

Σ ΥΜΒΟΥΛΑΙ





2488

# ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΤΟΥ ΑΝΑΤΡΕΦΕΙΝ

ΤΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ὑπὸ **AL. DONNÉ**

Διδάκτορος τῆν Ἰατρικὴν, ἐπιτίμου ἐφόρου τῆς Ἀκαδημίας,  
ἐπιτίμου γενικοῦ ἐπόπτου τῶν σχολῶν τῆς Ἰατρικῆς,  
ἀξιωματικοῦ τῆς λεγεῶνος τῆς τιμῆς.

---

Δὲν ὑπάρχει οὔτε δύναμις οὔτε ὑγεία διὰ  
τὰ παῖδια τῶν μεγάλων πόλεων, εἰ μὴ  
γαλακτοτροφηθῶσιν ὑπὸ καλῶν τροφῶν. Δὲν  
εἶναι ὁ ζῆλος, ὅστις ἐλλείπει ἀπὸ πολλὰς  
νεαρὰς γυναῖκας πρὸς καλὴν ἀνατροφὴν τῶν  
τέκνων τῶν, ἀλλ' ἡ καλὴ διοίκησις καὶ ἡ  
ἀναγκαῖα σταθερότης.

---

**ΕΚΤΗ ΕΚΔΟΣΙΣ**

**ΕΠΙΤΕΘΕΩΡΗΜΕΝΗ, ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΠΗΥΘΗΜΕΝΗ**

Μεταρράσθησαν ἀδείχ τῶν κ. κ. ἐκδοτῶν **J. B. Baillière et Fils**

**ΥΠΟ**

**N. B. ΦΑΡΔΥ**

τοῦ Σαμβόρρακος,

Ἐκδίδονται δὲ δυνάμει τῆς ὑπ' ἀριθμὸν 832 καὶ ἡμερομηνίαν 18 Δεκεμ-  
βρίου 1882 ἀδείας τοῦ Ἰπουργείου τῆς Δημοσίας Ἐκπαιδεύσεως.

**ΥΠΟ**

**ΣΠΥΡΟΥ ΓΑΒΡΙΛΙΑ**

---

**ΕΝ ΣΜΥΡΝῃ**

ΤΥΠΟΙΣ ΠΕΤΡΟΥ Ν. ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΔΕΛΦΩΝ.

1883.

ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ  
ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.



ΤΗ ΙΕΡΑΙ ΚΑΙ ΣΕΠΤΗΙ

ΜΝΗΜΗΙ

ΤΟΥ

ΤΡΙΣΕΒΑΣΤΟΥ ΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΓΑΘΟΥ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ Λ. ΑΡΓΕΝΤΗ

ΑΓΑΠΗΣ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΙΣΟΒΙΟΥ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

ΤΕΚΜΗΡΙΟΝ

Ο ΜΕΤΑΦΡΑΣΑΣ.

ΕΙΔΗΣΙΣ (1)  
ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ.

Ἡ πέμπτη αὕτη ἔκδοσις τῶν «πρὸς τὰς μητέρας συμβουλῶν» μου εἶναι πιθανῶς ἡ τελευταία, ἦν θὰ δημοσιεύσω ὁ ἴδιος· τὴν ἐπεθεώρησα λοιπὸν ἐπισταμένως, θέλων νὰ ποιήσω διὰ ταύτης τὴν ἱατρικὴν διαθήκην μου.

Ἡ πρώτη ἔκδοσις χρονολογῆ τριάκοντα πέντε περίπου ἔτη (2) ἔκτοτε δὲ δὲν ἔπαυσα νὰ σπουδάζω τὸ ἀντικείμενον τοῦτο, ν' ἀνα-

(1). Σ. Μ. Ἀναγγέλλων πρὸ τίνων μηνῶν τὴν δημοσίευσιν τῆς ἀνὰ χεῖρας μεταφράσεως, ἐν εἶδει προλόγου, προσεπάθησα ἐν τῇ ἀγγελίᾳ μου, ὅπως καταδείξω εἰς τὸ δημόσιον ὁποίας σπουδαιότητος καὶ κοινῆς ὠφελείας ἐτύγχανε τὸ βιβλίον, οὗτινος τὴν μετάφρασιν ἔμελλον νὰ τῷ παράσχω. Ἦδη δ' ὅποτε τὸ κοινὸν πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν αὐτοῦ ἔχει αὐτὰ τὰ πράγματα, ἔκρινα καλὸν νὰ σιωπήσω ἐγὼ ἀπολύτως. Ἄλλως τε δὲ τὸ ἐν τέλει τοῦ βιβλίου σοφὸν καὶ εὐχαρῆ ἀρθρον τοῦ M. S. De Sacy, δυνατὸν εἰπεῖν, ὅτι ἐξήντησεν ὀλοτελῶς τὸ θέμα. Ἐπεθύμουμ ὅμως πολὺ νὰ προδιαθέσω τοὺς ἀνγνώστας καὶ ἀναγνωστρίας τῆς μεταφράσεως ταύτης ὡς πρὸς τὴν γλῶσσαν καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκφράσεως, ὃν μετεχειρίσθη. Φίλοι ἀξιοσέβαστοι, ἅμα ἔμαθον, ὅτι εἰργαζόμεν ἐἰς τὴν μετάφρασιν τοιοῦτου εἶδους βιβλίου, προσηνῶς εὐηρεστήθησαν νὰ με ἀξιώσωσι τῶν συμβουλῶν των, ὅπως μεταχειρισθῶ γλῶσσαν παντάπασιν ἀπλήν. Ἠκολούθησα τὰς συμβουλὰς τῶν ἐρ' ὅσον ἡ καθαρότης τῆς γλώσσης καὶ οἱ ἐπιστημονικοὶ ὄροι μοι τὸ ἐπίτρεπον. Ἐπειδὴ δ' ὡς ἀρχὴν ἔσχον τὸ νὰ μεταγλωττίσω πιστῶς τὰς ἰδέας τοῦ συγγραφέως, διὰ τοῦτο, μεθ' ὅλας τὰς προφυλάξεις, ἃς ἔλαθον, καὶ πάλιν μόλις καὶ μετὰ βίας δύνامي νὰ εἶπω ὅτι ἡ μετάφρασίς μου ὀλιγώτερον κατ' ὅσον ἔχει γαλατισμοῦ.

(2) Paris, 1842, 1 vol, in-18 jesus.

θεωρῶ καὶ νὰ ἐξελέγγω τὰς ἀρχαίας παρατηρήσεις μου. Ἀνέθρεψα τὰ τέκνα μου· διηθόνα τὴν ἀγωγὴν τῶν ἐτηγόνων μου· ἔδωκα τὴν γνώμην μου εἰς πολλὰς μητέρας· βαθέως ἐμελέτησα ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου τῆς πρώτης ἐκλογῆς μου· μετερρῶθμισα τὰς γνώμας μου εἰς τινὰ μέρη, προσθέσας συμβουλὰς τινὰς, χωρὶς νὰ μεταβάλω τὴν βᾶσιν· δύναμαι δὲ μάλιστα εἰπεῖν, ὅτι αἱ πεποιθήσεις μου ἐπεκυρώθησαν ὑπὸ τῶν ἔργων, ἄπερ ἔσοχοι συνάδελφοι ἐδημοσίωσαν ἐπὶ τῆς αὐτῆς ὕλης, καὶ ἐν οἷς παραδέχονται τὰς ἀρχὰς μου (1).

Ὅμως δ' ὑπάρχει μεταξὺ τῶν πλειοτέρων ἱατρῶν, οἵτινες ἐνησχολήθησαν περὶ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, καὶ ἐμοῦ, διαφορὰ τις, τὴν θεωρῶ ὡφέλιμον νὰ σημειώσω, ὅπως μηδενὸς ἢ καλῆς πίστεως ἐξαπατάται.

Τὸ σημεῖον τῆς ἀναχωρήσεώς μου δὲν ἔγκαιται ἐν τινὶ ὑπερμέτρῳ αἰσθητικότητι, οὐδ' ὁ σκοπὸς μου εἶναι ἡ ἱκανοποίησις τῆς ὑπερφιάλου φιλοστοργίας τῶν μητέρων· τὴν αἰσθητικότητα ταύτην, τὴν ὀνομάζω ἀ δ ο ν α μ ι α ν' ἢ δ' ὑπερφίλιος αὐτῆ φιλοστοργία δὲν εἶναι πρὸς τῶν ὀφθαλμῶν μου εἰμὴ «μορφῆ τις τοῦ ἐγωῦ μου». Διαφερόντως προκατελιγμένους ὅπῃ τοῦ συμφέροντος τῶν παιδίων, χωρὶς νὰ δοσαρεστήσω τὰς μητέρας, δὲν ἀπευθύνομαι εἰμὴ πρὸς τὴν καθαρὰν μητρικὴν στοργήν, εὐλικρινῆ καὶ ἐτόιμην νὰ θυσιάσω πάσας τὰς προσωπικὰς αὐτῆς ἱκανοποιήσεις πρὸς τὸ καλὸν τοῦ παιδίου. Ἀνακαλῶ λοιπὸν ταύτας συχνότερον εἰς τὴν καρτερίαν παρὰ εἰς τὴν τυφλὴν ἀφοσίωσίν των, καὶ ζητῶ νὰ εἰσαγάγω τι ἀνδρικὸν ἐν τῇ ἀνατροφῇ τῶν τέκνων των.

Ἄλλως τε δὲ, πεπεισμένος ὅτι ἡ φυσικὴ ἀνατροφή δὲν δύναται νὰ χωρισθῇ τῆς ἡθικῆς ἀνατροφῆς, ὅτι συγχέονται λίαν ταχέως μετ'

(1) Bouchut, «Hygiène de la première enfance, guide des mères. pour l'allaitement, le sevrage et le choix de la nourrice chez les enfants nouveau né» 1e édition; Paris, 1879, in-18., 400 p., avec 49 fig.—Gyoux, «Éducation de l'enfance au point de vue physique et moral depuis la naissance jusqu'à l'achèvement de la première dentition». Paris, 1870, in-18 jesus, 350 p.

ἀλλήλων καὶ ὅτι ἡ δευτέρα χρεωστῆι ν' ἀρχίσῃ πολὺ ἔνωρις, ὅτι ἐπιρροιάζουσιν ἀλλήλους ἀμοιβαίως καὶ ὅτι δὲν ὑπάρχει καλὴ ὑγιεινὴ ἄνευ καλῆς ἡθικῆς διευθύνσεως, ὅτι ἡ κράσις καὶ ἡ σωματικαὶς ἐξαρτῶνται ἐν τῷ μέλλοντι ἐκ τοῦ βαθμοῦ τῆς μαλθακότητος ἢ τῆς σκληραγωγίας, ἧτις θὰ καταβληθῇ εἰς τὴν ἐπιμέλειαν τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας, καταβάλλω πᾶσαν προσπάθειαν, ὅπως ἐξοβελίσω ὅλας τὰς ἀχρηστὰς μαλθακότητας ἐν τῇ ἀνατροφῇ τῶν παιδίων πρὸς ἐνίσχυσιν τῆς ἡθικῆς ὡς καὶ τῶν ὀργάνων αὐτῶν, καὶ ὅπως οὕτω καταστήσω αὐτοὺς ἱκανοὺς νὰ ὑποφέρωσι τὰς βραδύνας τοῦ βίου ὡς καὶ τὰς προσβολὰς νοσηρῶν ἐπιρροϊῶν. Ἐπειδὴ δ' ἡ ἐνεστώσα τάσις εἶναι ἡ τῆς μαλθακότητος καὶ τῆς φιλαυτίας, νομίζω καλὸν νὰ ἐνεργήσω ἐναντίον τῆς διαθέσεως ταύτης. Ἐπιμελουμένοι δὴθεν τῆς ὑγείας τῶν παιδίων, καθιστώσιν ὄντα φίλαυτα, ἐνασχολούμενα μόνον περὶ ἑαυτῶν καὶ ἐπὶ τῶν ὁποίων ἡ ἐλαχίστη διατάραξις ἔχει λυπηρὰς συνεπείας. Πνεῦμα ἀδύνατον εἶναι πηρὴ ἀσθενειῶν οὐχ ἥττον ἄφθονος φύσεως ἀρρώστου.

Τὸ «φυγὴ ὑγίης ἐν ὑγίει σώματι» θὰ μένη πάντοτε ἀρχὴ θεμελιώδης τῆς ὑγιεινῆς.

Παρίσι, 15 Μαΐου 1875.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ. 1

<sup>1</sup>Αναλαμβάνω ἐπὶ τῶν γηραλέων ἡμερῶν μου τὸ βιβλίον τοῦτο τῆς ὥριμου ἡλικίας μου, δύναμαι εἰπεῖν τῆς νεότητός μου, διότι τὸ συνέθεσα μετ' ἔρωτος καὶ ἐν πάσῃ τῇ ζήσει τοῦ λατρικοῦ σταδίου μου.

<sup>2</sup>Ἐπανερχομαι ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου, οὐχὶ ὅπως προσθέσω νέα πράγματα· ἐπανερχομαι, ὅπως ἐπανίδω γνώμας ἐκτεθείσας πρὸ εἴκοσιν ἐτῶν, μετατρέψω ταύτας ὅπου δεῖ, ἢ δώσω αὐταῖς βαρύτητα εὐλικρινοῦς πεποιθήσεως, βασιζομένης ἐπὶ μακρὰς σκέψεως.

<sup>3</sup>Ἐπωφελήθην, ἐν τούτοις, τῶν δημοσιεύσεων, αἵτινες ἐγένοντο ἐπὶ τοῦ ἰδίου ἀντικειμένου, οὐχὶ ὅπως μεταχωνεύσω τὸν μικρὸν ταῦτον τόμον διὰ μέσου τῶν ἔργων τῶν ἄλλων· εὐχαριστοῦμαι γὰρ τὸν ἀφίψω, καθὼς εἶναι, εὐρίσκων αὐτὸν, τὸ ὁμολογῶ, ὅσον τὸ δυνατόν ἐντελῆ διὰ τὸν σκοπὸν καὶ τὰ πρόσωπα, πρὸς ἃ τὸν ἔχω προσρίσει· ἀλλ' ὅμως, θέτων ἐνταῦθα, ὑπὸ μορφῇ ἀξιωματῶν ἢ ἀφορισμῶν, ὅλας τὰς ἀρχὰς τῆς διαγωγῆς καὶ τῆς ὑγιεινῆς, ἃς ἀπέκτισαν ἢ ἐπιστήμη καὶ ἐπεκύρωσαν ἢ πείρα, συνήγωσα μετ' ἐκείνων, ἃς ἠδυνήθην νὰ ἐξαγάγω ἐκ τοῦ βιβλίου μου, τὸ ἀποτέλεσμα τῶν παρατηρήσεων συναδέλφων τινῶν, αἵτινες καταθέτουσι νεωτέρας ἀληθείας ἢ αἵτινες διδουσι πλειοτέραν ἐπιστημότητα εἰς ἐκείνας, ἃς ἀξέθηκα.

Πρὸ πάντων ἠρώσθην ἐκ τοῦ ἔργου τοῦ λατροῦ Bouchut (2), ὅπερ ἐν πολλοῖς σημείοις δεικνύει ἐν βήμα πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἐν τῇ ἐπιστήμῃ, ἀλλ' ὅπερ ἀπευθύνεται μᾶλλον πρὸς ἐπιστήμονας καὶ ἰατροὺς ἢ πρὸς τὸ δημόσιον.

<sup>4</sup>Ἡ σύνοψις αὕτη τῶν ἀναδιφγήσων μου καὶ τῶν διακεκριμένων πρακτικῶν παρουσιάζει εἶδος ἐγχειριδίου, προωρισμένου νὰ θίξῃ, ὅσον οἶόν τε, τὸ πνεῦμα τῶν μητέρων, αἵτινες ὁὰ τὸ ἀναγνώσωσιν, διὰ τῆς ἀποφθεγματικῆς μορφῆς τῶν κανόνων καὶ τῶν παραγγελλμάτων, ἅτινα ἐκφράζονται ἐνταῦθα, καὶ νὰ χρησιμεύσῃ αὐταῖς, ὡς ὁδηγός, εἰς περιπτώσεις κατεπειγούσας διὰ τῆς συντομίας τῶν τύπων.

<sup>5</sup>Ἐάν ἡ ἐπιτυχία βιβλίου ὀφείλῃ νὰ ἐξαρκῇ εἰς ἰκανοποίησιν τοῦ

(1) Πρόλογος τῆς 3ης ἐκδόσεως.

(2) Ἴδε ἀνωτέρω εἰς τὴν Εἰζδησίαν.

συγγραφέως, ὄφειλα κατὰ τὴν θεωρίαν ἐμαυτὸν ἱκανοποιημένον ἐκ τῆς ὑποδοχῆς, ἣν εὐρον παρὰ τῷ δημοσίῳ αἱ δύο πρῶται ἐκδόσεις τοῦ παρόντος μου. Τὸ μικρὸν συγγραμμάτιον τοῦτο εὐρίσκεται μεταξὺ τῶν χειρῶν οὐχὶ εὐαρίθμων μητέρων, οἱ δὲ ἱατροὶ δὲν θεωροῦσιν ἀνάξιον νὰ τὸ συμβουλευθῶνται.

Πλὴν συγγραφεὺς, ὅστις γράφει μετὰ πεποιθήσεως, δὲν εὐχαριστεῖται ν' ἀναγινώσκηται μόνον, θέλει νὰ πείθῃ, θέλει ν' ἀναμορφώσῃ τὰς ψευδεῖς ἰδέας, νὰ καταστρέφῃ τὰς προλήψεις καὶ νὰ εἰσάγῃ τὴν ἀλήθειαν εἰς πνεύματα ἱκανὰ νὰ τὴν ἐνοήσωσιν, ὅπως ἐκεῖθεν αὐτῆς ἐπεκτείνηται καὶ κοινοποιήται. Αὕτη εἶναι ἡ ἀληθὴς ἐπιτυχία, ἣτις κινεῖ τὴν φιλοδοξίαν αὐτοῦ, οὗτος ὁ θρίαμβος τοῦ ἔργου του καὶ τὸ ἀποτέλεσμα κατὰ τὸ ὅποιον κρίνει περὶ τῆς ἱκανότητός του.

Δύναμαι νὰ κολακευθῶ ἐπὶ τῷ ὅτι ἀπέκτησα τοιαύτην τιμὴν ἐπιτυχίαν; Δὲν ἔχω τὴν θρασύτητα ἐπὶ τοιαύτῃ τιμῇ ἀξιῶσαι. Ὅπως διασαλεύσῃ τὴν πεποιθήσεως, ὅπως διακόψῃ πεπαλαιωμένους τοπικότητας καὶ γεγηραυίας συνηθείας, ὅπως ὑποτάξῃ τὴν ψευδοφιλιτιμίαν καὶ τὸν ἐγωϊσμὸν τῆς λογικότητι καὶ τῆς καρδίας ἀπαιτοῦνται ἐπὶ τούτῳ πνεύματα ἀνώτερα.

Ἐπὶ πολλὸν χρόνον εἰσέτι, ἴσως διὰ παντός, ὁ τρόπος τοῦ ἀνατρέφειν τὰ παιδιά ἐν ταῖς εὐπορούσαις τάξεσι δὲν θά ἔχῃ ἄλλους κανόνας, ἔκτος σπανίων ἐξαιρέσεων, εἰμὴ τὴν ἰδιοτροπίαν, τὴν ματαιότητά, τὸν παράμορφον ἐγωϊσμὸν καὶ τὴν ἀδυναμίαν τῆς ἀμαθείας. Ἡ ἑλλειψὶς ἀρχῶν διαδιδόσκει ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς ἀνατροφῆς, ἰδίᾳ ἐν τῇ ἐνάρξει τοῦ βίου. Πόσαι μητέρες ἀποφασίζουσι νὰ θρέψωσιν αἱ ἴδια, ἢ νὰ λάβωσι τροφὸν, ἐκ σκέψεων ἑλως ἄλλοτριων τῷ συμφέροντι τοῦ παιδίου! Πόσον ἀβίστανται, πρὸς περιφρόνησιν καὶ τῶν μᾶλλον φρονίμων συμβουλῶν, ἵνα δώσωσι γάλα ἀνεπαρκὲς καὶ μέτριον, ἐξ ἰσχυρογνωμοσύνης, ἐν ἣ ὑπάρχει περισσότερο ματαιότης ἢ ἀφοσίωσις! καὶ οὕτω καθέτης διὰ πολλὰς σπουδαίας ἐφαρμογὰς, ἀπορώσας τὴν δίαitan καὶ τὴν ὑγιεινὴν τῆς παιδικῆς ἡλικίας! Πόσας δὲν εἶδον, ἐν αἷς καὶ ἐκείνας, αἵτινες μὲ περιποιοῦσι τιμὴν συμβουλευόμενοι τὸ βιβλίον μου καὶ αἵτινες τὸ λαμβάνουσι, λέγουσιν, ὡς ὄδηγόν, δὲν ἀκολουθοῦσι δὲ τὰς ἐν αὐτῷ παραγγελίας εἰμὴ ὅσον αὐταὶ δὲν ἀντίκεινται οὔτε τῇ αὐταρκειᾷ, οὔτε ταῖς προκατειλημμέναις ἰδέαις αὐτῶν! Πόσαι τέλος πάντων συνταγαὶ ἀπαραιτήτοι τῇ καλῇ ὑγείᾳ τῶν παιδίων ἀπορρίπτονται, δὲν λέγω ἐνώπιον ὑπολογισμῶν τοῦ συμφέροντος, ἀλλ' ἐνώπιον τῆς ἀγάπης, τῆς εὐχῆς καὶ τῆς ὀλικῆς τάξεως τῆς τοσοῦτο διασπαρμένης σήμερον ἐν ταῖς ὑψηλαῖς τάξεσι τῆς κοινωνίας! Εἶναι λυπηρὸν νὰ τὸ εἴπῃ τις, οὐχ' ἦτον ἡ πείρα τοῦ κόσμου καὶ ἡ παρατήρησις ἀ-

ποδεικνύουσι, ὅτι ἡ ἀληθὴς καὶ εἰλικρινὴς μητρικὴ στοργὴ δὲν εἶναι, ὡς πάντα τὰ μεγάλα αἰσθήματα, ὡς πάσαι αἱ εἰλικρινεῖς ἀφοσιώσεις, εἰμὴ τὸ μερίδιον εὐαρίθμων καρδιῶν προνομιούχων.

Δὲν δύναται τις νὰ μὴ λοπηθῇ καὶ νὰ μὴ βαρυσυμφορηθῇ, ὅταν ἀναλογισθῇ, βλέπων τὰς πρὸς τοὺς τοῦ πολιτισμοῦ καὶ ἀναλογιζόμενος τὰ θαύματα τῶν τεχνῶν καὶ τὰς λαμπρὰς ἐφαρμογὰς τὰς πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς βιομηχανίας καὶ τῆς ὕλικῆς ἀπολαύσεως, ὅτι τόσον ὀλίγη φροντίς καταβάλλεται διὰ τὸ ἀνθρώπινον γένος ἐν τῇ κοιτίδι αὐτοῦ, καὶ ὅτι τόσον ὀλίγα θυσίαι γίνονται πρὸς ἐνίσχυσιν τῶν βλαστῶν καὶ πρὸς κώλυσιν τοῦ φυσικοῦ καὶ ἡθικοῦ μαρasmus τῆς φυλῆς!

Ὅταν συλλογισθῇ τις, ὅτι, ἐν μόνῃ τῇ πόλει τῶν Παρισίων, ὑπάρχουσι πολλὰί χιλιάδες παιδιῶν κατ' ἔτος πρὸς λήθρῳσιν καὶ τὸ ἐπιλοιοῦσιν αὐτῶν πρὸς καλλιτέρευσιν! ὅτι δὲν θά ἀπητοῦντο ἐπὶ τούτῳ ἢ ἀόφρασις καὶ ὀλίγα ἑκατομμύρια ἐξ ἐκεῖνων, ἄπερ καταδαπανῶνται εἰς δημόσια ἔργα καὶ εἰς ἐξορατῶσιν τῆς πολιτείας, ἔχει ἀνάγκην βαθμοῦ τινος φιλοσοφίας καὶ πίστεως ἐν τῷ μέλλοντι, ὅπως καταπολεμήσῃ τὴν ἀποθάρρυνσιν τοῦ, ἐπὶ τῇ παρουσίᾳ τῆς γενικῆς ἀδιαφορίας ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου τῆς ἀνθρωπότητος.

Παρατηρήσατε τοὺς ὄρους, ὑπὸ τοὺς ὁποίους ἀνατρέφονται τὰ παιδιά τοῦ παρισιανοῦ λαοῦ, τὰς πηγὰς, ἐξ ὧν ἀρρῶνται τὰ στοιχεῖα τοῦ βίου, τῆς ὑγείας καὶ τῆς δυνάμεως, καὶ θά ἐννοήσῃτε εὐκόλως τὴν κατάστασιν τῶν γενεῶν τούτων, αἵτινες θά κατεσβέννυντο ταχέως, ἐὰν μὴ ἀκαταπαύστως ἀνενοῦντο διὰ τοῦ αἵματος τῶν ἐπαρχῶν. «Δὲν ὑπάρχει οὔτε δύναμις, οὔτε ὑγεία διὰ τὰ παιδιά τῶν μεγάλων πόλεων, ἐὰν μὴ γαλακτοτροφῶσιν ὑπὸ καλῶν τροφῶν». Τοιοῦτος εἶναι ὁ γενικὸς κανὼν, πᾶσα δ' ἐξαιρέσις συντελεῖ εἰς τὴν ἐπικώρωσιν αὐτοῦ.

Ἄγγινος ἱατρὸς ἔλεγε, περὶ τὰ τέλη τοῦ σταδίου του, ὅτι ἤτοίμαζε μέγα σύγγραμμα, ἐν ᾧ θά συνῶψιζε σύμπασαν τὴν ἱατρικὴν ἐπιστήμην, πάντα τὰ ἀποδεδειγμένα ἔργα, πάσας τὰς ἀποκτηθείσας ἀληθείας, καὶ ὅτι τὸ σύγγραμμα τοῦτο θ' ἀπετελεῖτο ἐξ ὀλίγων μόνον σελίδων.

Δὲν ἔχω τὴν αὐθάδειαν ταύτην, ἀλλ' ὅμως θά δώσω ἐνταῦθα ὑπὸ μορφῇ ἀποφθεγμάτων, ἐπιτραπήτω μοι ἡ λέξις, τὸ οὐσιωδέστερον ἀποτέλεσμα τῆς πείρας μου καὶ τῶν σκέψεων μου περὶ τοῦ τρόπου τοῦ ἀνατρέφειν τὰ μικρὰ παιδιά, περὶ τῶν ἐπιμελειῶν, ἃς ἀπαιτοῦσι καὶ περὶ ἐκεῖνων, ἃς αἱ μητέρες ὀφείλουσι νὰ λαμβάνουσι ἀφ' ἑαυτῶν. Τὸ μέσον τοῦτο θά ἦναι ἴσως τὸ προτιμότερον, ὅπως χαραχθῶσιν ἐν τῇ μνήμῃ αἱ ἀρχαί, αἵτινες εἰσιν ἡ

μάσις τοῦ οικοδομήματος καὶ ἄνευ τῶν ὁποίων δὲν δύναται τις νὰ ἐπιζητῇ καλὴν ἀνατροφὴν.

1. Δὲν ὑπάρχει οὔτε δύναμις οὔτε ὄγκος διὰ τὰ παιδιά τῶν με-  
γάλων πόλεων, εἰὰν μὴ γαλακτοτροφῶσιν ὑπὸ καλῶν τροφῶν.

2. Σοφῆρει ἢ γυμνασιεὶς εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ὅπως συν-  
τηρῶσι τὰς ἰδίας τῶν δυνάμεις καὶ ἀναπτύσσωσι τὰς τῶν βρεφῶν,  
ἄπερ ἐν τῇ κοιλίᾳ φέρουσιν.

3. Δὲν εἶναι ὁ ζήλος, ὅστις ἄλλοτε ἀπὸ πολλὰς νεαρὰς γυναῖ-  
κας πρὸς καλὴν ἀνατροφὴν τῶν τέκνων τῶν, ἀλλ' ἡ καλὴ διαίτησις  
καὶ ἡ σταθερότης τοῦ χαρακτῆρος.

4. Ἐν τοῖς καθ' ἡμᾶς χρόνοις, ἡ ἀνατροφὴ, καὶ ἰδίως ἡ τῶν  
μικρῶν παιδιῶν, παρεμποδίζεται ὑπὸ τῆς μαλθακότητος.

5. Ἡ ἀληθὴς μητρικὴ φιλοστοργία, δηλονότι ἡ εἰλικρινὴς καὶ  
ἀφιλοκερδής, ἧτις ἐνεργεῖται οὐχὶ ἀπὸ ματαιοπροσότην, οὔτε δι'  
ἰδίαν ἰδιωτέλειαν, ἀλλὰ διὰ μόνον τὸ καλὸν τοῦ παιδιοῦ, δὲν εἶναι  
τόσον κοινὴ ὅσον νομίζεται.

6. Ἡ «ματαιοπροσότης διὰ τὸν μαστὸν», εἶπεν ἀγγίχουσ τις, ἐξω-  
θεῖ περισσοτέρως νεαρὰς γυναῖκας νὰ τρέφωσιν αἱ ἰδία τὰ παιδιά  
των, παρὰ τῆς εἰλικρινῆς ἀφροσύνης καὶ ἡ καθαρὰ φιλοστοργία (1).

(1) Τὸ ἀκόλουθον γεγονός θ' ἀποδείξῃ μέχρι τίνος σημείου ἐξάρσεως  
δύναται νὰ ὠθήσῃ αὐτὴ ἡ «ματαιοπροσότης τοῦ μαστοῦ».

Κυρία μεγάλου ὀνόματος καὶ ἐξόχου παρουσίας δὲν εἶχεν εἰσέτι ἀπο-  
κτιθεῖς παιδίον εἰς τὸ τέλος τοῦ ὄγδου ἔτους τοῦ γάμου τῆς· ἐπὶ τέ-  
λους συνέλαθε καὶ ἔφερον εἰς τὸν κόσμον ἄρσεν· οἶκον ἐννοεῖται· ἡ χα-  
ρὰ τῆς εὐκοινοεῖας καὶ ἡ δόξα τῆς μητρὸς, ἧτις ἠθέλησε νὰ θρέψῃ ἡ ἰδία  
τὸν παλιόντα αὐτῆς κληρονόμον. Τὰ πάντα εἶχον καλῶς κατὰ τὴν δια-  
κοίαν ἐβδομάδων· πλὴν μετὰ ταῦτα τὸ παιδίον δὲν ὤφειλετο πλέον,  
κατόπιν ἤρρισε νὰ ἐξασθενῇ καὶ παραχρῆμα ἐκάνθησαν παθολογικὰ συμ-  
πτώματα· ἐκ μέρους τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος (περιττώματα πράσινα,  
διάρροια), ἄτινα ἐξέβητον τὰς ἡμέρας του εἰς κίνδυνον. Ἐζήτησαν τὰς  
συμβουλὰς τοῦ M. Guersant, περιφημοτάτου ἱατροῦ τῶν παιδιῶν κατὰ  
τὴν ἐποχὴν ἐκείνην. Μετὰ τινὰς ἄνευ εὐτυχίας δοκιμὰς διαίτης καὶ φαρ-  
μάκων, ἐζητήσατο συμβούλιον, εἰς ὃ συνεκλήθησαν ὁ μῆμος, δύο δια-  
κεκριμένοι· πρακτικοὶ καὶ ἐγώ, ἰδία ἐπιφορτισμένοι τὴν ἐξέτασιν τοῦ  
γάλαιτος.

Τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἀναλύσεως μου ὑπῆρξεν, ὅτι τὸ γάλα ἦτο πτω-  
χόν, ὑπερκενῶδες θρεπτικῶν στοιχείων καὶ ἀσημάντου ποσότητος.

«Προσεγγετέ, μοι λέγει ὁ M. Guersant, καταβίβατε πολλὴν προσύ-  
λαξιν, διότι εὐρισκόμεθα ἐνώπιον γυναικῆς νευρώδους καὶ δευθύμου.—  
Ὀμιλοῦμεν σταθερῶς, τούναντιον, τῷ ἀπῆντησα· γίνετο ὄργανόν μου  
καθὸ· εἴθε καὶ ὁ κύριός μου, καὶ ὁ ὑπερστηθώμεν ἀληθῶς τὴν μητέρα  
ταύτην, σώζοντες τὸ παιδίον τῆς· θὰ τὴν καταπραΰνητε κίλλιον διὰ  
τόνον προστακτικῶν ἢ δι' ἀδυναμίας καὶ ἀβροσροσύνης».

7. Δύναται τις, περὶ τὰ τέλη τῆς κυφορίας, νὰ βεβαιωθῇ, μέ-  
χρις ἐνὸς σημείου, περὶ τῆς φύσεως καὶ τῶν μελλουσῶν ποιότητων  
τοῦ γάλαιτος, διὰ τῆς ἐξετάσεως τοῦ ὑγροῦ, ὅπερ καλεῖται πῦαρ (1)  
(colostrum), καὶ ὅπερ αἱ μαστοὶ περιέχουσιν ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης.

8. Π ὁ α ρ ἄφθονον, βέου εὐκόλως, πλούσιον εἰς λιπώδεις ὕλας,  
κίτρινον καὶ ἀρκετὰ πηκτὸν προαγγέλλει, ἐν γένει, γάλα ἄφθονον καὶ  
πλούσιον.

9. Κατ' ἀξίαν ἴσην καὶ μάλιστα κατωτέραν, περισσώτερον συμ-  
φέρει νὰ τρέφῃ ἡ μήτηρ τὸ τέκνον τῆς ἢ γυνὴ τις ξένη αὐτοῦ.

10. Περισσώτερον ὠφελεῖ εἰς παιδίον ὁ μαστὸς μητρὸς μέσης δυ-  
νάμειος ἢ ὁ μαστὸς τροφοῦ εὐτραφούς. (Michel Lévy.)

11. Οὐχὶ ἡ κατ' ἐπιφάνειαν δύναμις καὶ ἡ εὐτραφὴς ὄγκος,  
ἀλλ' ἡ «καλὴ κράσις», κατὰ τὴν ἱατρικὴν σημασίαν τῆς λέξεως

Εἰσπερχόμεθα εἰς τὴν αἴθουσαν· ἡ κυρία ἦτο εἰς τὴν μίαν γωνίαν τῆς  
ἐστίας καὶ ὁ σύζυγος εἰς τὴν ἄλλην, ἡμεῖς δ' ἐτοποθετηθῆμεν ἐν ἡμικυ-  
κλίῳ. Ὁ M. Guersant ὠμίλησε λίαν καλῶς, μετὰ μετριότητος μὲν,  
ἀλλ' οὐχὶ καὶ ἄνευ σταθερότητος· συνεβούλευσε δὲ τὴν χρῆσιν τροφῶν.

«Σὰς ἐκάλεσα, ἀπήντησεν ἡ νέα γυνὴ, ὅπως σὰς ζητήσω ἱατρικὰ καὶ  
ἔτι περὶ ἐκείνου, ὅπερ μοι ἀνῆκε νὰ πράξω». Ὁ M. Guersant, ὀλίγον  
θρονηθεὶς ἐκ τῆς ἀπαντήσεως ταύτης, ἔδωκε τὸν λόγον εἰς τὸν μῆμον,  
ὅστις ἦτο ὁ M. Danyau. Θύτος δ' ἐνίσχυσε τὴν παρατήρησιν καὶ προσέ-  
θηκεν, ὅτι τὸ παιδίον δὲν ἦτο καθόλου ἀσθενές, ὅτι δὲν εἶχεν ἀνάγκην  
ἱατρικῶν, ὅτι ἐπεῖνα καὶ ὅτι εἶχεν ἀνάγκην τροποδοτήσεως. Ἡ κυρία  
ἐπανάλαβεν ἔτι θρασύτερον διαρρηγνύουσα τὰ ἰατρία τῆς. «Ἐβραζα  
ἀπὸ τὸν θυμόν μου. Περιμενε, ἔλεγον καθ' ἐαυτὸν, ὅταν ἔλθῃ ἡ  
σειρά μου, ἔχω νὰ σέ στολίσω. Τῇ ἀπήθυνα τοιαύτην περίπου γλώσσαν·  
«Κυρία, οἱ συνάδελφοί μου μέχρι τοῦδε λίαν φιλοφρόνως πρὸς ὑμᾶς  
προνηγῆθησαν, διότι ὑπάρχουσι λέξεις σκληραῖ, τὰς ὁποίας θὰ ἐδί-  
σταξέ τις νὰ προσφέρῃ ἐνώπιον μητρὸς· ἀλλὰ βλέπω ὅτι ὀφείλω σκλη-  
ρῶς νὰ σὰς εἶπω τὴν ἀλήθειαν. Λοιπόν, τὸ παιδίον σας θ' ἀποθάνῃ  
εἰς ἐξῆκολοθητέ νὰ τὸ τρέφῃτε ἡ ἰδία, θὰ ζήσῃ, εἰὰν τῷ δισσητε μίαν  
τροφόν.—Λοιπόν! θ' ἀποθάνῃ!» μοι ἀπήντησεν. Ἐνόμισα ὅτι ἐβραία-  
θευσα διὰ τῆς τραχύτητός μου· ἐγὼ δ' ἐκ πάντων εἶμαι, τὸ ὁμολογῶ,  
ὅστις παρεστράφη. Ὁ M. Guersant, κλίνων πρὸς ἐμὲ, μοι εἶπε χα-  
μηλοφώνως. «Ταῦτο εἶναι· ἔργον τοῦ βασιλικῆς ἐπιτρόπου καὶ οὐχὶ τοῦ  
ἱατροῦ, ἀναχωρήσωμεν».

Οὐχ' ἦττον ἡ καρτεριότης μου ἔφερε τοὺς καρπούς τῆς· τὴν ἐπαύ-  
ριον, ἐκτὴν πρωινήν ὥραν, ἦλθον εἰς τὴν οἰκίαν μου νὰ με παρακαλέ-  
σωσι νὰ τοῖς ἐκλέξω τροφόν. Ἐὰν ἐδεικνύομεν ἀδυναμίαν, πιθανῶς τὸ  
παιδίον θ' ἀπέθνησκεν.

(1) Πῦαρ καὶ πρωτόγαλα ἀδιαφθῶς θὰ ὀνομάζωμεν ἐν τοῖς ἐφεξῆς  
τὸ ὑγρὸν ἐκεῖνο, ὅπερ κατὰ πρῶτον σχηματίζεται ἐν τοῖς μαστοῖς καὶ τὸ  
ὅποιον χυδαῖσι ὀνομάζεται τσίρος, ἢ καὶ κολόστρα. S. M.

ταύτης, πρέπει ν' ἀποφασίξη τὸ ζήτημα τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφῆως.

12. Ὑπάρχουσι γυναῖκες καλῆς κρᾶσεως, αἵτινες δὲν δύνανται νὰ γαλακτοτροφῶσιν, ἕνεκα τοῦ κακοῦ σχηματισμοῦ τῶν μαστῶν των, τῆς ἐλαχίστης ποσότητος τοῦ γάλακτος, τῆς κακῆς κατασκευῆς του καὶ τῆς ἐπιρροπῆς αὐτοῦ εἰς τὴν στέρευσιν δι' οὐτιδανὰς αἰτίας. (Bouchut).

13. Ἡ ἀφθονία τοῦ γάλακτος, κατὰ εἰς ἀρχὰς τοῦ τοκετοῦ, δὲν πρέπει νὰ παρέχῃ μεγάλην ἐμπιστοσύνην ἰσχυρὸν εἶναι αἱ γυναῖκες ἔχουσι ἀρκετὸν γάλα ὅπως θρέψωσι τὰ παιδιά των κατὰ τὰς πρώτας ἐβδομάδας μόνον δὲ μετὰ ἕνα ἢ δύο μῆνας παρουσιάζονται τὰ σημεῖα πτωχῆς τινος γαλακτοσχίας.

14. Πολλοὶ νέαι μητέρες προσκόπτουσι ἐν τῇ γαλακτοτροφῆσει, ἕνεκα τῆς ἀπωλείας τῆς ὀρέξεώς των, προερχομένης ἐξ ὑπερμέτρου ζήλου μόνον δὲ ὅσα ἔχουσι καλὴν ὄρεξιν καὶ καλὸν ὕπνον δύνανται νὰ ὑποφέρωσι τοὺς κόπους τοῦ θηλασμοῦ ἐν νοκτεῖ καὶ ἡμέρα.

15. Ὅταν δὲν ὑπάρχῃ ὕπνος, οὕτε γάλα ὑπάρχει.

16. Ὅσαι γυναῖκες τοῦ λαοῦ θέλουσι νὰ γαλακτοτροφῶσιν ὀρεφίλους νὰ μὴ δίδωσι τὸν μαστόν των εἰς θηλασμόν ἐν καιρῷ νοκτέ.

17. Εἶναι καλὸν νὰ μὴ κοιμῶνται τὰ παιδιά πλησίον εἰς τὰς μητέρας των.

18. Αἱ ἀληθῶς καλαὶ τροφαὶ (φυσιολογικῶς ὁμιλῶν) εἶναι ἐκείναι, ὧν τὰ παιδιά τρέφονται χωρὶς αἱ ἴδιαι νὰ δοκιμάζωσιν οὕτε κόπον, οὕτε ἀδυναμίαν.

19. Ἡ γαλακτοτρόφησις, ἐξακολουθοῦσα διὰ τρόπον ἀπερισκεπτοῦ, πέραν ὠρισμένων τιῶν ὁρίων, δύνανται νὰ ἐκθέσῃ εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τῆς μητρὸς.

20. Τὸ πρῶτον ἴθικόν σωματικὸν τροφοῦ τινος εἶναι ἡ πρωτότης καὶ ἡ φυχροαιμία.

21. Μήτηρ, ἣτις δὲν δύνανται νὰ ὑποφέρῃ τὰς φωνὰς τοῦ παιδίου τῆς, εἶναι ἀνίκανος νὰ γίνῃ καλὴ τροφός.

22. Αἱ φωναὶ τοῦ παιδίου εἶναι λειτουργία ὁμοία ταῖς ἄλλαις, ἢ ἀναγκάζεται ἐν ἰο τ ε νὰ θέτῃ εἰς ἐνέργειαν, καὶ δὲν φωνάζει εἰμὴ ἀναλότως τῶν δυνάμεών του.

23. Αἱ ἴθικαι παθήσεις δύνανται νὰ στερεῦσωσιν ἀμέσως τὴν βροχὴν τοῦ γάλακτος, ἢ νὰ μεταβάλλωσι μόνον, πλὴν καθ' ὅλοκληρίαν, τὴν ἀναλογίαν τῶν στερεῶν στοιχείων. (Bouchut).

24. Ἐπειδὴ ἡ ἀφθονία καὶ ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος δὲν εἶναι πάντως συνέπεια καλῆς ὑγείας, διὰ τοῦτο ἡ ἐξωτερικὴ ἀποψις δὲν

ἀρκεῖ πρὸς ἐκλογὴν καλῆς τροφοῦ πρὸς ταῦτα προσθετέα ἢ ἐξέτασις τοῦ ὄργανου ἰδίᾳ καὶ τοῦ προϊόντος αὐτοῦ.

25. Τὸ καθαρὸν γάλα δὲν παρουσιάζει ὑπὸ τὸ μικροσκόπιον εἰμὴ γαλακτοῦχα σφαιρίδια, ἀνευ μίγματος, ἐτέρου τινος μορίου.

26. Τὸ γάλα εἶναι τοσοῦτο πλουσιώτερον εἰς θρεπτικὰς ὕλας, ὅσον περιεῖται μεγαλειότερον ἀριθμὸν τοιούτων σφαιριδίων.

27. Ἡ πτωχεία τοῦ γάλακτος εἶναι μία ἐκ τῶν συχνοτέρων αἰτιῶν τῆς κακῆς γαλακτοτροφῆσεως.

28. Καθ' ὑπερβολὴν πλοῦσιον γάλα δίδει εἰς τὸ παιδίον πραγματικὰς δυσπεψίας.

29. Τὸ ἐλάττωμα τοῦτο θεραπεύεται, ἐὰν τὸ παιδίον θηλάξῃ σπανιότερον ὅτω δὲ τὸ γάλα διὰ τῆς ἐντὸς τῶν μαστῶν διαμονῆς του καθίσταται ὑδαρδέτερον.

30. Αἱ βραγαὶ καὶ αἱ σχισμαὶ τῆς θηλῆς (βωγοβύξι) προσιωνίζονται κατὰ περι τὸ γάλακτος.

31. Ὄφειλε τις, ὅσον ὁὶν τε, νὰ ἐκλέγῃ τροφὸν εἰκοσιν ἕως τριάκοντα ἐτῶν, θρέψασαν ἤδη ἐπιτυχῶς τοῦλάχιστον ἐφ' ἅπαξ, τῆς ὁποίας τὸ γάλα νὰ μὴ ἦναι ἀρχαιότερον τῶν ἐξ ἡμῶν.

31. Καλὴ τροφὸς ὀφείλει νὰ ἔχῃ ἡλικίαν εἰκοσι πέντε ἕως τριάκοντα ἐτῶν, κόμην μελανόχρουν, οὐλα ῥοδόχροα, κόλπους κατὰ τι ὀγκώδεις, θηλὴν καλῶς ἐσχηματισμένην, μαστοὺς κάπως σκληροὺς καὶ πεποικιλμένους διὰ φλεβῶν κυανοχρόων. (Bouchut).

33. Ἡ ἀλλαγὴ τροφοῦ δὲν παρέχει οὐδὲν δυσάρεστον ἀποτέλεσμα, ἀρκεῖ ἡ τροφὸς νὰ ἦναι καλὴ.

34. Οὐδεμία τροφὴ ἔχει ἰδιότητα ἰδιαίτεραν διὰ τὰς γυναῖκας, ὅπως ἀξέστη τὴν ποσότητα τοῦ γάλακτος των.

35. Αἱ τροφαὶ, αἵτινες συμφέρουσι κἀλλιον εἰς τὰς τροφούς, εἶναι ἐνεῖναι, εἰς τὰς ὁποίας εἶναι συνηθρισμένοι καὶ τὰς ὁποίας χωνεύουσιν εὐκολώτερον ὡσαύτως ἔχει καὶ περὶ τῶν ποτῶν.

