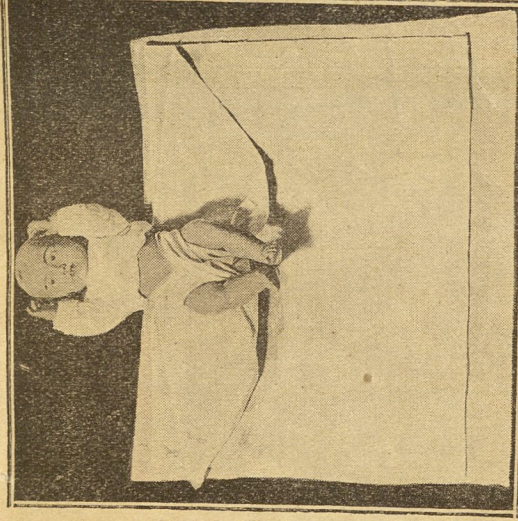
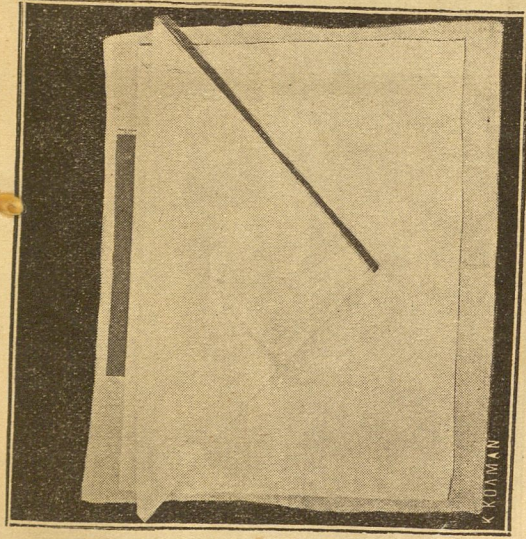


ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ Π.Ε.Κ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Ταχ. Διοχ. _____
Κατ. Νομ. _____
Μη. Διοχ. _____

Αρ. 18,53

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
Π.Ε.Κ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Αριθμ. 13/2473-1

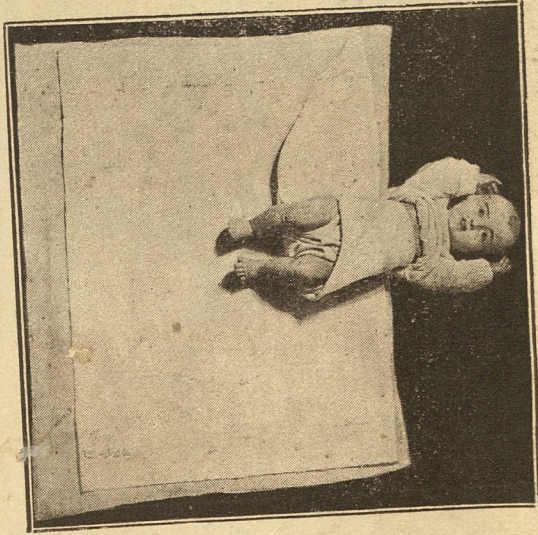
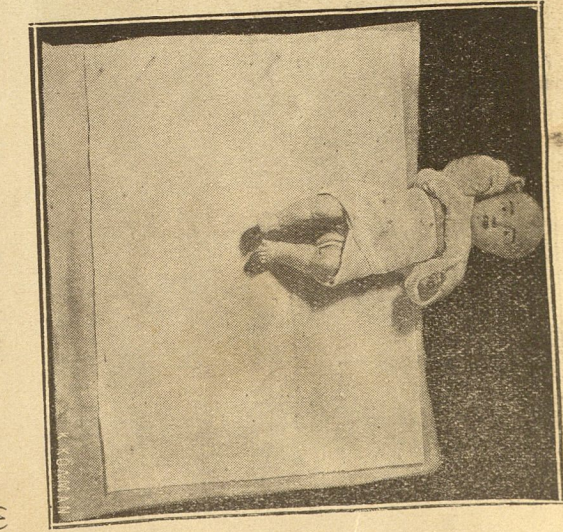
Πώς τυλίγονται τὰ παιδάκια.



1) Μεγάλο πανί ἀδιάρροχον. 2) Μικρό πανί ἀπὸ Μολτόν. 3) Τρίγωνο πανί.

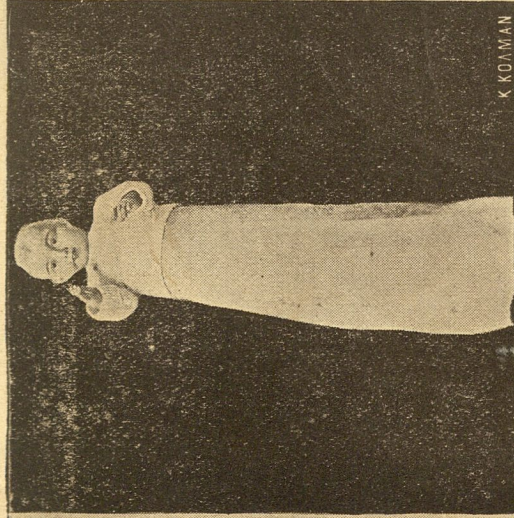
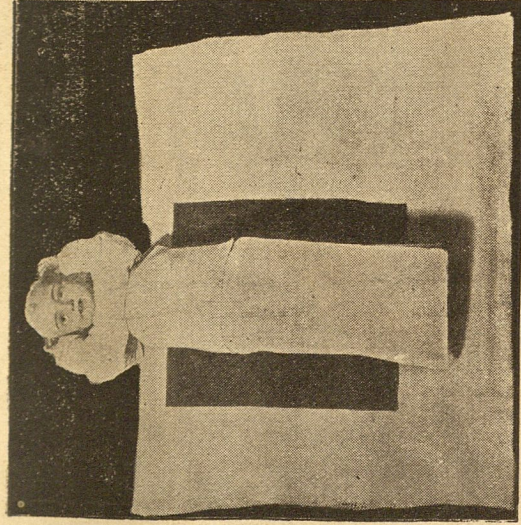
Τὸ πρῶτον τυλίγεται μὲ τὸ πρῶτον πανί.

(4)



Ὡς τυλίγονται τὰ παιδάκια.

Ὡς τυλίγεται τὸ παιδάκι.



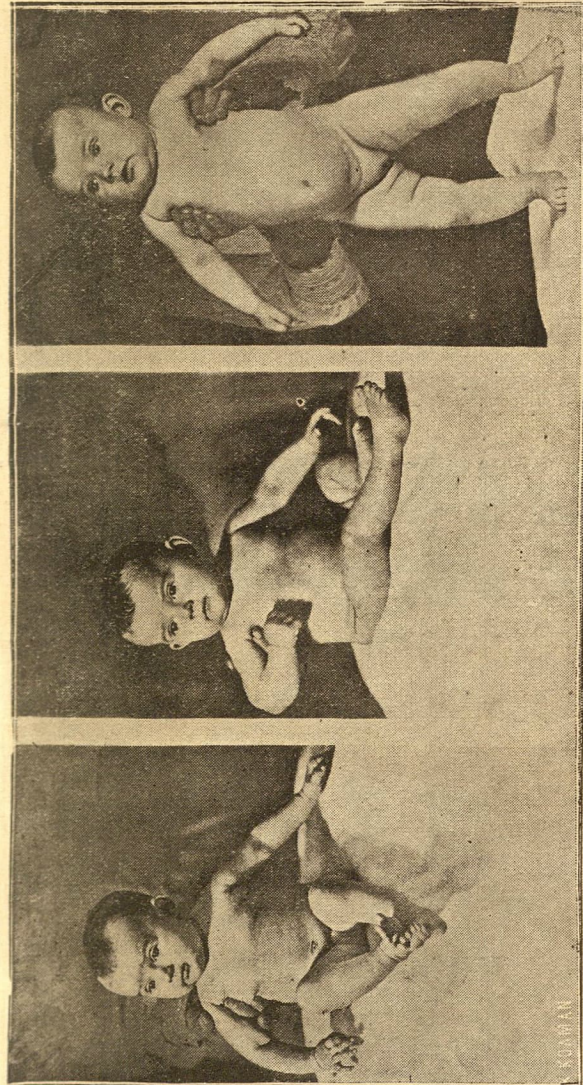
Κ ΚΟΛΜΑΝ

Τὸ δεύτερον τυλίγεται τὸ παιδάκι μὲ τὸ δεύτερον πανί.

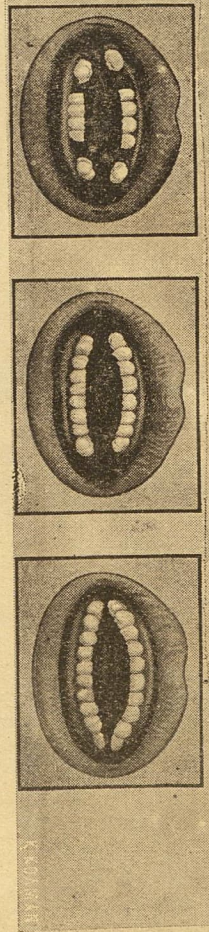
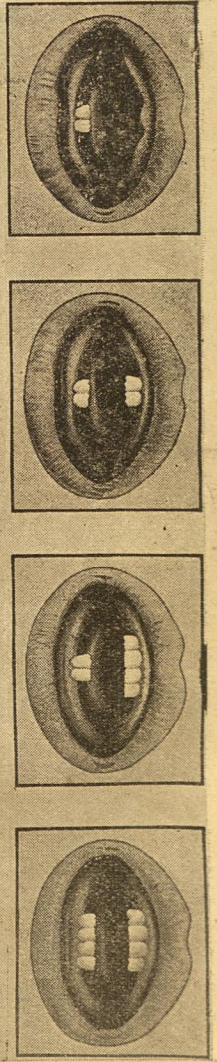
(5)

Κωνσταντίνος
1880. 4919.

9

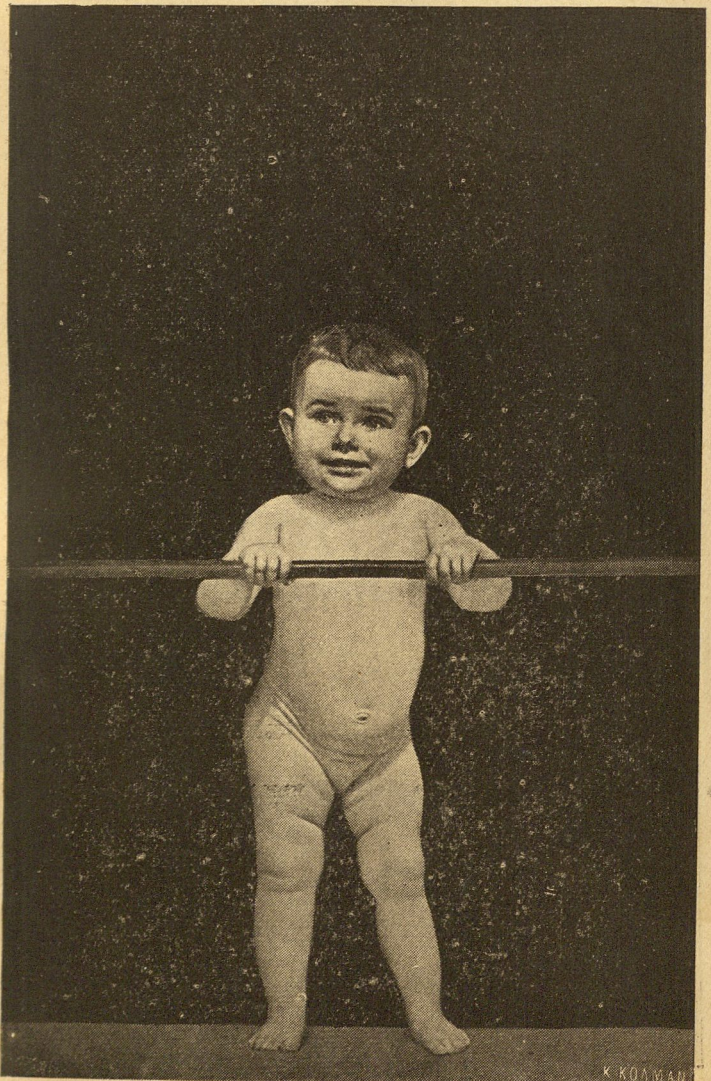


Σειρά Κωνσταντίνου όδοντοφυΐας

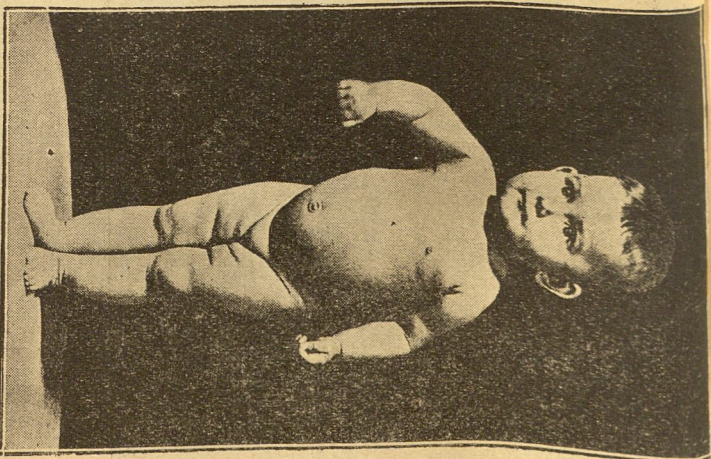
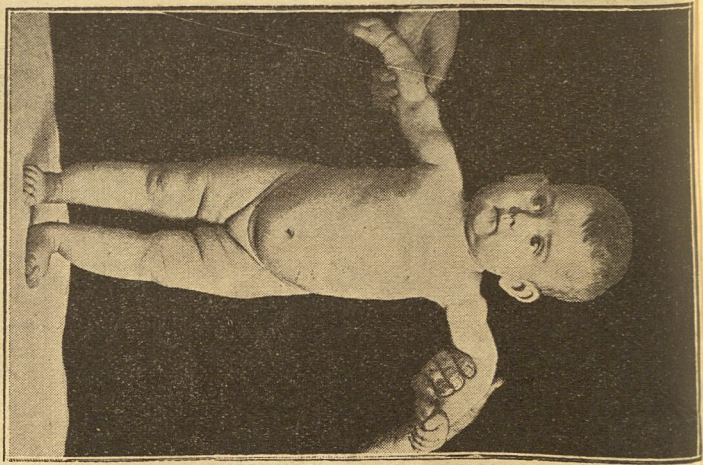


1) Η πρώτη εικών εμφανίζει όδοντοφυΐαν βρέφους 6—7 μηνών. 2) Η δευτέρα εικών βρέφους 7—8 μηνών. 3) Η τρίτη εικών βρέφους 8—9 μηνών. 4) Η τετάρτη βρέφους 10—12 μηνών. 5) Η πέμπτη εικών βρέφους 12—15 μηνών. 6) Η έκτη εικών 18—20 μηνών. 7) Η έβδομη 20—24 μηνών. (6)

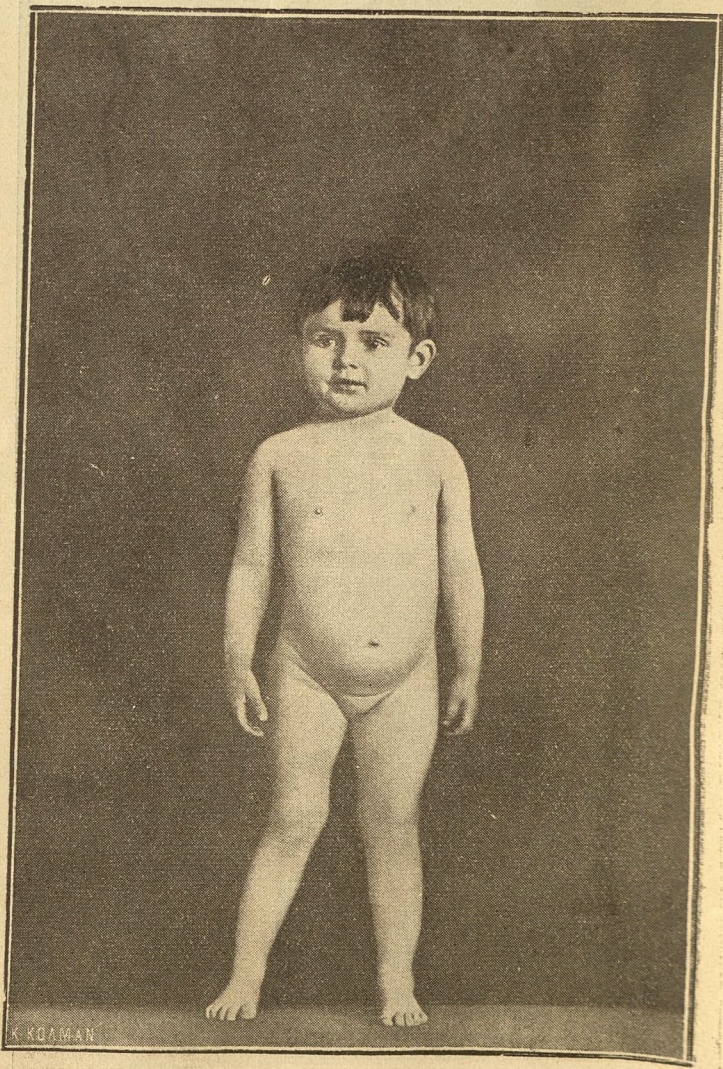
1) Η πρώτη εικών παρουσιάνει βρέφος 3 μηνών, τ ό όποιον κάθεται στηριζόμενον. Κοιτεί τ ό κεφάλι του, παρακαλουθεί τ ά άντικείμενα μέ τ ά μάτια του, γυρίζει τ ό κεφάλι του πός τ ό μέρος τού ήλιου. 2) Η δευτέρα εικών παρουσιάνει βρέφος 4 μηνών, τ ό όποιον κάθεται σχεδόν μόνον και κάμνει τός πρώτους δοκιμάς νά πάσει κάτι. 3) Η τρίτη εικών παρουσιάνει βρέφος 5 μηνών τ ό όποιον (7)



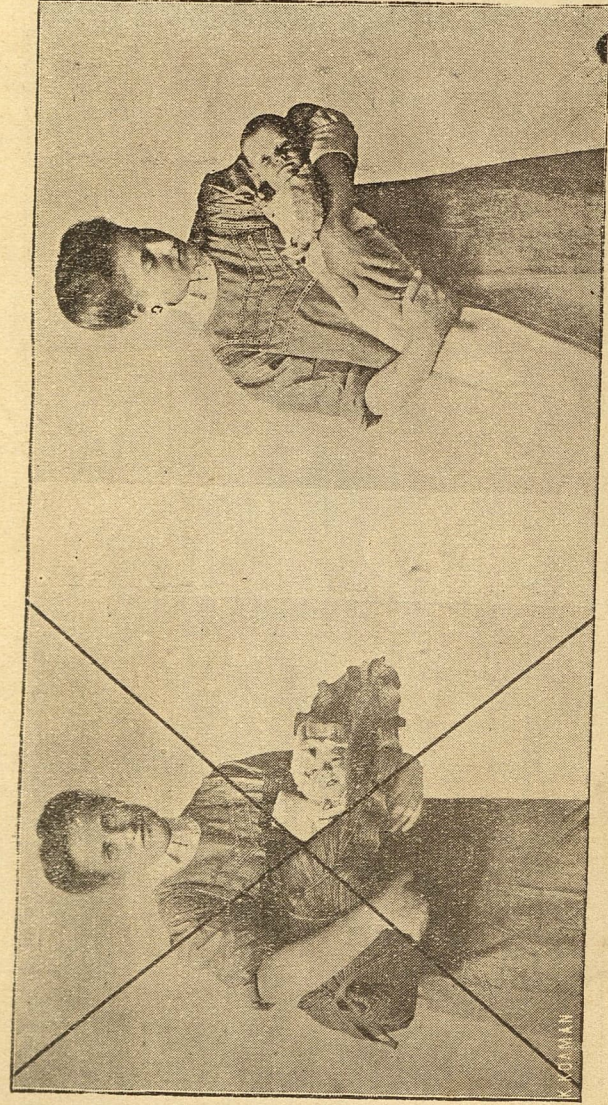
K. KOLMAN



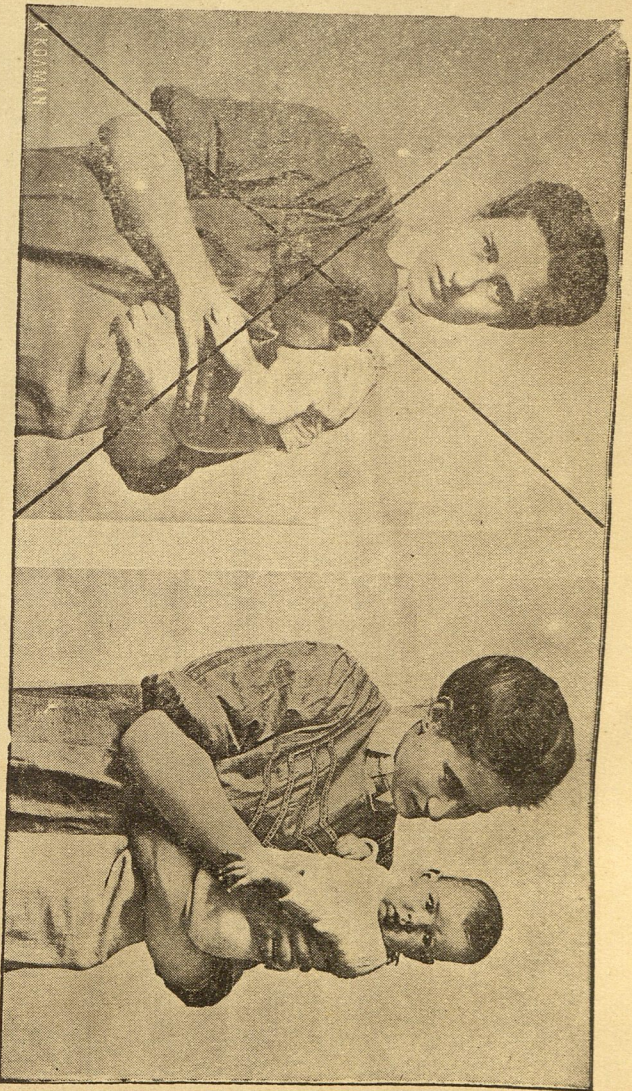
1) Η πρώτη εικόνα παρουσιάζει βρέφος 6 μηνών, το οποίο στέκεται όρθιοι στηρίζοντας. 2) Η δευ-
τέρα είναι παρτίδα βρέφος 9 μηνών στέκομενο όλγνα δευτεροδραστη χωρίς στηρίγματα. (8)



Προσοχή εἰς τὸ περιτύλιγμα τοῦ βρέφους

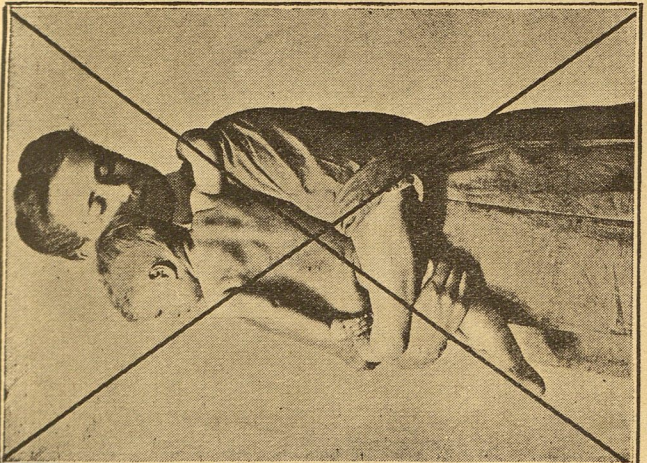
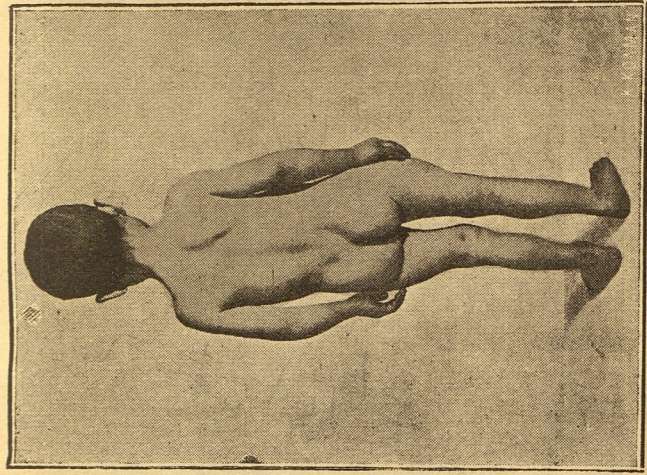


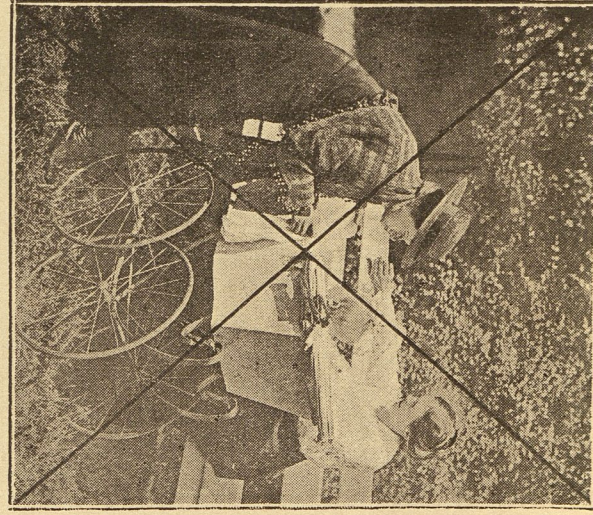
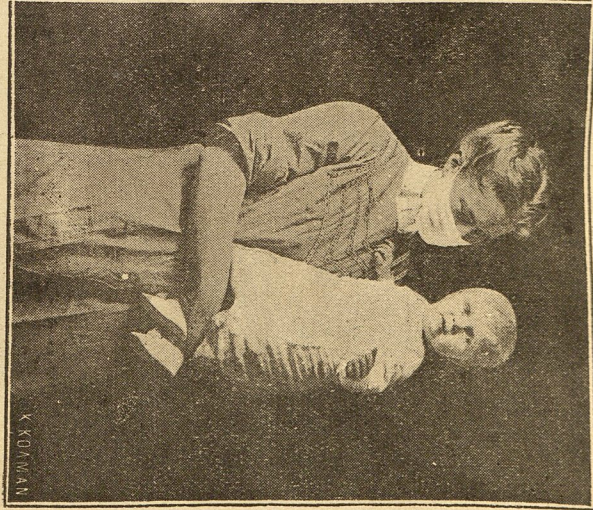
Τὸ καλὸ περιτύλιγμα καὶ τὸ καλὸ.



Πῶς νὰ κρατεῖται εἰς τὰ χέρια.

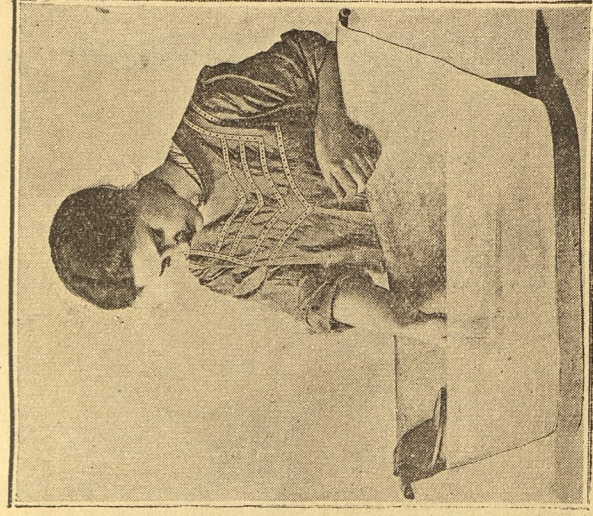
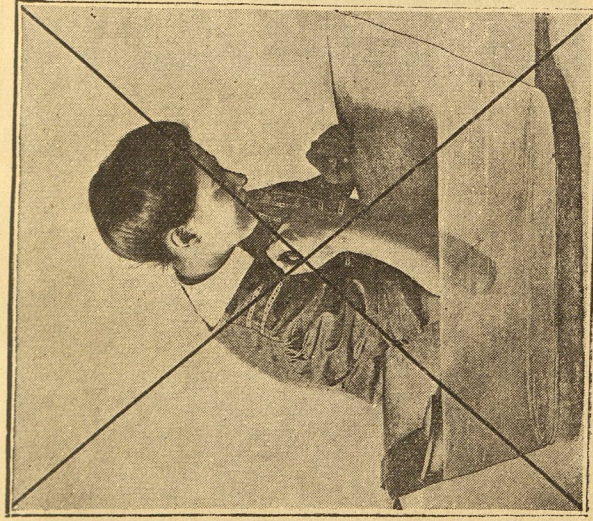
• πῶς ἴσθαι ἐν πηλοῦ ἀποδοκῆ ἀνατομ.



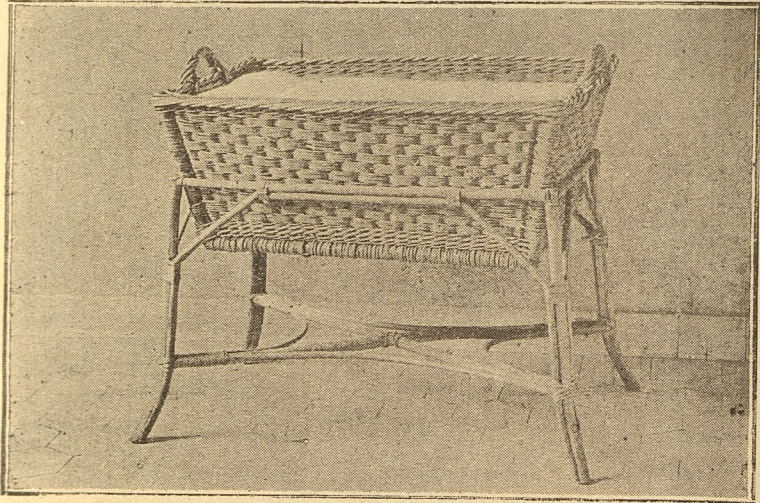


Προφυλάξεις

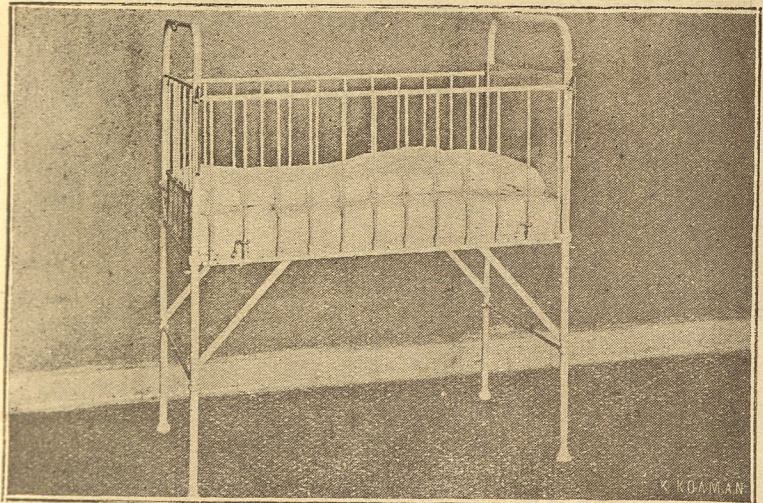
Έξετασις τοῦ νεροῦ.



Τὸ νερὸ μόνον μὲ τὸ θερμομέτρον πρέπει νὰ ἐξετάζεται.

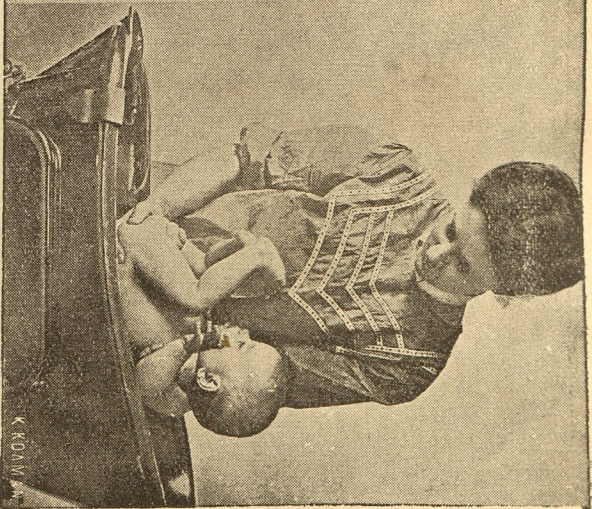
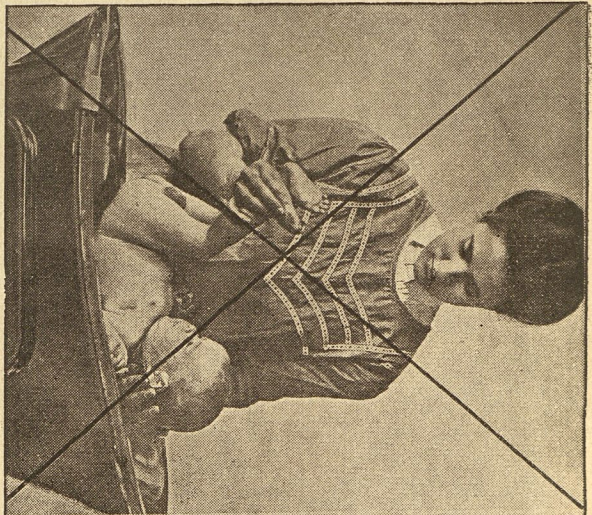


2



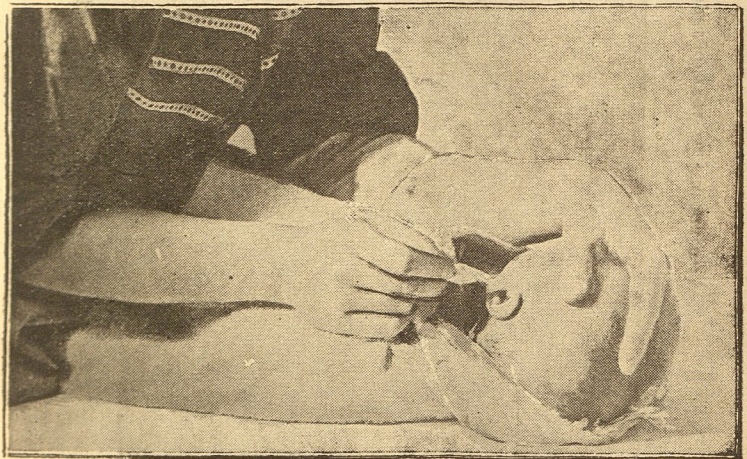
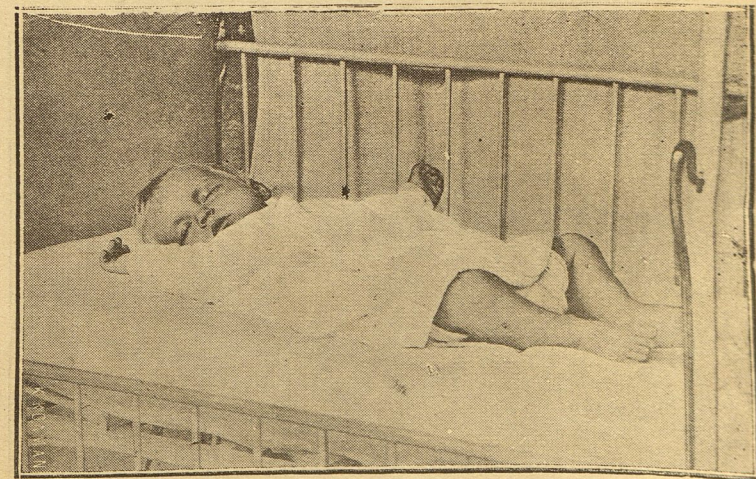
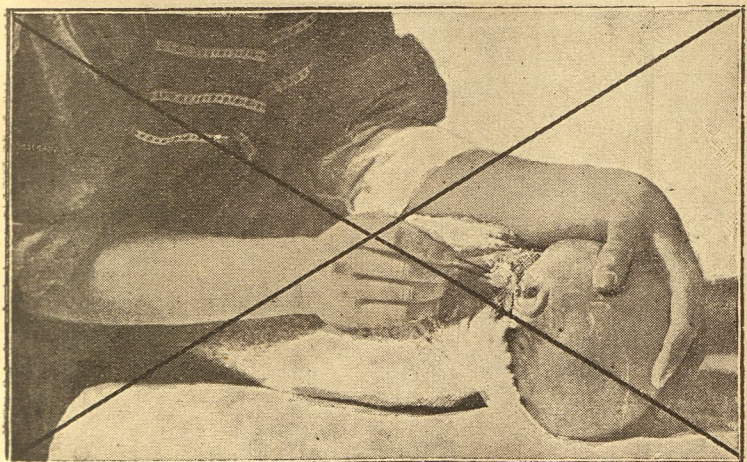
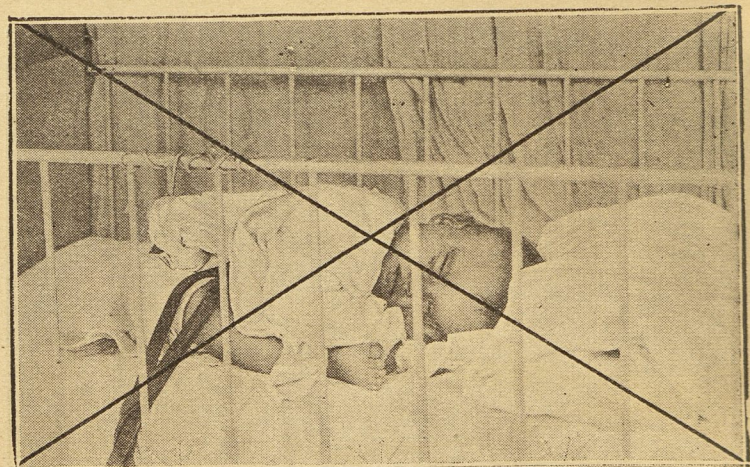
Κ. ΚΟΛΛΙΑΣ

Τὸ λουτρόν τοῦ.



Κ. ΚΟΛΛΙΑΣ

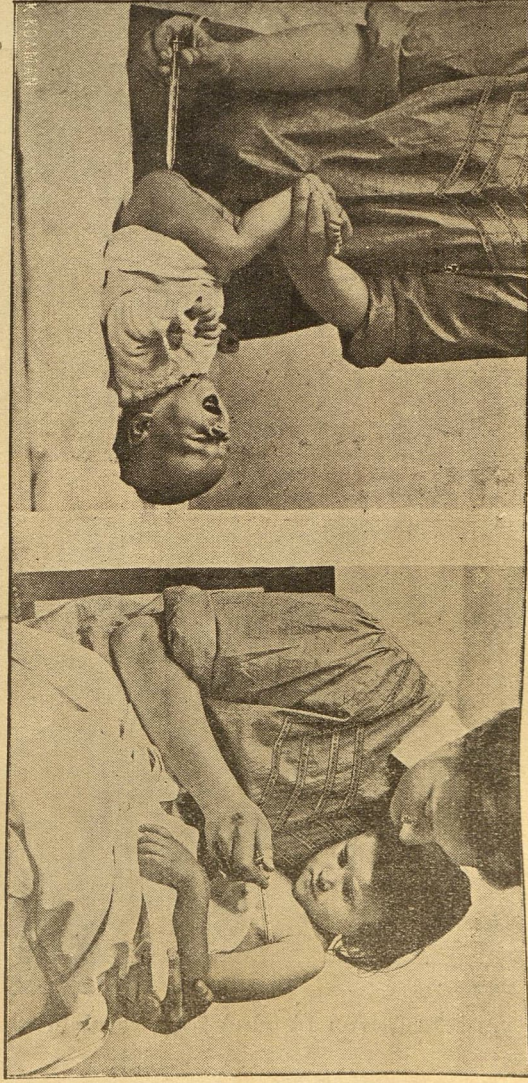
Πρώτη εἰκὼν : Δὲν πρέπει νὰ τὸ κατατοίμησιν ἀπὸ τὰ πόδια. Δευτέρα εἰκὼν : Πῶς πρέπει νὰ κατατοίμησιν τὸ παιδίον κατὰ τὸ λουτρόν του. Πρέπει νὰ ἐμφατίζεται ἡ στήυα καὶ νὰ κρατεῖται ἀσφαλῶς. (16)



Ἡ πρώτη εἰκὼν : Πῶς δὲν πρέπει νὰ κοιμᾶται.

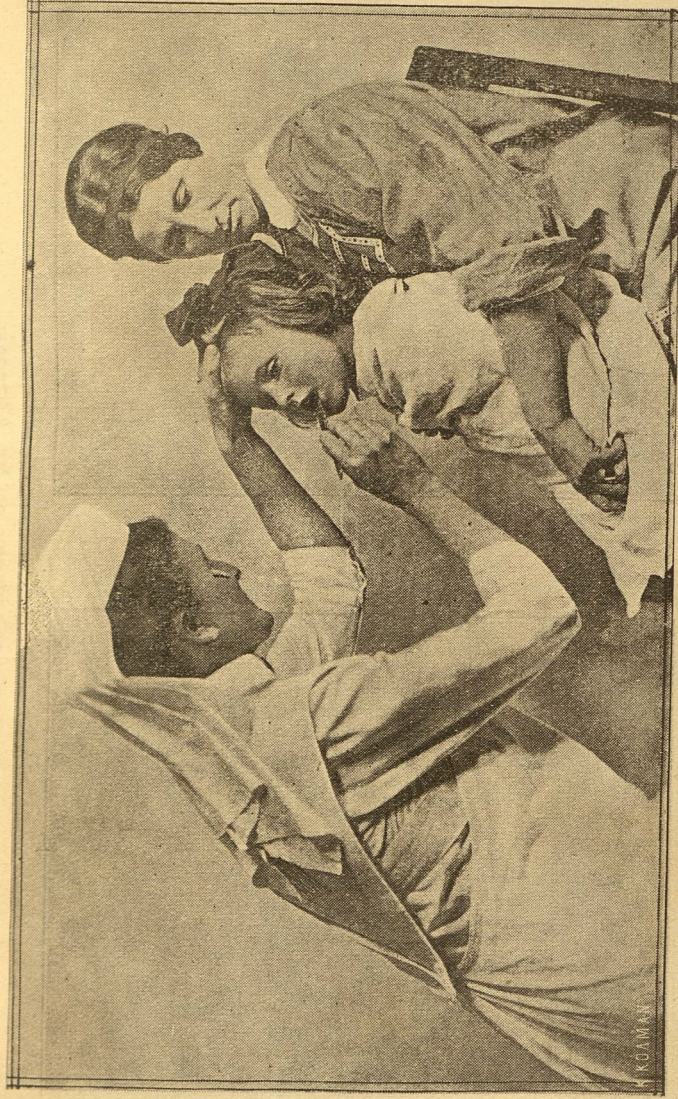
Ἡ δευτέρα εἰκὼν : Πῶς πρέπει νὰ κοιμᾶται.

Πρέπει νὰ καθαρίζονται τὰ αὐτιά χωρίς ἐργαλεῖα σκληρὰ. (19)

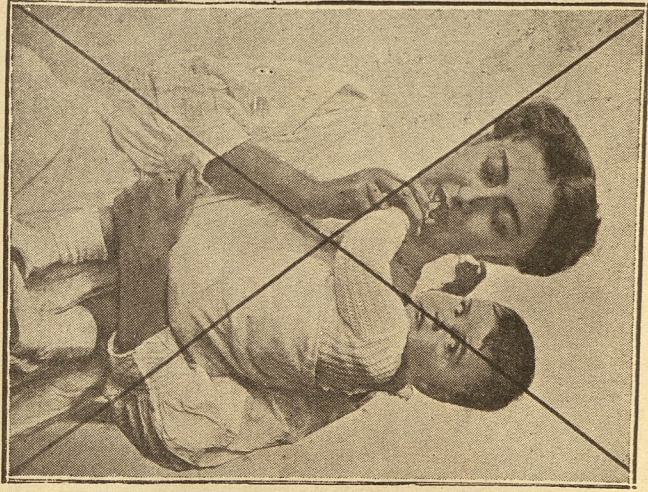


Θερμομετρήσεις.

Μία μέτραξη του λαιμού.

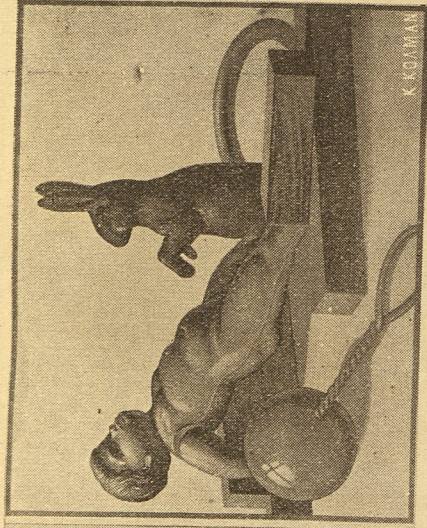
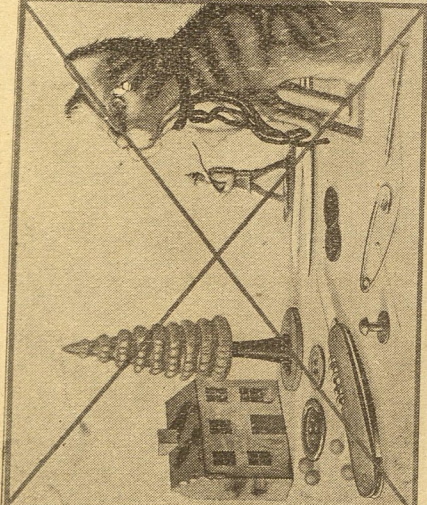


Πρόσθετο: Πώς πρέπει να θερμομετρούνται τὰ παιδιά. Μία μέτραξη του λαιμού.



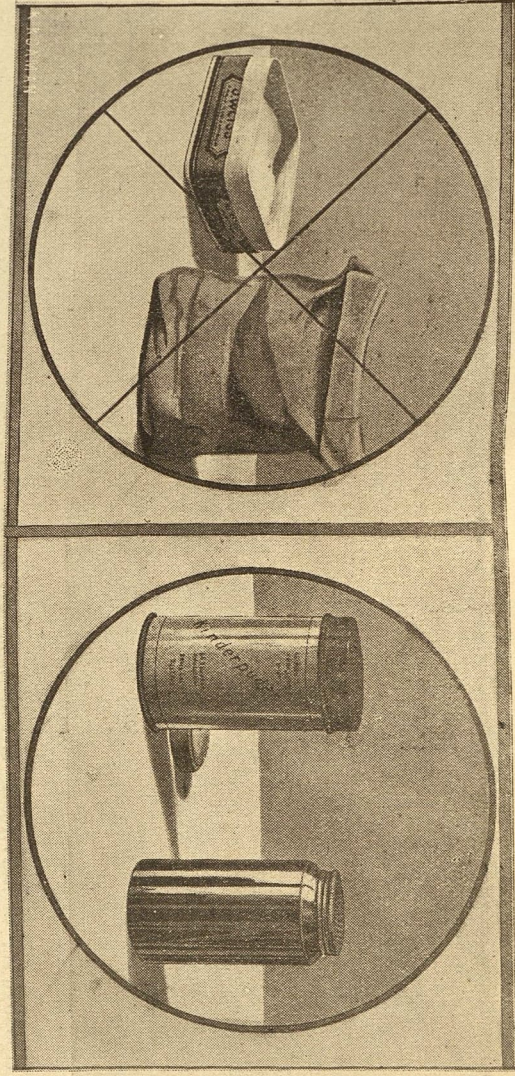
Προσοχή εἰς τὸ κόψιμο τῶν νυχιῶν.

Τὰ παιγνίδια του.



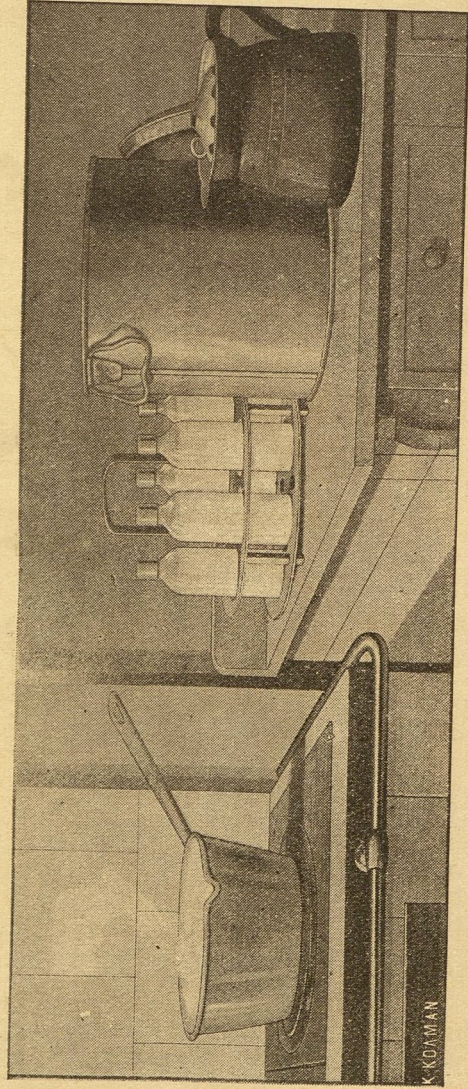
Προσοχή εἰς τὰ παιγνίδια. Ὅχι αἰχμηρά, ὄχι μικρά, ὄχι καρφίτσες, σουγιάδες, σβώλους κλπ. Μόνον παιγνίδια ἀπλά καὶ να πλύνονται, ὡς τῆς δευτέρας εἰκόνας, ἐπιτρέπονται. (23)

Πάντοτε κλεισμένα πρέπει να είναι τὰ χρησιμοποιούμενα κοντριά διὰ τὴν πούδρα κ.λ.π. (24)



οὐκ ἀποκλείονται Η.

Τὸ μαγειρεῖον.

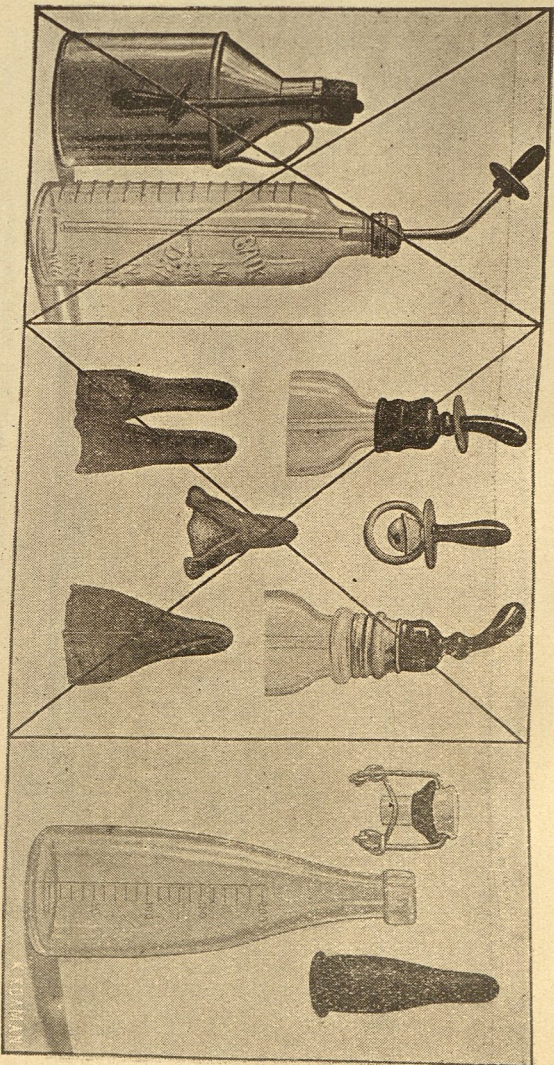


Ὅ,τι χρειάζεται διὰ τὴν προπαρασκευὴν τοῦ γαλακτός του.

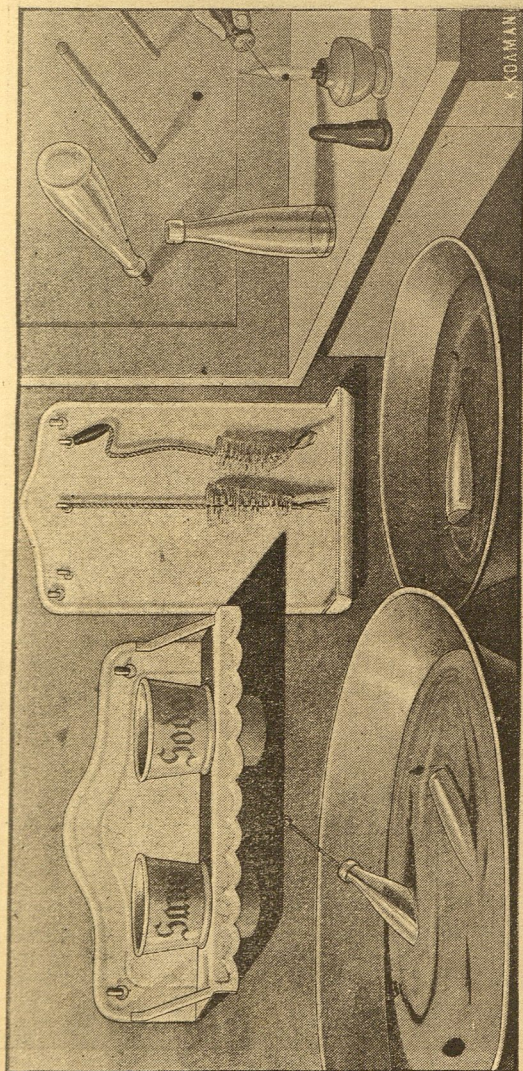
(25)

Τὰ μόνα κατάλληλα εἶνε τὰ θηλάστρα της τούτης εικόνας. Προσοχή εἰς τὸ πλύνσιμον τῆς φιάλης
 καὶ τῶν θηλάστρων. Βράσιμον πρὸ πάσης χρήσεως.

(26)



θηλάστρα.

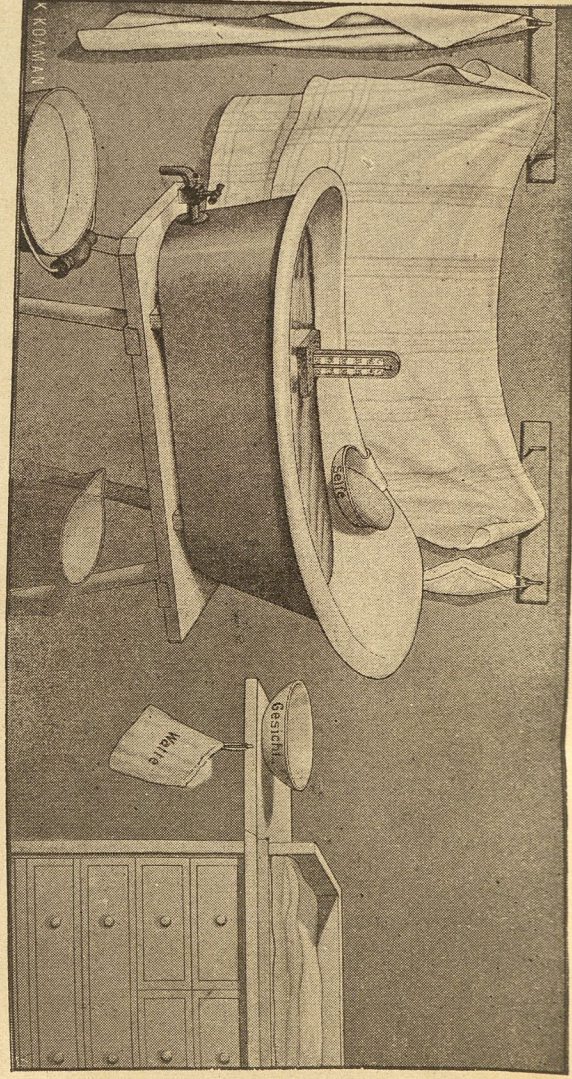


θηλάστρα.

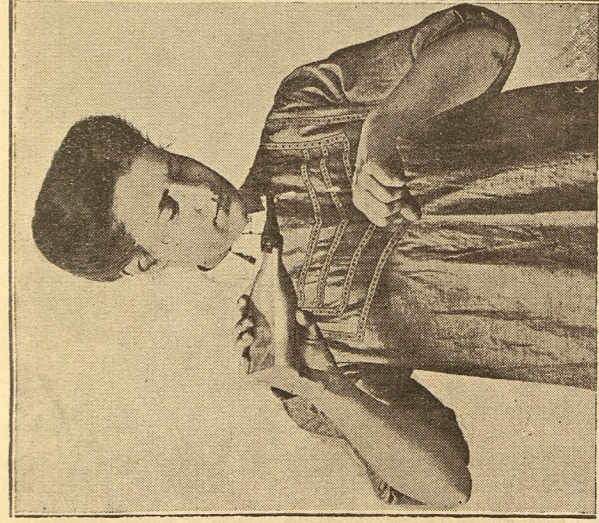
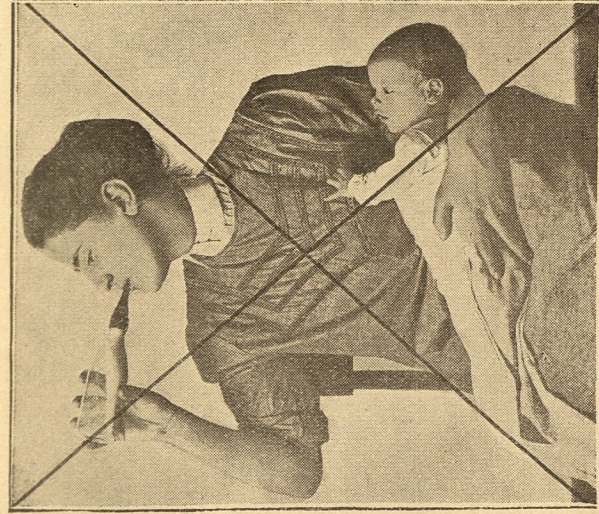
Ἀσφαλές εἶδος τούτου κακὰ ποιηθέντος θηλάστρου καὶ φιαλίδιον.

(27)

Τι ακριβώς χρειάζεται να παιδάκι δια το λουτρό του,



«Όχι με το θεμ.»



Πώς πρέπει να εξετάζεται η θερμοτήης του γάλακτος πριν προσφερθή εις το παιδάκι. (29)

212

212

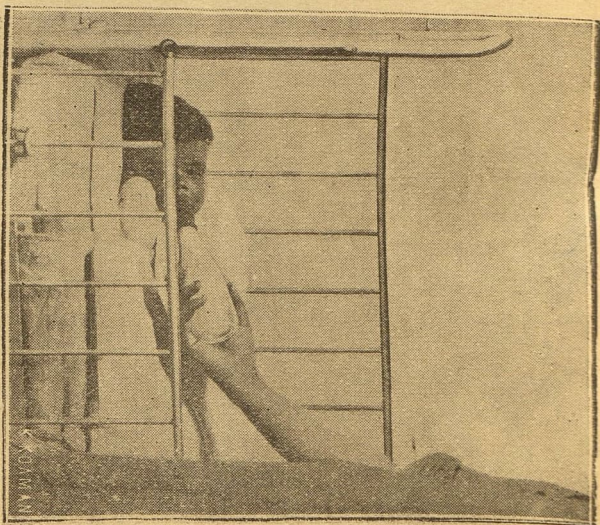
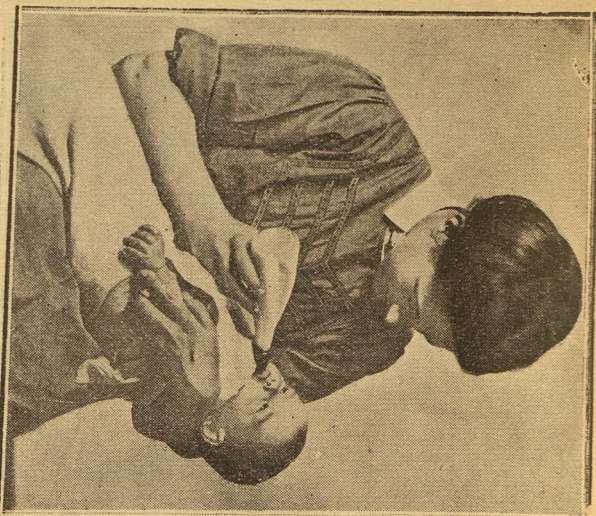
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΔΟΣΙΑΔΗ

ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ



ΑΘΗΝΑΙ
ΕΚΔΟΣΙΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "ΓΚΡΕΚΑ",

15^ο ΟΔΟΣ ΒΟΥΛΗΣ - 15



Πώς να διδεται, τὸ γάλα ὅταν χορτοῖται τὸ παιδί, καὶ εἰς τὰ χέρια καὶ ὅταν μένει εἰς τὸ κρεβάτι. (30)

ΑΦΙΕΡΩΣΙΣ

ΕΙΣ ΔΥΟ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΕΙΣ ΤΗΝ ΜΗΝΗΜΗΝ ΕΚΕΙΝΗΣ ΠΟΥ ΕΓΕΝΗΝΗΣΕ ΚΑΙ
ΕΘΗΛΩΣΕ ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΛΛΗ
ΠΟΥ ΕΜΕΓΛΩΣΕ ΕΜΕΝΑ

Απόστ. Δοζιάδης

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

1^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Καθήκοντα τῶν ἀτόμων πρὸ τοῦ γάμου.

Προδημιουργικὴ παιδοκομία

Κυρία μου,

Μοῦ γράφετε ὅτι περιμένετε ὕστερα ἀπὸ μερικαῖς ἑβδομάδες νὰ γίνετε μητέρα, καὶ μ' ἐρωτᾶτε πῶς νὰ περιποιηθῆτε τὸ μικρὸ σας. Ἡ ἐρώτησις σας αὕτη δύο πράγματα ὑποδεικνύει. Πρῶτον ὅτι θὰ εἴσθε καλὴ μητέρα, διότι ἀπὸ τῶρα ἀκόμα ἔχετε ὅλη τὴν ψυχικὴ διάθεση πρὸς τοῦτο, καὶ γιὰ τοῦτο καταλαβαίνετε ὅτι καὶ ἡ διατροφή καὶ ἀνατροφή τοῦ παιδιοῦ ἔσονται εἰς εἰρήνην καὶ ὄχι ἐμπειρισμὸς τὸν ὅτι οὗτοι οὕτως ἀπέκτεσαν αἱ γυναῖκες μετὰ τὸν καιρὸν. Δεύτερον ἔστι ἂν καὶ ἐτελειώσατε γυμνάσιον, ἂν καὶ ἐφοιτήσατε εἰς ἡμετέραν ἡλικίαν, ἂν καὶ ἐνεγράφητε εἰς τὸ Πανεπιστήμιον, ἐμάθατε ἐν πολλὰ πράγματα τὰ ὅποια ἐγὼ δὲν γνωρίζω, ἀλλ' ἐκεῖνο τὸ ὅποσον οὗτως προώρισεν ἡ φύσις, ἐκεῖνο δὲν τὸ κατέχετε. Βλέπετε ὅτι διὰ τοῦτο πταίετε καὶ σεῖς αἱ γυναῖκες οὐ διαρκῶς ὁμιλεῖτε διὰ τὴν χειραφέτησιν, συνεχῶς προπαθεῖτε νὰ κερδίσητε δικαιώματα, ἀλλ' ἐκεῖνο τὸ ὄπλον ἐστὶ τὸ ὅποσον θὰ εἰμπορούσατε ὅλα τὰ ἄλλα νὰ τὰ ἀποκτή-

σητε δηλαδή τὴν συναίσθησιν καὶ τὴν ἐπίγνωσιν τῆς μετρώτητος, πάντοτε τὸ παραμελεῖτε.

Δὲν εἴμεθα ὅμως ὀλιγώτερον ἔνοχοι καὶ ἡμεῖς οἱ ἄνδρες οἱ ὅποιοι ὅταν συντάσσωμεν τὰ προγράμματα διὰ τὰ κοινὰ, ἐν ᾧ ἐπιθυμοῦμεν νὰ μορφώσωμεν γυναῖκας, προσπαθοῦμεν ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος νὰ τὰ ἀφομοιώσωμεν μετὰ τὸν ἄνδρα, καὶ νὰ παραγνώρισωμεν τὴν ἀποστολὴν τους εἰς τὸν κόσμον αὐτόν. Δὲν ἀροῦμαι ὅτι τὸν τελευταῖο καιρὸ ἀσχολοῦμεν ὅλοι μας νὰ νοιώθωμε βαθύτερα τὸν προορισμὸν μᾶλλον ἢ ἀκόμα ἀπέχομεν πολλὴν ἀπὸ τῆς πραγματοποιήσεως ἐκείνης τοῦ προγράμματος τοῦ θὰ θέσῃ κάθε ἓνα εἰς τὴν θέσιν τοῦ.

Θὰ μὲ συγχωρήσητε, κυρία μου, διότι δὲν σᾶς ἀπαντᾶ ἀμέσως εἰς τὸ ἐρώτημά σας, διότι ἐπωφελοῦμαι τὴν εὐκαιρίαν αὐτὴν διὰ νὰ σᾶς γράψω μερικὰ πράγματα τὰ ὅποια ἔχουν μὲν πάντοτε σχέσιν μετὰ τὸ παιδί, τὰ ὅποια ὅμως δὲν ἀφοροῦν μόνον τὴν μητέρα. Διότι δὲν ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν καλὴν τῆς θέλησιν, διότι εἶνε συνυφασμένα μετὰ τὰς κοινωνικὰς συνθήκας ὑπὸ τὰς ὁποίας ζῶμεν.

Καὶ αὐτὸ εἶναι τὸ ἔξῃς.

Τῆς στιγμῆς ποῦ μοῦ ἐγράφατε θὰ ἐνομιζατε ὅτι ἐκεῖ τὸ μικρὸν πλάσματάκι ποῦ ὕστερα ἀπὸ ὀλίγον καιρὸν θὰ ἐκφορῶνται εἰς τὰ χέρια σας καὶ θὰ περιμένῃ ὅλα ἀπὸ σᾶς, εἶναι δυνατὸν νὰ γείνη ὅ,τι θέλετε σεῖς, ἀνάλογα μετὰ τὰς φροντίδας μετὰ τὰς ὁποίας θὰ τὸ περιβάλλητε. Δυστυχῶς δὲν εἶναι ὅπως σκέπτεσθε.

Κάθε ἄνθρωπος, κάθε ζῶον, κάθε φυτὸν ποῦ θὰ ἀρῶσιν τὴν ὑπαρξὴν του ἐξαρτᾶται ἀπὸ δύο πράγματα τὰ ὅποια θὰ γείνη μὴ μέρη.

Πρῶτα πρῶτα ἀπὸ τὰ κληρονομικὰ κεφάλαια ποῦ τὸν φέρῃ μαζύ του καὶ δεύτερον ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν ποῦ θὰ ἐκ-

τὸ περιβάλλον του. Καὶ ἐνῶ διὰ τὸ δεύτερον γίνεται πλέον μιὰ κίνησις ἐδῶ στὸν τόπον μας, ἡ ὁποία εἶναι ἀρετὰ ἐνθαρρυντικὴ, διὰ τὸ πρῶτον τίποτε ἀκόμα δὲν φαίνεται. Βλέπω τὴν ἀπορία στὰ χεῖλιά σας τὴ στιγμὴ αὐτὴν.

Τι μὲ ἐνδιαφέρει αὐτό; λέγετε. Οὔτε τὰς ἰδικὰς μου οὔτε τοῦ συζύγου μου τὰς κληρονομικὰς ἰδιότητας εἰμποροῦμεν νὰ ἀλλάξωμεν ἀπαντᾶτε.

Δὲν ἔχετε ἄδικον.

Ἄλλὰ μὴ λησμονῆτε πῶς ὅταν θεὸς γείνητε μητέρα, ἔχετε πλέον τὴν ὑποχρέωσιν νὰ ἀναλάβητε τὸν ἀγῶνα καθ' ὅλην τὴν γραμμὴν διὰ τὴν εὐτυχίαν τοῦ παιδιοῦ σας. Καὶ διὰ τοῦτο ὅταν γνωρίζητε ὅτι πολλὰ ἰδιότητες κληρονομικαῖς σωματικαῖς καὶ ψυχικαῖς εἶναι δυνατὸν ὄχι βέβαια νὰ σβυθθοῦν ἀλλὰ νὰ σκεπασθοῦν μέχρι τοῦ σημείου ὥστε νὰ μὴ φαίνωνται καὶ ἐπηρεάζουν τὴν ζωὴν μας, θὰ κατανοήσητε πόσον συμφέρον μεγάλο ἔχομεν νὰ μελετήσωμεν τὸν ἑαυτὸν μας καὶ νὰ ἀνακαλύψωμεν ὅ,τι σαθρὸν ἔχομεν μέσα μας ὥστε μετὰ τὴν πρώτην εὐκαιρίαν νὰ τὸ καταπολεμήσωμεν.

Καὶ ἔπειτα καὶ ἂν δὲν χρησιμοποίησητε τὰς γνώσεις αὐτὰς διὰ τὸν ἑαυτὸν σας, πάντοτε θὰ ἔχετε ἀδελφαῖς, ἀδελφούς, φίλους, συγγενεῖς εἰς τὰς ὁποίας θὰ φανῆτε χρησιμῆ. Χωριστὰ δὲ ἀπὸ τὰς οἰκογενεῖας, τοὺς συγγενεῖς, τοὺς φίλους, ὑπάρχει ἡ μεγάλη μάζα, ἡ κοινωνία, ἀπέναντι τῆς ὁποίας ὅλοι μας ἔχομεν ὑποχρέωσιν νὰ ἐργασθοῦμεν, διότι ἀπὸ τὴν εὐδαιμονίαν αὐτῆς ἐξαρτᾶται ἡ εὐτυχία ὅλων μας.—Καὶ τὸ καλὸν τῆς κοινωνίας δὲν πρέπει νὰ περιορισθῇ μόνον εἰς τὴν σημερινὴν τῆς κατάστασιν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν μέλλουσαν.—Σεῖς δὲ αἱ γυναῖκες ποῦ δημιουργεῖτε τὴν γενεάν τοῦ μέλλοντος σεῖς εἴσθε καὶ ἐνδεδειγμένα νὰ σκεφθῆτε μακρότερα καὶ νὰ προνοήσητε διὰ τὴν αὔριον.

Δι' αὐτὸ δὲν κρίνω ἄσκοπον νὰ σᾶς ἀπασχολήσω ὀλίγον μὲ τὰ ζητήματα αὐτά, τὰ ὁποῖα ἄλλοι μελετοῦν σοβαρὰ καὶ ἔδωκαν τὸν τίτλον τῆς «προδημιουργικῆς παιδοκομίας» εἰς τὴν ἐπιστήμην αὐτήν.

Δυστυχῶς ἓνα πρᾶγμα γνωρίζομεν, ὅτι τὰ κληρονομικὰ μᾶς ἐφόδια δὲν εἶναι δυνατὸν ν' ἀλλάξουν.

Εἰς τὸ σημεῖον ὅμως αὐτὸ ὑπάρχει μεγάλη σύγχυσις. Πολλαῖς φοραῖς ὀνομάζομεν κληρονομικὰ κεφάλαια ἐκεῖνὰ τὰ ὁποῖα δὲν εἶνε τοιαῦτα, καὶ μὲ τὴν στρεβλὴ αὐτῆ ἀντιληψὴ σταυρώνομεν τὰ χεῖρια μᾶς καὶ δὲν ἐπιχειροῦμεν τίποτε διὰ νὰ τὸ διορθώσωμεν, ἐν ᾧ ἄλλαις φοραῖς πάλιν μεταιοπονοῦμεν ἐκεῖ ποῦ δὲν εἰμποροῦμεν τίποτε νὰ καλυτερεύσουμε. Καὶ τοῦτο γίνεται διότι δὲν ἔχομεν καθαρίσει μῆσα στὸ μυαλό μᾶς τί εἶνε κληρονομικὸν καὶ τί δὲν εἶνε. Ἔως τώρα ὠρισμένως θὰ νομίζετε καὶ σεῖς ὅτι κάθε ἰδιότητα ποῦ θὰ ἔχη τὸ βρέφος μόλις γεννηθῆ εἶνε καὶ κληρονομική.

Δὲν ἀνταποκρίνεται αὐτὸ εὐτυχῶς πρὸς τὴν πραγματικὴν ἰσχύα.

Κληρονομικὸν εἶνε ἐκεῖνο μόνον ποῦ παίρνει τὸ παιδί ἀπὸ τοὺς γονεῖς τοῦ μαζῦ μὲ τὴν ἔνωση τῶν γονιμοποιῶν κυττάρων τὰ ὁποῖα περικλείουν μῆσα τοὺς τὰ ἀποτυπώματα ὁλοκλήρου τῆς προγονικῆς σειρᾶς, ἐνᾧ ἐκεῖνο τὸ ὁποῖο θὰ πάρη ἀπὸ τὴν μητέρα τοῦ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης εἶνε ἐπίκρητον καὶ εἰμπορεῖ νὰ διορθωθῆ.

Καὶ τώρα ἀντιλαμβανόμεθα πόσῃν σημάσιαν ἔχει τὸ πρᾶγμα αὐτὸ καὶ πόσῃν ὑποχρέωσιν ἔχετε ὄχι μόνον νὰ εἰσθε καλὴ μητέρα μετὰ τὸν τοκετόν, ἀλλὰ ἔξ ἴσου καλὴ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῶν ἐννέα μηνῶν ποῦ θὰ τρέφεται τὸ ἔμβριον μῆσα στὸ σῶμα σας μὲ τὸ αἷμά σας. Σήμερον

ἐπιστήμη μᾶς ἐδίδαξε ὅτι δὲν ὑπάρχει σωματικὴ ἀρρώστεια, ἢ ὁποῖα νὰ μὴ ἐπηρεάξῃ τὴν ψυχὴ μᾶς, καθὼς καὶ ὅτι κάθε ψυχικὸς κλονισμὸς, συγκίνησις, τραῦμα, ἔχει τὸν ἀντίκτυπον εἰς τὸ σῶμα. Καὶ ἐπειδὴ καὶ τὸ αἷμα εἶνε μέρος τοῦ σώματος, εὐκόλα συμπεραίνεται ὅτι τὸ ὑγρὸν αὐτὸ ἀπὸ τὸ ὁποῖον τρέφεται ὁ μικρὸς ὄργανισμὸς ἐπὶ ἐννέα μῆνας εἶναι ἓνας καθρέπτης εἰς τὸν ὁποῖον μῆσα φανερῶνται ὅλαι αἱ ἀντανεκλάσεις τῶν ἀσθενειῶν μᾶς, ὅλαι αἱ εἰκόνες τῆς ψυχῆς μᾶς.

Τὸ ἔμβριον δὲ φυσικὰ ὅταν τὸ μεταχειρίζεται ὡς μόνον του τροφήν, ὑφίσταται συγχρόνως καὶ ὅλας τὰς συνεπειὰς τῆς σωματικῆς καὶ ψυχικῆς μᾶς καταστάσεως.

Δι' αὐτὸ καὶ πολλὰ πράγματα τὰ ὁποῖα ὡς τώρα ἐφαίνοντο σὰν παραμύθια, ἀρχίζουν σιγὰ-σιγὰ νὰ ἐξηγοῦνται ἀπὸ τὴν βιολογία καὶ νὰ λαμβάνουν τὴν μορφήν τῆς πραγματικότητος.

Δὲν θὰ ἐπεκταθῶ περισσότερο ἀλλὰ νομίζω καθήκον μου νὰ τενίσω, ὅτι μία ἐγκυὸς γυναῖκα, καὶ ὅταν τρώγῃ καὶ ὅταν πίνῃ, καὶ ὅταν ἀναπαύεται καὶ ὅταν ἐργάζεται καὶ ὅταν διασκεδάξῃ καὶ ὅταν ἀρρωστήῃ δὲν πρέπει νὰ λησμονῆ, ὅτι μῆσα τῆς ἔχει μίαν ἄλλην ὑπαρξίν, ἢ ὁποῖα ἐνᾧ εἶνε ἀνίκανη νὰ ὑπερασπισθῆ τὸν ἑαυτὸν τῆς, ὑπομονητικὰ καὶ ἀθῶα ὑφίσταται ὅλας τὰς συνεπειὰς ὅλων τῶν παρεκτροπῶν μᾶς, καὶ μιὰ ἡμέρα ὅταν παρουσιασθῆ εἰς τὸν κόσμον μαζὶ μὲ τὸν πόνον, ποῦ θὰ προκαλῆ εἰς τὴν μητέρα τοῦ, θὰ τῆς ὑπενθυμίσῃ συγχρόνως τὰ ἁμαρτήματά τῆς καὶ τὰς παραλήψεις τῆς.

Δὲν ἐπιθυμῶ νὰ μὲ παραξηγήσητε.

Δὲν ἐννοῶ ὅτι ἡ ἐγκυὸς γυναῖκα πρέπει νὰ τὰ ἐγκαταλείψῃ ὅλα καὶ σύζυγον καὶ οἰκογένειαν, καὶ φίλους καὶ

συγγενεῖς, καὶ ὅλην τὴν ἡμέραν νὰ κάθεται καὶ νὰ παρο-
κολουθῇ τὴ ζωὴ τοῦ ἐμβροῦς της. Ὅχι, ἀκριβῶς τὸ ἕνα-
τίον θέλω νὰ τονίσω ὅτι δηλαδή ἡ ἔγκυος γυναῖκα πρέπει νὰ
ζῆ, τὴ φυσιολογικὴ τῆς ζωὴ, νὰ ἐργάζεται, νὰ περιπατῇ
νὰ τρώγῃ, νὰ διασκεδάζῃ πάντοτε μέσα στὰ ὅρια τοῦ μετρο-
μένου, καὶ με γαλήνη καὶ ἡρεμία, με εὐθυμία καὶ χαρὰ, νὰ
ἀναμένῃ τὴν μεγάλην στιγμὴν τῆς κοσμογονίας, καὶ ὅσα
τὰ ψυχικά, τοιοῦτοτρόπως ν' ἀποφεύγῃ καὶ ὅλα τὰ σωμα-
τικά δηλητήρια τὰ ὁποῖα εἰς μὲν τὸν ἰδικὸν τῆς ὀργανισμὸν
εἶνε δυνατόν καμμίαν ἢ ἐλαχίστην βλάβην νὰ προξενοῦν
ἐνῶ εἰς τὸν καρπὸν τῆς κοιλίας της τὰ ὀλεθριώτερα ἀποτε-
λέσματα εἰμποροῦν νὰ ἔχουν.

Συγχρόνως ὁμως νὰ μὴ λησμονῇ—καὶ αὐτὸ εἶνε τὸ με-
γάλο κοινωνικόν της καθήκον—ὅτι ἄλλες γυναῖκες σὰ
αὐτή, με ταῖς ἴδιες ἐλπίδες ζοῦν ἀλλὰ ἀναγκάζονται
ἀπὸ τὰς συνθήκας τῆς ζωῆς, καὶ πολὺ νὰ ἐργάζονται κα-
ὀλίγον νὰ ἀναπαύωνται, καὶ ἀνεπαρκῶς νὰ τρέφονται, κα-
στὴ διαρκῇ αὐτὴ πάλη, νὰ κατατρώγονται ἀπὸ τὴν ἀγωνί-
αν τῆς αὔριον. Ἐὰν ἔχῃ τὰ μέσα τὰ ὑλικά, τὰ ἐφόδια τὰ πνευ-
ματικά, ἄς ἐργασθῇ διὰ νὰ καλλιτερεύσῃ τὴν τύχην τῶν
ὁμοφύλων της. Ἐδῶ εἶνε τὸ στάδιον ποῦ εὐγενικά καὶ ὑπε-
ρήφανα θὰ προσφέρῃ στὴ κοινωνία ὑπηρεσία ποῦ θὰ δι-
καιολογῇ τὴν χειραφέτησίν της.

Καὶ τώρα ἐπανέρχομαι εἰς τὸ ζήτημα τῆς κληρονομι-
κότητος ποῦ σὰς ἔθιξα προηγουμένως.

Αὐτὸ βέβαια ἐκφεύγει ἀπὸ τὴ δικαιοδοσία σας.

Οὔτε σεῖς οὔτε ὁ σύζυγός σας εἰμπορεῖτε ν' ἀλλάξῃ-
τε, ὅτι ἔχετε μέσα σας, οὔτε βέβαια, ἂν τώρα ἀνεκαλύψαι-
τε ὁ ἕνας εἰς τὸν ἄλλον ἐλαττώματα νὰ χωρισθῆτε. Δι' αὐτὸ
θὰ ἔπρεπε νὰ γείνη σκέψις πρὸ τοῦ γάμου.

Καὶ ἐδῶ εἰσερχόμεθα εἰς τὸ μεγάλο πρόβλημα ποῦ πα-
ρουσιάζεται καθημερινὰ στὴ ζωὴ μας.

Διὰ τὴ σημερινὴ σας θέση, δὲν σὰς ἐνδιαφέρουν βέβαια
αὐτὰ θὰ μοῦ πῆτε.

Σὰς ἐνδιαφέρουν ὁμως, ὡς γυναῖκα ποῦ ὀφείλετε νὰ
πονητε διὰ τὸ φῦλον σας, σὰς ἐνδιαφέρουν ὡς μητέρα ποῦ
θὰ σκεφθῆτε αὔριον διὰ τὰ μεγάλα σας παιδιά.

Σήμερον δυστυχῶς, ὅπως γίνεται ὁ γάμος, τὸ μό-
νον πράγμα διὰ τὸ ὁποῖον οὐδεὶς ἐνδιαφέρεται εἶνε ἡ
σωματικὴ καὶ πνευματικὴ ὑγεία τῶν μελλονύμφων.—Μό-
νον ὅταν ὑπάρχουν φανερὰ συμπτώματα μιᾶς νόσου, γί-
νεται συζήτηση περὶ τοῦ δυνατοῦ ἢ ἀδυνάτου μιᾶς ἐνώσεως.
Καὶ εἰς αὐτὰς τὰς περιστάσεις ἀκόμα πολλαῖς φοραῖς
κλείουν τὰ μάτια οἱ γονεῖς, ὁ ἕνας προσπαθεῖ νὰ ἀπαλ-
λαγῇ ἀπὸ τὸ βάρος τῶν κοριτσιῶν του, ὁ ἄλλος νὰ ἐξασφα-
λίση προῖκα διὰ τὸν υἱόν του.—Οἱ δὲ νέοι ὁσάκις οἱ ἴδιοι
καὶ μόνοι τους ἀποφασίζουν διὰ τοῦτο, τὰς προσωρινὰς
ἐξάψεις τῆς γεννητησίου ὁρμῆς τὰς ἐκλαμβάνουν ὡς αἴσθημα
βαθὺ καὶ δυνατόν, τυφλοὶ δὲ καὶ κωφοὶ ρίχνονται ὁ ἕνας
εἰς τὴν ἀγκάλην τοῦ ἄλλου σύροντες εἰς ὅλην τὴν ζωὴν,
ἀπογοήτευση καὶ μετάνοια καὶ βλέποντες καθημερινῶς εἰς
τὰ παιδιά των τὴν εἰκόνα τῆς ἀπερισκεψίας των.

Οὔτε τὸ αἴσθημα τὸ πραγματικόν, τὸ βαθὺ ἀνοῦμαι,
οὔτε τὰς δυσκόλους συνθήκας τῆς ζωῆς παραγνωρίζω.

Ὡς ἱατρὸς ὁμως δὲν εἰμπορῶ νὰ μὴ σὰς τονίσω ὅτι εἰς
πολλὰς οἰκογενεῖας, ἢ δυσαρμονία ἢ ψυχικὴ μεταβάλλει
τὴν οἰκογενειακὴν ἐστίαν εἰς κόλασιν, καὶ εἰς ἄλλας ἢ σω-
ματικὴ ἐλαττωματικότης μετατρέπει τὸ σπῆτι εἰς ἄστυλον ἀνι-
άτων. Καὶ τὰ παιδιά ποῦ μεγαλώνουν μέσα εἰς ἕνα τοιοῦ-
το περιβάλλον καὶ ἂν δὲν ἔχουν κανένα κληρονομικὸ στίγμα,

δηλητηριάζονται ἀπὸ τοὺς πρώτους μῆνας, καὶ εἰς ὅλην τὴν ζωὴν σκιαζονται ἀπὸ τὰς ἀναμνήσεις τὰς θλιβεράς.

Εἰς ἄλλα κράτη ἢ πολιτεία ἔλαβε νομοθετικὰ μέτρα διὰ τῶν ὁποίων προσπαθεῖ νὰ περιορίσῃ τὰ συνοικέσια μεταξὺ ἐλαττωματικῶν ἀνθρώπων καὶ νὰ συντελέσῃ τοιούτουτρόπως ἀρνητικῶς εἰς τὴν εὐγονίαν δηλαδὴ τὴν καλυτέρευσιν τῆς ἀνθρωπίνης φυλῆς. Ἡμεῖς οὐτε κοινωνικῶς οὐτε πολιτικῶς εἴμεθα ὄρμιοι πρὸς τοῦτο, καὶ διὰ τοῦτο ἡ κοινωνία ἢ ὁποία εἰς τοιαῦτα ζητήματα παρομοίας φύσεως ἐπρωτοστάτησεν ὀφείλει καὶ ἐδῶ νὰ ἀναλάβῃ τὸν ἀγῶνα. Καὶ αὐτὸς θὰ διεξαχθῇ συστηματικώτερα καὶ μὲ μεγαλητέραν ἐλπίδα ἐπιτυχίας ὅταν ἡ γυναῖκα, ἡ πραγματικὴ δημιουργὸς τῶν νέων γενεῶν ὁρμημένῃ ἀπὸ τὸ αἶσθημα τῆς μητρότητος ἀναλάβῃ τὴν πρωτοβουλίαν. Καὶ εἰς τὸ στάδιον αὐτὸ τῆς δράσεως θὰ ἦτο ἡ χειραφέτησις τελείως δικαιολογημένη.

Ἐκτὸς ὅμως τῆς ὁμαδικῆς προσπαθείας ἐκ μέρους τῆς κοινωνίας καὶ τὰ ἄτομα πρὸς τὸ ἴδιον συμφέρον ὀφείλουν νὰ μελετῶν καλά, χωριστὰ ἀπὸ περιουσίαν, κοινωνικὴ θέση, συγχρόνως καὶ ἡλικίαν καὶ χαρακτῆρα καὶ ὑγίειαν, καὶ νὰ μὴ παρασύρονται εὐκόλα ἀπὸ αἰσθημάτων ὅποια δὲν ἔχουν τίποτε τὸ κοινὸν μὲ τὴν πραγματικὴν ἀγάπην. Ἐνα δὲ παλαιὸν πολὺ παλαιὸν βιβλικὸν ρητὸν εἶπεν «ὅταν οἱ γονεῖς τρώγουν ξυνὰ σταφύλια, τῶν παιδιῶν αἰμουδιάζουσιν τὰ δόντια» νὰ χρησιμεύῃ ὡς γνώμων διὰ κάθε σχεδὸν γάμον.

Κυρία μου

Λυποῦμαι πολὺ ποῦ παρεξέκλινα ἀπὸ τὴν πρόθεσιν ποῦ εἶχα νὰ σᾶς φανῶ χρήσιμος μὲ συμβουλάς.

Πάντοτε ὅμως δὲν μετανοῶ.

Σᾶς ἔγραψα πράγματα τὰ ὅποια ὅσον περισσότεραις φοραῖς ἐπαναλαμβάνονται τόσον ὠφελιμώτερα γίνονται.

Εἰς τὰ ἄλλα μου γράμματα θὰ σᾶς ἐξηγήσω τὸν δεύτερον παράγοντα—δηλ. τὴν ἐπίδρασιν τοῦ περιβάλλοντος—τὸ ὅποιον περιβάλλον συμπύσσεται διὰ τῶν πρώτων καιρῶν εἰς ἓνα πρόσωπον τὴν μητέρα.—Ἀνάλογα μὲ τὴ διαγωγὴν τῆς θὰ ἀναπτυχθῇ καὶ τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ παιδιοῦ.

Ἐπάρχουσιν βέβαια καὶ ἄλλα βιβλία στὴ γλώσσα μας ποῦ ἀνταποκρίνονται εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῶν νεαρῶν μητέρων.

Ἄλλοι μὲν θέλομεν νὰ φθάσωμεν εἰς τὸ ἴδιον τέρμα.

Καθ' ἓνας μὲν ἀνοίγει ἰδικόν του δρόμον.

Ἄλλοι δὲ ἀποτρεχέουσιν ἀπὸ τὰς ἄλλας ἐάν τὸν ἀκολουθήσουν ἢ ὄχι.

Ἐσεῖς ποῦ μὲ προῦκαλέσατε δὲν πιστεύω νὰ μ' ἐγκαταλείψετε.

2^{ΟΝ} ΓΡΑΜΜΑ

Ἡ φύσις ὁ μέγας ἰατρός.—Ἐγκυμο-
σύνη. — Δίαιτα.

Κυρία μου

Βλέπω τὴν ἀνυπομονησίαν σας νὰ μάθητε μιὰ ὄρα προτιήτερα ὅ,τι σᾶς χρειάζεται διὰ νὰ προφυλάξητε τὸ μπου δὲν εἴμπορεῖ νὰ ζήσῃ μόνος του. Οὔτε εἶνε δυνατόν κρό σας ἀπὸ κάθε κίνδυνον ποῦ εἶναι δυνατόν νὰ τὸ ἀπεν' ἀποφύγῃ τὴν ἀτμόσφαιραν μέσα στὴν ὁποίαν ἀναπνεύ-
λήσῃ. Ἔμμεν. Ὅλα εἴμποροῦν πάλιν νὰ ἐξακολουθήσῃ τὸν δρόμον

Νομίζετε πῶς ἅμα διαβάσητε τὰ γράμματά μου ἔτους. Μόνον ἀρκεῖ νὰ γνωρίζῃ ἐκεῖνος εἰς τὸν ὁποῖον εἶνε εἶσθε σοφὴ, δὲν θὰ ἔχητε ἀνάγκη ἀπὸ κανένα, καὶ ἐμπιστευμένη ἡ ζωὴ καὶ ἡ τύχη τῶν μικρῶν πῶς νὰ τὰ ἀπο-
εἶσθε ὀχυρωμένη ἀπέναντι ὁποιασδήποτε περιστάσεων μακρύνῃ πῶς νὰ τὰ διορθώσῃ.

