιλαμβάνονται στοιχεῖα περὶ τῆς  
οἰκογενείας καὶ τῆς παιδοκομίας (βρεφοκομίας καὶ παιδολογίας).



## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

# ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

## Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΗΣΗΣ ΕΝ ΑΥΤΗΙ

Οικογένεια είναι ομάδα προσώπων συνδεομένων δια φυσικών ή και νομικών δεσμών, τὰ ὅποια διαβιοῦν ὑπὸ τὴν αὐτὴν στέγην.

Ὁ θεσμὸς τῆς οἰκογενείας εἶναι ὁ περισσότερον σπουδαῖος ἐξ ὅλων τῶν κοινωνικῶν θεσμῶν, ἀλλὰ καὶ ὁ πρῶτος σταθμὸς εἰς τὴν ἱστορίαν τῆς ἀνθρωπότητος.

Ἐκ τῆς οἰκογενείας προέκυψαν πράγματι κατόπιν μὲ διαρκῆ ἐξέλιξιν ὅλοι οἱ λοιποὶ κοινοτικοὶ θεσμοὶ καὶ ἡ ἐν συνεχείᾳ κοινωνία μέχρι τῆς σημερινῆς τῆς μορφῆς.

Ἡ οἰκογένεια εἶναι ἡ στενωτάτη καὶ ἡ τελειοτάτη κοινότης, ἡ ὅποια ἐξυπηρετεῖ ὅλους τοὺς φυσικοὺς καὶ κοινωνικοὺς σκοπούς. Δὲν δίδει ἀπλῶς τὰ νέα ἄτομα εἰς τὴν κοινωνίαν, ἀλλὰ παρέχει καὶ τὴν ἀνάλογον προσφορὰν ἐργασίας καὶ τὸν ἠθικὸν καὶ μορφωτικὸν τῆς ἀντίκτυπον ἐπὶ τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου.

Ἡ οἰκογένεια ἀποτελεῖ τὸ οὐσιῶδες κύτταρον τῆς κοινωνίας τῶν ἀνθρώπων καὶ τὸ θεμέλιον τῆς κοινωνικῆς τῶν ζωῆς. Ἡ σημασία τῆς εἶναι τεραστία καὶ ἡ ὅλη πρόοδος, ὑλική, πνευματικὴ καὶ ἠθικὴ μιᾶς ὀργανωμένης κοινωνίας ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καλὴν συγκρότησιν τῶν οἰκογενειῶν, αἱ ὅποια τὴν ἀποτελοῦν. Ἡ σπουδαιότητα σημασίας τῆς οἰκογενείας ὡς ζῶν κύτταρον τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου ἀνεγνωρίσθη εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς καὶ δι' αὐτὸ ὁ θεσμὸς τῆς οἰκογενείας προστατεύεται ἀπὸ τὸ κράτος μὲ σειρὰν ὀλόκληρον προστατευτικῶν μέτρων διὰ τὴν ὑγείαν τῶν μελλονύμφων, τὴν προστασίαν τῆς μητρότητος, τὴν ὑγείαν καὶ τὴν περίθαλψιν τῶν παιδιῶν κ.λ.π.

Ἡ οἰκογένεια ἀποτελεῖ τὸ καλύτερον κοινωνικὸν φυτώριον καὶ τὸ πρῶτον σχολεῖον τῆς διαμορφώσεως τῶν κοινωνικῶν μελῶν. Οἰκογένειαι μὲ ὑγιεῖς ἠθικὰς ἀρχὰς καὶ μὲ ἐπίγνωσιν τῆς κοινωνικῆς καὶ ἐθνικῆς ἀποστολῆς των θεμελιοῦν τὰς πλέον ἰδανικὰς κοινωνίας καὶ τὰ πλέον ρωμαλέα ἔθνη.

Ἡ οἰκογένεια ἐδημιουργήθη ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἀνεζήτησε συντροφον διὰ τὴν ζωὴν του, τὸ ἔνστικτον δὲ τῆς διαιωνήσεως τοῦ εἶδους ὥθησε εἰς τὴν ἐπιλογὴν ὡς συντρόφου τοῦ ἀνδρὸς τὴν γυναῖκα. Ἀμφότεροι ἀντιμετώπιζον τὰ αὐτὰ προβλήματα, εἶχον τὰς αὐτὰς ἐπιδιώξεις, ἔκαμνον δὲ τέκνα, τὰ ὁποῖα ἐκράτουν πλησίον των καὶ ἀνέτρεφον αὐτὰ μὲ κοινὴν φροντίδα.

Οὕτω ἐδημιουργήθη ὁ θεσμὸς τῆς οἰκογενείας, ὁ ὁποῖος ἐπέβρασε ἀπὸ πολλὰ στάδια, μέχρις ὅτου λάβῃ τὴν σημερινὴν του μορφήν.

Εἰς ἔν π ρ ῶ τ ο ν σ τ ᾶ δ ι ο ν ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας ἦτο ἡ μήτηρ, ἡ ὁποία ἀπελάμβανε σεβασμοῦ καὶ ὑπακοῆς ἐκ μέρους ὄλων τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας, διοικοῦσε δὲ τὴν οἰκογένειαν μὲ ἀπόλυτον ἐξουσίαν, ἐνῶ ὁ πατὴρ εἶχε δευτερεύοντα ρόλον καὶ ἔμενε ἀμέτοχος τῆς διοικήσεως τῆς οἰκογενείας. Ἡ οἰκογένεια τοῦ τύπου αὐτοῦ ὠνομάζετο *μητριαρχική*, τὸ σύστημα δὲ διοικήσεως τῆς οἰκογενείας, ὑπὸ διαφόρους κατὰ τόπους μορφάς, ἐδημιούργησε τὸ καλούμενον *μητρικὸν δίκαιον*.

Εἰς ἔν δ ε ῦ τ ε ρ ο ν σ τ ᾶ δ ι ο ν, ἔπειτα ἀπὸ μακρὰν περίοδον ἐξελίξεως, ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας ἐτέθη ὁ πατὴρ, ὁ ὁποῖος, εἶναι ὁ ἀρχηγὸς τοῦ οἴκου, διοικεῖ αὐτὸν καὶ ἀσκεῖ ἐξουσίαν τόσον ἐπὶ τῆς συζύγου ὅσον καὶ ἐπὶ τῶν τέκνων του.

Ἡ οἰκογένεια τοῦ τύπου αὐτοῦ ὠνομάσθη *Πατριαρχική*, ἦτο δὲ κατ' ἀρχὰς ὑπὸ μορφήν πολυγαμικὴν.

Τ ε λ ε υ τ α ῖ ο ν σ τ ᾶ δ ι ο ν τοῦ θεσμοῦ τῆς οἰκογενείας ἀποτελεῖ τὸ σημερινόν, κατὰ τὸ ὁποῖον ἡ οἰκογένεια βασιζέται ἐπὶ τοῦ ζεύγους, εἰς τὰς φλέβας τοῦ ὁποῖου δὲν ρέει αἷμα συγγενές, ἀλλὰ συνδέονται νομίμως, διὰ τοῦ γάμου, στηρίζεται δὲ ἐπὶ τῆς ἀμοιβαίας πίστεως τῶν συζύγων καὶ ἐπὶ τῆς προθέσεως μονίμου συμβιώσεως αὐτῶν.

Σκοπὸς καὶ βᾶσις τῆς τοιαύτης οἰκογενείας εἶναι τὰ τέκνα, διὰ τῶν ὁποῖων δημιουργεῖται δεσμὸς καὶ μεταξὺ τῶν συζύγων.

Ὁ θεσμὸς τῆς οἰκογενείας λαμβάνει σήμερον ἐπίσημον καὶ ἱερὸν χαρακτήρα μὲ τὸ μυστήριον τοῦ γάμου.

Ἄλλὰ ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων ὁ γάμος ἔθεωρεῖτο ὡς ἱερός θεσμός. Οἱ Ἀρχαῖοι Ἕλληνες εἶχον ἰδιαιτέραν Θεότητα, τὸν Ὑμέναιον. Τὴν οἰκογένειαν, τὴν ὁποίαν καθίδρυε ὁ Ὑμέναιος, τὴν ἔθετον ὑπὸ τὴν προστασίαν τῆς Θεᾶς Ἑστίας, τῆς ὁποίας ἱερός βωμὸς ὑπῆρχεν εἰς τὸ κέντρον ἐκάστης κατοικίας.

Ἀργότερον οἱ Ῥωμαῖοι ἐθεώρουν ἐπίσης τὸν γάμον ἱερόν καὶ ἐλάτρευον καὶ οὗτοι τὴν Θεᾶν Ἑστίαν ὡς προστάτιδα τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου.

Τέλος ὁ Χριστιανισμὸς ἀνύψωσε τὸν γάμον εἰς ὑπέρτατον σημεῖον καὶ καθιέρωσε τοῦτον ὡς μυστήριον. Οὕτω σήμερον ἐκάστη οἰκογένεια ἰδρύεται μετὰ τὴν τέλει τοῦ μυστηρίου τοῦ γάμου, τὸν ὁποῖον εὐλογεῖ ὁ Θεὸς καὶ περιβάλλει μετὰ σεβασμὸν καὶ ἀναγνώρισιν ἢ κοινωσίαν.

Εἰς τὴν οὕτω δημιουργουμένην οἰκογένειαν ὁ ρόλος τῆς οἰκοδόσποινης εἶναι ὁ περισσότερον σημαντικός, διότι αὕτη ὡς σύζυγος, ὡς μήτηρ καὶ ὡς ἀδελφὴ ἀποτελεῖ τὴν ψυχὴν τῆς οἰκογενείας, ἡ δὲ κατοικία ἀποτελεῖ τὸ βασίλειον αὐτῆς, τὸ ὁποῖον διοικεῖ ὡς ἀπόλυτος κύριος, δίδουσα εἰς αὐτὴν ζωὴν καὶ χάριν.

Ὡς σύζυγος ἢ οἰκοδόσποινα καθίσταται ἢ σύντροφος τοῦ ἀνδρός, ἢ σύμβουλος καὶ συμπαραστάτις αὐτοῦ εἰς ὅλας τὰς δυσκόλους στιγμὰς τοῦ βίου του. Αὕτη θὰ παρηγορήσῃ τὸν ἄνδρα τῆς ὅταν πάσχῃ, αὕτη θὰ τὸν ἐμψυχώσῃ ὅταν λιποψυχῇ καὶ θὰ τὸν ἐνισχύσῃ εἰς ὅλας του τὰς ἐπιδιώξεις μετὰ ἀφοσίωσιν καὶ θέρμην.

Ὡς μήτηρ θὰ θερμάνῃ μετὰ τὴν τρυφεράν της στοργὴν τοὺς νεαροὺς βλαστοὺς τῶν σπλάχνων της καὶ θὰ ἐπιμεληθῇ τῆς πρώτης παιδικῆς ἀνατροφῆς.

Ὡς ἀδελφὴ ἀναπληροῖ πολλακίς τὴν μητέρα ὡς σύμβουλος καὶ συμπαραστάτις τῶν ἀδελφῶν της εἰς ὅλας γενικῶς τὰς φάσεις τῆς ζωῆς των καὶ δὴ ἐπὶ θανάτου τῆς μητρὸς.

## Ο ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΒΙΟΣ

Ὁ οἰκογενειακὸς βίος, δηλαδὴ ὁ τρόπος ζωῆς ἐν τῇ οἰκογενείᾳ, διὰ τὸ εἶναι ὁμαλὸς καὶ διὰ τὸ δῶσθαι τὴν εὐτυχίαν εἰς ἀμφοτέρους τοὺς συζύγους, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰ τέκνα αὐτῶν, πρέπει νὰ βασιζέται ἐπὶ τῆς ἀρμονικῆς συνεργασίας τῶν συζύγων μετὰ ἀπόλυτον κατανόησιν καὶ κοινὴν εὐθύνην.

Τοῦτο ὁμῶς ἀπαιτεῖ τὴν θεμελίωσιν τοῦ γάμου ἐπὶ τῆς ἀμοι-

βαίας αγάπης, τῆς πίστεως καὶ τῆς ἀφοσιώσεως τῶν προσώπων, τὰ ὅποια ἐνώνονται. Ἐπὶ πλέον ἢ ὑπαρξίς μιᾶς ἀνέτου κατοικίας συμβάλλει οὐσιαστικῶς εἰς τὸν ὁμαλὸν καὶ εὐχάριστον τρόπον ζωῆς.

Εἰς τὴν ἀρχαία Ἑλλάδα ὁ οἰκογενειακὸς βίος ἦτο ἀπλοῦς καὶ εὐχάριστος. Ἡ κατοικία ἦτο πολὺ ἀπλῆ, μὲ ὀλίγα δωμάτια καὶ ἓνα ὄροφον συνήθως. Τὰ ἐπιπλά ἦσαν λιτὰ καὶ αὐτά, ὅπως καὶ ἡ τροφή των: λαχανικά, ἐλαῖα, ἰχθῦες καί, κατὰ τὰς ἑορτὰς καὶ τὰς θυσίας, κρέας ψητόν. Εἰς τὴν διασκέδασίν των ἠγάπων νὰ πίνουν οἶνον, ἐφρόντιζον ὅμως νὰ ἀναμιγνύουν τοῦτο μὲ ὕδωρ διὰ νὰ μὴ μεθοῦν καὶ κινδυνεύουν νὰ χάσουν τὴν ἀνθρωπίνην ἀξιοπρέπειάν των. Ὑπῆρχον ὅμως καὶ πλουσιώτεροι κατοικίαι μὲ πολλὰ δωμάτια καὶ τοιχογραφίας καὶ ἐπιπλά κομψὰ καὶ ἄνετα, ὅπως ἀποδεικνύεται ἀπὸ πλήθος εἰκόνων ἐπὶ ἀγγείων, αἱ ὅποια δίδουν μὲ λεπτομέρειαν τὴν ζωὴν καὶ βοηθοῦν νὰ καταλάβωμε τὰς συνηθείας τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων. Αἱ γυναῖκες δὲν ἐλάμβανον μέρος εἰς τὴν δημοσίαν ζωὴν, οὔτε παρουσιαζόντο εἰς τὰς συναναστροφὰς τῶν ἀνδρῶν. Κατεγίνοντο μὲ τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας καὶ ἐνεφανίζοντο δημοσίᾳ μόνον εἰς τὰς θρησκευτικὰς τελετὰς. Αἱ οἰκοδέσποιναί εἶχον πολλὰς ὑπηρετρίας, ἐφρόντιζον δὲ καὶ διὰ τὸν καλλωπισμὸν των. Ὁ πατὴρ ἢ οἱ συγγενεῖς ἐδιέλεγον τὸν ἄνδρα, τὸν ὁποῖον θὰ ἔδινον εἰς τὰς γυναῖκας, χωρὶς νὰ τὰς ρωτήσουν.

Εἰς τὴν Ρώμην ἡ οἰκογένεια ἦταν ἱερὰ σχεδόν: Ὁ πατὴρ ὡς ἀρχηγὸς αὐτῆς ἐθυσίαζε εἰς τοὺς ἐφεστῖους Θεοὺς, εἰς τὸν βωμὸν τῆς οἰκίας. Ὅλα τὰ μέλη ἐσέβοντο αὐτὸν καὶ ὑπήκουον εἰς τὰς προσταγὰς του. Μεγάλην θέσιν κατεῖχε καὶ ἡ οἰκοδέσποινα. Ἡ κατοικία, γενικῶς καὶ ἡ οἰκογένεια ἦτο εἰς μικρὸν κλειστὸν κόσμον καὶ ἡ ζωὴ του καὶ ἡ κίνησίς του ἐπορεύοντο ἐπὶ αὐστηρῶν κανόνων, τοὺς ὁποίους ἐγνώριζον νὰ ὀρίζουν οἱ ἀρχηγοὶ τῶν οἰκογενειῶν ὀρθῶς, χάρις εἰς τὰ ἐξαιρετικὰ Ὀργανωτικὰ χαρίσματα των, τὰ ὅποια ἀνέδειξαν εἰς λαὸν τοὺς Ρωμαίους.

Ἐκτοτε ὁ τρόπος ζωῆς ἐν τῇ οἰκογενείᾳ ἔλαβε ποικίλας μορφάς.

Σήμερον ἡ ἐξέλιξις τοῦ πολιτισμοῦ καὶ ἡ ἀνακάλυψις πλείστων ὄσων μέσων διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς διαβιώσεως, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀνάγκη μεγαλυτέρας εὐχερείας πρὸς ἀπόκτησιν τούτων, ἐπέφερον τεραστίας μεταβολὰς εἰς τὸν οἰκογενειακὸν βίον.

Οὕτω πλὴν τοῦ πατρὸς εἶναι δυνατὸν νὰ ἐργάζωνται καὶ ἕτε-

ρα μέλη τῆς οἰκογενείας, ὡς π.χ. ἡ σύζυγος, ἢ καὶ τὰ δυνάμενα νὰ ἐργασθοῦν τέκνα.

“Ὅλα τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας ἐργάζονται διὰ τὴν ἐπίτευξιν τοῦ γενικοῦ καλοῦ τοῦ οἴκου των μὲ τὴν πεποίθησιν, ὅτι ἡ εὐημερία καὶ ἡ πρόοδος τῆς οἰκογενείας θὰ ὠφελεῖ καὶ τὰ καθ’ ἕκαστον ἄτομα.

Ἡ διαβίωσις εἰς μίαν ὑγιεινὴν κατοικίαν, διαθέτουσαν καλὸν προσανατολισμόν, ἐπαρκῆ ἀερισμόν καὶ φωτισμόν, μὲ τοὺς ἀπαραίτητους κυρίους καὶ βοηθητικούς χώρους, ὑγιεινὴν ὕδρευσιν καὶ ἀποχέτευσιν, ποικίλας ἠλεκτρικὰς συσκευὰς (ἠλεκτρικὴν κουζίνα, θερμοσίφωνα, ἠλεκτρικὸν ψυγεῖον καὶ ἄλλας τοιαύτας συσκευὰς εὐκολίας), ὑγιεινὴν θέρμανσιν καὶ δὴ κεντρικὴν τοιαύτην, ἄνετον ἐπίπλωσιν καὶ γενικῶς πᾶν ὅ,τι εἶναι δυνατὸν νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ἄνετον ἐν αὐτῇ παραμονήν, παρέχει εἰς τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας τὴν εὐχέρειαν ἑνὸς ὁμαλοῦ ἀνέτου οἰκογενειακοῦ βίου.

Ἐάν, πλέον τῶν εὐχερειῶν καὶ ἀνεσέων τῆς κατοικίας, ὑφίσταται καὶ ἡ ἀρμονικὴ συνεργασία τῶν συζύγων μὲ ἀπόλυτον κατανόησιν καὶ κοινὴν εὐθύνην, ἡ ἀγάπη καὶ ἡ σύμπτωσις μεταξύ ὄλων τῶν μελῶν τῆς καὶ ὁ παράγων ὑγείας, τότε ὁ οἰκογενειακὸς βίος παρέχει εἰς τὴν οἰκογένειαν τὴν εὐτυχίαν.

## ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, Ἡ Ἱεραρχία ἐν αὐτῇ, καὶ Ἡ Συμπεριφορὰ ἐν τῷ οἰκογενειακῷ βίῳ,

Ὡς ἤδη ἀνεφέρθη οἰκογένεια εἶναι ὁμὰς προσώπων συνδεομένων διὰ φυσικῶν ἢ καὶ νομικῶν δεσμῶν, τὰ ὁποῖα διαβιοῦν εἰς τὴν αὐτὴν στέγην.

Μέλη τῆς οἰκογενείας εἶναι οἱ δύο σύζυγοι (ὁ πατὴρ καὶ ἡ μήτηρ), τὰ τέκνα αὐτῶν, οἱ γονεῖς τῶν συζύγων κ.λπ.

Σήμερον αἱ πλεῖσται οἰκογένειαι εἶναι ὀλιγομελεῖς, ἀποτελούμεναι ἐκ τῶν συζύγων καὶ τῶν τέκνων, ὁ ἀριθμὸς τῶν ὁποίων ἐλαττοῦνται ὀλονὲν καὶ περισσότερον, ἀποφευγομένης πλέον τῆς πολυτεκνίας. Τοῦτο βεβαίως τὸ τελευταῖον εἶναι ἐπιζήμιον τόσον διὰ τὴν οἰκογένειαν ὅσον καὶ διὰ τὸ ἔθνος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ συνεχίσῃ τὸν δρόμον του εἰς τὴν ἱστορίαν διὰ τῶν τέκνων του.

Ἡ Ἱεραρχία εἰς τὴν οἰκογένειαν εἶναι δι’ ἡμᾶς καθωρισμένη.

Ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας εἶναι ὁ σύζυγος καὶ πατήρ. Οὗτος:

1. Δίδει τὴν πνοὴν διὰ μιὰν καλὴν οἰκογενειακὴν ζωὴν μὲ τὸ πνεῦμα συντροφικότητος ἔναντι τῆς συζύγου του, μὲ τὴν στοργὴν του ἔναντι τῶν τέκνων του, μὲ τὴν ἀδιάκοπον μέριμναν καὶ ἀγάπην διὰ τὴν οἰκογένειάν του.
2. Εἶναι ὑπεύθυνος διὰ τὴν ὑλικὴν προκοπὴν τῆς οἰκογενείας, τὴν ὁποίαν ἐδημιούργησε.
3. Ἐπειδὴ τὰ καθήκοντα καὶ αἱ εὐθῦναι, τὰς ὁποίας ἀνέλαβεν, εἶναι τεράστια, πρέπει νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ δίδῃ διαρκῶς θάρρος εἰς τὴν οἰκογένειαν διὰ τὴν ἀντιμετώπισιν τῶν προβλημάτων καὶ τῶν δυσκολιῶν τῆς ζωῆς.
4. Διὰ τὴν διοίκησιν τῆς οἰκογενείας, δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῖ τὴν ἐπιβολὴν καὶ τὴν αὐταρχικότητα, ἰδίᾳ ἔναντι τῆς συζύγου του.

Ἡ σύζυγος καὶ ἡ μήτηρ ἀποτελεῖ τὴν ψυχὴν τῆς οἰκογενείας, πρέπει δὲ νὰ ἔχῃ συναίσθησιν τῆς θέσεώς της ἐντὸς τῆς οἰκογενείας καὶ ἐπίγνωσιν τῶν ὑψηλῶν της ὑποχρεώσεων. Σήμερον ἡ γυναῖκα προωθήθη εἰς σημεῖον, ὥστε νὰ ἐξασφαλίζεται ἡ δυνατότης νὰ ἀνταποκριθῇ πλήρως εἰς τὰ τεράστια καθήκοντά της ὡς συζύγου καὶ μητρός. Πᾶσα ὑπερβολὴ καὶ τάσις πρὸς μίμησιν τοῦ ἀνδρὸς νοθεύει τὴν φυσικὴν της ὑπόστασιν καὶ εἶναι δυνατόν νὰ ὀδηγήσῃ εἰς ἀντίθετα ἀποτελέσματα.

Εἰς τὸν ρόλον της ὡς συζύγου καὶ μητρός πρέπει νὰ ἀντεπεξέλθῃ μὲ δύναμιν καὶ ἔντονον προσπάθειαν:

1. Βοηθοῦσα καὶ συμπαραισταμένη τὸν σύζυγον εἰς ὅλας τὰς δυσκόλους στιγμὰς τοῦ βίου του.
2. Παρέχουσα εἰς τὰ τέκνα τὰς μητρικὰς της φροντίδας διὰ τὴν καλὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀνάπτυξίν των.

Ὁ πατήρ καὶ ἡ μήτηρ πρέπει νὰ συνεργάζωνται μὲ ἀπόλυτον κατανόησιν καὶ κοινὴν εὐθύνην διὰ τὴν ἐπίτευξιν τόσον ἐνὸς ὁμαλοῦ οἰκογενειακοῦ βίου καὶ βελτίωσιν ἀπὸ πάσης πλευρᾶς τῶν συνθηκῶν διαβιώσεως, ὅσον καὶ διὰ τὴν παροχὴν εἰς τὰ τέκνα των πάσης βοηθείας.

Τὰ τέκνα πρέπει:

1. Νὰ δεικνύουν πρὸς τοὺς γονεῖς τὸν ἀπαιτούμενον σεβασμόν.
2. Νὰ ὑπακούουν εἰς αὐτοὺς.

3. Νὰ ζητοῦν τὰς συμβουλὰς των διὰ πᾶσαν ἐνέργειαν, ὅταν ἀπαιτεῖται αὕτη.

4. Νὰ ζητοῦν τὴν βοήθειάν των εἰς πάσαν δύσκολον στιγμὴν.

5. Νὰ ἀγαποῦν τοὺς γονεῖς των καὶ νὰ τοὺς φροντίζουν, ὅταν οὗτοι ἔχουν ἀνάγκην.

6. Νὰ μὴ παρέχουν εἰς αὐτοὺς στενοχωρίας καὶ λύπην μὲ τὴν διαγωγὴν των.

7. Νὰ θεωροῦν αὐτοὺς ὡς τοὺς καλλιτέρους φίλους,.

8. Ἐναντι τῶν ἀδελφῶν νὰ σέβωνται τοὺς μεγαλυτέρους ἀδελφούς, νὰ βοηθοῦν τὰς ἀδελφὰς των καὶ νὰ ἔχουν ὁμόνοιαν καὶ ἀγάπην μεταξὺ των.

Ὅταν τὰ ἀνωτέρω τηροῦνται ἀπὸ τὰ μέλη μιᾶς οἰκογενείας, τότε ὁ οἰκογενειακὸς βίος θὰ εἶναι ἤρεμος καὶ εὐχάριστος καὶ ἡ οἰκογένεια θὰ προκόβῃ καὶ θὰ εὐτυχεῖ.

## **ΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑΙ ΕΥΘΥΝΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΗΣΗΣ ΔΙΑ ΤΟΝ ΟΜΑΛΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΝ ΒΙΟΝ**

Ὡς ἤδη ἀνεφέρθη ἡ οἰκοδέσποινα ἔχει βασικὰς εὐθύνας εἰς τὴν οἰκογένειαν ἔναντι τοῦ συζύγου, ὡς σύζυγος, τῶν τέκνων, ὡς μήτηρ ἢ τῶν ἀδελφῶν, ὡς ἀδελφή.

Αἱ εὐθύναι αὗται συνίστανται:

1. Εἰς τὴν βοήθειαν καὶ τὴν συμπαράστασιν πρὸς τὸν σύζυγον εἰς ὅλας τὰς δυσκόλους στιγμάς.

2. Εἰς τὴν ἐπιμελῆ φροντίδα διὰ τὴν ἀνάπτυξιν, σωματικὴν καὶ ψυχικὴν, τῶν τέκνων της.

3. Εἰς τὴν ἀναπλήρωσιν τῆς μητρὸς διὰ τοὺς ἀδελφούς εἰς περιπτώσιν ἀπωλείας τῆς μητρὸς των.

Πέραν ὁμως αὐτῶν τῶν βασικῶν εὐθυνῶν ἔχει καὶ ἄλλας, ἰδιαιτέρας εὐθύνας, διὰ τὴν ἐπίτευξιν ὁμαλοῦ οἰκογενειακοῦ βίου:

Αἱ ἐν λόγῳ εὐθύναι εἶναι:

1. Ἡ ὀρθὴ διοίκησις τοῦ οἴκου της.

2. Ἡ διαχείρισις τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας.

3. Ἡ κατανομὴ τοῦ οἰκογενειακοῦ εἰσοδήματος ἀναλογικῶς εἰς τὰς ἐπὶ μέρους ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας.

4. Ἡ σύνταξις τοῦ προϋπολογισμοῦ καὶ ἡ τήρησις ἡμερολογίου διαχειρίσεως.

5. Ἡ σύνταξις οἰκιακῶν προγραμμάτων ἐργασίας.

6. Ἡ προμήθεια τῶν ἀπαραιτήτων εἰς τὴν οἰκογένειαν εἰδῶν.  
7. Ἡ ἀποταμίευσις ἀναλόγου ποσοῦ χρημάτων κατὰ μῆνα διὰ τὴν δημιουργίαν κεφαλαίου καὶ τὴν ἀντιμετώπισιν ἐκτάκτων ἀναγκῶν.

8. Ἡ τακτοποίησις τῆς κατοικίας διὰ τῆς ὀρθῆς καὶ μετὰ τὰς ἰσχυρὰς τοποθετήσεως εἰς τὴν ἀρμόζουσαν θέσιν ἐπίπλων καὶ λοιπῶν ἀντικειμένων.

9. Ἡ καθαριότης καὶ ἡ συντήρησις τῶν ἐπίπλων, τῶν σκευῶν, τῶν ἐνδυμάτων κ.λπ. πρὸς ἀποφυγὴν ταχείας καταστροφῆς τούτων καὶ ἀνάγκης ταχείας ἀντικαταστάσεώς των.

10. Ἡ χρησιμοποίησις παντὸς μέσου, δυναμένου νὰ βοηθήσῃ αὐτὴν εἰς τὴν ἐργασίαν τῆς καὶ νὰ ἐπιτελέσῃ ταύτην καλλίτερον καὶ μετὰ μικρότερον κόπον, λαμβανομένης βεβαίως πάντοτε ὑπὲρ τῆς οἰκονομικῆς δυνατότητος.

11. Ἡ παρασκευὴ φαγητῶν καὶ ἡ κανονικὴ, εἰς τὰς ὥρας των, παράθεσις τῶν γευμάτων μετὰ τὴν ἀπαιτουμένην δι' ἕκαστον μέλος τροφήν ἀναλόγως τῆς ἐργασίας, τῆς ἡλικίας, τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως κ.λπ.

12. Ἡ ἐκπλήρωσις τῶν κοινωνικῶν ὑποχρεώσεων δι' ἐπισκέψεων, φίλων, συγγενῶν, ἀσθενῶν κ.λπ., διὰ τῆς παρακολουθήσεως διαλέξεων καὶ διὰ τῆς συμμετοχῆς εἰς συλλόγους κοινῆς ὠφελείας.

13. Ἡ παροχὴ ψυχαγωγίας εἰς τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας μετὰ τὴν ἐργασίαν των καὶ δυνατότητος καλῆς ἀναπαύσεώς των.

14. Ἡ συμμετοχὴ εἰς τὰ ἐξοδα τῆς οἰκογενείας ἐφ' ὅσον ἐργάζεται καὶ ἡ ἰδία καὶ προσπάθεια διὰ τὴν ἐξάσκησιν τῶν λοιπῶν καθηκόντων τῆς ὡς οἰκοδεσποίνης ἄνευ ἐπιπτώσεων ἐπὶ τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου, δεδομένου ὅτι αἱ εὐθῆναι τῆς δὲν παύουν νὰ ὑφίστανται.

## Η ΔΙΟΙΚΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ

Ὡς ἀνεφέρθη ἤδη ἡ οἰκοδέσποινα ἀποτελεῖ τὴν ψυχὴν τῆς οἰκογενείας, ἡ δὲ κατοικία ἀποτελεῖ τὸ βασίλειον αὐτῆς, τὸ ὁποῖον διοικεῖ ὡς ἀπόλυτος κύριος.

Διὰ νὰ δυνηθῇ ὁμως νὰ διοικήσῃ καλῶς τὸν οἶκον τῆς πρέπει νὰ ἔχῃ πολλὰ προσόντα, ἧτοι:

1. Νὰ διαθέτῃ καλὴν σωματικὴν ὑγίαν.

2. Νὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην πνευματικὴν καὶ κοινωνικὴν μόρφωσιν.

3. Νὰ διέπεται ἀπὸ ἠθικὰς καὶ θρησκευτικὰς ἀρχάς.

4. Νὰ δύναται νὰ ὑπομείνῃ μὲ αὐταπάρνησιν καὶ καρτερίαν πᾶσαν ἀντιξοότητα.

5. Νὰ εἶναι καλοῦ χαρακτήρος, εὐσεβής, ἐργατική, πρόθυμος, ἀξιοπρεπής, φιλόστοργος, χαρούμενη καὶ γελαστή, μὲ δύναμιν θελήσεως καὶ ζωηρὰν ἐπιθυμίαν πρὸς μάθησιν, ἔχουσα σταθερὰν γραμμὴν ζωῆς.

6. Νὰ κατέχῃ τὰς ἀπαραιτήτους θεωρητικὰς καὶ πρακτικὰς γνώσεις περὶ τῆς διατροφῆς, τῆς νοσηλευτικῆς, τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς παιδοκομίας.

Μὲ βάσιν τὰ ἀνωτέρω προσόντα καὶ διὰ νὰ δυνηθῇ νὰ διοικήσῃ ὀρθῶς καὶ ἀποτελεσματικῶς τὸν οἶκον τῆς, πρέπει:

1. Νὰ προγραμματίζῃ ὀρθῶς καὶ ἐγκαίρως τὰς διαφόρους ἐργασίας.

2. Νὰ ἀναθέτῃ τὰς ἐργασίας εἰς τὰ κατάλληλα ἐκάστοτε μέλη τῆς οἰκογενείας, συντονίζουσα ἀναλόγως ταύτας.

3. Νὰ δίδῃ τὰς ὁδηγίας τῆς μὲ ἀκρίβειαν καὶ σαφήνειαν.

4. Νὰ ἐλέγχῃ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἐντολῶν τῆς καὶ τὸ ἀποτέλεσμα τῶν ἀνατεθεισῶν εἰς τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς οἰκογενείας ἐργασιῶν.

5. Νὰ ἐνθυμῆται, διὰ νὰ δύναται καὶ νὰ ἐλέγξῃ, τὰς ἐργασίας, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ ἐκτελέσῃ, ἢ ἐκεῖνας, τῶν ὁποίων τὴν ἐκτέλεσιν ἀνέθεσεν ἤδη. Ἐὰν δὲν διαθέτῃ καλὴν μνήμην, καλὸν εἶναι νὰ σημειώνῃ ταύτας εἰς ἓν πρόχειρον φύλλον χάρτου ἢ εἰς ἡμερολόγιον.

Ἀπάσας τὰς ἐνεργείας τῆς οἰκοδεσποίνης πρέπει νὰ διακρίνῃ:

1. Ἡ φειδώ, ὥστε νὰ ἀποφεύγεται πᾶσα περιττὴ δαπάνη, χωρὶς αὕτη νὰ μεταπίπτῃ εἰς τὴν φιλαργυρίαν.

2. Ἡ πρόνοια, ὥστε νὰ λαμβάνῃ χώραν ἢ προμήθεια τῶν διαφόρων εἰδῶν ἀνάγκης τὸν κατάλληλον χρόνον (π.χ. τῶν ἐνδυμάτων κατὰ τὰς ἐκπτώσεις), νὰ τοποθετοῦνται ταῦτα εἰς ἀσφαλῆ θέσιν πρὸς ἀποφυγὴν καταστροφῆς των (π.χ. τὰ τρόφιμα νὰ μὴ τοποθετοῦνται εἰς ὑγρὸν μέρος ἢ τὰ δυνάμενα νὰ ἀλλοιωθοῦν νὰ τοποθετοῦνται ἐντὸς ψυγείου) καὶ νὰ ἐπισκευάζωνται ἐγκαίρως, πρὶν ἢ φθορὰ καταστῇ μόνιμος καὶ ἀπαιτηθῇ ἀντικατάστασις.

3. Ἡ τάξις, ὥστε αἱ ἐργασίαι νὰ εἶναι καλῶς ρυθμισμένα, τὰ

διάφορα αντικείμενα πάντοτε εις τὴν αὐτὴν θέσιν ὀρθῶς τοποθετημένα, τὰ ἐνδύματα καλῶς τακτοποιημένα, αἱ ἔξοδοι προγραμματισμένα.

## Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΣ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ἡ οἰκοδέσποινα εἶναι ἐκείνη, ἡ ὁποία διαχειρίζεται τὰ οἰκονομικὰ τῆς οἰκογενείας.

Ὁ σύζυγος ἐργάζεται καὶ καταβάλλει πᾶσαν προσπάθειαν διὰ τὸν προσπορισμὸν χρημάτων, διὰ νὰ δυνηθῇ ἡ οἰκογένειά του νὰ διαῖται βίον ἀξιοπρεπῆ. Πέραν τῶν ἐκ τῆς ἐργασίας τοῦ συζύγου ἐσόδων, ὑφίστανται καὶ ἄλλαι πηγαὶ ἐσόδων, ἀναλόγως τῆς δυνατότητος τῆς οἰκογενείας, ὅπως εἶναι ἐνοίκια, εἰσοδήματα ἐξ ἐπιχειρήσεων, ἀγροτικὰ εἰσοδήματα κ.λ.π.

Ὅλα τὰ ἀνωτέρω ἔσοδα τὰ διαχειρίζεται ἡ οἰκοδέσποινα, ἐν συνεργασίᾳ βεβαίως μετὰ τοῦ συζύγου καὶ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας.

Κατὰ τὴν διαχείρισιν τῶν χρημάτων ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ ἔχη πάντοτε κατὰ νοῦν:

1. Ὅτι πρέπει νὰ καταβάλῃ πᾶσαν δυνατὴν προσπάθειαν, ὥστε νὰ ἐπιτυχάνῃ μὲ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερα χρήματα καλλίτερον ἀποτέλεσμα.

2. Τὰ ἔξοδα οὐδέποτε νὰ ὑπερβαίνουν τὰ ἔσοδα, καὶ

3. Πάντοτε νὰ ὑφίσταται ἐν περισσεύμα κατὰ μῆνα (ἀποθεματικόν, βλέπε κατωτέρω).

Ἡ φειδῶ, ἡ ὁποία ὡς ἀνεφέρθη ἀνωτέρω, πρέπει νὰ ἀποτελῇ προσὸν τῆς οἰκοδεσποίνης, εἶναι ἀπαραίτητον στοιχεῖον διὰ τὴν καλὴν διαχείρισιν τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας, διότι ἡ σπατάλη δύναται νὰ ὀδηγήσῃ τὴν οἰκογένειαν εἰς τὴν καταστροφὴν.

Ἄλλὰ ἡ φειδῶ δὲν πρέπει νὰ φθάνῃ εἰς τὴν φιλαργυρίαν, διότι ἀποτελεῖ καὶ αὐτὴ ἐλάττωμα καὶ μεταπίπτομεν οὕτω εἰς ἄλλην δύσκολον κατάστασιν.

Προκειμένου ἡ οἰκοδέσποινα νὰ χρησιμοποίησῃ τὰ χρήματα, τὰ ὁποῖα διετέθησαν εἰς αὐτὴν, κατανέμει ταῦτα ἀναλογικῶς εἰς τὰς ἐπὶ μέρους ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας καὶ χρησιμοποιοῦσα ὀρθῶς ἀπλὰς γνώσεις οἰκιακῆς λογιστικῆς, βαδίζει βάσει προϋπολογισμοῦ καὶ ἀναγράφει πᾶσαν πληρωμὴν εἰς τὸ ἡμερολόγιον διαχειρίσεως, τὸ ὁποῖον διαθέτει.

# ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑΛΟΓΙΚΩΣ ΕΙΣ ΤΑΣ ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΑΝΑΓΚΑΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Αί ανάγκαι μιᾶς οἰκογενείας διακρίνονται εἰς δύο κατηγορίας. Αὗται εἶναι:

1. Πρῶται ἢ κύριαι ἀνάγκαι: Εἶναι ἐκεῖναι, αἱ ὁποῖαι εἶναι ἄκρως ἀπαραίτητοι διὰ τὴν διαβίωσιν τῆς οἰκογενείας. Τοιαῦται εἶναι ἡ τροφή, ἡ ἐνδυμασία, ἡ κατοικία κλπ.

2. Δευτερεύουσαι ἢ πολυτελείας ἀνάγκαι: Εἶναι ἐκεῖναι, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι ἄκρως ἀπαραίτητοι, ἀλλὰ συμβάλουν σημαντικῶς εἰς τὴν βελτίωσιν τῆς ζωῆς τῆς οἰκογενείας, ὡς εἶναι ἡ μόρφωσις, τὸ θέατρον, ὁ κινηματογράφος, αἱ ἐκδρομαὶ κλπ.

Αἱ ἐν λόγῳ ἀνάγκαι ἀπαιτοῦν τὴν δαπάνην ἄλλοτε ἄλλου ποσοῦ χρημάτων, τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦν τὰ ἐξοδα τῆς οἰκογενείας. Ταῦτα διαιροῦνται:

1. Εἰς σταθερὰ ἐξοδα, ὅπως εἶναι τὸ ἐνοίκιον τῆς κατοικίας ἢ τὰ ἐξοδα συντηρήσεως ταύτης, ἐπὶ ἰδιοκτίτου τοιαύτης, αἱ δαπάναι καταναλωθέντος ὕδατος, ἠλεκτρικοῦ ρεύματος, καυσίμων διὰ τὴν θέρμανσιν, ὁ λογαριασμός τοῦ τηλεφώνου, οἱ φόροι, ὁ μισθὸς τῆς ὑπηρετρίας, ἐφ' ὅσον ὑπάρχη εἰς τὴν οἰκογένειαν, κλπ.

2. Εἰς ἐξοδα ἐξοπλισμοῦ καὶ ἀνανεώσεως, ὅπως εἶναι ἡ ἀγορὰ ἐνδυμάτων καὶ ρουχισμοῦ τῆς κατοικίας, ἡ ἀγορὰ ἐπίπλων καὶ σκευῶν, τὰ ἐξοδα ἐπισκευῆς καὶ συντηρήσεως τῶν ἀνωτέρω κλπ.

3. Εἰς τρέχοντα ἐξοδα, ὅπως εἶναι τὰ ἐξοδα διατροφῆς, ψυχολογίας, κινήσεως κλπ.

Ἡ ἱκανοποίησις τῶν διαφόρων ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας γίνεται κατόπιν σκέψεως καὶ βάσει προγραμματισμοῦ, κατὰ πρῶτον μὲν τῶν πρώτων ἢ κυρίων ἀναγκῶν καὶ ἐν συνεχείᾳ τῶν δευτερευουσῶν ἢ πολυτελείας ἀναγκῶν.

Γενικῶς ἡ οἰκοδέσποινα δύναται νὰ ἐφαρμόσῃ δύο μεθόδους ἐργασίας κατὰ τὴν κατανομὴν τοῦ οἰκογενειακοῦ εἰσοδήματος, δηλαδή τὴν μέθοδον τῶν φακέλλων ἢ τὴν μέθοδον τῶν τριῶν στηλῶν.

