

Άγνωστες ειδήσεις για την κοινωνική και σχολική υγιεινή το 1890: «Άλκιβιάδης Α. Κορδούλης, Πραγματεία περί τοῦ τι ποιητέον καὶ φευκτέον χάριν τῆς Ὑγείας».

Δημήτριος Β. Ντούτσης,
Υποψήφιος Διδάκτωρ ΕΙΝΕΝΠ,
Σχολής Επιστημών Αγωγής
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Περίληψη

Την εποχή αυτή (1890 κ.ε.), στην Ελλάδα η κατάσταση στον ευαίσθητο τομέα της κοινωνικής πρόνοιας, και ειδικότερα σε αυτόν της σχολικής υγιεινής, ήταν στάσιμη. Οι πιστώσεις για την υγιεινή γενικότερα περικόπτονταν και η υγειονομική νομοθεσία δεν είχε μεταβληθεί από την εποχή των Βαυαρών. Μέχρι τότε δε γινόταν λόγος για σύστημα υγιεινής επίβλεψης των σχολείων και η σχολική υγιεινή, ακόμη και ως εννοιολογικό θεωρητικό αντικείμενο, ήταν σχεδόν άγνωστη. Επίσης, τα λοιμώδη νοσήματα αποτελούσαν το σημαντικότερο υγειονομικό πρόβλημα της χώρας.

Ωστόσο, είκοσι χρόνια πριν είχε αρχίσει στην Ευρώπη να αναπτύσσεται το ενδιαφέρον για τη Δημόσια Υγιεινή, εξαιτίας των σημαντικών προόδων της Μικροβιολογίας, κυρίως λόγω των ανακαλύψεων του Pasteur και του Koch. Ταυτόχρονα στρέφεται η προσοχή προς την Κοινωνική και Σχολική Υγιεινή. Οι εξελίξεις αυτές και οι νέες επιστημονικές γνώσεις αποτυπώνονται στις παρατηρήσεις και τις αναφορές σε αθησαύριστο δημοσίευμα του Άλκιβιάδη Κορδούλη, όπου εκτίθενται τα αίτια που επιδρούν στη μεταβολή της υγείας και την ισορροπία του οργανισμού, όπως αυτά είχαν καταδειχθεί από την ιατρική επιστήμη.

Summary

Unknown information concerning social and school hygiene in 1890, "Alcebiades A. Kordoulis, *A Treatise on what to do and what to avoid in matters of Health*". (*A Treatise on what to do and what not to do for the sake of health*).

In the period after 1890, the sensitive sector of social welfare in Greece and, more specifically, that of school hygiene were stagnant. In general the appropriations earmarked for hygiene were reduced and the sanitary legislation had not changed since the times of the Bavarian governance. Up to that time the system of health - supervision of schools was non-existent and school hygiene, even as a concept was almost unknown. Also, contagious diseases constituted the most serious sanitary problem in the country.

However, twenty years before this, there had been an increased interest in Public Hygiene in Europe, as a result of important advances in Microbiology, mainly because of the discoveries of Pasteur and Koch. At that time society also turned its attention to Social and School Hygiene. These developments and the new scientific knowledge are recorded in the observations and the reports included in an unknown publication by Alcebiades Kordoulis. This work discloses the factors that influence the changes in health and in the balance of the human organism, according to the findings of the medical science of the era.

Στο δημοσίευμα αυτό παρουσιάζω λανθάνουσα έκδοση που εντόπισα στα ακαταλόγογραφα βιβλία της Βιβλιοθήκης του Τομέα Ιστορίας της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων κατά τη διάρκεια της αναζήτησης βιβλιογραφικών πηγών για την εκπόνηση της διδακτορικής μου διατριβής. Το συγκεκριμένο έντυπο έχει διαστάσεις 14 x 20 εκ., 8° μικρό σχήμα και αποτελείται από 38 αριθμημένες σελίδες + 2 σελίδες χ.α., τις οποίες

καταλαμβάνει ο πίνακας περιεχομένων. Πρόκειται δηλαδή για αθησαύριστη έκδοση, όπως άλλωστε αποδεικνύεται και από την απλή καταγραφή του εντύπου στο τρίτομο έργο των Φίλιππου Ηλιού και Πόπης Πολέμη η οποία δεν προέρχεται από αυτοψία¹.

Ο Αλκιβιάδης Κορδούλης, ως ιατρός και συγγραφέας δεν είναι γνωστός. Το βέβαιον είναι ότι ήταν τελειόφοιτος της ιατρικής, όταν έγραψε το βιβλίο. Όπως πληροφορούμαστε από τη σφραγίδα του, την οποία έβαλε στο εξώφυλλο του βιβλίου του μετά την έκδοσή του, οπότε πιθανότατα είχε αποφοιτήσει από τη σχολή, ο Κορδούλης διατηρούσε ιατρείο στην Πλάκα στην οδό Ολ. Θρασύλλου 20 και δεχόταν επισκέψεις 7-9 π.μ. και 2-4 μ.μ. Στην πνευματική του δημιουργία περιλαμβάνονται τα έργα: *Υγιεινής Πρακτικά μαθήματα πρὸς χρήσιν τῶν Παρθεναγωγείων, Ἐκπαιδευτηρίων καὶ πάσης οἰκογενείας*, το οποίο πωλούνταν αντί μιας (1) δραχμής από το Βιβλιοπωλείο του Μπεκ, ενώ ετοιμαζόταν να εκδώσει το έργο *Μαθήματα Φυσικής Ἱστορίας, Φυσιολογία, Ζωολογία*. Κανένα όμως από τα δύο αναφερόμενα έργα του δεν υπάρχει καταγεγραμμένο στη βιβλιογραφία του 19^{ου} αιώνα που διαθέτουμε.

Παρομοίως, το όνομά του δεν υπάρχει ούτε στους καταλόγους των ιατρών, οι οποίοι είχαν ανακοινώσεις στα τρία πανελλήνια ιατρικά συνέδρια που έγιναν την πρώτη δεκαετία του 20^{ου} αιώνα. Από το έργο που έχουμε στα χέρια μας πάντως, εάν παραβλέψει κανείς ορισμένες επουσιώδεις γλωσσικές ελλείψεις² που δε μειώνουν την αξία του, διαπιστώνουμε ότι ο Κορδούλης διέθετε άρτια μόρφωση. Η μελέτη του κειμένου αποδεικνύει ότι ο συντάκτης του ήταν επιστήμονας που κατείχε τα θέματα που πραγματεύονταν και πιθανότατα είχε μελετήσει παρόμοια έργα³. Δεν ήταν απλώς ιατρός, αλλά και γνώστης των βασικών αρχών της υγιεινής τις οποίες ήθελε να μεταδώσει στο ευρύ κοινό. Οι απόψεις που αναπτύσσει ήταν σύμφωνες με τις επιστημονικές εξελίξεις της εποχής του, ενώ με το συγκεκριμένο έργο του επεδίωκε την προφύλαξη της υγείας. Κατά συνέπεια, οι συμβουλές που διατυπώνει έχουν καθαρά πρακτικό χαρακτήρα. Αντιλαμβανόταν, επομένως ότι ο ρόλος του δεν ήταν απλώς θεραπευτικός, αλλά και προληπτικός.