Πλανᾶσθε ἀρκετά. Οἱ κίνδυνοι ποῦ περιτριγυρίζουν. Καὶ ἐκεῖνος εἶνε ἡ μητέρα. Μακάρια τὰ παιδάκια ἐκεῖνα
ἀγαπημένο σας εἶναι πολλοί, καὶ εἶναι τοιοῦτοι ὥστε δρῶν ἀπὸ τὰ πρῶτα τους βήματα δὲν ἐστερηθήσαν τὴν μη-
φαίνονται ἀπὸ τὴν ἀρχή. Παρουσιάζονται μὲ τὰ πλέον εὐχαιρική ἀγαλία. Ὅσοδήποτε καὶ νὰ μεγαλώσῃ θὰ φυλάγουν
ριστα χρώματα, μὲ τὰ πλέον γλυκὰ χαϊδέματα. Κάθε πρῶτη πάντα μέσα τους τὴν ἀνάμνησιν ἐκείνην τῆς θέρμης ποῦ
κάθε πρόσωπον ποῦ θὰ ἔλθῃ εἰς ἐλικοινωνία μὲ τὸ μικρὰ θὰ τὰ ζεσταίνῃ σ' ὅλα τους τὰ χρόνια καὶ θὰ τὰ πα-
σας εἶναι καὶ μιὰ ἀπειλή. — Καὶ ὅταν ὁ σύζυγός σας μὲ σὲ κάθε τους λύπη. ἡγορεῖ

σζονισμένα καὶ κουρασμένα ἀπὸ τὴ δουλειὰ χέρια του. Καὶ σεῖς, ποῦ θέλετε νὰ εἶσθε καλὴ μητέρα, μὴ λησμο-
φιλήσῃ καὶ ὅταν ὁ παποῦς τὸ χορεύσῃ, καὶ ὅταν ἡ γιανῆτε ποτὲ πῶς ὅσο περισσότερο εὐρίσκεσθε κοντὰ εἰς τὸ
τὸ λιγουδεύσῃ καὶ ὅταν ὁ θεῖος τὸ διασκεδάσῃ, καὶ ὅταν παιδί σας, τόσο ἀσφαλέστερα ἀπομακρύνονται ὅλοι οἱ φόβοι
ἢ νταντὰ τὸ περιπατήσῃ, ὅλοι αὐτοὶ ποῦ ἔρχονται μὲ τὸν οὐς ὁποίους ἔχετε. Καὶ ὅταν τὸ μικρὸ σας κοιμᾶται, καὶ
πλέον ἀγναῖς προσθέσεις κοντὰ του, χωρὶς νὰ θέλουν χεῖρ εἰς ἐτελειώσατε ταῖς δουλιαις τοῦ σπιτιοῦ σας, πάρετε τὸ
νὰ ἐπιθυμοῦν, πολλαῖς φοραῖς τὸ ἐκθέτουν σὲ συμφοραῖς ἐργόχειρο σας καὶ καθίσσατε κοντὰ του, καὶ ὅταν ἐκεῖνο

Καὶ τὸ γάλα, τὸ ἄσπρο, τὸ ἄθῳο, ποῦ τὸ διαλαλεῖ ὁ γαλα-
τᾶς καὶ εἰς τοῦ ὁποίου τὴν ἀγνότητα δοκιάζεται καὶ τὸ κουτὶ
τοῦ ὁποίου τὴν φρεσκάδα ὁ ἔμπορος μὲ καθαρά συνείδηση
συνιστᾷ, καὶ ὁ ἀέρας ποῦ ἀναπνεῖ καὶ τὸ νερὸ ποῦ πίνει
καὶ τὰ δάκτυλα ποῦ βυζαίνει, καὶ τὴν ρόγα μὲ τὴν ὁποίαν
παίξει καὶ τὸ παιγνιδάκι μὲ τὸ ὁποῖον εὐχαριστεῖται ὅλα
αὐτὰ εἴμποροῦν νὰ γείνουν μιὰ πηγὴ ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἀντι
νὰ ρεῖ ἡ χαρὰ καὶ τὸ γέλοιο νὰ προέλθῃ ἡ ἀρρώστεια καὶ
ἡ δυστυχία.

Μὴ ἀπελπίζεσθε ὅμως. Δὲν ἐπιθυμῶ οὔτε θέλω νὰ
ἀποκλείσω ὅλα αὐτὰ ἀπὸ τὸ περιβάλλον τοῦ παιδιοῦ σας.

παίξη μὲ τὰ χεράκια του, πάρτε το βιβλίον σας καὶ δια-
 ζετε στὸ πλάι του, καὶ ὅταν σεῖς θέλετε νὰ βγῆτε περι-
 συνοδεύσατε τὸ μικρὸ σας.—Δὲν εἶνε ἐντροπή, εἶνε ὑπε-
 φάνεια. Δὲν ὑποβιβάζετε τὸν ἑαυτὸ σας, ἀνυψώνετε τὴν
 γυναῖκα στὸ θρόνον τῆς μητέρας.

Ἔχετε ὁμῶς ἓνα πράγμα ὑπ' ὄψιν σας ὅτι ἡ μη-
 τέρα πρέπει νὰ εἶνε μορφωμένη, ὅτι ἡ μητέρα ὀφείλει νὰ γι-
 νῶσθαι ὅλα τὰ στοιχεῖα τὰ ὁποῖα εἶνε ἀπαραίτητα διὰ τὴν
 ὑγείαν τοῦ παιδιοῦ της. Καὶ δι' αὐτὸ νὰ μὴ ὀκνηθεῖ
 μελετᾶ, νὰ φοιτᾷ εἰς μαθήματα σχετικὰ, καὶ νὰ παρα-
 λουθῇ ὅλη τὴ σχετικὴ κίνησις ποῦ γίνεται διὰ τὴν προ-
 σίαν τοῦ παιδιοῦ.

Τότε μόνον τότε, θὰ εἰμπορῆ εὐκόλως ν' ἀποκρούσῃ ὅλα
 ταῖς ἀπὸ ἀγαθῆ προαίρεσις ἐπεμβάσεις τῆς μητέρας
 καὶ τῆς πενθερᾶς της, ταῖς συμβουλαῖς τῆς γειτόνισ-
 σῆς καὶ τῆς νουθεσίαις τῆς φιληγάδας της—καὶ τότε μόνον τότε
 εἶνε εἰς θέσιν νὰ μὴ προσέχη καὶ ἀκούη κανένα. Οὔτε ἐν-
 νουθεσίαις ποῦ θὰ κανχῶνται πῶς ἐμεγάλωσαν τόσα παιδιά χω-
 ρὸς βιβλία, οὔτε ἐκείναις ποῦ θὰ λέγουν ὅτι ἀνέθρεψαν
 τόσα χωρὶς νὰ διδαχθοῦν ποτέ. Ἡ βρεφοκομία καὶ ἐν γένει
 ἡ παιδοκομία εἶνε ἐπιστήμη θεϊκὴ, ποῦ εἰμπορεῖ νὰ δώ-
 σῃ ἀπάντησιν σὲ κάθε ἐρώτημα ποῦ μιὰ μητέρα θὰ θέτῃ ἐν-
 τὸν πόνον της.—Δι' αὐτὸ ὅταν θὰ εἰσθε βεβαία πῶς κατέ-
 χετε τὰς γνώσεις ποῦ ἀπαιτοῦνται διακηρύξατε—«Δὲν ἀκού-
 κανένα».

Ὅλοι εἶνε ἀνεύθυνοι σύμβουλοι, ποῦ ἅμα τὰ πράγματα
 παρουν στραβὸν δρόμον θὰ νύπτουν τὰ χέρια τους καὶ
 ἐπαναλαμβάνουν πῶς ἐκεῖνοι δὲν πταίουν.

Καὶ τώρα διὰ νὰ μὴ νομίσῃτε ὅτι καὶ ἐγὼ σὺν γυναι-
 κῶν διὰ τὸ συμφέρον μου, ἐπαναλαμβάνω πῶς ὅταν γι-

οῦσα κατὰ τὰ καθήκοντα σας ὡς μητέρα, ὅταν τὸ παιδάκι
 σας εἶνε γερὸ—καὶ ἡμᾶς ἀκόμα τοὺς γιατροὺς μὴ ἀκούετε.
 —Καὶ ἡμεῖς πολλαῖς φοραῖς μὲ τὴ πολυπραγμοσύνη μας
 κάμομεν κακὸ ἀντὶ καλοῦ.

Καὶ τώρα θὰ μοῦ εἰπῆτε τὴν ἀπορίαν σας. Τοὺς συγ-
 γενεῖς μου νὰ μὴ προσέχω, καὶ αὐτὸν τὸν γιατρὸ νὰ μὴ
 ἀκούω, ἀλλὰ ποῦ νὰ στηριχθῶ; Μόνον μὲ τὰς γνώσεις
 ποῦ θὰ ἀποκτήσω εἴτε διαβάζοντας εἴτε ἀκούοντας θὰ εἰμ-
 πορέσω νὰ τὰ βγάλω πέρα; Σὰς ἀπαντῶ ἀμέσως Ὅλη ἡ
 ἐπιστήμη, ὅλαι αἱ γνώσεις μας ἐφθασαν ἐκεῖ ποῦ εὐρίσκον-
 ται σήμερον, διότι ἐβασίσθησαν καὶ παρηκολούθησαν ἓναν
 μεγάλον καὶ αἰώνιον παράγοντα. Καὶ αὐτός, ποῦ ὀνομά-
 ζεται φύσις, εἶνε ὁ μεγαλείτερος ἐπιστήμων, ὁ σοφώτερος
 γιατρὸς τοῦ κόσμου.

Συνηθίσατε λοιπὸν νὰ τὴν μελετᾶτε, νὰ τὴν παρακο-
 λουθῆτε, νὰ τὴν μιμῆσθε. Δὲν θὰ σκοντάψητε ποτέ.

Καὶ ἐπειδὴ δυστυχῶς, ἀπὸ τὸ σχολεῖον σας δὲν ἀσκή-
 θητε νὰ ἐμβαθύνετε εἰς τὰ μυστήρια τῆς φύσεως, νὰ ἀπο-
 λαμβάνετε τὰς καλλονὰς της, νὰ ἐντροφᾶτε στὸ μεγαλεῖο
 της, ἐγκύψατε τώρα στὴ φύσιν τοῦ μωροῦ σας, καὶ ἀπὸ
 ἐκεῖ μὲ τὴ διαίσθησιν ποῦ ἔχει κάθε γυναῖκα καὶ περισσό-
 τερο κάθε μητέρα θὰ ἀντιληφθῇ ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον τόσον
 καιρὸν δὲν ἐννοιοῦσατε.

Αὕτη δὲ τὴ παράλειψιν στὴ δικὴ σας μόρφωσιν, προσ-
 ταθήσατε νὰ τὴν ἀναπληρώσῃτε στὸ ἀγαπημένον σας. Διδά-
 ξατέ το νὰ ἀγαπᾷ τὴ φύσιν, καὶ μέσα ἐκεῖ θὰ εὕρῃ τὴν
 ὑγείαν του τὴν χαρὰν του καὶ τὴν εὐτυχίαν του.

Δὲν εἰμπορεῖτε νὰ φαντασθῆτε πόσο λυποῦμαι ὅταν
 βλέπω τὰ παιδιά τῶν μεγαλοπόλεων ὅπως αἱ Ἀθηναί-
 οὺς κάθε μέρα γυρίζοντας στοὺς δρόμους δὲν εὐρίσκουν

εὐκαιρία νὰ ἐπικοινωνήσουν μὲ τὴ φύση καὶ ἀπὸ τὴν ἀστείον ὅποιον τρέμετε καὶ λαχταράτε, δὲν θὰ ζήση ποτὲ μόνον του
ρευτὴ πηγὴ τῆς ν' ἀντλήσουν ὅλα ἐκεῖνα τὰ ἐφόδια πᾶσι τοῖς τὸν κόσμον.

Θὰ τὰ καταστήσουν ἱκανὰ ν' ἀντιμετωπίσουν τὴ ζωὴ! Καὶ πρὶν ἀκόμη ἀρχίσῃ νὰ περιπατῇ, καὶ ὅταν ἀκόμα
σήμερα δὲ ἀκόμα μὲ κατάνυξη ἐνθυμούμαι τὰ παιδικὰ μὲ τὸ καρτσάκι σέρνεται εἰς ταῖς διάφορες πλατείας καὶ
χρόνια ποῦ τὰ πέρασα στὴ μικρὴ πόλιν, τῆς ὁποίας τὰ σκῆψους, ἀπὸ τότε ἀκόμα ἀρχίζει νὰ ζῆ τὴν κοινωνικὴν του
νορὰ ἦσαν τόσον στενὰ ὥστε κάθε μέρα ἀντιμετώπιζα τὴ ζωὴ. Καὶ ἀπὸ τὴν ἐποχὴ αὐτὴ θὰ ἐπηρεάζεται ἀπὸ τοὺς
ἀγνὴ φύση μ' ὅλην τῆς τὴν εὐμορφίαν καὶ μεγαλοπρέπειαν ἄλλους ἀνθρώπους ὥστε ἀπὸ τότε ἀκόμα ὅταν ἐπιστρέφῃ στὸ
Καὶ πιστεύω πῶς ἐκεῖνη τὴν ἐλοχὴ ἐρούφηξα μέσα μου τσῆπτι σας, μαζὺ μὲ τὴν κούραση εἰμπορῆ νὰ συναποκομίζῃ
ὀλίγη δύναμη ποῦ μοῦ ἀπέμεινε ἀκόμα μέσα στὴ μεγάλα σπέρματα καλὰ ἢ κακὰ, ὑγείας ἢ ἀσθενείας. Καὶ ὅταν
βιοπάλῃ.

Καὶ ὕστερα ἀπὸ αὐταῖς ταῖς γενικαῖς ἀρχαῖς ποῦ συντρόφους του, καὶ ὅταν θὰ φοιτᾷ εἰς τὸ σχολεῖον, τότε
γράφω, μὴ περιμένετε πολλὰς λεπτομέρειες μέσα στὰς ἐπιλέον θὰ εἶνε ἐκτεθειμένο εἰς ὅλους τοὺς κινδύνους ποῦ
στολάς μου. — Κάθε γυναῖκα, κάθε μητέρα ἔχει μέσα τρέφει ἢ συναναστροφή καὶ ἡ ἐπικοινωνία.

τὸ ἔνστικτον ἐκεῖνο ποῦ χρειάζεται δι' ὅλα τὰ μικροπρά. Θὰ μοῦ ἀπαντήσητε ἴσως—Εἶμαι πλούσια, ἔχω ὅλα τὰ
ματα. Ἄρχεῖ νὰ γνωρίζῃ τὰς βάσεις εἰς κάθε ὑπόθεσιν. Ὅλα τὰ ἐπιλέον μέσα διὰ νὰ κρατήσω τὸ παιδί μου κοντὰ μου, διὰ
καὶ τὰ ἄλλα τὰ εὐρίσκει μόνη τῆς. Καὶ αὐτὸ ποῦ θὰ εἶναι τὸ προφυλάξω ἀπὸ ὅλα τὰ ἐπικίνδυνα στοιχεῖα ποῦ ἐμ-
μοναχὴ τῆς ὀδηγουμένη ἀπὸ τὴν ἀγάπην πρὸς τὸ παιδί περιρικλεῖ ὁ περίπατος, ἡ συναναστροφή, τὸ σχολεῖον.
ἐκεῖνο εἶνε καὶ τὸ σωστό, καὶ τὸ αἰώνιο.

Ἢ ὅταν λέγω δὲ ἀγάπην, δὲν ἐννοῶ ἐκεῖνη τὴν ὁποῖα νὰ γείνη.
πολλαῖς μητέρες συνειθίζουσιν νὰ ἐπιδεικνύουσιν στὸν κόσμον. Ἄλλὰ εἶνε ἀδύνατον.
μὲ φόρτωμα ἀπὸ πολυτελῆ φορέματα, μὲ φόρτωμα ἄλλα ἢ ἐνωρὶς θὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν κοινωνία. Ὅσο ἀργό-
περιτταῖς γνώσεις.

Μὲ τὴ μελέτη τῆ βαθεῖα τῆς φύσεως, μὲ βασικαῖς γνώσεσιν. Καὶ μὲ αὐτὴ τὴ σκέψην, πῶς ἡ τύχη τοῦ παιδιοῦ σας
σεις καὶ μὲ τὴ μητρικὴ ἀγάπην θὰ εὐρεθῇ πάντοτε ὁ σωστός ἀπὸ τὴν τύχην τῶν ἄλλων παιδιῶν, ταῖς ὥραις
δρόμος ποῦ θὰ σὰς ὀδηγήσῃ. οὐ εἶσθε ἐλευθέρην, θυσιάσατε ὀλίγον καιρὸν καὶ διὰ τὰ

Καὶ τὸ φίλτρο αὐτὸ ποῦ θὰ ἔχητε διὰ τὸ δικό σας. Ὅλα, ἀπὸ τὰ χρήματα δὲ ποῦ ἔχετε διαθέσατε καὶ διὰ τὰ
παιδάκι, θὰ τὸ αἰσθανθῆτε βαρύτερα ὅταν τὸ ἐπεκτείνῃτε—Καὶ ὁ καιρὸς ποῦ θὰ χάσητε, καὶ τὰ λεπτὰ ποῦ θὰ
καὶ στὰ ἄλλα τὰ παιδάκια.

Μὴ λησμονεῖτε ποτὲ ὅτι τὸ παιδί σας αὐτό, διὰ τὴν ἀγάπην ὑμῶν θὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν κόσμον—ἄλλὰ ἡ
Μὴ λησμονεῖτε ποτὲ ὅτι τὸ παιδί σας αὐτό, διὰ τὴν ἀγάπην ὑμῶν θὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν κόσμον—ἄλλὰ ἡ
ἔσον ὠφέλιμη χρησιμοποίησιν τοῦ καιροῦ καὶ τοῦ πλοῦτου
τὴν οἰκογένειάν σας.

Σήμερα δὲν ὑπάρχει ἄλλο ζήτημα τὸ ὁποῖον πρέπει ἀπασχολῆ σοβαρὰ κάθε μητέρα καὶ κάθε γυναῖκα ὅπως ζήτημα τοῦ παιδιοῦ. Καὶ σήμερα ποῦ ὄλαι αἱ φάσεις τῆς οἰκογενειακῆς μας ζωῆς εἶνε στενά συνδεδεμένα μετὰ τὰς διαφοραῖς ἐκδηλώσεις τῆς κοινωνικῆς κινήσεως δὲν ἐπιδέχεται νὰ ἀπομονωθοῦμε μέσα στὸν στενὸ οἰκογενειακὸ κύκλο παρὰ ὀφείλουμε νὰ ἐπεκτείνουμε τὴν δράσιν μας καὶ ἔξω ἀπὸ τὸ κατώφλιο τοῦ σπητιοῦ καὶ μετὰ τὴν προσπάθεια διὰ τὴν καλύτερευση τῶν ὄρων τῆς ζωῆς τῶν ἄλλων νὰ θέσομε στερεώτερα θεμέλια τῆς ἀτομικῆς μας δαιμονίας. Ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος μέσα στὸν ὑπεροπτικὸ ἔγωϊσμό νομίζει πῶς εἰμπορεῖ νὰ βαδίση μόνος μετὰ τὴν ἰσορροπία, ἢ ἀδιαφορία διὰ τοὺς ἄλλους ἀπατάται πολὺ.

Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία πῶς θὰ ἔλθῃ ἡ ὥρα ποῦ μετανοήσῃ, θὰ εἶνε ὅμως ἀργά, ἴσως πολὺ ἀργά.

Καὶ δι' αὐτὸ μέσα στὸ κύκλο σας ἂν σεῖς διὰ τὸν ἢ ἄλλον λόγον δὲν εἰμπορεῖτε νὰ ἀσχοληθῆτε μετὰ τὰς ἄλλας, προσπαθήσατε τοῦλάχιστον νὰ προπαγανδίσετε τὴν ιδέαν αὐτὴ εἰς τὸ περιβάλλον σας.

Ἐπάρχουν τόσαι καὶ τόσαι γυναῖκες τὴν ἐποχὴ αὐτὴ ποῦ ἢ ἀναγκασμένες ἀπὸ τὰς συνθήκας τῆς ζωῆς ἢ ἐκ τῶν ἄλλων λόγων δὲν ἐσημάτισαν οἰκογένειαν, καθὼς καὶ ἄλλαι πάλιν ποῦ δὲν ἠτύχησαν νὰ γίνουν μητέρες, ἢ καὶ ὑπῆρξαν δι' ὀλίγον καιρὸν, ἐστερηθήκαν ἀργότερ "Ὅλες αὐτὲς ἀπὸ τῆς πληξίν αὐτῆς διότι δὲν διαβλέπουν τὸν πόνον τῆς ὑπάρξεώς των αἰσθάνονται ὅλην τὴν ἀνία ποῦ ἔχει μὴ μὴ ἀσχοπος διαβίωσις.

"Ὅλες αὐταῖς θὰ εἰμποροῦσαν θαυμάσαι νὰ ἀφιερῶσαν τὰς στιγμὰς αὐτὰς τῆς ἀνίας εἰς ἓνα ἔργον, μέσα εἰς τὸ ὁποῖον καὶ τὴν γυναικείαν φύσιν θὰ ἐπανεύρισκον

ἐνὸς ἀλλὰ καὶ τὸ κενὸν ποῦ διαρκῶς αἰσθάνονται μέσα θὰ ἐγέμιζον μετὰ μίαν ἐνασχόλησιν ὑψηλὴν, εὐγενῆ, καὶ κοινωφελῆ πολὺ ἀνώτερον ἀπὸ ἐκεῖνη εἰς τὴν ὁποίαν ἐνίοτε καταγίνονται μετὰ τὴν διοργάνωση διαφόρων φιλανθρωπικῶν ἐργῶν, χορῶν καὶ διασκεδάσεων, εἰς τὰς ὁποίας δὲν εἶμαι βέβαιος ἂν μαζὺ μετὰ τὸ αἰσθημα τοῦ φιλαλληλισμοῦ δὲν συμβαδίζῃ ἰσχυρότερον τὸ ἄλλο τὸ τῆς ἐπιδείξεως καὶ ἡδονισμοῦ.

Εἰς τὴν ἐποχὴν αὐτὴν ποῦ ἐπικρατεῖ τὸ δημοκρατικὸν πνεῦμα ὄχι μόνον εἰς τὴν πολιτικὴν ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν κοινωνία καὶ κατὰ τὴν ὁποίαν οἱ τίτλοι ἐξεσημενίσθησαν, αἱ οἰκογενειακαὶ περγαμναὶ ἀπεσβέσθησαν, ὁ ὕλικὸς πλοῦτος μετὰ τὰς μετακινήσεις του ἔχασε τὴν ἠθικὴν ἀξίαν ποῦ εἶχε αἱ θέσεις καὶ τὰ ἀξιώματα δὲν καταλαμβάνονται ἀπὸ τοὺς κληρονόμους οἰκογενειακῶν τιμαρίων, ἀλλὰ ἀπὸ τοὺς διὰ τῆς προσωπικῆς των ἀξίας ἀναδεικνυομένους, εἰς ὅλους μας ἐπιβάλλεται ὅπως καὶ εἰς ἐκεῖνα τὰ παιδιὰ τὰ ὁποῖα σήμερα ἕνεκα τῆς οἰκογενειακῆς των θέσεως καὶ τῆς ὕλικῆς ἀνεπαρκείας δὲν εἰμποροῦν νὰ ἐπωφεληθοῦν τὰ ἀγαθὰ τοῦ συγχρόνου πολιτισμοῦ, παράσχωμεν τὰ μέσα ὅπως καὶ τὸ σῶμα των τονωθῆ καὶ τὸ πνεῦμα των μορφωθῆ. Διότι ὅσον περισσότερα παιδάκια κατέροχοται εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦ βίου τόσον περισσοτέρα ἐλπίς ὑπάρχει νὰ ἐπικρατήσουν τὰ πολυτιμώτερα καὶ ὑγιέστερα στοιχεῖα.

Διὰ κάθε ἔθνος, διὰ κάθε λαόν, ἢ πάλιν ὄχι ἢ διὰ τῶν ὅλων ἀλλὰ ἢ εἰρηνικῆ ἀπὸ ἡμέρας εἰς ἡμέραν γίνεται λυσσώδεστερα. Ὁ ἀνταγωνισμὸς ὀξύνεται. Καὶ μέσα εἰς αὐτὸν τὸν ἀγῶνα θὰ νικήσῃ ἐκεῖνη ἢ ὁμὰς ἢ ὁποία θὰ παρουσιάσῃ τὰ περισσότερα καὶ τὰ εὐρωστότερα στοιχεῖα. Ἀπὸ τὸν ἐπιτυχῆ συναγωνισμὸν ἐξαρτᾶται ἢ εὐδαιμονία ὅλων μας. Εἰς ἡμᾶς μάλιστα, ὕστερον ἀπὸ τὴν τελευταία

τρομερή καταστροφή, χρειάζεται μία ανάπλασις τῆς φυλῆς
 ἰκανή καὶ τὰ τραύματα νὰ θεραπεύσῃ, καὶ τὰ κενὰ νὰ συ-
 πληρώσῃ, καὶ νέαν δύναμιν εἰς τὸν λαόν μας νὰ ἐμφυσήσῃ.

Σεῖς κυρία μου, ποῦ εἴσθε καλὴ μητέρα, εἰ-
 μμπορεῖτε παρὰ νὰ εἴσθε καὶ καλὴ Ἑλληνίς, καὶ
 τοιαύτη θὰ αἰσθάνεσθε μέσα σας τὴν ἱερὰν ὑποχρέ-
 σιν ποῦ ἔχομεν ὅλοι μας νὰ συμβάλλωμε μὲ ὅ,τι διαθέτο-
 υλικὸν ἢ πνευματικὸν κεφάλαιον διὰ τὴν ἀνύψωσιν τῆς
 γοήτρου τῆς πατρίδος μας ἢ ὅποια μὲ καλοὺς πολίτας
 εἶνε δυνατὸν παρὰ νὰ βαδίσῃ ὑπερήφανα διὰ τὴν ἐπιτέλει-
 οῦ προορισμοῦ τῆς.

Ἐφυγα πάλιν ἀπὸ τὸ θέμα μου. Καὶ σεῖς θὰ ἀπορῆ-
 γιατί σὰς τὰ γράφω ὅλα αὐτά.

Ἀπλούστατα διότι ὅσον περισσότερον μελετᾷ ἓνας ὁ
 θρωπος τὸν ἑαυτοῦ ἐν σχέσει μὲ τὴν κοινωνία καὶ τὴ φύ-
 τὸσον τὰ συμπεράσματα ποῦ θὰ ἀντλήσῃ θὰ εἶνε θετικώτε-
 ρα.

Καὶ ὅπως ἔχομεν ὑποχρέωσιν πρὸς τὰ παιδιά μας μὲ
 τὸν τοκετόν, δὲν ἔχομεν ὀλιγώτερον καὶ πρὶν ἢ γεννηθῆ-
 σαι. Καὶ διὰ νὰ ἀνταποκριθῆτε τελειῶς πρὸς αὐτὴν ὀφείλετε
 περιποιῆσθε τὸ σῶμά σας καὶ τὰ διάφορα σας ὄργανα ἕ-
 ὅσον τὸ μικρὸν σας εὐρίσκεται ἀκόμα μέσα στὴ μήτρα σ-

Αἱ σχέσεις σας δὲν ἀρχίζουν ἀπὸ τὴν ἐποχὴ ποῦ
 γεννηθῆ, ἀλλὰ ἀπὸ τὴν ἐποχὴ ποῦ θὰ συλληφθῆ.

Καὶ ἐδῶ σὰς συμβουλεύω πάλιν νὰ ἀκολουθήσητε τὴν
 φύσιν—καὶ νὰ ἀποφεύγητε τὴν ἐπιτηθευμένην ζωὴν.

Δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη οὔτε φαγητὰ ἰδιαίτερα νὰ τρώγῃ
 οὔτε φορέματα ξεχωριστὰ νὰ φορέσητε—Μελετήσατε
 τὸ σῶμα σας, ἰδετέ το πῶς ἀναπτύσσεται καὶ μὴ λησμονή-
 ποτέ ὅτι ἡ ἐγκυμοσύνη δὲν εἶνε μία παθολογικὴ κατάστι-
 σις τοῦ ὀργανισμοῦ μας ἀλλὰ ἡ φυσιολογικώτερα ἐκδήλω-

τῆς γυναικειᾶς φύσεως καὶ ἐπομένως ἐφ' ὅσον ὁ ἰατρός σας
 σὰς λέγῃ ὅτι δὲν ὑφίσταται καμμιά ἀνώμαλος κατάστασις
 τῶν διαφόρων σας ὀργάνων καὶ ἰδιαίτερα τῶν νεφρῶν,
 ἀφεθῆτε εἰς τοὺς γενικοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς καὶ δὲν θὰ
 μετανοήσητε. Ἐξακολουθήτε τὴ ζωὴ σας τὴν προσηγορικὴν
 προσαρμοσθῆτε ὅπως σεῖς κρίνετε πρὸς τὴν νέαν σας θέσιν,
 ὀμιλεῖτε μὲ τὴν δική σας μυστικὴ γλῶσσα μὲ τὸ ἔμβρυον,
 καὶ ὅλα θὰ βαδίζουν ὁμαλά. Οὔτε σφιξίμο τῆς κοιλίας, οὔτε
 πίσεις τοῦ στήθους, οὔτε πολλὰ τρεχάματα καὶ ἀνεβοκατε-
 βάσματα σὲ αὐτοκίνητα καὶ ἀμάξια ἐπιτρέπονται.

Ὀλίγον ὅμως ἀπὸ ὅλα δὲν βλέπει—καὶ μικραὶ ἐκδρο-
 μαί, καὶ μερικοὶ γύροι στὸ χορὸ, καὶ οὐχὶ δύσκολα ταξειδά-
 κια καὶ σὲ ὅτι ἄλλο εἴσθε συνηθισμένη δὲν πρέπει νὰ λεί-
 ψουν ἀπὸ τὸ πρόγραμμα σας, καὶ ἂν εἴσθε συνηθισμένη
 στὴ θάλασσα μὴν τὴν ἀπαρῆσθε κατὰ τοὺς πρώτους μῆ-
 νας. Μόνον σὲ ἓνα πρᾶγμα ἐπιμένω.

Νὰ ἀποφεύγητε τὰ δηλητήρια τοῦ σώματος καὶ τῆς
 ψυχῆς.

Δεύτερη φορὰ σὰς τὸ ἐπαναλαμβάνω καὶ δὲν θὰ διστάσω
 καὶ τρίτη καὶ τετάρτη νὰ τὸ ἀναφέρω ἐὰν μοῦ τύχῃ εὐκαιρία.

Δὲν εἰμφορεῖτε νὰ φαντασθῆτε τι καταστροφή προξενεῖ
 τὸ οἰνόπνευμα ποῦ θὰ πίνετε ἐνίοτε διὰ νὰ διασκεδάσητε
 τὰς ὥρας τῆς στενοχώριας σας. Εἶνε ἓνα ἀπὸ τὰ ποτὰ ἐκεῖνα
 τὰ ὅποια καὶ τὸν πλέον ὑγιᾶ κληρονομικὸν πικρῆνα δηλη-
 τηριάζει, ἐξασθενίζει ὅλα τὰ συστατικὰ τοῦ ὀργανισμοῦ σας
 καὶ μαζὺ μὲ τὸ αἷμα εἰσδύει εἰς ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ ἐμβρύου
 τὸ ὅποιον ἀπὸ τὴν ἐποχὴ ἀκόμα αὐτὴ δοκιμάζει ὅλα τὰ
 ἀγαθὰ τῆς πολιτισμένης βιομηχανίας.

Εἰς ἓνα ὄργανο ὅμως τοῦ σώματός σας ὀφείλετε νὰ ἐπι-
 στήσητε ἰδιαίτερον τὴν προσοχή σας. Καὶ αὐτὸ εἶνε ὁ μα-

στός σας. Εἶνε ἡ πηγὴ ἀπὸ τὴν ὁποίαν θὰ ἀναβλύσῃ ἡ ἰσχύς τὸν σκοπὸν σας. Αὐτὴ εἶνε ἡ περιποίησις τὴν ὁποίαν
 ῥεῦμα τῆς ζωῆς τοῦ μικροῦ σας, εἶνε ὁ γενικὸς προμηθεὺς τὰ ἐπιδαψιλεύσῃτε εἰς τὸ σῶμα σας.
 θευτῆς τοῦ ποῦ θὰ τὸ ἐφοδιάσῃ καὶ μετὰ τὸ ψωμί καὶ μετὰ τὸ κρέας καὶ μετὰ τὸ χόρτο του, μετὰ τὸ γλύκισμά του καὶ μετὰ τὰς χωριστὰ ἀπὸ μητέρα εἶσθε καὶ νοικοκυρά. Καὶ αὐτὸς
 καὶ τὸ ὀπωρικὸ του.—Διὰ τοῦτο ἀπὸ ἐνωρὶς ἀρχίσατε εἶνε ἕνας τίτλος τιμῆς τὸν ὁποῖον ὀφείλετε νὰ μὴ παρα-
 τὸν περιποιῆσθε. Γνωρίζετε πολὺ καλὰ ἤδη ὅτι ὁ μαστιγὴν εἶνε ἕνας τίτλος πλουσίας καὶ ἂν εἶσθε, ὅσουσδήποτε
 σας ὀλίγον κατ' ὀλίγον ὅσο περνοῦν οἱ μῆνες τῆς ἐγκυμῆς καὶ ἂν ἔχητε ὑπηρέτας, ὑπάρχουν μερικὰ πράγματα διὰ
 σῆνυς τόσον εὐξάνει εἰς τὸ μέγεθος. Τὸ ἐργοστάσιον καθ' ἑαυτὸν τὰ ὁποῖα ὀφείλετε νὰ φροντίσῃτε ἢ ἴδια.
 μερινῶς τελειοποιεῖται. Μὴ τὸν περιορίσῃτε μετὰ ἕνα φράκτον καὶ ἂν εἶσθε, ὅσουσδήποτε
 ποῦ θὰ στήσῃτε γύρω του. Αὐτὸς εἶνε ὁ στηθόδεσμός σας τοιαυσία, ποῦ θὰ ἀναλάβῃτε θὰ συνηθίσετε ἀπὸ ἐνωρὶς
 τὰ στενά σας φορέματα. Ὁ συρμὸς εἰμπορεῖ ἄλλοτε νὰ θείσῃτε νὰ τὰ χρησιμοποιοῦντε.
 τὸν μαστὸν μεγάλον ἄλλοτε μικρόν. Ἡ ῥάπτριά σας καὶ ὁ ἄσπρόρροχα. Ὅσα περισσότερα περισσότερα
 ἄνδρες δὲν πρέπει νὰ ὀρίζουν σύμφωνα μετὰ τὰ γούστα τὰ ἄσπρόρροχα. Ὅσα περισσότερα ἐξοδεύσῃτε δι' αὐτὰ τόσα
 τὴν ἐξωτερικὴν ἐμφάνισιν τοῦ στήθους σας. Ἡ φύσις δὲ ὀλιγώτερα θὰ δώσῃτε εἰς τὸν ἱατρὸν καὶ φαρμακοποιόν.
 ἀνέχεται περιορισμούς, ἐκδικεῖται σκληρὰ. Καὶ ἡ θηλή σας Ὅσον ἀφθονώτερα τὰ ἔχετε, τόσον σπανιώτεροι θὰ εἶνε αἱ
 ὁποῖα θὰ παραμορφωθῇ ἀπὸ τὴν πίεσιν κάθε ἡμέρα π ἐπισκέψεις τοῦ ἱατροῦ. Ὅλα ὁμοῦ ἀπλᾶ, ἄσπρα, ὅπως εἶνε
 θὰ θηλάζετε θὰ σᾶς ὑπενθυμίξῃ τὴν ἐλαφρότητά σας. Διὰ τὴν ἀπλῆ καὶ λευκὴ ἢ ζωὴ τοῦ τέκνου σας. Ἀφήσατε τὴ πο-
 θὰ χάσῃ τὸν ἐξωτερικὸν τῆς σχηματισμὸν καὶ θὰ δυσκλυτέλεια ἢ ὁποῖα καὶ τὸ παιδάκι σας ἀσχημίζει καὶ τὸ βα-
 λευή τὸ παιδάκι σας νὰ βυζαίνει καλὰ. Σεῖς προσπαθήσα λάντιόν σας ἄσκοπα ἐλαφρύνει.
 καὶ ἂν δὲν εἶνε καλὰ σχηματισμένη νὰ τὴν δι' ὀρθώσῃτε Τακτοποιήσατε ὅλα καλὰ μέσα στὰ συρτάρια σας. Ὁ
 Μετὰ ἕνα θήλαστρον ἀπὸ ἐλάστιχο καὶ ὕελο ὀροφᾶτε τον κατ' ἕνα ἐξὸς κόσμος ποῦ θὰ περιτριγυρίζει μέσα στὸ δωμάτιό σας
 ἡμέρα πρὸς τὰ ἔξω, ἢ μετὰ ἕνα ἄλλο ὁποιοσδήποτε ἀ τὰς πρώτας ὥρας, θὰ ἐννοήσῃ ὅτι ἔχει ἐνώπιόν του μίαν
 ἐκεῖνα ποῦ πωλοῦνται ἔξω. πραγματικὴ καὶ προσεκτικὴ μητέρα. Θὰ σᾶς σεβασθῇ καὶ
 δὲν θὰ σκεφθῇ νὰ σᾶς ἀντικαταστήσῃ. Καὶ σεῖς ἦσυχά θὰ
 παραδοθῆτε εἰς τὴν ἀνάπαισιν ποῦ ἔχετε ἀνάγκην ὕστερα
 ἀπὸ τὰς ὀδύνας σας.

Δὲν ἔχετε νὰ χάσετε τίποτε. Ἐρωτήσατε καὶ τὸν ἱατρὸν
 σας. Θὰ σᾶς ὀδηγήσῃ τί πρέπει νὰ κάμετε, διὰ νὰ ἀποφ
 γετε ἀργότερα τὰς ὀραγάδας ποῦ παρουσιάζονται καὶ ποῦ
 τοὺς πόνοὺς ποῦ προξενοῦν μετατρέπουν τὴν θηλάζουσα με
 τέρα εἰς μάρτυρα. Πλύνετε τακτικὰ μετὰ κρύον νερό, στεγνώσα
 τὴν ἐπίσης καλὰ, καὶ ἔαν εἶνε πλέον εὐαίσθητος μετὰ ὀλίγον οἶνο
 πνευμα τὸ προῖ, καὶ ὀλίγην βαζελίνην τὸ βράδυ καὶ θὰ ἐπιτι

25

3^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Αἱ πρῶται περιποιήσεις. Τὸ πρῶτον λουτρόν. Αἱ
πρῶται ἡμέραι μετὰ τὸν τοκετόν. Καθι-
κοντα ὄλων κατὰ τὴν περίοδον αὐτήν.

Κυρία μου,

Φθάσαμε στὴ μοναδικὴ στιγμὴ τῆς ζωῆς σας. Περνε-
ταῖς ὥραις ἐκείναις ταῖς ἀλησμόνηταις ποῦ βασανίζομε
ἀπὸ τοὺς πόνους τοὺς ὁποίους μόνον ὁποῖος ἐδοκίμασε το
γνωρίζει, γιὰ μιὰ στιγμὴ λησμονεῖτε καὶ σύζυγον καὶ συ-
γενεῖς, ἀγανακτεῖτε ἐναντίον ὄλων, διώχνετε ἀπὸ κοι-
σας καὶ τὰ πλέον προσφιλῆ σας πρόσωπα, ἐνοχοποιεῖ-
ὄλους διὰ τὴν θέσιν σας, ὀρκίζεσθε πῶς δὲν θὰ ἐπαναληφ-
πλέν αὐτὴ ἢ σκηνή, διὰ νὰ λησμονήσητε εὐτυχῶς ὅστε
ἀπὸ ὀλίγον καιρὸν καὶ ὄρκους καὶ διαμαρτυρίας καὶ διὰ
αἰσθανθῆτε τὸν ἑαυτὸ σας ἀνώτερο ἀπὸ ὄλον τὸν κόσμ
ὅταν ἀκούσητε τὴν πρώτη κραυγὴ τοῦ μικροῦ σας ποῦ μό-
ἐξέβη εἰς τὸ φῶς τῆς ἡμέρας μὲ ὄλη τὴ δύναμη τῶν πνε-
μόνων του βγάξει τὴν πρώτη του φωνή.

Πόσοι καὶ πόσαι ἀπὸ τοὺς σπιτικούς σας μὲ τὸ δυνα-
τερο χτυποκάρδι περίμεναν ν' ἀκούσουν αὐτὴ τὴ φωνή!

Τί εἶνε αὐτό;

Εἶνε διαμαρτυρία τοῦ βρέφους διότι ἔρχεται στὸ
κόσμον;

Εἶνε ἡ ἀγαλλίασις τοῦ ἀνθρώπου διότι ἀρχίζει τὴν
ζωὴν του;

Οἱ ἀπαισιόδοχοι παραδέχονται τὸ πρῶτον. Οἱ ἄλλοι,
οἱ πολλοί, ὁ λαὸς μὲ τὴ ψυχὴ του εὐκόλως παραδέχεται τὸ
δεύτερον.

Καὶ ἐγὼ εἶμαι ἀπὸ τοὺς δευτέρους. Διότι φρονῶ ὅτι ὁ
κόσμος δὲν εἶναι τόσο κακὸς ὅσον τὸν φαντάζονται μερι-
κοί, διότι εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι ἡμεῖς ἠμποροῦμεν νὰ δια-
πλάσωμεν αὐτὸν εὐμορφώτερο, εὐχαριστότερο, εὐθυμότερο,
ἀρκεῖ νὰ τὸ θελήσωμε.

Μᾶς λείπει αὐτὴ ἡ δύναμις τῆς θελήσεως. Δὲν τὴν ἔχομε,
διότι δὲν ἐφρόντισαν ἐκεῖνοι ποῦ ἀνέλαβον νὰ μᾶς διαπαι-
δαγωγήσουν νὰ μᾶς τὴν ἐμπνεύσουν. Διότι σήμερα μέσα
στὴν ἀτμόσφαιραν ποῦ ἀναπνέομεν, νομίζομεν ὅτι θὰ φαι-
νοῦμεν ὅτι στεκόμεθα ὑψηλότερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἐὰν
δειξομε περιφρόνησι διὰ κάθε πρᾶγμα ποῦ εἶναι συνδεде-
μένο ἀναπόσπαστα μὲ τὴ φύση μας, ἐὰν φανερώσουμε ἀπο-
γοήτευσιν γιὰ κάθε κίνηση ποῦ παρατηρεῖται γύρω μας.

Ἡ πρόοδος δὲν βασιζέται σὲ ἀρνήσεις. Ἡ εὐδαιμονία
δὲν γεννᾶται ἀπὸ τὴν ἀβουλία. Μόνον μία θέλησις δυνατὴ
καὶ σκόπιμη εἴμπορεῖ νὰ μᾶς ὀδηγήσῃ εἰς ἕνα βίον εἰς τὸν
ὁποῖον νὰ ἀντιληφθοῦμε καλὰ τὸν σκοπὸν τῆς ὑπάρξεως
μας, καὶ αὐτὴν νὰ τὴν διαμορφώσουμε τοιοῦτοτρόπως ὥστε
νὰ περάσουμε μὲ συνειδήσιν ἱκανοποιημένην.

Καὶ δι' αὐτὸ ἡ φωνὴ αὐτὴ ποῦ θὰ ἀντηγήσῃ μέσα στὸ
σπίτι σας, εἶνε ἡ ἱερώτερη, ἡ ὑψηλότερη, ἡ μελωδικώτερη
ἀπὸ ὅσαι ἀκούσθησαν ποτὲ στὸν κόσμον. Εἶνε τὸ σημάδι
μὲ τὸ ὁποῖον ὁ ἄνθρωπος ἐνεκαινίασε τὴν παρουσίαν του
μέσα σ' ὄλον τὸν ὀργανικὸν κόσμον, εἶνε ἡ πρώτη διαταγὴ
ποῦ ἐξέδωκε καὶ διεκήρυξε πῶς εἶνε ὁ βασιλεὺς ὄλων τῶν

ζωντανῶν, εἶνε τὸ πρῶτο σάλπισμα τῆς ἀνθρωπογο-

Εἶνε ἡ πρώτη θέλησι τῆς ζωῆς—Χωρὶς αὐτὴ δὲ
εἰμποροῦσε νὰ εἰσπνεύσῃ μέσα του τὰς πρώτας δόσεις
δξυγόνου ποῦ ροφᾶ ἅπληστα ἀπὸ τὴν ἀιμόσφαιρα, καὶ
θὰ ἦτο ἱκανὸν νὰ σχηματίσῃ τοὺς πνεύμονας καὶ τὴν
διὰ ἐκεῖνα ποῦ θὰ τὸν ὀδηγήσουν ἀργότερα στὸν
του σκοπό.

Καὶ ἐκεῖνο τὸ μικρὸ καὶ ἀνίκανο πλασματάκι, ποῦ
εἶχε ἀκόμα κανένα διδάσκαλο ὑγιεινῆς καὶ γυμναστικῆς
ἐγνώριζε μὲ τὸ ἔνστικτο του ὅτι ὁ μεγάλος διδάσκαλος
φύσις θὰ τὸ φωτίσῃ νὰ ἀποκτήσῃ τὰ μέσα διὰ νὰ μὴ
μόλις ἀναφανῇ.

Καὶ ἡ φύσις ποῦ τὸ εἶχε κλεισμένο στὸ σῶμα
σὲ ἓνα περιβάλλον θερμοκρασίας 37 τὸ ἔρριψεν
σὲ ἓνα ἄλλο περιβάλλον μὲ θερμοκρασίαν 20 βαθμοὺς
μηλοτέραν διὰ νὰ τοῦ δώσῃ τὴν πρώτη ὄθηση.

Φαντασθῆτε τὸν ἑαυτὸ σας καμμιά μέρα μόνις βγῆ
ἀπὸ ἓνα θερμὸ λουτρό, νὰ εὗρεθῆτε σὲ ἓνα τέ
περιβάλλον. Θὰ ξεφωνίζατε δυνατώτερα ἐὰν δὲν ἐντρέπε
καὶ θὰ τρέχατε ἀμέσως νὰ σκεπασθῆτε μὲ τὰ πρῶτα
θέσιμα θερμὰ φορέματα.

Ἐκεῖνο ὅμως τὸ μικρὸ πλασματάκι, δὲν γνωρίζει ἀκό
κανένα διὰ νὰ ζητήσῃ ὅ,τι τοῦ χρειάζεται, καὶ μένει π
λαῖς φοραῖς κάμποσο καιρὸ ἐκτεθειμένο στὰ ψύχη, διό
κόσμος ὅλος προσπαθεῖ νὰ περιποιηθῇ τὴν μητέρα.

Καὶ σεῖς ἀκόμα ἐκεῖνη τὴ σιγμῆ δὲν δεικνύετε μεγα
ἐνδιαφέρον. Εὗρίσκεσθε σὲ μιὰ μεταβατικὴ περίοδο
ὅποια ἐνώνει τὰ τελευταῖα λεπτὰ ποῦ ἐνομίσατε ὅτι χά
σθε ἀπὸ τὸν κόσμον αὐτόν, μὲ τὰ πρῶτα λεπτὰ τῆς
σας ζωῆς.

Σεῖς δὲν ἔχετε οὔτε καιρὸ οὔτε διάθεσιν νὰ ἀσχοληθῆτε
μὲ τὸ τέκνον σας. Ἔχετε τόσῃ ἀνάγκη ἀπὸ ἀνάπαυσιν!

Τὴν ἀξίετε τόσο πολύ, ὥστε κάθε ἄνθρωπος ποῦ βρῖσκε-

Διὰ τοῦτο οἱ ξένοι θὰ ἀναλάβουν νὰ φροντίσουν. Ἡ

μαμμὴ ὁ ἰατρός σας, οἱ συγγενεῖς σας θὰ τὸ πάρουν ὑπὸ
τὴν προστασία τους... Αὐτοὶ πρέπει νὰ φροντίσουν νὰ τὸ

περιτυλίξουν ἅμα τὸ χωρίσουν ἀπὸ σᾶς καὶ νὰ τὸ τοποθε-

τήσουν σὲ ἓνα μέρος ποῦ νὰ εἶνε ὅσο τὸ δυνατὸν ὀλιγώ-

Ἐσεῖς ὡς μητέρα ἔχετε καθήκον, ἐνόσφ ἀκόμα δὲν ἔχετε
τοὺς πόνους σας νὰ προετοιμάσετε ὅλα τὸν λουτήρα του,

τὰ προσόψιά του μὲ τὰ ὁποῖα θὰ στεγνωνθῇ, ἐν ἡ δύο μι-

μικρὰ δοχεῖα διὰ τὸ νερὸ τοῦ προσώπου καὶ ὀλίγον λάδι,
τὸ σαποῦνι, βαμβάκι καθαρὸν, ὑδροφίλον, ἀπὸ τὸ φαρμα-

κεῖον, νερὸ κρύο βρασμένο καὶ νερὸ ζεστὸ ποῦ νὰ βράζῃ.

Ἡ μητέρα βέβαια δὲν εἰμπορεῖ νὰ τὰ χρησιμοποιήσῃ αὐτὰ,
ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ λησμονῇ ὅτι πολλαῖς φοραῖς στὴν ζωὴν

ἐκεῖνη εἶνε δυνατὸν νὰ παρευρεθῇ στὸν τοκετὸν φίλης της ἢ
συγγενοῦς της, καὶ νὰ ἀναγκασθῇ νὰ ἀναλάβῃ νὰ ἐκτελέσῃ

καθήκοντα μαμμῆς καὶ ἰατροῦ ἀκόμα.

Καὶ τότε καλὸν εἶνε νὰ γνωρίζῃ μερικὰ πράγματα μὲ
τὰ ὁποῖα θὰ εἶνε ἱκανὴ νὰ προσφέρῃ τὰς ὑπηρεσίας της

καὶ νὰ σώσῃ μιὰ καὶ δυὸ ὑπάρξεις.

Εἰς παρομοίας περιστάσεις νὰ ὀδηγῆται ἀπὸ τὰς ἐξῆς
ἀρχάς.

Ποτὲ νὰ μὴ φροντίζῃ τὸ ἴδιον πρόσωπον καὶ διὰ
τὴν μητέρα καὶ διὰ τὸ παιδί. Ὑπάρχει τότε ἡ πιθανότης
νὰ παραμεληθῇ ὁ ἓνας καὶ νὰ κινδυνεύσῃ.

Θὰ σᾶς φανῇ περίεργον διατὶ συμβουλεύω τὸ νερὸ

νά εἶνε βρασμένο. Δὲν ἀμφιβάλλω ὅτι θὰ ἀκούσατε τώρα ὅτι εἰς τὸν κόσμον αὐτὸν ποῦ ζοῦμε ὅλα τὰ ἀντικείμενα μὲ τὰ ὁποῖα ἐρχόμεθα εἰς ἐπαφήν, τὸ σῶμα μας φορέματά μας, ἢ ἀτμόσφαιρα εἶνε γεμάτα ἀπὸ μικρόβια ὁποῖα ἐπεκάθησαν παντοῦ καὶ περιμένουν μιὰ ὁποιαδήποτε εὐκαιρία νὰ εὗρουν κάποια πόρτα ἀνοικτὴ εἰς σῶμα μας καὶ ἀπὸ ἐκεῖ νὰ εἰσέλθουν μέσα στὸ αἷμα νὰ πολλαπλασιασθοῦν καὶ νὰ προξενήσουν ἀσθενείας καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον ἀκόμα. Καὶ ἀφοῦ αὐτὸ εἶνε δυνατὸ εἰς μεγάλους ἀνθρώπους φαντάζεσθε πόσον ὁ κίνδυνος εἶναι μεγαλύτερος εἰς τὰ βρέφη πού δὲν εἰμποροῦν βέβαια ἔχουν τὴν ἀντοχὴν ποῦ διαθέτουν οἱ μεγάλοι.

Καὶ ἀφοῦ γνωρίζομεν ὅτι μὲ τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασιὰν 100 βαθμῶν δηλ. τοῦ βρασμοῦ καταστρέφονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὅλοι αὐτοὶ οἱ μικροοργανισμοὶ θὰ εἴμεθα ἀσφαλῶς ἄνθρωποι εἰάν δὲν μεταχειρισθοῦμε τὸ μέσον αὐτὸ τὸ τόσο εὐκόλον καὶ τόσο ἀπλοῦν. Δὲν ἀγνοεῖτε βέβαια πῶς ὅτι ἔχωμεν μίαν ἀνοικτὴ πληγὴν δὲν μᾶς ἐπιτρέπεται νὰ τὴν πλύνωμεν μὲ νερὸ ποῦ δὲν ἔβρασεν ἐπὶ κάμποσον καιρὸν (10—15 λ. τῆς ὥρας). Εἰς τὸ βρέφος ἔχομεν τὴν πληγὴν τὴν ὁποῖαν παρουσιάζει ὁ ὀμφαλικὸς λῶρος εἰς τὸ μέσον ποῦ τὸν ἀπεκόψαμεν καὶ ἀπὸ τὴν ὁποῖαν ὅσας φορὰς δὲν λαμβάνονται αὐτὰ τὰ προφυλακτικὰ μέτρα εἰσέρχονται τὰ μικρόβια τὰ ὁποῖα προκαλοῦν ταῖς περισσότεραις φορὰς τὸν θάνατον εἰς τὰ νεογνά. Ἐπειδὴ δὲ οἱ μικροσκοπικοὶ αὐτοὶ ἔχθροι ὄχι μόνον ἀπὸ τὸ νερὸ ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὸ σῶμα μας καὶ κυρίως τὰ χέρια μας καὶ τὰ φορέματα μας μεταδίδονται εἶνε ὑποχρεωμένοι ὅσοι θὰ ἔλθουν εἰς ἐπαφήν μὲ τὸ μικρὸ ἀφοῦ πλύνουν τὰ χέρια τους καλὰ μὲ σαποῦνι, νερὸ, καὶ ὀλίγον οἰνόπνευμα, ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ τὸ πρόσωπο, νὰ φο

ρέσουν μιὰ ἄσπρη καὶ βρασμένη ποδιὰ ἐν ἀνάγκῃ καὶ σκούφια διὰ νὰ ἔχουν τὴν συνείδησίν τους ἥσυχην ὅτι δὲν ἐξηγόρασαν τὰς ὀλίγας φροντίδας ποῦ κατέβαλον μὲ ζημίαις δυσανάλογες πρὸς τὰς ὑπηρεσίας των.

Καὶ τώρα διὰ νὰ περιποιηθοῦν καὶ σὰς καλύτερα καὶ τὸ μικρὸ σας νὰ μὴν ἐγκαταλείψουν, ἐκεῖνοι ποῦ εἶνε ἀρμόδιοι διὰ τοῦτο θὰ φροντίσουν πρῶτα πρῶτα νὰ χωρίσουν τὸ παιδί ἀπὸ τὴν μητέρα.

Νὰ διακόψουν τὸν σύνδεσμό τους.

Νὰ στερήσουν τὴν πηγὴν ἀπὸ τὴν ὁποῖαν ἐπρομηθεύετο τροφήν καὶ ὄξυγόνον, καὶ τὰ δύο μαζὺ μὲ τὸ αἷμα σας.

Καὶ διὰ νὰ ἀντικαταστήσουν τὸ μὲν πρῶτον μὲ τὸ γάλα σας τὸ δὲ δεύτερον μὲ τὴν ἀτμόσφαιραν.

Βλέπετε τώρα πόσον κοντὰ εὐρίσκεισθε στὴ φύσιν. Κάμνετε μιὰ συντροφιά μαζὶ τῆς.

Αὐτὴ θὰ παρέχη τὸν καθαρὸν ἄερα καὶ σεῖς τὰ τρόφιμα. Χέρι μὲ χέρι ἠνωμένοι θὰ βαδίσετε τὸν δρόμον τῆς δημιουργίας τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡμεῖς οἱ ἄνδρες θὰ ἔπρεπε νὰ σὰς ζηλεύωμε. Ποτέ μας ἡμεῖς δὲν πλησιάζομε τόσο τὴν φύσιν ὅσον σεῖς, Σεῖς μὲ τὴν φύσιν εἶσθε ἓνα.

Ἀνθρωπογεννήτρα καὶ ἀνθρωποπλάστρα.

Τὸν χωρισμὸ αὐτὸ τὸν ἀκίνδυνον τὸν ὁποῖον ἐπιχειροῦμεν ἅμα πεισθοῦμε πῶς ὁ λῶρος δὲν σφύζει πλέον κάτω ἀπὸ τὰ δάκτυλά μας, μὲ μιὰ ψαλλίδα βρασμένη καλὰ σὲ μιὰ ἀπόστασιν 4—5 δάκτυλα μακρὰ ἀπὸ τὸ σῶμα τοῦ παιδιοῦ ἀφοῦ πρῶτα τὸν δέσουμε ἀπὸ τὰ δύο μερῆ μὲ κλωστή δυνατὴ μεταξωτὴ βρασμένη καὶ φυλαγμένη καθαρά. Καὶ ὕστερα ἀφοῦ ἐνσταλλάξῃ ἡ μαστὴ ἢ ὁποῖος

ἄλλος ἔχει τὰ καθήκοντα αὐτὰ ἀπὸ 1—2 σταγόνας διαλύσεως νιτρικοῦ ἀργύρου στὰ μάτια του τὸ ἀπομακρύνον ἀπὸ τὸ κρεβάτι τῆς μητέρας του ἕως ὅτου ἐκδικαιῶσθε τοῦ θὰ γείνη ἢ πρώτη του τουαλέττα.

Μία ἐπάλειψις μὲ βαζελίνη καὶ σπόγγισμα μὲ ὀλίγη ἢ ἀπεστερωμένον βαμβάκι εἶνε ἀναγκαῖα διὰ νὰ ἀφαιρῶμεν ἀπὸ τὸ σῶμα του τὰς διαφόρους λιπαρὰς οὐσίας καὶ τὸ προστοιμάσουμε διὰ τὸ πρῶτο του λουτρό.

Ἐπιπέτω πῶς τὰ ἔχετε ἐτοιμάσει ὅλα. Ἐνας λοσιάνος ἀνάλογος μὲ τὰ μέσα τοῦ διαθέτετε, ἐν ἀνάγκῃ καὶ ἕξολο παραγγελμένος στὸν πρῶτο τυχόντα βαρελλοποιὸν πόλεως σας τοποθετεῖται ἐπάνω σὲ δυὸ καθίσματα. Κατὰ τὸ αὐτὸ ἕνα τραπέζι τοῦ βρίσκεται σὲ κάθε σπῖτι καὶ ἐπὶ τὸ ὁποῖον εἶνε στρωμένα τὰ φορεματάκια του, καὶ ἀπὸ τὴν μὴ καθέκλα κοντὰ τοῦ τοποθετεῖται τὸ δοχεῖον μὲ τὸ βρασμένο νερὸ διὰ τὰ μάτια του, τὸ βαμβάκι, τὸ σαποῦνι, τὸ λάδι, ἢ σκόνη καὶ ὅτι ἄλλο χρειάζεται. Καὶ ὕστερα ἀφαιρῶσθε τὴν πόρτα καλὰ γιὰ νὰ μὴ τὸ ἐκθέσετε στὸ κλιμακωθῆτε στὸ πρῶτο βάπτισμα.

Ἀπορεῖτε ἕως διατίσας συμβουλεύω νὰ λάβετε τὸν ἀποφύλαξις; Δὲν εἴμπορεῖτε νὰ φαντασθῆτε τί ὀλέθητε ἀποφύλαξις εἴμπορεῖ νὰ ἔχη ἕνα κρονολόγημα. Ἐκεῖνο τοῦ περνοῦσε γιὰ μᾶς τοὺς μεγάλους ἀπαρατήρητο καὶ τὸ πρῶτον πολὺ νὰ προκαλέσῃ ἕνα ἀνεπαίσθητο συνάχι, εἴμπορεῖ νὰ τοιοῦτον νὰ προξενήσῃ κατάρρους τοῦ θὰ τὸ βασιανίτιον μῆνες, πνευμονία τοῦ θὰ τὸ σκοτώσῃ.

Τώρα δὲ τοῦ θὰ τὸ βρεξήτε πρῶτη φορὰ στὴ ζωὴ τῆς δὲν πρέπει νὰ λησμονήτε ὅτι ἔχετε τὴν ὑποχρέωσιν νὰ συμμιλώσῃτε μὲ τὸ στοιχεῖο ἐκεῖνο τοῦ εἶνε ἀπαραίτητον διὰ τὴν ὑγιείαν μας, μὲ τὸ νερὸ.

Τὸ μικρὸ δὲν σκέπτεται δὲν κρίνει.—Μόνον αἰσθάνεται.—Καὶ ὅλη του τὴ διαγωγή πρὸς τὸ περιβάλλον του τὴν κανονίζει σύμφωνα μὲ τὰς ἐντυπώσεις τοῦ θὰ ἔχη διὰ τῶν αἰσθησέων του.

Καὶ ὅπως εἰς τὰς περισσοτέρας ἐκδηλώσεις μας βασιζόμεθα στὴ πρῶτη μας ἐντύπωση, αὕτη καὶ ἐδῶ πρέπει νὰ εἶνε εὐχάριστη. Καὶ αὕτη ἡ εὐχαρίστηση θὰ ἐξαρηθῆ ἀπὸ τὸν τρόπο τοῦ θὰ τὸ κρατήσῃτε στὰ χέρια, τοῦ θὰ τὸ ἐμβαπτίσητε στὸ νερὸ, τοῦ θὰ τὸ στεγνώσῃτε, τοῦ θὰ τὸ ἐνδύσῃτε.

Ὅλα πρέπει νὰ εἶνε εὐχάριστα, καὶ ὅχι δυσάρεστα. Καὶ ἡ θερμότης τοῦ νεροῦ καὶ φορεμάτων καὶ ἡ ἀσφάλεια τοῦ θὰ αἰσθάνεται ἀπὸ τὸ στήριγμα του.

Τὸ ἐνστικτὸν τῆς ἰδιοσυντηρησεῖς εἶνε δυνατόν ὅλη τὴ ζωητὴν φύση.

Δι' αὐτὸ καὶ ὑπάρχομεν.

Τὸ μικρὸ δὲν γνωρίζει τί θὰ πῆ πέσιμο, κτύπημα. Δὲν κινεῖται ὅμως νὰ πέσῃ.

Τῆ στιγμή τοῦ θὰ αἰσθανθῆ πῶς κλονίζεται πῶς δὲν κινεῖται στερεὰ κάμει ἀελλιστικαῖς κινήσεις διὰ νὰ σωθῆ.

Ἀπὸ μὴ εἰκόνα τοῦ σᾶς παραθέτω θὰ ἀντιληφθῆτε ὅτι ἐπιπλέον ὅτι σᾶς γράφω. Βάζετε τὸ ἀριστερὸ σας χεῖρ κίτω καὶ ὀπίσω ἀπὸ τὸ κεφάλαιον του τοιοῦτοτρόπως ὥστε τὸ χεῖρ τοῦ χεριοῦ σας νὰ εὐρίσκειται κάτω ἀπὸ τὸν αὐτὸν ἕνα, τὰ δὲ δάκτυλα, ἄλλα μὲν νὰ περιβάλλουν τὸν ἄριστερόν ὄμο ἢ τὸ ἄνω μέρος τῆς ράχως του, ἄλλα ἄλλο νὰ βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὴν μασχάλῃ του τὴν ἀριστερά. Καὶ τὸ δεξιὸν σας χεῖρ κρατῆτε τὰ πόδια του καὶ σιγὰ-σιγὰ ἀπὸ τὸ κατεβάσετε μέσα στὸ λουτήρα ὁ ὁποῖος νὰ εἶνε τόσο γεμάτος μὲ νερὸ θερμοκρασίας 35 βαθμ. Κ. (27 ὡστε τὸ μὲν σῶμα νὰ εἶνε σκεπασμένον πέρα πέρα μὲ

νερό. τὸ κεφάλι του νὰ ἐξέχη ἀπὸ τὴν ἐπιφάνεια τὸ δίκαιον του μὲ κατεύθυνση ἀπὸ ἔξω πρὸς τὰ μέσα (ἀπὸ τὰ ἄνω μέρη τῆς ραχέως του νὰ ἀκουμπᾷ εἰς τὸν πυθμένα πρὸς τὴ μύτη), ἔπειτα τὸ ὑπόλοιπον πρόσωπον. Τὸ τοιοῦτοτρόπως καὶ τῆς θερμότητος καὶ τῆς ἀσφαλῆματι τὸ βαμβάκι θὰ τὸ βρέχητε μέσα σ' ἓνα δοχεῖο μὲ νερὸ ἐντύπωσις θὰ εἶνε εὐνοϊκῆ.

Θὰ μὲ ἐρωτήσητε ἴσως, Ὑπάρχουν παιδάκια τὰ ἔχετε δὲ ποτὲ τὸ ἴδιον βαμβάκι δύο φοραῖς μέσα στὸ νερὸ. δὲν ἀγαποῦν τὸ νερό;

Ἔλα αὐτὰ πρέπει νὰ γείνουν γλήγωρα μεθοδικὰ καὶ σὲ

Ἄξι, δὲν ὑπάρχουν τέτοια πλάσματα κυρία μου. Ὑπομονετικὰ δωματίου τοῦλάχιστον 16 R (20 Κελσ.). χουν παιδάκια ὀλιγώτερον ἢ περισσότερον εὐαίσθητα. Καὶ διὰ τοῦτο ἂν ἔχετε τὰ μέσα μὴ φιλαργυρευθῆτε νὰ κρατᾷ ἀντιδρῶντες εὐκολώτερον καὶ ταχύτερα σὲ κάθετε καὶ θερμομέτρο τοῦ δωματίου, καὶ ἰδιαιτέρον διὰ τὸ τερμικὸ ἐρεθισμὸν, βρέφη μὲ περισσότερα ἢ ὀλιγώτερα νυτρὸν, διότι ἡ συνήθεια νὰ ἐξετάζωμεν τὴν θερμοκρασίαν γιὰ νὰ ὀμιλήσουμε πλέον σύγχρονα, ὑπάρχουν καὶ μὴ νεροῦ μὲ τὸν ἀγκῶνα μας πολλαῖς φοραῖς μᾶς ἀπατᾷ. ὀλιγώτερον ἢ περισσότερον προσεκτικὰ ὑπομονητικὰ Ὑστερα ἀπὸ ὅλα αὐτὰ καὶ ἀφοῦ εὐρίσκωμεν ὀλίγην σκό- Πλάσματα ὅμως ποῦ γεννιοῦνται μὲ ἀποστροφὴ καὶ φέρει τὰ μέρη ποῦ σχηματίζονται πινακί προχωροῦμε πρὸς τὸ νερὸ δὲν ἔρχονται στὸ κόσμον. Ἐξαρκᾷται ἀπὸ τὴν περιποίησιν τοῦ ὀμφαλικοῦ λῶρου. Καὶ πάλιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἀκόμα νὰ διαπαιδαγωγῆσητε τοιοῦτο ἀναλαμβάνω. εἶνε τὸ παράθυρον ἀπὸ τὸ ὁποῖον εἰσβάλλω τὸ τέκνον σας ὥστε ὄχι νὰ ἀγαπᾷ ἀλλὰ νὰ τρεφῆν ὅλα τὰ δυνατὰ μικρόβια τοῦ κόσμου. Δι' αὐτὸ καὶ ἡ νεται διὰ τὸ λουτρό του.

Ἐὰν τὸ ἐπιτύχητε, καὶ δὲν εἶνε καθόλου δύσκολον, τὸ πρόσωπον ποῦ θὰ ἀναλάβῃ αὐτὴ τὴ δουλειὰ, νὰ μὴ ζετᾷ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἀκόμα ἓνα δῶρον, ποῦ θὰ τὸ στολίζῃ ὁμοιογενῆ ὅτι πρέπει νὰ λάβῃ ὅλα τὰ μέτρα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα του τὴ ζωὴ, ἀπὸ τὸ ἓνα μέρος, ἀπὸ τὸ ἄλλο ὅμως θὰ μὴ βλάβουν οἱ χειροῦργοι ὅταν περιποιοῦνται μιὰ ἀνοικτὴ χαρίζῃ εὐμορφία καὶ ὑγεία, σωματικὴ καὶ πνευματικὴ, ἡγῆ. Χέρια καὶ νύχια καθαρὰ, πλυμένα μὲ ψήκτρα σα- ρα ἱκανὰ νὰ καταστήσουν κάθε ἀνθρώπον δυνατὸ καὶ εὐτυχεῖν νερὸ καὶ οἰνόπνευμα, ὑλικὸν ἀποστειρωμένον.

Καὶ ὕστερα ἀπὸ 3 λεπτά, ποῦ θὰ τὸ τρίβετε εὐλαχῶς. Καὶ τότε ἀφοῦ ἐπιθεωρήσωμεν ἀκόμα μιὰ φορὰ ἐὰν κα καὶ γὰζα τὸ ἀνασηκῶντες καὶ ἀφοῦ τὸ περιτυλίξωμεν βραδύ καλὰ δεμένος ὁ λῶρος καὶ ἐὰν δὲν αἰμορραγῆ, σφίγγομεν μὲ ἓνα ζεσταμένο χονδρὸν προσόψιν ἢ λουτρικὸν, τὸ στερεῖται στὸ λουτρό, ἢ δένομεν ἀκόμα ἓνα, ἀποκόπτομεν ἀκό- νετε χωρὶς νὰ τὸ τρίβετε δυνατὰ, διότι τὸ δέσμα τοῦ μὲ ἓνα κομματί ἀπὸ τὸν ὀμφαλικὸν λῶρον ἐὰν τυχὸν εἶνε εἶνε λεπτὸν καὶ πολὺ εὐκόλως πληγώνεται.

Τώρα δὲ προχωρεῖτε εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ προσώπου καὶ τὸν τοποθετοῦμε πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ ἐπάνω ὥστε Μὲ ὀλίγον βαμβάκι ἀποστειρωμένον θὰ πλύνετε τὰ ἄνω μέρη τοῦ προσώπου τοῦ νεογέννητου νὰ βλέπῃ πρὸς τὸν ἀριστερὸν ὄμω καὶ τὸν

ἐπιδένομεν μὲ ἓνα ἐπίδεσμον τὸν ὁποῖον κάθε μητέ-
πορεῖ μόνη της νὰ κατασκευάσῃ ἀπὸ γάζα διπλω-
φορὰς καὶ ραμμένη μέσα σ' ἓνα μικρὸ σακουλάκι εἰς
τετραγώνου μὲ 4 λωρίδας εἰς τὰς τέσσαρας γωνίας
εἰμπορεῖ νὰ στερεωθῇ ὁ ἐπίδεσμος καλά. Ὅλα αὐτὰ
μ' ἀπλοῦν ἐπίδεσμον ἀντικαθίστανται. Καὶ ἐὰν μὲν
ὁ ἐπίδεσμος τὸν ἀλλάσσομεν κάθε φορὰ πού θὰ παρ-
σωμεν ὅτι δὲν εἶνε καθαρὸς καὶ τὸν ἀντικαθιστῶ-
ἄλλον βρασμένον ἢ πλυμένον καλὰ καὶ σιδηρωμένον
κατὸ σίδηρο.

Ἄλλως τὸν ἀλλάσσομεν κάθε φορὰ πού θὰ κάμωμε
καθαριότητα τοῦ παιδιοῦ. Ἡ γάζα πού εἶνε περιτυλι-
ὁ λῶρος καλὸν εἶνε νὰ μένη ἕως ὅτου νὰ πέσῃ ἔκ-
παρατηρήσωμεν ὅτι ἐλερώθη. Ὅσο ὀλιγότερον κατ-
μεθα μὲ τὸν λῶρον ἐφ' ὅσον ὁ ἐπίδεσμος εἶνε κα-
τόσο τὸ καλλίτερον. Περισσότερα τοῦ δέοντος φρονί-
ται πολλάκις αἰτία μολύνσεως ἢ ὀμφαλοκήλης.

Ἐπειδὴ δὲ δὲν εἶνε εὐκόλον κάθε φορὰ νὰ διαθε-
βρασμένο νερὸ καὶ ἐπειδὴ δὲν εἴμεθα βέβαιοι ἐὰν τὸ
σωπικὸν τοῦ σπητιοῦ μας εἶνε εὐσυνείδητο προτιμῶ-
νὰ ἐγκαταλείψωμεν τὰ λουτρά ἕως ὅτου ἀποπέσῃ ὁ λῶρος
θεραπευθῇ ἢ πληγὴ τοῦ ὀμφαλοῦ, καὶ ἐπιχειροῦμεν
πλύσεις τοῦ σώματος προφυλάσσοντες πάντοτε τὴν
τοῦ ὀμφαλοῦ ἀπὸ βρέξιμο.

Μετὰ τὴν πτώσιν τοῦ ὀμφαλικοῦ λῶρου, μεταξὺ
μεθα ὀλίγην δερματολόην ἐπὶ τῆς πληγῆς καὶ ἀφοῦ τὴν
λύψωμεν μὲ ὀλίγην γάζαν ἀπεστερωμένην δένομεν
τὸν ἐπίδεσμον ἕως ὅτου θεραπευθῇ τελείως καὶ σχε-
μὲ δέρμα πρᾶγμα τὸ ὁποῖον συντελεῖται περὶ τὸ τέ-
2ας ἐβδομάδος.

4^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

καθαριότητος τοῦ σώματος. Ἐνδυμασία τοῦ μικροῦ

Κυρία μου,

Ὅσα σὰς ἔγραψα στὸ προηγούμενό μου προωρίζοντο
νὰ τὸ νεογνόν σας ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετόν. Σεῖς δὲν λαμ-
άνετε μέρος εἰς αὐτά. Τὸ πολὺ πολὺ παρακαλουθεῖτε μὲ τὰ
ἐπιματά σας ὅσα γίνονται γύρω σας. Ἐχετε ἀνάγκη ἀπὸ
ἀπάυση. Ὅλοι οἱ σπητικοὶ σας καταγίνονται μὲ τὸ μωρὸ
αὐτό.

Καὶ σεῖς ὅταν δὲν εἴσθε μητέρα καὶ παρενρίσκεσθε σὰν
γγενῆς ἢ φιληνάδα μὲ τὰς γνώσεις πού θὰ ἔχετε θὰ
ἀνῆτε χρήσιμη καὶ ὠφέλιμη στοὺς ἰδικούς σας.

Δὲν ὑπάρχει στὴ ζωὴ μας αἴσθημα τὸ ὁποῖον νὰ μᾶς
ἀμνη περισσότερον ἀνθρώπους παρὰ ἐκεῖνο πού νοιώ-
ομε μέσα μας ὅταν ἔξω ἀπὸ τὴν οἰκογένειά μας προσ-
έρομε τὰς ὑπηρεσίας μας στοὺς ἄλλους.

Σεῖς διὰ τὸ παιδάκι σας πρέπει νὰ γνωρίζητε τὶ ἔχητε
οιμάσει καὶ νὰ ὑποδεικνύεται πού τὰ ἔχετε τακτοποιήσει.
Καὶ διὰ τοῦτο θὰ σὰς ὑποδείξω τὶ πρέπει νὰ ἔχετε προ-
φρασκευάσει διὰ τὴν προῖκα τοῦ μικροῦ σας.

Τὸ πρῶτο ζήτημα εἶνε πού θὰ κοιμηθῇ. Σεῖς ἔχετε τὸ
εββάτι σας καὶ ξαπλώνετε τὸ κουρασμένο σῶμά σας. Ἄλ-
τὸ μικρὸ! Καὶ ἐκεῖνο ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ ἡσυχία καὶ ἀνά-
υση.

Ἐνα πρέπει νὰ γνωρίζετε, ὅτι δὲν πρέπει νὰ κοιμᾶσθε ὅταν ἀκούσωμεν κλάματα καὶ φωναῖς, ἐπιθυμοῦμε ἴδιο κρεββάτι, ἐκτὸς ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας, διότι νὰ καταπαύσουν ἀμέσως καὶ μὲ τὴ προτροπὴ βησαν τόσαις φοραῖς δυστυχήματα ἕως τώρα καὶ τὸ Δός του νὰ φάγη, προσπαθοῦμε νὰ τερματίσωμε τὴν εὐρέθη τόσαις φοραῖς πεθαμένο ἀπὸ ἀσφυξία κάτω ἀνένόλησίν μας. σῶμα τῆς μητέρας ὥστε δὲν μᾶς ἐπιτρέπεται νὰ τὸ ἀφ Μὴ δίνετε προσοχὴ εἰς τὰ ζητήματα αὐτὰ στὸ σύζυγό μεν κοντά σας. Καὶ ἔπειτα αἱ ἑξατιμίσεις τοῦ σώματος σας. Ἐκεῖνος δυστροπεῖ, θυμῶνει, διατάσσει, ὅταν ὅμως μεγάλων, χιλιάδες μικρόβια ποῦ ζοῦν ἐπάνω στὸ δέξιμό το μωρό σας ἀσθενήση—σεῖς εἶσθε ἢ ὑπεύθυνος—τότε ἀρμέσα σὲ κοιλότητες ὅπως τὸ στόμα, ἡ μύτη ἢ ἄλλοῦ καὶ χίζουν αἱ μῦραι αἱ παρατηρήσεις. •

εἶνε διὰ τοὺς μεγάλους ἀθῶα, ἅμα προσβάλουν τὸ μικρὸν Δι' ὅλους τοὺς λόγους αὐτοὺς φροντίσατε νὰ ἔχητε ἐτοι-
νονται βλαβερά. Καὶ ἓνας ὅμως ἄλλος λόγος πολὺ σπουδαῖον τὸ μέρος ποῦ θὰ κοιμηθῇ τὸ μωρό σας.
πρέπει νὰ ληφθῇ ὑπ' ὄψιν.

Ἄλλο τίποτε; Τί θὰ εἶνε αὐτό; Κρεββάτι; Ἀμαξάκι; Ἄλλο τίποτε; Τί ἀσχέδιο; Ἀπὸ ποῦ κατὰστημα, ἀγγλικὸ, γερμανικὸ, Γαλλικὸ; Τίποτε ἀπὸ ὅλα αὐτά. Κάμετέ το καθαρῶς Ἑλληνικὸ. Εὐκολώτερα τὸ φθάνετε, τόσο συχνότερα θὰ τὸ πάρετε. Εἰμπορεῖ νὰ παραγγέλλωμεν ἀπὸ τὸ ἐξωτερικόν, μηχαν-
ἀγκαλιά σας καὶ κοντὰ μὲ τὰς ἄλλας περιποιήσεις εὐνάς, χρώματα καὶ ἄλλα βιομηχανικὰ προϊόντα, ἀλλὰ κρεβ-
προσφέρετε καὶ τὸν μαστόν σας.

Ἐνῶ ὅταν εὐρίσκεται ὀλίγο μακρύτερον, ὅταν βιατάκια διὰ μικρὰ θὰ εἶνε δυνατόν νὰ κατασκευάσουν ἐδῶ
μοκρασίᾳ τοῦ δωματίου τῆ νύχτα κυρίως εἶνε δυσάοι βιομηχανοὶ μας.
ὅταν σεῖς εἶσθε κουρασμένη ἀπὸ τὰς ἀσχολίας τῆς ἡμέρας Καὶ ἔπειτα τὸ τί θὰ εἶνε αὐτό, ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰ ὑλικά
δυσκολώτερα θὰ ἀποφασίσετε νὰ ἐγκαταλείψητε τὴν μέσα ποῦ διαθέτετε. Εἶσθε πολὺ πλουσία; Θὰ ἔχητε καὶ κρεβ-
ποῦ σᾶς περιβάλλει, νὰ διακόψητε τὸν ὕπνο ποῦ ἔχετε βιατάκι διὰ τὸ σπῆτι καὶ ἀμαξάκι διὰ τὸ περίπατό του. Δὲν
γκην, διὰ νὰ σηκωθῆτε νὰ κάμετε ὀλίγα βήματα κοεῖσθε τόσο εὐπορος; Ἀγοράζετε ἓνα ἀμαξάκι ποῦ θὰ χρη-
πλησιάζετε τὸ παιδάκι σας. Καὶ ἐκεῖνο, ἀφοῦ κλαυθμιοποιεῖτε καὶ διὰ τὸν ἓνα καὶ διὰ τὸν ἄλλον σκοπόν.
ὀλίγον, θὰ ὑποταχθῇ εἰς τὴν μοῖραν του καὶ θὰ ἐλάβη τὸν ὕπνον του ἕως τὴν ὥρα ποῦ πρέπει νὰ ἐξυπ-
λάβη τὸν ὕπνον του ἕως τὴν ὥρα ποῦ πρέπει νὰ ἐξυπ-

Μὴ λησμονεῖτε ὅτι καὶ ἡμεῖς οἱ ἄνδρες εἴμεθα ἐκὰ σας ἅμα στρωθῆ καταλληλὰ θὰ εἶνε θανατοσία θέσις
ποῦ σᾶς σπρώχνουμε νὰ εἶσθε ἐνδοτικὴ εἰς τὰς ἀπαρὰς ἀνάπαυση.
τῶν μικρῶν. Εἰς τὸ ζήτημα αὐτὸ εἴμεθα ἐγωῖστοι. Τὸ παιδί καὶ ὅταν ἀρχίζῃ νὰ νοιώθῃ, δὲν κλίνει πρὸς
ζομεν ὅτι τὰ μικρὰ πρέπει νὰ μεγαλώσουν εἰς βάρους τὴν πολυτέλεια. Μόνον παιγνίδια καὶ χαρὰ ζητεῖ. Διὰ τὰ
τῆς μητέρας. Ἡμεῖς δὲν πρέπει νὰ ἀνησυχῶμεν νὰ ἀλλὰ δὲν δίνει καὶ μεγάλη προσοχὴ.

Ἐγὼ θὰ σᾶς συμβοῦλενα μόλις σᾶς γείνη δυνατόν ν' ἀ-

γοράσετε ένα άμαξάκι οποιουδήποτε τύπου. Μ' αυτό ή μετακίνησης του μικρού μέσα στο σπίτι σας από δω τίου εις δωμάτιον θά είνε δυνατή, και ο περιπατος κολος.

Το άμαξάκι να είνε πλεκτόν και όχι χαμηλόν αφοι χρησιμοποιοιείται και ως κρεββατάκι.

Δια την εξωτερικήν του εμφάνισιν δέν δίνω σημασι Ρυθμίσате το συμφέρον με την καλαισθησία σας. Προσθήσατε όμως πάντοτε να κάμνετε κάθε δυνατή οίκονομια. Τα παιδιά έχουν έξοδα, και όσο μεγαλείτερα τόσο περισσότερα. Αί περιστάσεις είνε δύσκολες και ο άγων του ζύγου εφ' όσον μόνον εκείνος κερδίζει πολυ τραχύς. Εί δυνατόν τον με κάθε θυσία.

Δι' αυτό και στα στρωσίδια του άμαξιου άποφεύ τα ακριβά ύφασματα. Εκλέγετε πάντοτε τοιαυτα που πλένονται εύκολα. Ούτε πουπουλένια ούτε βαμβακερά στρώματα. Αποφεύγετε τας απομιμήσεις. Επωφεληθείτε εδω όλη την εφευρετικότητα με την όποιαν σας επροικί ή φύσις.

Αλογότριχα, ή ξηραμένο λεπτό άχυρον βρώμη ή άλλα φυτά είνε καλόν γέμισμα δια τα στρώματα του μικρού του δωματίου. Είνε εύθηρά και πρακτικά. Μη λυπείσθε το με τις σασ. Κοιμάται και αναπαύεται πλέον εύχάριστα επάνω σκληρή βάση. Το πουπουλένιο στρώμα υποχωρεί εύκολα εις το βάρος και αναγκάζει το σώμα του μικρού να κινηται τουται και να παραμορφώνεται εύκολα στην εποχή αυτου που τα κόκκαλα του είνε ακόμα άπαλά. Εις το ιδιόκονομικόν δέ το κλίμα, το μικρό μέσα στα πουπουλα ιδρώνει εύκολα και γερμίζει από ξανθήματα που το ενοχλουν στον ύπνον του και την ήσυχία του.

Αντι του στρώματος και μιá κουβέρτα διπλωμένη εις ή 8 φοραις εμπορεί να χρησιμοποιηθή, και έχει το πλεονέκτημα ότι αερίζεται εύκολα. Επάνω εις αυτα ένα λευκό σινδόνι, κάτω από το όποιον εν ανάγκη τοποθετείται εν μικρόν αδιάβροχον ύφασμα ή σπογγώδες. Ως σκέπασμα μεταχειρίζεσθε μιá μάλλινη ή βαμβακερή κουβέρτα, χονδρή ή λεπτή, διπλωμένη ή όχι, αναλόγως του καιρού. Κατά την διάρκειαν του θέρους μιá πλεκτή κουβέρτα άσπρη, ή και ένα σινδόνι μόνον αντικαθιστούνε τα άλλα σκεπάσματα.

Το άμαξάκι πρέπει να είνε στρωμένο από μέσα με ύφασμα που πλένεται, να είνε εφοδιασμένο με ένα σκέπασμα το όποιον να άνοιγοκλεινη.

Αυτό επίσης να είνε με ύφασμα χρώματος σκούρου, που πλένεται, στρωμένο από μέσα, να έχει αντι παραπετασμάτων χονδρών μόνον τοιαυτα από γάζαν ή όποία να προφυλάττη από τα διάφορα ζωύφια χωρις να εμποδίζει τον αερισμόν. Όταν το παιδάκι κοιμάται να είνε τοποθετημένο τό κρεββατάκι ή το άμαξάκι τοιουτρόπως ώστε να βλέπη προς το παράθυρον αλλά προς το εσωτερικόν του δωματίου.

Εάν διαθέτετε κρεββατά τα πλάγια του να είνε πάντοτε σκεπασμένα με ύφασμα που πλένεται και στερεώνεται καθ' ένα οποιονδήποτε τρόπον. Προσέχετε δέ πολυ όταν να κερδίζετε το δωμάτιον και δέν έχετε που να μετακομίσηται από κρεββατά ή το άμαξάκι να καλύπτητε το άνω μέρος με ύφασματα στερεώτερα, με ένα σενδόνι, ή ότι δήποτε άλλο. Θα ένθυμείσθε ίσως από τα παιδικά σας χρόνια πως όλα αυτα, άμαξάκια και κρεββατάκια δέν είνε στερεωμένα επάνω στη βάση τους αλλά κινητά, ώστε να χρησιμεύουσι

και δια την διασκέδαση και τὸ λίκνισμα τοῦ μικροῦ. Στον θεωροῦνται περιττά, και δια τοῦτο κατηγορήθησαν τὸν καιρόν.

Ὅταν ὁ καιρὸς εἶνε πολὺ ψυχρὸς, ἢ τὸ σπῆτι σας ἔχει πολὺ ἥλιο, ἢ τὸ παιδάκι σας πολὺ ἀδύνατο, και κυρτα κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα θερμαίνετε τὸ κεσβατάκι τοῦ φιάλας ἐὰν εἶνε δυνατὸν χωμάτινες γεμάταις με ζεστὸ και τυλιγμέναις μέσα σὲ μιὰ πετσέτα και τοποθετεῖτε μιαν δεξιὰ και ἀριστερὰ και μιαν εἰς τὰ ποδαράκια του

Κυρία μου,

Τὸ πρῶτο λουτρὸ στὸ παιδάκι σας ξένοι τὸ ἔκα-
 ὄστερα ὅμως ἀπὸ 15 ἡμέρας κατὰ τὰς ὁποίας θὰ τὸ λου-
 νουν μόνον με ὀλίγο βαμβάκι ἕως ὅτου νὰ ἐπουλωθῇ ὁ
 φάλος του τὸν ὁποῖον θὰ ἀποφεύγουν νὰ βρέξοιν, θὰ
 λάβητε τὰ καθήκοντά σας ὡς μητέρα και θὰ προσπαθῆτε
 νὰ τὸ διαπαιδαγωγήσετε τοιουτοτρόπως ὥστε νὰ ἀγαπᾷ
 καθαριότητα σὰν ἕνα ἀπὸ τὰ πλέον πολυτίμα πράγματα
 τῆν ὑγείαν του εἰς τὸν κόσμον αὐτόν. Δι' αὐτὸ νὰ με
 χωρήσετε ἐὰν ἐπαναλαμβάνω πολλαῖς φοραῖς τὰ ἴδια.
 κάμνω με τὴν ἐπιμονὴ αὐτὴ διότι ὀφείλω νὰ ὁμολογῶ
 πῶς ἀπὸ ὅ,τι βλέπω δὲν εἶμπορῶ νὰ ἰσχυρισθῶ ὅτι ἡ
 οἱ Ἕλληνες διακρινόμεθα διὰ τὴν μεγάλην μας ἀγά-
 πρὸς τὸ νερό. Καὶ αὐτὸ διότι ἔτσι ἀνευρέθημεν ἔτσι
 γαλώσαμε και σήμερα ἀκόμη πού περνοῦμε γιὰ πολιτι-
 νος λαὸς προσπαθοῦμε νὰ ἐμφανίσωμεν καθαρὰ τὰ μέλη
 σώματός μας ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα φαίνονται και δὲν φροντ-
 μεν δι' ἐκεῖνα ποῦ σκεπάζονται ἀπὸ τὰ φορέματα και
 ὑποδήματά μας. Καὶ δὲν πιστεύω νὰ με παραξηγήσητε

διὰ τοὺς λόγους αὐτοὺς εὐλογῶ τὴ μόδα ποῦ ἐκθέτει
 εἰς τὰ μάτια ὅλου τοῦ κόσμου μεγάλο μέρος τοῦ σώματος τῶν
 γυναικῶν. Τί κρῖμα ποῦ δὲν προχωρεῖ ἡ μόδα αὐτὴ και εἰς
 ἡμᾶς τοὺς ἄνδρας.

Σὰς ὁμολογῶ ὅτι σπανίως ἀκοῶ νὰ γίνεται καθημέ-
 ραν λουτρὸ, και μάλιστα σὲ οἰκογένειες ποῦ ἔχουν ὅλα τὰ
 μέσα πρὸς τοῦτο. Δὲν λέγω και ἐγὼ ὅτι πρέπει νὰ σαπου-
 νίζεται τὸ μικρὸ καθημέρα. Τρεῖς ἕως 4 φοραῖς τὴν ἔβδο-
 μάδα ἀρκεῖ τὸ σαποῦνι, ταῖς ἄλλαις μόνο νερό.

Και ἂν ὑπάρχουν ἀκαθαρσίες κολλημέναις, εὐκόλα ἀπο-
 μακρύνονται με ὀλίγη χλιαρὸ λάδι.

Τὸ δέρμα τοῦ μωροῦ εἶνε πολὺ λεπτὸν και εὐαίδητον
 Μὲ τὸ πολὺ και δυνατὸ τρίψιμο και σαπούνισμα τὸ ἐρεθί-
 ζομε πολλαῖς φοραῖς. Καὶ χωριστὰ ἀπὸ τὸ καθημερινὸ
 λουτρὸ ἐπειδὴ πολλαῖς φοραῖς βρέχεται, ἕνα ἀπλοῦν στέ-
 γνωμα με τὸ καθαρὸ μέρος τῆς νάνας, και πλύσιμο με
 ὀλίγο νερό και ἐν ἀνάγκη σαποῦνι εἶνε ἀρκετὸ διὰ νὰ δια-
 τηρήσῃ τὴν καθαριότητα τοῦ παιδιοῦ.