36. Ἡ τεχνητὴ γαλακτοτρόφησις (διὰ τοῦ hiberon) πρέπει νὰ καταρτηθῇ διὰ τὰ παιδιά τῶν πόλεων, καὶ μόλις νὰ ἦναι ὑποφερτὴ διὰ τὰ παιδιά τῶν χωρίων.

37. Εἶναι καλὸν νὰ κανονίζονται τὰ γεύματα τῶν παιδίων ἀπὸ τὴν ἡμέραν τῆς γεννήσεώς των.

38. Τὸ γάλα εἶναι ἡ μόνη τροφὴ ἐντελῶς σύμφορος μέχρι τοῦ πέμπτου ἢ ἕκτου μηνός.

39. Ὁ κανονικὸς ἀπογαλακτισμὸς γίνεται περὶ τὸν δέκατον πέμπτον μῆνα.

40. Πρέπει νὰ ἐκλέγῃ τις διὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν μίαν ἐκ τῶν ἐποχῶν τῆς ἀναπαύσεως ἐν τῇ ὁδοιπορίᾳ, καὶ νὰ ἐπωφελεθῇ ἐ-  
(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)

κείνης, ἥτις ἔρχεται μετὰ τὴν φύτεωσιν τῶν δωδεκα πρώτων ὀδόντων, ἢ μετὰ τὴν φύτεωσιν τοῦ δεκάτου ἔκτου. (Bouchut).

41. Ὁ ἀπογαλακτισμὸς πρέπει νὰ γίνεταί ταχέως, ἐν διαστήματι ὀλίγων ἡμερῶν—ἀρκεῖ τὸ παιδίον νὰ λαβῆν ἥδη τὴν συνήθειαν τῶν στερεῶν τροφῶν—καὶ ν' ἀρξίξη ἀπὸ τὴν ὕδατα.

42. Διὰ τὰ καλῶς ἔχοντα παιδιά, ἢ διὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν.

43. Ἡ διαίτα τῶν παιδιῶν ὅσον ἀφορᾷ τὰ φαγητὰ πρέπει νὰ πλησιάζη ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν τῶν ἐφήβων.

44. Ὅταν ἡ ὑγεία τῶν παιδιῶν ταράσσεται, πρέπει νὰ παρατηρῶνται ἐπιμελῶς τὰ περιπτώματα τῶν ἐάν ἦναι νεροῦλὰ ἢ πράσινα, ἢ θεραπεία συνήθως ἔγκειται εἰς τὴν ἀπλὴν διαίταν.

45. Τὸ παιδίον πρέπει νὰ κοιμάται ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, καὶ οὐχὶ ἐπὶ τῶν γονάτων τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφῆς τοῦ μάλιστα δὲ πρέπει νὰ τὸ συνηθίζωσιν, ἐνταῦθα μὲν νὰ εὐρίσκηται ἐξυπνητὸν, ἐκεῖ δὲ νὰ κοιμάται εἰς ὠρισμένης ὥρας.

46. Ὅταν βλέπη τις τὸ παιδίον νὰ μὲνη ἐντὸς τῆς κοιτίδος του χωρὶς νὰ φωνάζη, ἀλλὰ νὰ κοιμάται, δύναται νὰ ἦναι βεβαία, ὅτι ἡ ἀνατροφή του ἐγένετο καλῶς.

47. Ὁ αἶθρ εἶναι καλὸς διὰ τὰ παιδιά ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ὑπάρξεώς των· μὴ φοβήσθε νὰ ἐκθέσθε εἰς κίνδυνον τὴν ὑγείαν των, πέμπουσαι αὐτὰ εἰς τὸν περιπατον ἐπὶ τινὰς σιγμὰς κατὰ τὰς θερμότερας ὥρας τῆς ἡμέρας, ἐν καιρῷ χειμῶνος, τὸ δὲ καλοκαίριον τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο ὥρας.

48. Ὁ αἶθρ τὰ ἡσυχάζει, ἐάν ἦναι τεταραγμένον, τοῖς παρέχει καλὸν ὑπνον (τὰ νεογέννητα κοιμῶνται σχεδὸν καθ' ὅλον τὸ διάστημα, καθ' ὃ εὐρίσκονται ἐξω) καὶ εἶναι τὸ συμπλήρωμα τῆς καλῆς τροφῆς των.

49. Ὅταν ἀπογαλακτίζωσι τὰ παιδιά, μεγάλως σφάλλουσι νὰ ἐπιμακρόνωσι τὴν διάρκειαν τοῦ ὑπνου των ἐπὶ πολὺ ἐν καιρῷ ἡμέρας· οὕτω δὲ στεροῦσιν αὐτὰ τῆς καλλιτέρας στιγμῆς τοῦ περιπάτου καὶ τοῦ καλοῦ ἀέρος.

50. Τὸ παιδίον πρέπει νὰ τὸ κοιμίζωσιν ἐνωρίς, νὰ μὴ τὸ ἐξυπνῶσι δι' οὐδένα λόγον, καὶ νὰ μὴ τὸ ἐρεθίζωσι μὲ παιγνίδια θορυβώδη τὸ ἑσπέρας πρὸ τοῦ ὑπνου.

51. Ἐάν ἡ καλλιτέρα ἀπόδειξις τῆς καλῆς ἀνατροφῆς τοῦ νεογενήτου ἦναι τὸ νὰ δύναται νὰ μὲνη ἐξυπνητὸν ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, τὸ καλῶς ἀναθεραπμμένον παιδίον γνωρίζεται ἐπίσης ἐκ τοῦ τρόπου, δι' οὗ ζητεῖ νὰ κοιμηθῆ εἰς τὴν ὠρισμένην του ὥραν, χωρὶς νὰ μουρμουρίζη καὶ νὰ δυσχεραίνῃ.

52. Μὴ συνηθίζετε τὰ παιδιά χωρὶς ἀνάγκην νὰ ἦναι σκεπασμένα μὲ φλανέλλαν.

53. Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος καὶ τῆς κεφαλῆς ἀποτελοῦσι μέρος τῆς ὑγιεινῆς τῶν παιδιῶν. Λοιπὸν χρωστοῦσι νὰ τὰ πλύνωσιν ἐπιμελῶς καὶ νὰ τὰ λούωσι συχνάκις. Ἡ χροῖσις τῶν λουτρῶν τοῖς εἶναι ἐπίσης ἀναγκαία καὶ διὰ νὰ μὴ τὰ φρονῶνται, ὅταν ἤθελον εἶσθαι ὑποχρωστικά, ἐν περιπτώσει ἀσθενείας.

54. Ἡ καλὴ ἡθικὴ ἀνατροφή ἀποτελεῖ μέρος τῆς καλῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς, εἶναι συνδεδεμένοι πρὸς ἀλλήλους, καὶ, ἐπειδὴ δὲν δύναται τις ν' ἀναθρέψῃ τὰ παιδιά χωρὶς τῆς ἐπ' αὐτῶν ἐξουσίας, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὰ συνηθίζῃ ἐνωρίς νὰ ὑποτάσσωνται.

55. Εἶναι πλάνη νὰ πιστεύῃ τις, ὅτι τὰ παιδιά ἔχουσι ἀνάγκην παιγνιδίων ποικίλων καὶ θορυβωδῶν· ἔχουσι ἀνάγκην περισσότερον ἡσυχίας παρὰ ἐρεθισμοῦ· δὲν γνωρίζουσι τὴν μονοτονίαν τὰ ἴδια παιγνίδια καὶ αἱ ἴδιαι ἱστορίαι εἶναι δι' αὐτὰ πάντοτε νέαι.

56. Εἶναι μεία ἐλάττωμα νὰ ὀδηγῇ τις τὰ παιδιά εἰς ἑσπερινὰς συναθροίσεις πέραν τῆς συνήθους ὥρας τοῦ ὕπνου των· εἶναι δὲ μεία ἐγκλημα νὰ τὰ ὀδηγῇ τις εἰς χοροὺς ἢ εἰς θέατρα.

57. Ἡ ζωηρὰ φαντασία των ἔχει ἀνάγκην καλομεταχειρίσεως. Μὴ ζητεῖτε νὰ θεραπεύσθε τὸν φόβον των δι' ἐπιπλήξεων ἢ διὰ σκληρῶν δοκιμῶν· μεταχειρίσθε πρὸς τοῦτο τὴν μεγαλειέταν γλυκύτητα.

58. Μὴ φροντίζετε πάρα πολὺ περὶ τῶν παιδιῶν, πρὸ πάντων δὲ μὴ διδάσχετε αὐτὰ νὰ φροντίζωσι περὶ ἑαυτῶν.

59. Μὴ θεικνύετε αὐτοῖς ἐνδιὰφέρον τι πολὺ ἀξιοσημείωτον, ὅταν τὰ εὐρίσκωσι εἰς ὀλιγώτερον καλὴν κατάστασιν ἢ κατὰ τὸ σῶνθηες· τοῖς προξενεῖ τις κακὸν χωρὶς νὰ θέλῃ διὰ τῆς ἐξῆς ἐρωτήσεως: Π ὥ ς ε ἴ σ α ι; παρατηρῶν αὐτὰ ἀσκαρδαμυκτί. Διὰ τοῦ τρόπου δὲ τοῦτου τὰ προδιαθέτει εἰς ἀσθενείας, καὶ πρὸ πάντων εἰς νευρικούς σπασμούς, ἀντὶ νὰ διεγείρῃ τὴν πρὸς τὴν ὑγείαν των ἐπιμέλειάν των.

60. Φοβήθητε ὀλιγώτερον τὰς μικρὰς παθολογικὰς περιπτώσεις τῶν παιδιῶν ἢ τὰς ἡθικὰς συγκινήσεις των· διδάσχετε αὐτὰ νὰ ἦναι προσεκτικὰ καὶ ἐπιδέξια, ἀκόμη καὶ ἂν ἤθελον λάβει διὰ τοῦτο μερικὰ κυπήματα κατὰ κεφαλῆς.

61. Δυσπιτεῖτε εἰς τὰ ἱατρικά, καὶ μὴ προστρέχετε εἰς ταῦτα ἄνευ ἀνάγκης· μὴ θέλετε οὕτω νὰ μεταβάλλητε μικρὰν ἀδιαθεσίαν εἰς ἀσθενείαν.

62. Ἡ ἀληθὴς θεραπεία τῶν παιδιῶν ἔγκειται συχνάκις εἰς τὴν διαίταν.

63. Ἰδίως δ' ἡ διαίτα εἶναι, ἥτις μεταβάλλει τὴν κράσιν των, τὴν δυναμῶνει, τὴν ἐξοπλίζει ἐναντίον τῶν ἀσθενειῶν, καὶ ἐξουδετερώνει τὰ κληρονομικὰ μεμολοσμένα στοιχεῖα· ἀλλὰ τότε ἡ διαίτα πρέπει νὰ ἐκτελεῖται εὐρέως, μετὰ καρτερίας, καὶ ἐνίοτε ἀπαιτεῖ πολλὴν ἀφροσύωσιν καὶ μεγάλας θυσίας.

64. Καθὼς ἀληθῆς χριστιανικὴ ψυχὴ ζητεῖ νὰ διατελῇ πάντοτε ἐκτὸς ἀμαρτίας, διὰ τὴν μὴ προστρέχει συχνὰ εἰς τὸν πνευματικὸν, ὡσαύτως φρόνιμος καὶ προσεκτικὴ μητέρα φοβεῖται μήπως ἐξασθενήσῃ τὴν ἡθικότητα τῶν τέκνων της, προσκαλοῦσα ἀκαταπαύτως τὸν ἰατρὸν δι' αὐτά.

65. Ἡ πραότης καὶ ἡ καρτερία εἰσι συστατικὰ ἀπαραίτητα διὰ τὴν διδασκαλίαν καλῆς ἀνατροφῆς.

66. Μόνον τὰ πρόσωπα, ἅτινα ἔχουσι καρτερίαν δύνανται νὰ ἔχωσι καὶ ἀληθῆ ἡδότητα. (La Rochefoucauld).

Montpellier, Ὀκτώβριον, 1863.

## ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ

### ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΤΟΥ ΑΝΑΤΡΕΦΕΙΝ

### ΤΑ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

#### Εἰσαγωγή.

Τὸ θέμα, ὅπερ προτίθεται ν' ἀναπτέξω, παρουσιάζει μεγάλας δυσκολίας, δλόκληρος δ' ἀνθρώπινος βίος παρατηρήσεων καὶ πειραμάτων μόλις ἤθελε δυνήθῃ νὰ ἐμβαθύνῃ κατὰ τι εἰς τοῦτο. Δὲν ἐλπίζω μὲν δεῖ ἡδυνήθῃ ἐντελῶς νὰ τὸ ἀναδιψήσω, ἀλλ' οὐδὲ καὶ ν' ἀφήκω πᾶν ὅτι ἡδύνατο νὰ τὸ καταστήσῃ καλόν· εἶναι τὸ πρῶτον ἔργον, ὅπερ ἐπιχειρῶ, ἐλπίζω δὲ νὰ τὸ καταστήσω ποτὲ ὀλιγότερον ἀτέλές, ἐξακολουθῶν τὴν ἀναδιψῆσιν τῶν ζητημάτων, ἅπερ συνδέονται πρὸς τὸ θέμα τοῦτο καὶ ἅτινα καθιστῶσι τὸ ἀντικείμενον τῶν σπουδῶν μου ἀπὸ πολλῶν ἡδῆ ἐτῶν· τὸ θέμα τοῦτο δὲν εἶναι οὔτε ὀλιγότερον γόνιμον οὔτε ὀλιγότερον ἐνδιαφέρον ἐκείνου, πρὸς ὃ ἡ Mme Necker ἀφιέρωσε τὰς μελέτας της· καλῆ δὲ τις πραγματεία τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδῶν θ' ἀπετέλει, οὕτως εἶπεν, τὸ συμπλήρωμα τοῦ βιβλίου της περὶ τῆς ἡθικῆς ἀνατροφῆς. Τὰ δύο ταῦτα σημεῖα συναντῶσιν πρὸς ἄλληλα, πρὸ πάντων κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν· εἶναι ὡσαύτως ἀναγκαῖον, ὅπως ἀηγηταί τις ἐξ ἀρχῶν καλῶς τεθειμένων, ἵνα διευθύνῃ τὴν ὑγιεινὴν τῶν παιδῶν, ὡς καὶ ἵνα μορφόνῃ τὸ πνεῦμα καὶ τὴν καρδίαν αὐτῶν. Ἡ ἡθικὴ ἀνατροφή μέχρις ὀρισμένου σημείου ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς, ἀλλὰ καὶ αὕτη δύναται νὰ ἐπηρεασθῇ ἢ καὶ νὰ διευκολυνθῇ ἐκ τῆς ἐτέρας.

Ἄλλ' ἡ ἡθικὴ ἀνατροφή οὐδαμῶς ἀποτελεῖ τὸν σκοπὸν, ὃν προτίθεται ἐνταῦθα· δὲν προτίθεται νὰ συγγράψω ἡθικὴν φιλοσοφικὴν πραγματείαν, οὐδ' ἐπιθυμῶ νὰ ἐξέλθω τοῦ κύκλου τοῦ ἱατροῦ καὶ τοῦ φυσιολόγου· προτίθεται, πρὸ παντὸς ἄλλου, καὶ οὕτως εἶπεν ἰδιαίτατα, νὰ παρατηρήσω τὴν φυσικὴν κατάστασιν καὶ τὴν ὑγίαν τῶν παιδῶν, ν' ἀναζητήσω τὰς καλλιτέρας συνθήκας πρὸς συντήρησιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν δυνάμεων τῆς σωματώσεως, καὶ θέλω ἐνασχοληθῆν περὶ τοῦ ἡθικοῦ μέρους μόνον ὅπως ἀποδείξω τὴν ἀμυβίαιαν ἐπίρροιαν τῶν δύο ἀνατροφῶν.

Είναι αδύνατον, ὅσον ὀλίγον καὶ ἀν παρατηρήσῃ τις περὶ αὐτὸν, ἐν τῷ κόλπῳ τῶν ἡμετέρων οἰκογενειῶν, νὰ μὴ ἐκπληχθῆ ἕκ τῶν προσκομιμάτων καὶ τῶν δυσχερειῶν, ὡς ἀπαντῶσι εἰς ἕκαστον βίμα αἱ νέαι μητέρες, ὅπως ἀναθρέψωσι τὰ τέκνα τῶν ἐν τῇ πρώτῃ ἡλικίᾳ, διευθύνωσι καλῶς τὴν διαίταν αὐτῶν καὶ προβλέψωσι ἐν ταῖς ἀπλουστάταις ἀδιαθεσίαις, αἵτινες ἐμφανίζονται. Αἱ πλείστα ἐξ αὐτῶν δὲν ἔχουσι προφανῶς οὐδένα κανόνα πρὸς τοῦτο, βαδίζουσι κατὰ τύχην, ἐπόμενοι τῷ ἐνστικτῷ αὐτῶν κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἧττον ἀνεπτυγμένῳ· αἱ ἐπιθεξιώτεραι ἐπωφελοῦνται καὶ τῇ ἀμριβολίᾳ, λοιπαὶ ἐρίσκονται συνεχῶς ἐν τῇ ἀβεβαιότητι καὶ τῇ ἀμριβολίᾳ. Φοβούμεναι πάντοτε μήπως ἔπραξαν ὑπέροχο ἢ ὀλίγιστον, ἀγνοοῦσαι καθ' ὁλοκληρίαν τὴν φύσιν τῆς παιδικῆς ἡλικίας, τὴν ἕκτασιν τῶν δυνάμεων αὐτῆς καὶ τὰ ὅρια τῆς ἀντιστάσεώς της, συγχέονται ἐν τῷ ἐλαχίστῳ προσκόμῳ καὶ κατατρομάζουσι ἐνίοτε ὑπερμέτρως, ἢ ἀμελοῦσι τοῦναντίον καταστάσεις οὐσιωδεστάτας.

Πόθεν προέρχεται ἡ ἄγνοια αὕτη; Βεβαίως δὲν ἐλλείπουσι π ρ α γ μ α τ ε ς αἱ, δι δ α σ κ α λῖ α ἱ, γ ν ὠ μ αἱ παντὸς εἴδους ἐπὶ τῆς ὕλης ταύτης· ὁ ἀριθμὸς τῶν συγγραμμάτων τοῦ εἴδους τοῦτου τῶν δημοσιευθέντων μέχρι τοῦδε εἶναι ἀρκετὰ μέγας· πλὴν ἀρκετὴ νὰ βεβαιωθῆ, ὅτι δὲν παρέχει εἰμὴ ἀρχὰς συγκεχυμένας, ἢ τοῦναντίον σχῆμα συστηματικῆς καὶ ἀπολότου ἀνατροφῆς, ἢ ἐπὶ τέλους γελωτώδεις ρητορείας ἐπὶ τῆς ε ὕ χ ἡ σ τ ἡ ς φ ὕ σ ε ω ς.

Τινὰ δὲ τῶν συγγραμμάτων τούτων δὲν ὑπῆρξαν ἀνωφελῆ ἐν τῇ ἐποχῇ, καθ' ἣν ἐδημοσιεύθησαν, ὅπως καταπολεμήσωσι συνθητικὰς ὑπερβολὰς ἐναντίως τῇ εὐζωίᾳ καὶ τοῖς συμφέρονσι τῶν παιδίων· ἀλλ' οὐδὲν ἔθηκε κανόνας συμφέροντος τῇ παρατηρήσει τῶν πραγμάτων καὶ ταῖς γνώσεσι τῆς ἐπιτήμησ. Ἀνέλκον λοιπὸν ν' ἀνακληρώσω τὸ χάσμα τοῦτο, στηριζόμενος ἐπὶ τῶν νεωτέρων προσόδων τῆς ἱατρικῆς καὶ τῆς ὕμεινιξ, καὶ ἐπὶ τῶν ἰδίων ἀναδιυγμένων μου· εὐρήσει δὲ τις ἐπίσης ἐν τῷ βιβλίῳ τούτῳ ἐπιστημονικὰς λεπτομερείας, ὡς ἐφρόνισα νὰ θέσω πρὸς χρῆσιν πάντων καὶ αἵτινες μοὶ φαίνονται κατὰλληλοι νὰ διαδώσωσι ὠφελίμους γνώσεις.

Ἡ παρεχόμενη ἀμέλεια ἐν τῇ σημερινῇ ἀνατροφῇ τῶν νέων ἀτόμων, ἐν σχέσει πρὸς τὰ μέλλοντα καθήγοντα αὐτῶν, παρέχει ἡμῖν ὑπολογισμὸν τοῦ εἴδους τῆς ἀταξίας καὶ τῆς ἀναρχίας, τοῦ π α ρ α ς α λ ι σ μ ο ὅ, ἐπιτραπήτω μοι ἡ ἔκφρασις, ἐν βλέπει τις νὰ ἀρχῇ ἐν ταῖς πλείστασι τῶν νέων οἰκογενειῶν ἀπὸ τῆς ἀφίξεως πρώτου παιδίου.

Καθ' ἣν ἐποχὴν ἡ θρησκεία ἐξήλθει γενικώτερον τὸ κράτος αὐτῆς, παρείχον ἐν τῇ ἐξασκήσει τῶν καθυκόντων συνέπειάν τινα καὶ βαρύτητα, ἦτις ἐκόλυε τοὺς τρόμους τῆς φαντασίας καὶ τὰς ὑπερβολὰς τῆς αἰσθητικότητος· ἐν ἐλλείψει ἀκριβῶν καὶ πειραματικῶν γνώσεων, ἤρθοντο ἐκ τοῦ αἰσθήματος τοῦτου τὴν ἀναγκαίαν δύναμιν καὶ καρτερίαν, ὅπως διευθύνουσι τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν τέκνων τῶν, ὡς καὶ τὴν ἠθικὴν ἀνατροφήν αὐτῶν· διότι, εἶναι ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ τις τοῦτο, καὶ δὲν ἠθέλωμεν δυνθῆ νὰ ἐμμείνωμεν περισσότερον ἐπὶ τοῦ σημείου τοῦτου, πρὸ πάντων ἢ δύναμις καὶ ἡ καρτερία ἐλλείπουσι ἀπὸ μέγαν ἀριθμὸν μητέρων, ὅπως συμφερόντως ἀνατρέψωσι τὰ τέκνα τῶν. Συγχέουσαι αἰωνίως τὸ ἐνστικτον τῆς μητρικῆς φιλοστοργίας αὐτῶν μετὰ τοῦ αἰσθήματος τοῦ καθήγοντός των, παρασύρονται ὑπ' ἀδυναμιῶν, ὡν πρώτα θήματα γίνονται τὰ τέκνα τῶν, ἢ κάλλιον εἶπειν, θυσιάζουσι, χωρὶς νὰ τὸ ἐνοῶσι, πρὸς ἴδιαν τῶν εὐχαρίστησιν τα ἀληθῆ συμφέροντα τῶν μικρῶν ὄντων, περὶ ὧν εἶσι πεφορτισμένα· μὴ ἔχουσαι καθαρὰν ἰδέαν τῶν καθυκόντων αὐτῶν, μὴδ' ἐκείνου, ὅπερ συμφέρει πραγματικῶς τῇ παιδικῇ ἡλικίᾳ, πλανῶνται ἀβεβαίαι μεταξὺ τῶν ἐμπνεύσεων τοῦ ζήλου τῶν καὶ τῶν ἀντιπρατικῶν συμβουλῶν, αἵτινες ταῖς ἔρχονται πανταχόθεν.

Μακρὰν τοῦ νὰ μὴ πράττωσιν ἀρκετὰ ἐξ ἰδίων των, πολλαὶ νέαι μητέρες ἐπιχειροῦσι πράγματα, ἐξ ὑπερβολικοῦ ζήλου καὶ ἀνευ πραγματικῆς ὠφελείας διὰ τὰ τέκνα των, ὑπερβαίνοντα τ' ἄλλα καθυκόντα, ἅπερ ἔχουσι πρὸς ἐκπλήρωσιν· φαίνονται ἀγνοοῦσαι ὅτι, ἐν τῇ καταστάσει τῆς κοινωνίας, ἐν ἣ ζῶμεν, αἱ μητέρες ὀφείλουσι νὰ ἐνεργῶσιν ὀλιγώτερον μὲν, πλὴν νὰ διευθύνουσι μετ' ἐπιστασίας τὰ πρόσωπα, τὰ ὁποῖα ὑπηρετοῦσιν· ἐνταῦθα ἔγκειται τὸ ἀληθὲς πρὸς λύσιν πρόβλημα περὶ τῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδίων, ὡς καὶ τῆς διευθύνσεως τῆς καθόλου οἰκίας. Ἐν τῷ κόσμῳ, ἐν ᾧ σημεῖον κατήγησε (διότι περὶ τοῦτου ὄμιλοῦμεν καὶ οὐχὶ περὶ τινος ἰδανικοῦ κόσμου, ὅπου ληρονοεῖ τις ὅλην τὴν συμπλοκὴν τῶν κοινωνικῶν καθυκόντων), αἱ γυναῖκες δὲν δύνανται νὰ θυσιασθῶσι καθ' ὁλοκληρίαν εἰς τὰς μερίμνας τῶν τέκνων των· δὲν δύνανται νὰ ὑπολείψωσιν, οὔτε εἰς τὰς τῆς οἰκογενεῖας ὑποχρεώσεις, οὔτε εἰς τὰς πρὸς τὴν κοινωνίαν σχέσεις αὐτῶν, οὐδ' ὡσαύτως ν' ἀρνηθῶσι πᾶν εἶδος διασκεδάσεως καὶ ἀπολαύσεως. Ἡ θυσία αὕτη, ὅταν ἔκ τινος ἐξάφως μητρικῶ αἰσθήματος ἀποφασίζωσι νὰ τὴν ὑποφέρωσι, καυθίσταται πάντα ὑπεράνω τῶν δυνάμεων καὶ τῆς θελήσεώς των· δὲν τὴν ὑποφέρουσι μέχρι τέλους, μῆρις δὲ περιπαταί τὰς περικυλοῦσιν· ἐν τοιαύτῃ δὲ περιπτώσει πάσχουσι τὰ παιδιά ἐκ τῆς

τοιούτης αλλοπροσάλλου διευθύνσεως, ἥτις παράσσει τὴν κακοκινό-  
τητα τοῦ βίου των. Εἶναι ἀδύνατον ἢ τοῦλάχιστον λίαν σπάνιον,  
τὰς μητέρας τις θνητῆ ἢ ἀφιερῶσθαι ὅλον τὸν χρόνον καὶ ὅλας  
τὰς στήθεάς της εἰς τὰ τέκνα της, ἐνῶ ἀπ' ἑτέρου ἢ ὑγιεινῆ των  
παιδῶν ἀπαιτεῖ συνεχεῖς καὶ ἐπιμελεῖς φροντίδας· οὕτω δὲ κύριον  
ἔργον των μητέρων εἶναι ἢ ἐπιβλεψίς καὶ οὐχί ἢ ἐκτέλεισις· τοῦτο  
εἶναι σημεῖον, περὶ τοῦ ὁποίου ὀφείλουσι καλῶς νὰ πεισθῶσιν ἀπ'  
ἀρχῆς καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀνατροφῆς των τέκνων των.

Αἱ νέαι γυναῖκες ἀγνοοῦσιν ὡσαύτως, κατὰ μέγα μέρος, τὴν χρῆ-  
σιν τῆς ἐξουσίας, ἣν ὀφείλουσι νὰ ἐξασκῶσιν ἐν τῷ τρόπῳ τῆς ἀ-  
νατροφῆς των τέκνων των· περιπλέκουσι τὴν ἀνατροφήν, καταφεύ-  
γουσαι ἀπὸ τῆς κατωτάτης ἡλικίας πρὸς ἕτερα αἰσθητήματα ἀντὶ πρὸς  
τὸ τῆς ὑπακοῆς, τὸ ἀπλοῦστατον καὶ καταλληλότεστατον διὰ τὰ μικρὰ  
παιδιά, καὶ τὸ συμφωνότεστατον τῇ φύσει αὐτῶν. Μοι φαίνεται λοι-  
πὸν δεῖν τὸ καλλίτερον μέσον, ὅπως ταῖς δώσῃ τις ὀλίγην πραότητα  
καὶ καρτερίαν τοσοῦτον ἀναγκαίως πρὸς τὰ καθήκοντα, ἄπερ ἐκ-  
πληροῦσιν, εἶναι τὸ νὰ διαφωτίσῃ τις αὐτάς· ὅταν αὐταὶ μάθωσι  
καλῶς πῶς πρέπει νὰ φέρωνται εἰς τὰς κυριωτέρας περιστάσεις,  
ἐν αἷς δύναται νὰ εὐρεθῶσιν, ὅταν θὰ ἔχωσιν ἱκανὰς γνώσεις περὶ  
τοῦ τρόπου τοῦ κανονίζον τὴν γαλακτοτρόφην καὶ τὴν τροφήν, τὰ  
ἐνδύματα καὶ τὸν ὕπνον, καὶ ὅταν διασαφίσωσι τὸ πλεονέκτημα  
τοῦ νὰ διδάσκωσι καλὰς συνήθειας εἰς τὰ νεογέννητα παιδιά, δὲν  
ἀμφιβάλλομεν δεῖν θὰ εὐρωσιν ἐν ἑαυταῖς τὴν δυνάμιν τοῦ νὰ συμ-  
μορφωθῶσι πρὸς ἀρχὰς φρονίμου καὶ μετριοπαθεῖς· διότι, τοῦθ'  
ἄπερ ἐλλείπει κατὰ τὴν ἡμετέραν ἐποχὴν, δὲν εἶναι, εἰσέτι ἐφ' ἅ-  
πας, οὔτε ὁ ζῆλος, οὔτε ἡ καλὴ βέλγησις, οὔτε ἡ μητρικὴ ἀφοσίω-  
σις, ἀλλ' ἡ καλὴ θείκησις.

Θὰ ἐνθῶσω, ἐν τέλει τοῦ παρόντος συγγράμματος, τὰς ἰδέας μου  
περὶ τῆς χρήσεως τῆς διαίτης καὶ περὶ τῆς ἐφαρμογῆς των ἰα-  
τρικῶν μέσων ἐν ταῖς κοινωτέραις ἀσθενείαις τῆς παιδικῆς ἡλι-  
κίας. Τὸ ἀντικείμενον τοῦτο δὲν ἀποτελεῖ μὲν μέρος τῆς ἀνατρο-  
φῆς, ἀλλ' ὅμως ἐθεώρησα καθήκον νὰ γράξω τοὺς κυριωτέρους  
κανόνας τῆς ὑγιεινῆς των ἀσθενῶν παιδιῶν, ὅπως οὕτω προλάβω  
καταχρήσεις τινὰς τῆς ἰατρείας.

Θὰ εἶρη τις ἐν τῷ παρόντι βιβλίῳ πολλὰς ἐπιναλήψεις, ἀς ὠ-  
φελον ἢ ἀπορῶν, ἐάν μὴ ἔμνηνον, δεῖν ἢ γλαφυρότης τῆς γλώσ-  
σης καὶ ἢ λογικῆ συνάφειᾳ ἀπῆρτον αὐτό· πλην πανταχοῦ ἐζήτησα  
τὴν σαφήνειαν, καὶ ἔσχον ὅπ' ὄψιν μου τὰς νέας μητέρας τῆς οἰ-  
κογενείας, διὰ τὰς ὁποίας ἰδίως τὸ βιβλίον τοῦτο προωρίσθη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ.

### ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑΝ

#### ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΝΗΣΕΩΣ ΕΝ ΣΧΕΣΕΙ ΠΡΟΣ

#### ΤΟ ΓΕΝΝΗΘΗΣΟΜΕΝΟΝ ΠΑΙΔΙΟΝ.

Ἐάν μὴ ἐφοδοῦμην τὴν κατηγορίαν, ὅτι ἀνήλθον εἰς τὴν προκα-  
τακλυσμασίαν ἐποχὴν, θὰ ὠμίλουον περὶ τοῦ τρόπου τοῦ ἀνατρέφειν  
τὰς νεάνιδας ἐν σχέσει πρὸς τὸν γάμον καὶ τὰ μητρικὰ καθή-  
κοντα των.

Εἶναι φανερὸν, ἐν ἀληθείᾳ, ὅτι ὁ καλλίτερος ὅρος τοῦ ν' ἀνα-  
τρέφῃ τις καλῶς εἶναι τὸ νὰ ἴηται ἢ ἰδίᾳ καλῶς ἀναθεραμμένη,  
δηλαδή νὰ μὴ διηθῆνῃ ἢ ἀνατροφή της ὀλιγώτερον καλῶς κατὰ  
τε τὰ ἦθη καὶ τὴν φύσιν ἢ καρτερία της ψυχῆς, ἢ διαφώτισις τοῦ  
πνεύματος, ἢ εὐθύτης τῆς καρδίας, ἢ ἰσότης τοῦ χαρακτήρος, τὸ  
αἰσθημα τοῦ καθήκοντος πρέπει νὰ ἴηται ἀνεπτυγμένα τὸσον ὅσον  
καὶ αἱ σωματικαὶ δυνάμεις. Νέα μήτηρ οὕτως προπαρεσκευασμένη  
θὰ εὐρίσκειν ἐν ἑαυτῇ πᾶν ὅ,τι χρειάζεται πρὸς καλὴν ἀνατροφήν  
των τέκνων της καὶ μόλις θὰ ἐλάβανεν ἀνάγκην συμβουλῶν· πλην  
τὶ δύναται τις νὰ ἐλπίζῃ ἐξ ἀνατροφῆς χαλαρὰς καὶ ἄνευ ἀρχῶν,  
καὶ πῶς ἤθελέ τις δώσει ἐκεῖνο ἄπερ δὲν ἔχει; Θὰ ἦτο λοιπὸν ἀ-  
νάγκη ν' ἀρχίσῃ τις ἐκ τινος πραγματείας τῆς ἀνατροφῆς, ὅπως  
μορφώσῃ γενεάν ἱκανὴν ν' ἀνατρέφῃ τοὺς ἀνθρώπους· πλην τὸ ἀν-  
τικείμενον τοῦτο θὰ μ' ἐξέβαλεν ἐκτὸς των ὁρίων μου καὶ θὰ μὲ  
παρέσυρε λίαν μακρὰν· ἄλλως τε δ' ἐπραγματεύθη ὅπ' ἄλλων μετὰ  
τελειότητος, εἰς ἣν δὲν θὰ ἠδυνάμην ἐγὼ νὰ προσεγγίσω, ἰδίᾳ δ'  
ὅπ' τῆς Mme Necker, ἐν τινι βιβλίῳ, οὗτινος τὴν ἀνάγκωσιν θερ-  
μῶς συνιστῶμεν (1).

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΗΛΙΚΙΑ ΔΙΑ ΤΗΝ ΥΠΑΝΔΡΕΙΑΝ ΤΩΝ  
ΥΓΙΝΑΙΚΩΝ. — Θὰ περιορισθῶ ἐν ἐκφράσει τὴν γνώμην μου περὶ  
τῆς μάλλον καταλλήλου ἡλικίας διὰ τὴν ὑπανδρείαν των γυναικῶν.  
Δι' ἄτομον μεσαιῶς καλῆς σωματώσεως δὲν ὑπάρχει οὐδεμία ὠ-  
φέλεια νὰ βραδύνη ὁ γάμος πέραν τοῦ δεκάτου ἡδύου ἢ εἰκοστοῦ

(1) Mme Necker, «L' Education progressive ou étude du cour  
de la vie.» Paris, 1828—52.

ἔτος (2). Ἐδωκώτερον συμμορφοῦται τις μετὰ τῶν συμφωνιῶν τῆς νέας ταύτης καταστάσεως, ὅταν δὲν ἀπλήρωσεν εἰσέτι τῆς σχετικῆς ἀνεξαρτησίας, ἣν δίδει ἡλικία περισσώτερον προκεχωρημένη καὶ ὀ-  
 ταν αἱ ἰδέαι δὲν ἐσχηματίσθησαν εἰσέτι. Ὑπάρχει συχνὰ ἐγωϊσμός  
 ἐν τῇ αἰσθηματικῇ τῶν μητέρων, αἵτινες δὲν θέλουσι, λέγουσι, ν' ἀ-  
 ποχωρισθῶσι τῶν θυγατέρων των, πρὶν ἢ λάβωσι τὸν πατρικοῦ οἴκου εἰσὶν  
 ν' ἀπολαύσωσιν αὐταὶ τῆς εὐδαιμονίας τοῦ πατρικοῦ οἴκου· εἰσὶν  
 εἰσὶν αἰσθηματικῶς διὰ τὴν αἰσθητικὴν τὴν ἐπιθυμίαν εἰς τὰς ἐνοχλη-  
 σεις καὶ τὰς φροντίδας τοῦ οἰκιακοῦ βίου; Πλὴν ἀκριβῶς, ἕπειδὴ  
 ὁ βίος πλησίον εἰς τὰς μητέρας εἶναι τῶν γλυκῶν, διὰ τοῦτο  
 δὲν πρέπει ν' ἀφίνωσι νὰ λαμβάνωσιν αὐταὶ εἰς τοῦτο μακρὰν συ-  
 νεινῆθειαν. Ὑπάρχει τι ἀπότομον ἐν τῇ τρέφῃ τοῦ συνάπτειν τὰ συνει-  
 κῆσια, καθὼς τὰ ἦθη παρ' ἡμῶν τὸ καθιέρωσαν, ὥστ' ἀπαιτεῖται  
 κενὰ ἀπόφασις, ἐδωκώτερον λαμβανόμενη τὸ δέκατον ἔτος οὐκ ἔ-  
 τος, ὅταν ἔλλειπῃ ἡ πείρα, ἣ τὸ εἰκοστὸν τέταρτον, ὅποτε ἦδῃ ἔ-  
 φαντασιοκοπία τῆς νεαρᾶς ἡλικίας δὲν ἐπιρροιάζεται πολὺ εἰς τὴν  
 περὶ τῆς αὐτῆς, καὶ ἕπειτα ὁ χαρακτήρ ἔχει ἀνάγκη ὅλης τῆς  
 ἀπαλότητός του, ὅπως ἄνευ πολλοῦ κόπου συμφωνήσῃ πρὸς τὸν  
 ἐκείνου μετὰ τοῦ ὁποίου θὰ συνδεθῇ. Ὅταν λοιπὸν δὲν παροῦσ' ἀ-  
 ζωνται οὐδοαῖοι λόγοι ὑγείας, ὅστινες νὰ παρεμβάλλωσιν ἀληθῆ  
 προσκλήματα, ὑπάρχει περισσώτερά τήχη εὐδαιμονίας διὰ τὰς γυ-  
 ναϊκὰς εἰς τοὺς πρώτους γάμους παρὰ εἰς τοὺς ὀψίμους.

**ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ, ΑΣ ΑΠΑΙΤΕΙ Η ΚΥΟΦΟΡΙΑ.** — Ἐπανέρχονται  
 εἰς τὸ εἰδικὸν θέμα μου, ἀρχόμενος ἐκ τῶν φροντίδων, ἃς ἀπαιτεῖ  
 ἡ κυοφορία.

Ἡ ἀνατροφή τοῦ παιδὸς ὀφείλει ν' ἀρχίσῃ πρὸ τῆς γεννησεῶς  
 του· ὑπάρχουσι λοιπὸν προφυλάξεις πρὸς πρόληψιν ἐν σχέσει πρὸς  
 τὴν καλὴν κρᾶσιν του καὶ τὴν εὐτοχίαν ἑλευσίν του.

Ἐνίστοι καταχρῶνται τῆς ἀνοσιπλοΐας, εἰς ἣν καταδικάζονται  
 πολλοὶ νεαὶ γυναῖκες ἔγκου, ἀπὸ φόβου ἀκόμη καὶ, διὰ τὸ ἐλαχί-  
 στον δυστόχημα, ὡς νὰ μὴ ὑπῆρχεν οὐδὲν δυσάρεστον ἀποτέλεσμα  
 διὰ τὴν μητέρα καὶ συνεπῶς διὰ τὸ παιδίον, νὰ στερηθῇ τοῦ ἀέρος  
 καὶ τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ χρόνον κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μακρὸν.  
 Διαμονὴ ὀλίγων μηνῶν, ἢ μόνον δεκαπέντε ἡμερῶν, ἐν τῇ οἰκίᾳ, ἐν-  
 τὸς κλίνης ἢ μᾶλλον εἰς τινος μακρᾶς καθέδρας, ἰσοδυναμεῖ, διὰ  
 τὴν κρᾶσιν, πρὸς ἀληθῆ ἀσθένειαν, καὶ παράγει τὸ ἴδιον ἀποτέ-

(2) David Richard, «Histoire de la génération chez l' homme  
 et chez la femme», Paris, 1875. 1 vol. in-8 avec 8 planches coloriées.

λεσμα ἐπὶ τοῦ συνόλου τῶν δυνάμεων καὶ τῆς καθόλου καταστάσεως.  
 Ἄνοσιπλοΐας αἱ προφυλάξεις αὐταὶ εἶναι ἀναγκαῖαι εἰς περιστά-  
 σεις τινὰς, καὶ εἶναι τὸ μόνον μέσον διὰ τινὰς γυναῖκας, ὅπως φέ-  
 ρωσι καλῶς τὸ παιδίον· ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ νομιζῆ τις ὅτι ἡ δι-  
 αίτα αὕτη εἶναι ἀπολύτως συμφορὸς, καὶ ὅτι δύναιτο νὰ ἐφαρμο-  
 ζηται ἄνευ προφυλάξεως, καθ' ὅλας τὰς περιπτώσεις καὶ εἰς πά-  
 σας τὰς γυναῖκας· δὲν εἶναι ἐξ ἐκείνων τῶν ἀδιαφόρων προφυλά-  
 σεων, εἰς τὰς ὁποίας δύναιτο νὰ ὑπαχθῇ ἄνευ σκέψεως, ἄνευ  
 ἀνάγκης, καὶ περὶ τῶν ὁποίων ἐπιτρέπεται νὰ εἴπῃ τις, ἐάν δὲν  
 κάμνη καλὸν οὐτε κακὸν κάμνει· εἶδομεν ἐντεῦθεν νὰ παραχθῶσι  
 συνέπειαι λυπηρόταται, διὸ πρέπει νὰ μεταχειρίζηται τις τὸ μέτρον  
 τοῦτο, τὸ καθ' ἡμᾶς, μετὰ διακρίσεως. Ἡ γυμνασία καὶ ὁ δρόμος  
 ὡς ὅλα τὰ καλὰ πράγματα, δύνανται νὰ ἔχωσι δυσάρεστον ἀπο-  
 τέλεσμα· ἀλλὰ τὸ δυσάρεστον εἶναι νὰ ἀφεθῇ τις ν' ἀποχαινω-  
 θῇ καὶ νὰ ὀριζήσῃ, νὰ παραλύσῃ τὴν τῶν μυῶν ἐνέργειαν καὶ νὰ  
 στερηθῇ τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, καθ' ἣν ἐποχὴν ἔχει τοσοῦτον  
 συμφορὴν νὰ προφυλάξῃ καὶ διατηρήσῃ τὰς δυνάμεις τῆς. Πῶς εἶ-  
 ναι δυνατόν νὰ γεννηθῇ τὸ παιδίον ἐν καλῇ καταστάσει ἢ τοῦλά-  
 χιστον ὁποίους κινδύνους δὲν διατρέχει ἡ μήτηρ, ὅταν διέρχεται  
 ἴδιον τὸν χρόνον τῆς κυοφορίας ἐν καταστάσει ἀναρρώσεως καὶ ἐν  
 ἀκνησίᾳ;

Ὅπως περισσώτερον κινήσῃ τὸ ἐνδιαφέρον, θὰ διηγηθῶ λεπτο-  
 μερῶς ἐνταῦθα τὸ ἀποτέλεσμα νέας τινὸς γυναῖκος, εἰς τὴν ὁποίαν  
 ἐφηρησθήσασιν, μετὰ μεγάλης ἐπιτυχίας, διαίτα καὶ γυμνασία, τὰς  
 ὁποίας δὲν ἐφαίνετο κατ' ἀρχὰς νὰ ἐπιδέχεται ἡ κατάστασις, εἰς  
 ἣν εὐρίσκειτο αὕτη.

Συνεπῶς τὸ πρῶτον τοκετοῦ, ἡ γυνὴ αὕτη εἶχε προσβληθῆ ὑπό  
 τινος ἀσθενείας, ἰδιαζούσης τῇ καταστάσει ταύτῃ, ἣν ἡ ἱατρικὴ  
 ὀνομάζει phlegmasia alba dolens.

Ἡ ἀσθένεια αὕτη συνίσταται εἰς φλόγωσιν τῶν φλεβῶν, συνή-  
 θως τῆς ἀριστερᾶς κνήμης, ἧτις παράγει τὴν ἐξαφάνισιν τῶν αἰ-  
 ματοφόρων ἀγγείων· προκύπτει ἐντεῦθεν ἔμπροσθεν εἰς τὴν κυκλοφο-  
 ρίαν καὶ συνεπῶς ἐξόγκωσις τοῦ μέλους, ἧτις, ἐκτὸς τοῦ πόνου ὃν  
 προσεῖναι, ἐμποδίζει καὶ τὸ περιπάτημα· ἡ κνήμη καθίσταται βα-  
 ρεῖα, καὶ νεναρκιωμένη, καθὼς ὅταν νεύρον πιέζηται ἐν βεβιασμένῃ  
 θέσει. Ἡ ἀσθένεια αὕτη, ἀρκετὰ κοινὴ παρὰ ταῖς κυοφορούσας  
 γυναῖξιν, δὲν ἐπιφέρει βλάβαν δυστοχημάτων· οὐδέποτε εἶναι θανατη-  
 φόρος, καθὼς συχνὰ τοῦτο συμβαίνει, ὅταν ἡ φλόγωσις τῶν φλε-  
 βῶν ἔχῃ ὡς αἰτίαν πληγῆν τινα ἢ χειρουργικὴν ἐγγείρησιν, ἀλλ'  
 εἶναι σχεδὸν ἀνίατος· δηλαδή, αἱ ἐμφραχθεῖσαι φλέβες δὲν ἐκπα-

ματίζονται και οὕτω δὲν δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν εἰς τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος· πρέπει ἕτερα ἀγγεῖα παραπλήσια νὰ ἐφρουθῶσι και νὰ συμπληρώσωσι τὰς κυριωτέρας φλέβας· ἔννοεῖται εὐκόλως πῶσον εἶναι πολυχρόνιος ἡ ἐργασία αὕτη, μετὰ περλευσιν δὲ πολλῶν ἐτῶν ἀναλαμβάνει τις τὴν ἐλευθέραν χρῆσιν τοῦ μέλους· ἐνίοτε μάλιστα, ὅταν ἡ φλόγῳσις ὑπάρχῃ ἐκτεταμένη, ἡ κώλους διαρκεῖ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ βίου.

