



ΑΙ ΣΗΜΕΡΙΝΑΙ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΟΥ ΚΑΙ ΩΡΙΜΟΥ ΓΥΝΑΙΚΟΣ

Ἰπό

ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΚΟΥΤΕΡΗ

τ. Ἐσωτερικοῦ Βοηθοῦ τοῦ Μαιευτηρίου
«Μαρίκα Ἡλιάδη»

Οἱ κανόνες ὑγιεινῆς καὶ διατροφῆς εἶναι χρήσιμοι καὶ ἀπαραίτητοι διὰ πᾶσαν γυναῖκα ἀπὸ τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας μέχρι τῆς ἐμμηνοπαύσεως, καθ' ὅσον συντελοῦν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας τοῦ συνόλου ὀργανισμοῦ αὐτῆς καὶ εἰδικώτερον τῆς φυσιολογικῆς λειτουργίας τῶν γεννητικῶν ὀργάνων. Ἡ ἐποχὴ καθ' ἣν ἐθεωρεῖτο ἄσεμνον διὰ τὴν γυναῖκα νὰ γνωρίζῃ τὰ τοῦ σώματός της καὶ τὰς λειτουργίας αὐτοῦ, καθὼς καὶ τὰ τῆς περιποιήσεως τοῦ σώματός της, παρῆλθεν, ἡ δὲ ἄγνοια ἐν προκειμένῳ ὀδηγεῖ ἀσφαλῶς εἰς δυσαρέστους διαταραχάς.

Αἱ κατωτέρω στοιχειώδεις ὀδηγίαι εἶναι μέτρα ὑγιεινῆς καὶ διαιτητικῆς εὐκολα καὶ προσιτὰ εἰς πᾶσαν γυναῖκα.

I. Ὑγιεινὴ τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας. Ἐπειδὴ ἡ ἐφηβεία ἀποτελεῖ κρίσιμον ἡλικίαν τοῦ θήλεος, καθ' ἣν τελεῖται ἡ σπουδαιότερα ἀνάπτυξις τοῦ σώματος, ἀπαραίτητος τυγχάνει ἡ τήρησις ὀρισμένων κανόνων σωματικῆς καὶ ψυχικῆς ὑγιεινῆς, ὥστε ἡ ἐφηβος ν' ἀνταποκριθῇ εἰς τὴν ἀποστολὴν της ὡς μητρὸς τῆς αὔριον καὶ ν' ἀποδώσῃ εἰς τὴν κοινωνίαν ὑγιεῖς ἀνθρώπους. Ἡ ἐφηβος, λοιπὸν, δεόν νὰ τηρῇ ἀπαραιτήτως τοὺς ἀκολουθούσους κανόνας ὑγιεινῆς:

α) Ὑγιεινὰ φροντίδες κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐμμηνορροσίας. Ἡ ἐμμηνορροσία ἐνέχει σπου-

δαιοτάτην σημασίαν διὰ τὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἐν γένει βιολογικὴν ὑπόστασιν τῆς ἐφήβου, διὰ τοῦτο ἡ νεᾶνις πρέπει ν' ἀναφέρῃ εἰς τὴν μητέρα της πᾶσαν ἀνωμαλίαν σχετικὴν μὲ τὸ ζήτημα αὐτό, ἡ δὲ μήτηρ αὐτῆς ὀφείλει ἀμέσως νὰ ζητῇ τὴν γνώμην καὶ συμβουλὴν τοῦ γυναικολόγου, διότι μόνον ὁ εἰδικὸς ἰατρὸς εἶναι εἰς θέσιν νὰ διαγνώσῃ καὶ θεραπεύσῃ αὐτήν.