Δὲν πρέπει νὰ λησμονήτε ὅτι ἡ συνήθεια τὴν ὁποίαν
 θὰ ἀποκτήσῃ ἀπὸ τοὺς πρώτους μῆνας, θὰ εἶνε ἕνα σπου-
 δαῖον κεφάλαιο και μάθημα δι' ὅλην του τὴν ζωὴν, τὸ ὁποῖον
 δὲν θὰ λησμονήσῃ εὐκόλα, θὰ τὸ ἔχη χωνευμένο μέσα του,
 και θὰ διαφυλάξῃ τὴν ὑγείαν και τοῦ σώματος και τῆς ψυ-
 χῆς του.

Βεβαίως χρειάζεται μεγάλη προσοχὴ και ὅλα αὐτὰ τὰ
 βρέφη κρυολογοῦν εὐκόλα. Ἐνα συνάχι ἐκτὸς τῶν ἄλλων συ-
 νειπιῶν ποῦ εἶμπορεῖ νὰ ἔχη, αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ, ἐμποδίζει
 τὸν θηλασμόν εἰς σημεῖον ὥστε πολλὰ ἀπὸ τὰ μικρὰ νὰ
 μὴ εἶνε εἰς θέσιν νὰ διατραφοῦν καλά.

Δι' αὐτὸν τὸν λόγον φροντίσατε νὰ εἶνε ὅλα ἔτοιμα

ἀπὸ προτιήτερα. Κλείσατε ταῖς πόρταις διὰ νὰ μὴ εἰσέλθωσι κανεῖς.

Ὁ λουτήρ, τὸ τραπεζάκι, τὸ ζεστό καὶ τὸ κρύο νερό, σαποῦνι συνειθισμένο ἄσπρο ἑλληνικὸ χωρὶς μυρωδιὰ βαμβάκι ἢ γάζα ὄχι σπογγάρι, δύο δοχεῖα, ἓνα μὲ νερὸ βρασμένο καὶ ἓνα μὲ λάδι, κουτάκι τρυπητὸ διὰ τὴν σκόνην ἀπλὴ ἐπίσης χωρὶς μυρωδικά, τὰ φορεματάκια, τὰ προσώψια καὶ ἔπειτα ἀρχίσατε τὴ δουλειά σας. Ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ 35 κελ. καὶ 28 R. καὶ χαμηλοτέρα διὰ βρέφη μὲ γαλιέτερα καὶ τὸ καλοκαῖρι.

Ἡ διάρκεια 3 λεπτά.

Πρὸ τοῦ λουτροῦ σαπούνισμα στὰ γόνατα ἢ στὸ τραπεζάκι ὄλου τοῦ σώματος ἀπὸ πάνω ἕως κάτω, χωριστὰ ἀπὸ τὸ κεφάλαιον του, πὺν θὰ τὸ ἀφήσητε τελευταῖον νὰ τὸ σαπούνισθε μὲσα στὸ λουτήρα καὶ θὰ στεγνώσητε πρῶτον διὰ νὰ μὴ μείνῃ πολὺ καιρὸ ἐκτεθειμένο.

Νὰ τὸ τοίψητε καλὰ καὶ δυνατὰ διὰ νὰ φύγουν ὅλες ἀκαθαρσίαι ποῦ εἶνε κολλημέναι ἐπάνω του, καὶ ἀπὸ τὸ ὅποιας τόσο φοβεῖται ὁ λαός.

Μὴ φοβεῖσθε δὲν παθαίνει τίποτε ἀπὸ τὸ καθάρισμα. Τουναντίον συμβαίνει, Κάθε τέτοια κρούστα ἐπάνω στὸ τριχωτὸ μέρος τοῦ παιδιοῦ εἶνε ἓνα ἐνδεικτικὸν τῆς ἀμαθείας τῆς μητέρας καὶ τίποτε περισσότερον.

Ἐὰν δὲν ἐπιτύχητε τοῦτο μὲ νερὸ καὶ σαποῦνι μετὰ χειροσθῆτε καὶ ὀλίγο λάδι συνηθεισμένο ἢ ὀιτυνολάδι καὶ μὲ ὀλίγο βαμβάκι προσπαθήσατε νὰ πέσῃ αὐτὴ ἀκαθαρσία.

Τὰ διάφορα ὄργανα τοῦ προσώπου, δηλαδὴ τὰ ματάκια τὸ στόμα, τὴ μύτη, τὰ αὐτιά, ἔφ' ὅσον δὲν παρουσιάζουσιν τίποτε τὸ ἐκτακτικὸν ὁπότε θὰ ἔχη ὁ ἰατρὸς τὸν λόγον, μὲν

καθαρίζετε μὲσα παρὰ μόνον ἀπ' ἔξω μὲ ὀλίγο βαμβάκι καὶ νερὸ ποῦ τὸ φυλάγετε σὲ χωριστὸ δοχεῖον· προσέχετε δὲ νὰ μὴ στάξῃ σαπουνόνερο στὰ μάτια καὶ νερὸ στ' αὐτιά.

Ὅταν τρίβετε τὸ σῶμα του μὴ τὸ κάμνετε μὲ μεγάλη δύναμη. Ὅταν καθαρίζετε τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματος, πάντοτε ἀπὸ ἔμπρός πρὸς τὰ ὀπίσω, διὰ νὰ μὴ μεταφερθοῦν μολύσματα ἀπὸ τὸ ἔντερον εἰς τὰ οὖροποιητικὰ καὶ γεννητικὰ ὄργανα καὶ μάλιστα στὰ κοριτσάκια.

Διὰ κάθε ματάκι καὶ χωριστὸ βαμβάκι.

Ἀποφεύγετε καὶ ἐδῶ τὴ πολυτέλεια. Κάμετέ τα ὅλα ὅσον εἰμπορεῖτε ἀπλᾶ. Μὴ τρομάζετε ἀπὸ τίτλους καὶ ἐπιγραφὰς καταστημάτων.

Προμηθεύσθε ὅσον εἰμπορεῖτε Ἑλληνικὰ προϊόντα.

Τὸ βρέφος δὲν ἔχει ἀνάγκην οὔτε ἀπὸ ἀρώματα οὔτε ἀπὸ ἀλάτια. Αὐτὰ εἶνε φάρμακα ποῦ θὰ τὰ μεταχειρισθῆτε ὅταν διατάξῃ ὁ ἰατρὸς.

Καὶ ὕστερα τὸ περιτυλίγετε μὲ τὸ λουτρικὸν του ἢ ἓνα χονδρὸ χνουδωτὸ προσόψι ζεσταμένο τὸν χειμῶνα, καὶ ἀφ' οὗ σπογγίσατε πρῶτα τὸ κεφάλαιον του καὶ ἔπειτα τὸ ἄλλο σῶμα, ὄχι ὅμως μὲ τρίψιμο ἀλλὰ μὲ ἀπλὴ πίεσι μόνον, προσέξατε νὰ στεγνώσουν καλὰ τὰ μέρη ὅπου σχηματίζονται πτυχαί, καθὼς τὴ μασχάλη, βάζετε καὶ ὀλίγην σκόνην καὶ ἀρχίσατε ἐπάνω εἰς τὸ τραπεζάκι ἢ τὰ γόνατά σας νὰ τὸ ἐνδύετε καὶ ἔπειτα περιποιῆσθε τὰ νύχια του τὰ ὁποῖα ὅταν δὲν εἶναι κομμένα προξενοῦν πληγὰς στὸ πρόσωπον.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ὥρα τοῦ λουτροῦ, γνωρίζετε ὅτι αἱ περισσότεραι μητέρες προτιμοῦν τὰς πρωϊνὰς ὥρας. Θέλουν μὴ καὶ καλὰ νὰ τελειώσουν ὅλαις των ταῖς δουλιαῖς. Προτιμοῦν ἔτι καὶ τὴν ἑσπέρην ἢ βραδυνὴν, διότι τὸ παιδάκι συνήθως

μώτερον νὰ ταῖς ἀφαιρῆ ἀπὸ τὴ νύχτα ποῦ πάντοτε μέ-
μέσα παρὰ τὴν ἡμέραν τῆς ὁποίας τὸν ἥλιο καὶ τὸν ἀέ-
δὲν πρέπει νὰ χάη, ἀλλὰ νὰ τὰς ἐπωφεληθῆ εἰς τὸν ἀε-
ρίπατό του. Ἄλλως τε καὶ ὀλιγώτερον κινδυνεύει νὰ κρη-
λογήσῃ.

Δὲν ἐπιθυμῶ νὰ σᾶς κεφαλοπονήσω καὶ νὰ σᾶς ἐξ-
γῆσω ὅλη τὴν ἐπίδραση ποῦ ἔχει στὸ σῶμά μας τὸ νε-
καὶ ἡ καθαριότης ἐν γένει. Ἄλλὰ διὰ σᾶς ποῦ ὅσον δή πο-
καὶ ἂν ἐγίνατε μητέρα, παραμένετε πάντοτε γυναῖκα
τὴν τάσιν καὶ ἐπιθυμίαν νὰ εἰσθε εὐμορφη καὶ ἐλκυστικὴ
δὲν πρέπει νὰ ἀγνοῆτε ὅτι διὰ τὸ δέρμα τὸ ὁποῖον ὑπ-
πίπτει ἀμέσως εἰς τὰς αἰσθήσεις μας καὶ συντελεῖ ὡς ἐν-
σπουδαῖος παράγων διὰ τὸ κάλλος, δὲν ὑπάρχει δραστη-
τερο καλλυντικὸ ἀπὸ τὸ νερὸ καὶ τὸ σαποῦνι.

Καὶ τώρα θὰ θέλετε νὰ μάθετε καὶ τὴν ἐνδυμασίαν τῆς
μωροῦ σας.

Ἄλλα τὰ ἔθνη προσεπάθησαν ὅπως ἔχουν ταῖς ἐθνικῶς
των στολαῖς τοιουτοτρόπως καὶ διὰ τὰ μικρὰ νὰ διαμορ-
φώσουν σύστημα ἐνδυμασίας ἐθνικόν. Καὶ δι' αὐτὸ ἐὰν ἐπι-
τὸ ἀτύχημα νὰ προσλάβητε μίαν ξένην εἰς τὸ σπῆτι, ὡς ἐν-
λακα ἄγγελον τοῦ παιδιοῦ σας, θὰ εἰσθε ἀναγκασμένη νὰ
σεῖς νὰ συμμορφώνεσθε πρὸς τὰς συνηθείας τοῦ τόπου ἀ-
τὸν ὁποῖον κατὰγεται ἡ βοηθός σας.

Δυστυχῶς ἐλημονήσαμεν ὅτι καὶ ἡμεῖς οἱ μεγάλοι πε-
πει νὰ ἐνδύωμεθα ὀλίγον διαφορετικὰ ἀπὸ τὰ ἄλλα ἔθνη
καὶ ὅτι ὁ τρόπος καὶ τὸ ὕλικόν πρέπει νὰ ἐξαρτᾶται καὶ
ρίως ἀπὸ τὸ κλίμα τῆς χώρας καὶ ἀπὸ ὅλας τὰς ἕξεις τῆς ζωῆς.

Δὲν ἀγνοῦμαι ὅτι καὶ σεῖς δυστυχῶς μετακομίζετε ἐκεῖ
τὸ ὁποῖον ἐγεννήθη εἰς τὴν φαντασίαν μιᾶς παρισινῆς κα-
τυφλᾶ παραδίδεσθε εἰς τὰς ἰδιοτροπίας ξένης συλλήψεως

καὶ δὲν προσπαθήσατε νὰ διαμορφώσετε ἰδικόν σας ρυθμὸν
σύμφωνα μὲ τὴ ψυχὴ σας, τὸ σῶμά σας καὶ τὸ περιβά-
λον σας.

Προσπαθήσατε τοῦλάχιστον αὐτὸ διὰ τὸ μικρὸ σας. Λά-
βετε ὑπ' ὄψιν μερικὸς κανόνας, καὶ ὕστερα ἀναλόγως μὲ
τὰ μέσα ποῦ διαθέτετε καὶ μὲ τὴν καιαισθησίαν ποῦ ἔχετε
ρυθμίσατέ τα ὅλα.

Καὶ ἐδῶ ἔχομεν διαφόρους μεθόδους καὶ συστήματα.
Εἶνε τὸ Ἄγγλικόν καὶ τὸ ἄλλο ποῦ εἶνε συνηθισμένον
εἰς τὰ ἄλλα ἔθνη. Τὰ ἐπάνω φορεματάκιμα εἶνε σχεδὸν τὰ
ἴδια. Ἐνα ὑποκαμισάκι ἀπὸ λεπτὸ μαλακὸ ὕφασμα, λιγὸ ἢ
βαμβακερὸ, τὸ ὁποῖον φθάνει ἕως τὸ κάτω μέρος τῆς κοι-
τίας καὶ κλείει εἰς τὴν ράχη, καὶ ἓνα καμιζολάκη κοντότερο
κατὰ 4 δάκτυλα, πλεκτὸ, πικεδένιο, βαμβακερὸ ἢ μάλλινο.
Διὰ τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματος εἰς τὴν Ἀγγλίαν μετα-
χειρίζονται ἓνα τριγωνικὸ πανί ἢ τετραγωνικὸ διπλωμένο,
ἀπὸ τουλπάνη, καὶ ἓνα δεύτερον ἀπὸ χονδρότερο ὕφασμα
σπογγῶδες τὸ ὁποῖον εἶνε φτιασμένον σὰν πανταλονάκι καὶ
ὅλο τὸ σῶμα σκεπάζεται ἔπειτα μὲ ἓνα ἢ δύο φορεματάκια
μακρὰ ἀπὸ φανέλλα ἢ ἄλλα ὑφάσματα ἀναλόγως τῆς ἐπο-
χῆς τοῦ ἔτους. Ἐκεῖ κατοργήθησαν πλέον ὅλα τὰ ἀδιάβρο-
χα ἢ ἐν γένει ἀπὸ ἐλάστιχο ὑφάσματα.

Εἰς τὰς ἄλλας χώρας εἶνε συνηθέστερα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα
μεταχειρίζομεθα καὶ ἡμεῖς. Διὰ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος
πάλιν τὰ ἴδια. Διὰ τὸ κάτω 3—4 πάναις, μίαν μικρὰν, τρί-
γωνον ἢ τετράγωνον διπλωμένην εἰς τρίγωνον ἀπὸ μαλακὸν
ὕφασμα βαμβακερὸν, ἔπειτα ἓνα τετράγωνον πανί ἀπὸ σπογ-
γῶδες ὕφασμα (μολτὸν) τὸ ὁποῖον τυλίσσεται γύρω ἀπὸ τὴν
κοιλίαν καὶ τὰ πόδια, ἔπειτα ἓνα μικρότερον τετράγωνον
κομμάτι ἀπὸ ἀδιάβροχον ὕφασμα τὸ ὁποῖον νὰ εἶνε τόσον

σιενό ὥστε νὰ μὴ σκεπάξῃ ὅλη τὴ περιφέρεια τῆς κοιλίας καὶ διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ ὁποίου δὲν εἶνε ὅλοι σύμφωνοι τελευταῖα ἓνα μεγάλο τετράγωνο πανί, σινδόνι, ἢ νέλλα, τὸ ὁποῖον ἔχει διαστάσεις 90×80 ὑφεκατόμετρα. τὸ ὁποῖον περιτυλίσσεται καὶ ἀναδιπλώνεται πρὸς τὰ ἔξω κατὰ τρόπον μὴ ἐμποδίζοντα τὰς κινήσεις καὶ τὴν ἐκκρίσιν τῶν παιδιῶν. Πολλαὶ μητέρες μεταχειρίζονται καὶ τὴν ζώνην ἀπὸ ὑσφασμα πλεκτὸν τὴν ὁποίαν περνοῦν σὰν χιόλι καὶ μὲ τὴν ὁποίαν στερεώνουν τὰ ἐπάνω φορεματὰ διὰ νὰ μὴ σχηματίζουν δίπλας καὶ πληγώσουν τὸν κοιλίον. Μιὰ μικρὰ σαλιάρα ἀπὸ παραχέτι συνήθως ἀρκεῖ συμπληρῶναι τὴν ἐνδυμασίαν τοῦ μικροῦ.

Ὅπως καὶ ἄλλοτε σὰς ἐτόνισα δὲν ὑπάρχει καὶ ἀνάγκη νὰ συμμορφώσθε αὐστηρὰ πρὸς αὐτὰ ποὺ γράφω. Τὸν χειμῶνα ἴσως ἀναγκασθῆτε νὰ προσθέτετε μιὰν φανέλλαν ἐξωτερικὴν περισσότερον ἢ νὰ κατασκευάσητε νὰ φορεματὰ ἀπὸ ὑσφασμα χονδρότερον, τὸ δευτέρου λοκαῖρι νὰ τὰ ἀφαιρέσητε ὅλα ὥστε νὰ μείνῃ μόνον πάντα καὶ ἓνα ὑποκαμισάκι.

Φρονῶ ὅτι δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ σὰς διδάξω πῶς πρέπει νὰ μεταχειρισθῆτε τὰ διάφορα αὐτὰ κομματάκια βλέπετε ἐμπρός.

Ἄλλοι τὰ ἔκαναν ἤδη προτιήτερα ἀπὸ σὰς καὶ φορὰ ὅταν προσέξῃτε θὰ τὰ ἐντυπωθεῖτε καλύτερα πρὸς ἑὰν σὰς τὰ περιέγραφα εἰς σελίδες ὁλόκληρες. Μετὰ ὁμως ὁδηγίαι δὲν κρίνω περιττές.

Διὰ νὰ εὐκολυνθῆτε, νὰ ἔχητε περασμένο τὸ ὑποκαμισάκι μέσα στὸ καμιζολάκι, τὰ δὲ ἄλλα νὰ τὰ ἔχητε ἔτοιμα ἓνα ἐπάνω στὸ ἄλλο ὥστε νὰ τελειώνετε τὴν δουλειὰ

μὲ ὅλη τὴ δυνατὴ φειδῶ διὰ νὰ μὴ προξενήσετε πόνους ἢ δυσφορίαν με ἀπότομες καὶ ἀνεπιτήδεις χειρονομίας.

Προσέχετε δὲ νὰ μὴ σχηματίζετε πτυχὰς εἰς τὸ ὅπισθεν μέρος ὅπου δένονται τὰ φορεματὰκια του πρῶμα τὸ ὁποῖον θὰ ἐπιτύχητε μὲ τὴν ζώνην τὴν ὁποίαν θὰ μεταχειρίζεσθε.

Ἄλλοτε ἐγένετο χρῆσις καὶ μιᾶς θήκης ὑπὸ μορφὴν καμιζιλλιοῦ μέσα εἰς τὴν ὁποίαν ἐτοποθετεῖτο τὸ μικρὸν διὰ νὰ μεταφέρεται εὐκολώτερον. Τὴν θεωρῶ περιττὴν καὶ ἰδιαιτέρως διὰ τὸ ἰδικὸν μας κλίμα.

Αὐτὰ τὰ φορεματὰκια θὰ τὰ μεταχειρίζεσθε τοὺς πρώτους μῆνας, ἀργότερα ὁμως ἐξακολουθεῖτε δύο φορεματὰκια διὰ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος ἐνῶ ἀπὸ τὰ ἄλλα κρατεῖτε μόνον τὴν τρίγωνη πάναν ἐπάνω ἀπὸ τὴν ὁποίαν περνοῦτε τὸ πρῶτο πανταλονάκι ἀπὸ ὑσφασμα πορῶδες χονδρότερον ἢ λεπτότερον ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους.

Καὶ ἐπάνω ἀπὸ αὐτὰ ἓνα μακρὸν φορεματὰκι χωρὶς χειρίδας καὶ ἓνα ἄλλο ἐπάνω μὲ χειρίδας, τὸ πρῶτο ἀπὸ ὑσφασμα ποὺ πλύνεται καὶ τὸ δευτέρον ἀπὸ βαμβακερὸ ἢ μάλλον ἀνάλογον τοῦ κλίματος καὶ τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους, τὸ καλοκαίρι εἴμπορεῖ νὰ λείψῃ τὸ ἓνα ἀπὸ τὰ δύο. Καλοκαίρι πλεκτὰ ὑψηλὰ κατ' ἀρχὰς καὶ ἀργότερα ὑποδηματὰκια ἀπὸ μαλακὸ δέρμα συμπληρῶνουν τὴν ἐνδυμασίαν τοῦ μικροῦ.

Αὐτὰ ποῦ σὰς ἔγραψα θὰ τὰ ἔχετε ὡς βάσιν. Καὶ ἀπάνω αὐτὰ σῆς μὲ τὴν γυναικεῖα ἐφευρετικότητά καὶ τὴ μητρικὴ στοργὴ θὰ εὐρίσκατε τὰ κατάλληλα. Ἐχετε ὁμως πάντοτε ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ ὑφάσματα ὅλα πρέπει νὰ εἶνε ἄσπρα, καὶ κρεῖται νὰ εὐνοῦν τὸν ἀέρα καὶ νὰ εὐνοῦν τὸν ἀέρα καὶ πορῶδη, ὅτι ὅταν ἡ ζέστη εἶνε μεγάλη εἴμπορεῖτε ν' ἀφαιρῆτε τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο, ὅτι δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ ἀλλάξετε τὰ κομματὰκια πρὸς Μητέρας

εἶσθε προσηλωμένη σ' ἐνὸς εἴδους ποιότητα καὶ προσέτι
ὅτι τὰ βαμβακερὰ εἶνε ἐπίσης χρήσιμα ὅπως καὶ τὰ λινὰ
καὶ μάλλινα, καὶ ὅτι ἂν σᾶς εἶνε εὐκολοὶ νὰ ἐκλέγητε ἐντόπιον
ὕλικα μὴ διστάζητε νὰ τὸ κάμειτε, καὶ ὅτι τὸ βρέφος ὅ,τι
δήποτε καὶ νὰ φορέσῃ, δὲν πρέπει νὰ σφίγγεται, ἀλλὰ νὰ
ἐνδύνεται χαλαρὰ, τότε καὶ ἡ ἀναπνοὴ τοῦ σώματος εἶνε
εὐκολωτέρα, καὶ αἱ κινήσεις του πλέον ἐλεύθεραι καὶ ἡ θερ-
μοκρασία του πλέον σταθερά.

Τὸ κεφαλάκι του νὰ τὸ καλύπτειτε τὸν μὲν χειμῶνα μὴ
μιὰ σκουφίτσα ὅταν βγαίνει στὸ ὑπαιθρον, τὸ δὲ καλοκαίρι
μὲ ἓνα ἐλαφρὸ καπελάκι ποῦ νὰ τὸ προφυλάτῃ ἀπὸ τὸ
ἥλιο.

Εἰς ὅλα αὐτὰ δὲ μὴ λησμονήτε πῶς ἂν φιλαργυρευθῆ-
σινὰ πλυστικά τοῦ παιδιοῦ, θὰ πληρώσητε εἰς τὸν ἰατρό
καὶ φαρμακοποῖο πολὺ περισσότερα.

Ἀλλάζετε ταῖς πάναις του ταῖς βρεγμέναις τοῦλάχιστον
πρὸ ἢ μετὰ κάθε θηλασμόν, πλύνάτε τας καλὰ καὶ ἔπειτα
σιδερώνετέ τας, μὴ ἀρκεῖσθε μόνον σὲ ἓνα ἀπλοῦν στέγνωμα
καὶ μάλιστα μέσα στὸ δωμάτιο ποῦ εὐρίσκεται τὸ μικρὸν.
Ἀλλάζετε πρωτὶ καὶ βράδυ ὅλα του τὰ φορεματάκια ἀπὸ
πάνω ἕως κάτω.

Τὰ δὲ σινδόνια τοῦ κρεβατιοῦ καὶ τοῦ ἄμαξιοῦ τοῦ παι-
χιστον μιὰ φορὰ τὴν ἐβδομάδα.

Κυρία μου

Προσπάθησα νὰ σᾶς ἐκθέσω αὐτὰ ὅσον ἀφορᾷ τὴν προφύλαξιν
καὶ τὴν καθαριότητα τοῦ μωροῦ σας.

Ὁμολογῶ ὅτι ἡ περιγραφὴ ποτὲ δὲν εἴμπορεῖ νὰ εἴναι
τελεία. Μὲ τὸ καιρὸ καὶ μὲ τὴν πείρα θὰ γνωρίζετε ἀπὸ ἑ-

περισσότερα. Σεῖς μὲ τὴ γυναικεία σας διαίσθησιν θὰ τὰ κά-
μειτε καλύτερα καὶ πρακτικώτερα ἀπὸ ὅλαις μου ταῖς συμ-
μβουλαῖς. Μὴ λησμονήτε ὅτι εἶμαι ἄνδρας καὶ εἰς
τὸ ζήτημα τῆς περιποιήσεως τοῦ παιδιοῦ ἡ καρδιὰ τῆς
μάννας θὰ ἐφρευρίσκη καινούργια πράγματα.

Καὶ ἐνθυμεῖσθε πάντοτε ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον εἰς τὸ πρῶτό
μου γράμμα συνέστησα.

Τὴ φύσιν, τὸν μεγάλο ἰατρό. Τὴ φύσιν ποῦ ἀγαπᾷ τὸ
ἀγνόν, τὸ καθαρὸν, τὸ ἀπλοῦν, ἡ ὁποία ποτὲ δὲν κάμει
σφάλματα, ἀποστρέφεται τὰς ἀποτόμους μεταπτώσεις, προ-
χωρεῖ σὲ ὅλα σιγὰ σιγὰ μὲ βήματα προσεκτικὰ καὶ μικρο-
σκοπικὰ, καὶ δι' αὐτὸ ἐπιτυγχάνει τὸ τέλειον ποῦ μὲ ἐπιμονὴ
ἐπιδιώκει.

5^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Ἡ μητέρα ὡς τροφὸς τοῦ μικροῦ της. Δυσκολία φαινομενικαὶ καὶ πραγματικαὶ διὰ τὸν θηλασμόν. Ἡ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ δίκαιότης της θηλαζούσης.

Κυρία μου

Ὁ ἄνθρωπος δυστυχῶς δὲν εἰμπορεῖ νὰ ζήσῃ μόνον μὲ τὸν ἄέρα καὶ τὸ νερόν.

Ἔχει ἀνάγκην καὶ ἀπὸ κάτι ἄλλο. Καὶ αὐτὴ εἶνε ἡ τροφή. Εἴσθε ἡ νοικοκυρὰ καὶ γνωρίζετε τὸ καθημερινὸν βάσανο τοῦ σπητιοῦ.

Ἀπὸ τὸ πρωτὶ ἕως τὸ βράδυ δὲν ἔχομε ἄλλην ἐρώτησιν παρὰ διαρκῶς «τί θὰ φῶμε».

Ἡμεῖς οἱ μεγάλοι εἴμεθα εὐτυχεῖς. Ἔχομε τὸ δικαίωμα καὶ τὸ δυνατόν τῆς ἐκλογῆς, καὶ ὅταν βοηθῆ καὶ τὸ βαλάτιον, ἡ ὑπόθεσις εἶνε εὐκόλη.

Τὸ μικρὸ σας ὅμως δὲν ἔχει αὐταῖς ταῖς εὐχέρειασι. Οὐδεὶς νὰ ἐκφράσῃ τὴν ἐπιθυμίαν του εἰμπορεῖ, ἀλλ' οὔτε νὰ ἐκλέξῃ εἶνε εἰς θέσιν. Φωνάζει κλαίει.

Καὶ ἡ φύσις τοῦ τὸ ἄκουσε, ἡ φύσις τοῦ διέγνω αὐτὴν τὴν ἀδυναμία του, τοῦ προσέφερε μία τροφὴ πᾶσι περιέχει μέσα της ὅλαις ταῖς οὐσίαις ἐκείναις ποὺ ἡμεῖς τρώομεν μὲ τὴν ποικιλίαν τῶν φαγητῶν μας.

Καὶ αὐτὸ τὸ γάλα ποὺ φαίνεται τόσον ἄπλοῦν ἔχει μέσα του καὶ τὸ ψωμί καὶ τὸ τυρὶ, καὶ τὸ χόρτο καὶ τὸ φρούτο, καὶ τὸ κρέας καὶ τὰ ζυμαρικά, καὶ τὸ βούτυρο καὶ τὸ λάδι του.

Καὶ αὐτὸ τὸ πραγματικῶς θαυμάσιο παρασκευάσμα κατασκευάζεται μὲ τὸ αἷμά σας μόνον μέσα στὸν μαστό σας ποὺ μ' ὅλην του τὴν εὐμορφίαν περικλείει μηχανήματα τὰ ὅποια ὅσον ἀθόρυβα λειτουργοῦν, τόσο καὶ πολύπλοκα εἶνε καὶ τὰ ὅποια κανένας ἀνθρώπινος νοῦς δὲν θὰ εἰμπορέσῃ νὰ ἐφεύρῃ.

Καὶ ἡ γυναῖκα τοῦ μαζῦ μὲ τὴ μητρότητα ἀναλαμβάνει συγχρόνως νὰ διαθρέψῃ τὸ μικρὸ της, αὐτὴ ποὺ πολλαῖς φοραῖς κάθεται νηστικιά καὶ ὁμως δὲν ἀρνεῖται εἰς τὸ τέκνον της τὸ αἷμα, αὐτὴ ἡ μητέρα σ' αὐτὴ τὴ θέσει εἶνε τὸ πλάσμα ἐκεῖνο, ἐνώπιον τοῦ ὁποίου ὀφείλει κάθε ἄνδρας νὰ ἀποκαλύπτεται.

Θὰ εἶδατε ἕως τώρα τὰ εἰκόνας τῆς Παναγίας των μεγάλων ζωγράφων. Θὰ παρατηρήσατε μὲ τί κατάνυξη προσφέρει ἡ Μαντόνα τὸ στήθος της εἰς τὸν Θεάνθρωπον! Ὁλόκληρος ἱεροτελεστία. Ὅλοι αὐτοὶ οἱ μεγάλοι καλλιτέχνηται δὲν εἶδον τὴν θεομήτορα. Πῆραν ὡς ὑπόδειγμα ἄλλας μητέρας σὰν ἐσᾶς, σὰν ὅλον τὸ κόσμον καὶ ἐζωγράφισαν τὰ ἀριστουργήματα ἐκεῖνα πρὸ τῶν ὁποίων στεκόμεθα ὅλοι μας ἐκθαμβοί.

Μὴ λησμονῆτε ποτὲ καὶ σεῖς ἅμα θὰ ἀναλάβητε τὸ ἔργον αὐτὸ ὅτι θὰ εἰμπορούσατε θαυμάσια νὰ καταλάβητε τὴν θέσιν τῆς μητέρας τοῦ Χριστοῦ σὲ κάθε μιὰ εἰκόνα.

Τοιοῦτοτρόπως νὰ φαντάζεσθε τὸν ἑαυτὸν σας, καὶ ὅταν σεῖς πρῶτα πρῶτα συναισθανθῆτε τὸ μεγαλεῖον σας καὶ ἡμεῖς οἱ ἄνδρες θὰ τὸ ἀναγνωρίσωμεν.

Εἰς τὸν κόσμον ἢ ὑπερηφάνεια διὰ μιὰ πραγματικὴ ἐξουσία πρὸς ὄφελος τῆς ἀνθρωπότητος εἶνε τὸ πρῶτον βήμα διὰ νὰ ἀναγνωρισθῇ ἡ εὐεργεσία.

Μὴ περιμένετε ἢ κοινωνία πρώτη νὰ σᾶς τὸ ἐκτιμῆσαι.

Εἰς τὴν ἐποχὴν τοῦ ἐγωϊσμοῦ καὶ ὕλισμοῦ ποῦ περνοῦμε δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀποσιωπάτε ἐκεῖνο ποῦ ἔπρεπε νὰ διαλαλεῖται μὲ τὴ μεγαλειότερη δύναμη.

Δι' αὐτὸ καὶ σεῖς μὲ τὰς συναδέλφους σας διεκδικήσατε τὰ δικαιώματα ποῦ ἔχετε διὰ τὴν μέλλουσαν γεννεὰν. Ὅταν τὴν μεγαλώσετε μὲ τὸ αἷμά σας, καὶ ἡμεῖς θὰ συμμορφωθῶμεν,

Δὲν γνωρίζω ἂν δὲν θὰ πρέπει ὅλη αὐτὴ ἡ κίνησις πηγίνεται διὰ τὴν παγκόσμιον εἰρήνην νὰ ἀρχίσῃ ἀπὸ τὰ γάλα σας—καὶ δὲν ἀμφιβάλλω ὅτι ὅταν σεῖς ποῦ θυσιάζετε τὴν ὑπαρξίν σας διὰ τὰ παιδιά ἀναλάβητε τὴν ὑπερσπισιν τῆς ζωῆς, θὰ εἴσθε ὁ καλύτερος δικηγόρος παρὰ ὅλους οἱ μεγάλοι διπλωμάται, καὶ ἐκεῖνοι ποῦ κάθονται στὸ ὑπουργεῖόν τους καὶ οἱ ἄλλοι ποῦ συνεδριάζουν στὴν κοινότητα τῶν Ἑθνῶν.

Τί εἶνε λοιπὸν αὐτὸ τὸ θαυματοργὸ ποτό, τὸ γάλα ποῦ μεγαλώνει τὸν κόσμον, καὶ θεραπεύει τοὺς ἀρρώστους;

Ἡ χημεία, ἡ φυσικὴ μὲ τὰ ἐργαλεῖα τους καὶ τὰ ἐργαστήριά τους ἐξήτασαν ἀνέλυσαν καὶ κατέληξαν σὲ ὄρισμένους συμπεράσματα τὰ ὁποῖα ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνεται ὅτι ἐκτελοῦν τὰς ἀπαιτήσεις τῶν φιλομαθῶν ἐκείνων ποῦ νομίζουν ὅτι μέσα σὲ ἓνα δοκιμαστικὸν σωλῆνα εἶνε ἱκανὰ νὰ διευκρινίσουν ὅλα τὰ μικρόβια τῆς φύσεως.

Φαίνεται ὅμως ὅτι ὑπάρχει ἓνα ὄριον πέραν τοῦ ὁποῦ δὲν εἴμποροῦμε νὰ προχωρήσουμε.

Διότι ἐὰν αὐτὸ ἦτο εὐκόλον θὰ ἀνελαμβάνομεν καὶ

γάλα κάθε ζώου νὰ τὸ μετατρέψωμεν σὲ γάλα ἄλλου ζώου, ἀφοῦ τόσον καλά καὶ ἀκριβῶς γνωρίζομεν τὰ συστατικά των;

Καὶ ὅμως κάθε φορὰ καὶ ἀποτυγχάνομεν. Ἡ φύσις δὲν ἔκαμε τὸ ἓνα γάλα καλύτερο ἀπὸ τὸ ἄλλο, ἀλλὰ τὸ προώρισε ὡς κατάλληλο μόνον διὰ τὸ ζῶον ἐκεῖνο τοῦ ὁποῦ ἡ μάννα παρασκευάζεται.

Δι' αὐτὸ καὶ τὸ δικό σας τὸ γάλα ποῦ εἶνε τόσο ὠφέλιμο διὰ τὸ μωρό σας, εἶνε τελείως ἀνωφελὲς δι' ἄλλα ζῶα.

Καὶ ἐπομένως καὶ τὸ ἐναντίον.

Εἶνε ἀλήθεια πῶς ἡ μυθολογία μᾶς διηγεῖται πολλά. Καὶ ἐκεῖνη θυμᾶσθε πόσαις φοραῖς σᾶς ἔτερεψε μὲ τὰ εὐμορφα παραμύθια ποῦ θεοὶ καὶ ἡμίθεοι ἐβύζαξαν ἀπὸ μαστοὺς λεόντων καὶ λύκων καὶ ἐμεγάλωσαν καὶ ἐδόξασαν καὶ τὸν Ὀλυμπον καὶ τὴν πατρίδα τους.

Σήμερα εὐτυχῶς ἢ δυστυχῶς δὲν ὑπάρχουν πλέον στὴ γῆ τέτοια πρόσωπα. Καὶ ἐκεῖνοι ἀκόμα οἱ μεγάλοι ποῦ ἀνομάζονται αὐτοκράτορες καὶ βασιλεῖς σιγὰ-σιγὰ ἐκλείπουν.

Τὰ παιδιά τοῦ λαοῦ, καὶ τὸ ἰδικό σας μαζὴ εἴμπορεῖ μὰ μέρα νὰ καταλάβουν τὴν θέσιν ἐκείνην ἀπὸ τὴν ὁποῖαν κυβερνοῦνται τὰ ἔθνη καὶ αἱ πολιτεῖαι. Θυμᾶσθε το καλά, μορφώσατέ το ὅπως πρέπει καὶ ποῖος εἴξευρει ἂν δὲν σᾶς δακτυλοδεικτοῦν μὲ τὸ καιρὸ καὶ ἂν δὲν σᾶς λέγουν:

«Νὰ ἡ μητέρα τοῦ μεγάλου αὐτοῦ ἀνθρώπου»—καὶ ἂν δὲν εὐλογοῦν τὴν μήτρα σας καὶ τὸ γάλα σας! Γεννεαὶ γεννεῶν.

Πόσον ὑπερήφανη καὶ πόσον ἱκανοποιημένη θὰ εἴσθε!

Καὶ τώρα θὰ μ' ἐρωτήσετε. Εἶμαι ἱκανὴ νὰ θηλάσω τὸ παιδί μου; Ὁ μαστός μου θὰ παράγῃ γάλα; Ἡ ὑγιεία μου θὰ τὸ ἐπιτρέψῃ;

Δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι ὑπάρχουν μερικαὶ περιπτώσεις ποῦ ἡ

μητέρα ἔνεκα ἀσθενείας δὲν εἶνε εἰς θέσιν καὶ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ θηλάξῃ! Αὐταὶ δὲν εἶνε πολὺ συχναὶ καὶ ὁ ἰατρός θὰ σᾶς ὑποδείξῃ τὸ ἂν ἐπιτρέπεται ἢ ὄχι.

Ἐνα πρᾶγμα ὅμως δὲν πρέπει νὰ λησμονήσητε. Ὅτι ὁ ἰατρός αὐτὸς εἶνε ἄνθρωπος ὅπως ὅλοι μας μὲ τὰ συμπαθείας του καὶ ἀντιπαθείας του, μὲ τὰς κοσμικὰς καὶ κοινωνικὰς ὑποχρεώσεις, καὶ μὲ τὴν ἀδυναμία, πού ἔχομε ὅλοι μας νὰ ὑποβαλλώμεθα, νὰ ἐπηρεαζώμεθα, καὶ νὰ χωροῦμε σὲ παρακλήσεις. Καὶ ἡ μητέρα σας πρώτη-πρώτη ἴσως καὶ ὁ σύζυγός σας, ἀλλὰ κυρίως ἡ πρώτη ἢ ὅποια ἀγάπησεν ἀκόμα τὸ ἐγγονάκι της, ἢ ὅποια τρέμει διὰ τὸ παιδί της, ἢ ὅποια φοβᾶται νὰ μὴ τὸ χάσῃ, ἢ ὅποια μέχρ' ἐνὸς σημείου νομίζει πῶς οἱ συγγενεῖς τοῦ ἀνδρός σας εἶνε καλοθεληταί, ἐκείνη θὰ προσπαθήσῃ νὰ κερδίσῃ τὸν ἰατρό μὲ τὸ μέρος της, νὰ σᾶς ἀποτρέψουν ἀπὸ τὸν θηλασμόν. Σεῖς μὴ ἐνδίδετε ἀμέσως. Προσπαθήσατε νὰ ἐρευνήσατε καλὰ τὴν αἰτία, νὰ πεισθῆτε, καὶ ἔπειτα νὰ ἀποφασίσητε.

Καὶ ἓνα ἄλλο ἔχετε πάντοτε στὸ νοῦ σας. Ὁ θηλασμός εἶνε μιὰ λειτουργία φυσιολογική, εἶνε ἡ ἐνέργεια ἐκείνη εἰς τὴν ὁποίαν ἡ φύσις ἐστήριξε ὅλην τὴν σοφίαν τῆς δημιουργίας νοῦ κόσμου.

Δὲν εἶνε δυνατόν αὐτὴ νὰ εἶνε βλαβερὰ εἰς τὴν υγείαν σας.

Δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι ὑπάρχουν ἐξαιρέσεις. Ἄλλ' ἔφ' ὅσον γνωρίζετε ὅτι δὲν πάσχετε ἀπὸ τίποτε, διὰ μίαν ἀπλὴν ἀδυναμία ἢ ἀναιμία μὴ ἀπελπίζεσθε. Ὁ θηλασμός ἀντὶ νὰ σᾶς βλάψῃ θὰ σᾶς ὠφελήσῃ.

Ρίψατε τὸ βλέμμα σας γύρω διὰ νὰ πεισθῆτε πόσον φίλοι σας ἀνέλαβον ὅταν διέτρεφον τὰ βρέφη των.

Καὶ ἔπειτα καὶ κάτι ἄλλο ἤθελα νὰ σᾶς εἰπῶ. Θ' ἀκούσατε ἴσως καὶ σεῖς ὅτι ἡ σημερινὴ γυναῖκα δὲν παράγει γάλα ὅπως σὲ παλαιότερους καιρούς.

Μὴ τὸ πιστεύσητε αὐτὸ ἔστω καὶ ἂν δὲν ἔχετε πολὺ σταῖς πρώταις ἡμέραις.

Ἐρευναι πολλαὶ εἰς διαφόρους χώρας ἀπέδειξαν ὅτι πολὺ ὀλίγα εἶνε ἐκεῖναι αἱ ἰσχυραὶ γυναῖκες ποῦ δὲν ἔχουν πρὸς τὸν ἰατρόν ἢ πρὸς τὸν ἰατρὸν ἄλλο πολὺ σπουδαῖο γεγονός προέκυψεν ἀπὸ τὰς ἐξετάσεις αὐτὰς, δηλ. ὅτι ὅταν μιὰ γυναῖκα δὲν θηλάξῃ, ἔστω καὶ ἂν ἔχη ἀκόμα γάλα, μὲ τὸν καιρὸ στείνει φυσικὰ ἢ πηγῇ, καὶ δυστυχῶς αὐτὸ ἔπειτα κληρονομεῖται καὶ σταῖς ἄλλαις γεννεαῖς καὶ τοιοῦτοτρόπως ἡ γυναῖκα τοῦ ἀποφεύγει τὸ θηλασμό δὲν ἐγκληματεῖ μόνον ἀπέναντι τοῦ παιδιοῦ της ἀλλὰ καὶ ἀπέναντι ὅλων τῶν ἀπογόνων της καὶ ἐπομένως ὅλης τῆς φυλῆς της. Ἴσως θὰ οὐὲ ἀπαντήσατε.

Τὶ μὲ μέλει διὰ τὸ μέλλον;

Αὐτὸ εἶνε ἓνα σημεῖον τὸ ὅποῖον ἐπιθυμοῦσα νὰ θίξω.

Ἄρα ὅτι σήμερον εἰς τὴν πνιγηρὰ αὐτὴ ἀτμόσφαιρα, εἰς τὴν δυσφορῆν, εἰς τὴν δυσανασχετῆν, καὶ ἀσχη, αὐτὸ φέρεται εἰς τὸ ὅτι καθ' ἓνας μας δὲν συνησθάνθη μέσα ὅτι ἔχει ὑποχρεώσεις ὄχι μόνον διὰ τὴν σημερινὴν γεννεὰν ἀλλὰ καὶ δι' ὅλην ἐκείνην ποῦ θὰ ἀκολουθήσῃ, καὶ ὅτι ὅλοι μας, πλάσματα περαστικά, ἓνα σκαλοπάτι στὴν ἐξέλιξι τῆς ἀνθρωπότητος ποῦ προσπαθῆ διαρκῶς νὰ ἀναβῆ ὑψηλότερα ὅτε μόνον ἐκτελοῦμεν τὸν πραγματικὸν ἀνθρώπινο προορισμόν ὅταν, ἀντὶ νὰ ὀπισθοδρομήσωμεν, ἀντὶ νὰ σταματήσωμεν, ἐκεῖ ποῦ εὐρισκόμεθα ἐντείνωμεν ὅλας μας τὰς δυνάμεις διὰ νὰ ἀνέλθωμεν εἰς ἐπίπεδον ὑψηλότερον καὶ νὰ

βοηθήσωμεν τοὺς ἄλλους νὰ φθάσουν εὐκολώτερα εἰς ὕψος ἐκεῖνο πρὸς τὸ ὁποῖον ἀναβαίνομεν.

Ὅσον βαθύτερα σκεπτόμεθα τὴν αἰωνιότητα τόσο φθωπινότεροι γινόμεθα. Καὶ ἡ αἰωνιότης τὴν ὁποίαν νοῦν ὡς χίμαιρα, εἶνε πραγματικὴ, καὶ δὲν εἶνε τίποτε ἀπαρὰ μιᾶ ἀλυσίδα γεννεῶν ἐξαρτωμένων ἀναμεταξύ των ὁποῖαι εἶναι φτιασμένοι ἀπὸ τοὺς κληρονομικοὺς πνυθῆς καὶ τῆς ὁποίας οἱ κρικοὶ ἐνώνονται μὲ ἓνα ἰσχυρὸν σύνδεσμον ὁ ὁποῖος εἶνε τὸ γάλα σας.

Τὶ ὑπερηφάνεια διὰ σᾶς!!! Τὶ νὰ εἶπω, δὲν θέλω κακοκαρδίᾳ ταῖς μητέρας ποῦ δὲν θηλάζουν, ἀλλὰ πάντες τὴν μητέρα τὴν ἔχω στὸ νοῦ μου μὲ τὸ μαστὸ γεμῆν ἀπὸ γάλα καὶ νομίζω πῶς μιὰ μητέρα ποῦ δὲν γαλουχεῖ οὔτε μισὴ μητέρα.

Καὶ τώρα ἔρχομαι νὰ συζητήσωμε μερικὰ ἄλλα ζητήματα τὰ ὁποῖα βασανίζουν τὸ μυαλό σας.

Φαντάζεσθε ἴσως ὅτι μὲ τὸν θηλασμό σας θὰ κατασφαινετὸ ὄραϊο σας ἔξωμο διὰ τὸ ὁποῖον τόσο ὑπερηφάνεσθε ὅταν τὸ ἐπιδεικνύετε εἰς τὰς συναναστροφάς σας τὸ σχῆμα τῶν μαστῶν σας θὰ ὑποστῇ ἀλλοίωσιν τέτοια ὥστε νὰ χάσῃ τὴν παρθενικὴν ἐκείνην στρογγυλότητα τὴν ὁποίαν τόσοι καλλιτέχναι τοῦ λόγου, τοῦ μαρμαροῦ, τοῦ χρώματος τόσα ποιήματα ἔψαλαν καὶ ἐδημιούργησαν. Εἶνε καὶ αὐτὸ μία πλάνη ἀπὸ ἐκείνας ποὺ γεννῶνται κατὰ ἐπιπολαίας κρίσεως καὶ ὁποῖαι μένουں τόσο στερεὰ ὡς μέναι μέσα στῆς σκέψεις μας ὥστε ἀπαιτεῖται διδασκαλία συνεχῆς καὶ πειστικὴ διὰ νὰ τὰς ἐκμηδενίσῃ.

Ἐγὼ θὰ ἤθελα ἀντὶ νὰ καθίσω νὰ σᾶς ἀποδείξω ἐσφαλμένην αὐτὴν προκατάληψιν νὰ σᾶς παρακαλέσω νὰ μεταξὺ τῶν φίλων σας νὰ ἐρευνήσητε τὸ σῶμα

τῶν μὲν καὶ τῶν δέ, καὶ τότε θὰ ἀλλάξητε γνώμην καὶ θὰ δικαιολογήσητε τὴν ἐπιμονή μου ἢ ὁποῖα βασίζεται εἰς τὴν κρίσιν ἀνατόμων καὶ φυσιολόγων οἱ ὁποῖοι ὁσονδήποτε σοβαροὶ ἐπιστήμονες καὶ ἂν ἦσαν δὲν ἔπαυσαν ποτὲ νὰ εἶνε ἄνδρες. Χωριστὰ ὅμως ἀπὸ αὐτοὺς καὶ ἐγὼ ὁ ὁποῖος πάντοτε ἐλάτρευσα τὸ ὄραϊον ἐπέισθην ἀπολύτως περὶ τοῦ ὄραϊοῦ τῆς γνωμοδοτήσεως αὐτῆς. Καὶ ἐὰν σᾶς τὸ ἐξηγήσω θὰ ἰδῆτε καὶ σεῖς ἀμέσως πόσον ἐντὸς τῆς πραγματικότητος εὐρισκόμεθα.

Ὁ μαστὸς τῆς γυναικὸς κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης καθημέραν γίνεται ὀγκωδέστερος. Αὐτὸ ὀφείλεται εἰς τὸ ὅτι ὁ ὁποῖος προετοιμάζεται διὰ τὴν προπαρασκευὴν τοῦ γάλακτος καθημέραν λαμβάνει μεγαλειτέρας διαστάσεις, τὸ δὲ δέρμα εἶνε ὑποχρωμένον νὰ παρακολουθήσῃ τὴν μεγέθυνσιν αὐτὴν καὶ νὰ καταλαμβάνη μεγαλειτέραν ἐπιφάνειαν μὲ τὴν ἐλαστικότητα ποὺ ἔχει. Ἐὰν τώρα δὲν θηλάσῃ ὅλος ὁ ἄδην αὐτὸς ὁ ὁποῖος ἐμεγάλωσε εἰς διάστημα πολλῶν μηνῶν γίνεται μικρότερος εἰς διάστημα μόνον ὀλίγων ἡμερῶν. Τὸ δέρμα δὲν εἰμπορεῖ νὰ παρακολουθήσῃ τὴν τόσο ἀπότομον μετάπτωσιν καὶ πτυχοῦται ὅπως τὸ πρόσωπον ἐνὸς ἀνθρώπου παχυσάρκου ὁ ὁποῖος θὰ ἀπισχνανθῇ εἰς ὀλίγον καιρὸν. Καὶ τοιοῦτοτρόπως ἐπιτυγχάνετε ἀκριβῶς τὸ ἐναντίον ἀπὸ ὅ,τι ἐπεθυμούσατε, καὶ ὁ ὄραϊος, ὁ στρογγυλὸς σας μαστὸς μετεβλήθη εἰς ἓνα σάκκον ἑντιδωμένον ἄξιον νὰ κοσμήσῃ τὸ στήθος μόνον μιᾶς γυναικὸς ἐνῶ ἐὰν ἐξακολουθήσητε τὸ μητρικὸν σας καθῆκον καὶ ἀρχίσητε ὕστερα ἀπὸ μῆνα νὰ ἀπογαλακτίζητε τὸ μωρὸν σας βαθμιαίως, τὸ δέρμα συμμορφώνεται πρὸς τὴν ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐλάττωσιν τοῦ ὄγκου τοῦ ἀδένοϋ καὶ διατηρεῖ ὅλην τὴν

λείαν και στιλπνήν επιφάνειαν τὴν τόσον ἐλκυστικὴν διὰ ἄλλον κόσμον.

Καὶ φυσικὴ συνέπεια ὄλων αὐτῶν εἶνε ὅτι καὶ τὸ δέξιον καὶ οἱ μῦς ποῦ εὐρίσκονται γύρω ἀπὸ τὸν μαστὸν ἐπιπλοῦνται τῆς μεγαλειτέρας κυκλοφορίας ποῦ γίνεσθαι πρὸς τὴν στήθος, τρέφονται καλύτερα, στρογγυλοποιῦνται εὐκολότερα καὶ ἀποκτοῦν μορφὰς αἱ ὁποῖαι συντείνουν εἰς τὴν ὀραιότεραν ἐμφάνισίν των.

Καὶ μία ὅμως ἄλλη λειτουργία τοῦ σώματός σας ἐπιφέρειται κατὰ τρόπον ὁ ὁποῖος παρατηρήθη ἀπὸ ὄλους τὸν γυναικολόγους ὅτι εἰς τὰς θηλαζούσας μητέρας αἱ παθήσεις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων εἶνε σπανιότεραι καὶ ἐλαφρότερες κυρίως δὲ αἱ μετατοπίσεις καὶ χαλαρώσεις τῆς μήτρας ὁποῖαι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὅταν παρουσιασθῶν βασανίζονται τὴν γυναῖκα καθ' ὅλον τῆς τὸν βίον καὶ συντελοῦν τὸν πρόωρον μαρασμὸν τὸν ὁποῖον τόσον προσπαθεῖν ἀποφύγητε.

Ὁ λόγος δὲ εἶνε ἀπλούστατος καὶ ἐπιστημονικώτατος. Ἡ μήτρα ὅπως καὶ ὁ μαστὸς διογκοῦνται πολὺ κατὰ τὸν τελευταῖον μῆνα. Διὰ τὴν ἐπανελάθει μία τοιαύτη μῆτρα εἰς τὸν πρότερον τῆς παρθενικῶν ὄγκον, πρέπει νὰ συσταθῆται διαρκῶς καὶ τοῦτο ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς λειτουργίας τοῦ μαστοῦ ἀπὸ τὸν ὁποῖον ἐκπέμπονται διαρκῶς ὀρεθίσματα πρὸς τὰ γεννητικὰ ὄργανα χημικὰ καὶ μηχανικὰ τὰ ὁποῖα ἐπιφέρουν τὴν συστολὴν τῆς μήτρας ἢ ὁποῖα ἄλλως πολὺ εὐκόλα μετατοπίζεται καὶ χαλαροῦται.

Ἴσως ὅμως καὶ ἓνας ἄλλος φόβος σᾶς συγκρατῆ.

Καὶ αὐτὸς εἶνε μήπως μετὰ τὸν θηλασμὸν θὰ εἴσθε ἀνεκασμένη νὰ μένητε πολὺ καιρὸν στὸ σπῆτι σας καὶ νὰ εἰμπορῆτε νὰ λαμβάνητε μέρος εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς σ

κενρώσεις ἀπὸ τὰς ὁποίας δὲν ἐπιθυμεῖτε νὰ ἀπουσιάσητε. Ἄλλὰ καὶ αὐτὸς ὁ φόβος εἶνε ἄβάσιμος.

Πρῶτον διότι ἐὰν διαπαιδαγωγήσητε τὸ βρέφος σας καλὰ καὶ τὸ συνεθίσθητε εἰς τὴν τάξιν καὶ τὴν ἀκριβειαν ποῦ ἐπιβάλλονται θὰ εἴσθε εἰς θέσιν νὰ ἀπουσιάζητε πολλὰς φορές τὴν ἡμέραν ἀπὸ 3—4 ὥρας χωρὶς νὰ παραβλάψητε τὸ παιδάκι σας καὶ ὅλη τὴ νύχτα ἀπὸ τὰς 9 καὶ 10 ἕως τὸ πρωί.

Ἄλλὰ καὶ ἂν ὑποθέσωμεν, πράγμα τὸ ὁποῖον δὲν εἶνε δυνατόν, ὅτι δὲν ἐπαρκεῖτε εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς κοινωνικῆς σας τάξεως, ἐρωτῶ, ποῖα εἶνε μεγαλειότερα ὑποχρέωσις ἐκείνη ποῦ ἔχετε ἀπέναντι τοῦ παιδιοῦ σας ἢ ἐκείνη ἀπέναντι ἀνθρώπων οἱ ὁποῖοι θὰ χαίρουν μὲν διὰ τὴν παρουσίαν σας, οὔτε ὅμως ἐν δάκρυ θὰ χύσουν ὅταν σεῖς θὰ κλαύσετε ἐλάνω σ' ἓνα δυστύχημα ποῦ θὰ εἶνε δυνατόν νὰ σᾶς συμβῆ;

Εἰς τὴν εὐτυχίαν σας θὰ ἔχητε ἀναριθμητοὺς φίλους, ἀλλ' εἰς μίαν λυπηρὰν περίπτωσιν μόνον τὸν ἑαυτὸ σας καὶ τὴν οἰκογένειάν σας. Ἀρκεῖ δὲ ἡ παραμικρότερη ἀδιαθεσία τοῦ μικροῦ σας ἐνίστε νὰ πληρώσῃ πολὺ ἀκριβὰ ὄλους τοὺς περιορισμοὺς τοὺς ὁποίους ἐπεβάλατε ποτὲ εἰς τὸν ἑαυτὸ σας.

Ἄλλο βέβαιον εἶνε τὸ ζήτημα ἐὰν ἐργάζεσθε ἔξω ἀπὸ τὸ σπῆτι σας, ἐὰν τὰ κέρδη τῆς ἐνασχολήσεώς σας εἶνε ἀπαραίτητοι πόροι διὰ τὴν συντήρησιν τῆς οἰκογενείας σας, καὶ ἐὰν τὸ εἶδος τοῦ ἐπαγγέλματός σας εἶνε τοιοῦτον ὥστε νὰ σᾶς κρατῆ πολλὰς καὶ συνεχεῖς ὥρας μακρὰν ἀπὸ τὸ παιδάκι σας.

Εἰς ἡμᾶς ἐδῶ δὲν ἔλαβεν ἀκόμη τοιαύτην ἔκτασιν ἡ ἐργασία τῶν μητέρων ὥστε νὰ ὑπάρχῃ ἀνάγκη νὰ ληφθοῦν μέτρα ἰδιαίτερα.

Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς ἡ πολιτεία καὶ ἡ κοινωνία

αἱ ὁποῖαι ἔχουν ἄμεσον συμφέρον διὰ τὴν ὑγίαν τῆς ναι
λαίας ὀφείλουν νὰ προνοήσουν καὶ νὰ ἐλαφρώσουν τὴν μαι
ραν ἐκείνων πού ἡ ἀνάγκη τοῦ ψωμοῦ τὰς κρατεῖ μακρο
ἀπὸ τὴν οἰκογενειακὴν ἐστίαν.

Παραπάνω σᾶς εἶπα ὅτι ὁ σπητικὸς σας ἰατρὸς ἢ ὁ μα
ευτῆρ ἢ καὶ ἡ μαία θὰ ἀποφασίσουν ἐὰν ἐπιτρέπηται
θηλάσῃτε ἢ ὄχι

Θεωρῶ ὅμως μ' ὅλα αὐτὰ ἀναγκαῖον νὰ σᾶς ἀναφερέ
μερικὰς περιπτώσεις πού μ' ὅλη σας τὴν ἐπιθυμία δὲν εἶ
σωστό καὶ διὰ σᾶς καὶ διὰ τὸ μικρὸ σας νὰ τὸ θρέψῃ
καὶ εἰς ἄλλας πού δὲν εἶνε δυνατὸν.

Εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι εἰς πολλὰς περιπτώσεις τὸ μαι
τρικὸ σας φίλτρον θὰ εὔρη τὸν ὀρθότερον δρόμον καὶ θὰ
κῆσῃ τὴν σοφία τῶν ἐπιστημῶνων.

Διότι καὶ ὁ ἰατρὸς τοῦ σπητιοῦ σας ὁ ὁποῖος ἕως
συνέπεσε νὰ σᾶς περιποιεῖτε ἀπὸ τὰ μικρὰ σας χρόνια
ἀγαπᾷ τόσον πολὺ ὥστε νὰ βλέπῃ πρῶτα-πρῶτα τὴν ἰδί
σας ὑγείαν καὶ ἄνεσιν καὶ ὕστερα τοῦ τέκνου σας. Κα
μαιευτῆρ ἐνδιαφερόμενος εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν νὰ
κωθῆ ἢ λέχῳ του προτίηται ἀπὸ τὸ κρεβάτι χωρὶς νὰ
κνήνῃ σημεῖα κοπώσεως εἰμπορεῖ μὲ τὸν πρῶτον μικρὸ
ρετὸ πού θὰ εἰσβάλλῃ νὰ σᾶς ἀπαγορεύσῃ αὐστηρὰ τὸν
λασμόν. Μὴ πείθεσθε εὐκόλα.

Μία ὁποιαδήποτε παροδικὴ ἀσθένεια, μιὰ ἐλαφρὰ
λόγειος μόλυνσις πού δὲν θὰ διαρκέσῃ πολλὰς ἡμέρας
καὶ κάθε ἄλλη ἀρρώστεια ἢ ὁποῖα ὑπάρχει βεβαιότη
θὰ παρέλθῃ ἐντὸς ὀλίγου χρόνου, ἀπὸ ὁποιονδήποτε ὄρ
νον τοῦ σώματός σας καὶ ἐὰν προέρχεται δὲν ἐπι
πεται νὰ θεωρηθῆ ἔμπόδιον. Καὶ ἂν ὑποθέσωμεν ἄ
ὅτι εἴσθε πολὺν καιαβεβλημένη καὶ ὅτι ὑπάρχει φόβος μὲ

ἀνορεξία σας καὶ μὲ τὸν πυρετὸν σας νὰ ἐξασθενίσῃτε πε
ρισσότερον ἐὰν ἐξακολοιθῆτε νὰ τὸ θηλάζετε, μὴ τὸ ἀπο
κόπτετε ὀλοκληροτικῶς τὸ βρέφος σας ἀπὸ τὸν μαστόν σας.
Προσπαθήσατε νὰ βοηθηθῆτε ὀλίγον κατὰ ἓνα ὁποιονδή
ποτε τρόπον, ὅπως θὰ μάθετε ἀγρότερα, καὶ διατηρήσατε
τὸ γάλα σας ἔστω καὶ εἰς μικροτέραν ποσότητα. Ὅταν κατὰ
τὴν ἀνάγκωσίν σας θὰ ἀρχίσῃτε νὰ τρέφεσθε καλλίτερα, ἢ
πηγὴ πού εἶχε στειρεύσει ὀλίγον θὰ ἀρχίσῃ ἐκ νέου νὰ
ρῆ ἀφθονα καὶ ζωηρά.

Καὶ εἰς περιπτώσεις ἀκόμα πού θὰ ὑπῆρχεν ὁ κίνδυνος
νὰ μολυνθῆ τὸ παιδάκι σας ἀπὸ τὴν νόσον πού πάσχετε,
ἀπὸ μία διφθερίτιδα, ἢ γρίπη, ἢ καὶ ἄλλο παρόμοιον, λά
βετε ὅλα τὰ προφυλακτικὰ μέτρα πού ἐπιβάλλονται διὰ νὰ
μὴ μολυνθῆ ὁ ἄλλος καὶ ἐξακολουθήσατε τὴν ἀποστολή σας.
Πλύνετε τὰ χέρια σας καλὰ καὶ τὸν μαστόν σας μὲ οἰνό
πνευμα, φράξατε τὸ στόμα σας καὶ τὴ μύτη σας μὲ ἓνα
στρώμα γάζης καθαρᾶς, ἢ καὶ μιὰ ἀπλῆ πετσέτα ἐν ἀνάγκῃ,
ἀπομακρύνετε τὸ βρέφος κατὰ τὰς ἄλλας ὥρας ἀπὸ τὸ δω
μάτιό σας καὶ δὲν θὰ μετανοήσετε.

Ποτὲ νὰ μὴ σᾶς φεύγῃ ἀπὸ τὸ νοῦ σας ὅτι κάθε ἄλλος
τρόπος διατροφῆς παρουσιάζει τόσαις δυσκολίαις καὶ χωρι
στὰ ἀπὸ τὰς ἑλικὰς θυσίας ἔχει ὡς συνέπεια τέτοια ἀναστά
τωσι καὶ ἀνησυχία μέσα στὴν οἰκογένειά σας ὥστε ὅλοι οἱ
ἄλλοι λόγοι ὀφείλουν νὰ παρακαμφθῶν διὰ νὰ μὴ στε
ρήσῃτε τὸ μικρὸ σας ἐκεῖνο, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἔχει ἀπαραβία
στα δικαιώματα, γραμμένα ὄχι ἀπὸ ἀνθρώπους ἀλλὰ ἀπὸ τὴν
φύσιν. Καὶ ἔπειτα εἰς ὅλας τὰς προτροπὰς καὶ ἀπαγορεύσεις
ὅσον ἀφορᾷ τὸ ζήτημα αὐτὸ, φίλων, συγγενῶν καὶ ἰατρῶν,
νὰ διαβλέπετε τὸν ἀνθρώπινο ἐγωῖσμόν ἄλλοτε τὸν συγγε
νικόν, καὶ ἄλλοτε τὸν ἐπιστημονικόν πού καθ' ἕνας μας θέ-

λει νὰ ἐπικρατήσῃ ἢ γνώμη του, ὡς συγγενοῦς ὡς φίλος ὡς ἐπιστήμονος.

Ἐπὶ τὰς βέβαια περιπτώσεις πού δὲν ἐπιτρέπουν σὺν ζήτησιν. Καὶ αὐταὶ εἶνε ὅταν ἡ μητέρα πάσχη ἀπὸ νόσον χρονίαν, ἀνίατον, καταβλητικὴν, π. χ. ἡ φθίσις, ἡ ἀνοικτή, μὴ χρονία προχωρημένη νεφροίτις, ἕνας ὄγκος κακοήθους, καὶ ἄλλα τοιαύτης φύσεως καὶ ἐντάσεως νοσήματα ἀποτελοῦν ἐνδείξεις ἀπολύτου ἀπαγορεύσεως.

Ἐπίσης μιὰ ἀσθένεια ὁποιαδήποτε τοῦ ἐγκεφάλου ὁποία συνδέεται μὲ ψυχικὰς διαταραχὰς εἶνε λόγος σπουδαίωτος, καὶ τοῦτο ὄχι διότι ὑπάρχει ὁ φόβος μήπως μεταδοθῇ τὸ νόσημα, διότι θὰ ἦτο λογικώτερον νὰ ὑποθέσασθαι ὅτι τὸ νόσημα πολὺ εὐκολώτερα θὰ προσέβαλλε τὸ ἔμβρυον ἀκόμη ἐντὸς τῆς μήτρας καὶ ἡ μεταφορὰ θὰ συνετελεῖτο διὰ τοῦ αἵματος, ἀλλὰ διότι πάντοτε ἐπικρέμαται κίνδυνος, μιὰ μητέρα μὲ μιὰ τοιαύτη πάθησις εἰς μίαν ἑξέτασιν ὅτι θὰ ἐξέθετε τὴν ζωὴν τοῦ μικροῦ της χωρὶς ἢ ἰδίως νὰ πταίῃ.

Ὅσον ἀφορᾷ δὲ εἰς μίαν ἄλλην δικαιολογίαν τὴν ὁποίαν πολλάκις ἤκουσα ὅτι τὸ γάλα μιᾶς μητέρας, μόνον νευρικῆς, ὅπως ἐννοοῦμεν σήμερον τὴν νευρικότητα θὰ κληρονομήσῃ καὶ τὸ παιδάκι της νευρικὸ, καὶ θὰ τοῦ μετεβίβῃ τὸν δύστροπον, ἢ ἐν γένει δύσκολον χαρακτήρα της, θὰ ἀπαντοῦσα ὅτι τῆς τροφοῦ τὸν χαρακτήρα ποτὲ δὲν ἐξετάσασθαι μὲν πρὶν ἢ τὴν προσλάβωμεν, καὶ ὅτι ἀδιαφοροῦμεν ὅσοις εἶνε λείως διὰ τὰ νεῦρα μιᾶς ἀγέλαδας ἢ ὄνου ὅταν πρόκεινται νὰ χορηγήσωμεν γάλα ζώου εἰς τὸ παιδάκι μας,

Ἐὰν δὲ πολλάκις συνέβη ὥστε τὰ μικρὰ νὰ ὁμοιάζωσαν κατὰ τὸν χαρακτήρα καὶ τὰς συνηθείας ἐν γένει τὴν τροφῶν καὶ ὄχι τὴν μητέρα των, τοῦτο ἔγεινε διότι ἔλησμον

σάμεν ὅτι τὴν ξένην γυναῖκα τὴν προσελάβωμεν ὡς τροφὸν καὶ ὄχι ὡς μητέρα καὶ διότι τῆς ἐνεπιστεύθημεν τὸ μικρὸν ὄχι μόνον διὰ νὰ τὸ διαθρέψῃ, ἀλλὰ καὶ διὰ νὰ τὸ ἀναθρέψῃ καὶ διότι καὶ κατὰ τὰς ὥρας ἐκείνας πού θὰ ἔπρεπε νὰ τὸ κρατήσετε κοντὰ σας καὶ νὰ τῷ ἐπιδαφιεύσητε ὅλας σας τὰς μητρικὰς φροντίδας σεῖς τὸ ἐγκαταλείψατε εἰς ξένον ἄνθρωπον διὰ νὰ ἔχετε τὴν ἡσυχίαν σας.

Τῶν πρώτων ἡμερῶν, τῶν πρώτων μηνῶν ἡ ψυχικὴ ζωὴ τοῦ μικροῦ εἶνε ἀντανάκλασις τῆς ψυχῆς ἐκείνης πού βλέπει, καὶ ὅλη ἡ ἐκδήλωσις τῆς ζωῆς του εἶνε μίμησις τῆς ζωῆς ἐκείνων πού εὐρίσκονται συνεχῶς καὶ ἀδιακόπως γύρω του καὶ τῶν ὁποίων τὰ χαρακτηριστικὰ καὶ τὴν ἔκφρασιν συμβουλεύεται.

Ἐκτὸς ὁμως τῶν ἀσθενειῶν ὑπάρχουν ἐνίοτε λόγοι ἐμποδίζοντες ἢ δυσκολεύοντες τὸν μητρικὸν θηλασμόν καὶ οὗτοι εἶνε διάφοροι παραμορφώσεις καὶ σχηματισμοὶ τοῦ μαστοῦ οἱ ὁποῖοι παρεξέκλιναν ἀπὸ τὴν φυσιολογικὴν τῶν διαμόρφωσιν. Καὶ τοιοῦτοι εἶνε κακὸς σχηματισμὸς τῆς θηλῆς, ὁ ὁποῖος ὑπάρχει διαρκούσης τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ διὰ τὸν ὁποῖον θὰ ἔπρεπε νὰ ληφθῶσι μέτρα ἀπὸ τότε ἀκόμα. Τὸ κυριώτερον καὶ συχνότερον ἐμπόδιον εἶνε ὅταν ἡ θηλὴ δὲν ἐξέχει καὶ τότε ἐπίμονος ἐκμύζησις ἢ ἀπορρόφησις πρὸς τὰ ἔξω μ' ἕνα ἐκμύζητήρα ἐπιφέρει ἀποτελέσματα ἱκανοποιητικὰ, τὰ ὁποῖα εἶνε δυσκολώτερον νὰ ἐπιτευχθῶν ἐὰν καὶ τὸ δέγμα εἶνε πολὺ τεντωμένον καὶ ὁ μαστὸς πολὺ πλατύς.

Πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν μεταχειριζόμεθα διαφόρους ἐκμύζητήρας, ἄλλους εἰς τοὺς ὁποίους μὲ μίαν σφαῖραν ὡς σικύαν, ἢ σύριγγα ἀπορροφῶμεν τὸ γάλα, ἄλλους μὲ τὸ στόμα, ἄλλους εἰς τοὺς ὁποίους μόνον περισυλλέγεται τὸ γάλα τὸ

ὁποῖον ἔπειτα χορηγεῖται μὲ τὸ κουταλάκι καὶ ἄλλους διὰ τῶν ἁπ' ἐνὸς μὲν νὰ ἀντικαθιστᾷ ὅσα μέρη τοῦ σώματος ὁποῖων ἁπ' εὐθείας πίνει τὸ μικρὸν. Πολλαῖς φοραῖς τὰς καταστρέφονται καθημερινῶς, ἁπ' ἑτέρου δὲ νὰ παραγγεῖλαι καὶ θερμοκρασίαν τὴν ἀναγκαιοῦσαν εἰς τὸ σῶμα καὶ νὰ δοκιμάσετε ὅλα διὰ νὰ ἐπιτύχητε μὲ τὸ ἓνα.

Ἡ χρῆσις αὐτῶν εἶνε ἀπολύτως ἀναγκαία ὅταν καὶ βοηθῆ ὅλας τὰς λειτουργίας τῶν ὀργάνων καὶ ἐὰν τὸ σῶμα βρέφος εἶνε ἀδύνατον καὶ δὲν εἰμπορεῖ νὰ ἐκμυζήσῃ καλὴν ἔφθασεν ἀκόμα εἰς τὴν τελείαν του ἀνάπτυξιν νὰ προσ-

Εἰς μερικάς περιπτώσεις μάλιστα ὁ μαστὸς εἶνε τελείωθῃ καὶ ὄρισμένα ὑλικά διὰ νὰ οἰκοδομητῆται τακτικά καὶ φυσιολογικός, ἀλλ' ἢ κατάστασις τοῦ παιδιοῦ σας εἶνελλιπῶς ὁ ὀργανισμὸς του.

τοιαύτη ὥστε νὰ δυσχεραίνῃ τὴν διατροφήν. Τὸ βρέφος Ἡ μητέρα ὅμως ποὺ θηλάζει ὀφείλει νὰ προσλαμβάνῃ ἢ εἶνε τόσον ἐξησθενημένον ὥστε νὰ μὴ εἰμπορῆ νὰ θηλάσῃ λίγον περισσοτέραν τροφήν διὰ νὰ ἐπαρκέσῃ ἐκτὸς ἀπὸ ἢ ἔχει τοιαύτας παραμορφώσεις τοῦ προσώπου, τοῦ στόματος ἢ ἄλλα ἔξοδα οὕτως εἰπεῖν τοῦ σώματος καὶ εἰς τὸ πρόσθεματος, γλώσσης, λαιμοῦ ὥστε κάθε δοκιμὴ ἀποτυγχάνει τὸν τοιοῦτον, τῆς παροχῆς ἀρκετῆς ποσότητος γάλακτος τὸ μόνον ἴσως ἰατρικὴ ἐπέμβασις θὰ εἰμποροῦσε νὰ φέρῃ ὅτιον κατασκευάζεται ἀπὸ τὰ ὑλικά μὲ τὰ ὁποῖα τρέφεται. ἀποτελέσματα.

Εὐτυχῶς ἢ πεῖνα καὶ ἢ δίψα εἶνε μεγαλειότεραι παρὰ Εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς περιπτώσεις καὶ ἐν ξένον βρέφην ἠθῶς καὶ τοιοῦτοτρόπως δὲν ὑφίσταται ἀνάγκη νὰ βιάσῃ ἡλικίας μεγαλειότερας καὶ δυνατότερον θὰ ἠδύνατο νὰ σὸν ἑαυτὸ της.

φανῆ χρῆσιμον, ἀρκεῖ καὶ σεῖς νὰ γνωρίζετε ὅτι εἰς Εἰς τοὺς παλαιότερους χρόνους ἀνεγράφετο ἰδιαιτέρα τελείως ὑγιῆς καὶ περὶ τῆς ὑγείας τοῦ ξένου παιδιοῦ θεσμοτολογία διὰ τὰς ἐγκύους καὶ θηλαζούσας μητέρας εἶσθε πεπεισμένη.

Πιστεύω νὰ ἐπέισθητε κυρία μου ἀπὸ ὅσα σᾶς ἔγραψα ἠθῆ. Σήμερον δὲν συμβουλευόμεν τὴν μητέρα νὰ ὅτι οὔτε ἡ ὑγεία σας οὔτε ἡ καλλονὴ σας οὔτε καὶ ἡ ἐκτέλεσις ὄρισμένα φαγητὰ καὶ νὰ ἀποφεύγῃ ἄλλα. Οὔτε καὶ θυμία τοῦ νὰ ἀπολαύσῃτε τὴ ζωὴ σας θὰ ἐπηρεασθοῦν ἀπὸ ἢ ἦτο εὐκόλον αὐτὸ διότι ὑπὸ τὰς σημερινὰς δυσκόλους τὸν μικρὸν ἄνθρωπον ὁ ὁποῖος ἀπλώνει τὰ χεράκια τὴν ἀνάγκη τῆς ζωῆς, ἢ προμήθεια τῶν τροφίμων ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰ ὑλικά μέσα ποὺ διαθέτει ἐκάστη οἰκογένεια. Καὶ ἡ μητέρα ποὺ ἔχει λάβῃ τὴν ἀπόφασιν, ποὺ ἔχει ὅλην τὴν ἐπιθυμίαν ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ μερικάς λεπτομέρειας ἐπιτυχῶς ἐνῶ παρατηρεῖται μία σχετικὴ ἰσοπέδωσις εἰς τὰς ἐκπαιδεύσεις τοῦ πολιτικοῦ μας καὶ κοινωνικοῦ βίου, εἰς τὸ ζήτημα τῆς ὑλικῆς μας καταστάσεως ἢ διαφορὰ μεταξὺ τῶν μαφόρων τάξεων γίνεται μεγαλειότερα. Καὶ εἰς τὰ κράτη

Κάθε ἄνθρωπος ὁ ὁποῖος θέλει νὰ ζήσῃ καὶ νὰ διακόμα ἐκεῖνα ὅπου ἐπεκράτησεν ὁ κομμουνισμὸς μετὰ τὴν ῥήσιν τὴν ὑγείαν εἶνε ὑποχρεωμένος νὰ προσλαμβάνῃ ἀπὸ τὴν ἀνάγκη καταναγκαστικὴν ἰσότητα ὑλικοῦ πλοῦτου, ἢ ἤρρισε σμένην ποσότητα τροφῆς ἱκανῆς εἰς ποιότητα καὶ ποσότητα νὰ δημιουργητῆται ἢ ἀνισότης ἢ ὁποῖα καὶ θὰ αὐξάνῃ

σὺν τῷ χρόνῳ περισσότερον. Διὰ τοῦτο ἡ ποιότης θά κατατασσεται ὡρισμένη ἰατρικῇ ἔνδειξις, μὴ ἀποφεύγετε ἀποπάντοτε ἀνάλογος μὲ τὰ ὑλικά μέσα πού διαθέτει καθένας τίποτε. Καὶ χόρτα, καὶ φρούτα, καὶ κρέας, καὶ ζυγένεια, καὶ αἱ συμβουλαὶ μας θά εἶνε μόνον τότε προκαταρκτικά, καὶ ψάρια καὶ πουλερικά. καὶ ψωμί καὶ λαδερά νὰ ὅταν εἰμποροῦν νὰ ἐφαρμοσθοῦν ἀπὸ τὸν πολὺν λαὸν ἢ λείπουν ἀπὸ τὸ τραπέζι σας. ὄχι ἀπὸ τοὺς ὀλίγους προνομιούχους.

Καὶ ἡ ποιότης θά εἶνε αὐτὴ τὴν ὁποίαν κάθε ἰατρὸς ἀνθρώπος μεταχειρίζεται διότι θά εἶνε γελοῖον ἀπὸ μὲν ἑνὸς μητέρας νὰ ἔχωμεν τὴν ἀπαίτησιν νὰ περιορίζωμεν εἰς ἄλλο δίαίτα πού ἀκολουθεῖτε, καὶ τὸ μωρό σας χορταίνει, σμένην δίαιταν, διὰ δὲ τὰ ζῶα, τῶν ὁποίων τὸ γάλα μὴ χειρίζομεθα, νὰ εἶμεθα τελείως ἀδιάφοροι.

Καὶ ἐφ' ὅσον ἡ ποσότης τοῦ μητρικοῦ γάλακτος ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς μας, ἡ δὲ ποσότης πάλιν ἀπὸ τὴν ὄρεξιν πού ἔχομεν πρὸς φαγητόν, ὀφείλομε νὰ διατηρήσωμεν αὐτὴν ἀκμαίαν καὶ ἔντονον.

Τοῦτο δὲ θά τὸ ἐπιτύχητε ἐὰν δὲν περιορισθῆτε ἐν τὴν ἐκλογὴν ἄλλ' ἔξακολουθήσητε τὰς παλαιὰς συνηθειὰς ὁποίας εἶχατε καὶ προτιήτερα.

Μόνον τὰ οἰνοπνεύματα συνιστῶ νὰ ἀποφεύγητε τελείως.

Δὲν λέγω ὅτι δὲν σὰς ἐπιτρέπεται εἰς μίαν ἔκτακτον ἰατρικὴν ἰστίαν νὰ ρουφήσετε ἕνα ποτηράκι κρασιοῦ ἢ ζῆν, ἀλλὰ τὴν τακτικὴν χρῆσιν θεωρῶ σχεδὸν ἐπικίνδυνον.

Τὸ δὲ παλαιὸν τραγοῦδι «Παραμάννα θέλει ψάρια καὶ γλυκὸ κρασί γιὰ νὰ καταβιάσῃ γάλα νὰ βυζάξῃ τὸ παιδί» μᾶς διδάσκει μόνον ὅτι μία γυναῖκα πού θηλάζει πρὸς τὸ νὰ φάγῃ ἄλυμρό φαγητὸ διὰ νὰ διψάσῃ καὶ μὲ πολλὰ ὕδατα νὰ ἀποσβέσῃ τὴν δίψα της.

Καὶ αὐτὰ τὰ ὑγρά εἰμπορεῖ νὰ εἶνε, γάλα, ζυσοῦπα, λεμονάδες, σιρόπια, καὶ ὅ,τι ἄλλο ὑγρὸν ἐπιθυμῆτε ἐκτὸς ἀπὸ τὰ οἰνοπνευματώδη.

Ὅσον ἀφορᾷ δὲ τὰ ἄλλα φαγητά, ἐφ' ὅσον δὲν

κατατασσεται ὡρισμένη ἰατρικῇ ἔνδειξις, μὴ ἀποφεύγετε ἀποπάντοτε ἀνάλογος μὲ τὰ ὑλικά μέσα πού διαθέτει καθένας τίποτε. Καὶ χόρτα, καὶ φρούτα, καὶ κρέας, καὶ ζυγένεια, καὶ αἱ συμβουλαὶ μας θά εἶνε μόνον τότε προκαταρκτικά, καὶ ψάρια καὶ πουλερικά. καὶ ψωμί καὶ λαδερά νὰ ὅταν εἰμποροῦν νὰ ἐφαρμοσθοῦν ἀπὸ τὸν πολὺν λαὸν ἢ λείπουν ἀπὸ τὸ τραπέζι σας.

Τὸ τσάϊ καὶ ὁ καφῆς νὰ εἶνε ἐν μέτρῳ ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ποσότητα, αὐτὴν νὰ κανονίζετε σύμφωνα μὲ τὴν ὄρεξιν σας. Καὶ ἐφ' ὅσον βλέπετε ὅτι μὲ τὴν δίαίτα πού ἀκολουθεῖτε, καὶ τὸ μωρό σας χορταίνει, καὶ σεῖς δὲν ἐξασθενεῖτε δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη οὔτε πολὺ κρέας οὔτε πολὺ γάλα νὰ πίνετε.

Τό, πᾶν μέτρον ἄριστον, ἄς εἶνε καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν τὴν ὁ γνῶμων τῆς ζωῆς σας.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν λοιπὴν ζωὴν σας, καὶ ἐδῶ οὔτε περιορισμὸς οὔτε ὑπερβολές. Μὴ λησμονήτε ποτὲ ὅτι ἡ ψυχικὴ ἰστίαν καὶ εὐθυμία εἶνε ὁ πρῶτος καὶ σπουδαιότερος ἀρᾶγων διὰ νὰ διατηρήσητε τὸ γάλα σας μακρότερον χρόνον. Ἀναλόγως τῆς κοινωνικῆς σας θέσεως ἔξακολουθήσατε τὴν ζωὴν σας. Μὴ νομίσητε ὅτι ἐπειδὴ εἶσθε μητέρα εἶσθε ἀποχρεωμένη νὰ μένετε κλεισμένη ὅλην τὴν ἡμέραν μὲ τὸ δωμάτιό σας. Καὶ τὰς κοινωνικὰς σας ὑποχρεώσεις ἀπέλειψατε, καὶ τὰς ἄλλας σας ἀσχολίας μὴ παραμελήτε.

Δὲν ἔχετε μόνον πρὸς τὸ μωρό σας ὑποχρεώσεις, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὸν σύζυγον, τὴν οἰκογένειαν, τὴν κοινωνίαν. Καὶ ἄνδρας σας θά ἤθελεν ἴσως μὲ τὴν εὐκαιρία τῆς μητρότητός σας νὰ αἰσθανθῆ τὸν ἑαυτοῦ του ἀπηλλαγμένον ἀπὸ τῆς δι' ὀλίγον καιρὸν. Τὸ συναίσθημα τῆς ἐλευθερίας, τὸ ὅτι οἱ ἄλλοι εἰσὶν ἐπιπορευόμενοι ἐνίοτε περιορισμένοι ἀπὸ τοὺς οἰκογενειακοὺς δεσμούς. Προσπαθοῦμεν νὰ ἀποτινάξωμεν τὸ ζυγό.

Καὶ μέσα σ' αὐτὴ τὴ προσπάθεια καταντοῦμε στὴν ἄκρη ἀπὸ τὴν ὁποίαν δύσκολα ἐλευθερονώμεθα.

Μὴ δώσητε τὴν εὐκαιρίαν πρὸς τοῦτο. Δώσατε εἰς σύζυγόν σας νὰ ἐννοήσῃ ὅτι καὶ ἐκεῖνος καὶ σεῖς τὰς ὑποχρεώσεις ἔχετε.

Καί μιὰ συνέχισις τοῦ προσηγορικῶς βίου σὰς στενότερον μὲ τὸν σύζυγόν σας καὶ μαζὺ μὲ τὴν μητρὸς στοργὴν στερεώνει καὶ τὴν συζυγικὴν ἀγάπην.

Αὐτὰ τὰ δύο συναισθήματα μεταβάλλουν τὴν οἰκονομικὴν ἐστίαν εἰς ἓνα ἐπίγειο παράδεισο μέσα εἰς τὸ ποῖον τὰ ὠραιότερα ἄνθη θὰ φυτρώσουν, ἐκεῖνα ἀπὸ ὅποια θὰ εὐωδιάσῃ ἡ κοινωνία.

Καὶ διὰ τὴν εὐδαιμονίαν αὐτῆς θὰ παίξητε σεῖς ἡ γυναῖκα καὶ μητέρα τὸ σπουδαιότερον πρόσωπον.

6^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Ἐπίδρασις τοῦ μητρικοῦ γάλακτος εἰς τὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ὑγιείαν τοῦ βρέφους.

— Ἡ ψυχὴ τῆς γυναικὸς καὶ τὸ γάλα.— Αἱ πρῶται ἡμέραι τοῦ θηλασμοῦ.

Κυρία μου

Ἔως τώρα σὰς ἐξέθηκα τοὺς διαφόρους λόγους διὰ τοὺς ὁποίους ὀφείλετε νὰ θηλάσητε καὶ οἱ ὅποιοι ἀφοροῦν μόνον τὸ πρόσωπόν σας.

Σήμερον ἔρχομαι νὰ σὰς γράψω μερικαῖς λέξεις διὰ νὰ ἐννοήσητε τὸ μεγάλο καλὸ ποὺ προξενεῖτε εἰς τὸ τέκνον σας καὶ μαζὺ μ' αὐτὸ σ' ὅλην τὴν ἀνθρωπότητα καὶ ἔπειτα νὰ σὰς συμβουλεύσω πῶς νὰ προβαίνητε εἰς τὴν πράξιν αὐτὴν ἢ ὁποία ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ ἔργα διὰ τὰ ὁποῖα ἔπρεπε νὰ ὑπερηφανεύηται ἡ γυναῖκα. Ἡ ἐπίδρασις τὴν ὁποίαν ἔχει ὁ μητρικὸς θηλασμὸς δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὸ σῶμα ἀλλ' ἐπεκτείνεται καὶ εἰς τὴν ψυχὴν του διὰ τὴν διαμόρφωσιν τῆς ὁποίας δὲν ἐνδιαφέρεσθε ὀλιγώτερον.

Πρὶν ὅμως ἀρχίσω τὰς συμβουλὰς μου, σὰς ἀναφέρω ὅτι τὸ ζήτημα τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ εἶνε ἓνα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἀπασχόλησαν τὴν ἀνθρωπότητα ἀφ' ὅτου ὑπάρχει καὶ ὅτι ἡ θρησκεία καὶ ἡ ἱστορία μᾶς διδάσκει πῶς ὅλα τὰ ἔθνη κατὰ τὴν περιόδον τῆς μεγαλειτέρας αὐτῶν ἀκμῆς

ὁπότε τὸ σωματικὸν κάλλος ἡμιλλᾷτο πρὸς τὴν ψυχικὴν δύνάμιν ἐθέσπισαν νόμους οἱ ὅποιοι ἐπέβαλλον εἰς τὴν μητέρα νὰ θηλάξῃ τὸ τέκνον της. Καὶ ὅταν σὺν τῷ χρόνῳ ὁ εὐκόλως κερδηθεὶς ὑλικὸς πλοῦτος εἶχεν ὡς ἀποτέλεσμα τῆς διαφθορᾶς τῶν ἡθῶν, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον καὶ εἰς τὴν σημερινὴν μεταπολεμικὴν περίοδον παρατηρεῖται καὶ ἄλλου καὶ μεταξὺ μας, ἤρχισαν καὶ αἱ μητέρες νὰ παραμελοῦν τὸ καθήκον των καὶ νὰ συντελοῦν καὶ ἐκεῖναι εἰς τὴν κατάπτωσιν τῆς φυλῆς τὴν ὁποίαν ἐπακολουθεῖ καὶ ἡ κατάρρευσις τῶν κράτους.

Ἡ Βίβλος τῶν Ἑβραίων καὶ αὕτη δὲ τῶν προγόνων μαρτυρᾷ ἱστορία εἶνε γεμάται ἀπὸ τρανὰ παραδείγματα τῆς ἀρχῆς αὐτῆς.

Ἡ Πηνελόπη ἐθῆλαξε τὸν Τηλέμαχόν της καὶ ὁ Διοκλῆς ἐξέδιδε νόμους οἱ ὅποιοι ἐπέβαλλον τὸν μητρικὸν θηλασμόν καὶ ὠρίζον ποινὰς διὰ τὰς μητέρας ἐκείνας οἱ ὅποιοι ἄνευ ἀποχρῶντος λόγου ἡμέλουν ἢ ἠρνοῦντο νὰ διατρέφουν μόναι τῶν τέκνα των. Τόσην δὲ σημασίαν ἀπέδιδον εἰς τὸν τρόπον αὐτὸν τῆς διατροφῆς ὥστε προκειμένου περὶ ἐκλογῆς βασιλέως προτιμᾶτο ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος ἐθῆλασεν ἀπὸ τὴν μητέρα του. Καὶ ἐπὶ τῆς Ρωμαϊκῆς Δημοκρατίας παρόμοιοι νόμοι ἐλειτούργουν, μόνον δὲ μετὰ τὴν ἀνηθικοποίησιν τῆς κοινωνίας ἀπὸ τῆς Αὐτοκρατορίας εἰσῆχθη διὰ τῶν σκλάβων θηλασμός καὶ ἡ τεχνητὴ διατροφή. Ἡ κατάσταση αὕτη εἶχε τόσον ὀλέθρια ἀποτελέσματα ὥστε ἡ Χριστιανικὴ Ἐκκλησία διὰ τοῦ στόματος Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου ἐν Ἀνατολῇ καὶ Αὐγουστίνου ἐν τῇ Δύσει ἐπεβέβη ἐνεργῶς καυτηριάζουσα μὲ τὸν πλέον δριμύν τρόπον τὰ ἄσυννειδήτους μητέρας καὶ παροτρύνουσα αὐτὰς νὰ μὴ λησμονοῦν τὸ ὑπέρατον καθήκον ποῦ ἔχουν.