Τοῦτο περίπου συνέβη εἰς τὴν ἡμετέραν ἀσθενή· διήλθε πολλά ἔτη χωρὶς νὰ δύναιτο νὰ περιπατῇ ἄνευ ὑποβοηθήσεως, οὕτε πρὸ πάντων ν' ἀναβῇ κλίμακα· ἐστέρηθη λοιπὸν τῆς πρὸς καλὴν ὑγίειαν και συντήρησιν τῶν δυνάμεων ἀναγκαίας ἀσκήσεως.

Δευτέρας ἐγκομινήσεως συμβάσης, τὸ περιπάτημα κατέστη δυσκολώτερον και πάραυτα ἠναγκάσθη νὰ μὴν ἐπὶ τῆς μακρᾶς καθέλας. Ἀλλὰ τότε ἐπῆλθεν ὠχρίσις και ἰσχυρὴς γενικὴ, ἡ μᾶλλον ἀτροφία τῶν μυῶνων τῆς κινήσεως. Ἡ κεφαλὴ τοῦ μυριαίου οὗτου δὲν συνεκρατεῖτο πλέον ἰσχυρῶς ἐντὸς τῆς κοιλότητος αὐτοῦ διὰ τῆς ἐνεργείας τῶν μυῶνων, κατὰ συνέπειαν ἡ μηριαία ἄρθρωσις ἐγαλακρώθη, ἡ δὲ ἀσθενὴς δὲν ἠδύνατο πλέον νὰ περιπατῇ ἐντὸς τοῦ ὁμακτείου τῆς χωρὶς νὰ μὴ κινδυνεύῃ νὰ πῶσῃ. Φοβουμένη μήπως πάθῃ ἀσθενείαν τινα τῆς ἀρθρώσεως, δὲν ἐτόλμα πλέον νὰ ἐπιδοθῇ εἰς κινήσεις ἱκανὰς νὰ διατηρήσωσι τὰς δυνάμεις τῆς. Ἀλλὰ τότε προσηγορήθησαν περὶ τοῦ ζητήματος τοῦ παιδίου· ἐν τοιαύτῃ γενικῇ ἐξασθενήσει ὑπόπτυσαν και τὴν ἐξασθενῆσαν αὐτοῦ, μὴ τάχα ἔλθῃ εἰς τὸν κόσμον ἐν ἀθλίᾳ καταστάσει, ἡ ἴδια μήπως ἡ μήτηρ δὲν δυνήθῃ νὰ τὸ φέρῃ καλῶς.

Μετὰ πολλὰς ἀμφιβολίας και συμβουλίας, κατέφυγον εἰς ἐπιδέξιόν τινα χειρουργόν, οὕτως οἱ ἄλλοι ἐυχάριστοι τρόποι πρὸς τὰς γυναῖκας ἐξώθησαν εἰς τὴν μέχρις ἐκεῖ ἀναβολήν, ἀλλ' ὁ ὅποιος κατέγεινεν εἰς βαθεῖας ἐρεῖνας ἐπὶ τῶν ἀσθενειῶν τῶν ἀρθρώσεων. Πληροφορηθεὶς περὶ τῶν καθέκαστα, ὁ M. Malgaigne ἔλαβε τὸν βραχίονα τῆς ἀσθενούς, τὴν ὠδήγησε νὰ περιέλθῃ ἐφ' ἅπαρ τὸ ὁμακτείου, παρετήρησε τὸν κρημὸν τοῦ ἰσχίου, ὅστις ἠψέλει τὴν πτωῖον, και διεδήλωσεν, ὅτι δὲν ὑπῆρχεν οὐδεμίαν βλάβην εἰς τὴν ἄρθρωσιν. Πρέπει, λέγει, νὰ γυμνασθῇ τὸ μέλος, χωρὶς τὸ βάρους τοῦ σώματος νὰ πιέξῃ ἐπάνω. Ἡ λύσις τοῦ προβλήματος ἐφαίνετο εὐκόλος διὰ τῆς χρήσεως βακτηριῶν· ἀλλ' ἀδεξιότης τις πρὸς χρῆσιν τῶν μηχανῶν τούτων ἀφ' ἑνός, και ἀφ' ἑτέρου ἀπέχθηται, φυσικῶς ἄλλως τε, τοῦ νὰ περιέλθῃ εἰς κατάστασιν ἀναπήρου συνδολῶν εἰς τὴν ἀπόρριψιν τοῦ μέσου τούτου. Ἰδέα ἐπῆλθε τότε νὰ καταφύγωσιν εἰς τὴν ἰππασίαν. Ἐν τῇ στάσει γυναῖκός ἐρίππου πραγματικῶς

τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τοῦ σώματος, τοῦ δὲ ποδὸς τῆς ἀριστερᾶς κνήμης (αὕτη ἦτο ἀκριβῶς ἡ ἀσθενὴς κνήμη) εὐρισκομένου ἐπὶ τὸ ἀναβολέως, ἡ κνήμη αὕτη τίθεται ἀδιακόπως εἰς ἄσκησιν πρὸς τήρησιν τῆς ἰσορροπίας. Ἀλλ' ἡ νέα γυνὴ αὕτη οὐδέποτε ἔπεισε και ἐκ περισσοῦ ἦτο ἐγκως τεσσάρων μηνῶν. Οὐχ ἦσαν δὲν ἐδίστασαν εἰς τοῦτο και πρὸς ὠφέλειαν τῆς μητρὸς, ἥτις εἶχεν ἀνάγκην δυνάμεων, και πρὸς ὠφέλειαν τοῦ ἐμβρύου.

Ἡ ἀσθενὴς ὠδηγήθη εἰς τὸ ἰππευτήριον· συνέστησαν δ' εἰς τὸν ἰπποδαστήν νὰ τὴν γυμνάξῃ μετὰ προφυλάξεως και νὰ μὴ τὴν ὠδηγῇ εἰς πηδήματα ἄτακτα· οὕτω δ' εἰς διάστημα δύο μηνῶν, ἡ τῶν μυῶν ἐνεργεῖα ἐπανήλθε, ἡ δὲ γενικὴ κατάστασις ἀποκατέστη ἐξάριστος· ἠδυνήθησαν μάλιστα νὰ ἐπιχειρήσωσι και ταξείδιον δι' ὄδοιπορικῆς ἀμάξης (chaire de poste).

Ὁ τοκετὸς ὑπῆρξεν εὐχάριστος, τὸ δὲ παιδίον ἦλθεν εἰς τὸν κόσμον ἐν καταστάσει ρωμαλέουτης, ἥτις δὲν παρήλαξεν ἔκτοτε.

Εἶναι εὐκόλον νὰ φαντασθῇ τις τί ἤθελε καταντήσῃ, ἐάν ὠπισθοδρόμων, ἐκ μικροψυχίας, πρὸ τῆς χρήσεως τῆς ἠρωτικῆς ταύτης μεθόδου. Ἡ μήτηρ θὰ ἐωάζετο μέχρι τέλους· θὰ ἐξεπλήρου τὴν μητρικὴν αὐτῆς λειτουργίαν· τὸ παιδίον δὲν ἤθελε καταντήσῃ καχεκτικὸν και ἀνικκον νὰ ὑποφέρῃ τὰς πρῶτας προσβολὰς τοῦ βίου· Δυνάμεθα νὰ ἐπιβεβαιώσωμεν ὅτι εἰς τὴν γύμνασιν τῆς ἰππασίας ὀφείλουσιν ἡ μὲν τὴν ἐπ' ἀνοδοῦ τῆς ὑγείας τῆς, τὸ δὲ τὴν καλὴν σωματικῶν, ἡς ἀπολαύει.

ΕΚΛΟΓΗ ΜΑΙΕΥΤΟΥ. — Πρὸ παντός ἄλλου πρέπει νὰ καταφεύγῃ τις εἰς ἔμπειρον πρακτικόν.

Ἐάν ὑπάρχωσι τεσσαράκοντα ἐννέα ἐπὶ τοῖς πενήτηντα τοκετοῖ, ὅτινες ἤθελον γίναι ἄνευ κινδύνου, διὰ τῆς ἐπιμελείας ἀπλῆς μαιας, ὑπάρχει εἰς, ὅστις ἀπαιτεῖ ὅλην τὴν τέχνην και ὅλην τὴν ἐπιστήμην τοῦ ἀνθρώπου τοῦ τὰ μάλιστα ἔμπειρου.

Μὴ θέλων νὰ εἰσέλθῃ ἐνταῦθα ἐν τῇ λεπτομερείᾳ πάντων τῶν δυστοχημάτων, αἵτια δύνανται νὰ ἐπιέλθωσι (1), θ' ἀναφέρω ἐν και μόνον παράδειγμα, ὅπερ θὰ ἀποδείξῃ πῶσον εἶναι ἀναγκαῖον, πρὸ πάντων διὰ τὸν πρῶτον τοκετὸν, νὰ ἔχῃ τις τὴν βοήθειαν ἰατροῦ, ὃν ἡ πελατεία του κατέστησεν ἱκανὸν νὰ γνωρίζῃ ὅλας τὰς

(1) \*De Chailly-Honoré, Traité pratique de l' art des accouchements, 6e édition, Paris 1878, 4 vol. in-8, avec 282 fig — Naegel et Gensler, Traité pratique de l' art des accouchements, 2e édition, Paris, 1880, 4 vol. in-8.—Penard, Guide de l' accoucheur et de la sage femme, 5e édition, Paris, 1878, 4 vol. in-18.

περιπτώσεις, αβινες δύνανται να παρουσιασθῶσιν.

Οὐδείς ἀγνοεῖ, ὅτι τὸ παιδίον ἐνίοτε ἔρχεται εἰς τὸν κόσμον μετὰ τῆς ὀμφαλικῆς σειράδος (cordon ombilical) τετυλιγμένης περὶ τὸν τράχηλόν του· τούτου καθίσταται αἰτία ἀσφυξίας καὶ θανάτου, ὅταν ἡ ἐργασία ἐπιμακρύνηται, χωρὶς νὰ ἐπιφέρῃ τις ἄμεσον θεραπείαν. Οὐδὲν ἀπλούστερον διὰ μαιευτῆν πεπειραμένων· ἀλλ' ὅταν δὲν δύνανται τις ἐγκαιρῶς νὰ διαγνώσῃ τὴν κατάστασιν ταύτην, βεβαίως θὰ ἔχη τὴν λύπην τῆς ἀπωλείας παιδιοῦ καλῶς ἐρχομένου καὶ κληρέστατα ζῶντος. Τοιοῦτό τι συνέβη εἰς τινὰ γυναῖκα γυναικίαν μου, τῆς ὁποίας τρία παιδιά παρέσχον τὴν ἐλαττωματικὴν ταύτην μερικότητα· ὁ μᾶμμος τοῦ τόπου, ἐλλείψει πείρας καὶ ἱκανῆς ἐπιδεξιότητος, ἀφῆκε ν' ἀποθάνωσι τὰ παιδιά ταῦτα, ἅπερ ἀπλῆ ἐργασία θὰ ἔσωσεν. Ἀπελπισία κατελαμβάνε τὴν οἰκογένειαν ταύτην διότι δὲν ἴδονατο ν' ἀποκτήσῃ κληρονομήν, τῆς ὁποίας τὸ ὄνομα ἤξετε νὰ διακωμισθῇ. Συνεβούλευσα τότε νὰ καταφύγωσιν εἰς τινὰ μαιευτὴν τὸν Παρισίων. Ἡ ἰδίᾳ δυσκολία παρουσιάσθη, πλην ἐπιδειξίως κατενεκῆθη· ταῦτο δὲ συνέβη καὶ διὰ τοὺς ἐπομένους τοκετούς.

Διὰ γένναν, ὡς καὶ δι' ἐκβολὴν ὀδόντος, πρέπει νὰ καταφεύγῃ τις πρὸς ἐκείνους, ὅτινες ἐκτελοῦσι καθεκκόστην παρομοίας ἐγγειρήσεις.

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΛΕΧΟΥΣ.** — Ἡ μήτηρ εὐτυχῶς ἠλευθερώθη τοῦ τοκετοῦ· μὴ ὑπάγετε νὰ ἐμβάλλητε εἰς κίνδυνον τὴν ἀπροσφαλῆ ταύτην κατάστασιν ἐξ ὑπερμέτρου προθυμίας δι' αὐτήν· πρέπει νὰ παμυκλωθεῖται ὑπὸ σιγῆς, ἡσυχίας καὶ ἀναπαύσεως κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τοῦ τοκετοῦ· ἀπαγόρευσις ἐπισκεψέων οἰκογενεῖας καὶ φίλων, ἀπαγόρευσις πλήθους ἀνθρώπων ἐν τῷ διαματίῳ τῆς, ἀπαγόρευσις ἀναχύσεως καρδίας καὶ συγκινήσεων ἀδιακρίτων τῇ εἶναι ἀπαραίτητος ἀναγκαῖα. Μὴ ἐρεθίζετε αἰσθητικότητα ἤδη ἐξημμένην. Ἀπαιτεῖται αὐστηρότης διὰ τὰς προφυλάξεις ταύτας, ἡ δ' ἐξουσία ἀνήμερῶν συζύγων, ὅστις ὀφείλει νὰ τὰς θέτῃ εἰς ἐκτέλεσιν. Προφυλάξατε τὰ συγχαρητήρια καὶ τὰς διαχύσεις τῆς ψυχῆς διὰ τὴν σιγὴν κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ νέα μήτηρ θὰ συνέβη εἰς ἐαυτήν ἐκ τῆς διαταράξεως, ἣν ὑπέστη, τὸ νευρικὸν σύστημα τῆς θὰ ἐπαναλάβῃ τὴν ἰσορροπίαν του καὶ τὰ ὑπὸ πασῶν τῶν ἐπιπτώσεων εὐθιχὰ ὄργανά τῆς θὰ ἐνδυναμωθῶσιν. Ὁ κίνδυνος, μέγιστος κατ' ἀρχάς, θὰ ἐλαττωθῇ ταχέως· ὡςτὺν ἡμέραι ἀρκοῦσιν, εἰς τὰς συνήθεις περιπτώσεις, πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς τάξεως· ἐπιμένο ἐπὶ τῶν συστάσεων τούτων τόσον πολὺ, ὅσῳ ὅσον συνήθως παρρημελοῦνται. Ἡ συνήθεια εἶναι νὰ τρέχωσι πλησίον τῆς λεχῶς, νὰ τὴν περικυκλώσιν

καὶ νὰ τὴν φορτώνωσι μὲ θωπείας καὶ δαίγματα συμπαθείας· ἡ συνήθεια αὕτη ἔκαμν πολλὰ θύματα 1).

**ΠΕΡΙ ΓΥΝΑΙΚΟΣ ΦΥΛΑΚΟΣ.** — Τοσοῦτον ἐπεκράτησεν ἐν ταῖς συνήθειαις, ὅπως ἡ λεχὼ ἔχη μιαν φύλακα, ὥστ' οὐδείς περὶ τοῦτου φείδεται χρημάτων, ἐκτὸς ἐὰν μὴ τὸ βελαντιῶν του ἴναι πτωχίστερον πάσης πτωχείας· καὶ ὁμως ὑπάρχουσι πολλοὶ κίνδυνοι νὰ βάλῃ τις νέαν γυναῖκα μετὰ τοῦ βρέφους τῆς ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τῶν ματρῶν ἐκείνων, αἵτινες καλοῦσιν ἑαυτὰς πεπειραμένας, καὶ αἱ ὁποῖαι ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ γέμουσι προλήψεων.

Ἄν καὶ πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μου αἱ φύλακες τῶν λεχῶν ἦναι θεομηνία, ἐν τούτοις δὲν θέλω νὰ τὰς καταργήσω, ἀλλ' ὁμως ἐπιμένω νὰ γνωστοποιήσω ὅλας τὰς προφυλάξεις, τὰς ὁποίας χρεωστοῦσι νὰ λαμβάνωσιν ἀπέναντι αὐτῶν καὶ περὶ τοῦ μέτρου, ἐν ᾧ ὀφείλουσι νὰ τὰς συγκρατῶσιν.

Μιαν καλὴν, νοήμονα καὶ ἐδιδάκτριον φύλακα δύνανται τις ν' ἀπαντήσῃ μετὰ δέκα ἀμαθῶν, αἵτινες καταχρῶνται ἐν ταῖς νέαις οἰκίαις τῆς ἐξουσίας, ἣν φαίνεται ὅτι ταῖς δίδει ἡ συνήθεια, ἣν ἔχουσι νὰ χειραπτάζωσι τὰ παιδιά. Θέλουσιν ἀντὶ πάσης τιμῆς νὰ καταστῶσι χρήσιμοι, ἀναγκαῖαι καὶ, ἐκὼν ἄκων, πειρῶνται νὰ ἐνασχοληθῶσι περὶ τοῦ παιδιοῦ, ὅταν πρέπει νὰ τὸ ἀφήσωσιν ἡσυχῶν· οὕτω δὲ τῷ δίδουσι κακὴν διεύθυνσιν καὶ τὸ μανθάνουσι κακὰς συνήθειας, ὅσον νὰ κρατῆται ἐπὶ τῶν γονάτων καὶ ἐν ταῖς ἀγκάλαις, ὅταν πρέπει νὰ μένῃ ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, συνήθειαν δυσκόλως ἐπιδιορθωμένην βραδύτερον.

Δὲν θοροβοῦσι δ' ὀλιγότερον τὴν μητέρα ἀπὸ τὸ παιδίον· εὐρί-

1). Οἱ Ῥωμαῖοι καὶ οἱ Ἀθηναῖοι, οἵτινες ὑπῆρξαν διδάσκαλοι ἡμῶν εἰς τὴν ὑγιεινὴν ὡς καὶ εἰς πολλὰ ἄλλα πράγματα, ἐνόησαν πόσον ἦτο σπουδαῖον ν' ἀπομακρύνωσι τῆς νεωστὶ τεκούσης γυναίκης τὸν θύρον καὶ τὰς ἐπισκέψεις, καὶ ὡς ποτὲ δὲν ἔλλείπουσι νὰ ἐπιδαρῶσιν τὴν ἀσθενῆ δι' αἰτίας ἀνοήτους. Ἐπὶ τούτῳ δὲ τῷ σκοπῷ ἐκρέμαζον στέφανον εἰς τὴν θύραν τῶν οἰκιῶν, ἐνθα ὑπῆρχε λεχὼ, ὅπως εἰδοποιήσωσι τοὺς συμπολίτας νὰ σεβασθῶσι τὸ στυλον τοῦτο. Ὁ Ἰουβενάλιος ἐνεσεῖ τὸ στυλον τοῦτο, ὅταν λέγει \*:

Fotibus suspende coronas,  
Jam pater es.

Πόσα γυναῖκες δὲν θ' ἀπὸ τῆς ἀδικίας τὴν σήμερον, ἐὰν τὸ σωτήριον τοῦτο εἴδωμι διατηρεῖτο εἰσεῖ! \*\*!

\* Juvenal, IXe satire

\*\* Brochard, «De l'allaitement maternel» Paris, 1868.

σκονται ἀκαταπαύστως περί αὐτὴν καὶ προσπαθοῦσι νὰ τὴν καταπέσωσι ὅτι ἔχει ἀνάγκην πληθὺς μεριμνῶν λ ε π τ α π ι λ ε π τ ο ς ἄ τ ω ν. Ἡ νέα γυνή, οὕσα ἄνευ πείρας, τὴν ἀφίνει εἰς τὴν διάθεσιν τῆς δὲν τοιμᾶ δὲ ν' ἀντισταθῇ ἐπὶ τῷ φόβῳ μήπως κείθεσι εἰς κίνδυνον ἑαυτὴν ἢ τὸ παιδίον τῆς, ἢ δὲ φύλαξ καθίσταται ὄν ἀνυπόφορον ἢ μάλλον τύραννος, ἐκ τοῦ ὁποίου ἢ ἀπαλλαγῇ, ἐπὶ τέλους, καθίσταται ἀληθῆς εὐδαιμονία. Τόσον ὀλίγη εἶναι ἡ ὑπηρεσία τοῦ νεογενήτου καὶ μάλιστα τῆς μητρὸς, ὅταν τὰ πράγματα γίνονται κανονικῶς, ὡστ' ἡ πρώτη παρουσιαζομένη γυνή, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἴναι βοροδοποιὸς, φιλοπράγμων, ἢ φληνάφος, καὶ δύναται νὰ ὑπηρετήσῃ τὴν λεχῶν νὰ βοηθῇ εἰς τὸν εὐτρεπισμὸν τῆς μητρὸς, νὰ κρατῇ καὶ αὐτὴν καὶ τὸ παιδίον τῆς ἐν θερμότητι, νὰ τῇ φέρῃ τὸ παιδίον τῆς, ἔαν τὸ γαλουχῇ ἢ ἴδια, νὰ διατηρῇ τὸ νεογέννητον ἐν καταστάσει ἐντελοῦς καθαριότητος, νὰ τὸ ἀφίγη νὰ κοιμᾶται ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, νὰ τὸ συνηθίσῃ δ' ἴδια ἀμέσως εἰς τοῦτο, χωρὶς νὰ παρατηρῇ πολὺ εἰς τὰς φωνὰς του, αἵτινες δὲν πρέπει νὰ ἴναι οὔτε πολὺ ἐντεταμέναι οὔτε πολὺ διαρκεῖς, νὰ τὸ περιπατῇ ἐπὶ τινος σιγῆς εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς ἐντὸς τοῦ θωματίου ἢ ἐξω, ἔαν ὁ καιρὸς ἴναι γλυκός· ἰδὸν εἰς τί περιορίζονται αἱ περιποιήσεις φύλακος τινος πρὸς λεχῶν, εἰς τὴν οὐδὲν ἀπευκτέον συνῆθη καὶ εἰς παιδίον καλῶς ἐλθόν· αἱ περιποιήσεις αὗται δὲν ἀπαιτοῦσι μ α τ ρ ὠ ν α ν π α ν τ ο ὀ δ α ἢ διὸ καὶ διὰ τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην μάλιστα ὀφείλοισι ν' ἀποφεύγωσι τὰς ἐξ ἐπαγγέλματος φύλακας.

**ΔΥΝΑΤΑΙ ΤΙΣ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣῆ ΕΑΝ ΓΥΝΗ ΤΙΣ ΘΑ ΗΝΑΙ ΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΝ ΝΑ ΓΑΛΟΥΧΗΣΗ;**  
— Ἡ πρώτη πρὸς ἐξομάλυνον φρονιστὴ πρὸ τῆς γεννήσεως τοῦ παιδίου εἶναι νὰ γνωρίζῃ τις ποία θὰ ἴναι ἢ τροφὸς του, καὶ ἔαν ἢ μήτηρ του θὰ ἀναλάβῃ νὰ τὸ γαλουχήσῃ.

Ἰσχυρίζομαι ἄρχας, ὅτι δὲν ὑπάρχει οὐδεὶς λόγος ἰδιαίτερος, οὐδὲν ἐμπόδιον προερχόμενον ἐκ τῆς υγιείας, τῆς κράσεως ἢ τῆς θελήσεως, ὅπερ νὰ ἐμποδίσῃ τὴν γαλακτοτρόφην τοῦ παιδίου ὑπὸ τῆς μητρὸς αὐτοῦ· θὰ ἐπανέλθω κατωτέρω ἐπὶ τῶν παρατηρήσεων τούτων· ἀλλὰ πρὸς τὸ παρὸν πρόκειται νὰ μάθῃ τις ἔαν ἴναι δυνατόν νὰ γνωρίζῃ ἐκ τῶν προτέρων ὅποια εἶναι αἱ ποιότητες τοῦ γάλακτος μετὰ τὸν τοκετόν, ἔαν θὰ ἴναι ἀρκούντως ἄφθονον καὶ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, ἔαν ἢ μήτηρ θὰ ἴναι καλὴ ἢ κακὴ τροφός.

Τὸ ζήτημα τοῦτο παρουσιάζεται συχνά εἰς τὸν κόσμον, πολλάκις δὲ μοι ἀπετάθη, καὶ οὐδεὶς ἐνηγχολήθη σπουδαίως νὰ τὸ λύσῃ πρὸ τῶν ἐρευνητῶν, ἃς ἐπεχείρησα.

Πρὸ πάντων περὶ τῶν πρωτογάμων γοναϊκῶν καὶ περὶ ἐκείνων,

αἵτινες δὲν ἐγαλακτοτρόφησαν εἰσέτι ἤθελον εἶσθαι σπουδαῖον νὰ δύναται τις νὰ βεβαιωθῇ περὶ τῶν συνθηκῶν, ἃς παρουσιάζουσι σχετικῶς πρὸς τὴν γαλακτοτρόφην. Εἰς οὐδένα λοιπὸν τῶν ἐξωτερικῶν χαρακτήρων, εἰς οὐς πολλάκις κατέφυγον, καὶ τοιοῦτοι εἶναι, ἢ ἐξωτερικὴ θέα τοῦ σώματος, τὸ σχῆμα καὶ ἢ ἀνάπτυξις τῶν κολπῶν, ἢ χροιά τῆς κόμης καὶ τοῦ δέρματος, κ.τ.λ., δὲν δύναται τις νὰ εἴρῃ τὰς ἀπαιτούμενας πληροφορίας. Ἄνωφελὸς προσεσθῆναι νὰ διευκρινίσω ἀναλογίαν τινα μετὰ τῶν σημείων τῆς φύσεως ταύτης καὶ τῶν συνθηκῶν, ἃς παρέχει γυνὴ τις ἱκανὴ νὰ γαλακτοτροφῆσῃ. Ἡ μόνη περίστασις, εὐληθὴς ἐκ τῆς ἐξωτερικῆς συνηθείας τοῦ σώματος, ἢν ὀφείδει τις νὰ λαμβάνῃ ὑπ' ὄψιν, κατὰ τὰς ἰδικὰς μου παρατηρήσεις καὶ ἐρεῖνας, εἶναι κατάστασις εἰς εὐσαρκίαν, ἄνευ τῆς ὁποίας αἱ τροφαὶ σπανίως εἶναι καλαί· δὲν εἶναι δ' ἀνάγκη νὰ εἶναι π α χ ε ἰ ἂ ὡς λέγουσι, ὅπως ἔχη καλὸν γάλα, ἄφθονον καὶ νὰ γαλακτοτροφῆσῃ μετ' ἐπιτυχίας· πλὴν εἶναι θετικόν ὅτι βαθμὸς τις ἰσχυρότερος δὲν συμφέρει πρὸς τὰς ποιότη-τας καὶ τὰς συνήθεις συνθήκας καλῆς τινος τροφῆς.

**Ἡ ΕΚΚΡΙΣΙΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑΝ ΤΗΣ ΚΥΟΦΟΡΙΑΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΧΡΗΣΙΜΟΝ, ΟΠΩΣ ΚΡΙΝῆ ΤΙΣ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΠΟΙΟΤΗΤΩΝ, ΤΑΣ ὍΠΟΙΑΣ ΘΑ ΕΧῆ ΤΟ ΓΑΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟΝ.** — Ἡ φύσις τῆς ἐκκρινόμενης ὕλης ἐκ τοῦ μαστοῦ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας παρέχει μέσα εὐθύτερα καὶ βεβαιότερα, ὅπως φθάσῃ τις εἰς τὴν λύσιν τοῦ προβλήματος, παρὰ τὰ σημεῖα, ἅπερ λαμβάνονται ἐκ τῆς ἐξωτερικῆς ἀπόψεως.

Εἶναι γνωστὸν, ὅτι εἰς τινα ἐποχὴν τῆς κυοφορίας κατὰ τὸ μάλ-λον ἢ ἤτεον προκεχωρημένην, συχνά μάλιστα ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τῆς συλλήψεως, γίνεται ἐν τῷ μαστῷ προπαρασκευαστικὴ τις ἐργασία, ἐξ ἧς παράγεται ποσότης τις γλοιώδους κίτρινης ὕλης, τὴν ὁποίαν δύναται τις νὰ ἐξαγάγῃ διὰ μετρίαν πιέσεως προσεκτικῶς τελοομένης ἐπὶ τοῦ ὀργάνου· τοῦτο δ' εἶναι τὸ ἀτελὲς γάλα, ἅπερ ἐν τῇ λατρικῇ οὐμαίξουσι π ὕ α ρ· ἐνίστατο τὸ ἕρπον τοῦτο εἶναι τοσοῦτον ἄφθονον, ὥστε ῥεῖ ἐκ τοῦ μαστοῦ ἀφ' ἑκαστοῦ, ἄνευ οὐδεμιᾶς πιέσεως.

Διέγνωσι λοιπὸν, ὅτι ὑπάρχει σχέσηις τῆς περιπέου σταθερὰ με-ταξὺ τῆς φύσεως τοῦ ἕρπου τούτου, ὅπερ ῥεῖ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμονήσεως καὶ τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον παρουσιάζεται μετὰ τὸν τοκετόν· ἐν ἄλλαις λέξεσιν, ἢ ἐξέτασις τοῦ π ὕ α τ ο ς καὶ τῶν κυριωτέρων αὐτοῦ χαρακτήρων ἐπιτέρει νὸ προϊδῆναι τις, ὅποια θὰ ὑπάρῃ ἢ ἐκκρίσις τοῦ γάλακτος, ἐποῖα θὰ ἴναι αἱ οὐαῖαιδεις ἰδιότη-τες αὐτοῦ καὶ ἢ ἀφθονία του. Ἄλλως τε δὲ, δὲν ὑπάρχει οὐδὲν

(Συμβουλὴ πρὸς τὰς Μητέρας)

εὐ το παράδοξον, διότι εἶναι τὸ ἴδιον ὄργανον, ὅπερ παράγει τὸ γάλα καὶ τὸ πῦρ, καὶ εἶναι ἀπλῶν νὰ εὐρη τις σχέσιν τινὰ μεταξὺ τῶν δύο τούτων ὕψρων.

Ὁ νόμος οὗτος εἶναι τόσον γενικὸς, ὥστε μάλιστα παρουσιάζει δύο ἢ τρεῖς ἐξαιρέσεις εἰς ἐξήκοντα παρατηρήσεις συλλεγεῖσας παρὰ γυναικῶν διαφόρων κατηγοριῶν ἡλικίας, κράσεως, κτλ. ἐννοεῖται δ' ὅτι ἀφαιρῶ τὰ δυστοχήματα, ἅπερ δύνανται νὰ συνεπέλθωσι μετὰ τοῦ τοκετοῦ, οἷον, ἀσθένεια γενικαὶ ἢ τοπικαί, αἰτίνες διασπασθεύουσι τὴν τάξιν τῶν λειτουργιῶν καὶ ἴδια τὴν τοῦ γάλακτος ἔκκρισιν.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΥΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑΙ, ΔΕ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΟΥΣΙΝ ΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΥΠΟ ΤΗΝ ΣΧΕΣΙΝ ΤΑΥΤΗΝ. —

Ἐκ ποίων χαρακτῆρων δύνανται τις ν' ἀναγνωρίσῃ ἐν τῷ πύατι τὰς μελλούσας ιδιότητας τοῦ γάλακτος, ὅπερ ὀφείλει νὰ τὸ διαδεχθῇ; Διαίρω τὰς γυναίκας, ἀναφορικῶς τῆς ἔκκρισεως τοῦ πύατος, εἰς τρεῖς κατηγορίας:

Ἐν τῇ πρώτῃ κατατάσσονται ἐκεῖναι παρὰ ταῖς ὁποίας, εἰς οἰανδήποτε ἐποχὴν τῆς κωφορίας καὶ ἂν τελέσῃ τις τὴν ἐξέτασιν ταύτην, ἡ ἔκκρισις τοῦ πύατος εἶναι τόσον ὀλίγη, ὥστε μάλιστα δύναται τις νὰ ἐξαγάγῃ μίαν ἢ ἥμισιον σταγόνα, διὰ τῆς πίεσεως τῆς τὰ μάλιστα ἐπιμελῶς τελουμένης ἐπὶ τοῦ μαστοῦ καὶ ἐπὶ τῆς θηλῆς (1) ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὸ γάλα θὰ ἦναι σχεδὸν βεβαίως, ἐν μικρᾷ ποσότητι μετὰ τὸν τοκετὸν, πτωχόν, καὶ ἀνεπαρκῆς διὰ τὴν τροφήν τοῦ παιδίου.

Ἡ δευτέρα κατηγορία περιλαμβάνει τὰς γυναίκας, αἰτίνες παρὰ τοῦ πύατος ἄφθονον, πλὴν ὑγρὸν, ὑδατώδες, εὐκλῶδες ρέον, ὅμοιον πρὸς ἐλαφρὰν διάλυσιν κόμμιως (2), καὶ «μὴ παρουσιάζον στρίγας κερτίνης ὄλης, πηκτῆς καὶ γλοιώδους» αἱ γυναῖκες αἱ φέρουσαι τὸν χαρακτῆρα τούτου δύνανται μὲν νὰ ἔχωσιν γάλα κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον ἐν μεγάλῃ ποσότητι, ἐνίοτε ἄφθονον, ἐνίοτε σπάνιον· πλὴν τὸ γάλα των εἶναι πάντοτε πτωχόν, ὑδαρῆς καὶ ἐλάχιστα οὐσιώδες.

Ἐπὶ τέλους, ὅταν ἡ ἔκκρισις τοῦ πύατος παρὰ τινι γυναικὶ ἐγκύφ ὀκτῶ μηνῶν, ὑπαρδείγματος χάριν, ἦναι ἀρκετὰ ἄφθονος, ὡ-

στε νὰ δύνανται τις εὐκόλως νὰ συνάγῃ πολλὰς σταγόνας ἐντός τινος ὕλου ὠρολογίου, πρὸ πάντων, ὅταν τὸ ὑγρὸν τοῦτο περιέγῃ κερτίνην τινὰ ὄλην κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον βαθεῖαν, κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον πηκτὴν, διαφέρουσαν κατὰ τε τὴν σύστασιν καὶ κατὰ τὸ χρῶμα ἀπὸ τὸ ἐπιλοιπὸν τοῦ ὑγροῦ, ἐν τῷ ὁποίῳ σχηματίζει διακεκριμένους στρίγας (1), δύνανται τις νὰ ἦναι σχεδὸν βεβαίως, ὅτι ἡ γυνὴ, ὅπῃ τοιαύτας συνθήκας θὰ ἔχῃ γάλα εἰς ἱκανὴν ποσότητα, δεῖ τὸ γάλα τοῦτο θὰ ἦναι πλούσιον εἰς θρεπτικὰ στοιχεῖα, καὶ δεῖ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, θ' ἀπολάβῃ πασῶν τῶν οὐσιωδῶν ποιότητων.

Ἀρκεῖ λοιπὸν, ὅπως ἐκτελέσῃ τις τὴν περὶ τῆς ὀ λόγος ἐξέτασιν, ν' ἀμέλῃ ποσότητὰ τινὰ πύατος, καὶ νὰ παρατηρήσῃ εἰς ποίαν κατηγορίαν ὑπάγεται, συμφώνως πρὸς τοὺς ἀνωτέρω ὑποδειχθέντας χαρακτῆρας τὸ μέσον τοῦτο εἶναι, ἐν ἀληθείᾳ, τὸ καλλίτερον, πρὸς ὃ δύνανται τις νὰ προστρέξῃ, ὅπως βεβαιωθῇ ἐκ τῶν προτέρων, ἐὰν γυνὴ τις θὰ ἔχῃ, ὅσον ἀφορᾷ τὸ γάλα, τὰς ἀναγκαῖας ποιότητας νὰ γίνῃ καλὴ τροφὸς, καὶ ἂν δύνανται νὰ ἐπιχειρήσῃ τὴν γαλακτοτρόφην τοῦ παιδίου τῆς μετ' ἐλπίδων ἐπιτυχίας.

Ἡ ἐξέτασις αὕτη ἰδιαίτερος παρέχει σπουδαιότητα διὰ τὰς γυναίκας, αἰτίνες ἐπιθυμοῦσι νὰ γαλακτοχῆσωσιν αἱ ἴδιαι τὰ βρέφη των· δύνανται νὰ γίνῃ εἰς διαφόρους ἐποχὰς τῆς κωφορίας, ἀλλ' ἡθέλει εἶσθαι πρὸ πάντων ὠφέλιμον, ἐὰν ἐγένετο περὶ τὸν ὄγδον μῆνα· θὰ ὑπάρχῃ εἰσέτι ἀρκετὸς χρόνος μέχρι τῆς ἐποχῆς τοῦ τοκετοῦ, ὅπως ἀποφασίσῃ τις κατὰ τὰς περιστάσεις.

Εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζῃ τις, ὅτι συμπτωματικαὶ τινες αἰτίαι, οἷαι, κρυολογήματα ἢ φόβος τις τῆς γυναίκος, δύνανται ἐπὶ στιγμῆν ν' ἀνενεργήσωσι κατὰ τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ πειράματος.



(1) Ἐὰν σχετίσῃ τις τὴν μικροσκοπικὴν παρατήρησιν μετὰ τὴν ἐξέτασιν ταύτην, θὰ ἴδῃ, ὅτι τὸ πῦρ τοῦτο περιέχει ὀλίγιστον ἀριθμὸν γαλακτοῦχων σφαιριδίων, μικρῶν, καθὼς ἐσχηματισμένων, καὶ ἐλάχιστον ἀριθμὸν κοκκιωδῶν σωμάτων ἰδιαζόντων τῷ ὑγρῷ τούτῳ.

(2) Τὸ πῦρ τοῦτο εἰναι ἐπίσης πτωχόν εἰς κυρίως εἶπεῖν, γαλακτοῦχα σφαιρίδια, εἰς κοκκιωδῆ σώματα, καὶ ἤθελε νομίσει τις, ὅτι εἶναι διαλελυμένον μετὰ ὕδατος.

(1) Ἡ μικροσκοπικὴ παρατήρησις ἀποδεικνύει, ὅτι τὸ πῦρ τοῦτο εἶναι πλούσιον εἰς γαλακτοῦχα σφαιρίδια καθὼς ἦδη ἐσχηματισμένα, καλοῦ πάγους, ἀνευ μίγματος κοκκιωδῶν σφαιριδίων, καὶ ὅτι περιέχει ἐπίσης κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον μεγάλην ποσότητα κοκκιωδῶν σωμάτων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

## ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ.

ΠΑΡΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΕΝ ΣΧΕΣΕΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟΝ ΚΑΙ ΗΘΙΚΟΝ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ. — Έάν ηβελον ν' αποταθω προς τὸ αἰσθημα, θά ελεγον, ὡς ὁ ἱατρὸς Brochard: «Παρὰ τῇ γυναικί, οἱ μαστοὶ ἐτέθησαν εἰς τὸ ἐσωτερικὸν καὶ ἀνώτερον μέρος τοῦ στήθους ἕπειτα ἐνευθεν, ὅτι ἡ μήτηρ δὲν δύναται νὰ θηλάσῃ τὸ παιδίον τῆς χωρὶς νὰ μὴ τὸ λάβῃ ἐντός τῶν ἀγκυλῶν τῆς καὶ χωρὶς νὰ μὴ φέρῃ ἐπ' αὐτοῦ βλέμμα προσεκτικόν· οὕτω μακτεύει τὰς ἀνάγκας τοῦ. Ἐφ' ὅσον τὸ θηλάζει, διὰ τοῦ βλέμματός συνδιαλέγεται μετ' αὐτοῦ, καὶ, διὰ τῆς σιωπηλῆς καὶ ἐρωτικῆς ἐκείνης γλώσσης, ἐξάπτει καὶ ἀναπτύσσει τὴν διανοίαν τοῦ. Ὄβω τεθειμένον, τὸ νεογενὲς περιδιαβάσει τὰς μικρὰς χεῖράς του ἐπὶ τοῦ μητρικοῦ μαστοῦ, καὶ διὰ τῶν γλυκεῶν καὶ τροφερῶν ὠματιῶν αὐτοῦ, αἰσινεὶ δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ἑλαφρὰ προστριβαί, καθιστᾶ ἐυκολώτερα πάντα συγχρόνως, καὶ τὴν ἄνοδον τοῦ γάλακτος καὶ αὐτὴν εἰσέτι τὴν ἐκμύζην. Ὁ εἰς τῶν μαστῶν τέλος πάντων ἐτέθη ἐπὶ τῆς περικαρδίου χώρας, διὰ νὰ μὴ δύναται ἡ μήτηρ νὰ θηλάσῃ τὸ παιδίον τῆς χωρὶς νὰ μὴ τὸ σφίγγῃ ἐπὶ τῆς καρδίας τῆς καὶ χωρὶς νὰ μὴ τὸ διδάσκῃ ὑπομειδιῶσα νὰ τὴν γνωρίζῃ καὶ νὰ τὴν ἀγαπᾷ.» Θὰ προσέθεω δὲ μετὰ τοῦ J.—J. Rousseau: «Ἐκ τῆς φιλοστοργίας τροφῆς τινος διὰ τὸ παιδίον, ὅπερ γαλακτοτροφεῖ, προκύπτει ἄποδόν τι, ὅπερ καὶ μόνον ὄφειλε νὰ αἰρῇ ἐκ πάσης εὐαισθητοῦ γυναικὸς τὸ θάρρος τοῦ νὰ γαλακτοτροφῇ τὸ παιδίον τῆς διὰ μέσου ἑτέρας τινός· τοῦτο δὲ εἶναι τὸ νὰ διαμοιράσῃ τὸ μητρικὸν δικαίωμα ἢ μᾶλλον τὸ νὰ τ' ἀποξενώσῃ. νὰ βλέπῃ δηλαδὴ τὸ παιδίον τῆς νὰ ἀγαπᾷ ἄλλην γυναῖκα περισσότερον ἑαυτῆς καὶ νὰ αἰσθάνηται, ὅτι ἡ στερρῆ, ἣν διατηρεῖ διὰ τὴν ἰδίαν τοῦ μητέρα εἶναι ἀπλή χάρις, ἐνῶ ἡ πρὸς τὴν θετὴν μητέρα του εἶναι πραγματικὸν καθήκον· διότι, ἐκεῖ ὅπου εὗρον περιποιήσεις μητρὸς, δὲν ὀφείλω νὰ ἔχω καὶ τὴν ἀφοσίωσιν υἱοῦ.»

Πλὴν θέλων νὰ ἐπιμείνω εἰσέτι ἐπὶ τοῦ συμφέροντος, ὅπερ ἡ μήτηρ ἔχει. ἵνα γαλακτοτροφῇ ἢ ἴδῃ τὸ παιδίον τῆς, καὶ δι' ἑαυτὴν καὶ διὰ τὸ παιδίον, τὸ πρῶτον τῆς σαρκὸς καὶ τοῦ αἵματός τῆς, καὶ

ἔπερ ἐπιθυμῇ νὰ καταστήσῃ, ὅσον τὸ δυνατόν, ὅμοιον ἑαυτῇ, ὁ ἀναμνήσω, ὅτι, «ἐὰν τὸ παιδίον ἀντλή ἐν τῇ αἵματι τῆς μητρὸς τοῦ τὸ σπέρμα ἐμφύτου τινὸς ὁμοιότητος περίπου σταθερὰς, ἀντλεῖ προφανῶς καὶ ἐν τῇ γάλακτι τῆς τροφῆς τοῦ τὸ σπέρμα ὁμοιότητος τινος ἀναλόγου. Ἡ ὄβω συχνῇ μετὰδοσις δυστυχῶς τῶν παθῶν καὶ τῆς κρᾶσεως τῶν τροφῶν εἰς τὰ γαλουχόμενα ὑπ' αὐτῶν βρέφη καταδεικνύει τὴν ἀλήθειαν ταύτην διὰ τρόπου ἀναμφισβητήτου (1).»

«Παρετήρησα πρὸ πολλοῦ, λέγει ὁ Sylvius, ὅτι τὰ παιδία ἐκμύζωσι μετὰ τοῦ γάλακτος τὴν κρᾶσιν ὡς καὶ τὰς κλίσεις, ὡς παρατηρεῖ τις ἐν αὐτοῖς καθ' ἕλλην τὴν διάρκειαν τοῦ βίου των, καὶ ὅτι πλησιάζουσι πολλὸ ὑπὸ τὰς δύο ταύτας ἀναλογίας πρὸς τὰς τροφῆς των.» Ὁ Alphonse Leroy (2) καθ' ὀλοκληρίαν τοῦτο ἐνόησεν ὅταν εἶπεν: «Θὸνχι ἄνευ λόγου ζητοῦσι τροφὸς ἰλαράς· τὰς θέλω μάλιστα ὠραίας, διότι ὁ παῖς εἶναι μιμητὴς ἐξ ἐξ ἐναστικτοῦ καὶ καθίσταται τοιοῦτος ἐκ συνηθείας· συγχωνεύει τοὺς τρόπους τοῦ μετὰ τῶν τῆς τροφῆς του· ἐνευθεν δ' ἕπεται, ὅτι ἐκείνη, ἣτις εἶναι δυσμορφος καὶ ἀσχημος δύναται ν' ἀσχημίση καὶ τὸ θρέμμα τῆς. Τὸ παιδίον ὅπερ γαλουχεῖται ὑπὸ τῆς μητρὸς του θά λάβῃ λοιπὸν καλλίτερα τὸν τύπον τῆς ἥθικῆς καὶ φυσικῆς ὁμοιότητος τῆς οἰκογενείας. Τόσον δὲ ὑπὸ τὴν ἥθικην, ὅσον καὶ ὑπὸ τὴν φυσικὴν ἔσποιν, ἢ γαλακτοτρόφῃσι τῶν μητέρων συμφέρει περισσότερον τοῖς τέκνοις των.»