Ἡ μέθοδος τῶν φακέλλων εἶναι λίαν ἀποτελεσματικὴ καὶ ἀντικαθιστᾷ τὸν κουμπιὰ. Κατ' αὐτὴν ἡ οἰκοδέσποινα

ἔχει μία εἰκοσάδα περίπου φακέλλων, ἕκαστος τῶν ὁποίων φέρει ἑξωτερικῶς τὴν ἀνάλογον ἔνδειξιν. Οὗτοι εἶναι ἔνδεικτικῶς αἱ κάτωθι :

1. Δι' ἐνοίκιον.
2. Διὰ τὸ ὕδωρ.
3. Διὰ τὴν θέρμανσιν.
4. Διὰ τὸ ἠλεκτρικὸν ρεῦμα.
5. Δι' ὁδοιπορικὰ ἔξοδα.
6. Διὰ σχολικὰ ἔξοδα.
7. Διὰ ρουχισμὸν.
8. Διὰ τὸν ἐξοπλισμὸν τῆς κατοικίας.
9. Διὰ τὰς διακοπὰς.
10. Διὰ τὴν ψυχαγωγίαν.
11. Δι' ἐκάστην ἑβδομάδα τοῦ μηνὸς (πέντε ἐν συνόλῳ).
12. Διὰ τὸ ἀποθεματικόν.

Κατ' ἀρχὴν τίθενται τὰ ἀπαιτούμενα ποσὰ εἰς τοὺς φακέλλους, οἱ ὅποιοι ἀντιπροσωπεύουν τὰς πρώτας ἢ κυρίας ἀνάγκας καὶ ἐν συνεχείᾳ εἰς τοὺς ὑπολοίπους φακέλλους.

Ἐὰν ὑφίσταται περίσσευμα, τοῦτο κατανέμεται εἰς φακέλλους τῆς προτιμήσεως τῆς οἰκοδεσποίνης ἢ εἰς τὸν φάκελλον τοῦ ἀποθεματικοῦ.

Κατὰ τὴν μέθοδον τῶν τριῶν στηλῶν ἡ οἰκοδέσποινα κατατάσσει τὰ ἔξοδα εἰς τρεῖς στήλας, ἥτοι εἰς τὴν στήλην τῶν σταθερῶν ἐξόδων, εἰς τὴν στήλην ἐξοπλισμοῦ καὶ ἀναεώσεως καὶ εἰς τὴν στήλην τῶν τρεχόντων ἐξόδων, αἱ δὲ πληρωμαὶ ἄρχονται ἐκ τῆς πρώτης στήλης.

Ἐκ τῶν τρεχόντων ἐξόδων προτεραιότητα ἔχουν τὰ ἔξοδα διατροφῆς καὶ ἐνδυμασίας.

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ

Ἡ οἰκιακὴ λογιστικὴ εἶναι ἀπλὴ καὶ δύναται νὰ γίνῃ κάτοχος ταύτης οἰαδήποτε οἰκοδέσποινα. Ἡ γνώσις τοῦ ἀπλοῦ τούτου θέματος εἶναι ἀπαραίτητος, διότι ἄνευ προϋπολογισμοῦ καὶ παρακολουθήσεως τῶν ἐσόδων-ἐξόδων εἶναι δυνατὸν ἢ οἰκογένεια νὰ καταλήξῃ εἰς οἰκονομικὸν ἀδιέξοδον.

Ἡ οἰκιακὴ λογιστικὴ περιλαμβάνει τὰς γνώσεις διὰ τὴν σύνταξιν τοῦ προϋπολογισμοῦ τῆς οἰκογενείας, τοῦ ἀπολογισμοῦ τοῦ

προηγούμενου έτους ή μηνός προς έξαγωγήν συμπερασμάτων, τήν σύνταξιν τοῦ ήμερολογίου διαχειρίσεως.

Πάντα τὰ στοιχεῖα τῆς οἰκιακῆς λογιστικῆς ἐπιβάλλεται νά τηρῶνται κατὰ τὸ δυνατόν ἀπλᾶ καὶ μάλιστα εἰς ἓν βιβλίον, τοῦ ὁποίου τὸ ὑπόδειγμα προτείνεται κατωτέρω.

Τὸ μικρὸν τοῦτο βιβλίον λογιστικῆς δίδει τὴν ἱκανοποίησιν εἰς τὴν οἰκοδέσποινα νά σκέπτεται, νά λογαριάζη, νά βελτιώνη καὶ νά ὀργανώνη καλλίτερον τὰς ἀγορὰς τῆς.

Εἰς τὴν συνέχειαν παρέχονται ὑποδείγματα, βάσει τῶν ὁποίων αἱ μαθήτριάς δύνανται νά συντάξουν εἰς ἓν τετράδιον κατ' ἀρχὴν ἓν πλήρες ήμερολόγιον διαχειρίσεως μιᾶς οἰκογενείας δι' ἓν ἔτος, περιλαμβάνον τὸν προϋπολογισμόν, τὰ ἔσοδα καὶ τὰ ἔξοδα διὰ τοὺς δώδεκα μῆνας τοῦ ἔτους, τὸν ἐτήσιον πίνακα ἐσόδων-ἐξόδων καὶ τὸν ἀπολογισμόν τοῦ ἔτους, ὥστε ἐκάστη μαθήτριάς, ὑπὸ τύπον ἀσκήσεως, νά συμπληρώνη τοῦτο ἐκάστοτε, ἀναλόγως τῶν ἐσόδων καὶ ἐξόδων τῆς οἰκογενείας τῆς ἢ εἰκονικῶς.

## ΠΡΟ·Υ·ΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ὁ προϋπολογισμὸς ἀποτελεῖ τὴν βάσιν τῆς ὀρθῆς χρησιμοποιοήσεως τῶν διατιθεμένων εἰς τὴν οἰκοδέσποιναν χρημάτων, ὥστε νά ἀποφευχθῆ μία ὑπέρμετρος δαπάνη, ἐφ' ὅσον τὰ ἔσοδα δὲν ἐπιτρέπουν τοῦτο.

Εἶναι ὁ προϋπολογισμὸς εἰς πίναξ, εἰς τὸν ὁποῖον ἀναγράφονται ἀριστερά, εἰς μίαν στήλην, τὰ ἔσοδα, καὶ δεξιά, εἰς ἑτέραν στήλην, τὰ πιθανὰ ἔξοδα τῆς οἰκογενείας.

Ὁ προϋπολογισμὸς συντάσσεται συνήθως δι' ἓν ἔτος, δύναται ὅμως νά συνταχθῆ καὶ δι' ἓνα μῆνα, μίαν ἐβδομάδα ἢ καὶ διὰ μίαν ἡμέραν.

Ὁ ἐτήσιος προϋπολογισμὸς ἔχει τὸ πλεονέκτημα, ὅτι ἡ οἰκοδέσποινα δύναται νά αὐξήσῃ ἢ νά μειώσῃ τὰς δαπάνας ἐκάστου μηνός ἢ νά ἐπιβαρύνῃ ὅλους τοὺς μῆνας τοῦ ἔτους ἀναλόγως.

Εἰς τὴν ἀριστερὰν στήλην καταγράφονται τὰ ἔσοδα κατὰ σειρὰν, ἦτοι ὁ ἐτήσιος μισθὸς τοῦ πατρὸς καὶ ἑτέρων προσώπων τῆς οἰκογενείας, ἐφ' ὅσον ἐργάζονται καὶ ἕτερα μέλη ταύτης, τὰ ἔσοδα ἐξ ἐνοικίων ἢ ἐξ ἐπιχειρήσεων, οἱ τόκοι ἐκ καταθέσεων κλπ.

Εἰς τὴν δεξιὰν στήλην καταγράφονται τὰ ἔξοδα, καὶ δὴ κατ' ἀρχὴν τὰ σταθερὰ τοιαῦτα, (ἐνοίκιον κατοικίας, καύσιμα διὰ τὴν θέρ-



τίως δι' ἐκάστην ἡμέραν, καθέτως κατὰ πηγὴν, εἰς τὸ κάτω δεξιὸν δὲ ἄκρον τὸ γενικὸν σύνολον τῶν ἐσόδων.

Εἰς ἐκάστην δεξιὰν σελίδα τοῦ ἡμερολογίου ἀναγράφονται τὰ ἔξοδα κατὰ κατηγορίαν καὶ ἡμέραν, ὡς καὶ τὰ σύνολα ὀριζοντίως δι' ἐκάστην ἡμέραν, καθέτως κατὰ κατηγορίαν, εἰς τὸ κάτω δεξιὸν δὲ ἄκρον τὸ γενικὸν σύνολον τῶν ἐξόδων.

## ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΙΝΑΞ ΕΣΟΔΩΝ - ΕΞΟΔΩΝ

Εἰς τὸ τέλος ἐκάστου ἔτους συντάσσεται ὁ ἐτήσιος πίναξ ἐσόδων-ἐξόδων δι' ὀλόκληρον τὸ ἔτος διὰ τῆς μεταφορᾶς τῆς τελευταίας ὀριζοντίου στήλης τῶν συνόλων τῶν ἐσόδων (εἰς τὴν ἀριστερὰν σελίδα) καὶ τῶν ἐξόδων (εἰς τὴν δεξιὰν σελίδα).

Οὕτω ἡ τελευταία κάθετος στήλη τοῦ πίνακος τῶν ἐσόδων δίδει τὰ σύνολα ἐσόδων κατὰ μῆνα, ἐνῶ, ἡ τελευταία κάθετος στήλη τοῦ πίνακος τῶν ἐξόδων δίδει τὰ σύνολα τῶν ἐξόδων κατὰ μῆνα.

### ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΙΝΑΞ ΕΣΟΔΩΝ

| ΜΗΝ         | Μισθός | Ἐνοίκιον | Τόκοι ἐκ καταθέσεων | Ἔσοδα ἐξ ἐπιχειρήσεων |  |  |  | ΣΥΝΟΛΟΝ |
|-------------|--------|----------|---------------------|-----------------------|--|--|--|---------|
| ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ  |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΜΑΡΤΙΟΣ     |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΑΠΡΙΛΙΟΣ    |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΜΑΪΟΣ       |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΙΟΥΝΙΟΣ     |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΙΟΥΛΙΟΣ     |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ   |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ   |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ   |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ  |        |          |                     |                       |  |  |  |         |
| ΣΥΝΟΛΟΝ     |        |          |                     |                       |  |  |  |         |

| Ε Σ Ο Δ Α |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
|-----------|--------|----------------|----------------------|------------------------|--------------------------|--|--|--|
| Ήμερατ    | Μισθός | Μισθός<br>υφού | Έσοδα<br>εξ ένοικίων | Τόκοι εκ<br>καταθέσεων | Έσοδα εξ<br>επιχειρήσεων |  |  |  |
| 1         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 2         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 3         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 4         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 5         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 6         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 7         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 8         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 9         |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 10        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 11        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 12        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 13        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 14        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 15        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 16        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 17        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 18        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 19        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 20        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 21        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 22        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 23        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 24        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 25        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 26        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 27        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 28        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 29        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 30        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| 31        |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |
| Σύνολον   |        |                |                      |                        |                          |  |  |  |

ΕΞΟΔΑ

| Ημέραι  | Ένοικιον |  |  |  |  |  |  | Σύνολον |
|---------|----------|--|--|--|--|--|--|---------|
| 1       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 2       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 3       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 4       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 5       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 6       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 7       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 8       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 9       |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 10      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 11      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 12      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 13      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 14      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 15      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 16      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 17      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 18      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 19      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 20      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 21      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 22      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 23      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 24      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 25      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 26      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 27      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 28      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 29      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 30      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| 31      |          |  |  |  |  |  |  |         |
| Σύνολον |          |  |  |  |  |  |  |         |

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΙΝΑΞ ΕΣΟΔΩΝ

| ΜΗΝ         | Ένοίκιον | Φῶς | Υδωρ | Τηλέφωνον | Διατροφή |  |  | ΣΥΝΟΛΟΝ |
|-------------|----------|-----|------|-----------|----------|--|--|---------|
| ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ  |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΜΑΡΤΙΟΣ     |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΑΠΡΙΛΙΟΣ    |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΜΑΪΟΣ       |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΙΟΥΝΙΟΣ     |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΙΟΥΛΙΟΣ     |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ   |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ   |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ   |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ  |          |     |      |           |          |  |  |         |
| ΣΥΝΟΛΟΝ     |          |     |      |           |          |  |  |         |

Ἐν συνεχείᾳ, μετὰ τὰς ἀθροίσεις, ἡ τελευταία ὀριζοντία στήλη τοῦ ἐτήσιου πίνακος παρέχει τὰ σύνολα τῶν ἐσόδων κατὰ πηγήν καὶ τῶν ἐξόδων κατὰ κατηγορίαν.

Τέλος, εἰς τὸ κάτω δεξιὸν ἄκρον τοῦ πίνακος τῶν ἐσόδων δίδεται τὸ γενικὸν σύνολον τῶν ἐσόδων τοῦ ἔτους, ἐνῶ εἰς τὸ κάτω δεξιὸν ἄκρον τοῦ πίνακος τῶν ἐξόδων δίδεται τὸ γενικὸν σύνολον τῶν ἐξόδων τοῦ ἔτους.

## ΕΤΗΣΙΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Μὲ τὴν λήξιν τοῦ ἔτους καὶ ὅταν πλέον συμπληρωθῇ ὁ ἐτήσιος πίναξ ἐσόδων - ἐξόδων, συντάσσεται ὁ ἀπολογισμὸς τοῦ ἔτους, ὁ ὁποῖος περιλαμβάνει ὅσα στοιχεῖα καὶ ὁ προϋπολογισμὸς τοῦ αὐτοῦ ἔτους, μὲ τὴν διαφοράν, ὅτι ὠρισμένα ποσά, τὰ ὁποῖα εἰς τὸν προϋπολογισμὸν ἐτέθησαν κατὰ προσέγγισιν, τῶρα ἀναγράφονται



Ἡ οἰκοδέσποινα εὐθὺς ὡς λάβῃ εἰς χεῖρας τῆς τὰ ἔσοδα τοῦ μηνός, διαχωρίζει ἐν μέρος τούτων, τὸ ὅποιον τοποθετεῖ ὡς ἀποθεματικόν. Τοῦτο δὲν πρέπει νὰ εἶναι κατώτερον τοῦ 1)10 τῶν ἐσόδων.

Τὸ ἀποθεματικόν χρησιμεύει δι' ἕκτακτα ἔξοδα, ὡς π.χ. δι' ἰατροφαρμακευτικὴν περίθαλψιν, δι' ἀγορὰν εἰδῶν, τῶν ὁποίων ἡ ἀνάγκη ἀνέκυψεν ἐπίμονος, ἢ δι' ἕτερα ἔξοδα, ὡς π.χ. διὰ τὰς διακοπὰς τῆς οἰκογενείας, ἀλλὰ καὶ διὰ δυσκόλους ἡμέρας, κατὰ τὰς ὁποίας ὁ πατήρ δὲν δύναται νὰ ἐργασθῇ.

Τέλος τὸ ἀποθεματικόν δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὅταν σχηματίσῃ ἱκανὸν κεφάλαιον διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς θέσεως τῆς οἰκογενείας, διὰ τῆς ἀγορᾶς π.χ. κατοικίας καὶ γενικῶς διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς οἰκονομικῆς καὶ κοινωνικῆς θέσεως αὐτῆς.

## ΟΙΚΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Διὰ νὰ δυνηθῇ ἡ οἰκοδέσποινα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν καθηκόντων τῆς ὡς οἰκοκυρὰ νὰ μὴ πελαγοδρομῇ ἐκ τῆς μιᾶς ἐργασίας εἰς εἰς τὴν ἄλλην ἢ διὰ νὰ μὴ ἀπομένουν ἐργασίαι διὰ τὴν ἐπομένην ἢ καὶ χωρὶς νὰ ἐκτελεσθοῦν ἢ διὰ νὰ κερδίξῃ χρόνον κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν των, ἐπιβάλλεται νὰ καταρτίσῃ οἰκιακὰ προγράμματα ἐργασίας.

Τὰ ἐν λόγῳ προγράμματα πρέπει νὰ συνταχθοῦν βάσει τῶν κάτωθι στοιχείων:

1. Νὰ ληφθοῦν ὑπ' ὄψιν αἱ διαθέσιμοι ὥραι ἐργασίας καθ' ἑκάστην ἡμέραν, ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀπαιτουμένων διὰ ψυχαγωγίαν καὶ ἀνάπαυσιν ὥρῶν, ὡς καὶ αἱ ἀργίαι.

2. Νὰ ρυθμισθοῦν τὰ προγράμματα, ὥστε αἱ ὥραι ψυχαγωγίας καὶ ἀναπαύσεως νὰ συμπίπτουν πρὸς τὰς τοιαύτας τῶν ὑπολοίπων μελῶν τῆς οἰκογενείας.

3. Νὰ προϋπολογισθῇ ὁ ἀπαιτούμενος χρόνος δι' ἑκάστην προγραμματισθεῖσαν ἐργασίαν δι' ἐπανειλημμένων χρονομετρήσεων, ὥστε τὸ πρόγραμμα νὰ εἶναι ἐφαρμόσιμον.

4. Νὰ ὑφίσταται συνδυασμὸς ἐργασιῶν, δυναμένων νὰ ἐκτελεσθοῦν ταυτοχρόνως.

5. Νὰ μὴ περιλαμβάνωνται πολλαὶ κατὰ σειρὰν ἐπίπονοι ἐργασίαι, ἀλλὰ νὰ ἐναλλάσσωνται μὲ ἑλαφρὰς τοιαύτας.

6. Νὰ ὑφίσταται ἀλληλουχία καὶ λογικὴ σειρὰ ἐκτελέσεως τῶν ἐργασιῶν, ὅταν ἀπαιτῆται τοιαύτη.

Ἡ ὀρθὴ ἐκτέλεσις τῶν προγραμμάτων ἀπαιτεῖ προσπάθειαν

έντονον μόνον κατά τὸν πρῶτον χρόνον ἐφαρμογῆς των, ἐνῶ μετὰ ἀπὸ ἐν χρονικὸν διάστημα, λόγω κτωμένης συνηθείας, λαμβάνει χώραν ἀνέτως.

Εἰς τὰ οἰκιακὰ προγράμματα ἐργασίας περιλαμβάνονται ἀπασαι αἱ ἐργασίαι, ἤτοι ἡ συντήρησις καὶ ἡ καθαριότης τῆς κατοικίας, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ πρῶτιστον μέλημα ἐκάστης οἰκοκυρᾶς, ἡ συντήρησις καὶ ἡ καθαριότης τῶν ἐνδυμάτων καὶ τοῦ οἰκιακοῦ ρουχισμοῦ, ἡ προμήθεια καὶ ἡ παρασκευὴ τῶν τροφίμων κλπ.

Πρὸς ὑποβοήθησιν τῆς ἐκτελέσεως τῶν οἰκιακῶν προγραμμάτων ἐργασίας ἀπαιτοῦνται διάφορα μέσα, τὰ ὁποία ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ προβλέψῃ καὶ νὰ προμηθευθῇ ἀναλόγως τῶν οἰκονομικῶν δυνατοτήτων τῆς οἰκογενείας, ὥστε ἡ ἐργασία νὰ καθίσταται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον εὔκολος καὶ ἄνετος.

Οὕτω διὰ μίαν ἰδανικὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἐργασιῶν ἀπαιτοῦνται ἠλεκτρικὸν πλυντήριο, ἠλεκτρικὴ σκούπα, ἠλεκτρικὴ κουζίνα, ἠλεκτρικὸς ἀναμικτήρ (μίξερ) καὶ ἄλλαι συσκευαὶ οἰκιακῆς χρήσεως, ἀλλὰ καὶ πολλὰ ἄλλα δευτερευούσης σημασίας κατὰ πρῶτην ἐκτίμησιν, ἀλλ' οὐσιώδους τοιαύτης διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν.

Πάντα ὁμως ταῦτα καὶ δὴ τὰ τόσον διὰ τὴν οἰκοκυρὰν χρήσιμα μικροπράγματα πρέπει νὰ εἶναι τοποθετημένα πάντοτε εἰς τὴν θέσιν των καὶ νὰ τίθενται ἐκ νέου εἰς αὐτὴν μετὰ τὴν χρησιμοποίησιν των, διὰ νὰ μὴ χάνεται πολῦτιμος χρόνος διὰ τὴν ἀνεύρεσιν των.

Τὰ οἰκιακὰ προγράμματα ἐργασίας εἶναι ἡμερήσια, ἐβδομαδιαῖα καὶ ἐτήσια.

### **Ἡμερήσιον πρόγραμμα ἐργασίας**

Αἱ ἡμερήσιαι ἐργασίαι προγραμματίζονται ἀπὸ τὴν οἰκοκυρὰν βάσει τῶν χώρων τῆς κατοικίας, τῶν ἀναγκῶν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας, τῶν διατιθεμένων μέσων. Κατωτέρω παρέχεται ἐνδεικτικῶς πρόγραμμα ἡμερησίων ἐργασιῶν τῆς οἰκοκυρᾶς:

- 7.00 Ἡ οἰκοκυρὰ ἐγείρεται καὶ μετ' αὐτῆς ἐγείρονται καὶ τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς οἰκογενείας.
- 7.00- 7.15 Πάντες πλύνουν τὸ πρόσωπον καὶ τοὺς ὀδόντας των, κτενίζονται καὶ ἐνδύονται ἀναλόγως ἕκαστος.
- 7.15- 7.30 Ἡ οἰκοκυρὰ, ἀφοῦ περιποιηθῇ τὸν ἑαυτὸν της ταχύτερον τῶν ἄλλων, ἀφήνει αὐτοὺς νὰ ἐνδύονται καὶ προβαίνει εἰς τὴν προετοιμασίαν τοῦ προγεύματος.

- 7.30- 8.00 Λαμβάνει χώραν τὸ πρόγευμα.
- 8.00- 8.15 Πλύνονται τὰ σκεύη τοῦ προγεύματος.
- 8.15- 8.30 Ἀνοίγονται τὰ παράθυρα πρὸς ἀερισμὸν καὶ τοποθετοῦνται πρὸς ἀερισμὸν τὰ κλινοσκεπάσματα.
- 8.30- 9.30 Ἡ οἰκοκυρὰ ἐξέρχεται καὶ προβαίνει εἰς τὴν προμήθειαν τῶν εἰδῶν διατροφῆς.
- 9.30-10.00 Καθαρίζεται τὸ μαγειρεῖον (σκούπισμα, σφουγγάρισμα, ξεσκόνισμα).
- 10.00-10.30 Προετοιμάζεται τὸ φαγητὸν καὶ τίθεται εἰς τὴν πυρὰν ἢ τὸν φούρνον.
- 10.30- 1.00 Παρακολουθεῖ τὸ φαγητόν, ταυτοχρόνως ὅμως καὶ κατὰ σειρὰν ἀσχολεῖται μὲ τὸ σκούπισμα τῶν δωματίων, τὸ ξεσκόνισμα τῶν ἐπίπλων, τὸ στρώσιμον τῶν κλινῶν, τὸν καθαρισμὸν καὶ τὴν τακτοποίησιν τοῦ λουτροῦ, τοῦ ἀποχωρητηρίου καὶ τῶν διαδρόμων, τὸ σιδέρωμα ρούχων ἢ τὴν πλύσιν κλπ.
- 1.00- 1.30 Προετοιμασία τῆς τραπέζης διὰ τὸ γεῦμα.
- 1.30- 2.00 Γεῦμα.
- 2.00- 2.30 Πλύσιμον τῶν εἰδῶν ἐστιάσεως καὶ τακτοποίησις τραπέζης καὶ μαγειρείου.
- 2.30- 4.30 Ἀνάπαυσις.
- 5.00- 7.30 Ἐξοδος τῆς οἰκοκυρᾶς δι' ἐπισκέψεις, ἀγορὰν ἀναγκαίων διὰ τὴν οἰκογένειαν εἰδῶν ἐνδύσεως ἢ τροφίμων διὰ τὴν ἐπομένην (ὅποτε δὲν ὑπάρχει λόγος ἐξόδου διὰ προμηθείας τὴν πρωΐαν), ἀπασχόλησις μὲ οἰκιακὰς ἐργασίας (ἢ ράψιμον, σιδέρωμα).
- 7.30- 8.00 Προετοιμασία διὰ τὸ δεῖπνον.
- 8.00- 8.30 Δεῖπνον.
- 8.30- 9.00 Πλύσιμον τῶν εἰδῶν ἐστιάσεως καὶ τακτοποίησις τῆς τραπέζης καὶ τοῦ μαγειρείου.
- 9.00-11.30 Ἐξοδος μετὰ τοῦ συζύγου διὰ ψυχαγωγίαν (περίπατος, κινηματογράφος κλπ.) ἢ παραμονὴ μετὰ τῶν ὑπολοίπων μελῶν τῆς οἰκογενείας οἱκοὶ διὰ συζήτησιν, παρακολούθησιν ραδιοφωνικῶν ἐκπομπῶν, τηλεοράσεως κλπ.
- 12.00 Ὕπνος.

## **Έβδομαδιαῖον πρόγραμμα ἐργασίας**

Αἱ ἐβδομαδιαῖαι ἐργασίαι ἔχουν σκοπὸν τὴν καλλιτέραν συντήρησιν καὶ καθαριότητα τῶν χώρων τῆς κατοικίας. Οὕτω μίαν ἡμέραν τῆς ἐβδομάδος συντηροῦνται καὶ καθαρίζονται οἱ χώροι ὑποδοχῆς, ἄλλην ἡμέραν τὰ ὑπνοδωμάτια, ἄλλην ἡμέραν οἱ κοινόχρηστοι χώροι (λουτρόν, ἀποχωρητήριον κλπ.), ἄλλην ἡμέραν τὸ μαγειρεῖον. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον χωρὶς μεγάλον κόπον, διότι ὅλη ἡ κατοικία δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ καθαρισθῇ καλῶς εἰς μίαν ἡμέραν, ἐπιτυγχάνει τὴν ἐπιθυμητὴν καθαριότητα. Βεβαίως, ταυτοχρόνως καὶ πρὶν ἀρχίσῃ τὴν ἐβδομαδιαίαν δι' ἕκαστον χώρον ἀπασχόλησιν, διενεργεῖ τὰς καθιερωμένας ἡμερησίας ἐργασίας.

Πέραν τῶν ἀνωτέρω εἰς τὸ ἐβδομαδιαῖον πρόγραμμα ἐργασίας, καθορίζονται καὶ αἱ κοινωνικαὶ ἐκδηλώσεις, ἡ ψυχαγωγία, ὡς καὶ ἄλλαι ἐκδηλώσεις τῆς οἰκογενείας.

## **Ἐτήσιον πρόγραμμα ἐργασίας**

Τοῦτο περιλαμβάνει χονδρικῶς, ἄνευ λεπτομερειῶν, τὸν προγραμματισμὸν διαφόρων ἐκδηλώσεων τῆς οἰκογενείας δι' ἓν ἔτος.

Οὕτω προγραμματίζεται ὁ χρόνος τῶν διακοπῶν καὶ ἡ λήψις ἀδειῶν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας ἐκ τῶν ἐργασιῶν των, αἱ ἐργασίαι, αἱ ὁποῖαι ἀπαιτοῦνται μὲ τὴν ἔναρξιν ἐκάστης νέας ἐποχῆς, ἥτοι ἐργασίαι ἀνοίξεως, περὶ τὸν μῆνα Ἀπρίλιον, διὰ τὴν προετοιμασίαν τῆς οἰκογενείας διὰ τὸν ἑορτασμὸν τοῦ Πάσχα καὶ τὴν διαβίωσιν κατὰ τὸ θέρος, ἐργασίαι φθινοπωριναὶ διὰ τὴν δημιουργίαν εὐχαρίστου διαβιώσεως κατὰ τὸν χειμῶνα, κλπ.

## **ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΝ ΕΙΔΩΝ**

Ἡ οἰκοδέσποινα ἔχει τὴν εὐθύνην τῆς προμηθείας τῶν ἀπαιτουμένων διὰ τὴν οἰκογένειαν εἰδῶν.

Γενικῶς, ὡς ἤδη ἀνεφέρθη, πρέπει πάντοτε νὰ προσπαθῇ μὲ κατὰ τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερα χρήματα νὰ ἐπιτύχῃ κατὰ τὸ δυνατὸν καλλίτερον ἀποτέλεσμα.

Πλέον τούτου πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν της ὅτι τὰ περισσότερον ἀκριβὰ εἶδη δὲν εἶναι πάντοτε καὶ τὰ καλλίτερα. Ἡ ποιότης

δέν ἔχει πάντοτε σχέσιν με τὴν τιμὴν. Ἡ μεγάλη τιμὴ δέν εἶναι πάντοτε ἐγγύησις ποιότητος.

Πᾶσα προμήθεια, ὅσον ἀπαραίτητος καὶ ἐὰν εἶναι αὕτη, πρέπει νὰ εἶναι σύμφωνος πρὸς τὴν οικονομικὴν εὐχέρειαν τῆς οἰκογενείας.

Ἰδιαιτέρως καὶ δι' ὅλας τὰς προμηθείας ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ προτιμᾷ καὶ νὰ ἀγοράζῃ προϊόντα Ἑλληνικῆς κατασκευῆς, ἔχουσα κατὰ νοῦν ὅτι οὕτω ἐνισχύεται ἡ Ἐθνικὴ Οἰκονομία, δεδομένου ὅτι ἡ Ἑλλὰς ἔφθασε σήμερον εἰς τὴν εὐχάριστον θέσιν νὰ παράγῃ προϊόντα ὄχι ἀπλῶς ὅμοια, ἀλλὰ πολλακίς καὶ καλλίτερα τῶν ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ εἰσαγομένων.

Τὰς προμηθείας πρέπει νὰ διέπη ἡ σύνεσις, ἡ φειδῶ καὶ ἡ προσοχή.

Ἀναλόγως με τὴν προσπάθειαν διὰ τὴν προμήθειαν τῶν διαφόρων εἰδῶν, ἡ ἀξία τῶν χρημάτων εἶναι διάφορος εἰς τὰς χεῖρας μιᾶς οἰκοδεσποίνης.

Οὕτω ἐν ἑκατοντάδραχμον ἀξίζει 150 δραχμὰς εἰς χεῖρας μιᾶς λογικῆς οἰκοδεσποίνης ἢ 50 δραχμὰς εἰς χεῖρας μιᾶς ἀπερισκέπτου.

## Προμήθεια εἰδῶν διατροφῆς

Γενικῶς ἡ προμήθεια τῶν τροφίμων διενεργεῖται εἰς δύο στάδια:

Εἰς πρῶτον στάδιον, κατὰ μεγάλα σχετικῶς διαστήματα (ἀνὰ δεκαπενθήμερον ἢ μῆνα), διενεργεῖται ἡ προμήθεια τῶν δυναμένων νὰ διατηρηθοῦν εἰδῶν, ὡς π.χ. σακχάρους, καφέ, ὀρύζης, ζυμαρικών, σάπωνος, ἀπορρυπαντικῶν κλπ.).

Εἰς δεύτερον στάδιον, καθημερινῶς ἢ ἀνὰ 2-3 ἡμέρας ἐπὶ ὑπάρξεως ψυγείου τῶν ταχέως ἀλλοιουμένων εἰδῶν, ὡς π.χ. κρεάτων, ἰχθύων, φρούτων, λαχανικῶν κλπ.

Ἡ ἀγορὰ παντὸς εἶδους τροφίμων εἰς ποσότητας, ἐφ' ὅσον διατίθεται ψυγεῖον ἢ ἡ ἀγορὰ εἰς ποσότητας τῶν τροφίμων, τὰ ὁποῖα δέν ὑφίστανται ἀλλοίωσιν διὰ τὴν ἐπὶ μακρὸν σχετικῶς διάστημα ἐναποθήκευσιν παρέχει οικονομίαν διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν.

Ἡ προμήθεια τῶν εἰδῶν διατροφῆς καὶ τῶν ἀπορρυπαντικῶν, ὡς καὶ ἄλλων τινῶν εἰδῶν, παρέχουν σημαντικὴν οικονομίαν, ὅταν ἡ προμήθειά των λαμβάνῃ χώραν ἐκ τῶν εἰδικῶν μεγάλων καταστημάτων (Super Market).

Γενικῶς μία ἀπερίσκεπτος οἰκοδέσποινα ἐξέρχεται βιαστικῆ διὰ νὰ ἀγοράσῃ τρόφιμα, παίρνει ἀπὸ τὸν παντοπώλη τὰ ἀκριβώτερα

ἀπὸ τὸν κρεοπώλην ὅ,τι βρῆ, ἀπὸ τὸν μανάβη ὅ,τι λαχανικὸ ἦ φρούτο ἰδίῃ, χωρὶς νὰ σκέπτεται τὴν ἐποχὴ.

Ἀντιθέτως, μία λογικὴ οἰκοδέσποινα καταρτίζει τὸ πρόγραμμα φαγητοῦ ὀλοκλήρου τῆς ἐβδομάδος, ἐπωφελεῖται ἀπὸ τὰς τιμὰς, ἐλέγχει τὰς ζυγίσεις, ἀγοράζει ἕκαστον εἶδος εἰς τὴν ἐποχὴν του, τοποθετεῖ εἰς κατάλληλον μέρος τὰ τρόφιμα (ψυγεῖον ἢ ἐρμάρια) καὶ χρησιμοποιοῖ ἐπωφελῶς ἐκεῖνα, τὰ ὅποια ἔστω καὶ εἰς μικρὰς ποσότητας περισσεύουν.

Κατὰ τὴν ἀγορὰν τῶν τροφίμων ἀπαιτεῖται ἀκόμη προσοχὴ τόσο εἰς τὴν ποιότητα, ὅσον καὶ εἰς τὸ ζύγισμα.

Κατὰ τὴν ἀγορὰν τῶν τροφίμων ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ διακρίνη τοὺς νωποὺς ἰχθεῖς, τὸ καλὸν κρέας, τὸ ὠριμον φρούτο.

Ἰδιαιτέρως τὰ λαχανικὰ μὲ τὰ μαραμμένα φύλλα ἢ μὲ τὸ πολὺ ὕδωρ, διὰ νὰ φαίνωνται δροσερά, ἐπηρεάζουν σημαντικῶς τὸ βᾶρος.

Εἰς τὰ ἀξίως τρόφιμα μιὰ χονδρὴ σακκούλα ἢ χονδρὸς χάρτης συσκευασίας αὐξάνει τὸ κόστος σημαντικῶς. Μιὰ χονδρὴ σακκούλα ζυγίζει 25 περίπου γραμμ. καὶ μία ἡμερίδα περὶ τὰ 55 γραμμ.

Ἡ ἀγορὰ τροφίμων κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας ἐμφανισεῶς των εἰς τὴν ἀγορὰν δὲν εἶναι συμφέρουσα, λόγῳ τῶν ὑψηλῶν τιμῶν, ὑπὸ τὰς ὁποίας διατίθενται.

Τὰ προμηθευόμενα τρόφιμα πρέπει νὰ ἐναποτίθενται εἰς ἀσφαλὲς μέρος, ὥστε νὰ ἀποφεύγεται ἡ ἀλλοίωσις καὶ ἡ ἀπόρριψις τούτων.

Ἡ γνῶσις τῆς θρεπτικῆς ἀξίας τῶν διαφόρων τροφίμων δίδει τὴν δυνατότητα εἰς τὴν οἰκοδέσποινα νὰ ἀντικαταστήσῃ ἀκριβὰ τρόφιμα μὲ ἐφθηνά.

Οὕτω τὸ βούτυρον γάλακτος δύναται νὰ ἀντικατασταθῇ μὲ φυτικὸν ἔλαιον, οἱ ἀκριβοὶ ἰχθύες (μπαρμπούνια, λιθρίνια) μὲ εὐθύνους (μαρίδα, γόπα), τὰ νωπὰ κρέατα μὲ τὰ κατεψυγμένα ἢ κονσερβοποιημένα.

### **Προμήθεια εἰδῶν ἐνδύσεως, οἰκιακῶν συσκευῶν κλπ.**

Ἐφίστανται διάφοροι τρόποι προμηθείας τῶν εἰδῶν μιᾶς οἰκογενείας.

Εἰς τὸν τρόπον εἶναι ἡ ἀγορὰ τούτων καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ ἔτους κεχωρισμένως δι' ἕκαστον εἶδος, εἰς ἀντικατάστασιν φθαρέντων εἰδῶν ἢ ὡς νέα προμήθεια:

“Ετερος τρόπος είναι ή προμήθεια πολλῶν ειδῶν ταυτοχρόνως, ἀφοῦ συγκεντρωθῆ ἔν ἱκανοποιητικὸν ποσὸν χρημάτων ἐκ τῶν μηνιαίων λογαριασμῶν.

Εἰς τὴν τελευταίαν περίπτωσιν καὶ ἐφ’ ὅσον προτιμηθῆ ἡ ἐποχὴ τῶν ἐκπτώσεων θὰ ὑπάρξῃ σημαντικὴ οἰκονομία διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν.

Αἱ πληρωμαὶ πρέπει νὰ λαμβάνουν χώραν κατὰ τὸ δυνατόν τοῖς μετρητοῖς, ἀποφευγομένων τῶν τόσον συνηθιζόμενων σήμερον δόσεων, διότι τὰ εἶδη ἐπιβαρύνονται σημαντικῶς (μέχρι 30%).

Εἰς περίπτωσιν χρησιμοποίησεως τῆς μεθόδου τῶν δόσεων πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ προμήθεια ἐτέρων ειδῶν πρὶν ἢ ἐξοφληθῶν τὰ προηγούμενα τοιαῦτα.

Ἡ προμήθεια τῶν ειδῶν ἐνδύσεως πρέπει νὰ λαμβάνῃ χώραν ἐγκαίρως, τὴν ἀνοιξιν τῶν θερινῶν καὶ τὸ φθινόπωρον τῶν χειμερινῶν.

Πρὸ μιᾶς σημαντικῆς ἀγορᾶς ἀπαιτεῖται περίσκεψις καὶ ὑπολογισμὸς τῶν δαπανῶν συντηρήσεως, π.χ. πρὸ τῆς ἀγορᾶς ἐνὸς ἡλεκτρικοῦ καλοριφέρ ἀπαιτεῖται ὑπολογισμὸς τῶν ἀπαιτουμένων χρημάτων διὰ τὸ ἡλεκτρικὸν ρεῦμα, τὸ ὅποιον θὰ καταναλίσκῃ, ἀλλὰ καὶ περίσκεψις διὰ τὴν χρησιμότητα καὶ τὴν ἔκτασιν χρησιμοποίησεως.

## ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΙΣ

Ἡ ἀποταμίευσις ἀποτελεῖ μίαν ἀπὸ τὰς σπουδαιότερας ἀρετὰς τοῦ ἀνθρώπου. Τοῦτο, διότι ἡ σπατάλη τῶν πλεοναζόντων ἀγαθῶν ὀδηγεῖ τὸν ἄνθρωπον εἰς τὰ μεγαλύτερα τῶν ἐλαττωμάτων, ἐνῶ ὁ ἀποταμιεύων τὰ πλεονάζοντα ἀγαθὰ θὰ ἔχῃ εἰς τὴν διάθεσίν του κατὰ τὰς περιόδους τῆς στερήσεως ὅλα τὰ βιοτικὰ μέσα καὶ δὲν θὰ ἀναγκασθῆ οὔτε νὰ κλέψῃ, οὔτε νὰ ἀπατήσῃ, οὔτε γενικῶς νὰ κατέλθῃ εἰς τὸ ἐπίπεδον τῆς κακῆς συναλλαγῆς.

Ὁ ἄνθρωπος, εἴτε ὡς ἄτομον, εἴτε ὡς οἰκογενειάρχης, ἔχει τὴν ὑποχρέωσιν καὶ πρὸς τὸν ἑαυτὸν του καὶ πρὸς τοὺς ἄλλους νὰ ἀποταμιεύῃ, διότι μόνον διὰ τῶν ἰδίων του οἰκονομιῶν δὲν θὰ γίνῃ δοῦλος τῶν σκληρῶν περιστάσεων, οὔτε θὰ ἐξαρτᾶ τὸν βίον του ἀπὸ τὸ βαλάντιον τοῦ δανειστοῦ.

Ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος βλέπει νὰ πλεονάζουν τὰ εἰσοδήματά του καὶ

δὲν ἀποταμιεύει, ἀσφαλῶς εἶναι ὁ μεγαλύτερος ἐχθρὸς τοῦ ἑαυτοῦ του, τῆς οἰκογενείας του καὶ τῆς κοινωνίας ὀλοκλήρου, διότι εἰς περίοδον ἀνάγκης θὰ ἀντιμετωπίσῃ τὸν λιμὸν, τὴν πενίαν καὶ τὸν ἐξευτελισμὸν.

Αὕτη εἶναι ἡ ἀποταμίευσις καὶ αὐτὰ εἶναι τὰ εὐεργετικά της ἀποτελέσματα, ὑπὸ τὴν προϋπόθεσιν βεβαίως, ὅτι δὲν θὰ ἀποβῆ ἀκόρεστος καὶ ἀπάνθρωπος φιλαργυρία, τὰ ἀποτελέσματα τῆς ὁποίας εἶναι γνωστὰ καὶ μισητά: Ἐκμετάλλευσις, τοκογλυφία, στέρησις τοῦ ἰδίου τοῦ ἀτόμου καὶ τῆς οἰκογενείας του ἀπὸ τὰ πλέον ἀπαραίτητα ἀγαθὰ τῆς ζωῆς.

Ἡ κλεῖς ἐπομένως τῆς εὐτυχίας καὶ διὰ τὰ ἄτομα καὶ διὰ τὸ σύνολον εἶναι τὸ ἀποταμιευτικὸν πνεῦμα μὲ τὴν ἔννοιαν τοῦ λελογισμένου ἀποθησαυρισμοῦ τῶν πλεοναζόντων ἀγαθῶν.

Ἡ οἰκοδέσποινα, διαχωρίζουσα, ὡς ἀνεφέρθη ἀνωτέρω, τὸ ἀποθεματικόν, ἀποταμιεύει χρήματα κατὰ μῆνα, τὰ ὁποῖα, ὡς ἐλέχθη, ἐκεῖ, θὰ χρησιμοποιήσῃ εἰς ἐκτάκτους ἀνάγκας (ἀσθενείας, ἀνεργίαν κλπ.) ἢ πρὸς βελτίωσιν τῆς οἰκονομικῆς καὶ κοινωνικῆς θέσεως τῆς οἰκογενείας.

## ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ἡ κληρονομικότης, τὸ φυσικὸν καὶ κοινωνικὸν περιβάλλον, ἡ ἐποχὴ μὲ τὰς τάσεις της, ἐπιδροῦν εἰς τὴν εὐπλαστον ψυχὴν τῶν παιδιῶν.

Παραλλήλως πρὸς τὴν ἐπίδρασιν τῶν ἀνωτέρω παραγόντων, οἱ ὁποῖοι δροῦν χωρὶς προγραμματισμὸν, ἀσκεῖται καὶ ἐφαρμόζεται ἡ ἠθελημένη καὶ σκόπιμος ἐπίδρασις διὰ τὴν ψυχικὴν καὶ ἠθικὴν διάπλασιν τῶν παιδιῶν, δηλαδὴ ἡ κυρίως ἀγωγή, ἡ ὁποία ἀρχίζει εὐθύς μετὰ τὴν γέννησιν.

Οἱ κυριώτεροι παράγοντες τῆς προγραμματισμένης αὐτῆς ἀγωγῆς εἶναι τὸ σχολεῖον, ἡ Ἐκκλησία καὶ ἡ οἰκογένεια. Καὶ οἱ τρεῖς οὗτοι παράγοντες ἐργάζονται μὲ καθωρισμένον σκοπὸν, ὁ καθεὶς ἐντὸς τῆς ἀρμοδιότητός του διὰ τὴν διαπαιδαγώγησιν τῆς κοινωνίας καὶ εἰδικώτερον τοῦ παιδιοῦ καὶ συντελοῦν εἰς τὸ ἔργον τῆς ἀγωγῆς.

Οἱ γονεῖς, οἱ ὁποῖοι θὰ θέσουν τὰ θεμέλια τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν των, πρέπει νὰ ἔχουν ὑπ' ὄψιν των ὅτι αἱ πρῶται βάσεις τῆς ἀγωγῆς εἶναι αἱ καλαὶ συνήθειαι.

\*Αν δὲν καταβληθῆ ἰφροντίς νὰ ριζωθοῦν ἐγκαίρως αἱ καλαὶ ἔξεις εἰς τὸ παιδί, θὰ εἶναι πολὺ ἄργά διὰ νὰ ἀλλάξῃ χαρακτῆρα ὅταν μεγαλώσῃ.

Ἡ φύσις ἔδωσε εἰς τὸ παιδί ὠρισμένα προτερήματα, τὰ ὅποια ὀφείλομε νὰ τὰ καλλιεργήσωμε καὶ νὰ τὰ ἀξιοποιήσωμε, ἀλλὰ καὶ ὠρισμένα ἔλαττώματα, τὰ ὅποια πρέπει νὰ καταπολεμηθοῦν.

Εἰς γενικὰς γραμμὰς ἡ ἀνατροφή τοῦ παιδιοῦ ἔχει σκοπὸν νὰ τὸ διαφωτίξῃ νὰ προσαρμόζεται εἰς τὰς διαφόρους συνθήκας τῆς ζωῆς, νὰ διορθῶνῃ τὰ σφάλματα καὶ τὰ ἔλαττώματά του καὶ νὰ τὸ διαπλάσῃ εἰς μίαν προσωπικότητα μὲ γνώσεις, ἰκανότητας καὶ καλὰ αἰσθήματα.

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ἡ ψυχαγωγία τῶν παιδιῶν ἐπιτυγχάνεται κυρίως μὲ τὰ παιγνίδια, ἀλλὰ καὶ μὲ τὰς ἀθλοπαιδιάς, τὰς ἐκδρομὰς καὶ τοὺς περιπάτους, τὴν παρακολούθησιν ἐκπομπῶν τοῦ ραδιοφώνου ἢ τῆς τηλεοράσεως, τῆς μεταβάσεως εἰς τὸν κινηματογράφον, τῆς ἀναγνώσεως περιοδικῶν καὶ βιβλίων κ.ο.κ.

Πέραν ὅμως ὄλων αὐτῶν, περὶ τῶν ὁποίων θὰ ὀμιλήσωμεν ἐκτενέστερον κατωτέρω, ἡ ψυχαγωγία τῶν μεγαλυτέρων παιδιῶν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθῆ μὲ τὰς διαφόρους προσφιλεῖς ἑνασχολήσεις (hobbies).

Ἡ λέξις «Hobby» εἶναι ἀγγλικὴ καὶ σημαίνει προσφιλεῖς ἑνασχολήσις.

Ἐπὶ τὴν ἀπλήν ἔννοιαν τοῦ ὅρου, Hobby καλεῖται πᾶσα δραστηριότης, ἡ ὅποια δίδει εἰς ἕν ἄτομον τὴν εὐκαιρίαν νὰ διέλθῃ εὐχαρίστως μέρος τοῦ ἐλευθέρου ἐκ τῆς ἐργασίας του χρόνου.

Αἱ προσφιλεῖς ἑνασχολήσεις διακρίνονται εἰς δύο κατηγορίας, ἀναλόγως ἐὰν περιορίζωνται εἰς τὴν συλλογὴν (γραμματοσήμων, βιβλίων, κερμάτων, κυτίων σπῖρτων κ.λ.π.) ἢ εἰς τὴν δημιουργίαν (ζωγραφικὴ, φωτογραφία, γλυπτικὴ κ.λ.π.).

Αἱ προσφιλεῖς ἑνασχολήσεις ἀπετέλεσαν πολλακίς αἰτίας πρόοδου, δεδομένου ὅτι πλείστα ὅσοι ἀνακαλύψουσιν καὶ ἐφευρέσουσιν, ὡς π.χ. ἡ ἔγχρωμος φωτογραφία, ὀφείλονται εἰς τὴν ἑνασχολήσιν περὶ τὰ διάφορα προβλήματα κατὰ τὸν ἐλεύθερον χρόνον.

Διὰ τῆς δημιουργίας εἰς τὰ παιδιά προσφιλῶν τοιούτων ἑνασχολήσεων ἐπιτυγχάνεται ἀφ' ἑνὸς ἡ ψυχαγωγία των καὶ ἀφ' ἑ-

τέρου ή συνεχής άπασχόλησις προς άποφυγήν έτέρων κακῶν συνθηθειῶν.

## Ραδιόφωνον και τηλεόρασις

Τὸ ραδιόφωνον και έσχάτως ή τηλεόρασις διεδόθησαν εις εύρυτάτην έκτασιν. Πολλά μάλιστα παιδιὰ μαγεύονται κυριολεκτικῶς με τὰ δύο αὐτὰ μέσα, ὥστε νὰ δημιουργοῦνται προβλήματα εις τοὺς γονεῖς.

Ἐν πρόβλημα δημιουργεῖται με τὰ παιδιὰ, τὰ ὁποῖα τρομάζουν τόσον πολὺ ἀπὸ τὰς διηγήσεις βίας, ὥστε νὰ μὴ δύνανται νὰ κοιμηθοῦν. Ἐὰν ἓνα παιδί, οἰασδήποτε ηλικίας, ἀναστατώνεται συχνὰ με τοιαῦτα προγράμματα, οἱ γονεῖς του πρέπει νὰ ἀπαγορεύσουν τὴν παρακολούθησίν των, ἐξηγοῦντες εις αὐτὸ τοὺς λόγους.

Δεύτερον πρόβλημα δημιουργεῖται με τὰ παιδιὰ, τὰ ὁποῖα εἶναι δυνατὸν νὰ κολλήσουν εις τὸ ραδιόφωνον και ἰδίως εις τὴν τηλεόρασιν ἀπὸ τὴν ὥραν κατὰ τὴν ὁποῖαν θὰ ξυπνήσουν, μέχρις ὅτου ἔλθῃ ή ὥρα νὰ μεταβοῦν δι' ὕπνον. Πολλάκις δὲν ἐγκαταλείπουν τὴν θέσιν των οὔτε διὰ φαγητὸν, οὔτε διὰ νὰ ἰδοῦν τοὺς ἰδιούκους των. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρέπει νὰ καθορίζεται πρόγραμμα, ὥστε τὰ παιδιὰ νὰ γνωρίζουν πότε θὰ γευματίσουν, πότε θὰ ἐξέλθουν εις περίπατον, πότε και ποῖον πρόγραμμα ραδιοφώνου ή τηλεοράσεως θὰ παρακολουθήσουν κλπ.

Ἐφ' ὅσον, πάντως, τὸ παιδί ἐκπληρῶνῃ τὰ καθήκοντά του, τρώγῃ εις τὴν κανονικὴν ὥραν, πηγαίνει περίπατον και παίξῃ με τοὺς φίλους του, μελετᾷ τὰ μαθήματά του, ὅταν ἔχη σχολεῖον και κοιμᾶται εις τὴν ὥραν του, πρέπει νὰ ἀφήνεται νὰ παρακολουθήσῃ τὸ ραδιόφωνον ή τὴν τηλεόρασιν ἀναλόγως πρὸς τὰς προτιμήσεις του.

Βεβαίως πρέπει νὰ ἀποκλεισθοῦν τὰ ἀκατάλληλα διὰ τὴν παιδικὴν ηλικίαν προγράμματα.

## Παιδικὰ περιοδικὰ και βιβλία

Τὰ παιδιὰ τῆς σχολικῆς ηλικίας, ἀφοῦ μελετήσουν τὰ μαθήματά των εἶναι δυνατὸν νὰ ψυχαγωγηθοῦν με τὴν ἀνάγνωσιν παιδικῶν περιοδικῶν και παιδικῶν βιβλίων.

Ἄρκετὰ παιδικὰ περιοδικὰ κυκλοφοροῦν και εις τὴν χώραν μας, πολὺ περισσότερα δὲ βιβλία.

Εἰς τὴν ηλικίαν τῶν 3-4 ἐτῶν αἱ κατάλληλοι παιδικαὶ ἱστορίαι

καί τὰ ποιηματάκια διασκεδάζουν τὰ παιδιά καί δι' αὐτό πρέπει οἱ γονεῖς νά προμηθεύουν τὰ παιδιά των μέ σχετικά βιβλία μέ ἐγχρώμους εἰκόνας καί ποιήματα ἢ ἱστορίας. Θά τοῦ τὰ διαβάζουν οἱ ἴδιοι καί ἐκεῖνο ὕστερα θά τὰ ξεφυλλίζη παίζοντας.

Τὰ προμηθευόμενα εἰς τὰ παιδιά ἐξωσχολικά βιβλία πρέπει νά εἶναι συγγραφέων, τὸ ὄνομα τῶν ὁποίων νά ἐγγυᾶται διὰ τὴν παιδαγωγικότητά των.

Γενικῶς ἡ σημασία τῶν βιβλίων εἶναι τεραστία, διότι δίδει γνώσεις, τέρπει καί ψυχαγωγεῖ, ὁδηγεῖ καί κατευθύνει, προάγει καί τελειοποιεῖ τὸ ἄτομον.

## Κινηματογράφος

Ὁ κινηματογράφος διεδόθη ταχύτατα καί ἀσκεῖ σημαντικὴν ἐπίδρασιν ἐφ' ὅλων τῶν ἡλικιῶν. Διὰ τοῦ κινηματογράφου ἀναπαριστάνεται ἡ ἀνθρωπίνη ζωὴ εἰς ὅλας τῆς τὰς ἐκδηλώσεις μέ πλοῦτον σκηنيκῶν καί ἀπειρίαν προσώπων καί ἐναλλασσομένων τοπιῶν καί καθιστοῦν αὐτὸν ὡς μέσον διασκεδάσεως, ἀλλὰ καί διδασκαλίας. Ὁ θεατὴς διὰ τοῦ κινηματογράφου μεταφέρεται εἰς τοὺς πλεόν ἀχανεῖς καί ἀπομεμακρυσμένους τόπους, ἐν μέσῳ παρθένων δασῶν, παγωμένων ἐκτάσεων, ἀπολιτίστων λαῶν, συγχρονισμένων πόλεων, πολεμικῶν μετώπων καί εἰς τὰ βάθη τῶν θαλασσῶν, ψυχαγωγεῖται καί διδάσκεται.

Βεβαίως αἱ περιπετειώδεις ταινίαι ἔχουν τὴν ἰδίαν ἐπίδρασιν εἰς τὰ παιδιά, ὡς συμβαίνει μέ τὰς ἱστορίας τοῦ ραδιοφώνου καί τῆς τηλεοράσεως. Δι' αὐτὸ ἐπιβάλλεται νά μὴ πηγαίνουν τὰ κάτω τῶν 7 ἐτῶν παιδιά εἰς τὸν κινηματογράφον, διότι ἐνῶ τὸ πρόγραμμα θεωρεῖται κατάλληλον, π.χ. ἐν πρόγραμμα μίκυ-μάους, ἐν τούτοις τὸ παιδί κατὰ μέγαν ποσοστὸν τρομάζει. Τοῦτο συμβαίνει ἐπειδὴ ἓνα παιδί 4-5 ἐτῶν δὲν εἶναι εἰς θέσιν νά διακρίνη τὰ πραγματικά ἀπὸ τὰ φανταστικά. Ἐνα ζῶον εἰς τὴν ὀθόνην εἶναι τὸ ἴδιον ἀληθές μέ ἐν ζωντανὸν καί τρομάζει τὸ παιδί ὡς πραγματικὴ ἀπειλή.

Τὰ μεγαλύτερα παιδιά δὲν πρέπει νά πηγαίνουν εἰς τὸν κινηματογράφον περισσότερον ἀπὸ μίαν φοράν τὴν ἐβδομάδα, διότι ὁ χῶρος τοῦ κινηματογράφου δὲν εἶναι κατάλληλος διὰ τὴν υἰγείαν των.

Τέλος, πρέπει νά ἐπιλέγωνται ταινίαι, αἱ ὁποῖαι νά εἶναι ἠλεγμέναι καί κατάλληλοι διὰ παιδιά, ἀπαγορευομένης τῆς παρακολουθήσεως ταινιῶν ἐγκληματικῆς ἢ ἄλλου ἀκαταλλήλου περιεχομένου.

## Μουσική

\*Ηδη από τον 3ον μήνα τῆς ζωῆς τὸ βρέφος αἰσθάνεται εὐχαρίστησιν με τοὺς εὐχαρίστους ἤχους.

\*Αργότερον εἰς μεγαλυτέραν ἡλικίαν εἰς ὅλα τὰ παιδιά, εἴτε ἔχουν κλίσιν εἴτε ὄχι, ἀρέσει ἡ μουσική. Εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν ἀπαιτεῖται νὰ ἐνθαρρυνθῇ τὸ παιδί καὶ νὰ παίξῃ ἓνα μουσικὸν ὄργανον.

Κατὰ τὸ 4ον - 5ον ἔτος τῆς ἡλικίας τὰ παιδιά ἀρχίζουν νὰ χορεύουν - περισσότερο τὰ κορίτσια - κι εὐχαριστοῦνται ἰδιαιτέρως νὰ ἀκούουν μουσικὴν.

\*Ἡ καλὴ καὶ ἐπιλεγμένη μουσικὴ προάγει τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τῶν παιδιῶν καὶ δημιουργεῖ ἄτομα με εὐγένειαν ψυχῆς.

## Παιδικὰ ἔορτα

Αἱ παιδικὰ ἔορτα λαμβάνουν χώραν κυρίως εἰς τὰ σχολεῖα. Εἰς ταύτας παίζουν διάφορα μικρὰ ἔργα (σκέτς), εἰς τὰ ὅποια ἕκαστον παιδί παίζει ἓνα μικρὸν ἢ μεγαλύτερον ρόλον. \*Ἐπίσης ἀπαγγέλλονται ποιήματα.

\*Ἡ συμμετοχὴ τῶν παιδιῶν εἰς τὰ μικρὰ ταῦτα ἔργα ἢ ἡ ἀπαγγελία ποιημάτων παρέχουν εἰς αὐτὰ ἰδιαιτέραν εὐχαρίστησιν καὶ ἀναπτύσσουν τὴν προσωπικότητά των.

\*Ἐπὶ πλεόν μαθαίνει καὶ συνηθίζει νὰ προσαρμόζεται εἰς τὴν ὁμαδικὴν προσπάθειαν καὶ ψυχαγωγεῖται ταυτοχρόνως.

## Παιδικὰ παιγνίδια

Τὰ παιγνίδια διὰ τὰ παιδιά εἶναι ἀπαραίτητα διὰ τὴν κανονικὴν των ἀνάπτυξιν μετὰ τὴν τροφήν καὶ τὸν καθαρὸν ἀέρα.

Τὰ παιγνίδια ὄχι μόνον ἐξασκοῦν τὸ σῶμα τῶν παιδιῶν καὶ αὐξάνουν τὰς φυσικὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἀντοχὴν των, ἀλλὰ διεγείρουν τὸν νοῦν καὶ βοηθοῦν νὰ ἀναπτύξουν πρωτοβουλίας καὶ νὰ καλλιεργήσουν κλίσεις καὶ δεξιότηας, αἱ ὅποια θὰ φανερωθοῦν ἀργότερον.

Τὰ παιγνίδια τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογα πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν νοημοσύνην των, ὥστε νὰ μὴ κουράζον αὐτὰ σωματικῶς καὶ πνευματικῶς, νὰ εἶναι εὐχάριστα, νὰ εἶναι ἀκίνδυνα διὰ τὴν ὑγείαν των.

Τὸ πρῶτον παιγνίδι τοῦ βρέφους πρέπει νὰ εἶναι εἰς κρῖκος ἢ

μία σφαίρα ελαφρά, ζωηροῦ χρώματος, κρεμασμένη κατὰ τρόπον, ὥστε νὰ δύναται τὸ βρέφος νὰ παρακολουθῇ αὐτήν με τοὺς ὀφθαλμοὺς χωρὶς νὰ κουράζεται.

Κατὰ τὸν 8ον καὶ 9ον μῆνα μία μπάλα ἢ μία κούκλα εἶναι τὰ παιγνίδια ποὺ προτιμοῦν τὰ παιδιά.

Κατὰ τὸ 1ον ἔτος τὰ παιδιά παίζουν συνήθως με κουδουνίστρες, σφυρίχτρες κλπ.

Τὰ νήπια πρέπει νὰ ἔχουν μίαν γωνίαν ἢ ἓνα δωμάτιον διὰ νὰ παίζουν ἐκεῖ ἐλευθέρως με τὰ παιγνίδια των.

Τὸ μεγαλύτερο ἀγόρι ἀρέσκειται νὰ παίξῃ με ὄπλα, κανόνια, στρατιωτάκια, ἀεροπλάνα, τάνκς. Τὸ κορίτσι τῆς ἀντιστοίχου ἡλικίας με κοῦκλες, οἰκιακὰ εἶδη.

Εἰς τὸ 3ον ἔτος εἰς τὰ παιδιά δίδεται ποδήλατο με 3 τροχοῦς.

Μεγαλύτερα ἀκόμη παιδιά ἐπιθυμοῦν παιγνίδια, τὰ ὁποῖα ἀσκοῦν ὡς ἐργασίαν ὅπως π.χ. εἶδη γραφικῆς, χρωματιστὰ μολύβια, κῦβοι διὰ τὴν σύνθεσιν σχημάτων, οἰκιῶν κλπ.

Ὅσον μεγαλώνουν τὰ παιδιά τόσον περισσότερο ἐνδιαφέρονται διὰ περισσότερον πολύπλοκα παιγνίδια.

Τέλος τὰ παιδιά, μετὰ τὸ 3ον ἔτος τῆς ἡλικίας, αἰσθάνονται εὐχαρίστησιν νὰ παίζουν με ἄλλα παιδιά.

Εἰς τὰ ὁμαδικὰ παιγνίδια αἰσθάνονται ἀπόλυτον ἐλευθερίαν, τρέχουν καὶ ἀσκοῦν φυσικὰς τῶν ἰκανότητας. Ἐκτὸς αὐτῶν, τὰ παιγνίδια εἰς τὸ ὑπαιθρον βοηθοῦν εἰς τὴν σημαντικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδιῶν με τὴν ζωὴν καὶ τὴν κίνησιν εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, ἢ δὲ εὐχαρίστησιν τὴν ὁποῖαν αἰσθάνονται με τὰς συναναστροφὰς ὠφελεῖ ψυχικῶς καὶ πνευματικῶς.

Τέλος, εἰς τὸν κύκλον τῶν παιδιῶν κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν παιγνιδιῶν δημιουργεῖται ἀμιλλα, ὥστε ἕκαστον νὰ ἐπιθυμῇ νὰ «περάσῃ» τὰ ἄλλα.

## ΘΕΜΑΤΑ ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑΣ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΑΣ

Ὁ ἄνθρωπος ὡς μέλος μιᾶς κοινωνίας, πρέπει νὰ εὑρίσκειται εἰς συνεχῆ ἐπαφὴν με τὸ κοινωνικὸν σύνολον, ὥστε νὰ βασιζέται εἰς τὴν συμπάθειαν τῶν συνανθρώπων του ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν.

Αἱ ἀνθρώπιναι σχέσεις πρέπει νὰ διέπονται ἀπὸ ἀμοιβαῖα αἰσθήματα ἀλληλοβοηθείας, φιλίας, ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον.

ἠθικῆς, δικαιοσύνης, ἀλληλεγγύης, νὰ ἐκδηλώνωνται δὲ διὰ τῆς εὐ-  
γενοῦς στάσεως καὶ τῆς καλῆς συμπεριφορᾶς.

Ἡ ἔλλειψις τῶν ἀνωτέρω ἢ ὠρισμένων ἐξ αὐτῶν δημιουργεῖ  
κινδύνους τόσοι διὰ τοὺς ἄλλους, ὅσον καὶ δι' αὐτὸ τοῦτο τὸ ἄτο-  
μον.

Ἡ κοινωνικὴ ἀγωγή ἐνὸς ἀτόμου ἐξαρτᾶται ἐκ πολλῶν παρα-  
γόντων. Καὶ κατ' ἀρχὴν οὐδεὶς ἀρνεῖται ὅτι ἕκαστον ἄτομον γεννᾶ-  
ται μὲ ὠρισμένας ἐ μ φ ὕ τ ο υ ς τάσεις καὶ προδιαθέσεις, αἱ ὁποῖαι  
ὀφείλονται εἰς τοὺς παράγοντας κληρονομικότητος καὶ ἰδιοσυστασία.

Ἄλλὰ εἰς τὴν καλὴν ἢ κακὴν κοινωνικὴν ἀγωγήν τοῦ ἀτόμου  
συμβάλλουν δύο τινά: Ἡ διδασκαλία ἄφ' ἐνὸς καὶ τὸ πα-  
ράδειγμα ἄφ' ἑτέρου.

Τὸ «παράδειγμα» εἶναι ἡ ἀγωγή τῶν ζωντανῶν ἐντυπώσεων,  
τὰς ὁποίας δέχεται μὲν παθητικῶς τὸ ἄτομον, ἀλλὰ τὰς ἐπεξεργά-  
ζεται ἐν συνεχείᾳ ἐνεργητικῶς καὶ πολλάκις ὑποσυνειδήτως.

Δι' αὐτὸ καὶ αἱ κακαὶ συναναστροφαὶ ἔχουν καταστρεπτικὰ  
ἀποτελέσματα, ἰδιαίτερος εἰς τὰ παιδιά, ἀλλὰ καὶ εἰς τοὺς μεγάλους,  
διότι τὰ ἄτομα δέχονται ἐξ αὐτῶν συνεχῶς τὴν ἐπίδρασιν κακῶν  
ζωντανῶν παραδειγμάτων.

Εἰδικῶς διὰ τὰ παιδιά, οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ὀφείλουν  
νὰ διδάσκουν εἰς αὐτὰ τὰ διάφορα θέματα ἔθιμοτυπίας κατὰ τὰς  
κοινωνικὰς συναναστροφάς, ἤτοι περὶ ἀμφίσεως, τρόπου συμπερι-  
φορᾶς κ.λ.π.

## Ἡ ἀμφίσεις

Ἡ ἀμφίσεις ἔχει βασικῶς σκοπὸν νὰ προφυλάσῃ τὸ ἀνθρώ-  
πινον σῶμα ἀπὸ τὰς ἐπιδράσεις τοῦ περιβάλλοντος, ἀλλὰ ταυτο-  
χρόνως δίδει εἰς τὸ ἄτομον καλὴν καὶ ἁρμονικὴν, ἀνάλογον κατὰ  
περίπτωσιν, ἐμφάνισιν.

### Ἀμφίσεις ἀνδρῶν

Βασικὰ ἐνδύματα ἀμφίσεως διὰ τὸν ἄνδρα εἶναι τὸ κοστούμι  
ἄφ' ἐνὸς καὶ τὰ ἐπίσημα ἐνδύματα ἄφ' ἑτέρου (ζακέττα, ρενδικότα,  
σμόκιν, φράκο).

Τὸ κοστούμι ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ σακκάκι, τὸ πανταλόνι  
καὶ συμπληροῦται μὲ τὸ ὑποκάμισον, τὴν γραβάτα, τὰ ὑποδήματα,

τὰ χειρόκτια, τὸ κάλυμμα τῆς κεφαλῆς (τὸ ὁποῖον τείνει νὰ καταργηθῆ).

Ἡ ζακέττα εἶναι τὸ περισσότερο ἀπλοῦν ἀπὸ τὰ ἐπίσημα ἀνδρικὰ ἐνδύματα. Εἶναι εἶδος σακκακιοῦ, τοῦ ὁποῖου ἡ κόψις ἀρχίζει ἐμπρὸς ὑψηλὰ καὶ κατεβαίνει λοξὰ πρὸς τὰ πλάγια καὶ ὀπίσω. Συνδυάζεται μὲ πανταλόνι φαντεζί καὶ μὲ γιλέκο ἢ ὁμοίομορφον μὲ τὴν ζακέττα ἢ φαντεζί.

Ἡ ρενδικότα ἀποτελεῖ τὸ ἀμέσως ἔπειτα ἀπὸ τὴν ζακέττα ἐπίσημον ἔνδυμα. Εἶναι καὶ αὕτῃ εἶδος σακκακιοῦ, ἀλλὰ πολὺ περισσότερο μακρὰ καὶ φθάνει σχεδὸν ἕως τὰ γόνατα. Φέρεται μὲ ριγὲ παντελόνι καὶ γιλέκο φαντεζί.

Τοῦ ἰδίου βαθμοῦ ἐπισημότητος ἔνδυμα εἶναι καὶ τὸ σμόκιν, τὸ ὁποῖον φέρεται μὲ λευκὸν ὑποκάμισον, μαῦρο φιογκάκι, γιλέκο ὁμοίομορφον ἢ ἀπὸ λευκὸν πικὲ καὶ λουστρινένια παπούτσια.

Τὸ κατ' ἐξοχὴν ἐπίσημον ἔνδυμα εἶναι τὸ φράκο, τὸ ὁποῖον φέρεται μὲ λευκὸν φιογκάκι καὶ λουστρινένια σκαρπίνια. Εἶναι πάντοτε μαῦρο, τὸ δὲ γιλέκο εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι ἀπὸ τὸ ἴδιον ὕφασμα ἢ λευκὸν ἀπὸ πικέ.

### Ἄμφιεις γυναικῶν

Βασικὰ ἐνδύματα ἀμφίσεως διὰ τὴν γυναῖκα εἶναι τὸ φόρεμα, τὸ ταγιέρ καὶ ἡ τουαλέττα.

Τὸ φόρεμα εἶναι κατασκευασμένον συνήθως ἀπὸ ἐφθηνὸν ὕφασμα ἢ ἀπὸ καλλιτέρας ποιότητος τοιοῦτον εἰς ποικίλα χρώματα καὶ σχέδια.

Τὸ ταγιέρ εἶναι περισσότερο ἐπίσημον ἔνδυμα.

Ἡ τουαλέττα, τέλος, ἀποτελεῖ ἐπίσημον ἔνδυμα, κατασκευάζεται ἀπὸ μέταξα, βελουῶδο, ταφτᾶ, μπροκάρ ἢ ἄλλο καλὸν ὕφασμα.

### Ἄμφιεις κατὰ περίπτωσιν

Τὰ ἀνωτέρω ἐνδύματα φέρονται ὑπὸ τῶν ἀνδρῶν καὶ τῶν γυναικῶν ἀναλόγως τοῦ εἶδους τῆς κοινωνικῆς ἐκδηλώσεως, εἰς τὴν ὁποῖαν θὰ παραστοῦν.

Κατὰ τὴν μετάβασιν εἰς τὴν ἐκκλησίαν αἱ κυρίαί εἶναι ἐνδεδυμέναι μὲ ἀπλήν καὶ σεμνὴν ἀμφίεισιν, χωρὶς πολλὰ κοσμηματα ἢ πολυχρώμους τουαλέττας. Τὰ κοντὰ φορέματα καὶ αἱ ἐξωμοὶ τουαλέτται ἀπαγορεύονται. Οἱ κύριοι εἶναι ἐνδεδυμένοι μὲ

κοστούμι ἢ μὲ ἐπιστημότερον ἔνδυμα, ἐὰν πρόκειται περὶ ἐπιστήμου τελετῆς.

Εἰς τὴν ἀγορὰν φέρεται ἀπὸ τοὺς ἄνδρας μὲν τὸ κοστούμι, τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ τὴν συνήθη καθημερινὴν αὐτῶν ἀμφίεσιν, ἀπὸ τὰς γυναῖκας ἀπλοῦν φόρεμα ἐξ ἐφθηνοῦ ὑφάσματος.

Κατὰ τὰς ἐπισκέψεις εἰς ὀνομαστικὴν ἑορτὴν φέρονται ἐνδύματα ἀνάλογα ἐκάστοτε, ταγιέρ ἀπὸ τὰς γυναῖκας καὶ κοστούμι μαῦρο ἢ βαθὺ μπλέ ἀπὸ τοὺς ἄνδρας, φράκο ἢ τουαλέττα ἀντιστοίχως ἀπὸ ἄνδρας ἢ γυναῖκας, ἐφ' ὅσον θὰ ἐπακολουθήσῃ δεξιῶσις, ἔσπερις ἢ χορός.

Εἰς τὰς δεξιῶσεις οἱ ἄνδρες φέρουν φράκο ἢ σμόκιν ἢ κοστούμι μαῦρο ἢ βαθὺ μπλέ, αἱ δὲ γυναῖκες τουαλέτταν, τῆς ὁποίας τὸ σχέδιον ποικίλλει κυρίως ἀναλόγως τῆς μόδας. Ὁ στολισμὸς διὰ κοσμημάτων εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι ἄφθονος, ἀλλὰ πάντοτε πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ ὑπερβολικὴ ἐπίδειξις.

Εἰς τὸ θέατρον οἱ ἄνδρες προσέρχονται μὲ φράκο ἢ κοστούμι μαῦρο ἢ βαθὺ μπλέ καὶ αἱ γυναῖκες μὲ τουαλέττα.

Τὴν συνήθη καθημερινὴν ἀμφίεσιν τοῦ ἀνδρὸς ἀποτελεῖ τὸ κοστούμι, τὸ ὁποῖον εἶναι κατάλληλον διὰ τὴν κίνησιν τοῦ ἐντὸς τῆς οἰκίας, διὰ τὸν περίπατον, διὰ τὰς ἐπισκέψεις, αἱ ὁποῖαι δὲν ἔχουν τυπικὸν χαρακτῆρα.

Τὴν συνήθη καθημερινὴν ἀμφίεσιν τῆς γυναικὸς ἀποτελοῦν τὸ φόρεμα ἢ τὸ ταγιέρ. Ταῦτα φέρονται ἀναλόγως ἐντὸς τῆς οἰκίας, εἰς τὸν περίπατον, διὰ τὰς ἐπισκέψεις, αἱ ὁποῖαι δὲν ἔχουν τυπικὸν χαρακτῆρα.

## Τρόποι συμπεριφορᾶς

Πολυάριθμοι εἶναι αἱ διάφοροι ἐκδηλώσεις τῶν κοινωνικῶν σχέσεων. Ἡ στάσις καὶ ἡ συμπεριφορὰ κατ' αὐτὰς ρυθμίζεται ὑπὸ κανόνων, τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ τηρῇ ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος ἐπιθυμεῖ νὰ λέγεται εὐγενής. Κατωτέρω θὰ δοθοῦν στοιχεῖα τινά, δεδομένου ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ ἀναπτυχθοῦν ὅλαι αἱ περιπτώσεις ἐκδηλώσεων.

### Χαιρετισμὸς

«Τὸ χαιρετᾶν ἐστὶ εὐγένεια, τὸ ἀνταποδίδειν τὸν χαιρετισμὸν ὑποχρέωσις».

Ὁ νεώτερος χαιρετᾷ τὸν μεγαλύτερον.

Ὁ ὀλιγότερον σπουδαῖος χαιρετᾷ τὸν σπουδαιότερον.

Ὁ ἄνδρας χαιρετᾷ τὴν γυναῖκα.

Μεταξὺ ἴσων χαιρετᾷ πρῶτος ὁ περισσότερον εὐγενής.

Διὰ τὴν χειραψίαν ἀποφασίζει ὁ μεγαλύτερος, ὁ σπουδαιότερος ἢ ἡ γυναῖκα, μετὰ τὴν ἀνάλογον κίνησιν τῆς χειρός.

### Συστάσεις

Ὁ μικρότερος συστήνεται εἰς τὸν μεγαλύτερον.

Ὁ ὀλιγότερον σπουδαῖος συστήνεται εἰς τὸν σπουδαιότερον.

Ὁ κατώτερος συστήνεται εἰς τὸν ἄνωτερον.

Ὁ ἄνδρας συστήνεται εἰς τὴν γυναῖκα.

Τὰ νεαρὰ κορίτσια συστήνονται εἰς μεγαλύτερα πρόσωπα, ἀκόμη καὶ εἰς ἄνδρας.

Αἱ γυναῖκες συστήνονται μεταξὺ τῶν ἀναλόγως μετὰ τὴν ἡλικίαν.

Κατὰ τὰς συστάσεις κατονομάζονται πάντοτε οἱ τίτλοι, ὡς ἐπίσης εἶναι δυνατὸν νὰ προστεθῇ καὶ φράσις ἐπαινετική δι' ἕκαστον.

Ὁ καθήμενος ἄνδρας ἐγείρεται, ἐνῶ ἡ γυναῖκα παραμένει καθημένη.

### Εἰς τὸν δρόμον

Ὁ μικρότερος βαδίζει εἰς τὰ ἄριστερὰ ἀπὸ τὸν μεγαλύτερον.

Ὁ κατώτερος βαδίζει εἰς τὰ ἄριστερὰ ἀπὸ τὸν ἄνωτερον.

Ὁ ἄνδρας βαδίζει εἰς τὰ ἄριστερὰ ἀπὸ τὴν γυναῖκα.

Ὁ ἄνδρας βαδίζει εἰς τὰ δεξιὰ ἀπὸ τὴν γυναῖκα, ὅταν ὑπάρχη κίνδυνος (μεγάλῃ κυκλοφορία, ἀκάθαρτα ὕδατα κλπ.).

Ὁ ἄνδρας, ὁ ὁποῖος συνοδεύει δύο γυναῖκας βαδίζει ἄριστερὰ τῶν, ἐνῶ εἰς τὸ μέσον βαδίζει ἡ περισσότερον ἡλικιωμένη κυρία.

Ἡ γυναῖκα βαδίζει εἰς τὸ μέσον, ὅταν συνοδεύεται ὑπὸ δύο ἀνδρῶν.

### Εἰς τὰ μέσα συγκοινωνίας

Ὁ νεώτερος παραχωρεῖ τὴν θέσιν του εἰς τὸν μεγαλύτερον, ὁ κατώτερος εἰς τὸν ἄνωτερον, ὁ ἄνδρας εἰς τὴν γυναῖκα.

Θέσις παραχωρεῖται ὅπωςδῆποτε εἰς γυναῖκα ἢ ἄνδρα, μετὰ παίδιον εἰς τὴν ἀγκάλην, εἰς ἀνάπηρον, εἰς ἱερέα.

Κατά τὴν ἀνοδὸν εἰς συγκοινωνιακὸν μέσον ὁ ἄνδρας διευκολύνει τὴν γυναῖκα νὰ ἀνέλθῃ πρῶτη.

Κατὰ τὴν κάθοδον ἀντιστρόφως, πρῶτος κατέρχεται ὁ ἄνδρας καὶ προσφέρει τὴν χεῖρα του διὰ νὰ βοηθήσῃ τὴν γυναῖκα νὰ κατέλθῃ.

Ἡ ἀνοδος καὶ ἡ κάθοδος λαμβάνει χώραν ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον, ἡ προετοιμασία δὲ διὰ τὴν κάθοδον ἀρχίζει ἔνωρίς, διὰ νὰ μὴ ὑπάρξῃ καθυστέρησις.

### **Εἰς τὸ ἐστιατόριον**

Ὁ ἄνδρας καθοδηγεῖ τὴν γυναῖκα καὶ τὴν κατευθύνει πρὸς τὴν κατάλληλον θέσιν. Ἐν συνεχείᾳ βγάζει τὸ ἐπανωφόριόν του καὶ βοηθᾷ τὴν γυναῖκα νὰ πράξῃ τὸ αὐτό. Δίδει εἰς αὐτὴν τὸν κατάλογον τῶν φαγητῶν, πληροφορεῖται τὰς ἐπιθυμίας της, ἀποφασίζει καὶ ὁ ἴδιος καὶ καλεῖ τὸν σερβιτόρον, εἰς τὸν ὁποῖον δίδει τὰς παραγγελίας.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ φαγητοῦ δὲν ἐπιτρέπονται αἱ φωναί, οἱ γέλωτες, ἡ ὑπερβολικὴ κατανάλωσις ποτῶν.

Μετὰ τὸ φαγητὸν πληρώνει τὸν λογαριασμὸν ὁ ἄνδρας.

### **Εἰς τὴν δεξίωσιν**

Κατὰ τὴν προσέλευσιν χαιρετοῦνται οἱ οἰκοδεσπόται.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς δεξιώσεως διεξάγεται συζήτησις καθ' ὁμάδας, ἐνῶ ταυτοχρόνως καταναλίσκονται ποτὰ ἢ ἀναψυκτικὰ καὶ διάφορα ἐδέσματα ἢ ξηροὶ καρποί.

Κατὰ τὴν ἀναχώρησιν προηγείται ὁ ἀποχαιρετισμὸς καὶ ἡ ἀπονομὴ εὐχαριστιῶν πρὸς τοὺς οἰκοδεσπότας.

Πρῶτοι φεύγουν τὰ περισσότερον ἐπίσημα πρόσωπα.

### **Εἰς τὸ τηλέφωνον**

Ἐπιλέγεται ὁ ἀριθμὸς κλήσεως ἐφ' ὅσον εἶναι βέβαιον ὅτι εἶναι ὁ ἐπιθυμητός. Εἰς περίπτωσιν λάθους ζητεῖται ἀπαραιτήτως συγγνώμη διὰ τὴν ἐνόχλησιν.

Ὁ χρόνος διαρκείας τῆς συνδιαλέξεως πρέπει νὰ εἶναι κατὰ τὸ δυνατόν σύντομος.

Ἀπαγορεύονται τὰ τηλεφωνήματα κατὰ τὰς πρωινὰς ἢ τὰς νυκτερινὰς ὥρας.

Εὐθύς ὡς ἀπαντήσῃ ὁ καλούμενος ἀριθμὸς, δηλοῦται τὸ ὄνομα τοῦ τηλεφωνοῦντος.

## Ἑποδοχὴ ἐπισκεπτῶν

Εἰς τὴν περίπτωσιν ὀνομαστικῆς κυρίως ἑορτῆς, λαμβάνει κατ' ἀρχὴν χώραν ἡ τακτοποίηση τῶν χώρων ὑποδοχῆς. Οἱ χώροι οὗτοι, ἀλλὰ καὶ ὀλόκληρος ἡ κατοικία καθαρίζονται, τοποθετοῦνται τὰ ἐπιπλα εἰς τὴν κατὰ τὸ δυνατόν καταλληλοτέραν θέσιν, ἀφαιροῦνται τὰ καλύμματα αὐτῶν, ἐργόχειρα δὲ καὶ ἄλλα διακοσμητικὰ μέσα δίδουν ἑορτάσιμον ὄψιν.

Κύριον στοιχεῖον τῆς διακοσμῆσεως ἀποτελοῦν τὰ ἄνθη, τὰ ὁποῖα εἰς καταλλήλους θέσεις καὶ ἐντὸς ὠραίων ἀνθοδοχείων δίδουν εὐχάριστον τόνον εἰς τοὺς χώρους ὑποδοχῆς.

Ἐτερον στοιχεῖον διακοσμῆσεως ἀποτελεῖ ὁ φωτισμὸς, ὁ ὁποῖος πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογος ἐκάστοτε, πλούσιος ἢ ὀλίγος.

Κύριον στοιχεῖον ἡ ἀπόλυτος καθαριότης.

Ἡ ἀμφίεσις τῶν συμμετεχόντων εἰς τὴν ὑποδοχὴν τῶν ἐπισκεπτῶν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς ἐκάστοτε ἐκδηλώσεως.

Τοὺς ἐπισκέπτας ὑποδέχεται ἡ οἰκοδέσποινα καθημένη. Ἐγείρεται μόνον διὰ νὰ ὑποδεχθῇ πρόσωπα ἡλικιωμένα ἢ ἐπίσημα, ὁπότε πηγαίνει εἰς τὴν εἴσοδον.

Ὅταν πλησιάσῃ πρὸς αὐτὴν εἰς ἐπισκέπτῃς διὰ νὰ τὴν χαιρετήσῃ καὶ νὰ εὐχηθῇ, ἐγείρεται ἀλλὰ παραμένει εἰς τὴν θέσιν τῆς. Προχωρεῖ μόνον 2-3 βήματα ὅταν πρόκειται διὰ μίαν κυρίαν ἢ ἐν ἀνδρόγυνον.

Ἐποδεικνύει τὰς θέσεις εἰς τοὺς ἐπισκέπτας, διατηροῦσα τὰς καλλιτέρας θέσεις (πολυθρόνας κλπ.) δι' ἡλικιωμένους.

Οἱ ἀφικνούμενοι ἐπισκέπται παρουσιάζονται εἰς τὸν κύκλον τῶν καθημένων ὑπὸ τῆς οἰκοδεσποίνης.