Ἡ διδασκαλία αὕτη εἶχεν ἀποτελέσματα ἐνθαρρυντικά, τὰ ὁποῖα ὅμως ἐλησμονήθησαν πάλιν. Καὶ μέσα σ' αὐτὴν τὴν κατάστασιν ἐπενέβη πάλιν ὁ J. J. Rousseau ὁ ὁποῖος εἰς τὸν «Αἰμίλιον του» ἐξεστράτευσε μὲ ὄλην τὴν δύναμιν τῆς ἐκφραστικότητός του καὶ τὴν εἰλικρινή του πεποιθήσιν ἐπὶ τῆς μεγάλης αὐτῆς φυσικῆς δυνάμεως ἐναντίον τῶν μητέρων ἐκείνων αἱ ὁποῖαι ἀπεγαλάκτιζον ἀκαίρως τὰ βρέφη των.

Καὶ κατὰ τὸν παρελθόντα αἰῶνα εἶχε παραμεληθῆ πάλιν ὁ μητρικὸς θηλασμός, καὶ ἔνεκα τῶν ὀλεθρίων ἀποτελεσμάτων ποῦ ἐτηκολούθησαν, διάφοροι κοινωνικοὶ, πολιτικοὶ καὶ ἐπιστημονικοὶ παράγοντες ἀνέλαβον τὸν ἀγῶνα τῆς προπαγανδίσσεως τῶν ἀρχῶν τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ διότι ἐπίσθησαν ὅτι ἡ σπουδαιότερα αἰτία τῆς μὴ ἀναλόγου αὐξήσεως τοῦ πληθυσμοῦ μιᾶς χώρας εἶνε ἡ παραμέλησις αὐτῆ καὶ ὅτι μόνον μία ἔντονος καὶ ἐνθουσιώδης προπαγάνδα συνοδευομένη ἀπὸ ἠθικὴν καὶ ὑλικὴν ὑποστήριξιν πολιτείας καὶ κοινωνίας εἶνε εἰς θέσιν νὰ ἐλαττώσῃ τὸν ἀριθμὸν τῶν ἑκατομβῶν αἱ ὁποῖαι καθημερινῶς θυσιάζονται χάρις εἰς τὴν ἀμάθειαν καὶ ματαιοδοξίαν τῶν γυναικῶν καὶ ἐνίοτε καὶ τῶν ἀνδρῶν.

Θέλετε καὶ σεῖς νὰ ἀκούσητε ὀλίγους ἀριθμούς; Ἡ στατιστικὴ μᾶς διδάσκει ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν θανάτων εἰς παιδικία κάτω τῶν 12 μηνῶν εἶνε 7 φοραῖς μεγαλείτερος εἰς ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα τρέφονται μὲ ξένο γάλα παρὰ εἰς ἐκεῖνα ποῦ θηλάζουν.

Μαντεύω τὶ θὰ μοῦ ἀπαντήσουν μερικοὶ μητέρες.

Δὲν βλέπετε, ἰατρέ, τὸ μικρὸ τῆς Κας Α. δὲν πῆρε οὔτε σταγόνα μητρικοῦ γάλακτος καὶ ὅμως εἶνε ὑγιέστατον καὶ εὐτραφέστατον.

Ναὶ κυρία μου.

Καὶ ἐγὼ γνωρίζω πολλὰ τέτοια. Ἄλλὰ σεῖς κ' ἐγὼ βλέπομεν μόνον ἐκεῖνα πού εἶνε ζωντανά, ἐκεῖνα ὅμως τὰ ὅποια σκεπάσθησαν ἀπὸ τὸ χῶμα δὲν τὰ εἰξεύρομεν οὔτε πόσα οὔτε ποῖα εἶνε.

Δὲν φαντάζομαι ὅτι ὅταν γνωρίζετε ὅτι τὸ ἀγγελουδὸν διατρέχει ἐπὶ φοραῖς μεγαλειότερον κίνδυνον νὰ χαθῆ νὰ σκέπτησθε νὰ τὸ ἐκθέσητε σὲ τόσον μέγαν κίνδυνον.

Μὴ νομίσθητε ὅτι ἡ πρόοδος τῆς ἐπιστήμης εἰμπορεῖ ποτὲ ν' ἀντικαταστήσῃ τὴν φύσιν. Λάβετε ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ κράτη ἐκεῖνα εἰς τὰ ὅποια ὁ πολιτισμὸς εἶνε ἀνώτερος ὅλων τῶν ἄλλων, δηλαδὴ τὰ Σκανδιναυικὰ, καὶ τὰ ὅποια διενήργησαν τὴν διδασκαλίαν αὐτὴν συστηματικὰ ἠθνησιμότης ἔφθασε διὰ τὰ βρέφη μέχρι τῶν 12 μηνῶν μόνον εἰς 4—5 ο)ο, ἐνῶ εἰς ἄλλα ἐπίσης πολιτισμένα αὐτὴ δὲν εἶνε κατωτέρα ἀπὸ 10 ο)ο, καὶ εἰς ἡμᾶς δυστυχῶς εἶνε ὑψηλότερα ἀπὸ 20 ο)ο καὶ τὸ δυστύχημα ὅτι εἰς τὰ χωρὶς καὶ τὰς μικρὰς πόλεις ἢ κατὰστασις κατὰ τὸ πρῶτον εἶνε εἶνε πολὺ καλυτέρα ἀπὸ τὰς Ἀθήνας ὅπου ὁ ψευτοπολιτισμὸς μαζὺ μὲ τὰ ἄλλα του κοσμήματα συντελεῖ εἰς τὸ νὰ σκάπτονται περισσότεροι τάφοι σήμερον.

Δὲν ἀροῦμαι ὅτι εἰς τὸ διάστημα τῆς δεκαετίας περὶ ἐργάζομαι ἐδῶ ὡς ἰατρὸς παρατηρῶ πλέον μίαν πολὺ ἐνθαρρυντικὴν διαφορὰν ἢ ὅποια ὀφείλεται ἀφ' ἑνὸς μὲν εἰς τὴν ἐπίμονον διδασκαλίαν τῶν εἰδικῶν ἰατρῶν ἀφ' ἑνὸς καὶ ἀφ' ἑτέρου εἰς τὴν δρᾶσιν τῶν διαφόρων ὀργανώσεων μεταξὺ τῶν ὁποίων τὴν πρώτην θέσιν ἔχουσιν ὁ Ἕλληνας. Ἐρυνθίου Σταυρὸς καὶ τὸ Πατριωτικὸν Ἰδρυμα Περιθάλψεως τῶν ὁποίων ἐν τμήμα, τὸ τῆς προστασίας τῶν Βρεφῶν μετὰ τὸν θάνατον καὶ συστήματος ἐργάζεται ἀκαταπόνητα διὰ τὰ ζητήματα αὐτά, καὶ εἰμπορεῖ νὰ καυχήθῃ ὅτι μεταξὺ τῶν βρ

φῶν πού εὐρίσκονται ὑπὸ τὴν αἰγίδα του ἠθνησιμότης δὲν ἀπέχει πολὺ ἀπὸ αὐτῶν τῶν πλέον προοδευμένων λαῶν Ἐυρώπης καὶ Ἀμερικῆς.

Ἄν μοὶ δοθῇ εὐκαιρία καὶ ἐὰν ἔχετε ἐνδιαφέρον θὰ σᾶς καταστήσω σὲ ἄλλο μου γράμμα ἐνήμερον ὅλης αὐτῆς τῆς κινήσεως πού γίνεται καὶ εἰς τὸν τόπον μας.

Καὶ αὐτοὶ μὲν οἱ ἀριθμοὶ μᾶς ὁμιλοῦν περὶ τῶν θανάτων.

Ἄλλ' αὐτὸς ἐπέρχεται κατόπιν ἀσθενείας ἢ ὅποια πολυλάνκας καταλήγει εἰς θεραπείαν, ἢ ὅποια ὅμως δὲν εἶνε ποτὲ τελεία ἄλλ' ἀφίνει ὡς κληρονομίαν διάφορα σωματικὰ καὶ πνευματικὰ ἐλαττώματα τὰ ὅποια τὰ καθιστοῦν ὄχι πλέον εἰς τὸ ἀκέραιον ἰκανὰ νὰ ἀντιμετωπίσουν τὸν σκληρὸν τῆς ζωῆς ἀγῶνα καὶ νὰ ἐξέλθουν νικηταὶ ἀπ' αὐτόν.

Διὰ τοῦτο καὶ πολὺ ὀρθὸν εἶνε ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ἰσχυρίζονται οἱ παιδαγωγοί, οἱ σχολικοὶ ἰατροί, τὰ μέλη τῶν στρατολογικῶν ἐπιτροπῶν ὅτι ἐκεῖνα τὰ παιδιὰ πού εἶχον τὸ εὐτύχημα νὰ θηλάσουν ἀπὸ τὴν μητέρα τους διακρίνονται καὶ εἰς τὰς τάξεις των, βραβεύονται μὲ τοὺς καλλίτεροους βαθμοὺς, καὶ εἰς τὴν στρατιωτικὴν των ὑπηρεσίαν ὑπερέχουν τῶν ἄλλων εἰς τὴν σωματικὴν ἀντοχὴν καὶ ψυχικὴν γενναιότητα.

Ἀπεμακρύνθη ὀλίγον ἴσως κατὰ τὴν γνώμην σας ἀπὸ τὸ κύριον θέμα μου. Ὁμολογῶ ὅτι ὁσάκις ἔχω εὐκαιρίαν θεωρῶ καθήκον μου νὰ μὴ παραλείψω νὰ ἐξάρω τὰ ἀγαθὰ πού προκύπτουν ἀπὸ τὸν μαστὸν τῆς μητρὸς τὰ ὅποια ἀντανάκλουν καὶ εἰς αὐτὴν τὴν ἰδίαν.

Καὶ δι' ἐμὲ τίποτε περισσότερον δὲν εἰμπορεῖ νὰ συσφίξῃ στενώτερα τοὺς δεσμοὺς ἀπὸ τὸ μητρικὸ γάλα. Δι' ἐμὲ εἶνε μιὰ ἄσπρη ἄλυσσιδα πού ἐνώνει τὰς δύο ὑπάρξεις

ὄχι μόνον ἐφ' ὅσον διαρκεῖ ὁ θηλασμός ἀλλὰ καθ' ὅλην τους τὴν ζωὴν.

Εἶνε τὸ σύμβολον ἐκεῖνο ποῦ ριζώνει μέσα της τὰς ὑποχρεώσεις ποῦ ἔχει ἀπέναντι τῆς νεαρᾶς αὐτῆς ὑπάρξεως ἢ ὁποῖα δὲν ἦλθε μὲ τὴν θέλησίν της εἰς τὸν κόσμον αὐτὸν, τῆς ἐπιβάλλει νὰ ἀναλάβῃ ἀκεραίας τὰς εὐθύνας διὰ τὴν συντήρησιν τοῦ μικροῦ της, τὴν ἐνισχύει καὶ παρηγορεῖ εἰς τὰ βάσανά της, τὴν τονώνει εἰς τὰς περιποιήσεις της, τὴν καθιστᾷ μητέρα πραγματικὴν, ἔτοιμη νὰ θυσιάσῃ τὸ πᾶν διὰ τὴν εὐτυχίαν τοῦ παιδιοῦ της. Καὶ τὸ παιδί; Καὶ ἐκεῖνο ἀφοσιώνεται πιστώτερον πρὸς ἐκεῖνον ποῦ τὸ διατρέφει, λατρεύει τὸ πρόσωπον ποῦ τοῦ χαρίζει τὸ νέκταρ ἀπὸ τὴν ζωὴν, ἀγαπᾷ μέχρι θυσίας ἐκείνην ποῦ πεινᾷ πολλαῖς φοραῖς διὰ νὰ χορτάσῃ αὐτὸ, γίνεται ἰδεώδης υἱὸς καὶ θυγατέρα, ἔτοιμος νὰ θυσιασθῇ διὰ τὴν μητέρα του καὶ συγχρόνως δι' ὅλην τὴν κοινωνίαν δι' ὅλον τὸν κόσμον.

Καὶ μίαν μικρὰν προσθήκην ποῦ δὲν σᾶς εἶνε δυσάρεστος.

Ὁ φόβος καὶ ἡ πιθανότης νὰ μείνητε πάλιν ἔγκυος εἶνε ὀλιγώτερος ὅταν θηλάζετε.

Εἰς τὴν ἐξώθυραν ἐνὸς Γαλλικοῦ νοσοκομείου εἶνε γραμμένες αἱ ἑξῆς λέξεις.

«Ἡ καρδιά καὶ τὸ γάλα τῆς μητέρας εἶνε πράγματα ἀναντικατάστατα εἰς τὸν κόσμον αὐτόν».

Καὶ εἰς ἓνα Γερμανικόν.

«Μητέρα ποῦ δὲν θηλάζει δὲν ἔχει δικαίωμα νὰ ὀνομάζεται μητέρα».

Καὶ τώρα ἴσως θὰ μοῦ φέρητε τὴν ἐξῆς ἀντίρρησην. Ἔγω μὲν γάλα ἀλλὰ δὲν εἶνε θρεπτικόν, ἢ τοῦναντίον εἶνε πολὺ παχύ, πολὺ βαρὺ.

Καὶ ἡ ἀνάλυσις ποῦ κάναμε στὸ χημεῖο αὐτὸ ἀπέδειξεν. Θέλετε τὴν εἰλικρινῆ μου ἀπάντησιν; Ὅλαι αἱ ἀναλύσεις ἀπὸ ἀπόψεως, καθαρῶς, πρακτικῆς δὲν ἀξίζουν τίποτε διότι ποτὲ δὲν εἰμποροῦν νὰ μᾶς ὀδηγήσουν εἰς συμπεράσματα θετικά. Διότι τὸ γάλα μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς γυναικὸς ὅσον ἀφορᾷ τὰ συστατικά του καὶ κυρίως τὸ βούτυρόν του διαφέρει ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ θηλασμοῦ, τῆς ἡλικίας, ἐνίοτε τῆς τροφῆς, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν παιδιῶν, ἐνίοτε τοῦ ἐνὸς ἀπὸ τοῦ ἄλλου μαστοῦ καὶ τὸ σπουδαιότερον καὶ κυριώτερον ὅτι αἱ πρῶται σταγόνες ἐνὸς θηλασμοῦ διαφέρουν τόσον πολὺ ἀπὸ τὰς τελευταίας ὥστε πολλάκις ἢ τελευταία δόσις νὰ εἶνε ἐπτὰ φοραῖς παχύτερα ἀπὸ τὴν πρώτην.

Καὶ διὰ τοῦτο ἐὰν θέλωμεν πραγματικῶς νὰ ἐξακριβώσωμεν τὴν ποσότητα τοῦ λίπους ὀφείλωμεν νὰ ἀμέλξωμεν καὶ τῶν 24 ὥρῶν τὸ γάλα καὶ τοιουτοτρόπως νὰ εὔρωμεν τὸν μέσον ὄρον ἐπὶ τοῦ ὁποίου νὰ βασίσωμεν τὴν περαιτέρω πορείαν: Θὰ ὁμολογήσητε καὶ σεῖς ὅτι αὐτὸ εἶνε ἀδύνατον, καὶ διὰ τοῦτο ἔχετε ὡς γενικὸν κανόνα ὅτι τὸ γάλα μιᾶς γυναικὸς ὑγιοῦς εἶνε πάντοτε καλὸ διὰ τὸ παιδάκι της καὶ ὅτι αἱ ἐξαιρέσεις εἶνε τόσον σπάνιαι ὥστε εἰμποροῦμεν νὰ μὴ τὰς λάβωμεν ὑπ' ὄψιν, καὶ ὅτι ἂν ἐνίοτε τὸ μικρό σας, τρέφεται μόνον ἀπὸ σᾶς, μολονότι παρουσιάζει μερικαῖς ταραχαῖς δυσπεπτικαῖς τότε ἢ ἀφορμὴ εὐρίσκεται κάπου ἄλλοῦ, εἰς μίαν μόλυνσιν, κρυολόγημα, ἢ εἰς τὸν ὄργανισμὸν τοῦ παιδιοῦ καὶ ὅτι ἓνας καλὸς ἰατρός θὰ εἰμπορέσῃ νὰ ἀνεύρῃ τὴν αἰτίαν.

Ἐὰν ὅμως καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν αἱ ἀνωμαλίας δὲν εἶνε μεγάλαι, ἐὰν τὸ μωρό σας ἀναπτύσσεται κανονικά, μὴ σπεύδετε νὰ ἐρωτήσητε ἰατρούς. Μὲ τὸν καιρὸν καὶ τὴν ὑπομονὴν σας ὅλα θὰ διορθωθῶν, διότι δὲν εἶνε δυνατόν

ἡ φύσις πού θέλει νά πολλαπλασιάσῃ τὸ γένος τῶν ἀνθρώπων νά ἔκαμε κάτι τι στραβό, κάτι τι ἀντίθετο πρὸς τὸ σκοπὸν της.

Μὲ τὴν συμβουλὴν μου αὐτὴν ἀπαλλάσσομαι ἀπὸ τὴν ὑποψίαν ὅτι ἐργάζομαι διὰ τὸ συμφέρον μου.

Καὶ τὴν σιγμὴν αὐτὴν βλέπω σὰ χεῖλη σας νά ἀναιβαίνῃ μιὰ ἄλλη ἐρώτησις.

Τὸ γάλα μου δὲν εἶνε ἀρκετὸν τί νά κάμω; Φάρμακα ζητεῖτε καὶ σεῖς, συνταγὴν ἐπιθυμεῖτε νά σᾶς γράψω. Ὁ κόσμος συνήθισε νά βλέπῃ τὸν ἱατρὸν διαρκῶς μὲ τὸ χαρτὶ καὶ τὸ μολύβι στὸ χέρι.

Δὲν εἰμπορεῖ νά δικαιολογήσῃ τὴν ἐπίσκεψιν τοῦ ἱατροῦ ἐὰν δὲν ἀναγράφῃ ἓνα φάρμακον.

Εἴμεθα πτωχοὶ ἀκόμα, κυρία μου εἰς τὸ ζήτημα αὐτὸ ἔγωγ ἐλπίζω ὅτι μὲ τὸν καιρὸν θὰ ἔχωμεν κάτι τι τὸ ὁποῖον θὰ προέρχεται ὄχι ἀπὸ χημικὰ ἐργαστάσια ἀλλ' ἀπὸ αὐτὸν τὸν ὄργανισμὸν τῆς γυναικός. Ἔως τότε ὅμως θὰ ἀκοούμεθα εἰς συμβουλὰς πλέον πολυτίμους καὶ εἰς διάφορα φάρμακα τὰ ὁποῖα εἶνε ἀπλῶς τονωτικὰ καὶ φυσικὰ μὲ τὴν ἐνδυνάμωσιν τοῦ σώματος σας προκαλοῦν καὶ ἀφθονώτερο γάλα.

Καὶ αἱ συμβουλαὶ θὰ εἶνε ἐκεῖναι πού σᾶς ἀνέφερα ἡδὺ τροφή καλή, ὑγιεινή, τονωτικὴ καὶ ἀφθονα ὑγρὰ.

Καὶ κάτι τι ἄλλο ἀκόμα. Ἐκεῖνο πού μεταχειριζόμεθα ὅταν θέλωμεν νά ἐνισχύσωμεν ἓνα ὁποιοδήποτε μέλος τοῦ σώματός μας. Τί κάμνομεν; Τὸ γυμνάζομεν, τὸ ἀναγκάζομεν νά δουλέψῃ περισσότερον.

Οἱ βραχίονες τῆς πλύστρας σας εἶνε πλέον δυνατοὶ ἀπὸ τοὺς ἰδικούς σας, σηκώνουν βάρη, τὰ ὁποῖα σεῖς οὔτε ἐγγίσητε εἰμπορεῖτε.

Διατί; Διότι διαρκῶς ἐργάζεται, διότι συνεχῶς τὰ ἐξασκεῖ. Τὸ ἴδιον θὰ συμβῇ καὶ μὲ τὸν μαστόν σας. Γυμνάζετε τον.

Βοηθήτε τὸ παιδάκι σας νά βυζαίνῃ, ἀφίνετε το νά πεινάσῃ διὰ νά ρουφήσῃ δυνατὰ, προσπαθεῖτε κάθε φορὰ νά ἀδειάσῃ ὅλως διόλου τὸν μαστόν σας, καὶ ἐὰν εἶνε ἀδύνατον τὸ μικρὸ σας καὶ τὸν ἀφίγη πρόωρα τότε ὑποβοηθήσατε μὲ τὰ δάκτυλά σας ἢ μὲ ἓνα θήλαστρον νά μὴ μένη οὔτε σταγὼν μέσα του.

Κάθε ὑπόλοιπον εἶνε καὶ ἓνα ἐμπόδιον διὰ νά γεμίση καλὰ πάλιν ὁ μαστός σας.

Ἔχετε ἐπιμονὴν καὶ ὑπομονήν.

Καὶ 15 ἡμέρας ὑστέρᾳ ἀπὸ τὸν τοκετὸν συνέβη νά κατεβῇ τὸ γάλα. Γυναῖκες πού ἀπέκοψαν τὸ παιδάκι τους διὰ διάφορους λόγους, συνέβη ὥστε καὶ μετὰ 4—5 ἑβδομάδας πού δὲν ἐθῆλασαν νά ἀνακτήσουν τὸ γάλα τους.

Εἶχον τὴν θέλησιν πρὸς τοῦτο, καὶ εἶχον καὶ ψυχικὴν δύναμιν νά ἐπιμένουν καὶ εἶχον καὶ τὴν πίστιν στὸν ἑαυτὸς, τὴν πίστιν πού ἐκπηγάξει ἀπὸ τὸ μητρικὸν φίλτρον.

Δι' αὐτό, πιστεύσατε καὶ θελήσατε.

Εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν πού ἡ ἐπιστήμη μᾶς ἀπέδειξε τρανώτατα ὅτι ὅλαι αἱ σωματικαὶ λειτουργίαι ἐξαρθρῶνται ἀπὸ τὰς ψυχικὰς μας διαθέσεις, ὅτι καὶ αὐταὶ αἱ ἐκκρίσεις τῶν διαφόρων ὀργάνων ἐπηρεάζονται ἀπὸ τὰς αἰσθησεις καὶ τὰ συναισθηματά μας, καὶ θὰ ἔχετε καὶ σεῖς ἄπειρα παραδείγματα στὴν ἀτομικὴ σας ζωὴ, δὲν βλέπω τὸν λόγον διατί καὶ ἡ ἐκκρίσις τοῦ γάλακτος νά μὴ εἶνε ὑποχείριος τῆς ψυχῆς μας, ἀφοῦ καὶ ἓνα ἄλλο γεγονός ἀπολύτως ἀποδεδειγμένον ἔρχεται νά ἐνισχύσῃ τὸν ἰσχυρισμὸν μου δηλαδὴ ὅτι αἰφνίδιαι ψυχικαὶ συγκινήσεις, τρόμοι π. χ. εἰμποροῦν

νά γίνουν αἰτία ὥστε νά στερηθεῖ τὸ γάλα μιᾶς μητέρας ἐπὶ ὀλίγον καιρὸν.

Θὰ σᾶς φανῆ περίεργον ἴσως ὅτι ἐγὼ ὡς ἰατρός πού ἐχω ὠροῦμαι ἴσως ὅτι ἀντιπροσωπεύω τὸν ὕλισμόν ἐρχομαι νὰ σᾶς προτείνω τόσα περίεργα πράγματα.

Μάθετε κυρία μου μὲ τὴν εὐκαιρίαν αὐτὴν ὅτι, ὁ αἰὼν τοῦ ὕλισμοῦ, ὅπως ἦτο ὁ παρελθὼν, πού ἐνομιζάμε ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶνε τίποτε ἄλλο παρὰ μία μηχανὴ πού τρώει ἀντὶ κάρβουνα ψωμί καὶ ἀπορρίπτει ἀντὶ στάχτην ἄλλα πράγματα, ἐπέρασεν.

Σήμερα κάθε φυσιοδίφης ὀφείλει νά ἀναγνωρίσῃ ὅτι χωριστὰ ἀπὸ θερμότητα, κίνησιν, ἠλεκτρισμόν, ὑπάρχει καὶ κάτι ἄλλο, τὸ ὁποῖον εἶνε ἀναπόσπαστα συνδεδεμένον μετὰ τὸ σῶμα μας, καὶ αὐτὸ εἶνε ἡ ψυχὴ, καὶ ὅτι τὰ δύο μαζί σῶμα καὶ ψυχὴ, ὅπως οἱ δύο πόλοι ἑνὸς μαγνήτου, ἀποκλύουν τὸν ὀργανισμόν μας, καὶ ὅτι δὲν εἰμπορεῖ νά ὑπάρξῃ τὸ ἓνα χωρὶς τὸ ἄλλο, παρὰ τὰ δύο μαζί σφιγκτὰ ἡνωμένως συγκροτοῦν αὐτὸ τὸ θαῦμα πού ὀνομάζεται ἄνθρωπος.

Θὰ μὲ συγχωρήσητε διότι φεύγω ἀπὸ τὸ θέμα μου. Διὰ μετανοῶ διὰ τοῦτο.

Εἶμαι τῆς γνώμης πῶς κάθε ἄνθρωπος ὅσον περισσότερο ἐμβαθύνει εἰς τὰ μυστήρια τῆς ὑπάρξεώς του, τόσον πλησιέστερα πρὸς τὴν φύσιν εὐρίσκειται, τόσον ἀληθινώτερος ἄνθρωπος γίνεται.

Καὶ εἰς τὴν ἀλήθειαν πού προέρχεται ἀπὸ τὰς γνώσεις στηρίζεται ἡ δύναμὴ μας.

Καὶ σεῖς ὡς μητέρα, ὅσον περισσότερο μελετᾶτε τὴν φύσιν, ὅσον καλύτερα τὴν ἐννοεῖτε, τόσον πλέον ἀληθινὸς γίνεσθε, τόσον μεγαλειότεραν δύναμιν ἀποκτᾶτε.

Ἀπὸ αὐτὴν σας δὲ τὴν δύναμιν ἐξαρτᾶται ἡ τύχη τῶν τέκνων σας καὶ ἡ τύχη τῆς ἀνθρωπότητος.

Ἄλλα καλά, θὰ μοῦ εἰπήτε, ἀλλὰ τί νὰ τοῦ δώσω νά φάγῃ ταῖς πρώταις ὥραις τὴν πρώτην ἡμέραν πού ἐγὼ κατὰ κοπή ἀπὸ τὰς ὀδύνας μου ἔχω ἀνάγκην ὑπνίου καὶ ἀναπαύσεως, τὸ δὲ στήθός μου εἶνε ἀκόμη στεγνόν.

Ἄλλα καὶ τό παιδάκι σας ἔχει ἀνάγκην ἡσυχίας. Καὶ ἐκεῖνο κοιμᾶται ὅπως σεῖς. Ὅστερα ἀπὸ ταῖς πρώταις του διαμαρτυρίαις, προσηρημόσθη πρὸς τὸ περιβάλλον του, καὶ μέσα στὸν νοῦν του ἴσως περνοῦν αἱ εἰκόνες ὄλων τῶν χιλιάδων γεννεῶν πού ὑπῆρξαν πρὸ αὐτοῦ.

Προφυλαχθῆτε τώρα ἀπὸ τὰς καλὰς σας φίλας.

Μόλις ἰδοῦν ὅτι ἐκλείσατε τὰ μάτια σας, ἀρχίζουσιν καὶ κάμνουν συμβούλιον τί νὰ τοῦ δώσουν τοῦ μικροῦ διὰ νά μὴ σᾶς ἀνησυχῆσουν.

Καὶ ἀμέσως παρουσιάζεται πρόθυμη ἡ γειτόνισσα, ἡ ἐξαδέλφη σας πού ἔχουν μωρὸ ἡλικίας μερικῶν μηνῶν νά τὸ κολλήσουν στὸ μαστό τους, καὶ ἂν λείψουν αὐταῖς, τότε ἡ μητέρα, ἡ πενθερά σας, ἡ μαμμὴ σας παραγγέλουν ὀλίγον τσάι, μαραθόσπορον, ἄνισο, καὶ δὲν ἤξεύρω ἀκόμα τι ἄλλο καὶ προσφέρουν τὸ πρῶτον κέρασμα στὸ μωρὸ σας.

Ἐκδούλευσις διὰ τὴν ὁποίαν περιμένουν καὶ εὐχαριστίας καὶ ἡ ὁποία μόνον μομφὰς ἀξίζει.

Δὲν ἐσκέφθησαν ὅτι ὅταν ὁ θεὸς ἔπλασε τὴν Εὐάν οὔτε τροφὸν τῆς ἡτοίμασε προτιότερα οὔτε τσάι καὶ ζάχαριν εἶχε ὁ Ἄδάμ.

Τὸ στομάχι τοῦ μικροῦ εἶνε ἔτοιμο μόνον τὸ γάλα τῆς μητέρας του νά δεχθῆ, καὶ καμμιά ἄλλη τροφή.

Νά μὴ νομίζουσιν δὲ ὅτι τὸ τσάι δὲν εἶνε τροφή. Εἶνε διότι περιέχει ζάχαρον πού εἶνε οὐσία ξένη διὰ τὸν ὀργανισμόν

τοῦ παιδιοῦ. Πολλαῖς κακοστομαχιῆς, πολλοὶ κωλικόπονοι διὰ τοὺς ὁποίους ἰσχυρίζονται ὅτι τοὺς ἔφευραν μαζί του στὸν κόσμον χρονολογοῦνται ἀπὸ τὰ πρῶτα αὐτὰ δῶρα τῆς ἀγάπης τῶν συγγενῶν του. Δὲν ἐσκέφθησαν ὅτι ἐν ὅσῳ ἦτο φυλαγμένο μέσα στὴ μήτρα τῆς μητέρας δὲν ἔτρωγε τίποτε.

7^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Ἡ τέχνη τοῦ θηλασμοῦ

Κυρία μου,

Πέρασαν αἱ πρῶταις ἡμέραις. Ὁ μαιευτὴρ σας, ἡ μαϊά σας, ἡ νοσοκόμος σας, οἱ συγγενεῖς σας, σᾶς ἀφίσαν μόνη καὶ ἡσυχῇ.

Ἐμείνατε μὲ τὸν σύζυγόν σας καὶ τὴν συνηθισμένη σας ὑπηρεσία.

Κατὰ τὸ παρὸν ἐὰν δὲν ἔχετε τὰ μέσα, δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη ἀπὸ ἄλλο προσωπικὸν πρόσθετον.

Ὅ,τι πρέπει νὰ κάμητε μὲ τὸ μωρό σας, εἴσθε καὶ ἱκανὴ νὰ τὸ πραγματοποιήσητε καὶ τὸν καιρὸν ἔχετε. Καὶ ἂν εἴσθε πολὺ πλουσία, πρὸς θεοῦ, ἀποφύγετε ταῖς μαθημέναις καὶ σπουδαγμέναις ξέναις γυναῖκες.

Δὲν νοιώθουν πολλὰ πράγματα, καὶ μὲ τὴν ὑπεροψία ποὺ βασίζεται ἐπάνω εἰς τὴν ἡμιμάθειάν των κακὸ καὶ ὄχι καλὸ εἰμποροῦν νὰ σᾶς κάνουν.

Δυστυχῶς ἀκόμα δὲν ἔχομεν ἰδικὰς μας βρεφοκόμους. Ἴσως μὲ τὸν καιρὸν ἀποκτήσωμεν. Καὶ σεῖς μέσα στὴ κοινωνικὴ δράση μὴ λησμονεῖτε τὸ ζήτημα αὐτό. Κατὰ τὸ παρὸν εἰμπορεῖτε νὰ ἐξοικονομηθῆτε μὲ μιὰ εὐσυνείδητη καὶ καθαρὴ γυναῖκα ἢ ὁποῖα θὰ σᾶς βοηθῆ διὰ τὸν περίπατον τοῦ παιδιοῦ σας.

Πότε νὰ τὸ βγάλητε ἔξω ἀπὸ τὸ σπῆτι σας ; Ἐὰν ἔχητε

κανένα μέρος εις τὸ σπῆτί σας ἀνοικτὸ ὅπου δὲν σχηματίζονται ρεύματα, καὶ ἐὰν ὁ καιρὸς δὲν εἶνε πολὺ ὑγρὸς ψυχρὸς, δηλαδὴ εἰς τὸ κλίμα τῶν Ἀθηνῶν, ἀπὸ τὸν Ἀπριλίον ἕως τὸν Σεπτέμβριον, μετὰ τὴν 8ην ἡμέραν εἰμπορευθῆναί να τὸ ἐκθέσετε εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ὑπαίθρου. Καὶ ἂν ὁ καιρὸς εἶνε ὀλίγον ψυχρὸς πάλιν μετὰ τὸν πρώτον μῆνα δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ τὸ περιορίζητε μέσα εἰς τὰ τέσσαρας τοίχους τοῦ δωματίου σας.

Διὰ τοῦτο καὶ ἂν ὑποθέσωμεν ὅτι ἡ μητέρα δὲν εἰμπορεύεται νὰ προσφέρῃ τὸν μαστόν της μετὰ 12-24 ὥραις ὅπως ἔπρεπε καὶ ἂν τὸ βρέφος δεικνύει ἀνησυχίαν, πρᾶγμα ὁποῖον εἶνε δυνατὸν κυρίως εἰς τὸ ἰδικὸν μας κλίμα μάλιστα τὸ καλοκαίρι ὅπου αἱ κραυγαὶ θὰ ὀφείλοντο εἶναι δίσυα· τοῦ μικροῦ τότε ὀλίγα κουταλάκια βρασμένο νερὸν καθε 3—4 ὥραις δὲν θὰ βλάψῃ καθόλου.

Καὶ μ' αὐτὸ καὶ μὲ τὸ ὀλίγον γάλα θὰ περάσουν τὰς πρώταις ἡμέραις ἕως τὴν 3—5 ὅποτε πλέον ἀρχίζει ὁ μαστὸς νὰ ἐκκρίνῃ τὸ προϊὸν του. Περιποιηθεῖτέ τον. Νὰ τὸν πλύνητε τακτικὰ μὲ βρασμένο κρῦο κρῦο νερὸ ἐὰν ἡ θηλή εἶνε ὑγιής, καὶ μὲ ὀλίγο οἰνόπνευμα ἐὰν παρατηρῆται εἰς τὴν σθησία ἢ ὑπάρχει φόβος νὰ ἀναπτυχθοῦν ἰσχυράδες.

Καὶ ἔπειτα νὰ τὸν καλύπτητε μὲ ἓνα μαλακὸ ἄσπρον θαρὸ ὕφασμα ἢ ὀλίγην ἀποστειρωμένην γάζαν.

Σεῖς δὲ κυρία μου θὰ κατακλιθῆτε στὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην πλευράν, θὰ περιμένητε νὰ σᾶς δώσουν τὸ μωρὸ καὶ ἂν δὲν ἔχητε τόσοσιν προσωπικὸν διαθέσιμον, τότε τὸ κρατήσετε, ταῖς πρώταις ἡμέραις τοῦλάχιστον, ἐν ἀπομόνῳ θέσει πρὸς ὅ,τι σᾶς συνεβούλευσα, κοντὰ σας, διὰ νὰ εἰσπύρῃτε ἀπλώνοντας τὰ χέρια σας νὰ τὸ πλησιάσῃτε.

Τὸ ἀκουμβάτε ἐπάνω εἰς τὸ ἓνα σας χέρι μὲ τρῶ-

ὅστε τὸ κεφαλάκι του νὰ στηρίζηται ὑψηλὰ ἐπάνω στὸ ἐσωτερικὸν μέρος τοῦ ἀγκῶνός σας. Μὲ τὸ ἄλλο σας χέρι πιάνετε τὸ μαστό σας ὥστε ἡ θηλή νὰ εὐρίσκηται ἀνάμεσα στὰ δάκτυλά σας τοιουτοτρόπως ὥστε ὅταν ἡ θηλή εἰσέλθῃ εἰς τὸ στόμα τοῦ μικροῦ νὰ μὴ φράζηται ἢ μύτη του καὶ δυσκολευθῆται ἢ ἀναπνοή του. Πολλαῖς φοραῖς τὸ μωρὸ δὲν εἶνε καὶ τόσο πρόθυμο νὰ ρουφήσῃ ἀμέσως, δι' αὐτὸ καλὸν εἶνε μὲ τὴν πίεσιν νὰ ἀναβλύσῃ μιὰ σταγὼν ἐπάνω στὴ θηλή νὰ σταλάξῃ στὸ στόμα του ὥστε νὰ ἀντιληφθῇ ὅτι ἀπὸ ἐκεῖ ἔρχεται ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον καὶ τὴ δίψα του ἢ πείνά του θὰ κορέσῃ καὶ συγχρόνως τὸ σῶμά του θὰ θρέψῃ.

Ἐνίοτε εἶσθε ἀναγκασμένη νὰ πιέσητε ὀλίγον τὸ κεφαλάκι του πρὸς τὸν μαστόν σας.

Ἄλλοτε πάλιν ἡ ἐπιδερμὶς σας εἶνε τόσοσιν εὐαίσθητος ὥστε οἱ πόνοι ποὺ αἰσθάνεσθε σᾶς ἀναγκάζουν νὰ ἀποσύρεσθε καὶ νὰ χάνητε τὴν ὑπομονὴν σας. Προσπαθήσατε νὰ περιλαμβάνεται, ἀνάμεσα στὰ χεῖράκια του, μέρος ἀπὸ τὸν μαστόν τοῦ μαστοῦ σας ποὺ εἶνε ὀλιγώτερον εὐαίσθητος, καὶ ἔτσι μόνον ἡ θηλή.

Μὲ ὅλα αὐτὰ δὲν πρέπει νὰ ἀπογοητεύησθε, οὔτε ἀμέσως νὰ σηματοῖσητε, γνῶμην ὅτι δὲν ἔχετε γάλα, ἢ ὅτι δὲν εἶσθε ἱκανὴ νὰ θρέψητε τὸ παιδάκι σας.

Μὲ τὴ καλή σας θέληση, μὲ τὴν ἐπιμονή σας καὶ ὑπομονή σας θὰ ὑπερνικήσητε ὅλαις αὐταῖς ταῖς δυσκολίαις τοῦ παρουσιάζονται καὶ θὰ αἰσθάνεσθε μεγάλην ἱκανοποίησιν διότι δὲν ἀπελπίσθητε ἀπὸ τὰς πρώτας στιγμὰς καὶ δὲν συνεφωνήσατε μὲ τοὺς συγγενεῖς σας ποὺ προσπαθοῦσαν νὰ σᾶς ἀποτρέψουν.

Θὰ ἐκφράσητε ἴσως μίαν ἀπορίαν. Διατί νὰ μὴ φάγῃ τὸ νεογνὸν γάλα ἄλλης γυναικός; Ἀπλούστατα, διότι τὸ

γάλα σας τὰς πρώτας ἡμέρας εἶνε πολὺ διαφοροτικὸ ἀπὸ γάλα ἀργότερα. Δι' αὐτὸ καὶ ὀνομάζεται πῖαρ ἢ κόλυστρον. Εἶνε κίτρινον, θολὸ καὶ ἀρεκτὰ ἀλμυρὸν. Τὰ συστατικὰ αὐτοῦ εἶνε διαφοροτικὰ καὶ εἰς ποιότητα καὶ εἰς ποσότητα. Ἄλλοις τοιαῦτα χρειάζονται, διὰ νὰ καθαρισθῇ ἀπὸ τὸ πρῶτον περιεχόμενον τῶν ἐντέρων του ποῦ εἶνε μία οὐσία πρᾶσιμαυρη, καὶ ποῦ παρατηρεῖται τὰς πρώτας ἡμέρας.

Ἐν γένει δὲ δὲν πρέπει νὰ ἀγοηθεῖτε ὅτι τὸ μικρὸν καὶ τὰς πρώτας 15 ἡμέρας ἔχει ὅλως ἰδιαιτέρας λειτουργίας, καὶ αὐτὸ καὶ ὀνομάζεται κατὰ τὸν καιρὸν αὐτὸν νεογνόν, καὶ ὀλίγον ἀπὸ τὸ βάρος του διὰ νὰ τὸ ἐπανακτήσῃ μέχρι τῆς 12ης ἡμέρας ἔκ νέου, ἐνίοτε καὶ ἀργότερα, καὶ νὰ ἀρχίσῃ τὴν πρῶτην του ζωὴν, τὴ βρεφικὴν.

Καὶ τὸ γάλα σας μετὰ 5—6 ἡμέρας χάνει τὸ κίτρινον χρῶμα καὶ τὴν ἀλμυράν του γεῦσιν, γίνεται λευκὸν καὶ ἰσχυρὸν, καὶ ἐξακολουθεῖ νὰ διατηρεῖται τοιοῦτο μὲ μικρὰς μεταβολαῖς μέχρι τοῦ χρόνου κατὰ τὸν ὅποιον θὰ στειεῖται ὁπότε καὶ ἀποκτᾷ πάλιν μερικὰ ἀπὸ τὰ στοιχεῖα ποῦ εἶνε ὡς κόλυστρον.

Τὸ γάλα τῆς μητρὸς ἄλλοτε ἔρχεται σὰν χεῖμαρρος κατὰ 3—5 ἡμέραν, ἄλλοτε ὀλίγον κατ' ὀλίγον. Καὶ εἰς τὴν πρώτην καὶ εἰς τὴν ἄλλην περίπτωσιν τὰ πράγματα ἀργότερα ἀποκτᾷ διζοῦν τὸν φυσιολογικὸν τοῦ δρόμον. Διὰ τὴν πρώτην περίπτωσιν δὲν ἔχω νὰ σᾶς εἴπω τίποτε.

Διὰ τὴν δευτέραν ὅμως μὴ κλονίζετε τὴν πίστην ἀπὸ τὴν ὁποίαν θὰ ἀντλήσητε τὴν ἐπιμονὴν καὶ ὑπομονὴν σας. Ὅλα εἰμποροῦν νὰ διορθωθοῦν. Καὶ ἂν ἀναγκασθῆτε νὰ προστρέξετε εἰς ἄλλην τροφήν, ἀποφύγετε τὸ θηλαστικὸν μὲ πᾶσαν θυσίαν καὶ μεταχειρίζεσθε πάντοτε τὸ φυσικὸν γάλα καὶ τὸν φυσικὸν θηλαστικόν.

Καὶ τὸ μωρὸ, ὅπως ὅλοι μας καὶ ἰδίως οἱ Ρωμηοὶ ζητεῖ εὐκόλα νὰ κερδίσῃ τὸν ἐπιούσιον. Καὶ ἀπὸ τὸ θήλαστρον μὲ τὸ φιαλίδιον τόσον εὐκόλα τρέχει τὸ γάλα ὥστε ὅταν ἀντληθῆθῃ πῶς μὲ ὀλιγότερον κόπον εἰμπορεῖ νὰ τραφῇ, τότε ἀποφεύγει νὰ βυζάξῃ.

Αὐτὰ εἶνε λεπτομέρειαις ἄλλ' οὐσιώδεις.

Ἄπὸ αὐταῖς ἐξαρτᾶται πολλαῖς φοραῖς ἡ τύχη καὶ ἡ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ.

Καὶ σεῖς σὰν καλὴ μητέρα θὰ ἐφευρίσκετε τρόπους ποῦ δὲν ἀναγράφονται σὲ κανένα βιβλίον διὰ νὰ διευκολύνητε τὴν ζωὴν καὶ ὑγιείαν τοῦ μικροῦ σας.

Καὶ ὅταν θὰ ἔχετε ἀπορίαν, μὴ συμβουλευέσθε ἀνθρώπους ποῦ εἶνε πρόθυμοι νὰ δώσουν συμβουλὰς χωρὶς εὐθύνην.

Παρακολουθήσατε τὴν φύσιν καὶ δὲν θὰ σφάλητε.

Ἐκεῖνο τὸ ὅποιον μόνη σας θὰ κερδίσητε εἰς γνώσεις καὶ πείραν θὰ σᾶς μείνῃ ἀλησιμόνητον σ' ὅλην σας τὴν ζωὴν.

Ὁ ἀέρας καὶ ὁ ἥλιος θὰ τοῦ δώσουν νέα ζωὴ, καὶ πολλαῖς φοραῖς καὶ ἡ ὄρεξις καὶ ὁ ὕπνος καλύτερεύουν μετὰ τὸν πρῶτον περίπατον. Προσέχετε μόνον κάθε φορὰ νὰ εἶνε ἐνδυμένο σύμφωνα μὲ ταῖς μεταβολαῖς τῆς ἀτμοσφαιρας. Κατὰ τὸν χειμῶνα δὲν θὰ βλάβῃ ἐὰν φορέσῃ εἰς τὸν περίπατόν του ἓνα φόρεμα χονδρότερον ἢ περισσότερον ἐνῶ τὸ καλοκαίρι τὰ ὀλίγα καὶ λεπτὰ φορέματα μόνον καλὸν εἰμποροῦν νὰ προξενήσουν.

Τὸν χειμῶνα τὸ σῶμα πρέπει νὰ φυλάξῃ τὴν θερμοκρασίαν του καὶ τὸ καλοκαίρι πρέπει νὰ τὴν ἐλαττώσῃ.

Καὶ εἰς τὰ ἄλλα τὰ ζητήματα εἶσθε ἀφημένη στὸν ἑαυτὸ σας.

Τὸ παιδάκι σας θὰ ἀφήσῃ πλέον τὸ κρεββάτι σας καὶ

θά περιορισθῆ στὸ ἰδικόν του. Καὶ σεῖς κάθε φορὰ ποὺ πρέπει νὰ τὸ θρέψητε θὰ κάθησθε σὲ ἓν χαμηλὸ κάθισμα, ἢ ἐὰν προτιμᾶτε ἓνα ὑψηλὸ θὰ στηρίζετε τὰ πόδια σας σὲ ἓνα ὑποπόδιο, οὕτως ὥστε τὰ γόνατά σας νὰ εἶναι ὑψηλότερα ἀπὸ τὴ μέση σας καὶ ὅταν τὸ κρατῆτε κοντὰ σας, δὲν θὰ ἔχετε ἀνάγκη νὰ σκύπτετε καὶ τοιουτοτρόπως θὰ ἀποφεύγῃτε τοὺς πόνους τῆς μέσης καὶ ἐνίοτε καὶ τῆς ῥάχως, οἱ ὁποῖοι ἐξαρτῶνται μόνον ἀπὸ τὸν θηλασμόν, χωρὶς ὅμως νὰ ἔχουν καὶ δυσαρέστους συνεπείας.

Ὁ θηλασμός θὰ ἐπαναλαμβάνηται 6 φορὰς τὴν ἡμέραν δηλ. ἀπὸ τῆς 6 π.μ. μέχρι τῆς 9—10 μ.μ. ἀνὰ τριώρον, οὕτως ὥστε ὁ στόμαχος τοῦ μικροῦ σας νὰ μένῃ ἡσυχος καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς νυκτός.

Ἡ νυκτερινὴ αὐτὴ ἡσυχία θὰ ὠφελήσῃ πρῶτον σὰς ποὺ θὰ εἰμπορεῖτε νὰ κοιμᾶσθε ὁλόκληρον τὴ νύκτα χωρὶς νὰ διακόπῃται ὁ ὕπνος σας, θὰ εἶσθε εἰς θέσιν νὰ παρακολουθῆτε τὴν κοσμικὴν κίνησιν χωρὶς νὰ κουράζεσθε, καὶ θὰ δίνετε καιρὸν εἰς τοὺς μαστοὺς σας νὰ ἀναπαύωνται καὶ αὐτοὶ καὶ νὰ ἀρχίζουν τὴν λειτουργίαν τους κάθε πρωὶ τακτικὰ καὶ φυσιολογικῶς. Τὸ δὲ μικρὸ σας ἐκτὸς ὅτι θὰ συνειθίσῃ καὶ ἐκεῖνο νὰ ἡσυχάζῃ ὅλην τὴ νύκτα, θὰ δίνῃ καιρὸν εἰς τὸ στομάχι του νὰ χωνεύσῃ ὅλην τὴν τροφήν τῆς ἡμέρας, ἐὰν ἔφαγε περισσότερον, νὰ ἐκκενώσῃ κάθε περισσεύμα, καὶ τὸ πρωὶ ὅταν ἐξυπνήσῃ θὰ ἔχῃ ὅλην τὴν ὄρεξιν τοῦ νηστικοῦ ἀνθρώπου νὰ ῥουφήσῃ μὲ δύναμι τὸν μαστόν σας νὰ τὸν ἀδειάσῃ ὁλοκληρωτικὰ καὶ νὰ προκαλέσῃ τοιουτοτρόπως ἀφθονον καὶ εὐκολον παραγωγὴν.

Ἐὰν τὸ γάλα σας εἶνε ἀφθονον, ἐὰν ὁ μαστὸς ῥέῃ εὐκόλα, εἰμπορεῖτε θαυμάσια νὰ ἀρκεσθῆτε καὶ εἰς 5 μόνον θηλασμοὺς ἀνὰ 4 ὥρας ἀπὸ τὰς 6 π.μ. ἕως τὰς 10 μ.μ.

Πόσον καιρὸν πρέπει νὰ διαρκῇ κάθε θηλασμός;
Μίαν παρατήρησιν ἔχω νὰ σᾶς κάμω.

Εἰς τὴν καθημερινή μου πράξιν ἐπιστοποίησα ὅτι πολὺ περισσότερα παιδάκια ἔπαθαν ἀπὸ τὸν φόβον τῆς μητέρας μῆπως παραφάγη, καὶ ἡ ὁποία ὡς ἐκ τούτου τὸ κρατοῦσε ὀλίγα μόνον λεπτὰ, καὶ πολὺ ὀλίγα ἀπὸ πολυφαγία.

Δι' αὐτὸ σᾶς συμβουλεύω νὰ τὸ ἔχετε ἕως 20 λεπτὰ χωρὶς νὰ εἶσθε ὑποχρεωμένη νὰ περιορίζεσθε μόνον εἰς τὸ χρονικὸν αὐτὸ διάστημα, τὸ ὁποῖον εἰμπορεῖτε νὰ τὸ ἐπιμηκύνητε μέχρι ἡμισεῖας ὥρας ἐὰν ὁ μαστὸς σας δὲν ῥέει εὐκόλα, ἐὰν τὸ γάλα σας δὲν εἶνε πολὺ ἀφθονον, ἢ ἐὰν τὸ παιδάκι σας εἶνε ἀδύνατον καὶ κάθε φορὰ ποὺ θηλάζει, ἐν τῷ μεταξὺ τὸν ἀφίνει ἐπ' ὀλίγον καιρὸν διὰ νὰ ξεκουρασθῇ, ἢ νὰ τὸ συντομεύσῃτε εἰς 5—10 λεπτὰ ἐὰν τὸ γάλα σας εὐκόλα καὶ ἀφθονα ἀναβλύσῃ.

Συνήθως ὅμως τὸ μωρὸ σας θὰ σᾶς ρυθμίξῃ τὸν καιρὸν τοῦ θηλασμοῦ. Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μόλις χορτάσῃ παραδίδεται εἰς ἓνα μακάριον ὕπνον, ἀπόδειξις ὅτι εὐχαριστήρη.

Πολλαῖς φοραῖς ὅμως ὅταν παρατηρεῖτε ὅτι ὁ ὕπνος ἐπέρχεται ἀπὸ κούρασιν, ἐνωρίτερα ἀπὸ ὅτι περιμένετε, καὶ ἔχετε τὴν ἐντύπωσιν ὅτι δὲν ἔφαγεν ἀρκετὰ, τότε μὲ ἐλαφρὰ κτυπήματα εἰς τὰ μαγουλάκια του θὰ τὸ ἀφυπνίζετε καὶ μὲ ἐνσταλάξεις γάλακτος εἰς τὸ στόμα του θὰ προσπαθῆτε νὰ προκαλῆτε ἐκ νέου τὴν ὄρεξιν του.

Θεωρῶ δὲ καλὸν νὰ τονίσω καὶ πάλιν ὅτι ὁ φόβος τοῦ ὑπερσιτισμοῦ εἶνε ὑπερβολικὸς κατὰ τὴν ἀντίληψίν μου, ἐνῶ τοῦναντίον ἡ βλάβη ἀπὸ τὸν ὑποσιτισμὸν εἶνε πολὺ μεγαλύτερα, καὶ ἡ καλύτερα ἀπόδειξις εἶνε τὰ παιδάκια τῶν χωρικῶν μας καὶ τῶν λαϊκῶν τάξεων, τῶν ὁποίων αἱ μητέρες δὲν συνήθισαν νὰ ρυθμίζουσι τὰ φαγητὰ τοῦ μικροῦ

των μετὰ τὸ ὥρολόγι στὸ χέρι, καὶ τὰ ὁποῖα ἐφ' ὅσον δι-
τρέφονται μόνον μετὰ γάλα τῆς μητρός των οὐδέποτε παρο-
σιάζουν σοβαρὰς διαταραχάς.

Μὴ ἀφίνετε ὅμως τὸ μωρὸ σας ὅταν δὲν καταπίνει
παίζη μετὰ τὴν θηλή σας.

Αὐτὸ θὰ σᾶς τὴν καταστήσῃ πλέον εὐαίσθητον καὶ π-
λὺ εὐκόλως εἰμπορεῖ νὰ προκαλέσῃ πόνους καὶ ἴσως καὶ ρ-
γάδας αἱ ὁποῖαι θὰ καταστήσουν τὸν θηλασμόν μαρτυρικόν.

Καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ὀφείλω νὰ δημολογή-
σῃ πολλὰς φορὰς ἐθαύμασα τὴν μητέρα.

Τὴν παρηκολούθησα ὅταν μετὰ πρόσωπο συνεσταλμέ-
νῳ ἀπὸ τὸν πόνον, μετὰ στεναγμοὺς βαθεῖς καὶ ὑπόκωφα β-
γῆτὰ, ἐξηκολούθει νὰ ἐπιμένῃ νὰ τρέφῃ τὸ παιδάκι της.

Τέτοια μιὰ εἰκόνα θὰ ἤθελα νὰ ζωγραφίσῃ ἕνας κα-
λλιτέχνης, καὶ μετὰ χρώματα ἢ μετὰ μάρμαρο νὰ ἀποτυπώσῃ τὴν
ὑψίστην αὐτοθυσίαν καὶ αὐταπόρρησιν ποὺ ἐπιδεικνύει
μητέρα.

Καὶ τότε ἤθελα νὰ γνωρίζω ἂν θὰ ὑπῆρχον ἀκόμα ἀ-
θρώποι οἱ ὁποῖοι νὰ περιφρονοῦν τὴν μητέρα τοῦ Κόσμου.
Δι' αὐτὸ καὶ πάλιν σᾶς ἐπαναλαμβάνω.

Περιποιεῖσθε τοὺς μαστοὺς σας. Ἐὰν ἡ ἐπιδερμὶς τῆς
θηλῆς εἶνε λεπτή καὶ εὐαίσθητος, βρέξετέ τὴν μετὰ ὀλίγον
οἰνόπνευμα κάθε πρωτῆ, καὶ ἀλείφετε ὀλίγην γλυκερίνην
λανολίνην κάθε βράδυ καὶ δὲν θὰ μετανοήσητε.

Ἐὰν ὅμως παρ' ὅλα αὐτὰ ἔχητε τὸ ἀτύχημα νὰ παρο-
σιασθοῦν ραγάδες μὴ ἀπελπίζεσθε ἀμέσως.

Ἐὰν ὁ ἰατρός σας θὰ σᾶς θεραπεύσῃ.

Πάντοτε ὅμως διὰ νὰ ἐπουλωθῇ ἡ πληγὴ, τὸ μωρὸ σας
ὀλίγον καιρόν, ἴσως μόνον ἡμέρας, δὲν θὰ πρέπει νὰ ἀκοῦ-
σῃ βᾶ μετὰ τὰ χεῖλάκια του τὴν θηλή σας. Καὶ τότε θὰ ἀναγα-

σθῆτε νὰ καταφύγητε εἰς τὰ θήλαστρα ἢ ἀκρομάζια ἀπὸ τὰ
ὁποῖα ὑπάρχουν πολλῶν εἰδῶν εἰς τὸ ἔμποριον. Ἐγὼ προτιμῶ
ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα εἶνε μόνον ἀπὸ ἐλάστιχο καὶ ἀποτελοῦν ἕνα
μικρὸν κώδωνα μετὰ μιὰ θηλή, οὕτως ὥστε ἡ μὲν θηλή νὰ εἰσέρ-
χεται εἰς τὸ στόμα τοῦ μωροῦ σας τὸ δὲ πλατὺ μέρος νὰ
κολλᾷ ἐπάνω εἰς τὸν μαστόν σας.

Ἄλλα ἔχουν τὸν κώδωνα ὑάλινον καὶ τὴν θηλήν ἀπὸ
ἐλάστιχον.

Ἐὰν δὲ παρ' ὅλα αὐτὰ ἀρνεῖται τὸ μικρὸν νὰ βάλῃ τὸ
στόμα του καὶ νὰ ροφήσῃ τότε μεταχειρισθῆτε καὶ ἄλλα
θήλαστρα εἰς τὰ ὁποῖα μετὰ μιὰ σύριγγα ἢ μετὰ τὸ στόμα ἀπορ-
ροφᾶται τὸ γάλα διὰ νὰ χορηγηθῇ εὐκόλως εἰς τὸ μικρὸν.

Αὐτὸ τὸ μηχανήμα θὰ μεταχειρισθῆτε καὶ ὅταν εἴσθε
ἀναγκασμένη κατόπιν ἐντολῆς τοῦ ἰατροῦ νὰ ἐκκενώσητε τὸν
μαστόν σας διὰ νὰ μὴ ἐπέλθῃ στάσις χωρὶς νὰ χρησιμο-
ποιήσητε τὸ γάλα. Εὐκόλως ὅμως θὰ ἐννοήσητε ὅτι ὅλοι αὐ-
τοὶ οἱ τρόποι ἔχουν τοὺς κινδύνους των, τοὺς ὁποίους εἰμ-
πορεῖτε νὰ ἀποφύγητε μόνον ἐὰν φροντίζητε ὅλα αὐτὰ τὰ
ἐργαλεῖα νὰ εἶνε τελείως ἀποστειρωμένα μετὰ τὸ βράσιμο.

Δυστυχῶς ὅμως δὲν εἰμποροῦμεν νὰ ἐπιχειρήσωμεν τὸ
ἴδιον καὶ μετὰ τὸ στόμα ἐκείνου ποὺ θὰ ροφᾷ καὶ δι' αὐτὸ
καλὸν θὰ εἶνε νὰ τὸ ἀποφεύγωμεν.

Ἐπειτα δέ, τώρα ποῦ γνωρίζετε πόσον εὐκόλως εἰμπορεῖ
νὰ μολυνθῇ μιὰ πληγὴ ἀνοικτὴ, ἀντιλαμβάνεσθε πόσον με-
γίλην καθαριότητα ὀφείλετε νὰ διατηρῆτε διὰ νὰ μὴ με-
ταδοθῇ ἕνα ὁποιοδήποτε μικρόβιον, τὸ ὁποῖον νὰ προκα-
λέσῃ φλογώσεις καὶ διαυτίσεις τοῦ μαστοῦ σας αἱ ὁποῖαι
καὶ σᾶς θὰ καταπονήσουν καὶ τὴν διατροφὴν τοῦ μικροῦ θὰ
διακινδυνεύσουν.

Πάντοτε ὅμως καὶ εἰς μίαν τοιαύτην περίπτωσιν ἐφ'

ὅσον δὲν ὑπάρχει βεβαιότης ὅτι διὰ τῆς θηλῆς σας ἐξέρχεται πύον, δὲν πρέπει νὰ ἀπογαλακτῆσθε τὸ τέκνον σας.

Δυστυχῶς δὲ μέχρι πρὸ ὀλίγου ἀκόμα ἐπεκράτει ἡ γνώμη ὅτι ὁ μαστὸς μολύνεται μὲ τὸ στόμα τοῦ μικροῦ, καὶ μὲ διάφορα φάρμακα προσεπάθουν διαρκῶς νὰ τὸ καθαρῶν.

Εἶνε ὅλα τελείως περιττά, διότι καὶ ἐδῶ ἡ φύσις φροντίζει μὲ τὸν σίελον νὰ πλύνη τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ στόματος, καὶ διότι μὲ τὰ καθαρῶματα αὐτὰ προυξενοῦντο μικροὶ τραυματισμοὶ μὴ ἀντιληπτοὶ εἰς τὸν γυμνὸν ὀφθαλμόν, ἀπὸ τοὺς ὁποίους τραυματισμοὺς προήρχοντο ἀσθένειαι σοβαρώταται αἱ ὁποῖαι καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον εἶχον ὡς συνέπεια.

Μίαν ἄλλην ἐρώτησιν περιμένω ἀπὸ τὸ στόμα σας, τὴν ἐξῆς.

Κάθε φορὰ νὰ τρώγη τὸ μωρὸ σας καὶ ἀπὸ τοὺς δύο μαστοὺς ἢ μόνον ἀπὸ τὸν ἕνα ;

Ἡ ἀπάντησις δὲν εἴμπορεῖ νὰ εἶνε ἀπόλυτος. Αὐτὸ θὰ κανονίζεται ἀπὸ τὸν σχηματισμὸν καὶ τὴν ἀφθονίαν τοῦ γάλακτος εἰς τὸν μαστὸν σας, ἀπὸ τὴν δύναμιν τοῦ μωροῦ σας, καὶ ἀπὸ τὴν ἡλικίαν του. Κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα ἢ μᾶλλον ἔφ' ὅσον τὸ γάλα εἶνε ἀνεπαρκές, βεβαίως καὶ ἀπὸ τοὺς δύο μαστοὺς πρέπει νὰ τρέφεται. Ἀργότερα ὅμως προτιμότερον θὰ εἶνε, μόνον ἀπὸ τὸν ἕνα, ἐὰν μετὰ τὴν πλήρη ἐκκένωσίν του τὸ παιδάκι σας παρουσιάζει ὅλα τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ χορτασμοῦ. Πάντοτε ὅμως καὶ ἐὰν δὲν ἐπαρκῆ ἢ μιὰ πλευρὰ, πρέπει πρῶτα νὰ ἀπορροφήσῃ καὶ τὴ τελευταία σταγόνα τοῦ ἐνὸς διὰ νὰ τὸ μεταθέσῃτε καὶ εἰς τὸν ἄλλον ἀπὸ τὸν ὅποιον τότε δὲν θὰ ἐκμυζήσῃ τὸ περιεχόμενόν του. Κατὰ τὸν ἀμέσως ὅμως ἀκολουθοῦντα θηλασμόν, ὕστερα ἀπὸ τὴν κανονισμένην ὥραν θὰ ἀρχίσῃτε ἀπὸ τὸ

μέρος ἐκεῖνο τὸ ὅποιον δὲν εἶχεν ἐκκενωθῆ ὀλοκληρωτικά.

Ἡ χρησιμοποίησις τοῦ ἐνὸς μαστοῦ θὰ συντελῆ καὶ εἰς τὴν αὔξησιν τῆς ποσότητος διαρκῶς καὶ συνεχῶς, εἰς τὴν λήψιν καὶ τῶν τελευταίων σταγόνων ποὺ εἶνε πολὺ παχύτεραι καὶ ἐτομένως θρεπτικώτεραι ἀπὸ τὰς πρώτας, εἰς τὴν σχετικὴν ἀνάπαισιν ἐκεῖνου ποὺ δὲν θὰ θηλασθῆ, καὶ εἰς τὴν εὐκολωτέραν θεραπείαν τῆς θηλῆς ἐν ἣ περιπτώσει ὑπάρχουν ραγάδες ἢ ἐν γένει εὐαισθησία, βοηθεῖ δὲ καὶ τὸ βρέφος διὰ τὴν χώνευσιν, διότι αἱ πολλαὶ καὶ ἐπίμονοι ἐκμυζήτικαὶ κινήσεις τοῦ στόματος συντελοῦν εἰς τὸ νὰ ἐκκρίνωνται περισσότερα ὑγρὰ πεπτικά.

Ἐὰν ὅμως ἀναγκάζεσθε νὰ χορηγήτε καὶ τοὺς δύο μαστοὺς διότι τὸ μικρὸ σας εἶνε ἀδύνατο καὶ δὲν εἶνε εἰς θέσιν νὰ ἀποσύρῃ καὶ τὰς τελευταίας δόσεις αἱ ὁποῖαι ρέουν δυσκολώτερα, τότε μὴ λησμονεῖτε καθ' ἕνα ὁποιοῦνδήποτε τρόπον μὲ τὰ δάκτυλά σας ἢ μὲ μηχανήμα νὰ ἀπορροφᾶτε καὶ τὰς ὑπολειπομένας ποσότητας. Εἴμπορεῖτε δὲ ἐν ἀνάγκῃ νὰ φανῆτε χρήσιμος εἰς ἄλλο βρέφος, μεγαλειότερο, καὶ δυνατώτερο τῆς φίλης σας ἢ ἄλλης σας γνωστῆς καὶ μαζὺ μὲ τὴν ὀφέλειαν ποὺ θὰ καρπωθῆτε σεῖς νὰ παρασχητε καὶ μίαν μεγάλην ἐκδούλευσιν εἰς τὸν ἄλλον κόσμον, ἀρκεῖ νὰ λάβητε ὑπ' ὄψιν δι' ὅ,τι ἀνωτέρω σᾶς κατέστησα προσεκτικῆ. Πόσον γάλα κάθε φορὰ πρέπει νὰ ρουφήσῃ τὸ μικρὸ σας ; Ἐνας τρόπος ὑπάρχει ποὺ εἶνε ἀπολύτως ἀσφαλῆς.

Καὶ αὐτὸς εἶνε διὰ τοῦ βρεφοζυγοῦ.

Βεβαίως εἶνε ἕξοδο ἀρκετὰ σημαντικὸ στὸ προὑπολογισμὸ τοῦ σπητιοῦ σας, μάλιστα ἐδῶ σὲ μᾶς, ποὺ οὔτε καὶ αὐτὸ, τὸ ὅχι πολὺ πολὺπλοκο μηχανήμα κατασκευάζεται εἰς τὸν τόπον μας. Ἀλλὰ δὲν εἶνε καὶ ἀνάγκη νὰ ἀγοράσῃτε. Φαντάζομαι ὅτι ὁ φαρμακοποιὸς θὰ διαθέτῃ μία ζυγαριὰ

τὴν ὁποίαν θὰ εἰμπορῆτε νὰ ἐνοικιάσητε. Νομίζω δὲ ὅτι εἶνε ἀπαραίτητον διὰ κάθε φαρμακεῖον, τόσον ἐδῶ ὅσον καὶ εἰς τὰς ἐπαρχίας, νὰ εἶνε ἐφωδιασμένο. Μὲ τὴν ἐνοικίασιν τῆς μόλιον θὰ ἐξησφάλιζε κάθε καταστηματαρχῆς μία καλὴ πρόσοδο.

Δὲν κρίνω ἀναγκαῖον νὰ σᾶς συστήσω νὰ ἀγοράσητε ἕνα ὠρισμένον τύπον. Ὅλαι εἶνε καλαὶ ἀρκεῖ νὰ εἶνε ἀκριβεῖς. Ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ μία ἀπλὴ ζυγαριὰ ἐνὸς παντοπώλου εἰς τὴν μίαν πλάστιγγα τῆς ὁποίας θὰ ἐτοποθετεῖτο ἕνα μικρὸ μακρουλὸ κἀνίστρον θὰ ἦτο ἀρκετὴ διὰ νὰ σᾶς βοηθήσῃ ἐν περιπτώσει ἀνάγκης.

Καὶ τότε ζυγίζετε τὸ μωρὸ σας ὅπως εἶνε μὲ τὰ φορηματάκια του πρὶν νὰ θηλάσῃ, ἀφίνετε τὴ ζυγαριὰ ὅπως εἶνε χωρὶς νὰ μετατοπίσητε τὸν δείκτην ἢ τὰ βάρη της, καὶ ἀφοῦ νομίσητε ὅτι ἐχόρτασε τὸ τέκνον σας, τὸ ζυγίζετε ἐκ νέου, καὶ ἡ διαφορὰ τοῦ βάρους δεικνύει τὴν ποσότητα πού ἔφαγε.

Καὶ ἐὰν ἐπαναλάβητε αὐτὴ τὴ δουλειὰ ὅλαις ταῖς φοραῖς ἐνὸς ἡμερονυκτίου θὰ ἔχητε τὸ ὀλικὸν ποσὸν πού ἔφαγε εἰς 24 ὥρας.

Καὶ αὐτὸ πρέπει νὰ χρησιμεύσῃ ὡς βάσις τοῦ ὑπολογισμοῦ σας.

Διότι ποτὲ δὲν εἶνε τὸ βᾶρος κάθε θηλασμοῦ τὸ ἴδιον.

Ὁ πρῶτος πρωϊνὸς καὶ ὁ δεῦτερος εἶνε οἱ πλουσιώτεροι ἐνῶ οἱ ἀπογευματινοὶ εἶνε οἱ πτωχότεροι. Καὶ ἐὰν δὲν γνωρίζητε αὐτὴν τὴν λεπτομέρειαν εὐκόλα εἶνε νὰ ὑποπέσητε ἐπὶ λάθος ἄλλοτε μὲν νὰ νομίσητε ὅτι ἔχετε ὑπεραρκετὸν καὶ ἄλλοτε ὀλίγον.

Ὁ μέσος ὄρος τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος εἶνε κατὰ τὰς πρώτας 2—3 ἡμέρας 80—100 γραμ., εἰμπορεῖ νὰ φθάσῃ περὶ τὸ τέλος τῆς πρώτης ἐβδομάδος 400—500 γραμμαῖαι

κατὰ τὸν δεῦτερον μῆνα 700—900 καὶ κατὰ τὸν 4ον καὶ 5ον μέχρι 1000 γραμ. Ἀπὸ τοὺς ἀριθμοὺς αὐτοὺς οἱ ὁποῖοι δὲν εἶνε ἀπόλυτοι συμπεραίνετε ὅτι ὅλα τὰ παιδάκια κατὰ τὴν αὐτὴν ἡλικίαν δὲν ἔχουν ἀνάγκην τῆς ἰδίας ποσότητος. Αὐτὴ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ βᾶρος τοῦ παιδιοῦ ἐν πρώτῃ γραμμῇ. Καὶ ἅμα γνωρίζητε αὐτὸ θὰ εἴσθε εἰς θέσιν νὰ ὑπολογίσετε πόσον γάλα πρέπει νὰ φεῖγῃ.

Ὁ λογαριασμὸς εἶνε ἀπλοῦς. Κατὰ τὸ πρῶτον τρίμηνον θὰ πολλαπλασιάσητε τὸ βᾶρος τοῦ παιδιοῦ εἰς χιλιόγραμμα ἐπὶ 150, κατὰ τὸ δεῦτερον τρίμηνον ἐπὶ 140, κατὰ τὸ τρίτον 120—130 καὶ κατὰ τὸ τέταρτον 110—120.

Ἐνα ἀπλοῦν παράδειγμα.

Ἐὰν ὑποθέσητε ὅτι τὸ παιδάκι σας εὐρίσκεται εἰς τὸν 4ον μῆνα καὶ ζυγίζει 5 χιλιόγ. θὰ πρέπει νὰ φάγῃ $5 \times 140 = 700$ γραμ. τοῦλάχιστον. Οἱ ἀριθμοὶ αὐτοὶ δεικνύουν πάντοτε τὸ ἐλάχιστον, δὲν πρέπει δὲ νὰ λαμβάνωνται ἀπολύτως π' ὄψιν.

Ἡ ἀκρίβεια θὰ ἀπῆται νὰ λογαριάζεται καὶ ἡ ἐπιφάνεια τοῦ σώματος ἢ καὶ τὸ μῆκος ἀκόμα. Ἄλλ' αὐτὰ εἶνε ἐπιτομέρειαι ἐπιστημονικαί.

Ἐπάρχουν καὶ ἄλλοι τρόποι ὑπολογισμοῦ. Ἄλλὰ ὅλοι πόκνεται εἰς τὰ ἴδια σφάλματα.

Ἄλλως τε δὲ δὲν εἶνε μόνον τὸ βᾶρος τὸ ὁποῖον θὰ εἰς φωτίζῃ καὶ ὀδηγῇ.

Ὅπως μεταξὺ τῶν μεγάλων ὑπάρχουν οἱ πολυφαγάδες καὶ οἱ λιγοφαγάδες, ὅπως θὰ ἔχετε παραδείγματα ὅτι μερικοὶ ἄνθρωποι ἐνῶ τρώγουν ὀλιγώτερον παχύνονται περισσότερον καὶ ἄλλοι, τὸ ἴδιον συμβαίνει καὶ εἰς τὰ παιδάκια. Ἡ φύσις δὲν συμμορφοῦται πρὸ κανόνας τοὺς ὁποίους ἡμεῖς ἐπι-

Ἀκολουθεῖ τὸν ἰδικόν της δρόμον τῆς σκοπιμότητος, ἀνοίγει νέους ἑκεί πού τὸ εὐρίσκει ἀναγκαῖον.

Καὶ τώρα ἀντι νὰ σᾶς φωτίσω σᾶς ἐξάλισα περισσοτέρον καὶ ἐδῶ. Σᾶς εἶπον ὅτι μὲ τὸν βρεφοζυγόν θὰ εἴμφορε κάθε φορὰ νὰ καθορίσητε τὴν ποσότητα, ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος σᾶς γράφω ὅτι καὶ αὐτὸ δὲν εἶνε πάντοτε ἀσφοτεκμήριον.

Πάντοτε ὅμως μὲ ἓνα ζύγισμα πού θὰ κάμνετε καὶ φορὰ πρὸ τοῦ λουτροῦ του ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος θὰ εἴμφορε νὰ παρακολουθήτε τὴν ἀνάπτυξίν του. Καὶ αὕτη πρέπει γίνηται βαθμιαία καὶ κανονικὴ χωρὶς πολλὰς διακυμάνσεις οὕτως ὥστε κάθε ἡμέρα τοῦ πρώτου τριμήνου νὰ πηστίθενται 25—30 γραμμάρια, δηλ. 150—200 γραμ. ἐβδομάδα, κατὰ τὸ δεύτερον τρίμηνον 16—20 δηλ. 100—140 τὴν ἐβδομάδα, κατὰ τὸ τρίτον 12—15 δηλ. 80—100 καὶ κατὰ τὸ τέλος τοῦ ἔτους μόνον 60—70 γρ. τὴν ἐβδομάδα.

Ἄλλ' ἐὰν παρ' ὅλας σας τὰς προσπαθείας δὲν διαθεῖτε βρεφοζυγόν, δὲν πρέπει νὰ ἀπελπισθῆτε. Σκεφθῆτε πὸς χιλιάδες γυναικῶν εἰς τὰ χωρία μεγαλώνουν τὰ παιδά τους χωρὶς ποτὲ νὰ ὄνειρευθοῦν ζυγαριές.

Καὶ ἐν τούτοις καὶ αὐτὰ δὲν ὑπολείπονται εἰς σωματικὴν ὑγείαν ἀπὸ τὸ ἰδικόν σας.

Καὶ ἐκεῖναι ὅπως καὶ σεῖς θὰ ἔχητε ὁδηγόν σας καὶ δάσκαλόν σας τὴν μητρικὴν στοργὴν πού δὲν θὰ σᾶς ἀφήσῃ τήσῃ.

Ὅταν βλέπετε πῶς τὸ μικρὸ σας ἐν ὅσῳ τρώγει ἀκούηται ἑκεῖνος ὁ χαρακτηριστικὸς ἦχος τῆς κατὰ σέως, ὅτι ὕστερα ἀπὸ 10—15 λεπτὰ ἀφίνει τὴ θνήσκον μόνο του, βλέπει ὑρῶ του μὲ βλέμματα μακαριότητος

ἀποκοιμᾶται εἰς τὸν μαστόν σας, ὅτι βρέχει ταῖς πάναις του πολὺ καὶ πολλαῖς φοραῖς τοῦλάχιστον διπλάσια ἀπὸ τὸν ἀριθμὸν τῶν θηλασμῶν, ὅτι τὰ κόπρανά του εἶνε ἀρκετὰ τότε ἐστὶ ἥσυχη. Ἡ ποσότης εἶνε ἀρκετῆ.

Εἶνε ὅμως καὶ ἀνάλογη μὲ τὴν ἰδiosisυγκρασίαν τοῦ μικροῦ καὶ τόση ὥστε οὔτε εἰς τὴν ἀνάπτυξίν του νὰ τὸ καθυστερῆ οὔτε ὅμως καὶ τὸ στομάχι του νὰ φορτώσῃ;

Καὶ αὐτὸ δὲν εἶνε δύσκολον νὰ τὸ ἀντιληφθῆτε.

Ὅταν βλέπετε ὅτι τὰ ποδαράκια του, τὰ χερράκια του, τὸ σωματάκι του στορογγυλαίνουν, τὸ δέρμα ἔχει ἐλαφρὸν ῥόδινο χρῶμα, τὰ κρεατάκια εἶνε σφιγκτὰ καὶ ἐλαστικά, ὁ ὕπνος του ἥσυχος καὶ ἀρκετὸς, τὰ ματάκια του ζωηρὰ, ἢ διάθεσίς του χαρωπὴ καὶ εὐθυμη, τότε μὴ ἀνησυχεῖτε.

Εἰς ἓνα ζήτημα ὅμως δὲν εἶμαι ἀπολύτως σύμφωνος μὲ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα εἶνε κοινῶς παραδεγμένα.

Μὲ τὴν ποιότητα τῶν κοπράνων.

Ἔως πρὸ ὀλίγου ἐσυνήθισαν αἱ μητέρες μόλις ἰδοῦν πράσινα κόπρανα, μόλις αἱ κενώσεις εἶνε περισσοτέρας ἀπὸ 2—3, ὅσαι εἶνε συνήθως, ἀμέσως προστρέχουν εἰς τὴν φίλην, τὸν ἱατρὸν, τὸ ρετσινόλαδο, ἢ τὴν καλομελάνην, τὴν νηστείαν τὴν ἰδικήν των, καὶ τὴν νηστείαν τοῦ θύματός των, καὶ θέτουν τὰς πρώτας βάσεις ἐνὸς φαύλου κύκλου ὁ ὁποῖος καταλήγει εἰς δυσπεψίαν ἢ ἀτροφίαν.

Αὐτὸ θὰ ἤθελα νὰ τοῖσω καὶ νὰ σᾶς συμβουλευέσω.

Μὴ δίδετε τὴν σημασίαν πού σᾶς ὑποβάλλουν. Μὴ προσέχετε εἰς τὸν ἀριθμὸν, τὸ χρῶμα, τὴν ὁσμὴν, καὶ τὴν ποιότητα τῶν κοπράνων. Ἐφ' ὅσον τὸ παιδάκι σας ἀναπτύσσεται κανονικὰ, ἐφ' ὅσον εἶνε εὐθυμο καὶ ἥσυχο, ἀφήσατέ το νὰ κάμῃ τὴ δουλειά του ὅπως θέλει. Καὶ ἓνα πρᾶγμα ἐντυπώσατε στὸ νοῦ σας: ὅτι ἐφ' ὅσον τὸ μικρὸ σας τρέφεται

ἀποκλειστικῶς μὲ τὸ γάλα σας ἢ τὸ γάλα τῆς τροφῆς σας, καὶ ἐφ' ὅσον παρουσιάζει ὅλα τὰ σημεῖα τῆς ὑγείας καὶ εὐεξίας δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη οὔτε ἰατροῦ οὔτε φαρμάκου.

Τόσαις φοραῖς μοῦ συνέβη νὰ ἐξετάσω βρέφη ἀτροφικὰ καὶ δυσπεπτικά διὰ τὰ ὁποῖα δὲν ἔπαιε κανεὶς ἄλλος παρὰ ὑπερβολικὸς φόβος καὶ προκατάληψις τῆς μητρὸς καὶ ἀμάθεια ὄλων ἐκείνων τῶν ὁποίων ἐξητήθησαν αἱ συμβουλαί, ὥστε ἀναγκάζομαι καὶ πάλιν νὰ σᾶς ὑπενθυμίσω ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἀπὸ τὴν ἀρχὴν σᾶς συνεβούλευσα. «Μὴ ἀκούετε κανένα».

Ἐφ' ὅσον ὁμως δὲν διαδέτετε βρεφοζυγόν, πάντα καλὸν εἶνε νὰ γνωρίζετε μερικὰ συμπτώματα πολυφαγίας ἢ ὀλιγοφαγίας.

Ἐνα βρέφος τὸ ὁποῖον τρώγει περισσότερον ἀπὸ ὅ, π ἔχει ἀνάγκην, ἐμέσσει ἕνα μεγάλο μέρος τῆς τροφῆς τοῦ κοιμᾶται ἀνήσυχα, φωνάζει, κλαίει, τρίβει τὰ ποδαράκια του, βασανίζεται ἀπὸ ἀέρια τὰ ὁποῖα βγαίνουν ἀπὸ τὸ στόμα, ἢ τὸ ἔντερον, ἔχει κενώσεις πολλὰς καὶ ἀφθόνοους καὶ βρέχεται πολὺ συχνά· ἐνῶ ἐκεῖνο ποὺ δὲν τρώγει ὅσον πρέπει κλαίει μόλις φάγη, ἢ διαρκοῦντος τοῦ θηλασμοῦ, ἐνίστε ἀποκοιμᾶται ἀπὸ κούραση εἰς τὸν μαστόν, ἐξυπνάει ὁμως πάλιν γλήγορα μὲ κραυγαῖς, βρέχεται σπάνια, ἔχει δυσκοιλιότητα, τὰ κόπρανά του εἶνε χρώματος σκοτεινοῦ πρασίνου ἢ καφεῖ ἀνάμικτα μὲ βλένναις, ἐνίστε σκληρὰ καὶ πολλαῖς φοραῖς ὀρεστώσα. Τὸ δέρμα του εἶνε μαραμμένο, ἢ κοιλία του χωμένη πρὸς τὰ μέσα καὶ τὰ κρεατὰ του μαλακά.

Ἐὰν πεισθῆτε ὅτι ἔχετε πάρα πολὺ γάλα περιορίσατε τὰς ρευστὰς τροφὰς σας καὶ ἐλαττώσατε τὸν χρόνον τοῦ θηλασμοῦ, εἰν δὲ πάλιν τὸ ἐναντίον συμβαίνει ἀυξήσατε τὰς ρευστὰς καὶ τὸν καιρὸν τοῦ θηλασμοῦ.

Ἐλαφρὸ τρίψιμο τοῦ μαστοῦ εἰμπορεῖ νὰ ἔχη εὐχάριστα ἀποτελέσματα.

Μία ὁποιαδήποτε ἀδιαθεσία δὲν πρέπει νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἐμπόδιον εἰς τὸν θηλασμόν, οὔτε καὶ ψυχικὴ συγκίνησις ἢ ὁποία εἶνε δυνατὸν νὰ ἐπηρεάσῃ τὴν ποσότητα ἐπὶ τινὰ καιρὸν οὐδέποτε ὁμως τὴν ποιότητα.

Ἐμφάνισις τῆς ἐμμήνου ροῆς οὐδέποτε νὰ σᾶς ἐμποδίσῃ ἀπὸ τοῦ νὰ τρέφητε τὸ παιδάκι σας μὲ τὸ γάλα.

Καὶ ἐν περιπτώσει ἐγκυμοσύνης πρέπει καλὰ νὰ ζυγίσητε πότε διατρέχει τὸ μικρὸν περισσότερον κίνδυνον, ἐὰν ἀπογαλακτισθῇ ἀμέσως ἢ ἐὰν ἐξακολουθήσῃ κατὰ τὸν πρῶτον καιρὸν νὰ θηλάξῃ, ὅποτε πρέπει νὰ ἐξετασθῇ ἐὰν καὶ κατὰ πόσον δὲν παραβλάπτειται ἡ ὑγεία τῆς μητρὸς.

Μὲ τὸ γράμμα αὐτὸ νομίζω ὅτι ἐξετέλεσα τὸ ἐπιτακτικώτερον καθήκόν μου ὡς ἰατρός.

Προσεπάθησα νὰ σᾶς μυήσω εἰς ὅλα τὰ καθέκαστα τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ. Δυνατὸν νὰ ἐλησμόνησα ἢ νὰ παρέβλεψα τίποτε;

Ἐκεῖνο ὁμως τὸ ὁποῖον ὀφείλω πάλιν νὰ ἐπαναλάβω εἶνε τὸ ἑξῆς:

Ἐνὶ δὲν ὑπάρχει θετικώτερον μέσον νὰ ἐξασφαλίσῃτε τὴν ὑγείαν τοῦ μικροῦ σας ἀπὸ τὸ γάλα σας, ὅτι σὲ κάθε παραίνεσιν τοῦ περιβάλλοντός σας νὰ μὴ θηλάσῃτε, νὰ μὴ δώσῃτε ἀμέσως προσοχὴν, σὲ κάθε πόνον νὰ μὴ ἐγκαταλείψῃτε ἀμέσως, σὲ κάθε ἔλλειψιν νὰ μὴ ἀπογοητευθῆτε γρήγορα σὲ κάθε ἀσθένειαν δική σας νὰ μὴ ἀπελπισθῆτε ταχέως. Σκεφθῆτε ὄριμα, ψύχραιμα, ζυγίσατε ὅλα τὰ ὑπὲρ καὶ κατὰ, ὑπομένετε καὶ ἐπιμένετε.

Θὰ νικήσητε.

Καὶ ἡ νίκη αὐτὴ μεγαλειότερη ἀπὸ ὅλας τὰς ἐπιτυχίας τῆς

ζωῆς σας θὰ ἔλη ὡς βραβεῖον ἓνα ἀγγελουῖδι τὸ ὁποῖον θὰ σκορπίση τὴν χαρὰν στὸ σπῆτι σας, τὴν ἀγαλλίαση στὴ καρδιά σας, τὴν ἱκανοποίηση στὴ ψυχὴ σας.

Καὶ ὅταν ὁ κόσμος πού θὰ τὸ βλέπη, θὰ ἐκφράζη τὸ θαυμασμόν του, σεῖς μὲ ὑπερηφάνειαν θὰ λέγετε.

Ἐγὼ τὸ ἐγέννησα, ἐγὼ τὸ ἔθρεψα, δικό μου εἶνε.

8^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Θηλάστρια—Μικτὴ γαλούχησις

Ἀπογαλακτισμός.

Κυρία μου

Γνωρίζω τὰς προσπάθειάς πού κατεβάλετε διὰ νὰ ἐξακολουθήσητε τὸν θηλασμόν τοῦ παιδιοῦ σας, καὶ διὰ τοῦτο δὲν σᾶς κατηγορῶ, καὶ μὲ ἐρωτᾶτε μὲ ἀγωνίαν καὶ θλίψιν, τί νὰ κάμητε ἀφοῦ δὲν εἶνε δυνατόν ; Κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας καὶ μάλιστα ἐὰν συμπέσουν οἱ καλοκαιρινοὶ μόνον μία σωτηρία ὑπάρχει.

Καὶ αὕτῃ ἔγκειται εἰς τὴν πρόσληψιν τροφοῦ.

Κατὰ τὸ πρῶτον μάλιστα τρίμηνον θεωρῶ τὴν ἀποκλειστικὴν διατροφήν, μὲ γυναικίον γάλα, ὡς ἀπολύτως ἐπιβεβλημένην.

Ἀργότερον εἰμπορεῖτε νὰ καταφύγετε καὶ εἰς τὴν μικτὴν γαλούχησιν, δηλ. ἓνα μέρος τῆς τροφῆς νὰ συνίσταται ἀπὸ μητρικὸν γάλα, καὶ ἓνα μέρος ἀπὸ ἄλλο γάλα, νωπὸν ζῶον ἢ εἰς κοντιά.

Θὰ σᾶς γράψω ἀργότερα καὶ διὰ τὸ ζήτημα αὐτό.

Τὸ ζήτημα τῆς θηλαστρίας ὅμως εἶνε μεγάλης σημασίας.

Πρῶτον διότι εἰς τὸ οἰκογενειακόν σας ἄστυλον εἰσέρχεται ξένος ἄνθρωπος ὁ ὁποῖος μὲ τὴν ταπεινὴν του νοοτροπίαν γνωρίζετε ὅτι ἀπὸ αὐτὸν ἐξαρτᾶται ἡ ζωὴ τοῦ παι-

διοῦ σας, μετατρέπεται εἰς τύραννον, εἰς τὴν ἀπολυταρχίαν θάλησιν τοῦ ὁποίου ὀφείλουν νὰ ὑπακούσουν ὅλοι καὶ μετὰ τὴν ἰδιοτροπίας τοῦ ὁποίου πρέπει νὰ συμμορφοῦνται ὅλοι συγγενολογί καὶ ὅλο τὸ ἄλλο προσωπικόν.

Σὰς λυποῦμαι κατάκαρδα, καὶ δὲν σὰς εὐχομαι ποτὲν καταντήσητε εἰς τὸ σημεῖον αὐτό. Δι' αὐτὸ θὰ προσπαθῆτε μὲ τὰς συμβουλὰς μου νὰ σὰς διευκολύνω διότι γνωρίζω ὅτι ὁ σύζυγός σας θὰ ὑποστῇ ἀφαιμάξει δυσανάλογον ἰατρικὴν πρὸς τὰ μέσα πού διαιθέτει, καὶ διότι ἀπέναντι τῆς θηροτροφίας θὰ χάσῃ ὅλην τὴν ὑπερηφάνειαν καὶ ἀξιοπρέπειαν πού ἔχει.

Δεύτερον διότι γίνεται πολὺ σπητικὴ μιὰ ξένη γυναῖκα ἢ ὁποία ὄσονδῆποτε καὶ ἂν ἐξετασθῇ καὶ εὐρεθῇ ὑγιής, καὶ ἰσχυρῶς διὰ συφυλίδα, φθίσιν καὶ διάφορα παράσιτα, ἔσονται ὄσον δὲν θὰ ζῆ διαρκῶς περιορισμένη μέσα στὸ σπῆτι σὺν ἄλλῃ ἀλλὰ καὶ τὸν περίπατόν της θὰ κάμῃ, καὶ τὰς ἐπισκέψεις ἐκτὸς τῆς οἰκογένειά της καὶ στοὺς φίλους της θὰ ἐξακολουθῇ νὰ κανεῖς δὲν εἴμπορεῖ νὰ βεβαιώσῃ ὅτι ἐὰν σήμερον δὲν ἐπιβίωσῃ τίποτε, δὲν θὰ σὰς μεταφέρῃ αὐριον ἕνα ὁποιονδῆποτε σημεῖον πού θὰ σὰς βλάψῃ ὅλους.

Ἐπειτα ὅμως καὶ σεῖς ὅταν τὴν μιθώσῃτε ἀναλαμβάνετε ὑποχρεώσεις τῶν ὁποίων τὴν ἔκτασιν ὀφείλετε νὰ ἀποκαταστήσῃτε.

Καὶ πρῶτα πρῶτα τί ἔγεινε τὸ παιδάκι της; Εἰς ἐξέτασιν τί γίνεται συνήθως.

Ἐν φιλοδώρημα σ' ἕνα ἀπὸ τοὺς κατωτέρους ὑπαλλήλους ἑνὸς μαιευτηρίου, καὶ ἀμέσως τὸ μωρὸ της ἀποστέλλεται εἰς τὴν βρεφοδόχον τοῦ βρεφοκομείου, καὶ ἡ μητέρα σὺν ἄλλῃ σὺν τῇ σπῆτι σας.