Ἡ Ἐπαύτως, ὅταν πρόκηται περὶ ἐκλογῆς, πάντοτε τόσον δυσκόλου, τροφῆς τινος, πρέπει νὰ ἐξετάσῃ τις τὴν χαρακτῆρα τῆς γυναικὸς ταύτης μετὰ τσαύτης ἐπιμελείας μεθ' ὅσης καὶ αὐτὴν τὴν ὄβω τῆς. «Πράγματι δὲ, ὁσάκις τροφὸς τις εἶναι ἰλαρὰ, ζωηρὰ, νοήμων, εἶναι σπάνιον τὸ γαλουχόμενον νὰ μὴ παρουσιάσῃ πρῶτον διανοητικὴν ἀνάπτυξιν. Ὅταν δὲ τὸναντίον τροφὸς τις ἴται χαρακτῆρος χαλεποῦ, σκυθρωποῦ καὶ μετρίας νοημοσύνης, ἢ διανοητικὴ ἀνάπτυξις τοῦ τροφεμένου εἶναι συνήθως λίαν βραδέα» (3).

Ἐνευθεν παρατηρεῖ τις, ὅτι οἱ Ἰβιοὶ λόγοι, οἵτινες ὀφείλουσι συχνάκις νὰ παρορμῶσι τὴν μητέρα νὰ γαλακτοτροφήσῃ, εἶναι εἰς τινὰς περιπτώσεις αἰτίαι, ἕως προτιμήσῃ τις τὸ γάλα καὶ τὰς ἐπιμελείας τροφῆς τινος ξένης. Ὅταν τὰ ἐλαττώματα, ὅπερ ἀνωτέρω ἠριθμησαμεν, συναντῶνται ἐν τινι μητρὶ, εἴτε κατὰ τὸ φυσικόν, εἴτε κατὰ τὸ ἥθικόν μέρος, εἶναι συμφέρον νὰ ἐγγύσῃ τις εἰς τὰς

(1) Brochard, «De l' allaitement maternel.» Paris, 1868.

(2) Leroy, «Médecine naturelle». 2e édition, Paris, 1830.

(3) Brochard, «De l' allaitement maternel», Paris, 1868.

φλέβας τοῦ παιδίου ξένον αἷμα, ἢ τοῦλάχιστον νὰ μετατρέψῃ τὴν ἰδίαν τοῦ αἵμα, διὰ τινος τροφῆς πλουσιωτέρας καὶ ὑγιεινέρας ἐκείνης. ἢν ἤθελε τῷ δώσει ἢ μήτηρ του, καὶ νὰ ἐπενεργήσῃ ἐπὶ τοῦ ἡθικοῦ του διὰ τινος χαρακτηρισμοῦ καταλλήλου νὰ τὸ ἱλαροποιήσῃ καὶ νὰ τῷ ἀναπτύξῃ εὐτοχίαν ἔσθικα, ὅταν ἢ μήτηρ του δὲν ἴσῃ ἱκανῶς πεπρωμένη ὑπὸ τὴν ἐποψιν αὐτῆς.

Δὲν ὑπάρχει λοιπὸν οὐδὲν ἀπόλυτον ἐν τῇ περιστάσει ταύτῃ, διὰ καὶ μόνον τῶν γενικῶν κανόνων δύνανται τις νὰ θέσῃ, ἀφίνων εἰς τὴν φροντίδην τῶν γονέων τὴν φροντίδα τοῦ νὰ διακρίνωσι τὰς ἐξαιρέσεις. Εἶναι φανερὸν, ὅτι οἱ αἱ μητέρες δὲν θὰ ἴσαν ἐξαιρέτοι τροφοὶ καὶ οἱ ἡβελαι συμβῆ ἐπίστα νὰ προσφέρῃ τις ἄθλιον δῶρον εἰς τὸ παιδίον, ἀντὶ νὰ τῷ δώσῃ τὸ γάλα τῆς μητρὸς του ἐκ καθαροῦ τινοῦ σεβασμοῦ πρὸς τὰς ἀρχὰς καὶ ἐκ τινος μητρικῆς στοριτῆς κακῶς ἐννοουμένης.

Πλὴν ὅμως, πρέπει νὰ ὀδηγηθῆται τις ὑπὸ μόνον τοῦ συμφέροντος τοῦ παιδίου καὶ οὐχὶ ὑπὸ ἐγωιστικῶν ἀφορμῶν, οἱαί, ὁ φόβος τῶν θλίψεων καὶ τῶν στενοχωριῶν, ἃς δύνανται νὰ ἐπιφέρῃ ἢ ἐπιφύρτισις τοῦ νὰ γαλακτοτροφῆσῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ παιδίον τῆς.

Ὁ μόνον πολλὰ ἀνταμείψαις προέρχονται ἐκ τῆς ἐπιφορτίσεως ταύτης, ἀλλ' ἀποφεύγῃ τις διὰ ταύτης καὶ τὰς μεγάλας λύπας, αἵτινες πηγάζουσι συχνάκις ἐκ τῶν τροφῶν μάλιστα δ' ὁ ἐκούσιος οὗτος περιστασιακὸς καθίσταται χαρμονή τις καὶ εὐχαρίστησις. «Ὁ θόρυβος τῶν παιδίων, λέγει ἱκανὸς καλῶς ὁ ἱατρὸς Brochard, ὃν νομίζει τις ὀχληρὸν, καθίσταται εὐχάριστος» καθιστᾷ τὸν πατέρα καὶ τὴν μητέρα ἀναγκαιότερους καὶ προσφιλεστέρους ἀλλήλοισι» συσφίγγει ἐν αὐτοῖς τὸν συζυγικὸν δεσμόν. «Ὅταν ἡ οἰκογένεια ἴσῃ ζωσα καὶ ζωηρά, αἱ οἰκικαὶ φροντίδες καθιστῶσι τὴν μάλλον ἡδέϊαν ἐνασχόλησιν τῆς γυναικὸς καὶ τὴν ἡδυστέραν διασκέδασιν τοῦ ἀνδρός..... Ἄς ἀκούωσι λοιπὸν αἱ μητέρες τῆς οἰκογενείας τὴν φωνὴν τῆς πείρας, καὶ ἃς μὴ ἀπέχωσι τοῦ λοιποῦ τοῦ ἱεροῦ καθήκοντος τοῦ νὰ γαλοῦχωσι τὰ τέκνα των ἐκτὸς ἐὰν μὴ ἢ ὑγεία των ἢ ἀπαραίτητοι κοινωνικαὶ ὑποχρεώσεις καθιστῶσιν ἀπολύτως ἀναγκαίαν τὴν ἀποχὴν ταύτην. Ὅπως δ' ἀπορῆγῃσι βραδύτερον ἀχρηστοῦς μεταμελείας, ἃς ἔχωσι πάντοτε παρόντας ἐν τῇ μνήμῃ των τοὺς ἀθανάτους τότους λόγους τοῦ Πλουτάρχου: «Δεῖ δὲ, ὡς ἐγὼ ἂν φαίην, σὺτὰς τὰς μητέρας, τὰ τέκνα τρέφειν, καὶ τούτους τοὺς μαστοὺς ὑπέχειν. Συμπαθέστερόν τε γὰρ θρέψουσι, καὶ διὰ πλείονος ἐπιμελείας, ὡς ἂν ἐνδοθεν, καὶ, τὸ δὴ λεγόμενον, ἐξ ὀνόχων (ἀπαλῶν) ἀγαπῶσι τὰ τέκνα. Αἱ τίθειαι δὲ καὶ αἱ τροφαὶ τὴν εὐνοίαν

ὑποβολιμαίαν καὶ παρέγγραπτον ἔχουσιν, ἄτε μισθοὺ φιλοῦσαι» (1). Τούτοια διὰ τὰς γενικὰς παρατηρήσεις ἐξηγημένας ἐκ τοῦ φυσικοῦ καὶ ἡθικοῦ συμφέροντος τοῦ παιδίου.

ΠΑΘΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣ ΕΩΣ ΑΦΟΡΩΝΤΑ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ. — Πρὶν ἢ ἔλθω εἰς τὴν πρακτικὴν ἐφαρμογὴν τῶν ἀρχῶν τούτων καὶ τὸ προτιμητέον μέρος εἰς τὰς ὀρθολογικὰς περιπτώσεις, ἐπιθυμῶ εἰσεῖν νὰ ἐκθέσω ὠφελίμους τινὰς σκέψεις, στηριζομένας ἐπὶ τῶν ὑγιεινῶν γνῶσεων τῆς φυσιολογίας.

Ἐρ' ὅσον ἢ ἐπιστήμη γίνεται κτήμα τοῦ λαοῦ, δύνανται τις νὰ θίγῃ ζητήματα καταστάνα προσεῖτὰ καὶ μάλιστα οἰκία τῷ λαῷ, ἅπερ ἄλλοτε ἴσαν καθαρὰ κτήματα τῆς ἐπιστήμης· αὕτη δ' εἶναι ἢ λαμπρότερα ὠφέλεια τῆς προόδου τῶν φώτων, ἢ δὲ ἱατρικὴ παρέχει τὴν ὑψίστην ἐκδούλευσιν, καθιστῶσα δημῶδη τ' ἀξιώματα τῆς ὑγιεινῆς. Ὁ ἀξιοτιμώτατος καὶ ὑψίστος σκοπὸς τῆς ἐπιστήμης εἶναι νὰ καταστήσῃ τοὺς ἱατροὺς ἀχρηστοὺς ἐν τῷ κατὰ δυνάμιν μεγίστῳ ἀριθμῷ τῶν περιπτώσεων· δὲν ἀνταμείβουσι πάντοτε τὴν ἱατρικὴν μ' εὐγνωμοσύνην διὰ τὰς ἀφιλοκερδέας ἐγκαταλείψεις, ἃς αὕτη παρέχει εἰς τὸ δημόσιον· κατηγοροῦσι ταύτην ἐπὶ ἀνικανότητι, ἐρ' οἷς αὕτη παρέσχεν ἐκάστῳ τὰ μέσα νὰ τὴν μεταχειρίζεται· πλὴν αὕτη μετ' οὐκ ὀλιγωτέρου ζήλου ἐξακολουθεῖ τὸ εὐγενὲς στάδιόν τῆς. Ἄς διδάξωμεν λοιπὸν τὰς μητέρας, ὅτι, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ὑγείαν των, ἔχουσι συμφέρον νὰ ἐκπληρῶσι λειτουργίαν προγραφεῖσαν ὑπὸ τῆς φύσεως.

Ἡ γαλακτοτρόφισις εἶναι, ὑπὸ φυσιολογικὴν ἐποψιν, τὸ φυσικὸν συμπλήρωμα τῆς μητρότητος.

«Ὅταν ἡ γυνὴ δὲν» πράττει ἀπερισκεψίαις, ὅταν ἢ ἡσυχία τῆς δὲν ταράσσεται, ὅταν ἔχη τὴν φροντίδα, καθὼς τὸ συμβουλεύουσιν ὁ Naegelé, (2) ὁ Chailly-Honoré (3), ὁ Penard (4), καὶ πάντες οἱ ἀληθεῖς πρακτικοί, νὰ παρουσιάσῃ τὸν μαστὸν εἰς τὸ παιδίον τῆς τὴν ὀδύνην ἢ τὴν δωδεκάτην ὥραν μετὰ τὴν ἀπελευθέρωσιν, ἢ ἐκκρίσις τοῦ γάλακτος ἀποκαθίσταται φυσικῶς, ἄνευ οὐδεμιᾶς διατα-

(1) Πλουτάρ. «Περὶ παιδίων ἀγωγῆς» § 5. Ἐκδοσις Didot. Paris 1841. Ε. μ.

(2) Naegelé, «Traité pratique de l'art des accouchements» trad. par Aubenas et Stoltz. 2e édition. Paris, 1880.

(3) Chailly-Honoré, «Traité pratique de l'art des accouchements» 6e édition. Paris, 1878.

(4) Penard, «Guide pratique de l'accoucheur.» 5e édition. Paris, 1879.

ράξωσ ἐν τῇ οἰκονομίᾳ, τὸ δ' ἔργον τοῦτο οὐσιωδῶσ φυσιολογικὸν οὐδέποτε φθάνει τὰ ὅρια τῆσ νοσηρῶσ καταστάσεωσ. Παρκατηρεῖ τις, συνεπίει τούτων, μεθ' ὁποίας εὐκολίας καὶ συγχρόνωσ μεθ' ὁποίας βεβαιότητοσ παρέρχονται ἐν γένει αἱ ἄμεισοσ συνέπειαι τοῦ τοκετοῦ, ὅταν ἡ γυνὴ γαλακτοτροφῇ ἢ ἰδίᾳ τὸ τέκνον τῆσ. (1)»

Ὅτω λοιπόν, ὅλωσ περιοριζόμενοσ ἐντόσ τῶν λογικῶν ὁρίων, ἄπερ παρέχουσι ἢ φρόνησι καὶ ἢ πείρα, θὰ συνηγορήσω μᾶλλον ὑπὲρ τῶν μητέρων, αἵτινεσ ἀναλαμβάνουσι νὰ θρέψωσι αἱ ἰδίαι τὰ τέκνα των, ἢ ὑπὲρ τῶν κυρίωσ ἐπιείν τροφῶν. Ἡ ἀρχὴ αὕτη δὲν εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα συστηματικῆσ τινοσ διδασκαλίασ, οὐδ' ὑπερβολῆσ τινοσ τῶν αἰσθημάτων τῆσ φύσεωσ καὶ τῆσ μητρικῆσ στοργῆσ· δὲν ἔχω ἄλλον κανόνα οὐδ' ἕτερον σκοπὸν εἰμὴ τὸ συμφέρον τοῦ παιδιοῦ καὶ τῆσ μητρός ἰδίᾳ, ἄπερ δὲν δύνανται ἀπ' ἀλλήλων νὰ χωρισθῶσι.

Ἰπάρχουσι πολλαὶ μητέρεσ, τὰσ ὁποίασ δὲν θὰ παρεδεχόμεν ὡσ τροφὸσ, ὅπωσ γαλακτοτροφῆσαι ἕτερα παιδία πλὴν τῶν ἰδικῶν των, καὶ τὰσ ὁποίασ νομίζω παντελῶσ καλὰσ, ὅπωσ θηλάσωσι τὰ ἰδιά των τέκνα, καὶ συχνάκισ μάλιστα προτιμότερασ καὶ τῶν καλλιτέρων, πλὴν ξένων, τροφῶν.

Παραδέχομαι οἰκειοθελῶσ, ὅτι, ὑπὸ τὴν ἐποψὴν τῆσ γαλημιότητοσ τῆσ ψυχῆσ καὶ εἶδουσ τινοσ τῆσ ἀδιαφορίασ, πολυτίμου, λέγουσι, νὰ δώσθι εὐεργετικὸν γάλα εἰσ τὸ παιδίον, αἱ ξέναι τροφοὶ παρέχουσι πλεονεκτήματα· ἀλλὰ, ἐκτόσ τῶν ποιότητων τούτων, ἄπερ ἐξοικουοὶ κάπως ὑπὲρ τὸ θεόν, δὲν θ' ἀπαιτήσω παρὰ τῆσ μητρός παρόμοιον ἐξωτερικὸν δυνάμειωσ καὶ τὴν αὐτὴν ἀφθονίαν ἰδίᾳ τοῦ γάλατοσ, ἢν θὰ εἶρω ἐν τῇ τροφῇ τῆσ ἐκλογῆσ μου· ἢ καθημερινὴ πείρα καταδεικνύει, ὅτι δὲν ἀρκεῖ νὰ ἔχη τις πολὺ καὶ καλῆσ φύσεωσ γάλα, ἀλλ' ὅτι πρέπει εἰσεῖν νὰ γνωρίζῃ νὰ τὸ δίδῃ καλῶσ, καὶ νὰ διαμοιράζῃ τὰ γέμηματα τοῦ παιδιοῦ μετὰ νοημοσύνησ· ἢ θελε δὲ τις ἀπειθῆθι οὐκέρωσ, ἐὰν ἤθελεν ἐλπῖσει, ὅτι θὰ ἤδύνατο νὰ διευθόνῃ κατὰ βούλησιν τὰσ πλείστασ τῶν τροφῶν ὑπὸ τὴν ἐποψὴν ταύτην· Ὡς ἴδῃ δὲ τις πόσον εἶναι δύσκολον νὰ κυβερνήσῃ τὸν μεγαλιέτερον ἀριθμὸν τούτων.

**ΟΡΟΙ ΑΝΑΦΟΡΙΚΟΙ ΠΡΟσ ΤΗΝ ΚΡΑΣΙΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΓΥΓΕΙΑΝ.**—Ἐπειδὴ τὸ ζήτημα τῆσ γαλακτοτροφῆτωσ δὲν ἐδρεύει ὡστέλωσ ἐν ταῖσ ποιότητι τοῦ γάλατοσ, ἢ θελε τις εὐρεθῆθι ἐν δυσκολίᾳσ περὶ τῶν ληπτέων προφυλάξεων, ὅπωσ βεβαιωθῆ περὶ τῆσ καταστάσεωσ τῆσ γενικῆσ ὑγείασ, εἶτε περὶ τινοσ τροφῶν πρόκειται,

(1) Dr. Brochard.

εἶτε περὶ αὐτῆσ τῆσ μητρός· εἶναι δὲ πάντοτε εὐκολώτερον εἰσ τὸν ἱκερὸν νὰ ἔχη θετικὰσ πληροφορίασ ἐπ' ἁπάσῃ τῆσ καταστάσεωσ, ἐπ' ὀλοκληρῶν τοῦ βίου καὶ ἐπὶ τῆσ γενικῆσ κράσεωσ τῆσ οἰκογενείασ, ἀπέναντι τῆσ ἰδίασ μητρός τοῦ παιδιοῦ, ἀλλ' οὐχὶ καὶ ἀπέναντι τροφῶν τινοσ ξένων, ἐνδιαφερομένησ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον πάντοτε νὰ ἐξαπατῶ· ἐπ' ὅσον δὲ εἶναι ἀναγκαῖον νὰ ὑποβάλλῃ τις τὰσ τροφὸσ εἰσ τὴν ἐξέτασιν τὴν πλέον αὐστηροτέραν, νὰ εὐρίσκηται πάντοτε πρὸσ ταύτοσ ἐπιφυλακτικὸσ καὶ σγεδὸν ὑποποτοσ, καὶ νὰ μὴ πιστεῖθι περισσότερον ἐκείνου περὶ οὐτινοσ ἤθελε βεβαιωθῆ αὐτόσ ὁ ἴδιοσ, τοσοῦτον αἱ ἠθικαὶ ἀσφάλεια δύνανται νὰ παρέχωσι βεβαιότητα ὅσον ἀφορᾷ τὰσ μητέρασ.

Εἶναι δύσκολον νὰ ὀρίσῃ τις ἀκριβῶσ ὁποῖα εἰσιν αἱ συνθήκαι τῆσ ὑγείασ, ἂσ ὀφείλει νὰ παρουσιάσῃ μῆτηρ, ἥτισ προτίθεται νὰ γαλακτοτροφῆσ, καὶ ὁποῖα εἶναι ἐκείναι, αἵτινεσ ἀποκλείουσι ἀπολόγητοσ ταῦτησ τὴν γαλοῦχησιν. Τούτο δ' ἔπερ ὀφείλει τις ν' ἀπειθῇ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲν εἶναι ἐπιφανεῖα τίσ ἐξωτερικῆσ δυνάμειωσ καὶ ὑγεία εὐτραφῆσ καὶ ἀμετάβλητοσ, ἀλλὰ κρᾶσισ καλῆ, δηλαδὴ κατὰστασισ τισ ἄμεμπτοσ ὑπὸ τὴν ἐποψὴν τῶν κληρονομικῶν ἀσθενειῶν, αἵτινεσ θύνανται νὰ βάλωσι εἰσ κίνδυνον τὸ παιδίον, ἢ αἵτινεσ θύνανται νὰ λάθωσι, ὑπὸ τὴν ἐπίρροιαν τῆσ γαλοουχίασ, ἀναπτουξιν καὶ βαθμὸν τῆσ ὑγεία ἐνεργητικότητοσ ἱκανῆσ νὰ βλάψῃ τὴν μῆτηρα.

Ἐὰν ἔπρεπε νὰ παρέχῃ τις τὴν ἄδειαν τοῦ γαλοουχεῖν εἰσ μόνασ τὰσ μητέρασ, αἵτινεσ ἀπολαούσι δυνάμειωσ καὶ ὑγείασ εὐτραφῶσ τοιαύτησ, ὁποῖαν θὰ ὀφείλει ν' ἀπαιθῇ ἐκ τῶν ξένων τροφῶν, θὰ ἔπρεπε ἴσωσ καὶ ν' ἀρνηθῆ περὶπου διὰ παντόσ νὰ βλέπῃ τὰσ γυναῖκασ οὐσ λαοὺ νὰ γαλοουχῶσι αἱ ἰδίαι τὰ τέκνα των· διότι εἶναι λίαν σπάνιον νὰ εὕρη τις τὰσ συνθήकाσ ταύτασ εἰσ τὰσ γυναῖκασ, αἵτινεσ κατοικοῦσι τὰσ μεγάλασ πόλεισ, καὶ μάλιστα μετοξὺ ἐκείνων, αἵτινεσ ἀνηκουοῖν εἰσ ὀρισμένασ τιναὺσ τάξεισ τῆσ κοινωνίασ· πλὴν ὁ κατώτεροσ αὐτῶν βαθμὸσ παρέχει τοσαῦτα πλεονεκτήματα ὑπὸ τὴν ἀναλογίαν ταύτην, ἐν σχέσει πρὸσ τὰσ ξένασ τροφὸσ, ὡτε εἶναι καλὸν νὰ ἔχη τις μέτρον εἰσ τὰσ ἀπειθήσεισ του καὶ νὰ μὴ ὀθῆ τὴν ἀστηρότητα εἰσ τὸ ἔπακρον· πράγματι δ', οὐδὲν κουνότερον τοῦ νὰ ἴδῃ τις, ἀκόμη καὶ ἐν Παρισίοισ, γυναῖκασ μεσρίασ δυνάμειωσ, τῶν ὁποῖων ἡ ὑγεία δὲν εὐρίσκηται πάντοτε προστατευμένη ἐναντίον πληθῶνσ μικρῶν ἀνωμαλιῶν, ἀχωριστῶν ἀπ' ὀρισμένησ τινοσ κοινωνικῆσ καταστάσεωσ, ὃ ἀπολαμβάνουσι οὐχ ἥττον τῶν οὐσιωδῶν ποιότητων ὡσ τροφοὶ, καὶ νὰ γαλακτοτροφῶσι μετὰ μεγάλῃσ ἐπιτυχίασ, χωρὶσ νὰ δοκιμάζωσι οὐδέ τὴν ἐλαχίστην ἀπόλησιν ἐν τῇ ἰδίᾳ· ἢ θελεν εἰσθαῖ ἐν ἀληθείᾳ δυσάρεστον,

(Συμβουλαὶ πρὸσ τὰσ Μητέρασ)

και δια την μητέρα και δια τὸ παιδίον, νὰ καταπολεμηθῇ τις τὴν ἄλλαν, ἢν αἱ γυναῖκες αὐταὶ δοκιμάζουσιν, ὅπως θηλάσῃσι τὰ τέκνα των και νὰ στερήσῃ τοιοῦτοτρόπως τὸ παιδίον τῆς φυσικῆς αὐτοῦ τροφῆς· τοῦτο πράττειν ἤθελε περιπέση τις, ἐξ ὑπερβολικῆς προφυλάξεως, ἐν ἑτέρᾳ τινὶ τάξει ἀνωμαλιῶν, ἢ τοῦλάχιστον νὰ στερηθῇ πραγματικῶν και πολυτέμων πλεονεκτημάτων· ὀφείλει τις ἐπίσης ν' ἀποφεύγῃ, ἐν τοιαύτῃ περιστάσει, πνεῦμα ἐκ συστήματος ἀποκλειετικόν, εὐνοϊκὸν ἢ μὴ εὐνοϊκὸν τῇ μητρικῇ γαλακτοτροφῇ· πλὴν δύναται τις εἰπεῖν, ὅτι ἡ προκατάληψις ὀφείλει κατ' ἀρχὰς νὰ ἴηαι ὑπὲρ τῆς μητρὸς (1).

Ἐὰν λοιπὸν δὲν ὑπάρχῃ ἐν τῇ οικογενεῖᾳ τῆς μητρὸς, οὐδ' ἐν αὐτῇ τῇ ἰδίᾳ, οὐδεμία ἀσθένεια λειχρῶνδης ἢ χοιραδῶδης, ἐὰν δὲν ὑποπέτωσιν οὐδεμίαν προδιάθεσιν εἰς τὴν πνευμονικὴν φθίσιν, ἐὰν ἡ κρῆσις δὲν ἴηαι πάρα πολὺ λυμφατικῇ, ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ οὐδεμία τάσις πρὸς τινα χρονικὴν ἀσθένειαν, ἢ δὲ μήτηρ ἀπολαύῃ μέσης δυνάμεως και συνήθους εὐσαρκίας, ἡ ὕρεις ἴηαι καλῇ και αἱ πεπτικαὶ λειτουργίαι ἐκτελῶνται καλῶς, αἱ δυνάμεις ἐπανορθῶνται συμπερὸντως διὰ τῆς τροφῆς και τοῦ ὕπνου, τὸ δὲ γάλα ἴηαι καλῆς φύσεως και ἱκανῆς ποσότητος (2), ἡ μητρικὴ γαλακτοτροφῆσις οὐ μόνον δύναται νὰ ἴηαι ἐπιτετραμμένη, ἀλλὰ πρέπει νὰ συμβουλεύηται και νὰ ἐνθαρρύνηται, ἡ δὲ καλλιτέρα τροφὸς, ἐν τοιοῦτῃ περιπτώσει, θὰ ἴηαι ἡ ἰδία μήτηρ.

Πλὴν ἐκεῖνο, ὅπερ ἐξάπατῇ πολλὰς νέας γυναῖκας και ἐκείνο, ὅπερ καθιστᾷ συχνὰ ταύτας νὰ φαντάζωνται περὶ τῶν δυνάμεων, ὡς

(1) Τὸ ζήτημα τοῦ γινώσκειν, ἐὰν γυνὴ τις ὀρεῖται ἢ δὲν ὀρεῖται νὰ γαλακτοτροφῇ, εἶναι πάντοτε μεγάλῃ σπουδαίωτος. Πραγματικῶς ὑπάρχουσι γυναῖκες, αἵτινες φαίνονται λεπτόσωμοι και αἱ ὅσποιαι γίνονται ἀξιόλογοι τροφεῖ. Ἄρκει πρὸς τοῦτο νὰ περιορίζωνται νὰ γαλουχῶσι διὰ τρόπου λογικῶ καὶ νοήμονος. Πάντες γινώσκουσιν, ὅτι οἱ πρώτοι τρεῖς μῆνες τοῦ βίου ἀποτελοῦσι διὰ τὸ νεογέννητον ἐποχὴν τὴν μᾶλλον κινδυνώδη ὅλης τῆς ὑπέρσεως του. Ὅσον ὅλαι αἱ γυναῖκες, ἐξαιρέσει ἐκείνων, αἵτινες εἰσι προσεβλημέναι ὑπὸ νόσων ἐμφύτων, εἶναι ἱκαναὶ νὰ γαλακτοτροφῶσι καθ' ὅλον τὸ μεσοχρόνιον τοῦτο διάστημα χωρὶς νὰ κοπίσωσιν, ὅταν ἀκολουθῶσι σύμφρονον διαίταν, και ὅταν θέλωσι καλῶς· νὰ θηλάζωσι μόνον εἰς ὥρα; και διαλείμματα ἐντελῶς ὀριζομένην. Ὅσον τὸ μυστικὸν μὴ εὐλαβοῦς γαλακτοτροφῆσεως διὰ τὴν μητέρα ἔγκειται ἐνταῦθα.

\* Brochard, «De l'allaitement maternel. Paris, 1868.

(2) Ὡς πραγματευθῶ, ἐν τῷ κεφάλαιῳ τῶν Τροφῶν, τὸ ζήτημα τοῦ γάλακτος καθ' ὅλην τὴν ἑκταὴν αὐτοῦ, ἐκεῖνο δ' ὅπερ θὰ εἴπω ἐκεῖ θὰ ἐφαρμολογῆται και εἰς τὰς μητέρας, αἵτινες γαλουχοῦσιν αἱ ἰδίαι, ὡς και εἰς τὰς κυρίως εἰπεῖν τροφούς.

ὑποθέτουσι περὶ ἐαυτῶν, εἶναι ἡ ἀφρονία τοῦ γάλακτος των κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, αἵτινες ἀκολουθοῦσι τὸν τοκετὸν· ἐπιδίδονται μετὰ θερμότητος εἰς τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ νὰ θηλάσῃσι, και νομίζουσιν ἐαυτὰς ἀξιολόγους τροφούς, διότι τὸ γάλα εἰσρέει ἐπὶ σιγῆμην ἐν τοῖς κόλποις των· πλὴν ἢ ἐν τῇ ἐνάρξει ἀφρονία αὕτη δὲν παρέχει μεγάλα ἐξέγγρα· και αἱ γυναῖκες αἱ ὀλιγώτερον καλὴν μὲς τοῦτο μερίδα ἔχουσαι, παράγουσι κατ' ἀρχὰς γάλα ἐν ἱκανῶς πρὸς γάλη ἀναλογία, και εἶναι σπάνιον ἢ ἔκκρισις νὰ μὴ ἔχῃ ἐνεργητικότητά τινα, κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, παρ' ἀπάσαις ταῖς γυναῖξιν καλῶς ἢ κακῶς διατεθειμέναις, καλῶς ἢ κακῶς διοργανισμέναις· ἄλλως τε πτωχὸν και γλοιώδες γάλα σχεδὸν ἀρκεῖ διὰ τὰς πρώτας ἀνάγκας τοῦ παιδίου· ὡσαύτως αἱ ἐνάρξεις τῆς τροφῆς δὲν παρέχουσι συνήθως σημαντικὰς δυσκολίας· τὰ πάντα φαίνονται καλῶς ἔχοντα, αἱ δὲ δυσχέρειαι ἔρχονται μόνον μετὰ τινα χρόνον· μόλις δὲ μετὰ ἓνα μῆνα ἢ ἐξ ἑβδομάδος παρατρεῖ τις τὴν ἐλάττωσιν τοῦ γάλακτος, και ἀφεύκτως ἀποδίδει τὸ ἀποτελεσμα τοῦτο εἰς τινα περιστατικὴν αἰτίαν, εἰς τινα βραχυχρόνιον ἀδιαθεσίαν, ἢ εἰς τινα παροδικὴν συγκίνησιν· βασίζονται δ' ἐπὶ τοῦτων, χωρὶς νὰ σκεφθῶσιν, ὅτι τοιοῦτό τι εἶναι ἤδη κάκιστον σημεῖον διὰ τινα τροφὸν, νὰ ἐπιρροιάζῃται δηλονότι ἐκ περιστατικῶν οὕτως ἐλαφρῶν· ἀλλ' ὅμως, τοῦ γάλακτος ἐξακολουθῶντος νὰ ἐλαττωταί, ἐν ᾧ ἄφ' ἑτέρου αἱ ἀνάγκαι τοῦ παιδίου αὐξάνουσι, δὲν ἀρκεῖ τις νὰ ἴδῃ νὰ ἐπέρχωνται δυστυχήματα, σειρὰ ἀνωμαλιῶν, ἐπὶ τῶν ὁποίων θὰ λάβωμεν τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἐπανέλθωμεν.

ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΟΣ ΖΗΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΑΙΤΙΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΟΥΣΙ ΝΑ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΩΣΙ, ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣ ΟΦΕΙΛΟΥΣΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΩΣΙΝ. — Ὅλαι αἱ γυναῖκες, αἵτινες γαλουχοῦσιν ὀρεῖσονται νὰ προφυλάττωνται, ἀλλ' αἱ προφυλάξεις εἶναι πρὸ πάντων ἀναγκαῖαι διὰ τὰς γυναῖκας, αἱ ὅσποιαι εἶναι κρᾶσεως κάπως ἀδυνάτου.

Πολλὰί νέαι μητέρες καταστρέφονται ἐξ ὑπερβολικοῦ ζήλου κακῶς ἐννοουμένου· ἐξ ὅσων αἰσθάνονται ὅτι εἶναι ἱκαναὶ νὰ θρέψωσι, και ἐξ ὅσων ἔχουσι τὴν συγκρατάθεισιν τοῦ λατροῦ, ὅστις τὰς διευθύνει, συμπεραίνουσιν, ὅτι δὲν ὑπάρχουσιν οὕτως εἰπεῖν ὕρια διὰ τὰς δυνάμεις των. Θέλουσαι νὰ ἐκτελέσωσι τὸ καθήκον των ἐν συνειδήσει, διαγούσιν ὡς εὐτραφεῖς τροφοὶ αἰτινές εἰσιν ἐξ ἐπαγγέλματος τοιαῦται· δὲν προφυλλάττονται οὔτε τὴν νύκτα οὔτε τὴν ἡμέραν, και, ὑπὸ τοιοῦτην κατάστασιν, πολλὰί ἐξ αὐτῶν ἔχουσι πάραυτα τὴν λύπην νὰ ἴδωσι τὰς δυνάμεις των νὰ ἐξαντλῶνται και τὸ γάλα των νὰ στερεθῇ· ἀντὶ νὰ φέρωνται ὡς αἱ ἰσχυραὶ τῶν χωρίων γυναῖκες,

αί γυναίκες τοῦ λαοῦ, αἵτινες θέλουσι νὰ δικνύσωσι μέχρι τέλους τὸ τῆς τροφῆς στάδιον τῶν ὤψων, ὡφελιοὶ νὰ σκέπτονται, ὅτι δὲν ἔχουσι οὕτε ὑπερβολὴν ἰσχύος, οὕτε ἀφθονίαν γάλακτος πρὸς περιττὴν κατανάλωσιν. Ἰπρέπει λοιπὸν νὰ ὑπαχθῶσιν εἰς ὠριμμένας τινὰς προυλάξεις.

Ἐς θέσωμεν γενικὴν ἐρχήν, ἐξ ἧς νὰ προκύπτωσι φυσικῶς συνέπειαι εὐκόλως καταλήγεται εἰς πάντας· εἶναι ἀπαραίτητος ἀναγκαῖον, ὅπως ἡ τροφὴ ἐπανορθῶν τὴν ἀπόλειαν ἢν ἔσχη κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας· ἐν τῇ τροφῇ δὲ καὶ ἐν τῷ ὕπνῳ ὤφελει ν' ἀντλή τὰς δυνάμεις καὶ τὴν οὐσίαν ἀμφοτέρω ἀναγκαῖα εἰς τὴν διαβρῆσιν τοῦ παιδίου.

**ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΛΗΣ ΤΡΟΦΗΣ.** — Πᾶσα τροφὴ, ἡ ὅποια δὲν ἔχει ὄρεξιν καὶ ἡ ὅποια χωνεύει κακῶς, ταχέως θὰ ἐξαντληθῇ· αὕτη εἶναι γωστοποίησις, τὴν ὅποιαν δὲν πρέπει οὐδαμῶς νὰ παραμελῶσιν αἱ θηλάζουσαι.

**ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΛΟΥ ὙΠΝΟΥ.** — Πᾶν ὅτι εἶπον περὶ τῆς τροφῆς τὸ ἐπαναλαμβάνω μετὰ περισσότερας ἐντάσεως καὶ "διὰ τὸν ὕπνον" ὁ ὕπνος, πλὴν ὕπνος ἡσυχος, βαθύς, καὶ ἀρνούμενος παρατεταμένος, εἶναι εἰς ἀναγκαιότερος διὰ τὴν ἐπανόρθωσιν τῶν δυνάμεων ἢ ἡ τροφὴ ἴδιος.

Παρατηρεῖ τις γυναῖκας τινὰς ἔχούσας ὀλίγην ὄρεξιν, ἐσθιούσας ὀλίγον καθ' ὄλην τὴν διάρκειαν τῆς γαλακτοτροφῆσεως, αἱ ὅποια πρὸς τοῦτους εἶναι ἰκανῶς καλὰ τροφαί, καὶ τῶν ὀπίσθων τὰ παιδιά ἐπωφελοῦνται καὶ ἀνατρέφονται ἀκριετὰ καλῶς. Πλὴν δὲν διστάζω νὰ ἐπιθεβαιώσω, ὅτι ἡ ἔλλειψις τοῦ ὕπνου, ἢ ὕπνος ἀτελής ἄγει ἀναποφεύκτως καὶ ταχέως εἰς τὴν ἀπόλειαν τῶν δυνάμεων καὶ τοῦ γάλακτος, πρὸ πάντων παρὰ ταῖς γυναῖκι τοῦ λαοῦ, οὕτως κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτοιν πάντοτε κρᾶσσις νεορῶδους· ἐνταῦθα ἔγκριται, ἀναμφιβέλως, ἡ μία τῶν αἰτιῶν τῶν ἐπὶ μᾶλλον συγχωρότερων δυστοχημάτων, ἅπρ καταναγκάζουσι μέγαν ἀριθμὸν γυναικῶν νέων ν' ἀποφύρωσι τὴν διαβρῆσιν τῶν τέκνων τῶν· ὅτι ἴδωμεν, πράγματι, ὅτι πολλοὶ ἐξ αὐτῶν μακρὰν ἀπέχουσι τοῦ νὰ λαμβάνωσι τὰς καλλιτέρας προυλάξεις καὶ ἐπιχειροῦσι προσπάθειαν, ἧτις διατελεῖ ὡς ἐκ τοῦτου ὑπεράνω τῶν δυνάμεων τῶν.

Ἐν τῇ στοργῇ αὐτῶν, ὀρμώμεναι ὑπὸ τινος εἴδους μητρικῆς ματαιορροῦνης, αἱ νέαι μητέρες θέλουσι νὰ θηλάζωσι κατὰ πάσαν στιγμήν, καὶ νύκτα καὶ ἡμέραν, κατὰ πάσαν ὥραν, καὶ ἀρνούουσιν ἐν ἐσωταῖς τὸν φόβον τοῦ νὰ μὴ ἀφήσωσι τόχα νὰ κωσπαθῆσιν τὸ παιδίον τῶν· ὁ ἀδιάκριτος οὗτος ζήλος δὲν δύναται νὰ μὴ ἦναι μοιραῖος, καὶ δὲν βραδύνει νὰ φέρῃ τὰς κακὰς συνεπείας τοῦ.

**ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΣ ΕΝ ΚΑΙΡῳ ΝΥΚΤΟΣ.** — Ὁ πρῶτος κανὼν, διὰ τὰς γυναῖκας τοῦ λαοῦ, αἵτινες θέλουσι νὰ γαλουχήσωσιν, εἶναι νὰ παύσωσι νὰ θηλάζωσιν ἐν καιρῷ νυκτός· γράφομεν διὰ τὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν, καὶ οὐχὶ διὰ τινὰς ἐξαιρέσεις λίαν σπανίας ἐν ταῖς πόλεσιν, ἔνθα εὐρίσκονται ἐνίστα γυναῖκες ἀπολαύουσαι πάσης τῆς ἰσχύος καὶ πάσης τῆς ἐδρωτικῆς τῆς ὑγείας τῶν ἐδρωστοτέρων χωρικῶν ἢ προυλάξις αὕτη εἶναι οὐσιώδης οὐ μόνον διὰ τὴν μητέρα, ἧτις δὲν ὄν ἐξήρει συγχάκις καλλίτερον τοῦ νὰ θυσιασθῇ, ἀλλ' ὡσαύτως καὶ διὰ τὸ παιδίον, διότι ἡ θυσία τῆς μητρὸς ἐπιπίπτει πάραυτα ὀλόκληρος ἐπὶ τοῦ θρέμματος, ὅπερ, τοῦναντίον, ὠφελεῖται ἐκ παντός, ὅτι ὠφελει τὴν μητέρα αὐτοῦ. Ὑπὲρ τοῦ συμφέροντος λοιπὸν τοῦ παιδίου συνιστῶ γενικῶς τὴν διακοπὴν τῆς γαλακτοτροφῆσεως ἐν καιρῷ νυκτός.

Ἦθελῆ τις ἀπατηθῇ, ἐὰν ἤθελε νομίσει, ὅτι τὰ παιδιά ὑποφέρουσι ἐκ τῆς διαίτης ταύτης, καὶ ὅτι ὠφελοῦνται ὀλιγώτερον καλῶς· μακρὰν δὲ τούτου, ὁ ὕπνος δὲν τοῖς εἶναι ὀλιγώτερον ἀναγκαῖος ἀπὸ τὴν μητέρα, καὶ, ἐν πάσῃ περιπτώσει, εἶναι καλὴ συνήθεια τὸ νὰ κοιμῶνται εὐθὺς, καὶ ἐπὶ τὴν χρόνον διάστημα, χωρὶς νὰ ἐξυπνώσιν εἰς ἐλάχιστα διαλείμματα.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ εἴπω, ὅτι δὲν πρόκειται περὶ τῆς νυκτός καθ' ὄλην τὴν ἑκτασίαν τῆς, ἐφ' ὅσον διαρκεῖ, ὅσον μακρὰ καὶ ἂν ἦναι, καὶ λογιζομένης, εἴτε τὸ θέρος, εἴτε τὸν χειμῶνα, ἀπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν ὁ ἥλιος δύει μέχρι τῆς στιγμῆς, ταῦτ' ἦν ἀναφαίνεται ἐπὶ τοῦ ὀρίζοντος· εἶναι κατὰδὸλον, ὅτι τοσούτη τις διαρμήνευσις ἤθελεν εἶσθαι βλακώδης.

Τοῦθ' ὅπερ ἐπιθυμῶ εἶναι νὰ ἔχη ἡ μήτηρ τοῦλάχιστον ἐξ ἑως ἐπὶ τὰ ὠρῶν διαρκῆ ὕπνον, μὴ διακοπτόμενον, ἀπὸ τὰς ἑνδεκα ἢ τὸ μεσονύκτιον, παραδείγματος χάριν, ἕως τὰς ἑξ ἢ ἐπὶ τῆς πρωΐας· ἡ μήτηρ λοιπὸν θὰ δυνήθῃ νὰ δώτῃ τὸν μακτὸν μίαν τελευταίαν φρονὴν ὀλίγον ἐνωρίτερον ἢ ὀλίγον ἀργότερον πρὶν νὰ κοιμηθῇ, καὶ ν' ἀρχίστῃ τὴν ἐπαύριον ἐνωρίς, χωρὶς ν' ἀνορθῇ, ἐνορεῖται, νὰ λάβῃ μετὰ ταῦτα ἐν συμπλήρωμα τὸ ὕπνον, ἐὰν τοῦτο εὐρίσκηται ἐν ταῖς συνηθείαις τῆς, ἢ ἐὰν ἡ ἀνάγκη τὸ ἀπαίτη.

**ΜΕΣΑ ΠΡὸΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΙΝ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΕΝ ΚΑΙΡῳ ΝΥΚΤΟΣ.** — Ἀλλὰ τὸ παιδίον, ὅσον νεκρὸν καὶ ἂν ἦναι, καὶ ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεώς τοῦ, θὰ μείνη καθ' ὅλον τὸ μακρὸν τοῦτο διάστημα χωρὶς νὰ φάγῃ τίποτε· Ὅχι, βεβαίως, θὰ συμπληρῶνῃ τις τὸ γάλα τῆς μητρὸς, δι' ὕδρον μίγνους γάλακτος τῆς ἀγαλῆδος ὁσάκις τὸ παιδίον ἐξυπνεῖ, καὶ τοῦτο θὰ συμβαίη μὲν δις ἢ τρίς καθ' ὄλην τὴν διάρκειαν τῆς νυ-

κτός, εάν ή ύγεία του Έχη καλώς. Θά ίδωμεν δὲ πῶς πρέπει νά συμπεριφέρηται τις εἰς περιστάσεις δυστοχυμάτων ἢ ἐν περιπτώσεσιν ἀδιαιθεσίας ἢ ἀσθενείας.

Παρατηρεῖ δὲ τις ἐν τῷ μεταξύ ὅτι ή μέθοδος αὐτῆ περιλαμβάνει ἐν τῇ σκέψει μου καί ἕτερον τινά συμφωνίαν.

**ΑΤΟΠΗΜΑ ΤΟΥ ΚΟΙΜΙΖΕΙΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙΟΝ ΠΑΘΕΙΟΝ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΤΟΥ.**—Μακρὰν τοῦ νά ἐπιδοκιμάσω τὴν παραδεκτὴν γεννημένην συνήθειαν ὑπὸ πολλῶν μητέρων, γεμισσῶν ἀφοσιώσεως καί στοργῆς, τοῦ νά κοιμίζωσι πλησίον των τὰ παιδιά των, εἶμαι τόσον πεπεισμένος περὶ τῆς ἀνάγκης τοῦ ὑπολήπτεσθαι, ὅσον τὸ δυνατόν, τὸν ὕπνον των καί τὴν ἡσυχίαν των ἐν καιρῷ νυκτός, ὥστε δὲν δόναμαι νά συστήσω περισσότερο—ὁσάκις τοῦτο δύναται νά γίνηται, καί ὁσάκις τὰ μέσα τῆς συντηρήσεως καί ή διάθεσις τῆς συνηθείας τὸ ἐπιτρέπουσι—τὸ νά κρατῶσι τὸ παιδίον μακρὰν τῆς μητρός του ἐν καιρῷ νυκτός.