Κατ' ἀρχὴν παρουσιάζει τοὺς ἀγνώστους μεταξύ των ἐπισκέπτῃς, ὅταν δὲν δύναται νὰ ἀποφύγῃ τοῦτο ἢ ὅταν εἶναι βεβαία ὅτι ἡ γνωριμία θὰ εὐχαριστήσῃ ἀμφοτέρους.

Εἰς τὴν περίπτωσιν, κατὰ τὴν ὁποῖαν εὐρίσκονται πολλὰ ἄτομα εἰς τὴν αἴθουσαν ὑποδοχῆς, παρουσιάζει τὸν νέον ἐπισκέπτην εἰς τοὺς πλησίον εὐρισκομένους καὶ ἀναλαμβάνουν αὐτοὶ νὰ συστήσῃ αὐτὸν εἰς τοὺς ἄλλους.

Ἐὰν εἰσῆλθε κυρία, ἡ οἰκοδέσποινα παρουσιάζει αὐτὴν ἀνα-

φέρουσα τὸ ὄνομά της καὶ μίαν φράσιν κατατοπιστικὴν διὰ τὴν προσωπικότητα τῆς ἰδίας ἢ τοῦ συζύγου της.

Ὅταν ἡ κυρία εἶναι γνωστὴ εἰς ὄλους σχεδόν, δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ συστηθῇ.

Μετὰ μικρὰν παραμονήν, ἀναλόγως τοῦ ρυθμοῦ ἀφίξεως τῶν ἄλλων ἐπισκεπτῶν, τῶν διατιθεμένων θέσεων, ἀλλὰ καὶ τῆς θέσεως τοῦ δεχομένου, οἱ ἐπισκέπται ἀναχωροῦν, χαιρετοῦντες τὴν οἰκοδέσποιαν ἐντὸς τοῦ χώρου ὑποδοχῆς. Μόνον ὅταν πρόκειται περὶ σεβαστῶν προσώπων ἢ οἰκοδέσποινα συνοδεύει ταῦτα εἰς τὴν θύραν ἢ τὴν κλίμακα. Τοῦτο δύναται νὰ συμβῇ καὶ ἐπὶ ἐγκαρδίως γνωστῶν προσώπων ἢ ὅταν δὲν ὑπάρχουν ἄλλοι ἐπισκέπται.

Εἰς τοὺς ἐπισκέπτας δύναται νὰ προσφερθοῦν ἀναψυκτικὰ ἢ ποτὰ. Εἰς τὴν τελευταίαν περίπτωσιν πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ ὑπέρμετρος κατανάλωσις, ἀλλὰ νὰ περιορίζεται αὕτη εἰς ποσότητα δυναμένην ἀπλῶς νὰ προκαλέσῃ εὐχάριστον ἀτμόσφαιραν.

Τὰ ἀναψυκτικὰ ἢ τὰ ποτὰ προσφέρονται συνήθως εἰς τὸν μπουφέ.

Ὁ μπουφὲς ἀναπτύσσεται κατὰ μῆκος ἑνὸς τοίχου ἐπὶ 2-3 ἐπιμήκων τραπεζίων, κεκαλυμμένων μὲ ἀνάλογα τραπεζομάνδηλα, ὥστε νὰ σχηματισθῇ ἐν μεγάλο μακρόστενον τραπέζι. Ἐπ' αὐτοῦ τοποθετοῦνται τὰ φαγητὰ, πάντοτε κρύα καὶ στεγνά, κομμένα εἰς τεμάχια, ὥστε νὰ μὴ ἀπαιτεῖται μαχαίρι, πιάτα εἰς 1-2 σωρούς, τὸ ἐν ἐπὶ τοῦ ἄλλου, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες. Τέλος τοποθετοῦνται πρὸς διακόσμησην κηροπήγια καὶ ἀνθοδοχεῖα μὲ ἄνθη.

Τὰ ἀναψυκτικὰ ἢ τὰ ποτὰ σερβίρονται ἀπὸ ὑπηρετικὸν προσωπικὸν ἢ ἀπὸ τοὺς ἰδίους τοὺς προσκεκλημένους (σὲλφ-σέρβις).

## Παράθεσις γεύματος

Οἱ προσκεκλημένοι εὐθύς ὡς λάβουν τὴν πρόσκλησιν διὰ τὸ γεῦμα, ὑποχρεοῦνται νὰ ἀπαντήσουν ὅτι ἀποδέχονται ταύτην ἢ νὰ γνωρίσουν ἐγκαίρως εἰς τὸν καλοῦντα ὅτι δὲν θὰ δυνηθοῦν νὰ συμμετάσχουν εἰς αὐτὸ (ἢ ἀπάντησις ἀποστέλλεται κανονικῶς γραπτῶς) καὶ νὰ πληροφορηθοῦν περὶ τοῦ ἐν δόματος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ φέρουν.

Ὅταν κατὰ τὴν καθορισθεῖσαν ὥραν συγκεντρωθοῦν οἱ προσκεκλημένοι, ἀναμένουν ἀρχικῶς εἰς τὴν αἴθουσαν ὑποδοχῆς καὶ

εὐθύς ὡς κληθῶν νὰ παρακαθήσουν εἰς τὴν τράπεζαν εἰσέρχονται εἰς τὴν τραπεζαρίαν.

Αἱ θέσεις τῶν προσκεκλημένων καθορίζονται ὑπὸ τῆς οἰκοδεσποίνης εἴτε τὴν στιγμήν τῆς εἰσόδου εἰς τὴν τραπεζαρίαν, εἴτε ἀπὸ ἐνωρίτερον, ὅποτε εἰς τὴν θέσιν ἐκάστου ὑπάρχει κάρτα μὲ τὸ ὄνομά του.

Διὰ τὸν καθορισμὸν τῶν θέσεων λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ἡ κοινωνικὴ θέσις καὶ τὸ ἀξίωμα ἢ ἡ ἡλικία. Διὰ τὰς γυναῖκας λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ἡ θέσις καὶ τὸ ἀξίωμα τοῦ ἀνδρός, ἐκτὸς ἐὰν διαθέτῃ ἡ ἴδια ἰδιαιτέραν προσωπικότητα.

Πρώτη λαμβάνει θέσιν ἡ οἰκοδέσποινα. Δεξιὰ αὐτῆς λαμβάνει θέσιν ὁ περισσότερον σεβαστὸς κύριος ἢ ὁ τιμώμενος, ἐὰν τὸ γεῦμα γίνεται πρὸς τιμὴν τινος. Ἀριστερὰ τῆς οἰκοδεσποίνης λαμβάνει θέσιν ὁ δεύτερος κατὰ σειρὰν σεβαστὸς κύριος.

Ἐναντι τῆς οἰκοδεσποίνης λαμβάνει θέσιν ὁ οἰκοδεσπότης. Δεξιὰ αὐτοῦ λαμβάνει θέσιν ἡ περισσότερον σεβαστὴ κυρία, ἀριστερὰ δὲ ἡ δευτέρα κατὰ σειρὰν σεβαστὴ κυρία.

Κατόπιν λαμβάνουν θέσεις οἱ ὑπόλοιποι, δίπλα εἰς ἐκάστην κυρίαν εἰς κύριος, τὰ ἀνδρόγυνα χωριστὰ, ἐκτὸς ἐὰν πρόκειται διὰ νεονύμφους ἢ μνηστευμένους.

Ἡ ἀμφίεσις τῶν παρακαθημένων εἶναι ἀνάλογος τῆς ἐπισημότητος τοῦ γεύματος.

Οἱ ἄνδρες φέρουν φράκο ἢ σμόκιν ἢ μαῦρο κοστούμι, αἱ γυναῖκες τουαλέτταν.

Τὸ σερβίρισμα λαμβάνει χώραν κατὰ τρεῖς τρόπους:

1. Διὰ τοῦ οἰκοδεσπότη. Μετὰ τὴν ἄφιξιν τῆς πιατέλας σερβίρει ὁ οἰκοδεσπότης εἰς τὸ πιάτον του καὶ ἀνταλλάσσει τοῦτο μὲ τὸ κενὸν πιάτο τῆς δεξιᾶς αὐτοῦ, περισσότερον σεβαστῆς κυρίας. Σερβίρει ἐν συνεχείᾳ εἰς τὸ πιάτον αὐτὸ καὶ τὸ ἀνταλλάσσει μὲ τὸ κενὸν πιάτο τῆς ἀριστερᾶς αὐτοῦ, δευτέρας κατὰ σειρὰν σεβαστῆς κυρίας. Συνεχίζει κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δι' ὅλους, πρῶτον διὰ τὰς κυρίας.

2. Διὰ τῆς οἰκοδεσποίνης. Αὕτη σερβίρει κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον καὶ κατὰ τὴν αὐτὴν σειρὰν, ὡς θὰ ἐσερβίρειν ὁ οἰκοδεσπότης.

3. Διὰ τῆς ὑπηρεσίας. Αὕτη προσέρχεται καὶ κατεβύθνεται πρὸς τὴν πρώτην σεβαστὴν κυρίαν, τὴν καθημένην δεξιάς.

τοῦ οἰκοδεσπότη, ἴσταται ἀριστερὰ αὐτῆς καὶ ἀναμένει νὰ σερβιρισθῆ ἢ ἐν λόγῳ κυρία. Ἐν συνεχείᾳ μεταβαίνει κατὰ σειρὰν εἰς τὴν δευτέραν κυρίαν, τὴν καθημένην ἀριστερὰ τοῦ οἰκοδεσπότη καὶ εἰς τὰς ἄλλας κυρίας μὲ τελευταίαν τὴν οἰκοδέσποιαν. Ὄταν σερβιρισθοῦν ὄλαι αἱ κυριαὶ κατευθύνεται πρὸς τὸν καθημένον δεξιὰ τῆς οἰκοδεσποίνης κύριον, ἐν συνεχείᾳ εἰς τὸν καθημένον ἀριστερὰ αὐτῆς καὶ κατὰ σειρὰν εἰς ὅλους, τελευταῖος δὲ ὄλων σερβίρεται ὁ οἰκοδεσπότης. Ἡ ὑπηρεσία δὲ ἀποχωρεῖ κατὰ τὸ σερβίρισμα ἀπὸ τὸν σερβιριζόμενον ἔαν δὲν ἀκούσῃ τὴν λέξιν «εὐχαριστῶ», πρᾶγμα τὸ ὁποῖον σημαίνει ὅτι ἐτελείωσε τὸ σερβίρισμα διὰ τὸν εὐχαριστοῦντα.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ γεύματος:

1. Δὲν ἀκουμποῦν τὸ στήθος ἢ οἱ ἀγκῶνες ἐπὶ τῆς τραπέζης.
2. Ἡ πετσέτα τοποθετεῖται ἐπὶ τῶν γονάτων.
3. Δι' ἕκαστον φαγητὸν χρησιμοποιοῦνται τὰ ἀνάλογα ἑκάστοτε σερβίτσια, ἤτοι διὰ τὰ ὀρεκτικὰ τὰ μικρὰ μαχαιροπήρουνα, διὰ τὸν ζωμὸν ἢ τὴν σούπα τὸ μέγαλον κοχλιάριον, διὰ τὸ ψάρι τὰ εἰδικὰ μαχαιροπήρουνα, διὰ τὸ τυρὶ τὸ μαχαίρι, διὰ τὰ φρούτα μαχαίρι καὶ πηρούνι.
4. Πάντοτε κρατοῦμε μὲ τὴν δεξιάν μας χεῖρα τὴν μάχαιραν καὶ μὲ τὴν ἀριστερὰν τὸ πηρούνι.
5. Τὸν ἄρτον κόπτομεν μὲ τὰ δάκτυλα εἰς τεμάχια μικρά.
6. Ἀποφεύγομε νὰ «ρουφᾶμε» τὴν σούπα.
7. Τὰ κουκούτσια τῶν ἐλαιῶν τὰ τοποθετοῦμε διὰ τοῦ πηρου-νίου εἰς τὴν ἄκρα τοῦ πιάτου.
8. Ὅμιλοῦμε χαμηλοφώνως.
9. Δὲν ἐκδηλώνομε ἐνθουσιασμὸν ἢ δυσφορίαν διὰ τὰ προσφερόμενα.
10. Τρώγομε μὲ προσοχὴν, ἀργὰ καὶ ἀνεπιτήδευτα.

## ΙΔΙΑΖΟΝΤΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ὡρισμέναι οἰκογένειαι ἔχουν νὰ ἐπιλύσουν ἰδιάζοντα προβλήματα.

Τοιαῦτα προβλήματα εἶναι ἡ ἀντιμετώπισις προώρου παιδιοῦ, ἡ ἀντιμετώπισις διδύμων, ἡ ἀντιμετώπισις τῶν παιδιῶν ὅταν στερῆται ἡ οἰκογένεια τοῦ πατρὸς ἢ τῆς μητρός καὶ πολλὰ ἄλλα, τῶν ὁποίων ἡ ἀνάπτυξις δὲν εἶναι τῆς παρούσης θέσεως.

Πρόωρα νεογνά καλούνται εκείνα τῶν ὁποίων τὸ βάρος εἶναι ὀλιγώτερον ἀπὸ 2500 γραμμάρια, ἀνεξαρτήτως τοῦ χρόνου ἐγκυμοσύνης. Οὕτω πρόωρον εἶναι τὸ παιδί, τὸ ὁποῖον θὰ γεννηθῆ εἰς τοὺς 9 μῆνας, ἀλλὰ ζυγίζει κάτω τῶν 2500 γραμ., ἐνῶ δὲν εἶναι πρόωρον ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον θὰ γεννηθῆ εἰς τοὺς 7 μῆνας, ἀλλὰ ἔχει βάρος ἄνω τῶν 2500 γραμ.,

Ὅταν τὸ πρόωρον εἶναι βάρους κάτω τῶν 2000 γραμ. πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ μεταφερθῆ εἰς εἰδικὸν διὰ πρόωρα τμήμα Ἰδρύματος, διὰ νὰ τοποθετηθῆ εἰς θερμοκοιτίδα (συσκευή μὲ ρυθμιζομένην θερμοκρασίαν καὶ ὑγρασίαν καὶ δυνατότητα χορηγήσεως ὀξυγόνου).

Ὅταν παραμείνῃ οἱκοὶ πρέπει νὰ ἐξασφαλισθοῦν, ὑπὸ τὴν καθοδήγησιν τοῦ παιδιάτρου, ὑγιεινὸν δωμάτιον, μὲ κατάλληλον θέρμανσιν, ἀερισμὸν καὶ φωτισμὸν, κατάλληλος κλίνη καὶ νὰ ληφθῆ ἰδιαίτερα μέριμνα διὰ τὴν ἐνδυμασίαν, τὴν καθαριότητα, τὴν διατροφήν καὶ ἰδιαίτέρως διὰ τὴν ἀποφυγὴν τῶν λοιμώξεων, διότι τὰ πρόωρα εἶναι λίαν εὐαίσθητα.

Τὰ δίδυμα ἀπαιτοῦν ἰδιαίτεράν περιποίησιν, ἰδίως εἰς τὸ πρόβλημα τῆς ἀγωγῆς, ἐξαιρουμένου τοῦ γεγονότος ὅτι πολλακίς εἶναι πρόωρα. Εἰς ὅλας τὰς ἐκδηλώσεις πρέπει νὰ ἐνθαρρύνεται ἡ κεχωρισμένη ζωὴ, ὥστε νὰ ἀποκτήσουν ἕκαστον ἰδικήν του προσωπικότητα.

Τέλος ἡ ἔλλειψις ἐνὸς τῶν γονέων παρέχει πλεῖστα ὄσα προβλήματα εἰς τὴν οἰκογένειαν, ἡ ὁποία ἔχει παιδιὰ καὶ τότε, ὁ ὑπάρχων ἐκ τῶν γονέων πρέπει νὰ λαμβάνῃ τοῦτο ὑπ' ὄψιν καὶ νὰ φέρεται ἀναλόγως πρὸς αὐτά.

## **Η ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΔΙ' ΑΥΤΗΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Πολλάκις, καὶ μάλιστα σήμερον, ἡ οἰκοδέσποινα ἐργάζεται ἐπαγγελματικῶς, εἴτε διότι ἐπιθυμεῖ νὰ βελτιώσῃ τὰ οἰκονομικὰ τῆς οἰκογενείας, εἴτε διότι ὑποχρεοῦται νὰ πράξῃ τοῦτο διὰ νὰ ζήσει, ἐλλείψει τοῦ πατρός, εἴτε διότι ἠργάζετο πρὸ τοῦ γάμου ἢ εἶναι ἐπιστήμων ἢ διαθέτει μίαν τέχνην.

Ἡ ἐργαζομένη οὕτω ἐπαγγελματικῶς οἰκοδέσποινα ἔχει νὰ ἀντιμετωπίσῃ πρόσθετα δι' αὐτὴν προβλήματα.

Πρῶτον καὶ περισσότερο σημαντικὸν ἐξ ὅλων εἶναι ἡ ἀδυναμία παροχῆς τῶν φροντίδων τῆς εἰς τὰ τέκνα τῆς. Εἶναι ἰδιαιτέρως σημαντικὸν δι' ἓνα παιδί νὰ ἔχη δίπλα του ἓνα πρόσωπον, τὸ ὁποῖον θὰ τὸ ἀγαπᾷ καὶ θὰ τὸ φροντίζει.

Ἔτερον σημαντικὸν πρόβλημα εἶναι ἡ ἀνάγκη καθαριότητος καὶ συντηρήσεως τῆς κατοικίας.

Οὕτω ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ καταβάλλῃ ἔντονον προσπάθειαν διὰ νὰ ἀνταποκριθῇ εἰς τὴν ἐργασίαν τῆς, εἰς τὴν περιποίησιν καὶ ἀνατροφὴν τῶν τέκνων τῆς καὶ εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν καθηκόντων τῆς ὡς οἰκοδεσποίνης.

Βεβαίως ἡ βοήθεια μάμης ἢ μιᾶς καλῆς οἰκιακῆς βοηθοῦ βελτιώνει σημαντικῶς τὴν κατάστασιν καὶ ἀνακουφίζει τὴν οἰκοδέσποιναν. Ἡ παρακολούθησις ὅμως πρέπει νὰ εἶναι ἀγρυπνος, ἰδίᾳ εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν.

Πάντως, μολονότι τὰς περισσότερας φορὰς ἡ συμμετοχὴ τῆς συζύγου εἰς τὸν οικονομικὸν προϋπολογισμὸν τῆς οἰκογενείας εἶναι σημαντικὴ, ὄχι ὀλίγας φορὰς ἐκ τῆς μελέτης τῆς καταστάσεως προκύπτει ὅτι ὄχι μόνον δὲν ὑφίσταται κέρδος ἐκ τῆς ἐργασίας τῆς οἰκοδεσποίνης ἐκτὸς τοῦ οἴκου τῆς, ἀλλὰ ἀποτελεῖ ζημίαν.

Οὕτω, ὅταν π.χ. μία οἰκοδέσποινα ἐργαζομένη λαμβάνῃ ὡς μηνιαῖον μισθὸν 2.200 δρχ., ἐνῶ νομίζει ὅτι κερδίζει, πληρώνει τὴν οἰκιακὴν βοηθὸν (πρέπει νὰ ὑπολογισθῇ καὶ ἡ τροφή, τὰ ἐξοδα εἰδῶν καθαριότητος, ἡ καταβολὴ εἰς τὸ ΙΚΑ κλπ.), προβαίνει βιαστικῆ εἰς τὰς προμηθείας, πολλακίς προμηθεύεται φαγητὰ τῆς ὥρας, τὰ ὁποῖα κοστίζουν περισσότερο, στέλνει περισσότερα ἐνδύματα εἰς τὸ καθαριστήριον, ἔχει ἐξοδα κινήσεως, κλπ. κλπ., μὲ ἀποτελεσμα ὅλα ὅσα θὰ ἐκέρδιζε ἀσχολουμένη μὲ τὸν οἶκον τῆς, χωρὶς οἰκιακὴν βοηθὸν καὶ περιττὰ ἐξοδα, νὰ ὑπερβαίνουν τὸν μισθὸν τῆς.

Διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται ὅπως ἡ ἐργασία τῆς οἰκοδεσποίνης ἀποφασίζεται καὶ λαμβάνῃ χώραν ἐφ' ὅσον αἱ μηνιαῖαι ἀποδοχαὶ εἶναι τοιαῦται, ὥστε πράγματι νὰ ὠφελοῦν τὴν οἰκογένειαν.





## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

# ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΑ

Παιδοκομία καλεῖται ἡ τέχνη τῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδιῶν. Αὕτη προϋποθέτει ἰδιαιτέρας γνώσεις, διότι τὸ παιδί εὐρίσκειται εἰς μίαν ἰδιάζουσαν κατάστασιν, ἡ ὁποία ἀπαιτεῖ ἰδιαιτέραν μέριμναν καὶ φροντίδα διὰ τὴν ἀνάπτυξίν του, τὴν σωματικὴν καὶ τὴν πνευματικὴν.

### ΤΜΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ

## ΒΡΕΦΟΚΟΜΙΑ

Ἡ βρεφοκομία εἶναι ἐπὶ μέρους κεφάλαιον τῆς παιδοκομίας καὶ ἀσχολεῖται μὲ τὴν ἀνατροφήν καὶ περίθαλψιν τοῦ βρέφους.

## Ἡ ΕΥΓΟΝΙΚΗ

Ἡ εὐγονικὴ εἶναι ἡ ἐπιστήμη, ἡ ὁποία μελετᾷ τοὺς τρόπους διὰ τῶν ὁποίων εἶναι δυνατὸν νὰ βελτιωθοῦν αἱ σωματικαὶ καὶ ψυχικαὶ ἰδιότητες τῶν ἀπογόνων καὶ ἐπιδιώκει τὴν βελτίωσιν τῶν εἰδῶν καὶ ἐπομένως καὶ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

Ἡ εὐγονικὴ μελετᾷ τοὺς ὄρους, διὰ τῆς ἐπιδράσεως τῶν ὁποίων μεταδίδονται ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν αἱ σωματικαὶ καὶ ψυχικαὶ ἰδιότητες τῶν γονέων ἢ τῶν παλαιοτέρων προγόνων εἰς τοὺς ἀπογόνους καὶ τὰ μέτρα, τὰ ὁποία πρέπει νὰ ληφθοῦν διὰ τὴν μεταβίβασιν μόνον τῶν καλῶν ἰδιοτήτων τῶν προηγουμένων γενεῶν εἰς τὰς νεωτέρας, διὰ νὰ ἐξασφαλισθῇ οὕτω ἡ βελτίωσις τῆς ὅλης ἀνθρωπότητος.

Διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σκοποῦ τῆς ἡ εὐγονικὴ διαιρεῖται εἰς δύο κλάδους, εἰς τὸν ἀρνητικὸν (ἀρνητικὴ εὐγονικὴ), ὁ ὁποῖος προσπαθεῖ νὰ ἀποτρέψῃ τὴν παραγωγὴν ἀπογόνων ἀπὸ ἀνθρώπους, οἱ ὁποῖοι δὲν εἶναι σωματικῶς καὶ ψυχικῶς ὑγιεῖς καὶ

εἰς τὸν θετικὸν (θετικὴ εὐγονικὴ), ὁ ὁποῖος ἐνθαρρῦνει τὴν παραγωγὴν ἀπογόνων ἀπὸ ἐκλεκτοῦς προγόνους, ὥστε νὰ δημιουργηθῇ μία γενεὰ μὲ ἀρτίαν σωματικὰς ἰδιότητας.

Πλέον τῶν ἀνωτέρω, εἰς τὸ γενικὸν πλαίσιον τῆς εὐγονικῆς ὑπάγονται τὰ μέτρα πρὸς προστασίαν τῆς μητρότητος, ὡς ἡ προφύλαξις τῆς μητρὸς ἀπὸ τὰ ὀξεῖα λοιμώδη νοσήματα, ἡ κανονικὴ διατροφή, ἡ ἀποφυγὴ τῶν σωματικῶν καὶ ψυχικῶν ταλαιπωριῶν, ἡ τακτικὴ ἰατρικὴ παρακολούθησις τῆς πορείας τῆς ἐγκυμοσύνης, τὰ ὁποῖα ἐξασθενίζουν ἐπαρκῶς τὴν ἐπίδρασιν τῶν βλαβερῶν παραγόντων ἐπὶ τοῦ ἐμβρύου.

## Ἡ ὑγεία τῶν γονέων

Ὁ γάμος, ὁ ὁποῖος ἐνώνει τὸν ἄνδρα καὶ τὴν γυναῖκα μὲ δεσμοὺς ψυχικοὺς καὶ ὕλικους, ἔχει κύριον σκοπὸν τὴν διαιώνισιν τοῦ ἀνθρώπινου γένους.

Πρωταρχικὸς ὅρος διὰ τὴν δημιουργίαν καλῆς οἰκογενείας εἶναι ἡ γέννησις ὑγιῶν σωματικῶς καὶ ψυχικῶς τέκνων.

Διὰ νὰ δημιουργηθοῦν ὅμως ἀπόγονοι μὲ ἀρτίαν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ὑγείαν πρέπει κατὰ πρῶτον λόγον οἱ ἴδιοι οἱ γονεῖς νὰ εἶναι ψυχικῶς καὶ σωματικῶς ὑγιεῖς.

Κατ' ἀρχὴν πλὴν τῆς ἀπολύτως καλῆς ὑγείας τῶν γονέων διὰ τὴν ἀπόκτησιν ὑγιῶν ἀπογόνων ἀπαιτοῦνται αἱ κάτωθι προϋποθέσεις:

### 1. Κατάλληλος ἡλικία τῶν γονέων, οἱ ὁποῖοι τεκνοποιοῦν

Ἡ ἡλικία τεκνοποιήσεως δὲν πρέπει νὰ εἶναι οὔτε πολὺ νεαρά, οὔτε πολὺ προκεχωρημένη.

Εἰς τὴν πρῶτην περίπτωσιν τὰ παιδιὰ, τὰ ὁποῖα θὰ γεννηθοῦν, δεδομένου ὅτι καὶ οἱ γονεῖς εἶναι ἀνώριμοι καὶ εἰς τὸ στάδιον ἀναπτύξεώς των, ἐνδέχεται νὰ ἔχουν εὐπαθεῖ καὶ ἑλλιπῆ διάπλασιν.

Εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν τὰ παιδιὰ, τὰ ὁποῖα θὰ γεννηθοῦν, δεδομένου ὅτι θὰ προέλθουν ἀπὸ γηρασμένους ὁργανισμούς, εἶναι δυνατὸν νὰ κληρονομήσουν τὸν μαρασμὸν τῶν γονέων των.

### 2. Ἀποφυγὴ ἀσυμβιβάστου διαφορᾶς ἡλικίας μεταξὺ τῶν συζύγων

Ἡ ἀρμόζουσα σχέσις μεταξὺ τῆς ἡλικίας τοῦ ἀνδρὸς καὶ τῆς τοιαύτης τῆς γυναικὸς ἀκολουθεῖ τὸν ἐξῆς νόμον: Ἡ ἡλικία τῆς

Γυναικός δὲν πρέπει νὰ εἶναι μικροτέρα ἀπὸ τὰ 2)3 τῆς ἡλικίας τοῦ ἀνδρός. Δηλαδή, ἐὰν π.χ. ὁ σύζυγος εἶναι 30 ἐτῶν, ἡ σύζυγος δὲν πρέπει νὰ εἶναι μικροτέρα τῶν 20 ἐτῶν.

### 3. Ὁμαλὴ κοινωνικὴ κατάστασις

Αἱ κοινωνικαὶ ἀνωμαλίαι ἐπιδροῦν δυσμενῶς εἰς τὸν ὀργανισμόν τῶν γονέων καὶ ἐπομένως καὶ εἰς τὴν διάπλασιν τῶν παιδιῶν, τὰ ὅποια γεννῶνται ἐξ αὐτῶν.

Ἐν συνεχείᾳ τῶν ἀνωτέρω προϋποθέσεων ἡ ἀπολύτως καλὴ ὑγεία τῶν γονέων ἔχει βαρύνουσαν σημασίαν.

Τὸ παιδί τὸ ὅποῖον θὰ γεννηθῆ ἀπὸ ὑγιεῖς καθ' ὅλα γονεῖς ἔρχεται εἰς τὸν κόσμον μὲ ἐφόδια ὑγείας καὶ εὐεξίας.

Γονεῖς οἱ ὅποιοι δὲν ἔχουν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ὑγείαν ἀποκτοῦν τέκνα καχεκτικὰ καὶ ψυχικῶς ἐλαττωματικά.

Ἡ ψυχοπάθεια, ὁ ἀλκοολισμὸς καὶ ἡ σύφιλις ἀποτελοῦν κωλύματα διὰ τὸν γάμον.

Ἐκτὸς αὐτῶν ὑπάρχουν καὶ ἄλλαι παθολογικαὶ ιδιότητες (δευτερεύοντες χαρακτῆρες), αἱ ὅποια εἶναι δυνατὸν νὰ μὴ ἐμφανίζονται εἰς ὅλην τὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ, ὅταν τὰς ἔχη ὁ εἰς μόνον ἐκ τῶν γονέων. Ὅταν ὅμως τὰς ἔχουν καὶ οἱ δύο, ἐμφανίζονται σχεδὸν πάντοτε εἰς τὰ παιδιὰ των.

Τοῦτο βασίζεται εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς κληρονομικότητος, ἡ ὅποια, χωρὶς νὰ εἶναι γνωσταὶ ὅλαι αἱ λεπτομέρειαι τοῦ μηχανισμοῦ, ἐγένετο ἐμπειρικῶς ἀποδεκτὴ ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων.

Ἡ προγαμιαία ἰατρικὴ ἐξέτασις δύναται νὰ συμβάλῃ ἀποτελεσματικῶς εἰς τὴν καταπολέμησιν καὶ πρόληψιν πολλῶν κληρονομικῶς μεταδιδομένων παθήσεων.

Μία προσεκτικὴ διερεύνησις τῶν μελλονύμφων ὡς πρὸς τὸ κληρονομικὸν καὶ νοσολογικὸν ἱστορικὸν ἐκάστου καὶ τῆς οἰκογενείας του, ὁ καθορισμὸς τῶν ομάδων αἵματος καὶ ὅλαι αἱ ἀναγκαῖαι ἐργαστηριακαὶ ἐξετάσεις εἶναι συνήθως εἰς θέσιν νὰ δώσουν ἱκανὰ στοιχεῖα.

Ἡ θέσπισις ὑπὸ τῆς πολιτείας τοῦ προγαμιαίου πιστοποιητικοῦ ὑγείας ὑπῆρξεν ἄριστον μέτρον διὰ τὴν ἐξασφάλισιν ἀμφοτέρων, γονέων καὶ ἀπογόνων, ἐκ τῶν δυσμενῶν ἐπιπτώσεων ἀπὸ τὴν συνένωσιν ἐκ τινος ἀποτελούσης κώλυμα νόσου, πρέπει ὅμως νὰ

χορηγῆται τοῦτο μὲ ἀπόλυτον συνείδησιν εὐθύνης ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ καὶ νὰ βασιζέται εἰς τὴν εἰλικρίνειαν τῶν μελλονύμφων.

## Ἡ κληρονομικότης

Κληρονομικότης καλεῖται ἡ μεταβίβασις ἰδιοτήτων ἀπὸ τοὺς γονεῖς εἰς τοὺς ἀπογόνους.

Ἡ κληρονομικότης ἐμελετήθη ἐπιστημονικῶς καὶ ἀνευρέθησαν καὶ ἐμελετήθησαν ὠρισμένοι νόμοι, τοὺς ὁποίους ἀκολουθεῖ ἡ ἱκανότης τῶν ζώντων ὀργανισμῶν (φυτῶν, ζώων καὶ ἀνθρώπων), νὰ μεταβιβάζουν εἰς τοὺς ἀπογόνους των ὠρισμένης ἰδιότητος. Οὕτω ἐσχηματίσθη ἰδιαίτερος κλάδος τῆς βιολογίας, ὁ ὁποῖος ἀσχολεῖται μὲ τὰ φαινόμενα τῆς κληρονομικότητος καὶ ὁ ὁποῖος ἀποτελεῖ τὴν βάσιν τῆς γενετικῆς.

Πρῶτος ὁ Αὐστριακὸς μοναχὸς Γρηγόριος Μέντελ (1867) ἀνεκάλυψε τοὺς νόμους τῆς μεταβιβάσεως τῶν κληρονομικῶν ἰδιοτήτων, ἐβεβαιώθησαν δὲ οὗτοι ἀργότερον ὑπὸ ἐτέρων ἐρευνητῶν.

Κατ' ἐπέκτασιν τῶν νόμων τῆς κληρονομικότητος εἰς τὸ ἀνθρώπινον εἶδος, ὑποστηρίζεται ὅτι ἡ ἐκλογή ὑγιῶν γονέων, οἱ ὁποῖοι ὑπερέχουν σωματικῶς καὶ ψυχικῶς ἀπὸ τὸ σύνθητες ὄριον, εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποτελέσῃ τὴν βάσιν διὰ τὴν δημιουργίαν ἐκλεκτῶν ἀπογόνων καὶ διὰ τὴν βελτίωσιν τοῦ ἀνθρωπίνου συνόλου.

## Ἡ κληρονομικότης εἰς τὸν ἄνθρωπον

Ὁ ἄνθρωπος ἀρχίζει τὴν ζωὴν του μὲ τὴν συνένωσιν τῶν δύο γεννητικῶν κυττάρων, τοῦ σπερματοζωαρίου καὶ τοῦ ὠαρίου. Εἰς τὸ ἐκ τῆς συνενώσεως αὐτῶν προερχόμενον κύτταρον ὑπάρχουν ὄλαι αἱ καταβολαί, αἱ ὁποῖαι θὰ δώσουν ἀργότερον εἰς τὸν τέλειον ἄνθρωπον τὴν ἐξωτερικὴν ἐμφάνισιν, τὰς βιολογικὰς ἀντιδράσεις, τὸν νευροψυχικὸν τόνον καὶ τὰς διανοητικὰς ἱκανότητας. Τοῦτο συμβαίνει διότι κάθε ἓν ἀπὸ τὰ σπερματοζωάρια ἢ τὰ ὠάρια αὐτὰ περιέχει ἀπειρίαν ἀπὸ μικροσκοπικὰ κοκκία, τὰ ὁποῖα ὀνομάζονται γονίδια καὶ περικλείουν ὑπὸ μικροσκοπικὴν μορφήν ὅλας τὰς ἰδιότητες τοῦ ἄρρενος καὶ τοῦ θήλεος, δηλ. τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρός, τόσον τὰς φυσιολογικὰς (π.χ. τὴν μεγαλοσωμίαν, τὴν μικροσωμίαν, τὸ χρῶμα τοῦ δέρματος καὶ τῶν ὀφθαλμῶν, τὸν τύπον τοῦ ἀνθρώπου, βασικὰς ψυχικὰς κλίσεις

κλπ.) ὅσον καὶ τὰς παθολογικάς, ἀπὸ τὰς ὁποίας ἀνεφέρ-  
ραμεν μερικὰς (κληρονομικὰς παθήσεις).

Ἐκ τῆν ἔνωσιν τοῦ σπερματοζωαρίου μὲ τὸ ὠάριον σχημα-  
τίζεται ἓν νέον κύτταρον, τὸ ἀρχικὸν ὅπως λέγεται. Αὐτὸ πε-  
ριέχει τὰ «γονίδια» τοῦ σπερματοζωαρίου τοῦ ἀνδρός, ὅπως καὶ  
τὰ «γονίδια» τοῦ ὠαρίου τῆς γυναικός.

Τὸ ἀρχικὸν αὐτὸ κύτταρον (γονιμοποιημένον ὦδον) ἐγκαθί-  
σταται εἰς τὸν βλεννογόνον τῆς μήτρας καὶ ἀρχίζει νὰ τρέφεται  
ἐκεῖ καὶ ἓν συνεχεῖα νὰ διαιρεῖται εἰς 2, 4, 8, 16 καὶ τέλος εἰς μυριά-  
δες κύτταρα.

Ἐκαστον ἐκ τῶν κυττάρων αὐτῶν περιέχει «γονίδια», δηλ.  
ιδιότητος τοῦ πατρὸς καὶ τῆς μητρὸς.

Αὐτὰ τὰ κύτταρα, ἀφοῦ τοποθετηθῶν ἕκαστον εἰς τὴν θέσιν  
τοῦ προορισμοῦ των κατὰ τρόπον ἀξιοθαύμαστον, ἀρχίζουν νὰ  
σχηματίζουν τὸν νέον ὄργανισμόν, ὁ ὅποιος τελειοποιεῖται καὶ ἐξ-  
έρχεται ὡς νεογνὸν μετὰ ἀπὸ 280 περίπου ἡμέρας ἀπὸ τῆς γονιμο-  
ποιήσεως.

### **Παθήσεις μεταβιβαζόμεναι κληρονομικῶς**

Πολλαὶ παθήσεις τῶν γονέων μεταβιβάζονται κληρονομικῶς  
ἢ μεταδίδονται εἰς τὰ τέκνα των.

Τοιαῦται παθήσεις εἶναι ἡ αἰμοφιλία, ἡ αἰμορραγικὴ νόσος  
τῶν νεογνῶν, τὸ ἐκ γενετῆς ἐξάρθρημα (χλωλότης), ἡ διάθεσις πρὸς  
ἀλλεργικάς νόσους, ἄσθμα, ἔκζεμα κλπ.

\*Ἄλλα νοσήματα μεταδιδόμενα εἰς τὸ παιδί κατὰ μὲν τὴν ἐγκυ-  
μοσύνην εἶναι ἡ σύφιλις κλπ., μετὰ δὲ τὴν γέννησίν του ἡ φυματί-  
ωσις, ἡ σύφιλις καὶ ἄλλα μεταδοτικὰ νοσήματα.

\*Ἐκτὸς τῶν νοσημάτων κληρονομοῦνται σωματικαὶ καὶ ψυχι-  
καὶ ιδιότητες ἢ ἄλλαι παθολογικαὶ καταστάσεις τῶν γονέων.

### **Μέτρα πρὸς ἀποφυγὴν κληρονομικῶς μεταβιβαζομένων παθήσεων**

Μολονότι δὲν δύναται νὰ γίνῃ ἀποδεκτὴ ἡ ἀπόλυτος κυριαρ-  
χία τῶν κληρονομικῶν φαινομένων εἰς τὸ ἀνθρώπινον γένος, διότι  
ἐξ ἴσου μεγάλην ἐπίδρασιν ἀσκεῖ τὸ φυσικόν, τὸ κοινωνικόν καὶ τὸ  
οἰκογενειακὸν περιβάλλον, ἔχουν υἱοθετηθῆ πολλὰ μέτρα, τὰ ὁποῖα  
βασίζονται εἰς τὰς ὑποδείξεις ἰδιαιτέρως τῆς ἀρνητικῆς εὐγονικῆς.

Οὕτω ἀπαγορεύεται νὰ ἀποκτοῦν ἀπογόνους ἀνθρώποι, οἱ

όποιοι πάσχουν από βάρεια σωματικά και ψυχικά νοσήματα.

Ἐπίσης ἀπαγορεύεται ὁ γάμος μεταξύ ἕξ αἵματος συγγενῶν ἀτόμων, διότι οἱ κακοὶ γόνοι διὰ τῆς συνάψεως γάμων μεταξύ στενῶν ἕξ αἵματος συγγενῶν τείνουν νὰ διαιωνισθοῦν.

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

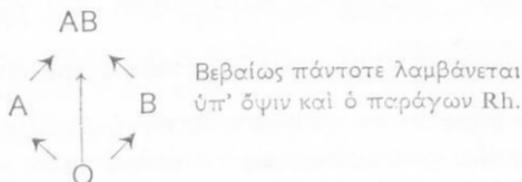
Ἡ ἐγκυμοσύνη ἐπιβάλλει ὠρισμένας προφυλάξεις καὶ κανόνες, τοὺς ὁποίους ἐκάστη μέλλουσα μήτηρ πρέπει νὰ τηρῇ μὲ σχολαστικότητα, τόσον διὰ τὴν ἰδικὴν τῆς ὑγείαν, ὅσον καὶ διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ παιδιοῦ.

### Ἱατρικὴ παρακολούθησις

Τακτικὴ ἱατρικὴ παρακολούθησις εἶναι ἀναγκαία κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης. Πρέπει δηλαδὴ ἡ ἐγκυος νὰ ἐξετασθῇ ὑπὸ τοῦ μαιευτῆρος-γυναικολόγου εἰς τὰς ἀρχὰς τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ ἐν συνεχείᾳ τοῦλάχιστον τὸν 3ον, 6ον καὶ 8ον μῆνα. Τὸ φρονιμώτερον ὅμως εἶναι νὰ ἐξετάζεται συχνότερον, ἰδίως μετὰ τὸν 5ον μῆνα, διὰ νὰ διαπιστωθῇ ἐὰν ἀκούωνται οἱ παλμοὶ τῆς καρδιᾶς τοῦ παιδιοῦ καὶ δὴ κατὰ τοὺς δύο τελευταίους μῆνας, διὰ νὰ ἐλεγχθῇ ἐὰν τὸ παιδί «ἔρχεται καλὰ» ἢ ἐὰν ἐπιβάλλεται νὰ ληφθοῦν ὠρισμένα μέτρα.

Ἐκτὸς αὐτῶν ἐπιβάλλονται καὶ συχναὶ ἐξετάσεις οὔρων. Πρέπει ἐπίσης νὰ καθορισθῇ ἡ ὁμὰς αἵματος<sup>1</sup> καὶ ὁ παράγων Rhesus<sup>2</sup> τῆς ἐγκύου καὶ τοῦ συζύγου.