Πιστεύω θὰ ἠκούσατε ποῖον εἶνε τὸ τέλος τῶν δυστυχημάτων

αὐτῶν πλασμάτων. Κανένα δὲν ζῆ ὅλα βοηθοῦν νὰ ἀυξήσῃ ἢ στατιστικὴ τῶν θανάτων τοῦ Δήμου Ἀθηνῶν.

Εἶστε τόσο σκληρὰ καὶ ἔχετε τόσο ἐλαφρὰν τὴν συνείδησιν ὥστε νὰ ἀποβλέψητε μὲ ἀδιαφορίαν εἰς τὴν ἀπώλειαν ἑνὸς παιδιοῦ τὸ ὁποῖον εἶχε τὸ ἀτύχημα νὰ γεννηθῇ πτωχόν;

Καὶ ἐὰν ὕστερα ἀπὸ ὀλίγον καιρὸν διὰ τὸν ἕνα ἢ ἄλλον λόγον ἀποπέμψῃτε τὴν πρώτην καὶ προσλάβῃτε δευτέραν, καὶ ἄλλην μίαν φορὰν θὰ ὑποβοηθήσῃτε τὸ ἔγκλημα; Καὶ τρίτην;

Μὴ σὰς φαίνεται παράξενον. Συνήντησα πολλὰς περιπτώσεις κατὰ τὰς ὁποίας ἡ σωτηρία ἑνὸς ἀρχοντοπαιδοῦ ἐστοίχισε τὴν ὑπαρξίν 3 καὶ 4 ἀπόρων.

Καὶ ἄρα γε ἡ κοινωνικὴ ὠφελιμότης τοῦ χαϊδεμένου σας ἦτο ἀξία τοιαύτης θυσίας; Ἄγνωστον εἶνε ποῖον ἀπὸ ὅλα αὐτὰ τὰ μικρὰ πλάσματα θὰ προσέφερε μεγαλειτέρας ὑψηλῆς εἰς τὴν ἀνθρωπότητα.

Δι' αὐτὸ σὰς συμβουλεύω μὴ διστάσητε νὰ προσλάβῃτε καὶ τὸ μωρὸ της εἰς τὸ σπῆτι σας ἐὰν εἶνε πολὺ μικρόν. Δύο ἀνθρώπους σώζετε. Εἰς τὸν ἕνα δωρεῖτε τὴν ζωὴν καὶ εἰς τὸν ἄλλον τὴν μητέρα, ἐνδυναμώνετε τὴν ἠθικὴν. Δὲν τὴν

Τελευταίως ἐδημοσιεύθη νομοθετικὸν διάταγμα συμφώνως μὲ τὸ ὁποῖον, ἐκτὸς ἄλλων, ἀπαγορεύεται ἡ πρόσληψις θηλαστροφίας πρὶν ἢ τὸ τέκνον της φθάσῃ εἰς ἡλικίαν 4 μηνῶν.

Ἡ σημασία τοῦ μέτρου τούτου εἶνε μεγίστη καὶ ὀρίσμενος ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐκθέσεων καὶ ἐπομένων τῶν θανάτων τῶν βρεφοκομείων καὶ κυρίως τοῦ Ἀθηναϊκοῦ θὰ περιορισθῇ σημαντικὰ.

Κατὰ τὸν νόμον αὐτὸν τιμωρεῖται ὄχι μόνον ἡ θηλάστρια ἀλλὰ καὶ οἱ προσλαμβάνοντες αὐτήν, μὲ φυλάκισιν καὶ πρόστιμον πολὺ μεγάλο.

ἀποξενώνετε ἀπὸ τὸ τέκνον της καὶ μὲ τὸ μητρικὸν φίλτρον ποὺ γίνεσθε αἰτία νὰ καλλιεργηθῇ μέσα της, ἀνυψώνετε μίαν χαμένην γυναῖκα, ἢ ὁποῖα ἀπὸ τὴν ἀγάπην πρὸς τὸ μικρὸ της θὰ ἀντλήσῃ διπλασίαν διὰ τὸ ἰδικὸν σας, καὶ εὐγνωμοσύνην πρὸς σᾶς.

Μὴ φοβεῖσθε ὅτι δὲν θὰ ἐπαρκέσῃ τὸ γάλα διὰ τοὺς δύο τροφίμους.

Ἄρκει ἡ τροφὸς νὰ εἶνε ὑγιής, ὁ μαστός της καλὰ σχηματισμένος καὶ ἡ τροφή της ἱκανοποιητικὴ, καὶ τὸ γάλα της δὲν θὰ λείψῃ. Γνωρίζομεν ἀπὸ τὰ ἄσυλα καὶ βρεφοκομεῖα ὅτι πολλαῖς μητέρες θηλάζουν ἐπαρκῶς δύο παιδάκια, πολλαῖς δὲ καὶ τρία.

Καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἐὰν μάλιστα τὸ βρέφος τῆς τροφοῦ εἶνε ὀλίγον μεγαλείτερον, σεις ποὺ θὰ γνωρίζετε πῶς νὰ παρασκευάζητε τὸ γάλα τοῦ ζῶου ἢ τοῦ κοιτιοῦ θὰ ἀναλάβητε νὰ προσθέτητε διὰ τὸ ξένον παιδάκι ὀλίγην ξένην τροφήν.

Καὶ τοιοῦτοτρόπως θὰ ἐξασκηθῆτε εἰς ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἀργότερα θὰ ἐφαρμόσητε εἰς τὸ ἰδικὸν σας.

Θὰ προσέθετα μάλιστα εἰς αὐτὰ καὶ κάτι ἄλλο, καὶ ἐν περιπτώσει ἀκόμα ποὺ ἡ τροφὸς σας θὰ σᾶς ἔλεγε ὅτι εὐρῆκε μίαν ἄλλην τροφὸν εἰς τῆς ὁποίας τὰ χέρια θὰ παρέδιδε τὸ ἰδικὸν της, προσπαθήσατε νὰ τὴν ἀποτρέψητε διότι καὶ αὐτῶν ἡ τύχη εἶνε ἕνας μικρὸς ξύλινος σταυρός.

Μὴ φοβηθῆτε ὅτι ἡ θηλάστρια θὰ παραμελήσῃ τὸ ἰδικόν σας χάριν τοῦ ἰδικοῦ της. Ὄταν βλέπει πόσαις φροντίδες σεῖς καταβάλλετε διὰ τὸ ξένον καὶ ἐκεῖνη θὰ ἀγαπήσῃ τὸ ἰδικόν σας. Γνωρίζει ὅτι καὶ συμφέρον ἔχει ἰδικόν διὰ τοῦτο, καὶ τοῦ παιδιοῦ της τὴν ὑγείαν ἐξασφαλίζει.

Οὔτε νὰ τρομάξητε ἀπὸ τὴν ἰδέαν ὅτι δυὸ παιδάκια μαζὺ θὰ κάμουν μεγάλον θόρυβον καὶ θὰ ἀνησυχοῦν ὅλα

τὸ σπῆτι. Ἄμα τηροῦνται ὅλοι οἱ κανόνες διὰ τοὺς ὁποίους σᾶς ὠμίλησα καὶ ὅταν καὶ σεῖς παρακολοιθῆτε ἄγρυπνα ὅλα καὶ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἀκόμα δώσητε εἰς τὴν τροφὸν νὰ ἐνωσήσῃ ποῖα εἶνε ἡ θέσις της, καμμιὰ ἀνωμαλία δὲν θὰ παρουσιασθῇ,

Ἡ ὠφέλεια ὅμως ἡ ὁποία θὰ προκύπτει διὰ τὸ παιδάκι σας εἶνε πολλῶν εἰδῶν.

Διότι ἐὰν ὑποθέσωμεν ὅτι τὸ γάλα της εἶνε ἀφθονον, προφυλάσσεται τὸ ἰδικόν σας ἀπὸ τοὺς κινδύνους τοῦ ὑπερσιτισμοῦ, ἐὰν εἶνε ἀδύνατον καὶ δὲν εἴμπορεῖ νὰ βυζᾶξῃ καλὰ, τότε ἐὰν τὸ ἄλλο εἶνε μεγαλείτερον ὑποβοηθεῖ νὰ διατηρηθῆται τὸ γάλα, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον συμβαίνει ἐπίσης ὁπόταν τὸ ἰδικόν σας, ἢ ἔνεκα τῆς ἀδυναμίας του ἢ τῆς ἀνορεξίας του δὲν ἀδειάζει ἀρκετὰ τὸν μαστὸν καὶ ἐὰν δὲν ὑπῆρχε τὸ ἄλλο θὰ προκαλοῦσε στείρωσιν τοῦ μαστοῦ. Συγχρόνως δὲ καὶ θὰ εἴσθε εἰς θέσιν νὰ χορηγήσητε παρύτερον ἢ ἰσχυρότερον γάλα ἐὰν ἤθελε παρουσιασθῆ ἀνάγκη ἐπιβαλλομένη ἀπὸ τὸν ἰατρόν.

Καὶ τώρα ὑπολείπεται νὰ σᾶς ἐκθέσω τί πρέπει νὰ ζητήσωμεν ἀπὸ μίαν τροφὸν.

Μίαν ἐξέτασιν ἱατρικὴν λεπτομερῆ καὶ ἀκριβῆ κατὰ τὴν ὁποίαν μὲ ὅλα τὰ μέσα ποὺ παρέχει ἡ ἐπιστήμη πρέπει νὰ ἀποκλείσωμεν τὴν συφιλίδα τὴν μεγάλην αὐτὴν μᾶστιγα, ἢ ὁποῖα πρὸ ὀλίγων ἀκόμη ἐτῶν ἦτο σχεδὸν ἄγνωστος εἰς τὰς λαϊκὰς τάξεις ἢ ὁποῖα ὅμως ἀπὸ τῶν πολέμων καὶ ἐντεῦθεν μὲ τὴν μετακίνησιν τῶν στρατευμάτων, μὲ τὴν διαμονὴν των εἰς ξένας χώρας, μὲ τὴν συχνὴν ἐπικοινωνίαν πρὸς τοὺς ξένους, μὲ τὴν εἰσορὴν τῶν προσφύγων, καὶ μὲ τὸν φιληθονισμόν ποὺ ἐνέσκηψε καὶ τὴν διαφθορὰν ποὺ

ἐπηκολούθησε εισέδυσεν καὶ εἰς τὰς πλέον χαμηλὰς καλύβας καὶ εἰς τὰ πλέον ἀπομακρυσμένα χωριά.

Ἐπειτα ἡ φθίσις ἐπίσης, ἄμεσος συνέπεια τῶν καταστροφῶν, ἀπὸ ἡμέρας εἰς ἡμέραν κατακτᾷ ἔδαφος καὶ μεταξὺ τῶν πτωχοτέρων τάξεων πού οὔτε κατοικοῦν οὔτε οὔτε τρέφονται ἀρκετὰ, διαστάσεις μεγάλας λαμβάνει. Ἐν τρίτῃ μοίρα ἔρχονται διάφορα μεταδοτικὰ νοσήματα τῆς δέρματος καὶ ἄλλων ὀργάνων καθὼς καὶ παράσιτα ἄφθονα εἰς ἀνθρώπους οἱ ὁποῖοι δὲν ἔχουν τὰ μέσα νὰ καθαρίζονται τακτικὰ.

Διὰ τὴν ἀποκλεισθοῦν ὅλα αὐτὰ τὰ ἐνδεχόμενα πρέπει ἐξετάζονται ὄχι μόνον αἱ μητέρας ἀλλὰ καὶ τὰ τέκνα των νὰ μὴ λησμονῆτε ὅτι πολλαῖς φοραῖς αἱ τροφοὶ σὰς παροισιάζουν ἕνα παιδάκια πρὸς ἐξέτασιν.

Καὶ ὅπως ἔχομεν τὴν ἀπαίτησιν τόσον ἡ τροφὸς ὡς καὶ τὸ τέκνον της νὰ μὴ πάσχουν ἀπὸ μολυσματικῶν νόσων τοιουτοτρόπως καὶ σεῖς ἔχετε τὴν ὑποχρέωσιν ἐὰν κατὰ δύστυχιαν τὸ παιδάκι σας εἶνε μολυσμένον νὰ λάβετε ὅλα ἀναγκασιόυνια μέτρα διὰ νὰ μὴ μεταδοθῇ ἡ νόσος εἰς ἄλλα ἀθώα πλάσματα.

Ὅπως δὲ θὰ γνωρίζετε ἴσως μία μητέρα συφιλιδῶν εἴμπορεῖ νὰ θηλάξῃ τὸ παιδάκι της ἔστω καὶ ἂν τοῦτο δὲν παρουσιάζει συμπτώματα φανερά, ἔφ' ὅσον ἦτο πολὺν χρόνον πρὸ τοῦ τοκετοῦ μολυσμένη.

Καὶ τώρα ἐρχόμεθα εἰς τὸ φλέγον ζήτημα. Ἐχει ἡ τροφὸς γάλα ἀρκετόν; Ἐνας μαστὸς μὲ δέρμα λεπτόν, καὶ ἀπὸ τὸ ὁποῖον διαφαίνονται παχεῖαι φλέβες, χωρὶς πῶμα λίπος, μὲ θηλήν καλὰ σχηματισμένην ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἀπὸ πηδᾶ τὸ γάλα εἰς ἀκτῖνας μὲ τὴν πίεσιν, παρουσιάζει πολλὰ ἐγγυήσεις περὶ τῆς ἐπαρκείας του.

Ἡ ἐξέτασις ὅμως αὐτὴ δὲν μᾶς δίνει πάντοτε ἀλάνθαστα συμπεράσματα. Ὅπως εἰς ὅλα τὰ ζητήματα τοῦ ἐμπορίου τοιουτοτρόπως καὶ ἐδῶ ἡ αἰσχροκέρδεια ὀργιάζει, καὶ πολλαῖς γυναῖκες ἐπὶ ὥρας πολλὰς δὲν ἐκκενώνουν τὸν μαστόν τους διὰ νὰ τὸν ὑποβάλουν εἰς τὴν ἐξέτασιν γεμάτον καὶ ἀπατήσουν τόσον τὸν ἰατρὸν ὅσον καὶ τοὺς γονεῖς.

Τόσαις φοραῖς ἕως τώρα ἠπατήθην εἰς τὴν ζωὴν μου ἀπὸ ἐπιτηδείας καὶ πονηρὰς γυναίκας ὥστε ἀποφεύγω πλέον νὰ θέτω προγνώσεις.

Μόνον ὁ βρεφοζυγὸς εἶνε τὸ ὄργανον ἐκεῖνο πού δὲν ἀπατάται. Καὶ μὲ αὐτὸν θὰ παρακολουθήσωμεν τὴν λειτουργίαν τῶν μαστῶν.

Πάντοτε ὅμως σὰς συμβουλεύω ἡ τροφὸς τὴν ὁποίαν θὰ προσλάβητε νὰ μὴ εἶνε πρωτοτόκος, διότι δὲν γνωρίζομεν κατὰ πόσον θὰ εἶνε εἰς θέσιν νὰ διαθρέψῃ ἕνα παιδάκι ἀφοῦ ἕως τώρα δὲν ἐθῆλασε κανένα, καὶ τὸ παιδάκι της νὰ μὴ εἶνε μικρότερον τῶν δύο μηνῶν διότι ὅπως γνωρίζετε μέχρι τῆς ἐποχῆς ἐκείνης εἶνε δυνατὸν ἀκόμα νὰ αὐξήσῃ τὸ παραγόμενον γάλα.

Ἡ ζωὴ τῆς τροφοῦ νὰ μὴ διαφέρει πολὺ ἐκείνης τὴν ὁποίαν διῆγεν ἕως τώρα εἰς τὸ σπῆτί της.

Πρέπει ἡ ἰδία νὰ ἀντιληφθῇ ὅτι δὲν ἔρχεται μόνον διὰ νὰ κάθηται νὰ τρώγῃ, νὰ πίνῃ καὶ νὰ θηλάξῃ, ἀλλὰ νὰ κινεῖται, νὰ ἐργάζεται καὶ νὰ θεωρῆται ὡς μέρος τοῦ ὑπερηλικίου προσωπικοῦ, μὲ διάφορα καθήκοντα ἀπὸ τὸ ἄλλον.

Ἡ δὲ δίαιτά της, ὅσον ἀφορᾷ τὸ φαγητόν, νὰ εἶνε μὲν ἀφθονὴ καὶ τονωτικὴ ἀλλ' ὄχι καὶ τοιαύτη ὥστε νὰ προκαλῇ πᾶχυνσιν ὑπερβολικὴν. Μὲ πάντα ὅμως τρόπον πρέπει νὰ διατηρεῖται ἡ ὕφεξις της καλὴ, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον δὲν

συμβαίνει όταν γείνη απότομος ἢ ριζική ἀλλαγὴ τῆς τροφῆς της.

Ἄς μὴ σᾶς φαίνεται ἀπορίας ἄξιον ὅταν ἀπὸ τὰ ὄσπρια καὶ τὰ χόρτα πού ἔτρωγε στὸ σπῆτι της πηδήσῃ εἰς κοτόπουλα καὶ ψητὰ, καὶ χάσῃ τὴν ὄρεξίν της καὶ μαζὺ καὶ τὸ γάλα της. Μὴ τὴν ἐμποδίζετε νὰ καταβροχθίζῃ φαγητὰ εἰς τὰ ὁποῖα ἦτο συνηθισμένη στὸ χωριό της.

Εἰς ἓνα σημεῖον νὰ ἐπιστήσητε τὴν προσοχὴν σας.

Εἰς τὰ ποτά.

Πρῶτον ἀποφεύγετε νὰ χορηγῆτε τοιαῦτα εἰς τὸ σπῆτι σας, ὅταν ὅμως εὐρεθῆτε πρὸ ἀδιεξόδου ἐπιτρέψατε ἕνα ποτήρι ζύθου ἢ ὀλίγον κρασί νερομένου.

Δυστυχῶς ὅμως εὐρίσκουν τόσαις εὐκολίαις νὰ προμηθεύωνται κρυφὰ ὥστε μόνον παρακολούθησις τακτικὴ καὶ εἰς τὸ σπῆτι καὶ ἔξα ἀπ' αὐτὸ εἰμπορεῖ νὰ σᾶς ἡσυχάσῃ.

Ὁ μισθός της εἶνε πλούσιος, οἱ καλοθελεῖται καὶ οἱ φίλοι πρόχειροι, τὰ καπηλεῖα εἰς ὅλαις ταῖς γειτονίαις, καὶ ὅ,τι σεῖς ἀπαγορεύετε εἰς τὴν οἰκογένειάν σας εὐρίσκειται μὲ μεγάλην εὐκολίαν ἔξω.

Συνήθεια πολὺ διαδεδομένη εἰς τὸν τόπον μας νὰ πίνουν καὶ αἱ γυναῖκες, ἀφ' ἐνός ἀρκετά, καὶ ριζωμένη προκατάληψις ὅτι τὸ κρασί κατεβάξῃ γάλα ἀφ' ἑτέρου, δικαιολογοῦν τὴν διαγωγὴν των. Καὶ τὸ παιδάκι σας τὸ ἄθῳο, ρουφᾷ μαζὺ μὲ τὸ ἄθῳο γάλα καὶ τὸ οἰνόπνευμα ἐκεῖνο π.ὺ τοῦ καταστρέφει τὸ στομάχι καὶ τοῦ δηλητηριάζει τὸν ἐγκέφαλον.

Πόσαις καὶ πόσαις φοραῖς συμπτώματα διάφορα δεῖ εἰμποροῦσα νὰ ἐξηγήσω, καὶ τὰ ὁποῖα ἀμέσως διευκρινίσθησαν μόλις συνελήφθη ἡ τροφὸς νὰ κάμῃ κρυφὰ θυσίαις εἰς τὸν Βάκχον!

Καὶ αὐτὴ ἡ λεπτομέρεια ἄς σᾶς χρησιμεύσῃ ὡς μάθημα πού μᾶς διδάσκει πόση ἀσυνειδησία, πόση ἐπιπολαιότης, πόση μωρία ἐμφωλεύουν εἰς τὸ κεφάλι μιᾶς θηλαστρίας καὶ πόσον ἀκριβὰ τὰ πληρώνει τὸ τέκνον σας.

Δὲν εἰμπορεῖτε νὰ φαντασθῆτε πόσα μέσα μεταχειρίζονται καὶ πόσα τεχνάσματα ἐφευρίσκουν διὰ νὰ ἔξαπατήσουν καὶ σᾶς καὶ τὸν ἱατρόν καὶ νὰ σᾶς πείσουν ὅτι ἔχουν γάλα ἀρκετόν, ἐνῶ μερικὰ ναρκωτικὰ σκονάκια ὀπίου ναρκώνουν τὸ παιδάκι τὴν νύχτα καὶ ἓνα φιαλίδιον μὲ γάλα ἀγορασμένον ἀπὸ τὸν πρῶτον τυχόντα γαλατᾶν καὶ κρυμμένο μέσα εἰς τὸν κόρφον της ἀντικαθιστᾷ τὸ γυναικεῖο γάλα καὶ παραουσιάζουν τὸ βρέφος χορτισμένο καὶ ἡσυχό!

Ἀρχίσατε τὴν ἐποπτεία σας ἀπὸ τὴν στιγμὴν πού θὰ βάλῃ τὸ πόδι της εἰς τὸ σπῆτι σας.

Διατάξατε νὰ πλυθῇ καλὰ εἰς ὕδρον τῆς τὸ σῶμα, δόσατέ την φορέματα καθαρὰ, ἔξετάσατε τὰ μαλλιά της καὶ μὴ ἐμπιστεύεσθε εἰς τὴν ἄλλην σας ὑπηρεσίαν νὰ διενεργήσῃ ὅσα μόνη σας ὀφείλετε νὰ κάμητε. Εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν, ὅπου ὁ ἀγὼν τῶν τάξεων κηρύσσεται καθημερινῶς μεταξὺ τῶν ἐργατικῶν μαζῶν ἀπὸ ἐπιτηδείους καιροσκοποῦς καὶ ἐκμεταλλευτὰς τῶν ἀνθρωπίνων ἀδυναμιῶν, καὶ ὅπου οἱ εὐπορώτεροι στιγματίζονται ὡς βδέλλαι πού ἐκμυζοῦν τὸ αἷμα καὶ τὸν ἰδρῶτα τῶν ἀπόρων, ὅλοι μέσα στὸ σπῆτι σας πού σᾶς ὑπηρετοῦν, σᾶς θεωροῦν ἐχθρόν τους καὶ συνασπίζονται ἐναντίον σας πρὸς ἐκδίχησιν.

Ἄγρυπνεῖτε ἐπάνω στὸ παιδί σας ἐνόσω εἶνε καλὰ διὰ νὰ μὴ διανυκτερεύητε ἐπάνω εἰς τὸ κεφαλάκι του ἅμα ἀρρωστήσῃ.

Ἴσως θὰ νομίσητε ὅτι εἶμαι ὑπερβολικός, ἴσως θὰ

φαντασθήτε ὅτι βλέπω τὰ πράγματα σκοτεινότερα ἀπὸ ὅσον εἶνε πραγματικά.

Ἐὰν ὅμως καὶ σεῖς ἐπιζήσητε καὶ ἰδῆτε ὅσα εἶδα ἐν ὧς ἰατρός, θὰ μὲ δικαιώσητε καὶ θὰ προσέχητε.

Ἐνίοτε παρ' ὄλην τὴν καλὴν θέλησιν ποὺ ἔχετε, παρ' ὅλας τὰς θυσίας εἰς τὰς ὁποίας ὑποβάλλεσθε καὶ σεῖς καὶ ἡ τροφὸς σας, ἢ ποσότης τοῦ γάλακτος ποὺ βγαίνει ἀπὸ τὸν μαστόν σας ἢ ἀπὸ τὴν τροφὸν δὲν εἶνε ἐπαρκῆς διὰ τὴν διαθρέψη τὸ παιδάκι σας. Ἐκεῖνο διαμαρτύρεται, κλαίει, χώνει διαρκῶς τὰ δάκτυλά του μέσα στὸ στόμα του, προσπαθεῖ νὰ δαγκάσῃ ὅ,τι πέσῃ στὰ χέρια του, δὲν προσθέτει τίποτε εἰς τὸ βάρος του, ἢ καὶ ἀπὸ ἡμέραν σὲ ἡμέραν ἀδυνατίζει.

Μέσα στὴν ἀπελπισία σας ἀγωνίζεσθε νὰ εὗρητε τὴν αἰτίαν ὅλης αὐτῆς τῆς καταστάσεως, καὶ ἐπὶ τέλους μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ ἱατροῦ καὶ τοῦ βρεφοζυγοῦ καταλήγετε εἰς τὸ συμπέρασμα ὅτι σεῖς, ἢ, ἂν δὲν θηλάζητε ἢ ἰδίᾳ, ἢ τροφὸς σας, δὲν ἐπαρκεῖτε.

Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν θὰ σκεφθῆτε ἐὰν ἔχητε τὰ μέσα νὰ προσλάβητε μίαν θηλάστριαν ἢ ὁποία νὰ σᾶς βοηθῆ εἰς τὰ μητρικά σας καθήκοντα. Κατ' ἀρχὴν ἢ λύσει αὕτη θὰ ἦτο προτιμωτέρα ἀπὸ κάθε ἄλλην, ἀλλ' ὑπάρχει ὁ φόβος ὅτι ἐὰν ἡ θηλάστρια ἔχῃ γάλα ἀπὸ σᾶς περισσότερον, ἐὰν τὸ θήλασμα ἔνεκα τοῦ σχηματισμοῦ τῆς θηλῆς τοῦ μαστοῦ της εἶνε ἀκοπώτερον, τότε τὸ μωρὸ σας, ποὺ ὅπως σᾶς ἔγραψα ἤδη τείνει πάντοτε πρὸς τὴν εὐκόλην ζωὴν, σὲ ὀλίγον καιρὸν θὰ σᾶς ἐγκαταλείρη, καὶ σεῖς θὰ εἶσθε ἔνοχοι μίᾳ γυναίκας ποὺ θὰ ἐκμεταλλεύηται τὴν ἀδυναμίαν σας καὶ θὰ δεσπόζῃ στὸ σπῆτι σας.

Εἰς τὴν δευτέραν πάλιν περίπτωσιν θὰ εὗρεθῆτε πρὸ

τοῦ διλήμματος ἢ νὰ ἀλλάξητε τὴν τροφὸν σας ἢ νὰ προσλάβητε ἀκόμη μίαν.

Τὸ πρῶτον θὰ σᾶς ρίψῃ εἰς τὴν θέσιν ἐκείνων οἱ ὁποῖοι κρίνουν ὅταν ἀποθάνῃ ἓνας τύραννος, διότι συνήθισαν τοὺς τρόπους του καὶ λαμβάνουν τὰ ἀνάλογα μέτρα ἀμύνης, ἐνῶ εἶνε ἀβέβαιοι περὶ τοῦ διαδόχου, καὶ τὸ δεύτερον ὅτι θὰ ἔχετε ἀντὶ ἐνὸς δύο δεσπότης καὶ μαζὺ μὲ τὰ ἔξοδα τῆς διαγωγῆς πρὸς σᾶς, θὰ ἔχητε νὰ πληρώνετε καὶ ἐκεῖνα τοῦ ἀλλοφαγώματος μεταξύ των.

Ποῖον δρόμον ν' ἀκολουθήσητε ;

Ἐὰν τὸ παιδάκι σας εἶνε πολὺ μικρὸ, πολὺ ἀδύνατον, πολὺ ἀσθενικό, ἐὰν τὸ γάλα σας ἢ τῆς τροφῆς σας εἶνε πολὺ λίγον, ὀλιγώτερον ἀπὸ τὸ μισό, ἢ ἡλικία μικροτέρα τῶν πρώων μηνῶν, θὰ ἀναγκασθῆτε νὰ τὰ ὑποστήτε ὅλα διὰ τὴν ὑπόστασιν σας σύμφωνα μὲ τὰς συμβουλὰς τοῦ ἱατροῦ.

Ἐὰν ὅμως δὲν συμβαίνουν ὅλα αὐτὰ ποὺ ἀνέφερα, τότε θὰ καταφύγητε εἰς τὴν προσθήκην γάλακτος ζῶου ἢ κουτιοῦ, καὶ θὰ ἀκολουθήσητε μικτὴν γαλουχίαν.

Καὶ ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς διατροφῆς τοῦ βρέφους ἔχει τοὺς κινδύνους του καὶ τὰς ὠφελείας του. Πάντοτε εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι εἰς τὰ χέρια μιᾶς καλῆς καὶ μαθημένης μητέρας εἰμπορεῖ νὰ δώσῃ τὰ πλέον καλὰ ἀποτελέσματα, ἐνῶ ὑπὸναιμίον ἐὰν ἡ μητέρα δὲν δώσῃ προσοχὴν εἰς ὅλας τὰς λεπτομερείας, νὰ καταλήξῃ εἰς ἀποτυχίαν ἢ ὁποία καὶ ἐὰν ἐν στοιχίῃ τὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ, θὰ συνοδευθῆ πάντοτε ἀπὸ πολλὰς ἀνησυχίας καὶ ὄχι ὀλιγώτερα ἔξοδα διὰ τὴν ἀκατάληξιν εἰς τὴν τροφὸν τὴν ὁποίαν προσεπάθησε ν' ἀποφύγῃ.

Διὰ τὴν μὴ περιπέσητε δὲ εἰς τὰ ἄτοπα αὐτὰ πρέπει νὰ ἀποφύγετε μερικὰ πράγματα. Πρῶτον ὅτι ὁ τρόπος τῆς πα-

ρασκευής τῆς τεχνητῆς τροφῆς πρέπει νὰ εἶνε σύμφωνοι πρὸς ὅλα ἐκεῖνα τὰ μέτρα τὰ ὁποῖα ἐπιβάλλει ἡ ἐπιστήμη καὶ τὰ ὁποῖα θὰ σᾶς ἐκθέσω εἰς τὸ γράμμα μου περὶ τῆς τεχνητῆς διατροφῆς, καὶ δεύτερον ὅτι ὁ μικτὸς θηλασμὸς πρέπει νὰ διενεργῆται τοιοῦτοτρόπως ὥστε καὶ σεῖς νὰ διατηρῆσθε τὸ γάλα σα, ὅσον εἴμπορεῖτε περισσότερον καιρὸν καὶ παιδάκι σας ἀνάλογα νὰ ἀναπτύσσεται.

Ἐπιμένω πολὺ εἰς τὸ ζήτημα αὐτό. Ἡ καθημερινὴ μακροπείρα μὲ διδάσκει ὅτι πολὺ ὀλίγες μητέρες ἔχουν τὴν ἀναγκαζομένην καὶ τὴν δύναμιν καὶ τὴν σωφροσύνην νὰ ἐξυκολουθήσονται νὰ θηλάζουν μὴ μόνον ἰδοῦν ὅτι τὸ παιδάκι τους χωνεύει καὶ τὴν ξένην τροφήν, ἀνταποκρίνονται δὲ πολὺ εὐκόλα εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τοῦ μικροῦ πού ζητεῖ καθημερινῶς αὐξησιν τῆς τροφῆς του, καὶ τοῦ διευκολύνουν μὲ κάθε τρόπον παροχῆς.

Δι' αὐτὸ τὸ πρῶτον καὶ κύριον εἶνε νὰ καθορισθῇ ἀπὸ τὸν ἰατρόν σας ἢ ἀπὸ τὴν παιδοκόμον ἢ καὶ ἀπὸ σᾶς τὴν ἰδίαν μὲ τὸν βροφοζυγὸν πόσο γάλα παίρνει ἀπὸ τοὺς μῆνας τοὺς πρῶτους, πόσο τοῦ λείπει καὶ ἐπομένως πόσον ἔχει ἀνάγκη. Ὁ λογαριασμὸς δὲν εἶνε πολὺ δύσκολος.

Γνωρίζετε ἤδη ἀναλόγως τῆς ἡλικίας του καὶ τοῦ βάρους του πόσον πρέπει νὰ φάγη εἰς τὸ 24ωρον, πόσον τρώσκει καὶ ἐπομένως πόσο τοῦ λείπει.

Ἄς ὑποθέσωμεν ὅτι εὐρίσκεται εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν πρῶτων μηνῶν ὅτι ζυγίζει 5 κιλά καὶ ὅτι ἐπομένως πρέπει νὰ πίνει 750 γρ. (5 × 150) γάλακτος. Βυζαίνει ἀπὸ σᾶς 500, τοῦ λοιποῦ ἀκόμα 250 γρ.

Εὐθὺς ἀμέσως ἔρχεται τὸ ἐρώτημα. Τί τροφή νὰ φάσθε καὶ πῶς νὰ τὴν χορηγήσθε.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρῶτον ἢ ἀπάντησις εἶνε ἀπλουσιανὴ. Πρὸ τοῦ βου μηνὸς οὐδεμία τροφή εἴμπορεῖ νὰ ἀ-

καταστήσῃ τὸ γάλα. Αὐτὸ εἶνε τὸ ὑγρὸ ἐκεῖνο πού περιέχει ὅλα τὰ συστατικὰ ἐκεῖνα τῶν ὁποίων ἔχει ἀνάγκη ὁ μικρὸς ὀργανισμὸς διὰ νὰ ἀναπτυχθῇ κανονικά.

Τὶ εἶδους γάλα πρέπει νὰ προτιμήσθε; πῶς παρασκευασμένον, εἰς ποίαν ποσότητα; Καὶ αὐτὸ εἰς ἄλλο μου γράμμα λεπτομερῶς θὰ σᾶς ἐκθέσω.

Διὰ τὸ δεύτερον ἔρχομαι νὰ ἱκανοποιήσω τὴν περιέργειάν σας.

Ὅλη σας ἡ προσπάθεια πρέπει νὰ τεῖνη εἰς τὸ ἐξῆς. Νὰ μὴ συνηθίσῃ τὸ παιδάκι σας νὰ προτιμᾷ τὸ τεχνητὸν ἀπὸ τὸ δικό σας γάλα. Καὶ αὐτὸ θὰ τὸ κατορθώσθε ἐὰν μελετήσθε καλὰ τὴν φύσιν τοῦ παιδιοῦ σας πού ἀπὸ τῶρα ἀκόμα ἔχει ὅλαις ταῖς ἀνθρώπινες ἀδυναμίαις τοῦ νὰ καταφεύγῃ εἰς ἐκεῖνο πού προξενεῖ εὐχάριστον ἐντύπωσιν εἰς τὰς αἰσθήσεις του καὶ τοῦ κοστίζει ὀλιγώτερο κόπον.

Καὶ ἐπειδὴ τὸ γάλα πού τοῦ χορηγοῦμεν εἶνε γλυκύτερον ἀπὸ τὸ γάλα τῆς μητέρας του καὶ ἐπειδὴ ὁφοῦται χωρὶς νὰ ἰδρῶνῃ πολὺ, καὶ ἐπειδὴ εἶνε προχειρότερον καὶ εἰς μεγαλύτεραν ποσότητα κάθε φορὰ, διὰ τοῦτο ὕστερα ἀπὸ ὀλίγον καιρὸν ἀρχίζει νὰ δυστροπῆ, νὰ φωνάζῃ ὅταν πρόκειται νὰ θηλάσῃ, καὶ νὰ γελᾷ, ὅταν βλέπῃ νὰ πλησιασθῇ τὸ μπουκαλάκι του.

Ὡς ἐκ τούτου ὅταν πεινᾷ, πού ἀναγκάζεται κάθε πρᾶγμα πού θὰ βρεθῇ ἐμπρὸς του νὰ τὸ ἀρπάξῃ καὶ νὰ τὸ διευθύνῃ πρὸς τὰ χεῖλη του, νὰ τοῦ χορηγηθῇ ὁ μαστὸς διὰ τὴν ἐκκένωσιν τοῦ ὁποίου θὰ καταβάλῃ ὅλας τὰς διαθέσιμους δυνάμεις του, καὶ τὴν λειτουργίαν τοῦ ὁποίου τοιοῦτοτρόπως θὰ διευκολύνῃ.

Καὶ ὅταν ἀποστραγγισθῇ καλὰ, τότε ἄς πάρῃ καὶ τὸ μπουκαλάκι του τοῦ ὁποίου ὁμως ἡ θηλή νὰ ἔχῃ πολὺ μικραῖς Γράμματα πρὸς Μητέρας

ὁπαῖς ὥστε καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀκόμα νὰ ἀπαντᾷ δυσχερείας, ἢ δὲ ποσότης τοῦ ζακχάρου νὰ εἶνε ὀλιγοστή, ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχη μεγάλη διαφορὰ γλυκύτητος μεταξὺ τῶν δύο ὑγρῶν. Καὶ ὑπάρχουν καὶ εἶδη ζακχάρου τὰ ὁποῖα εἶνε ὅμοια εἰς τὴν γεῦσιν πρὸς τὸ ζάκχαρον τοῦ γάλακτος καὶ διὰ τὰ ὁποῖα θὰ ὁμιλήσω ἀργότερα.

Μερικοὶ ἰατροὶ προτιμοῦν ὅταν διενεργεῖται γαλακτοτροφία νὰ μὴ χορηγῆται συγχρόνως καὶ τὸ ἓνα καὶ τὸ ἄλλο γάλα ἄλλ' ἐναλλάξ πότε τὸ μὲν καὶ πότε τὸ δέ, καὶ ἄλλοτε πάλιν νὰ μὴ χρησιμοποιῆται καθόλου τὸ θήλαστρον ἀπὸ τὴν πρώτην ἡμέραν μόνον τὸ κουταλάκι.

Καὶ ὁ μὲν καὶ ὁ δὲ τρόπος ἔχουν καὶ τὰ ὑπὲρ καὶ τὰ κατὰ.

Διὰ τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ κουταλιοῦ εἶμαι καὶ ἐνῶς σύμφωνος ὅπως καὶ διὰ τὸν χρόνον τῆς χορηγήσεως δὲν ἔχω καμμίαν ἀντίρρῃσιν.

Αὐτὰ εἶνε λεπτομέρειαι πού δὲν ἔχουν μεγάλην σημασίαν ἢ δὲ ἐφαρμογὴ τῆς μιᾶς ἢ τῆς ἄλλης μεθόδου ἐφαρμόζονται καὶ ἀπὸ ἄλλας αἰτίας ἐκτὸς ἀπὸ τὰς καθαρῶς ἐπιστημονικὰς.

Ἐὰν τηροῦνται αὐστηρὰ οἱ ἄλλοι κανόνες, ὑπάρχει ἀφεκτικὴ ἐγγύησις διὰ τὴν ἀπρόσκοπτον διατροφὴν τοῦ βρέφους.

Ἐγὼ προσωπικῶς συμβουλεύω τὴν σύγχρονον διατροφὴν, διότι φρονῶ ὅτι ἡ ἔστω καὶ μικρὰ ποσότης τοῦ γυναικείου γάλακτος ὑποβοηθεῖ τὴν χώνευσιν καὶ τοῦ ξένου, καὶ ἀφ' ἐτέρου τὸ κουταλάκι ἀντὶ τοῦ θηλάστρου διότι καὶ δυσκολώτερα τὸ προτιμᾷ, καὶ διότι συνειθίζει εἰς τὴν χορηγήσιν ἐνὸς ἀντικειμένου τὸ ὁποῖον εἰς ὅλην του τὴν ζωὴν θὰ τὸ ἔχη σύντροφόν του, ἐνῶ ἐνίοτε πολὺ δύσκολα λησμονεῖ τὸ θήλαστρον.

Τὸ γάλα σας ὅμως κυρία μου, ἀργὰ ἢ ἐνωρὶς θὰ στειρεύσῃ. Ἄλλὰ καὶ ἂν δὲν στειρεύσῃ ὀφείλετε νὰ ἀπογαλακτίσῃτε τὸ παιδάκι σας. Τὸ γάλα σας καὶ ἐν γένει κάθε γάλα ὅσον δὴποτε ἀφέλιμον καὶ ἂν εἶνε περιέχει μόνον ὅ,τι χρειάζεται διὰ νὰ οἰκοδομηθῇ τὸ σῶμα μέχρι ὀρισμένης ἡλικίας.

Τὰ πρῶτα δοντάκια τοῦ μικροῦ σας εἶνε τὸ πρῶτον προμήνυμα τῆς φύσεως ὅτι τώρα εἶνε καιρὸς καὶ εἰμπορεῖ νὰ φάγῃ καὶ κάτι τι ἄλλο.

Αὐτὸ ὅμως δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει νὰ παύσῃτε νὰ τοῦ προσφέρετε τὸν μαστόν σας. Δὲν βλέπτε καθόλου ἐὰν ἐξακολουθήσῃτε καὶ μέχρι τοῦ δευτέρου ἔτους τὴν μητρικὴν τροφήν ἔστω καὶ εἰς μικρὰν ποσότητα. Διὰ κάθε διαταραχὴν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων ἔχετε πρόχειρον ἰατρὸν καὶ φαρμακοποιὸν μαζύ. Τὸ γάλα σας. Ἀρκεῖ μόνον νὰ ἀρχίσῃτε νὰ τοῦ δίδητε ἀπὸ τοῦ 7—9 μηνὸς καὶ κάτι τι ἄλλο. Καὶ αὐτὸ βεβαίως δὲν πρέπει νὰ εἶνε γάλα, ἐκτὸς ἐὰν διὰ λόγους ἀνεξαρτήτους τῆς καλῆς σας θελήσεως ἀναγκασιάζῃτε νὰ τὸ κάμψτε πρὸ τῆς ἡλικίας αὐτῆς.

Διὰ τοῦτο καὶ πάλιν σᾶς συμβουλεύω νὰ εἰσθε πιστὴ εἰς μερικὰς ἀρχὰς τὰς ὁποίας νὰ μὴ ἀθετήτε ποτέ.

1ον Μὴ ἀπογαλακτίζετε τὸ παιδάκι σας, ἐφ' ὅσον διαρκοῦν οἱ μεγάλοι καύσωνες.

Ἐδῶ θὰ ἐξηγηθῶ ὀλίγον λεπτομερέστερον διότι βλέπω ὅτι αἱ μητέρες δὲν κάμνουν διάκρισιν μεταξὺ δύο πραγμάτων. Δηλαδή ὅτι ἄλλο εἶνε **τέλειος ἀπογαλακτισμός**, δηλαδή ἀποκοπὴ ἔστω καὶ μιᾶς σταγόνης μητρικοῦ γάλακτος, καὶ ἡ ὁποία ποτὲ δὲν πρέπει νὰ γείνη κατὰ τοὺς καλοκαιρινούς μῆνας καὶ ἄλλο εἶνε συνήθεια τοῦ βρέφους νὰ τρώγῃ καὶ ἄλλαν τροφήν ἐκτὸς τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον κάθε ἐποχὴν εἰμπορεῖ νὰ δοκιμασθῇ, ἐνῶ συχνὰ

ἀκούω ἀπὸ τὰς πελάτιδάς μου νὰ λέγουν ὅτι ἐπιθυμοῦν νὰ ἀρχίσουν νὰ δίνουν καὶ κατὰ ἄλλο στὸ παιδάκι τους πρὶν φθάσῃ τὸ καλοκαίρι, καὶ ὅτι ἅμα δὲν προλάβουν αὐτὸ ἀναγκασθοῦν νὰ περιμένουν τὸ φθινόπωρον.

Ὡστε ἀρχὴ ἀπογαλακτισμοῦ θεωρεῖται ὄχι ὅταν ἀρχίσουν νὰ πίνῃ ἐκτὸς τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς ἢ τροφῶν καὶ γάλα ζώου, ἀλλ' ὅταν ἐκτὸς τοῦ γάλακτος ἐν γένει γυναικὸς ζώου ἢ κουτιοῦ ἀρχίσῃ νὰ τρώῃ καὶ ἄλλην τροφήν κυρίως ἀπὸ διάφορα ἄλευρα.

2ον Μὴ ἀπογαλακτίζετε ποτὲ τὸ παιδάκι ἐν ὄσφ ἔσθαι καὶ τὴν παραμικρὰν ἀδιαθεσίαν κυρίως γαστροεντερικὴν πρᾶγμα τὸ ὁποῖον συμβαίνει ἀρκετὰ συχνά, διότι ἀποδίδου τὴν ἀσθένειαν εἰς τὸ μητρικὸ γάλα πού δὲν εἶνε καλόν, διὰ τὴν ἢ μητέρα εἶνε ἔγκυος, ἢ ἔχει βάσανα πολλὰ κτλ. Ἐγὼ ἐπιπροτιμοῦσα καὶ ἐν περιπτώσει ἐγκυμοσύνης ἀκόμα νὰ ἐξυκολουθήσῃ ὁ μητρικὸς θηλασμὸς 1—2 μῆνας ὁπότε πάντως ἢ βλάβη εἶνε μικροτέρα.

3ον) Μὴ ἀπογαλακτίζετε τὸ παιδάκι σας ἀπότομα ἀλλὰ πάντοτε ὀλίγον κατ' ὀλίγον, ἀφοῦ ἐξετάζετε καλὰ κατὰ πρᾶγμα τὸ ὅσον ἢ νέα οὐσία πού ἔφαγε εἶχε ἀποτελέσματα καλὰ ἢ ὀχρὰ.

Καὶ τώρα θὰ μ' ἐρωτήσητε τί νὰ τοῦ δώσητε; Σᾶς ἀπαντῶ. Πάντως ὄχι γάλα ἢ ὄχι καθαρὸ γάλα μόνον.

Σᾶς εἶπα ὅτι τὸ γάλα δὲν περιέχει ὅλας τὰς οὐσίας ἐκείναις πού χρειάζονται διὰ τὸ σῶμά μας.

Λεῖπει τὸ κυριώτερον ἀπ' ὅλα ὁ σίδηρος καὶ δι' αὐτὸ τὰ παιδάκια πού τρέφονται πολὺν καιρὸν μόνον μὲ γάλα εἶνε ἀναιμικά.

Καὶ ἔπειτα πολλὰ ἄλλα ἄλατα πού εἶνε χρησιμώτατα.

Καὶ μετὰ τὸ γάλα ἔρχονται τὰ διάφορα ἀμυλοῦχα, ἢ

ἄλευρα ἐν γένει, καὶ ὁ ζωμὸς ἀπὸ χόρτα ἢ ὀπωρικά, καὶ αὐτὰ κατὰ χόρτα ἀκόμα.

Μερικαὶ μητέρες ἀρχίζουν καὶ δίνουν ἀντὶ ἐνὸς μαστοῦ ἐνὸς φιαλιδίου γάλακτος ζώου ἢ κουτιοῦ ἐν φιαλίδιον μὲ διάφορα ἄλευρα γαλακτοῦχα ἢ μῆ.

Ἄλλαι ἀρχίζουν καὶ δίνουν πρὸ ἐνὸς θηλασμοῦ ἢ ἐνὸς φιαλιδίου γάλακτος ὀλίγα κουταλάκια ἐνὸς πολτοῦ ἀπὸ σεμιγδάλι ἢ ριζάλευρο μὲ νερὸ καὶ ὀλίγον βούτυρο μὲ ὀλίγον ἄλα.

Σιγὰ—σιγὰ αὐξάνουν τὴν δόσιν τοῦ φαγητοῦ αὐτοῦ ἕως ὅτου ἀντικαταστήσουν ὀλόκληρον τὸν θηλασμόν.

Ἐπειτα ἐπιχειροῦν καὶ δεύτερον καὶ ὅταν θὰ μείνουν ἔτι μόνον θηλασμοὶ τότε αὐτοὺς τοὺς ἀντικαθιστοῦν μὲ γάλα ζώου ἢ κουτιοῦ.

—Ἐγὼ συμβουλεύω τὰ ἐξῆς. Ἐὰν τὸ μικρὸ θηλάζῃ πρὸ τοῦ χορηγήτῃ ὀλίγα κουταλάκια, πρὸ τοῦ μεσημερινοῦ θηλασμοῦ, ἐνὸς πολτοῦ ὁποιοῦδήποτε, ἢ ἀμέσως μίαν σούπαν ἀπὸ ζουμι ἀπὸ διάφορα χόρτα μὲ ὀλίγον σεμιγδάλι καὶ ὀλίγον καλὸ νωπὸν βούτυρον καὶ ἄλατι.

Ἄμα χωνευθῇ καλὰ αὐτὸ τὸ φαγητόν, ἀντικαθιστᾶται καὶ δεύτερον, παρασκευασμένον πλέον μὲ γάλα, ἕνα ὁποιοῦδήποτε ἄλευρον καὶ ὀλίγον ζάχαρον ἕως ὅτου ἀναπληρώσει ὀλόκληρον τὴν δόσιν τοῦ γάλακτος.

Καὶ αὐτὴν τὴν ποσείαν ἐξακολουθεῖτε μέχρι τῆς ἐποχῆς πού θὰ ἀντικατασταθοῦν καὶ οἱ ἄλλοι θηλασμοὶ μὲ γάλα ζώου ἢ κουτιοῦ.

Καὶ τοιοῦτοτρόπως ὀλίγον κατ' ὀλίγον χωρὶς καμμίαν ἐνόχλησιν διὰ σᾶς καὶ τὸ παιδάκι σας συντελεῖται ἡ μεταβίβασις εἰς τὴν τροφήν ἐκείνην τὴν ὁποίαν θὰ ἐξακολουθήσῃτε ἐπὶ πολὺν καιρὸν.

Ἄργότερον καὶ τρίτον θηλασμόν πάλιν μὲ ἓνα φαγητὸν παρασκευασμένον μὲ ἓνα ὁποιοῦνδήποτε ζυμαρικόν, ἢ γαλακτοῦχον ἄλευρον.

Καὶ ἔπειτα τοὺς τρεῖς μητρικοὺς θηλασμοὺς ποὺ ὑπολείπονται μὲ τρία φιαλίδια γάλακτος.

Ἐὰν δὲ τὸ μικρὸ διατρέφηται μὲ γάλα ζώου, ἀντικαθιστῶνται βαθμιαίως τρία φιαλίδια ἓνα κατόπιν τοῦ ἄλλου, μὲ τρεῖς δόσεις ἄλευρούχων ὅπως σᾶς ἔγραψα οὕτως ὥστε νὰ παραμένουν δύο ἕως τρία φιαλίδια γάλακτος ἐπὶ πολὺν καιρὸν ὡς μέρος τῆς τροφῆς τοῦ βρέφους.

9^ο ΓΡΑΜΜΑ

Διατροφή μὲ γάλα ζώου. Συστατικὰ τοῦ γάλακτος τῶν διαφόρων ζώων. Παρασκευὴ τοῦ γάλακτος διὰ τὴν διατροφήν τῶν βρεφῶν.

Κυρία μου

Θὰ ἐπιθυμοῦσα νὰ μὴ ὑπῆρχεν ἀνάγκη νὰ σᾶς γράψω τὸ γράμμα αὐτό.

Τὴν ἴδια στενοχώρια ἐδοκίμασα καὶ ὅταν κάθισα νὰ σᾶς στείλω τὸ προηγούμενόν μου γράμμα ποὺ σᾶς ὠμίλησα διὰ τὴν τροφόν.

Τότε ἐσκεπτόμην πῶς καὶ ἐγὼ ἤμην συνένοχός σας διότι σᾶς ἔδινα συμβουλὰς πῶς νὰ ἐξαγοράσητε τὸ γάλα μιᾶς ξένης γυναικός, τὸ ὁποῖον θὰ τὸ ἐστερούσατε ἀπὸ ἓνα ἄλλο παιδάκι, τὸ ὁποῖον καὶ μόνον ἐκεῖνο εἶχε τὸ δικαίωμα νὰ τὸ μεταχειρισθῆ, καὶ τὸ ὁποῖον δὲν ἔπαισε διότι ὅταν βῆκε στὸν κόσμον αὐτὸν ἀντὶ νὰ θαυμάσῃ τὴν πολυτέλειαν τοῦ δωματίου σας, εὐρέθη ἔξαφνα μέσα στοὺς τέσσαρας γυμνοὺς καὶ ἀκαθάρτους τοίχους μιᾶς πτωχικῆς καλύβης, ἢ σ' ἓνα κοιτῶνα ἐνὸς μαιευτηρίου μαζὺ μὲ ὅλα τὰ ὁμοίωτά του.

Παρηγορήθην ἔπειτα ὅταν προσεπάθησα νὰ σᾶς πείσω νὰ προσλάβητε μαζῆ μὲ τὴν μητέρα καὶ τὸ παιδάκι της.

Δὲν ἤξεύρω ἂν τὸ κατόρθωσα.

Ἐκείνο τὸ ἔκαμα ἀπὸ λύπη γιὰ τὸ ξένο παιδάκι.

Σήμερα λυποῦμαι τὸ ἰδικό σας.

Δὲν εἶμαι βέβαιος ἂν μὲ ὄλας τὰς συμβουλὰς ποὺ δὲ ἀκούσητε καὶ ἀκολουθήσητε, θὰ ἐπιτύχητε νὰ τὸ μεγαλώσητε καὶ τὸ ἀναθρέψητε νὰ τὸ χαρήτε, νὰ τὸ ἀπολαύσητε.

Παρηγοροῦμαι ὅμως μὲ τὴν ἐλπίδα ὅτι μὲ ταῖς ὁδηγίαις ποὺ θὰ σᾶς δώσω θὰ ἐλαττώσω ἓνα ἀναγκαῖον καὶ κόν, θὰ σώσω μίαν ὑπαρξιν περισσοτέραν καὶ θὰ καταστήσω μιὰ μητέρα εὐτυχή.

Μὲ αὐτὴ τὴ προσδοκία προχωρῶ.

Εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι διὰ νὰ εἰμπορηῆτε μόνη σας νὰ ὀδηγηθῆτε σὲ μιὰ δύσκολη περίστασι, ὀφείλω νὰ σᾶς γράψω μερικὰ γενικὰ πράγματα διὰ ταῖς διαφορὰς τροφῶν ποὺ ἀναγκαζόμεθα νὰ μεταχειρισθοῦμε.

Καὶ ἀρχίζω ἀπὸ τὸ γάλα τῶν διαφορῶν ζώων.

Ὅπως γνωρίζετε αὐτὸ ποὺ εὐρίσκομεν στὸν τόπον μὲ προέρχεται ἀπὸ ἀγελάδας, ἀπὸ αἴγας, ἀπὸ πρόβατα καὶ ἀπὸ ὄνους.

Διὰ τὰ παιδάκια μας μεταχειριζόμεθα ὑπὸ ὀμαλὰς περιστάσεις τὰ δύο πρῶτα, τὸ τρίτον σπανίως καὶ σχεδὸν οὐδέποτε, ἐφ' ὅσον τοῦλάχιστον δίνομεν πίστιν στὰ λόγια τῶν γαλατάδων, καὶ τὸ τέταρτον μόνον εἰς μερικὰς περιπτώσεις ἀσθενειῶν, ὅπου ἐὰν γνωρίζομεν πότε ἀκριβῶς νὰ τὸ χρησιμοποιήσωμεν, ἀποβαίνει σωτήριο.

Καὶ τώρα καλὸν εἶνε νὰ μάθητε μερικὰ διὰ τὰ συστηματικὰ τοῦ γάλακτος διὰ νὰ εἰμπορέσητε καλύτερα νὰ ἐννοήσητε τὴν διαφορὰν μεταξὺ τῶν διαφορῶν ζώων καὶ συγχρόνως νὰ ἦσθε εἰς θέσιν νὰ ἀντιμετωπίζετε εὐκόλα καὶ μεθάρρος τῆς γνώσεως ὀλαις ταῖς παραδοξολογίαις ποὺ ἀκούητε κατὰ καιροῦς.

Τὸ γάλα περιέχει τὰ ἐξῆς συστατικά.

1ον Γαλακτοζάκχαρον δηλ. ἓνα εἶδος ζακχάρου, τὸ ὁποῖον δὲν εἶνε τόσον γλυκὺ ὅσον τὸ συνειθισμένον ποὺ μεταχειριζόμεθα διὰ τὴν καθημερινὴν μας χρῆσιν. Εἶνε δὲ ἡ μόνη οὐσία ἡ ὁποία εἶνε ἡ ἴδια εἰς ὄλα τὰ γάλακτα ὀλων τῶν ζώων μὲ μόνην τὴν διαφορὰν ὅτι εἰς ἄλλα ὑπάρχει εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα καὶ εἰς ἄλλα εἰς μικροτέραν.

2ον Βούτυρον, τὸ ὁποῖον καὶ ποσοτικῶς καὶ ποιοτικῶς διαφέρει εἰς τὰ διάφορα ζῶα.

3ον Τὸ λεύκωμα δηλ. μία οὐσία ἡ ὁποία εἶνε ὅπως τὸ λευκὸν τοῦ αὐγοῦ, ἡ ὁποία ὑπάρχει σχεδὸν εἰς ὄλα τὰ εἶδη τῶν τροφῶν μας, καὶ ἡ ὁποία καὶ ποιοτικῶς καὶ ποσοτικῶς διαφέρει ἀναλόγως τοῦ ζῶου ἀπὸ τὸ ὁποῖον προέρχεται τὸ γάλα καὶ ἀπὸ τὴν ὁποῖαν οὐσίαν παρασκευάζεται κατὰ μέγα μέρος τὸ τυρί.

4ον Διάφορα ἄλατα, τὰ ὁποῖα ἐπίσης διαφέρουν ἀναλόγως τοῦ ζῶου ποσοτικῶς καὶ ποιοτικῶς.

5ον Νερὸ, τὸ ὁποῖον βέβαια εἶνε παντοῦ τὸ ἴδιο, καὶ εἶνε διάφορον μόνον ὅσον ἀφορᾷ τὴν ποσότητα.

Ἐκτὸς αὐτῶν εὐρίσκονται διάφοροι ἄλλαι οὐσῖαι αἱ ὁποῖαι ὀνομάζονται Βιταμίνοι (ζωαμίνοι), διὰ τὰς ὁποῖας ὀρισμένως καὶ σεῖς ἠκούσατε πολλὰ νὰ λέγωνται, αἱ ὁποῖαι δὲν καθωρίσθησαν ἀκόμα χημικῶς ἀκριβῶς, ὑπάρχουν εἰς ἐλαγίστην ποσότητα, ἔχουν μεγάλην σημασίαν καὶ σπουδαῖότητα διὰ τὴν διατροφήν μας καὶ ἀνάπτυξίν μας καὶ αἱ ὁποῖαι καταστρέφονται διὰ τῆς ὑψηλῆς θερμοκρασίας δηλ. τοῦ βρασμοῦ τοῦ γάλακτος.

Ἐκ παραλλήλου κατὰ καιροῦς κυκλοφοροῦν διάφοροι ἄλλαι οὐσῖαι αἱ ὁποῖαι ἔχουν σχέσιν μὲ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς ἢ τῶν διαφορῶν φαρμάκων, καθὼς καὶ ἄλλαι αἱ ὁποῖαι

ἔχουν σχέσιν με ὠρισμένας ἀσθενείας τῆς μητρὸς καί, ἀπὸ τὰς ὁποίας, προφυλάσσουν τὸ βρέφος ἐν ὄσφ τοῦτο θηλάζει ἀπὸ τὴν μητέρα του, αἱ ὁποῖαι ἀπαντῶνται ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον εἰς τὸ γάλα τῶν ἀνθρώπων μόνον, καὶ αἱ ὁποῖαι ἐπίσης μᾶς διευκολύνουν εἰς τὸ νὰ ἐξηγήσωμεν διατι μερικὰ παιδία ἐν ὄσφ θηλάζουν ἀκόμα δὲν προσβάλλονται ἀπὸ ὠρισμένα μολυσματικὰ νοσήματα.

Ἡ ἀναλογία τῶν 5 πρώτων συστατικῶν εἰς τὸν ἀνθρώπου καὶ τὰ διάφορα ζῶα εἶνε ἡ ἑξῆς περίπου.

Εἰς 100 γραμμάρια γάλακτος περιέχονται

	Λεύκωμα	Βούτυρον	Ζάχαρις	Ἄλατα	Ὑδωρ
Γυναικός	1	3	6.7	0.20	89.10
Ἀγελᾶδ.	3	$\frac{3-4}{3.50}$	4.5	0.70	88.30
Ἀγγοῦ	2.8	3.4	3.8	0.90	89.10
Ὄνου	1.6	0.9	5.6	0.30	91.60

Ὅφειλό ἐδῶ νὰ παρατηρήσω ὅτι αἱ ἀναλογίαι αὗται δὲν εἶναι ἀπολύτως σταθεραὶ εἰς τὰ ζῶα ἀλλ' ὅτι ποικίλουν ἐνίοτε ἀναλόγως ἄλλοτε τῆς τροφῆς, τοῦ τόπου τῆς διαμονῆς, καὶ τοῦ γένους ἀπὸ τὸ ὁποῖον κατάγονται. Πάντοτε ὅμως αἱ διακυμάνσεις αὗται δὲν εἶνε πολὺ μεγάλοι καὶ διὰ τοῦτο ἠμποροῦμεν νὰ βασισθῶμεν ἐπὶ τῶν ἀριθμῶν αὐτῶν ὡς μέσον ὄρου.

Ἐὰν ρίψητε ἓνα βλέμμα εἰς τὸν πίνακα αὐτὸν θὰ ἀκούσθε ἀμέσως διατι δὲν ἠμποροῦμεν χωρὶς συνεπειᾶς νὰ χρησιμοποιήσωμεν τὸ ἓνα γάλα ἀντὶ τοῦ ἄλλου. Διότι ἡ φύσις ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν ποὺ παρουσιάζει κάθε νεογέννητον ζῶον, τοῦ τρόπου καὶ τοῦ χρόνου τῆς ἀναπύξεώς

τοῦ χορηγεῖ τὰς οὐσίας ἐκεῖνας αἱ ὁποῖαι εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖαι ὅπως τὸ ζῶον αὐτὸ εἰς τὸν ὠρισμένον καιρὸν διανύσῃ τὰ ὠρισμένα στάδια τῆς ἐξελιξέως του.

Καὶ τώρα θὰ ἐννοήσθε εὐκόλα διατι ἐκτὸς τῆς διαφορᾶς τῆς ποιότητος ἀλλὰ καὶ ἡ ποσότης αὐτὴ δὲν μᾶς ἐπιτρέπει νὰ θρέψωμεν ἓνα ζῶον μετὰ τὸ γάλα ἄλλου χωρὶς προηγουμένως νὰ προσθέσωμεν ἢ νὰ ἀραιώσωμεν μερικὰ συστατικὰ κατὰ τοιοῦτον τρόπον ὥστε νὰ πλησιάζωμεν πρὸς τὸ μητρικὸν γάλα.

Διὰ τοῦτο ἀπὸ πολὺν καιρὸν καταβάλλονται προσπάθειαι νὰ παρασκευασθῇ γάλα τοιουτοτρόπως ὥστε νὰ ὁμοιάξῃ πρὸς τὸ τῆς μητέρας, καὶ τὸ ὁποῖον ὠνόμασαν **μητροποιημένον**. Ἐγὼ προσωπικῶς οὐδεμίαν ἐμπιστοσύνην τρέφω πρὸς τὰ διάφορα τεχνητὰ παρασκευάσματα, διότι ἐν τῇ πράξει μου οὐδέποτε εἶχα τὰ προσδοκώμενα ἀποτελέσματα, καὶ διότι, καὶ παρακαλῶ νὰ μὴ λησμονῆτε τὴν ἀρχὴν αὐτὴν, ἓνα γάλα ὅσον περισσοτέρας ἀλλοιώσεις ὑφίσταται, ὅσον περισσότερον ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν μετὰ μηχανισμούς, χημικὰς οὐσίας καὶ ἀνθρώπους, τόσον περισσότερον ἀλλάζει καὶ τόσον ὀλιγωτέραν ἐγγύησιν παρέχει.

Διὰ τοῦτο κατὰ τὴν γνώμην μου, ἀπλῆ ἀραίωσις ἀναλόγως τῆς ἀνάγκης καὶ προσθήκης μόνον ζαχαρίου καὶ ἀλευροῦ εἶναι αἱ μόναι ἴσως ἀλλαγῆαι τοῦ γάλακτος αἱ ὁποῖαι καὶ εὐκόλα εἴμποροῦν νὰ γείνουν καὶ ἀβλαβέστεραι ἀποβαίνουν.

Γνωρίζετε τώρα ὅτι ὑπάρχει διαφορὰ ποιοτικὴ τῆς οὐσίας τὰς λεπτομερείας περιττὸν εἶναι νὰ κατέχητε, ἔχετε δὲ καὶ τὸν πίνακα τῆς ποσοτικῆς διαφορᾶς, καὶ ἐννοεῖτε εὐκόλα διατι δὲν εἶναι τόσον ὑγιεινὸν νὰ ἀντικαταστήσωμεν τὸ ἓνα γάλα μετὰ τὸ ἄλλο.

Ἄλλα καὶ ἂν ὑποθέσωμεν ὅτι θὰ ἦτο δυνατόν μηχανικῶς καὶ χημικῶς νὰ παρασκευάσωμεν γάλα τὸ ὁποῖον κατὰ ποσότητα μὲν τῶν περιεχομένων συστατικῶν θὰ ἦτο ἀπολύτως ὁμοιον μὲ τὸ τῆς γυναικὸς, καὶ κατὰ ποιότητα θὰ ἐπλησίαζε πολὺ, καὶ πάλιν σᾶς βεβαιώνω τὸ γάλα αὐτὸ δὲν εἶνε δυνατόν νὰ ἀντικαταστήσῃ ποτὲ τὸ γυναικειόν.

Ἐπάρχουν ἀκόμα μυστήρια ἀνεξιχνίαστα, τὰ ὁποῖα ἡ φύσις φυλάττει πιστὰ μέσα στοὺς κόλπους της, καὶ τὰ ὁποῖα δὲν θὰ εἰμπορέσωμεν ποτὲ νὰ ἀποκαλύψωμεν.

Καὶ ἂν μὲν τὸ κακὸν περιορίζετο μόνον ἕως ἐδῶ, δηλ. μόνον εἰς τὴν διαφορὰν τῶν συστατικῶν, δὲν θὰ ἦτο τόσο μεγάλο.

Ἐπάρχει δυστυχῶς καὶ κάτι τι ἄλλο, καὶ αὐτὸ εἶνε 1ον) ὅτι τὸ γάλα ἐνὸς ζώου εἰμπορεῖ νὰ περιέχῃ διάφορα σπέρματα διαφόρων ἀσθενειῶν ἀπὸ τὰς ὁποίας πάσχει αὐτὸ, καὶ 2ον) τὸ καὶ σπουδαιότερον ὅτι τὸ γάλα μετὰ τὴν ἄμελξιν του εἶνε ἐκτεθειμένον εἰς τόσας ἀποσυνθέσεις καὶ μολύνσεις ὥστε ὄχι μόνον νὰ μὴ συντελῇ εἰς τὴν διατροφήν τοῦ βρέφους ἐπαρκῶς ἀλλὰ καὶ αὐτόχρημα ἐπικίνδυνον διὰ τὴν ζωὴν τοῦ παιδιοῦ νὰ γίνεται.

Καὶ ἐδῶ εἶνε τὸ μεγάλο πρόβλημα, τὸ ὁποῖον θὰ ἔχητε κάθε φορὰ νὰ ἀντιμετωπίσητε, καὶ διὰ τὸ ὁποῖον εὐθύνεσθε ὁ γαλατᾶς σας καὶ σεῖς, καὶ τὸν κίνδυνον τοῦ ὁποίου εἰμπορεῖτε σημαντικὰ νὰ ἐλαττώσητε ἐὰν θελήσητε νὰ λάβητε τὰ μέτρα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἡ ἐπιστήμη ἐπιβάλλει καὶ τὰ ὁποῖα ἐγὼ ἀναλαμβάνω νὰ σᾶς διδάξω.

Καὶ τὸ μὲν ζήτημα τῆς ἀσθενείας τοῦ ζώου, τῆς ὑγιεινῆς αὐτοῦ ἐγκαταστάσεως καὶ διατροφῆς, τῆς καθαριότητος τοῦ μαστοῦ, τῶν χειρῶν, τῶν ἀγγείων εἶνε ἀνεξάρτητον ἀπὸ τὴν καλὴν σας θέλησιν καὶ τὴν ἐπιμέλειαν.

Εἰς ἄλλα κράτη, ὅπου ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου ἐκτιμᾶται εἰς ἕν κεφάλαιον ἠθικόν, καὶ θεωρεῖται ὡς ἡ βᾶσις τῆς ὑπάρξεως καὶ εὐημερίας ἐνὸς ἔθνους λαμβάνονται μέτρα αὐστηρὰ ὥστε πᾶσα δυνατὴ ἐγγύησις πρὸς τοῦτο νὰ ὑπάρχῃ.

Ἐκτὸς ὅμως τῆς πολιτείας ἀλλοῦ, καὶ κάθε ἀνθρώπος, κάθε γαλατᾶς, ἔχει μορφωθεὶ ὡς πολίτης ἀφ' ἐνὸς καὶ ὡς μέλος μιᾶς κοινωνίας, ἀφ' ἐτέρου εἰς τὴν ἀτομικὴν του ζωὴν εἶνε ποτισμένος μὲ τὴν συναίσθησιν τῆς ὑποχρεώσεως ποῦ ἔχει ἀπέναντι τῶν ἄλλων καὶ προσπαθεῖ μὲ ὅλην τὴν εὐσυνειδησίαν του καὶ πιστὸς εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῶν νόμων νὰ εἶνε, καὶ τῶν ἄλλων τὴν εὐπραγίαν νὰ λαμβάνῃ ὑπ' ὄψιν.

Εἰς ἡμᾶς δυστυχῶς ἡ μὲν πολιτεία δὲν εἶχε ἀκόμη τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἀσχυληθῇ μὲ τοιαύτης φύσεως ὑποθέσεις, τὸ δὲ ἄτομον πολιτικῶς ἀμόρφωτον, καὶ κοινωνικῶς καθυστερημένον, τάσσον τὸ ἴδιον αὐτοῦ συμφέρον ὑπὲρ πᾶν ἄλλο, ἀντὶ νὰ μοχθῇ πῶς νὰ φανῇ συνεπὲς εἰς τοὺς νόμους, ἀπὸ τῆς πρώτης στιγμῆς σκέπτεται πῶς νὰ καταστρατηγήσῃ αὐτούς, καὶ πῶς νὰ πατήσῃ ἐπὶ πτωμάτων διὰ νὰ γεμίσῃ τὸ βαλάντιό του περισσότερον.

Καὶ σεῖς κυρία μου, μοναχὴ σας θὰ ἦσθε ἀναγκασμένη διαρκῶς νὰ ἐξετάζητε, νὰ ἐλέγχετε, νὰ ἐξορκίζετε, νὰ ἀκριβοπληρώνετε διὰ νὰ εἰμπορέσητε νὰ δώσητε εἰς τὸ παιδάκι σας ὀλίγας σταγόνας ἀκινδύνου γάλακτος.

Καὶ μὴ νομίσητε ὅτι ὅταν ὀμιλῶ τοιουτοτρόπως, ἐννοῶ τὴν νοθείαν τοῦ γαλατᾶ ὁ ὁποῖος θὰ ἀφαιρέσῃ τὸ βούτυρον, καὶ θὰ προσθέσῃ καὶ νερόν.

Εἶμαι ἀνεξίκακος μέχρι βαθμοῦ νὰ συγχωρήσω τὰς ἐπιφερέσεις αὐτάς.

Τὸ δὲ μυστήριον δὲν εἶνε καὶ πολὺ μεγάλο ἐὰν τὸ τέκνον

σας τραφή ὀλίγον καιρὸν μὲ ἀποβουτυρωμένο ἢ νερωμένο γάλα.

Δὲν θὰ παχύνη πολὺ, δὲν θὰ ἀυξήσῃ ἀναλόγως, ἀλλὰ δὲν θὰ χαθῇ.

Ἐκείνο ὅμως ποὺ δὲν θὰ συγχωρήσω εἶνε ὅτι οὔτε ἡ στοιχειώδης καθαριότης τηρεῖται, καὶ ὅτι οὐδέποτε ἢ σπανίως σᾶς προσφέρεται γάλα φρέσκο.

Εἶνε πάντοτε ἓνα μίγμα ἀπὸ διάφορα ὑπόλοιπα ποὺ ἔμειναν ὥρας πολλὰς εἰς τοὺς τοίχους τοῦ δοχείου, καὶ εἰς τὰ ὁποῖα προστίθεται καὶ ὀλίγον γάλα πλέον νοπὸν.

Καὶ αὐτὰ τὰ ὑπολείμματα μέσα σὲ ἄπλυτα ἀγγεῖα, εἶνε μία ἐστία μικροβίων τὰ ὁποῖα εὔρον τὸν κατάλληλον καιρὸν καὶ μάλιστα κατὰ τοὺς καλοκαιρινοὺς καύσωνας νὰ πολλαπλασιασθοῦν, νὰ ἀποσυνθέσουν τὸ γάλα, καὶ νὰ παραγάγουν διάφορα προϊόντα ἐπιβλαβῆ τὰ ὁποῖα ἅμα εἰσέλθουν μέσα στὸν ἔντερικὸν σωλήνα δηλητηριάζουν τὸ μικρὸν σας καὶ τοῦ ἀφαιροῦν τὴν ζωὴν ἐνίοτε σὲ ὀλίγαις ὥραις.

Καὶ τὸ φάρμακον σὲ ὅλα αὐτὰ;

Τότε μόνον νὰ ἐμπιστευθῆτε εἰς τὸ γάλα ὅταν θὰ εἶνε δυνατὸν νὰ τὸ ἀμέλξουν ἐμπρὸς ἀπὸ τὰ μάτια σας μὲ ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλειτέραν καθαριότητα, σὲ δοχεῖα καλοπλυνμένα μὲ χερία καθαρὰ ἀπὸ μαστὸν σαπουνισμένον, ἐν ἀνάγκῃ δὲ σεῖς ἢ ἰδία ἢ μία ἐμπιστευμένη ὑπηρέτρια νὰ ἀναλάβῃτε αὐτὰ τὰ καθήκοντα.

Θὰ μοῦ ἀπαντήσετε.

Πολὺ δύσκολον.

Σύμφωνος τότε ἀγοράσατε ἐὰν ἔχετε χῶρον ἓνα ζῶον ἰδικόν σας, ἀγελάδα ἢ εὐθηνότερον, μὰ κασίκα.

Μόνον μ' αὐτὸν τὸν τρόπον, καὶ ἀφοῦ ἐξετασθῇ τὸ

ζῶον ἀπὸ κτηνίατρον εἶνε δυνατὸν νὰ ἐξασφαλίσητε εἰς τὸ μικρὸ σας γάλα ἠγγυημένον.

Ἐπρωτὸς κίνδυνος ἀπεσοβήθη. Ἀρχίζει τὸ δεύτερον στάδιον. Τὸ γάλα εἶνε μέχρι τῆς στιγμῆς αὐτῆς καθαρὸ καὶ ἄγνόν.

Ἐὰν ὅμως μείνῃ ἐκτεθειμένο ὀλίγαις μόνον ὥραις εἰς θερμοκρασίαν μεγαλειτέραν τῶν 12 βαθμῶν, τότε ὅλα τὰ μικρόβια ποὺ αἰωροῦνται στὸν ἀέρα ἢ καὶ ἀλλαχοῦ πολλαπλασιάζονται καὶ ἐπιφέρουν τὸ ἴδιον ἀποτέλεσμα. Διὰ τοῦτο συμφέρον σας εἶνε ἢ νὰ φυλαχθῇ τὸ γάλα καλὰ σκεπασμένο σὲ μέρος κρύου, προτιμότερον παγονιέρα ἢ νὰ βρασθῇ ἀμέσως.

Καὶ ἔπειτα νὰ ψυγῇ ἀμέσως καὶ νὰ κλεισθῇ πάλιν στὴ παγονιέρα ἢ σὲ μέρος ψυχρὸν.

Καὶ κάθε φορὰ ποὺ θὰ ἔλθῃ ἢ ὥρα νὰ φάγῃ τὸ μικρὸ νὰ θερμαίνεται ὀλίγον μέσα εἰς νερὸ ζεστὸ τὸ φιαλίδιον τοῦ γεμάτου καὶ ἔπειτα νὰ χορηγῆται πρὸς χρῆσιν.

Ἐὰν αὐτὰ τὰ προφυλακτικὰ μέτρα ποὺ λαμβάνομεν ἀποβλέπουσιν στὸ ἐξῆς:

Ἐὰν ὑπάρχουν μικρόβια τὰ ὁποῖα θὰ προξενοῦσαν μιαν ὀποιαδήποτε ἀσθένειαν, νὰ καταστραφοῦν μὲ τὴν ὑψηλὴν θερμότητα, καὶ ἐὰν δὲν ὑπῆρχον καὶ εἰσέλθουν καθ' ἓνα ὀποιοδήποτε τρόπον ἀργότερα νὰ μὴ εἰμπορέσουν νὰ βλαστήσουν, νὰ πολλαπλασιασθοῦν καὶ νὰ προκαλέσουν μιαν ἀδιαθεσίαν.

Σᾶς φαίνεται ἴσως περίεργον διατι τὸ γάλα ποὺ θὰ σταθῇ περισσότερον καιρὸν μετὰ τὸ ἀμελγμα, εἶνε τόσο ἐκινδύνον, ἀφοῦ θὰ τὸ βράσωμεν ἀργότερα; Ἀπλούστατα διότι διὰ τοῦ βρασμοῦ φονεύομεν τὰ μικρόβια, καὶ ἐμποδίζομεν ἴσως νὰ ἀναπτυχθοῦν ἄλλα, τὸ κακὸν ὅμως ποὺ

ἐκαμαν μιά φορά, ἐκείνα πού ὑπῆρχον, δηλ. τὰ δηλητηρία πού ἐσχηματίσθησαν ἀπό τὴν ἀποσύνθεσιν δὲν ἀπομακρύνονται, δὲν ἐξουδετεροῦνται μὲ τὸν βρασμόν, παρὰ θὰ ἐξακολουθοῦν νὰ παραμένουν καὶ νὰ ἐκθέτουν εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τῶν παιδιῶν σας.

Μὴ νομίσητε δὲ ὅτι θὰ εἴσθε εἰς θέσιν μὲ τὰ μάτια σας ἢ μὲ τὴν ὄσφρησή σας νὰ διακρίνητε τὸ χαλασμένο γάλα ἀπὸ τὸ καλόν, καὶ ἐπομένως νὰ τὸ ἀπομακρύνητε ἀπὸ τὴν χρῆσίν του. Δυστυχῶς αὐταὶ αἱ ἀλλοιώσεις ὄχι μόνον δὲν εἶναι ἀντιληπτὰ εἰς τοὺς γυμνοὺς ὀφθαλμοὺς ἀλλὰ μέχρι ἑνὸς σημείου οὔτε καὶ διὰ τῆς χημικῆς ἐξετάσεως ἐξευρίσκονται. Σ' αὐτὸ τὸ σημεῖο ἰδιαίτερος ἐφιστῶ τῇ προσοχῇ σας, διότι δὲν βλέπω νὰ γίνεται ἡ διάκρισις αὐτὴ ἀπὸ τὰς μητρῶν αἱ ὁποῖα ἐξακολουθοῦν νὰ πιστεύουν ὅτι ὁ βρασμὸς εἶνε εἰς θέσιν νὰ μετατρέψῃ τὸ χαλασμένο γάλα εἰς καλόν.

Καὶ πάλιν ἀναγκάζομαι νὰ ἐνθυμηθῶ ὅτι εἰς ἄλλα κράτη ὅπου ἐλήφθησαν ὅλα τὰ ἀναγκαιοῦντα μέτρα διὰ τὴν προμήθειαν ἀγνοῦ γάλακτος διὰ τὰ βρέφη ἢ στατιστικὴ τῶν θανάτων κυρίως διαρκοῦντος τοῦ καλοκαιριοῦ ἐκαλιτέρευσε τόσον πολὺ ὥστε νὰ μὴ εἶναι πλέον τόσον ἐπίφοβη ἡ ζέσθη διὰ τὴν ὑγίειαν τῶν μικρῶν. Δὲν θὰ λησμονήσω ἐκεῖνο τὸ ὅποιον πρὸ δύο ἐτῶν μοῦ ἔλεγεν ἕνας φίλος καθηγητῆς τῆς Παιδιατρικῆς ἑνὸς Ὁλλανδικοῦ Πανεπιστημίου ὅτι τόσον σπάνια ἔγειναν τὰ νοσήματα αὐτῶν τῶν μικρῶν κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνας, δηλ. αἱ γαστροεντερίτιδες, πού ἤρπαζαν κατ' ἔτος χιλιάδας βρεφῶν ἀπὸ τῆς ἀγκάλῃ τῶν μητέρων των, ὥστε δὲν εὐρίσκει πλέον ἕνα κόν ἀσθενῶν διὰ νὰ ἐπιδείξῃ τοιοῦτον εἰς τοὺς φοιτητὰς τῆς Ἱατρικῆς.

Ἐὰν ἦτο δυνατόν, ἐσκέφθη, νὰ γείνη ἐξαγωγή τοιούτων

πόσον εὐχαρίστως θὰ ἀποστέλλομεν φορτία ὁλόκληρα τὰ ὁποῖα ὅμως θὰ ἐμαρτύρουν εἰς ὅλον τὸν κόσμον τὴν κακοδαιμονίαν μας. (*)

Ἐκεῖ ἐξασκεῖται αὐστηρότατος ἐλεγχος διὰ τὴν παρασκευὴν καὶ προμήθειαν. Τὰ βουστάσια λειτουργοῦν καθ' ὅλους τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, τὰ ζῶα ἐξετάζονται αὐστηρὰ ἀπὸ εἰδικοὺς κτηνιάτρους, ἢ μεταφορὰ, ἢ ἀποθήκευσις, ἢ ἀποστείρωσις, ἢ πώλησις, ὅλα μὰ ὅλα διατελοῦν ὑπὸ τὸν ἀγγυλινόν ὀφθαλμόν τῆς πολιτείας, καὶ ἐπειδὴ μὲ τὸν καιρὸν ἐπιστοποιήθη ὅτι ὁ πολὺς ζῆλος διὰ τὸν βρασμόν εἶχε καὶ τὰς δυσαρέστους συνεπειὰς του δηλ. τὴν ἐμφάνισιν ὠρισμένων νόσων, ἰδρῦθησαν τώρα ἰδιαίτερα βουστάσια ἀπὸ τὰ ὁποῖα γίνεται προμήθεια γάλακτος μόνον διὰ βρέφη, καὶ τῶν ὁποίων τὸ προϊὸν εἶναι τόσον αὐστηρὰ ἐπιτηρημένον ὥστε νὰ πωλῆται καὶ νὰ χρησιμοποιῆται ὡς τροφὴ διὰ τὰ μικρὰ μέχρι ἡλικίας δύο ἐτῶν χωρὶς νὰ βράζηται.

Σεῖς ὅμως, κυρία μου, δὲν ἐνδιαφέρεσθε πολὺ τί γίνεται εἰς τὸν ἄλλον κόσμον, καλὰ-καλὰ καὶ διὰ τὴν χώραν σας ἴσως δὲν θέλετε νὰ μάθητε περισσότερα. Τὸ γενικὸν κακὸν δὲν μᾶς προκαλεῖ τὸ ἐνδιαφέρον ἐφ' ὅσον δὲν θίγει τὸ σπίτι μας. Ἡ στατιστικὴ ἐφ' ὅσον ὁμιλεῖ περὶ τῶν ἀνθρώπων οἱ ὁποῖοι εὐρίσκονται ἔξω ἀπὸ τὸ κατῶφλι μας μᾶς εἶνε περιττή.

(*) Πρὸ ὀλίγου καιροῦ ὁ Δῆμος Ἀθηναίων ἀνέλαβεν ὅπως ἐγκαταστήσῃ πρότυπον βουστάσιον τὸ ὁποῖον θὰ προμηθεύῃ γάλα εἰς τὰ διάφορα φιλανθρωπικὰ ἰδρύματα καὶ κυρίως τὸ Βρεφοκομεῖον, συγχρόνως δὲ θὰ ἔχῃ διαθέσιμον πρὸς πώλησιν εἰς τὴν ἀγοράν. Ἄς χαιρετίσωμεν τὴν πρωτοβουλίαν αὐτὴν ὡς μίαν ἀπαρχὴν ἢ ὁποῖα θὰ ἔχῃ σὺν τῷ χρόνῳ μεγαλυτέρας ἐκτάσεις.

Εἴμεθα ὅλοι μας ἐγωῖσται εἰς τὸ ζήτημα αὐτό. Καὶ σὰς ὡς μητέρα περισσότερον ἀπὸ κάθε ἄλλον.

Δι' αὐτὸ θὰ προσπαθῶ νὰ ἱκανοποιήσω σὰς ἀτομικῶς.

Λοιπὸν καιμιὰ ἐμπιστοσύνη στὸ γαλατᾶ σας ἢ στὸ βουστάσιο, ἐφ' ὅσον δὲν ἀμέλγεται τὸ γάλα ἐμπρὸς ἀπὸ τὰ μάτια σας σὲ δοχεῖα καθαρὰ. Ἀπὸ ἐκεῖ κατ' εὐθείαν στὴ φωτιά. Τὸ γάλα θὰ ἦτο προτιμώτερον νὰ βράζῃται μέσα σὰ φιαλίδια τὰ ὁποῖα ἔχουν πώματα ἀπὸ ἐλαστικό κατὰ τὴν μέθοδον τοῦ Soxhlet, καὶ τῶν ὁποίων ὅλη ἡ ἀξία ἔγκειται εἰς τὸ ὅτι ἐν ὄσφ τὸ γάλα βράζει μέσα, ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀέρας πού εὐρίσκεται μέσα ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐκφεύγει καὶ ἡ φιᾶλη κλείεται ἐρμητικῶς οὕτως ὥστε ἡ ἐπιφάνεια τοῦ γαλακτος νὰ μὴ ἔρχεται πλέον εἰς ἐπαφὴν μὲ τὴν ἀτμόσφαιραν ἀπὸ τὴν ὁποῖαν εὐκόλα θὰ εἰμποροῦν πάλιν νὰ πέσουν μικρόβια μέσα καὶ νὰ φθαρῇ τὸ γάλα ἐκ νέου.

Τὸ βράσιμο αὐτὸ θὰ διαρκέσῃ 5—10 λεπτά ἀπὸ τὴ στιγμή πού θὰ ἀρχίζῃ νὰ κοχλάζῃ.

Πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν ἡ ἀγοράζετε ὀλόκληρον τὴν συσκευὴν ἢ ὁποῖα περιλαμβάνει καὶ ὅλα τὰ σχετικὰ δοχεῖα ἢ μόνον 6—10 φιαλίδια Soxhlet.

Ἐὰν δὲ καὶ αὐτὸ δὲν σὰς εἶνε εὐκόλον τότε περιορίζετε μόνον σὲ ἓνα καθαρὸ δοχεῖο μὲ σκέπασμα τρυπητὸ, τὸ ὁποῖον ὁμως νὰ ψύξητε ἀμέσως μετὰ τὸν βρασμὸν, χωρὶς νὰ περιμένητε νὰ κρυώσῃ μόνον του, καὶ νὰ τὸ φυλάξητε εἰς τὸ ψυγεῖον σας ἢ σ' ἓνα μεγαλῆτερο δοχεῖο γεμᾶτο μὲ πάγο, ἢ στὸ ψυχρότερο δωμάτιο καὶ μέρος τοῦ σπητιοῦ σας.

Τὸ τελευταῖο εἶνε ἀρκετὰ ἐπικίνδυνον διότι ὅταν ἡ θερμοκρασία ὑπερβῇ τοὺς 12 βαθμοὺς ἀρχίζουν τὰ μικροβία νὰ πολλαπλασιάζονται ἢ οἱ σπόροι τῶν νὰ βλαστάνουν.

Εἰς τοιαύτην περίπτωσιν ἴσως θὰ εἶνε ἀναγκαῖος ἀκόμη ἓνας βρασμὸς ἐκάστης δόσεως πρὸ τῆς χρησιμοποίησώς του, ἐκτὸς ἐὰν εἶνε δυνατόν νὰ ἀμέλγητε τὸ γάλα πολλαῖς φοραῖς τὴν ἡμέραν ἀπὸ τὸ ζῶον, ἐὰν τὸ ἔχητε στὴ διάθεσίν σας.

Ἐὰν ἔχητε τὴν συσκευὴν Soxhlet ἢ μόνον τὰ φιαλίδια εἶνε ἀρκετόν, ἀπαξ τῆς ἡμέρας, νὰ προετοιμάζητε τὴν τροφήν τοῦ μικροῦ σας δι' 24 ὥρας.

Τὶ γάλα νὰ προτιμήσητε.

Ἄγελάδος ἢ αἰγός.

Ἐκεῖνο διὰ τὸ ὁποῖον εἶσθε βεβαῖα ὅτι ἀνταποκρίνεται εἰς τοὺς ἄνω ὄρους. Καὶ αὐτὸ εἰς τὰ μέρη μας εἶνε εὐκολώτερον διὰ τὸ γάλα τῆς αἰγός. τὴν ὁποῖαν κανεὶς ἐν ἀνάγκῃ ἀγοράζει καὶ διατηρεῖ πάντοτε εἰς τὸ σπῆτί του.

Διαφορὰ εἰς τὰ συστατικά τῶν μεγάλη δὲν ὑπάρχει, — καὶ ἐὰν ὑπάρχῃ ἀκόμη δὲν θὰ εἶχε μεγάλην σημασίαν. Τὰ ζῶα αὐτὰ ἔχουν καὶ αὐτὸ τὸ μεγάλο προσὸν ὅτι σπανιώτατα προσβάλλονται ἀπὸ φυματίωσιν ἢ ὁποῖα ὅπως θὰ ἔχετε ἀκούσει εἰς τὰς ἀγελάδας εἶνε συχνοτάτη. Βεβαίως ἔχουν καὶ αἱ αἰγες τὴν ἀσθένειάν των, τὸν μελιταῖον πυρετόν, ἀλλὰ καὶ ἡ ἑξέτασις τῶν ζῶων δὲν εἶνε δύσκολος, καὶ ἡ ἐξουδετέρωσις μὲ τὸν βρασμὸν εὐκόλος καὶ ἡ σπουδαιότης ἀπ' ἐτέρου τοῦ νοσήματος ὄχι τόσο μεγάλη.

Εἰς τὰ ἄλλα κράτη ἢ χοῖσις τοῦ αἰγείου γαλακτος ἦτο πολὺ περιορισμένη πρὸ τοῦ πολέμου, ὁ ὁποῖος ὁμως μὲ τὴν καταστροφὴν πού ἐπέφερε εἰς τὰς ἀγελάδας, ἀνέδειξε καὶ τὴν αἶγα ὡς τροφὸν τῶν παιδιῶν. Καὶ σήμερον εἰς πολλὰς πόλεις τῆς Δ. Εὐρώπης εἰς τὰς ὁποῖας ἡ αἶξ ἦτο γνωστὴ μόνον ἀπὸ τὰς εἰκόνας καὶ τὸν ζωολογικὸν κῆπον, διατρέφονται αἰγες διὰ τὰς ἀνάγκας τῶν μικρῶν. Καὶ ἐπειδὴ δυ-

νατὸν νὰ καταφύγητε καὶ σεῖς εἰς τὴν προστασίαν τοῦ ζώου τούτου σὰς συμβουλευῶ νὰ μὴ τὴν ἔχετε μέσα εἰς κλειστόν χώρον, νὰ τὴν κρατῆτε ὅσον εἰμπορεῖτε περισσότερο καιρὸν εἰς τὸ ὑπαιθρον, καὶ νὰ μὴ τῆς στερεῆτε καὶ πράσινη νωπὴ τροφή, ὅπως πρὸ ὀλίγου ἀκόμα καιροῦ συνιστάτο, ὅπότε ἐνομιζέτο ὅτι τὸ νωπὸν χόρτον προκαλοῦσε ἐντερικὰς διαταραχὰς εἰς τὰ παιδιὰ.