Γνωρίζω τὴν ἀπέχθειαν, ἣν δοκιμάζουσι, συχνάκις μάλιστα ἐν ταῖς πλουσιωτέραις οἰκογενείαις, ταῖς καλλίτερον περικεκλωμέναις καί ὑπερτερουμέναις, νά ἐμπιστευθῶσιν εἰς ἑσὴν τινά γυναῖκα, εἰς ὑπερέτριαν λόγου χάριν, τὸ παιδίον. Ὅπερ δὲν ἤθελον ἐπιθυμῆσαι νά χάσωσιν ἀπὸ τὰ βλέμματά των οὐδ' ἐπὶ μίαν καί μόνην στιγμήν ἀλλ' ὑπάρχει ὡσαύτως ὑπερβολή των φόβων, οὗς συλλαμβάνουσιν ἐπὶ τῷ ἀντικειμένῳ τούτῳ· πρέπει δὲ, θάττον ἢ βράδιον, ἔνεκα μοριῶν περιστάσεων, νά θέσῃ τις τὰ παιδιά μεταξύ ἑσῶν χειρῶν, ὃ δὲ κίνδυνος δὲν εἶναι μεγαλύτερος κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην τοῦ βίου ἢ ὅσον κατ' ἄλλην τινά ἐποχὴν· ὅλον δὲ τὸ ζήτημα ἔγκειται εἰς τὸ νά ἐκλέξῃ τις καλῶς τὰ πρὸς ὑπηρεσίαν πρόσωπα, καί νά ἐξακῆσῃ ἐπ' αὐτῶν σταθερὰν καί ἐνεργὴν ἐπαγρότητα· ἐπειδὴ δὲ, ὀριστικῶς, δὲν ὑπάρχει μήτηρ τοσοῦτον ἀφωσιωμένη, ἥτις νά κατορθῶνῃ ν' ἀκολουθῇ τὸ παιδίον τῆς πανταχοῦ, καί ἥτις νά μὴ ἦναι ἔστιν ὅτε ἡναγκασιμένη, ὅσον ὀλίγον καί ἂν τὸ καλὴ ἢ θέσις τῆς ἐν τῷ κόσμῳ, νά τὸ ἀφίηῃ ἐπὶ τινας στιγμὰς εἰς ξένας χεῖρας, δὲν εἶναι κακόν, ἀπ' ἀρχῆς, νά ἐπιφορτόνῃ τις τὴν εὐθόνην ταύτην ἐπὶ τῆς ὑπηρεσίας, μεθ' ἧς τὸ παιδίον θά διέλθῃ μέρος τῆς νεαρᾶς τοῦ ἡλικίας.

**ΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ.**—Μόνον τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου δὲν δύναται νά μάς ἀπαγορῆ, καί ή μήτηρ ἔχει ἐπίσης δικαίωμα ἐν ταῖς συμβουλαῖς ἡμῶν· τούτου δ' ἔνεκεν θά γνωστοποιήσω εἰς τὰς νέας γυναῖκας, αἰτινες ἐπιχειροῦσι νά γαλακτοτροφῶσιν, ὡς καί εἰς τὰς οἰκογενείας αὐτῶν, ὅτι αἱ τροφοὶ διαίρονται εἰς δύο κλάσεις.

Αἱ μὲν εἰσι καλαὶ τροφοὶ πρὸς ἰδίαν ἑαυτῶν καταστροφήν, δηλαδὴ παρέχουσι μὲν εἰς τὸ τέκνον των ἄβρονον καί οὐσιώδη τροφήν, ἐξ ἧς ὠφελεῖται κατ' ἀρχὰς ἀρκούντως καλῶς, ἀλλ' ὅμως ἐξαντλοῦνται αἱ ἴδιαι· διὰ ταύτας ἡ γαλακτοτροφῆσις εἶναι κόπος. Ὅστις δὲν βλέπτει μὲν πάντοτε τὸ παιδίον, ἀλλ' ὅστις δύναται νά ἐμβάλῃ εἰς κίνδυνον τὰς μητέρας καί ὅστις ἀπαιτεῖ μεγάλην ἐπαγρότητα. Ἡ διάθεσις αὐτῆ εἶναι ἐνίοτε τοιαύτη, ὥστε αὐτὴ καί μόνη νά δύναται νά διδῇ τέλος εἰς τὴν γαλακτοτροφῆσιν.

Αἱ δὲ, τὸναντίον, εἶναι καλαὶ τροφοὶ καθ' ὅλους τοὺς τρόπους· μακρὰν τοῦ νά αἰσθανθῶσι κόπον ἢ κακουχίαν τινά, φαίνεται τὸναντίον, ὅτι ἡ ὑπηρεσία αὐτῆ εἶναι ἐθνοικὴ εἰς τὴν ὑγείαν των· αἱ τελευταῖαι αὐταὶ μόναι ἀξίζουσι ἀληθῶς τοῦ ὀνόματος καλῶν τροφῶν. Πρέπει δὲ νά γνωρίζῃ τις ν' ἀπονήμῃ ἑαυτῇ δικαιοσύνην νά μὴ παρασύρῃται ἐξ ἑκείνου, ὅπερ ὠνομάσαμεν «μητρικὴν μεταιοφροσύνην» καί νά ἐνοηθῇ, ὅτι αἱ μητέρες ἔχουσι καί ἕτερα καθήκοντα νά ἐκπληρώσωσι διὰ τὰ τέκνα των, ἐκτός τῆς γαλακτοτροφῆσεως, μεταξὺ τῶν ὁποίων, τὸ σπουδαιότερον εἶναι νά προφυλάσσωνται αἱ ἴδιαι ὑπὲρ ἐκείνων.

**ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΠΑΓΕΙΝ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΕΙΣ ΤΙΝΑΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ.**— Ὑπάρχουσι περιστάσεις, καθ' ἃς πρέπει νά παύῃ τις ἀμέσως τῆς γαλακτοτροφῆσεως· ἔσχω τὴν εὐκαιρίαν νά παρατηρήσω τρία ἀξιοσημείωτα συμβάντα, ἅπερ ἀποδεικνύουσιν, ὅτι ὠφείλον νά ἐνεργήσωσι μετ' ἑξουσίας καί ὅτι, ἐν παρομοίαις περιστάσεσιν, δὲν πρέπει νά διατάξῃ τις νά χωρίζῃ τὸ παιδίον ἀπὸ τὴν μητέρα καί νά διδῇ εἰς ἄλλην τροφόν.

Γυνὴ νέα, λίαν ξαυθὴ, εὐρωστὸς καί καλῆς κράσεως, εἰ καί ὀλίγον μαλακόσαρκος, ἐθῆλαξε τὸ τρίτον, καί μετ' ἐπιτυχίας διὰ τὸ παιδίον. Παρὰ χρῆμα, ἡ νέα αὕτη γυνὴ ἠθιάνθη ἑαυτὴν ἐξαντλομένην· συνήθως τὸ δῆμα τῆς καθίστατο θερμόν· εἶχε βήχχα, πῆσιν καί νυκτερινούς ἰδρώτας· αἱ δυνάμεις τῆς ἠλαττώθησαν ἐν ροπῇ ὀρθαλμῶν, καί εἰς διάστημα περίπου δεκαπέντε ἡμερῶν παρουσίαζε τὰ γενικά συμπτώματα τῆς πνευμονικῆς φθίσεως. Ἡ γαλακτοτροφῆσις διεκόπη ἀμέσως· μόλις δ' ἡ τοῦ γάλακτος ἔκκρισις ἔπαυσεν, ὅλα τὰ συμπτώματα ἐξηλείφθησαν καί ἡ ὑγεία ἀπεκατέστη πρὸ τριῶν χρόνων δὲν ἔπαυσε νά ἦναι πάντοτε ἀξιόλογος, καί οὐδὲν ὑποπτον σημεῖον πλεόν ἀνεφάνη.

Γυνὴ τις τεσσαράκοντα ἐτῶν, θυρωρὸς ἐν τῇ οἰκίᾳ ἔβη κατοικῶν, ἀπωλέασα ἀλληλοδιαδόχως ὅλα τὰ παιδιά τῆς, τὰ ὅπια ἔβησεν εἰς τρυφάν, ἀπεφάσισεν ἐπὶ τέλους νά θρέψῃ ἡ ἴδια τὸ τελευταῖον, ὅπερ

τῆ ἡλθι κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην. ἡ γυνὴ αὐτῆ, ρωμαλαία καὶ κελῶς ἔχουσα, ἦτον ἐνθερμος πρὸς τὸ ἔργον τοῦτο, ὅπερ ἐξέπληρωσε μετ' ἀφοσιώσεως καὶ ἐκ καρδίας. Ἐπεδόθη λοιπὸν εἰς τὴν γαλακτοτρόφῃσιν τοῦ παιδίου τῆς μετ' εἰδούς τινὸς μανίας. Τὸν ἕνατον μῆνα εἰσέτι τὸ ἐθῆλαζεν δεκαπέντε ἕως εἰκοσι φορὰς τὴν ἡμέραν. Ἀρικομένη δ' εἰς σημεῖον ἐσχάτης ἰσχυρότητος, ἔπεσε παραχρῆμα εἰς τινα κατὰστασιν ἀδυναμίας, ὅπῃθεν οὐδὲν ἠδονήθη πλέον νὰ τὴν ἀναστρώσῃ μετὰ δύο ἡμέρας, ἡ δυστυχὴς αὐτῆ γυνὴ ἀπέθανεν ἐκ παντελοῦς ἐξαντλήσεως τῶν δυνάμεών τῆς.

Ἐπὶ τέλους, εἶδον, μετὰ πολλῶν διακεκριμένων ἰατρῶν τῶν Παρισίων, γυναικῶν τινα εἰσέτι νέαν, ἦτις, ἀροῦ ἔφερον εἰς τὸν κόσμον πάντα παιδιά καὶ ἔθρεψε πάντα μετὰ μεγίστης ἐπιτυχίας, ἐν ᾧ ἐγαλακτοτρόφει τὸ ἔκγον, κατελήφθη ὑπὸ νευρικών συμπτωμάτων, συγκοπῆς, καὶ γενικῆς τινος ἀδυναμίας, τῶσον ὥστε πολλάκις τῆ ἐφάνετο, ὅτι ἐξέσθχει. Πάρυτα μὲν ἔπαυσε τῆς γαλακτοτροφίσεως, ἀλλῆ μετὰ πολὺν χρόνον, καὶ μετὰ πολλῆς ἀναπαύσεως καὶ ἐπιμαλείας μόνον ἠδονήθη νὰ ἀναλάβῃ τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ὑγείαν τῆς (1).

**Η ΑΠΟΦΑΣΙΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΞΕΙΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΗΝΑΙ ΕΚΟΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓΘΟΡΜΗΤΟΣ.**— Πάν ὅτι προεξέθεταμεν ἐφαρμόζεται μόνον πρὸς τὰς μητέρας, αἵτινες ἔχουσι νὰ ἀλλοθῶσι τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ θηλάζειν αἱ ἴδιαι τὰ παιδιά τῶν διότι τοιαύτη τις ἀπόφασις δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λαμβάνηται ἐκ καταναγκασμοῦ ἢ ἀπὸ χάριν, αἱ δὲ γυναῖκες, αἵτινες δὲν αἰσθάνονται οὔτε τὴν ὄρεξιν οὔτε τὴν ἀναγκαίαν πρόκλησιν, ὅπως γίνωσι τροφοὶ τῶν τέκνων τῶν ὑφαιλουσι νὰ παραιτῶνται.

Δὲν εἶμαι ποτὸς τῆς γνώμης, ὅπως αἱ οἰκογένεια. ἡ δὲ οὐζογοὶ ἰδίᾳ, ζητῶν νὰ ἐξασκῶσι πέρα πολὺ μεγάλην ἐπιρροὴν πρὸς τοῦτο, ἵνα ἀπολαύωσι, θηλονότι, διὰ παρακλήσεων ἢ διὰ τινος ἡθικοῦ καταναγκασμοῦ ἐκείνου, ὅπερ φυσικῶς δὲν εὐρίσκεται ἐν τῇ κλίσει ἐκείνης, ἦτις ἐνδιαφέρεται κατ' εὐθείαν πρὸς τὸ ζήτημα δὲν ὑπάρχει ἄλλῃ ἐκ ταύτης ἀπόφασις, ἦτις νὰ ἀπαίτη περισσοτέρην ἐλευθερίαν καὶ αὐτοβούλητιν, διότι ἀπόρχει πῶς μὴπως ἐκτελεσθῆ κακῶς ἐκεῖνο, ὅπερ ἐπεχειρήθη ἀκούσιως.

(1) Ἡ καὶ ἡ μητρικὴ γαλακτοτρόφῃσι εἶναι ἐχέγγυον ὑγείας διὰ τὴν γυναῖκα, δὲν πρέπει ὅμως νὰ λησμονῆται καὶ ὅτι ἡ γαλακτοτρόφῃσι αὐτῆ εἶναι πολλὴ ἐπεκτεινωμένη δύναμις, εἰς ἀνελοῦτα τὴν τελευταίαν ταύτην, νὰ καταστῇ τῶσον θανατηφόρος ὅσον καὶ σωτήριος τῆ ὑπῆρξε κατὰ πρότερον. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται τὴν ἐπίσημον, ὅτι ἡ γαλακτοτρόφῃσι αὐτῆ, ἀμέτρως ἀπακαρπυνομένη, εἶναι ὡς ἀκόπως ἐπιδολογὴς διὰ τὸ παιδίον ὡς καὶ διὰ τὴν μητέρα. Bruchard.

Δὲν πρέπει νὰ μᾶς διαφεύγη, ὅταν ὑπάρχωσι μητέρας, καὶ λίαν καλαὶ μάλιστα μητέρας, αἵτινες δὲν αἰσθάνονται οὐδαμίαν κλίσιν διὰ τὰς ἐπιμαλείας, ἅς ἀπαιτεῖ ἡ νέα ἡλικία, οὔτε πρὸ πάντων διὰ τὴν γαλακτοτρόφῃσιν ἔχει δ' ἄδικον νὰ συμπεραίνῃ τις ἐκ τοῦτου, ὅτι τοιαῦται μητέρας εἶναι ἀναγκαιῶς ἐκπεφυλισμένοι γυναῖκες, καὶ εὐκρινεὸς στοργῆς διὰ τὰ τέκνα τῶν τοιοῦτό τι ἤθελεν εἶσθαι ὑπερβολὴ ἐφαρμογῆς τῶν ἀρχῶν, ὅπερ θὰ ὠδήγηι συχνάκις εἰς τὴν κακὴν διερμήνευσιν τῶν πραγματικῶν αἰσθημάτων τῆς καρδίας καὶ εἰς αὐστηροτάτην ἐπίκρισιν περὶ διαθέσεως λίαν ἀσημάντου καθ' ἑαυτήν.

Ὁμολογῶ μάλιστα ὅτι εἰς πολλὰς περιπτώσεις, θὰ προετιμῶν καὶ πῶς ἄλλοτερον ἐνθουσιασμὸν ἐκ μέρους νέων τινῶν μητέρων, αἵτινες, κατὰ πρώτην τινα στιγμήν θερμότητος, ἀφίενται νὰ παρασυρθῶσι πέραν ἐκείνου, ὅπερ εἰσὶν ἀληθῶς ἱκαναὶ νὰ ἐκπληρώσωσι, καὶ τῶν ὀρίων ὁ ζῆλος δὲν ἐμμένει ἐπὶ πολὺν χρόνον ἐν τῇ ὀρμῇ τῆς πρώτης ταύτης ὠθήσεως.

**Η ΜΗΤΡΙΚΗ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΣ ΠΑΡΕΧΕΙ ΟΛΙΓΩΤΕΡΑΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΝ ΔΙΑ ΜΕΣΟΤ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**— Ἐν τούτοις, ἐπιτραπέσιω μοι νὰ δώσω γνώμας τινὰς πρὸς ἐκεῖνας, αἵτινες δὲν ἀπεφάσισαν εἶτε οὕτως, εἶτε ἄλλως, καὶ αἱ ὅποια δὲν εἶναι προκατελημμένα.

Αἱ ἐνοχλήσεις καὶ αἱ δυσκολίαι, ἅς ἐπιφέρει ἡ γαλακτοτρόφῃσις δύνανται νὰ συμβῶσιν εἰς τὴν ἀπέχθειαν, ἣν δοκιμάζουσι γυναῖκες τινες, ὅπως ἀπεφορτισθῶσι τὴν γαλακτοτρόφῃσιν τοῦ τέκνου τῶν φαντάζονται δ' ὅτι αἱ ἐνοχλήσεις καὶ αἱ δυσκολίαι αὐταὶ θὰ πύσωσι δι' αὐτὰς εὐθὺς ἅμα λάθωσι τροφὸν, ὅπως τὰς ἀντικαταστήσῃ. Οὐδὲν φαίνεται ἀπλούστερον κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τὸ νὰ ὄσωσι τροφὸν εἰς τὸ παιδίον καὶ ν' ἀλλάγῶσιν οὕτω σχεδὸν ὅλων τῶν φροντιδῶν, ἅς τοῦτο ἀπαιτεῖ ἡ δυσκολία φαίνεται ὅτι περιορίζεται τότε εἰς μόνην τὴν καλὴν ἐκλογὴν καὶ εἰς τὴν πρέπουσαν ἐπαγρύπνησιν πλὴν τοῦτο εἶναι ἀπάτη καὶ πλάνη, αἵτινες ἔρχονται πολλάκις, ὅπως διαψεύσωσι τὴν πράξιν εἶναι δ' ἀναγκαιῶν νὰ γωστοποιήσῃ τις εἰς τὰς νέας γυναῖκας, ὅτι δὲν θ' ἀποφύγωνται, ὅπως δὴποτε καὶ ἂν πράξωσι, τὰς ἀναριθμήτους ἀνωμαλίαις, ἅς παρουσιάζουσιν αἱ μισθωτοὶ τροφοὶ πρέπει δὲ νὰ ὁμολογήσῃ τις ὅτι εἶναι ἀληθῆς συμφορὰ συχνάκις τὸ συνδιάγειν μετὰ ξένης τροφοῦ, παρέχον ἐναντιώσεις, φροντιδὰς καὶ ἐνοχλήσεις οὐκ ὀλιγώτερον μεγάλως ἐκείνων, ἅς θ' ἀπῆματα εἰς ἀναλαμβάνουσα ἐρ' ἑαυτῆς πάντα αἱ δυσκολίαι εἶναι αἱ ἴδιαι ἐν τῇ μιᾷ τῶν περιπτώσεων ὡς καὶ ἐν τῇ ἑτέρᾳ εἶναι δὲ τοσούτον σπάνιον νὰ εὕρῃ τις τροφὸν (Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας.)

τοιαύτην ὅποιαν τὴν ἐπιθυμῆται, ὥστε δὲν φοβοῦμαι ν' ἀποφανθῶ, ὅτι τὸ καλλίτερον μέσον πρὸς ἀπελευθέρωσιν, ἐφ' ὅσον οἶόν τε, τῶν ἐνοχλήσεων τῆς γαλακτοτροφίσεως, εἶναι τὸ νὰ τὴν ἐπιφορτισθῆ τις ἡ ἰδία.

Θεορῶν λοιπὸν τὸ ζήτημα ὑπὸ τὴν ἐσποφιν μόνον ταύτην, δὲν διαστάζω νὰ εἶπω ὅτι ἡ μήτηρ, ἥτις θηλάζει ἡ ἰδία, ἀποφεύγει πολλοὺς θυρόδους καὶ πολλὰς λύπας. Ἡ τροφὸς εἶναι ἀνάγκη, ἣν πέπειται μὲν νὰ γνωρίζῃ τις νὰ τὴν παραδεχθῆται καὶ νὰ τὴν ὑποφέρῃ ἀλλ' οὐκί καὶ νὰ τὴν ἐκλέγῃ ἐκ προτιμῆσεως, ὅταν οὐδεὶς λόγος σπουδαίως δὲν τὴν ἐπιβάλλῃ.

**ΘΗΚΟΙ ΟΡΟΙ ΜΗΤΡΟΣ ΤΡΟΦΟΥ.** — Οἱ φυσικοὶ ὄροι δὲν εἶναι πάντοτε οἱ δυσκολώτεροι, ὅπως τοὺς ὀρίσῃ τις τὸ ζήτημα δὲ καθίσταται λεπτότερον, ὅταν πρόκειται νὰ προσδιορίσῃ τις τὰς ἡθικὰς οὐσίτας, ὅς ὀρεῖται νὰ παρυσιαίξῃ καλῆς τῆς μήτηρ τροφός. Δὲν ὑὰ περιμένη τις βεβαίως, ὅπως ἐγὼ χαράξω ὠρισμένους καὶ ἀναλλοιώτους κανόνας ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

Δυνατὸν δ' εἶπειν, γενικῶς πως, ὅτι τοῦθ' ὅπερ ἔλλειπει: συχὰκις ἐκ τῶν νέων γυναικῶν διὰ τὴν ἀνατροφήν τῶν τέκνων τῶν εἶναι ἡ πρῶτης καὶ ἡ ψυχροαιμία· ἐν ἑλλείψει τῆς ἀπλῆς καὶ αὐστηρᾶς ἐκείνης διευθύνσεως, ἣν ἄλλοτε ἐλάμβανον αἱ μητέρες ἐκ τῶν ἱρησκειτικῶν πεποιθήσεων, αἵτινες πράγματι ἐκυβέρνων τὰς οἰκογενείας, ὀφειλομένον νὰ ἐπικαλεσθῶμεν τὴν σήμερον δι' αὐτὰς ἐμπιστοσύνην τινὰ εἰς τὰ φῶτα τῆς ἐπιστήμης. Προσπαθῶμεν λοιπὸν νὰ τὰς διαφωτίσωμεν ἐπὶ τῶν ἀληθῶν αὐταῖς συμφερόντων καὶ πρὸ πάντων ἐπὶ τῶν συμφερόντων τῶν τέκνων τῶν· τοῦτο δ' εἶναι, κατ' ἐμὴν γνώμην, τὸ μόνον πρὸς θεραπείαν μέσον νὰ διδάξῃ τις αὐτὰς τὰ καθήκοντά τῶν καὶ νὰ παροτρύνῃ αὐτὰς νὰ τὰ βάλλωσιν εἰς πρᾶξιν.

Περὶ τῶν μὴ φαίνεται νὰ ἐπαναλαμβάνω, ὅτι ἡ φυσικὴ ἀνατροφή τῶν παιδῶν, ὡς καὶ ἡ ἡθικὴ αὐτῶν ἀνατροφή, ἀπαιτεῖ συνεχεῖς θυσίας, καὶ πολὺ μὲν ὀλιγώτερον εἰσέτι, ὡς ἐννοεῖται γενικῶς, τὴν θυσίαν τῆς ἡσυχίας του, τῶν εὐχαριστήσεων του, τῆς ἐλευθερίας του καὶ τῶν ἀπολαύσεων του, ἣ τὴν θυσίαν τῶν κλίσεων του, τῶν ὀρέξεων του καὶ τῶν πρώτων κινήσεων τῆς καρδίας του, οὕτω δυσκόλων νὰ καταπύσῃ τις ἐν ὅτῳ τροφερᾷ ψυχῇ καὶ ὀργανισμῷ νεογμῶν εἶναι δ' ὡσαύτως ἀναγκαῖον νὰ γνωρίζῃ τις νὰ κανονίξῃ τὰς φυσικὰς φροντίδας τοῦ παιδίου, ὅπως τῇ καταστάσει καλὴν κράσιν καὶ καλὴν ὑγίειαν, ὡς καὶ τὸ νὰ γνωρίζῃ τὰ διευθύνοντὰ ἔνστικτὰ του καὶ νὰ κυβερνᾷ τὸ πνευμά του, ἵνα μορφώσῃ τὸν χαρακτικῆρά του καὶ ἀναπτύξῃ τὰ καλὰ αἰσθημὰτά του· ἀλλὰ, πρὸς τοῦτο, πρέπει νὰ τὸ ἀγαπᾷ τις διὰ τὸ καλόν του, πρὸς τὸ σὺ-

φέρων τοῦ μέλλοντός του μάλλον ἢ τῆς παρούσης στείγης αὐτοῦ, καὶ νὰ προφυλάττῃται νὰ μὴ ἐξασκῆ πρὸς βλάβην του αἰσθητικότητα καρδίας υπερβολικῆν, ὥστε νὰ ὑποχωρῇ νὰ ἰκανοποιῇ ἡδέας ἀδυναμίας, πλὴν κινδυνώδεις διὰ τὸ παιδίον, ἢ μάλλον ν' ἀγοράξῃ τὴν ἡσυχίαν του διὰ τινος, ἄφ' ὧς νὰ π α ρ έ λ θ η, ὀδυνος τὰ θανατηφόρα ἀποτελέσματα ἐπιπίπτουσιν ἀναποφεικτως ἐπ' αὐτοῦ τοῦ ἰδίου.

Αἱ παρατηρήσεις αὗται, ὧν τρογάδην ἀπτόμεθα ἐναυθῶν, παρυσιαίζονται ἡδὴ διὰ τὴν γαλακτοτροφίην ὡς καὶ δι' ὅλα τὰ ζήτηματα τὰ σχεδισζόμενα πρὸς τὴν ἀνατροφήν τῆς πρώτης ἡλικίας· πλὴν δὲν εἶναι ὁ κατάλληλος τόπος ὧδε, ὅπου νὰ ἐμμείνω τὴν στείγην ταύτην. Ἄρκει μόνον νὰ εἶπω, ὅτι ἡ μήτηρ χρωσται νὰ ἔχῃ ἀρκετὴν τάξιν καὶ ἡσυχίαν ἐν τῇ κερκῇ τῆς, ὅπως καταβάλλῃ ὀλίγην ἐκ τῆς τάξεως καὶ ἡσυχίας ταύτης ἐν τῇ ἐκπληρώσει τῶν καθήκοντων τῆς καὶ ἵνα μὴ ταράσσῃται καὶ ἀνησυχῇ ἕνεκα ἐλαχίστων συμβεβηκότων.

Ἡ γαλακτοτροφία πρέπει νὰ ἐκτελεθῆται διὰ τινος μεθόδου· πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνηται εἰς διαλείμματα κεκανονισμένα ὅσον τὸ δυνατόν καλῶς (1), καὶ πρέπει νὰ γνωρίζῃ τις νὰ ἐπιμένῃ κατὰ τῶν ἰδιοτροπιῶν τῶν παιδίων, αἵτινες ἐμφανίζονται λίαν ἐνωρίς, ν' ἀποφεύγῃ τὰς κακὰς συνηθείας, καὶ ὅταν βεβαιωθῇ, ὅτι τὸ παιδίον ἔχει πᾶν ὅτι τῇ χρειάζεται, ὅτι ἀρκούντως ἐθῆλασε καὶ ὅτι δὲν ὑποφέρει (2), νὰ τὸ διασκεδάσῃ καὶ νὰ γνωρίζῃ μάλιστα νὰ ὑποφέρῃ τὰς φωνὰς του χωρὶς νὰ ὑποχωρῇ εἰς νέας ἀπαιτήσεις· τὸ σημεῖον τοῦτο εἶναι τοσοῦτον οὐσιώδες, ὥστε δὲν φοβοῦμαι ποσὸς νὰ θέσω ἐν ἀληθῆς ἀξίωμα λέγων ὅτι, «πᾶσα μήτηρ ἥτις δὲν δύναται νὰ ὑποφέρῃ τὰς κραυγὰς τοῦ παιδίου τῆς εἶναι ἀνίκανος νὰ διδάξῃ καλὴν ἀνατροφήν».

Αἱ κραυγαὶ τοῦ παιδίου εἶναι κατ' ἀρχὰς δι' αὐτὸ λειτουργία ἀναγκαῖα νὰ ἐκτελεθῆται ἀπὸ καιρὸν εἰς καιρὸν, ὅπως καὶ ἄλλῃ τις· ἐπὶ πλεόν δὲ, δύναται τις νὰ ἴηται βεβαία ὅτι, ὀπότε δὲν δυναταίγναι συγκρατῆτὴ ἐκούτην ὅπως ἀκούῃ τὰς κραυγὰς του, ὅταν πρέπει, ἄνευ ἀνομοιογενείας, ἄνευ διατάξεως, ἄνευ ἐκπληξέως, καὶ χωρὶς νὰ θὰ θέλῃ νὰ τὰς καταπύσῃ ἀντὶ πάσης ἀμοιβῆς, διὰ πάντων τῶν δυνατῶν μέσων, δίδουσα αὐτῷ τὸν μακρόν της, ὅταν τὸν ἀναζητῇ ἄ-

(1) Θὰ διαχαράξω τοὺς πρὸς τοῦτο κανόνας εἰς τὸ κερφάλαιον τῆς Διαιτήτης καὶ τῆς Τροφῆς ἐν γένει.

(2) Ἐνετὴ (καρρῖστα) κακῶς τοθευμένη καὶ κατὰ συνέπειαν κεντῶσα τὸ παιδίον δύναται ἐπίσης νὰ προσενησθῇ μεγάλαις ἀπαιτείαις.

νευ ανάγκης, και ἀργότερον, ὑποχωροῦσα εἰς πᾶν ὅ,τι ζητεῖ, ἀπὸ τῆς σιγῆς ταύτης, ἢ οὕτως ἀναγκαῖα νὰ διατηρηται ἐπ' αὐτὸ ἐξουσία ἀπόλλυται και δὲν ὑπάρχει πλέον ἐλπίς νὰ ἐκτελέσῃ τις καλῶς τὴν φυσικὴν του ἀνατροφὴν, οὐδ' αὐτὴν τὴν ἡθικὴν του' ἀπὸ τῆς σιγῆς ταύτης δὲν θὰ κυβερνᾷ πλέον ἢ μῆτηρ τὸ παιδίον, ἀλλὰ τὸ παιδίον τὴν μητέρα.

Θὰ λάβω πολλάκις τὴν εὐκαιρίαν νὰ ἐπανεέλθω ἐπὶ τῆς οὐσιώδους και θεμελιώδους ταύτης ὑποθέσεως, ὅπου δὲν θὰ ἐνασχοληθῶ εἰμὴ περὶ τὴν ἀνάπτυξιν και σχολίαν ταύτης.

Εἶναι δ' ὡσαύτως ἀδύνατον, πολλάκις μάλιστα βλαβερὸν νὰ ζητῆ τις νὰ παρηγορῇ ὅλας τὰς λύπας τῆς παιδικῆς ἡλικίας, και ν' ἀπομακρύνῃ ταύτης ὅλας τὰς στενοχωρίας, ἢ νὰ προσπαθῇ ν' ἀποφεύγῃ ἢ νὰ θεραπεύῃ ἀμέσως ὅλας τὰς θλίψεις και ὅλα τὰ μικρὰ ἐλαττώματα, εἰς τὰ ἑποῖα ὑπόκειται αὕτη. Ἡ ὑπομονὴ και ἡ συντηρητικότης εἰσὶν ἀναγκαῖαι δι' ἀμφοτέρας τὰς περιπτώσεις· πράττει τις περισσότερον κακὸν ἢ πραγματικὸν καλὸν, ὅταν θέλει ν' ἀντιτεταχῆ ἐναντίον τοῦ νόμου τοῦτου τῆς φύσεως, ἐκ περισσοῦ δ' ἐπιχειρεῖ ἔργον ἀδύνατον' ὡς περὶ τῶν λυπῶν τῆς παιδικῆς ἡλικίας, οὕτω και περὶ τινῶν ἀσθενειῶν αὐτῆς, εἶναι κινδυνωδέστερον πολλάκις νὰ θέλῃ τις νὰ τὰς θεραπεύσῃ ἀντὶ νὰ τὰς ὑποφέρῃ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

### ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

ΕΚΛΟΓΗ ΤΡΟΦΟΥ. — Ὅταν ἡ μῆτηρ ἀρνήται νὰ θηλάσῃ ἢ ἰδία τὸ παιδίον, πρέπει νὰ ἐνασχοληθῇ τις τότε εἰς τὴν ἐκλογὴν τροφοῦ· συνήθως δὲν καταβάλλουσι διὰ τὴν ἐκλογὴν ταύτην τὰς ἀναγκαῖας προφυλάξεις, περισσότερον, ἀναμφιβόλως, ἀπὸ ἀδιαφορίαν και ἀμέλειαν ἢ συνεπεῖα ἀγνοίας· ἐνῶ τοῦναντίον ὑπάρχουσι ἐν τῇ κόσμῳ οὐσιώδεις συνήθαι, ἃς ὑφείλει τις ν' ἀναζητῆ ἐν ταῖς τροφαῖς, και ἐλαττώματα ἐπίφοβα' τὸ καθήκον ἡμῶν εἶναι νὰ διαφωτίσωμεν τὰς οἰκογενείας, καταπολεμοῦντες συγχρόνως τὰς δισοπαρμῆνας ἐν αὐταῖς προλήψεις, ἐπὶ τῇ ὀλίγῃ αὐτῶν φροντίδι περὶ ἐκεῖνον, ὅπερ εἶναι ἀληθὴς σπουδαῖον, ἐπὶ ταῖς ἰδιαιτέρας συγχνάκις ἀπαιτήσεσιν αὐτῶν, ὡς και ἐπὶ ταῖς τῶν τροφῶν δολιότησι, και ἐπὶ τοῖς ἐλαττώμασι και τοῖς κινδύνοις, οὓς παρουσιάζουσι αὐταί.

Ἡ ἐκλογὴ καλῆς τροφοῦ καθ' ὅλας τὰς περιπτώσεις εἶναι πρᾶγμα δυσκολώτατον, και οὐδὲν ὑπάρχει σπανιότερον τοῦ νὰ εὔρη τις εἰς τὰς γυναῖκας, αἵτινες προσφέρονται, ὅπως ἐκκληρώσωσι τὸ ὑψηλὸν τοῦτο ἔργον, και ἰδίᾳ μεταξὺ ἐκεῖνων, αἵτινες ἔρχονται εἰς Παρισίους, ὅπως μετέλθωσι τὸ ἐπάγγελμα τοῦτο, τὰς συνήθας και τὰ ἐχέγγυα, ἅπερ δικαιούται τις ν' ἀπαιτῆ.

Ἄλλ' ἡ δυσκολία καθίσταται ἐτι μεγαλύτερα ἕνεκα τῶν ἡμαρτημένων ἰδεῶν, ἃς ἔχουσι αἱ πλείους τῶν μητέρων' πολλάκις ἀποθίδουσι περισσότεραν ἀξίαν εἰς τὰς δευτερευούσας ποιότητας παρά εἰς τὰς σπουδαίας και οὐσιώδεις. Ἡ ἐκλογὴ τροφοῦ διὰ πολλὰς μεταξὺ αὐτῶν εἶναι ἔργον καλλαισθησίας, ἢ δ' ἐξωτερικῆ ἐπιφάνεια συχνάκις ἀποφασίζει τὴν ἐκλογὴν' οἰκισοθελῶς παρασύρονται ὑπὸ τῆς καλῆς ὄψεως, ὑπὸ τῆς καλῆς φυσιογνωμίας και ὑπὸ τῆς ἐνδυμασίας ἰδίᾳ, οὕτως ὥστε δὲν εἶναι σπάνιον ὡραίος νορμανδικός τις κεκρύφαλος ν' ἀποφασίσῃ τὴν ἐκλογὴν ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει.

Δὲν ψέγω τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ νὰ ἔγῃ ἡ τροφὸς ὡραῖον ἐξωτερικὸν και εὐχάριστον φυσιογνωμίαν' αἱ οὐσιώδεις ποιότητες, ἢ καλὴ ὑγεία και ἡ δύναμις τῆς κράσεως συμφωνοῦσιν ἑκκνώως μὲ τοὺς ἐξωτερικοὺς χαρακτήρας, και εἶναι καλὸν ἢ τροφὸς νὰ ἦναι εὐάρεστος εἰς τὴν μητέρα, ὅπως μὴ τῇ καταστῆ ἀντικείμενον ἀντιπαθεί-

ας· τούτο δὲ συμφέρει καὶ εἰς τὰς καλὰς σχέσεις, αἵτινες ὀφείλουσι νὰ ὑπάρχωσιν, ἰδίως διὰ τὸ καλὸν τοῦ παιδίου, μεταξύ μητρὸς καὶ τροφῆ· ἐμπιστεύεται τις ἑκουσίως τὸ παιδίον τῆς εἰς γυναῖκα, τῆς ὑποίας ἡ φυσιογνωμία ἀρέσκει· ἡ ἔκφρασις τοῦ προσώπου δὲν εἶναι ἀδιάφορος, ὅπως κρίνη τις περὶ τοῦ ἠθικοῦ αὐτῆς, ὡς καὶ ἡ «καλὴ ὄψις», ὅπως ἐξακριβώσῃ τις τὰ περὶ τῆς ὑγείας τῆς· ἀλλὰ δὲν πρέπει καὶ νὰ βραδύνηται τις ἐπὶ τῶν προκαταλήψεων τούτων, οὐδὲ νὰ ὠθητὸν τὸν ἱατρὸν, ὃν περὶ τούτου συμβουλεύεται, εἰς τὸ ἀδόνατον τοῦ ἱκανοποιῆσαι ὑπὲρπολοὺς τὰς μηδαμινὰς ταύτας ἀπαιτήσεις, χωρὶς νὰ θυσιάσῃ ἄλλας κυριωτέρας συνήθικας. Ἐκτιμῶ πολὺ τροφὸν, οὐχὶ ὠραϊαν, ἀλλ' ἔχουσαν πρόσωπον κἄπως εὐάρεστον· ἡ συμφωνία αὕτη δὲν πρέπει καὶ νὰ ἴηται πολὺ ἐπιζητητός, διότι εἶναι μᾶλλον ἐπιφοβὸς τῆς πρόσφορος· ἀρκεῖ δὲ μόνον ἡ κρᾶσις καὶ ἡ ὑγεία τῆς νὰ ἴηται ἀνεπίληπτοι, καὶ νὰ παρέχῃ πολὺ καὶ καλὸν γάλα· ἐπιμένω ἐπὶ τοῦ σημείου τούτου, διότι δὲν δύναται τις νὰ πιστεῖσῃ πόσον φαίνονται εὐκολοὶ καὶ ἀμελοῦσι τὸ θεμελιώδες τούτου σημεῖον ἀπέναντι τροφῶν, ὧν τὸ ἐξωτερικὸν εὐχαριστεῖ.

Καὶ πρὸς τούτο δὲν ψέγω τὰς νέας γυναῖκας τοῦ λαοῦ, διότι, μὴ γνωρίζουσαι εἰς τί συνίστανται αἱ πραγματικῶς οὐσιώδεις ποιότητες τῶν τροφῶν, καὶ αἱ διαφοραὶ, αἵτινες δύνανται νὰ ὑπάρχωσι κατὰ βᾶθος μεταξύ αὐτῶν, ἐξ ὄψεως, μηδὲ ὑποπεθεύουσαι, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ, τὰς βραδείας ἀνωμαλίας, ἄς πρέπει νὰ τρέμωσιν, ἀκολουθοῦσιν ἑκουσίως τὴν κλίσιν των, ἐν πεποιθήσει, ὅτι εἶναι ἀδιάφορον διὰ τὸ παιδίον ἡ ἐκλογή τῆς μὲν ἢ τῆς δὲ, μεταξύ τροφῶν, ἄς νομίζουσιν ἐξ ἴσου καλὰς· οὕτω δὲ συγχάνει ἀπωθοῦσιν ἀξιολογητάτας τροφῆς, ἕνεκα μηδαμινῶν αἰτιῶν, διὰ τι μικρὸν ἐξωτερικὸν ἐλάττωμα, λόγου χάριν, ἢ διὰ τινὰ διαφορὰν τῆς χροιάς ἢ τῆς κομῆς, ὅπως ἀσημάντων, καὶ προτιμῶσι τροφὸν χειριεστέραν καὶ ἱκανὴν νὰ ἐπιδείκνεται καὶ νὰ ἱκανοποιῇ τὴν φιλοτιμίαν, χωρὶς νὰ ληβάνωσιν ὑπ' ὄψιν καθόλου τὴν κρᾶσιν τῆς, τὰς ποιότητας τοῦ γάλακτος καὶ σημαντικὰς τινὰς περιστάσεις, περὶ ὧν ὁ ἀναφέρωμεν κατωτέρω.

Θὰ εἴπωσιν ἀναμφιβόλως, ὅτι ἡ ἐκλογή τροφῆ γίνεται συνήθως διὰ τῆς συνδρομῆς τοῦ ἱατροῦ, τὸν ὅποιον ἐνεπιστεύθησαν, καὶ ὅτι αἱ οἰκογένειαι δὲν ἔχουσι τι καλλίτερον νὰ πράξωσιν ἀπὸ τὸ ν' ἀφειθῶσιν εἰς τὴν διαφώτισιν καὶ τὰς συμβουλὰς του. Τούτο εἶναι ἀληθές, ἀλλὰ πρέπει νὰ προσηλασθήσῃ τις ἀπὸ τὸ νὰ πολυπλασιάσῃ ἀχρηστῶς τὰς δυσκολίας καὶ τὰς ἐνοχλήσεις τῆς ἐκλογῆς, τὴν ὅποιαν τὸν ἐπιφορτίζουσι καὶ ἡ ὅποια εἶναι ἡθρᾶ ἀφ' ἐαυτῆς δυσκολος.

Ἄλλως τε δὲ, εἶναι ἀληθές, ὅτι ἡ γνώμη τοῦ ἱατροῦ ἀκολουθεῖται πάντοτε μετ' ἀκριβείας; Ἡ πράξις καταδεικνύει καθελάστην τὸ ἐναντίον· θεωροῦσιν, εἰσέτι ἐφ' ἅπασι, τόσον μικρὰν τὴν ἐπιμέλειαν, ἣν ὀφείλουσι νὰ καταβάλλωσιν εἰς τὴν ἐκλογὴν τροφῆς τινος, καὶ τόσον μικροῦ λόγου ἀξίαν τὸς πληροφορίας καὶ τὴν προσοχὴν, ἄς ἡ ἐκλογή αὕτη ἀπαιτεῖ, ὅπως καλῶς γίνῃ, ὥστε παραδεχόμενοι τροφῆς πανταχόθεν· καὶ σοχνότερον δ' ἐκ περισσοῦ τοιαύτη ἢ τοιαύτη τις σχέσις ἀποφασίζει τὴν προτίμησιν, καθὼς καὶ τοιαύτη τις πληροφορία εἰλημμένη ἐκ πηγῶν τῶν μᾶλλον ἀνακριβῶν καὶ τῶν ἥμισυ περωτιομένων, καὶ οὐχὶ ἡ σπουδαία ἐξέτασις καὶ ἡ συμβουλή τοῦ ἱατροῦ.

Ἄλλα καὶ οἱ ἱατροὶ, πρέπει νὰ τὸ ὁμολογήσῃ τις, πολὺ ὀλίγον προθυμοποιοῦνται νὰ ἐπιφορτισθῶσι τὴν φροντίδα ταύτην· γνωρίζοντες τὴν δυσκολίαν τοιαύτης τινὸς ἐκλογῆς, δὲν ἀναλαμβάνουσι οἰκισθῶσιν τὴν εὐθύνην αὐτῆς. Αἱ οἰκογένειαι λοιπὸν μένουσιν ἄνευ ὁδηγοῦ καὶ ἄνευ κανόνων, οἱ ὅποιοι νὰ τὰς ὀδηγήσωσιν ἐν τῇ πράξει ταύτῃ· οὕτω δὲ, δὲν εἶναι σπάνιον νὰ ἴδῃ τις μητέρα ἔχουσαν πᾶν ὅτι, πρέπει, ὅπως συμφερόντως γαλακτοτροφῆσῃ τὸ παιδίον τῆς, ν' ἀντικατασταθῇ ὑπὸ τροφῆ πολὺ ἀναξίας ταύτης.

Ἄς ἀρκεσθῶμεν δὲ νὰ εἴπωμεν, τελευτώντες, ὅτι περὶ τοῦ ἐκκριτικοῦ ὄργάνου τοῦ γάλακτος ἔχει οὕτως ὡς καὶ περὶ ἄλλων ὀργάνων κειμένων, οὕτως εἶπει, ἐκτὸς τῆς οἰκονομίας καὶ μὴ ἐπινεργούντων σπουδαίως ἐπὶ τῶν οὐσιωδῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς· ἐπειδὴ δ' ὁ καλὸς σχηματισμὸς τῶν ὀργάνων τούτων δὲν συνδέεται ἀναγκαστικῶς μετὰ τῆς γενικῆς καταστάσεως, ἔπεται ἐκ τούτου, ὅτι ἡ γυνὴ ἢ τὰ μάλιστα καλῶς ἔχουσα δύναται νὰ ἴηται κακῶς περικοιμημένη ὡς πρὸς τὸν μαστόν καὶ τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος, αὐτόχρημα καθὼς, γυνὴ τις καλῆς ὑγείας καὶ καλῶν δυνάμεων, νὰ ἔχῃ κακοῦς ὀφθαλμοὺς ἢ ὄσφρησιν ἤτετον ἀνεπτυγμένην· κακὸς στόμαχος ἢ ἀδόνατον στήθος καταστρέφουσιν, ἐνοσιεῖται, τὴν ἰσορροπίαν, ἐνθ' ἀτελῆς ἔκκρισις γάλακτος συνδεσθῆται, ὡς ξπὶ τὸ πολὺ, ὑπὸ τῆς καλλιτέρας κρᾶσεως καὶ ὑγείας· ἐντεῦθεν δ' ἔπεται ἡ ἀπόλυτος ἀνάγκη τοῦ νὰ ἐξετάζηται μετ' ἐπιμελείας ἰδιαίτερας ἡ κατάσταση τῆς λειτουργίας ταύτης καὶ αἱ ποιότητες τοῦ προϊόντος αὐτῆς παρὰ ταῖς τροφαίς, εἰς ἄς θέλουσι νὰ ἐμπιστευθῶσι τὴν γαλοβήσιν τῶν παιδιῶν.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ σύνολον τῆς ὑγείας καὶ τῆς κρᾶσεως, ὁ ἀποδείξω, ὅτι δὲν δύναται τις τις νὰ ὠθήσῃ πολὺ μακρὰν τὴν ἀκριβείαν καὶ τὴν ἀσθηρότητα.

Δὲν δύναται νὰ ληθρονήσῃ ὅτι, ἀφοῦ ἐξέλεξαν, ἐν τινι σπουδαίᾳ

περιπτώσει, τροφὴν, κατ' ἐπιφάνειαν πρωτοτύπου ὕδατος, ἐν τῇ ἐξοχῇ, ἐν μέσῳ τῆς ὠριαιτέρας τῶν οἰκογενειῶν, τροφὴν εἰς τὴν ἱατρὸς τις τῶν μάλλων διακεκριμένων τῶν Παρισίων ἐνεπιστεβήθη ἐν τῶν τέκνων του, καὶ ἦτις ἐγαλακτοτρόφῃσιν ἐν ἑτερον καλῆς τινος οἰκογενείας ἀφ' ἑλαθον τὴν διαβεβαίωσιν, ὅτι ἡ γυνὴ αὐτῆ οὐδέποτε ἠσθένησεν, ὅτι δὲν ἔφερον ἐπὶ τοῦ σώματος οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον ἴχνος ἀσθενείας τινός, καὶ ὅτι δὲν θὰ ἤδύνατο οὐδέποτε νὰ εὐρωσιν ἐπ' αὐτῆς οὐδὲ ἐν φῶμα' καὶ ἀφ' οὗ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, συνήθρισαν ὅλας τὰς καλλιτέρας πληροφορίας περὶ αὐτῆς, ἀνεκάλυψαν, ἐξετάζοντες τὸ σώμα τῆς, τρεῖς οὐλὰς χοιραδῶδεις ἀφ' ἑνὸς τῶν μελῶν αὐτῆς.