Ἡ ἐφηβος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐμμήνου ρύσεως δεόν νὰ φροντίζῃ διὰ τὴν καθαριότητα τῶν ἔξω γεννητικῶν αὐτῆς ὀργάνων δι' ἐξωτερικῶν πλύσεων διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος, καὶ τοῦτο διότι τὸ αἷμα τῆς περιόδου, συγκολλώμενον εἰς τὸ δέρμα καὶ τὰς τρίχας τοῦ αἰδοίου, ἀποσυντίθεται καὶ καθίσταται ἔδαφος πρόσφορον ἀναπτύξεως μικροοργανισμῶν, δυσοσμίας καὶ κνησμοῦ, λόγῳ ἐρεθισμοῦ τοῦ δέρματος. Ἐπίσης δεόν νὰ ἀλλάσῃ τακτικῶς τὸ ἱμάτιον (πετσέταν καθαριότητος) ἢ τὸν βάμβακα (ἐφ' ὅσον χρησιμοποιοεῖ τοιοῦτον).

Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐμμηνορροσίας ἡ ἐφηβος δεόν ν' ἀποφεύγῃ τὴν κόπωση, τὰς σχολικὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις, τὴν διανοητικὴν ὑπερκόπωση, τὰς ἐρεθιστικὰς τροφὰς (καρκεύματα, σάλτσας κτλ.), τὸ ψύχος καὶ τὰ θαλάσσια λουτρά.

Ἡ καθαριότης τῶν ἔξω γεννητικῶν ὀργάνων δὲν εἶναι ἀπαραίτητος μόνον

κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐμμηνορρυσίας ἀλλὰ καὶ ἐκτὸς αὐτῆς, τόσον διὰ τὴν ἔφηβον ὅσον καὶ διὰ τὴν γυναῖκα πάσης ἡλικίας, διότι μετὰ τὴν οὖρησιν παραμένει μικρὰ ποσότης οὔρων ἐπὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων προκαλοῦσα ἐρεθισμὸν καὶ δυσσομίαν. Ἐπίσης καὶ λόγῳ τοῦ σμήγματος, τὸ ὁποῖον παράγεται ἀφθόως ὑπὸ τῶν σμηγματογόνων ἀδένων τοῦ αἰδοίου καὶ τὸ ὁποῖον ἀποσυντιθέμενον προκαλεῖ δυσσομίαν. Διὰ τὴν καθαριότητα τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τῆς γυναικὸς ὑπάρχει εἰδικὴ λεκάνη ὀνομαζομένη «bidet». Δὲν εἶναι ὅμως ἀπαραίτητον νὰ ὑπάρχη ἡ εἰδικὴ αὕτη λεκάνη διὰ νὰ προβαίη ἡ ἔφηβος ἢ ἡ γυνὴ εἰς τὴν καθαριότητα αὐτήν, διότι καὶ μία κοινὴ λεκάνη εἶναι ἐπαρκής.

Μετὰ τὸν εὐτρεπισμὸν τῶν ἔξω γεννητικῶν ὀργάνων δι' ἐξωτερικῆς πλύσεως, καλὸν εἶναι κατόπιν νὰ ἐπιπιάσωνται ταῦτα δι' ὀλίγης κόνεως τάλκ, ἢ ὁποῖα ἀπορροφᾷ τὴν ὑγρασίαν καὶ καθιστᾷ τὸ δέρμα μαλθακόν. Ἡ χρῆσις διαφόρων φαρμακευτικῶν κόνεων νὰ ἀποφεύγεται, διότι αὐτὰ δύνανται νὰ προκαλέσουν ἀλλεργικὰς ἐκδηλώσεις εἰς τὸ δέρμα τῆς αἰδοικῆς χώρας.