Το βιβλίο γράφτηκε σε μια εποχή που είχε αρχίσει να γίνεται συνείδηση και στη χώρα μας η ανάγκη θέσπισης μέτρων για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Την περίοδο 1864-1913 η κατάσταση της υγιεινής στην Ελλάδα ήταν άθλια. Η βασική υγειονομική νομοθεσία είχε θεσπιστεί από την εποχή των Βαυαρών, έκτοτε όμως το βασικό χαρακτηριστικό για τα υγειονομικά θέματα ήταν η κρατική αδιαφορία και η ψήφιση των νομοθετημάτων γινόταν ανάλογα με τις ανάγκες που κάθε φορά ανέκυπταν⁴. Οι πιστώσεις

¹ Βλ. Φίλιππος Ηλιού, Πόπη Πολέμη, *Ελληνική Βιβλιογραφία 1864-1900*, Βιβλιολογικό Εργαστήριο «Φίλιππος Ηλιού», ΕΛΙΑ, Αθήνα 2006, τόμος Β', α.α. 1890.806, σ. 2434.

Χρησιμοποιώ, προκειμένου να διευκολύνω την ανάγνωση, τις ακόλουθες συντομογραφίες:

- 1) α.α. : αύξων αριθμός
- 2) βλ. : βλέπε
- 3) ΕΙΝΕΝΠΙ : Εργαστήριο Ιστορίας Νεότερης Ελλάδας και Νεοελληνικού Πολιτισμού
- 4) εκ. : εκατοστά
- 5) επιμ. : επιμέλεια
- 6) κ.ε. : και εξής
- 7) κ.μ. : κυβικά μέτρα
- 8) μ.μ. : μετά το μεσημέρι
- 9) ό.π. : όπου παραπάνω
- 10) π.μ. : πριν από το μεσημέρι
- 11) σ. / σσ. : σελίδες
- 12) χ.α. : χωρίς αρίθμηση

² Βλ. ενδεικτικά στο Αλκιβιάδης Κορδούλης, *Πραγματεία περί τοῦ τὴ ποιητέον καὶ φευκτέον χάριν τῆς υγείας*, ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τῆς Ἀθηναΐδος, ἐν Ἀθήναις 1890, τις ἐξῆς λέξεις: «ἐφωδιασμένοι» (σ. 8), «ἐλατοῦμεν» και «χωριτηκότητα» (σ. 18), «λειτουργεῖα» (σ. 25), «ἐποφελῶνται» (σ. 38).

³ Αξίζει να αναφερθεί βέβαια ότι στο έργο δεν υπάρχουν βιβλιογραφικές παραπομπές. Ενδεχομένως ο συγγραφέας τις θεωρούσε περιττές για το κοινό που απευθυνόταν, καθώς δύσκολα θα μπορούσε να τις προσεγγίσει.

⁴ Περισσότερα για το θέμα αυτό βλ. Θεοδόσιος Ζαβιτσάνος, *Δημοσία – κοινωνική υγιεινή (προληπτική- κοινωνική ιατρική)*, 1^{ος} τόμος, Γενικὸν Μέρος, τεύχος Α', Ἀθήναι 1975, σ. 243, Ἰωάννης Μαστρογιάννης, *Ἱστορία τῆς κοινωνικῆς προνοίας τῆς Νεωτέρας Ἑλλάδος (1821-1960)*, Ἀθήναι 1960, σ. 217 και Νικ. Γ. Μακρίδης, *Αἱ ὑπηρεσίαι Ὑγιεινῆς ἐν Ἑλλάδι. Ἀπὸ τῆς ἰδρύσεως τοῦ Ἑλληνικοῦ*

που καθόριζαν οι ετήσιοι προϋπολογισμοί για τη δημόσια υγεία συνεχώς μειώνονταν⁵, ενώ δινόταν προτεραιότητα στη διάθεση ποσών για την απελευθέρωση των αλύτρωτων περιοχών. Το αποτέλεσμα ήταν η ανυπαρξία υγειονομικής οργάνωσης και τα υψηλά ποσοστά βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας από τα λοιμώδη νοσήματα⁶ (φυματίωση, ελονοσία, τύφος, ευλογιά). Επιπλέον, παρόλο που στο νεοϊδρυθέν Πανεπιστήμιο αρχικά προβλεπόταν η διδασκαλία της Υγιεινής με την ονομασία «Διαιτητική», στη συνέχεια παραμελήθηκε, γεγονός που οδήγησε και στη γενικότερη αδιαφορία του λαού για την εφαρμογή των βασικών αρχών της⁷.

Από τα μέσα περίπου του 19^{ου} αιώνα και μετά, ιδιαίτερα τις δύο τελευταίες δεκαετίες, επιστήμονες όπως οι Pasteur, Koch και Pettenkofer με τις έρευνές τους οδήγησαν στην επιστημονική αυτοτέλεια της Υγιεινής. Η ραγδαία ώθηση που δόθηκε αποτυπώνεται στη διοργάνωση υγεινολογικών συνεδρίων και στη σύσταση πανεπιστημιακών εδρών Υγιεινής⁸. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από την ανακάλυψη των μικροβίων, γι' αυτό και ονομάζεται «μικροβιολογική εποχή της Υγιεινής»⁹. Το σημαντικό στοιχείο όμως από αυτές τις πειραματικές έρευνες ήταν η γνώση των αιτιών και του τρόπου μετάδοσης των λοιμωδών νοσημάτων. Οι υγεινολόγοι άρχισαν έτσι να στρέφονται προς ποικίλα θέματα που αφορούν στην Κοινωνική και τη Σχολική Υγιεινή. Η αρρώστια πλέον δεν αντιμετωπίζεται ως μη αναστρέψιμο γεγονός για τη ζωή του ανθρώπου, καθώς είχε αποδειχθεί ότι μπορούσε να προληφθεί με την εφαρμογή συγκεκριμένων υγιεινών κανόνων¹⁰.

Με βάση λοιπόν αυτά τα νέα επιστημονικά δεδομένα της υγιεινής, ο Κορδούλης συμπυκνώνει στην πραγματεία του τα βασικά προληπτικά μέτρα για την προστασία της υγείας. Οι παρεμβάσεις του αφορούν τόσο στο φυσικό περιβάλλον (αέρας, έδαφος, νερό, διατροφή) όσο και στο τεχνικό (ενδυμασία, κατοικία και γενικά όλους τους όρους που επηρεάζουν τον τρόπο ζωής του ανθρώπου). Γιατί, πέρα από τους νόμους για την προφύλαξη της υγείας, που ακόμη και όταν υπήρχαν δεν εφαρμόζονταν, το σημαντικό ήταν η καταπολέμηση της αμάθειας και της άγνοιας. Εξάλλου, η «ιατρικοποίηση» των οικογενειών μέσω της διάδοσης των βασικών αρχών της υγιεινής αποτελούσε γενικότερο χαρακτηριστικό των ιατρικών παρεμβάσεων τις τελευταίες δεκαετίες του 19^{ου} αιώνα¹¹.

Τα βασικά στοιχεία του εντύπου (συγγραφέας, τίτλος, τυπογραφείο, τόπος και χρόνος έκδοσης) αναγράφονται στο εξώφυλλο του βιβλίου από όπου πληροφορούμαστε ότι η έκδοση έγινε στις 9 Απριλίου 1890 από το τυπογραφείο της Αθηναΐδος, το οποίο βρισκόταν στην οδό Περικλέους 19 στην Αθήνα. Ακολουθεί λευκή σελίδα με την ιδιόχειρη υπογραφή του συγγραφέα, καθώς στο έντυπο που μελέτησα δεν υπάρχει ψευδοτίτλος και τίτλος. Ως

Βασιλείου μέχρι τών ημερών μας (1933), Τυπογραφικά Καταστήματα Αδελφών Γεράρδων, έν Αθήναις 1933, σ. 16.