Τοῦτο δὲ δὲν εἶναι τίποτε παραβαλλόμενον πρὸς ἕτερα παραδείγματα πολὺ τρομακτικώτερα εἰσέτι.

**ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΕΞΕΛΕΓΕΙΝ ΑΥΤΩΝ.** — Τὸ Πρῶτον, ὅπερ ὀφείλει νὰ πράξῃ τις, ὅταν πρόκειται περὶ ἐκλογῆς τροφῆς τινος, εἶναι νὰ βεβαιωθῇ ὅτι ἔχει αὐτὴ γάλα καλῆς φύσεως, πλοῦστον εἰς θρεπτικὰ στοιχεῖα, καθάρων ἐν τῇ συνθέσει αὐτοῦ καὶ ἱκανῶς ἄφθονον.

Ἀνεκασθῆναι οἱ ἄνθρωποι ἐνηργολήθησαν περὶ τοῦ ζητήματος τούτου, καὶ διάφοροι μέθοδοι προτάθησαν πρὸς ἐξακριβῶσιν τῶν καλῶν ποιότητων τοῦ γάλακτος· πλὴν αἱ μέθοδοι αὗται εἰσιν ὅλως ἀσύμμετροι, καὶ δὲν ἀξίωσιν οὐδαμιάς ἐμπιστοσύνης ἐκ μέρους τῶν ἱατρῶν καὶ τῶν πεφωτισμένων ἀνθρώπων· ἐγκατελείφθησαν λοιπὸν καὶ κατετάθησαν εἰς τὸ ἱετροσόφειον τῶν **πυκτιμῆδων γραϊδίων**. Τίς ὁ ἀπεφαίνετο γνώμῃν τὴν σήμερον περὶ τούτου ἐκ μόνης τῆς θέας σταγόνος τινός γάλακτος θεμελιῆς ἐπὶ τοῦ ὄνυχος ἢ ἐντός τινος ἀργυροῦ κοχλιαίου. Ἡ ἐπὶ τοῦ τρόπου δι' οὗ τὸ ὕγρον τοῦτο ὑποφέρει τὴν βράσιν· ὀφθεῖς πλῆθος ἐπιχειρεῖ σπουδαίως τὰ περιβάματα ταῦτα· ἀλλὰ καὶ ἂν ποτὲ συμβῇ νὰ ὑποβάλωσι τὸ γάλα τῆς τροφῆς εἰς τὴν δοκιμοσίαν ταύτην, τοῦτο γίνεται, ὅπως ἱκανοποιηθῶσιν αἱ προλήψεις, αἵτινες δὲν ἐξηφανίσθησαν εἰσέτι ἐντελῶς, καὶ ὅπως καταπραυνθῶσι, διὰ τῆς φαινομενικῆς ταύτης ἐξέτασεως, ἀνησχίαι καὶ φόβου πάντῃ ἀνοπόστατοι.

Δὲν ἔχω τὴν ἀξίωσιν νὰ λύσω ὅλοτελῶς τὸ πρόβλημα καὶ νὰ ἄρω, ὅλας τὰς δυσκολίας· ὅταν πρόκειται περὶ τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ τῶν πρῶτόντων αὐτοῦ, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ φθάσῃ τις εἰς ἀποτέλεσμα ἀπόλυτον· ἡ ζῶσα φύσις μὰς διαφεύγει πάντοτε ἀπὸ τῆς μερῆς, καὶ δὲν δυνάμεθα νὰ ἐπιζήσωμεν, ὅτι ἐξηγιώμεθα ὅλα τὰ μυστήρια αὐτῆς· ὑπάρχουσιν ἀναμφιβόλως διὰ τὸ γάλα διαφοραὶ ἀόριστοι, ἅς ἀδυνατούμεν νὰ ἐξακριβώσωμεν, καὶ εἶναι δυνατόν τὸ ὕγρον τοῦτο νὰ

περιέχῃ ἐνίοτε μόρια λεπτότατα, ὅμοια πρὸς γόνον μιάσματος, ἅπερ οὐδὲν τῶν μέσων τῆς ἐπιστήμης [νὰ δύναται ν' ἀνακαλύψῃ. Μετὰ τινα λογικὴν καὶ ἀκριβῆ ἐξέτασιν, θὰ μείνωσιν εἰσέτι τ' ἀμφίβολα ταῦτα σημεῖα, καὶ θὰ συμβῇ, παραδείγματος χάριν, εἰς σπανίας τινὰς περιστάσεις, ἐκ δύο γαλακτῶν ἐξ ἴσου καλῶν κατ' ἐπιφάνειαν, τὸ μὲν νὰ ἐπιτόχη κακῶς εἰς τι παιδίον, τὸ δ' ἕτερον νὰ παραγάγῃ καλὰ ἀποτελέσματα, χωρὶς νὰ δύναται τις νὰ κατανοήσῃ ὀλίκιως τὴν διαφορὰν ταύτην· πλὴν δὲν εἶναι ὠπαιστὸς ὀλιγώτερον ἀληθές ὅτι, ἐν τῷ μεγαλειτέρῳ ἀριθμῷ τῶν περιπτώσεων, εὐρίσκειται τις εἰς θέσιν τὴν σήμερον νὰ λύσῃ τὰ οὐσιώδη ζητήματα.

Τὰ μέσα τῆς ἀναλύσεως, ἅπερ ἔχομεν εἰς τὴν διάθεσιν ἡμῶν τὴν σήμερον μὰς ἐπιτρέπουσι μάλιστα νὰ βραδύσωμεν καὶ περαιτέρω, ἐφ' ὅσον τῶς δὲν ἠδύνατο· τὰ μέσα ταῦτα βασιζέονται. ἐπὶ τινος ἀκριβεστερας γνώσεως τῶν συστατικῶν μερῶν τοῦ γάλακτος καὶ τῶν οὐσιῶν, αἵτινες δύνανται ν' ἀλλοιώσωσι τὴν καθαρότητα αὐτοῦ, ἐπὶ τῶν προδῶν τῆς ἐπιστήμης καὶ ἐπὶ τῆς τελειοποιήσεως τῶν μεθόδων, ἅς αὐτῇ μεταχειρίζεται. Δύναται τις νὰ ὑποθέσῃ, ὅτι ἐξέτασις βαθυτέρα καὶ εἰδικωτέρα τῆς συνθέσεως τοῦ γάλακτος καὶ τῶν ἰδιοτήτων αὐτοῦ δὲν εἶναι προτιμότερα ἐπιπολαίου καὶ ὅλως ἐξωτερικῆς παρατηρήσεως;

**ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΕἰΣ ΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΝ.** — Εἶναι ἀνάγκη νὰ δώσωμεν γνώσεις τινὰς περὶ τῆς συνθέσεως τοῦ γάλακτος, καὶ νὰ καταστήσωμεν γνωστὰ τὰ κυριώτερα στοιχεῖα, ἅπερ συνιστῶσιν αὐτὸ ζῆτῶ συγγνώμῃν διότι εἰσέρχομαι εἰς τὰς λεπτομερείας ταύτας· θὰ ἐπιθῶμιον, ἐὰν ἠδύναμην, νὰ τὰς ἀποφύγω, πλὴν εἶναι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν κατάλληλῃν τῶν ἐπομένων· θὰ διαλάβω δὲ περὶ αὐτῶν βραχέως καὶ εὐκρινῶς, ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν.

Τὸ γάλα συντίθεται ἐκ διαφόρων μερῶν διακεκριμένων. Ἐκ τῶν μερῶν τούτων, τὰ μὲν εἶναι διαλυτὰ, ὡς λόγου χάριν τὸ ζάκχαρι ἐντός τοῦ ὕδατος· τὰ δὲ εἶναι εἰς στερεὰν κατάστασιν καὶ πλέουσιν ἐντός τοῦ ὕγρου ὑπὸ μορφήν μορίων λεπτοτάτων. Τὰ ἐν διαλύσει μέρη εἶναι κυρίως ἡ **τυρίνη** (caseum), ἣτις ἀποτελεῖ τὴν βῆσιν τοῦ τυροῦ, ἰδιαίτερον τι ζάκχαρι, ὅπερ διακρίνουσιν ὑπὸ τὸ ὄνομα τοῦ «ζακχαρώσεως τοῦ γάλακτος», καὶ μέγας ἀριθμὸς ἀλατούχων οὐσιῶν ἀναγκάσιον εἰς τὴν σύστασιν τῶν ζώων· τὰ δὲ στερεὰ καὶ ἐν ἐπιπολάσει μέρη εἶναι μίαις καὶ τῆς αὐτῆς φύσεως ταῦτα δ' ἀποτελοῦσι τὸ λιπώδες ἢ βουτυρῶδες μέρος τοῦ γάλακτος, ἐξ οὗ παράγεται τὸ κυρίως εἰπεῖν βούτυρον.

Δύναται δὲ τις νὰ σχηματίσῃ ἀκριβῆ τινα ἰδέαν περὶ τῆς συ-  
(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)

στάσεως του υγρού τούτου, ἐὰν φαντασθῆ εἶδος τι χυμοῦ ἰσώδους, ἐν ᾧ ὑπάρχουσι διαλελυμένα, τυρίνη, ζάχαρι, κτλ. καὶ ἐνθα ἢ λιπαρὰ ἢ ἐλαϊώδης οὐσία εὐρίσκειται διηρημένη εἰς μικρὰ σφαιρικά μόρια.

Τὰ διάφορα ταῦτα μέρη, μειγμένα ὁμοῦ, δὲν εἶναι εὐδιάκριτα ὑπὸ τοῦ γυνοῦ ὀφθαλμοῦ· ἀλλὰ, ἐὰν τις ἐκτείνῃ σταγόνα γάλακτος ἐπὶ τεμαχίου ὕλου καὶ ἐξετάσῃ τούτο ὑπὸ μικροσκοπίου περίπου 300κις μεγεθύνον τὰ ἀντικείμενα, θὰ παρατηρήσῃ πληθὺν κόκκων στρογγύλων, διαφανῶν, ὁμοίων μικροῖς μαργαρίταις, καὶ πλεόντων ἐν τινι διαυγῇ ὑγρῷ. Τὰ μικρὰ ταῦτα σφαιρίδια, ἐκ τῶν ἑποίων μύλις ἑκατοντάς θὰ ἴηται ὅπως, τεταγμένα τὸ ἐν μετὰ τὸ ἄλλο ἐν εἶδει κομβολογίου, δώσωσι τὸ μήκος γραμμῆς, εἶναι ἐκεῖνα, ἅπερ καλοῦσι σφαιρίδια τοῦ γάλακτος· διαβεβαιούται δὲ τις διὰ τῶν χημικῶν μέσων, ὅτι εἶναι ἐσχηματισμένα ἐκ λιπαρᾶς ἡτοῦ βουτυρώδους ὕλης· πράγματι δ' αὐτὰ ταῦτα εἶναι ἐκεῖνα, ἅπερ διὰ τοῦ πρὸς βοουτροποιῶν πτισμοῦ (barattage) σχηματίζουσι τὸ βούτυρον. Ἐν καθαρῷ καὶ ἀμυγῇ γάλακτι, δὲν ἀνακαλύπτει τις ἀπυλῶτως οὐδεμίαν ἄλλην ὕλην ἐκτός τῶν σφαιριδίων τούτων ἐντελῶς διακρινόμενων, φωτεινῶν, πλεόντων ἐλευθέρως ἐν τῷ ὑγρῷ καὶ παρεχόντων ὅλας τὰς ἐκτάσεις, ἀπὸ τοῦ μικροτάτου σημείου μέχρις ὠρισμένου πάχους.

Τούτου μόνου ὑπάρχοντος πρὸς ἐξέτασιν, ἤθελεν εἶσθαι σπουδαῖον νὰ διευκρινήσῃ τις καλῶς τὰ διάφορα μέρη αὐτοῦ, διότι τὸ καθαρὸν γάλα, συναθροισθὲν ὑπὸ τοὺς εὐνοϊκωτέρους ἥρους, παρὰ ταῖς καλαῖς τροφάς, οὐδέποτε παρουσιάζει μίγμα τι ἐτέρων οὐσιῶν· εἶναι λοιπὸν σημεῖον δυσάρεστον καὶ πρέπει νὰ προσέχη τις, ὅταν ἀπαντᾷ ἐν τινι γάλακτι ἕτερα μόρια πλὴν τῶν κυρίως εἰπεῖν γαλακτοῦχων σφαιριδίων, καθὼς συμβαίνει εἰς τινας περιστάσεις, περὶ ὧν μετ' ὀλίγον θ' ἀναφέρωμεν.

Ἡ σύνθεσις τοῦ γάλακτος, ὡς καὶ ἡ πάντων τῶν ὑγρῶν, τῶν προωρισμένων εἰς διάθρεψιν τῶν νεογεννητῶν ζώων, εἶναι λίαν ἀξιοσημείωτος· εὐρίσκει τις ἐνταῦθα, πραγματικῶς, ὡς καὶ ἐν τῷ ὄψῳ, ὅλα τὰ ἀναγκαῖα στοιχεῖα πρὸς διάθρεψιν τοῦ βρέφους, πᾶν δὲ δηλαδὴ εἰσέρχεται ἐν τῇ κατασκευῇ τῶν διαφόρων ὀργάνων τοῦ σώματος.

Θὰ δεῖξω κατωτέρω ἑτέραν τινὰ σπουδαιωτάτην ἀναλογίαν τοῦ γάλακτος πρὸς αὐτὸ τὸ αἷμα, πρὸς ὃ πλησιάζει τόσον πολὺ, ὥστ' ἀναπαριστᾷ τὰ διάφορα μέρη αὐτοῦ, καὶ δύναται νὰ θεωρηθῆ ὡς πρώτη τις κατάστασις τοῦ ὑγροῦ τούτου, ὡς εἶδος ἀτελοῦς εἰστέ αἵματος, ἐκ τοῦ ὁποῦ δὲν ἐλλείπει, οὕτως εἰπεῖν, ἐμῆ βαθμὸς τις

ἐπὶ πλέον διοργανώσεως, ὅπως καταστῆ πραγματικὸν αἷμα. Θ' ἀναφέρω περιεργὰ τινὰ πειράματα, ἐν οἷς παρατηρεῖ τις, ὅτι τὸ ἐγχομόμενον ἐντὸς τῶν φλεβῶν γάλα κυκλοφορεῖ μετὰ τοῦ αἵματος, τὸ συμπληροῦ μίγμα σμείου τυνός, καὶ μετατρέπεται τάχιστα εἰς αἷμα-τῶδες ὑγρὸν.

**ΠΛΟΥΣΙΟΤΗΣ ΚΑΙ ΠΤΩΧΕΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ἐφοῦ ἀναγνωρίσῃ τις τὴν καθαρότητα τοῦ γάλακτος διὰ τῆς ἐξετάσεως, ἢν ἀνωτέρω ἀνέφερον, εἶναι ἀναγκαῖον νὰ ὀρίσῃ μετὰ ταῦτα τὴν πλουσιότητα τῶν στοιχείων του, ἢ δι' ἄλλων λέξεων, τὰς θρεπτικὰς ἰδιότητας αὐτοῦ (1).

Ὁ ἀριθμὸς τῶν σφαιριδίων, ὁ περιεχόμενος ἐν τῷ ὑγρῷ τούτῳ, καταδεικνύει μεθ' ἱκανῆς ἀκριβείας τὴν πλουσιότητα καὶ τὰς θρεπτικὰς ποιότητες αὐτοῦ· ὁγλονότι, ἐφ' ὅσον γάλα περιέχει περισσότερα τοιαῦτα σφαιρίδια, τοσοῦτον εἶναι πλουσιώτερον καὶ ὀσιωδέστερον, τῆς τυρίνης καὶ τοῦ ζαχαρώδους ὅτιον ἀναλόγῳ πρὸς τὴν ποσότητα τῶν γαλακτοῦχων σφαιριδίων, ἅτινα ἀντιπροσωπεύουσι τὸ λιπαρὸν ἡτοῦ βουτυρώδους μέρους. Ἐννοεῖται λοιπὸν πῶς ἡ μικροσκοπικὴ παρατήρησις ἐπιτρέπει νὰ ἐξακριβώσῃ τις τὴν μεγάλην ἢ μικρὰν πλουσιότητα τοῦ γάλακτος, συμφωνῶς πρὸς τὸν μέγαν ἢ μικρὸν ἀριθμὸν τῶν σφαιριδίων, ἅτινα παρατηρεῖ τις θέτων αὐτὸ ὑπὸ τὸ μικροσκοπίον· ὑπάρχει δὲ τοσαύτη διαφορά μεταξὺ τῶν διαφόρων γαλακτων, ὥστε μόνον τὸ μέσον τούτο, συνοδευόμενον ὑπὸ τῆς συνηθείας ἀρκεῖ, ὅπως ὀδηγήσῃ τὸν παρατηρητὴν νὰ ταξινομήσῃ καὶ

(1). Ἐὰν ἦτο ἀναγκαῖον νὰ γνωρίζῃ τις ἀκριβῶς ποίας ἀναλογίας βουτύρου, τυρωδῶν ὕλων, ζαχαρώδους, κτλ. τὸ γάλα περιέχει, ὅπως ὑπολογίσῃ τὰς θρεπτικὰς αὐτοῦ ἰδιότητες, ἡ χημικὴ ἀνάλυσις μόνη θὰ ἤδύνατο ν' ἀπαντήσῃ εἰς τὸ ζήτημα τούτου· πλὴν εὐτυχῶς δὲν εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἐπιχειρήσῃ τις μετὰ τοσαύτης αὐστηρότητος διὰ τὴν ἐσαρμογὴν, περὶ ἧς ὀμιλοῦμεν· ἡ χημικὴ ἀνάλυσις ἤθελεν εἶσθαι δυσμεταχείριστος· εἶναι μακρὰ, δύσκολος, καὶ εἶναι ἀπολύτως ἀδύνατον θὰ καταρτίσῃ τις εἰς παρόμοια ἔργα, ὅσας τις πρόκειται περὶ ἐλογίης προσοῦ· ἡ ἱατρικὴ πρακτικὴ ἀπατεῖ μεθόδους ἀπλᾶς, εὐκόλους καὶ στιγμιαίας· ἐνταῦθα δ' ἐγχεῖται ἡ ἀξία καὶ τὸ πλεονέκτημα τῆς μικροσκοπικῆς παρατηρήσεως· εἶναι προσίτη εἰς πάντας τοὺς ἱατροὺς, οἵτινες θέλουσι νὰ καταβάλλωσι προσοχὴν· παρέχει ἀμέσως ἀρκούσαν λύσιν τῶν ζητημάτων, ἅπερ μὴ ἐνδιαφέρουσι, καὶ ἐκ περισσοῦ μόνη εἶναι εἰς κατάστασιν ν' ἀνακαλύψῃ ὀργανικὰς ἀλλοιώσεις, αἵτινες διαφεύγουσιν ὅσῳ τελοῦς τὰς χημικὰς μεθόδους· πράγματι δ' ἡ χημεία δὲν κέκτηται οὐδὲν μέσον ὅπως ἀναγνωρίσῃ τὰς ἀρρώστους ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος, καὶ τὸ μίγμα μυκωδῶν καὶ πτωδῶν οὐσιῶν, ὅπερ παρουσιάζει ἐνίοτε, καὶ ὅπερ διὰ τοῦ μικροσκοπίου διακρίνεται μετὰ τῆς μεγαλειτέρας εὐκολίας.

κατατάξη ταῦτα ἀναλόγως τῆς σχετικῆς πλουσιότητος αὐτῶν, καὶ νὰ ἴηαι εἰς θέσιν νὰ ἐκλέξῃ ἐκεῖνα, ἅτινα παρουσιάζουσι τὰς ποιότητας τὰς μᾶλλον συμφέρους ὑπὸ τὴν ἀναφορὰν ταύτην· ἐνίοτε δ' αἱ διαφοραὶ εἶναι τοσοῦτον ἁδιάκριτοι, ὥστε πλήττουσι καὶ τοὺς ἐλάχιστοις γεγνωμασμένους ὀφθαλμοῦς· οὕτω δὲ τοιοῦτό τι γάλα παρουσιάζει μέγιστον ἀριθμὸν σφαιριδίων, ὅλων κανονικῶν, καλῶς ἐσχηματισμένων καὶ καλοῦ μεγέθους, ἐνῶ ἐν ἑτέρῳ τινὶ τὰ σφαιριδία ταῦτα εἶναι μικρότατα, σπάνια καὶ παρέχουσι τὴν θῆαν κόνεως λεπτῆς καὶ ἐλαφράς, διεσκορπισμένης ἐν τῷ ὑγρῷ (1).

(1) Ὅπως βεβαιωθῶ περὶ τῆς ἀκριβείας τοῦ μέσου τούτου τῆς ἐκτιμήσεως, παρέβαλον τὰ ἐξαγόμενα τῆς μικροσκοπικῆς παρατηρήσεως πρὸς ἐκεῖνα, ἅπερ παρέχεν ἡ χημικὴ ἀνάλυσις ἐνὸς τῶν ἡμετέρων ἐπιδηξιωτάτων χημικῶν, καὶ εὐρον αὐτὰ ἀκριθῶς σύμφωνα· εἶναι ἄλληθες, ὅτι ἡ χημικὴ παρατήρησις εἶδεν ἀπολύτως ἀρίθμους, ἐνῶ ἡ μικροσκοπικὴ ἐξέτασις δὲν εἶθαι ἐν εἰμῇ εἰς σχετικῶν ἐξακριβωσιν· ἀλλὰ τοῦτο εἶναι ἰκανῶς ἀρκετὸν ἐν τῇ πράξει, καὶ κατορθώνει τις ταχέως, διὰ τῆς συνηθείας τοῦ παρατηρεῖν καὶ παραβάλλειν μέγαν ἀριθμὸν εἰδῶν καὶ διαφορῶν γάλακτος, νὰ κρίνῃ ἕαν γάλα τι κατέχῃ καλὴν ἀναλογίαν σφαιριδίων, καὶ ἕαν κατὰ συνέπειαν, ἀπολύτῃ συμφέρων θρεπτικῶν ἰδιότητων.

Ἡ ποσότης τοῦ ἀρογάλακτος (cream), ὅπερ παρέχει τὸ γάλα εἶναι ὡσαύτως καλὸν μέσον, ὅπως ἐκτιμήσῃ τις κατὰ προσέγγισιν τὴν πλουσιότητα αὐτοῦ, τὸ δὲ μέσον τοῦτο δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ἐξελεγκτικῆς τῶν ἐξαγομένων τῆς μεθόδου, ἣν ἀνωτέρω περιεγράψαμεν.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι, ὅταν ἀρήσῃ τις γάλα ἐπὶ τινὰ καιρὸν ἐντὸς ἡμέρου μέρους, ταχέως παρατηρεῖ ἢ ἀνέβῃ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν στρώμα ἀρογάλακτος κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον πηκτοῦ, ἀναλόγως τῆς περιστάσεως καὶ τῆς πλουσιότητος τοῦ γάλακτος· τὸ φαινόμενον τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν συνένωσιν τῶν γαλακτοῦχων σφαιριδίων, ἅπερ, ὄντα ἐλαφρότερα τοῦ ὑγροῦ, ἐν ᾧ ὑπάρχουσι βεβυθισμένα, ἀνέρχονται· εἰς τὸ ἄνωτερον μέρος, καθὼς συμβαίνει· εἰς τὸ ἑλαίον τὸ μετα τοῦ ὕδατος ἀναμιγνύμενον, καὶ εἰς ὅλας τὰς ἐλαφρὰς οὐσίας τὰς ἐν ὑγροῖς πυκνοτέροις βεβυθισμένας· ταῦτ' οὖν συμβαίνει διὰ τὸ γάλα τῆς γυναικὸς, ὅπερ καὶ δι' ὅλα τὰλλα γάλακτα· ἀρκεὶ νὰ μετρήσῃ τις τὸ στρώμα τοῦ ἀρογάλακτος τὸ ὑπ' ὀριζήσεως ποσότητος γάλακτος παραγόμενον ὅπως γυνώρισθῃ, κατὰ προσέγγισιν, τὴν ἀναλογίαν τοῦ στοιχείου τούτου καὶ κατὰ συνέπειαν τὴν πλουσιότητά τοῦ ὑγροῦ αὐτοῦ, κατεσκευάσει διὰ τὴν δοκίμην ταύτην μικροὺς ὀκλίλους σωληθῆνας διηρημένους εἰς ἐκάστην μέρη, ἐν οἷς τὸ ὕψος τοῦ στρώματος τοῦ ἀρογάλακτος μετρεῖται λίαν ευκόλως ὑπὸ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν διαίρεσεων, αἱ κατέχει· ἐβεβαιωθῆν λοιπὸν ὅτι, ἐπὶ ἐκάστην μέρη, τὸ μὲν γάλα τῆς γυναικὸς καλῆς φύσεως παράγει πρὸς μέρη ἀρογάλακτος, τὸ δὲ τῆς ἄλλου ἐν ἡ ὅμο μόνον, καὶ τὸ τῆς ἀγελάδος δεκά εως δεκά πέντε καὶ εἰκοσι μάλιστα, ὅταν εἶναι πλουσιωτάτων· εἶναι τις εἰς τὸ ἴδιον ἐξαγόμενον, πλην ἑστὶ ἀκριβέστερον, τῆ βουβείας ἐργαλίου τῆς φέροντος τὸ ὄνομα τοῦ γάλακτος κοπίου (lactu-

ΕΠΗΡΡΟΙΑ ΠΤΩΧΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.—Γάλα πτωχὸν εἰς σφαιριδία ἢ εἰς ἀρογάλα εἶναι γάλα ὑδάρες, ὅπερ, ἐλλείπει ἰκανῆς ποσότητος ἀληθῶς θρεπτικῶν στοιχείων, δὲν παρέχει καλὴν τροφήν εἰς τὸ παιδίον, δὲν συντηρεῖ τὰς δυνάμεις του, καὶ δὲν τῷ παρέχει ὅτι τῷ ἀναγκαῖο διὰ τὴν ἀνάπτωσιν του. Αὕτη δ' εἶναι μία ἐκ τῶν συχνοτάτων αἰτιῶν τῆς ἀποτυχίας τῆς γαλακτοτροφῆσεως· τὸ παιδίον, ἐλλείψει τροφῆς, ὠχρῶ καὶ μαραινεται, ἢ δὲ περιστασις αὕτη διαφεύγει τὸν παρατηρητὴν τοσοῦτον ευκόλως, ὅσον καὶ συχνότερον ἀπαντᾶται μεθ' ἰκανῆς ἀφθονίας καὶ ἐξωτερικῆς ἐπιφανείας, ἄλλως τε λίαν ευλόγητον, τοῦ γάλακτος. Ἡ πτωχεία τῶν στοιχείων τοῦ γάλακτος συνοδεύεται, εἶναι ἀληθές, εἰς πολλὰς περιπτώσεις, ὑπὸ τῆς σπανιότητος τοῦ ὑγροῦ τούτου, ἀλλ' αἱ δύο αὐτὰ εἰς συνήθειαν δὲν συνδέονται ἀναγκαῖως μετ' ἀλλήλων· δύναται τις ὦ ἀπάντησιν γάλα ἀφθονώτατον καὶ συνάμα πτωχόν, ὡς καὶ τὰνάπαλιν, γάλα ἐν μικρᾷ ποσότητι, ἀλλὰ πλούσιον εἰς θρεπτικὰς ὕλας. Ἡ τελευταία αὕτη σύμπτωσις εἶναι ὀλιγώτερον δυσάρεστος τῆς πρώτης διὰ τὴν διάθρεψιν τοῦ παιδίου· οὕτω δὲ, γάλα ἐν μικρᾷ ποσότητι, ἀλλὰ πλούσιον καὶ καλῆς φύσεως, παρέχει τροφήν ἀτελῆ μόνον κατὰ τὸ ποσόν, ἐνῶ γάλα ἄφθονον καὶ πτωχὸν παρά τὸ δυστυχίματα ἐκ μέρους τοῦ πεπτικοῦ σωληθῆνος, κοπιᾶται τὰ ὄργανα ὑπερεμπιπλῶν αὐτὰ ὑπὸ μεγάλῃς ποσότητος ὑγροῦ, ὅπερ ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα ἀναλαμβάνουσι νὰ χωρέσωσιν ἄνευ οὐδεμιᾶς ὠφελείας διὰ τὴν ἀντικατάστασιν τῶν δυνάμεων καὶ διὰ τὴν θρέψιν. Παρετήρησα πλειστάκις τὴν σύμπτωσιν τῆς διαρροίας καὶ μάλιστα τὴν ἀνάπτωσιν τῶν ἀφθῶν (1), μετὰ τῆς πτωχείας τοῦ γάλακτος τῶν τροφῶν.

Ευκόλως θὰ παραδεχθῇ τις πᾶν ὅτι προηγουμένως ἐξεθέσαμεν περὶ γάλακτος πτωχοῦ καὶ ἐλλειποῦς οὐσιωδῶν στοιχείων, καθ' ὅσον πάντα ταῦτα εἶναι ἐντελῶς σύμφωνα πρὸς ὅτι ἦτο γνωστὸν μέχρι τοῦδε, καὶ οὐδὲν ὑπάρχει νεώτερον εἰμ' ὅ τρέπος· τοῦ διακρίνειν τ' ἀποτελέσματα θετικῶς καὶ κατ' εὐθεσίαν· ἐκεῖνο δ' ὅπερ θὰ ἐκπλήξῃ ἴσως κατ' ἀρχάς, εἶναι τοῦθ' ὅπερ μέλλομεν νὰ προσθέσωμεν περὶ γάλακτος πλουσιωτάτου· ἐν τούτοις ἡ περίστασις αὕτη

scope). \* Ἡ ἐκτίμησις αὕτη δὲν δύναται νὰ ἐξαιρεθῇ τῆς μικροσκοπικῆς ἐξέτασεως, ἥτις μόνη ἐπιτρέπει τὴν ἐξελεγκτὴν τῆς καταστάσεως τῆς καθαρότητος καὶ τῆς ἀειφθορίας τοῦ γάλακτος.

\* Οἱ δοκιμαστικῆς-σωληθῆνας (tubes-éprouvettes) καὶ τὸ γαλακτοσκόπιον εὐρίσκονται παρὰ τῷ διευθυντικῷ Soleil, (Dubosecq, succ.), rue de l' Odeon, 35.

(1) Ἀσθένεια τῶν παιδίων κοινῶς ἀφτραίς (muguet). Σ' Μ.

δεν είναι ολιγώτερον σπουδαία πρὸς παρατήρησιν ἀπὸ τὴν προηγουμένην. Ὅσον ἀφορᾷ τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου.

**ΕΠΗΡΡΟΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΠΛΟΥΣΙΟΤΗΤΟΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.**— Ἡ υπερβολικὴ πλουσιότης τοῦ γάλακτος, ἢ δυσαναλογία αὐτοῦ πρὸς τὰς ἀνάγκας καὶ τὰς πεπτικὰς δυνάμεις τοῦ παιδίου, προσεῖναι, ἐὰν ἐπιτρέπεται οὕτως εἰπεῖν, εἶδος φλογώσεως ἧτις δὲν εἶναι ποσῶς σπανία καὶ ἦν, τὸ κατ' ἐμὲ, ἔσχον πλειστάκις τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσω. Ὀυδέις μέγχι τοῦδε ἐνησχολήθη περὶ τῆς περιστάσεως ταύτης· δὲν δύνανται δὲ τις νὰ φαντασθῆ περὶ αὐτῆς ἀνωμαλίαι παράγονται ἐκ ταύτης, ἱκαναὶ νὰ θοροθῆσῃαι τὴν γαλακτοτρόφην καὶ νὰ διαταράξωσι τὰς διαφόρους λειτουργίας τοῦ παιδίου. Καὶ ὁμοίως, ἐὰν τις ἐπὶ στείγην σκεφθῆ ἐπὶ τοῦ τρόπου, δι' οὗ γίνεται ἡ ἐκλογὴ τῶν τροφῶν, εὐκόλως θὰ ἐννοήσῃ πᾶν ὅτι δύνανται νὰ συμβῆ ἐκ τούτου.

Τὰ πρόσωπα, ἅπερ καταβάλλουσι περισσοτέραν φροντίδα εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν τροφῶν τῶν, ἐπιδιώκουσι τὰς γυναικας τῶν χωρίων τὰς ἰσχυροτέρας, τὰς εὐσαρκότερας καὶ τὰς ἐπιπλέον ἐδρωστοτέρας· τοσοῦτο δ' ἱκανοποιεῖται ἐφ' ὅσον εὐρίσκουσι αὐτὰς εὐτραφεστέρας. Ἡ καλλίτερα τροφὸς, διὰ τὸν λαὸν, εἶναι ἐκείνη, ἧτις διὰ τοῦ ἀμφλαφούς τῆς σωματώσεώς τῆς, καὶ τῆς ἀφθονίας τοῦ γάλακτος τῆς, ἀντιπροσωπεύει καλλίτερον, οὕτως εἰπεῖν, καλὴν φλανδρικὴν ἀγέλαδα. Δὲν ἔχουσι ἄδικον, οὐδ' ἐγὼ φέγω τὴν διαγωγὴν ταύτην, διότι, ἧτις δύνανται πολλὰ δύνανται καὶ ὀλίγον· εἶναι δὲ προτιμότερον νὰ ἐπιδιώκῃ τις ἐπὶ τούτῳ τὴν ὑπερβολὴν ἀντὶ τῆς ἐλλείψεως.

Ἄλλ' ἢ συνθήκη αὕτη ἀπαιτεῖ προφυλάξεις τινὰς, ὧν τὴν σπουδαιότητα θὰ ἐννοήσῃ τις εὐκόλως.

Τὰ παιδιά τῆς ὑψηλῆς καὶ τῆς ἐπιόρου κλάσεως τῆς κοινωνίας, τὰ τῶν μεγάλων πόλεων πρὸ πάντων, εἶναι, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, μέσης δυνάμεως· ἐκτὸς τούτου, ζῶσιν ἐν μέσῳ περιστάσεων, αἵτινες δὲν εἶναι, ὡς τὸ προσαπέδειξα, πολλὰ ἐνοσῆκαί εἰς εὐρείαν ἀνάπτυξιν. Προκύπτει λοιπὸν ἐκ τούτου—ὅταν δηλαδὴ τοῖς δίδωσι γάλα πλουσιότητος καὶ ἀφθονίας ὑπερμέτρου, ὅπερ ἀπέκτησεν ἤδη ὅλην τὴν δυνάμιν του καὶ ὅπερ χρονολογεῖ κατὰ τὸ σύνθετος τέσσαρας ἔως πέντε μῆνας—νὰ τὰ καταπνίγωσι διὰ τροφῆς ἰσχυροτάτης, ἣν τὰ εἰσὶ αὐτὰ ὀδύνητα ὄργανά των δὲν δύνανται νὰ χωνεύωσιν εὐκόλως.

Τῇ ἀληθείᾳ ἢ φύσει προνύνηται διὰ τὴν ἀνωμαλίαν ταύτην δοῦσα τὴν εὐκαιρίαν εἰς πολλὰ παιδιά νὰ ἐκρίνωσι μέρος τοῦ ἐν μεγίστῃ ποσότητι θηλασθέντος γάλακτος· πλὴν ὅλα τὰ παιδιά δὲν ἀπολαμβάνουσι τοῦ πλεονεκτήματος τούτου, καὶ πάντα δὲν τὸ μεταχειρίζονται μετὰ

τῆς αὐτῆς εὐκολίας, οὐδὲ χωρὶς νὰ κοπιᾷζῃ ὁ στόμαχος τῶν ὑπερκαίων μάλιστα παιδιά, ἅπερ οὐδέποτε ἐμοῦσιν.

Ἐσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσω, ἐν τοῖς ἄλλοις, ἀξίωση-μειωτον ἐπὶ τούτῳ παράδειγμα παρὰ τινι γυναικί τοῦ λαοῦ, ἧτις ἐθήλασεν ἡ ἴδια τὸ παιδίον τῆς. Ἡ γυνὴ αὕτη, ἧτις ἤδη ἐθήλασε μετὰ μεγάλης ἐπιτυχίας πέντε παιδιά, εἶχε γάλα τόσον πλούσιον καὶ οὐσιώδες, ὥστε σχεδὸν τὸ γάλα τοῦτο ὠμοίαιζε πρὸς ἀπρὲργαλα. Εὐθὺς δὲ μετὰ τὸν δεύτερον θηλασμόν, τὸ παιδίον ἤρχισε νὰ πάσχει, νὰ ὑποφέρῃ ἀπὸ σφοδρὸς κωλοκοπόνους, καὶ νὰ ἔχη, κατόπιν ἐκάστου γεύματος, ὄλας τὰς συννεπίας κακῆς πέψεως. Ἀμέσως ἡ μήτηρ καὶ ἡ οἰκογένεια ἤρχισαν ν' ἀνησχολώσιν ἐνόμισαν ὅτι τὸ γάλα δὲν ἦτο καλῆς φύσεως, ὅτι εἶχε ἰδιότητά τινα δηλητηριώδη, καὶ εὐθὺς ἐπέκρυθσαν νὰ προμηθευθῶσι διὰ τὸ παιδίον ἄλλην τροφήν· ἡ δὲ μήτηρ δὲν ἀπέχει μακρὰν τοῦ ν' ἀπορασίῃ τὴν παραίτησιν τῆς γαλακτοτροφῆσεως.

Ἐξέτασα προσεκτικῶς τὸ γάλα, καὶ, ἀφοῦ τὸ ὑπέβαλον εἰς ὄλα τὰ μέσα τῆς ἐξέτάσεως, ἄτινα ἠδύνατον νὰ με διαφωτίσωσι περὶ τῆς συνθέσεως καὶ τῶν ποιότητων αὐτοῦ, δὲν ἀνεκάλυψα οὐδεμίαν ἀλλοίωσιν καὶ οὐδὲν μίγμα ὀργανικῶν, ἢ ξένων ἢ ἀρρώστων οὐσιῶν· ἐν ἐνὶ λόγῳ, τὸ γάλα τοῦτο ἦτο ἐντελῶς καθαρόν· δὲν παρούσαιζε δ' οὐδεμίαν ἄλλην μερικότητα, ἐκτὸς τῆς προρρηθείσης συμποικνώσεως καὶ πλουσιότητος αὐτοῦ· ἐπίσθην λοιπὸν, ὅτι δὲν ἔπρεπε νὰ ζητῶ ἀλλαχού τὴν αἰτίαν τῶν ἀνωμαλιῶν, ἔνεκα τῶν ὁποίων ὑπέφερε τὸ παιδίον, καὶ ὅτι αἱ κακαὶ πέψεις αὐτοῦ προήρχοντο ἐκ τοῦ ὅτι ἐλάμβανε τροφήν λίαν οὐσιώδη καὶ λίαν δυνατὴν διὰ τὸν στόμαχόν του· λοιπὸν, ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, ἡ πορεία, ἣν ὄφειλε τις ν' ἀκολουθῆσθῃ ὑπάρχει θετικῶς οσημειωμένη· ἀλλ' ὅπως πλείοτερον καταληπτὴν καταστήσωμεν τὴν ἐπιτροπὴν τῆς διαίτης, ἣν ὀφείλει τις νὰ κανονίζῃ, εἶναι ἀναγκαῖον νὰ ὑπομνήσωμεν μερικότητάς τινας τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος, περὶ ὧν δὲν ἔσχουμεν τὴν εὐκαιρίαν νὰ διαλάβωμεν μετὰ τοῦδε.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΤΗΤΑΜΕΝΗΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΕΝ ΤΟΙΣ ΜΑΣΤΟΙΣ.**— Διακεκριμένος χημικός, ὁ M. Péligré, ἀπέδειξε διὰ σειράς ἀναδιφάσεων καὶ ἀκριδῶν πειραμάτων, περίεργον φαινόμενον ἐν σχέσει πρὸς τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος, ὅπερ χαιρεῖ σπουδαίων ἐφαρμογῶν ἐν τῇ πράξει· ἔπειτα ἐκ τῶν ἀναλύσεών του, ὅτι, ὅσον περισσότερο χρόνον μῆνει τὸ γάλα ἐν τοῖς μαστοῖς, τοσοῦτο καθίσταται ἀραιότερον καὶ ὀθαρές· ὁλοῦς τ' ἀντίθετον συμβαίνει διὰ τὰς ἐπιλοιπούς ἐκκρίσεις τῆς οικονομίας, ἐνθα παρατηρεῖ τις, ὅτι τὸ ἐκκρινόμενον ὕγρὸν καθίσταται

παχύτερον και πυκνότερον, ἐφ' ὅσον μακροχρονιώτερον διαμένει ἐν τοῖς δοχείοις αὐτοῦ οὕτω δ' ἡ χολή και τὰ οὖρα καθίστανται πυκνότερα διὰ τῆς παρατεταμένης διαμονῆς ἐν τοῖς ὄργανοις, ἐν οἷς συνάγονται· ὡσαύτως δ' ἔχει και περί πάντων τῶν ἄλλων ὑγρῶν, ὡς και ἐκείνων, ἅπερ περιστασιακῶς ἐγκλείονται ἐν ταῖς κοιλότητι και τοῖς ἴστοις· τὸ μὲν ὑδαρέστερον μέρος ἀπορροφᾶται, και δὲν ἐναπομένοναι εἰμὴ τὰ στερεώτερα στοιχεῖα.

Ο Μ. Péligot κατέδειξεν ὅτι, ἐάν τις διατρέσῃ εἰς τρία μέρη τὸ προτὸν μίξαι και τῆς αὐτῆς ἀμείξεως, δηλονότι ὅλον τὸ γάλα, ὅπερ ἐφ' ἀπαξ διδοῖ ἀγέλας τις ἢ δυοσ, συνάγων αὐτὸ διαδοχικῶς εἰς τρία διάφορα ἀγγεῖα, θὰ εὕρῃ, ὅτι τὸ πρῶτον μέρος τῆς ἀμείξεως εἶναι τὸ ὑδαρέστερον και τὸ πτωχότερον, τὸ δεύτερον εἶναι πλουσιώτερον, τὸ δὲ τρίτον τὸ οὐσιωδέστερον καθ' ὅλα. Τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο δὲν εἶναι πιθανῶς εἰμὴ ἡ συνέπεια τῆς προρρηθείσης παρατηρήσεως· διότι δύναται τις νὰ πιστεύσῃ, ὅτι ἡ πρώτη ἐκκρινόμενη μερὶς τοῦ γάλακτος εἶναι ἡ ἀρχαιότερα, ἥτοι ἐκείνη ἣτις διέμεινε περισσότερο χρόνον ἐν τῷ ὄρῳ, ἐνῶ ἡ τελευταία εἶναι ἐκείνη, ἣτις προσφάτως ἐσηματίσθη.

Τὸ φαινόμενον τοῦτο δὲν ὑπῆρξε παντελῶς ἄγνωστον, καθόσον αἱ τροφοὶ ἀνεκάθεν παρατήρησαν, χωρὶς νὰ ἐννοῶσι τὴν αἰτίαν τοῦ φαινομένου, ὅτι ἡ πρώτη ἐκκρινόμενη ἐκ τῶν μαστῶν τῶν μερῶν τοῦ γάλακτος, ὅταν ἐπὶ πολὺν χρόνον μένωσιν ἐπὶ ὄλην νύκτα, παραδειγματικῶς χάριν, χωρὶς νὰ θηλάσωσιν, εἶναι ἀραιὰ και γλοιώδης, ἐνῶ αἱ ἐπόμενα μερίδες ἀναλαμβάνουσι τὸν χαρακτήρα τῶν, και τὴν συνήθη σύστασιν αὐτῶν· πολλὰί μάλιστα ἐξ αὐτῶν συνηθίζουσι νὰ ριπτοῦσιν τὴν πρώτην ταύτην μερίδα ὡς κακὴν και νὰ διδώσιν εἰς τὸ παιδίον τὸ μετὰ ταύτην γάλα. Ἡ ἐπιστήμη λοιπὸν παρεδέχθη τὰ ἐξῆς· τὸ γάλα καθίσταται ὑδαρέστερον διὰ τῆς διαμονῆς ἐν τῷ ὄρῳ, ὅπερ τὸ παράγει. Λοιπὸν δύναται τις νὰ χρησιμοποιήσῃ τὴν ἰδιότητα ταύτην ἐν τῇ πράξει, ὅπως κανονίσῃ εἰς τινὰς περιπτώσεις και πρὸ πάντων εἰς ἐκείνην περὶ ἧς πρὸ ὀλίγου ὠμίλου, τὴν γαλακτοτρόφην και τὴν τῆς τροφῆς διαίταν.

Πράγματι δὲ, ἀρκεῖ νὰ ἐπιμακρύνῃ τις τὸν χρόνον τῆς γαλακτοτροφῆς, ἢ ἄλλως, τὰ γεύματα τοῦ παιδιοῦ, δηλονότι νὰ θέσῃ, μεγαλύτερον διάλειμμα μεταξύ τῶν ἐσποχῶν, καθ' ἃς τὸ θηλάζει ὅπως ἀπολάσῃ γάλα ἐλαφρότερον και ὀλιγότερον ἄφθονον εἰς θρεπτικὰς ὕλας. Ὅταν λοιπὸν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐλαττώσῃ τις κατὰ τι τὴν δύναμιν τῆς τροφῆς, ἢν τὸ παιδίον λαμβάνει, εἴτε διότι τὸ γάλα τῆς τροφῆς του εἶναι λίαν ὕλιον, εἴτε διότι αἱ πύσεις του εἶναι κοπιαιστικά, δύναται νὰ θεραπεύσῃ τὴν ἀνωμαλίαν ταύτην διὰ τῆς μεθό-

δου, ἢν παρέχομεν· οὕτω δ' ἀφ' ἐνὸς μὲν θὰ διδῆται καιρὸν εἰς τὸ παιδίον νὰ χωνεύῃ καλλίτερον τὸ γεύμα του, ἀφ' ἑτέρου δὲ θ' ἀδυνατίσῃ τὴν πλουσιότητα τοῦ γάλακτος, ἀφίνουσα αὐτὸ περισσύτερον χρόνον ἐν τοῖς ὄργανοις του. Οὕτω δὲ φθάνει τις εἰς τὸν ἐπιδοκίμωνον σκοπὸν διὰ δύο ταυτοχρόνως ὁδῶν.