β) Γενικὴ καθαριότης τοῦ σώματος. Αὕτη δέον ν' ἀποτελῇ τὴν κυριωτέραν φροντίδα τόσον τῆς ἐφήβου ὅσον καὶ πάσης γυναικός, οἷα σδήποτε ἡλικίας καὶ τάξεως. Τὸ λουτρὸν καθαριότητος δέον ἢ ἔφηβος νὰ συνηθίσῃ ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας καὶ νὰ ἐκτελῇ τοῦτο πολὺ συχνά, διότι ἐνδυναμώνει τοὺς μῦς, ἀνακουφίζει γενικῶς τὸ σῶμα καὶ δρᾷ εὐεργετικῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος· ἐκτὸς δ' αὐτῶν ἐμποδίζει τὴν ἀνάπτυξιν διαφόρων παθήσεων καὶ ἰδίως δερματοπαθειῶν. Ἐπίσης καὶ τὰ θαλάσσια λουτρά μετὰ κολυμβήσεως εἶναι ἀπαραίτητα καὶ λίαν ὠφέλιμα, διότι πλὴν τῆς εὐεργετικῆς ἐπὶ τοῦ δέρματος ἐπιρροῆς καὶ τῆς ἐνισχύσεως τῶν μυῶν, ἐπιδρῶν ὠφελίμως καὶ ἐφ' ὄλου τοῦ ὀργανισμοῦ, ἔνεκα τῆς παραμονῆς τοῦ λουομένου ἐν τῷ καθαρῷ ἀέρι, διεγείροντα ἅμα τὴν ἀνταλλαγὴν τῆς ὕλης. Διὰ τῶν θαλασ-

σίων λουτρῶν δραστηριοποιοῦνται αἱ καύσεις καὶ ὀξειδώσεις ἐν τῷ ὀργανισμῷ, ἐξ οὗ καὶ ἡ αὐξησις τοῦ αἰσθήματος τῆς πείνης ἦτις παρατηρεῖται εἰς τοὺς λουομένους.

γ) Καθαριότης τῶν μαστῶν. Καὶ οἱ μαστοὶ ἔχουν ἀνάγκην καθαριότητος καὶ φροντίδος. Ἡ ἔφηβος δέον νὰ πλύνῃ τακτικῶς τοὺς μαστοὺς διὰ χλιαροῦ ὕδατος ἢ καλύτερον διὰ ψυχροῦ, τὸ ὁποῖον ἐνδυναμώνει καὶ σκληραίνει αὐτοὺς, ὥστε νὰ διατηροῦν τὸ φυσιολογικὸν σφρίγος καὶ τὸ προπετὲς σχῆμα τῶν. Συγχρόνως ὑποβοηθεῖται καὶ ἡ κανονικὴ ἀνάπτυξις τῶν θηλῶν τῶν μαστῶν, πρᾶγμα ἀπαραίτητον διὰ τὴν μετὰ τὸν γάμον καὶ τὸν τοκετὸν γαλουχίαν τοῦ τέκνου αὐτῆς.

δ) Καθαριότης τῶν ὀδόντων καὶ τῆς κόμης. Ἡ ἐπιμέλεια καὶ περιποίησις τῶν ὀδόντων καὶ τῆς κόμης δὲν πρέπει νὰ παραμεληθῇ, διότι ἀποτελεῖ οὐ μόνον σπουδαῖον παράγοντα ὑγείας ἀλλὰ καὶ καλλονῆς.

ε) Γυμναστικὴ. Ὅπως τὸ λουτρὸν εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν ἔφηβον καὶ τὴν ἐνήλικον, διότι ἐνδυναμώνει τὸ μυϊκὸν καὶ νευρικὸν σύστημα αὐτῶν, οὕτω καὶ ἡ γυμναστικὴ εἶναι ἀπαραίτητος, διότι ἐνδυναμώνει τοὺς μῦς, καὶ ἰδίως τοὺς κοιλιακοὺς, οἷτινες μελλοντικῶς παίζουν σημαντικὸν ρόλον κατὰ τὴν κύησιν, καὶ κυρίως κατὰ τὸν τοκετὸν. Διὰ τῆς σωμασκίας ἀποκτᾶται ὠραῖον, εὐπλαστον καὶ ἰσχυρὸν σῶμα, πράγματα ἀπαραίτητα οὐ μόνον ἀπὸ ἀπόψεως ὑγείας ἀλλὰ καὶ καλλονῆς. Βεβαίως αἱ πλείσται τῶν ἐφήβων γυμνάζονται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς σχολικῆς φοιτήσεως, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐν τῇ οἰκίᾳ γυμναστικὴ ὠφελεῖ μεγάλως, ἐφ' ὅσον βεβαίως τηροῦνται οἱ σχετικοὶ κανόνες.