⁵ Βλ. Νίκος Καπανίδης, *Η κλειστή περίθαλψη στο νεοελληνικό κράτος (1909-1940)* (διδακτορική διατριβή), Θεσσαλονίκη 1988, σ. 26 και πίνακας 7 της σ. 29, Αντώνης Λιάκος, *Εργασία και πολιτική στην Ελλάδα του Μεσοπολέμου – Το Διεθνές Γραφείο Εργασίας και η ανάδυση των κοινωνικών θεσμών*, Ίδρυμα Έρευνας και Παιδείας της Εμπορικής Τράπεζας της Ελλάδος, Αθήνα 1993, σ. 316, Λύντια Τρίχα, «Συνθήκες υγείας και υγιεινής κατά τη δεκαετία του 1880», στο: *Ο Χαρίλαος Τρικούπης και η εποχή του. Πολιτικές εξελίξεις και κοινωνικές συνθήκες*, (επιμ. Καίτη Αρώνη – Τσίχλη, Λύντια Τρίχα), Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2000, σ. 392.

⁶ Σύμφωνα με τον Β. Βαλαώρα, ο μέσος όρος ζωής την εποχή που γράφτηκε το βιβλίο του Αλ. Κορδούλη ήταν περίπου 38 έτη. (Βλ. αναλυτικότερα Βασίλειος Βαλαώρας, *Υγιεινή του ανθρώπου*, Αθήνα 1962, πίνακας 84, σ. 499).

⁷ Κωνσταντίνος Γ. Σάββας, *Έγχειρίδιον Υγιεινής*, Τυπογραφείον «Εστία» Κ. Μάϊσενερ καί Ν. Καρδαγούρη, Έν Αθήναις 1907, σσ. γ'-δ'.

⁸ Κ[ωστής] Χαριτάκης, *Υγιεινή στοιχειώδης και σχολική*, Έκδότης Ν. Κ. Περάκης, Χανιά Κρήτης 1914, σ. ε'.

⁹ Βλ. Βασίλειος Κατσουγιαννόπουλος, *Υγιεινή και Κοινωνική Ιατρική, τόμος πρώτος: Υγιεινή*, Εκδοτικός Οίκος Αδελφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1997, σσ. 24-25.

¹⁰ Έμμανουήλ Λαμπαδάριος, *Σχολική Υγιεινή μετά στοιχείων παιδολογίας*, Έκδοτικός Οίκος Δημητράκου Α.Ε., Αθήνα 1934, σ. 1.

¹¹ Βλ. Μαρία Κορασίδου, *Όταν η αρρώστια απειλεί. Επιτήρηση και έλεγχος της Υγείας του Πληθυσμού στην Ελλάδα του 19^{ου} αιώνα*, Εκδ. τυπωθήτω Γιώργος Δαρδανός, Αθήνα 2002, σ. 191.

τίτλος εκλαμβάνεται η α' σελ. του εξωφύλλου, η οποία άλλωστε αριθμείται, χωρίς να αναγράφεται.

Το κείμενο έχει ιατρικό περιεχόμενο και περιλαμβάνει ένα σύντομο πρόλογο και εννέα κεφάλαια. Στις πέντε σχεδόν γραμμές του προλόγου, στη σελίδα 3, ο συγγραφέας εκθέτει την αναγκαιότητα έκδοσης του έργου του, που είναι η προστασία της υγείας από ποικίλες αιτίες, καθώς και η ισορροπία του οργανισμού. Πρόκειται για αίτια που συνιστούν το περιβάλλον του ανθρώπου και προκαλούν διάφορες νόσους.

Το βιβλίο είναι γραμμένο με απλό τρόπο, χωρίς όμως να χάνει τον επιστημονικό του χαρακτήρα, γεγονός που αποδεικνύει ότι ο Κορδούλης επιθυμούσε να αναγνωσθεί το πόνημά του και πέραν του ιατρικού κόσμου. Εκτός όμως του ότι είναι ευανάγνωστο, το μικρό του σχήμα το καθιστούσε εύχρηστο σε όποιον ήθελε να το μεταφέρει μαζί του.

Τα θέματα υγιεινής που εξετάζονται είναι ποικίλα. Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στο σημαντικότερο παράγοντα της ζωής, τον ατμοσφαιρικό αέρα, και στη νοσηρότητα που μπορεί να προκαλέσει, εφόσον δεν τηρηθούν συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Αυτές αφορούν στην αποφυγή του υπερβολικά ξηρού ή θερμού αέρα και των ρευμάτων, στην επιλογή υγιεινού οικήματος, στην ιδιαίτερη φροντίδα που απαιτείται για τα αποχωρητήρια, στην επαρκή ποσότητα αέρα των δωματίων (6 κ.μ.) και στον καλό αερισμό τους, στην αποφυγή των υψηλών θερμοκρασιών και των δηλητηριωδών αναθυμιάσεων¹².

Στο δεύτερο κεφάλαιο, *Τὸ ὕδωρ καὶ αἱ ἀκαθαρσίαι αὐτοῦ*, αρχικά επισημαίνεται η σπουδαιότητα του νερού για την υγεία, καθώς αυτό αποτελεί «ἐπιτηδειότατον ὄχελτον πρὸς εἰσαγωγὴν εἰς τὸν ὄργανισμὸν ἡμῶν ἄλλοτρίων οὐσιῶν, μικροσκοπικῶν ὀργανισμῶν, τοξικῶν ἢ δηλητηριωδῶν»¹³. Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά οι τρόποι (βρασμός, διήθηση, κατάλληλες συσκευές), που συμβάλλουν ώστε το νερό να είναι υγιεινό και πόσιμο¹⁴. Ἀκρῶς χρήσιμες υποδείξεις, δεδομένου ότι το σύστημα ὕδρευσης και οι υγιεινές αποχετεύσεις καθυστέρησαν αρκετές δεκαετίες για τη χώρα μας¹⁵.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφονται τα μέτρα προφύλαξης που πρέπει να λαμβάνονται, ώστε να διασφαλίζεται η υγεία και η καθαριότητα στα λουτρά. Απαιτείται γι' αυτό να διαθέτουν μία μέση θερμοκρασία (25⁰-30⁰), το πλύσιμο να μη γίνεται μετά το δείπνο, ο χρόνος παραμονής στο νερό να μην ξεπερνά το ημίωρο, να χρησιμοποιούνται λουτήρες από καλής ποιότητας υλικά, να μη γίνονται λουτρά σε περίοδο επιδημίας και να απολυμαίνονται. «Μετὰ δὲ τὸ λουτρὸ πρέπει ν' ἀπομάσσηται τις καλῶς καὶ ἡσύχως καὶ ν' περιπατῆ. Ἐὰν τις ἔχη μεγάλην ἐπιθυμίαν νὰ λούηται ἐν ποταμῷ, ἄς μὴ πράττη τοῦτο πολλάκις τῆς ἡμέρας»¹⁶.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι ιδανικές συνθήκες που πρέπει να καλύπτει ένα υγιεινό οίκημα, προκειμένου να είναι κατοικήσιμο. Πιο συγκεκριμένα, τα κριτήρια επιλογής επιβάλλουν να μην είναι νεόδμητο ούτε ισόγειο, να έχει όμως μεσημβρινό προσανατολισμό, και τα αποχωρητήρια να είναι μακριά από το χώρο κατάκλισης. Επιπλέον, πρέπει να είναι άνετο και να έχει μεγάλα παράθυρα, ώστε να αερίζεται επαρκώς, να είναι σανιδωμένο και η οροφή του να έχει λεία επιφάνεια. Στη νοσηρότητα του οικήματος συμβάλλουν ακόμη ο μικρός όγκος αέρα και ο ανεπαρκής αερισμός, η επιλογή ακατάλληλου χαρτιού για την επίστρωση των τοίχων και η αμέλεια για την εφαρμογή των κανόνων θέρμανσης¹⁷.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, που φέρει τον τίτλο *Τροφή και Δίαιτα*¹⁸, ο Κορδούλης αναφέρεται σε βασικούς κανόνες που πρέπει να ισχύουν για τη διατήρηση της υγείας και σχετίζονται με τη διατροφή. Ἐτσι, αποδοκιμάζει τροφές που δεν είναι διαλυτές ή είναι δύσπεπτες, όπως και τη μονότονη δίαιτα που ακολουθούν οι φυτοφάγοι. Αντίθετα, συνιστά

¹² Ἀλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ὁ.π., σσ. 5-11.