Ἄλλως τε δὲν θὰ ἐλησμονήσατε τὴν μακαρίαν ἐκείνην ἐποχὴν κατὰ τὴν ὁποίαν τὰ κοπάδια τῶν αἰγῶν περιφερόμενα εἰς τοὺς δρόμους τῆς πρωτευούσης ἀφ' ἑνὸς μὲν ἐτροφοδότου μὲ σχετικῶς ἀγνὸν γάλα τοὺς Ἀθηναίους, ἔχρησάμενον δὲ συγχρόνως καὶ ὡς ὀδοκαθαριστὰ τοῦ Δήμου ἄνευ ἀμοιβῆς.

Ὅλα τὰ σκουπίδια κατετρῶγοντο ἀπὸ τὰ εὔκολα εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς τροφῆς τῶν ζῶα καὶ μετεβάλλοντο εἰς τὸ λευκὸν γάλα τὸ ὁποῖον πάντοτε εἶναι καλύτερον ἀπὸ τὰ σήμερον παλούμενα εἰς τὰ γαλακτοπωλεῖα. Καὶ εἶναι μὲν δυνατὸν ἀπὸ ἀπόψεως εὐπρεπείας ἢ ἀπομάκρυνσίν των ἀπὸ τοὺς δρόμους νὰ θεωρηθῆ ἐπίκαιρος καὶ πολιτισμένη, ἀπὸ ἀπόψεως ὅμως προμηθείας γάλακτος διὰ τὰ παιδάκια τοῦλάχιστον ἐστέρησε τὰς Ἀθηναίας τῆς μόνης πηγῆς ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἦτο δυνατὸν ἤσυχαι νὰ ἀγοράζουσιν τὸ γάλα τῶν παιδιῶν των.

Τὸ πρόβειον γάλα εἶνε πολὺ δύσπεπτον καὶ ἀποκλείεται διὰ τὴν χρῆσιν τῶν βρεφῶν καὶ δι' ἄλλους λόγους ἀλλὰ κυρίως διὰ τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τοῦ λίπους καὶ τοῦ λευκώματος. Τὸ δὲ ὄνειον εἶνε ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον πλησιάζει

ΣΗΜ. Τελευταίως ἐγράφη ὅτι τὸ γάλα τῆς αἰγὸς ἐπιφέρει ἀνιμίν. Ἐγὼ δὲν εἰμπόρεσα ἔως σήμερον νὰ τὸ π.στοποιήσω.

περισσότερον ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα πρὸς τὸ γυναικεῖον, καὶ ἔχει καὶ τὸ ἐξῆς μεγάλο πλεονέκτημα ὅτι προέρχεται ἀπὸ ζῶον τὸ ὁποῖον πολὺ σπανίως προσβάλλεται ἀπὸ ἐπικίνδυνα νοσήματα, καὶ ἐπομένως εἰμπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῆ καὶ ἄβραστον δηλ. ὅπως τὸ τῆς γυναικός.

Εἶνε περιέργον ὅτι ἓνα ἀπὸ τὰ πλέον περιφρονημένα ζῶα, καὶ τοῦ ὁποίου ὁ τίτλος συχνότατα ὡς ὕβρις εἰς τοὺς ἄνδρας ρίπτεται, εἰρίζεται εἰς τὸ ζήτημα τοῦ γάλακτος τὸσον πλησίον πρὸς τὴν γυναῖκα.

Ἄλλὰ, ἐὰν δὲν ὑπῆρχε τὸ ἄλλὰ εἰς τὸν κόσμον, εἶνε γάλα πλέον ἀδύνατον ἀπὸ τὸ τῆς γυναικός, καὶ αὐτοῦ ἔγκειται ἡ θεραπευτικὴ του ἀξία, πολὺ ἀκριβὸν, καὶ ἐπομένως ἀποκλείεται ὡς τακτικὴ τροφή.

Μόνον ἐν περιπτώσει ὀρισμένων ἀσθενειῶν εἶνε ὀφελιμώτατον.

Ἄλλ' ἐδῶ ὁ ἰατρός σας θὰ σὰς συμβουλεύσῃ πότε θὰ τὸ μεταχειρισθῆτε.

Καὶ τὸ συμπέρασμα ἀπὸ ὅλην αὐτὴν τὴν μακρηγορίαν μου, ὅτι πολλαὶ χιλιάδες μητέρων ἀναγκάζονται νὰ καταφύγουν εἰς τὸ γάλα τοῦ κουτιοῦ διὰ νὰ μεγαλώσουν τὰ παιδάκια τους.

Καὶ ἐνῶ εἰς ἄλλα κράτη τὸ γάλα τοῦ κουτιοῦ χρησιμοποιεῖται διὰ τοὺς μεγάλους ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, διὰ δὲ τὰ μικρὰ μόνον ἐν περιπτώσει ἀδυνατίου προμηθείας νωποῦ γάλακτος, θεωρεῖται δὲ ὡς γάλα ἀνάγκης παρ' ἡμῶν ἢ ἀνάγκη αὐτὴ ὑφίσταται συνεχῆς καὶ διαρκῆς, καὶ αὐτὸ μία ἀπόδειξις τοῦ πόσον ὀπίσω εὐρισκόμεθα εἰς τὴν κτηνοτροφίαν ἢ ὁποία θὰ εἰμποροῦσε νὰ εὐδοκιμήσῃ, εἰς τὸν τόπον μας.

Δὲν εἶνε δὲ τὸ ἴδιον διὰ ποῖον θὰ χρησιμοποιηθῆ τὸ

γάλα, διότι διὰ μὲν τοὺς μεγάλους ἀνθρώπους ὡς γνώρισμα καλοῦ γάλακτος πρέπει νὰ λαμβάνηται ὑπ' ὄψιν τὸ νὰ μὴ νοθεύηται μὲ νερὸν, νὰ μὴ ἀποβουτυρώνεται καὶ νὰ μὴ εἶνε τόσον παλαιὸν ὥστε νὰ ξυνίζη εὐκόλα, ἐνῶ διὰ τὰ παιδάκια καὶ κυρίως τὰ βρέφη αἱ ἀπαιτήσεις εἶνε πολὺ μεγαλύτεραι.

10^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Τρόπος παρασκευῆς διαφόρων τροφῶν, γάλακτος, ἀλεύρων. Διάφορα γάλακτα, ἄλευρα, χόρτα, ὀπωρικά.

Κυρία μου

Τώρα πού γνωρίζετε ὅλα τὰ τρωτὰ τοῦ γάλακτος τῶν ζώων πού θὰ ἀναγκασθῆτε νὰ μεταχειρισθῆτε διὰ τὸ παιδάκι σας, δὲν εἶνε δύσκολον νὰ παράβετε τὰ πλεονεκτήματα τοῦ γυναικείου πρὸς τὸ ἄλλο, διὰ νὰ καταλήξητε πάλιν εἰς τὸ ἴδιον συμπέρασμα, τοῦ πόσον ὑπερέχει τὸ ἓνα ἀπὸ τὸ ἄλλο, καὶ νὰ σκεφθῆτε καλὰ ἂν πρέπει νὰ ἀντικαταστήσητε τὸ ἓνα μὲ τὸ ἄλλο.

Ἄφίνω κατὰ μέρος τὴν ὑπόδειξιν αὐτῆ τῆς φύσεως, ἢ ὅποια μὲ τὰ διαφορετικὰ συστατικὰ πού ἐπροίκισε τὰ διάφορα εἶδη, καὶ ὅλους τοὺς ἄλλους λόγους διὰ τοὺς ὁποίους τὸ ἓνα εἶνε ἀνώτερον ἀπὸ τὸ ἄλλο, καὶ ἔρχομαι ἀκόμα νὰ προσθέσω σήμερον ταῖς εὐκολίαις πού θὰ ἔχετε μὲ τὸ πρῶτον καὶ ταῖς δυσκολίαις πού θὰ ἀπαντήσητε μὲ τὸ δεύτερον, καὶ τὰ ἔξοδα ἐπίσης εἰς τὰ ὅποια θὰ ἐκτεθῆτε μὲ τὸ τελευταῖον.

Πρῶτα πρῶτα δὲν ἔχετε ἀνάγκην ἀπὸ ὅλας αὐτὰς τὰς συσκευάς, φιάλας, θήλαστρα πού σᾶς ἀνέφερα εἰς τὸ προηγούμενό μου γράμμα.

Τὸ ἕνα χορηγεῖται ἄβραστον, νωπὸν, καὶ ἐπομένως δὲν χάνει ὅλας ἐκείνας τὰς οὐσίας πού καταστρέφονται μὲ τὴ θερμότητα καὶ αἱ ὁποῖαι τόσον σπουδαῖον ῥόλον παίζουν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος καὶ ἐπομένως καὶ τοῦ πνεύματός μας.

Ἐπειτα εἶσθε ἀπολύτως βεβαία ὅτι ἐφ' ὅσον δὲν ἐμ-σολάβησε τίποτε μεταξὺ τοῦ μαστοῦ σας καὶ τοῦ στόματος τοῦ παιδιοῦ σας, οὔτε σταῦλος, οὔτε χέρια, οὔτε ἀγγεῖα, δηλ ὅλα αὐτὰ τὰ ὁποῖα ἐφεῦρεν ἡ τέχνη, ὅτι τὸ γάλα σας δὲν ὑπέστη τὴν ἐπίδρασιν ἀκαθαρσιῶν, μικροβίων, δηλητη-ρίων, τὰ ὁποῖα, τόσον συχνὰ καὶ μὲ τέτοια θλιβερὰ ἀποτελέ-σματα, συνοδεύουν τὸ γάλα τῶν ζώων.

Περαιτέρω δὲν ἔχετε ἀνάγκη οὔτε φωτιᾶς οὔτε οἰνο-πνεύματος διὰ νὰ βράζετε τακτικά καὶ θερμαίνητε πάλιν ἐκ νέου ὅταν τὸ χρησιμοποιήσητε.

Τελευταῖον δὲ ὅταν τὸ παιδάκι σας πού θὰ ἀναγκάζη-ται κάθε φορὰ νὰ βυζαίη ἀπὸ σᾶς θὰ καταβάλλῃ κόπου, μὲ τὰ χεῖλη του, τὴ γλῶσσά του, τὰ μάγουλά του, οἱ ὁποῖοι ἀπὸ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν θὰ τὸ συνηθίσουν εἰς τὴν ἐργα-σίαν, ἡ ὁποία καὶ τὰ χαρακτηριστικά τοῦ προσώπου μὲ τὴν ἄσκησιν εὐμορφώτερα θὰ διαπλάσῃ, καὶ τὰ διάφορα ὕγρα πού συντελοῦν διὰ τὴν χώνευσιν ἀφθονώτερα θὰ προκαλῆ, καὶ ἔνεκα τῶν δυσκολιῶν πού θὰ ἀπαντᾷ κυρίως ὅταν ἀπο-ροφῇ τὰς τελευταίας σταγόνas, τὴν ὄρεξιν του καὶ τὴν λαι-μαργίαν του θὰ ἀναχαιτίξῃ καὶ ἀπὸ κάθε διαταραχῆ εὐκο-λώτερα θὰ προφυλάττῃ, καὶ διὰ τῆς προσαρμογῆς τοῦ στο-μάχου πρὸς τὸν μαστόν, τοῦ παιδιοῦ πρὸς τὴν μητέρα, ἢ πᾶνάπαλιν, τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς ἀναλόγως τῆς ἀνάγκης θὰ κανονίξῃ.

Ἐνῶ κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον θὰ εἶσθε ὑποχρεωμένῃ

νὰ καταγίνεσθε μὲ ὄλαις αὐταῖς ταῖς ἀσχολίαις αἱ ὁποῖαι θὰ σᾶς ἀφαιροῦν πολὺτιμον καιρόν.

Δυστυχῶς ὅμως ὀφείλετε νὰ ταῖς γνωρίζητε.

Γνωρίζετε τώρα πῶς θὰ μεταχειρισθῆτε τὸ γάλα ἕως τὴν στιγμὴν πού θὰ τὸ ἔχετε ἔτοιμον.

Τὸ μέσον εἶνε τὸ θήλαστρον μὲ τὸ φιαλίδιον τὸ ὁποῖον κατὰ τὸν πρῶτον καιρόν εἶνε ἀναγκαῖον, ἐὰν τὸ μικρὸν τρέ-φῃται ἀποκλειστικῶς μὲ ξένον γάλα. Ἀργότερα εἰμφορεῖτε νὰ τὸ ἀντικαταστήσητε μὲ τὸ κουταλάκι, ἢ ἐὰν διενεργεῖτε τὴν μικτὴν γαλούχησιν καὶ ἡ ἡλικία τοῦ παιδιοῦ σας εἶνε ἕλγιον προχωρημένη ἀρχίσατε ἀμέσως μὲ τὸ κουταλάκι.

Τὸ φιαλίδιον τοῦ μικροῦ σας νὰ εἶνε κυλινδροειδὲς καὶ εἰ δυνατόν ἀπὸ ἐκεῖνα πού ἔχουν χαραγμένα τὰ μέτρα ὅποτε πολὺ εὐκόλον θὰ σᾶς εἶνε κάθε φορὰ νὰ προετοιμάσητε τὸ αἶγμα πού ἀρμόζει στὴν ἡλικίαν. Ἄλλως καλὸν εἶνε νὰ ἔχητε ἕνα ποτηράκι μὲ τὰ γραμμάρια χαραγμένα ἀπ' ἔξω τὸ ὁποῖον εὐκόλα προμηθεύεσθε ἀπὸ κάθε φαρμακεῖον καὶ μέσα εἰς τὸ ὁποῖον θὰ χύσητε τὴν ἀνάλογον ποσότητα νε-ροῦ καὶ γάλακτος καὶ ἀπὸ τὸ ὁποῖον θὰ τὸ μεταγγίσητε εἰς τὸ φιαλίδιον του.

Ὡς θήλαστρον δὲ ἕνα τοιοῦτον συνειθισμένον ἀπὸ ἐλά-στιγον ἀχρωμάτιστον τὸ ὁποῖον κάθε φορὰ θὰ τρυπάτε μὲ μίαν καμμένην βελόνην καὶ θὰ σχηματίζητε δύο ὀπὰς αἱ ὁποῖαι νὰ μὴ εἶναι πολὺ μεγάλαι διὰ νὰ μὴ ροφῇ εὐκόλα τὸ βρέφος τὴν τροφήν του. Αὐτὸ εἰμφορεῖτε νὰ τὸ δοκι-μάσητε ἀναποδογυρίζοντες τὸ φιαλίδιον ὅποτε τὸ γάλα πρέπει νὰ στάξῃ καὶ ὄχι νὰ τρέχῃ.

Μεγάλην προσοχὴν πρέπει νὰ δίδετε εἰς τὴν καθαριό-τητα τοῦ θηλάστρου (ρωγοβύζι) τὸ ὁποῖον ἀφοῦ θὰ πλύ-νητε πρῶτα καλὰ ἀπὸ μέσα καὶ ἀπὸ ἔξω, κάθε φορὰ πού θὰ

θηλάζει, μὲ βρασμένο νερό, νὰ τὸ βράζετε 2—3 λεπτά μιά φορά τὸ 24ωρον καὶ ἔπειτα νὰ τὸ φυλάγητε ἀνάμεσα σὲ δυὸ κομμάτια γάζας ἀπεστειρωμένης ἢ μικρὰ κομμάτια χαρὸς καλοπλυμένον.

Ποτὲ νὰ μὴν τὸ διατηρῆτε μέσα σὲ νερὸ τὸ ὁποῖον πολὺ εὐκόλα εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ μολυνθῇ. Τὸ δὲ φιαλίδιον ἀφοῦ τὸ πλύνετε πρῶτα μὲ νερὸ βρασμένο καὶ σόδα καὶ ἀπὸ μέσα ὥστε νὰ μὴ φαίνεται πουθενὰ καὶ τὸ ἐλάχιστον ἴχνος ἀπὸ τὸ γάλα τὸ ἀναποδογυρίζετε καὶ τὸ ἀφίνετε νὰ στεγνώσῃ μέχρι τῆς ἐπομένης χρήσεως. Τὸ προτιμότερον εἶναι ἔαν ἔχετε τὰ μέσα νὰ ἀγοράσητε περισσότερα φιαλίδια 7—8, τὰ ὁποῖα νὰ καθαρίζετε κάθε πρωῒ, καὶ νὰ τὰ ἔχητε διαθέσιμα ὅλην τὴν ἡμέραν. Αὐτὸ θὰ σᾶς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ πολλοὺς κόπους καὶ φροντίδας καὶ θὰ σᾶς καταστήσῃ ἱκανὴν μόνη σας νὰ τὰ ἐπιμελήσθε, διότι αὐτὸ δὲν εἶναι δύσκολον ὅταν γίνεται ἀπαξ τῆς ἡμέρας, ἐνῶ τὸ ἄλλο θὰ ἐξέθετε τὸ παιδάκι σας εἰς τὰ χέρια τῆς ὑπηρεσίας περιτῆς εὐσυνειδησίας τῆς ὁποίας ποτὲ δὲν εἰμπορεῖτε νὰ εἰσθῆθε βεβαία.

Καὶ τώρα πῶς νὰ παρασκευάζεται τὸ μῆγμα.

Πρῶτον μέχρι τοῦ τέλους τοῦ 3ου μηνὸς μεταχειρίζεσθε μόνον ἀπλοῦν καθαρὸ νερό.

Δὲν γνωρίζω διατι ἐπικρατεῖ ἡ συνήθεια νὰ ἀραιώνουν αἱ μητέρες τὸ γάλα μὲ διάφορα ἐγχύματα ὅπως εἶνε τὸ τσάι, χαμομήλι κ. τ. λ. Ὅλα αὐτὰ τὰ φυτὰ περιέχουσι ξέναις οὐσίαις αἱ ὁποῖαι δὲν εἶνε ἀδιάφορες δι' ἓνα μικρὸν ὄργανισμὸ ὅπως τὸ παιδάκι σας.

Καὶ δὲν ὑπάρχει λόγος ἀφοῦ ἐκεῖνο ποὺ θηλάζει ἀπὸ τὴν μητέρα του δὲν πίνει τίποτε ἄλλο, ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον

πρώγι γάλα ζῆφου νὰ καταπίνῃ καὶ ὅλα αὐτὰ τὰ ἄλλα ποτά. Ἄλλο ζήτημα ἔαν ὁ ἱατρός σᾶς τὸ συστήσῃ.

Χωριστὰ ἀπὸ τὸ νερὸ προσθέτομεν σὲ κάθε μῆγμα καὶ ὀλίγον ζάχαρον.

Θὰ νομίσθητε ἴσως ὅτι αὐτὸ τὸ κάμνομεν διὰ νὰ ἐλκύσωμεν τὴν συμπάθειαν τοῦ μικροῦ ἢ νὰ εἰκολύνωμεν τὴν ὄρεξιν του. Σεῖς δυνατὸν νὰ σκέπτεσθε οὕτως, τὸ πραγματικὸν ὅμως εἶνε ὅτι ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ γείνη αὐτό, δηλ. ἡ προσθήκη τοῦ ζακχάρου, διὰ νὰ καταστήσωμεν τὸ γάλα εὐπεπτότερον καὶ θρεπτικώτερον.

Ἐὰν ὀρίσητε ἓνα βλέμμα εἰς τὸν πίνακα τῶν συστατικῶν θὰ παρατηρήσετε τὸ ἐξῆς, ὅτι τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἢ τῆς αἰγὸς περιέχει τρεῖς φοραῖς περισσότερον λεύκωμα ἀπὸ τὸ γυναικίον, καὶ ἐπομένως ὑπάρχει ὁ φόβος ἔαν τὸ δώσωμεν καθαρὸν νὰ προκαλέσωμεν δυσπεψίαν τόσον περισσότερον καθ' ὅσον τὸ λεύκωμα δηλ. τὸ τυρὶ τοῦ γάλακτος αὐτοῦ εἶνε διαφορετικὸν καὶ ποιοτικῶς καὶ ὡς ἐκ τούτου δύσκολα χωνεύεται. Διὰ νὰ φθάσωμεν ἐπομένως εἰς τὴν ἀναλογίαν τοῦ γυναικίου δηλ. μόνον ἓν γραμμάριον εἰς τὰ 100 γρ. γάλακτος ἀντὶ τρία ὄψειλομεν νὰ προσθέσωμεν εἰς τὰ 100 γρ. γάλακτος ζῆφου ἄλλα 200 γρ. νεροῦ. Τὸ βούτυρον ὅμως καὶ τὸ ζάχαρον ποὺ τὸ ἓνα εἶνε σχεδὸν εἰς τὴν ἰδίαν ἀναλογίαν μετὰ τὸ γυναικίον, τὸ δὲ ἄλλο πολὺ ὀλιγώτερον, μετὰ τὴν ἀραίωσιν αὐτὴν ἐλλαττώνονται σημαντικὰ καὶ ἡ θρεπτικὴ δύναμις ὀλιγοστεύει.

Διὰ νὰ ἀναπληρώσωμεν αὐτὸ τὸ ἄτοπον καὶ νὰ καταστήσωμεν τὸ γάλα θρεπτικὸν θὰ ἔπρεπε ἅμα τὸ ἀραιώσωμεν νὰ προσθέσωμεν ἀνάλογον ποσότητα βουτύρου καὶ ζακχάρου.

Ἐπειδὴ δὲ τὸ πρῶτον δὲν εἶνε εὐκόλον, καὶ διότι ἀγνόν

βούτυρον δὲν εὑρίσκεται ἐδῶ στὸν τόπον μας, ἀλλὰ καὶ εὑρίσκετο δύσκολος εἶνε ἢ ἀνάμιξις του, διὰ τοῦτο καταφεύγομεν, εἰς τὸ ζάκχαρον τὸ ὁποῖον ἐν μέρει εἰμπορεῖ νὰ ἀντικαταστήσῃ τὸ βούτυρον.

Αὐτὸς λοιπὸν εἶνε ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον καταφεύγομεν εἰς τὸ ζάκχαρον. Βεβαίως ὀρθότερον θὰ ἦτο νὰ χρησιμοποιοῦμεν γαλακτοζάκχαρον ἀλλ' ὅπως σᾶς εἶπα εἶνε πολὺ ἀκριβὸν καὶ δεύτερον ἢ ἀγνότης του δὲν εἶνε ποτὲ ἠγγυλόμεν.

Πόσον ζάκχαρον νὰ προσθέσωμεν; Ἐνα μικρὸ κουτάλακι τοῦ γλυκοῦ γεμᾶτο, ὅχι μὲ κορυφή, κατ' ἀρχὰς καὶ ἀργότερα μὲ κορυφή σὲ κάθε 150—200 γρ. τροφῆς δηλ. εἰς ἓνα φιαλίδιον. Λοιπὸν θὰ βράσητε πρῶτα τὸ νερὸ μὲ τὸ ζάκχαρον χωριστὰ καὶ ἔπειτα θὰ ἀναμίξετε μὲ τὸ βρασμένον γάλα τὰς μὲν πρῶτας ἡμέρας εἰς ἀναλογίαν 1 γάλα μὲ ζάκχαρόνερο μέχρι τῆς 15ης ἡμέρας ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ, ἀργότερον 1 μὲ 2 μέχρι τέλους τοῦ δευτέρου μηνός. Ἀπὸ τοῦ τρίτου μέχρι τοῦ βου εἰς ἀναλογίαν ἓνα μὲ ἓνα, μέχρι τοῦ 9ου 2 γάλα μὲ ἓνα νερὸ καὶ ἀργότερα καθαρὸ γάλα.

Εἰμπορεῖτε δὲ καὶ ὅλην τὴν ποσότητα τοῦ γάλακτος νὰ τὴν ἀναμίξετε μὲ τὴν ἀνάλογον ποσότητα τοῦ νεροῦ καὶ ζάκχαρον καὶ νὰ τὰ βράσητε ἔπειτα ὅλα μαζὺ ἢ βράζετε χωριστὰ τὸ νερὸ μὲ τὸ ζάκχαρον καὶ χωριστὰ τὸ γάλα καὶ ἔπειτα τὸ ἀναμιγνύετε. Ὅταν ἔλθῃ ὁ καιρὸς τοῦ φαγητοῦ θερμαίνετε τὸ μίγμα εἰς νερὸ ζεστὸ θερμοκρασίας 40 βαθμῶν ὀλίγον κατ' ὀλίγον, τὸ χύνετε μέσα στὸ φιαλίδιον του, ἐὰν δὲν τὸ ἔχητε βράσει ἤδη μέσα στὰ φιαλίδια χωριστὰ, ἐφαρμόζετε τὸ θήλαστρον μὲ χέρια πλυμένα καλὰ τὰ ὁποῖα ὁμως νὰ μὴ ἔλθοιν εἰς ἐπαφήν μὲ τὸ ἄκρον ποῦ χωνεῖται εἰς τὸ στόμα τοῦ μικροῦ, καὶ ἀφοῦ τοποθετήσητε τὸ

ἄκρον εἰς τὸ ἀμαξίαι του οὕτως ὥστε νὰ εἶνε πλαγιασμένον ὀλίγον πρὸς τὴ μιὰ πλευρὰ, τοῦ χορηγεῖτε τὴν τροφήν του.

Μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται διὰ νὰ εἶνε ἡ θερμοκρασία τοῦ γάλακτος ὁμοία πρὸς τὴν τοῦ μαστοῦ. Τὸ πολὺ κρῦον εἶνε δυσάρεστο καὶ ἐνίοτε ἐπιπλαβές, τὸ πολὺ ζεστὸ προκαλεῖ ἐρεθισμοὺς εἰς τὸ στόμα καὶ στοματίτιδα πολὺ δυσάρεστον ἕνεκα τῆς ὀδονηρότητός της, καὶ ἐπομένως δυσκόλῃαν τῆς διατροφῆς.

Τὴν θερμοκρασίαν τὴν δοκιμάζετε ἐὰν πλησιάσητε τὸ φιαλίδιον εἰς τὸ βλέφαρόν σας τοῦ ὁποῖου ἡ ἐπιδερμὶς εἶνε πολὺ εὐαίσθητος, τὴν δὲ γεῦσιν ἐὰν στάξῃτε ὀλίγας σταγόνας ἐπὶ τῆς ράχως τῆς χειρὸς σας; ὁπότε μὲ τὴν γλῶσσαν σας πείθεσθε συγχρόνως καὶ διὰ τὰ δύο.

Ἐπειτα ἀπὸ τὴν προετοιμασίαν αὐτὴν μὴ ἀφίνετε ποτὲ τὸ φιαλίδιον του ἀ' ἄλλὰ νὰ τὸ κρατεῖτε μόνη σας ἕως ὅτου τὸ χορτάση τὸ μικρὸν διότι ἐὰν τὸ ἀφήσητε καὶ τὸ στερεώσητε κατὰ διαφόρους τρόπους συμβαίνει ἄλλοτε μὲν νὰ τοῦ ἀφύγῃ ἀπὸ τὸ στόμα του, ἄλλοτε νὰ μετατοπισθῇ ὥστε νὰ ἰσχυρῶν μόνον ἀέρα, καὶ ἄλλοτε νὰ χυθῇ τόσον βαθεῖα ὥστε νὰ προκαλῆ ἔμετον, καὶ ἄλλοτε πάλιν ἐὰν συμβῇ νὰ ἀπορρομηθῇ τὸ μωρὸ νὰ ἐξακολουθῇ νὰ στάξῃ εἰς τὸν λαιμόν του καὶ νὰ προσενήσῃ πνιγμόν.

Ἐκτὸς δὲ τούτου εἰς πολλὰ παιδάκια ἀσθενικὰ καὶ ἀδύνατα ὑπάρχει ἀνάγκη διαρκοῦς ἐρεθισμοῦ μὲ διαφόρους ἀναισθητικὰς τοῦ θηλάστρου ἐντὸς τοῦ στόματος, διὰ νὰ πίνουν.

Ἐὰν τὸ παιδάκι βυζαῖνη πολὺ σιγὰ τυλίξαι τὸ φιαλίδιον του σὲ ἓνα ζεστὸ μάλλινον ὕφασμα διὰ νὰ μὴ κρυώσῃ γλήγορα τὸ γάλα.

Ἐκεῖνο δὲ τὸ ὁποῖον τυχὸν ὑπολειφθῇ δὲν πρέπει πλέον νὰ χρησιμοποιηθῇ διὰ δευτέραν φοράν.

Κατὰ τὸν τρίτον μῆνα εἰμπορεῖτε νὰ ἀραιώσητε τὸ γάλα αὐτὸ μὲ ἀπλοῦν νερὸν, μὲ τοιοῦτον τὸ ὁποῖον θὰ παρασκευάσητε ἀφοῦ βράσητε ὀλίγον ρύζι μὲ μίαν λίτραν νεροῦ ἐπὶ 1)2 ὥραν καὶ τὸ περάσητε ἔπειτα ἀπὸ ἓνα τρυπητὸ καὶ προσθέσητε τὸ νερὸ πὸν ἐξητμίσηθῃ. Ἡ ποσότης τοῦ ρυζιοῦ εἰμπορεῖ νὰ αὐξήσῃ ἕως 2—3 κουταλιῆς τῆς σούπας διὰ τὸ ἴδιον ποσὸν τοῦ νεροῦ ἐφ' ὅσον προχωρεῖ ἡ ἡλικία. Ἐν τῷ ρυζιοῦ εἰμπορεῖτε νὰ μεταχειρισθεῖτε καὶ κόκκους παρασκευασμένους ἀπὸ βρώμην, ἢ κριθήν.

Τὰ χρονικὰ διαστήματα μεταξὺ τῶν διαφόρων φαγητῶν πρέπει πάντοτε νὰ εἶνε ὅσα καὶ κατὰ τὸν μητρικὸν θηλασμόν, προτιμότερον μάλιστα καὶ μεγαλειτέρα διότι γνωρίζομεν ὅτι τὸ γάλα τῶν ζώων χρειάζεται περισσότερον καιρὸν εἰς τὸ στομάχι διὰ νὰ χωνευθῇ.

Ἐγὼ συνιστῶ τουλάχιστον 3 1)3—4 ὥρας.

Καὶ φαγητὰ οὐδέποτε περισσότερα τῶν 6, προτιμότερον μάλιστα μόνον 5 στὸ 24ωρον.

Ἡ ποσότης ἑκάστοτε νὰ μὴ υπερβαίνῃ τὰ 200 γραμμάρια, καὶ κατὰ ἡμερονύκτιον οὐδέποτε περισσότερον τῶν 1000 γραμμαρίων πρέπει νὰ εἶναι ἡ ποσότης ἐν γένει τῶν υγρῶν πὸν προσλαμβάνει ἓνα βρέφος.

Μὴ λησμονεῖτε ποτὲ ὅτι τὸ ξένον γάλα εἶναι δυσκολοπεπτότερον ἀπὸ τὸ μητρικόν, καὶ ὅτι ὥς ἐκ τούτου δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνητε τὰς τακτικάς του δόσεις.

Ἐπαναλαμβάνω αὐτὸ καὶ πάλιν διότι πολλάκις αἱ μητέρες ἀπὸ κακῶς ἐννοουμένην υπερβολικὴν στοργήν, καὶ ἐπιπείκουσαι ἀφ' ἐνὸς μὲν εἰς τὰς παρεξηγουμένας κραυγὰς τῶν τέκνων των καὶ ἀφ' ἑτέρου εἰς τὴν εὐκολίαν τῆς πρὸς μνηθείας μιᾶς τεχνητῆς τροφῆς αὐξάνουσι τὰς δόσεις καὶ προκαλοῦσι τοιοῦτοτρόπως διαταραχὰς αἱ ὁποῖαι πολλάκις

προβαίνουν ἐπικίνδυνοι καὶ δι' αὐτὴν τὴν ζωήν. Προτιμότερον ἓνα μικρὸ παιδάκι πὸν διατρέφεται μὲ γάλα ζώου καὶ φάγῃ ὀλιγότερον, νὰ μείνῃ ὀλίγον νηστικό, ὅποτε δυνατόν μὲν νὰ μὴ εἶναι πολὺ παχὺ, δὲν διατρέχει ὅμως τὸν κίνδυνον νὰ ἀσθενήσῃ, παρὰ νὰ φάγῃ περισσότερον ἀπὸ ὅσον πρέπει. Καὶ μιὰ μητέρα ἡ ὁποία βλέπει ὅτι τὸ μικρὸν παιδί της ἀναπτύσσεται καλὰ μὲ μίαν ὀρισμένην ποσότητα τροφῆς, θὰ διαπραξῇ μεγάλο σφάλμα νὰ τὴν αὐξάνῃ διότι προχωρεῖ ἡ ἡλικία. Πολλὰ παιδάκια πολλοὺς μῆνας ἀρροῦνται εἰς τὴν ἰδίαν ποσότητα.

Ἐδῶ δέ θέλω νὰ τονίσω ἀκόμη μίαν φορὰν τὴν διαφοράν πὸν ὑπάρχει μεταξὺ τῶν δύο τρόπων τῆς διατροφῆς.

Ὅταν ἓνα παιδάκι τρέφεται μὲ γυναικεῖον γάλα, δὲν βλάπτει καὶ πολὺ ἐὰν ἐνίοτε φάγῃ περισσότερον τοῦ δέοντος ἢ ἐὰν, ὅπως σᾶς εἶπα, αἱ κενώσεις του εἶναι πολλαὶ καὶ ὄχι πολὺ καλαί, ἐν ᾧ τοῦναντίον μὲ τὸ γάλα ζώου ἢ κουτιοῦ ἐὰν τὸ μικρὸν φάγῃ περισσότερον ἀπὸ ὅ,τι πρέπει καὶ κυρίως κατὰ τοὺς θερμοὺς μῆνας καὶ ἐὰν τὰ κόπρανά του δὲν εἶναι φυσιολογικά, ἡ ζημία εἶναι μεγάλη καὶ αἱ συνέπειαι σοβαραί.

Ἐνα ἄλλο ζήτημα διὰ τὸ ὁποῖον συχνὰ ἐρωτῶμαι εἶναι ἂν εἶναι προτιμότερον τὸ γάλα νὰ προέρχεται ἀπὸ ἓνα ζῷον ἢ ἀπὸ πολλά. Ἡ ἀπάντησις εἶναι ἀπλουστάτη. Ἐὰν ἴσθαι ἀπολύτως βεβαία ὅτι τὸ ζῷον αὐτὸ εἶναι ὑγιὲς τότε βεβαίως αὐτὸ εἶναι τὸ συμφερότερον, ἐὰν ὅμως ὄχι, τότε καλύτερα τὸ γάλα νὰ προέρχεται ἀπὸ περισσότερα ζῷα διότι ὑπάρχει ἡ πιθανότης ὅτι καὶ ἐὰν μεταξὺ αὐτῶν ὑπάρχει κανένα ἄρρωστον τὸ γάλα του θὰ ἀραιώνηται ὅταν ἀναμι-

γνύηται μὲ τὰ ἄλλα καὶ ἐπομένως καὶ τὰ διάφορα μικρόβια θὰ εἶναι σπανιότερα εἰς μίαν δόσιν.

Τελειώνοντας τὸ προηγούμενόν μου γράμμα σᾶς ἔλεγον ὅτι ὅταν δὲν εἰμπορεῖτε νὰ προμηθευθῆτε γάλα νωπὸν ζῶου ἠγγυημένον εἴσθε ὑποχρεωμένη νὰ καταφύγητε εἰς τὸ κουτί.

Καὶ ἐδῶ ἀναγκάζομαι πάλιν νὰ θίξω ἓνα ζήτημα τὸ ὁποῖον ἔχει σημασίαν ὄχι μόνον ὑγιεινὴν ἀλλὰ καὶ ἐθνικῆς οἰκονομίας. Τὰ περισσότερα κράτη τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται ὑπὸ τὰς ἰδίας κλιματολογικὰς καὶ οἰκονομικὰς συνθήκας ὅπως ἡ Ἑλλάς διαθέτουν γάλα νωπὸν διὰ τὰ βρέφη τοὺς τοῦλάχιστον, καὶ περισσεύουν διὰ νὰ κάμουν καὶ ἔξαγωγὴν.

Ἡμεῖς εἴμεθα δυστυχῶς οἱ μεγαλύτεροι καταναλωτὰί τοῦ διατηρουμένου γάλακτος καὶ ἐφ' ὅσον δὲν λαμβάνομεν μέτρα διευκολυντικὰ καὶ προστατευτικὰ ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου θὰ ἐξακολουθῶμεν νὰ καταφεύγωμεν εἰς τὸ γάλα τοῦ κουτιοῦ, τὸ ὁποῖον εἶνε γάλα ἀνάγκης.

Εἶνε περιττὸν νὰ ἐξηγήσω διατὶ εἶνε γάλα ἀνάγκης.

Μόνη σας γνωρίζετε ὅτι ἐφ' ὅσον εἰμπορεῖτε νὰ ἀγοράσητε νωπὸν κρέας, χόρτα, φρούτα ποτὲ δὲν θὰ καταφύγητε εἰς τὰ τοιαῦτα τὰ διατηρημένα. Γνωρίζετε δὲ ὅτι μὲ τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν καταστρέφονται αἱ οὐσίαι ἐκεῖναι, τὰς ὁποίας ὠνομάσαμεν (ζωαμίνας) καθὼς καὶ ἄλλαι μερικαὶ αἱ ὁποιαὶ εἶνε ἀπαραίτητοι διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματός μας.

Τὰ διατηρημένα γάλατα παρουσιάζονται εἰς τὸ ἐμπόριον ὑπὸ πολλὰς μορφὰς καὶ μὲ διάφορες διαφημίσεις.

Μὴ σαγηνεύσθε εὐκόλα ἀπὸ τὰς ὥραιας εἰκόνας πού δημοσιεύονται, καὶ εὐμορφα παιδάκια πού ἀπεικονίζονται.

Τὰ ἄλλα τὰ πολλὰ δὲν ζοῦν, διὰ νὰ διαψεύσουν. Διὰ

τοῦτο καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἀπαιτεῖται ἡ ἰδία ἐντονος προσοχὴ ὅπως καὶ εἰς τὸ ἄλλο γάλα τῶν ζώων.

Ἦς ἐκ τούτου μὴ ζητήσετε νὰ σᾶς συστήσω, ἓνα ἀπὸ αὐτὰ ὡς καλύτερον.

Ἢλα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἦττον εἶνε τὰ ἴδια, ἀρκεῖ νὰ μὴ εἶνε πολὺ παλαιὰ καὶ ἡ χρησιμοποίησίς των νὰ εἶνε λογικὴ.

Πάντοτε ὅμως ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα πωλοῦνται εἰς σκόνες, τὰ κωνιοποιημένα γάλακτα, εἶνε προτιμώτερα ἀπὸ τὰ ἄλλα τὰ συμπεπικνωμένα. Διότι τὰ πρῶτα ἕνεκα τῆς ἐλλείψεως ὑγρασίας ἀπαραίτητου διὰ τὴν βλάστησιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων δυσκολώτερα φθειρόνται, ὡς ἐκ τούτου δὲ καὶ οἰκονομικώτερα εἶνε, διότι δὲν θὰ εἴσθε ὑποχρεωμένη μόλις ἀνοίξητε ἓνα κουτί ἐὰν δὲν ἔχητε τρόπον νὰ τὸ διατηρήσητε εἰς μέρος ψυχρὸν, νὰ τὸ καταναλώσητε ἀμέσως.

Τὸ γάλα τὸ διατηρημένον εἰς τὰ κουτιά παρασκευάζεται ἀπὸ συνειθισμένο γάλα ἀγελάδων ἀπὸ τὸ ὁποῖον ἀφαιρεῖται τὸ νερὸ πού ὑπάρχει μέσα, ἀπὸ μὲν τὴν σκόνιν δλόκληρο οὕτως ὥστε ἀπὸ 100 δράμια γάλα μένει 10 δράμια σκόνη εἰς τὴν ὁποίαν ἐὰν προσθέσωμεν τόσον νερὸ πού ἐξητμίσθη, ἔχομεν πάλιν σωστὸ γάλα, ἀπὸ δὲ τὸ συμπεπικνωμένον γάλα μένει μέρος τοῦ νεροῦ μέσα οὕτως ὥστε ἐὰν προσθέσωμεν σὲ 10 γραμ. συμπεπικνωμένου γάλακτος 40 γραμ. νερὸ ἔχομεν ἐπίσης καθαρὸν γάλα περίπου.

Μερικὰ ἀπὸ τὰ συμπεπικνωμένα γάλακτα εἶνε γλυκὰ διότι εἰς αὐτὰ κατὰ τὴν παρασκευὴν προστίθεται καὶ ζάχαρον μέσα καὶ τοῦτο ἀφ' ἑνὸς μὲν διὰ νὰ συντηροῦνται καλύτερον, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ νὰ ἀυξάνῃ ἡ θρεπτικὴ τῶν δύναμη οὕτως ὥστε εἶνε ἀπαραίτητο εἰς τὰ μὴ γλυκὰ διατηρημένα γάλακτα νὰ προσθέτωμεν ζάχαρον δι' οὗς λόγους

πράττομεν τοῦτο καὶ εἰς τὸ συνειδησμένο νωπὸν γάλα τῶν ζώων.

Καὶ τώρα πού γνωρίζετε τὰς λεπτομερείας αὐτὰς ἐννοεῖτε διατι δὲν εἶνε εὐκόλον εἰς ἓνα ἱατρὸν νὰ προτιμήσῃ τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο, διότι τοῦτο εἶνε ζήτημα προσωπικῆς ἀντιλήψεως καὶ πείρας αἱ ὁποῖαι πολλάκις ἐξαρτῶνται καὶ ἀπὸ συμπτώσεις.

Ἐπειδὴ δὲ μ' ὄλα ὅσα σᾶς ἔγραψα, δὲν εἰμποροῦμεν εἰς τὸν τόπον μας τοῦλάχιστον χωρὶς γάλα κουτιοῦ νὰ θρέψωμεν τὰ βρέφη μας καὶ ἐπειδὴ ὀφείλω νὰ ὁμολογήσω ὅτι ἡ τελειοποίησις τῆς παραγωγῆς των ἀποτελεῖ πάντως ἓνα πλεονέκτημα τῆς ἐποχῆς μας, ὀφείλομεν νὰ ἐξεύρωμεν τὰ μέσα ὥστε νὰ ἐξουδετερώσωμεν τὴν βλαβερὰν ἐπίδρασιν ἢ ὁποῖα προέρχεται ἀπὸ τὸν τρόπον τῆς παρασκευῆς καὶ τῆς διατηρήσεως.

Ἡ ἐπιστήμη εὐτυχῶς γνωρίζει τὰ τρωτὰ σημεῖα τῶν διατηρημένων ἐν γένει τροφῶν ἀφ' ἑνός, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἀνεκάλυψε τὰς οὐσίας αὐτὰς τὰς ζωαμίνας εἰς ἄλλα τρόφιμα τὰ ὁποῖα εὐκόλως καὶ ἐξευρίσκονται καὶ εὐληπτα καὶ εὐπεπτα εἶνε.

Καὶ αὐτὰ εἶνε τὰ διάφορα ὀπωρικὰ καὶ λαχανικὰ τῶν ὁποίων ὁ ζωμὸς περιέχει ὄλα ὅσα χρειάζομεθα. Ἡμεῖς εἰμεθα εὐτυχεῖς διότι δὲν ἔχομεν μὲν γάλα νωπὸν διαθέτομεν ὅμως ὀπωρικὰ καθ' ὅλον τὸ ἔτος καὶ μάλιστα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα περιέχουν εἰς μεγάλην ποσότητα ζωαμίνας. Καὶ αὐτὰ εἶνε τὸ λεμόνι, τὸ πορτοκάλι, τὸ σταφύλι ἐν πρώτῃ γραμμῇ καὶ ὄλα τὰ ἄλλα εἰς μικροτέραν ὅμως κλίμακα. Τὰ πρῶτα παράγονται εἰς τὸν τόπον μας καὶ εἶνε προσιτὰ εἰς τὸ βελάντιο καὶ τοῦ πλέον πτωχοῦ, διότι γνωρίζομεν ὅτι ὀλίγα σταγόνες λεμονιοῦ εἶνε ἱκαναὶ νὰ ἀντικαταστήσουν ὄλα ἐκείνα

τὰ συστατικὰ τὰ ὁποῖα λείπουν ἀπὸ τὰς διατηρημένας τροφάς. Ὡς ἐκ τούτου σᾶς συμβουλεύω ὅπως εἰς ὄλα τὰ βρέφη τὰ ὁποῖα διατρέφονται ἀποκλειστικῶς μὲ γάλα κουτιοῦ, ἢ ἐν γένει τροφάς κουτιοῦ, καὶ γάλα ἀκόμα ἀποστειρωμένον εἰς τὸ σπῆτι σας νὰ χορηγεῖτε δυὸ φορές πρὸ τοῦ φαγητοῦ τὴν ἡμέραν ἀπὸ 10—15 σταγόνας λεμονιοῦ μέσα σὲ ζαχαρόνερο πρὸ ἢ μετὰ τὸ φαγητὸν χωρὶς νὰ ὑπάρχη φόβος ὅτι θὰ κόψῃ τὸ γάλα ὅπως ἐπικρατεῖ μία τοιαύτη ἰδέα εἰς τὰς λαϊκὰς τάξεις. Αὐτὸ εἶνε τὸ εὐθυνότερον μέσον, ἀλλὰ καὶ ἀντ' αὐτοῦ δύνασθε νὰ χορηγήτε ζωμὸν πορτοκαλλιοῦ 2-8 κουτάλια ἢ σταφυλόζωμον, τὴν ἡμέραν εἰς ὅποιανδήποτε ὥραν σᾶς εἶνε εὐκόλον χωρὶς νὰ λαμβάνητε ὑπ' ὄψιν τὸ φαγητόν.

Ἦστερα ἀπὸ τὰ ὀπωρικὰ ἔρχονται ἀπὸ τὰ χόρτα πρῶτα αἱ ντομάτες τῶν ὁποίων ὁ ζωμὸς ὁ νωπὸς εἰμπορεῖ νὰ νοστιμίξῃ τὸ φαγητόν τῶν μικρῶν καὶ πρὶν ἢ τελειώσῃ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ἡλικίας των παρὰ τὸν φόβον πού ἐπικρατεῖ διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ λαχανικοῦ αὐτοῦ. Καὶ ἕστερα ἀπ' αὐτὸ ὄλα τὰ πράσινα λαχανικὰ περιέχουν ζωαμίνας αἱ ὁποῖαι μεταβαίνουν εἰς τὸν ζωμὸν των τὸν ὁποῖον ἡμποροῦμεν ἐπίσης νὰ χρησιμοποιήσωμεν πολὺ ἐνωρίς.

Θὰ μ' ἐρωτήσετε ἴσως, μόνον εἰς τὰ διὰ τεχνητῆς τροφῆς διατρεφόμενα βρέφη πρέπει νὰ χορηγῶμεν χόρτα καὶ φρούτα καὶ ὄχι καὶ εἰς τὰ θηλάζοντα ἀπὸ γυναικα;

Βεβαίως.

Ἄλλὰ δὲν θὰ βλάψωμεν ποτὲ ἐὰν καὶ εἰς αὐτὰ ἀκόμα προσφέρωμεν ὀλίγας σταγόνας λεμονιοῦ τὸ κολοκαῖρι ἰδίως ὁπότε καὶ ἡ δίψα των εὐχαρίστως θὰ ἱκανοποιεῖτο.

Οἱ διάφοροι ἐργοστασιάρχαι ἐφρόντισαν μαζὺ μὲ τὰς διαφημίσεις των νὰ σᾶς δίδουν καὶ ὀδηγίαις πῶς νὰ ἀραιώγητε τὸ γάλα νὰ προσθέτουν μάλιστα καὶ μικρὰ μέτρα διὰ

ζνά ὑκολύνουν τὴν χρῆσιν των. Δὲν ἔχω καμμίαν ἀντίρρηση νὰ ἀκολουθήσετε τὰς ὁδηγίας των, σὰς συμβουλευώ ὁμως πάντοτε νὰ λαμβάνητε μικροτέραν δόσιν ἀπὸ ὅσιν ἀναγράφεται καὶ ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ τὴν αὐξάνητε.

Πολλαῖς φοραῖς τὸ γάλα δὲν χωνεύεται διότι εἶνε παχὺ καὶ διὰ τοῦτο ἀφαιροῦμεν τὸ ἀφρόγαλα πού σχηματίζεται εἰς τὴν ἐπιφάνειάν του καὶ τοῦ χορηγοῦμεν τὸ ἀδύνατον γάλα.

Σύμφωνα μ' αὐτὰ τὰ διδόμενα τὰ διάφορα ἐργοστάσια παρασκευάζουν γάλα χωρὶς βούτυρο δηλ. τελείως ἀποβουτυρωμένο, ἢ μισὸ βούτυρο, ἢ καὶ 3/4 βουτύρου.

Ἡ τροφή ὅμως αὕτη χρησιμεύει μόνον διὰ νὰ ἀποκαταστήσῃ τὴν πέψιν καὶ δὲν πρέπει νὰ δίδεται πολὺν καιρὸν συνεχῶς.

Ἐκτὸς τοῦ γάλακτος κυκλοφοροῦν εἰς τὴν ἀγορὰν καὶ διάφορα ἄλλα τροφαὶ παιδικαὶ ἐκ τῶν ὁποίων ἄλλα μὲν εἶνε μίγματα γάλακτος καὶ ἀλεύρου καὶ ἄλλα δὲ πάλιν μόνον ἄλευρα παρασκευασμένα κατὰ διαφόρους τρόπους, οἱ ὅποιοι διευκολύνουν τὴν πέψιν, δηλ. ἄλλα μὲν ψήνονται ἄλλα δὲ ὑποβάλλονται εἰς διαφόρους ζυμώσεις οὕτως ὥστε μέρος τῆς χωνεύσεως πού θὰ συντελεῖτο ἐντὸς τῶν στομάχων ἢ τῶν ἐντέρων γίνεται τεχνικῶς ἔξω καὶ κατὰ συνέπειαν ἐλαφρύνεται ἡ λειτουργία τῶν πεπτικῶν ὀργάνων.

Τοιαῦτα εἶνε τὸ Forine Mile, Melin food Farine Malte etc.

Ποῖα ἀπὸ αὐτὰ θὰ μεταχειρισθῆτε δὲν ὑπάρχει μεγάλη σημασία.

Ἄρκει νὰ τηρεῖτε τοὺς γενικοὺς κανόνας.

Πάντοτε ὅμως θὰ προβαίνητε οὕτως ὥστε τὰ ἄλευρα

πού περιέχουν γάλα θὰ τὰ παρασκευάζητε μόνον μὲ νερὸ ἐνῶ τὰ ἄλλα μὲ γάλα.

Ἐὰν διαθέτετε γάλα ζώου καλὸν ὅπως εἶνε δυνατὸν εἰς τὰς μικροτέρας πόλεις καὶ εἰς τὰ χωριά νὰ συμβαίνη, καθὼς καὶ συνηθισμένο ἄλευρο σιταριοῦ ἀπὸ τὸ φούρναρον, ἢ σεμιγδάλι ἐντόπιο, θὰ σὰς συνεβούλευσα νὰ πάρετε ὀλίγον γάλα ἀπὸ τὸ ζῶον καὶ ὀλίγον ἄλευρον καὶ νὰ κάμετε μίαν σοῦπαν ἢ ὁποῖα θὰ ἀρέσῃ καὶ θὰ ἱκανοποιεῖ τὰ μικρά σας. Εἰμπορεῖτε μάλιστα νὰ ψήσητε ἐπάνω σ' ἓνα ταψὶ ὀλίγον ἀπὸ τὸ ἄλευρον ἢ νὰ τρίψητε καὶ ἀλέσητε ὀλίγα παξιμάδια καὶ νὰ παρασκευάσητε ἓνα ἄλευρον τὸ ὁποῖον καὶ πρόχειρον καὶ πολὺ πλέον εὐκολοχώνευτο εἶνε, εἰμπορεῖ δὲ νὰ ἀντικαταστήσῃ ὅλα τὰ ἄλλα πού μὲ τοὺς ξένους των τίτλους ὅπως ὅλα τὰ ξένα εἰς ἡμᾶς ἐπιβάλλονται εἰς τὴν σκέψιν καὶ κρ.σιν τοῦ κόσμου.

Διότι τὰ ἄλευρα αὐτὰ πού πωλοῦνται εἰς τὴν ἀγορὰν δὲν εἶνε τίποτε ἄλλο παρὰ συνειθισμένα ἄλευρα ἀπὸ σιτάρι, κριθάρι, βρώμι, ἀραβόσιτον καὶ τὰ ὁποῖα ἄλλοτε μὲν πωλοῦνται χωρὶς καμμίαν προπαρασκευήν, καὶ ἄλλοτε εἶνε παρασκευασμένα τοιοῦτοτρόπως ὥστε μέρος τῆς ἐργασίας ἢ ὁποῖα ἔπρεπε νὰ καταβληθῆ ἀπὸ τὸν στόμαχον καὶ τὰ ἔντερα τοῦ ἀνθρώπου γίνεται ἔξω εἰς τὰ ἐργοστάσια καὶ τοιοῦτοτρόπως ἐπέρχεται μία οἰκονομία σχετικῆς λειτουργίας ἢ ὁποῖα δὲν εἰμπορεῖ παρὰ νὰ ἀποβαίνη πρὸς ὄφελος ἐνὸς πεπτικοῦ σωλήνος ἐξησθενημένου ὁ ὁποῖος τώρα θὰ κουρασθῆ ὀλιγότερον καὶ θὰ χωνεύσῃ καλύτερα.

Πολλαῖς φοραῖς τὸ γάλα μόνου του δὲν χωνεύεται, ἐνῶ ἐὰν προσθέσωμεν καὶ ἓνα ὁποιοδήποτε ἄλευρον, καὶ ζάχαρον ἢ ἄλευρον αἰ διαταραχαὶ παύουν καὶ τὸ παιδάκι προχωρεῖ θαυμάσια.

Αὐταὶ εἶνε αἱ διάφορες τροφαῖς μὲ ταῖς ὁποίαις θὰ προσπαθήσετε νὰ ἐξοικονομήσετε ταῖς διάφορες περιστάσεις πού παρουσιάζονται. Καί μ' αὐτὰ τὰ ἄλευρα ἄλλοτε θὰ παρασκευάζετε διάφορες σοῦπες μὲ γάλα εἰς τὸ ὁποῖον θὰ προσθέσετε ὅσον ἄλευρον ἔχητε ἀνάγκην, συνήθως 1 — 2 κουταλάκια εἰς 200 γραμμάρια στὴν ἀρχὴ καὶ τὸ ὁποῖον θὰ εἰμπορεῖτε νὰ τὸ αὐξήσετε εἰς 3—4 κουταλάκια στὸ τέλος.

Χωριστὰ ὅμως μὲ γάλα εἰμπορεῖτε νὰ παρασκευάζετε τὰ ἄλευρα καὶ μάλιστα τὰ χονδρότερα ὅπως εἶναι τὸ σεμιγδάλι ἢ ταπιόκα καὶ ὁ φιδὲς ὅπως τὰ προετοιμάζομεν δι' ἡμᾶς τοὺς μεγάλους κατ' ἀρχὴν μὲ ὀλίγον βούτυρον, καὶ πρὶν δώσετε τὸ φιαλίδιον ἕως ὅτου συνειθίσῃ τὸ παιδάκι καὶ τὸ ζητήσῃ εὐχαρίστως.

Ἐντὶ νὰ ἀναμίξῃτε τὸ γάλα μὲ ἓνα ὁποιοδήποτε ἄλευρον, εἰμπορεῖτε νὰ μεταχειρισθῆτε καὶ ἓνα παξιμάδι συνειθισμένο τὸ ὁποῖον θὰ λυώσῃτε μὲ τὸ ζεστὸ γάλα τὸ ὁποῖον θὰ περιχύσῃτε καὶ θὰ παρασκευάσῃτε ἓνα χυλὸν ἀραιότερον κατ' ἀρχὰς καὶ πυκνότερον ἀργότερον.

Κατὰ τὸν 9ον ἢ 10ον μῆνα θὰ ἀρχίσῃτε νὰ κάμητε χρῆσιν διαφόρων λαχανικῶν τὰ ὁποῖα θὰ χορηγῆτε ὑπὸ μορφήν τοῦ πιουρέ, μὲ ὀλίγον νωπὸν βούτυρον καὶ γάλα, κατ' ἀρχὰς σπανάκι, καρότα, κουνουπίδι, καρδιά ἀπὸ ἀγγινάρες, πατάτα καὶ ὀλίγον ἀργότερα πιουρέδες ἀπὸ μιζέλια, φακαῖς, φάβα σαντορινιά.

Αὐτὰ δὲν συνιστῶ πρὸ τῶν ἀρχῶν τοῦ 2ου ἔτους, καὶ μόνον κατ' ἀρχὰς τὸν χρόνον πολὺ ὀλίγον βρασμένον καὶ ἀργότερα καὶ τὸ λευκόν, πάντοτε ὅμως ὄχι περισσότερα ἀπὸ 3—4 τὴν ἑβδομάδα. Περὶ τὸ τέλος τοῦ δευτέρου ἔτους ὀλίγον μυελό, μικρὸ ψαράκι ψητὸ ἢ βραστό, ὀλίγο κοτόπουλο χρησιμεύουν ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ συνειθίσῃ τὸ παιδάκι εἰς στε-

ρεωτέραν τροφήν ἀφ' ἑτέρου δὲ εἰς τὴν ποικιλίαν. Ψωμί κατ' ἀρχὰς μόνον σκληρὸ κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας, μᾶλλον ὡς παιγνίδι παρὰ ὡς τροφήν καὶ ἀργότερα ψημένο μέσα στὸ γάλα τοῦ ἢ σοῦπα, καὶ ἔπειτα ὀλίγον κατ' ὀλίγον συνειθισμένο ὅπως τὸ τρώγομεν ἡμεῖς οἱ μεγάλοι.

Ἐναγεφαλαίωνω ὅσα σὰς ἔγραψα.

Μεταξὺ τοῦ 7—8 μηνὸς ἀρχίζει ὁ ἀπογαλακτισμὸς δηλ. ἢ προσθήκη ἄλλης τροφῆς ἐκτὸς γάλακτος.

Αὕτῃ θὰ εἶνε κατ' ἀρχὰς ἓνα ὁποιοδήποτε ἄλευρον ἐντόπιο ἢ ἕξνο ἀναμειγμένον μὲ γάλα καὶ ζάχαρον καὶ τὸ ὁποῖον θὰ ἀντικαταστήσῃ ἓνα γυναικεῖον ἢ τεχνητὸν θηλασμόν.

Εἰς τὰς ἀρχὰς ἀραιότερον, ἀργότερα πυκνότερον δηλ. ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἕως 4 ἄλευρον.

Ἐπειτα ἀπὸ 2—4 ἑβδομάδας 2ον φαγητὸν ἀντὶ ἐνὸς θηλασμοῦ τὸ ὁποῖον θὰ παρασκευασθῇ χωρὶς γάλα μὲ νερὸ μόνον, ἢ ζωμὸν ἀπὸ διάφορα χόρτα τῆς ἐποχῆς, καὶ ἀργότερα ζωμὸν ἀπὸ κρέας ὅ,τι δῆποτε ἢ μικρὸ ψάρι μέσα στὸν ὁποῖον θὰ βράσῃτε δύο κουταλάκια σεμιγδάλι ἐντόπιο ἢ φιδὲ, ἢ ταπιόκα μὲ ὀλίγον ἄλατι καὶ ὀλίγον βούτυρον νωπὸν μισὸ ἕως ἓνα κουταλάκι εἰὰν δὲν ὑπάρχῃ κρέας.

Τὸ ζυμαρικὸν θὰ βραστῇ 20—30 λεπτά, λεμόνι ἀνάλογον τῆς ὀρέξεως τοῦ μικροῦ σας καθὼς καὶ ντομάτα. Τὴν σοῦπαν αὐτὴν ὀλίγον κατ' ὀλίγον θὰ τὴν πυκνώσῃτε δηλ. 3—4 κουταλάκια ἕως ὅτου νὰ μεταβληθῇ εἰς πολτόν.

Αὐτὰ τὰ δύο φαγητὰ θὰ εἶναι πλέον τακτικά. Εἰμπορεῖτε δὲ νὰ ἀρχίσῃτε ἀπὸ τὸ δεύτερον δηλ. τὴν σοῦπαν καὶ ἔπειτα τὸν χυλὸν μὲ γάλα.

Ἀργότερα θὰ προσθέσῃτε πρὸ ἢ μετὰ τὴν σοῦπαν

ὀλίγα κουταλάκια πιουρὲ ἀπὸ χόρτα ἢ ὄσπρια ὃ ὁποῖος θὰ εἴμπορεῖ νὰ ἀντικαταστήσῃ καὶ τελείως τὴν σοῦπαν.

Πολλὰ παιδάκια νοστιμεύονται καὶ ἀνάμικτα τὰ χόρτα μὲ τὴν σοῦπα ἢ τὸν πολτόν. Δοκιμάσατέ τα.

Ὡστε ὅταν τελειώνη τὸ πρῶτον ἔτος τὸ μωρό σας θὰ τρώγῃ.

1ον) Γάλα 200 γραμμάρια

2ον) Σοῦπα ἢ πιουρὲ

3ον) Γάλα μὲ ὀλίγον παξιμάδι

4ον) Γάλα 200 γραμμάρια

5ον) Γάλα μὲ ἄλευρον ἀραιότερον ἢ πυκνότερον.

Καὶ ἐν τῷ μεταξὺ ζυμὸν ἀπὸ ὀπωρικά νωπά, ἢ ὀλίγην μαρμελάταν ἀπὸ ὄλα τὰ ὀπωρικά ἢ ὀλίγον μέλι.

Αὐτὰ θὰ τὸ βοηθήσουν πολὺ ἐὰν εἶνε δυσκοίλιον.

11^{ον} ΓΡΑΜΜΑ

Ἐκληραγωγῆσις τοῦ σώματος. Διαπαιδαγωγῆσις τῆς ψυχῆς. Μόρφωσις τοῦ χαρακτῆρος.

Κυρία μου,

Πιστεύω νὰ ἐμάθατε μερικὰ πράγματα διὰ τὴν τροφήν τοῦ παιδιοῦ σας, τὰ ὁποῖα καὶ ἂν δέν ἱκανοποίησαν καθ' ὀλοκληρίαν τὴν δίψαν σας τοῦ νὰ κατέχητε ὅσον εἴμπορεῖτε περισσότερα διὰ τὴν καλὴν συντήρησιν τοῦ μικροῦ σας, πάντως εἴμποροῦν νὰ ἀποτελέσουν μίαν βάσιν ἐπὶ τῆς ἰσχύος θὰ οἰκοδομήσῃτε κάθε σας προᾶξιν.

Ὁ ἄνθρωπος ὅμως γιὰ νὰ ζήσῃ καὶ εὐδοκιμήσῃ δέν ἔχει ἀνάγκη μόνον τροφῆς, ἔχει ἀνάγκη συγχρόνως νὰ προσαρμοσθῇ πρὸς τὸ περιβάλλον του καὶ σωματικῶς καὶ ψυχρικῶς διὰ νὰ εἴμπορέσῃ νὰ παλαίσῃ καθημερινῶς νικηφόρος πρὸς ὅλας τὰς ἀντιξόους περιστάσεις καὶ νὰ ὑπερνικᾷ τὰς δυσκολίας καὶ τὰ ἐμπόδια ποὺ τοῦ παρεμβάλλονται ἀπὸ ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς φύσεως ποὺ τὸν περικυκλώνουν.

Διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται μιά προπρόνησις, μιά προπαίδεσις, μιά διαπαιδαγωγῆσις ἢ ὁποῖα πρέπει ν' ἀρχίσῃ ἀπὸ τὰς πρῶτας ἡμέρας.

Καὶ σ' αὐτὴν δέν θὰ ἔχῃ νὰ κάμῃ μόνον μὲ τὰ στοιχεῖα τῆς φύσεως, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ μὲ ἀνθρώπους μὲ τοὺς ἰσχυροὺς μαζὺ θὸ ἀποτελέσῃ μίαν οἰκογένειαν, μίαν πατρίδα,

μίαν κοινωνίαν, μίαν πολιτείαν, ἐὰν δὲ δὲν συνειθίσθῃ
νὰ εἶνε τακτικός, πειθαρχικός, θὰ ἀποβῆ στοιχείον ἀντικοι-
νωνικὸν καὶ ἐπομένως ἄχρηστον ἂν ὄχι βλαβερὸν εἰς τὸν
κύκλον πού θὰ δράσῃ.

Τὸ πρῶτο στοιχεῖο τῆς φύσεως μετὰ τὸ ὁποῖον θὰ ἔλθῃ
εἰς ἐπαφὴν εἶνε ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀήρ, πρῶτα τοῦ δωματίου
καὶ ἔπειτα τοῦ δρόμου καὶ ἐν γένει τοῦ ὑπαίθρου.

Διὰ τοῦτο ἐὰν ἔχετε τὰ μέσα νὰ διαθέσητε ἰδιαίτερον
δωμάτιο στὸ σπῆτι σας διὰ τὸ μικρὸ σας καλὸν θὰ εἶνε νὰ
γνωρίζετε ὅτι αὐτὸ πρέπει νὰ εἶνε ἀνατολικὸ ἢ μεσημβρινὸ
διὰ νὰ εἰμπορῆ ὁ ἥλιος ἀπὸ ταῖς πρώταις στιγμαῖς νὰ στέλῃ
τὰς ἀκτῖνας του εἰς τὸ κρεββατάκι του ἢ τὸ μέρος πού θὰ
παίξῃ ὅλην τὴν ἡμέραν διότι δὲν πρέπει νὰ λησμονήσητε
ὅτι καὶ τὸ πλέον μικρὸ ζῶον καὶ τὸ πλέον ἀσήμαντο ἄνθρωπος
τὸ ἓνα μετὰ τὰ πόδια του καὶ τὸ ἄλλο μετὰ τὸ στέλεχος του ἄνθρωπος
ζητοῦν μετὰ ἐπιμονὴν τὸ μέρος ἀπὸ τὸ ὁποῖον εἰσέρχεται
ἀκτῖς τοῦ Ἡλίου.

Θὰ ἀγαπᾶτε, πιστεύω, τὰ ἄνθη διότι ἄλλως δὲν θὰ ἀγα-
πᾶτε καὶ τὸν κόσμον, καὶ θὰ προσέξατε πῶς καμμιά φυτό
βγάζουν τὴν κορυφή τους ἀπὸ ἓνα παράθυρο ἀπὸ μίαν ὀπλῆ
ὁποσοδήποτε διὰ νὰ ἀπολαύσουν ἐκεῖνον πού τοὺς χαρίζεται
τὴ ζωὴ.

Τὸ μικρὸ σας δὲν εἰμπορεῖ ἀκόμη νὰ μετακινήθῃ καὶ θὰ
ἀργήσῃ πολὺ νὰ τὸ κατορθώσῃ. Βοηθήσατέ το.

Τὸ κρεββατάκι του ἢ τὸ ἀμαξάκι του πρέπει νὰ εἶνε τὸ
ποθετημένον εἰς μίαν πλευρὰν εἰς τὴν ὁποίαν δὲν σχηματίζο-
νται ρεύματα, δηλ. ὄχι μεταξὺ παραθύρου καὶ πόρτας.

Τὰ παράθυρα ἀρκετὰ μεγάλα καὶ προσιτά, παραπε-
σματὰ ἢ καθόλου ἢ ἀπὸ λευκὸν ὕφασμα πού πλύνεται,
ἐπιπλα ὅλα ἀπλά στρογγυλά, ἀπὸ ξύλο ἐλαιοχρωματισμένον

καὶ, χωρὶς τάπητι ὁ τοῖχος καὶ τὸ πάτωμα, μετὰ ὀλί-
γους καλοὺς χαροποιούς πίνακας ὅλα τοιουτοτρόπως
κατοικημένα ὥστε μετὰ τὰ πρῶτά του βλέμματα τὸ μικρὸ
ἢ ἀντικρύξῃ τὴν χαρὰν, τὴν εὐθυμίαν, τὴν καθαριότητα
καὶ πολυτέλεια, χωρὶς ἐπίδειξιν.

Μὴ φαντάζεσθε πάλιν τὸ ἐπαναλαμβάνω ὅτι εἰς τὴν
κρίσιν αὐτὴν τὸ παιδάκι σας δὲν εἶνε ἱκανὸν νὰ συλλέξῃ
τυπώσεις, δὲν εἶνε εἰς θέσιν νὰ θησαυρίσῃ μέσα του εἰ-
ρηὴς πού σ' ὅλην τὴν ζωὴν θὰ τὸ ὀδηγοῦν καὶ θὰ τὸ
προδεύουν.

Τὸ καθάρισμα πάντοτε μετὰ σπόγγισμα μετὰ βρεγμένον πανί,
πάτωμα ὅσον τὸ δυνατόν λεῖον καὶ χωρὶς ῥωγμές, ὁ ἀε-
ραδότης μετὰ ἀνοιγμα παραθύρου καὶ θερμοσφαιρῶν συγχρόνως, διὰ
τὸ γίνηται ἢ κίνησις τοῦ ἀέρος εὐκολώτερον, τὸ δὲ καλο-
καίρι μετὰ ἀνοιγμα πόρτας καὶ παραθύρου συγχρόνως ὥστε
τὸ σχηματισθῆναι δυνατόν ρεῦμα ἀέρος ὁπότε βεβαίως ἀπο-
καρῶνεται τὸ μικρὸ σας κατὰ τὸ διάστημα αὐτό.

Μόνον ἀνοιγμα παραθύρου καὶ μάλιστα ὅταν τὸ δωμά-
τιον δὲν εἶνε θερμοσφαιρῶν δὲν ὠφελεῖ.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου νὰ εἶνε 16 R. ἕως 15 R.
(10—19 K), μετὰ θερμοστάτρα ἢ μετὰ τὸν ἥλιο, καὶ ὅλα μετὰ τὸ
θερμόμετρον τὸ ὁποῖον οὔτε στὴ θερμοστάτρα οὔτε στὸν ἥλιο
εἶνε ἐκτεθειμένον, μετρημένον. Ὁ φωτισμὸς νὰ γίνεται μετὰ
καθαρισμὸν ἢ πετρέλαιον, ὀλιγώτερον μετὰ φωταέριον, τὸ
ὅποιο πάντοτε ἠλαττωμένον, μετὰ ἓνα κάλυμμα τῆς λάμπας τὴν
ὅλην νύκτα νὰ μὴ ὑπάρχῃ τίποτε ὅταν κοιμᾶται.

Πρέπει τὸ παράθυρον νὰ μένη ἀνοιχτὸν τὸν χειμῶνα ;
Ἐὰν ὑπάρχῃ καλὴ θερμοστάτρα ἢ ὁποία νὰ καίῃ συνεχῶς
καὶ ὁμοίομορφα δὲν εἶνε ἄσχημα καὶ τὸν χειμῶνα ἀκόμα
νὰ μένη τὸ παράθυρον πολλὰς ὥρας ἀνοιχτό.

Αὐτὸ ὅμως πρέπει νὰ γίνηται πάντοτε ἐπὶ ὀλίγας ἡμέρας ὅταν ἔχητε σκοπόν νὰ ἐγκαταλείψῃ τὸ μικρὸν σας πρόωγαν φορὰν τὸ σπῆτι σας, διαρκοῦντες τοῦ χειμῶνα καὶ τοῦτο διὰ νὰ μὴ ἐπέλθῃ ἀπότομος ἢ μεταβολὴ μετὰ τὴν ἔξοδόν του ἢ ὁποία εἰς ἓνα παιδάκι μικρὸ καὶ ἀσθενικὸ πορεῖ νὰ προκαλέσῃ κρουολόγημα ὄχι εὐχάριστον.

Ὅταν δὲ λέγω νὰ μείνῃ εἰς τὸ δωμάτιόν του δὲν ἐννοῶ νὰ παραμῆνῃ ἀκίνητος εἰς ἓνα μέρος, ἀλλὰ ἢ μὲ τὸ ἄμαξάκι του ἢ ἐὰν δὲν διαθέτετε μὲ τὰ χέρια νὰ μετακινεῖται, διακινῶν μόνον τότε συνειθίζει εἰς τὴν ἀλλαγὴν τῆς ἀτμοσφαιρᾶς ὄχι ὅταν ἀκίνητῃ εἰς ἓνα τόπον εἰς τὸν ὁποῖον καὶ μὲ ἀνὰ πτόν ἀκόμα παράθυρον δὲν μεταβάλλεται ἡ ἀτμοσφαιρᾶ εὐκόλα.

Καὶ μὲ τὴν εὐκαιρίαν αὐτὴν θὰ μ' ἐρωτήσητε ἐὰν πρέπει νὰ βαστάζητε τὸ παιδάκι στὰ χέρια σας. Ὅχι βέβαιον διὰ νὰ τὸ χορεύητε καὶ τὸ λικνίζητε, ἀλλὰ διὰ νὰ ἐξέρχῃ σθε μαζῇ καὶ νὰ περιπατεῖτε, ἀρκεῖ νὰ γνωρίζητε πῶς νὰ κρατεῖτε ὥστε νὰ ἀναπαύηται καλὰ τὸ σωματάκι του ὁποῖον πρέπει νὰ κατακλίνεται ἄλλοτε δεξιὰ καὶ ἄλλοτε ἀριστερὰ.

Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι τὸ βρέφος αἰσθάνεται ἐναντὶ τοῦ ἀσφαλέστερο καὶ θερμότερο, ὅταν εὐρίσκειται ἐν μητρικῇ ἀγκαλίᾳ, ἀλλ' ἐπειδὴ αὐτὸ δὲν εἶνε εὐκόλο διὰ τὸ ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον δὲν τοποθεῖται ὅπως ἀρμόζει, τοῦτο καταφεύγομεν εἰς τὸ ἄμαξάκι.

Σὰς ἐγγραφα εἰς ἄλλο μου γραμμα πῶς πρέπει νὰ κατασκευασμένο τὸ ἄμαξάκι του.

Πλεκτόν ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον, ἀπὸ μέσα ὄχι μὲ δέμα ἀλλὰ μὲ ὑφασμα πού πλέκεται, ἢ σκέπη τοῦ ἄμαξιού ἀπὸ μέσα μὲ ὑφασμα σκοτεινοῦ χρώματος, ἐλαφρὰ παρατετα-

τα ἀπὸ γάζαν, διὰ τὴν προφυλαξίν ἀπὸ τὰ διάφορα κρούματα. Τὸ παιδάκι νὰ εἶνε τὸν χειμῶνα καλὰ σκεπασμένο, καὶ δὲ καλοκαίρι ὅσο εἰμπορεῖτε ἐλαφρότερα, ν' ἀποφεύγετε τὰς διαδρόμους, ταῖς αὐλαῖς καὶ τοὺς στενοὺς δρόμους τοῦ σχηματίζονται ρεύματα.

Τὸν χειμῶνα νὰ ζητῆτε τὸν ἥλιον καὶ τὸ καλοκαίρι τὴν σκιάν, καὶ ὅταν θὰ ὀδηγῆτε τὸ παιδάκι σας εἰς περίπατον ἀποφεύγετε τοὺς δρόμους καὶ τὰ μέρη πού ὑπάρχει πολλὴ κίνησις καὶ ὅταν ὀδηγῆτε καταφεύγετε δὲ εἰς τὰ φυτευμένα καὶ δενδρομένα κήπους.

Ὅλιγαις ὅμως μητέρες καταδέχονται νὰ ὀδηγήσουν καὶ εἰς τὸν περίπατον τὰ παιδάκια τους εἰς περίπατον.

Τὰ ἐμπιστεύονται εἰς νταντάδες καὶ αἱ ὁποῖαι βέβαια θὰ διαβάζουν τὰ γραμματά μου, καὶ αἱ ὁποῖαι ἐξέρχονται εἰς περίπατον ὄχι διὰ νὰ περιποιηθοῦν τὸ μικρὸν, ἀλλὰ διὰ νὰ εἶνε αἱ ἴδιαι ἐλεύθεραι, μακρὰν ἀπὸ τὰ βλέμματα τῆς μητέρας, νὰ ἐπιδοθοῦν δὲ εἰς ὅλας τὰς δυνατὰς συζητήσεις τοὺς φίλους των καὶ χαριεντισμοὺς μὲ τοὺς γνωστοὺς των.

Μὲ ὅλα αὐτὰ τὰ μέσα πού προσπαθῆτε νὰ μεγαλώσητε τὰ παιδάκια σας δὲν ἀποβλέπετε μόνον εἰς τὸ ἀποτέλεσμα τῆς στιγμῆς ὅταν ἐπιχειρῆτε ἓνα περίπατον, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ εἰς ὅσον νὰ συνειθίσῃ τὸ τέκνον σας, καὶ κυρίως εἰς τὸ ἄμαξάκι, ὅπως εἶνε ἐκτεθειμένον ἀργότερον ὅταν μεγαλώσῃ.

Καὶ γεννᾶται φυσικὰ τὸ ζήτημα στὸ κεφάλι σας πῶς νὰ ἐκτεθειθῆτε εἰς τὸ μικρὸν σας τοιαύτην συνήθειαν ὥστε καὶ τὸ πῦχος νὰ ἀντέχῃ καὶ εὐκόλα νὰ μὴ κρουολογῇ.

Εἰς παλαιότεραις ἐποχαῖς, πού ὁ φόβος ἀπὸ κρουολόγημα ἢ μοναδικὴ φροντίς τῶν μητέρων, τὰ μικρὰ ἐτυλισσομένη σφικτὰ εἰς φορέματα χονδρὰ καὶ πολλὰ, καὶ τὰ δυ-

στυχή πλασματάκια με τὸν ἰδρωτὰ τοῦ σώματός των ἐπί ρωσαν τὴν ἀμάθειαν τῶν μητέρων των. Καὶ ὅταν ἀργότερ κατανοήθη πόσον ἐσφαλμένη ἦτο ἡ γνώμη περὶ κρυολοματος, μετέπεσαν ὁ κόσμος εἰς τὸ ἄλλο ἄκρον καὶ ἀπο ἀτιμόλουτρα πού ἐλάμβανον τὰ παιδάκια των μέσα στὰ σπάγανα των, ἐβυθίσθησαν ἀμέσως μέσα στὸν λουτήρα των ψυχρὸ νερό.

Καὶ τὰ πρῶτα καὶ τὰ δεύτερα ἐπλήρωσαν τὸν φόβον τῆς ἀγνοίας καὶ σήμερον ὁπότε ὅλα προέρχονται ἀπὸ τὴν λείαν γνώσιν τῶν φυσιολογικῶν ὄρων τῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδιοῦ, τὸ πᾶν μέτρον ἄριστον τῶν ἀρχαίων ἀποτελεῖ ἐλατῆριον ὄλων μας τῶν πράξεων.

Δυστυχῶς ὅμως κυρία μου, πολλαῖς φοραῖς πού γράφω ρίξετε τὴν ἀπειρίαν σας, ἀποκαλύπτεσθε πρὸ τῆς φαινομένης σοφίας μιᾶς ξένης βρεφοκόμου ἢ ὁποῖα ἔλαβε ἡ σχετικὴν τῆς μόρφωσιν εἰς σχολεῖον καλογραιῶν ἢ ἀλλὰ διδασκάλων οἱ ὁποῖοι καμμίαν σχέσιν δὲν ἔχουν μετὰ τὴν πραγματικὴν, καὶ ὁποῖα νομίζουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε μία ἀκατανόητη μηχανὴ ἢ ὁποῖα λειτουργεῖ εἰς τὴν Ἀγγλίαν ἢ Γερμανίαν ἢ ἄλλου ἴσως καλὰ ὅσον καὶ ἐδῶ, ἐφαρμόζον μεθόδους αἱ ὁποῖα ἐκεῖ πλέον ἐλησημονήθησαν καὶ μετὰ τὴν μανίαν τῆς ψυχρῆς θεραπείας ἐὰν δὲν προξενήσουν εἰς τὸ μικρὸ σας τὸν θάνατον, ὠρισμένως ὅμως θὰ ἐρεθίσουν τὰ νεῦρα τοῦ ἀπὸ τὰς πρῶταις ἡμέραις τῆς ζωῆς του, καὶ τὰ πλέον ἡρεμα παρὰ τὰς ἄλλαις καὶ θὰ μετατρέψουν εἰς πλάσματα νευροπαθῆ πού καὶ ἐαυτοὺς καὶ τὸ σπῆτι σας θὰ τυραννοῦν.

Διὰ τοῦτο ἀντὶ νὰ προσπαθήσητε νὰ σκληραγωγῆτε τὸ μικρὸ σας μετὰ τὸ νερό, μεταχειρισθῆτε τὸ πρόχειρον μέτρον τὸν ἀέρα, τοῦ ὁποίου ἡ ἐπίδραση καὶ πλέον εὐχάριστη καὶ πλέον ἡπία εἶνε.

Ἀφίνετε τὸ μικρὸ σας μίαν ἢ δυὸ φοραῖς τὴν ἡμέραν πάντα νησιτικὸ νὰ παίξῃ ὀλόγυμνο ἐὰν εἶνε καλοκαίρι ἢ τὸ χειμῶν ἄκρον ἀρκετὰ θερμὸ, ἢ μετὰ τὸ ὑποκαμισάκι του 10-15 λεπτὰ ἐπάνω σὲ ἓνα μαλακὸ μάλλινο στρωσίδι, ἄλλοτε ἀνάσκελο, καὶ ἄλλοτε πρόμυτα δηλ. μετὰ τὰ μάτια καὶ τὴ κοιλιά πρὸς τὰ κάτω. Ἀφήσατέ το νὰ παίξῃ νὰ εὐθυμήσῃ καὶ ὅταν ἀνεπιληφθῆτε ὅτι δυσφορεῖ, ὅτι στενοχωρεῖται ἢ ἐὰν ἴδητε ὅτι τὰ χεράκια του καὶ ἡ μύτη του ἄλλαξαν χρῶμα τελειώσατε μετὰ τὴν ἀεροθεραπείαν.

Ὅλα ὅμως αὐτὰ πρέπει νὰ γίνωνται χωρὶς νὰ σχηματίζηται ρεῦμα ἀέρος δηλ. μετὰ κλεισταῖς πόρταις καὶ παράθυρα καὶ ὁποῖα μόνον τὸ καλοκαίρι εἰμποροῦν νὰ μένουν ἀνοιχτά, ὁπότε εἰμπορεῖτε νὰ ἐκθέσετε τὸ παιδάκι σας 5—10 λεπτὰ εἰς τὴν ἥλιοθεραπεία μετὰ τὴν φροντίδα τὸ κεφαλάκι του νὰ εὐρίσκειται καλυμμένο ἢ ὑπὸ σκιάν. Ἐφαρμόζετε αὐτὰ κατὰ τοὺς καλοκαιρινούς μῆνας μόνον τὸ πρῶτὸ καὶ τὸ βράδυ, τὸ δὲ μεσημέρι κλείετε ἐν ἀνάγκῃ καὶ τὰ παράθυρα καὶ τὰ παραπετάσματα, διότι ὅπως ὑπάρχει ὁ φόβος μήπως κρυολογήσῃ τὸ παιδάκι σας, δὲν εἶνε ὀλιγώτερος ὁ κίνδυνος ἂν ζεσταθῆ περισσότερον διότι τότε καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματός του εἰμπορεῖ νὰ ὑψωθῆ καὶ στομαχικὰς διαταραχὰς νὰ προκαλέσῃ.

Διὰ τοῦτο ὅπως λαμβάνετε μέτρα ἐναντίον τοῦ ψύχους, μὴ ἀμελήτε καὶ τοιαῦτα ἐναντίον τῆς ὑπερβολικῆς ζέσης τοῦ καλοκαιριοῦ, καὶ μὴ διστάζετε νὰ τοῦ δίνετε νὰ πίνῃ ἀφθονο καθαρὸν ἐν ἀνάγκῃ βρασμένο, κρύο ὅμως πάντοτε νερό.

Δὲν εἰμπορεῖτε ποτὲ νὰ βλάβητε, καὶ πάντοτε θὰ ὠφελήσητε.

Καὶ ἐπειδὴ σᾶς ὠμίλησα δι' ὑπερβολάς, νομίζω ὅτι καὶ

ὁ ὕπνος τῆς νύκτας μὲ ἀνοιχτὸ παράθυρο τὸ χειμῶνα ὅταν ἡ θερμοκρασία εἶνε κατωτέρα τῶν 14 R. (17 1)2 K) εἶνε ἐπικίνδυνος.

Καλὸ ἀέρισμα πρὸ τοῦ ὕπνου μὲ ἀνοτγμα πόρτας καὶ παραθύρου καὶ μὲ τὴ θερμάστρα ζεστὴ εἶνε ἀρκετὸ διὰ τὸ κοιμηθῆναι τὸ μικρὸ ὕστερα καὶ νὰ ἀναπνέῃ καθαρὸν σχετικῶς ἀέρα.

Μαζὺ ὅμως μὲ τὴν σκληραγωγίαν διὰ τοῦ δέρματος, ὑπάρχουν καὶ ἄλλα ὄργανα τὰ ὁποῖα πρέπει ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ τὰ συνειθίσωμεν εἰς τὰς ἐντυπώσεις πού θὰ λαμβάνουν ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμον καὶ αἱ ὁποῖαι ἂν δὲν εἶνε σύμφωνοι μὲ τὴν ἡλικίαν καὶ μὲ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν τοῦ παιδιοῦ ἄλλοτε μὲν προκαλοῦν νευρική ὑπερδιέγερσιν ὅπως αἰσθητὰ ἀνέφερα προηγουμένως διὰ τὸ πολὺ ψυχρὸ νερό, ἄλλοτε δὲ προξενοῦν χαίνωσιν δυσανάλογον πρὸς τὴν ἡλικίαν.

Καὶ τοιαῦτα ὄργανα εἶνε τὰ τῶν αἰσθήσεων καὶ κυρίως τῆς ὁράσεως καὶ τῆς ἀκοῆς.

Πολλαῖς φοραῖς θὰ παρετηρήσατε πῶς τὸ μικρὸ σας τινάζεται ἑξαφνικῶς καὶ ἀρχίζει νὰ κλαίῃ δυνατὰ μόλις ἕνας ἤχος, μία φωνή, ἀντηγήσει ἀπότομα κοντὰ του. Τὸ κλείσιμον τῆς πόρτας, μία «καλὴ μέρα» ἤχηρά, προκαλοῦν ἀνησυχίαν ἢ ὁποῖα δὲν κατευνάζεται εὐκόλως.

Καὶ ἐδῶ ὅπως καὶ ἄλλοῦ εἶνε παιδάκια τὰ ὁποῖα εὐκολώτερα καὶ ταχύτερα ἀντιδροῦν εἰς ἕνα τοιοῦτον ἔρθεσιμον καὶ ἄλλα δυσκολώτερα. Τὰ πρῶτα εἶνε ἐκεῖνα πού καταγονται ἀπὸ προγόνους νευρασθενεῖς καὶ ἔχουν καὶ τὰ ἴδια μέσα τους μία τοιαύτην προδιάθεσιν ἢ ὁποῖα ἔαν δὲν ἀποσοβηθῆ ἑγκαίρως εἴμπορεῖ μὲ τὸν καιρὸν νὰ ἐπιταθῆ εἰς βαθμὸν δυσάρεστον διὰ αἰσθῆσιν καὶ διὰ τὸ μικρὸν σας. Βεβαίως δὲν πρέπει εἰς μίαν τοιαύτην κατάστασιν νὰ νομίστητε ὅτι

ὀφείλετε ἐνώπιον τοῦ παιδιοῦ νὰ ὁμιλῆτε πάντοτε μὲ σιγαλὴ τῆ φωνῆ ὀφείλετε ὅμως ν' ἀποφεύγητε ὅλας τὰς ἀποτόμους φωνὰς καὶ κρότους χωρὶς πάλιν νὰ ὑποτάσσωνται ὅλοι οἱ σπητικοὶ εἰς τὴν ἰδέαν ὅτι ἐπειδὴ κοιμᾶται ὁ μικρὸς ὅλοι πρέπει νὰ ἡσυχάζουν. Ἐνα ὑγιὲς παιδάκι τὸ ὁποῖον δὲν ἀπέκτησε κακὰς συνηθείας κοιμᾶται καὶ μὲ τὸν μεγαλιότερον θόρυβον πού γίνεται γύρω του καὶ ἔξω εἰς τοὺς δρόμους ἀκόμη.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ μὲ τὴν ὄρασιν.

Δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ κλείσωμεν τὰ παραπετάσματα καὶ νὰ μετατρέψωμεν τὸν κοιτῶνα του εἰς σκοτεινὸν θάλαμον διὰ τὸ κοιμηθῆναι, ἀρκεῖ μόνον νὰ τοποθετήσωμεν τὸ ἀμαξάκι του τοιουτοτρόπως ὥστε τὰ ματάκια νὰ μὴ εἶνε ἐστραμμένα πρὸς τὸ παράθυρον ἀλλὰ πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ δωματίου καθὼς καὶ νὰ φροντίσωμεν ὥστε τὸ ἐσωτερικὸν περικάλυμμα τῆς σκέπης τοῦ ἀμαξιοῦ νὰ μὴ εἶνε ἀπὸ ἀνοιχτὸν χρῶμα. Πάντοτε ὅμως νὰ διαπαιδαγωγῆτε οὕτως ὥστε νὰ κοιμᾶται μὲ ἀνοικτὰ τὰ παραπετάσματα καὶ εἰς δωμάτιον φωτεινόν, διότι δὲν γνωρίζω ἂν θὰ διαθέτητε τόσα δωμάτια ὥστε νὰ εἰμπορῆτε νὰ διαθέσητε ἀποκλειστικῶς ἕνα διὰ τὸ παιδάκι σας καὶ δὲν θὰ ἦσθε καὶ σεῖς ὑποχρεωμένη νὰ μένητε διαρκούσης τῆς ἡμέρας εἰς τὸν ἴδιον χώρον.

Ὅλα δὲ τὰ παιδάκια πού ἑξαφνίζονται εὐκόλως μόλις ἀντιληφθοῦν ἕνα πρόσωπον κοντὰ τους, τοποθετεῖτε τὰ τοιουτοτρόπως ὥστε νὰ ἔχουν τὰ μάτια τους ἐστραμμένα πρὸς τὴν εἴσοδον ν' ἀντιλαμβάνωνται ἀμέσως ὅποιον δῆποτε εἰσέλθῃ καὶ νὰ συνειθίζουν ὀλίγον κατ' ὀλίγον εἰς τὴν παρουσίαν καὶ ἰδικῶν των καὶ ξένων προσώπων.