Ἡ καλυτέρα γυμναστικὴ διὰ τὴν ἔφηβον καὶ γενικῶς διὰ πᾶσαν γυναῖκα εἶναι πλὴν τῆς σουηδικῆς καὶ ἡ ρυθμικὴ. Πάντως συνιστᾶται νὰ ἐκτελῶνται μέτρια γυμναστικὰ ἀσκήσεις ἢ ἀθλοπαιδιὰ καὶ νὰ μὴ ἐξωθοῦνται μέχρι καμάτου, διότι ἀντὶ ὠφελείας δύναται νὰ προκύψῃ

βλάβη εἰς τὸν ὀργανισμόν. Πλὴν τῆς γυμναστικῆς, ἀπαραίτητα καὶ κατ' ἐξοχὴν ὠφέλιμα τυγχάνουν τὰ διάφορα sports, καὶ ἰδίως ἡ κολύμβησις, ἡ κωπηλασία, ἡ ποδηλασία, καθὼς καὶ ἡ φυσικὴ ζωὴ (ὄρειβασία, παραμονὴ εἰς τὸ ὑπαιθρον). Κατὰ τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν ἐπιβάλλεται ἡ προηγουμένη ἐξέτασις τῶν κορασίδων καὶ ἐφήβων, καὶ ἰδίως ἐκεῖνων αἵτινες ἐμφανίζουν ὀργανικὴν τινα πάθησιν (λ.χ. καρδιοπάθειαν, χλώρωσιν, ἀναιμίαν κτλ).

ς) Τροφή. Ἡ τροφή, ὅπως καὶ ὁ καθαρὸς ἀήρ καὶ αἱ ἄλλαι ὑγιειναὶ συνθήκαι, ἀποτελεῖ διὰ τὴν ἔφηβον τὴν βάσιν τῆς ὑγείας καὶ τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς εὐεξίας. Κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν, ὡς λέγει ὁ Dalché, ἡ τροφή δέον νὰ εἶναι ἄφθονος, τονωτικὴ καὶ ὑγιεινὴ, καὶ ἰδίως πλουσία εἰς λευκώματα, ὕδατάνθρακα καὶ βιταμίνας. Ἡ ἐφηβικὴ ἡλικία ἔχει ἀνάγκην ἀφθόνου, ἐλαφρᾶς (οὐχὶ δυσπέπτου), ἀλλὰ θρεπτικῆς τροφῆς, διὰ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν μεγάλων ἀναγκῶν τῆς σωματικῆς ἀναπτύξεως καὶ πνευματικῆς λειτουργίας. Ἡ καλὴ καὶ ὑγιεινὴ διατροφή δέον νὰ ἄρχεται ἀπὸ τῆς μικρᾶς ἡλικίας. Τροφαὶ αἵτινες ὠφελοῦν οὐ μόνον τὴν παιδίσκην ἀλλὰ καὶ τὴν ἔφηβον καὶ τὴν ἐνήλικον εἶναι αἱ πλούσιαι εἰς θερμίδας καὶ βιταμίνας.