¹³ *Ο.π.*, σ. 12.

¹⁴ *Ο.π.*, σσ. 13-14. Η συχνότερη επιδημία εξαιτίας του μολυσμένου νερού την εποχή αυτή ήταν ο τύφος, ο οποίος ἐπλήττε φυσικά και τους μαθητές των σχολείων, καθώς δεν ήταν σπάνιο το φαινόμενο οι μαθητές να πίνουν νερό από πηγάδια που βρίσκονταν κοντά σε νεκροταφεία. (Βλ. Γεώργιος Βλάμος, *Ἡ Ὑγιεινὴ τοῦ σχολείου*, Τύποις Π. Δ. Σακελλαρίου, ἐν Ἀθήναις 1904, σ. 355).

¹⁵ Φωκίων Κοπανάρης, *Ἡ Δημοσιὰ Ὑγεία ἐν Ἑλλάδι*, Ἀθήναι 1933, σ. 8.

¹⁶ Ἀλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ὁ.π., σ. 16.

¹⁷ *Ο.π.*, σσ. 17-19.

¹⁸ *Ο.π.*, σσ. 20-23.

τη μικτή διατροφή, δηλαδή αυτή που περιέχει άμυλο, λίπος και λευκώματα. Ακόμη κάνει λόγο για τακτικές ώρες των γευμάτων, καλή μάσηση και πέψη των τροφών, φροντίδα της στοματικής υγιεινής και αποφυγή ορισμένων τροφών και ποτών (τυρί μετά το δείπνο, άγουρα φρούτα, οινοπνευματώδη ποτά). Όταν έγραφε το παρόν κεφάλαιο, όπως και γενικότερα όλο το βιβλίο, ο συγγραφέας προφανώς είχε στο μυαλό του αντίστοιχα ξένα εγχειρίδια. Η βελτίωση της διατροφής των Ελλήνων σημειώθηκε κυρίως από το δεύτερο μισό του 20^{ου} αιώνα και εξής, καθώς μέχρι τότε τα βασικά χαρακτηριστικά της δίαιτας ήταν ο υποσιτισμός και η πείνα¹⁹.

Στο έκτο κεφάλαιο ο συγγραφέας πραγματεύεται την υγιεινή της ενδυμασίας²⁰, η οποία δεν πρέπει να ακολουθεί τυφλά τη μόδα. Ιδιαίτερη προσοχή συνιστάται στη χρήση του στηθόδεσμου και προτρέπονται οι γονείς να το απαγορεύουν στις κόρες τους πριν την ολοκλήρωση της ανάπτυξής τους, γιατί παρεμποδίζει ζωτικές λειτουργίες του σώματος (αναπνοή, κυκλοφορία, πέψη). Γενικά η ενδυμασία πρέπει να διευκολύνει τόσο τις σωματικές κινήσεις όσο και τη λειτουργία του δέρματος. Εκτός από τους στηθόδεσμους, προς αποφυγήν είναι οτιδήποτε ασκεί ισχυρή πίεση στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Έτσι, τα παιδιά είναι καλύτερα να έχουν το κεφάλι και το λαιμό τους ακάλυπτα. Επιπλέον, οι φανέλες και τα υποκάμισα απαιτούν τη συχνή αλλαγή τους, γιατί διευκολύνουν την εφίδρωση, η οποία ερεθίζει το δέρμα. Βασικός κανόνας είναι η σχετικώς ελαφρά ενδυμασία, ώστε να αποφεύγεται και η μαλθακότητα του σώματος. Παρομοίως, σημαντικό τμήμα της ενδυμασίας αποτελούν τα υποδήματα, τα οποία πρέπει να είναι ευρύχωρα και να έχουν χαμηλό τακούνι. Για την αποφυγή της εξάπλωσης των λοιμωδών νοσημάτων έχει σημασία η εφαρμογή κάποιων γενικών μέτρων προφύλαξης, όπως είναι η απολύμανση των ενδυμάτων που έχουν χρησιμοποιηθεί από αρρώστους.

Στο έβδομο κεφάλαιο αναλύεται η σημασία της ισορροπίας σώματος – πνεύματος και η τήρηση γενικά της αρχής «πᾶν μέτρον ἄριστον»²¹. Η ανάπαυση θεωρείται απαραίτητη, αρκεί όμως να μη φτάνει στην υπερβολή, οπότε οδηγεί στην «ἀργία» και την «ὀκνηρία». Απαιτείται εν ολίγοις η ενδυνάμωση του σώματος με κάθε είδους άσκηση, (κολύμβηση, ιππασία), αλλά και του πνεύματος με την ανάγνωση κατάλληλων πονημάτων (ιστορία, φιλοσοφία, φυσική ιστορία) που δεν διαφθείρουν τους νέους ούτε τους παρασύρουν σε «ἄτακτον καὶ ἄσωτον βίον». Υγιεινές συνήθειες που συμβάλλουν στη σωματική και πνευματική υγεία είναι: ο περίπατος στον καθαρό αέρα, η καλή διατροφή, η έξη της καθαριότητας, η αποφυγή της παρατεταμένης νυκτερινής εργασίας και ο καλός ύπνος, ο οποίος εξασφαλίζεται όταν η κατάκλιση²² και η έγερση γίνονται εγκαίρως.

Στο ὄγδοο κεφάλαιο αναπτύσσονται τα κυριότερα παραγγέλματα της παιδαγωγικής και τη σχολικής υγιεινής και ειδικότερα συμβουλές γι' αυτό το θέμα που αφορούν γονείς και δασκάλους²³. Σε πρακτικό επίπεδο την εποχή αυτή στη χώρα μας δε γίνεται φυσικά λόγος για σύστημα υγιεινής επίβλεψης των σχολείων. Αλλά και ο όρος «Σχολική Υγιεινή» ήταν σχεδόν άγνωστος στο ευρύ κοινό²⁴. Ο Κορδούλης υπογραμμίζει ότι από τα βασικότερα στοιχεία για

¹⁹ Βλ. Βασίλειος Βαλαώρας, *Ἡ προστασία τοῦ παιδιοῦ καὶ ἡ ποιότης τῶν Ἑλλήνων*, Ανατύπωση ἐκ τῆς «Ἑλληνικῆς Ἱατρικῆς», τόμος 37^{ος}, τεύχος 10^{ον}, Θεσ/νίκη 1968, σ. 1109.

²⁰ Ἀλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ὁ.π., σσ. 24-27.

²¹ *Ο.π.*, σσ. 28-30. Αυτή η ανάγκη για την εξασφάλιση της αρμονικής ανάπτυξης των σωματικών και των διανοητικών ικανοτήτων οδήγησε λίγα χρόνια αργότερα στην εμφάνιση της επιστήμης της *Παιδολογίας*, η οποία με τη χρήση κυρίως των πειραματικών μεθόδων ερευνά τη σωματική, ηθική και διανοητική λειτουργία του παιδικού οργανισμού. Τα πορίσματά της τα εκμεταλλεύθηκε η Παιδαγωγική, η οποία απέκτησε σταδιακά θετικό προσανατολισμό. (Βλ. Ἐμμανουήλ Λαμπαδάριος, *Σχολικὴ Ὑγιεινὴ...*, ὁ.π., σσ. 5-8).