Συμβαίνει ὅμως συχνὰ κυρία μου, ὥστε τὸ παιδάκι σας μὲ ὅλην τὴν προσοχὴν πού τοῦ δίδετε, νὰ κλαίῃ νὰ φωνάζῃ

καὶ σεις νὰ στέκησθε ἔμπρὸς τοῦ μὲ ἀπορίαν, καὶ ἄλλοτε μὲν νὰ τοῦ χορηγήτε τὸν μαστόν σας ἄλλοτε τὸ ρογοβύζι του, ἄλλοτε νὰ τὸ περιφέρητε μὲ τὸ ἀμαξάκι του μέσα στὸ δωμάτιό του, ἄλλοτε νὰ τὸ λικνίζητε εἰς τὰ χέρια σας, ἄλλοτε νὰ τοῦ τραγουδήητε, ἄλλοτε νὰ προξενήητε κρότους, ἄλλοτε νὰ τῷ ἀνάπητε τὰ φῶτα, καὶ ἄλλοτε πάλιν ὅταν χάσητε τὴν ὑπομονήν σας, νὰ ἀρχήσητε καὶ σεις ταῖς φωναῖς σας καὶ ἄλλοτε ὅταν συμπέση καὶ ὁ σύζυγός σας νὰ ἔχη τὰ νεῦρα του νὰ ἀρχίσῃ καὶ ἐκεῖνος νὰ φωνάζῃ, νὰ σᾶς μέμφηται ὅτι δὲν γνωρίζετε νὰ περιποιηθῆτε τὸ τέκνον σας, νὰ δίδῃ καὶ ἐκεῖνος τὰς συμβουλὰς του καὶ νὰ ἐγείρητε ἓνα πανδαιμόνιον ἀπὸ τὸ ὁποῖον ὅμως διακρίνεται ἡ ὄξεϊα φωνὴ τοῦ μικροῦ σας ἢ ὁποία γίνεται ἐντονωτέρα ἕως ὅτου ἢ νὰ κουρασθῆ τὸ μικρὸ καὶ παύσῃ δι' ὀλίγον καιρὸν ἢ μελανιάσῃ καὶ πάθῃ ἄπνοιαν ἢ ὁποία καὶ σᾶς καὶ ὅλους μέσα θὰ τρομάξῃ καὶ ἀπὸ τὴν ὁποίαν τὸ ἀπαλλάσσετε ἔαν τοῦ ρίψητε ὀλίγον νερὸν ψυχρὸν εἰς τὸ πρόσωπόν του μὲ τὸ χέρι σας.

Ἐντὶ νὰ ἐκνευρίζησθε καὶ τὰ παρασύρητε καὶ ὅλους τοὺς σπητικὸν μαζῆ σας ἐξετάσατε πρῶτον μήπως εἰμπορεῖτε νὰ ἀνακαλύψητε τὴν αἰτίαν τοῦ κλάματός του.

Τὸ παιδάκι ἐπλάσθη διὰ νὰ γελᾷ, νὰ παίζῃ καὶ νὰ χοροποιῇ καὶ τοὺς ἄλλους.

Ἐὰν κλαίῃ κάτι τι τὸ ἐνοχλεῖ.

Ἴδετε πρῶτα μήπως κρυώνει, μὴ εἶνε πολὺ ζεσταμένο, μήπως εἶνε βρεγμένο, μήπως τὸ πληγώνει ἢ τὸ κεντᾷ τίποτε, ἔαν δὲν εἶνε καλὰ τυλιγμένο, μήπως πεινᾷ ἢ μήπως ἔφαγε περισσότερον ἀπὸ ὅτι πρέπει, ἢ μήπως διάφορα ἔντομα τὸ δαγκάνουν, ἢ ἔαν τίποτε ἀπὸ ὅλα αὐτὰ δὲν ἐξευρίσκητε μήπως εἶνε ἄρρωστον.

Εἰς τὴν τελευταίαν περίπτωσιν μόνον ὁ ἰατρὸς εἶνε ἄνθρωπος ποῦ θὰ σᾶς καθοδηγήσῃ.

Εἰς τὰς ἄλλας ὅμως, σεις ἢ μητέρα θὰ καταβάλετε ὅλας τὰς προσπάθειας, θὰ μεταχειρισθῆτε ὅλην σας τὴν παρητητικότητα διὰ νὰ μαντεύσητε τὴν αἰτίαν.

Καὶ τὸ κρῖν καὶ τὴ ζέστη, καὶ τὸ σφύξιμο, καὶ τὸ κέντα, καὶ τὸ κακοτεχνοτύλιγμα καὶ τὴν πείναν θὰ σκεφθῆτε. Καὶ μὲ τὴν διόρθωσιν τοῦ κακοῦ θὰ τοῦ ἀποδώσητε ἡσυχίαν.

Ἄλλὰ μὲ τὸ φόρτωμα τοῦ στομάχου δὲν θὰ συμφωνήτε εὐκολα. Μὲ τὴν ἀγάπην σας θὰ θέλετε νὰ πιστεύετε ὅτι τὸ μικρὸ σας εἶνε νηστικό, καὶ μὲ τὴ μεγαλείῃ προθυμίᾳ θὰ τοῦ προσφέρητε τὸν μαστόν σας ἢ τὸ κλίδιόν του. Καὶ δυνατὸν μὲν δι' ὀλίγα λεπτὰ, νὰ τὸ καταπληθύνητε, θὰ δώσητε ὅμως νέον ὑλικὸν εἰς τὴν δυσφορίαν του ἢ ὁποία δὲν εἶνε δυνατὸν παρὰ νὰ αὐξήσῃ.

Δι' αὐτὸ καὶ ἂν ἀκόμα καταλήξῃτε εἰς τὸ συμπέρασμα τὸ μικρὸ σας πεινᾷ, ἀντὶ νὰ τοῦ δώσητε τροφήν, χορηγήσατε ὀλίγον ζεστὸ νερὸ μὲ ὀλίγην ζαχαρίνην καὶ δὲν θὰ ἔφητε ποτέ.

Πάντοτε ὅμως μία κοιλία ὀλίγον ἐξωγκωμένη, ἀέρια ἐξέροχεται ἀπὸ τὸ στόμα του ἢ τὸ ἔντερόν του, δυσκίτης τὴν ἡμέραν ἐκείνην θὰ σᾶς φωτίσῃ ὅτι τὸ πολὺ φαίνεται καὶ ὄχι τὸ ὀλίγον τὸ κάμνει νὰ κλαίῃ.

Δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι ἐνίοτε ὄχι πολὺ συχνὰ τὰ μικρὰ χωρὶς καλῶς καμμιὰ αἰτία κλαίου, ἀπλῶς ἀπὸ νευρικότητα. Τότε γεννᾶται τὸ ἐρώτημα ἔαν πρέπει νὰ μεταχειρισθῆτε ἓνα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ μέσα ποῦ σᾶς ἀνέφερα καὶ ποῖον εἶνε τὸ ἀθωότερον.

Ἐδῶ δὲν θὰ εὔρητε ὅλους μας συμφώνους.

Ἐγὼ δὲν ἔχω καμμίαν ἀντίρρηση νὰ καταφύγητε τὸ ρογοβύζι τὸ στεγνό.

Ἄρκεϊ αὐτὸ νὰ εἶνε ἀπὸ ἐλάστιχο ἀχρωμάτιστο, καὶ βράζηται καὶ νὰ πλένηται συχνὰ ὥστε νὰ μὴ γείνη αἰτία λύσεως ἢ ὁποία εὐκόλα εἰμφορεῖ νὰ λάβῃ χώραν ἐν ἅπλυτα χέρια, καὶ χωρὶς νὰ τὸ καθαρίσητε ὁπουδήποτε νὰ εὐρίσκειται καὶ πέση τὸ εἰσάγητε εἰς τὸ στόμα του Ὅσα δόντια του ὅμως θὰ πάθουν τίποτε, οὔτε ἢ σιαγῶν θὰ παραμορφωθῇ μὲ τὸ ρογοβύζι,

Τόσοι καὶ τόσοι τὸ μεταχειρισθήκαμε ὅταν ἡμεθεῖς κροὶ καὶ δὲν εἰμποροῦμε βέβαια νὰ ἀποδώσωμε τὰ χαλασμένα δόντια μας ἢ τὴν ἀσχημιὰ μας σ' αὐτό.

Αὐτὸ εἶνε πάντοτε προτιμώτερον ἀπὸ τὸ λίκνισμα τὸ πάλιν μὲ τὸ λίκνον ἢ μὲ τοὺς ἥλους καὶ τὰ φῶτα ποὺ διεγείρουσιν αἰσθήσεις ἢ ἀποβαίνουν συνήθειαι τὰς ὁποίας δύσκολα ἔπειτα ἀποβάλλει ὁ μικρός. Περὶ τῶν ἄλλων μέσων τῶν ναρκωτικῶν βεβαίως οὔτε λόγος εἰμπορεῖ νὰ γείνη.

Δὲν πρέπει ὅμως νὰ λησμονεῖτε ὅτι δὲν ἐπιτρέπεται ἀφίνωμεν ἐπὶ πολὺν καιρὸν ἕνα παιδάκι νὰ κλαίῃ, διότι ἐστὶν ὅτι καταναλίσκει δυνάμεις καὶ ἀδυνατίζει, εἶνε δυνατόν σὺν χρόνῳ νὰ πάθῃ καὶ ἀπὸ κήλην ἐὰν καὶ ἢ παραμικροῦς πρὸς τοῦτο διαθέσις ὑφίσταται.

Εἰς μεγαλειτέραν ἡλικίαν εἰμπορεῖτε νὰ καταφύγητε εἰς τὴν διάφορα παιγνιδάκια. Ὅταν ὅμως κάμνητε τὴν ἐκλογὴν νὰ μὴ λησμονεῖτε ὅτι τὸ μικρὸν ὅτι δήποτε συλλάβῃ τὰ χερσάκια του ἀμέσως τὸ χώνει εἰς τὸ στόμα του. Καὶ ἀπὸ τὸν λόγῳ νὰ φροντίσητε ὥστε τὰ παιγνιδάκια νὰ εἶνε καλῶς σκευασμένα ἀπὸ ἐλάστιχο, ἀχρωμάτιστον, ἢ ἀπὸ λεῖον ξύλον ἢ ἔλεφαντόδοντα, χωρὶς γωνίας, ὅλα στρογγυλά, ὥστε νὰ μὴ εἶνε δυνατόν καὶ ἂν ἀκόμα ἀφεθῇ τὸ παιδάκι μόνον

νὰ τὸ πηγάσῃ αὐτὰ, ἢ νὰ προξενήσῃ ὁποιονδήποτε κακόν.

Ἔως τώρα, κυρία μου, σὰς ἔγραψα πῶς νὰ περιποιεῖτε τὸ σῶμα τοῦ βρέφους, ἔδω καὶ ἐκεῖ ὅμως σὰς ἔδωκα ἐννοήσητε ὅτι ἔνεκα τοῦ στενοῦ συνδέσμου σώματος καὶ τῆς, μαζὺ μὲ τὴν ἐπιμέλειαν τοῦ σώματος ἐὰν ἀκολουθήσῃτε τὰς συμβουλὰς τῆς ἐπιστήμης θὰ εἴσθε εἰς θέσιν νὰ ἐρεάσητε καὶ τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ σας.

Ἴσως νὰ νομίζετε ὅτι τὸ παιδάκι σας εἶνε ἀκόμα πολὺ μικρὸν, ὅτι ἔχετε ἀκόμα πολὺν καιρὸν νὰ τὸ διαπαιδαγωγήσῃτε καὶ ὅτι καὶ ἂν εἴχετε ἀκόμα αὐτὴν τὴν ἐπιθυμίαν νὰ θὰ ἦτο εὐκόλον, διότι τὸ μικρὸν δὲν ἐννοεῖ ἀκόμα τὴν ἰσχύαν τῆς μητέρας του, ἐκείνην ποὺ ἐπιτρέπεται καὶ ἐκεῖθεν ποὺ ἀπαγορεύεται.

Δὲν ἔχετε δίκαιον.

Ἡ ψυχὴ του εἶνε ἀνάλογος πρὸς τὸ σῶμα του, καὶ ὅσο ἔχει τὸ σῶμα διαμορφοῦται ὀλίγον κατ' ὀλίγον, τοιοῦτοτρόπος καὶ ἡ ἄλλη διαπλάσσεται βαθμιαίως.

Ἡ ἀγάπη καὶ ἡ ἀφοσίωσις ποὺ ἐπιδεικνύει πρὸς τὴν μητέρα του εἶνε πλέον μία ψυχικὴ ἐκδήλωσις.

Ἡ δυσαρέσκεια καὶ τὸ κλίσημο εἶνε ἄλλη τοιαύτη.

Ὁ ὕπνος ὁ ἥσυχος ὁ ὁμαλὸς μία ἀπόδειξις ὅτι τὸ πνεῦμα του ἐφησυχάζει.

Ἡ εὐθυμία του ὁ καθρέπτης τῆς μακαριότητός του.

Δὲν ὑπάρχουν βέβαια διδάσκαλοι καὶ παιδαγωγοὶ διὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν.

Τὸ πρόσωπον αὐτὸ παίξομεν ἡμεῖς ὡς ἰατροὶ, καὶ σεῖς ὡς μητέρες.

Ἡμεῖς μὲ τὴν ἐπιστήμην μας. Σεῖς μὲ τὴν ἀγάπην σας. Ἡμεῖς ὀφείλομεν νὰ διδάξωμεν. Σεῖς νὰ ἐφαρμόσητε.

Δι' αὐτὸ καὶ ἐγὼ ἔρχομαι νὰ προσθέσω μερικά, καὶ σὰς γράφω ὅτι ὑπάρχουν προτερήματα εἰς τὰ ὁποῖα συνηθίση τὸ βρέφος σας ἀπὸ ταῖς πρώταις ἡμέραις καὶ τὰ διατηρήσῃ εἰς ὅλην του τὴν ζωὴν.

Καὶ δι' αὐτὰ θὰ σὰς εὐγνωμονῆ, διότι θὰ γείνη ἄνθρωπος εὐτυχῆς, ὀλιγαρκῆς, καθαρὸς, μὲ θέλησιν καὶ δύναμιν μὲ ἀνεξαρτησίαν καὶ ἀτομικότητα ἀλλὰ συγχρόνως πειθαρχικὸς καὶ τακτικὸς, καλὸς πολίτης, καὶ τέλειος ἄνθρωπος.

Καὶ πρῶτα πρέπει νὰ γνωρίζητε ὅπως καὶ ἄλλοτε ἐτόνισα ὅτι ὅπως ὅλοι οἱ ἀνεπτυγμένοι ἄνθρωποι δὲν εἰσὶν ὅμοιοι, τοιοντοτρόπως καὶ τὰ παιδάκια ἅμα γεννηθοῦν εἰσὶν προικισμένα μὲ κληρονομικὰ κεφάλαια σωματικὰ καὶ ψυχικὰ τὰ ὁποῖα δὲν εἶνε καὶ τόσον εὐκόλα νὰ ἀλλάξωμε.

Ὑπάρχουν βρέφη τὰ ὁποῖα εἶνε ὑποδείγματα ἡσυχίας καὶ ἡμερότητος καὶ ἄλλα πού χωρὶς σπουδαίαν ἀφορμὴν φωνάζουν ἡμέραν καὶ νύκτα καὶ ἀνησυχοῦν ὅλο τὸ σπέρμα. Τὰ πρῶτα ἔτη ἐκεῖνα πού πνευματικῶς δὲν ἀναπτύσσονται πολὺ γλήγωρα κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας, κοιμοῦνται τὸ περισσότερο καιρόν, ὡς ἐκ τούτου ἀποκομίζουσιν ὀλιγώτερας ἐντυπώσεις ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμον, καὶ εἰς ἐκεῖνας ἀκόμα τὰς ὁποίας αἰσθάνονται ἀντιδρῶν δυσκολώτερο. Ἄλλα πού παραμένουν ἔξυπνα πολλαῖς ὥραις, παρακολουθοῦν ὅλα τὰ πράγματα καὶ πρόσωπα γύρω τους, ἀντιδρῶν εἰς τὰς ἐπιβλαβέστερα καὶ ἐπιβλαβέτατα εἰς τὸν παραμικρότερον ἐρεθισμὸν καὶ βασανίζουσιν ἐκείνους πού εἶνε ἀφοσιωμένοι σ' αὐτά.

Δι' αὐτὰ ἡ πρώτη σας φροντίς εἶνε νὰ ἐλαττώσῃτε τὰς ὥρας πού εἶνε ἔξυπνο διὰ νὰ ὀλιγωστεύσουν καὶ αἱ ἐντυπώσεις πού προσλαμβάνει.

Καὶ ὡς πρῶτον μάθημα θὰ πρέπει νὰ εἶνε ἡ ἐπιβολὴ σας νὰ κοιμᾶται περισσότερες ὥρας.

Ἵσως νομίζετε ὅτι αὐτὸ δὲν εἶνε δυνατόν.

Ὅταν ὅμως σὰς ἀναφέρω ὅτι εἰς τὰ βρεφοκομεῖα καὶ τὰ μαιευτήρια καὶ τὰ ἄσυλα τῶν μητέρων ὅπου δεκάδες βρεφῶν εὐρίσκονται εἰς ἓνα θάλαμον, τὰ ὁποῖα βεβαίως δὲν εἶνε ὅλα τῆς ἰδίας ἰδiosisυγκρασίας, βασιλεύει νεκρικὴ ἡσυχία, θὰ πεισθῆτε ὅτι μία καλὴ διαπαιδαγώγησις κυρίως εἰς τὸ ζήτημα τοῦ διακανονισμοῦ τῆς διατροφῆς ἔχει πάντοτε σωτήρια ἀποτελέσματα διὰ τὴν ἡσυχίαν τοῦ παιδιοῦ. Ἐπειτα δὲ εἶνε πλέον ἀπὸ ὅλους παρατηρημένον καὶ ἀποδεικνύμενον ὅτι ὁ καθαρὸς αἶθρ, τὸ ὑπαιθρον, συντελεῖ πολὺ εἰς τὸν κατευνασμὸν τῶν νεύρων καὶ ὅτι τὰ πλέον δύστροπα βρέφη μόλις εὐρεθοῦν ὑπὸ τὸν ἀνοιχτὸν οὐρανὸν ἀποκοιμοῦνται διὰ νὰ ἀφυπνισθοῦν ἅμα ἐπανέλθουν καὶ πάλιν εἰς τὸ δωμάτιόν των.

Ἄλλοτε ὅμως μὲ ὄλας σας τὰς φροντίδας τὸ μικρὸ σας διαμαρτύρεται καὶ ζητεῖ νὰ εἰσαχθῆ καὶ τι εἰς τὸ στόμα του διὰ νὰ ἡρεμήσῃ.

Ἐὰν δὲν τὸ ἐπιτύχητε μόνον μὲ τὸ ρογοβύζι, τότε καταλήγετε εἰς ὀλίγον βρασμένο νερὸ μὲ ὀλίγην ζαχαρίνην διὰ νὰ τὸ γελάσῃτε καὶ νὰ τοῦ ἱκανοποιήσῃτε τὰς ἀπαιτήσεις του.

Ἐχετε δὲ πάντοτε ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἔξις εἰς τὸ μικρὸ ἐπέρεχεται πολὺ εὐκόλα καὶ ὅτι ἡ δυσκολία νὰ λησμονήσῃ μίαν συνήθειαν εἶνε πολὺ μεγαλειότερα. Διὰ τοῦτο προσπαθήσατε εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ μὴ ὑποκύψητε εἰς τὰς ἐκκλήσεις του ἀλλὰ νὰ εἰσθε ψυχραῖμος καὶ λογικὴ, καὶ ἐφ' ὅσον γνωρίζετε ὅτι διὰ τῆς ἀρνήσεώς σας τὸ ἴδιον κατ' ἐξοχίην ὑεργετεῖτε, σταθερὰ ν' ἀκολουθήσῃτε τὰς συμβουλὰς πού λαμβάνετε.

Μετὰ τὸν ὕπνον ἄλλη φυσιολογικὴ λειτουργία διὰ τῆς

ὁποίας θὰ ἐπιδράσητε ἐπὶ τῆς ψυχῆς τοῦ μικροῦ σας εἶνε τὸ φαγητόν.

Ἐάν και ἐδῶ εἴσθε συνεπῆς πρὸς τὴν ἰδίαν τακτικὴν και ἀντὶ τὸ προθυμοποιήσθε κάθε φορά πού κλαίει νὰ ἱκανοποιήτε τὰς πολλὰ λαιμάργους ὀρέξεις του, ἐπιμένητε νὰ τοῦ χορηγήτε τὴν τροφήν κατὰ τὰς ὥρας πού πρέπει και εἰς ποσότητος πού ἀρμόζει ἀπὸ ἐνωρίς ἀκόμη τὸ συνηθίζετε εἰς τὴν τάξιν ἀφ' ἑνὸς και τὴν ὀλιγάρκειαν ἀφ' ἑτέρου δύο ἀρετὰς αἱ ὁποῖαι καθ' ὅλην του τὴν ζωὴν θὰ τὸ συνοδεύουν και θὰ τὸ ἐλαφρύνουν εἰς τὰς καθημερινὰς του ὑποχρεώσεις και ἀσχολίας.

Δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι και ἐδῶ δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ τηρήτε αὐστηρὰ τὰς ὁδηγίας πού σὰς ἔδωκα, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ποσότητα και τὴν ποιότητα ἀκόμα. Σὰς ἐξήγησα πῶς και ἡ ἀνάγκη τῆς τροφῆς δὲν εἶνε εἶνε ὁμοία σ' ὅλα τὰ παιδάκια.

Γύρω ἀπὸ τὰ σχήματα και τοὺς ἀριθμοὺς πού σὰς ἔβηκα θὰ εὗρητε ὡς καλὴ μητέρα τὸν μέσον ἐκεῖνον χρυσὸν ὄρον ὃ ὁποῖος και εἰς τὸ παιδάκι σας θὰ ἐπαρκῆ και σὰς ἀπὸ τὴν μέριμναν μήπως ἔμεινε τὸ μικρὸ σας νηστικὸ ἀπαλλάξει.

Μετὰ τὴν τάξιν εἰς τὴν ὁποῖαν θὰ συνειθίσητε τὸ παιδάκι σας, θὰ τὸ στολίσητε και μὲ τὸ αἶσθημα τῆς καθαριότητος τὸ ὁποῖον θὰ ἐπιδιώξητε ἐκτὸς διὰ τῶν λουτρῶν συγχρόνως και διὰ τοῦ κανονισμοῦ τοῦ τρόπου τῆς οὐρήσεως και ἀποπατήσεως.

Συνήθως κάθε παιδάκι βρέχεται εὐθὺς ὡς ἐξυπνίσῃ και διὰ τοῦτο κατὰ τὸν ἕκτον μῆνα κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ βρέφος εἴμπορεῖ νὰ κρατήσῃ τὸν κορμόν του ὀρθιον νὰ ἀρχίσῃτε νὰ τὸ τοποθετήτε ἐπὶ τοῦ ἀγγείου του μὲ ὑποστήριξιν πάντοτε διὰ τοῦ βραχιόνος σας.

Και κατ' ἀρχὰς μὲν αὐτὸ εἴμπορεῖ νὰ ἐκτελήται ἐπάνω εἰς τὸ κρεββατάκι του ἀργότερα δὲ ὅταν θὰ εἶνε εἰς θέσιν νὰ στηρίξῃ και τὰ πόδια του κάτω εἰς τὸ πάτωμα ἐπάνω σ' ἕνα μικρὸν και ζεστὸν τάπητα. Πρέπει πάντοτε νὰ λαμβάνητε τὰ μέτρα σας ὥστε νὰ μὴ κρυολογήσῃ τὸ μικρὸν, νὰ ζεσταίνητε δὲ τὸ χειμῶνα τὸ δοχεῖον μὲ ὀλίγον ζεστὸ νερὸ τὸ ὁποῖον θὰ χύνητε μέσα, ἢ μὲ μίαν ζεστὴν πετσέταν μὲ τὴν ὁποῖαν θὰ τυλίξητε τὸ χεῖλος. Κάθε παιγνίδι ἢ περιττὴ κουβέντα ν' ἀποφεύγηται διὰ νὰ μὴ ἀποσπᾶται ἢ προσοχὴ τοῦ μικροῦ και ἀργοπορῆ ἢ ἐκτελείσει τῆς ἀνάγκης αὐτοῦ, κουράζηται δὲ και παραμορφοῦται ὁ σκελετός του.

Και τώρα ἐρχόμεθα εἰς ἕνα ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα ζητήματα, δι' ἐμὲ τὸ σημαντικώτερον ἀπὸ ὅλα, τὸ τῆς αὐτοκυριαρχίας ὑπακοῆς και πειθαρχίας.

Ἐνα παιδάκι τὸ ὁποῖον συνείθισε νὰ πειθαρχῆ και ὑπακούῃ εἰς τὴν μητέρα του και εἰς ὅλους τοὺς ἀνωτέρους του, εἶνε ἕνα πλασματάκι τὸ ὁποῖον και ὅλους τοὺς γύρω του, διευκολύνει εἰς τὴν ἐπιμέλειάν του, και τὸν ἑαυτὸν του διαπλάττει εἰς ἕνα ὄργανισμὸν προσιτὸν εἰς ὅλους, ἀγαπητὸν εἰς πάντας, ἐξομαλύνει μόνος του ὅλας τὰς δυσχερεῖας τῆς ζωῆς, και ὑποτάσσεται εἰς πᾶν μέτρον τὸ ὁποῖον λαμβάνεται διὰ τὸ καλόν του. Και πρὸς τὸν ἱατρόν του εἶνε εὐπροσήγορος, και πρόθυμος νὰ ὑποβληθῆ εἰς μίαν ἐξέτασι ἢ ὁποῖα ὅταν θὰ γείνη χωρὶς ἀντιρρήσεις και φωναῖς καταλήγει εἰς συμπεράσματα ἀσφαλέστερα τὰ ὁποῖα πάντοτε πρὸς θεραπείαν του βοηθοῦν.

Ἄλλα και ἀργότερα ὅταν μεγαλώσῃ και τὸ κῦρος τοῦ διδασκάλου του θὰ ἀναγνωρίσῃ, και τὴν διαγωγὴν του κομμίαν πάντοτε θὰ ἔχη· και ὅταν ὡς πολίτης εἰς τὴν κοινωνίαν εἰσέλθῃ, θὰ ἔχει πλήρη τὴν ἐπίγνωσιν ὅτι διὰ νὰ συγ-

κρατῆται σήμερον ἓνα κράτος, ἓνα ἔθνος ἀπαιτεῖται σεβασμὸς πρὸς τοὺς νόμους καὶ ἀναγνώρισις τῆς ἐπιβολῆς ὅλων ἐκείνων οἱ ὁποῖοι ἐτάχθησαν ὡς ὁδηγοὶ τῶν λαῶν. Ὑπάρχει ὅμως ὁ φόβος μήπως εἰς τὴν ἐξάσκησιν τῶν καθηκόντων σας αὐτῶν ὑπερβάλετε περισσότερο τοῦ δέοντος τὸν ζῆλον σας καὶ καταπνίξητε ἀπὸ τῆς μικρᾶς ἀκόμα ἡλικίας πᾶν αἴσθημα ἀντενεργείας καὶ πρωτοβουλίας, μορφώσητε ἀντὶ ἐλευθέρων ἀνθρώπους δούλους μόνον καὶ πειθῆνια ὄργανα δυναστῶν καὶ τυράννων.

Πολλοὶ γονεῖς νομίζουν ὅτι δὲν πρέπει ἀπὸ τοὺς πρώτους μῆνας τῆς ζωῆς τοῦ μικροῦ νὰ ἀρχίσουν τὴν διαπαιδαγώγησίν του, καὶ παρηγοροῦνται ὅτι ὑπάρχει ἀκόμα καιρὸς πρὸς τοῦτο, καὶ ὅτι ὅταν θὰ ἀρχίσῃ τὸ βρέφος νὰ καταλαμβάνῃ, τότε πρέπει νὰ τεθοῦν καὶ τὰ θεμέλια τῆς ἀγωγῆς. Δυστυχῶς πολλαῖς φοραῖς τότε εἶνε πολὺ ἄργά. Διότι μαζὺ μὲ τὴν διανόησιν σχηματίζεται καὶ ἡ θέλησις ἡ ὁποία δὲν θέλει εὐκόλα νὰ συμμορφωθῇ πρὸς τὴν θέλησιν τῶν μεγαλειτέρων. Ἐνα μικρὸ παιδάκι, τὸ ὁποῖον συνείθισε νὰ τρώγῃ ὅταν θέλει, καὶ ὅσον θέλει, νὰ πιάνῃ στὰ χεράκια του ὅ,τι ἰδεῖ γύρω του, νὰ μὴ ὑπάρχῃ δὲ κανεὶς ὁ ὁποῖος κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτὴν νὰ τοῦ τὸ ἀπαγορεύσῃ, νομίζει ὅτι εἶνε ἀπόλυτος κύριος νὰ ἀρπάξῃ ὅ,τι ἐπιθυμῇ, νὰ καταβροχθίσῃ ὅσα ὀρέγεται, καὶ ὅταν ἀργότερα εὐρεθῇ πρὸ μιᾶς ἀρνήσεως αἰσθάνεται τὸν ἑαυτὸν του ὅτι ἐθίγη εἰς τὴν ἐξάσκησιν τῶν ἀπολύτων δικαιωμάτων του, ἐναντιοῦται, διαμαρτύρεται, καὶ μὲ τὸ σῶμα του ὀλόκληρον, μὲ τὸ στόμα του μὲ τὰ πόδια του μὲ τὰ χεῖρα του ἐκδηλώνει τὴν ψυχικὴν του κατάστασιν ἡ ὁποία ἀπὸ τὸ κτύπημα τῶν ποδιῶν, τὸ πέσιμον κάτω, εἴμπορεῖ νὰ φθάσῃ ἕως εἰς σπασμοὺς καὶ λιποθυμίας. Καὶ αὕτῃ ἡ κατάστασις δὲν μαρτυρεῖ ὅτι ἔχομεν

ἓνα παιδάκι ἐμπρὸς μας μὲ δυνατὴ θέλησιν ὅπως πολλαῖς φοραῖς θέλουν νὰ τὸ παραστήσουν οἱ γονεῖς αὐτὸ παρηγορούμενοι, ἀλλὰ γονεῖς καὶ συγγενεῖς μὲ ἀδύνατη θέλησιν καὶ ἄγνοιαν τῆς ψυχῆς τοῦ μικροῦ των. Καὶ ἐὰν τώρα ἀφύπνισθοῦν οἱ γονεῖς καὶ θελήσουν νὰ ἀναπληρώσουν ὅ,τι παρημέλησαν ἐπιτείνουν μόνον τὴν διάστασιν μεταξὺ τοῦ ἑαυτοῦ καὶ τῶν παιδιῶν των τὰ ὁποῖα νομίζουν ὅτι προσεβλήθησαν, ὅτι ἠπειλήθησαν εἰς τὰ ἱερώτερα των δίκαια, καὶ ἀπὸ τὴν στιγμὴν αὐτὴν τίθεται ὁ σπόρος τῶν ἀντιθέσεων μεταξὺ γονέων καὶ τέκνων, γίνεται τὸ πρῶτον ὀργισμα στὴ μεταξὺ των ἀγάπην καὶ σχέσεις, καὶ ἀρχίζει ἓνας ἀνταγωνισμὸς ὁ ὁποῖος ἐνδυναμώνει μόνον πείσματα μεταξὺ των τὰ ὁποῖα μὲ τὸν καιρὸν εἴμποροῦν καὶ εἰς ἐχθρότητα ἀκόμα νὰ καταλήξουν.

Εἰς τὸ σφάλμα αὐτὸ ὑποπίπτουν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οἱ γονεῖς ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι δὲν εἶνε πολὺ νέοι, «ὅταν μάλιστα ἔχουν τὸ ἀτύχημα νὰ εἶνε τοιοῦτοι ἐνὸς μοναχοπαιδιοῦ, ἢ ὅταν ἀποκτήσουν τὸ τελευταῖον των τέκνον πολλὰ χρόνια ὕστερα ἀπὸ τὰ ἄλλα, ἢ ὅταν τὴν ἐπιμέλειαν τῶν παιδιῶν των ἐμπιστεύονται εἰς τὴν γιὰ καὶ τὸν παπποῦ ἢ εἰς ὑπηρεσίαν προχωρημένης ἡλικίας.

Τὸ γῆρας συνδέεται πάντοτε μὲ μίαν εὐαίσθησιαν λεπτοτέρα, ὑποχωρητικότητα μεγαλειτέρα, καὶ δυστυχῶς καὶ ἐπιλημοσύνην ἡ ὁποία εἰς τοὺς πρεσβυτέρους συντελεῖ ὥστε νὰ ἔχουν λησμονηθῇ ὅλα τὰ ἐπεισόδια ποὺ συνέβησαν εἰς νεώτεράν των ἡλικίαν ὅταν ἐμεγάλωναν τὰ παιδάκια τους.

Ἐὰν μ' ἐρωτήσητε κυρία μου, πῶς ν' ἀποφύγητε τοῦλάχιστον κατὰ τὸ πρῶτον ἔτος ὅλα αὐτὰ ποὺ σᾶς περιέγραψα μὲ τόσον μελανὰ χρώματα; Πῶς νὰ διαπαιδαγωγήσητε τὸ παιδάκι σας; Μὲ τί μέσα; Θὰ σᾶς ἀπαντήσω.

Νὰ μελετήσητε πρῶτα τὸν ἑαυτὸν σας καὶ πρὶν ἢ ἀναλάβητε νὰ διαπαιδαγωγήσητε τὸ τέκνον σας, νὰ διαπαιδαγωγηθῆτε σεῖς, καὶ ἔπειτα νὰ προσπαθήσητε νὰ ἐμβαθύνητε εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ παιδιοῦ σας.

Σὰς ἔγραψα ὅτι ὅλα τὰ παιδάκια δὲν εἶνε τὸ ἴδιο.

Καὶ κάθε ἓνα ἔχει τὰ ἰδιαίτερά του χαρακτηριστικά.

Ὅσον νευρικώτερον εἶσθε σεῖς, ἢ ἐκεῖνο τόση προσοχὴ, εὐστάθεια, ὑπομονὴ περισσότερον χρειάζονται.

Διὰ τοῦτο ἀπὸ τὰς πρώτας στιγμὰς νὰ κάμητε μόνον ἐκεῖνο πού ἐγκρίνετε σεῖς ὡς ὀρθόν.

Μὴ παρασύρεσθε οὔτε ἀπὸ τὰ κολακευτικά του μειδιάματα οὔτε ἀπὸ τὰ κλάματα του. Βαδίζετε σταθερὰ καὶ προσεκτικὰ.

Ἔχετε δὲ πάντοτε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι μαζὺ μὲ ὅλα τὰ ἄλλα ἔχετε τὴν ὑποχρέωσιν νὰ μορφώσητε τὸν χαρακτήρα τοῦ παιδιοῦ σας. Καὶ αὐτὸς θὰ ἐξαρτηθῆ ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν του κατάστασιν καὶ τὴν διαπαιδαγωγήσιν του.

Αὐτὴν θὰ τὴν στηρίξητε κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν εἰς τὴν καλὴν ρύθμισιν τῶν διαφόρων φυσιολογικῶν λειτουργιῶν καὶ τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν πρώτων ἀναγκῶν του, καὶ θὰ ἀποφύγητε κάθε ἄλλη προσπάθεια ἐνεργοῦ ἐπεμβάσεώς σας ἀρκεῖ μόνον νὰ διατηρήσητε τὴν σὺνθεντίαν σας ἀπέναντί του μὲ μέσα τὰ ὁποῖα ἐκπηγάζουν ἀπὸ τὴν λογικὴν ἀγάπην πρὸς τὸ τέκνον σας.

Διὰ τὴν ὑγιεινὴν του δὲ κατάστασιν θὰ εἶσθε ἀσφαλισμένη ἐὰν κυρίως τὸ ζήτημα τῆς διατροφῆς κανονίσητε συμφώνως πρὸς τὴν φύσιν καὶ τὴν ἐπιότημην.

Καὶ μὴ λησμονεῖτε ὅτι ἓνα παιδάκι τοῦ ὁποίου ἡ θρέψις εἶνε ὀμαλὴ καὶ κανονικὴ, εἶνε εὐθυμο καὶ χαρωπὸ, εὐχολο καὶ εὐάγωγον. Ἐπιμεληθῆτε τὴν καλὰ καὶ θέτετε τὰς βάσεις τῆς πνευματικῆς καὶ σωματικῆς ὑγείας του.

12^{ON} ΓΡΑΜΜΑ

Ἀνάπτυξις καὶ ἀδιαθεσία τοῦ παιδιοῦ. Δαμαλισμός.

Κυρία μου

Ἐτελείωσα μὲ ταῖς ὀδηγίαις μου πού εἶχα σκοπὸν νὰ σὰς δώσω.

Αὐταὶ θὰ σὰς εἶνε ὀφέλιμοι μόνον ἐφ' ὅσον τὸ παιδάκι σας εἶνε ὑγιές.

Κάθε φορὰ πού θὰ παρατηρήσητε μία ἀνωμαλία μὴ θελήσητε νὰ τὴν θεραπεύσητε. Δὲν εἶνε τόσον εὐκόλα ὅσον τὴν φαντάζεσθε. Συμβουλευθῆτε τὸν ἰατρόν σας μὴ φορὰ διὰ νὰ μὴ τὸν καλέσητε ἔπειτα ἐπανειλημμένως. Εἶσθε ὅμως ὑποχρεωμένη νὰ βοηθήσητε τὸν ἰατρόν σας, καὶ μὲ ταῖς πληροφορίαις πού θὰ τοῦ δώσητε καὶ μὲ τὸν τρόπον πού θὰ ἐκτελέσητε τὰς ἐντολάς του.

Δι' αὐτὸ ὀφείλετε νὰ γνωρίζητε μερικὰ πράγματα, τὰ ὁποῖα συνδέονται ἀφ' ἑνὸς μὲν τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ παιδιοῦ ἀφ' ἑτέρου πάλιν ἄλλα τὰ ὁποῖα εἶνε καθήκοντα νοσοκόμου, τῆς ὁποίας ὅμως τὸ πρόσωπον ἢ μόνη ἐνδεδειγμένη νὰ παίξητε ἐνώπιον τοῦ παιδιοῦ σας εἶσθε σεῖς.

Καὶ πρῶτα πρῶτα μὴ λησμονήητε ὅτι τὸ μικρὸ παιδάκι δὲν εἶνε μὴ ἀπλὴ σμίχρουνσις τοῦ ἀνεπτυγμένου ἀνθρώπου ἀλλ' ἓνας ὄργανισμὸς ὅλος διόλου ἰδιαίτερος μὲ ἰδικὰς

του τελείως ιδιότητος καὶ ἐπομένως ὅ,τι γνωρίζετε διὰ τοὺς μεγάλους ὅσον ἀφορᾷ τὴν ὑγίαν των καὶ τὴν ἀσθeneiάν των δὲν εἰσπορεῖτε νὰ τὸ ἐφαρμόσητε εἰς τοὺς μικροὺς χωρὶς ζημίας καὶ βλάβην τῶν δευτέρων.

Δὲν εἶνε πολὺς καιρὸς πού ἐνομίζετο ὅτι ἐφ' ὅσον τὸ παιδάκι εἶνε ὁ ἄνθρωπος σμικρυνόμενος καὶ ἐπομένως ὅ,τι ἐφηρμοζέτο διὰ τοὺς μεγάλους εἰς ἀναλόγως μικροτέραν κλίμακα ἔπρεπε νὰ χρησιμοποιηθῆ καὶ διὰ τὸ παιδί.

Καὶ αὐταὶ αἱ ἰατρικαὶ γνώσεις διὰ τὰς νόσους τῶν παιδιῶν ἦσαν πολὺ ὀλιγώτεραι κατὰ τὴν ἀντίληψίν των. Διὰ τοῦτο δὲ δὲν θὰ λησμονήσω ὅτι μοῦ συνέβη νὰ ἀκούσω ὅτι πρὸς θεραπείαν μὲν τῶν μεγάλων στὸ σπίτι ἐκαλεῖτο πάντοτε γνωστὸς καὶ φημισμένος ἰατρὸς τῆς πόλεως ἐνῶ διὰ τὸ παιδάκι εὐθηνὸς ἰατρὸς τῆς γειτονιάς.

Τὸ σῶμα ἀναπτύσσεται κατ' ἀρχὰς πολὺ γλήγορα καὶ ὅσον περνάει ὁ καιρὸς τόσον μὲ βραδύτερα βήματα προχωρεῖ.

Τὰ περισσότερα βρέφη γεννῶνται μὲ βάρους 3—3.500 χιλιogramμων.

Ἡ ἐντύπωσίς μου εἶνε ὅτι ὁ μέσος ὅρος τοῦ βάρους τῶν ἰδικῶν μας βρεφῶν εἶνα, κατὰ τι μεγαλείτερος τῶν Γάλλων καὶ Γερμανῶν.

Τὰ κοριτσάκια γεννῶνται κατὰ τι ἐλαφρύτερα.

Δι' αὐτὸ καὶ ὁ τοκετὸς των εὐκολώτερος, καὶ ἡ θνησιμότης κατὰ τὸν πρῶτον καιρὸν μικροτέρα.

Τὸ ὕψος καὶ τὸ μήκος εἶνε 49—50 ὑφεκατόμετρα.

Καὶ ἔπειτα ἀρχίζει βαθμιαίως νὰ μεγαλώνη τὸ παιδάκι καὶ νὰ αὐξάνη σύμφωνα μὲ ταῖς γενικαῖς γραμμαῖς πού σᾶς ἀνέφερα εἰς ἄλλο γράμμα καὶ ἀνάλογα μὲ τὸν πίνακα πού σᾶς παραθέτω.

Βάρος	Ἀγοράγια	Μῆκος	Κοριτσάκια	Βάρος	Μῆκος
3.48	Τοκετὸς	49	3.240		
4.400	1ος Μῆν	54	4.100		
5.300	2ος Μῆν	57	4.800		
6.200	3ος Μῆν	60	5.700		
6.800	4ος Μῆν	62	6.300		
7.300	5ος Μῆν	64	6.900		
7.900	6ος Μῆν	66	7.400		
8.500	7ος Μῆν	68	7.800		
8.900	8ος Μῆν	70	8.200		
9.200	9ος Μῆν	71	8.500		
9.500	10ος Μῆν	72	8.800		
9.900	11ος Μῆν	74	9.400		
10.200	12ος Μῆν	75	9.700		
11.450	18ος Μῆν	80	10.850		
12.700	24ος Μῆν	85	12.200		

Ἀπὸ αὐτὸν συμπεραίνεται εὐκόλα ὅτι τὸ βάρος τοῦ βρέφους κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ βου μηνὸς εἶνε διπλάσιον σχεδὸν τοῦ ἀρχικοῦ, κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ 12ου μηνὸς τριπλάσιον καὶ περὶ τὸ τέλος τοῦ 2ου ἔτους τετραπλάσιον ὡς ἔγγιστα.

Μῶ ὅλον ὅτι σᾶς τὸν στέλνω, σᾶς παρακαλῶ νὰ μὴ νομίσητε ὅτι τὸ παιδάκι εἶνε ὑποχρεωμένον νὰ ἀκολουθήσῃ αὐτοὺς τοὺς ἀριθμούς.

Αὐτοὶ πρέπει νὰ χρησιμεύσουν ὡς βάσις ἐπὶ τῆς ὁποίας θὰ κάμνητε τοὺς ὑπολογισμούς σας χωρὶς νὰ συμπεραίνητε ὅτι ὅταν δὲν εἶνε σύμφωνα τὰ ἰδικά σας ζυγίσματα, ὅτι τὸ παιδάκι σας πάσχει.

Ἐκεῖνο πρέπει νὰ αὐξάνῃ πάντοτε, νὰ μὴ εὐρίσκειται εἰς τὴν ἰδίαν βαθμίδα καὶ δὲν ἔχει μεγάλην σημασίαν ἔαν μίαν ἐβδομάδα προχωρήσῃ περισσότερον καὶ ἄλλην πάλιν καθυστέρησῃ.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ βρέφους κυμαίνεται περὶ τὰ 37.

Δὲν εἶνε ὁμως τόσον σταθερὰ ὅπως εἰς ἡμᾶς. Ὁμοιάζει μὲ μίαν πολὺ εὐαίσθητον ζυγαριάν. Ἀπὸ τὸ παραμικρότερον πρᾶγμα εἰμπορεῖ νὰ ἀνέλθῃ ἢ νὰ κατέλθῃ. Τὸν χειμῶνα ἔαν δὲν εἶνε καλὰ σκεπασμένον χάνει ὀλίγα δέκατα, καὶ τὸ καλοκαῖρι ἔαν εἶνε πολὺ φορτωμένο ἢ σὲ πολὺ ζεστὸ δωμάτιον ἐκτεθειμένο κερδίζει ὀλίγα καὶ πολλὰ καμμιά φορὰ δέκατα χωρὶς νὰ ἔχῃ πυρετόν.

Τὴν θερμοκρασίαν νὰ τὴν μετρᾶτε εἰς τὸ ἔντερόν του, ἐκτός ἔαν τὸ μικρὸν πάσχη ἀπὸ δυσεντερίαν ἢ ἐντεροκαλίτιδα ὁπότε ἢ εἰσαγωγή τοῦ θερμομέτρου δύναται νὰ προκαλῇ ἐρεθίσμα ἀνεπιθύμητον, καὶ ἢ θερμοκρασία του ἐκτετοπικῶς νὰ εἶνε ἀνωτέρα τῆς τοῦ σώματός του. Διὰ τοῦτο εἰς παρομοίας περιπτώσεις προτιμῶ εἰς τὸ σκέλος του. Καλὰ θὰ κάμετε νὰ ἀπολυμαίνετε τὸ θερμοόμετρον μὲ ὀλίγον

οἰνόπνευμα, νὰ προσέξητε μήπως μὲ τὸ τρίψιμο ἀνῆλθεν ὁ ὑδράργυρος, νὰ τὸ ἐπαλείψητε μὲ ὀλίγον λάδι ἢ βορικοῦχον βασελίην, καὶ ἀφοῦ τὸ κατακλίnete ἐπὶ τῆς μιᾶς πλευρᾶς, καὶ ἀνοιξήτε μὲ τὸ ἓνα σας χέρι ὀλίγον τὰ πλάγια τοῦ εἰσάγετε τὸ θερμοόμετρο, ἕως ὅτου νὰ μὴ φαίνεται ὁ ὑδράργυρος καὶ ἀφοῦ τὸ κρατήσητε 3—5 λεπτὰ τὸ ἐξάγετε καὶ ἀναγινώσκετε τὴν θερμοκρασίαν του. Ἐπειτα νὰ τὸ καθαρίζετε, καταρρίψατε τὸν ὑδράργυρον μὲ 2—3 τινάγματα (προσοχῇ μὴ σᾶς πέσῃ) καὶ τὸ φυλάξετε εἰς μέρος ἀσφαλές καὶ πρόχειρον.

Μία ἐνόχλησις ἢ ὁποία ἀρκετὰ συχνὰ παρουσιάζεται καὶ ἢ ὁποία προκαλεῖ τὴν ἀνησυχίαν σας εἶνε ἢ κοινὴ χροσὴ, ὁ ἕτερος τῶν νεογνῶν ὁ ὁποῖος ἐμφανίζεται τὰς πρώτας ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετόν, διαρκεῖ 2—3 ἐβδομάδας, καὶ ἐφ' ὅσον οὔτε ὑπὸ πυρετοῦ συνοδεύεται οὔτε ὁμως καὶ ἐπὶ τῆς διατροφῆς τοῦ μικροῦ ἐπιδρᾶ δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ σᾶς ἀνησυχῆσῃ.

Ἐπειδὴ ὁμως ὑπάρχουν καὶ ἄλλαι ἀσθένειαι εἰς τὰς ὁποίας κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας παρουσιάζονται τὰ συμπτώματα τῆς χροσῆς δι' αὐτὸ κάθε φορὰ πού θὰ ἀντιληφθῆτε ὅτι τὸ μικρὸν σας δὲν ἀναπτύσσεται καλὰ, μὴ ἀμελήσατε νὰ καλέσητε τὸν ἰατρόν σας ὁ ὁποῖος θὰ σᾶς ἐξαγάγῃ ἀπὸ τὰς ἀμφιβολίας αἱ ὁποῖαι σᾶς κατατρύχουν.

Ἐπίσης ἀπαντᾶται συχνὰ τὸν πρῶτον καιρὸν μία διόγκωσις καὶ τῶν δύο μαστῶν ὄχι μόνον εἰς κοριτσάκια, καὶ διὰ τὴν ὁποίαν ἀπολύτως τίποτε δὲν πρέπει νὰ ἐπιχειρήσῃτε παρὰ μὲ ὀλίγον βαμβάκι νὰ προσφυλάγητε ἀπὸ τὴν τριβὴν ἢ ὁποία εἶνε ἀρκετὰ ὀδυνηρά. Κάθε ἐπέμβασις σας εἰμπορεῖ νὰ προσενήσῃ φλογώσεις καὶ διαπυήσεις τὰς ὁποίας μὲ πᾶσαν θυσίαν πρέπει νὰ ἀποφεύγητε. Ἐπίσης συχνὰ

ἀνησυχούν αἱ μητέρες ἀπὸ μερικαῖς ἐρυθραῖς κηλίδες τὰς ὁποίας παρατηροῦν κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας εἰς τὴν πύνα του καὶ τὰς ὁποίας ἐκλαμβάνουν ὡς αἷμα ποῦ βγαίνει μαζὺ μὲ τὰ οὖρα τοῦ μικροῦ. Δὲν εἶνε τίποτε. Εἶνε μερικὰ ἄλατα τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα ἐνίοτε εἰς τὰ οὖρα καὶ τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν καμμίαν σημασίαν.

Μία δὲ ἀπὸ τὰς φυσιολογικὰς καταστάσεις τοῦ παιδιοῦ ἡ ὁποία ἕως σήμερα ἀκόμη κακῶς ἐξηγεῖται ὑπὸ τῶν μητέρων καὶ εἰς τὴν ὁποίαν ἀπέδωσαν καὶ ἀποδίδουν ὅλας τὰς δυνατὰς ἀσθενείας· εἶνε ἡ περίοδος τῆς ὀδοντοφυΐας.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτὴν ἄλλα μὲν βρέφη ἀποκοτῶν τὰ πρῶτα τοὺς δοντάκια χωρὶς τὴν παραμικρὰν ἐνόησιν, καὶ μίαν ὥραίαν προΐαν ἀποκαλύπτουν εἰς τὴν χαρούμενη μῆτέρα τὰ μαργαριταράκια μέσα στὸ στόμα, ἄλλα δὲ ἐνοχλοῦνται ἀρκετὰ, καὶ παρουσιάζουν μίαν νευρικότητα, ἀϋπνία, φωναῖς κυρίως διαρκούντος τοῦ ὕπνου, συμπτώματα τὰ ὁποῖα δὲν εἰμποροῦν παρὰ νὰ προκαλέσουν τὴν προσοχήν σας. Ἐὰν τώρα καὶ ἐντερικαὶ διαταραχαί, ὀλίγη βῆξ ὀλίγα δέκατα θερμοκρασίας, μερικὰ ἐξανθήματα συνοδεύουν τὴν ὀδοντοφυΐαν δὲν εἶνε ἀκόμα ἐξηκριβωμένον. Ἐγὼ φρονῶ ὅτι εἶνε δυνατὸν χωρὶς καμμίαν ἄλλην ἐπιπλοκὴν ἢ ὀδοντοφυΐα μόνον νὰ προξενῇ τοιαύτας μικρὰς ἀνωμαλίας αἱ ὁποῖαι ὅμως οὐδέποτε εἶνε δυνατὸν νὰ φθάσουν εἰς σημεῖον ἐπικίνδυνον, καὶ εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι ὅλα αὐτὰ εἶνε σημεῖα ὅτι ὁ ὄργανισμὸς τοῦ μικροῦ ἢ ἐκ κληρονομικότητος ἢ ἐκ κακῆς ἐπιμελείας καὶ θρέψεως δὲν εἶνε τελείως φυσιολογικός. Αἱ συμπτώσεις δυστυχῶς ὅπως εἰς ὅλα τὰ ἄλλα περιστατικά τῆς ζωῆς μας τοιοῦτοτρόπως καὶ ἐδῶ συνέτειναν ὥστε πολλάκις νὰ ἀποδοθῶσι φανερὰ συμπτώματα νόσων καὶ κυρίως ἐντερικὰ εἰς τὴν ὀδοντοφυΐαν, νὰ ἐπιβραδύνουν

τὴν πρόσκλησιν τοῦ ἱατροῦ καὶ νὰ ἐπιφέρουν καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον ἀκόμα. Διὰ τοῦτο καθήκον ἐκάστης μητρὸς εἶνε ὅπως μὴ παρηγορηταὶ ἐλαφρᾶ τὴν καρδίαν μὲ τὴν ἰδικὴν τῆς ἢ τῆς φίλης τὴν διάγνωσιν ὅτι ὅλα αὐτὰ ὀφείλονται εἰς τὰ δοντάκια καὶ κυρίως ὅταν τὸ μικρὸν δὲν θηλάξῃ παρὰ ὅταν ἀντιληφθῇ ὅτι κατὰ τὸ νοσηρὸν ὑπάρχη νὰ προστρέξῃ εἰς τὴν γνωμοδότησιν ἐκείνων οἱ ὁποῖοι εἶνε οἱ ἀρμόδιοι πρὸς τοῦτο. Τοιοῦτοτρόπως καὶ μελλοντικούς κόπους καὶ φροντίδας θὰ ἀποφύγη καὶ τὴν ζωὴν τοῦ τέκνου θὰ ἐξασφαλίσῃ, καὶ τὴν συνείδησίν τῆς ἡσυχον καὶ ἀναπαυμένην θὰ ἔχη.

Τὰ πρῶτα δοντάκια παρουσιάζονται κατὰ τὸν βον μῆνα.

Αὐτὰ εἶνε τὰ πρῶτα δύο κάτω μεσαῖα. Κατὰ τὸν 8—10 μῆνα οἱ ἐπάνω κοπτήρες, 10—12 μῆνα οἱ ὑπόλοιποι κάτω κοπτήρες, 12—15 οἱ πρῶτοι τραπεζίται, 18—24 οἱ κυνόδοντες καὶ 20—30 οἱ τελευταῖοι τραπεζίται.

Τὰ χρονικὰ ὅρια τὰ ὁποῖα σᾶς γράφω εἶνε μεγαλείτερα ἀπὸ ὅτι συνήθως μανθάνετε. Τὸ ἔκαμα ἀπὸ σκοπὸν, διὰ νὰ μὴ νομίσητε ὅτι μόλις παρέλθῃ ὀρισμένος χρόνος καὶ δὲν παρατηρήσατε τὰ δοντάκια ποῦ περιμένετε ὅτι τὸ παιδάκι σας πάσχει σοβαρά. Καὶ ἐδῶ ὅπως εἰς ὅλην μας τὴν ζωὴν ἢ κληρονομικότης καὶ ἢ ἰδιοσυγκρασία παίζουσι τὸσον μεγάλον ρόλον ὥστε πρέπει πάντοτε νὰ τὰ λαμβάνωμεν ὑπ' ὄψιν.

Ὅταν δὲ τὸ παιδάκι διατρέφῃται καλά, σύμφωνα μὲ ὅτι γνωρίζετε, καὶ ἐν γένει διαιτᾶται καθ' ὅλους τοὺς κανόνας, ἢ ὅλη του δὲ κατάστασις δὲν δεικνύη τίποτε τὸ ἀσθενικόν, μὴ ἀνησυχῆτε καὶ μὴ τρομοκρατῆσθε.

Δὲν ἀρνοῦμαι ὅτι ἡ ἀργοπορία περισσότερον ἀπὸ ὅτι πρέπει εἰμπορεῖ νὰ προσέρχεται ἀπὸ κάποια ἀνωμαλία, ἄλλα

τότε δὲν θὰ εἶνε μόνον αὐτὴ ποὺ θὰ σᾶς κτυπήσῃ εἰς τὰ μάτια.

Μὴ σπεύδετε ὅμως εὐκόλα νὰ μεταχειρισθῆτε ὅλα τὰ τόσο διαφημιζόμενα φάρμακα τὰ ὁποῖα διήθεν διενκολύνουν τὴν ὀδοντοφυΐαν. Εἰς ἓνα πρᾶγμα βοηθῆ πολὺ.

Νὰ γεμίσουν τὰ βαλάντια τῶν ἐργοστασιαρχῶν. Ἀποφεύγετε τὴν καταναγκαστικὴν ὀδοντοφυΐαν, τὴν ὁποῖαν καὶ ἡμεῖς οἱ ἰατροὶ πρὸ ὀλίγον ἐπεχειροῦμεν, ἄλλοτε μὲ ἐργαλεῖα καὶ ἄλλοτε μὲ τοὺς ὄνυχάς μας εἰ ὁποῖοι συνετέλουν ἴσως διὰ νὰ φανῆ ἡ ἄσπρη κορυφὴ τοῦ δοντιοῦ, ἀλλὰ συγχρόνως εἰσῆγον μέσα εἰς τὸ αἷμα τοῦ μικροῦ καὶ ὅλα τὰ μικρόβια μὲ τὰ ὁποῖα ἦσαν προικισμένοι.

Οἱ μῦς δηλ. τὰ κρεατάκια τοῦ παιδιοῦ σας δὲν ἔχουν πολλὴν ἐνέργειαν κατὰ ταῖς πρώταις ἡμέραις.

Τὸ μικρὸν ἔχει μέσα του τὴν ὀρμὴν νὰ κινεῖται. Δὲν εἴμπορεῖ ὅμως ἀκόμα πολλὰ πράγματα τὰ κάμῃ.

Κινεῖ τὰ χεράκια του ἄσκοπα μόνον.

Μόνον κατὰ τὸν τέταρτον μῆνα ἀρχίζει νὰ στηρίζῃ τὸ κεφαλάκι του, κατὰ τὸν βον μῆνα τὸ κορμί του, κατὰ τὸν 9—10 τὰ ποδαράκια του καὶ κατὰ τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους νὰ περιπατῇ.

Καὶ εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν ὅπως καὶ τὴν ὀδοντοφυΐαν, ὅλα αὐτὰ εἴμποροῦν καὶ ἐνωρίτερα καὶ ἀργότερα νὰ συντελεσθοῦν χωρὶς νὰ ὑφίσταται λόγος ἀνησυχίας.

Μόνον μεγάλη ἀργοπορία πρέπει νὰ σᾶς παρακινήσῃ νὰ ζητήσητε τὴν συμβουλὴν τοῦ ἰατροῦ σας. Μία δὲ ἀσθένεια εἶνε ἐκεῖνη ἡ ὁποία συχνότατα ὅταν ὑπάρχῃ καὶ τὰ δόντια καὶ τοὺς μῦς καὶ τὸν σκελετὸν ἐπηρεάζει. Ὁ Ραχισμός. Ἐπίτηδες τὴν ἀναφέρω, διότι κάθε μητέρα μόλις ἀκούσῃ τὴν λέξιν αὐτὴν τρομάζει διότι τὴν συνδέει ἀμέσως πρὸς τὴν

παραμόρφωσιν τοῦ σώματος κυρίως δὲ πρὸς τὴν κυρτότητα τῆς σπονδυλικῆς στήλης τὴν καμπούρα, ἐνῶ δὲν πρόκειται ἐπὶ αὐτοῦ, ἀλλὰ περὶ μιᾶς γενικῆς καταστάσεως ἡ ὁποία εὐκόλα ἀποφεύγεται, εὐκόλα θεραπεύεται, καὶ χωρὶς ἕλην νὰ φῆσῃ περνᾷ. Καὶ τὰ μέσα οὔτε σπάνια εἶνε οὔτε ἀκριβά.

Ἡμεῖς ἐδῶ τὰ ἔχομεν ἀφθονα. Καὶ πρῶτον καὶ κύριον ἡ ἕλην καὶ ὁ καθαρὸς ἀέρας.

Ἀφῆσατέ το νὰ τὸ δροσίξῃ ὁ δεύτερος καὶ νὰ τὸ θεράνῃ καὶ φωτίξῃ ὁ πρῶτος καὶ μὴ φοβῆσθε. Τρέφετέ το ἀνοικτά, μὴ περιορίζεσθε μόνον εἰς τὸ γάλα μετὰ τὸν βον ἡνὰ καὶ νὰ εἰσθε ἡσυχῇ. Καὶ τὰ δόντια του, καὶ τὸ σῶμά του θὰ ἔχουν ὅλα τὰ χαρακτηριστικὰ ἐνὸς ὠραίου ἀνθρώπου. Μὴ δίδετε δὲ καὶ σημασίαν καὶ εἰς τὴν κυρτότητα τῶν ποδιῶν του κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας. Εἶνε συνέπεια τῆς ἀσθενείας ποὺ εἶχε τὸ τέκνόν σας μέσα στὴ μήτρα σας. Μὲ τὸν καιρὸν τίποτε δὲν θὰ μένη εἰς αὐτό.

Μαζὺ μὲ τὴν σωματικὴν του ἀνάπτυξιν προχωρεῖ καὶ ἡ νοσητικὴ του. Αὐτὴ εἶνε ἀνάλογος καὶ σύμφωνος μὲ τὴν σωματικὴν του. Τὸ ὑγιὲς βρέφος εἶνε εὐθύμιο, ἡσυχό, χαρῆλο.

Μία ἀπάθεια ἐκ μέρους του, μία ὑπερδιέγερσις, ἡ καὶ πλὴ ἀνησυχία εἶνε ἓνας δείκτης ὅτι κάτι τι συμβαίνει μέσα του, καὶ αὐτὸ τὸ κάτι τι ἐφ' ὅσον δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ ἐκφρασθῇ διὰ λέξεων ἀντανανκλᾷ εἰς τὴν ψυχικὴν του διάθεσιν ἡ ὁποία εἶνε ὁ καθρέπτῃς τῆς υγείας του.

Ἀπὸ τὰς αἰσθήσεις μὲ τὰς ὁποίας ἔρχεται εἰς ἐπικοινωνίαν μὲ τὸν ἔξω κόσμον πρῶτα ἡ ὄσφρησις καὶ ἡ γεῦσις καὶ ἡ ἀφή ἱκανοποιοῦν τὰς πρώτας του ἀπαιτήσεις διὰ τὴν ἕλην.

Μὲ τὴν μύτη του μυρίζει τὸν μαστόν, μὲ τὸ στόμα του

νοστιμεύεται τὸ γάλα, μετὰ τὸ δέγμα του αἰσθάνεται τὸ πρῶτον κρύο ἢ ζέστη, τοὺς πρώτους κνισμοὺς ἢ τοὺς πρώτους πόνους. Τὰ αὐτιά του ἀκόμα δὲν ἀκούουν. Μόλις μετὰ 23 ἑβδομάδας ἔρχονται αἱ πρῶται φωναὶ εἰς τὸν ἐγκέφαλόν του. Κάτι τι ἄγνωστο συμβαίνει, τρομάζει, τινάζεται καὶ ἔπειτα ὀλίγον κατ' ὀλίγον συνειθίζει. Περὶ τὸ τέλος τοῦ 2ου μηνὸς γυρίζει τὸ κεφαλάκι του πρὸς τὸ μέρος ἀπὸ τὸ ὁποῖον προῆλθε ὁ κρότος.

Οἱ δὲ ὀφθαλμοὶ ποὺ ἦσαν βυθισμένοι μέσα εἰς τὸ σκότος δὲν εἰμποροῦν ἀμέσως νὰ συνειθίσουν εἰς τὴν λάμψην τοῦ φωτὸς καὶ δεικνύουν συμπτώματα φωτοφοβίας ἢ ὁποῖα παρέχεται μετὰ ὀλίγας ἡμέρας. Ἐπειτα ἀρχίζουν κατὰ τὴν 3ην ἑβδομάδα νὰ προσηλώνωνται εἰς διάφορα ἀντικείμενα ποὺ κρατοῦνται ἔμπρὸς του, καὶ νὰ παρακολουθοῦν πρόσωπα καὶ πράγματα εὐρισκόμενα ἐν κινήσει μεταξὺ τοῦ 3ου καὶ 4ου μηνός.

Τὸ βρέφος ἀπὸ τὸν 2ον μῆνα ἀρχίζει νὰ ἐκδηλώῃ τὴν εὐχαρίστησιν μετὰ ἑλαφρὸν χαμόγελο, ἀργότερον ὀλίγο μετὰ φωνὰς ἀνάρθρους, μεταξὺ τοῦ 5ου καὶ 6ου μηνός νὰ θέλῃ νὰ συλλάβῃ ἀντικείμενα ποὺ βλέπει ἔμπρὸς του, ἐν γένει νὰ ἐκτελῇ σκοπιμοὺς κινήσεις καὶ κατὰ τὸ τέλος τοῦ ἔτους νὰ ἐννοῇ μερικὰς λέξεις καὶ νὰ κάμῃ τὰς πρώτας του δοκιμὰς νὰ τὰς σχηματίσῃ.

Τὰ δάκρυα ἀναφαίνονται κατὰ τὸν τρίτον μῆνα ἀργότερον πάντως ἀπὸ τὰ γέλοια.

Ἡ πηγὴ, τὸ μαλακὸν ἐκεῖνο μέρος ποὺ εὐρίσκεται ἐπάνω σὲ τριχωτὸν μέρος τῆς κεφαλῆς κλείει μετὰ τὸ 10—14 μηνός.

Οἱ παλμοὶ εἶνε κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας 135—140 διὰ

νὰ ἐλαττωθοῦν εἰς 120 κατὰ τὸ τέλος τοῦ ἔτους, αἱ δὲ ἀναπνοαὶ 35 διὰ γίνουσι ἀργότερα 25.

Πολλὰς φοραῖς κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας κυρίως ὅταν ὁ τοκετὸς εἶνε δύσκολος παρατηρεῖται ἐπάνω εἰς τὸ τριχωτὸν μέρος μιὰ διόγκωσις μαλακὴ ἢ ὁποῖα περνᾷ μόνη της ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν. Ἡ φλόγωσις τῶν ὀφθαλμῶν πρέπει ἀμέσως νὰ ἐπισύρῃ τὴν προσοχὴν σας καὶ μετὰ τὴν πρόσκλησιν τοῦ ἱατροῦ νὰ ἐκτελέσητε ἀμέσως τὴν ὑποχρέωσίν σας.

Καὶ τώρα κυρία μου ποὺ σᾶς περιέγραψα πῶς εἶνε ἡ φυσιολογικὴ κατάστασις τοῦ μικροῦ σας εἰς τὰ διάφορα στάδια τῆς ἀναπτύξεως του καὶ ποῖα εἶνε μερικὰ ἀσθένεια αἱ ὁποῖα παρουσιάζονται κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας καὶ αἱ ὁποῖα εἶνε σχεδὸν τακτικαὶ καὶ τέσον ἑλαφραὶ ὥστε θὰ εἰμποροῦσαν νὰ παρέλθουν ἄνευ τῆς ἐπεμβάσεως τοῦ ἱατροῦ, θὰ ἠθέλατε νὰ μάθητε πῶς νὰ θεραπεύητε καὶ τὰ ἄλλα νοσήματα ποὺ ἐμφανίζονται ἀργότερα ἢ τοῦλάχιστον πῶς νὰ τὰ διαγνώσῃτε.

Δὲν σᾶς μέμφομαι διὰ τὴν ἐπιθυμίαν σας. Εἶνε φυσικὴ ἀδυναμία ὅλων τῶν ἀνθρώπων ποὺ θέλουν νὰ γνωρίζουν ἱατρικὴν ἢ τοῦλάχιστον νὰ μετέρχονται τὸν ἱατρὸν.

Δὲν σᾶς συμβουλεύω νὰ ἐπιχειρήσητε τοιοῦτον τι.

Θὰ μετανοήσητε πάντοτε. Δὲν εἶνε τόσο εὐκόλον πράγμα ἢ ἱατρικὴ ὅπως τὴν φαντάζονται μερικοὶ ποὺ νομίζουν πῶς μ' ἕνα ἐγκυκλοπαιδικὸν λεξικὸν πρόχειρον δύνανται νὰ ἀντικαταστήσουν τοὺς ἱατροὺς. Καὶ μάλιστα ὅταν πρόκειται νὰ ἐφαρμόσουν τὴν τέχνην τοὺς εἰς ἰδικούς των ἀνθρώπους. Ἡ ἀγάπη καὶ ἡ στοργὴ πρὸς τὰ παιδιά μας εἶνε τόσο μεγάλη ὥστε καὶ ἡμεῖς οἱ ἱατροὶ ἐνίοτε νὰ μὴ ἔχωμεν τὴν ψυχραιμίαν νὰ σκεφθοῦμε λογικὰ μέσα εἰς τὴν οἰκογενεὶάν μας.

Πόσον μάλλον όταν κανείς δὲν ἔχει καὶ τὰς ἀπαιτουμένας γνώσεις.

Θὰ μ' ἐρωτήσητε, εἶνε πάντοτε ἀνάγκη νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρός;

Δὲν ὑπάρχουν τόσα καὶ τόσα νοσήματα ποὺ θεραπεύονται μόνον τους; Δὲν σᾶς ἀρνοῦμαι. Προσθέτω μάλιστα ὅτι εἶνε περισσότερα ἀπὸ ὅ,τι νομίζετε! Ἄλλα σᾶς ἐρωτῶ καὶ ἐγώ. Ποῖος θὰ διακρίνη ἐὰν εἰς τὴν μίαν περίπτωσιν ἔχομεν ἐνώπιόν μας μίαν ἐλαφρὰν ἀσθένειαν καὶ εἰς τὴν ἄλλην μίαν σοβαράν;

Σεῖς βεβαίως ὄχι.

Σεῖς θὰ εἶνε ἀρκετὸν ἐὰν εἴσθε εἰς θέσιν νὰ λάβητε τὰ μέτρα σας μέχρι τῆς ἐπισκέψεως τοῦ ἰατροῦ.

Ἐὰν δὲν εἴσθε βεβαία προτιμώτερον νὰ μὴ κάμητε τίποτε.

Εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν τὴν τόσον εὐπαθῆ ὑπάρχουν νοσήματα ποὺ εἶνε πολὺ συχνά, καὶ αὐτὰ εἶνε τὰ γαστροεντερικά, τὰ τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος καὶ τοῦ δέρματος. Τὰ ἄλλα τὰ μολυσματικά, ἐὰν μάλιστα δὲν ὑπάρχουν μεγαλειότερα παιδάκια εἰς τὸ σπῆτι, εἶνε σπανιότερα.

Τὸ μικρὸ δὲν ἔρχεται ἀκόμα εἰς ἐπικοινωνίαν μὲ τὸν ἄλλον κόσμον διὰ νὰ ἐκτεθῇ εἰς τὸν κίνδυνον τῆς μολύνσεως. Αὐτὰ εἶνε συχνότατα εἰς τὴν μεγαλειότεραν παιδικὴν ἡλικίαν διὰ τὴν ὁποίαν εἰς τὴν ἄλλην σειρὰν τῶν ἐπιστολῶν ποὺ θὰ σᾶς στείλω θὰ διαπραγματευθῶ.

Ἀπὸ τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα ἐκείνο τὸ μέρος ποὺ προσβάλλεται πολὺ εὐκόλα ἄλλοτε ἀπὸ μόλυνσιν καὶ ἄλλοτε ἀπὸ κρυολόγημα εἶνε ἡ μύτη ἢ ὁποία μὲ τὸν ἀπλοῦν κατάρρουν τὸν ἀπύρετον, εἴμπορεῖ νὰ φέρῃ δυσκολίας εἰς τὴν ἀναπνοήν, εἰς τὴν διατροφὴν, καὶ νὰ κατέλθῃ πρὸς τὰ κάτω

καὶ νὰ προξενήσῃ σοβαρότατα ἐπακόλουθα. Διὰ τοῦτο όταν περιορίζεται μόνον εἰς τὴν μύτην, καθαρίζετε μὲ ὀλίγον βαμβάκι βουτηγμένο εἰς ζεστὸ λάδι.

Τίποτε περισσότερον δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη. Προσπαθήσανε ὅμως όταν ὁποιοσδήποτε μέσα στὴν οἰκογένειάν σας ἔχει ἓνα συνάχι νὰ μὴ πλησιάζῃ, νὰ μὴ πτερνίζῃται κοντά, κυρίως ὅμως νὰ μὴ τὸ φιλῇ.

Καὶ σεῖς ποὺ θὰ εἴσθε ἀναγκασμένη νὰ εὐρίσκεσθε κοντά του, ἐὰν ἔχητε ἓνα παραμικρὸ κρυολόγημα, μὴ φιλήτε, μὴ ὀμιλήτε, μὴ βήχητε κοντά του καὶ θέσατε ἓνα κομμάτι βαμβάκι ἢ γάζα διπλωμένη ἢ ἓνα καθαρὸ μανδύλι ἔμπρὸς ἀπὸ τὸ στόμα σας, καὶ τὴ μύτη σας καὶ τότε περιποιηθῆτε τὸ μικρὸ σας.

Ὅταν δὲ προστεθῇ καὶ βήξ, τότε προσπαθήσατε νὰ διατηρῆτε θερμὴν καὶ ὑγρὰν ἀτμόσφαιραν, ἀποφεύγετε τὰ ρεύματα καὶ τυλιξατέ το καλὰ εἰς τὸ γυμνὸ του κορμί μὲ ζεστὸ βαμβάκι ἢ μάλλινο ζεσταμένο ὕφασμα.

Αὐτὰ εἶνε ἀρκετὰ διὰ τὴν ἀρχήν.

Τὰ ἄλλα εἶνε τοῦ εἰδικοῦ δουλειά.

Ἐὰν συμβῇ εἰς μίαν τοιαύτην περίπτωσιν τὸ μικρὸ σας νὰ εἶνε πολὺ ἀνήσυχο, νὰ κλαίῃ δυνατὰ, πιέσατε ὀλίγον τὸ αὐτάκι του καὶ ἐὰν αἱ φωναῖς αὐξήσουν τυλιξατέ το μὲ ζεστὸ βαμβάκι, ἢ βρεμένο σὲ ζεστὸ νερὸ μανδυλάκι, καὶ μὲ ἓνα κομμάτι ἀδιάβροχο ἢ καμμὴν πετσέτα δέσατέ το διὰ νὰ στερεωθῇ.

Ἀπὸ τὰς ἐνοχλήσεις τοῦ ἐντέρου ἐκείνη ποὺ παρουσιάζεται συχνότερα, ποὺ οφείλεται εἰς τὴν ὑπερβολικὴν σας ἀγάπη, εἶνε πόνοι ἀπὸ τὸ πολὺ φαγητό. Ὅταν ἔχη τὴν κοιλιά του φουσκωμένην ἀρκετὰ, όταν ἀέρια ἀπὸ τὸ στόμα καὶ κυρίως ἀπὸ τὸ ἔντερον ἐξέρχονται συχνά, όταν τρίβῃ

τὰ ποδαράκια πρὸς τὴ κοιλιά του καὶ μεταξύ τους, δοσατέ του ὀλίγα κουταλάκια χαμομήλι ὄχι μὲ ζάχαρη ἀλλὰ ζαχαρίνη ἐὰν δὲν τὸ πίνῃ ἄγλυκο, κάμετε ἓνα κατάπλασμα μὲ ζεσταμένα μὲ νερὸ χαμόμηλα, καὶ μὲ ἓνα μάλλινο φανελλένιο ἐπίδεσμο κρατήσατε ἐπάνω στὴ κοιλιά του, καὶ μετὰ ἡμίσειαν ὥραν ἐπαναλάβετε τὸ ἴδιον.

Καὶ ἔπειτα μὲ ἓνα κλύσμα βοηθήσατέ το νὰ ἔξῃ κένωσιν.

Τὸ κλύσμα νὰ πριέχῃ 50—100 γρ. χλιαρὸ χαμόμηλο, ἢ 15—30 γρ. συνειθισμένο χλιαρὸ λάδι τοῦ μαγειρίου. Ὁ κλύσμα θὰ μεταχειρισθῆτε ἓνα ἀπλοῦν τοιοῦτον ἀπὸ ἐλάστυχον ὀλόκληρον ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχῃ φόβος μὲ τὸ σκληρὸν ἄκρον νὰ πληγωθῆ, κατὰ τὰς κινήσεις, τὸ ἔντερον. Εἰμπορεῖτε καὶ ἓνα ἀπλοῦν ὑάλινο χωνὶ νὰ χρησιμοποιεῖτε ἢ ἓνα καταωρητήρα ἀκόμη, ἀρκεῖ νὰ προσθέτητε εἰς τὸ ἄκρον ἓνα μαλακὸν ἐλαστικένιο σωλήνα διὰ τὸν ἴδιον λόγον πού ἀνέφερα.

Ὁ ἔμετος πού ἐπίσης ἐνοχλεῖ συχνὰ τὸ μικρὸν σας ἐὰν δὲν συνοδεύεται ἀπὸ πόνους, ἐὰν δὲν εἶνε ἀφθονος καὶ ἐὰν δὲν καταβάλλῃ τὸ μικρὸν σας ὀφείλεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἰς πολυφαγίαν καὶ εἰμπορεῖτε νὰ τὸν μετριάσητε ἢ μὲ μικροτέραν ποσότητα γάλακτος, ἢ μὲ μεγαλείτερα χρονικὰ διαστήματα μεταξύ τῶν θηλασμῶν. Ἡ δυσκοιλιότης ἐπίσης εἰμπορεῖ νὰ προέρχηται ἀπὸ πολυφαγίαν, πολὺ ὅμως συχνότερα, ἀπὸ ὀλίγον φαγητόν, ἐκτὸς ἐὰν ὑπάρχῃ καὶ ἐδῶ καμμιὰ βαθύτερα αἰτία. Ἐπιθυμῶ ὅμως νὰ μὴ πλανᾶσθε καὶ νὰ νομίζετε ὅτι μόνον ἡ εὐκοιλιότης εἶνε ἀσθένεια καὶ ὅτι μόνον αὐτὴ σᾶς στενοχωρεῖ. Καὶ δυσκοιλιότης ἐπίσης προέρχεται ἐνίοτε ἀπὸ νόσημα τὸ ὁποῖον μόνον ὁ ἰατρὸς θὰ θεραπεύσῃ.

Δὲν ὑπάρχει ὅμως ἀμφιβολία ὅτι πλέον ἐπικίνδυνος εἶνε ἡ εὐκοιλιότης καὶ κυρίως κατὰ τοὺς καλοκαιρινούς μῆνας

ὁπότε ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν εἰμπορεῖ νὰ λάβῃ διαστάσεις καὶ μορφὴν ἢ ὁποῖα ἀπειλεῖ καὶ αὐτὴν τὴν ζωὴν. Θὰ ἤκούσατε πόσα παιδάκια κίπτουν θύματα τῆς διαρροῖας τὸ καλοκαῖρι καὶ μάλιστα ὅταν συνοδεύηται μὲ ἔμετον.

Ἐνα φάρμακον σωτήριον ὑπάρχει.

Ἡ πείνα.

Μὴ τὸ λυπηθῆτε. Κόψατε ἀμέσως κάθε τροφὴν καὶ κυρίως τὸ γάλα.

Καὶ τὸ ἴδικόν σας ἀκόμα εἶνε δηλητήριο.

Καὶ μία σταγὼν ἀκόμα χειροτερεῖ τὴν κατάστασιν. Τὸ τέκνόν σας εἰμπορεῖ νὰ ζήσῃ χωρὶς φαγητό καὶ μίαν καὶ δύο ἡμέρας, μάλιστα ἐὰν μέχρι τῆς στιγμῆς ἐκείνης ἦτο ὑγιές.

Χωρὶς νερὸ ὅμως δὲν ζῆ, οὔτε ὀλίγαις ὥραις· καὶ κυρίως ὅταν εἶνε ζέστη.

Βράσατε νερὸ, κρυώσατέ το, γλυκύνάτε το μὲ ὀλίγην ζαχαρίνην, καὶ δόσατε νὰ πίνῃ συχνὰ μὲ τὸ κουτάλακι ἕως ὅτου νὰ προφθάσῃ ὁ ἰατρὸς.

Ἐκεῖνος θὰ σᾶς δώσῃ τὰς περαιτέρω ὁδηγίας.

Μερικὰ ἄλλα συμπτώματα ἀνήκουν εἰς τὴν τάξιν ἐκείνην τὰ ὁποῖα τρομάζουν τὴν μητέρα καὶ δικαίως καὶ αὐτὰ εἶνε οἱ σπασμοί. Δὲν εἶνε δυνατόν νὰ ἔλθῃ ὁ ἰατρὸς ἀμέσως.

Σεῖς ὀφείλετε νὰ διατηρήσητε ὅλη σας τὴν ψυχραμίαν, νὰ ἐπιθέσητε ἓνα κρύο πανὶ στὸ κεφαλάκι του, νὰ τρίψητε τὸ κορμὶ μὲ ἓνα προσόψι βρεμένο σὲ κρύο νερὸ ἕως ὅτου νὰ κοκκινίσῃ τὸ δέρμα του, νὰ κάμητε ἀμέσως ἓνα κλύσμα, καὶ κατὰ τὸ διάστημα αὐτὸ νὰ ἐτοιμάσητε ζεστὸ νερὸ διὰ νὰ κάμετε ἀμέσως ἓνα λουτρόν διαρκείας 5—10 λεπτά. Ἐως ἐδῶ φθάνουν τὰ καθήκοντα καὶ ἡ δικαιοδοσία σας.

Τελευταῖον εἶνε τὸ δέρμα πού πολὺ εὐκόλα τραυματίζεται

τρίβεται, κοκκινίζει, κυρίως κάτω μεταξύ τῶν σκελῶν του, καὶ παντοῦ ὅπου σχηματίζονται πτυχαί. Ἄν καὶ ὅταν τὸ περιποιησθε τὸ τέκνον σας καλά, καὶ κυρίως φροντίζετε διὰ τὴν καθαριότητά του δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ ἀναπτυχθῇ τὸ παράτεριμμα. Ἐν τούτοις ὅμως ἐνίοτε ἡ διάρροια, ἄλλοτε προδιάθεσις καὶ ἰδιοσυγκρασία, ἄλλοτε ζέστη μεγάλη προκαλοῦν τὴν φλόγωση αὐτὴν ἀπὸ τὴν ὁποίαν τὸ μικρὸ ὑποφέρει πολὺ καὶ ἀνησυχεῖ ὅλο τὸ σπῆτι.

Εἰς τὸ ζήτημα αὐτὸ ἓνα παρακαλῶ νὰ ἔχητε ὑπ' ὄψιν ὅσο συχνότερα καὶ προσεκτικότερα ἀλλάζετε ταῖς πάνες του ὅσο περισσότερα ἐξοδεύετε διὰ τὰ ἀσπρόρρουχα τοῦ μικροῦ σας, τόσο ὀλιγώτερα θὰ ἐξοδεύσητε διὰ τὸν ἰατρὸν καὶ τὸν φαρμακοποιόν. Προσοχὴ μόνον ὅταν τὸ καθαρίζετε νὰ προτιμᾶτε τὸ βαμβάκι, ἢ ἔὰν δὲν ἔχητε τοιοῦτον νὰ φροντίζετε αἱ πάνες του νὰ εἶνε πολὺ μαλακαί, νὰ μὴ τρίβητε παρὰ μόνον νὰ ἀκουμπᾶτε, νὰ μεταχειρίζησθε τὸ λάδι ἀντινεροῦ, νὰ βάζητε πάντοτε ἓνα στρώμα βαμβάκι μεταξύ τῶν πτυχῶν, καὶ ὅταν τὸ λούετε νὰ ἀναμιγνύητε ὀλίγον πιτυρόνερο ἢ μᾶλλον πιτυρόγαλα, διότι αὐτὸ ποὺ στίβετε δὲν εἶνε διαυγὲς ἀλλὰ πυκνὸ καὶ ὀλίγον ἄσπρο.

Μίαν μόνον ἰατρικὴν ἐπέμβασιν εἶσθε ὑποχρεωμένη νὰ προκαλέσητε ἐν πλήρει ὑγείᾳ τοῦ μικροῦ σας, καὶ αὐτὴ εἶνε ὁ δαμαλισμός. Εἰς ἄλλα κράτη ὅπου εἶνε ὑποχρεωτικός, πρὶν ἢ σεῖς λάβητε τὴν πρωτοβουλίαν, ἔρχεται ἡ πολιτεία διὰ τῆς ὑγειονομικῆς τῆς ὑπηρεσίας καὶ οἰς τὸ ἐπιβάλλει.

Ἐδῶ μόνον ὅταν τὸ παιδάκι σας φοιτήσῃ εἰς τὸ σχολεῖον ὀφείλει νὰ ἐπιδείξῃ πιστοποιητικὸν δαμαλισμοῦ. Μέχρι τῆς ἐποχῆς ἐκείνης ἐπαφίεται ἡ φροντις εἰς τὴν κρίσιν τῶν γονέων.

Καὶ εἶνε ἐνίοτε τόσον ὀπισθοδρομικοί, ὥστε νὰ συναντᾶ

κανεὶς εἰς καλὰς οἰκογενείας παιδάκια ἠλικιωμένα τὰ ὁποῖα δὲν ὠχυρώθησαν ἀκόμα μετὰ τὸ θαυμάσιον αὐτὸ φάρμακον ἐναντίον μιᾶς ἀπὸ τὰς φοβερωτέρας ἀσθενείας ποὺ ὑπάρχουν εἰς τὸν κόσμον.

Σεῖς δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ γνωρίζητε πῶς γίνεται καὶ ποῦ, ἀρκεῖ μόνον νὰ συναισθάνησθε τὴν ἀνάγκην αὐτὴν καὶ νὰ τὸν προκαλῆτε μετὰ τὸν πρῶτον μῆνα ἐντὸς τοῦ πρώτου ἔτους, ν' ἀποφεύγητε τοὺς θερινοὺς μῆνας καὶ νὰ προσέχητε μόνον νὰ μὴ πάσχη τὸ παιδάκι σας τίποτε τὴν ἐποχὴν ἐκείνην, καὶ κυρίως νὰ μὴν ἔχη οὐδεμίαν ἀσθένειαν εἰς τὸ δέρμα του. Τὰ ἄλλα θὰ τὰ ἐκτελέσῃ ὁ ἰατρὸς ὁ ὁποῖος θὰ προσκληθῇ.

Σεῖς θὰ τηρεῖτε καθαριότητα μεγάλην, θ' ἀποφύγετε τὰ λουτρά εὐθὺς ὡς παρουσιασθῇ ἡ φυμαλις εἰς τὸ μέρος, καὶ θὰ τὰ ἀναβάλητε ἕως ὅτου ἐπουλωθῇ τελείως.

Μετὰ τὰς πρώτας ἡμέρας παρουσιάζεται πυρετὸς κυρίως κατὰ τὴν 7—9 ἡμέραν, ὁ ὁποῖος φθάνει καὶ 40 βαθμοὺς, διαρκεῖ ἄλλοτε ὀλίγας ὥρας καὶ ἄλλοτε μερικὰς ἡμέρας, καὶ συνοδεύεται ἀπὸ ἐλαφρὰς διαταραχὰς τοῦ στομάχου, ἀνορεξία κτλ.

Ἐὰν ὑπάρχῃ ἐρεθισμὸς τοπικὸς, τὸ δέρμα εἶνε πολὺ κόκκινον, ἐρυθρόν, σκληρόν, πρισμένον, ὀλίγα ἐπιθέματα μετὰ καθαρὸν οἰνόπνευμα κατευνάζουν τὴν φλόγωσιν.

Καὶ ἓνα ἄλλο. Ὁ δαμαλισμὸς βοηθεῖ μόνον ἐναντίον τῆς εὐλογίας, καὶ δὲν ἔχει οὐδεμίαν σχέσιν πρὸς ὁποιαδήποτε ἐξανθηματικὴν ἀσθένειαν.

Μοῦ φαίνεται πολὺ περιέργον ὅτι αἱ Ἑλληνίδες μητέρες, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, οὔτε αὐτὸ τὸ πλεόν στοιχειῶδες πρᾶγμα κατέχουσι.

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Κυρία μου

Ἐτελείωσαν τὰ γράμματά μου. Δὲν πιστεύω γὰ ἱκανοποίησα ὅλας σας τὰς ἀπαιτήσεις.

Ἐἶνε μεγάλοι ὅπως μεγάλη εἶνε ἡ ἀγάπη σας.

Καὶ ἡ ἀγάπη εἶνε ἀπαιτητική. Ὅπως προσφέρει θυσίας τοιουτοτρόπως καὶ ἀπαιτεῖ. Καὶ δι' αὐτὸ θὰ μὲ συγχωρήσετε ἐὰν παρημέλησα μερικά, ἐὰν ἐλησμόνησα ἄλλα. Δὲν εἶνε δυνατὸν γραπτῶς νὰ δοθοῦν ὁδηγίαι καὶ συμβουλαι αἱ ὁποῖαι νὰ ἀνταποκρίνωνται πρὸς τὴν μητρικὴν στοργήν. Σεῖς μὲ τὸ συναίσθημά σας αὐτὸ ὅπως εἶσθε ἐτοιμη μὲ ὄλην τὴν αὐταπάρνησιν καὶ αὐτοθυσίαν νὰ παίξετε ὄλην σας τὴν ζωὴν διὰ νὰ χαρίσητε ἓνα λεπτὸν εἰς τὸ παιδάκι σας, ζητεῖτε φυσικὰ καὶ ἀπὸ ἡμᾶς ὅλους τὰς ἰδίας θυσίας. Εἶμαι ἄνδρας καὶ ἐγώ, καὶ μ' ὄλη μου τὴ καλὴ θέλησι δὲν εἴμπορῶ ποτὲ νὰ ἀνταποκριθῶ διότι δὲν εἶνε δυνατὸν τελείως νὰ ἀντιληφθῶ τὴν νοοτροπίαν σας.

Πολλὰ ποὺ δὲν σᾶς ἔγραψα, μόνη σας θὰ τὰ σκεφθῆτε, μόνη σας θὰ τὰ ἐφεύρητε.

Καὶ ἄλλα πάλιν ποὺ σᾶς ἀνέφερα, μὲ τὴ διαίσθησί σας καλύψετε καὶ πρακτικώτερα θὰ τὰ κάμψετε.

Ἐρχομαι ὅμως καὶ ἐγὼ ἓνα πράγμα νὰ σᾶς βεβαιώσω.

Ἐγραψα τὰ γράμματά μου ἀπὸ πόνο διὰ τόσα δυστυχισμένα πλάσματα ποὺ βλέπω τριάντα χρόνια τώρα νὰ μα-

ραίνονται καὶ χάνονται χωρὶς νὰ πταίουν. Ἐγραψα τὰ γράμματά μου ἀπὸ ἀγάπη δι' ἄλλα τόσα ποὺ εἶδα νὰ μεγαλώνουν, νὰ ἀνθίζουν. Καὶ αὐτὴ μου τὴν ἀγάπη, αὐτὸ μου τὸν πόνο τὸν ἔδοκίμασα μέσα στὴν οἰκογένειά μου. Δὲν ὑπάρχει ὠραιότερο τίποτε ἀπὸ τὸ δεύτερον, τίποτε σαρακτικώτερον ἀπὸ τὸ πρῶτον.