1. Ὁμὰς αἵματος: Αἱ ὁμάδες αἵματος εἶναι τέσσαρες, ἡ AB ἢ I, ἡ A ἢ II, ἡ B ἢ III καὶ ἡ O ἢ IV. Τοῦτο ἔχει ἰδιαίτεράν σημασίαν διὰ τὰς μεταγγίσεις, ἡ χορήγησις αἵματος δὲ γίνεται μόνον κατὰ τὸ κάτωθι σχῆμα:



2. Εἰς τὰ ἐρυθρὰ αἰμοσφαίρια τῶν περισσοτέρων ἀνθρώπων ὑπάρχει μία ἰδιότης, ἡ ὁποία ὀνομάζεται παράγων Rhesus (Rh). Τὰ ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἔχουν εἰς τὰ ἐρυθρὰ αἰμοσφαίρια τὸν παράγοντα αὐτὸν καλοῦνται Rh θετικά. Ὑπάρχουν ὅμως εἰς μικρὰν ἀναλογίαν, 15% περίπου ἄτομα, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν

Μερικοί ἐκ τῶν παραγόντων, οἱ ὅποιοι εἶναι δυνατὸν νὰ βλάψουν κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ νὰ προκαλέσουν «συγγενεῖς» ἀνωμαλίας καὶ παραμορφώσεις εἰς τὸ παιδί εἶναι: Μηχανικαὶ κακώσεις (τραυματισμοί, πτώσεις), διάφοροι χημικαὶ οὐσίαι καὶ φάρμακα, ἀσθένεια τῆς ἐγκύου, ἀκτῖνες Χ κλπ.

### **Καθαριότης**

Ἡ καθημερινὴ πλύσις ὀλοκλήρου τοῦ σώματος (χλιαρὸν λουτρὸν ὑπὸ καταιωνητῆρα ἢ εἰς τὸν λουτῆρα διαρκείας 10 λεπτῶν) εἶναι ἀπαραίτητος. Κατὰ τὸν τελευταῖον μῆνα τῆς κυήσεως ἀποφεύγεται τὸ λουτρὸν εἰς τὸν λουτῆρα καὶ συνιστᾶται μόνον ἡ πλύσις ὑπὸ καταιωνητῆρα.

### **Ἐνδυμασία**

Τὰ ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἐφαρμοστά, ἰδίως εἰς τὴν μέσην, ἀλλὰ εὐρύχωρα καὶ ἄνετα. Ἀποκλείονται αἱ καλτσοδέται, αἱ ὁποῖαι δυσκολεύουν πολλακίς ἐπικινδύνως τὴν κυκλοφορίαν εἰς τὰ κάτω ἄκρα. Ἐπίσης ἀπὸ τὸν 4ον ἢ 5ον μῆνα ἐπιβάλλεται εἰδικὴ ζώνη ἐγκυμοσύνης, διὰ νὰ συγκρατῆται ἡ κοιλία, καθὼς καὶ κατάλληλος στηθόδεσμος, ὁ ὅποιος νὰ μὴ πιέζη τὸ στῆθος. Ἀπαγορεύονται τὰ ὑψηλὰ ὑποπτέρνια (τακούνια).

### **Ἰδιαίτεροι προφυλάξεις**

Τὸ σ τ ὄ μ α καὶ τὰ δ ὄ ν τ ι α πρέπει νὰ ὑφίστανται τακτικῶς τὴν κατάλληλον περιποίησιν. Ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ ἐξετασθῇ ὑπὸ ὀδοντιάτρου καὶ νὰ θεραπεύσῃ τοὺς ἔχοντας ἀνάγκην θεραπείας ὀδόντας. Ἰδιαίτερον φροντίδα καθαριότητος ἀπαιτοῦν οἱ μ α σ τ ο ἰ . Αἱ θηλαί, ὅταν ὑπάρχη ἔκκριμα, πρέπει νὰ πλένονται μὲ προσοχὴν

τὸν παράγοντα Rh εἰς τὰ ἐρυθρὰ αἰμοσφαίρια. Τὰ άτομα αὐτὰ καλοῦνται Rh ἀρνητικά. Τοῦτο ἀνευρίσκεται μὲ ἓνα εἰδικὸν τῆστ τοῦ αἵματος.

Ὅταν ἡ μήτηρ εἶναι χωρὶς παράγοντα Rh (Rh ἀρνητικὴ) καὶ ὁ πατὴρ μὲ παράγοντα Rh (Rh θετικὸς), ὁ Rh γόνος εἶναι ὁ ἐπικρατῶν καὶ μεταδίδεται ἀπαραιτήτως εἰς τὸ ἔμβρυον. Οὕτω ἡ ἐπαφὴ τοῦ Rh θετικοῦ γόνου μὲ τὰ Rh ἀρνητικὰ αἰμοσφαίρια τῆς μητρὸς θὰ δημιουργήσουν ἀντισώματα, τὰ ὁποῖα ἀφοῦ περάσουν εἰς τὴν κυκλοφορίαν τοῦ Rh θετικοῦ ἐμβρύου, θὰ ὀδηγήσουν εἰς τὴν αἰμόλυσιν (καταστροφήν) τῶν ἐρυθρῶν αἰμοσφαιρίων τοῦ ἐμβρύου (αἰμολυτικὸς ἴκτερος). Διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται ἐξέτασις τοῦ αἵματος καὶ τοῦ συζύγου ἐπὶ Rh ἀρνητικῆς συζύγου.

μέ χλιαρόν ὕδωρ καί σάπωνα, ἐν συνεχείᾳ δὲ νὰ ἐπαλείφονται μέ βαζελίνην ἢ λαυολίνην. Τὸ δ ἔ ρ μ α καί ἰδιαιτέρως τῆς κοιλίας, ἀπαιτεῖ ὁμοίως ἰδιαιτέραν περιποίησησιν. Ἡ βαζελίνη εἶναι ἀπαραίτητος πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ραβδώσεων (σκασίματα).

### Ἐσκήσεις

Ἐρρισμένοι γυμναστικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ὠφέλιμοι διὰ τοὺς κοιλιακοὺς μῦς καί διὰ τὴν κυκλοφορίαν. Ἀντιθέτως ἄλλαι δύνανται νὰ βλάψουν. Δι' αὐτὸ πρέπει νὰ ἀποφεύγονται παιδιαὶ μέ ταχείας καί βιαίας κινήσεις καί πρέπει ἡ ἔγκυος νὰ συμβουλευέται τὸν ἰατρόν. Ἡ π ε ζ ο π ο ρ ί α εἶναι μιὰ θαυμασία ἄσκησις, δι' αὐτὸ ἡ ἐπὶ μίαν ὥραν βάδισις εἰς καθαρὸν ἀέρα καί ἡ βαθεῖα καί ρυθμικὴ ἀναπνοὴ θὰ βοηθήσῃ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ τοκετοῦ.

### Ἐπαγορεύσεις

Ἡ ἔγκυος δὲν πρέπει νὰ ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν μέ ἀσθενεῖς, οὔτε νὰ περιποιητῆται πρόσωπα, τὰ ὅποια πάσχουν ἐκ μεταδοτικῶν νόσων. Ἐρρισμένοι ἐξ αὐτῶν, ὡς π.χ. ἡ ἐρυθρὰ, εἶναι δυνατόν νὰ ἔχουν σοβαρωτάτας συνεπειάς διὰ τὸ παιδί.

Τὰ μεγάλα ταξίδια, ἰδίως κατὰ τοὺς δυὸ πρώτους καί τοὺς δυὸ τελευταίους μῆνας τῆς ἔγκυμοσύνης πρέπει νὰ ἀποφεύγονται. Ἐπίσης ἀπαγορεύεται ἡ ἄρσις μεγάλων βαρῶν.

## Ο ΤΟΚΕΤΟΣ

Ὅταν συμπληρωθῇ ὁ κύκλος τῆς ἔγκυμοσύνης, ἔρχεται ἡ μεγάλη ὥρα τοῦ τοκετοῦ.

Ἡ μέλλουσα μητέρα πρέπει νὰ τελῇ κατὰ τὰς τελευταίας ἡμέρας ὑπὸ τὴν συνεχῆ παρακολούθησιν τοῦ μαιευτῆρος. Προηγουμένως ἔχει προετοιμάσει τὰ εἶδη, τὰ ὅποια ἀπαιτοῦνται διὰ τὴν κλινικὴν ἢ τὸ Νοσοκομεῖον, τόσον διὰ τὴν ἰδίαν, ὅσον καί διὰ τὸ βρέφος.

### Φυσιολογικὰ νεογνὰ

Φυσιολογικὰ νεογνὰ εἶναι ἐκεῖνα, τὰ ὅποια γεννῶνται εἰς τὸ τέλος τῆς ἔγκυμοσύνης καί εἶναι ἄρτια, ὑγιῆ καί ἱκανὰ νὰ προσαρμωθοῦν εἰς τοὺς νέους ὅρους ζωῆς καί νὰ ζήσουν.

## Παθολογικά νεογνά

Ἐναντιθέτως, ἕτερα νεογνά γεννῶνται θνησιγενῆ, δηλαδή νεκρά, πρῶωρα, δηλαδή μὲ βάρος κάτω τῶν 2500 γραμμαρίων ἢ ἀσθενικά, δηλαδή ἀδύνατα καὶ ἀσθενῆ.

## Ἱατρικαὶ ἐξετάσεις τοῦ νεογνοῦ

Ἐκαστὸν νεογνὸν πρέπει, εὐθὺς μετὰ τὸν τοκετὸν νὰ ὑποβληθῆ εἰς λεπτομερῆ καὶ προσεκτικὴν ἱατρικὴν ἐξέτασιν ὑπὸ παιδίατρον.

Δευτέρα ἱατρικὴ ἐξέτασις θὰ λάβῃ χώραν κατὰ τὴν ἡμέραν τῆς ἐξόδου τοῦ ἐκ τοῦ Μαιευτηρίου ἢ τῆς Κλινικῆς.

Καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς ἐν τῷ Μαιευτηρίῳ παραμονῆς του πρέπει νὰ παρακολουθῆται ὑπὸ ἐμπειροῦ προσωπικοῦ, διὰ νὰ κληθῆ ἀμέσως ὁ παιδίατρος εἰς περίπτωσιν ἐμφάνισεως μιᾶς οἰασδήποτε νοσηρᾶς ἐκδηλώσεως.

Τέλος, ἐν συνεχείᾳ, οἱ γονεῖς πρέπει νὰ ἔχουν ἔντονον τὴν προσοχὴν των, ὥστε αὐτοὶ μόνοι πλέον νὰ ἀντιληφθοῦν πᾶν τι πέραν τοῦ φυσιολογικοῦ ἐμφανιζόμενον εἰς τὸ νεογνόν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ βρέφος ἀργότερον, ὥστε νὰ καλέσουν ἐγκαίρως τὸν παιδίατρον.

## Ἡ καθαριότης τοῦ νεογνοῦ

Πρὶν ἀσχοληθῶμεν μὲ τὴν περιποίησιν τοῦ νεογνοῦ, πρέπει νὰ πλύνωμεν καλῶς τὰς χεῖρας μας. Ἐπίσης ὅλα τὰ ἀναγκαῖα διὰ τὴν περιποίησιν του μέσα πρέπει νὰ εἶναι ἀπολύτως καθαρὰ.

Τὸ νεογνὸν δὲν πρέπει νὰ κἀνῃ μπάνιο πρὶν κλείσῃ ὁ ὄμφαλός του. Τὸ λουτρὸν κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν ἀντικαθίσταται ἀπὸ μίαν γενικὴν καθαριότητα, ἢ ὁποῖα λαμβάνει χώραν ταχέως.

Κατ' αὐτὴν πλένομε τὸ πρόσωπον μὲ ὀλίγον βάμβακα ἐμπεποτισμένον εἰς χλιαρὸν ὕδωρ. Τὸ ὑπόλοιπον σῶμα τὸ πλένομε ἐπίσης μὲ βάμβακα καὶ χλιαρὴν σαπουνάδα. Ἐν συνεχείᾳ ξεπλένομε καλῶς καὶ σκουπίζομε μὲ προσοχὴν καὶ ἐλαφρῶς, μὲ χνουδωτὸν προσόπιον, φροντίζοντες νὰ μὴ παραμείνῃ ὑγρασία εἰς τὰς πτυχὰς τοῦ δέρματος.

Μέχρι τὴν 10ην ἢ 15ην ἡμέραν ὁ ὄμφαλὸς παρουσιάζει μίαν πληγὴν καὶ πρέπει νὰ ἀποφεύγωμε νὰ τὸν ἐγγίζωμε.

## Περιποιήσις τοῦ ὄμφαλίου λώρου

Μετὰ τὴν καθαριότητα σκεπάζομε τὸν ὄμφαλὸν μὲ μίαν ἀπο-

στεριωμένην γάζαν, τοποθετοῦμε ἐπάνω εἰς αὐτὴν καθαρὸν βάμβακα καὶ δένομε μὲ ἓνα ἐπίδεσμον.

Ὅταν πέσῃ ὁ ὀμφάλιος λῶρος, συνεχίζομε νὰ σκεπάζωμε τὴν πληγὴν μὲ μίαν στεγνὴν ἀποστεριωμένην γάζαν, μέχρις ὅτου κλείσῃ ἐντελῶς.

## ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΔΙΑ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ

### Ἡ καθαριότης τοῦ βρέφους

#### Τὸ μπάνιο τοῦ βρέφους

Ὅταν κλείσῃ ἡ πληγὴ τοῦ ὀμφαλοῦ, κάνομε καθημερινῶς μπάνιο εἰς τὸ βρέφος, τὴν ἰδίαν πάντοτε ὥραν καὶ πρὶν ἀπὸ ἓνα γεῦμα.

Ἀπαιτεῖται εἰς εἰδικὸς πλαστικὸς λουτήρ ἢ ἀπλῶς μία ἄρκετὰ μεγάλη λεκάνη, πολὺ καθαρὰ, τὴν ὁποῖαν θὰ χρησιμοποιοῦμε ἀποκλειστικῶς διὰ τὸ μπάνιο τοῦ βρέφους.

Χρειάζονται ἐπίσης μία λεκάνη μὲ βρασμένον ὕδωρ, χλιαρὸν, διὰ τὸ καθάρισμα τοῦ προσώπου, ἐν θερμόμετρον λουτροῦ, μία μεγάλη χνουδωτὴ πετσέτα, ἐν μαλακὸν τεμάχιον ὑφάσματος διὰ τὸ σαπουνίσμα καὶ ἐν τεμάχιον σάπωνος.

Ρίπτομε εἰς τὸν λουτήρα ὕδωρ καὶ φροντίζομε ὥστε ἡ θερμοκρασία αὐτοῦ νὰ εἶναι 36<sup>ο</sup>-37<sup>ο</sup> Κελσίου, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἐλέγχομε μὲ τὸ θερμόμετρον.

Κατ' ἀρχὰς πλένομε ἀπαλὰ τὸ πρόσωπον τοῦ βρέφους, χωρὶς νὰ τὸ σαπουνίσωμε, μὲ τὸ χλιαρὸν ὕδωρ τῆς λεκάνης. Ἐν συνεχείᾳ ἐμβυθίζομε τὸ βρέφος ὀλίγον κατ' ὀλίγον εἰς τὸν λουτήρα, ὑποβαστάζοντές το καταλλήλως διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς μας, σαπουνίζομε ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματός του καὶ ξεπλένομε.

Τέλος σκουπίζομε τὸ βρέφος προσεκτικῶς μὲ τὴν χνουδωτὴν πετσέταν.

Μετὰ τὸ μπάνιο πουδράρομε μὲ τάλκ τὰς πτυχὰς τοῦ δέρματος, αἱ ὁποῖαι εὐρίσκονται κυρίως εἰς τὸν λαιμόν, τὰς μασχάλας, τοὺς πόδας καὶ τὴν κοιλίαν. Κατὰ καιροὺς καλὸν εἶναι νὰ ἀλοιφῶνται αἱ πτυχαὶ μὲ βαζελίνην διὰ νὰ μὴ ξηραίνεται τὸ δέγμα.

Ἀφοῦ ντύσωμε τὸ βρέφος, συνεχίζομε μὲ τὴν περιποίησιν τοῦ προσώπου.

Ἐν πρώτοις καθαρίζομε τοὺς ὀφθαλμοὺς μὲ τεμάχια βάμβακος,

ἐμπεποτισμένα εἰς βρασμένον, ἀλλὰ χλιαρὸν ὕδωρ. Δι' ἕκαστον ὀφθαλμὸν χρησιμοποιοῦμε καθαρὸν τεμάχιον βάμβακος.

Ἐν συνεχείᾳ καθαρίζομε τὴν μύτη τοῦ βρέφους καὶ τὰ αὐτιά του μὲ τεμάχια βάμβακος στεγνὰ ἢ ὀλίγον βρεγμένα, τὰ ὁποῖα στρίβομε ἐλαφρῶς μὲ τὰ δάκτυλα.

### Ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους

Ἡ ἐνδυμασία κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν πρέπει νὰ εἶναι ἄνετος καὶ ἀπλῆ.

Τὰ σκληρὰ ὑφάσματα ἀπαγορεύονται, ἐπιβάλλονται τὰ βαμβακερὰ πανιά, αἱ βατίσται ἢ ἡ φανέλλα, τὰ μάλλινα πλεκτά. Αἱ ραφαὶ πρέπει νὰ εἶναι φαρδεῖαι καὶ καλὰ κατεβασμένα. Ἀπαγορεύονται τὰ κουμπιά, αἱ κόπιτσαι ἢ αἱ ἀγκράφαι, διότι εἶναι δυνατὸν νὰ πληγώσουν, νὰ γρατσουνίσουν ἢ νὰ ἐρεθίσουν τὸ δέρμα. Τέλος τὰ ἐνδύματα τοῦ βρέφους πρέπει νὰ διατηροῦνται πολὺ καθαρὰ καὶ νὰ ὑπάρχουν ἀρκετὰ ἀπὸ τὰ διάφορα εἶδη — ἰδίως πάνες — διὰ τὰ ὑφίσταται εὐχέρεια νὰ ἀλλάζουν, ὅταν εἶναι ἀνάγκη.

Κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας ἐν βρέφος χρειάζεται:

1. Ζιπουνάκια φανελλένια, βαμβακερὰ ἢ ζέρσεῦ μάλλινα, ἔτοιμα καὶ λεπτὰ, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς. Χρειάζονται τοὐλάχιστον 6 μικρὰ διὰ τὸ πρῶτον τρίμηνον καὶ ἄλλα 6 μεγαλύτερα ἕως τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους.

2. Πουκαμισάκια ἀπὸ μαλακὸν ὕφασμα ἢ βαμβακερὰ. Πρέπει νὰ ἔχη τοὐλάχιστον 6 διὰ τοὺς πρώτους τρεῖς μῆνας καὶ 6 μεγαλύτερα ἕως τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους.

Τὰ ζιπουνάκια καὶ τὰ πουκαμισάκια πρέπει νὰ εἶναι μὲ μακριὰ μανίκια, νὰ φθάνουν ἕως τὸν ὄμφαλὸν καὶ νὰ δένωνται μὲ κορδόνια.

3. Μικρὰ πανιά, βαμβακερὰ, 40 X 40 ἑκατοστόμετρα, εἰς ποσότητα 2 δωδεκάδων.

4. Μεγάλὰ πανιά, δηλαδὴ πανιά τετράγωνα ἀπὸ μαλακὸν ὕφασμα, 80 X 80 ἑκατοστομέτρων περίπου, εἰς ποσότητα 2-3 δωδεκάδων.

5. Φανελλένια πάνες, 90 X 90 ἑκατοστόμετρα, 4 τὸν ἀριθμὸν.

6. Καλτσάκια, πλεκτά, βαμβακερὰ ἢ μάλλινα, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς.

7. Σαλιάρια. Εἶναι ἀπαραίτητη καὶ πρέπει νὰ δένεται μὲ

κορδόνια και ὄχι μὲ παραμάνες ἢ καρφίτσες, αἱ ὁποῖαι εἶναι πάντοτε ἐπικίνδυνοι.

8. Σκοῦφια ἢ καπελάκι. Ἀπαιτοῦνται μόνον διὰ τὸν περίπατο ἢ διὰ τὴν νύκτα, ἐὰν τὸ βρέφος εἶναι συναχωμένον.

Ὅταν τὸ παιδί μεγαλώσῃ, αἱ πάνες ἀντικαθίστανται μὲ βαμβακερὰ ἢ ζέρσεϋ ἢ μάλλινα βρακάκια. Φοροῦνται ἐπάνω ἀπὸ δύο πανιὰ διπλωμένα τρίγωνα.

Τὰ ἀδιάβροχα πανταλονάκια ἀπὸ νάυλον ἢ ἄλλην ἀδιάβροχον οὐσίαν πρέπει νὰ ἀποφεύγῃνται, διότι παρεμποδίζεται ἡ ἐξάτμισις καὶ τὰ οὔρα μὲ τὰς ὑπολοίπους ἀκαθαρσίας ἐρεθίζουν περισσότερο. Μόνον εἰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις, κατὰ τὴν διάρκειαν ταξιδίων ἢ ἐξόδων ἐκ τῆς οἰκίας, ἐπιβάλλεται νὰ φέρονται, ἀλλὰ καὶ πάλιν θὰ ἀλλάσσεται τὸ ἐντὸς αὐτῶν πανί, κάθε φορὰ πού τὸ βρέφος θὰ οὐρῇ ἢ θὰ λερώνεται.

Τὰ βρέφη δὲν εἶναι ἀπαραίτητον νὰ φοροῦν κάλτσας, ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι θερμὸς ἢ ὅταν εὐρίσκονται εἰς καλῶς θερμαινομένην κατοικίαν. Ἀντιθέτως εἶναι ἀπαραίτητοι ὅταν εἶναι χειμῶν ἢ ὅταν ἡ κατοικία δὲν ἔχη καλὴν θέρμανσιν, ἰδίως ὅταν τὸ παιδί δὲν εὐρίσκεται εἰς τὴν κλίνην του.

Εἶναι βεβαίως πάντοτε ἀπαραίτητοι, ὅταν τὸ παιδί ἀρχίσῃ νὰ στέκεται ὄρθιον καὶ νὰ βαδίζῃ, διότι προφυλάσσουν τοὺς πόδας ἀπὸ τοὺς τραυματισμούς.

Αἱ κάλτσαι δὲν πρέπει νὰ σφίγγουν καὶ νὰ μαζεύουν τὰ δάκτυλα τῶν ποδῶν, διότι τὰ παραμορφώνουν. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ παρουσιάζουν ἀναδιπλώσεις εἰς τὰς πτέρνας ἢ εἰς τὰ πέλματα, διότι τρίβουν καὶ τραυματίζουν τοὺς πόδας.

Τέλος πρέπει νὰ ἀλλάσσωνται καὶ νὰ πλένῃνται πολὺ συχνά, νὰ λαμβάνεται δὲ πρόνοια κατὰ τὴν ἀγοράν των, ὥστε νὰ ἀγοράζωνται ὀλίγον μεγαλύτεραι διότι θὰ «μαζέψουν» εἰς τὸ πλῆσιμον, καὶ θὰ παραμορφώσουν, ὡς ἤδη ἐλέχθη, τοὺς πόδας.

Τὰ ὑποδήματα φοροῦνται διὰ πρώτην φορὰν, ὅταν τὸ παιδί ἀρχίσῃ νὰ στέκεται ὄρθιον. Προφυλάσσουν τοὺς πόδας ἀπὸ τὸ ψύχος, τὴν ζέστην, τὴν σκόνην, τὰς ἀκαθαρσίας, τοὺς τραυματισμούς κλπ.

Ἐπιβάλλεται νὰ εἶναι ἀρκετὰ εὐρύχωρα, διὰ νὰ μὴ σφίγγουν τοὺς πόδας καὶ νὰ κυκλοφορῇ ἐντὸς αὐτῶν ὁ ἀήρ.

Πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς βαδίσεως τὰ ὑποδήματα πρέπει νὰ εἶναι

μαλακά και περισσότερον εύρύχωρα. Μετά την έναρξιν τῆς βαδίσσεως πρέπει νά εἶναι περισσότερον προσηρμοσμένα εἰς τοὺς πόδας και αἱ σόλαι τους νά εἶναι περισσότερον στερεαί, εύλύγιστοι και ἀνώμαλοι κατά την κάτω ἐπιφάνειαν, διὰ νά μή γλυστροῦν εύκόλως.

Τὰ σκουφάκια εἰς τὰ παιδιὰ δέν συνιστῶνται, διότι ἐφαρμόζουν σφικτὰ εἰς τὸ κεφάλι, τὰ μάλλινα δὲ ἐπὶ πλέον προκαλοῦν ἐρεθισμόν.

Ἐάν ἐπιβάλλεται τὸ παιδί νά φέρῃ σκουφάκι ὅταν, π.χ., ὁ καιρὸς εἶναι ψυχρὸς ἢ πρέπει νά προφυλαχθῆ ἀπὸ τὸν ἥλιον, πρέπει νά εἶναι βαμβακερόν, ἢ, ἐάν εἶναι μάλλινον, φοδραρισμένον.

## Ὑπνος

### Τὸ δωμάτιον τοῦ βρέφους

Τὸ βρέφος, ἐάν εἶναι δυνατόν, πρέπει νά ἔχῃ ἰδιαίτερον δωμάτιον, εύαερον και εύήλιον, εἰς τὸ ὁποῖον νά ἐπικρατῆ σχολαστική καθαριότης.

Ἡ ἐπίπλωσις ἐπιβάλλεται νά εἶναι ἀπλή, μὲ κύρια ἐπιπλα τὸ κρεββατάκι τοῦ βρέφους, ἕνα ἐπιπλον μὲ συρτάρια και ράφια και ἕνα πάρκον.

Κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τὸ βρέφος εἶναι δυνατόν νά κοιμᾶται εἰς μίαν ψαθίνην κούνιαν ἢ ἀπλούστερον εἰς ἕνα μεγάλο καλάθι, τοποθετημένον εἰς στερεάν βάσιν και ἀργότερον εἰς ἕνα κρεββάτι, σιδερένιο ἢ ξύλινο. Ἐν ἀνάγκῃ προστατεύεται ἀπὸ μία κουνουπιέρα.

Τὸ στρῶμα, ἀπὸ μαλλί ἢ τζίβα, σκεπάζεται μὲ ἕνα ἀδιάβροχον ὕφασμα, τοποθετημένον κάτω ἀπὸ τὸ σεντόνι. Ἐπάνω ἀπὸ τὸ σεντόνι ἀπλώνεται ἕνας μουσαμᾶς και ἕνα χνουδωτὸν βαμβακερόν ὕφασμα.

Τὸ μαξιλάρι, ἀπὸ τζίβα, πρέπει νά εἶναι πολὺ χαμηλόν.

Τὰ σκεπάσματα, ἕνα σεντόνι και μία μάλλινη ἢ βαμβακερὴ κουβέρτα, πρέπει νά εἶναι ἑλαφρὰ και ἀρκετὰ μεγάλα, διὰ νά διπλώνωνται κάτω ἀπὸ τὸ στρῶμα.

### Ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου

Τὸ βρέφος εἶναι πολὺ εύαίσθητον εἰς τὸ ψῦχος. Δι' αὐτὸ ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου πρέπει νά κυμαίνεται μεταξύ 20° ἕως 22° Κελσίου. Ἐάν θερμαίνεται μὲ θερμάστρα καυσοξύλων ἢ πετρελαίου ἢ μὲ καλοριφέρ, δέν πρέπει νά δημιουργοῦνται καπνὸς ἢ ἀέρια.

Κατὰ τὸ θέρος πρέπει νὰ προσέχωμε τὰς πολὺ θερμὰς ἡμέρας, νὰ μὴ σκεπάζωμε πολὺ τὸ βρέφος καὶ νὰ τὸ τοποθετοῦμε εἰς δροσερὸν δωμάτιον.

### **Ὁ ὕπνος τοῦ βρέφους**

Κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τὸ βρέφος πρέπει νὰ κοιμᾶται ἀρκετὰ καὶ νὰ ξυπνᾷ μόνον διὰ τὰ γεύματά του.

Δὲν ἐπιτρέπονται ὁ περιττὸς θόρυβος καὶ ὁ ἔντονος φωτισμός. Δὲν κουνᾶμε τὸ βρέφος καὶ δὲν τὸ θηλάζομε οἰανδήποτε ὥραν διὰ νὰ κοιμηθῇ.

Ὅταν τοποθετοῦμε τὸ βρέφος εἰς τὴν κούνια ἢ εἰς τὸ κρεββατάκι του, βεβαιούμεθα ὅτι τὸ στρῶμα καὶ τὸ μαξιλάρει εἶναι καλῶς ἐστρωμένα καὶ τὸ ξαπλώνομε εἰς τὰ πλάγια, διὰ νὰ μὴ πνίγεται, ἐὰν βγάξῃ σάλια ἢ κἀνη ἔμετον κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου.

## **Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ**

Ἡ διατροφή τοῦ βρέφους εἶναι ἐν ἐκ τῶν πλέον λεπτῶν προβλημάτων. Ἀπαιτεῖται ἀπόλυτος ἐφαρμογὴ τῶν ὀδηγιῶν τοῦ παιδίατρου καὶ ὄχι ρυθμισίς ἀναλόγως πρὸς τὴν γνώμην ἐκάστου ἐκ τοῦ περιβάλλοντος.

Αἱ δυσπεψίαι κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν, ὁ ὑποσιτισμὸς ἢ ὁ ὑπερσιτισμὸς, θὰ παίξουν σημαντικὸν ρόλον εἰς τὴν περαιτέρω πορείαν τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου.

Ἡ διατροφή τοῦ βρέφους δύναται νὰ ἐπιτευχθῇ ἢ διὰ τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς καὶ καλεῖται εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν **φυσικὴ διατροφή**, ἢ διὰ τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς, συμπληρουμένου διὰ γάλακτος ζώου καὶ ἄλλων τροφῶν καὶ καλεῖται εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν **μικτὴ διατροφή** ἢ διὰ τοῦ γάλακτος ζώου καὶ ἄλλας τροφᾶς καὶ καλεῖται εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν **τεχνητὴ διατροφή**.

### **Ἡ μητρικὴ γαλουχία καὶ ἡ σημασία αὐτῆς**

Ὁ θηλασμὸς φέρει εἰς μεγαλυτέραν ἐπαφὴν τὴν μητέρα πρὸς τὸ παιδί καὶ ἀντιστρόφως καὶ οὕτω αὐξάνονται οἱ μεταξύ των ψυχικοὶ δεσμοί.

Τὸ γάλα τῆς γυναικὸς εἶναι κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας ἡ ἀρίστη

τροφή δια τὸ βρέφος, διότι περιέχει λευκώματα ἀνωτέρας ποιότητος, ὕδατάνθρακας, λίπη, ἄλατα καὶ βιταμίνες Α, Β καὶ C εἰς τὴν κανονικὴν καὶ ἀπαραίτητον διὰ τὰς ἀνάγκας ἀναπτύξεως τοῦ βρέφους.

Τὸ γάλα τῆς γυναικὸς ἔχει τὰ ἐξῆς πλεονεκτήματα, ἔναντι τοῦ γάλακτος ἀγελάδος :

1. Παρουσιάζει διαφορὰν εἰς τὰ συστατικά του, τόσο ποσοτικὴν ὅσον καὶ ποιοτικὴν, ἐπ' ὠφελεία τοῦ θηλάζοντος βρέφους.

2. Εἶναι περισσότερο εὐκολοχώνευτον ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος.

3. Προφυλάσσει ἀπὸ ἐντερικὰς λοιμώξεις.

4. Αὐξάνει τὴν ἀντίστασιν τοῦ βρέφους ἔναντι τῶν ἀσθενειῶν.

5. Εἶναι ἔτοιμον καὶ δὲν ἀπαιτεῖ κόπον διὰ τὴν παρασκευὴν του.

Τὸ γάλα τῆς αἰγὸς καὶ τοῦ προβάτου ἔχει μεγαλύτερα μειονεκτήματα ἀπὸ τὸ γάλα ἀγελάδος καὶ δι' αὐτὸ δὲν χρησιμοποιῶνται παρὰ μόνον εἰς μεγάλην ἀνάγκην.

#### ΠΙΝΑΞ 1

Συστατικά γάλακτος γυναικὸς καὶ ἐτέρων γαλάκτων εἰς 1000 γραμμ.

| Εἶδος γάλακτος | Λευκώματα γραμμ. | Λίπη γραμμ. | Ὑδατάνθρακες γραμμ. | Ἄλατα γραμμ. |
|----------------|------------------|-------------|---------------------|--------------|
| Γυναικὸς       | 18               | 35          | 64                  | 3            |
| Ἀγελάδος       | 35               | 35          | 45                  | 7            |
| Αἰγὸς          | 42               | 40          | 55                  | 8            |
| Προβάτου       | 55               | 68          | 48                  | 9            |

#### Ἀριθμὸς θηλασμῶν - ποσότης ἀπαιτουμένου γάλακτος

Τὰ βρέφη πρέπει νὰ θηλάζουν 5-6 φορές ἡμερησίως, δηλαδὴ ἀνὰ 3-4 ὥρας καὶ νὰ ἀφήνωνται νὰ κοιμηθοῦν συνεχῶς τὴν νύκτα, περίπου ἐπὶ 8 ὥρας.

Ἀπὸ τὸ τέλος τῆς πρώτης ἑβδομάδος τὸ βρέφος πρέπει νὰ παίρνη κατὰ μέσον ὄρον 350-400 γραμμάρια γάλακτος ἡμερησίως. Ἐν συνεχείᾳ ἢ ποσότης αὐξάνει μέχρις ὅτου φθάσῃ, κατὰ μέσον ὄρον, 140 ἕως 180 γραμμάρια μητρικοῦ γάλακτος ἀνὰ κιλὸν βάρους κατὰ

24ωρον. Οί ἀριθμοί βεβαίως αὐτοὶ κυμαίνονται ἀπὸ βρέφους εἰς βρέφος.

Γενικῶς, εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦλάχιστον, τὸν ἀριθμὸν καὶ τὴν ποσότητα τῶν θηλασμῶν πρέπει νὰ ρυθμίξη ὁ ἰατρός. Εἰς τοὺς πίνακας 2 καὶ 3 δίδονται παραστατικῶς αἱ γενικαὶ γραμμαὶ τῆς διατροφῆς τοῦ νεογνοῦ (πίναξ 2) καὶ τοῦ βρέφους (πίναξ 3).

ΠΙΝΑΞ 2  
Διατροφή νεογνοῦ

| Ἡμέραι      | Ἐπὶ 6 γευμάτων   |  | Ἐπὶ 5 γευμάτων   |  |
|-------------|------------------|--|------------------|--|
|             | Ἀριθμὸς θηλασμῶν | Ποσὸν γάλακτος εἰς γραμμάρια κατὰ θηλασμόν | Ἀριθμὸς θηλασμῶν | Ποσὸν γάλακτος εἰς γραμμάρια κατὰ θηλασμόν |
| 1η          | 0                | 0  | 0                | 0  |
| 2α          | 4                | 20   | 3                | 25   |
| 3η          | 5                | 30   | 4                | 35   |
| 4η          | 5                | 40   | 4                | 45   |
| 5η          | 6                | 50   | 5                | 60   |
| 6η          | 6                | 60   | 5                | 70   |
| 7η          | 6                | 70   | 5                | 80   |
| 8η          | 6                | 80   | 5                | 90   |
| 9η          | 6                | 90   | 5                | 100  |
| 10η         | 6                | 100  | 5                | 120  |
| 11η ἕως 30ῆ | 6                | 100  | 5                | 120  |

### Ἡ διατροφή καὶ ἡ ὑγεία τῆς θηλαζούσης μητρὸς

Ἡ θηλάζουσα μήτηρ πρέπει νὰ εἶναι ὑγιής, νὰ τρέφεται καλῶς καὶ νὰ ζῆ ὑγιεινὴν ζωὴν.

### Ἡ διατροφή τῆς θηλαζούσης

Ἡ τροφή τῆς θηλαζούσης πρέπει νὰ εἶναι περισσοτέρα καὶ καλλιτέρα εἰς ποιότητα τῆς συνήθους τροφῆς.

Κυρίως ἡ τροφή τῆς θηλαζούσης πρέπει νὰ περιέχη κατ' ἐξοχὴν λευκώματα ἀνωτέρας βιολογικῆς ἀξίας (κρέας, ἰχθύες), ἀνώτερα λίπη (βούτυρον), βιταμίνες καὶ ἀνόργανα ἄλατα (ἰδίως σίδηρον καὶ ἀσβέστιον). Ὁ ἀριθμὸς τῶν θερμίδων, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ λαμβάνη ἡμερησίως μία θηλάζουσα, ἀνέρχονται εἰς 3000 περίπου.

ΠΙΝΑΞ 3

Διαιτολόγιον βρέφους

| Ήλικία       | 6 π.μ.       | 9 π.μ.                               | 12 μ.                                  | 3 μ.μ.        | 6 μ.μ.       | 9 μ.μ.       |
|--------------|--------------|--------------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|
| 20-30 ημερών | Γάλα 100 γρ. | Γάλα 100 γρ.                         | Γάλα 100 γρ.                           | Γάλα 120 γρ.  | Γάλα 120 γρ. | Γάλα 120 γρ. |
| 2 μηνών      | Γάλα 100 γρ. | Γάλα 100 γρ.<br>Χυμός φρούτων        | Γάλα 100 γρ.                           | Γάλα 120 γρ.  | Γάλα 120 γρ. | Γάλα 120 γρ. |
|              | 6 π.μ.       | 10 π.μ.                              | 2 μ.μ.                                 | 6 μ.μ.        | 10 μ.μ.      |              |
| 3 μηνών      | Γάλα 150 γρ. | Γάλα 150 γρ.<br>Πολτός φρούτων       | Γάλα 150 γρ.                           | Κρέμα 150 γρ. | Γάλα 150 γρ. |              |
| 4 μηνών      | Γάλα 180 γρ. | Γάλα 180 γρ.<br>Πολτός φρούτων       | Γάλα 180 γρ.<br>Πολτός χόρτων          | Κρέμα 180 γρ. | Γάλα 180 γρ. |              |
| 5 μηνών      | Γάλα 200 γρ. | Φρουτόκρεμα<br>200 γρ.               | Χορτόσουπα ή<br>Κρεατόσουπα<br>200 γρ. | Κρέμα 200 γρ. | Γάλα 200 γρ. |              |
| 6 μηνών      | Γάλα 200 γρ. | Φρουτόκρεμα<br>200 γρ.               | Σούπια, πολτός<br>κρέατος              | Κρέμα 200 γρ. | Γάλα 200 γρ. |              |
| 7 μηνών      | Γάλα 200 γρ. | Φρουτόκρεμα<br>200 γρ.<br>Κρέκος ώου | Σούπια, πολτός<br>κρέατος              | Κρέμα 200 γρ. | Γάλα 200 γρ. |              |
| 8-12 μηνών   | Γάλα 200 γρ. | Φρουτόκρεμα<br>Κρέκος ώου            | Σούπια, πολτός<br>κρέατος, Ιχθύων      | Κρέμα 200 γρ. | Γάλα 200 γρ. |              |

ΠΙΝΑΞ 4

Σχῆμα ἡμερησίου διαιτολογίου θηλαζούσης

---

|           |  |
|-----------|--|
| Πρωτῖ     | : Γάλα 200 γρ.<br>*Ἄρτος                             |
| 10 π.μ.   | : Φρούτα<br>*Ὠόν.                                    |
| Μεσημέρι  | : Λεύκωμα 150 γρ.<br>Πατάτες<br>Μακαρόνια<br>Σαλάτα. |
| *Ἀπόγευμα | : Γάλα 200 γρ. ἢ κρέμα                               |
| Βράδυ     | : Μακαρόνια  |

---

Γενικῶς πρέπει νὰ ὑφίσταται τάξις καὶ μέτρον εἰς τὴν διατροφήν τῆς θηλαζούσης. Ὄταν λαμβάνῃ αὕτη πολὺ λίπος μὲ τὴν τροφήν της, τὸ γάλα θὰ περιέχῃ λίπος περισσότερο τοῦ συνήθους, ὅταν λαμβάνῃ πολλὰ λευκώματα τὸ γάλα της θὰ αὐξηθῇ. Οἱ ὕδατάνθρακες καὶ τὰ πολλὰ ὑγρά δὲν ἔχει ἀποδειχθῆ ὅτι ἐπηρεάζουν τὴν ποσότητα καὶ τὴν ποιότητα τοῦ γάλακτος. Δι' ὅλα αὐτὰ διαίτητα πλουσία εἰς λίπος καὶ λευκώματα θὰ πρέπει νὰ χορηγηθῇ εἰς καταβεβλημένην μητέρα. Ὑπερσιτισμὸς τῶν θηλαζουσῶν δὲν ἀπαιτεῖται.

Τὰ τρόφιμα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ προτιμῶνται ἀπὸ τὰς θηλαζούσας εἶναι : Κρέας, ἰχθύες, τυρός, γάλα καὶ προϊόντα αὐτοῦ, ζυμαρικά καὶ φρούτα.

Ἡ θηλάζουσα δὲν πρέπει νὰ τρώγῃ ἀλμυρὰ φαγητά, σάλτσες, καὶ κρεμμύδια, σκόρδα καὶ ἄλλα ἔχοντα ἰσχυρὰν ὀσμὴν λαχανικά, διότι ταῦτα εἶναι δυνατὰ νὰ δώσουν εἰς τὸ γάλα δυσάρεστον ὀσμὴν καὶ τὸ βρέφος νὰ ἀρνήται νὰ θηλάσῃ.

\*Ἀπαγορεύεται ὁμοίως ἡ χρῆσις οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ὡς καὶ καπνοῦ ὑπὸ τῶν θηλαζουσῶν.

\*Ἐπίσης ἀπαγορεύεται νὰ λαμβάνῃ ἡ θηλάζουσα ὠρισμένα φάρμακα, δι' αὐτὸ πρέπει πρὸ τῆς λήψεως αὐτῶν νὰ ζητηῖται ἡ συμβουλή τοῦ παιδιάτρου.

### Ἡ ὑγιεινὴ τῆς θηλαζούσης

Πλέον τῆς ὀρθῆς διατροφῆς, ἡ θηλάζουσα μητέρα πρέπει νὰ ζῆ ὑγιεινὴν ζωὴν.

Οὕτω ἡ θηλάζουσα δὲν πρέπει νὰ μένη ἀκίνητος, ἀλλὰ νὰ ἐξέρχεται τῆς οἰκίας, διὰ νὰ ἀναπνεύσῃ καθαρὸν ἀέρα καὶ διὰ νὰ κινηθῆ.

Δὲν πρέπει νὰ συχνάζῃ εἰς κλειστοὺς χώρους (κινηματογράφους, θέατρα κλπ.), ἀλλὰ νὰ προτιμᾷ τὸ ὕπαιθρον.

Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῶν λοιπῶν ρούχων, ὡς καὶ τῆς κατοικίας πρέπει νὰ εἶναι ἀπόλυτος.

Ὁ ὕπνος πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετός.

Τὰ σιπὸρ καὶ τὸ θαλάσσιον λουτρὸν ἐπιτρέπονται μετὰ τὸν τρίτον μῆνα ἀπὸ τὸν τοκετόν.

Γενικῶς ἡ θηλάζουσα μητέρα πρέπει νὰ ζῆ ἀνέτως καὶ νὰ ἔχη ψυχικὴν ἡρεμίαν, διότι οἱ ψυχικοὶ παράγοντες ἐπιηρεάζουν τὴν λειτουργίαν τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος.

## **Κωλύματα τῆς μητρικῆς γαλουχίας**

Κωλύματα τῆς μητρικῆς γαλουχίας, ἧτοι ἐμπόδια καὶ δυσκολίαι διὰ τὴν θηλασμόν προέρχονται εἴτε ἀπὸ τὴν μητέρα, εἴτε ἀπὸ τὸ βρέφος.

Κωλύματα ἐκ μέρους τῆς μητρὸς εἶναι :

1. Ἡ ἔλλειψις ἢ ἡ μικρὰ ποσότης γάλακτος.
2. Ἀνωμαλίαι τῶν θηλῶν (μεγάλῃ θηλή, ἐπίπεδος θηλή ἢ εἰσέχουσα θηλή).
3. Ραγάδες (σχίσιμον) τῆς θηλῆς.
4. Φλεγμοναὶ τοῦ μαστοῦ καὶ τῆς θηλῆς.
5. Ἀσθένειαι τῆς μητρὸς, αἱ ὁποῖαι ἐπιβάλλουν τὴν παῦσιν (κοκκύτης, φυματίωσις, τύφος, διαβήτη, χρονία νεφρίτις, βαρεῖαι καρδιοπάθειαι, βαρεῖαι ἀναιμίαι, κακοήθεις ὄγκοι, μεγάλου βαθμοῦ ἐξάντλησις, ἐπιληψία, σχιζοφρένεια) ἢ τὴν πρόσκαιρον διακοπὴν τοῦ θηλασμοῦ (παροδικαὶ ὀξεῖαι ἀσθένειαι).

Κωλύματα ἐκ μέρους τοῦ βρέφους εἶναι :

1. Ἡ ἀδυναμία τοῦ βρέφους νὰ θηλάσῃ (πρόωρον βρέφος, μεγάλη ἐξασθένησις, βαρεῖα ἀσθένεια).
2. Τὸ λαγώχειλος (σχισμένον ἐκ γενετῆς ἄνω χεῖλος τοῦ νεογνοῦ), διότι δὲν δύναται νὰ συλλάβῃ τὴν θηλήν, ἢ ἄλλαι μεγάλαι βλάβαι ἐκ γενετῆς τοῦ στόματος ἢ τῆς ρινός.
3. Ἡ στοματίτις καὶ αἱ ἄφθαι (ἐρεθισμὸς τοῦ βλεννογόνου τοῦ στόματος), διότι προκαλοῦν κατὰ τὸν θηλασμόν ἄλγος.
4. Ὁ ρινικὸς κατάρρους (συνάχι), διότι παρεμποδίζεται ἡ

ἀναπνοή καί τὸ βρέφος ἀναγκάζεται νὰ διακόψη τὸν θηλασμόν διὰ νὰ ἀναπνεύσῃ.

5. Διάφοροι σοβαροὶ νόσοι, ὅπως ὁ τέτανος, ἡ παράλυσις, τοῦ προσωπικοῦ νεύρου, αἱ ἐνδοκρανικαὶ αἱμορραγίαι, ἡ ἐγκεφαλοπάθεια κλπ.

6. Ἡ προωρότης (πρόωρα βρέφη εἶναι τὰ κάτω τῶν 2500 γραμμ.)

7. Ἡ ὀκνηρία.

8. Ἡ συνήθεια νὰ τρώγῃ τὸ βρέφος μὲ μπιμπερόν ἢ μὲ κουταλάκι.

## Τεχνητὸς θηλασμός

Ὅταν ἡ μητέρα δὲν ἔχῃ γάλα ἢ ὅταν πάσχη ἀπὸ μίαν ἀσθένειαν ἀπὸ ἐκείνας, κατὰ τὰς ὁποίας ἀντενδείκνυται ὁ θηλασμός, τὸ βρέφος πρέπει νὰ διατραφῇ μὲ γάλα ζώου. Ἡ διατροφή τοῦ βρέφους μὲ γάλα ζώου κατὰ τὴν περίοδον, κατὰ τὴν ὁποίαν τοῦτο πρέπει νὰ διατραφῇ μὲ μητρικὸν γάλα, καλεῖται τεχνητὴ διατροφή.

Ἐπὶ τεχνητῆς διατροφῆς ἡ τροφή χορηγεῖται εἰς τὸ βρέφος μὲ τὸ θήλαστρον (μπιμπερόν). Ἡ χορήγησις τῆς τροφῆς μὲ τὸ θήλαστρον ἐλάχιστα διαφέρει ἀπὸ τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον λαμβάνει τὸ βρέφος τὸ γάλα ἀπὸ τὸν μαστόν.

Τὸ θήλαστρον ἀποτελεῖται ἀπὸ μίαν φιάλην χωρητικότητος 200-250 γραμμ. μὲ εὐρὺ στόμιον διὰ νὰ καθαρίζεται εὐκόλως, εἰς τὸ ὁποῖον προσαρμόζεται μία ἐλαστικὴ θηλή, μεγέθους ὡς ἡ θηλή τοῦ μαστοῦ περίπου.

Ἡ ὀπή τῆς θηλῆς δὲν πρέπει νὰ εἶναι οὔτε πολὺ μεγάλη, οὔτε πολὺ μικρά, ἀνοίγεται δὲ μὲ μίαν βελόνην, ἡ ὁποία προηγουμένως ἐπυρακτώθη.

Ἡ φιάλη καὶ ἡ ἐλαστικὴ θηλή πρέπει, πρὶν χρησιμοποιηθοῦν, νὰ καθαρίζωνται καὶ νὰ βράζωνται ἐπὶ 5 λεπτά.

Μετὰ τὸ στέγνωμα ρίπτεται εἰς τὴν φιάλην τὸ διάλυμα τοῦ γάλακτος καὶ ἐφαρμόζεται εἰς τὸ στόμιον αὐτῆς ἡ ἐλαστικὴ θηλή μὲ προσοχήν, χωρὶς νὰ ἐγγίξεται τὸ μέρος τῆς θηλῆς, τὸ ὁποῖον θὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφήν μὲ τὸ στόμα τοῦ βρέφους.

Ἡ τεχνητὴ διατροφή εἶναι δυνατὸν νὰ ἐφαρμοσθῇ ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας ἢ ἀργότερον, ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν. Πάντως

ὅσον ἀργότερον ἐφαρμοσθῆ, τόσοι καλλίτερον διὰ τὸ βρέφος, διὰ τοὺς προαναφερθέντας ἀνωτέρω λόγους.

Ὁ τρόπος χρησιμοποίησεως τῶν διαφόρων γαλάκτων καθορίζεται ὑπὸ τοῦ παιδιάτρου. Γενικῶς πρέπει νὰ ἔχουν ἅπασαι αἱ μητέρες ὑπ' ὄψιν ὅτι τὸ πρόσφατον γάλα ἀγελάδος δὲν εἶναι κατάλληλος τροφή διὰ βρέφη, δι' αὐτὸ ἢ συμβουλή τοῦ παιδιάτρου εἶναι ἀπαραίτητος.

Τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ χορηγῆται εἰς τὸ βρέφος ἐπὶ τεχνητῆς διατροφῆς, ἐφ' ὅσον τοῦτο θὰ ἔχη, διὰ τῆς ἀναλόγου προσθήκης ὕδατος, γίνετ' ὁμοιον πρὸς τὸ γάλα τῆς γυναικός, εἶναι τὸ αὐτό, ὅπως καὶ ἐπὶ φυσικῆς διατροφῆς (βλ. πίνακας 2 καὶ 3).

### **Χρησιμοποιούμενα γάλακτα**

Διὰ τὴν τεχνητὴν διατροφήν, χρησιμοποιεῖται κυρίως γάλα ἀγελάδος, τὸ ὁποῖον κυκλοφορεῖ ὑπὸ ποικίλας μορφάς, ἤτοι ὡς πρόσφατον, ὡς ἀφυδατωμένον (ἐβαπορέ), ὡς συμπεπυκνωμένον σακχαροῦχον, ὡς κονιοποιημένον, τὸ τελευταῖον δὲ ὑπὸ ποικίλας μορφάς.

Τὸ πρόσφατον γάλα χρησιμοποιεῖται εἴτε παστεριωμένον, εἴτε βρασμένον.

Τὸ παστεριωμένον γάλα πρέπει :

1. Νὰ διατηρῆται εἰς τὸ ψυγεῖον διὰ νὰ μὴ ἀναπτυχθοῦν οἱ μὴ καταστραφέντες κατὰ τὴν παστερίωσιν μικροοργανισμοί.

2. Νὰ χρησιμοποιοῦνθῆ ἐντὸς 24 ὥρῶν.

3. Νὰ βράζετ' ἀπάντοτε πρὶν χρησιμοποιοῦνθῆ. Τοῦτο ἐπιβάλλεται ἀφ' ἐνὸς διότι εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχη μολυνθῆ μετὰ τὴν παστερίωσιν καὶ ἀφ' ἑτέρου διὰ νὰ ἐλεγχθῆ ἔαν ἔχη ἀλλοιωθῆ, διότι τοῦτο, ἔαν ἔχη ὑποστῆ τὴν παραμικρὰν ζύμωσιν, θὰ πῆξη (θὰ κόψη) κατὰ τὸν βρασμόν.

Τὸ βρασμένον γάλα εἶναι γενικῶς εὐπεπτον καὶ χωρὶς μικρόβια, ἀλλὰ αἱ ἀλλοιώσεις τὰς ὁποίας ὑφίσταται κατὰ τὸν βρασμόν ἐλαττώνουν τὴν ἀξίαν του.

Τὸ ἀφυδατωμένον γάλα (ἐβαπορέ) εἶναι γάλα ἀγελάδος, τὸ ὁποῖον ἔχει ὑποστῆ εἰδικὴν κατεργασίαν καὶ ἔχει ἀπολέσει τὰ 55-60% τοῦ ὕδατος αὐτοῦ.

Διὰ νὰ μετατραπῆ τὸ ἀφυδατωμένον γάλα εἰς γάλα ὁμοιον

πρὸς τὸ πρόσφατον τοιοῦτον, πρέπει νὰ ἀναμιχθῆ 1 μέρος γάλακτος μὲ 1 μέρος ὕδατος. Τὸ ἀφυδατωμένον γάλα εἰς τὸ κλειστὸν κυτίον διατηρεῖται ἐπὶ μακρόν, ὅταν ὁμως τοῦτο ἀνοιχθῆ πρέπει τὸ γάλα νὰ καταναλωθῆ ἐντὸς 24 ὥρῶν.

Τὸ συμπεπυκνωμένον σακχαροῦχον γάλα εἶναι ἐπίσης γάλα ἀγελάδος, εἰς τὸ ὁποῖον προσετέθη σάκχαρις (καλαμοσάκχαρον) εἰς ἀναλογίαν 15-45% καὶ ἐν συνεχείᾳ ὑπέστη ἀφυδάτωσιν, ὅπως καὶ τὸ ἀφυδατωμένον, μέχρις ὅτου χάσῃ τὰ 55-60% καὶ περισσότερον τοῦ ὕδατος αὐτοῦ. Διὰ νὰ μετατραπῆ τὸ σακχαροῦχον γάλα εἰς τοιοῦτον ὅμοιον πρὸς τὸ πρόσφατον ἀγελάδος ἀπαιτεῖται προσθήκη εἰς ἓν μέρος σακχαροῦχου τεσσάρων μερῶν ὕδατος, ἤτοι εἰς 20 γραμ. γάλακτος ρίπτονται 80 κ. ἑκατ. ὕδατος. Τὸ κυτίον ὅταν ἀνοιχθῆ, πρέπει νὰ καταναλωθῆ ἐντὸς 2-3 ἡμερῶν.

Τὸ κονιοποιημένον γάλα εἶναι γάλα ἀγελάδος, τὸ ὁποῖον δι' εἰδικῆς κατεργασίας ἔχει ἀποξηρανθῆ καὶ κονιοποιηθῆ. Διὰ νὰ μετατραπῆ κονιοποιημένον γάλα πρὸς τοιοῦτον ὅμοιον πρὸς τὸ πρόσφατον πρέπει νὰ ἀναμιχθοῦν 1 μέρος τούτου μὲ 8 μερῆ ὕδατος.

Τὸ κονιοποιημένον γάλα εἶναι διαφόρων εἰδῶν, ἤτοι εἶναι δυνατὸν νὰ περιέχῃ ὀλόκληρον τὴν ποσότητα τοῦ λίπους (π λ ἦ ρ ε ς γ ἄ λ α), ἄλλα ὁμως περιέχουν ὀλιγότερον λίπος (ἀ π ο β ο υ τ υ ρ ω μ ἔ ν α γ ἄ λ α κ τ α) εἰς διαφόρους ἀναλογίας.

## Μικτὸς θηλασμὸς

Ὁ μικτὸς θηλασμὸς ἐφαρμόζεται ὅταν τὸ γάλα τῆς μητρὸς δὲν ἐπαρκῆ διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ βρέφους. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν τὸ γάλα τῆς μητρὸς συμπληροῦται μὲ γάλα ἀγελάδος.

Ἡ μικτὴ διατροφή ἐφαρμόζεται κατὰ δύο μεθόδους:

1. Κατὰ τὴν πρώτην μέθοδον χορηγοῦμε μετὰ ἀπὸ ἕκαστον θηλασμὸν καὶ γάλα ἀγελάδος (μ ἔ θ ο δ ο ς σ υ μ π λ η ρ ῶ σ ε ω ς).
2. Κατὰ τὴν δευτέραν μέθοδον ἀντικαθιστοῦμε πλήρως 1-3 ἢ περισσοτέρους θηλασμούς (μ ἔ θ ο δ ο ς ἀ ν τ ι κ α τ α σ τ ἄ σ ε ω ς).

Ἡ μικτὴ διατροφή δὲν πρέπει νὰ ἐφαρμοσθῆ τὴν πρώτην ἑβδομάδα τῆς γεννήσεως, ἀλλὰ πρέπει νὰ καθυστερήσῃ ἢ ἐφαρμογῆ τῆς μήπως αὐξηθῆ ἐν τῷ μεταξύ τὸ γάλα τῆς μητρὸς.

Ἡ μικτὴ διατροφή μειονεκτεῖ, διότι γίνονται λάθη εἰς τὴν πο-

σότητα συμπληρώματος και δυνατόν τὸ βρέφος νὰ ὑποσιτίζεται ἢ νὰ ὑπερσιτίζεται.

## Θηλασμός διὰ τροφοῦ

Ὁ θηλασμός διὰ τροφοῦ ἔχει σήμερον σχεδόν, διὰ νὰ μὴ εἴπωμεν τελείως, καταργηθῆ.

Εἰς τὴν περίπτωσιν κατὰ τὴν ὁποίαν θὰ χρησιμοποιηθῆ τοιαύτη, πρέπει νὰ εἶναι ὑγιής, κυρίως δὲ δὲν θὰ πρέπει νὰ πάσχη ἀπὸ φυματίωσιν καὶ ἄλλα μεταδοτικὰ νοσήματα, νὰ μὴ πάσχη ἀπὸ νευροψυχικὰ νοσήματα, νὰ μὴ ἔχη βεβαρυμένον κληρονομικὸν καὶ γενικῶς πρέπει νὰ πληροῖ τοὺς ὄρους τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ πληροῖ καὶ ἡ θηλάζουσα μητέρα.

Εἶναι προτιμότερον ἡ τροφὸς νὰ μὴ εἶναι πρωτοτόκος, διὰ νὰ ἔχη πείραν καὶ ἀρκετὸν γάλα, νὰ ἔχη δὲ βρέφος τῆς ἰδίας ἡλικίας μὲ ἐκεῖνο τὸ ὅποιον θὰ θηλάσῃ.

Ἡ τροφή πρέπει νὰ τηρῆ ὅλους τοὺς κανόνες τοῦ θηλασμοῦ, ὅπως συμβαίνει μὲ τὴν θηλάζουσα μητέρα.

## Ἀποθηλασμός, ἀπογαλακτισμός

Ἀποθηλασμός καλεῖται ἡ διακοπὴ τῆς χορηγήσεως γάλακτος ἐπὶ φυσικῆς διατροφῆς, ἐνῶ ἀπογαλακτισμός καλεῖται ἡ διακοπὴ τῆς χορηγήσεως γάλακτος ἐπὶ τεχνητῆς διατροφῆς.

Ὁ ἀποθηλασμός ἢ ὁ ἀπογαλακτισμός γίνεται κατὰ τὸν 5ον ἢ 6ον μῆνα.

Ὁ ἀποθηλασμός τοῦ βρέφους καλλίτερον εἶναι νὰ συμπίπτῃ μὲ τοὺς ψυχροὺς μῆνας τοῦ ἔτους, πρέπει δὲ τόσον ὁ ἀποθηλασμός, ὅσον καὶ ὁ ἀπογαλακτισμός νὰ γίνῃ ὅταν τὸ βρέφος εἶναι τελείως ὑγιές.

Κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ ἀποθηλασμοῦ ἢ τοῦ ἀπογαλακτισμοῦ αἱ ξέναί πρὸς τὸ γάλα οὐσαὶ ἀρχικῶς χορηγοῦνται εἰς ἡμίρρευστον κατάστασιν, ὀργότερον εἰς πολτώδη καὶ τέλος εἰς στερεάν, τὰ δὲ γεύματα δὲν ἀντικαθίστανται ὅλα συγχρόνως, ἀλλὰ βαθμιαίως.

Ἡ σειρά ἀντικαταστάσεως τῶν διαφόρων γευμάτων γάλακτος καὶ αἱ χορηγούμεναι τροφαὶ ἐμφαίνονται εἰς τὸν πίνακα 3. Τὴν τροφήν ἐπὶ ἀποθηλασμοῦ ἢ ἀπογαλακτισμοῦ τὴν δίδομε μὲ τὸ κουτάλι ἢ μὲ τὸ φλυτζάνι, οὐδέποτε δὲ μὲ τὸ θήλαστρον.

## **Αί πρώται τροφαί τοῦ βρέφους.**

### **Παρασκευὴ τῶν βρεφικῶν γευμάτων.**

Αἱ πρώται τροφαί τοῦ βρέφους εἶναι κατ' ἀρχὴν αἱ κρέμαί καὶ αἱ σοῦπαι, ἀργότερον δὲ οἱ πουρέδες, τὸ ὠόν κλπ.

### **Παρασκευὴ κρέμας γάλακτος**

Διὰ τὴν παρασκευὴν κρέμας μὲ γάλα χρησιμοποιεῖται πρόσφατον γάλα, γάλα ἀφυδατωμένον (ἐβαπορέ), γάλα συμπεπικνωμένον, γάλα κόνις ἢ κρέμαί γαλακτοῦχοι στιγμιαίας παρασκευῆς.

#### **Κρέμα μὲ γάλα πρόσφατον ἀγελάδος**

1. Εἰς 100 γραμ. ὕδατος διαλύονται 1-3 κοχλιάρια γλυκοῦ ὀρυζάλευρον ἢ κόρν-φλάουρ ἢ σιμιγδαλίου.

2. Τὸ μίγμα βράζεται ἐπὶ 15 λεπτά.

3. Προστίθενται 100 γραμμ. γάλα πρόσφατον ἀγελάδος καὶ 2 κοχλιάρια γλυκοῦ σάκχαρις.

4. Συνεχίζεται ὁ βρασμὸς εἰς χαμηλὴν πυρὰν ἐπὶ 5 λεπτά ὑπὸ συνεχῆ ἀνάδευσιν.

#### **Κρέμα μὲ γάλα συμπεπικνωμένον**

1. Εἰς 250 γραμμ. ὕδατος διαλύονται 1-3 κοχλιάρια γλυκοῦ ὀρυζαλεύρου, κόρν-φλάουρ ἢ σιμιγδαλίου.

2. Βράζεται τὸ μίγμα ἐπὶ 20 λεπτά ὑπὸ συνεχῆ ἀνάδευσιν.

3. Προστίθενται τέσσαρα κοχλιάρια τοῦ γλυκοῦ γάλα.

4. Συνεχίζεται ὁ βρασμὸς ἐπὶ 1 λεπτὸν ἀκόμη.

#### **Κρέμα μὲ γάλα κονιοποιημένον**

1. Εἰς 250 γραμ. ὕδατος διαλύονται 1-3 κοχλιάρια γλυκοῦ ὀρυζαλεύρου ἢ σιμιγδαλίου.

2. Βράζεται τὸ μίγμα ἐπὶ 20 λεπτά ὑπὸ συνεχῆ ἀνάδευσιν.

3. Προστίθεται κόνις γάλακτος εἰς ποσότητα ὅσην ἀπαιτεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν ἑνὸς γεύματος γάλακτος.

#### **Κρέμαί στιγμιαίας παρασκευῆς**

1. Βράζονται 200 γραμ. ὕδατος.

2. Ἀφίνεται τὸ ὕδωρ νὰ κρυώσῃ ἀρκετά.

3. Εἰς τὸ χλιαρὸν ὕδωρ προστίθεται ἡ ἀνάλογος ποσότης κρέμας εἰς κόνιν καὶ ἀναδεύεται καλῶς.

## Παρασκευή φρουτόκρεμας

1. 50 περίπου γραμμάρια φρούτων (μήλον, αχλάδι, κλπ.) πλένονται καλῶς, καθαρίζονται και πολτοποιούνται εις ένα τρίπτυη η κατ' άλλον τρόπον.
2. Προστίθενται μερικά κοχλ. γλυκοῦ όποσ πορτοκαλιοῦ.
3. Εις τὸ ήμίρρευστον μίγμα προστίθενται 1-2 μπισκότα ή όλίγον παξιμάδι τριμμένον και 2-3 κοχλ. γλυκοῦ σάκχαρις.

## Παρασκευή χορτόσουπας

1. Βράζεται μικρά ποσότησ από διάφορα χόρτα (σπανάκι, σέλινον, μαρούλι, ραδίκι, λάχανον, πατάταν, καρότον κ.λ.π.), άφοῦ προηγουμένωσ καθαρισθοῦν καλῶσ, επί 1 ώραν περίπου με ὕδωρ, ὥστε εις τὸ τέλος τοῦ βρασμοῦ νά μείνουν 300 γραμ. ζωμοῦ.
2. Προστίθενται εις τὸν ζωμόν 2 1/2 κοχλ. σούπασ σιμιγδάλι ή άλλο άλευρον, 2 κοχλ. γλυκοῦ έλαιόλαδον και όλίγον άλασ και βράζονται όλα μαζί επί 10 λεπτά.
3. Μετά τὸν βρασμόν, όταν κρυώση τὸ μίγμα, προστίθεται 1 κοχλ. γλυκοῦ λεμόνι.

## Παρασκευή ζωμοῦ κρέατοσ

1. Τὸ κρέασ (150 γραμ. κρέασ ψαχνόν άπαχον από κοτόπουλον ή μοσχάρι) κόπτεται εις μικρά τεμάχια και βράζει εις 500 γραμ. ὕδατοσ με όλίγον άλασ επί 20 λεπτά τήσ ώρασ.
2. Μετά τὸν βρασμόν αφαιρεΐται τὸ κρέασ και τὸ ὑπόλοιπον στραγγίζεται και λαμβάνεται ὁ ζωμόσ.
3. Διά νά γίνη ὁ ζωμόσ περισσότερον νόστιμοσ και ὠφέλιμοσ κατὰ τὸν βρασμόν προστίθενται και όλίγα χόρτα (καρῶτον, σέλινον).

## Παρασκευή κρεατόσουπασ

1. Τὸ κρέασ (150 γραμ. κρέασ ψαχνόν άπαχον από κοτόπουλον ή μοσχάρι) κόπτεται εις μικρά τεμάχια και βράζεται.
2. Έν συνεχείᾳ τρίβεται εις πολὺ μικρά τεμάχια και αναμιγνύεται με τήν σοῦπαν.

## Παρασκευή πουρέ χόρτων

1. 50-70 γραμ. διάφορα χόρτα (σέλινον, λάχανον, μαρούλι

κλπ.) καθαρίζονται, κόπτονται και βράζονται εις ανάλογον ύδωρ επί 1-2 ώρας.

2. Εις τὸ τέλος τοῦ βρασμοῦ προστίθενται 20 γραμ. ὀρυζης.

3. Μετὰ τὸν βρασμὸν διαχωρίζεται ὁ ζωμὸς καὶ τὸ ὑπόλοιπον περνᾷ ἀπὸ τρυπητόν.

4. Τὰ πολτοποιημένα χόρτα καὶ ἡ ὀρυζα τίθενται πάλιν εἰς τὴν φωτιὰν καὶ προστίθενται 10-15 γραμ. φρέσκον βούτυρον, 50-100 γραμ. βρασμένον χλιαρὸν γάλα καὶ ὀλίγον ἄλας.

5. Ὅταν ὅλα αὐτὰ ἀρχίσουν νὰ βράζουν, ἀποσύρονται ἀπὸ τὴν φωτιὰ.

## Παρασκευὴ τοῦ ὠοῦ

Τὸ ὠὸν βράζεται ὡς ἑξῆς:

1. Τίθεται ὕδωρ εἰς τὴν φωτιὰν.

2. Ὅταν τοῦτο ἀρχίσῃ νὰ βράζῃ ρίπτεται ἐντὸς αὐτοῦ τὸ ὠόν, τὸ ὁποῖον ἀφίεται νὰ βράσῃ ἐπὶ 2 λεπτά.

3. Ἀποσύρεται τὸ ὕδωρ ἀπὸ τὴν φωτιὰν καὶ τὸ ὠὸν ἀφίεται ἐντὸς τοῦ θερμοῦ ὕδατος ἐπὶ 2-3 λεπτά ἀκόμη.

4. Ἐξάγεται τὸ ὠὸν ἐκ τοῦ θερμοῦ ὕδατος καὶ τίθεται εἰς ψυχρὸν τοιοῦτον.

## Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Ἡ αὔξησις εἶναι λειτουργία, ἡ ὁποία λαμβάνει χώραν καθ' ὅλην τὴν ζωὴν καὶ εἶναι ἀντιστρόφως ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν. Ἐντονωτέρα εἶναι ἡ αὔξησις κατὰ τὴν ἐμβρυϊκὴν ζωὴν καὶ συνεχίζεται ὁλονὲν καὶ ὀλιγώτερον ἔντονος μέχρι τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας, ὅποτε ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς σταματᾷ νὰ αὐξάνῃ ἐμφανῶς.

### Τὸ βάρος

Τὸ βάρος τοῦ βρέφους αὐξάνει κανονικῶς, ἐκτὸς βεβαίως ἀπὸ τὴν πρώτην ἑβδομάδα, ὅποτε χάνει, σχεδὸν πάντοτε, 100 ἕως 200 γραμμάρια. Γενικῶς εἰς τοὺς 6 μῆνας τὸ βρέφος διπλασιάζει τὸ βάρος μὲ τὸ ὁποῖον ἐγεννήθη καὶ εἰς τὸ 1 ἔτος τὸ τριπλασιάζει. Κατὰ μέσον ὄρον τὸ βάρος ἑνὸς κανονικοῦ βρέφους αὐξάνει εἰς τοὺς πρώτους μῆνας κατὰ 20 ἕως 30 γραμμάρια ἡμερησίως.

### Τὸ μῆκος

Τὸ μῆκος τοῦ βρέφους κατὰ μέσον ὄρον εἶναι 50 ἑκατοστόμετρα

κατά την γέννησιν, 60 εκατ. εἰς τὸ τέλος τοῦ τρίτου μηνός, 66 εκατ. εἰς τὸ τέλος τοῦ ἕκτου μηνός, 71 εκατ. εἰς τὸ τέλος τοῦ ἐνάτου μηνός καὶ 75 εκατ. εἰς τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους.

### Τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς φυσιολογικῆς ἀναπτύξεως

Χαρακτηριστικὰ τῆς σωματικῆς ἀναπτύξεως τοῦ βρέφους εἶναι ἡ ὁμαλὴ λειτουργία τοῦ συνόλου ὀργανισμοῦ, ἡ ὄρεξις διὰ φαγητόν, ὁ ἤρεμος ὕπνος, ἡ κανονικὴ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος καὶ ἡ ἐντὸς τῶν φυσιολογικῶν ὁρίων διακύμανσις τῶν στοιχείων ὕψος καὶ βάρος.

Ὅταν τὰ ἐν λόγῳ χαρακτηριστικὰ ἐξέλθουν τοῦ φυσιολογικοῦ ὁρίου διακυμάνσεως, τότε ἡ ἀνάπτυξις τοῦ βρέφους παύει νὰ εἶναι φυσιολογική.

ΠΙΝΑΞ 5

Φυσιολογικὸν βάρος καὶ ὕψος κατὰ ἡλικίαν

| ΗΛΙΚΙΑ   | ΑΡΡΕΝΕΣ      |                  | ΘΗΛΕΙΣ       |                  |
|----------|--------------|------------------|--------------|------------------|
|          | Ὑψος (Μέτρα) | Βάρος (χιλιόγρ.) | Ὑψος (Μέτρα) | Βάρος (χιλιόγρ.) |
| Γέννησις | 0,50         | 3,5              | 0,49         | 3,2              |
| 1 μῆνος  | 0,51         | 4,4              | 0,50         | 4,1              |
| 2 μηνῶν  | 0,57         | 5,3              | 0,56         | 4,3              |
| 3 »      | 0,60         | 6,2              | 0,59         | 5,7              |
| 4 »      | 0,62         | 6,8              | 0,61         | 6,3              |
| 5 »      | 0,64         | 7,3              | 0,63         | 6,9              |
| 6 »      | 0,66         | 7,9              | 0,65         | 7,4              |
| 7 »      | 0,68         | 8,5              | 0,67         | 7,8              |
| 8 »      | 0,70         | 8,9              | 0,69         | 8,2              |
| 9 »      | 0,71         | 9,2              | 0,70         | 8,5              |
| 10 »     | 0,72         | 9,5              | 0,71         | 8,8              |
| 11 »     | 0,74         | 9,9              | 0,73         | 9,4              |
| 1 ἔτους  | 0,75         | 10,2             | 0,74         | 9,7              |

### Χαρακτηριστικὰ καλῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως

Ὅπως ὑφίστανται χαρακτηριστικὰ διὰ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους, οὕτω ὑφίστανται τοιαῦτα καὶ διὰ τὴν πνευματικὴν ἀνάπτυξιν αὐτοῦ.

Τὰ χαρακτηριστικὰ ταῦτα ἐλέγχουν τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν

| Ἡλικία        | Ἀντιδράσεις   |
|---------------|---|
| Πρῶται ἡμέραι | Ἄσυναρτησία κινήσεων. Ἀπάθεια βλέμματος. Βλέπει ἀλλὰ συγκεχυμένα. Συμπεριφορὰ καθαρῶς ἀντανακλαστική. Κραυγαί.  |
| 1 μηνῶν       | Ἄκουει τοὺς ἤχους. Παρακολουθεῖ μὲ τὸ βλέμμα κρῖνον τοποθετημένον πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν του.   |
| 3 μηνῶν       | Ἐγείρει τὴν κεφαλὴν. Μειδιᾷ, γελᾷ δυνατὰ. Παίζει μὲ τὰς χεῖρας. Παρακολουθεῖ τὴν κουδουνίστραν.   |
| 6 μηνῶν       | Σηκώνεται καὶ κάθεται χωρὶς βοήθειαν. Ἐλέγχει τὰς χειρονομίας του. Παίζει. Τραυλίζει.   |
| 10 μηνῶν      | Κάθεται σταθερῶς. Ἐγείρεται ἄνευ βοήθειας στηριζόμενον εἰς κιγκλίδωμα. Προφέρει λέξεις (μπαμπά-μαμά). Συλλαμβάνει ἀντικείμενα.  |
| 12 μηνῶν      | «Μπουσουλᾷ». Ἴσταται ὄρθιον ἐπὶ τινα δευτερόλεπτα εἰς ἰσορροπίαν χωρὶς νὰ κινήται. Βαδίζει κρατούμενον ἀπὸ τὴν χεῖρα. Μιμεῖται. Προφέρει δύο λέξεις. Ἐπακούει εἰς ἀπλὰς διαταγὰς. |
| 15 μηνῶν      | Ἴσταται ὄρθιον ἄνευ βοήθειας. Βαδίζει. Βοηθᾷ εἰς τὸ ντύσιμόν του. Προφέρει 4 λέξεις. Ἐκφράζει τὰ συναισθηματὰ του.  |
| 18 μηνῶν      | Βαδίζει καλῶς. Κάθεται μόνον εἰς κάθισμα. Μεταχειρίζεται μόνον τοῦ κοχλιάριον. Χαράσσει γραμμὴν. Προφέρει 5 ἢ περισσοτέρας λέξεις.  |

τῆς διανοίας καὶ τὸν βαθμὸν τῆς ἀναπτύξεως ταύτης κατὰ ἡλικίαν, εἶναι δὲ αἱ διαφοραὶ ψυχοτεχνικαὶ δοκιμασίαι (Τεστς) καὶ ἄλλαι ψυχοφυσιολογικαὶ μέθοδοι.

Ὁ ὅρος test εἶναι λέξις ἀγγλικὴ καὶ σημαίνει δοκιμασία. Αἱ ὑπὸ τὸν ὄρον τοῦτον δοκιμασίαι χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν μέτρησιν τῆς εὐφυΐας ἢ τὴν διερεύνησιν τοῦ χαρακτῆρος, τῶν κλίσεων ἢ τῆς ἰκανότητος ἑνὸς ἀτόμου καὶ προήλθον ἀπὸ τὴν ἐπιθυμίαν ὅπως μετρηθῶν αἱ ἀτομικαὶ διαφοραὶ δι' ἀκριβῶν ἐπιστημονικῶν καὶ πειραματικῶν μεθόδων, ἀντὶ μεθόδων ὑποκειμενικῆς κρίσεως καὶ γνώμης.

Πέραν τῶν τέστς αἱ συνεχεῖς παρὰ τῶν εἰδικῶν παρατηρήσεις ἔδωσαν ὁλόκληρον πίνακα τῆς νευροψυχικῆς καὶ διανοητικῆς ἐξελίξεως τοῦ ἀτόμου ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του.

Πάντα ταῦτα δὲν ἀποτελοῦν βεβαίως στερεότυπα κριτήρια τῆς πνευματικῆς εὐεξίας.

### ΠΙΝΑΞ

Πρὸς παρακολούθησιν τοῦ βάρους καὶ τοῦ μήκους σώματος

| Ἡλικία      | Βάρος | Μῆκος | Ἡλικία  | Βάρος | Μῆκος |
|-------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Γέννησις    |       |       | 8 μηνῶν |       |       |
| 1 ἑβδομ.    |       |       | 9 »     |       |       |
| 2 »         |       |       | 10 »    |       |       |
| 3 »         |       |       | 11 »    |       |       |
| 1 μὴν       |       |       | 12 »    |       |       |
| 1 1/2 μηνῶν |       |       | 13 »    |       |       |
| 2 »         |       |       | 14 »    |       |       |
| 2 1/2 »     |       |       | 15 »    |       |       |
| 3 »         |       |       | 16 »    |       |       |
| 3 1/2 »     |       |       | 17 »    |       |       |
| 4 »         |       |       | 18 »    |       |       |
| 4 1/2 »     |       |       | 19 »    |       |       |
| 5 »         |       |       | 20 »    |       |       |
| 5 1/2 »     |       |       | 21 »    |       |       |
| 6 »         |       |       | 22 »    |       |       |
| 6 1/2 »     |       |       | 23 »    |       |       |
| 7 »         |       |       | 2 ἐτῶν  |       |       |

### Ἡ παρακολούθησις τῆς ἀναπτύξεως ὑπὸ τῆς μητρὸς

Ἡ παρακολούθησις τῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ ὑπὸ τῆς μητρὸς, ἡ ὁποία ἐπιβάλλεται νὰ εἶναι συνεχῆς, ἐπιτυγχάνεται διὰ τηρήσεως πινάκων βάρους καὶ μήκους καὶ τῆς τακτικῆς ἐνημερώσεως αὐτῶν.

Παρεκκλίσεις ἐκ τῆς μέσης τιμῆς καὶ τῶν ὁρίων ὑπὲρ ἢ ὑπὸ τὴν μέσην τιμὴν ἐπιβάλλουν τὴν ἐξέτασιν τοῦ παιδιοῦ ὑπὸ παιδίατρον. Οὕτω συμπληροῦται ὁ πίναξ βάρους καὶ μήκους ὡς τὸ ὑπό-

Μήνες

Έβδομάδες  
10 κιλιά

9.500

9.-κιλιά

8.500

8.-κιλιά

7.500

7.-κιλιά

6.500

6.-κιλιά

5.500

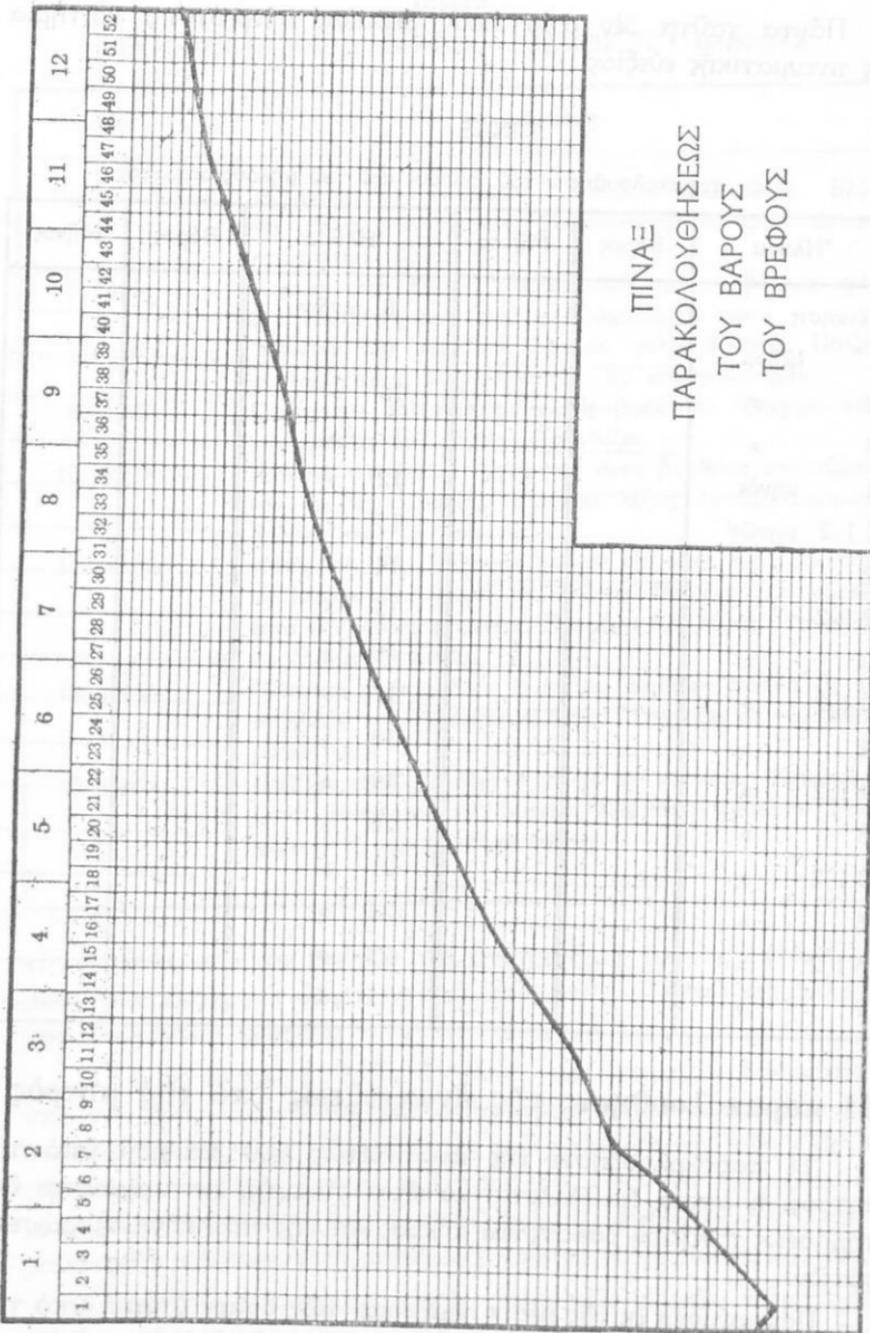
5.-κιλιά

4.500

4.-κιλιά

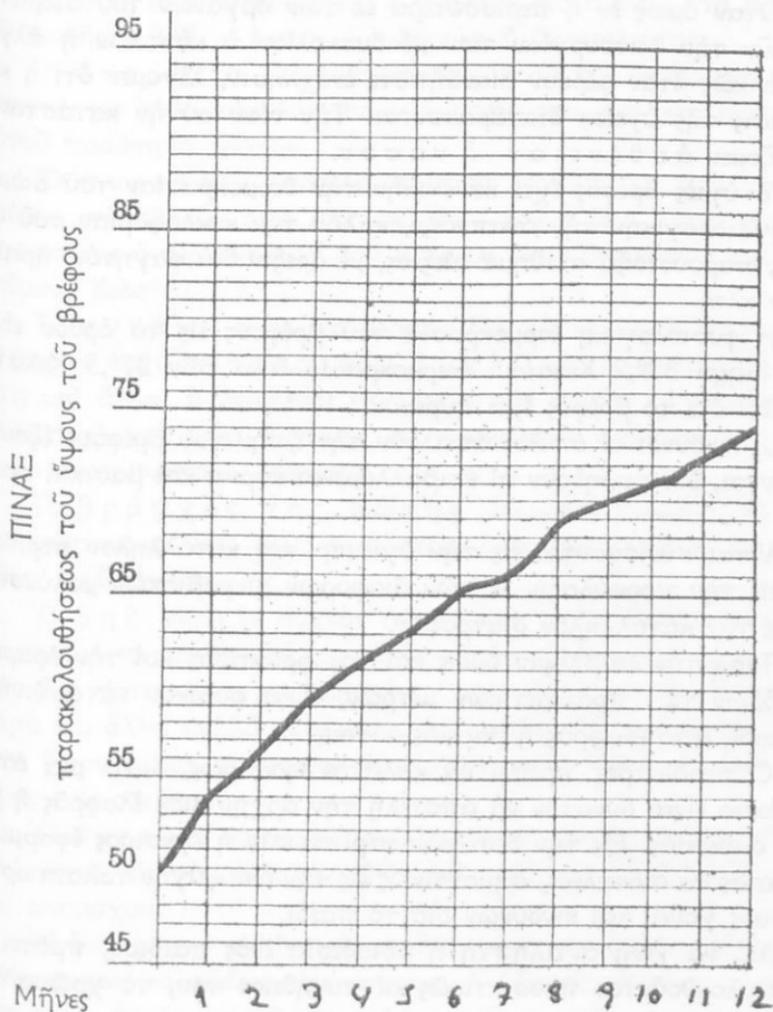
3.500

3.-κιλιά



ΠΙΝΑΞ  
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΩΣ  
ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ  
ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

δειγμα τῆς σελίδος 81 ἢ σημειώνεται τὸ βάρος καὶ τὸ μῆκος εἰς τοὺς ἀναλόγους πίνακας τῶν σελ. 82 καὶ 83 ἔνθα παρακολουθεῖται καὶ ἡ διακύμανσις τούτων ἄνωθεν ἢ κάτωθεν τῆς μέσης τιμῆς.