²² Επισημαίνεται όμως το επιβλαβές του «κατακλίνεσθαι εὐθύς μετὰ τὸ δείπνον, καὶ μάλιστα ἂν τοῦτο ὑπῆρξε κοπιῶδες», διότι «ἡ πέψις βραδύνει, ὁ ὕπνος εἶνε βαρὺς διακοπτόμενος ἐνίοτε ὑπὸ ὄνειρων· ἐγειρόμεθα δὲ κεκμηκότες». (Βλ. Ἀλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ὁ.π., σ. 30).

²³ *Ο.π.*, σσ. 31-35.

²⁴ Ο όρος βέβαια «Παιδαγωγικὴ Ὑγιεινὴ ἦτοι Ὑγιεινὴ τῶν παιδῶν» εἶχε ἀρχίσει νὰ χρησιμοποιεῖται μερικὰ χρόνια νωρίτερα ἀπὸ τοὺς παιδαγωγοὺς. (Βλ. Γ. Μανοῦσος, *Παιδαγωγικὴ Διαιτητικὴ καὶ Παιδαγωγία ἦτοι Οἰκιακὸς καὶ Σχολιακὸς ὁδηγὸς πρὸς παιδαγωγῶσιν ἀμφοτέρων τῶν φύλων*, ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τοῦ «Κάλλους», Ἀθήνησι 1884, σ. 1). Για τις παιδαγωγικές παρεμβάσεις και τις προτάσεις προς την πολιτεία για την κατασκευή υγιεινών σχολείων βλ. Μιλτιάδης Βρατσάνος,

την ανάπτυξη των παιδιών, που ενισχύουν την προθυμία και την προσοχή τους στο μάθημα, είναι η ανάγκη του καλού αερισμού και η κίνηση. Για το λόγο αυτό είναι καλό «αί άναψυχαί αύτων νά είνε συχνότεραι καί μάλλον παρατεταμέναί καί ν' άφίνωμεν κατὰ τόν χρόνον τούτον τὰς θύρας καί τὰ παράθυρα άνοικτά, ώστε ν' άερίζηται καλώς ή αίθουσα»²⁵. Ειδικά στους δασκάλους συμβουλεύει να κάνουν τη διδασκαλία τους ευχάριστη και περισσότερο πρακτική, να περιορίσουν τις κατ' οίκον εργασίες, να μην είναι πολύ αυστηροί και να αποφεύγουν τις ακατάλληλες και άδικες τιμωρίες. Το πρόγραμμα μαθημάτων πρέπει να περιλαμβάνει και προαιρετικά μαθήματα, όπως την ιχνογραφία και τη μουσική²⁶. Αναφορικά με τη γυμναστική συνιστάται ιδιαίτερα για τα «ώχρᾶ καί ίσχνᾶ» παιδιά, αρκεί να μην πάσχουν από κάποιο οργανικό νόσημα. Ολέθριο λάθος αποτελεί επίσης η πρώτη φοίτηση στο σχολείο, γιατί η πρόοδος των παιδιών πρέπει να συμβαδίζει με τη σωματική τους ανάπτυξη. Πρόκειται για πρακτικές διαπιστώσεις του συγγραφέα σε μια εποχή που στην Ευρώπη και την Αμερική γίνονταν αρκετές έρευνες, οι οποίες αποδείκνυαν ότι τα σχολεία ασκούσαν ποικιλοτρόπως βλαπτική επίδραση στην υγεία των παιδιών²⁷. Αναμφίβολα, όλη αυτή η ενασχόληση των ιατρών με θέματα που αφορούν στην υγεία του μαθητή συνιστά την ιατρική παρέμβαση στην παιδαγωγική πράξη²⁸.

Παράλληλα, οι γονείς πρέπει να φροντίζουν για την ηθική υγεία των παιδιών τους. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να επιδεικνύουν στις συναναστροφές των τέκνων τους, οι οποίες πρέπει να περιορίζονται σε συνομηλικούς μαθητές που είναι ηθικοί. Παρομοίως, συνιστάται η ανάγνωση βιβλίων των οποίων το περιεχόμενο δεν προκαλεί τη φαντασία τους. Σε κάθε περίπτωση βέβαια πρέπει να επιδιώκεται η ισόρροπη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Συντελεστικά μέσα προς αυτή την κατεύθυνση είναι η γυμναστική, οι συχνοί περίπατοι και τα ταξίδια. Ο τελικός σκοπός της οικιακής αγωγής είναι η διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών, δύσκολη βέβαια υπόθεση που προϋποθέτει πάνω απ' όλα την αγάπη προς τα αυτά.

«Παράρτημα. Περί τοῦ δημοτικοῦ σχολείου», *Παιδαγωγικὸν Σχολεῖον*, ἔτος Γ', τεύχος Γ', ΙΑ', ΙΒ', Ὀκτ.-Δεκέμ. 1887, σσ. 465-480, 513-528, 561-563. Ὅσο εἴμαστε σε θέση να γνωρίζουμε, τὸν ὄρο «σχολικὴ διαιτητικὴ ἢ σχολικὴ ὑγιεινὴ» συναντάμε για πρώτη φορά στο ἔργο του καθηγητῆ Αριστείδη Σπαθάκη, *Σχολικὴ Παιδαγωγικὴ ἢ Θεωρία τῆς Παιδαγωγικῆς καὶ Μεθοδολογίας πρὸς χρῆσιν τῶν Διδασκαλείων*, Σπυρίδωνος Κουσουλίνου Τυπογραφεῖον καὶ Βιβλιοπωλεῖον, ἐν Ἀθήναις ²1888. Ὁ συγγραφέας θεωροῦσε ἀπαραίτητη τὴν κατοχὴ τέτοιου εἴδους γνώσεων ἀπὸ τὸ δάσκαλο, προκειμένου να ανταποκριθεῖ ἐπαρκῶς στα καθήκοντά του σχετικὰ με τὴ σωματικὴ αγωγή τῶν παιδιῶν. Πιο συγκεκριμένα, ἡ *σχολικὴ ὑγιεινὴ* ορίζεται ὡς «τὸ μέρος τῆς φυσιολογίας, ὅπερ διδάσκει πῶς ὁ παῖς δύναται νὰ καθοδηγηθῆ εἰς τὸ κατὰ φύσιν ζῆν, καὶ ἐπομένως ὑποδεικνύει ὁποῖα μέσα πρέπει νὰ τεθῶσιν ἐν χρῆσει ἐν τῷ σχολείῳ πρὸς διατήρησιν καὶ προαγωγὴν τῆς ὑγείας τῶν ἐν αὐτῷ μαθητευομένων καὶ ὁποῖα πρέπει νὰ ἀποφευχθῶσιν ὡς παρακωλύοντα καὶ παραβλάπτοντα αὐτήν». (Αριστείδης Σπαθάκης, *Σχολικὴ Παιδαγωγικὴ...*, ὁ.π., σσ. 5-6). Ομοίως, ἕνα χρόνο ἀργότερα, στὴ δευτέρη ἐκδοσὴ τοῦ βιβλίου τοῦ Γ. Καραπαναγιώτη, *Γνώσεις πρακτικῆς ὑγιεινῆς. Εἰς χρῆσιν τῶν Γυμνασίων, Διδασκαλείων καὶ Παρθενωγαγείων*, Τυπογραφεῖον «Παλιγγενεσία» Ἰω. Ἀγγελοπούλου, Ἀθήνησι ²1889, ἀφιερώνεται ολόκληρο κεφάλαιο στὴ «Σχολειακὴ ὑγιεινὴ», σσ. 75-80, ὅπου παρουσιάζονται οἱ κανόνες οἰκοδόμησιν τῶν σχολικῶν κτηρίων με βάση ὅσα ὀριζε τὸ Ὑπουργεῖο Παιδείας τῆς Γαλλίας γι' αὐτὸ τὸ θέμα.