Τοῦτο δ' ἀκριβῶς τὸ μέσον μετεχειρίσθη διὰ τὴν μητέρα περὶ ἧς πρὸ ὀλίγου ὠμίλου· ἡ ἀπλή δ' αὐτῆς προφύλαξις μοι ὑπῆρξεν ἐπιτυχῆς και εἰς ἄλλας πολλὰς ἀναλόγους περιστάσεις· ἀντὶ νὰ διδῶται εἰς τὸ παιδίον γάλα, οὐκ εἰς τὴν πλουσιότητος ἀκαταπαύστως ἠῦξάναι διὰ τῶν ἐπιμακρυνμένων θηλάσεων, τῷ ἐδίδοτο γάλα ἐλαφρότερον διὰ τῶν ἐπιμακρυνόμενων διαλειμμάτων· διὸ και ἀμέσως ὅλα αἱ ἀνωμαλίαι ἔπαυσαν ἀφ' ἑαυτῶν, ἢ εὐπεφία ἀποκατεστάθη και ἡ γαλακτοτρόφῃς ἐξηκολούθησεν μετὰ μεγίστης ἐπιτυχίας.

ΠΟΣΟΤΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. — Διὰ ποῖων μέσων δύναται τις ἤδη νὰ βεβαιώσῃ ἂν τὸ γάλα ἦναι ἄφθονον; Ὑπάρχει τρόπος νὰ μάθῃ τις κατὰ προσέγγισιν ποῖα εἶναι ἡ ποσότης του, και ἂν ἦναι ἐν καλῇ ἀναλογίᾳ πρὸς τὰς ἀνάγκας τοῦ παιδιοῦ;

Τὸ ζήτημα τοῦτο παρουσιάζεται καθ' ἐκάστην στιγμήν, και ἐκ πρώτης ὄψεως δὲν ἤθελε τις νομίσει ἄλλο εὐκολώτερον αὐτοῦ· πράγματι δὲ, μήπως δὲν ἀρκεῖ νὰ ἐξετάσῃ τις τοὺς μαστοὺς, νὰ παρατηρήσῃ ἂν ἐντελῶς ἦναι πλήρεις γάλακτος και ἂν δὲν κενῶνται ταχέως, ὅταν τὸ παιδίον θηλάσῃ;

Ἡ ἐξέτασις αὕτη ἀναμφιβόλως εἶναι χρήσιμος και δὲν πρέπει νὰ παραμεληθῆται· ἀλλ' ὅμως εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζῃ τις, ὅτι, ὅσον ἄπλου και ἂν φαίνεται τὸ ζήτημα τοῦτο, ἐν τούτοις παρεχέται μεγαλύτερη δυσκολία εἰς τὴν λύσιν του· πλειστατικῶς δὲ μένοναι ἐν τῇ ἀμφιβολίᾳ, ὅταν πρόκηται νὰ προσδιορίσωμεν κατ' εὐθείαν κατ' ἐξ τῶν προτέρων, ἂν ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος ἦναι ἀρκετὴ πρὸς καλὴν διατρέφειν τοῦ παιδιοῦ.

ΠΟΙΚΙΛΙΑΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΤΗΣ ΕΚΚΡΙΣΕΩΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΑΡΑ ΤΑΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΝ. — Ἡ δυσκολία περὶ ἧς ὀμιλοῦμεν ἔγκειται εἰς τὰς ποικιλίας, αἵτινες παρατηροῦνται ἐν τῷ τρόπῳ τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος παρὰ ταῖς γυναῖκας. Εἰς τὰς μὲν ἐξ αὐτῶν, ἡ ἐκκρίσις αὕτη συμβαίνει, ὡς εἴπειν, συνεχῶς, τὸ γάλα συναγεται ἐντὸς τῶν μαστῶν, οὕτως ὥστε νὰ θινάται τις νὰ τὸ εὐρίσκῃ συνηγμένον ἐντὸς τῶν ὄργάνων τούτων ὡς ἐν δοχείῳ, ὅταν ἡ τροφὴ δὲν ἐθήλασεν ἀπὸ τινος χρόνου, και εἶναι εὐκολὸν ν' ἀμείξῃ τις σχεδὸν πάντοτε ἱκανῶς μεγάλην ποσότητα αἱ τροφοὶ, αἵτινες παρουσιάζουσι τὴν διάθεσιν ταύτην τῶν μαστῶν ἐξετάζονται εὐκολώτερον, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀφθονίαν τοῦ γάλακτος· δὲ (Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας) 9.

ναται δὲ τις καὶ νὰ μετρήσῃ κατὰ προσέγγισιν τὴν παρεχομένην ἢ π' αὐτῶν ποσότητα· ἐξέταζων δὲ τοὺς μαστούς των μετὰ τὸν θηλασμόν, ὅποτε τὸ παιδίον ἔλαβε καλὴν δόσιν γάλακτος, δύναται νὰ βεβαιωθῇ ἂν ἡ πηγὴ παντελῶς ἐοικότερα, ἢ τοῦναντίον, ἂν παρέχῃ εἰστέ ἰκανὴν ποσότητα ἐκ τοῦ ὕγρου τούτου.

Δὲν ἔχει δ' ὡσαύτως καὶ διὰ τὰς ἄλλας τῶν γυναικῶν, αἵτινες παρουσιάζουσιν ὄρους ὄλους διαφόρους, χωρὶς ἕνεκα τούτου νὰ ἴναι ὀλιγώτερον καλαὶ τροφαί· εἰς ταύτας τὸ μεγαλύτερον μέρος τοῦ γάλακτος ἔρχεται ἀλληλοδιαδόχως ἐν τῷ ὄργανῳ, ἐφ' ὅσον ἡ ἔκκρισις του προκαλεῖται ὑπὸ τοῦ θηλασμοῦ τοῦ παιδίου· οὕτω δ' οἱ μαστοὶ οὐδέποτε φαίνονται καλῶς πεπληρωμένοι, ὥστ' ἔάν τις θελήσῃ πιεῖσθαι αὐτοὺς, νὰ ἐξαγάγῃ γάλα, μόνον μικράν τινα ποσότητα θ' ἀπολαύσῃ. Λοιπὸν, μακράν τοῦ εἶναι κατώτεραι τῶν πρώτων, αἱ τροφαὶ αὗται συχναίς εἶναι αἱ καλλίτεραι, τόσον διὰ τὴν ποσότητα, ὅσον καὶ διὰ τὴν ποιότητα τοῦ γάλακτος τῶν ὑπάρχοντων δὲ μάλιστα λόγος νὰ πιστεῖται, ὅτι ἡ διάθεσις αὕτη συμφωνεῖ καλλίτερον, ἐν γένει, πρὸς γάλα καλῆς φύσεως ὑφ' ὅλας τὰς ἐπιόψεις.

#### ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΣΙΝ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΟΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.

— Ἐν ἁλλείφει μέσων εὐθέων, τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος ζήτημα, ἐν ταῖς ἰδιαιτέρας αὐτοῦ περιπτώσεσι, μόνον διὰ τινος συνόλου ἐρευνῶν καὶ παρατηρήσεων δύναται νὰ διαλευκανθῇ, περὶ ὧν συνήθως δὲν ἀφίνοσι τὸν πρὸς περάτωςιν κατάλληλον χρόνον· ἡ ἐκλογὴ τροφῆς συνήθως γίνεται μετὰ τριακτῆς βίας, οἱ δὲ γονεῖς εἶναι τόσον ἀδαεῖς ὡς πρὸς τὰς προφυλάξεις καὶ τὰς ἐπιμελείας, ἅς ἀπαιτεῖ ἡ ἐξέτασις, ἣν ἐμπιστεύονται εἰς τὸν ἰατρὸν, ὥστε μόλις παρέχουσιν αὐτῷ σιγημάς τινας, ὅπως ἀποφασίσῃ τὴν ἐκλογὴν μεταξὺ πολλῶν γυναικῶν, καὶ ἐπὶ πλεόν ἀπαιτούσιν, ὅπως ἡ ἐκλογὴ γίνῃ ἀμέσως, ἐν τῇ ἀγορᾷ καὶ ἐκ πρώτης ὄψεως. Τῷ ἰατρῷ ἀνήκει ἀναμφιβόλως νὰ διαφωτίσῃ αὐτοὺς ἐπὶ τούτῳ, ἀλλ' ὅμως καὶ νὰ εὐχῆ τοῦ ἀπαιτουμένου χρόνου ὅπως διαφωτισθῇ καὶ ὁ ἴδιος· πλὴν τί θέλετε νὰ πράξῃ ὁ ἰατρὸς, ὅσον ἐμπειρὸς καὶ ἂν ἴναι, ὅταν οἱ γονεῖς περιμένωσι τὴν τελευταίαν στιγμήν νὰ διευθυνθῶσι πρὸς αὐτὸν καὶ ὅταν μόλις μένωσιν ἡμέραι τινὲς διὰ τὴν ἀναζήτησιν τροφῆς, διὰ τὰς περὶ αὐτῆς πληροφορίας διὰ τὴν ἐξέτασιν τοῦ γάλακτος τῆς, κτλ.;

Ὁπωσδήποτε, ἡ ἐκλογὴ τροφῆς πρέπει νὰ γίνῃ μετὰ σκέψεως, καὶ ἐν ἰκανῷ χρόνῳ, ὅπως δύναται τις νὰ ἐφοδιάξῃται ὑπὸ πασῶν τῶν δυνατῶν διαφωτίσεων· πλὴν αὐτὸ τοῦτο τὸ σημεῖον, περὶ οὗ πραγματευόμεθα τὴν στιγμήν ταύτην ἀπαιτεῖ ἀφ' ἑαυτοῦ, ὅπως μήποτε τις βιαζῆται· πράγματι δὲ τότε μόνον θὰ δυνήθῃ τις νὰ

διακρίνῃ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον τὴν ἀφθονίαν τοῦ γάλακτος, ὅταν ἴδῃ τὸ παιδίον τῆς τροφῆς ἐπαλειψυμένως νὰ θηλάσῃ, ὅταν ἐξέτασῃ τοὺς μαστοὺς πρὸ καὶ μετὰ τὸν θηλασμόν, ὅταν βεβαιωθῇ, ὅτι ἀντὴν ἐντεῦθεν ἰκανὴν ποσότητα γάλακτος, ὅτι εἶναι εὐχαριστημένον καὶ ἡσυχον μετὰ τὸν θηλασμόν, ὅτι δὲν παρουσιάζῃ οὐδὲν σημεῖον ἀπληροσύνης, καὶ ὅτι ἐν ἐνὶ λόγῳ εἶναι κεκορησμένον καὶ καλῶς θετραμμένον· ὡσαύτως καλὸς τρόπος τοῦ κρίνειν τροφὴν ὑπὸ τὴν ἐποφὴν ταύτην εἶναι τὸ νὰ ἴδῃ τις αὐτὴν ἐν τῷ ἔργῳ καὶ, κατὰ συνέπειαν νὰ ἐκλέξῃ αὐτὴν προηγουμένως· εἶναι καλὸν πρὸς τοὺς γονεῖς, ὡσάκις εἶναι δυνατόν, νὰ κρατῶσι αὐτὴν πλησίον τῆς μητρὸς μετὰ τοῦ παιδίου τῆς ἐπὶ τινα καιρὸν πρὸ τῆς ἐλεύσεως τοῦ παιδίου, ὅπερ θέλουσι νὰ τῇ ἐμπιστευθῶσιν· εἶναι μέσον ἀξιόλογον τοῦτο, τὸ νὰ συζητῇ ἡ μήτηρ μετὰ τῆς τροφῆς ἐπὶ τινα καιρὸν, ὅπως οὕτω συνηθίσωσιν ἀλλήλας, καὶ ὅπως τὴν συνηθίσωσιν ἐπίσης εἰς τὸ κλίμα καὶ εἰς τὰς συνήθειας τοῦ νέου βίου, ὃν ὀφείλει ν' ἀκολουθήσῃ, πρὶν ἢ τὴν εἰσαγάγῃσιν ὀριστικῶς εἰς τὴν ὑπηρεσίαν· ἀλλὰ τοῦτο εἶναι θυσία καὶ ἐνόχλησις, ἅς δυσκόλως δύναται νὰ ὑποφέρωσι, προσέτι καὶ αὐταὶ αἱ πλοῦσαι οἰκουμεναί.

Αἱ ΚΥΡΙΩΣ ΕΠΙΕΙΝ ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. — Ἄφου διέλαβον πᾶν ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν πλουσιότητα καὶ τὴν πτωχίαν τοῦ γάλακτος, ὡς καὶ τὴν ἀφθονίαν αὐτοῦ, ἔρχομαι ἤδη εἰς τὰς κυρίως εἰπεῖν ἀλλοιώσεις τοῦ ὕγρου τούτου ὑπ' ὄργανικῶν ἢ νοσερῶν οὐσιῶν διαφόρου φύσεως, αἵτινες θάναται νὰ ἐνρεθῶσιν ἀναμειγμένα μετὰ τῶν φυσικῶν αὐτοῦ στοιχείων. Δὲν δύναμαι νὰ πραγματευθῶ τὸ ζήτημα τοῦτο χωρὶς νὰ μὴ περιγράψω προηγουμένως τὰς ἀλληλοδιαδόχους φάσεις, ἅς διέρχεται τὸ ὕγρον τοῦτο, ἀπὸ τῆς ἐνάρξεώς του ἐν τῷ ἔκκριτικῷ ὄργανῳ μέχρι τοῦ ἐντελοῦς σχηματισμοῦ αὐτοῦ. Αἱ ἀλλοιώσεις, ἅς τὸ ὕγρον τοῦτο ὀρίσεται, ὑπάγονται εἰς δύο τάξεις· αἱ μὲν προκύπτουσιν ἐκ τῆς ἀναμίξεως τοῦ ὕγρου τούτου μετὰ νοσερῶν ξένων οὐσιῶν· αἱ δὲ σύγκεινται εἰς εἶδος ἀτελοῦς ἀναπτύξεως τῶν στοιχείων τοῦ ὕγρου τούτου, ἣ ἐν τῇ στάσει αὐτοῦ ἐν ἀτελῇ τινι βαθμῇ σχηματισμοῦ.

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. ΠΥΑΡ. — Εἶδμεν ὅτι ἡ ἔκκρισις τοῦ γάλακτος ἀρχίζει νὰ σχηματίζεται πολλὸ πρὸ τοῦ τοκετοῦ (1)· εἶναι δὲ γνωστὸν, ὅτι οἱ μαστοὶ ἐξογκοῦνται κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον διαρκούσης τῆς κυοφορίας, καὶ δὲν εἶναι σπάνιον νὰ παρατηρήσῃ τις τότε τὴν βρῦσιν ποσότητός τινος τοῦ ὕγρου τούτου, εἴτε αὐτομάτως, εἴτε δι' ἐλαφρᾶς πιέσεως ἐπὶ τοῦ μαστοῦ.

(1) Ἰδὲ σελ. 12

Κατεδάξα ἤδη (1) τὴν σύνθεσιν τοῦ ὑγροῦ τούτου, ὅπερ ὀνομάζουσι π ὁ α ρ' περιέχει γαλακτοῦχα σφαιρίδια κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον καλῶς ἐσχηματισμένα, συνδεδεμένα πρὸς ἄλληλα κατὰ μικρὰς μάζας διὰ τινος μικροῦς ὕλης, καὶ σωμάτια ἰδιαιτέρας τινὸς φύσεως, ἄπερ περιέγραφα ὑπὸ τὸ ὄνομα «κοκκιωδῶν σωμάτων».

Ἡ σύνθεσις τοῦ πρώτου τούτου γάλακτος δὲν μεταβάλλεται ἀμέσως μετὰ τὸν σκετὸν, τὸ δὲ πᾶρ δὲν μετατρέπεται σιτηματικῶς εἰς ἐντελὲς γάλα' τὸ ὑγρὸν τοῦτο καθίσταται ἀφθονώτερον καὶ διατείνει τοὺς μαστοὺς, πλὴν εἶναι εὐδιάκριτον εἰσέτι κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, ἐκ τοῦ κερίνου χρώματος καὶ τῆς ἐλαιώδους οὐσίας του, ὅτι δὲν εἶναι κορίως εἰσείν γάλα. Ἐπίσης διετήρησαν τὸ ὄνομα τοῦ π ὁ α τ ο ς διὰ τὸ ἰδιαιτέρον τοῦτο ὑγρὸν, τὸ πρῶτον, ὅπερ θηλάζει τὸ παιδίον, καὶ τῷ ἀπέδωκαν καθαρτικὴν τινὰ ιδιότητα ὡς πρὸς τὸ νεογέννητον. Λέγουσιν, ὅτι χρησιμεύει εἰς τὸ νὰ τὸ ἀπαλλάσῃ ὕλων, αἵτινες πληροῦσι τὰ ἔντερα τὸ, ἐν οἷς συνηθροίσθησαν κατὰ τὴν ἐμμητρὸν ζωὴν αὐτοῦ' οὕτω δ' ἡ ἐκκένωσις τοῦ μ η κ ω ν ι ο υ (2) διευκολύνεται ὑπὸ τῆς ποιότητος ταύτης τοῦ γάλακτος, ὅπερ τὸ παιδίον ἐν ἀρχῇ ἀνελεῖ ἐν τῷ μαστῷ τῆς μητρὸς του' ἐνίοτε μάλιστα καταφεύγουσιν εἰς τεχνητὰ μέσα, ὅπως συμπληρώσωσι τὴν ἐνέργειαν ταύτην, ὅταν δίδωσιν εἰς τὸ παιδίον τροφὸν, τῆς ὁποίας τὸ γάλα ἀπέκτησε βαθμὸν τινὰ τελείου σχηματισμοῦ.

Μόνον δὲ μετὰ τὸν σκετὸν τοῦ γάλακτος, καὶ ὅτε τὸ παιδίον ἔλαβεν ἤδη τὸν μαστὸν πολλάκις, τὸ γάλα ἀποκτᾷ τὰς ποιότητας, αἵτινες τὸ διακρίνουσι, ἀπαλλάσσεται τῆς ἐλαιώδους οὐσίας καὶ τῶν ἄλλων ἔξωθεν στοιχείων ἐξ ὧν συνίσταται κατ' ἀρχὰς, ἀποβάλλει τὴν γλοιώδη σύστασιν καὶ τὴν κερίνην χροιάν, ὅπως καταστή ὑψηλότερον καὶ ἀμυδρῶς λευκὸν, καὶ μεταβαίνει ἐκ καταστάσεως πύατος εἰς κατάστασιν ἀληθοῦς γάλακτος' ἀλλὰ τότε, ὅτε ὁ ὀφθαλμὸς δὲν δύναται πλέον νὰ διακρίνῃ οὐδὲν ἰδιαιτέρον, ὅτε ἐξωτερικῶς φαίνεται, ὅτι δὲν διαφέρει ποσῶς τοῦ ἐντελοῦς γάλακτος, ἐάν τις ὑποβάλλῃ μίαν σταγόνα τοῦ ὑγροῦ τούτου εἰς τὴν μικροσκοπικὴν παρατήρησιν, θ' ἀνεβρῆ εἰσέτι, ἐν μέσῳ τῶν πολυπληθῶν γα-

(1) Ἴδε σελ. 14

(2) Ἡ βλάβος πρατίνη καὶ γλοιώδης ὕλη, ἣν τὸ παιδίον ἀποπτεῖ ὀλίγον μετὰ τὴν γέννησίν του, καὶ εἰς τὴν ὁποίαν ἔδωκαν τὸ ὄνομα μ η κ ω ν ι ο υ, σχηματίζεται, κατὰ μέγα μέρος, ὑπὸ τοῦ ἐντερικοῦ μύκου, τοῦ ὁποίου τὰ στοιχεῖα ἀναγνωρίζονται διὰ τῆς μικροσκοπικῆς ἀναλύσεως, καὶ ὑπὸ τινος μέρους γλοιῆς ὕλης, ἣτις παρουσιάζει τὰς ἰδιότητας καὶ τὰς χημικὰς ἀντιδράσεις οὕτω χαρακτηριστικὰς, ὡς καὶ ἡ ἰδία ἢ γλοιή.

λακτοῦχων σφαιριδίων τῶν ἐν τῷ ὑγρῷ πλεόντων, μικρὰν ποσότητα κοκκιωδῶν σωμάτων ἰδιαζόντων τῷ πᾶσι' ὁ ἀριθμὸς τῶν σωμάτων τούτων ἐλαττοῦται ἀλληλοδιαδόχως μέχρι τῆς ἕκτης ἢ ὀγδόης ἡμέρας συνήως ὅποτε δὲν ἀπαντᾷ τις πλέον οὐδὲν ἐξ αὐτῶν.

Οὕτω δὲ συμβαίνει ἐν τῇ κανονικῇ καταστάσει καὶ παρὰ ταῖς καλαιᾶς τροφαῖς' οὐχ' ἦττον δὲν εἶναι πολὺ σπάνιον νὰ παρατηρήσῃ τις καὶ ἀργότερον, μάλιστα καὶ μετὰ δεκαπέντε ἡμέρας ἢ καὶ τρεῖς ἑβδομάδας, κοκκιώδη τινὰ σώματα ἐν τῷ γάλακτι τροφῶν ἀνεπιλήπτων' τοῦτο δὲ δύναται νὰ συμβῇ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ παρ' ἐκείναις, αἵτινες τὸ πρῶτον γαλακτοτροφοῦσιν' ἄλλως τε δὲ τὰ σώματα ταῦτα εἶναι τόσον ὀλιγάριθμα, ὥστε δὲν δύναται ποσῶς νὰ μεταβάλωσι τὰς ιδιότητας τοῦ γάλακτος.

**ΑΛΛΟΙΩΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΥΠΟ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΠΥΑΤΟΣ.**—Τὸναιτίον δὲ παρὰ τισι γυναιξί, τὰ στοιχεῖα ταῦτα τοῦ πύατος διαμένουσιν ἐπ' ἀρίστον, καὶ παρατηροῦνται ἐν μεγάλῳ ἀριθμῷ μετὰ ἓνα μῆνα, ἐξ ἑβδομάδας καὶ μάλιστα περισσοτέρους μῆνας, οὕτως ὥστε τὸ γάλα οὐδέποτε ἀπαλλάσσεται ἐντελῶς οὐδὲ φθάνει εἰς κατάστασιν τελείας καθαρότητος. Ἡ περίστασις αὕτη, ἣν οὐδεμία ἐξωτερικῶς ἰδιαιτέρα ὄψις προδίδει, καὶ ἣν οὐδ' ὁ πεπειραμένος λίαν ὀφθαλμὸς δύναται ν' ἀνακαλύψῃ (καθότι τὸ μετὰ κοκκιωδῶν σωμάτων ἀναμεμιγμένον γάλα ἔχει τὴν ἰδίαν ὄψιν, ἣν καὶ τὸ καθαρώτατον γάλα), ἀποτελεῖ πρῶτον εἶδος ἀλλοιώσεως τοῦ ὑγροῦ τούτου, ἱκανῶς συγχῆς, ἣν μόνον τὸ μικροσκοπίον δύναται νὰ ἐξακριβώσῃ ἐν τῇ νῦν καταστάσει τῆς ἐπιστήμης.

**ΕΠΙΡΡΟΙΑ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΟΥΤΟΥ ΤΗΣ ΑΛΛΟΙΩΣΕΩΣ.**—Ἅποια εἶναι ἡ σπουδαιότης τοῦ εἶδους τούτου τῆς ἀλλοιώσεως, ὁποῖαν ἐπίρροιαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου, καὶ ὁποῖα εἶναι ἡ ἀξία τῆς γνώσεως, ἣτις μᾶς ἐνδιαφέρει;

Νομίζω ὅτι δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ βασανίσω πολὺ τὸ ζήτημα, διότι, ὡςάντις πρόκειται περὶ ἐκλογῆς τροφῆς, εἰς ἣν νὰ ἐμπιστευθῇ τις παιδίον, ἀρκεῖ νὰ γνωρίζῃ, ὅτι ἡ συνήκη αὕτη τοῦ γάλακτος δὲν ἀνήκει εἰς τὰς καλὰς τροφὰς, ὅπως οὕτω μὴ δισταζῇ ν' ἀπορρίπτῃ ἐκείνας, αἵτινες παρουσιάζουσι πᾶρ' πρὸ πάντων ὃ' ὅταν πρόκειται περὶ τοιαύτης ὑποθέσεως, ἐν περιπτώσει ἀμφιβολίας, εἶναι φρονίμων ν' ἀπέχῃ τις.

Πλὴν ἡ ἀμφιβολία δὲν δύναται πλέον νὰ ὑπάρχῃ ἐνὸπιον γεγνησίων, ἄπερ πλειστάκις ἐσχόμεν τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσωμεν καὶ ἄπερ καθενάστην ἐξακριβοῦμεν.

Ἀφ' ἐνὸς μὲν, εἶναι φανερόν, ὅτι ἡ παρουσία κοκκιωδῶν σωμάτων ἐν τῷ γάλακτι, πέραν τῶν ὀρίων, ἄπερ ὑπεδείξαμεν, εἶναι γεγο-

νός νοσηρόν, ἢ τοῦλάχιστον ἀποτέλεσμα ἐλαττωματός τινος τῆς ἐκκρίσεως· πράγματα δὲ, δύναται τις νὰ ἴδῃ ταῦτα παραγόμενα καὶ πολυπλοκαιοζόμενα ὑπὸ τὴν ἐπίρροιαν γενικῶν ἢ τοπικῶν ἀσθενειῶν, αἵτινες προσβάλλουσι τὰς τροφούς. Οὕτω δὲ, τροφὴς μέχρι τότε καλὴ καὶ ἀνεπιτήκετος, ἀρκεῖ ν' ἀσθενήσῃ δι' οὐτινοσδήποτε τρόπον, νὰ προσβληθῇ ὑπὸ πυρετοῦ, ἢ, χωρὶς νὰ ὑποφέρῃ ἕκ τινος γενικῆς ἀρρωστίας, νὰ δηλωθῇ ἐν αὐτῇ τοπικῇ τῆς βλάβῃ τοῦ μαστοῦ, ἢ νὰ ἐμφανισθῇ ἐξόγκωσις τις τοῦ κόλπου, ὅπως οὕτω τὰ κοκκιώδη σώματα παρουσιασθῶσι πάραυτα καὶ ἀναπαραχθῶσιν ἐν τῷ γάλακτι, ὅπερ δὲν περιείχεν οὐδὲν ἕγνος αὐτῶν.

Ἄφ' ἑτέρου δὲ, ἡ ἐπίρροια τῆς ἀλλοιώσεως ταύτης τοῦ γάλακτος ἐπὶ τῆς καταστάσεως τοῦ παιδίου εὐκόλως γνωρίζεται· εἶναι ἀσμεθιδάστος πρὸς τὴν ὑγίαν καὶ τὴν ἀκεραιότητα τῶν πεπτικῶν λειτουργιῶν· παράγει ὕλας τὰς συνεισείας κακῆς διατρέψεως, καὶ ἐμφανίζει δυστοχήματα, ἅπερ παύουσιν εὐθὺς ἅμω ἀντικατασταθῆ τὸ ἐλαττωματικὸν τοῦτο γάλα ὑπὸ γάλακτος καθαροῦ καὶ καλῆς φύσεως· οὐδέποτε ἀπήντησα τὴν οὕτω κοινὴν παρὰ ταῖς τροφούς κακῆς κρέσεως ἀλλοίωσιν ταύτην, χωρὶς νὰ μὴ εἶρω καὶ παιδιὰ καχεκτικά, νοσαλέα, ἀτάκτως ἀποπατόντα καὶ ὑποκειμένα εἰς διάρροιαν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον συνήθη. Εἶναι εὐκόλον νὰ ἐξηγήσῃ τις τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο παραδεχόμενος τὰς κινητικὰς ιδιότητας τοῦ πύατος· ἀλλ' ὅμως δὲν θέλω νὰ ἐκθέσω ἐνταῦθα θεωρίαν, διό καὶ περιορίζομαι εἰς τὸ γεγονός καὶ εἰς αὐτὴν ταύτην τὴν παρατήρησιν· δύναμαι δὲ νὰ διαβεβαιώσω, ὅτι ἡ περίστασις, περὶ ἧς ὁμιλοῦ τὴν στιγμήν ταύτην, εἶναι ἐκ τῶν κοινοτάτων, ἢν ἅπαντῶ μεταξὺ γυναικῶν συχνότατα ἀρρώστων καὶ πτωχῆς κρέσεως, αἵτινες ἔρχονται νὰ γενήσωσιν ἐν τοῖς νοσοκομείοις τῶν Παρισίων· συχνάκις ἔσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ τὴν παρατηρήσω ἐν τῇ κλινικῇ τῆς μαιεύσεως, ὅπου ἐδίδασκεν οὕτω διακεκριμένως ὁ M. Paul Dubois, ἡ δ' ἀλλοίωσις τοῦ γάλακτος, ἕνεκα τῆς ἀναμίξεως αὐτοῦ μετὰ τῶν στοιχείων τοῦ πύατος, εἶναι ἐκ τῶν γεγονότων, ἅπερ συμπιπτοῦσιν ἐπὶ μᾶλλον σταθερῶς μετὰ τῆς κακῆς καταστάσεως τῆς ὑγείας καὶ τῆς ἐξασθενήσεως τῶν παιδιῶν.

**ΑΛΛΟΙΩΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΕΝΕΚΑ ΤΗΣ ΑΝΑΜΙΞΕΩΣ ΑΥΤΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ.**—Ἐσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσω τὴν δυσάρεστον ἐπίρροιαν, ἧτις προήρχετο ἐκ τῆς παρουσίας τοῦ αἵματος ἐν τῷ γάλακτι, εἰς νέαν τινὰ γυναῖκα, τῆς ὑπόιας ἢ θηλῆς ἤμισσον εὐκόλως, ὅταν ἔδιδεν εἰς τὸ παιδίον νὰ θηλάσῃ· ὁσάκις ἡ περίστασις αὕτη παρουσιάζετο, τὸ δὲ παιδίον κατέπινεν ἰκανὴν ποσότητα αἵματος, συνέβαινε πραγματικῆς δυσπεψίας.

**ΑΛΛΟΙΩΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΥΠΟ ΤΟΥ ΠΥΟΥ.**—Ἐτερον εἶδος ἀλλοιώσεως τοῦ γάλακτος πολλὴ χειροτέρας παράγεται ἐν τῇ περιπτώσει, καθ' ἣν τὸ πύον ἀναμιγνύεται μετὰ τοῦ ὑγροῦ τοῦτου· πράγματα δὲ τὸ πύον δύναται νὰ εὑρεθῇ μεμιγμένον μετὰ τοῦ γάλακτος καὶ νὰ ἐξέλθῃ μετ' αὐτοῦ εἰς περιστάσεις εὐκαταλήπτους, τὰς ἀκολούθους.

Ἐκ τῶν περιστάσεων τούτων, αἱ μὲν εἰσὶν εὐδιάκριτοι ὑπὸ πάντων, ἐξ ἀπλῆς ὀφως, ὑπὸ μόνῃς τῆς παρατηρήσεως τῆς ὑγείας τῆς τροφῆς, καὶ τῆς καταστάσεως τῶν μαστῶν τῆς, ἡ δ' ἀλλοίωσις, περὶ ἧς ὁμιλοῦμεν, δὲν δύναται νὰ διαφύγῃ τὴν προσοχὴν οὐδενός· οὕτω δ' ὅταν ὑπάρχῃ ἀπόστημα εἰς τινα τῶν μαστῶν, ἐν μέσῳ τῶν ἰσθμῶν τοῦ ὄργανου τοῦτου εὐρισκόμενον καὶ ἐν πλήρει πύωσει, εἶναι εὐκόλον νὰ ὑποπτεῖται τις τὴν ὑπάρξιν ποσότητός τινος πύου καὶ ἐν τῷ γάλακτι· συχνάκις μάλιστα, τὸ νοσηρὸν τοῦτο ὑπὸν ῥεῖ ἐκ τῆς ὀπῆς τῆς θηλῆς ἐν μεγάλῃ ποσότητι. ὅπερ διακρίνεται ἀπὸ τὸ γάλα μετὰ τοῦ ὁποίου δὲν ἐνοῦται ἀκριβῶς, ὡς ἐκ τοῦ χρώματος καὶ τῆς συστάσεως αὐτοῦ· αἱ κτερινωπαὶ ἢ μᾶλλον ὀλίγον πρασινωπαὶ στρίγες, ἃς σχηματίζει διαφέρουσι τοῦ λευκοῦ χρώματος τοῦ γάλακτος. Οὐδεὶς βεβαίως, ἤθελε διατάσει, ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, ν' ἀπομακρῶνῃ τὸ παιδίον ἐκ τῆς ἐπιρροίας γάλακτος οὕτως ἠλλοιωμένου· ἐὰν δὲ τις ἀμφιβάλλῃ, εἰσέει περὶ τῆς βλάβῃς τοιαύτης τινος τροφῆς, τὰ γεγονότα, ἅπερ μέλλομεν ν' ἀναφέρωμεν μετ' ὀλίγον θὰ ἐξαρκῶσαι πρὸς διαφωτισμὸν τῆς ἐπὶ τούτῳ γνώμης. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὰ ἀποστήματα, ἅπερ εὐρίσκονται μὲν ἐν τῷ κόλπῳ ἀλλ' οὐχὶ καὶ ἐπὶ τοῦ μαστοῦ, καὶ τὰ ὅποια δὲν συγκαينوῦσι μετὰ τῶν ἰδιαιτέρων ὀργάνων τοῦ γάλακτος, δὲν ἀλλοιοῦσι τὸ ὑγρὸν τοῦτο διὰ τοῦ προϊόντος, ὅπερ ἐκκρίνουσι, καὶ δὲν ἐπιρροιάζουσι τὴν φύσιν τοῦ γάλακτος, εἰμὴ διὰ μόνῃς τῆς ἀντιόρσεως, ἣν νοσηρὰ κατάστασις τοῦ εἶδους τοῦτου ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ γείτονος ὄργανου.

Πλὴν τὰ βαθέα ἀποστήματα τοῦ κόλπου δὲν εἶναι πάντοτε οὕτως ἐμφανῆ ὥστε νὰ δύναται τις νὰ τὰ ἐξακριβώσῃ ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ σχηματισμοῦ των· δὲν εἶναι δὲ σπάνιον νὰ ὑπάρχῃ πύωσις ἐν τινι σημείῳ τοῦ μαστοῦ, ἄγνωστος τοῖς πᾶσιν, ὡς ἐκ τῆς ἐλλείψεως ἐξωτερικῶν δειγμάτων πύουδους καταστάσεως· μοὶ συνέβη νὰ εἶρω τὸ πύον ἀναμεμιγμένον μετὰ τοῦ γάλακτος, χωρὶς νὰ ὑπάρχῃ οὐδὲν σημεῖον ἀποστήματος ἢ πύωσεως, καὶ χωρὶς καὶ αὐτὸ τοῦτο τὸ γάλα νὰ παρουσιάζῃ εἰς τὸν γυμνὸν ὀφθαλμὸν ὄψιν τινὰ ἰδιαιτέρων.

Δύναμαι δ' ἐν τοῖς ἄλλοις, ν' ἀναφέρω τὸ παράδειγμα γυναικῆς

θεσιμένης ἐν τῇ ὑπερβολῇ τοῦ M. P. Dubois, παρὰ τῇ ὁποίᾳ ἀνεκαλύφθη φανερά ἔχνη πύου ἐν τῷ γάλακτι ἐνὸς τῶν μαστῶν αὐτῆς, ὅστις δὲν ἦτο ποσῶς ἀσθηνῆς κατ' ἐπιφάνειαν. Ἡ παρατήρησις αὐτῆ ἐπαναληφθεῖσα ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας εἶχε διεγείρει δυσπιστίαν πινά, ὅτε μετὰ τινα χρόνον τὸ ἀποστήμα ἐπὶ πλέον ἀναπτύχθη, παρουσίασαν ἐξωτερικὴν προσέγγιση, καὶ ὅπως νύξις δευτεροῦς μαχαίριδος ἔδωκεν ἐξοδὸν εἰς ρεῖμα πυώδους ὕλης ὑπῆρχε λοιπὸν ἐκεῖ πύωσις πολλὴ πρὸς τῆς ἐξωτερικῆς ἐμφανίσεως τοῦ ἀποστήματος, καὶ μόνῃ ἢ μικροσκοπικῇ παρατήρησις ἠδυνήθη ν' ἀποδείξη τὴν ἀλλοίωσιν τοῦ γάλακτος, ἥτις προήρχετο ἐκ τῆς ἀρρώστου ταύτης καταστάσεως (1).

**ΕΠΙΡΡΟΙΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑ ΠΥΟΥ ΑΝΑΜΕΜΙΓΜΕΝΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.** — Καὶ ἐπὶ τῇ ὑποθέσει, ὅτι δὲν εἶναι τις κατ' ἐθείαν βέβαιος περὶ τῆς δηλητηριώδους ἐνεργείας τοιαύτης τινος οὐσίας, εἶναι πρόδηλον, ὅτι μόνῃ ἢ φρόνησις θὰ ἀπῆται, ὅπως μὴ δώσῃ τις ταύτην εἰς τὸ παιδίον.

Πλὴν δὲν ἔχει πάντοτε οὕτως ὁ δὲ M. P. Dubois συχνάκις ἐσημείωσε βαρῆα δυστοχήματα ἐπιβόητα εἰς παιδία γαλακτοτροφούμενα ὑπὸ τροφῶν τοιαύτῃ τινι πασχουσῶν ἢ πρὸς τοῦτο γνῶμη τοῦ ὑπῆρθε πάντοτε καλῶς θεσιμένην, δι' ὅσα παρετήρη. ὡστε δὲν ἐδίδοται ν' ἀπαγορεύῃ ἀμέσως τὴν γαλακτοτροφίαν εἰς τὰς γυναῖκας, παρὰ ταῖς ὑποίας συνέβαινε φλόγωσις ἢ ἐξόγκωσις τις τοῦ

(1) Δὲν γνωρίζω, ἐν τῇ παρουσίᾳ καταστάσει τῆς ἐπιστήμης, οὐδὲν ἕτερον μίσην πλὴν τοῦ τῆς μικροσκοπικῆς ἀναλύσεως, ἥτις παρέχει θετικὴν βεβαιότητα περὶ τῆς παρουσίας ἀκόμη καὶ τῆς ἐλαχίστης ποσότητος πύου ἐν γάλακτι μετὰ τοῦ ὁποίου ἢ νοσηρὰ αὐτῆ οὐσία εὐρίσκειται ἐντελῶς ἀναμεμῖγμένη ἢ χρῆσις τοῦ μικροσκοπίου παρέχει μέσον τῶν βέβαιον, ὅσον καὶ εὐμεταχείριστον. Τὸ πῦον περιέχει, ἔξ καὶ τὸ γάλα, σφαιρίδια πλέοντα ἐν τινι ἰδιαιτέρῳ ὕγρῳ ἄλλ' ὅμως τὰ σφαιρίδια ταῦτα εἶναι φύσεως καὶ κατασκευῆς τοσοῦτο διαφόρου τῆς τῶν σφαιρίδιων τοῦ γάλακτος, ὥστ' οὐδέποτε εἶναι δυνατόν νὰ συγχύσῃ τις ταῦτα τὰ μὲν, ὡς προεῖπον, εἶναι μικρὰ σφαῖραι κατὰ τὸ μέλλον ἢ ἦτον παχέια, ἐντελῶς εὐδιάκριτοι ἐν τῇ περιτροπῇ οὕτων, διαφανεῖς ἐν τῷ κέντρῳ καὶ διαλυταὶ ἐν τῷ αἰθερίῳ, ὡς αἱ λιπαραὶ ὕλαι· τὰ δὲ, ἔξ ἐναντίας, πάντα σχεδὸν ἰσομεγέθη, ἔχοντα διάμετρον 1/100 τοῦ χιλιαμέτρου, εἶναι κροσσώτῃ, κοκκιώδη ἢ ἐλαφρῶς σκοτεινὰ, ἀδιάλυτα ἐν τῷ αἰθερίῳ, πλὴν διαλυτὰ ἐν τῷ ἀμμωνιακῷ, ὅπερ δὲν προσβάλλει τὰ σφαιρίδια τοῦ γάλακτος· ἐκτός τούτου, τὰ σφαιρίδια τοῦ πύου λαμβάνουσι γῶμα κίτρινον, ὡς καὶ πᾶσαι αἱ ἀνωτέρω ὕλαι, διὰ τῆς ἐπαφῆς τοῦ ἰσοδύρου ὕδατος, ὅπερ δὲν μεταβάλλει τὸ γῶμα τῶν σφαιρίδιων τοῦ γάλακτος.

κόλλου ἰκανῶν νὰ καταλήξωσιν εἰς πύωσιν ἢ εἰς σχηματισμὸν ἀποστήματος.

Ἡ πρακτικὴ αὕτη ἀκολουθεῖται τὴν σήμερον ὑπὸ πάντων τῶν διακριμένων μαιευτῶν ἢ δ' ἄλλοτε παραδεκτῇ γενομένη κρίσει τοῦ νὰ διδῶσιν εἰς θηλασμὸν τὸν μαστῶν, ὅστις καθίστατο ἔδρα φλογώσεως καὶ ἐξογκώσεως, ὅσημέραι ἐλλείπει ἢ διαγωγῇ αὕτη καθ' ὅλας τὰς ἐπόψεις εἶναι λίαν φρόνιμος πρὸς τὸ συμφέρον καὶ τῆς τροφῆς καὶ τοῦ παιδίου.

Πράγματι δὲ, ἀντὶ νὰ ἦναι εὐνοικῆ εἰς τὴν τροφὴν καὶ διευκολυντικῆ εἰς τὴν ἀπαλοιφὴν τῆς ἐξογκώσεως, ὡς ἐνομιζέτο ἄλλοτε καὶ καθὼς ἡ ἰδέα αὕτη εἰσέτι ὑπάρχει ἐμπεφυλευμένη ἐν ταῖς κεφαλαῖς τοῦ λαοῦ, τὸναντίον ἢ ἐκμύθησις ἐρεθίζει τὴν φλογιστικὴν ἐργασίαν καὶ καθιστᾷ βαρύτεραν τὴν ἀσθένειαν ἢ λυσιτελεστέρα λοιπὸν προφύλαξις εἶναι τὸ ν' ἀρεθῇ ἀμέσως ἐν ἡσυχίᾳ ὁ μαστός καὶ νὰ καλυφθῇ ὑπὸ καταπλασμάτων μαλακτικῶν, κτλ.

Καθ' ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ παιδίον δὲν πρέπει νὰ τὸ ἀφήνῃ τις νὰ λαμβάνῃ τροφὴν κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἦτον ἠλλοιωμένην, διότι, ἀφ' ἧς στιγμῆς τὸ ὄργανον καταλαμβάνεται ὑπὸ τινος ἐξειδητέως, ἀναμφιβόλως τὸ ὑγρὸν ἀναμιγνύεται μετὰ ξένων καὶ νοσηρῶν στοιχείων ἔαν δ' εἰσέτι δὲν περιέχῃ πῦον κατὰ φύσιν, περικρίσει βεβαίως κοκκιώδη σώματα, καὶ εἶδομεν ἤδη, ὁμιλοῦντες περὶ τῶν σωμάτων τούτων καὶ τοῦ πύου, ὅποια εἶναι ἢ δυσάρεστος ἐπιρροία τῶν στοιχείων τούτων ἐπὶ τῆς πέψεως καὶ τῆς διαθρέψεως τοῦ παιδίου.

Ἐπαναλαμβάνω λοιπὸν ὅτι, ἐν περιπτώσει φλογώσεως καὶ ἐξογκώσεως τῶν μαστῶν, ἡ φρόνησις ἀπαιτεῖ, ὅπως πάραυτα παύσῃ ἢ γαλακτοτροφίαν νὰ γίνεταί ἐκ τοῦ προσδληθέντος μέρους.

**ΠΑΡΑΔΕΣ ΚΑΙ ΣΧΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΗΛΗΣ.** — Λί βαγάδες καὶ αἱ σχίσματι, αἵτινες ἐμφανίζονται ὡς ὅσον συχνὰ ἐπὶ τῆς ὀγλῆς τῶν τροφῶν δὲν εἶναι μικρὰ ἀταξία καθαρῶς συμπτωματικαὶ ἀνεξάρτηται τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος καὶ τῶν ποιοτήτων αὐτοῦ ἐκτός τοῦ πόνου, ὅπερ προξενοῦσιν εἰς τὴν μητέρα ἢ τὴν τροφὴν, παρέχουσι καὶ ἄλλας ἀνωμαλίας.

Εἶναι ἀναμφίβητον δι' ἐμὲ, ὅτι αἱ μικρὰ αὐτα ἀσθένειαι, ὅσον ἐξωτερικαὶ καὶ ἐλαφρὰ καὶ ἂν ἦναι κατὰ τὸ φαινόμενον, συνδέονται πάντοτε μετὰ τινος κακῆς συνθήκης τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος, ἔξ ἧς τὰ παιδία μέλλουσι νὰ ὑποφέρωσιν οὐχὶ ὀλιγώτερον τῆς τροφῆς διὸ καὶ ἀπαιτεῖται πρὸς τοῦτο μεγάλη προσοχὴ ἔστων πλεονάκις τὴν εὐκαρίαν νὰ παρατηρήσω, ὅτι αἱ γυναῖκες, αἵτινες πάσχουσιν ὑπὸ βγάδων καὶ σχισμῶν εἰς τοὺς μαστοὺς, αἵτινες ἐμφα-

(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας.)

