

τῆς ψυχῆς μου, κι ἔνωθα τέτοιο μυστικισμό πού θαρρῶ ἄλλο ἐπάγγελμα δὲν μποροῦσε νὰ μοῦ δώσει.

Ἦμουν ἀληθινὰ ἓνας ἄλλος ἄνθρωπος. Καί πέρασαν τρία χρόνια κοντὰ σὲ κάθε λογῆς ἄρρωστο, κοντὰ σ' αὐτοὺς πού τὸ Νοσοκομεῖο δὲν ἔχει θέσι, κοντὰ στὴ μητέρα πού φέρνει στὴ ζωὴ ἓνα παιδί, κοντὰ στὴν ἀνῆξερη μητέρα, κοντὰ σὲ κάθε περίπτωσι δημοσίας ὑγιεινῆς.

Κι ὕστερα ἀπὸ καιρό, νομίζω πὼς λίγο κουράστηκα. Ἄς μποροῦσα νὰ σβήσω ἀπὸ τὴ μνήμη μου ὅ,τι εἶδα καὶ ἄκουσα. Ἄχ, τὸ παιδάκι πέθανε κι αὐτό, καὶ αὐτὴ ἡ φωνή: «Ἄδελφή, πονῶ!» καὶ ἐκεῖνος ὁ γιατρός

βιάζεται τόσο πολὺ. Ἦταν οἱ δύσκολές μου στιγμές. Μὰ πάλι κάποιος βρέθηκε κοντὰ μου, μιὰ Προϊσταμένη μπῆκε στὴν καρδιά μου, καὶ τόσο γρήγορα: «Ἐλα, μοῦ εἶπε, ἔχεις δίκιο, εἶναι ὁ πόνος τοῦ κόσμου πολὺς· τοὺς ξεκουράζεις, γι' αὐτὸ ἀληθινὰ μπορεῖς νὰ χαρῆς».

Κλειῖσε τὸν πόνο στὴν ψυχὴ σου καὶ πήγαινε. Σὲ περιμένουν οἱ ἄρρωστοι, σὲ περιμένουν οἱ μητέρες, τὰ παιδιά. Σὰν ξεκίνησα, πῆραν τὰ πόδια μου φτερά, καὶ σὰν τοὺς ξαναβρῆκα ἔνοιωσα τόση χαρά—τοὺς βρῆκα νὰ μὲ περιμένουν καὶ ἄκουσα νὰ μοῦ λέν: «Ἦλθες, καλὴ μου Ἄδελφή, ὁ Θεὸς νὰ σὲ εὐλογῇ».



Η ΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Μὲ τὸ σπὸρ δὲν ἀναπτύσσονται μόνον οἱ σωματικὲς δυνάμεις τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ καὶ οἱ ψυχικὲς. Ὁ ἀθλητισμὸς κάνει τὸ παιδί θαρραλέο, τοῦ ἐνισχύει τὸ πνεῦμα τῆς ἀνεξαρτησίας, τὴν ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό του, τὴν περίσκεψη καί, γενικά, ὅλες ἐκεῖνες τὶς ιδιότητες πού εἶναι ἀπαραίτητες σὲ ἓναν ὀλοκληρωμένον ἄνθρωπο. Στὴν ἀθλητικὴ ἀπασχόλησι πρέπει νὰ διευκολύνονται καὶ τὰ κορίτσια, ὅπως καὶ τὰ ἀγόρια. Ἐν τούτοις, ἡ ἀπασχόλησι στὸν ἀθλητισμὸ δὲν πρέπει νὰ φθάνη μέχρις ὑπερβολῆς καὶ νὰ γίνεταί εἰς βᾶρος ὄλων τῶν ἄλλων πραγμάτων γιὰ τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἐνδιαφέρεται τὸ παιδί στὴ ζωὴ. Στὴν περίπτωσι πού ἓνα παιδί ὑπερβάλλει καὶ παραμελεῖ τὰ μαθήματά του, λ.χ. γιὰ τὸ ποδόσφαιρο, σημαίνει ὅτι τὸ παιδί αὐτὸ ζητεῖ νὰ ἐπιτύχη στὸ σπὸρ ἐκεῖνο πού δὲν καταφέρει στοὺς ἄλλους τομεῖς τῶν καθημερινῶν καθηκόντων του. Καὶ τότε, χωρὶς νὰ τοῦ ἀπαγορεύσουμε τὸ σπὸρ, πρέπει νὰ προσ-

παθήσουμε νὰ τοῦ προσφέρουμε κάποια ἄλλη ἀπασχόλησι, πού θὰ τὸ πείσῃ ὅτι, ἐκτὸς ἀπ' τὸν ἀθλητισμὸ, κι ἄλλοῦ μπορεῖ νὰ ἐπιτύχη κάτι πού θὰ ἐπισύρῃ τὸν ἔπαινο τῶν μεγάλων.

ΔΕΙΚΙΝΗΤΟ

Μερικὰ παιδιά ἔχουν μιὰ τάσι γιὰ διαρκῆ κίνησι, πού δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ μιὰ ἐκδήλωσι τῆς γενικῆς ἀνησυχίας τους. Αὐτὰ τὰ παιδιά δυσκολεύονται παρὰ πολὺ νὰ καθίσουν ἡσυχά ἀρκετὴν ὥρα, κι αὐτὸ γιὰτὶ πολὺ δύσκολα κατορθώνουν νὰ κυριαρχήσουν στοὺς μυῶνες τοῦ σώματός των. Εἶναι «ἀδέξια», σπάζουν ἀπὸ ἀπροσεξία διάφορα ἀντικείμενα, γράφουν ἄσχημα, γενικά δὲ δείχνουν κάποια σωματικὴ καὶ πνευματικὴ δυσκολία προσαρμογῆς. Στὰ παιδιά αὐτὰ πρέπει νὰ συμπεριφερόμαστε μὲ ιδιαίτερη λεπτότητα καὶ ἡρεμία, φροντίζοντας νὰ ζοῦν σ' ἓνα γαλήνιο περιβάλλον, πού ἐπιδρᾷ ἐπάνω τους κατευναστικά.

(Ἀπὸ τὸ Λεξικὸν Ἐγωγῆς τοῦ Παιδιοῦ, τοῦ κ. Π. Ἀμπλιανίτη)