## Η ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα εἶναι ἓν σύνολον ὀργάνων, τὸ ὅποιον ἐκτελεῖ ἀπάσας τὰς ἀπαραιτήτους διὰ τὴν ζωὴν λειτουργίας, τὴν θρέψιν, τὴν κίνησιν, τὴν αἴσθησιν, τὴν ἀναπαραγωγὴν. Ὅταν ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ σώματος λειτουργοῦν καλῶς, ἀνευ οὐδεμιᾶς

ένοχλήσεως, λέγομεν ὅτι τὸ σῶμα εὐρίσκεται εἰς καλὴν, φυσιολογικὴν κατάστασιν. Τὴν καλὴν αὐτὴν κατάστασιν ὀνομάζομεν ὑγείαν.

Ὅταν ὁμως ἐν ἡ περισσότερα ἐκ τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος ἐκτελοῦν τὴν λειτουργίαν των μὲ δυσκολίαν ἢ κόπωσιν ἢ ἀλγόν καὶ γενικῶς ὅταν φέρουν οἰανδήποτε ἐνόχλησιν, λέγομεν ὅτι ἡ κατάσταση τῆς ὑγείας διαταράσσεται. Τὴν νέαν αὐτὴν κατάστασιν ὀνομάζομεν ἀσθένειαν ἢ νόσον.

Τὸ ὑγιὲς βρέφος ἔχει κανονικὴν τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, φυσιολογικὴν τὴν ἀναπνοήν, καλὴν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, παρουσιάζει αἴσθημα εὐεξίας, μὲ ὄρεξιν διὰ φαγητόν, ἡρεμὸν ὕπνον κλπ.

Ἡ φυσιολογικὴ θερμοκρασία τοῦ βρέφους εἰς τὸ ὀρθὸν εἶναι  $36^{\circ},8$  μέχρι  $37^{\circ},2$  Κελσίου. Θερμοκρασία ἄνω τῶν  $37^{\circ},5$  Κελσίου σημαίνει ὅτι τὸ βρέφος ἔχει πυρετόν.

Οἱ κινδυνοὶ οἱ ὅποιοι ἀπειλοῦν τὴν ζωὴν τοῦ βρέφους ἐξουδετεροῦνται, ἐὰν τηρηθοῦν αἱ ἐπιβαλλόμεναι κύριαι καὶ βασικαὶ φροντίδες.

Αὗται συνίστανται εἰς τὴν ὑγιεινὴν καὶ κατάλληλον περίθαλψιν, εἰς τὴν προφύλαξιν ἐκ τῶν διαφόρων μικροβιακῶν μολύνσεων καὶ εἰς τὴν κατάλληλον διατροφήν.

Παρὰ τὴν ἐπίβλεψιν ὁμως καὶ τὰς φροντίδας καὶ τὴν ἐφαρμογὴν ὄλων τῶν προληπτικῶν μέτρων, εἶναι φυσικὸν νὰ ἀσθενήσῃ τὸ παιδί, ἀπὸ ἐλαφρᾶς ἢ βαρείας νόσους.

Ὁ παιδίατρος πρέπει νὰ καλεῖται ἐγκαίρως, διότι μία ἀπλή ἀδιαθεσία εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποτελῇ τὴν ἀρχὴν μιᾶς ἐλαφρᾶς ἢ βαρείας ἀσθενείας. Εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν ἡ ἐγκαίρως ἐφαρμογὴ θεραπείας θὰ συντελέσῃ σημαντικῶς εἰς τὴν ἀποφυγὴν ταλαιπωριῶν διὰ τοὺς γονεῖς καὶ κινδύνων διὰ τὸ παιδί.

Διὰ νὰ γίνῃ ἀντιληπτὴ ἡ ἀδιαθεσία ἐνὸς παιδιοῦ, πρέπει νὰ παρακολουθοῦνται προσεκτικῶς αἱ συνήθειαι του, τὸ χρῶμα τοῦ προσώπου του, ἡ ἔκφρασις του, ἡ διάθεσις του.

Ἐν ὑγιὲς παιδί τρώγει, μεγαλώνει καὶ παίρνει βάρους κανονικῶς, κοιμᾶται καλῶς, εἶναι ζωηρὸν καὶ γελαστόν.

Ὅταν γκρινιάζῃ ἢ κλαίῃ ὄχι ὡς συνήθως ἢ δὲν τρώγῃ ἢ δὲν ἔχῃ ὄρεξιν διὰ παιγνίδια ἢ κάμνῃ ἔμετον ἢ ἔχῃ πυρετόν ἢ βῆχα ἢ ἐὰν αἱ κενώσεις του εἶναι περισσότεραι ἀπὸ τὸ κανονικόν καὶ χαλασμέναί πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὅτι εἶναι ἀδιάθετον ἢ ἄρρωστον.

## Αί κυριώτεροι διαταραχαί τῆς ὑγείας καὶ νοσηραὶ ἐκδηλώσεις

Αἱ κυριώτεροι διαταραχαί τῆς ὑγείας καὶ νοσηραὶ ἐκδηλώσεις τῶν βρεφῶν εἶναι ἡ ἀνορεξία, ὁ πυρετός, τὸ συνάχι, τὸ βράγχος τῆς φωνῆς, ὁ βήξ, οἱ ἔμετοι, ἡ διάρροια, ἡ δυσκοιλιότης.

Ἡ ἀνορεξία εἶναι κατάστασις, κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ βρέφος ἀρνεῖται νὰ λάβῃ τὴν ἀναγκαίαν διὰ τὴν φυσιολογικὴν ἀνάπτυξιν αὐτοῦ ποσότητα τροφῆς.

Ὁ πυρετός ἀποτελεῖ πάντοτε ἔνδειξιν ὅτι ὁ ὀργανισμὸς ὑπέστη προσβολὴν ἀπὸ ἕνα μικρόβιον ἢ ἕνα ἰόν. Χαρακτηρίζεται ὡς πυρετός ἢ θερμοκρασία τοῦ βρέφους ὅταν ὑπερβαίνῃ τοὺς 37,4 βαθμοὺς Κελσίου.

Τὸ συνάχι εἶναι ἕνα συχνὸν διὰ τὰ παιδιὰ σύμπτωμα, μὲ τὸ ὁποῖον ἀρχίζουν πολλοὶ νόσοι, ὅπως ἡ ἰλαρά, ὁ κοκκύτης, ἡ διφθερίτις καὶ ἄλλαι ἢ ὀφείλεται εἰς ἐρεθιστικὰ οὐσίας (ἀλλεργικῆς αἰτιολογίας) καὶ εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ σοβαρὰς ἐπιπλοκάς εἰς τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα.

Τὸ βράγχος τῆς φωνῆς ἀποτελεῖ πολλάκις τὸ πρῶτον σύμπτωμα ἑνὸς κρυολογήματος, μιᾶς βρογχίτιδος, λαρυγγίτιδος, διφθερίτιδος κλπ.

Ὁ βήξ εἶναι ἕν συχνὸν σύμπτωμα, μὲ τὸ ὁποῖον ἐκδηλοῦνται νοσήματα τοῦ λαιμοῦ καὶ τῶν πνευμόνων (λαρυγγίτις, φαρυγγίτις, βρογχίτις, βρογχοπνευμονία κλπ.), ἀλλὰ καὶ ὁ κοκκύτης, ἡ ἰλαρά καὶ ἄλλα πολλὰ νοσήματα, ὅπως βήχχα προκαλεῖ καὶ οἰονδηποτε ξένον σῶμα, τὸ ὁποῖον θὰ εἰσέλθῃ κατὰ λάθος εἰς τοὺς πνεύμονας ἑνὸς παιδιοῦ.

Ὁ ἔμετος εἶναι ἀντανακλαστικὸν φαινόμενον, τὸ ὁποῖον συνίσταται εἰς τὴν ἐκβολὴν, διὰ τοῦ στόματος, τοῦ περιεχομένου τοῦ στομάχου.

Ἡ διάρροια εἶναι ἀνωμαλία, κατὰ τὴν ὁποίαν αἱ κενώσεις καθίστανται πολτώδεις, ἡμίρρευστοι ἢ ὑδαρεῖς, ἀναλόγως τοῦ ὕδατος, τὸ ὁποῖον περιέχουν, πλεόν τοῦ φυσιολογικοῦ ποσοῦ καὶ εἶναι περισσότεραι εἰς ἀριθμὸν ἡμερησίως ἀπὸ ὅσον ἐπὶ φυσιολογικῆς καταστάσεως (φυσιολογικῶς τὰ βρέφη ἔχουν 1-2-3 κενώσεις ἡμερησίως).

Ἡ δυσκοιλιότης εἶναι ἀνωμαλία, κατὰ τὴν ὁποίαν τὰ κόπρανα εἶναι σκληρά. Παρουσιάζεται ἄλγος κατὰ τὴν ἀφόδευσιν

καί αἱ κενώσεις ἐπέρχονται κατ' ἀραιότερα χρονικά διαστήματα τοῦ φυσιολογικοῦ.

## Αἱ συνήθεις παιδικαὶ νόσοι

Κατωτέρω περιγράφονται ἐν γενικαῖς γραμμαῖς αἱ συνήθεις παιδικαὶ νόσοι. Τοιαῦται εἶναι κυρίως διάφοροι λοιμώδεις νόσοι ὅπως ἐρυθρά, ἰλαρά, ὀστρακιά, ἀνεμοευλογία, γρίππη, διφθερίτις, κοκκύτης, παρωτίτις, ἐπιδημικὴ μηνιγγίτις, πολυομυελίτις, δυσεντερία, μελιταῖος πυρετός, τυφοπααρατυφικαὶ λοιμώξεις, λοιμώδης ἡπατίτις.

### Ἐρυθρά

Ἡ ἐρυθρά εἶναι ἐμπύρετος νόσος, ἐπερχομένη συχνάκις κατ' ἐπιδημίας καὶ χαρακτηριζομένη ἀπὸ πολύμορφον ἐξάνθημα, τὸ ὁποῖον ἐνίοτε ὁμοιάζει πρὸς τὸ τῆς ἰλαρᾶς, ὡς καὶ διογκώσεις τῶν ὀπισθωτιαίων καὶ λοιπῶν αὐχενικῶν γαγγλίων. Τὸ αἷτιον εἶναι ἴος. Πηγή μολύνσεως εἶναι τὰ ἐκκρίματα τοῦ στόματος καὶ πιθανὸν καὶ τῆς ρινός. Ὁ χρόνος ἐπάσσεως ἀνέρχεται εἰς 18 περίπου ἡμέρας. Ὁδοὶ μεταδόσεως εἶναι ἡ ἀμεσὸς ἐπαφή πρὸς τὸν πάσχοντα ἢ ἀντικείμενα προσφάτως μολυνθέντα διὰ τῶν ἐκκριμάτων τοῦ ρινοφάρυγγος τῶν πασχόντων. εἶναι ἰδιαίτερος ἐπικίνδυνος, ὅταν παρουσιασθῇ εἰς γυναῖκα κατὰ τὸν χρόνον τῆς ἐγκυμοσύνης, διότι προκαλεῖ βλάβας εἰς τὸ ἔμβρυον. Δι' αὐτὸ συνιστᾶται ἡ ἐκθεσις τῶν θηλέων παιδίων εἰς τὴν μόλυνσιν. Ἐσχάτως ἀνεκαλύφθη ἐμβόλιον κατὰ τῆς ἐρυθρᾶς.

### Ἰλαρά

Ἡ ἰλαρά εἶναι ὀξεῖα λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ὑπὸ πυρετοῦ, καταρροϊκῶν φαινομένων ἐκ τῶν ὀφθαλμῶν, ρινός καὶ φάρυγγος καὶ ἐξάνθηματος. Το αἷτιον εἶναι διηθητὸς ἴος. Πηγή μολύνσεως εἶναι τὰ ἐκκρίματα τοῦ στόματος καὶ τοῦ ρινοφάρυγγος τῶν πασχόντων. Μεταδίδεται ἀπ' εὐθείας ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον διὰ τῶν σταγονιδίων. Ἡ ἐπάσσις ἀνέρχεται εἰς 10 περίπου ἡμέρας. Ἡ καταπολέμησις συνιστᾶται εἰς τὸν ἐμβολιασμὸν κατὰ τῆς ἰλαρᾶς, εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος ἐπὶ 14 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ἐμφάνσεως τοῦ ἐξάνθηματος, εἰς τὴν παρακολούθησιν τῶν ἐλθόντων εἰς ἐπαφὴν πρὸς τὸν πάσχοντα ἐπὶ 14 ἡμέρας ἀπὸ τῆς τελευταίας ἐπαφῆς διὰ τὴν ἐγκαίρως ἀνακάλυψιν

καί ἑτέρου κρούσματος καί εἰς τήν ἀπολύμανσιν ὄλων τῶν ἐκκριμμάτων τοῦ ρινοφάρυγγος τοῦ πάσχοντος καί τῶν δι' αὐτῶν μολυνθέντων ἀντικειμένων.

### Ὅστρακιά

Ἡ ὄστρακιά εἶναι ὄξεια λοιμώδης νόσος χαρακτηριζομένη ἀπό πυρετόν, κυνάγχην καί ἐξάνθημα, τὸ ὁποῖον τῇ πίεσει καθίσταται λευκωπόν, καταλαμβάνει ὅλο τὸ σῶμα ἐκτὸς τοῦ προσώπου, τὸ ὁποῖον παρουσιάζεται μὲ ἐρυθρὰς παρειάς καί κυκλοτερῆ ὠχρότητα πέριξ τοῦ στόματος. Τὸ αἷτιον εἶναι κατ' ἄλλους ἰὸς καί κατ' ἄλλους ἢ ὁμάς Α τῶν αἰμολυτικῶν στρεπτοκόκκων. Πηγὴ μολύνσεως εἶναι αἱ ἐκκρίσεις τῆς ρινός, τοῦ φάρυγγος ἢ πυώδεις ἐπιπλοκαὶ ὄξέως πασχόντων, ἀναρρωνυόντων ἢ μικροβιοφορέων ἢ ἀντικείμενα μολυνθέντα ἐκ τοιούτων ἐκκρίσεων. Ὁ χρόνος ἐπιώσεως ἀνέρχεται εἰς 2-5 ἡμέρας. Μεταδίδεται ἀμέσως διὰ τοῦ ἀέρος καί ἐμμέσως διὰ τοῦ μολυνθέντος κονιορτοῦ ἢ ἀντικειμένων μολυνθέντων ὑπὸ τοῦ πάσχοντος. Ἡ καταπολέμησις τῆς νόσου συνίσταται εἰς τήν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος ἐπὶ 14 ἡμέρας καί εἰς τήν ἀπολύμανσιν τῶν ἐκκριμάτων τοῦ πάσχοντος.

### Ἄνεμοευλογία

Ἡ ἀνεμοευλογία εἶναι ὄξεια λοιμώδης νόσος χαρακτηριζομένη ὑπὸ ἑλαφροῦ πυρετοῦ, γενικῶν συμπτωμάτων καί ἐξανθήματος κηλιδο-φυσαλλιδώδους διάρκειας 3-4 ἡμερῶν. Χαρακτηριστικαί εἶναι αἱ διαδοχικαὶ ἐκθύσεις καί ἡ πολυμορφία τοῦ ἐξανθήματος. Τὸ αἷτιον εἶναι διηθητὸς ἰός. Πηγὴ μολύνσεως εἶναι τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα καί αἱ δερματικαὶ ἐκδηλώσεις. Ὁ χρόνος ἐπιώσεως ἀνέρχεται εἰς 14-16 ἡμέρας. Μεταδίδεται ἀπ' εὐθείας ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον καί δι' ἀντικειμένων προσφάτως μολυνθέντων ὑπὸ τοῦ πάσχοντος. Οἱ τρόποι καταπολέμησεως συνίστανται εἰς τήν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος καί εἰς τήν ἀπολύμανσιν τῶν ἀντικειμένων τῶν ἐλθόντων εἰς ἐπαφήν πρὸς τὸν πάσχοντα.

### Γρίππη

Ἡ γρίππη εἶναι λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ἀπὸ ἀπότομον εἰσβολήν, πυρετόν διάρκειας 1-7 ἡμερῶν, ραχιαλγίαν, ρινίτιδα, καταρροϊκὴν βρογχίτιδα καί καταβολὴν δυνάμεων. Τὸ αἷτιον εἶναι αἱ ὁμάδες ἰῶν Α καί Β. Πηγὴ μολύνσεως εἶναι

τὰ ἐκκρίματα τοῦ ρινοφάρυγγος. Μεταδίδεται δι' ἀμέσου ἐπαφῆς διὰ τῶν σταγονιδίων κατὰ τὸν βῆχα, τὸ πτάρνισμα, τὴν ὁμιλίαν. Ἡ ἐπιώσις ἀνέρχεται εἰς 24-72 ὥρας. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὴν ἀποφυγὴν συγκεντρώσεων καὶ κοινοχρηστίας προσοπίων, ποτηρίων, σκευῶν ἐστίασεως καὶ καλλωπισμοῦ, εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τῶν πασχόντων καὶ εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ἐκκριμάτων τοῦ ρινοφάρυγγος αὐτῶν.

### Διφθερίτις

Ἡ διφθερίτις εἶναι ὄξεια λοιμώδης ἐμπύρετος νόσος, γενικῶς τῶν ἀναπνευστικῶν ὁδῶν καὶ εἰδικῶς τῶν ἀμυγδαλῶν, τοῦ φάρυγγος, λάρυγγος, ρινός, χαρακτηριζομένη ὑπὸ ψευδομεμβρανῶν κατ' ἀρχὰς λευκῶν καὶ μετὰ ταῦτα κιτρινοφαίων. Αἴτιον εἶναι τὸ βακτηρίδιον τῆς διφθερίτιδος. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι αἱ ἐκκρίσεις ἐκ διφθεριτικῶν ἀλλοιώσεων. Ὁ χρόνος ἐπιώσεως ἀνέρχεται συνήθως εἰς 2-5 ἡμέρας. Μεταδίδεται ἀμέσως δι' ἐπαφῆς πρὸς πάσχοντα ἢ μικροβιοφορέα καὶ ἐμμέσως διὰ μεμολυσμένων ἐξ ἐκκρίσεων ἀντικειμένων ἢ διὰ μεμολυσμένου γάλακτος καὶ γαλακτοκομικῶν προϊόντων. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὸν γενικὸν ἐμβολιασμὸν τῶν παιδίων, εἰς τὸν βρασμὸν ἢ παστερίωσιν τοῦ γάλακτος, εἰς ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος, εἰς τὴν ἀπολύμανσιν ὄλων τῶν ἀντικειμένων, τὰ ὅποια ἐμολύνθησαν ὑπὸ τοῦ πάσχοντος καὶ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν ὄλων τῶν μετὰ τοῦ πάσχοντος ἐπαφῶν ἐπὶ 5 ἡμέρας.

### Κοκκύτης

Ὁ κοκκύτης εἶναι ὄξεια λοιμώδης νόσος καταλαμβάνουσα τὴν τραχεῖαν καὶ τοὺς βρόγχους, χαρακτηριζομένη δὲ ἀπὸ τυπικὸν βῆχα διαρκείας 1-2 μηνῶν. Αἴτιον εἶναι ὁ εἰδικὸς βάκιλλος. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι τὰ ἀπεκκρίματα ἐκ τοῦ βλεννογόνου τοῦ λάρυγγος καὶ τῶν βρόγχων τῶν πασχόντων. Ὁ χρόνος ἐπιώσεως ἀνέρχεται εἰς 7-10 ἡμέρας. Μεταδίδεται διὰ τῶν σταγονιδίων τῶν ἐκπεμπομένων ὑπὸ τῶν πασχόντων ὡς καὶ δι' ἀντικειμένων προσφάτως μολυνθέντων δι' ἐκκριμάτων. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς προληπτικὸν ἐμβολιασμὸν τῶν παιδίων, εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος ἐπὶ 28 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ἐμφανίσεως τοῦ χαρακτηριστικοῦ βηχός, εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ μὴ ἀνοσοποιηθέντος περιβάλλοντος ἐπὶ 21 ἡμέρας καὶ εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ἐκκριμάτων τοῦ πάσχοντος.

## Παρωτίτις

Ἡ παρωτίτις (κοινῶς παραμαγουῦλες) εἶναι ὀξεῖα λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ὑπὸ τῆς διογκώσεως τοῦ ἐνὸς ἢ ἀμφοτέρων τῶν παρωτιδικῶν ἀδένων. Τὸ αἴτιον εἶναι ἰός. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι ὁ σίελος τῶν πασχόντων. Μεταδίδεται δι' ἀμέσου ἐπαφῆς. Ὁ χρόνος ἐπάσεως ἀνέρχεται εἰς 18 περίπου ἡμέρας. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος ἐπὶ 16 ἡμέρας ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς νόσου ἢ 7 ἡμέρας ἀπὸ τῆς διογκώσεως τῶν παρωτιδικῶν ἀδένων, εἰς τὴν καθημερινὴν ἐξέτασιν τῶν ἐπαφῶν ἐπὶ 3 ἑβδομάδας καὶ εἰς τὴν ἐπιμελῆ καθαριότητα τῶν εἰδῶν ἐστιάσεως.

## Μηνιγγίτις ἐπιδημικὴ

Ἡ ἐπιδημικὴ μηνιγγίτις εἶναι ὀξεῖα λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ὑπὸ ἀποτόμου εἰσβολῆς μεθ' ὑψηλοῦ πυρετοῦ, ἐντονωτάτης κεφαλαλγίας, ναυτίας, ἢ ἐμέτων, σημείων ἐκ τῶν μηνίγγων καὶ πετεχιώδους ἐξανθήματος. Αἴτιον εἶναι ὁ μηνιγγιτοδόκκοκος. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι αἱ ἐκκρίσεις τοῦ ρινοφάρυγγος νοσοῦντων καὶ μικροβιοφορέων. Μεταδίδεται ἐξ ἐπαφῆς μὲ νοσοῦντας ἢ μικροβιοφορεῖς καὶ μὲ ἀντικείμενα λίαν προσφάτως μολυθέντα ὑπὸ τοῦ πάσχοντος. Ἡ ἐπάσις ἀνέρχεται εἰς 7 περίπου ἡμέρας. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος ἐπὶ 14 ἡμέρας καὶ εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ὑπὸ τῶν ἐκκρίσεων τῆς ρινὸς καὶ τοῦ στόματος τοῦ πάσχοντος μολυνθέντων ἀντικειμένων καὶ εἰς τὴν χορήγησιν ἐπὶ 3 ἡμερον σουλφοναμιδῶν εἰς τὰς ἐπαφάς.

## Πολιομυελίτις

Ἡ πολιομυελίτις εἶναι ὀξεῖα λοιμώδης νόσος μετὰ μετρίου πυρετοῦ κατ' ἀρχήν, συνοδευομένου συνήθως ὑπὸ κεφαλαλγίας καὶ γαστρεντερικῶν διαταραχῶν, ὅπως ἐμέτων καὶ δυσκοιλιότητος, ὑπνηλίας ἐναλλασσομένης μὲ διέγερσιν, δυσκαμψίας τοῦ τραχήλου ἢ τῆς ράχews, διαταραχῆς τοῦ ἐγκεφαλονωτιαίου ὑγροῦ καὶ αὐξήσεως τῶν μυϊκῶν ἀντανακλάσεων. Βραδύτερον παρατηρεῖται τοπικὴ ἀδυναμία ὡς πρὸς τὰς κινήσεις (παραλύσεις). Ἡ παράλυσις εἶναι δυνατόν νὰ ἐμφανισθῆ αἰφνιδίως καὶ νὰ ἐπιφέρῃ τὸν θάνατον ἐντὸς ὀλίγων ὥρῶν ἀπὸ τῆς εἰσβολῆς. Τὸ αἴτιον εἶναι ἰός. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι τὰ ἐκκρίματα τῆς ρινὸς καὶ τοῦ στοματοφά-

ρυγγος και τὰ περιπτώματα τῶν μεμολυσμένων ἀτόμων. Ὁ χρόνος ἐπιώσεως τῆς νόσου ἀνέρχεται συνήθως εἰς 7-14 ἡμέρας. Μεταδίδεται διὰ τοῦ στενοῦ συγχρωτισμοῦ πρὸς τὸν πάσχοντα. Οἱ τρόποι καταπολέμησης συνίστανται εἰς τὸν ἐμβολιασμόν, εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος, εἰς τὴν ἀπαγόρευσιν ἐπισκέψεων τοῦ ἀσθενοῦς, εἰς τὴν ἀπολύμανσιν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νόσου τῶν ἐκκριμάτων τῆς ρινὸς καὶ τοῦ φάρυγγος, ὡς καὶ τῶν κοπράνων.

### Δυσεντερία

Διακρίνομε τὴν ἀμοιβαδικὴν δυσεντερίαν καὶ τὴν βακτηριδιακὴν.

Ἡ ἀμοιβαδικὴ δυσεντερία εἶναι ὀξεία ἢ χρονία λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ὑπὸ δυσεντεροειδοῦς συνδρόμου μετὰ βλεννοαιματηρῶν κενώσεων ἢ ὑπὸ μορφὴν κολίτιδος ἢ ἐναλλασσομένης δυσκοιλιότητος πρὸς εὐκοιλιότητα ἢ διατρέχει καὶ ἄνευ συμπτωμάτων. Αἴτιον εἶναι ἡ ἱστολυτικὴ ἀμοιβάς. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι τὰ κόπρανα τῶν πασχόντων καὶ ὑγιῶν μικροβιοφορέων. Μεταδίδεται διὰ τῶν μεμολυσμένων τροφίμων, γάλακτος, ὕδατος καὶ τῶν ἀκαθάρτων χειρῶν. Οἱ τρόποι καταπολέμησης συνίστανται εἰς τὴν χλωρίωσιν τοῦ ὕδατος, εἰς τὴν προφύλαξιν τῶν τροφίμων καὶ εἰς τὸν ἀποκλεισμόν τῶν πασχόντων ἐκ τῆς ἐργασίας μαγειρῶν, ὑπαλλήλων ἐστιατορίων κ.λ.π.

Ἡ βακτηριδιακὴ δυσεντερία εἶναι ὀξείς λοιμώδης νόσος χαρακτηριζομένη ὑπὸ πυρετοῦ, τεινεσμοῦ καὶ παρουσίας αἵματος καὶ βλέννης εἰς τὰ κόπρανα. Αἴτια εἶναι τὰ βακτηρίδια τῆς δυσεντερίας. Πηγὴ μόλυνσεως εἶναι τὰ κόπρανα τῶν πασχόντων καὶ ὑγιῶν μικροβιοφορέων. Μεταδίδεται διὰ τῶν μεμολυσμένων τροφίμων, γάλακτος καὶ ὕδατος, διὰ τῶν μυϊῶν καὶ ἀκαθάρτων χειρῶν. Οἱ τρόποι καταπολέμησης συνίστανται εἰς τὴν ὑγιεινὴν διάθεσιν τῶν ἀπορριμάτων, εἰς τὴν χλωρίωσιν τοῦ ὕδατος, εἰς τὴν καταπολέμησιν τῶν μυϊῶν, εἰς τὴν προφύλαξιν τῶν τροφίμων, εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν κοπράνων τῶν πασχόντων.

### Μελιταῖος πυρετός

Ὁ μελιταῖος πυρετός εἶναι λοιμώδης νόσος χαρακτηριζομένη ὑπὸ πυρετοῦ ἐπερχομένου κατὰ ἀκανόνιστα χρονικὰ διαστήματα καὶ συνοδευομένου ὑπὸ ἀφθόνων ἰδρώτων, ρίγους καὶ πόνων κατὰ

τούς μῦς καὶ τὰς ἀρθρώσεις. Αἴτιον τῆς νόσου εἶναι τὰ βακτηρίδια τοῦ μελιταίου. Πηγή μόλυνσεως εἶναι οἱ ἰστοί, τὸ αἷμα, τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτομικὰ προϊόντα καὶ τὰ οὖρα μολυνθέντων ζώων, εἰδικῶς τῶν αἰγῶν, ἀγελάδων καὶ χοίρων. Ἐπίσης συμβαίνουν μολύνσεις καὶ διὰ τοῦ ἐργαστηρίου. Ὁ χρόνος ἐπώσεως ἀνέρχεται εἰς 14 περίπου ἡμέρας. Μεταδίδεται διὰ τῆς λήψεως γάλακτος καὶ γαλακτομικῶν προϊόντων μεμολυσμένων ζώων ἢ δι' ἐμμέσου ἐπαφῆς μὲ μεμολυσμένα ζῶα καὶ τὰ ἐξ αὐτῶν προϊόντα. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται κυρίως εἰς τὴν παστερίωσιν ἢ τὸν βρασμὸν τοῦ γάλακτος.

**Τυφοπαρατυφικαὶ λοιμώξεις** (Τυφοειδῆς πυρετὸς καὶ παράτυφοι Α καὶ Β).

Ὁ τυφοειδῆς πυρετὸς εἶναι λοιμώδης νόσος χαρακτηριζομένη γενικῶς διὰ συνεχοῦς πυρετοῦ καὶ ἐπιπλοκῶν ἐκ τοῦ πεπτικοῦ συστήματος. Αἴτιον τῆς νόσου εἶναι ἡ Ἐβερθέλλα τοῦ τύφου. Πηγή μόλυνσεως εἶναι τὰ κόπρανα καὶ τὰ οὖρα μεμολυσμένων ἀνθρώπων καὶ ὑγιῶν μικροβιοφορέων. Μεταδίδεται δι' ἐπαφῆς, διὰ τοῦ ὕδατος, τῶν τροφίμων, τοῦ γάλακτος, τῶν παγωτῶν, τῶν ὄστρακοειδῶν καὶ τῶν μυιῶν. Ἡ ἐπώσις τῆς νόσου ἀνέρχεται εἰς 7-14 ἡμέρας περίπου. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὴν χλωρίασιν τοῦ ὕδατος, τὴν ἀποχέτευσιν τῶν οὕρων καὶ τῶν κοπράνων, τὸν βρασμὸν ἢ τὴν παστερίωσιν τοῦ γάλακτος, τὸν ἔλεγχον τῶν ὄστρακοειδῶν, τὴν ἐπιθεώρησιν τροφίμων καὶ ἀεριούχων ποτῶν, τὴν καταπολέμησιν τῶν μυιῶν, τὴν καθαριότητα τῶν χειρῶν, τὸν ἐμβολιασμὸν, ὡς ἐπίσης εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος, τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ἀποχωρημάτων, τῶν οὕρων καὶ τῶν ἀντικειμένων, τὰ ὅποια ἐμολύνθησαν ὑπ' αὐτοῦ καὶ τέλος τὸν ἀποκλεισμὸν τῶν μικροβιοφορέων ἀπὸ ὑπηρεσίας μαγειρείων καὶ διαχειρίσεως τροφίμων.

Οἱ παράτυφοι εἶναι λοιμώξεις ἐλαφρότεροι, διαφέρουσαι ὡς πρὸς τὰ αἷτια καὶ τὸν χρόνον ἐπώσεως (1-10 ἡμέραι). Αἱ πηγαὶ μόλυνσεως, αἱ ὁδοὶ μεταδόσεως καὶ οἱ τρόποι καταπολεμήσεως εἶναι οἱ αὐτοί, ὡς καὶ ἐπὶ τυφοειδοῦς πυρετοῦ.

**Λοιμώδης ἥπατίτις**

Ἡ λοιμώδης ἥπατίτις εἶναι ὀξεῖα λοιμώδης νόσος, χαρακτηριζομένη ἀπὸ κεφαλαλγίαν, πόνους κατὰ τὴν κοιλίαν, κακουχίαν,

άνορεξίαν, ναυτίαν καὶ ἐμέτους. Μετὰ τὴν πάροδον τῆς περιόδου ταύτης (1-7 ἡμέραι) ἐμφανίζεται ἴκτερος ἐλαφρᾶς ἢ βαρείας μορφῆς. Πυρετὸς δυνατὸν νὰ ὑπάρχη, δυνατὸν ὅμως νὰ εἶναι ἐλαφρὸς, ὥστε νὰ παρέλθῃ ἀπαρατήρητος. Αἵ τ ι ο ν τῆς νόσου εἶναι ἰός. Πη γ ἢ μ ο λ ὕ ν σ ε ω ς εἶναι αἱ ἀπεκρίσεις τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνος τῶν πασχόντων καὶ πιθανὸν ἐπίσης τὰ ἐκκρίματα τοῦ ρινοφάρυγγος. Τὸ μολυσματικὸν αἷτιον πιθανὸν νὰ περιέχεται εἰς τὸ αἷμα. Ὁ χρόνος ἐπώσεως ἀνέρχεται εἰς 15-35 ἡμέρας. Μεταδίδεται κατ' ἄγνωστον τρόπον, πιθανῶς διὰ τοῦ ὕδατος, τῶν τροφῶν, τοῦ γάλακτος. Οἱ τρόποι καταπολεμήσεως συνίστανται εἰς τὴν ἀπομόνωσιν τοῦ πάσχοντος καὶ εἰς τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ἐκκριμάτων τοῦ ρινοφάρυγγος καὶ τῶν κοπράνων αὐτοῦ.

## Οἱ προφυλακτικοὶ ἐμβολιασμοὶ

### Ἄνοσία

Ἄνοσία καλεῖται ἡ εἰδικὴ προστατευτικὴ ἀντίστασις, ἡ ὁποία προφυλάσσει ἓν ἄτομον ἀπὸ λοιμῶδες νόσημα, δυνάμενον νὰ ἐπακολουθήσῃ κατόπιν ἐπαφῆς πρὸς τὸ αἷτιον τῆς νόσου ταύτης.

Ἡ ἀνοσία διακρίνεται εἰς συγγενῆ καὶ ἐπίκτητον.

Ἡ συγγενὴς ἀνοσία ὀφείλεται εἰς ἀνατομικοὺς ἢ φυσιολογικοὺς χαρακτήρας τοῦ ἀτόμου, ὑπάρχει ἐκ γενετῆς ἢ ἀποκτᾶται μετὰ τὴν γέννησιν καὶ εἶναι διαρκῆς ἢ παροδική.

Ἡ ἐπίκτητος ἀνοσία ἀποκτᾶται ἐκ τῶν ὑστέρων καὶ διακρίνεται εἰς παθητικὴν καὶ ἐνεργητικὴν.

Ἡ παθητικὴ ἀνοσία ἀποκτᾶται εἴτε διὰ μεταφορᾶς ἐκ τῆς μητρὸς, εἴτε δι' ἐνσωματώσεως εἰδικῶν προστατευτικῶν ἀντισωμάτων καὶ εἶναι βραχείας διάρκειας.

Ἡ ἐνεργητικὴ ἀνοσία ἀποκτᾶται εἴτε φυσικῶς κατόπιν προσβολῆς ὑπὸ τῆς νόσου μετὰ ἢ ἄνευ συμπτωμάτων, εἴτε τεχνητῶς διὰ τῶν ἐμβολίων καὶ τῶν ὄρρων (βλέπε κατωτέρω).

### Ἐμβολιασμοὶ καὶ ὄρροι

Τὰ ἐμβόλια εἶναι ἐξησθημένα ἢ νεκρὰ νοσογόνα στοιχεῖα, τὰ ὁποῖα εἰσαγόμενα εἰς τὸν ὄργανισμὸν εἴτε διὰ τοῦ στόματος, εἴτε διὰ τοῦ δέρματος, εἴτε δι' ἐνέσεων, ἐρεθίζουν αὐτὸν καὶ προκαλοῦν τὴν δημιουργίαν ἀντισωμάτων. Τὰ ἀντισώματα εἶναι εἰδικά

άντιμικροβιακά στοιχεία, διὰ τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ ἄμυνα τοῦ ὄργανισμοῦ εἰς περίπτωσιν προσβολῆς ὑπὸ ζώντων παθογόνων μικροβίων.

Τὰ συνήθη καὶ ὑποχρεωτικῶς διενεργούμενα ἐμβόλια εἶναι ὁ δαμαλισμὸς (κατὰ τῆς εὐλογίας), τὸ ἀντιτετανικὸν ἐμβόλιον (κατὰ τοῦ τετάνου), τὸ ἀντιδιφθεριτικὸν ἐμβόλιον (κατὰ τῆς διφθερίτιδος), τὸ ἀντικοκκυτικὸν ἐμβόλιον (κατὰ τοῦ κοκκίτου), τὸ ἐμβόλιον τῆς φυματιώσεως (B.C.G.), τὸ ἐμβόλιον κατὰ τῆς πολιομυελίτιδος (Sabin), τὸ ἀντιτυφοπαρατυφικὸν ἐμβόλιον (κατὰ τοῦ τύφου καὶ τῶν παρατύφων). Σήμερον ὑπάρχουν ἐπὶ πλεόν ἐμβόλια κατὰ τῆς ἰλαρᾶς, τῆς ἐρυθρᾶς, τῆς παρωτίτιδος, τῆς γρίπης.

Τὰ ἐμβόλια δὲν παρέχουν ἀνοσίαν δι' ὅλην τὴν ζωὴν, δι' αὐτὸ πρέπει, εἰς περίπτωσιν ἐπιδημίας μιᾶς νόσου, νὰ ἐμβολιάζονται καὶ πάλιν οἱ ὑγιεῖς.

Εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν ὁποίαν ἓν παιδιον δὲν ἔχει ἐμβολιασθῆ κατὰ τινος νόσου καὶ ὑφίσταται κίνδυνος ἐκ ταύτης, διενεργεῖται ἡ ἔνεσις εἰς αὐτὸ ὄρρου.

Οἱ ὄρροι περιέχουν ἑτοιμα ἀντισώματα καὶ χρησιμοποιοῦν-

#### ΠΙΝΑΞ 7

Χρόνος διενεργείας ἐμβολιασμῶν

| Ἡλικία  | Ἐμβόλιον   |
|---------|--|
| 1 μηνός | BCG  |
| 3 μηνῶν | 1ον Sabin  |
| 4 »     | 1ον τριπλοῦν<br>(διφθερίτιδος - τετάνου - κοκκίτου)  |
| 4 1/2 » | 2ον Sabin  |
| 5 »     | 2ον τριπλοῦν   |
| 6 »     | 3ον Sabin  |
| 6 1/2 » | 3ον τριπλοῦν   |
| 12 »    | Δαμαλισμὸς   |
| 15 »    | *Αναζωπύρωσις Sabin                                  |
| 18 »    | *Αναζωπύρωσις μὲ διπλοῦν<br>(διφθερίτιδος - τετάνου) |

\*Επαναλήψεις τῆ ὁδηγία παιδίατρου

ται εἰς τὰς περιπτώσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ἐπιβάλλεται ἡ ἄμεσος ἐνίσχυσις τῆς ἀμύνης τοῦ ὀργανισμοῦ. Διότι, ἐὰν ἐμβολιάσωμεν ἐν ἄτομον, διὰ νὰ προφυλάξωμεν αὐτὸ ἐκ τῆς νόσου, τὰ ἀντισώματα θὰ δημιουργηθοῦν μετὰ τὴν πάροδον χρονικοῦ τινὸς διαστήματος. Εἰς τὸ διάστημα αὐτὸ ὁ ὀργανισμὸς εἶναι ἀνίσχυρος κατὰ τῆς νόσου. Διὰ τῶν ὀρρῶν ἐπιτυγχάνομε τὴν ταχεῖαν ἀνοσοποίησησιν διὰ τῶν εἰσαγομένων ἐτοιμῶν ἀντισωμάτων. Οἱ ὀρροι παρασκευάζονται ἀπὸ αἷμα ζώων, τὰ ὁποῖα ἀνεβολιάσθησαν προηγουμένως διὰ τοῦ ἀναλόγου ἐμβολίου καὶ ἀπέκτησαν τὰ ἀπαραίτητα ἀντισώματα, ὡς, ἐσχάτως, καὶ ἐξ ἀνθρώπων.

| Ἐπιμέτρηση | Ἐπιμέτρηση | Ἐπιμέτρηση |
|------------|------------|------------|
| 1          | 2          | 3          |
| 4          | 5          | 6          |
| 7          | 8          | 9          |
| 10         | 11         | 12         |
| 13         | 14         | 15         |
| 16         | 17         | 18         |
| 19         | 20         | 21         |
| 22         | 23         | 24         |
| 25         | 26         | 27         |
| 28         | 29         | 30         |
| 31         | 32         | 33         |
| 34         | 35         | 36         |
| 37         | 38         | 39         |
| 40         | 41         | 42         |
| 43         | 44         | 45         |
| 46         | 47         | 48         |
| 49         | 50         | 51         |
| 52         | 53         | 54         |
| 55         | 56         | 57         |
| 58         | 59         | 60         |
| 61         | 62         | 63         |
| 64         | 65         | 66         |
| 67         | 68         | 69         |
| 70         | 71         | 72         |
| 73         | 74         | 75         |
| 76         | 77         | 78         |
| 79         | 80         | 81         |
| 82         | 83         | 84         |
| 85         | 86         | 87         |
| 88         | 89         | 90         |
| 91         | 92         | 93         |
| 94         | 95         | 96         |
| 97         | 98         | 99         |
| 100        | 101        | 102        |

## ΤΜΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΟΛΟΓΙΑΣ

## Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΙΔΙΑ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΝ ΗΛΙΚΙΑΝ

Ἡ σωματικὴ ἐξέλιξις τοῦ παιδιοῦ, μετὰ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ἡλικίας, ἐπιτελεῖται μὲ ἐπιβραδυνόμενον ὀλίγον κατ' ὀλίγον ρυθμόν.