Πᾶσα ἐπιβλαβὴς τροφή δέον κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ὀπωσδήποτε ν' ἀποφεύγεται. Ἐπίσης δέον ν' ἀποφεύγωνται τὰ καρυκεύματα, ὁ καφές, τὸ πολὺ τέϊον καὶ τὸ οἰνόπνευμα. Ὁμοίως δέον ν' ἀποφεύγεται τόσον ἡ κατάχρησις τροφῆς (πολυφαγία), ὅσον καὶ ἡ δίαιτα μὲ σκοπὸν ἀπισχνάνσεως ἢ ἀποφυγῆς τῆς παχυσαρκίας, καθ' ὅσον εἶναι λίαν ὀλέθρια διὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, διότι δύναται νὰ προκαλέσῃ κάποτε ἀνεπανορθώτους βλάβας εἰς τὸν ὀργανισμόν τῆς ἐφήβου. Τὸ κρέας (καὶ δὴ τὸ ἄπαχον), οἱ νωποὶ ἰχθύες, τὰ χορταρικά, τὰ φρέσκα ὠά, τὸ γάλα, τὸ νωπὸν βούτυρον, τὰ ζυμαρικά, τὰ φρούτα, τὰ γλυκίσματα ἐνέχουν μεγάλην θρεπτικὴν καὶ ὑγιεινὴν ἀξίαν διὰ τὸν ὀργανισμόν τῆς ἐφήβου.

ζ) Ἐνδουμασία. Αὕτη ἐνέχει σπουδαίαν σημασίαν, τόσον διὰ τὴν σωματικὴν ὑγείαν ὅσον καὶ διὰ τὴν ψυχολογικὴν κατάστασιν τῆς ἐφήβου. Ἡ ἐνδουμασία δέον νὰ εἶναι προσηρμοσμένη μετὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους καὶ τὰς καιρικὰς συνθήκας, νὰ εἶναι δὲ πάντοτε καθαρὰ καὶ εὐπαρουσίαστος. Μεγάλῃ σημασίᾳ δέον ν' ἀποδίδεται εἰς τὰ ἐσώρουχα καὶ κυρίως εἰς τὴν περισκελίδα (κυλότταν), ἥτις πάντοτε δέον νὰ εἶσαι καθαρὰ, καθ' ὅσον ἔρχεται εἰς ἄμεσον ἐπαφὴν μετὰ τὰ γεννητικὰ ὄργανα καὶ προφυλάσσει αὐτὰ ἐκ τῆς κόνεως καὶ ἄλλων ξένων σωμάτων. Καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγονται αἱ κυλότται ἐκ nylon, διότι ἔχουν παρατηρηθῆ πολλὰκις ἀλλεργικαὶ ἐκδηλώσεις κατὰ τὴν αἰδοιοπρωκτικὴν χώραν (κνησμός). Ἀπὸ ψυχολογικῆς πλευρᾶς ἡ καλὴ καὶ ὠραία ἐνδουμασία παίζει ρόλον εἰς τὴν καθ' ὅλου ἐμφάνισιν τῆς ἐφήβου, δηλαδὴ εἰς τὴν καλαισθησίαν καὶ τὸν καλλωπισμόν. Εἶναι γνωστόν, ἐξ ἄλλου, πόσον τὸ θῆλυ ἐπιθυμεῖ τὴν φιλαρέσκειαν (κοκετταρίαν), τὴν κομψότητα καὶ τὴν μόδα.

η) Παίδευσις. Αὕτη παίζει ἐπίσης σπουδαιότατον ρόλον, καὶ μάλιστα κατὰ τὰς σημερινὰς συνθήκας τῆς ζωῆς διὰ τὴν ἔφηβον καὶ κυρίως διὰ τὸ μέλλον αὐτῆς. Σήμερον δὲν εἶναι ἀπαραίτητος μόνον ἡ σωματικὴ ὑγεία τῆς ἐφήβου, ἀλλὰ καὶ ἡ πνευματικὴ ἀνάπτυξις αὐτῆς, διότι τὸ πνεῦμα καὶ τὸ σῶμα εἶναι ἀρρήκτως συνδεδεμένα καὶ ἀλληλοεξηρητημένα. Εἶναι γνωστόν τὸ ἀρχαῖον ρητὸν «νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ».