²⁵ Βλ. Ἄλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ὁ.π., σσ. 31-32.

²⁶ Τονίζεται βέβαια ὅτι ἡ μεγάλης διάρκειας μελέτη μουσικῶν ὀργάνων, ὅπως τὸ πιάνο καὶ τὸ βιολί, ἐπιφέρει βλάβη γιὰ τὸ νευρικό σύστημα, ἐνῶ τὸ μάθημα δὲν πρέπει νὰ διδάσκεται σε ὅσους δὲν ἔχουν κλίση. (Ὁ.π., σσ. 32-33).

²⁷ «Οὐδὲν ἄλλο ἐπιβλαβέστερον ὑπάρχει ἢ τὸ ἐρεθίζειν καὶ καταπονεῖν τὸν ἐγκέφαλον τῶν παιδῶν διὰ λίαν πρωῖμου νοεράς ἐργασίας». Συνοπτικὰ γι' αὐτὸ τὸ θέμα βλ. Κ[ωστῆς] Χαριτάκης, *Ὑγιεινὴ στοιχειώδης...*, ὁ.π., σ. 69 κ.ε. Ὅχι ἀδίκως λοιπὸν τὸ μεγάλο ποσοστὸ τῶν παιδικῶν ἀσθενειῶν ἀποδίδονται στὴν ἀνθυγιεινότητά τῶν σχολικῶν αἰθουσῶν καὶ τοῦ σχολικοῦ προγράμματος, ἡ ὁποία συνδυάζονται με τὴ γενικότερη ἀγνοία τοῦ πληθυσμοῦ τῶν βασικῶν ἀρχῶν τῆς ὑγιεινῆς. (Βλ. Βάσω Θεοδώρου, Δέσποινα Καρακατσάνη, «Ὑγιεινῆς παραγγέλματα. Τὸ ἐνδιαφέρον γιὰ τὴν υγεία τῶν μαθητῶν καὶ ἡ υπηρεσία σχολικῆς ὑγιεινῆς τὶς πρώτες δεκαετίες τοῦ 20οῦ αἰῶνα», *Ανάτυπο ἀπὸ τὰ Πρακτικὰ τοῦ Διεθνούς Συνεδρίου Ἡ παιδεία στὴν ἀυγὴ τοῦ 21^{ου} αἰῶνα*, Ἱστορικοσυγκριτικὲς προσεγγίσεις, Πάτρα 4 - 6 Ὀκτωβρίου 2002, σ. 1).

²⁸ Βάσω Θεοδώρου, Δέσποινα Καρακατσάνη, «Ὑγιεινῆς παραγγέλματα...», ὁ.π., σσ. 1-2.

Το βιβλίο τελειώνει με συμβουλές προς τους ταξιδιώτες²⁹, οι οποίοι στις μεταβάσεις τους πρέπει να εφοδιάζονται με όλα τα χρειώδη ενός φορητού φαρμακείου της εποχής, για να αντιμετωπίσουν ενδεχόμενη αδιαθεσία ή ατύχημα. Αναγκαία θεωρείται ακόμη και μία δεύτερη αλλαξιά ρούχων για την προφύλαξη από πιθανές μεταβολές του καιρού, ενώ όσοι κάνουν ορειβασία χρειάζονται και τα κατάλληλα υποδήματα. Το κριτήριο για την επιλογή του τόπου διαμονής πρέπει να είναι η σωματική κατάσταση και όχι η ευχαρίστηση. Για παράδειγμα, όσοι έχουν νευρική κράση είναι ωφέλιμο για την υγεία τους να διαμένουν σε ορεινούς τόπους και να δέχονται τις ευεργετικές επιδράσεις του καθαρού αέρα. Το σύνθημα όσων επιθυμούν να έχουν ωφέλεια από την ανάπαυση πρέπει να είναι «καταπονείν μὲν τὸ σῶμα, ἀναπαύειν δὲ τὸ πνεῦμα»³⁰. Τέλος, καλό είναι να αποφεύγονται απότομες μεταβολές στον τρόπο ζωής και στη διαίτα, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού.

Συμπερασματικά, οι υγιεινές απαιτήσεις που προβάλλει ο συγγραφέας αφορούν θέματα που αναφέρονται στην ατομική, τη δημόσια, την οικιακή, την κοινωνική και τη σχολική υγιεινή. Αν και δε μπορούμε να γνωρίζουμε τι απήχηση είχε η *Πραγματεία*, εξετάζοντας συνολικά το έργο, θα λέγαμε ότι προσέφερε σημαντικές υπηρεσίες στην κοινωνία των αρχών της τελευταίας δεκαετίας του 19^{ου} αιώνα, διότι παρείχε συστηματικές και χρήσιμες γνώσεις για την καθημερινή ζωή και μπορούσε να χρησιμεύσει ως καθημερινός σύμβουλος της οικογένειας. Δεδομένης της αδράνειας της πολιτείας για την υγιεινή κατάσταση της χώρας, ο εθισμός των κατοίκων στις βασικές αρχές της υγιεινής αποτελούσε πολύ σημαντικό έργο των ιατρών.

Εξάλλου, δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι στην Ελλάδα, παρά τον σεβαστό αριθμό των επιστημόνων ιατρών, σε ολόκληρο το 19^ο αιώνα οι εμπειρικοί ιατροί συνιστούσαν προτεραιότητα στις προτιμήσεις των ασθενών³¹. Είναι εύλογο να υποθέσει κανείς ότι τέτοιου είδους βιβλία, όπως του Κορδούλη, συντελούσαν στην εκρίζωση κυρίαρχων δεισδαιμονιών και προλήψεων.

Ασφαλώς, το 1890, που εκδόθηκε η συγκεκριμένη πραγματεία κυκλοφορούσαν και άλλα βιβλία υγιεινής, συνήθως μεγάλης έκτασης, που κάλυπταν ποικίλα θέματα. Ανάλογες πραγματείες δημοσιεύονταν στον εξωελλαδικό χώρο και κυρίως στην Κωνσταντινούπολη. Η έκδοση τέτοιων εντύπων προσπαθούσε να ανταποκριθεί στις νέες επιστημονικές απαιτήσεις, καθώς και στα κοινωνικά δεδομένα που είχαν διαμορφωθεί και αποκρυσταλλωθεί μετά τις επαναστατικές ανακαλύψεις της Μικροβιολογίας την τελευταία τριακονταετία του 19^{ου} αιώνα³². Ενδεικτικά αναφέρουμε: Δημήτριος Γ. Τσιαχτσίρης, *Ἐγχειρίδιον Ὑγιεινῆς πρὸς χρῆσιν ἐκάστου*, Τύποις Ἀνατολικοῦ Ἀστέρος, ἐν Κωνσταντινουπόλει 1870, Ἰωάννης Πύρλας, *Συνέκδημος Ὑγιεινῆς*, παρὰ τῷ ἐκδότη Σ. Κ. Βλαστῷ, ἐν Ἀθήναις 21875, Ἰωάννης Βάμβας, *Ἐγχειρίδιον Ὑγιεινῆς*, Μέρος Πρώτον, Τεῦχος Πρώτον, ἐκ τοῦ Τυπογραφείου Ν. Γ. Πάσσαρη, ἐν Ἀθήναις 1882³³. Το συνοπτικό βιβλίο όμως του Κορδούλη έδινε πρακτικές

²⁹ Αλ. Κορδούλης, *Πραγματεία...*, ό.π., σσ. 31-35.

³⁰ Ο.π., σ. 38.