Εἶδα μητέρες νὰ φθάνουν ἕως τὸν οὐρανὸ ἀπὸ τὴ χαρὰ τους, εἶδα μητέρες νὰ κατεβαίνουν εἰς τὸν Ἄδη ἀπὸ τὴ πίκρα τους.

Καὶ ἠθέλησα καὶ ἐγὼ σταῖς μητέρες αὐταῖς, ποὺ μίαν δεῦδὴ εἶχα κοντά μου καὶ τὴν ἔχασα νὰ φανῶ χρήσιμος.

Καὶ ἂν δὲν τὸ κατώρθωσα ἄς μοῦ τὸ συγχωρήσουν.

Θὰ εἶμαι εὐχαριστημένος ν' ἀκούσω τὰ παράπονά τους, νὰ μάθω τὰς ἐλλείψεις μου. Θὰ ἀπαντήσω ὅποιαδήποτε θελήση νὰ μ' ἐρωτήσῃ δι' ὅ,τι δὴποτε θέλει.

Πάρετε τὰ γράμματά μου ὄχι ὡς διδασκαλία.

Ἐκλάβετε τα ὡς μία εὐλαβῆ προσφορά πρὸς τὴν μητέρα.

Αὐγούστος, 1926. Ἀθήναι.

ΑΠ. ΔΟΞΙΑΔΗΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Γενικαὶ ὁδηγίαι διὰ τὴν παρασκευὴν τῶν διαφόρων τροφῶν

Κάθε φορὰ πού μιὰ μητέρα θὰ ἀποφασίσῃ νὰ χρησι-
γήσῃ εἰς τὸ παιδάκι της καὶ κάτι τι ἄλλο χωριστὰ ἀπὸ γά-
λα, ἢ θέλει νὰ ἀραιώσῃ τὸ γάλα τοῦ ζῶον ἢ τοῦ κουτιοῦ
μὲ κάτι τι ἄλλο ἀντὶ νεροῦ, πρέπει νὰ γνωρίζῃ τὴν ἐπιδιδάσκουσα,
διὰ νὰ ἐκλέξῃ τὸ κατάλληλον μίγμα, διότι ὅλα τὰ ὑγρά δὲν
ἔχουν οὔτε τὴν ἰδίαν θρεπτικὴν δύναμιν οὔτε τὴν ἰδίαν ἐνέρ-
γειαν.

1ον) Πολὺ συχνὰ γίνεται χρῆσις διαφόρων τεύων ἀπὸ
διάφορα ἄνθη καὶ χόρτα ἐντόπια καὶ ξένα τὰ ὅποια ἐνῶ
δὲν συντείνουν οὐδόλως εἰς τὴν διατροφήν, περιέχουν ὅ-
μως οὐσίας αἱ ὁποῖαι δὲν εἶνε τελειῶς ἀθώαι καὶ πολλαῖς
φοραῖς συντελοῦν εἰς τὸ νὰ ἐρεθίζουσιν τὰ νεῦρα ἢ τὸν ἐντε-
ρικὸν σωλήνα μὲ τὰ συστατικά των, ὅπως εἶνε τὸ τσάι, τὸ
χαμαίμηλο, τὸ ἄνισον, ὁ μαραθόσπορος κτλ. Αὐτὰ ὅλα εἶνε
περιττὰ καὶ πολλαῖς φοραῖς ἐπιβλαβῆ, ἐκτὸς ἐὰν ὁ ἰατρὸς
διατάξῃ.

2ον) Ἐπίσης γίνεται χρῆσις τῶν διαφόρων ὑγρῶν τὰ
ὅποια ἐξάγονται ὅταν βράσωμεν ῥύζι, κριθάρι, σιτάρι ὀλό-
κληρα καὶ χρησιμοποιοῦμεν μόνον τὸ νερόν, ὅπως τὸ
ριζόνερο κτλ. Ἡ θρεπτικὴ των δύναμις εἶνε μικρὰ καὶ

ἀνάλογος μὲ τὸν καιρὸν τοῦ βρασμοῦ των. Ὅσον μακρότε-
ρος εἶνε τόσον θρεπτικώτερα γίνονται.

Ὅλα αὐτὰ χρησιμεύουν διὰ νὰ ἀραιώσωμεν τὸ γάλα
μετὰ τὸν θὸν μῆνα, πολὺ σπανίως προτιήτερα καὶ μόνον
κατόπιν συμβουλῆς τοῦ ἰατροῦ.

Περιέχουν πολὺ ὀλίγον ἄμυλον δηλ. ἄλευρον, ἀντ' αὐ-
τοῦ ὅμως μερικὰ ἄλατα καὶ λευκωματοῦχος οὐσίας αἱ ὁποῖαι
τὰ καθιστοῦν βλενωδῆ. Τὰ ὑγρά αὐτὰ βοηθοῦν εἰς τὸ νὰ
ὀλιγοστεύῃ ἡ διάρροια ἐὰν ὑπάρχῃ, καὶ διὰ τοῦτο τὰ με-
ταχειρίζομεθα εἰς τὸ νὰ ἀραιώνωμεν τὸ γάλα ὅταν τὸ παι-
δάκι εἶνε γενικῶς καλὰ, ἔχει ὅμως τάσιν πρὸς εὐκοιλίωσιν.
Δι' ἡμᾶς τὸ προχειρότερον εἶνε τὸ ῥύζι καὶ διὰ τοῦτο κα-
ταφεύγομεν πάντοτε εἰς αὐτό.

Λαμβάνομεν ἓνα κουτάλι τῆς σούπας ῥύζι χωρὶς κορυφῆ
ἔφ' ὅσον τὸ βρέφος εἶνε μικρόν, ἀργότερα αὐξάνομεν τὴν
δόσιν εἰς τρία κουτάλια, τὸ ἀφίνομεν ὀλίγα λεπτὰ μέσα σὲ
κρύο νερό, τὸ πλύνομεν καλὰ μὲ τὸ ἴδιον, καὶ ἔπειτα τὸ βρά-
ζομεν μέσα σὲ ἓνα λίτρον νεροῦ (312 ὄρ.) 45 λεπτὰ ἕως μίαν
ῥωραν μὲ ἀδύνατη φωτιά. Τὸ περνοῦμεν ἀπὸ ἓνα τρυπητὸ
ἢ καθαρὸ βρασμένο πανὶ χωρὶς νὰ στραγγίσωμεν δυνατὰ
συμπληρώνομεν τὸ νερὸ πού ἐξητμίσθη μὲ ἄλλο βρασμένο
πού ἔχομεν ἔτοιμον ὥστε νὰ γείνη πάλιν ἓνα λίτρον, προσθέ-
τομεν μισὸ κουτάλι ἀλάτι καὶ τὸ διατηροῦμεν εἰς μέρος ψυ-
κρὸν ἕως ὅτου νὰ τὸ χρησιμοποιοῦσωμεν. Ἐὰν δὲν διαθέτω-
μεν τοιοῦτον χῶρον προτιμώτερον νὰ βράζωμεν κάθε φορὰ
πού ἔχομεν ἀνάγκην. Ἐὰν τὸ μικρὸν ἀρνεῖται νὰ τὸ πιῇ τότε
τοῦ τὸ γλυκαίνομεν μὲ ὀλίγον ζάχαρον ἢ ζαχαρήνην. Εἰς τοὺς
ἡμῶν αὐτοὺς κατατάσσομεν καὶ τοὺς ζωμοὺς ἀπὸ διάφορα
χόρτα διὰ τὸν τόπον μας, σπανάκι, ῥαδίκια, σέσκουλα, κα-
ρότα, κουνουπίδι, ἀγγινάρες, τὰ ὅποια βράζομεν ἐπὶ μίαν
Γράμματα πρὸς Μητέρας

ἕως δύο ὥρας καὶ τῶν ὁποίων τὸν ζωμὸν μεταχειρίζομεθα διὰ νὰ παρασκευάσωμεν ταῖς διάφορες σοῦπες. Τοῦ ζωμοῦ αὐτοῦ οὐδέποτε γίνεται χρῆσις πρὸ τοῦ βου μηνός. Δὲν ἔχει οὐδεμίαν θεραπευτικὴν δύναμιν, μόνον ἄλατα καὶ σίδηρον ὑλικά χρήσιμα τὰ μὲν πρῶτα διὰ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῶν ἐντέρων, τὰ δὲ δεύτερα διὰ τὴν τόνωσιν τοῦ αἵματος. Ὄλιγον ἄλατι προστίθεται πάντοτε.

Τὸν ζωμὸν τῆς ντομάτας τὸν μεταχειρίζομεθα ἄβραστον νωπὸν ἀπὸ τὸν βον μῆνι μέσα εἰς σοῦπες ἢ πουρέδες, διότι περιέχει καὶ μεγάλην ποσότητα ζωαμίνης. Τὰ ἄλλα χόρτα εἰς πολὺ ὀλιγωτέραν ποσότητα περιέχουν αὐτάς.

Εἰς τὴν σειρὰν αὐτὴν κατατάσσονται καὶ οἱ ζωμοὶ ἀπὸ νωπά ὀπωρικά κυρίως σταφύλια καὶ παρτοκάλλια, οἱ ὁποῖοι ἔχουν ἀφ' ἑνὸς μὲν θεραπευτικὴν δύναμιν ἕνεκα τοῦ ζακχάρου ἀφ' ἑτέρου δὲ ἕνεκα τῶν ὀξέων καὶ ἀλάτων κανονίζουσι τὴν λειτουργίαν τῶν ἐντέρων. Ἐπίσης περιέχουν μεγάλην ποσότητα ζωαμινῶν (βιταμινῶν). Ἡ χρῆσις των δυνατὰ ἀπὸ τοὺς πρῶτους ἀκόμη μῆνας κυρίως εἰς παιδικία ποτὶ δὲν τρῶγουν γυναικεῖο γάλα.

Ἡ παρασκευὴ των συντελεῖται δι' ἄπλου στραγγίσματος, ὅπως ὅλος ὁ κόσμος γνωρίζει.

3ον Σοῦπες ἀπὸ διάφορα ἄλευρα ἀπλᾶ ἀπὸ ρύζι, σιτάρι, ἀραβόσιτον, βρώμην κτλ.

Τὰ μεταχειρίζομεθα μετὰ τὸν βον μῆνα, εἰς πυκνότητα ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ εἰς 200 γραμμάρια γάλακτος, μίγματος, ἢ ζωμοῦ, κατ' ἀρχὰς εἰς τὴν ποσότητα αὐτὴν ὅποτε εἶνε δυνατὴ ἢ πρόσληψις καὶ μετὰ τὸ θήλαστον, εἰς ἕνα κουτάλι τῆς σούπης ἀργότερα ὅποτε γίνεται πολλότερον. Οὐδέποτε πρὸ τοῦ βου μηνός. Ἀναμιγνύομεν πρῶτον τὸ ἄλευρον μετὰ ὀλίγον κρύο νερὸ καὶ ἔπειτα τὸ χύνομεν εἰς τὴν

ἀνάλογον ποσότητα ζεστοῦ νεροῦ ἢ ζωμοῦ ἢ γάλακτος καθαροῦ ἢ νερωμένου. Τὸ βράζομεν 20—30 λεπτὰ καὶ προσθέτομεν ἀργότερα πάντοτε ὀλίγον ἄλατι, ζάχαρον δὲ εἰς ἀναγκασθῶμεν.

Εἰς τὴν σειρὰν αὐτὴν ὑπάγεται καὶ τὸ ἐντόπιο σεμιγδάλι τὸ ὁποῖον καὶ ὠφέλιμον εἶνε καὶ εὐκολοχώνευτον. Οὐδέποτε ὅμως πρὸ τοῦ βου μηνός. Ἐκτὸς αὐτῶν τῶν ἀλεύρων τῶν ἀπλῶν ὑπάρχουν εἰς τὸ ἐμπόριον καὶ ἄλλα τὰ ὁποῖα διὰ τῶν ἐργοστασίων ὑπέστησαν μίαν ἀλλοίωσιν διὰ νὰ καταστοῦν πλέον εὐπεπτα. Ἀπὸ αὐτὰ ἄλλα εἶνε μὲ γάλα καὶ ἀναμιγνύονται μόνον μετὰ νερὸ καὶ ἄλλα χωρὶς καὶ εἰς αὐτὰ προσθέτομεν γάλα. Καὶ αὐτὰ τὰ μεταχειρίζομεθα εἰς ποσότητα, ἐν μικρὸν κουταλάκι διὰ 150—200 γρ. μίγμα κατ' ἀρχὰς καὶ προχωροῦμεν ταχύτερα ἕως ἕνα κουτάλι τῆς σούπης μετὰ κορυφὴν διὰ τὴν ἰδίαν δόσιν ὑγροῦ. Καὶ αὐτὰ καλὰ εἶνε νὰ μὴ χρησιμοποιῶνται πρὸ τοῦ βου μηνός ἐκτὸς εἰς τὸν ἰατρὸν διάταξιν.

Αὐτὰ βράζονται ὀλιγότερον καιρὸν 5—10 λεπτὰ τῆς ὥρας.

4ον Διάφοροι πουρέδες ἀπὸ πατάταις καὶ χόρτα δηλ. ἀπὸ ἐκείνα μετὰ τὰ ὁποῖα παρασκευάζομεν καὶ τοὺς ζωμούς. Ἡ παρασκευὴ αὐτῶν εἶνε γνωστὴ εἰς κάθε καλὴ νοικοκυρὰ. Δηλ. βράζεται τὸ χόρτο καλὰ καὶ ἔπειτα μετατρέπεται εἰς πουρέν. Προσθέτομεν ὀλίγον γάλα καὶ πολὺ ὀλίγον βούτυρον εἰς διὰσθένωμεν καλὸν νωπὸν. Μόνον δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται ὅτι ὁ ζωμὸς ποτὶ γίνεται κατὰ τὸν βρασμὸν δὲν πρέπει νὰ χύνεται ἀλλὰ νὰ χρησιμοποιῆται διὰ τὸν πουρέν. Τὸ ἄλατι βεβαίως δὲν θὰ λείψῃ.

Ἡ χρῆσις αὐτοῦ εἶνε δυνατὴ ἀπὸ τὸν 8 μῆνα καὶ ἔπειτα ἄλλοτε χωρὶς τίποτε, καὶ ἄλλοτε ἀνάμικτος μετὰ διαφόρους

πολυὺς παρασκευασμένους μὲ γάλα καὶ ἓνα ὁποιοδήποτε ἄλευρον. Τὰ μικρὰ χωνεύουν πολὺ καλὰ τὰ μίγματα αὐτὰ ἀρκεῖ νὰ νὰ νοστιμευθοῦν. Ἡ θρεπτικὴ δύναμις τῶν πουρέδων αὐτῶν εἶνε μικρὰ εἶνε ὅμως πολὺτιμη διὰ τὰ ἄλατα, τὸν σίδηρον καὶ διότι κανονίζουν τὴν λειτουργίαν τῶν ἐντέρων.

8ον Διάφοροι πουρέδες ἀπὸ ὄσπρια, κυρίως μπιζέλια, φακαίς, φάβα σαντορινή. Παρασκευάζονται ὅπως διὰ μεγάλους. Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μὲ γάλα καὶ ὀλίγον βούτυρον νοπὸν. Ἐνίοτε παρασκευάζεται μόνον ζωμὸς ἀπὸ ὄσπρια μὲ ὀλίγα χόρτα ὅποτε ὁ βρασμὸς δὲν πρέπει νὰ διαρκῆ ὀλιγώτερον ἀπὸ 3 ἕως 4 ὥρας.

9ον Μέσα εἰς τὸ γάλα πολλαῖς φοραῖς ἀντὶ ἄλλου ἀλεύρου θέτομεν ἓνα παξιμάδι καὶ μ' αὐτὸ παρασκευάζομεν ἓνα πολτὸν (λαπᾶν) περιχύνοντες τὸ παξιμάδι μὲ γάλα ζεστὸ καὶ λυώνοντες αὐτὰ καλὰ, ὥστε νὰ σχηματισθῆ ἓνας ὁμοιόμορφος πολτός. Ἡ χρῆσις αὐτοῦ εἶνε δυνατὴ μετὰ τὸν 8ον μῆνα.

10ον Τοὺς διαφόρους πολτοὺς ἀπὸ βρασμένα ὀπωρικὰ τοὺς παρασκευάζομεν ὅπως καὶ διὰ τοὺς μεγάλους.

Ἡ χρῆσις αὐτῶν δυνατὴ μετὰ τὸν 9ον μῆνα.

11ον) Ἐπίσης διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ φιδέ, τοῦ λαπᾶ ἀπὸ ρύζι ἢ μακαρόνια, δὲν ἔχω νὰ προσθέσω τίποτε. Μόνον θὰ ἔλεγον ὅτι εἰς ὄλας ἐκεῖνας τὰς περιστάσεις ποὺ πρέπει νὰ μεταχειρισθῶμεν βούτυρον ἐὰν δὲν διαθέτωμεν τοιοῦτον εἶμεθα δὲ ἀσφαλέστεροι διὰ τὸ λάδι, τότε εἰμποροῦμεν νὰ ἀντικαταστήσωμεν τὸ πρῶτον διὰ τοῦ δευτέρου τὸ ὁποῖον περιχύνομεν μετὰ τὸν βρασμὸν εἰς τὴν ἰδίαν δόσιν μὲ τὸ βούτυρον, (ἓνα ἕως δύο κουταλάκια τοῦ καφέ).

Δυστυχῶς ὅμως καὶ αὐτὸ τὸ προϊόν ποὺ θὰ ἔπρεπε νὰ

εἶνε τὸ ἀγνότερον καὶ εὐθηνότερον εἰς τὸν τόπον μας, πολεῖται νοθευμένον. Ποιὸς πταίει, ἡμεῖς οἱ πολῖται ἢ ἡ ποτεία;

Νὰ μὴ λησμονεῖται ὅμως ὅτι ἀπὸ πάσης ἀπόψεως τὸ λάδι δὲν εἰμπορεῖ διὰ τὰ μικρὰ τοῦλάχιστον ποτὲ ν' ἀντικαταστήσῃ τὸ βούτυρον καθ' ὁλοκληρίαν.

12ον Ὁ ζωμὸς ἀπὸ κρέας ὅ,τι δήποτε, ἀρκεῖ νὰ μὴ εἶνε παχὺ ἢ ψάρι μικρὸ παρασκευάζεται ὅπως καὶ διὰ τοὺς μεγάλους, εἰμπορεῖ δὲ νὰ χορηγηθῆ μετὰ τὸν 8ον μῆνα.

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΤΟ ΓΑΛΑ ΩΣ ΤΡΟΦΗ

Είναι έντελῶς περιττὸν νὰ ἀναπτυχθῆ ἡ σημασία τὴν ὁποῖαν ἔχει ἡ χοῆσις τοῦ Γάλακτος ὡς τροφῆς. Ἐγράφησαν καὶ ἐλέχθησαν τόσα περὶ αὐτοῦ τοῦ ζητήματος ὥστε σήμερον ὅλος ὁ κόσμος γνωρίζει ὅτι τὸ γάλα εἶναι ἡ θραπευτικώτερα καὶ ἡ εὐπεπτοτέρα καὶ ἡ ὑγιεινότερα τροφὴ καὶ διὰ τὰ βρέφη καὶ διὰ τοὺς ἐνηλίκους.

Δυστυχῶς ὅμως τὸ φυσικὸν γάλα εἶναι αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ μία ὕλη λεπτοτάτης καὶ εὐπαθεστάτης συνθέσεως ὅταν δὲ ληφθῆ ὑπ' ὄψιν ὅτι τὸ ἄρμεγμα, ἡ διατήρησις καὶ ἡ διανομὴ του γίνεται ὄχι μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς καὶ φροντίδος καὶ χωρὶς τὴν συνδρομὴν κανενὸς ἐπιστημονικοῦ μέσου, ἡ ἀρίστη αὐτὴ τροφὴ, τὸ φυσικὸν γάλα ὑπόκειται εἰς σοβαρὰς ἀλλοιώσεις αἱ ὁποῖαι προκαλοῦν ἰδίως εἰς τὰ βρέφη ἐντερικὰ νοσήματα μεγάλης σοβαρότητος, εἴτε λόγῳ τῶν ἐν αὐτῷ περιεχομένων ἀκαθαρσιῶν, εἴτε λόγῳ τοῦ ὅτι τὸ ἄρμεγμα αὐτοῦ ἔγινε πολλὰς ὥρας πρὸ τῆς χρήσεώς του, εἴτε λόγῳ τῶν νοθειῶν εἰς τὰς ὁποίας ὑπόκειται ἐκ μέρους καὶ τῶν παραγωγῶν καὶ τῶν ἐμπορευομένων τοῦτο.

Ἐπεὶ ἄνω ὅμως παντὸς κινδύνου ἐκ τῶν ὡς ἄνω συντόμως ἐκτεθέντων τὸ φυσικὸν γάλα δύναται νὰ ἀποβῆ ὁ τρομερώτερος φορὸς βαρυντάτων ἀσθενειῶν καθόσον ὅπως εἶνε γνωστὸν, τὸ ὕγρον τοῦτο εἶνε τὸ καθ' ἐξοχὴν θραπευτικὸν καὶ εὐνοϊκὸν μέσον ἀναπτύξεως ἀπάντων τῶν παθογόνων μικροβίων.

Αἱ ἀσθένειαι αἰτινες δύναται νὰ μεταδοθῶσιν μέσῳ τοῦ γάλακτος, διαιροῦνται εἰς δύο κατηγορίας.

A) Ἐκείναι αἱ ὁποῖαι προέρχονται ἐξ ἀσθενειῶν αὐτῶν τούτων τῶν ζῶων ἐκ τῶν ὁποίων ἠμέλχθη τὸ γάλα.

B) Ἐκείναι τῶν ὁποίων τὰ μικρόβια δύναται τυχαίως νὰ ἀποτεθῶσιν ἐντὸς τοῦ γάλακτος ὑπὸ τῶν προσώπων τὰ ὁποῖα τὸ ἀμέλγουν μὲ χεῖρας σχεδὸν πάντοτε ἀκαθάρτους ἢ τὸ μεταγγίζουσι κλπ., ὅπως ἐπίσης καὶ διὰ τῆς χρήσεως δοχείων μὴ διατηρουμένων εἰς τὴν ἀναγκαίαν διὰ τὴν λεπτὴν ταύτην χοῆσιν ἀπόλυτον καθαριότητα.

Δυστυχῶς ὄχι ὀλίγα παραδείγματα ἔχομεν τέκνων ὕγειεστάτων καὶ ρωμαλεωτάτων γονέων τὰ ὁποῖα ἀπέβησαν φθισικὰ διότι ἐτράφησαν μὲ γάλα περιέχον μικρόβια φθίσεως.

Ὁ τυφοειδῆς πυρετός, ἡ διφθερίτις καὶ ἡ σκαρλατίνα, διεδόθησαν εἰς ὀλοκλήρους οικογενείας, ἀκόμη καὶ εἰς ὀλοκλήρους συνοικίας, διότι τὸ γάλα τὸ ὁποῖον αὐταὶ ἔλαβον ὡς τροφὴν ἐπωλήθη ὑπὸ προσώπων εἰς τὰς οικογενείας τῶν ὁποίων ἐπεπόλαζον αἱ τρομεραὶ αὐταὶ ἀσθένειαι.

Πλὴν τούτου πρέπει νὰ ληφθῆ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἀνεξήγητοι τινὲς διάρροιαὶ καὶ ἐντερικαὶ διαταραχαὶ παρατηροῦμεναι εἰς τὰ παιδιά πρὸ πάντων κατὰ τὴν θερμὴν ἐποχὴν, ὀφείλονται εἰς γάλα ἔχον ὑποστῆ ζυμώσεις.

Ἐξ ἄλλου ἡ πώλησις καὶ ὁ χειρισμὸς τοῦ γάλακτος γενικῶς γίνεται ἀπὸ πρόσωπα τὰ ὁποῖα ὄχι μόνον δὲν γνωρίζουσι τὴν σημαίνει ἀπολύμανσις ἀλλὰ καὶ τῶν ὁποίων αἱ μετὰ τῆς στοιχειώδους καθαριότητος σχέσεις δὲν εἶνε διόλου ἀνεπτυγμέναι.

Ἐξ ὧσιν ἀνωτέρω ἐξετέθησαν εἶναι φανερὸν ὅτι ἡ χοῆσις φυσικοῦ γάλακτος τὸ ὁποῖον δὲν ἐξελέγχεται ἀρκετὰ καὶ δὲν παρακολουθεῖται ἐπιστημονικῶς ἀπὸ τῆς προελεύσεώς του μέχρι τῆς στιγμῆς τῆς λήψεώς του ὡς τροφῆς, ἐκθέτει εἰς σοβαροὺς κινδύνους ἐκείνους οἵτινες τὸ μεταχειρίζονται εἰδικώτερον δὲ τὰ ἄτομα ἀσθενοῦς ἰδιοσυγκρασίας ὡς εἶνε τὰ βρέφη, οἱ ἀσθενεῖς καὶ οἱ ἀναρρωθῦντες.

Νοθεΐαι τοῦ φυσικοῦ γάλακτος.

Τὸ γάλα εἶνε ἡ κυριώτερα ἀλλὰ καὶ ἡ μᾶλλον πλήρης τροφή.

Καὶ ὅμως ἀκριβῶς ἐπειδὴ εἶνε γενικῆς χρήσεως τροφή, ὡς ἐπίσης καὶ μᾶλλον ἐνδεδειγμένη διὰ τὰ βρέφη τοὺς ἀσθενεῖς, τοὺς ἀναρρωνύοντας καὶ τοὺς γέροντας, δύναται νὰ καταστῇ καὶ ἡ μᾶλλον ἐπικίνδυνος διὰ τοὺς ὡς ἄνω ἐξετασθέντας λόγους.

Καὶ δὲν εἶνε μόνον τοῦτο. Τὸ φυσικὸν γάλα εἶνε προϊόν ἐπὶ τοῦ ὁποίου δύναται νὰ ἐπιτευχθῇ ἀπειρία νοθεῶν, αἱτινες διαφεύγουσιν τὴν προσοχὴν καὶ τὴν ἐπιμελεστέραν ἀκόμη φροντίδα τῶν ἀγοραστῶν, ὅπως προμηθευθῶσιν γάλα γνήσιον, αἱ νοθεΐαι δὲ αὐταὶ δυστυχῶς δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ ἐξελέγχωνται ἐντελῶς ὑπὸ τῶν ἀρμοδίων δημοσίων ἀρχῶν, ἀκόμη καὶ ὅταν ἔχουσιν ὅλην τὴν καλὴν διάθεσιν καὶ τὴν πλήρη ὀργάνωσιν ἢ ὁποῖα χρειάζεται διὰ τὸν σκοπὸν τοῦτον.

Ὅντως ἡ πώλησις τοῦ γάλακτος γίνεται λιανικῶς καὶ εἰς μικροποσότητες καὶ εἰς τοσοῦτον εὐρείαν κλίμακα ὥστε οἷος δήποτε ἐλεγchos ὅσον δήποτε προσεκτικὸς καὶ εὐσυνείδητος καὶ ἂν εἶνε, δύναται μὲν νὰ ἐπιτύχη τὴν ἐλάττωσιν τῶν νοθεῶν, ὅχι ὅμως καὶ νὰ τὰς ἐξαλείψῃ ἐξ ὁλοκλήρου εἰς τρόπον ὥστε τὰ ἐκ τῶν νοθεῶν παρυσιαζόμενα πολλὰ καὶ καὶ ποικίλα ἄτοπα παραμένουσιν ὑφιστάμενα κατὰ τὸ μέγιστον αὐτῶν μέρος.

Αἱ συνηθέστεραι νοθεΐαι αἱ ἐπιφερόμεναι εἰς τὸ φυσικὸν γάλα εἶνε αἱ ἀκόλουθοι :

1ον Ἀραιώσεις δι' ὕδατος.

2ον Προσθήκη ποσότητος γάλακτος ἀποβουτυρωμένου ἀναλόγου πρὸς τὸ μέγεθος τῆς ἀσυνειδησίας τῶν νοθευτῶν.

3ον Ἀποβουτύρωσις.

Ἐκ τῶν ὡς ἄνω νοθεῶν ἡ μὲν δευτέρα καὶ τρίτη ἐπιφέρει ἀπλῶς ἐλάττωσιν σημαντικὴν τῶν θεραπευτικῶν ἰδιοτήτων τοῦ γάλακτος, ἡ πρώτη ὅμως, ἡ καὶ συνηθεστέρα πασῶν εἶνε αὐτόχημα ἐγκληματικῶς ἐπικίνδυνος, καθ' ὅσον

ὁ νοθευτῆς ἐν τῇ ἀσυνειδησίᾳ του οὐδέποτε ἀποβλέπει εἰς τὴν ποιότητα τοῦ ὕδατος διὰ τοῦ ὁποίου νοθεύει τὸ γάλα καὶ κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον σχεδὸν πάντοτε τὸ προστιθέμενον ὕδωρ εἶνε ἀκάθαρτον καὶ πλήρες μικροβίων.

Ἐτερον μέσον ἐμμέσου νοθεΐας τοῦ γάλακτος εἶνε τὰ διάφορα συντηρητικὰ μέσα τὰ ὁποῖα προστίθενται εἰς αὐτὸ μετὰ τὸν σκοπὸν τῆς διατηρήσεώς του ἐπὶ χρόνον κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον μακρὸν.

Ὅντως πρὸς διατήρησιν τοῦ γάλακτος κυρίως κατὰ τὴν θερινὴν ἐποχὴν χρησιμοποιοῦνται ὑπὸ τῶν πωλητῶν τοῦ γάλακτος τὸ βορικόν ὀξύ, τὸ Ἰτεῦλικόν ὀξύ, ἡ φορμόλη τὸ ὀξυγονοῦχον ὕδωρ καὶ ἡ σόδα.

Τὰ συντηρητικὰ αὐτὰ αὐτὰ καθ' αὐτὰ εἶνε κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν ὑγείαν τῶν λαμβανόντων τὸ οὕτω νοθευόμενον γάλα, ἀλλ' ὅταν σκεφθῇ τις ὅτι τὰ μέσα αὐτὰ χρησιμοποιοῦνται ὑπὸ προσώπων τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν καμίαν πρακτικὴν ἢ ἐπιστημονικὴν γνῶσιν διὰ τὴν χρησιμοποίησιν αὐτῶν, ὁ κίνδυνος τὸν ὁποῖον ἡ χρησιμοποίησις τῶν μέσων τούτων προκαλεῖ καθίσταται σοβαρώτατος.

Σημειωτέον ὅτι ἡ χρησιμοποίησις τῆς σόδας εἶνε πάντοτε βλαβερὰ διότι ἀποσυνθέτει τὰς λευκωματώδεις οὐσίας τοῦ γάλακτος τὸ ὁποῖον οὕτω καθίσταται τοξικόν (δηλητηριώδες).

Διὰ νὰ εἴμεθα λοιπὸν βέβαιοι ὅτι λαμβάνομεν γάλα ἀπολύτως ὑγιές καὶ γνήσιον ἄνευ προσθήκης συντηρητικῶν μέσων καὶ ἀνταποκρινόμενον πλήρως εἰς τὸν σκοπὸν τῆς χρησιμοποίησεώς του πρέπει νὰ προτιμῶμεν συμπετυκνωμένον γάλα παρασκευαζόμενον ἀπὸ Ἐταιρίαν ἢ ὁποῖα παρέχει πλήρως ὅλα τὰ ἐγγύγια τῆς σοβαρότητος ἐντιμότητος καὶ τυγχάνει τῆς διεθνoῦς ἐκτιμήσεως.

Κατόπιν τῶν ὅσων ἐλέγθησαν προηγουμένως σχετικῶς μετὰ τοὺς σοβαροτάτους κινδύνους, τοὺς ὁποίους παρουσιάζει ἡ χρῆσις τοῦ νωποῦ φυσικοῦ γάλακτος ἰδίως εἰς τόπους (μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ ἡ Ἑλλάς), εἰς τοὺς ὁποίους δὲν ἀφθονεῖ τὸ πολύτιμον τοῦτο προϊόν, εἶναι ἀναγκαῖον

νά ἐκθέσωμεν τὰ πλεονεκτήματα τὰ ὁποῖα παρουσιάζει ἡ χοῆσις τοῦ συμπετυκνωμένου γάλακτος, πλεονεκτήματα τὰ ὁποῖα ἀπαλλάσσουν ἐντελῶς τοὺς χορημοποιουῦντας τὸ συμπετυκνωμένον γάλα ἀπὸ τὰ ἐκτεθέντα, σοβαρὰ μειονεκτήματα καὶ κινδύνους τοὺς ὁποῖους παρουσιάζει ἡ χοῆσις τοῦ νοποῦ φυσικοῦ γάλακτος.

Πραγματικῶς ἀρκεῖ νὰ περιγράψωμεν τὸν τρόπον τῆς παρασκευῆς τοῦ συμπετυκνωμένου γάλακτος ὑπὸ τῆς Ἑταιρίας Lombard Condensed Milk Co Ltd τοῦ Μιλάνου ἢ ὁποῖα παρασκευάζει τὸ γνωστὸν ἀνὰ τὸν κόσμον δλόκληρον γάλα ΤΡΟΦΟΣ (Nurse Brand).

Πολὺς κόσμος ἔχει τὴν ἀφέλειαν νὰ πιστεύῃ ὅτι τὸ γάλα Τροφὸς κατασκευάζεται σ' τὴν Ἑλλάδα. Ὁ κόσμος αὐτὸς παρασύρεται ἀπὸ τὸ Ἑλληνικὸν ὄνομά του τὸ ὁποῖον εἶνε μετάφρασις τῆς Ἰταλικῆς λέξεως Nutrice δηλαδὴ Τροφὸς (παραμάννα) καὶ ἀποτελεῖ, μαζὺ μὲ τὴν ἀντίστοιχον Λομβαρδὴν Τροφὸν (παραμάννα), τῆς ὁποίας ἡ εἰκὼν εἶνε τυπωμένη ἐπάνω εἰς τῆς ἐτικέτες τῶν κοντιῶν, τὸ σῆμα τὸ κατατεθὲν τοῦ Ἐργοστασίου τὸ ὁποῖον ἔχει ἡλικίαν πολλῶν δεκαετηρίδων.

Μὰ τὴν ἀλήθεια θὰ ἦτο πολὺ εὐτυχησμένη ἡ Πατριδα μας ἂν μπορούσε νὰ ἔχη τὰ πλούσια καὶ ἀπέραντα Λομβαρδικὰ λειβάδια μέσα εἰς τὰ ὁποῖα ζῆ καὶ ἀναπτύσσεται τὸ πλῆθος τῶν Λομβαρδικῶν ἀγελάδων τὸ ὁποῖον καὶ ἔχει δημιουργήσει τὴν παγκόσμιον φήμην τῆς Ἰταλικῆς Γαλακτοπαραγωγῆς καὶ Γαλακτοβιομηχανίας.

Ἡ μεγάλη αὐτὴ φήμη κυρίως ὀφείλεται εἰς τὸ θαυμάσιον ἀρδευτικὸν σύστημα τῶν Λειβαδιῶν τῆς Λομβαρδίας τὸ ὁποῖον ἔφθασεν εἰς τὸ σημεῖον εἰς τὸ ὁποῖον σήμερον εὐρίσκεται κατόπιν μακροτάτης καὶ ὑπομονητικότητάς ἐργασίας διὰ τὴν μαθητικὴν χωροστάθμησιν τοῦ ἐδάφους, γενομένης διὰ μέσου τῶν αἰῶνων.

Τὰ ἀφθονότατα νερὰ τῶν φυσικῶν πηγῶν τῶν εὐρισκομένων εἰς ταῖς πλαγιὰς τῶν Ἄλπεων ἔχοντα σταθερὰν καὶ ἀμετάβλητον θερμοκρασίαν 10 βαθμῶν διοχετεύονται καθ' ὅλον τὸ ἔτος μέσα εἰς κανάλια μὲ χιλιάδας χιλιάδων



TRADE MARK

Η "ΤΡΟΦΟΣ."

διακλαδώσεις και σκεπάζουν σάν ένα άπεραντο βρογμένο τραπεζομάνδυλο τής ρίζης τών χόρτων τής όποιες και ποτίζουν και προφυλάτουν συγχρόνως άπό τής δυνατές χειμωνιάτικες παγωνιές αλλά και άπό τά κυνικά θερινά κάμματα.

Νά γιατί τó χόρτο στην Λομβαρδία αυξάνει και ευδοκιμεί όλο τó χρόνο.

Με τó θαυμασιο και άφθονότατο αυτό χόρτο τρέφονται αι Λομβαρδικαι άγελάδες.

Η καταγωγή των είνε άπό τήν περίφημη ράτσα τών ύψηλών Έλβετικών όρέων Schwyz, έχουν δε έγκλιματισθή εις τήν Λομβαρδιαν άπό πολύ περασμένης εποχής, και ηύδοκίμησαν κατά τόν θαυμασιώτερον τρόπον μέσα στα άπεραντα λειβάδια που άποτελούνται άπό τής πλαγιές τών Άλπεων.

Αυτή είνε ή πηγή και ή προέλευσις του γάλακτος Τροφός τó όποιον κατασκευάζεται όπως εξετέθη άνωτέρω άπό τήν παγκοσμίου φήμης Έταιριαν Lombard Condensed Milk Co Ltd του Μιλάνου.

Η Έταιρία διαθέττει πέντε μεγάλα Έργοστάσια κείμενα έν Λομβαρδία επί τών πρανών τών Άλπεων.

Έκαστον τών Έργοστασίων τούτων έκμεταλλεύεται τήν παραγωγήν τών περίξ άγροικιών εις άκτίνα 20 περίπου χιλιομέτρων.

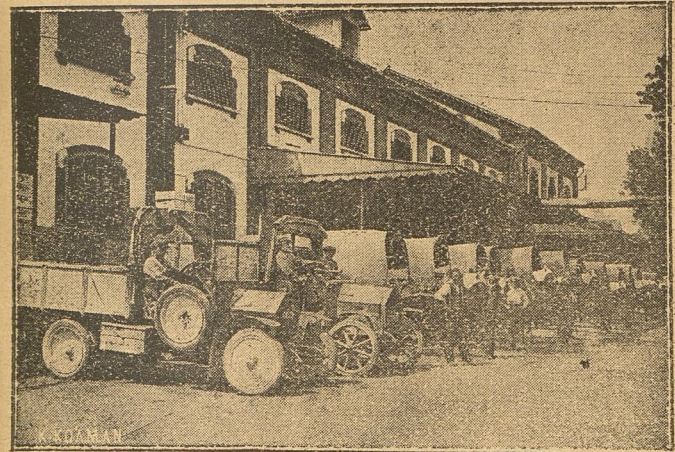
Η έκμετάλλεσις αυτή γίνεται ύπό τούς εξής όρους:

1ον. Δυνάμει τών μετά τών παραγωγών συμβολαίων ή Έταιρία έχει τό δικαίωμα νά επιτηρή και έλέγχη μέσω τών ύπαλλήλων της τήν ύπό τών παραγωγών διδομένην εις τας άγελάδας τροφήν, δικαίωμα τó όποιον εξασκούν μετ' άκάμπτου δραστηριότητος, ειδικοί πρός τούτο ύπάλληλοι τής Έταιρίας. Επίσης εξελέγχει μετά μείζονος εισέτι αυστηρότητος τήν κατάστασιν τής υγείας τών αγελάδων τών παραγωγών.

2ον. Πάς γαλακτοπαραγωγός προμηθευτής τής Έταιρίας έχει τήν ύποχρέωσιν νά χρησιμοποιή δοχεία (BIDONS) έπιμελώς κασιτερωμένα τά όποια χορηγεί αυτή αυτή ή

Έταιρία και τά όποια πρό έκάστης χρήσεως των άποστειρώνονται δι' άτμου έν αυτοίς τούτοις τούς έργοστασίοις ευθύς άμέσως μετά τήν εκκένωσιν των, κλεινόμενα έπειτα έρμητικώς.

Μόλις τó γάλα άμελχθή ψύχεται δια ψυγείων, τά όποια αυτή αυτη ή εταιρία προμηθεύει εις τούς παραγωγούς. Η άπόφυξις αυτή του γάλακτος άφ' ένός μεν παραλύει και έμποδίζει τήν ανάπτυξιν και τήν ζύμωσιν τών φυσικών μυκήτων του γάλακτος άφ' έτέρου δε δίδει τήν βεβαιότητα ότι τó γάλα δέν θά ύποστή ούδεμίαν άλλοίωσιν κατά τήν μεταφοράν του άπό τούς σταύλους τών παραγωγών μέχρι του έργοστασίου τής συμπυκνώσεως.



Άφίξις του γάλακτος

Μετά τήν ψύξιν τó γάλα χύνεται έντός τών ως άνω περιγραφέντων άπεστειρωμένων δοχείων (περιεκτικότητος 50 λίτρων έκάστου) διηθούμενον συγχρόνως μέσω λεπτότατου ύφάσματος.

Ἡ πρώτη αὐτῆ διήθησις ἔχει ἀποκλειστικὸν σκοπὸν νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἐντὸς τοῦ γάλακτος παραμονὴν ξένων ὄρατῶν σωμάτων, ἅτινα ἐνδεχομένως δύνανται νὰ πέσωσιν ἐντὸς τοῦ γάλακτος διαρκούσης τῆς ἀμέλξεως.

Μετὰ τὴν πλήρωσιν τῶν δοχείων κλείονται ταῦτα ἐρμητικῶς καὶ σφραγίζονται διὰ μολιβδίνης σφραγίδος τοῦ Ἐργοστασίου μετὰ τῶν διακριτικῶν σημάτων ἐκάστου παραγωγῆ.

Κάθε πρωὶ μετὰ τὸ ἀνοίγμα τῶν θυρῶν τοῦ Ἐργοστασίου σειρὰ αὐτοκινήτων, κάρων καὶ βαγονίων εἰσέρχονται εἰς τὸ Ἐργοστάσιον προσκομίζουσα τὰ σφραγισμένα δοχεῖα τοῦ γάλακτος ἐκφορτώνονται δὲ ταῦτα κατὰ παρτίδας αἱ ὁποῖαι ἀμέσως δειγματολογοῦνται διὰ νὰ ὑποβληθοῦν εἰς τὴν χημικὴν καὶ μικροβιολογικὴν ἀνάλυσιν τοῦ Χημικοῦ Ἐργαστηρίου τοῦ Ἐργοστασίου.

Ἐμπειρότατοι καὶ εἰδικώτατοι χημικοὶ καὶ μικροβιολόγοι ἐξετάζουσιν τὸ γάλα ἵνα ἐξακριβώσωσι τὸ ἀπολύτως γνήσιον καὶ ὑγιὲς καὶ ἀναλλοίωτον τοῦ εἰσαχθέντος εἰς τὸ Ἐργοστάσιον γάλακτος, αὐτὸ δὲ τοῦτο τὸ συμφέρον τῆς Ἐταιρίας ἐπιβάλλει τὸν λεπτομερέστατον ἔλεγχον αὐτοῦ καὶ τὴν ἀπόρριψιν πάσης παρτίδος μὴ παρεχούσης τὰς χημικὰς καὶ μικροβιολογικὰς ιδιότητες αἱ ὁποῖαι εἶναι ἀναγκαῖαι διὰ τὴν παρασκευὴν ἀπολύτως ἀγνοῦ καὶ ὑγιοῦς καὶ στείρου παθογόνων μικροβίων συμπεπυκνωμένου γάλακτος.

Πράγματι ἂν λάβωμεν ὑπὸ ὄψιν ὅτι ἐκαστὸν τῶν διὰ τοῦ κενοῦ συμπυκνωτικῶν μηχανημάτων (Boules) περιλαμβάνει τοῦλάχιστον 7.500 λίτρας γάλακτος, ἡ βλάβη ἔστω καὶ μικρᾶ παρτίδος ἐκ τοῦ ἀφικνουμένου γάλακτος θὰ μετεδίδοτο κατ' ἀνάγκην εἰς τὴν ὥς ἄνω σημαντικωτάτην ποσότητα, ἡ ὁποία ἐντίθεται δι' ἐκάστην συμπύκνωσιν εἰς τὸ μηχανήμα ἡ δὲ ζημία τῆς Ἐταιρίας ἠναγκασμένης νὰ ἀπορρίψῃ ὀλόκληρον τὴν παρτίδα ὡς μὴ πληροῦσαν τοὺς ὅρους τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς συντηρήσεως θὰ ἦτο μεγίστη, καὶ κατὰ τοσοῦτον μεγαλειτέρα καθόσον ἐκτὸς τῆς ἀπωλείας τοῦ γάλακτος θὰ ἔχανετο καὶ ἡ ἀξία τῆς προστιθεμένης ζακχάρους ἡ ὁποία δὲν εἶναι μικρά.

Μετὰ τὴν δειγματολόγησιν καὶ ὄναλυσιν τῶν διαφόρων παρτίδων τοῦ γάλακτος. Ἀρχιχημικὸς τοῦ Ἐργοστασίου δίδει τὴν ἔγκρισιν τῆς χρησιμοποίησεως τῶν εὐρεθεισῶν ἐν τάξει παρτίδων, τότε δὲ τὸ γάλα ἀμέσως φιλτράρεται πρὸς ἀποκρίθασιν τῶν μορίων τῆς κόνεως ἢ ἄλλων ξένων ὑλῶν αἱ ὁποῖαι καίτοι δὲν εἶνε ὄραταί, εἰς γυμνὸν ὀφθαλμὸν πρέπει ἐν τούτοις νὰ ἀπομακρυνθῶσιν.

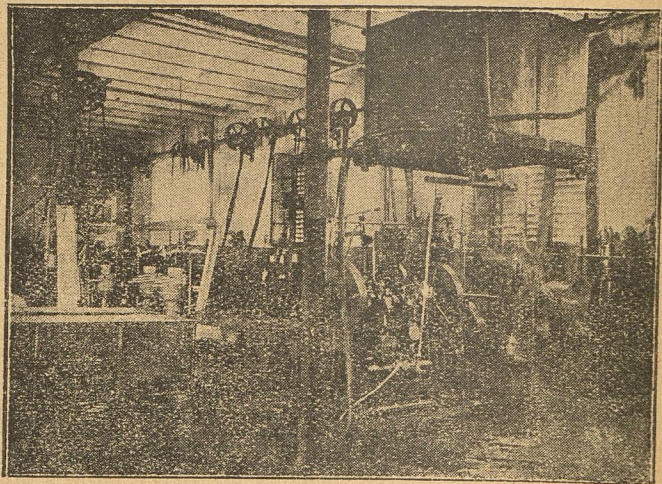


Τὸ χημικὸν ἐργαστήριον

Ὅντως δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν ὅτι τὸ γάλα ἀμελγεται ἐντὸς τῶν σταύλων ἔνθα παρ' ὄλην τὴν ἐπικρατοῦσαν ἐντὸς αὐτῶν καθαριότητα δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ μὴ ὑπάρχουσιν πάντοτε ἔστω καὶ ἐλάχιστα μόρια κόνεως αἰωρούμενα εἰς τὸν ἀέρα, ὅτι ἐπίσης ὄση φροντίς καὶ ἂν λαμβάνηται ὅπως πλύνονται ἐπιμελῶς αἱ χεῖρες τῶν ἀμελγόντων τὸ γάλα ὡς καὶ οἱ μαστοὶ τῶν ἀγελάδων καὶ ὄση καὶ ἂν καταβάλλητε προσοχὴ ὅπως μὴ ἡ οὐρὰ αὐτῶν ἐγγίξει τὰ

δοχεία τοῦ γάλακτος, ποτὲ δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ εἶνε κανεῖς ἀπολύτως βέβαιος ὅτι οὐδὲν ξένον σῶμα δὲν εἰσῆλθε ἐντὸς τοῦ ἀμελχθέντος γάλακτος.

Τὸ ὡς ἄνω ὄθεν φιλτράρισμα τὸ ὁποῖον λαμβάνει χώραν ἐν αὐτῷ τούτῳ τῷ ἐργοστασίῳ ὄχι μόνον ἐπιβάλλεται ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως ἀλλὰ καὶ εἶνε ἀπολύτως ἀναγκαῖον νὰ γίνῃ δι' αὐτὸ τοῦτο τὸ βιομηχανικὸν συμφέρον τῆς Ἑταιρίας καθόσον μόνον τὸ ἀπολύτως καθαρὸν γάλα μεταβάλλεται εἰς συμπευκνωμένον τοιοῦτο, δυνάμενον νὰ διατηρηθῇ ἐπὶ μακρὸν χρονικὸν διήστημα.

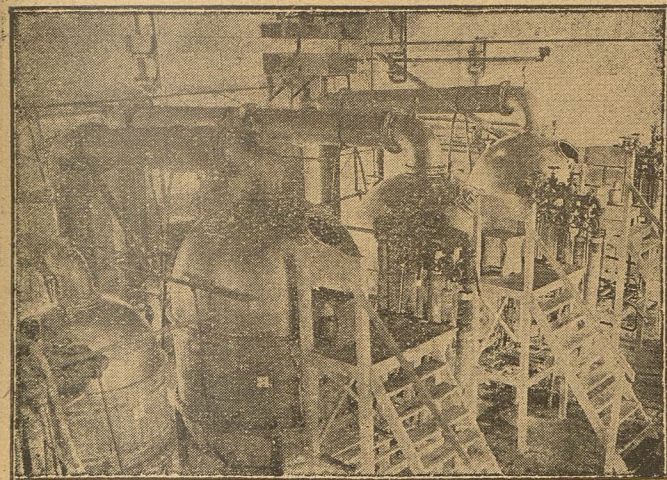


Διαμέρισμα ἀποστειρώσεως

Εἰς τὸ οὗτω φιλτραρισμένον γάλα προστίθεται ἔπειτα ἡ ἀναγκαίουσα ποσότης ζαχαρώσεως πρωτίστης ποιότητος ἔπειτα δὲ δι' ἐιδικῶν ἀντλιῶν διοχετεύεται εἰς τοὺς διὰ τοῦ κενοῦ συμπυκνωτήρας (BOULES) μέσῳ χαλκίνων σωλήνων κασιτερωμένων.

Ἡ συμπύκνωσις τοῦ γάλακτος γίνεται κατόπιν διὰ τῆς ἀφαιρέσεως τοῦ ἀέρος τοῦ περιεχομένου ἐντὸς τῶν συμπυκνωτήρων μέσῳ ἀπορροφητικῶν ἀντλιῶν, διὰ τῶν ὁποίων ἐξέρχονται καὶ οἱ ὕδατοι τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον βράζει εἰς τὸ κενὸν χωρὶς νὰ θερμομανθῇ, μέχρις ὅτου λάβῃ τὴν κανονικὴν του πυκνότητα.

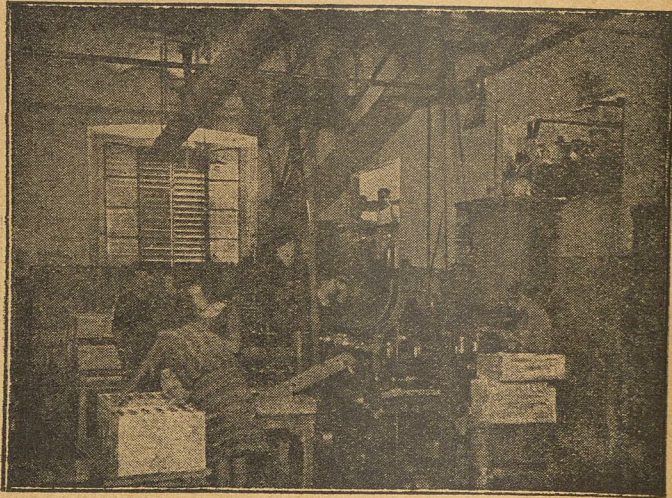
Ἡ συμπύκνωσις ἡ ὁποία γίνεται κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον ἔχει μέγιστον πλεονέκτημα ὅτι διατηρεῖ ἀθίκτους τὰς βιταμίνας τοῦ γάλακτος ἐπομένως ὅλην τὴν θρεπτικὴν αὐτοῦ ἀξίαν τὴν ὁποίαν ὁ βρασιμὸς διὰ τῆς θερμοτήτος καταστρέφει σχεδὸν ἐντελῶς.



Συμπυκνωτικά μηχανήματα διὰ τοῦ κενοῦ

Μετὰ τὸ πέρας τῆς συμπυκνώσεως καὶ χωρὶς τὸ γάλα νὰ ἔλθῃ εἰς οὐδεμίαν ἀπολύτως ἐπαφὴν οὐδὲ μὲ τὸν ἀέρα οὐδὲ μὲ τὰς χεῖρας τῶν ἐργατῶν, μεταβιβάζεται δι' ἐιδι-

κῶν σωλῆνων εἰς τοὺς αὐτομάτους διανομείς διὰ τῶν ὁποίων γίνεται τὸ αὐτόματον γέμισμα τῶν κυτίων ἐντὸς τῶν ὁποίων κλείεται μηχανικῶς καὶ ἐρμητικῶς ἄνευ οὐδενὸς χειρισμοῦ ἢ ἐπαφῆς μετὰ τῶν χειρῶν τῶν ἐργατῶν.



Αὐτόματοι γεμιστικαὶ τῶν κυτίων μηχαναὶ

Διὰ τῆς ἀνωτέρω σειρᾶς ἐργασιῶν κατασκευάζεται τὸ γάλα τροφὸς τὸ ὁποῖον εἶνε προϊόν ἐπιστημονικότητος συμπυκνώσεως διὰ τοῦ κενοῦ τοῦ θαυμασίου Λομβαρδικοῦ γάλακτος, περιέχει ὅλην του τὴν πλουσιωτάτην κρέμαν καὶ καμμίαν ἀπολύτως συντηρητικὴν οὐσίαν πλὴν καθαρᾶς καὶ ἀρίστης ποιότητος ζαχαρώσεως.

Εἶνε ἐντελῶς στεῖρον παθογόνων μικροβίων.

Ἀποτελεῖ τὴν τελειοτέραν τροφήν ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ θρεπτικῆς ἀπόψεως χωρὶς νὰ παρουσιάσῃ τοὺς ἐκ τῶν μικροβίων κινδύνους τοῦ νοποῦ φυσικοῦ γάλακτος.

Ὁ τόπος καὶ ὁ τρόπος τῆς ἐπιστημονικότητος κατερ-

ργασίας καὶ συμπυκνώσεως τοῦ γάλακτος Τροφὸς τὸ θέτει ὑπεράνω πάσης ἄλλης μάρκας συμπυκνωμένου γάλακτος.

Εἶνε εὐπεπτότατον ἔχει ἐξαιρετικῶς λεπτὴν καὶ εὐχάριστον γεῦσιν καὶ ἄρωμα νοποῦ φυσικοῦ γάλακτος, προσὸν τὸ ὁποῖον κάμνει τὰ μικρὰ παιδιὰ νὰ τὸ προτιμοῦν παντὸς ἄλλου ὁμοίου προϊόντος, διατηρεῖται δὲ ἐπὶ μακροτάτον χρόνον.

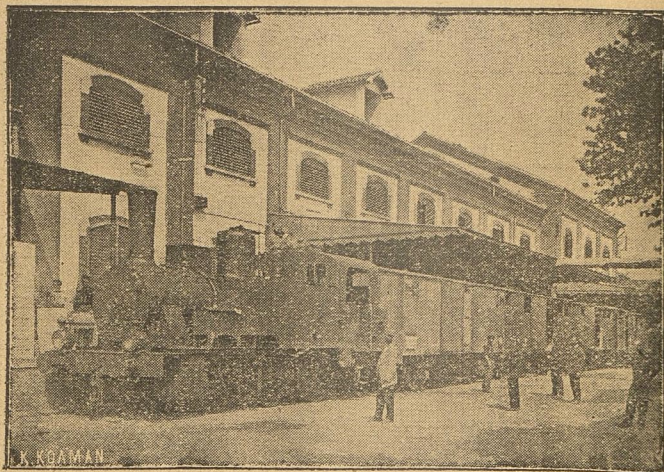


Μία τῶν ἀποθηκῶν

Αὐτὰ εἶναι τὰ προσόντα τοῦ γάλακτος ΤΡΟΦΟΣ τὰ ὁποῖα τὸ κάμνουν περιζήτητον ἀπὸ κάθε καταναλωτὴν ὁποῖος θέλει νὰ ξεύρη τί τρώγει καὶ μὲ τί τρέφει τὰ παιδιὰ του.

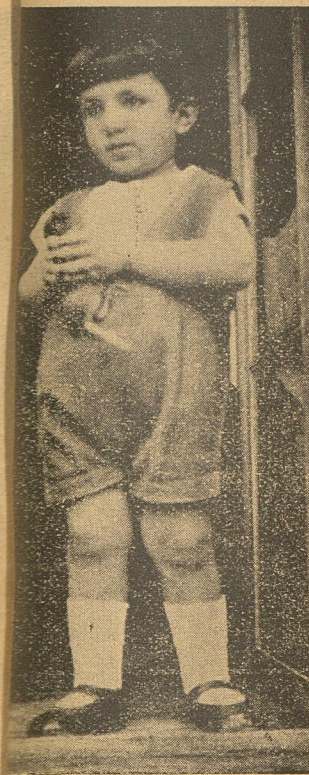
Χάρης εἰς τὴν μεγίστην σταθερότητα καὶ αὐστηρότητα ἧ ὁποῖα ἐφαρμόζεται ὑπὸ τῆς Ἑταιρίας LOMBARD CONDENSED MILK Co LTD διὰ τὴν τήρησιν ὄλων

τῶν προφυλακτικῶν καὶ υγιεινῶν κανόνων ἀπὸ τῆς ἀμέλ-
ξεως τοῦ γάλακτος μέχρι τῆς πλήρους συμπυκνώσεως καὶ
τοποθετήσεως εἰς τὰ κυτία καὶ τοὺς ἐπανειλημμένους τεχ-
νικοὺς καὶ ἐπιστημονικοὺς ἐλέγχους εἰς τοὺς ὁποίους ὑπο-
βάλλεται τὸ γάλα τροφὸς καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς



**Ἀναχώρησις τῆς ἀμαξοστοιχίας πλήρους κιβωτίων
γάλακτος κυκλοφορούσης ἐπὶ σιδηροδρ.
γραμμῆς ἰδιοκτητοῦ τῆς Ἐταιρείας**

κατεργασίας του, εἰς τρόπον ὥστε ἡ ἐταιρεία νὰ εἶναι ἀπο-
λύτως πεπεισμένη ὅτι τοῦτο εἶναι ἐντελῶς καθαρὸν υγιεινὸς
καὶ ἄγνόν, τὸ προϊόν τοῦτο κατόρθωσεν ἐντὸς σχετικῶς
μικροῦ διαστήματος νὰ ἀποκτήσῃ παγκόσμιον φήμην καὶ
νὰ συνιστᾶται θεομῶς ἀπὸ ἰατροῦς, παιδίατρος, υγιεινο-
λόγους καὶ νὰ ἀπολαμβάνῃ τῆς πληρεστέρας ἐκτιμῆσεως
καὶ αὐτῶν τούτων τῶν ἀρχαιοτέρων καὶ γνωστοτέρων
ἐταιριῶν τῶν συναγωνιζομένων τοῦτο.



**Κιρὰντ Μοφσεσιὰν ἑτῶν 2 1)2
Ρέθυμνον (Κρήτης)**

Ὁ ὑπογεγραμμένος πατὴρ τοῦ ἀνω-
κίδιου Ἀρμένιος ἰσχυρὸς δηλῶ ὅτι τὸ
παιδίον μου Κιρὰντ ἀνεστάφη ἐκ γεν-
τῆς μόνον με Γάλα «Τροφὸς» μὴ ὑ-
ποχροντος μητρικοῦ γάλακτος λόγω
θενσίας τῆς μητρός.

Ὁ δὴλῶν πατὴρ

Pere K. Movsisian

πογε. καθαφ. Pere Kaloust

Μοφσεσιὰν



**Κυρίου Ἀδελφοῦς Μπουρῆ
Ἀντιπροσώπου Γάλακτος «Τροφὸς»
Ἐνταῦθα**

Κύριοι

Διὰ τῆς παρουσίας μου δηλῶ ὅτι ἡ
ποιότης τοῦ γάλακτος ἦν ἀντιπροσω-
πεύετες εἶνε ἄριστον ἀνάθερον καὶ
τῆς Βιλάγας καὶ τῶν νεωπῶν ἀγγελάδος
καὶ αἰγὸς καὶ εἰς τὸ μέλλον θέλω προ-
μηθευόμενος τοιοῦτον διὰ τὴν οἰκο-
γενεάν μου.

Πάτεραι τῆ 3 Ἰουνίου

Μεθ' ὑπολήψεως

Ἰωάννης Κωστόπουλος



ΒΡΕΦΟΚΟΜΗΤΗΡΙΟΝ ΣΤΑΘΙΟΝ

Β. Σ. Π. Ο. Ν. Υ.

ΑΝΕΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΝ ΕΛΛΗΝΙΣΤΩΝ

Εκ Δωροῦ τοῦ Νικητοῦ 1926

Αἰ 10 ἔτη Κρήτις,

Βεβαιώσῃ ὅτι ἐκ τῆς ἡλικίας τοῦ Τζιανόπου
 « Τζοπίτ », τῆς τοῦ πατρὸς τοῦ Τζοπίου, ἑαυτοῦ
 ἐπειταγε λέγειν ἐξ ἡλικίας τῆς ὅτι ἐπέ
 νεῖ ἀπολύτως ἐπὶ τῆς διαλογιστικῆς.

Αἰ Κρήτις τοῦ Δωροῦ. Εὐρυβοῦν,

Ἀπαστράπτοντας ὀδόντας
ὑγιὲς στόμα ἀποκτᾶτε
μόνον διὰ τῆς
Ὀδοντόπαστας



Γενικοὶ Ἀντιπρόσωποι

καὶ Διαρκῆς Παρακαταθήκη

Κ. ΜΠΕΚ & ΥΙΟΣ

Μιλτιάδου 20 ΑΘΗΝΑΙ—Ἀριθ. Τηλ. Νέον 122

ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ: Πολλῶν ἄλλων σασσιαλιτῆ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΕΞΑΓΩΓΗ

ΓΕΝΙΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Κ Α Θ Η Κ Ο Ν !

Καθῆκον τῶν ἀναγνωστῶν καὶ ἀναγνωστριῶν τοῦ παρόντος βιβλίου εἶνε ἡ διὰ παντὸς μέσου διάδοσις
του.

Ἡ εὐρύτερα διάδοσις τοῦ βιβλίου
σῶζει τὰ παιδάκια.

Αἱ Μητέρες ποῦ πονοῦν τὰ παιδάκια ἄς προσπαθήσουν νὰ τὸ διάδωσούν

ΕΤΑΙΡΙΑ "ΓΚΡΕΚΑ,"

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΟΝ
ΠΑΝΟΥ Α· ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ & ΠΑΤΗΣΙΩΝ Ἄριθ. Τηλ. 1-14

Crème de Beauté.—Διὰ τὴν καλλονὴν τοῦ προσώπου. Ἀπορροφᾶται τελείως μὴ ἀφίνουσα οὐδὲν τὸ λιπῶδες εἰς τὸ πρόσωπον. Ἐξαλείφει τὰς ἐφηλίδας καὶ ῥυτίδας.

Διὰ τοὺς ὀδόντας, διὰ τὸ στόμα.—Τὰς ὑγιεινάς σκευασίας Μαρινοπούλου. Ἡ σκόνη, ὁ πολτός, τὸ ὑγρὸν καὶ αἱ βουρτσάι συνιστῶνται παρ' ὄλων τῶν ἰατρῶν.

Καπτολίνη.—Εἶναι τὸ καλλίτερον τονοτικὸν τῆς κόμης, θεραπεύον ταχύτατα καὶ ριζικῶς τὴν τριχόπτωσιν καὶ τὴν πιτυρίδα

Κολώνια.—Παρασκευαζομένη μὲ πᾶσαν ἐπιμέλειαν ἐξ ὑλικῶν ἀρίστης ποιότητος.

Γαλάκτωμα Μουρουνελαίου.—Εἰδικὸν κατὰ τῆς ἐξασθενήσεως, τῆς ἀτελοῦς θρέψεως τῶν παιδῶν, τῆς χοιραδώσεως, ἀπορροίας, ἐκζέματος, στηθικῆς ἀδυναμίας, χρονίας βρογχίτιδος καὶ κατὰ πάσης ἐν γένει λυμφαντικῆς δυσκρασίας.

ANTIGON — ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ PRESERVATIFS

ΜΗΤΕΡΕΣ !

Χρησιμοποιεῖτε διὰ τὴν υγείαν τῶν παιδιῶν σας :

- 1) Εἰς κάθε κρουλόγημα τὸ *Coton Thermogène*.
- 2) Εἰς ἕκαστον λουιρὸν τὸ *Thermopin* ὅπερ δίδει τὸ ἄρωμα δάσους ἐκ πεύκων ἐντὸς τῆς οἰκίας σας
- 3) Διὰ τὸν κοκκύτεην τὴν *Soderseine*.

—ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΕἰΣ ΟΛΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ—

ΓΕΝΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ :

ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Α.Ε.

ΠΕΙΡΑΙΩΣ 2 — ΑΘΗΝΑΙ

ΤΟ
ΒΙΕΝΝΑΙΟΝ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΝ

ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΜΑΞΩΝ

Κ. ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

ΟΔΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ 8

ΑΘΗΝΑΙ

Κατασκευάζει παντός είδους

ΚΑΡΡΟΤΣΑΚΙΑ

ΚΑΙ

Καρροτσάκια παιδιών, συμφώνως

πρὸς τὰς ὑποδείξεις τοῦ ἰατροῦ

Κ^{ου} Α. ΔΟΞΙΑΔΗ

ΣΑΝΙΤΑΣ
SIROP IODOTANNIQUE

Τονωτικόν



— Μπαμπά! πὸ παράγει περισσότεραν δύναμιν, ὁ ἀτμὸς ἢ ὁ ἠλεκ-
τρισμὸς ;

— Διὰ τὴν ἡλικίαν σου τὸ Sirop Iodotannique, τῆς Sanitas.

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ
ΠΑΝΟΥ Α. ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΠΑΤΗΣΙΩΝ & ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΤΟ ΜΕΓΑΛΗΤΕΡΟΝ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
ΕΙΔΙΚΑ ΤΗΜΑΤΑ

Ζώναι Γκλενάρ δια την νεφρό-
 πτωσιν
 > δι' έγκύους
 > εύθως μετά τον τοκετόν
 Serviettes Hygiéniques δια
 κυρίας
 Όμφαλεπίδεςμοι
 Όλεκτρικαί μηχαναί Spamer
 Θερμόμετρα Ιατρικά
 > τοίχου
 > λουτρού
 > χημείας
 Μουσαμάδες δια τοκετούς
 Κάλτσες έλαστικαί όλων των
 μεγεθών

Σύριγγες δι' ένέσεις κρυστάλλινοι
 Όρώματα των όνομαστών οικων
 Όλα τα καλλυντικά είδη
 Cartoline δια την τριχόπτωσιν
 Crème de Beauté δια πρόσωπον
 Poudre, Pâte, Eau dentifrice
 Σάπωνες άρωματικοί
 ΌΥδαρ Κολωνίας
 > Violette
 > Lavande
 Θερμοφόρα δια καταπλάσματα
 Σάκκοι δια θερμόν ύδαρ
 Όλα τα είδη των σαουτσούν

ΚΡΕΜΑ ΡΟΔΑΛΙΝΗ
Η
μόνη άβλαβής του δέρματος

Ό εφαρμογή άκαταλλήλων
 και βλαβερών αλοιφών επί του
 δέρματος, προκαλεί την τραχύ-
 τητα και τας προώρους ρυτίδας
 αυτού.

Η ΚΡΕΜΑ ΡΟΔΑΛΙΝΗ δια-
 τηρεί την μαλακότητα και έλα-
 στικότητα του δέρματος προσδι-
 δουσα εις αυτό νεύτητα και δρο-
 σρότητα. Αυτή ή έξοχος Κρέμα
 άλείφεται έλαφρά επί του δέρ-
 ματος, ύγρου άκόμη, μετά την
 τουαλέτταν και όταν άπορροφη-
 θή τότε στεγνώνεται και που-
 δράζεται.

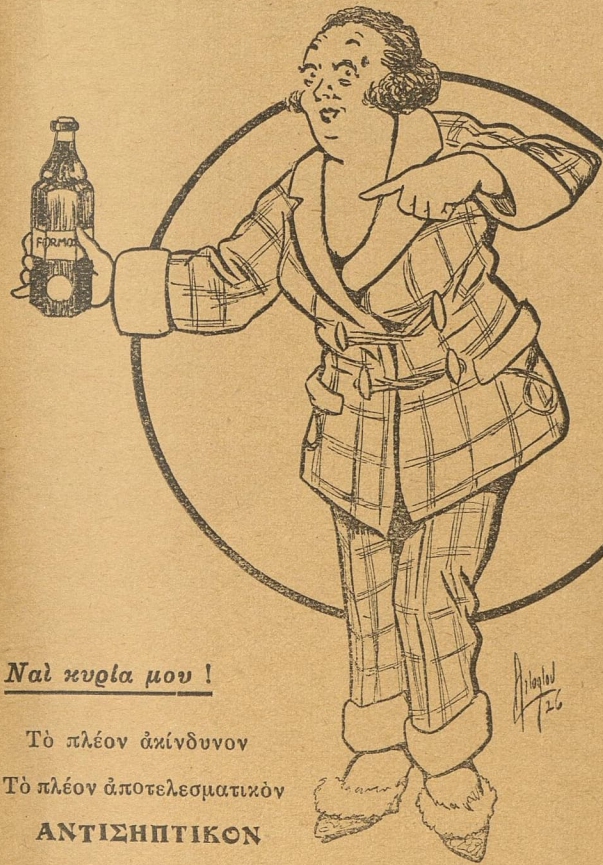
ΝΕΟ-ΛΑΧΑΤΙΦ ΧΑΡΟΤΟΤ
ΝΕΟ-ΛΑΞΑΤΙΦ ΣΙΑΠΟΤΟ,
Έκ χυμού πορτοκαλίου
ΚΑΘΑΡΤΙΚΟΝ - ΑΒΛΑΒΕΣ - ΕΥΓΕΥΣΤΟΝ

Τό προσφιλέστερον Καθαρτικόν
 των Παιδίων. Τό καθαριστικόν,
 τό προτιμώμενον υπό των Κυ-
 ρίων και Γερόντων.

Τό ήπιότερον των μέσων έναν-
 τίων της Δυσκοιλιότητος, του
 Κοκκύτου και του Ψωροφύτου.
 Έν κοιλίαιον του καφφέ άν-
 τικαθιστά έν κοιλίαιον ρετσι-
 νελαιου και λαμβάνεται εύκό-
 λως υπό των παιδιών.

Τό Νέο-Laxatif-Gharoto, δέν
 είναι φάρμακον. Είναι χυμός
 δροσιστικών όπωρών.
 Πωλείται εις όλα τα Φαρμακεία

ΣΑΝΙΤΑΣ
FORMOSOAP



Ναι κυρία μου !

Τό πλέον άκίνδυνον
 Τό πλέον άποτελεσματικόν

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΝ

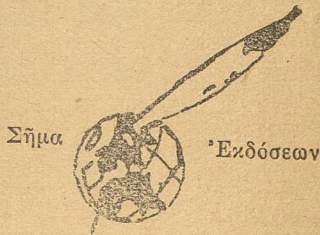
Είναι τό FORMOSOAP

ΑΠΑΡΑΙΤΟΝ ΔΙΑ ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΝ

Είναι άσφαλώς άνώτερον και άπό τό Λυσοφόρμ.

ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΙ

— ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑΤΕ ΝΑ —
ΔΙΑΔΟΣΗΤΕ ΤΑΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ «ΓΚΡΕΚΑ»



PHOSPHATINE FALIÈRES

Aliment rationnel inimitable



Associée au lait, plat
par son goût exquis.
Nécessaire aux enfants.
Convient aux estomacs
délicats.

Bien exiger la Marque :
PHOSPHATINE FALIÈRES
Se méfier des copies que son
succès a fait naître.

DANS TOUTES PHARMACIES
DÉPÔT GÉNÉRAL : 6, Rue de la Tacherie, PARIS.

ΓΕΝΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ **Φ. Ι. ΚΟΡΙΝΗΣ**
ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΠΝΙΚΑΡΕΑΣ ΑΡΙΘ. 8

ΜΥΤΗΚΑΝΟΛ ΕΝΕΣΕΙΣ ΡΑΔΙΟΥΧΟΥ ΒΙΣΜΟΥΧΙΟΥ

Θεραπεύει έντελώς την συφιλίδα καθ' όλα αυτής τὰ στάδια.
Ταχέα και καταπληκτικά αποτελέσματα εις τὰς δεινότερας και
άπελπιστικές περιπτώσεις. Χρήσις τελείως άνώδυνος.

Άναγνωρισθέν και ενθέρμως συνιστώμενον παρ' όλων τών
χορυφαίων επιστημόνων τής Εύρώπης και Ελλάδος.

(Πάν κυτίον, μή φέρον μίαν κόκκινην στρογγυλήν έντικέτταν
μέ μαύρον φόντο, αναγράφουσαν γαλλιστί τó όνομά μου να άπορ-
ρίπτηται ός κίβδηλον.)

Η ΦΤΜΑΤΙΩΣΙΣ

Υφ' όλας αυτής τās μορφάς (πνευμονική φυματίωσις και
τών όρρογόνων, όστεοαρθροπάθειαι ειδικής φύσεως.
Θεραπεία διά τών άντιφυματικών ένέσεων.

CASALI

Είναι ή τελευταία λέξις τής εμπιστήμης.
Συνιστώνται υπό τών καθηγητών τών Πανεπιστημίων τής
Ρώμης, Τουρίνου, και Σιέννας κ.κ. Biasotti, Cardarelli, Man-
cioli, Bianchi, Santucel, Venturelli, Zanelli, Zeri κλπ. κλπ.

Άποτελέσματα ταχέα, βετικά και μόνιμα.
Άπεκλειστικός Άντιπρόσωπος διά την Ελλάδα.
Π ΝΤΟΥΡΑΤΣΟΣ Στοά Περμαζόγλου

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ
ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΤΟ VIGOR

Λαμβανόμενον από θηλαζούσας Μητέρας
φέρει έξοχα τονωτικά και πνευμα-
τικά χαρίσματα του βρέφους

ΚΑΙ ΟΤΙ

Έξοχότητες Ίατρικαί ανέγραψαν

ΤΟ VIGOR

και έσχον έπιτυχίας άπολύτους δια
ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑΝ — ΑΝΑΙΜΙΑΣ
ΠΡΩΡΟΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΝ
ΠΡΟΦΥΜΑΤΙΚΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Το Elixir Tonique VIGOR Πωλείται εις όλα
τά Φαρμακεία τής Ελλάδος και Αιγύπτου.

ΤΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΤΟΝΩΤΙΚΟΝ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΦΗΜΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ

“ΠΡΟΤΟΝ”

Πωλείται εις όλα τα καλά Φαρμακεία
Γενικός Αντιπρόσωπος και διαρκής παρακαταθήκη

ΠΕΤΡΟΣ ΝΤΟΥΡΑΤΣΟΣ
ΣΤΟ Α ΠΕΣΜΑΖΟΓΛΟΥ — ΑΘΗΝΑΙ

“Η ΑΝΑΤΟΛΗ”

ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΔΡΑ ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ - ΣΤΑΔΙΟΥ 14

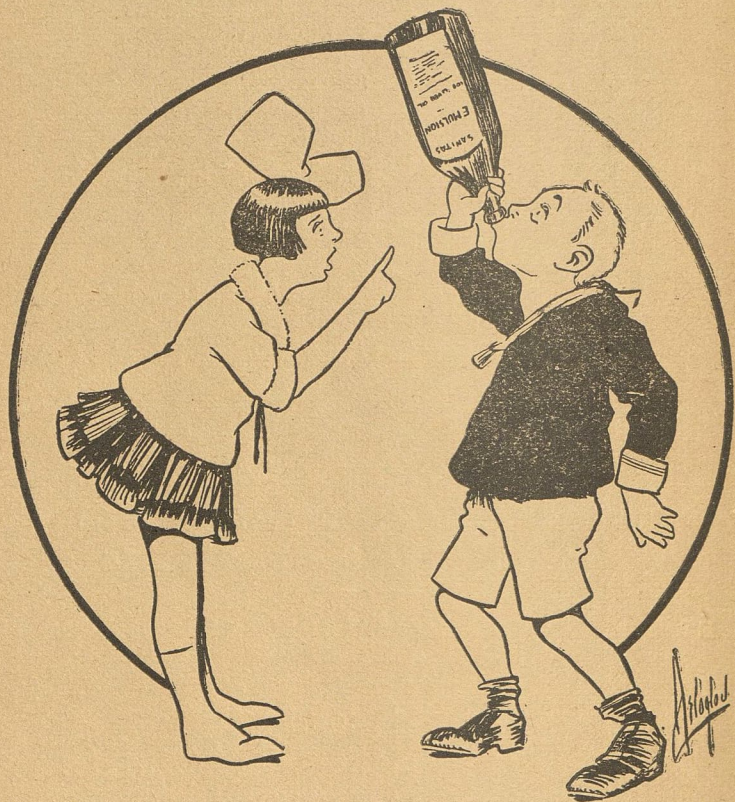
ΕΤΑΙΡΙΚΟΝ ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΜΑΤΑ Δρ. 40.000.000

ΑΣΦΑΛΕΙΑΙ :

ΖΩΗΣ
ΚΕΦΑΛΑΙΟΠΟΙΗΣΕΩΣ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΗΣΦΑΛΙΣΜΕΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΖΩΗΣ ΔΡΧ. 265.000.000

Γαλάκτωμα Μουρουνελάου τῆς
SANITAS



—Δώσε μου καὶ μένα γιατί θά τό πῶ τῆς μαμάς..

Ἀπαντᾶ ἄ
ΘΑΝΤΟΨΡΑΤΕΙΣ
 ΙΑΤΡΙΚΑ
ΠΕΤΡΟΣ ΔΕΙΩΝ
 ΤΟΑ ΠΕΣΜΑΤΖΟΓΛΟΥ

P. DOURAZZOS

Tous les articles dentaires.
 Installation complète
 pour dentiste.

Passage Pesmatzoglou—Athènes. Maison à Constantinople.

ΒΑΦΗ ΤΡΙΧΩΝ

(ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ)

Ἐγκεκριμένη ὑπὸ τοῦ Ἱατρο-
 συνεδρίου.

- Δὲν κόπτει τὰς τρίχας
- Δὲν βάφει τὴν ἐπιδερμίδα.
- Δὲν εἶναι ἐπιβλαβὴς

Τιμὴ Δραχ. 50.—

Εἰς Ἐπαρχίας δρ. 60.—

ΚΡΕΜΑ ΚΑΛΛΟΝΗΣ

“ΚΡΙΝΟΣ”

Ἐξαιλεῖ τὰ ἴχνη τῆς κοπό-
 σεως καὶ τὰς ρυτίδας.

Κάνει τὸ ὀραιότερον δέρμα
 εἶναι ἀπολύτως ἀβλαβὴς
 Συντηρεῖ τὴν καλλονὴν.

Τιμὴ Δραχ. 15.—

Εἰς Ἐπαρχίας δρ. 20.—

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΠΟΘΗΚΗ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ Ν. ΧΡΗΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΔΟΣ ΖΩΟΔΟΧΟΥ ΠΗΓΗΣ 48—ΑΘΗΝΑΙ

— Τ Ο —
LINIMENT PARAST

ΔΙΑ

— ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

— ΙΣΧΙΑΛΓΙΑΣ

— ΝΕΥΡΑΛΓΙΑΣ

— ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

— ΑΘΡΙΤΙΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ

Τὸ Μεγαλόρρημα τῶν ιδεωδῶν ἐντριβῶν

ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ

Τὰς ὀδυνηρὰς συνεπείας τῶν διαφορῶν

κρυολογημάτων

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ

ΔΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ - ΒΑΛΚΑΝΙΑ - ΑΙΓΥΠΤΟΝ

ΑΦΟΙ ΚΟΤΖΑΜΠΑΣΗ & ΣΙΑ

ΟΙΚΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ

ΟΔΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ - ΣΟΛΩΝΟΣ 119

ΑΘΗΝΑΙ

ΜΟΝΟΝ Η «ΓΚΡΕΚΑ» ΕΚΔΙ-
ΔΕΙ ΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΤΕΡΑ
& ΩΦΕΛΗΜΩΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ.
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΑΤΕ ΤΑΣ ΕΚ-
ΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ
— « Γ Κ Ρ Ε Κ Α » —

ΓΑΛΑΚΤΩΜΑ ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟΥ

“ *Pharma* ,,

Ἡ ἐπιμελημένη καὶ Ἐπιστημονικὴ σύνθεσις
τοῦ Μουρουνελαιου εἰς Γαλάκτωμα, μετετράπη
ἀπολύτως ἀπὸ τὸ ἀηδὲς τῆς γεύσεώς του
διὰ τὰ βρέφη, εἰς το κατ' ἔξοχὴν ἐπιθυ-
μητὸν γλυκὺ ποτὸν του, καὶ εἰς τὸ
θρεπτικὸν φάρμακόν του διὰ τοῦ
Emulsion τοῦτου «**PHARMA**»
τὸ ὁποῖον καὶ πωλεῖται εἰς
— ὅλα τὰ Φαρμακεία. —

ἘΝΤΙΠΡῸΣΩΠΟΙ

Διὰ τὴν **ΕΛΛΑΔΑ - ΒΑΛΚΑΝΙΑ - ΑΙΓΥΠΤΟΝ**
ΑΦΟΙ ΚΟΤΖΑΜΠΑΣΗ

ΟΙΚΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ - ΣΩΛΩΝΟΣ 119

ΑΘΗΝΑΙ

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΝ ΜΠΙΣΚΟΤΩΝ

ΑΡΤΕΜΙΑΔΟΥ
& ΕΥΘΥΜΙΑΔΟΥ

ΝΟΤΑΡΑ 47-47α — ΠΕΙΡΑΙΕΥΣ



ΣΗΜΑ

ΚΑΤΑΘΕΒΗ

ΑΝΩΤΕΡΑ ΟΛΩΝ

ΕΧΟΜΕΝ ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΕΙΤΕΡΑΝ

ΠΑΡΑΓΩΓΗΝ & ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΙΝ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

“ΠΑΣΤΕΡ,”

Ε. Α. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ & ΣΙΑ

ΟΔΟΣ ΑΛΙΤΣΗΣ 4 — ΑΘΗΝΑΙ

Συστηματική θεραπεία τῆς Ἑλονοσίας διὰ τῶν ἐνέσεων «Ἀμινοκινίνης» καὶ τῶν δισκίων «Ἀμινοκινόλης» “PASTEUR,”

Ampoules Aminoquinine Pasteur

Οὐδεμία περίπτωσις ὑπάρχει καθ' ἣν τὸ πλάσμωνδιον ν' ἀντιέξῃ ἂν ὁ ἄρρωστος ὑποβληθῇ ἐπὶ 4 συνεχεῖς ἡμέρας εἰς δύο ἐνέσεις Ἀμινοκινίνης καθ' ἑκάστην.

Ἰδεώδης θεραπεία τῆς Ἑλονοσίας τῶν βρεφῶν. Οὐδείς κίνδυνος ἐρεθισμοῦ ἢ ἀποστήματος.

Comprimés Aminoquinol Pasteur

Ἡ ποσολογία τῆς Κινίνης, σακχαρικοῦ σιδήρου, ὀργανικοῦ ἀρσενικοῦ καὶ στρυχνίνης ὑπὸ τὸ ὄνομα «Δισκία ἀμινοκινόλης» εἶναι ὁ θανατηφόρος ἐχθρὸς τῶν πλάσμωνδίων

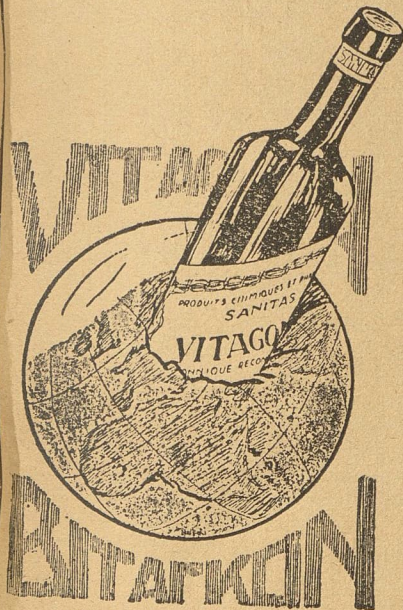
Εἰς τὴν Ἀμερικὴν ἀφ' ὅτου ἀπηγορεύθη ἡ χρησιμοποίησις τοῦ ΟἶΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ, ἀντεκατέστησαν τὰ Ὁρεκτικὰ ποτὰ μετὰ διάφορα νοπὰ φρούτα, σερβιριζόμενα πρὸ τοῦ φαγητοῦ, τὰ ὁποῖα ἀπεδείχθη ὅτι πράγματι προκαλοῦν τὴν ὄρεξιν.

Οἱ Ὑγιεινολόγοι ἀπέδωκαν τότε τὴν ἐνέργειαν αὐτῆν τῶν φρούτων εἰς διάφορα ὀξέα τὰ ὁποῖα ἐμπεριέχουν καὶ τὰ ὁποῖα προκαλοῦντα τὴν ἐκκρίσιν τοῦ τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ διεγείρουν τὴν ὄρεξιν.

Ἡ ὑπόθεσις ὅμως αὐτὴ ἀπεδείχθη ὡς μὴ ὀρθή, διότι ὅταν ἐπεχείρησαν νὰ ἀντικαταστήσουν τὰ φρούτα μετὰ λεμονάδα ἢ ἄλλα παρόμοια ὀξυνα ποτὰ, παρετήρησαν ὅτι ἡ ὄρεξις δὲν ἐπροκαλεῖτο. Μετὰ τὴν νέαν θεωρίαν περὶ Βιταμινῶν ἐλύθη τὸ ἐπιστημονικὸν τοῦτο ζήτημα.

Δὲν εἶνε οὔτε τὰ ὀξέα οὔτε τὰ πολὺπλοκα ἄλατά των ποῦ ἐμπεριέχονται εἰς τὰ φρούτα ἢ ἀφορμὴ ποῦ προκαλεῖ τὴν ὄρεξιν, ἀλλὰ ὀρισμένον εἶδος Βιταμινῶν εὕρισκομένων εἰς τοὺς διαφόρους καρπούς.

Τὸ ΒΙΤΑΓΚΟΝ, εἶνε ποτὸν πλουσιώτατον εἰς τὰς Βιταμίνους αὐτοῦ τοῦ εἶδους, καὶ ἐπομένως εἶνε τὸ κατ' ἐξοχὴν ἐπιτημονικόν, καὶ ἀπολύτως ἀβλαβὲς ὀρεκτικόν.



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

“ΠΑΣΤΕΡ,,

ΑΘΗΝΑΙ

ΤΟ ΘΑΥΜΑ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Rheumatol

Φάρμακον Ἐσωτερικῆς χρήσεως κατὰ τῶν
Ρευματισμῶν, Ἀρθρίτιδος, Ποδάγρας, Ψαμμά-
σεως, Λιθιάσεως καὶ συγγενῶν τούτων νόσων.

Laxeine “Pasteur,,

Ἐξοχον μέσον κατὰ τῆς χρονίας δυσκοιλιότη-
τος καὶ τῶν ἐκ ταύτης παθήσεων, καὶ προώρου
γῆρατος.

Ἐνέργεια φυσιολογική, ἄνευ κωλικῶν.

Οὐδεὶς ἐρεθισμὸς τῶν νεφρῶν.

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΑ
Ε
ΤΟΚΟΣ 8 %
—ΕΙΣ ΠΡΩΤΗΝ ΖΗΤΗΣΙΝ—

- Τελοῦν ὑπὸ τὴν ἐγγύησιν τοῦ Κράτους.
- Εἶναι τὸ ἀσφαλέστερον μέσον ἐξασφαλῆσεως τῶν οἰκονομιῶν σας.

ΜΗΤΕΡΕΣ !

Καταθέτουσαι τὰς οἰκονομίας σας εἰς τὸ Ταχυδρομ.
Ταμιευτήριο αὐξάνετε ταύτας διὰ τοῦ τόκου καὶ
ἀνατοκισμοῦ καὶ ἐξασφαλίζετε τὴν ἀποκατάστασιν
τῶν τέκνων σας.

ΜΗΤΕΡΕΣ

Ἡ ΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΠΟΥ
ΠΡΟΫΠΟΘΕΤΕΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑ-
ΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟΝ ΔΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗ-
ΣΕΩΣ ΣΑΠΟΝΟΣ ΑΡΟΜΑΤΙΚΟΥ:

ALEP SOAP

ΓΝΗΣΙΑ VITTEL ΓΝΗΣΙΑ
de la Société Générale des Eaux Minérales de Vittel (vo

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΝΕΡΑ
της Γενικής 'Εταιρίας τα μόνα
νεγνωρισμένα Δημοσίας ώφελος
ύπό του Γαλλικού Κράτους

VITTEL

GRANDE SOURCE

Χρησιμοποιείται μετ' έπιτυ-
χίας κατά πάσης εκδηλώσεως
του 'Αρθριτισμού, Ποδάγρας,
Πολυσαρκίας, 'Αρτηριοσκληρώ-
σεως Δευκαμωτουρίας, Διαβήτου
Πυελίτιδος, Πυελονεφρίτιδος,
και χρονίας Κυστίτιδος.

SOURCE - HEPAR

'Υπέροχα διά την θεραπείαν
των παθήσεων του 'Ηπατος
και της Χολολιθιάσεως μετά ή
άνευ κωλικού του 'Ηπατος.

ΠΡΟΣΟΧΗ

'Ο 'Αρθριτισμός και μετ' ού
πολύ ή αρτηριοσκληρώσις μάς
άπειλει! μη περιμένωμεν την
εκδήλωσιν των συμπτωμάτων
των, όποτε θα είναι άργά!
Πίνοντες νερό «VITTEL», έ-
ξασφαλίζομεν την ύγειαν του
ήπατος, και καθαρίζομεν τά
νεφρά από τούς λίθους και τά
λοιπά άλατα και προετοιμάζο-
μεν ούτω ένα γήρα, θαλερόν.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΠΩΛΗΣΙΣ
ΠΑΡΑ ΤΗΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ
Χ. ΜΙΚΩΝ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

“ ΣΑΝΙΤΑΣ ”
ΑΘΗΝΑΙ

Διά πάσαν πληροφορίαν σχετικήν με τά νερά του Βιτέλ
την λουτρόπολιν. άποταθήτε εις τόν Κον ΕΜΜ. ΡΩΣ

ΠΙΝΔΑΡΟΥ 5 — ΑΘΗΝΑΙ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - Π.Τ.Δ.Ε
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ-ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΟΥ
ΜΟΥΣΕΙΑΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ (Δ.Ε.Σ.Μ.Υ.)
ΑΡΧΕΙΟ - ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΕΙΟΥ &
ΠΑΙΔ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (Α.-Β.ΑΚ.Η.)
ΑΡΙΘΜ. ΕΙΣΑΓ. 2616
ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓ. 12-2-61
ΤΑΞΙΝ. ΑΡΙΘ. DEW. 030 Δ03