Εἰς τὴν ἐποχὴν μας ἡ πνευματικὴ ἀνάπτυξις καὶ ἐξέλιξις τῆς γυναικὸς ἐνέχει σημαντικὴν ἀξίαν. Ἡ γυνὴ τῆς σήμερον δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὰς οἰκιακὰς καὶ οἰκογενειακὰς ἐνασχολήσεις, ὡς συνέβαινε παλαιότερον, ἀλλὰ λαμβάνει ἐνεργὸν μέρος εἰς ὅλους τοὺς τομεῖς τῆς κοινωνικῆς καὶ πνευματικῆς δραστηριότητος. Σήμερον παλεῖσται γυναικὲς ἀποκτοῦν ἐπάγγελμα καὶ καλλιεργοῦν αὐτὸ ἐργαζόμεναι ἐξ ἴσου καλῶς ὅπως καὶ οἱ ἄνδρες. Διὰ τοῦτο ἡ ἐφηβος, ἐφ' ὅσον

εἶναι δυνατόν καὶ ἐφ' ὅσον ὑπαγορεύουν αἱ ἀνάγκαι τῆς καθημερινῆς ζωῆς, καλὸν εἶναι νὰ ἀποκτᾷ ἐν ἐπάγγελμα, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύσῃ ὡς ὄπλον διὰ τὸν μετέπειτα βίον τῆς. Σήμερον τὸ ζήτημα τοῦ ἐπαγγέλματος, τόσον διὰ τὸν ἄνδρα ὅσον καὶ διὰ τὴν γυναῖκα, κατέστη ἀναγκαῖον, λόγῳ τῶν δυσχερειῶν καὶ ἀπαιτήσεων τοῦ συγχρόνου τρόπου διαβιώσεως.

Βεβαίως ἡ ἀνάγκη αὕτη τοῦ ἐπαγγέλματος δὲν εἶναι εἰς τὸν αὐτὸν βαθμὸν ἀπαραίτητος διὰ τὴν γυναῖκα ὅπως εἶναι διὰ τὸν ἄνδρα, καὶ τοῦτο, διότι ἡ γυνὴ ἔχει καὶ τὸν προορισμὸν τῆς διαιωνίσεως τοῦ γένους (ἀναπαραγωγῆς) καὶ τῆς ἀναπτύξεως τῆς οἰκογενείας, πράγματα τὰ ὁποῖα ἐμποδίζουν αὐτὴν νὰ εἶναι ἐλευθέρη, ὅπως ὁ ἄνδρας, καὶ νὰ ζῆ ὅπως θέλει. Ἡ ἐφηβος καὶ γενικῶς ἡ γυνὴ δύναται ν' ἀσχολῆται μὲ τὴν ἐπιστήμην, τὴν τέχνην (ζωγραφικὴν, μουσικὴν, θέατρον κλπ.) ἢ ἄλλο τι ἐπάγγελμα, οὐχὶ ὅμως κοπιῶδες, ὥστε νὰ δύναται νὰ προσφέρῃ καὶ βοήθειαν εἰς τοὺς γονεῖς τῆς πρὸ τοῦ γάμου ἢ εἰς τὸν σύζυγόν τῆς μετὰ τὸν γάμον.

Κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ἄρχεται ἡ ἀνάγκη κινήσεως, διασκεδάσεως καὶ χαρᾶς. Τὰ θεάτρα, τὰ κινηματοθέατρα, οἱ χοροί, αἱ συναυλῖαι, αἱ ἐσπερίδες, αἱ ἐορταί, ὡς καὶ πᾶσα ἄλλη διασκεδάσις προκαλοῦν τὴν ἡλικίαν ταύτην. Ἐπίσης κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ὑπάρχει πλῆθος φυσικῶν καὶ ἠθικῶν ἡδονῶν. Εἰς ὅλα αὐτὰ ἡ ἐφηβος, ἀλλὰ καὶ οἱ γονεῖς τῆς, δεόν νὰ εἶναι λίαν προσεκτικοί. Οἱ γονεῖς δὲν πρέπει νὰ ἐνδιαφέρονται μόνον διὰ τὴν ὑγείαν καὶ εὐεξίαν τῶν ἐφήβων, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν ἠθικὴν ἀγωγὴν καὶ ἀγνότητα αὐτῶν, καὶ διὰ παντὸς τρόπου ὀφείλουν ν' ἀπομακρύνουν ταῦτα ἀπὸ πάσας ἐκεῖνας τὰς φυσικὰς καὶ

ἠθικὰς περιπτώσεις αἵτινες δύναται νὰ διεγείρουν τὴν φαντασίαν καὶ ἀφυπνίσουν κακὰς ροπὰς καὶ ἕξεις, αἵτινες ἀσκοῦν ἐπιβλαβεστάτην ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ὑγείας, διότι φθείρουν τὰς σωματικὰς καὶ πνευματικὰς δυνάμεις τῆς ἐφήβου. Θὰ ἐπιτύχουν δὲ τοῦτο διὰ συμβουλῶν καὶ διὰ τῆς καλλιέργειας χρησίμων καὶ εὐαρέστων ἐνασχολήσεων, ὅπως λ.χ. εἶναι ἡ μουσικὴ, ἡ ἐκμάθησις ξένης γλώσσης, αἱ φυσικαὶ ἐργασίαι, τὰ sports κτλ. Ἐπίσης ἀποτελεῖ μέτρον μεγάλης ἀξίας οἱ γονεῖς, καὶ κυρίως ἡ μήτηρ, νὰ προειδοποιῆ καὶ πληροφορῆ τὴν ἐφηβον κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτὴν διὰ καταλλήλου τρόπου, ὥστε νὰ μὴ τὴν ἀνησυχῆσῃ, δι' ὠρισμένα φυσιολογικὰ γεγονότα ἅτινα θὰ λάβουν χώραν ἀπὸ τῆς ἡλικίας ταύτης καὶ μετέπειτα, ὅπως εἶναι ἡ ἐμφάνισις τῆς ἐμμηνόρροιας, ὁ γάμος καὶ ὁ ρόλος τὸν ὁποῖον διαδραματίζει ὁ ἄνδρας εἰς τὴν ἀναπαραγωγὴν, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει ἡ ἄγνοια δύναται νὰ προκαλέσῃ εἰς αὐτὴν τρόμον ἢ φοβίαν καὶ κάποτε σοβαρὰν ψυχικὴν διαταραχὴν ἢ διανοητικὴν σύγχυσιν.

Σπουδαίαν σημασίαν διὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν ἐνέχει ἐπίσης ἡ καταπολέμησις πάσης λειτουργικῆς (ὁρμονικῆς) ἢ ὁργανικῆς ἀνωμαλίας τοῦ γεννητικοῦ συστήματος, καθ' ὅσον ἡ ἐφηβος ἀποτελεῖ τὴν σύζυγον καὶ μητέρα τῆς αὔριον καὶ τὸ θεμέλιον τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς κοινωνίας. Δι' ὅλους λοιπὸν τοὺς ἀνωτέρω λόγους δεόν νὰ ἐπιδιώκεται ὑπὸ τοῦ οἰκογενειακοῦ περιβάλλοντος τῆς ἐφήβου ἡ προίκισις αὐτῆς δι' ἀρίστης ὑγείας καὶ εὐρωστίας, καλῆς σωματικῆς καὶ ψυχικῆς ἰσορροπίας καὶ δι' ἠθικῶν ἀξιών, πράγματα τὰ ὁποῖα εἶναι τόσον ζηλευτὰ εἰς τὴν ἐποχὴν μας.

(Συνεχίζεται)