³¹ Δήμητρα Μακρυνιώτη, *Η παιδική ηλικία στα αναγνωστικά βιβλία 1834-1919*, Ίδρυμα Ερευνών για το Παιδί / «Δωδώνη», Αθήνα-Γιάννινα 1986, σσ. 230-231.

³² Για την επίδραση που άσκησε η Μικροβιολογία στην εξέλιξη της Υγιεινής βλ. Κωνσταντίνος Γ. Σάββας, *Λόγος έναρκτήριοσ εις τὸ μάθημα τῆς Ὑγιεινῆς καὶ Μικροβιολογίας ἐκφωνηθεὶς τῇ 15 Νοεμβρίου 1900 ἐν τῇ Μεγάλῃ Αἰθούσῃ τῆς Νομικῆς Σχολῆς*, Τυπογραφειὸν Ἑστία Κ. Μάϊσνερ καὶ Ν. Καρδαγούρη, ἐν Ἀθήναις 1900.

³³ Ακόμη παλαιότερα επίσης υγιεινά παραγγέλματα υπήρχαν στα αναγνωστικά βιβλία την περίοδο 1834 - 1880. (Βλ. Δήμητρα Μακρυνιώτη, *Η παιδική ηλικία...*, ό.π., σσ. 232-237). Για τις συμβουλές υγιεινής των παιδιών, οι οποίες δημοσιεύονταν στα περιοδικά κατά την περίοδο του Όθωνα, βλ. Πελαγία Σουτζόγλου - Κοτταρίδη, *Παιδί και υγεία στα πρώτα χρόνια της ανεξάρτητης Ελλάδας 1830-1862*, Εκδ. «Δωδώνη», Αθήνα 1991, σσ. 341-482. Επιστημονικές εκδόσεις όμως για θέματα υγιεινής κυκλοφορούσαν ήδη πριν από την επανάσταση, αλλά και μετέπειτα. Αναφέρουμε ενδεικτικά: Σπυρίδων Βλαντής, *Ὑγιεινατάριον ἤτοι τέχνη διὰ τὴν ζῆσιν ὁ ἄνθρωπος ὑγιῆς καὶ πολυχρόνιος*, Παρὰ Νικολάω Γλυκεῖ τῷ ἐξ Ἰωαννίνων, ἐν Βενετίᾳ 1820, Γρηγόριος Καλλιρόης, *Παραγγελία περὶ ὑγείας καὶ μακροβιότητος ἔτι δὲ καὶ πρόχειροι θεραπείαι συνήθων τινῶν καὶ αἰφνιδίων παθημάτων*. Ἐραρισθεῖσαι ἐκ παλαιῶν καὶ νεωτέρων, Ἐπιστάσις καὶ τυπογραφικὴ διορθῶσις Σπυρίδωνος Βλαντῆ Διδασκάλου ἐν τῷ κλεινῷ τοῦ Γένους Φροντιστηρίῳ τουπικλῆν Φλαγγίνη, ἐν Βενετίᾳ, παρὰ Νικολάω

συμβουλές υγιεινής, τακτική που θα διαδοθεί ευρέως τις δύο επόμενες δεκαετίες, δεδομένου ότι η υγειονομική διαφώτιση του πλήθους αποτελούσε το βασικότερο παράγοντα της πρόληψης.

Προς τα τέλη του 19^{ου} αιώνα και ειδικά την πρώτη δεκαετία του 20^{ου} εκδόθηκαν αρκετά έργα που κάλυπταν διαφόρους τομείς της υγιεινής (σχολική, ναυτική, στρατιωτική, του γάμου, της οικογένειας), και ενημέρωναν τα πλήθη τόσο για τον τρόπο της υγιεινής διαβίωσης όσο και για τα μέσα προφύλαξης κατά των ασθενειών³⁴. Ανάλογες δημοσιεύσεις υπήρχαν και σε γνωστά περιοδικά της εποχής. Για παράδειγμα στο περιοδικό *Εθνική Αγωγή*, υπήρχε μόνιμη στήλη με τίτλο «Υγιεινή του οίκου και του σχολείου». Τη δεκαετία του 1890 τέλος θεσπίστηκαν πολύ σημαντικοί νόμοι, που αφορούσαν ειδικά την υγιεινή των μαθητών: πρόκειται για το Βασιλικό Διάταγμα του 1894, που προέβλεπε την κατασκευή υγιεινών σχολείων, και το νόμο ΒΧΚΑ΄ του 1899, ο οποίος καθιερώνει το μάθημα της γυμναστικής στην εκπαίδευση.

Αξίζει, βέβαια, να σημειωθεί ότι η συστηματική εκδήλωση της κρατικής πρόνοιας σχετικά με την υγεία θα αργήσει αρκετά ακόμη να φανερωθεί στη χώρα μας. Αυτή την απουσία του κράτους προσπαθούσε να αντικαταστήσει η ιδιωτική πρωτοβουλία, η οποία ασκούνταν ασυντόνιστα και ανεξέλεγκτα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βαλαώρας Βασίλειος, *Υγιεινή του ανθρώπου*, Αθήναι 1962.
- Βαλαώρας Βασίλειος, *Η προστασία του παιδιού και η ποιότης των Ελλήνων*, Ανατύπωση εκ τής «Ελληνικής Ιατρικής», τόμος 37^{ος}, τεύχος 10^{ον}, Θεσ/νίκη 1968.
- Βλάμος Γεώργιος, *Η Υγιεινή του Σχολείου*, Βιβλιοθήκη Μαρασλή, Τύποις Π. Δ. Σακελλαρίου, εν Αθήναις 1904.
- Ζαβιτσάνος Θεοδόσιος, *Δημοσία-κοινωνική υγιεινή (προληπτική-κοινωνική ιατρική)*, 1^{ος} τόμος, Γενικόν Μέρος, τεύχος Α΄, Αθήναι 1975.
- Ηλιού Φίλιππος, Πολέμη Πόπη, *Ελληνική Βιβλιογραφία 1864-1900*, (3 τόμοι και εισαγωγικός τόμος προλεγόμενων), Βιβλιολογικό Εργαστήρι «Φίλιππος Ηλιού», ΕΛΙΑ, Αθήνα 2006.
- Θεοδώρου Βάσω, Καρακατσάνη Δέσποινα, «Υγιεινής παραγγέλματα. Το ενδιαφέρον για την υγεία των μαθητών και η υπηρεσία της σχολικής υγιεινής τις πρώτες δεκαετίες του