Εἰς τὸν πίνακα 8 ἐμφαίνονται τὸ βάρος καὶ τὸ ὕψος τῶν παιδιῶν ἀπὸ τοῦ πρώτου ἔτους μέχρι τῶν 12 ἐτῶν.

Οἱ ἀναφερόμενοι εἰς τὸν πίνακα ἀριθμοὶ δὲν εἶναι ἀπόλυτοι, ἀλλὰ παρέχουν ἓνα μέσον ὄρον. Παιδιά μὲ μικρότερον ἢ μεγαλύτερον βάρος εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι φυσιολογικά.

Γενικῶς ὑφίστανται κανόνες ὑπολογισμοῦ τῶν κατὰ ἡλικίαν προβλεπόμενου βάρους καὶ ὕψους, ἦτοι:

### 1. Διὰ τὸ βάρος

Πολλαπλασιάζομεν τὸ ἔτος ἐπὶ 2 καὶ εἰς τὸ γινόμενον προσθέτομε 8, ἦτοι παιδίον ἡλικίας 5 ἐτῶν θὰ ἔχη βάρος  $5 \times 2 + 8 = 18$  χιλιόγραμμα.

### 2. Διὰ τὸ ὕψος

Πολλαπλασιάζομε τὴν ἡλικίαν ἐπὶ 5 καὶ εἰς τὸ γινόμενον προσθέτομε τὸν ἀριθμὸν 80, ἦτοι παιδίον ἡλικίας 7 ἐτῶν θὰ ἔχη ὕψος  $7 \times 5 + 80 = 115$  ἑκατοστόμετρα.

Αἱ κινητικαὶ λειτουργίαι εἶναι στενῶς συνδεδεμέναι μὲ τὰς πνευματικὰς τοιαύτας, ἦτοι ὑφίσταται διαρκὴς συνεργασία τῶν μυῶν καὶ τῆς διανοήσεως. Ὑφίσταται τοιαύτη ἀλληλεξάρτησις τῶν σωματικῶν καὶ τῶν ψυχικῶν φαινομένων εἰς τὸ παιδί, ὥστε τὰ μὲν νὰ ἐπιδρῶν ἐπὶ τῶν δέ, ἦτοι κακὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις νὰ βλάπτῃ καὶ τὴν ψυχικὴν καὶ ἀντιστρόφως.

ΠΙΝΑΞ 8

Φυσιολογικόν βάρος και ύψος κατά ηλικίαν

| ΗΛΙΚΙΑ |       | ΑΡΡΕΝΕΣ         |                     | ΘΗΛΕΙΣ          |                     |
|--------|-------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
|        |       | Ύψος<br>(Μέτρα) | Βάρος<br>(χιλιόγρ.) | Ύψος<br>(Μέτρα) | Βάρος<br>(χιλιόγρ.) |
| 1      | έτους | 0,75            | 10,2                | 0,74            | 9,7                 |
| 11)2   | ετών  | 0,80            | 11,0                | 0,77            | 10,2                |
| 2      | »     | 0,82            | 11,7                | 0,81            | 11,4                |
| 3      | »     | 0,89            | 13,0                | 0,88            | 12,5                |
| 4      | »     | 0,96            | 14,3                | 0,95            | 13,9                |
| 5      | »     | 1,03            | 15,9                | 1,01            | 15,2                |
| 6      | »     | 1,09            | 17,5                | 1,06            | 17,5                |
| 7      | »     | 1,14            | 19,1                | 1,13            | 19,0                |
| 8      | »     | 1,19            | 21,1                | 1,19            | 21,2                |
| 9      | »     | 1,25            | 23,8                | 1,24            | 23,9                |
| 10     | »     | 1,30            | 25,6                | 1,29            | 26,6                |
| 12     | »     | 1,37            | 37,7                | 1,34            | 33,8                |

Κατά την προσχολικήν ηλικίαν τοῦ παιδιοῦ ἐπιβάλλεται ἡ ἐπιμονή εἰς τὴν ἐπίδειξιν κινητικῆς καὶ πνευματικῆς δραστηριότητος διὰ τῆς χρησιμοποίησεως κυρίως τῶν παιγνιδίων.

Ἡ οἰκογενειακὴ ζωὴ πρέπει νὰ εἶναι ἤρεμος καὶ αἱ τρομακτικαὶ ἱστορίαι, ὁ κινηματογράφος, αἱ ὑπερβολικαὶ τιμωρίαι πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται.

Τὸ νήπιον ἐνδιαφέρεται ζωηρῶς διὰ τὴν γνωριμίαν πρὸς τὰ διάφορα πρόσωπα καὶ πράγματα τοῦ περιβάλλοντος.

Αἱ φροντίδες τῶν γονέων ἐπιβάλλεται νῦν νὰ εἶναι συνεχεῖς καὶ ἀδιάλειπτοι καὶ ἀπαιτοῦνται προσπάθειαι ἐκ μέρους τῶν γονέων διὰ τὰ θέματα διαπαιδαγωγήσεως καὶ βαθμιαίας προαγωγῆς τῆς διανοητικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ.

Εἰς τὸν πίνακα 9 ἀναγράφονται αἱ ἀντιδράσεις, τὰς ὁποίας παρουσιάζει τὸ παιδί μέχρι τῆς ηλικίας τῶν 7 ἐτῶν, ἀπὸ πλευρῶν ψυχοκινητικῆς ἐξελιξέως.

Γενικῶς, λοιπόν, ἡ φροντίς τῶν γονέων ἐπεκτείνεται καὶ εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ, διότι μόνον ὅταν ἐξασφαλισθῇ ἡ τελεία σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ὑγεία τοῦ παιδιοῦ θὰ κατορθωθῇ ἡ συγκρότησις τοῦ

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΙΣ ΠΑΙΔΩΝ ΑΠΟ 1 ΕΤΟΥΣ  
ΜΕΧΡΙ 7 ΕΤΩΝ

| Ἡλικία    | Ἀντιδράσεις  |
|-----------|--|
| 15 μηνῶν. | Ἴσταται ὀρθιον ἄνευ βοήθειας. Βαδίζει. Βοηθεῖ εἰς τὸ ντύσιμόν του. Προφέρει 4 λέξεις. Ἐκφράζει τὰ συναισθήματά του.  |
| 18 μηνῶν. | Βαδίζει καλῶς. Κάθεται μόνον εἰς κάθισμα. Μεταχειρίζεται μόνον του κοχλιάριον. Χαράσσει γραμμὴν. Προφέρει 5 ἢ περισσοτέρας λέξεις.   |
| 2 ἐτῶν.   | Τρέχει. Ἀνέρχεται κλίμακα. Συνδέει 2-3 λέξεις. Εἰδοποιεῖ κατὰ τὴν ἡμέραν διὰ τὰς σωματικὰς του ἀνάγκας. Δὲν «βρέχεται» τὴν νύκτα. Ἀντιγράφει κύκλον.   |
| 3 ἐτῶν.   | Ἀνέρχεται κλίμακα μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Ἀνέρχεται εἰς ποδήλατον. Κάμνει προτάσεις. Δίδει τὸ ὄνομα τῆς οἰκογενείας του. Τρώγει μόνον του. Ἀντιγράφει σταυρόν.   |
| 4 ἐτῶν.   | Ἵνομάζει ἀντικείμενα κοινῆς χρήσεως (κλειδί, μαχαίρι, χρήματα). Πλένεται μόνον του. Συγκρίνει δύο γραμμὰς. Φλυαρεῖ καὶ ἐρωτᾷ.  |
| 5 ἐτῶν.   | Ἐπαναλαμβάνει φράσιν 10 συλλαβῶν. Μετρᾷ 4 νομίσματα. Συγκρίνει δύο βάρη. Ἀντιγράφει τετράγωνον. Γνωρίζει νὰ ντύνεται. Τοποθετεῖ τὸ κλειδί εἰς τὴν κλειδαριὰ καὶ τὸ στρέφει. Διακρίνει τὸ ἀληθὲς ἀπὸ τὸ ψευδές. |
| 6 ἐτῶν.   | Διακρίνει τὸ πρῶτὸ ἀπὸ τὸ ἀπόγευμα. Μετρᾷ δεκατρία νομίσματα. Διαπιστώνει τὴν χρῆσιν τῶν πραγμάτων. Ἀντιγράφει ρόμβον. Διακρίνει τὸ ὠραῖον ἀπὸ τὸ ἀσχημον.   |
| 7 ἐτῶν.   | Γνωρίζει τὰ τέσσαρα βασικὰ χρώματα (κίτρινον, πράσινον, κυανοῦν, ἐρυθρόν). Διακρίνει τὴν δεξιὰν χεῖρα ἀπὸ τὴν ἀριστεράν. Περιγράφει εἰκόνα.  |

εἰς ἄτομον ἱκανὸν νὰ ἀναπτύξῃ εἰς τὴν μετέπειτα ζωὴν του ἐνεργητικότητα, δρᾷσιν καὶ μαχητικότητα εἰς τὸν ἀδιάκοπον ἀγῶνα ἐπιβιώσεως.

**Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**

Παράγοντες ἀγωγῆς, ὡς ἐλέχθη καὶ εἰς τὴν σελίδα 35 εἶναι

ή κληρονομικότης, τὸ φυσικὸν καὶ κοινωνικὸν περιβάλλον, ἡ ἐποχή μὲ τὰς τάσεις τῆς. Πάντα ταῦτα ἐπιδροῦν εἰς τὴν εὐπλαστον ψυχὴν τῶν παιδιῶν, χωρὶς ὅμως προγραμματισμόν, ἐνῶ παραλλήλως πρὸς τὴν ἐπίδρασιν τούτων, ἀσκεῖται καὶ ἐφαρμόζεται ἡ ἠθελή- μὲνη καὶ σκόπιμος ἐπίδρασις διὰ τὴν ψυχικὴν καὶ ἠθικὴν διάπλασιν τῶν παιδιῶν, δηλαδὴ ἡ κυρίως ἀγωγή.

Ἡ κοινωνικὴ καὶ ἡ ἠθικὴ ἀγωγή τοῦ παιδιοῦ ἀρχίζει ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμὴν, κατὰ τὴν ὁποῖαν τοῦτο θὰ γεννηθῆ.

Οἱ κυριώτεροι παράγοντες τῆς προγραμματισμένης ἀγωγῆς εἶναι τὸ σχολεῖον, ἡ ἐκκλησία καὶ ἡ οἰκογένεια. Καὶ οἱ τρεῖς οὗτοι παράγοντες ἐργάζονται μὲ καθωρισμένον σκοπὸν, ὁ καθεὶς ἐντὸς τῆς ἀρμοδιότητός του διὰ τὴν διαπαιδαγώγησιν τῆς κοινωνίας καὶ εἰδικώτερον τοῦ παιδιοῦ καὶ συντελοῦν εἰς τὸ ἔργον τῆς ἀγωγῆς.

Οἱ γονεῖς, οἱ ὁποῖοι θὰ θέσουν τὰ θεμέλια τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν των, πρέπει νὰ ἔχουν ὑπ' ὄψιν των ὅτι αἱ πρῶται βάσεις τῆς ἀγωγῆς εἶναι αἱ καλὰ συνήθειαι.

Ἡ τάσις πρὸς τὸ καλὸν καὶ ἡ ἀποφυγὴ τοῦ κακοῦ θὰ συναντήσῃ κατ' ἀρχὰς δυσχερείας, ἀλλὰ μὲ τὴν ἐπιμονὴν καὶ τὴν ὑπομονὴν θὰ γίνῃ συνήθεια, ἡ ὁποία, ὅταν ἀποκτηθῆ, μὲ τὴν συχνὴ καὶ συνεχῆ ἐπανάληψιν, θὰ μονιμοποιηθῆ καὶ θὰ εἶναι πολὺ δύσκολον νὰ ἐκριζωθῆ.

Βασικῶς οἱ γονεῖς εἶναι ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι πρέπει νὰ φροντίσουν ὥστε νὰ ριζωθοῦν εἰς τὸ παιδί αἱ καλὰ συνήθειαι διὰ τὴν τάξιν, τὴν κοσμιότητα, τὴν ἐργατικότητα, τὴν ἀγάπην τοῦ ἀγαθοῦ, τὴν κλωσύνην, τὴν μειλιχιότητα, τὴν φιλοτιμίαν καὶ τὴν συνεργατικότητα μὲ τοὺς ἄλλους.

Μὲ αὐτὰς τὰς συνήθειας, τὰς ὁποίας θὰ ἀποκτήσῃ τὸ παιδί ἀπὸ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς του, θὰ διαμορφωθῆ ὁ χαρακτήρ του.

Γενικῶς αἱ κακαὶ συνήθειαι καὶ τὰ ἐλαττώματα τοῦ παιδιοῦ ὀφείλονται:

1. Εἰς κοινωνικοὺς - οἰκονομικοὺς λόγους.
2. Εἰς τὴν συμπεριφορὰν τοῦ οἰκογενειακοῦ περιβάλλοντος.
3. Εἰς τὸν τρόπον διατροφῆς καὶ περιποιήσεως τοῦ παιδιοῦ.
4. Εἰς αἷτια ἔχοντα σχέσιν μὲ τὴν ψυχοσύνησιν τοῦ παιδιοῦ.
5. Εἰς φυσικὰ ἐλαττώματα τοῦ παιδιοῦ.

## Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΓΩΓΗΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

“Όλα τὰ μέσα, τὰ ὁποῖα θὰ χρησιμοποιοῦν διὰ τὴν διαπαιδαγώγησιν τῶν παιδιῶν καὶ διὰ τὴν ἠθικὴν καὶ ψυχικὴν ἀνύψωσίν των θὰ μείνουν ἄνευ ἀποτελέσματος, ἐὰν λείψῃ τὸ κυριώτερον μέρος: τὸ παράδειγμα.

Τὰ λόγια, οἱ ὑποδείξεις, αἱ προτροπαί, ἢ αἱ ἀπαγορεύσεις, οἱ ἔπαινοι ἢ αἱ τιμωρίαι δὲν ἔχουν οὔτε τὸ ἐλάχιστον ἀπὸ τὴν δύναμιν, τὴν ὁποῖαν ἔχει τὸ παράδειγμα.

Ὁ ἄνθρωπος ἔχει τὴν φυσικὴν τάσιν νὰ μιμῆται κάθε τι, τὸ ὁποῖον βλέπει. Ἡ μίμησις αὐτὴ γίνεται τὰς περισσοτέρας φορὰς ἀσυναίσθητως, πάντως εἶναι μιὰ δύναμις, ἡ ὁποία ρυθμίζει τὴν διαγωγὴν ὅλων.

Τὴν τάσιν αὐτὴν πρὸς μίμησιν τὴν ἔχει εἰς πολὺ μεγαλύτερον βαθμὸν τὸ παιδί.

Ἐὰν ὁ ὄριμος ἄνθρωπος εἶναι εἰς θέσιν μὲ τὴν ἐπιβολὴν εἰς τὸν ἑαυτὸν του νὰ ἀποφύγῃ τὴν μίμησιν, τὸ παιδί, τὸ ὁποῖον δὲν ἔχει τὴν ἀνάλογον δύναμιν ἐπιβολῆς καὶ τὴν ὠριμότητα τῆς κρίσεως, ἔλκεται ἀπὸ τὸ παράδειγμα τῶν ἄλλων καὶ μιμεῖται πᾶν ὅ,τι βλέπει, πᾶν ὅ,τι ἀκούει, πᾶν ὅ,τι ὑποπίπτει εἰς τὰς αἰσθήσεις του.

Ὅταν ἰδῆ κάποιον νὰ χειρονομῇ κάπως παράξενα θὰ ἐπαναλάβῃ τὴν χειρονομίαν. Ὅταν ἀκούσῃ ἓνα κουδούνισμα θὰ τὸ μιμηθῆ κατὰ τὸν περισσότερον πιστὸν τρόπον. Κάθε τι τὸ ὁποῖον θὰ τοῦ κάμῃ ἰδιαιτέραν ἐντύπωσιν, θὰ τὸ ἀναπαραστήσῃ ὡς τέλειος ἠθοποιός.

Τὴν ἀξίαν, τὴν ὁποῖαν ἔχει τὸ παράδειγμα εἰς τὴν διαπαιδαγώγησιν τοῦ παιδιοῦ τὴν διεκήρυξαν ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων οἱ σπουδαιότεροι τῶν παιδαγωγῶν.

Κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ ἀμφισβητήσῃ ὅτι ἡ δύναμις τοῦ παραδείγματος κρατεῖ τὴν πρωτεύουσαν θέσιν μεταξύ ὅλων τῶν ἄλλων παιδαγωγικῶν μέσων.

Οἱ γονεῖς καὶ ἰδιαιτέρως ἡ μητέρα ὀφείλουν εἰς τὴν διαπαιδαγώγησιν τοῦ παιδιοῦ νὰ προσφέρουν τὸ καλὸν παράδειγμα, παρέχοντες τὸν ἑαυτὸν των εἰς τὰ παιδιὰ ὡς ζωντανὸν πρότυπον ἀρετῆς.

Τὸ παιδί, χάρις εἰς τὴν ἀσυναγώνιστον δύναμιν τῆς μίμησεως

Είναι έτοιμον νά ακολουθήση πιστῶς τὸ ὑπόδειγμα, τὸ ὅποιον τοῦ προσφέρεται με' τὴν συμπεριφορὰν, με' τὸν τρόπον ζωῆς, με' κάθε ἐνέργειαν, με' κάθε λόγον, με' κάθε κίνησιν τῶν γονέων του.

Ίδιαιτέρως ἡ μητέρα, εἶναι ὁ σημαντικώτερος παράγων τῆς ἀγωγῆς καὶ δι' αὐτὸ πρέπει νά φροντίζη νά δίδῃ ἀνά πᾶσαν στιγμὴν ὑποδείγματα ἄξια νά τὰ μιμηθῇ τὸ παιδί.

## ΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ὁ ἄνθρωπος, ὡς εἴπομεν καὶ ἄλλαχοῦ, ὡς μέλος μιᾶς κοινωνίας, πρέπει νά εὐρίσκεται εἰς συνεχῆ ἐπαφήν με' τὸ κοινωνικὸν σύνολον, ὥστε νά βασιζέται εἰς τὴν συμπάθειαν τῶν συνανθρώπων του ἀνά πᾶσαν στιγμὴν.

Αἱ ἀνθρώπιναί σχέσεις πρέπει νά βασιζονται εἰς τοὺς καλοὺς τρόπους καὶ εἰς τὰ ἀμοιβαῖα αἰσθήματα τῆς ἀλληλοβοηθείας, τῆς φιλίας, τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον, τῆς ἠθικῆς, τῆς δικαιοσύνης, τῆς ἀλληλεγγύης.

Εἰς τὴν καλὴν ἢ κακὴν ἀγωγὴν τοῦ ἀτόμου συμβάλλουν δύο τινα: Ἡ διδασκαλία ἀφ' ἑνὸς καὶ τὸ παράδειγμα ἀφ' ἑτέρου.

Ἡ διδασκαλία εἶναι ἡ σκόπιμος, ἡ «ἐνεργητικὴ» ἀγωγή. Ἀλλὰ εἶναι ταυτοχρόνως θεωρητικὴ καὶ κάπως ἀφηρημένη.

Τὸ «παράδειγμα» εἶναι ἡ ἀγωγή τῶν ζωντανῶν ἐντυπώσεων, τὰς ὁποίας δέχεται μὲν παθητικῶς τὸ ἄτομον, ἀλλὰ τὰς ἐπεξεργάζεται ἐν συνεχείᾳ ἐνεργητικῶς καὶ πολλάκις ὑποσυνειδητῶς.

Οὕτω τὸ παιδί πλὴν τῆς προσπαθείας, τὴν ὁποίαν πρέπει νά καταβάλουν οἱ περὶ αὐτὸ καὶ κυρίως οἱ γονεῖς, διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς ἀγωγῆς συμπεριφορᾶς πρέπει νά μάθῃ τοὺς κανόνας καλῆς συμπεριφορᾶς, ὡς οὗτοι ἀναφέρωνται εἰς τὴν σελ. 40, ὡς καὶ ἄλλους, τοὺς ὁποίους θὰ ἀνεύρη εἰς εἰδικὰ βιβλία καλῆς συμπεριφορᾶς (Savoir Vivre).

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ, ΙΔΙΑ, ΔΕ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ, ΕΙΣ ΤΗΝ ΒΑΣΙΚΗΝ ΑΓΩΓΗΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν ἐπωμίζεται ἡ οἰκογένεια, δηλαδὴ, οἱ γονεῖς, οἱ ὅποιοι εἶναι ὑπεύθυνοι ὄχι μόνον

διὰ τὴν σωματικὴν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν ψυχικὴν καὶ ἠθικὴν ὑγείαν τῶν παιδιῶν των.

Διότι τόσον τὸ σχολεῖον, τὸ ὅποῖον ἔχει ἀναλάβει τὸ εἰδικὸν ἔργον διὰ τὴν μόρφωσιν τῶν παιδιῶν, διὰ τὸν ἐξοπλισμὸν των μὲ τὰ ἀναγκαῖα ἐφόδια καὶ διὰ τὴν ἠθικὴν ἐξύψωσίν του, ὅσον καὶ ἡ ἐκκλησία, ἡ ὁποία ἀσκεῖ ἐξαιρετικὴν ἐπίδρασιν εἰς τὴν ἠθικὴν διαπαιδαγώγησιν, δὲν πράττουν τίποτε χωρὶς τὴν βασικὴν συμπαραστάσιν τῆς οἰκογενείας.

Ἡ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ ἀρχίζει ἐντὸς τῆς οἰκογενείας. Εἰς αὐτὴν ζῆ τὰ 6 πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς του, πρὶν φοιτήσῃ εἰς τὸ σχολεῖον. Καὶ ὅταν ἀργότερον θὰ φοιτήσῃ πάλιν εἰς αὐτό, πάλιν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ζωῆς του θὰ τὸ ζῆ ἐντὸς τῆς οἰκογενείας του.

Ἐκεῖ θὰ διαπλασθῇ ὁ χαρακτήρ του, ἐκεῖ θὰ γίνῃ ἡ ἠθικὴ καὶ ψυχικὴ συγκρότησίς του.

Διὰ τοῦτο ὅλοι οἱ παιδαγωγοὶ συμφωνοῦν ὅτι ὁ πρῶτος καὶ κυριώτερος παράγων τῆς ἀγωγῆς τοῦ παιδιοῦ εἶναι ἡ οἰκογένεια.

Οἱ γονεῖς πρέπει νὰ συναισθάνωνται τὸ μέγεθος τῆς εὐθύνης, τὴν ὁποίαν ἔχουν ἀναλάβει ἔναντι τοῦ ἔργου τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν των καὶ νὰ φροντίζουν ἐγκαίρως νὰ γίνουν ἱκανοὶ διὰ τὸ ὑπερτατον αὐτὸ καθῆκον.

Διότι ἡ εὐθύνη τῶν γονέων δὲν περιορίζεται εἰς τὴν φροντίδα διὰ τὴν σωματικὴν ὑγείαν τοῦ παιδιοῦ των. Καὶ αἱ ὑποχρεώσεις των ἔναντι τῶν παιδιῶν των δὲν εἶναι μόνον ὑλικά, δηλαδὴ δὲν ἔχουν μόνον ὑποχρέωσιν νὰ μεγαλώσουν τὰ παιδιὰ των σωματικῶς, προσφέροντες εἰς αὐτὰ τὰ μέσα διατροφῆς καὶ παρακολουθοῦντες τὴν σωματικὴν των ὑγείαν.

Ἐχουν καὶ ἄλλην, πολὺ μεγαλυτέραν εὐθύνην, ἡ ὁποία ἀφορᾷ τὴν ψυχικὴν των καλλιέργειαν καὶ τὴν ἠθικὴν ἀγωγήν.

Ἡ οἰκογένεια στερεώνει τὸ θεμέλιον, ἐπὶ τοῦ ὁποίου οἱ ἄλλοι παράγοντες οικοδομοῦν τὴν ἀγωγήν.

Ἐντὸς τῆς οἰκογενείας καὶ οἱ δύο γονεῖς εἶναι ἐξ ἴσου ὑπόχρεοι καὶ ἀμοιβαίως συνυπεύθυνοι διὰ τὸ μέγα ἔργον τῆς ἀγωγῆς τῶν παιδιῶν καὶ τὸ καθῆκον τοῦτο βαρύνει τόσον τὸν πατέρα, ὅσον καὶ τὴν μητέρα.

Ἀλλὰ πρέπει νὰ ὁμολογηθῇ ὅτι ἡ συμβολὴ τῆς μητρὸς εἰς τὴν ἀγωγήν τῶν παιδιῶν εἶναι ἀσυγκρίτως ἀνωτέρα.

Ἐνῶ ὁ πατήρ, εἶναι ὁ φυσικὸς ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας καὶ ἔχει

τὸ ὑπεύθυνον προβάδισμα εἰς τὴν ἀγωγήν τῶν παιδιῶν — προβάδισμα, τὸ ὁποῖον συνεπάγεται τεραστίας ὑποχρεώσεις — ἡ μήτηρ κυρίως θὰ γαλουχήσῃ καὶ θὰ τῶν δώσει τὴν πρώτην βάσιν τῆς ζωῆς τῶν.

Αὕτῃ θὰ εἶναι ὁ φύλαξ ἄγγελος τῆς σωματικῆς των ὑγείας, αὕτῃ θὰ εἶναι καὶ ὁ πρῶτος καὶ κύριος συντελεστὴς τῆς ψυχικῆς καὶ ἠθικῆς των διαπλάσεως.

Αὕτῃ θὰ μένη κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ζωῆς τῶν παιδιῶν περισσότερο χρόνον πλησίον των, σκέπη καὶ προστάτις εἰς πᾶσαν περίστασιν.

Αὕτῃ κερδίζει τὴν ἐμπιστοσύνην των, κερδίζει τὴν ψυχὴν των καὶ κατορθώνει νὰ ἐπιβάλλεται εἰς αὐτὰ περισσότερο μὲ τὴν ἀγάπην καὶ μὲ τὴν στοργήν, παρὰ μὲ τὸν φόβον καὶ τὴν τιμωρίαν.

Δι' αὐτὸ ἡ ἐπίδρασις, τὴν ὁποῖαν ἀσκεῖ ἡ μητέρα εἰς τὸ παιδί εἶναι ἀνυπέρβλητος.

Ἡ μητέρα ἄλλωστε ἔχει συνήθως ἠπιώτερον χαρακτῆρα καὶ οὕτω δύναται νὰ πλησιάζῃ εὐκολώτερον εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ. Κατορθώνει νὰ ἀποκτᾷ τὴν ἀγάπην καὶ τὴν φιλίαν του. Τὸ παιδί τὰς περισσότερας φορὰς βλέπει τὴν μητέρα του ὡς σύντροφόν του, παίζει μαζί της, γελᾷ, ἀστειεύεται καὶ εἰς αὐτὴν ἀνοίγει διάπλατα τὴν ψυχὴν του.

Οὕτω ἡ διαπαιδαγώγησις τοῦ παιδιοῦ γίνεται εὐχάριστος καὶ δὲν προκαλεῖ πλῆξιν, δέχεται αὐτὴν ὡς εὐχάριστον παιγνίδι καὶ συνήθως τὴν ἐπιδιώκει. Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον μορφώνεται, μαθηθῆναι διαπλάσσει τὸν χαρακτῆρα του εὐχαρίστως καὶ ἀνέτως.

Ἐπειδὴ δὲ αἱ ἐντυπώσεις, τὰς ὁποίας σχηματίζει ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν εἶναι πολὺ περισσότερο ἔντονοι καὶ ζωηραὶ καὶ διαρκέστεραι ἀπὸ ἐκείνας, τὰς ὁποίας σχηματίζει εἰς τὴν μετέπειτα ζωὴν του, δι' αὐτὸ αἱ πρῶται αὗται ἐπιδράσεις τῆς μητρικῆς ἀγωγῆς θὰ μείνουν βαθέως εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ καὶ θὰ ἀποτελέσουν τὴν βάσιν, ἐπὶ τῆς ὁποίας θὰ οἰκοδομηθῇ ὅλος ὁ ψυχικὸς του βίος.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                |       |
|----------------|-------|
|                | Σελίς |
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ ..... | 5     |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... | 7     |

### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

#### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

|  |    |
|--|----|
| 'Ο θεσμός τῆς οἰκογενείας καὶ ὁ ρόλος τῆς οἰκοδεσποίνης ἐν αὐτῇ                                    | 9  |
| 'Ο οἰκογενειακὸς βίος .....  | 11 |
| Τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας. Ἡ ἱεραρχία ἐν αὐτῇ καὶ ἡ συμπεριφορὰ ἐν τῇ οἰκογενειακῇ βίῳ.....          | 13 |
| Αἱ ἰδιαιτέρας εὐθύναι τῆς οἰκοδεσποίνης διὰ τὸν ὁμαλὸν οἰκογενειακὸν βίον .....                    | 15 |
| 'Η διοίκησις τοῦ οἴκου .....   | 16 |
| 'Η διαχείρισις τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας .....   | 18 |
| Κατανομὴ τοῦ οἰκογενειακοῦ εἰσοδήματος ἀναλογικῶς εἰς τὰς ἐπὶ μέρους ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας ..... | 19 |
| Οἰκιακὴ λογιστικὴ .....  | 20 |
| Προϋπολογισμὸς.....  | 21 |
| 'Ημερολόγιον διαχειρήσεως .....  | 22 |
| 'Ετήσιος πίναξ ἐσόδων-ἐξόδων.....  | 23 |
| 'Ετήσιος ἀπολογισμὸς .....   | 26 |
| 'Αποθεματικὸν .....  | 27 |
| Οἰκιακὰ προγράμματα ἐργασίας .....   | 28 |
| 'Ημερήσιον πρόγραμμα ἐργασίας .....  | 29 |
| 'Εβδομαδιαῖον       »       » .....  | 31 |
| 'Ετήσιον               »       » .....   | 31 |
| Προμήθεια ἀπαραιτήτων εἰδῶν.....   | 31 |
| Προμήθεια εἰδῶν διατροφῆς .....  | 32 |
| »               » ἐνδύσεως οἰκιακῶν συσκευῶν κλπ. ....   | 33 |
| 'Αποταμίευσις .....  | 34 |
| 'Ανατροφή καὶ ἀγωγή τῶν παιδίων .....  | 35 |
| Ψυχαγωγία τῶν παιδίων .....  | 36 |
| Ραδιόφωνον καὶ τηλεόρασις .....  | 37 |

|   |    |
|---|----|
| Παιδικά περιοδικά και βιβλία .....  | 37 |
| Κινηματογράφος .....  | 38 |
| Μουσική .....   | 39 |
| Παιδικαί έορταί .....   | 39 |
| Παιδικά παιγνίδια .....   | 39 |
| Θέματα έθιμοτυπίας κατά τās κοινωνικάς συναναστροφάς .....                                | 40 |
| 'Η άμφίεσις .....   | 41 |
| Τρόποι συμπεριφοράς .....   | 43 |
| 'Υποδοχή έπισκεπτών .....   | 46 |
| Παράθεση γεύματος .....   | 47 |
| 'Ιδιάζοντα οικογενειακά προβλήματα .....  | 49 |
| 'Η έργαζομένη επαγγελματικώς οίκοδέσποινα και τὰ πρόσθετα δι' αὐ-<br>τήν προβλήματα ..... | 50 |

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

### ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΑ

#### ΤΜΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ

### ΒΡΕΦΟΚΟΜΙΑ

|  |    |
|--|----|
| Η εδγονική .....   | 53 |
| 'Η υγεία τών γονέων .....  | 54 |
| 'Η κληρονομικότης .....  | 56 |
| 'Υγιεινή τῆς έγκύου .....  | 58 |
| 'Ο τοκετός .....   | 60 |
| Αί πρώται φροντίδες διά τὸ βρέφος .....                                  | 62 |
| 'Η καθαριότης τοῦ βρέφους .....  | 62 |
| 'Η ένδυμασία τοῦ βρέφους .....   | 63 |
| 'Ο ύπνος τοῦ βρέφους .....   | 65 |
| 'Η διατροφή τοῦ βρέφους .....  | 66 |
| 'Η μητρική γαλουχία και ἡ σημασία αὐτῆς .....                            | 66 |
| 'Αριθμός θηλασμών - ποσότης απαιτουμένου γάλακτος .....                  | 67 |
| 'Η διατροφή και ἡ υγεία τῆς θηλαζούσης μητρός .....                      | 68 |
| Καλύματα μητρικῆς γαλουχίας .....  | 71 |
| Τεχνητός θηλασμός .....  | 72 |
| Χρησιμοποιούμενα γάλακτα .....   | 73 |
| Μικτός θηλασμός .....  | 74 |
| Θηλασμός διά τροφοῦ .....  | 75 |
| 'Αποθηλασμός, άπογαλακτισμός .....                                       | 75 |
| Αί πρώται τροφαί τοῦ βρέφους, παρασκευῆ τών βρεφικῶν γευ-<br>μάτων ..... | 76 |
| 'Η φυσιολογική ανάπτυξις τοῦ βρέφους .....                               | 78 |
| Τὰ χαρακτηριστικά τῆς φυσιολογικῆς σωματικῆς άνοπτίξεως .....            | 79 |
| Τὰ χαρακτηριστικά καλῆς πνευματικῆς άναπτύξεως .....                     | 79 |
| 'Η παρακολούθησις τῆς άναπτύξεως ὑπό τῆς μητρός .....                    | 81 |

|   |    |
|---|----|
| *Η υγεία του βρέφους .....  | 83 |
| Αί κυριώτεροι διαταραχαι τής υγείας και νοσηραι έκδηλώ-<br>σεις ..... | 85 |
| Αί συνήθεις παιδικαι νόσοι .....                                      | 86 |
| *Ερυθρά .....   | 86 |
| *Πλαρά .....  | 86 |
| *Όστρακιά .....   | 87 |
| *Ανεμοουλογία .....   | 87 |
| Γρίπη .....   | 87 |
| Διφθερίτις .....  | 88 |
| Κοκκύτης .....  | 88 |
| Παρωτίτις .....   | 89 |
| Μηνυγγίτης επιδημική .....  | 89 |
| Πολιομυελίτις .....   | 89 |
| Δυσεντερία .....  | 90 |
| Μελιταίος πυρετός .....   | 90 |
| Τυφοπαρυφικαι λοιμώξεις .....   | 91 |
| Λοιμώδης ήπατίτις .....   | 91 |
| Οί προφυλακτικοί έμβολιασμοί .....                                    | 92 |
| *Ανοσία .....   | 92 |
| *Έμβολιασμοί και όρροι .....  | 92 |

## ΤΜΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΔΟΛΟΓΙΑΣ

|  |     |
|--|-----|
| *Η σωματική και ή ψυχική εξέλιξις του παιδιού, ίδια κατά την προσχο-<br>λικήν ήλικίαν .....                      | 95  |
| *Η κοινωνική και ήθική άγωγή του παιδιού .....   | 97  |
| *Η άξια του παραδείγματος εις την άγωγήν του παιδιού .....   | 99  |
| *Άγωγή συμπεριφοράς .....  | 100 |
| *Ο ρόλος τής οικογενείας και ή εϋθύνη των γονέων, ίδια δε τής μητρός<br>εις την βασικήν άγωγήν των παιδιών ..... | 100 |

Η ΚΟΛΕΡΑ

Η ΝΟΣΟΣ - ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ - ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ

ΚΑΡΤΑΚΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ, Κ' ΕΚΔΟΣΗΝ 1971

ΙΑΤΡΟΣ ΑΡΧΙΑΓΕΥΤΗΡΟΝ

ΕΠΙΣΤΡΑΤΙΟΝ 1971

Εκδόσεισ εις κωλύσεσιν εν Ελλάδι Υπουργικόν Παιδαγωγικόν

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 1   | ΕΙΣΑΓΩΓΗ    | 1   |
| 2   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α  | 2   |
| 3   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β  | 3   |
| 4   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ  | 4   |
| 5   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ  | 5   |
| 6   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε  | 6   |
| 7   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ | 7   |
| 8   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ  | 8   |
| 9   | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η  | 9   |
| 10  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Θ  | 10  |
| 11  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι  | 11  |
| 12  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Κ  | 12  |
| 13  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Λ  | 13  |
| 14  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Μ  | 14  |
| 15  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ν  | 15  |
| 16  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ξ  | 16  |
| 17  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ο  | 17  |
| 18  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Π  | 18  |
| 19  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ρ  | 19  |
| 20  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Σ  | 20  |
| 21  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Τ  | 21  |
| 22  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Υ  | 22  |
| 23  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Φ  | 23  |
| 24  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Χ  | 24  |
| 25  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ψ  | 25  |
| 26  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 26  |
| 27  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 27  |
| 28  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 28  |
| 29  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 29  |
| 30  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 30  |
| 31  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 31  |
| 32  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 32  |
| 33  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 33  |
| 34  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 34  |
| 35  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 35  |
| 36  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 36  |
| 37  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 37  |
| 38  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 38  |
| 39  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 39  |
| 40  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 40  |
| 41  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 41  |
| 42  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 42  |
| 43  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 43  |
| 44  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 44  |
| 45  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 45  |
| 46  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 46  |
| 47  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 47  |
| 48  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 48  |
| 49  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 49  |
| 50  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 50  |
| 51  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 51  |
| 52  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 52  |
| 53  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 53  |
| 54  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 54  |
| 55  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 55  |
| 56  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 56  |
| 57  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 57  |
| 58  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 58  |
| 59  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 59  |
| 60  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 60  |
| 61  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 61  |
| 62  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 62  |
| 63  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 63  |
| 64  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 64  |
| 65  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 65  |
| 66  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 66  |
| 67  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 67  |
| 68  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 68  |
| 69  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 69  |
| 70  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 70  |
| 71  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 71  |
| 72  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 72  |
| 73  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 73  |
| 74  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 74  |
| 75  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 75  |
| 76  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 76  |
| 77  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 77  |
| 78  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 78  |
| 79  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 79  |
| 80  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 80  |
| 81  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 81  |
| 82  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 82  |
| 83  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 83  |
| 84  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 84  |
| 85  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 85  |
| 86  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 86  |
| 87  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 87  |
| 88  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 88  |
| 89  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 89  |
| 90  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 90  |
| 91  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 91  |
| 92  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 92  |
| 93  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 93  |
| 94  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 94  |
| 95  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 95  |
| 96  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 96  |
| 97  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 97  |
| 98  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 98  |
| 99  | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 99  |
| 100 | ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ω  | 100 |

**ΑΘΑΝ. ΜΠΕΛΛΟΥ**

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

**ΥΓΙΕΙΝΗ**

ΔΙΑ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΑΝ ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

**ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ**

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΡΙΤΗ

ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

**ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ**

ΒΟΗΘΗΜΑ ΔΙΑ ΤΗΝ ΜΕΛΕΤΗΝ  
ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ

**ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ**

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ

Τὸ πῶς χρήσιμο βιβλίον γιὰ σὺς καὶ τὸ σπίτι σας

**Η ΧΟΛΕΡΑ**

Η ΝΟΣΟΣ — ΕΠΙΔΗΜΟΛΟΓΙΑ — ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ

Χρήσιμοι γνώσεις δι' ἕν ἐπίκαιρον θέμα.

**ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΝ  
ΕΓΚΟΛΠΙΟΝ 1971**

Περιέχει τὰ κυκλοφοροῦντα ἐν Ἑλλάδι Φαρμακευτικὰ Ἴδιοσκευάσματα

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕΛΕΤΩΝ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΩΝ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

ΕΡΕΥΝΕΣ ΤΥΠΟΥ

ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΥΡΧΟΥΣ ΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ

ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΕΥΡΩΠΗΣ

ΕΚΘΕΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΤΥΠΟ

ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣ ΚΑΙ ΤΗΣ

Η ΧΟΡΕΙΑ

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ

ΕΡΕΥΝΗΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΝ

ΕΚΔΟΣΗΝ 1971

Πρωτόκολλο μελέτης της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση

**Σ. ΜΠΕΛΛΟΥ**

ΚΑΙ  
ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ

---

**ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ**

ΔΙΑ ΤΗΝ Α' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ



**ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ**

ΔΙΑ ΤΗΝ Β' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ



**ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ**

ΔΙΑ ΤΗΝ Γ' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ



**ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ**

ΔΙΑ ΤΗΝ Δ' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ



**ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΑ**

ΔΙΑ ΤΗΝ Ε' ΤΑΞΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΗΛΕΩΝ



**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑΙ ΔΙΣΚΗΣΕΙΣ & ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΙ**

ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

Ε. ΜΗΡΑΛΟΥ  
ΚΑΙ  
ΕΥΣΤΡΑΤΙΩΝ

ΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

ΑΙΑ ΤΗΝ Α' ΤΑΞΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ

ΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

ΑΙΑ ΤΗΝ Β' ΤΑΞΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ

ΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

ΑΙΑ ΤΗΝ Γ' ΤΑΞΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ

ΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

ΑΙΑ ΤΗΝ Δ' ΤΑΞΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ

ΟΙΚΟΚΥΡΙΑ

ΑΙΑ ΤΗΝ Ε' ΤΑΞΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΘΡΑΚΗΣ

ΠΡΕΣΒΥΤΗΡΙΑΙ ΑΚΗΡΕΙΣ & ΔΟΧΙΜΑΣΙΑΙ

ΑΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΧΡΩΣΤΕΣ ΤΩΝ ΕΣΤΑΒΛΗΤΗΡΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

ΓΡΑΦΙΚΑΙ ΤΕΧΝΑΙ «ΚΛΑΠΑΚΗΣ»

---

\* Αρ. Κορυίδου 153 — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλ. 255.195, 257.468

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



0020560366

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΟΥΛΗΣ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