Γλυκεΐ τῷ ἐξ Ἰωαννίνων, 1829, Κωνσταντῖνος Καραθεοδωρῆς, *Υγιεινὰ Παραγγέλματα πρὸς χρῆσιν τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ*, ἐκ τῆς τυπογραφίας Φιρμίνου Διδότου, ἐν Παρισίοις 1829, Σαράντης Ἀρχηγένης, *Υγιονομία ἢτοι κανόνες πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας*, Παρὰ τῷ Συγγραφεῖ, ἐν τῇ Πρεσβείᾳ τῆς Ὑψηλῆς Πύλης, Ἐν Παρισίοις 1841, Γ. Ι. Κανελλίδης, *Ἐγχειρίδιον Ὑγιεινῆς. Συντεθὲν ἐπὶ τῇ βάσει τῶν περὶ τοιαύτην ὕλην δοκιμοτέρων συγγραμμάτων*, ἐκ τοῦ Πατριαρχικοῦ Τυπογραφείου, ἐν Κωνσταντινουπόλει 1858, Γ. Ι. Κανελλίδης, *Ἐγχειρίδιον Ὑγιεινῆς. Συντεθὲν ἐπὶ τῇ βάσει τῶν περὶ τοιαύτην ὕλην δοκιμοτέρων συγγραμμάτων*, ἐκ τοῦ Πατριαρχικοῦ Τυπογραφείου, ἐν Κωνσταντινουπόλει 1858, Ἰ. Π. Κοκκῶνης, *Διατηρητικὰ Παραγγέλματα ἢ Ὁδηγία πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς εὐρωστίας τοῦ σώματος καὶ διατήρησιν τῆς ὑγείας*, τὸ πρῶτον ἐκ κειμένου γαλλικοῦ μεταφρασθὲν ὑπὸ Δ. Ι. Κ. μεταρρυθμισθὲν δ' ἔπειτα καὶ ἐπαυξήθην διὰ πολλῶν προσθηκῶν καὶ διηγημάτων, ἐκδίδονται νῦν πρὸς χρῆσιν τῶν Δημοτ. σχολείων καὶ τοῦ λαοῦ ἐν γένει. Ὑπὸ Ἰ. Π. Κοκκῶνη, πρῶην Διευθυντοῦ τοῦ Διδασκαλείου καὶ τῶν Δημοτ. Σχολείων. Δευτέρα ἔκδοσις, μέ τινας προσθήκας. Ἐν Αθήναις, ἐκ τοῦ τυπογραφείου Ἑρμοῦ (κατὰ τὴν ὁδὸν Εὐριπίδου, πλησίον τοῦ ἀμαξοστασίου), 1861, Γ. Καραπαναγιώτης, *Γνώσεις Πρακτικῆς Ὑγιεινῆς. Εἰς χρῆσιν τῶν Γυμνασίων, Διδασκαλείων καὶ Παρθενωγείων*, ἐκ τοῦ Τυπογραφείου Βλαστοῦ Βαρβαρήγου, ἐν Αθήναις 1883.

³⁴ Το γενικότερο ενδιαφέρον για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας μέσω της διάδοσης των αρχών της υγιεινής αντικατοπτρίζεται και στις εκδόσεις του *Συλλόγου πρὸς Διάδοσιν τῶν Ὠφελίμων Βιβλίων*, οι οποίες είχαν ως σκοπὸ να διαδώσουν στο κοινὸ γνώσεις για τὴ φύση τῶν νοσημάτων που μπορούσε να αποφύγει ὁ ἄνθρωπος. Ενδεικτικὰ αναφέρουμε: Βασίλειος Πατρίκιος, *Νοσήματα καὶ Μικρόβια*, ἐν Αθήναις 1901, Δ. Πρωτοπαπαδάκης, *Ὁ καθαρὸς ἀήρ*, ἐν Αθήναις 1903, Νεοκλῆς Καλαβρὸς, *Ἡ ὄρασις*, ἐν Αθήναις 1905, Σ. Κνώφ (μετάφραση: Μιλτιάδης Θαλῆς), *Ἡ φυματίωσις*, ἐν Αθήναις 1906, Γ. Λαμπρινόπουλος, *Τὰ λουτρά*, ἐν Αθήναις 1908.

- 20ού αιώνα», Ανάτυπο από ανακοίνωση στο Διεθνές Συνέδριο *Η παιδεία στην αυγή του 21^{ου} αιώνα*, Ιστορικοσυγκριτικές προσεγγίσεις, Πάτρα 4-6 Οκτωβρίου 2002.
- Καπανίδης Νίκος (διδασκτορική διατριβή), *Η κλειστή περίθαλψη στο νεοελληνικό κράτος (1909-1940)*, Θεσσαλονίκη 1988.
- Καραπαναγιώτης Γεώργιος, *Γνώσεις πρακτικής υγιεινής. Είς χρήσιν τών Γυμνασίων, Διδασκαλείων και Παρθεναγωγείων*, Τυπογραφείον «Παλιγγενεσία» Ίω. Άγγελοπούλου, Αθήνησι ²1889.
- Κατσουγιαννόπουλος Βασίλειος, *Υγιεινή και Κοινωνική Ιατρική, τόμος πρώτος: Υγιεινή*, Εκδοτικός Οίκος Αδελφών Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη ²1997.
- Κοπανάρης Φωκίων, *Η Δημοσία Ύγεια έν Έλλάδι*, Αθήναι 1933.
- Κορασίδου Μαρία, *Όταν η αρρώστια απειλεί. Επιτήρηση και έλεγχος της υγείας του πληθυσμού στην Ελλάδα του 19^{ου} αιώνα*, Εκδόσεις τυπωθήτω Γιώργος Δαρδανός, Αθήνα 2002.
- Κορδούλης Άλκιβιάδης, *Πραγματεία περι τοϋ ποιητέον και φευκτέον χάριν της υγείας*, έκ τοϋ τυπογραφείου της Αθηναΐδος, έν Αθήναις 1890.
- Λαμπαδάριος Έμμανουήλ, *Σχολική Ύγιεινή*, Τύποις “Σφενδόνης”, Αθήναι ²1928.
- Λαμπαδάριος Έμμανουήλ, *Σχολική Ύγιεινή μετά Στοιχείων Παιδολογίας*, Έκδοτικός Οίκος Δημητράκου Α.Ε., Αθήναι ³1934.
- Μακρίδης Νικ., *Αί ύπηρεσίαι Ύγιεινής έν Έλλάδι. Από της ίδρύσεως τοϋ Έλληνικοϋ Βασιλείου μέχρι τών ήμερών μας (1933)*, Τυπογραφικά Καταστήματα Αδελφών Γεράρδων, έν Αθήναις 1933.
- Μακρυνιώτη Δήμητρα, *Η παιδική ηλικία στα αναγνωστικά βιβλία 1834-1919*, Ίδρυμα Ερευνών για το Παιδί / «Δωδώνη», Αθήνα-Γιάννινα 1986.
- Μαστρογιάννης Ίωάννης, *Ιστορία της κοινωνικής προνοίας της Νεωτέρας Έλλάδος (1821-1960)*, Αθήναι 1960.
- Σάββας Κωνσταντίνος, *Λόγος έναρκτήριος εις τὸ μάθημα της Ύγιεινής και Μικροβιολογίας έκφωνηθείς τῆ 15 Νοεμβρίου 1900 έν τῆ Μεγάλῃ Αἰθούσῃ της Νομικῆς Σχολῆς*, Τυπογραφείον Έστία Κ. Μάϊσνερ και Ν. Καρδαγούρη, έν Αθήναις 1900.
- Σάββας Κωνσταντίνος, *Έγχειρίδιον Ύγιεινής*, Τυπογραφείον "Έστία" Κ. Μάϊσνερ και Ν. Καρδαγούρη, έν Αθήναις 1907.
- Σπαθάκης Άριστείδης, *Σχολική Παιδαγωγική ἢ Θεωρία της Παιδαγωγικῆς και Μεθοδολογίας πρὸς χρήσιν τών Διδασκαλείων*, Σπυριδωνος Κουσουλίνου Τυπογραφείον και Βιβλιοπωλείον, έν Αθήναις ²1888.
- Τρίχα Λύντια, «Συνθήκες υγείας και υγιεινής κατά τη δεκαετία του 1880», στο: *Ο Χαρίλαος Τρικούπης και η εποχή του. Πολιτικές επιδιώξεις και κοινωνικές συνθήκες*, (επιμ. Καίτη Αρώνη – Τσίχλη, Λύντια Τρίχα), Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2000, σσ. 379-400.
- Χαριτάκης Κ[ωστής], *Ύγιεινή στοιχειώδης και σχολική. Μετὰ σημειώσεων προχείρου και έπειγούσης ιατρικής. Διά τούς διδασκάλους άμφοτέρων τών φύλων. Διά τούς μαθητάς τών Διδασκαλείων μας και τās μαθήτριας τών Άρσακείων*, Έκδότης Ν. Κ. Περάκης, έν Χανίοις 1914.