νίζονται ἀπὸ τῶν πρώτων ἡμέρας τῆς γαλακτοτροφίσεως, ἔχουσι γάλα ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ πτωχόν, ὀλίγον ἄφθονον, δυσκόλως ἐξερχόμενον καὶ συρράκις μάλιστα ἀναμεμιγμένον μετὰ μοκωδῶν ὠλῶν· οὕτω σταθερὰ σύμπτωσις ἐπιτρέπει τὴν ὑπόθεσιν σχέσεως τινος μεταξὺ τῆς αἰτίας τῶν βραγδῶν καὶ τῆς κακῆς καταστάσεως τοῦ γάλακτος· ἐὰν δ' ἡ σχέσηις αὕτη δὲν εἶναι φυσιολογικὴ εἶναι τοῦλάχιστον μηχανικὴ· οὕτω δὲ θεωρῶ τὰς σχισμάς, συρρότατα, ἐὰν μὴ πάντοτε, ἀς συνέπειαν τῆς πτωχείας τοῦ γάλακτος, τῆς μικρᾶς ποσότητος αὐτοῦ καὶ τῆς δυσκολίας, μεθ' ἧς φθάνει εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου, τοῦ ὁποίου αἱ ἐκμορζητικαὶ προσπάθειαι ἀποκρίνονται καὶ ἐρεθίζουσι τὴν θηλήν, ἧτις ἐπὶ τέλους σχίζεται καὶ πληγνύεται· ἐκ περισοῦν δὲ, ἐπειδὴ τὸ παιδίον τρέφεται κακῶς, ὁ σιέλός του δύναται ν' ἀποκτήσῃ εἶδος θρῆμῶντος, ἧτις συμβάλλει ἐπὶ πολὺ εἰς τὴν καταφθορὰν τοῦ δέρματος· ὡσαύτως αἱ μητέρες, εἰς τὰς ὁποίας συμβαίνουσι δυστοχῆματα τοιαύτης φύσεως ἀναγκάζονται συρράκις νὰ παύσωσι τῆς γαλακτοτροφίσεως, οὐχὶ ἕνεκα τῶν πόνων, οὐδ' ὀκνημάτουσι καὶ τοὺς ὁποίους δύναται κατὰ βούλησιν νὰ ὑποφέρωσιν, ἀλλ' ἕνεκα τῆς ἐξασθενήσεως τοῦ παιδίου τῶν. Αἱ σχισμαὶ λοιπὸν ἀρκοῦσιν ὅπως προμαντεύομεν κακὰ περὶ τινος τροφῆς, καὶ παρέγουσιν αἰτίαν ἀποκλείσεως ἐν ταῖς πλείοσι τῶν περιπτώσεων.

Ἄφου διελάβον ἐπ' ἀρκετὸν περὶ παντὸς ὅ,τι ἔχει σχέσιν πρὸς τὴν ἐξέτασιν τοῦ γάλακτος, ἔρχομαι ἤδη εἰς παρατηρήσεις οὐκ ὀλίγον οὐσιώδεις, ἀς ὀφείλουσι νὰ λαμβάνωσιν ὑπ' ὄψιν ἐν τῇ ἐκλογῇ τροφῶν· εἶναι φανερόν, ὅτι τὸ γάλα εἶναι τὸ πρῶτον πρὸς παρατήρησιν σημειομῶν, οὐχ ἥτερον δὲν ἀποτελεῖ εἰμὴ ἐν μέρος τοῦ ζητήματος, καὶ εἶναι ἐπίσης καὶ πλέον σπουδαῖον νὰ καταβληθῇ αὐτῇ ῥοτετέρα προσοχὴ εἰς τὴν ἐξέτασιν τῆς κράσεως καὶ τῆς γενικῆς ὑγείας.

**ΚΡΑΣΙΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**—Καθ' ὅσον ἀφορᾷ τὴν σύστασιν ἢ γενικῶς εἰπεῖν τὴν κρᾶσιν, δὲν ἔχω εἰμὴ νὰ ἐπιαναλάβω πᾶν ὅ,τι εἶπον καὶ περὶ αὐτῶν τῶν μητέρων (1).

Πάντες ἐννοοῦσι τὴν ἀνάγκην τοῦ ἀναζητεῖν γυναῖκα καλῆς· κράσεως, μὴ ἔχουσαν οὐδεμίαν νοσηρὰν προδιάθεσιν, οὐδὲν ὀργανικὸν ἐλάττωμα ἢ κληρονομικόν, διὸ καὶ ἐπὶ τούτου δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐπιμεινῶν· εἶναι δὲ πρόδηλον, ὅτι ἡ ἐλαχίστη τάσις πρὸς τὰς χοιραδῶδεις ἢ λευκηνῶδεις νόσους, καὶ ἡ ἐλαχίστη ὑπόνοια ἐπὶ τῆς καταστάσεως τοῦ στήθους, ὀφείλουσι ν' ἀπωθῶσι τὴν γυναῖκα μεθ' ὅλην τὴν καλὴν ἐξωτερικὴν αὐτῆς ἐπιράνειαν· ἢ ἐντελῆς ἀκραιότητος

(1) \*Idem σελ. 20

τῶν διανοητικῶν δυνάμεων εἶναι ἐπίσης συνθήκη ἀπαραίτητος καὶ ἐπὶ μάλλον πρώτης τάξεως.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ ἐκεῖνο, ὅπερ καλοῦσιν ἰλιαιτέρες καὶ μερικώτερον κ ρ ἄ σ ι ν (temperament), ὁμολογῶ, ὅτι ἔχω ὀλίγην ἐμπιστοσύνην εἰς τὰς κλασικὰς ἐπὶ τούτῳ διαιρέσεις, καὶ δὲν ἐξαιρῶ εἰμὴ τὰς ἀκροτάτας διαθέσεις καὶ τὰς μάλλον εὐγνώστους, καθὼς εἶναι λοιμφοκτικὰ κατὰστασις προκχωρημένη, ἢ ἐξόχως νευρικὴ διάθεσις.

**ΑΝΑΓΚΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΟΛΕΘΡΙΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΑΜΕΛΕΙΑΣ ΕΠΙ ΤΟΥΤΟΥ.**—Ἡ κυρίως εἰπεῖν ὑγεία ἀπαιτεῖ αὐστηρὰν παρατήρησιν, καὶ δὲν γνωρίζω προφυλάξεις πάρα πολὺ μεγάλας, δι' ὧν νὰ διαφωτισθῇ τις παντελῶς ἐπὶ οὕτω λεπτοῦ σημείου. Ἄπτομα λοιπὸν τὸ ζήτημα τοῦτου ἄνευ ὑπεκφυγῶν, διὸ καὶ δὲν διατάξω νὰ εἶπω, ὅτι πᾶσα γυνή, προκειμένη νὰ ἐκλεγθῇ ὡς τροφὸς πρέπει νὰ ὑποβάλληται εἰς πλήρη ἐξέτασιν ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ· τούτο δ' ἀποτελεῖ ἀρχὴν, ἣν οὐδεὶς ὀφείλει νὰ παρέρχηται, καὶ ἣν ἐποίησα νόμον, ὅπως μήποτε παραδαίνῃ τις αὐτόν· οὐδεμία σύστασις καὶ οὐδεμία ἐπιβεβαίωσις δύναται νὰ παράσχωσιν ἱκανὴν ἐμπιστοσύνην, οὐδὲ ν' ἀποκλήσωσι τὴν κατ' εὐθείαν ἐξέτασιν, μόνην ἱκανὴν νὰ δώσῃ πλήρη ἀσφάλειαν καὶ νὰ ἐπιτρέψῃ τῷ ἱατρῷ νὰ λάβῃ ἐπὶ ταύτης τὴν εὐθύνην τῆς ἐκλογῆς, ἣν τῷ ἐνεπιστεῦθησαν· ὑπέροπλα φρικώδη παραδείγματα δικαιολογοῦσι τὸν φόβον τοῦτου καὶ τὴν γνώμην, ἣν ἐκτίθημι ἐνταῦθα. Γνωρίζω πόσον εἶναι ἐνοχληρικὸν τὸ καθήκον τοῦτο καὶ διὰ τὸν ἱατρὸν καὶ διὰ τὰς τροφούς· ἀλλ' ὅμως, χωρὶς ἐπὶ τούτῳ νὰ μεταχειρισθῇ τις οὐδεμίαν ἐναντίωσιν, ἀφίνων αὐτὰς ἐλευθέρως ὀλοτελῶς νὰ παραδελθῶσιν ἢ μὴ, ὀφείλει νὰ τὰς ὑποβάλλῃ εἰς τινὰ ἀπόλυτον συμφωνίαν πρὶν νὰ ἐμπιστευθῇ αὐταῖς παιδίον.

Δὲν μοὶ εἶναι δύσκολον νὸ ἐκθέσω τὴν ἀνάγκην τῆς ἐξετάσεως ταύτης, ἧτις, τὸ ἐννοῶ, δύναται νὰ διεγείρῃ ἀμφιβολίας καὶ νὰ φανῇ λίαν αὐστηρά.

Ἐὰν ἐπρόκειτο μόνον περὶ ἐμπιστοσύνης πρὸς τὰς διαμαρτυρήσεις γυναικῶν τινῶν παραδειγματικῆς διαγωγῆς καὶ εἰς τὰς καλὰς πληροφειρίας ἐντίμων προσώπων, γνωρίζοντων αὐτὰς καὶ δεχομένων εὐθύναν, δὲν θὰ συνέβαινε νὰ φαίνεταί τις λίαν ἀπαιτητικός· ἀλλὰ, ἐν τοιαύτῃ ὑποθέσει, δὲν πρόκειται μόνον περὶ τῆς γυναικὸς αὐτῆς καὶ μόνης, οὐχὶ περὶ τῆς τιμῆς, ἀλλ' οὐδὲ περὶ τῆς ἀγνότητος αὐτῆς μόνον.

Δύναται νὰ συμβῇ ὥστε, ἐν τῇ ἀγνοίᾳ τῆς, νὰ νομίζῃ μὲν, ὅτι εἶναι ἀπηλλαγμένη πάτης δυσσεύτου καταστάσεως, νὰ μὴ ἔχῃ

πραγματικῶς οὐδεμίαν ὑποψίαν ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῆς ὑγείας τῆς, ἢ δ' ἐξέτασις ἢ ἀνακαλύψῃ συμπτώματα, τὰ ὅποια οὐδόλως αὕτη ἐφορεῖτο. Καὶ ἡ ἐντελεστάτη καλὴ πίστις δὲν ἀρκεῖ πάντοτε περὶ γυναικῶν ὀλίγον ἀνεπτυγμένον, ὀλίγον ἐμφροντιδῶν περὶ τοῦ ἀτόμου των, καὶ μὴ ἔχουσῶν συννάκτις τὸν χρόνον οὕτε τὴν συνήθειαν νὰ παρατηρῶσι καὶ ἐπιμελῶνται ἑαυτάς. Δὲν πρέπει νὰ λησμονώμεν ὅτι αἱ γυναῖκες αὗται εἶναι νομφρευμέναί μετ' ἀνδρῶν ἐνίοτε χυδαίων, καὶ ὀλίγον προσεκτικῶν, μετὰ στρατιωτῶν, νεωστὶ ἐξεληθόντων τῆς ὑπηρεσίας ἢ ἐν ἀδείᾳ, καὶ ὅτι εἶναι ἐκτεθειμέναί νὰ κολλήσωσι ἀσθενείας, ἅς δύνανται νὰ φέρωσι κατὰ τὸ μέλλον ἢ ἤτεον ἐπὶ πολὺν χρόνον, χωρὶς νὰ διδῶσιν εἰς ταύτας μεγάλην προσοχὴν οὐδὲ πολλὴν σπουδαιότητα. Ἰδίᾳ δὲ καὶ ὅταν οὐδέποτε κατέλιπον τὸ χωρίον των, ἢ ὅτε ὁ σύζυγος αὐτῶν ἀπλοῦς, χωρὶκός, οὐδέποτε ἐξήλθεν ἀπὸ τὸν τόπον του, καὶ πάλιν δὲν δύναται εἶς νὰ ἦναι βέβαιος ἐπὶ πασῶν τῶν τυχαίων περιστασέων, αἵτινες πᾶρέχουσι φόβον τὰ χωρὶα δὲν εἶναι πάντοτε τὰ ὀλιγώτερον τῶν μεγάλων πῶλεων ὑποκειμένα εἰς τὰς κακοηθείας, καὶ εἰς τὰς συνεπειὰς αὐτῶν.

Δὲν ὑπάρχει λοιπὸν, τὸ ἐπαναλαμβάνομεν, εἰμὴ μία ἰατρικὴ ἐξέτασις, ἣτις δύνανται νὰ ἱκανοποιήσῃ ἕλας τὰς προφυλάξεις, ἅς ἡ φρόνησις ἀπαιτεῖ ἐν παρομοίαις περιστάσεσι.

Καὶ μέχρι μὲν τοῦδε περιοριζόμεθα ἐν ταῖς καλλιτέραις τῶν συνηθῶν, ἐν ταῖς σπανιωτέραις συνήθαις, καθ' ἃς δύνανται εἰς τὰ ἔχῃ ἐμπιστοσύνην ἐν τῇ καλῇ πίστει, ἐν τῇ ἠθικῇ καὶ ἐν τῇ ἐπιμελείᾳ, μεθ' ἧς αἱ πληροφορίαι ἐλήφθησαν ἄλλ' ἐν ταῖς πλειοσύναις τῶν περιπτώσεων, πολὺ μακρὰν ἀπέχει τις τοῦ νὰ προσποκτήσῃ τὰ πρῶτα ταῦτα στοιχεία τῆς ἀσφαλείας. Πόσον εὐρίσκειται τις ἐκτεθειμένος εἰς τὴν ἀπάτην ὑπὸ τοῦ συμφέροντος καὶ τῶν μηχανουργιῶν τῶν γυναικῶν μεταξὺ τῶν ὁσίων ἐκλέγει συνήθως τὰς τροφάς!

Δὲν ἠθέλησα νὰ βασισθῶ ἐπὶ μόνον ἑαυτοῦ καὶ ἐπὶ τῶν ἰδιαιτέρων αἰσθημάτων μου, ὅπως θέσω τὸν κανόνα τῆς συμπεριφορᾶς μου καὶ τὴν γνώμην μου ἐπὶ μέτρον τοσοῦτον ἀχροσφαλοῦς, καὶ οὕτως ἐννοῶ καλῶς τὴν βαρῦτητα ὅλαι αἱ αὐστηρότητες, ἅς δύνανται νὰ εἴησιν τιαυτὴ τις ἀκαίτητος ἠγέρθησαν ἐν τῷ πνεύματι μου, καὶ ἐδέησε νὰ ζητήσω τὴν γνώμην ἀνθρώπων σπουδαιοτάτων ἰατρῶν εὐνοειδητοτάτων, οἵτινες οὐδέποτε ἔλειψαν νὰ θέσωσι τὴν ἐπιφύλαξιν ἐν τῷ ἀριθμῷ τῶν πρώτων αὐτῶν καθηκόντων. Ἡ πολυχρόνιος αὐτῶν πείρα δὲν ἐδίετασε νὰ ἐπικυρώσῃ τὰς ἀρχὰς μου, ἅς πρὸ ὀλίγου ἐξέβηκα ἐν δὲ καὶ μόνον γεγονὸς μεταξὺ τοσοῦτων

ἄλλων θὰ συντελέσῃ περισσότερον πάντων τῶν λόγων εἰς τὴν ἐπικυρώσιν τῆς πεποιθήσεώς μου.

Ἐλαβον ἐν τινι αἰκογενεῖᾳ ἕλας τὰς συνήθεις προφυλάξεις, ὅπως θάσῃαι καλὴν τροφὴν εἰς παιδίον, ὅπερ ἦτο τὸ πρωτότοκον ἢ γυνὴ αὕτη ἦτο νέα, ὁρσοτερὰ καὶ καλλίστη κατ' ἐπιφάνειαν ὑγείας.

Περὶ τὰ τέλη τοῦ πρώτου μηνὸς παρετήρησαν ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ παιδίου φύματά τινα κατ' ἀρχὰς μὲν δὲν ἔδωκαν εἰς ταῦτα μεγάλην προσοχὴν ἄλλὰ τὰ φύματα ταῦτα ἐπολυπλασιασθήσαν λίαν ταχέως καὶ ἔλαβον μορφήν, ἣτις ἀπήτησε ἀραυτα τὴν ἐπίσκεψιν ἰατροῦ. Προσκληθεὶς ὁ ἰατρὸς ἀμέσως ἀνεγνώρισε τὴν φύσιν τῆς ἀσθενείας, ἢ δ' ἐξέτασις τῆς τροφῆς συνεπεκύρωσε παραχρῆμα τὴν θλιβεράν ταύτην συνέπειαν ἢ ἰδίᾳ ἦτο μεμολυσμένη, καὶ αὕτη μετέδωκε εἰς ἀσθενεῖαν καὶ εἰς τὸ γαλαθρῶν τῆς, εἶτε διὰ τοῦ γάλακτος, εἶτε διὰ τῆς ἐπαφῆς (1).

Ἐδόκως ἐννοεῖ τις τὴν ἀπελπισίαν τῶν γονέων πλὴν δὲν εἶχον φθάσει εἰς τὸ τέρμα τῶν πόνων καὶ τῶν θλίψεων των. Ὁ πατήρ ἠθέλησε νὰ διώξῃ τὴν τροφὴν τὴν ἰδίαν σιτημῆν, ἀλλ' ὅμως ὑπεχρεώθη νὰ συγκατήσῃ τὴν ὀργὴν καὶ τὴν ἀγανάκτησιν του, ὅταν τὸν ἐπιληροφόρησαν, ὅτι ἡ ἰδίᾳ αὕτη ἢ τροφὴ καθίστατο ἀναγκαῖα διὰ τὴν θεραπείαν τοῦ παιδίου ὅτι ἐπρεπεν οὐχὶ μόνον νὰ τὴν κρατήσωσιν, ἀλλὰ καὶ νὰ τὴν καλομεταχειρισθῶσι διὰ νὰ ὑποχρεωθῇ νὰ μείνῃ ὅπως διὰ μέσου ταύτης δυνηθῶσι νὰ φέρωσι τὰ φάρμακα μέγχι τοῦ ὄργανισμοῦ τοῦ παιδίου ὅτι δὲν ἦτο δυνατόν νὰ ἐμπιστευθῶσι παιδίον ἐν τιαυτῇ καταστάσει ἀσθενείας, εἰς ἐτέραν τροφὴν ἢ τῆς ἑξουσαν, ἣτις δὲν θὰ ἤρχει νὰ κολλήσῃ καὶ αὕτη, κτλ.

Ἐδέησε νὰ διέλθῃ καὶ διὰ τῆς σκληρᾶς ταύτης δοκιμασίας, καὶ ὅμως ὅλαι αἱ θυγατέρες ὑπῆρξαν ἀνοφελεῖς ὁυδεμία ἐπιμέλεια ἠδυνήθη νὰ σώσῃ τὸ δυστυχὲς παιδίον, ὅπερ πάραυτ' ἀπέθανεν ἐν ἐλευσινῇ καταστάσει.

Μία λοιπὸν καὶ μόνη προφύλαξις παρημελήθη ἐν τῇ περιστάσει ταύτῃ ἢ ἐντελής καὶ αὐστηρὰ προκαταρκτικὴ ἐξέτασις τῆς τροφῆς.

**Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ποῖαν ἡλικίαν ὀφείλει νὰ ἔχῃ τὸ γάλα τῆς τροφῆς, ἢ ἐν ἄλλαις λέξεσι, πρὸ πόσου χρόνου ἢ τρο-

(1) Ἡ ἀρροιδιστικὴ νόσος μεταφέρεται, ἐν παρομοίᾳ περιστάσει, διὰ μέσου τοῦ γάλακτος, ἢ διὰ τῆς ἐπαφῆς καὶ διὰ τῆς κατ' εὐθείαν μεταδόσεως τοῦ κολλητικῆς τοῦ δὲν εἶναι εἰστέτι λελυμένον ἐν τῇ παρουσίᾳ καταστάσει τῆς ἐπιστήμης πᾶν δ' ὅτι δύναμαι νὰ εἶπω εἶναι, ὅτι δι' οὐδενὸς μέσου, εἶτε διὰ τοῦ μικροσκοπίου, εἶτε δι' ἄλλης τινὸς ἀναλυτικῆς μεθόδου, δὲν κατώρθωσαν εἰστέτι νὰ εὐρωσιν ἕχῃ ἀλλοιώσεως ἐν τῷ γάλακτι τῶν συρλητικῶν γυναικῶν.

φές, ἢν πρόκειται νὰ δώσῃ τις εἰς νεογέννητον παιδίον, πρέπει νὰ ἡλευθερώθῃ ἀπὸ τὸν τοκετὸν τῆς :

Ἡ συνήθεια καὶ ἡ ἰχρήσις καθιέρωσα νὰ λαμβάνωσι τροφὸς, ὅσον τὸ θνατὸν, τσσαράων ἕως ἕξ μηνῶν· ἂν καὶ ἡ ἰχρήσις αὕτη δὲν ἴναι πάντοτε ἐνοικὴ διὰ τὸ παιδίον, οὐχ ἤττον στήριζεται ἐπὶ τινος αἰσθημάτων τῆς ἡλικίης τοσοῦτον σεβάστοῦ, ὥστε νὰ μὴ θναταί τις οὐτε κἂν νὰ σκεφθῇ νὰ τὴν προσβάλῃ· σχεδὸν ὅλαι αἱ τροφαὶ ἀπογαλακτίζουσι τὰ ἰδιά των παιδία, ὅπως λάθωσιν ἕτερον πρὸς θηλασμόν· ἄρα εἶναι ἔργον φιλόανθρωπον νὰ μὴ τὰ στερώσιν αὐταὶ τοῦ γάλακτός των πρὸ τῆς ἡλικίης τῶν πέντε ἢ ἕξ μηνῶν.

Πρὸς τοῦτοις πρέπει νὰ δοθῇ χρόνος εἰς τὴν τροφὴν ν' ἀναλάβῃ ἀπὸ τοῦς κόπους τοῦ τοκετοῦ τῆς· περὶ τὰ τέλη ἑνὸς μηνὸς ἢ ἕξ ἑβδομάδων, ἴσως δὲν ἴθελεν εἶσθαι πάντοτε εἰς κατάρτασιν νὰ ὑποφέρῃ τοῦς κόπους τῆς νέας καταστάσεώς τῆς.

Ἄλλ' ὅμως τί πρέπει νὰ σκεφθῇ τις περὶ γάλακτος ἀρχαιότερου; καὶ ὄφειλε τις ν' ἀπέχῃ τροφῶν, αἵτινες ἔτεκον πρὸ δέκα μηνῶν, πρὸ ἑνὸς ἔτους;

Κατ' ἐμὴν γνώμην δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία περὶ τοῦτου, ἂν καὶ ἡ γνώμη τινῶν εἶναι ἐναντία· τὸ γάλα τῆς ἐποχῆς ταύτης δὲν εἶναι πλέον ἰκανὸς ἀρμόδιον πρὸς τὴν ἀνάγκαν νεογενήτου παιδίου, καὶ ἐπὶ πλέον ὑπάρχει κίνδονος μήπως στερηθῇ ἢ ἐλαττωθῇ σημαντικῶς κατὰ τὸ ποσὸν πρὸ τοῦ τέλους τοῦ ἀναγκαίου τῇ γαλακτοτροφίῃ χρόνου, καὶ γίνῃ οὕτως ἀνάγκη ν' ἀπογαλακτισθῇ τὸ παιδίον ταχύτερον τοῦ πρέποντος χρόνου. Πράγματι δὲ, ἐν ὑπάρχωσι τροφαί, αἵτινες διατηροῦσι τὸ γάλα των ἐπὶ δύο καὶ πλέον ἔτη, χωρὶς νὰ ὑποστῇ οὐδεμίαν ἀλλοίωσιν κατὰ τὰς οὐσιώδεις ποιότητας καὶ τὴν ἀρθονίαν αὐτοῦ, τοῦτο πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὡς ἐξαιρετικὸν ἐπὶ τῆς ὁποίας δὲν πρέπει νὰ βασίζηται τις, καθ' ὅσον μάλιστα ὁ κανὼν εἶναι συνήθως τὸ γάλα νὰ ἐλαττωταὶ καὶ νὰ χάνῃ τὰς θρεπτικὰς αὐτοῦ ιδιότητες περὶ τὸν δέκατον ἡμέραν ἢ εἰκοστὸν μῆνα ἐνίοτε δὲ ἐνωρίτερον, ἰδίᾳ καὶ παρὰ ταῖς λίαν καλὰς τροφαίς.

Διόναται, ἐν ἀληθείᾳ, ν' ἀναφέρω γυναῖκας, αἵτινες ἐγαλακτοτρόφησαν πολλὰ παιδία διὰ τοῦ ἰδίου γάλακτος ἐπὶ τσσαράκοντα καὶ ὀκτὼ μῆνας διαρκῶς· ἀλλ' αὐταὶ εἶναι περιπτώσεις καθ' ὁλοκληρίαν ἐξαιρετικαί, ἐπὶ τῶν ὁποίων δὲν πρέπει τις οὐδόλας νὰ βασίζηται. Τὸ κατ' ἐμὲ, οὐδέποτε ἴθελον δώσει μετ' ἐμπιστοσύνης εἰς παιδίον νεωστὶ γεννηθὲν τροφὴν, τῆς ὁποίας τὸ γάλα ἴθελεν εἶσθαι ἀρχαιότερον τῶν ἕξ ἕως ὀκτὼ μηνῶν, καὶ ἐπὶ τῇ ὑποθέσει ἀκόμη οὐ εἶναι αὕτη ἡ καλλιτέρα τροφὴ τοῦ κόσμου· διὰ λόγον ἰσχυρότερον ἴθελον ἐναντιωθῆ ἀμετασπλήτως ἐάν ἐπρόκειτο, γυνὴ

ἣτις ἐγαλακτοτρόφησεν ἤδη ἑν παιδίον, νὰ ἐπιχειρήσῃ τὴν γαλακτοτρόφησιν καὶ ἑτέρου τινός, οὐχὶ μόνον ἕνεκα τῆς ἡλικίης τοῦ γάλακτος, ἀλλ' εἰσέτι καὶ ἕνεκα τῆς ἐπιρροίας, ἣτις, δικαίως κατ' ἐμὴν γνώμην, ἀποδίδεται εἰς τὴν ἀλλαγὴν τοῦ ὑποτιθίου ὡς πρὸς τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος. Ὅταν τροφὸς, ἣτις ἐτελείωσεν ἤδη τὸν καιρὸν τῆς ἀναλαμβάνῃ νὰ γαλακτοτροφῆσῃ καὶ ἕτερον νεωστὶ γεννηθὲν παιδίον, θναταὶ μὲν νὰ ἐπιτύχῃ, καθὼς συνέβη νὰ ἐπιτευχθῇ τοῦτο πολλάκις, οὐχ ἤττον ὁμολογοῦμεν, ὅτι ἴθελε τις περιπέσει εἰς ἀπειροψίαν παραδοχόμενος τοιαύτην τινὰ τροφὴν.

**ΤΡΟΦΟΙ ΠΡΩΤΟΤΟΚΟΙ.** — Οἱ πεπειραμένοι ἰατροὶ καὶ ἰδίως αἱ μητέρες, αἵτινες ἔσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ δοκιμάσωσι τὰς τροφὰς, συμφωνοῦσιν εἰς τοῦτο ὅπως δηλονότι δίδεται ἡ πρῶτη ἣτις εἰς τὰς δευτεροτόκους ἢ μᾶλλον εἰς τὰς τριτοτόκους τροφὰς ὑπάρχουσι πρὸς τοῦτο λόγοι, οὗς ἕκαστος ὁ ἀνοήσῃ εὐκόλως.

Αἱ τριτοτόκοι γυναῖκες δὲν ἀπέκτησαν εἰσέτι τὴν συνήθειαν τοῦ νὰ χειραπατίζωσι καὶ νὰ ἐπιμελιῶνται παιδία· παρέχουσιν ὀλιγώτερα ἐξέγγυα τῶν ἄλλων σχετικῶς πρὸς τὴν ποσότητα καὶ τὴν διάρκειαν τοῦ γάλακτος των, καὶ ὑπ' ὅλας τὰς ἐσφύεις δὲν παρέχουσι μέσα σπουδαία, ὅπως ἐξακριβώσῃ τις τὴν ἀξίαν των.

Ἐνωμισθεῖς βεβαίως ἐκεῖνο, ὅπερ εἶπομεν περὶ τῆς δυσκολίας τοῦ κρίνειν διὰ τρόπον κάπως ἀκριβοῦς περὶ τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος τροφῶν τινός· τὸ ζήτημα τοῦτο καθίσταται ἔτι δυσκολώτερον, ὅταν πρόκειται περὶ γυναῖκός, ἣτις τὸ πρῶτον γαλακτοτροφεῖ ἢ ὅταν πρόκηται περὶ γυναῖκός, ἣτις παρέσχεν ἤδη δείγματα τῆς ἀξίας τῆς· πρὸ πάντων δὲ θναταὶ τις νὰ ἔχῃ περισσότερο ἀμπιστοσύνην διὰ τὴν ἐπίτασιν καὶ τὴν διάρκειαν τοῦ γάλακτος πρὸς ταύτην ἢ πρὸς τὴν ἑτέραν. Ὑπάρχει δὲ παντὸς εἶδους ἐλπίς ἐπιτυχίας ὅπως γυνὴ ἣτις ἐγαλακτοτρόφησεν τὸ πρῶτον ἤδη μετ' ἐπιτυχίας, τῆς ὁποίας τὸ γάλα διετηρήθη ἀρθονον καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ, καὶ ἣτις ἰκανοποίησεν ὅλας τὰς ἀνάγκας πρῶτου τινός ὑποτιθίου καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῶν δεκαπέντε ἢ δέκα ὀκτὼ μηνῶν, ἀπολαύῃ τῶν αὐτῶν ποιότητων τὸ δεύτερον καὶ τὸ τρίτον· ἐνφ' τοῦναντίον εὐρίσκαται τις ἐν τῇ ἀδεαύωτῃ καὶ τῇ ἀγνοίᾳ, ὅταν πρόκηται περὶ τροφῶν, ἣτις ἀρχίζει ἤδη νὰ θηλάξῃ. Συχνάκις συμβαίνει νὰ παρατηρήσῃ τις τὰς ὠριότερας, τὰς ἐνλεκτότερας καὶ τὰς καλλιτέρας τῶν τροφῶν ὑπ' ὅλας τὰς ἐσφύεις, νὰ χάσῃ τὸ μεγαλύτερον μέρος τοῦ γάλακτός των μετὰ τινος μῆνας καὶ νὰ μὴ γνωρίζῃ τις τί νὰ μεταχειρισθῇ ἐναντίον τῆς ἀταξίας ταύτης· ἢ καλλιτέρα καὶ ἀσφαλεστέρα προφύλαξις ἐν τῇ σημερινῇ καταστάσει τῶν ἡμετέρων

γνώσεων, είναι ν' απευθύνεται τις εις τροφούς, αϊτινες εδοκιμάσθησαν ήδη εις προηγούμενας γαλακτοτροφίσεις.

Εις τούδ λόγους τούτους, προσθετέον και τὸ πλεονέκτημα τοῦ δόνασθαι λαμβάνειν πληροφορίας ἐπὶ ὅλων τῶν ἄλλων ποιότητων, αϊτινες συνιστῶσι τὰς καλὰς τροφούς, αἱ ὁποῖαι δηλονότι ἀφορῶσι τὸν χαρακτήρα, τὴν νοημοσύνην, καὶ τὴν συμπεριφορὰν αὐτῶν, τὴν ἱκανότητα, ἢν κέκτηνται, ὅπως ἐπιμελῶνται παιδίον, καὶ τὸν ζῆλον, οὕτινος ἀπολαμβάνουσι διὰ τὴν ὑπηρεσίαν, ἢν ἐπεφορτίσθησαν ἤδη ἐφ' ἑαυτῶν.

#### ΤΡΟΦΟΙ ΕΓΓΑΜΟΙ ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΙ ΠΑΡΘΕΝΟ-ΜΗΤΟΡΕΣ.

— Αἱ ἑγγαμοὶ γυναῖκες εἶναι προτιμότεραι, καὶ εὐλόγως, ἀπὸ τὰς παρθενο-μητόρας· δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐνδιατρίψωμεν πολὺ ἐπὶ τῶν αἰτίων τῆς προτιμήσεως ταύτης· θὰ εἰπόμεν δ' ὀλίγας λέξεις περὶ τοῦ ζητήματος τούτου μόνον καὶ μόνον, ὅτι τινὲς ἀναζητοῦσι τὸναντίον ἔκτουσι τὰ κοράσια τῶν χωρίων, ἄλλως τε τίμια, εἰς τὰ ὁποῖα ἔν και μόνον σφάλμα δύναται νὰ ἐβρῆ, μᾶλλον συγχωρητὸν, ἔνεκα τῆς ἀπλότητός των καὶ τῶν περιστάσεων, αἵτινες συνετέλεσαν εἰς τοῦτο νομίζουσι, ὅτι τροפוὶ ἐν τοιαύτῃ καταστάσει, ἔχουσαι περισσότεραν προσωπικὴν ἐλευθερίαν, μὴ ἔχουσαι ἰδιαιτέρας οἰκογενειακὰς ἐνασχολήσεις, καὶ μὴ εὖσαι ὑπὸ τὸ κράτος σοῦζου, θὰ ἦναι εὐαγώτεροι, νὰ προσκολληθῶσι περισσότερον εἰς τὴν νέαν αὐτῶν κατάστασιν καὶ εἰς τὸ ὑποίτιθιον, καὶ πρὸ πάντων, ὅτι δὲν θὰ φοβῆται τις πλέον ἀπὸ τὰς ἀπειθήσεις τῶν συζύγων των, τὰς δυσχερείας τῶν ἐπισκέψεων των, καὶ τὸν κίνδυνον τοῦ νὰ τὰς χάσῃ πρὸ τοῦ τέλους τῆς διαθρέψεως, συνεπειᾶ ἰδιοτροπίας καὶ δισταγῆς, εἰς ἃς ἦβελον εὐρεθῆ ἠναγκασμένοι νὰ ὑποκίψωσιν.

Ἵπάρχει τι τὸ ἀληθὲς εἰς τὰς παρατηρήσεις ταύτας· ἄλλως τε δ' εἶναι φανερόν, ὅτι πολλὰ κοράσια καταστάναται τοιοῦτοτρόπως μητέρες, δὲν εἶναι ἐκ τούτου κοράσια διεσθαρμένα καὶ ἄνευ τιμιότητος· δὲν εἶναι βεβαίως σπάνιον ν' ἀπαντήσῃ τις εἰς πολλὰς ἐξ αὐτῶν τὰ καλλίτερα τῶν αἰσθημάτων, ὥστε καὶ ἐγὼ ὁ ἴδιος συνέστησά τινας ἐξ αὐτῶν, αἵτινες ὑπῆρξαν ἀξιολογώταται τροפוὶ, καὶ τῶν ὁποίων ἡ διαγωγή διετέλεσεν ἔκτος ἀμειπτος· ἀλλ' εἶναι ἀδύνατον νὰ θέσῃ τις περὶ τούτου κανόνα· τὸ πᾶν ἐξαρτᾶται ἐκ τῶν περιστάσεων καὶ τοῦ προγενεστέρου αὐτῶν βίου, καὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει μόνον αἱ πληροφορίες, αἵτινες ἐλήφθησαν μετ' ἐπιμελείας καὶ ἐκ βεβαίων πηγῶν δύνανται ν' ἀποφασίσωσιν· οὐχ ἤττον ἰδοῦ ἀρχαὶ συμφώνως ταῖς ὁποῖαις ἐνόμισα καθήκον νὰ συμπεριφέρωμαι μέχρι τοῦδε ἐνώπιον παρθενο-μητόρων, αἵτινες μοὶ ἐφαίνοντο, ὅτι ἤξιζον ἐμπιστοσύνης.

Ἐβηκα κατ' ἀρχὰς μίαν μεγάλην διαφορὰν μεταξὺ τῶν χωρί-

κῶν, αἵτινες, ν ἐ α ι ε ἰ σέ τ ι καὶ χωρὶς νὰ ἐγκαταλίπωσι τὸ χωρίον των, ἔγειναν μητέρες, καὶ τῶν παρθενο-μητόρων τῶν πόλεων· ταύτας χωρὶς οὐδεμίαν παρατήρησιν δὲν διατάξω νὰ τὰς καταγγίξω. Εἶναι γνωστὸν πόσον συχνὰ συμβαίνει εἰς τὰ χωρία νεάνιδες τίμια νὰ περιπέσωσιν εἰς ἀμαρτήματα χωρὶς νὰ ἴναι φεκταὶ διὰ τοῦτο ἐπὶ κακοῦθεία, καὶ πόσον εἶναι σίγητες ἐκεῖνοι, οἵτινες ὑπῆρξαν οἱ αἰτίοι τοῦ ἀμαρτήματος τοῦ ἐπανορθώσασαι μετὰ ταῦτα νοημεοῦμενοι ταύτας ἀρχότερον· δὲν ὑπάρχει τῇ ἀληθείᾳ λόγος νὰ φαίνηται τις τόσο ἀσπυρὸς διὰ τὰς γυναῖκας ταύτας, ὅσον καὶ δι' ἐκείνας, αἵτινες συχνάζουσι τὴν νεολαίαν τῶν πόλεων, συχνάκις ἐπὶ ἐτέροις ὄροις, καὶ ὧν τὸ ἀνάγκη τείνει πάντοτε κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἤττον εἰς τὴν ἀκαλασίαν.

Ἄλλ' ὅμως, καθ' ὅλας τὰς περιπτώσεις, καὶ ἄνευ ἐξαιρέσεως ὑπὲρ τῶν μὲν ἢ ὑπὲρ τῶν δὲ, ἀποκρούω ἐκείνας, αἵτινες περιέπεσον εἰς τὸ ἀμαρτήμα· ἰδοῦ πᾶν ὅτι δύναμαι νὰ εἶπω ἐπὶ τοῦ ἀντικείμενου τούτου· τὸ ἐπίλοιπον δὲν δύναται νὰ ἐξαρκισθῆ ἑμῇ κατὰ τὰς περιστάσεις, διὸ καὶ δὲν δύναται τις νὰ τὸ ὀρίσῃ.

#### ΕΞΩΤΕΡΙΚΑΙ ΚΑΛΛΟΝΑΙ, ΩΡΑΙΟΤΗΣ ΚΑΙ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.

— Αἱ ἐξωτερικαὶ καλλοναὶ, ἡ ωραιότης καὶ ἡ δυσμορφία, δὲν πρέπει παντελῶς νὰ παραμελῶνται ἐν τῷ ζητήματι, ὅπερ πραγματευόμεθα. Εἶναι καλόν, ὡς προείπον, ἡ τροφὴ νὰ μὴ ἀπαρέσκη εἰς τὴν μητέρα, ἤτις τῇ ἐμπιστεύεται τὸ παιδίον τῆς· πλὴν φοβοῦμαι βαθμὸν τινα ωραιότητος ἔκτακτον· εἶναι σπάνιον γονὴ ωραιότητῃ νὰ μὴ ἐνασχολῆται κάπως ὑπὲρ τὸ δέον δι' ἐκυτὴν, καὶ, ἐν πάσῃ περιπτώσει, ὑπάρχει φόβος μήπως ἄλλοι τινὲς ἐνασχολῶνται περιπλέον δι' αὐτήν, τοῦθ' ὅπερ δὲν συμφέρει τῇ ἀσφαλείᾳ αὐτῆς, ἐν μέσῳ τοῦ κόσμου ἔνθα ὀφείλει νὰ ζῇ.

ΧΑΡΑΚΤΗΡ ΤΗΣ ΤΡΟΦΟΥ.— Καθ' ὅσον ἀφορᾷ τὸν χαρακτήρα, μοὶ εἶναι ἀδύνατον νὰ εἶπω τι, ὅπερ νὰ δυνηθῆ νὰ παράσῃ ὠφέλιμον τινα καὶ ὅπερ νὰ μὴ γνωρίζωσι πάντες ὡς καὶ ἐγὼ· ἐν εἴπῳ, ὅτι ἡ τροφὴ ὀφείλει νὰ ἴναι πραεῖα, εὐπειθής, ἐνάγωγος, κτλ. δὲν θὰ διδάξω οὐδὲν εἰς οὐδένα· τοῦθ' ὅπερ δύναμαι νὰ συστήσω εἶναι νὰ μὴ φαίνηται τις πάρα πολὺ δύσκολος, καὶ συμβουλευτὰ περισσότερον τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου ἢ τὴν ἰδίαν εὐχαρίστησιν, καὶ νὰ δύνηται νὰ ὑποφέρῃ, ὅτι εἶναι ὑποφερτὸν, ὅταν τὸ παιδίον ὠφελεθῆται.

ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΟΥ.— Ἐπειδὴ αἱ φροντίδες τροφουῦ δὲν περιορίζονται μόνον εἰς τὸ νὰ διδῇ τὸ γάλα τῆς, καὶ ἐπειδὴ καὶ αὐτὸ τούτο τὸ γάλα πρέπει νὰ δίδεται ἐμμέτρως, διὰ

τοῦτο απαιτεῖται ὅσοις τις νοημοσύνης εἰς τὴν τροφὴν, ὅπως ἐκ-  
πληροῦ καλῶς τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην.

Ἐκείνως ἐν ἐκείνῃ εἰσέρχεται ἡ ἐρώτησις, ἂν τὸ γάλα, ὅπερ  
χρησιμοποιεῖται ὡς ἀποκλειστικὴ τροφή καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς  
πρώτης ἡλικίας, καὶ οὕτως τὰ διάφορα στοιχεῖα θὰ συστήσωσιν  
ὄλα τὰ ὄργανα τοῦ παιδιοῦ, ἂν ἔχει ἐπιρροὴν τινα καὶ ἐπὶ τῶν  
διανοητικῶν δυνάμεων καὶ τῶν μελλουσῶν διαθέσεων τοῦ ὄντος, ὅ-  
περ ἐκ τούτου κρίνεται. Δὲν τὸ γνωρίζω ἀλλ' ὁμως, περιμένων, ὅ-  
πως ἡ ἐπιστήμη λύσῃ τὸ λεπτὸν τοῦτο ζήτημα, φοβοῦμαι τὰς βλά-  
κας τροφῆς μόνον καὶ μόνον διότι ἡ βλακεία εἶναι ἀδέξιος, ἀπε-  
ρίσκετος, ἰσχυρογνώμων, καὶ ὅτι πνεῦμα λίαν περιωρισμένον δὲν  
παρῆγει οὐδὲν καλόν.

**ΙΔΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΟΣ.**—Σύμφωνος πρὸς τοὺς ἀρ-  
χαίους συγγραφείς, οἵτινες ἐπραγματεύθησαν τὸ ἀντικείμενον τοῦτο,  
ἀποδίδω κατὰ ἐπίσης ἐπιστημολογία τινα εἰς τὴν ἰδιότητα τοῦ ἕθους  
καὶ τὸ γένος τοῦ χαρακτήρος' καθ' ὅσον δ' ἡ ἰδιότης θέλει  
εἶσθαι ἐν δείγμα ἐκ περισσοῦ καλῆς ἡγεσίας, θ' ἀποδίδω μεγάλην  
ἀξίαν εἰς τὴν διάθεσιν ταύτην' ἀλλ' ἔχει εἰσέτι καὶ ἕτερα πλεονε-  
κτικὰ διὰ τὴν εὐεξίαν τοῦ παιδιοῦ καὶ διὰ τὴν τροφὴν αὐτὴν  
ταύτην, ἐφ' ἧς αἱ ἐναντιότητες καὶ αἱ μερίμναι ὀλίγον δεσπόζουσι·  
κατηφές πρόσωπον καὶ σκληρωτὴ φυσιογνωμία μοι φαίνονται ἰκανὰ  
αἰτία πρὸς ἀποβολὴν τῆς ἐχούσης ταῦτα τροφῆς· ὁ μεταγχολικὸς  
καὶ χαλεπὸς χαρακτήρ σχηματίζει δυσάρεστον ἐναντιότητα παρὰ  
τῷ παιδίῳ καὶ δὲν εἶναι οὐδόλως κατάλληλος νὰ τὸ χρησιμοποιήσῃ  
καὶ νὰ τὸ διασκηδύσῃ.

**ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**—Ἡ ἡλικία τῶν τροφῶν πρέπει νὰ  
παρατηρήται ἀπὸ τοῦ δεκάτου ὀγδόου μέχρι τοῦ τριακοστοῦ τετάρ-  
του ἔτους εὐρίσκονται αἱ τροφαὶ εἰς τὰς καλλιτέρας κατὰ τὸ δυνα-  
τὸν συνθήκας· νεώτεραι, ἔως δὲν ἀπέκτησαν εἰσέτι τὰς δυνάμεις  
τῶν πέραν δὲ τοῦ τριακοστοῦ τετάρτου ἔτους, εὐρίσκει τις εἰσέτι  
ἐπίσης καλὰς τροφὰς, πλὴν τοῦτο εἶναι σπανιότερον, καὶ πρὸ πάν-  
των μεταξύ τῶν γυναικῶν τοῦ λαοῦ ἐν ταῖς πόλεσι καὶ ἰδίως ἐν  
Παρισίῳ.

**ΠΟΙΑ ΕἶΝΑΙ Αἱ ΚΥΡΙΩΤΕΡΑΙ ΑἴΤΙΑΙ, ΑἴΤΙΝΕΣ ΔΥΝΑΝ-  
ΤΑΙ Ν' ΑΠΟΦΑΣΙΣΩΣΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗΝ ΤΡΟΦΟΥ;**— Δὲν  
θὰ ἐπιχειρήσω νὰ διέλθω ὅλας τὰς αἰτίας ταύτας, διότι θὰ ἐπαπέ-  
καρπτον εἰς ἐκεῖνα, ἅπερ προσέβηκα ἤδη περὶ τῶν ποιοτήτων,  
ὅς ὀφείλουσι νὰ παρουσιάζωσιν αἱ τροφαὶ καὶ τὰς συνθήκας, ὅς  
ὀφείλει τις ν' ἀναζητῇ ἐν αὐταῖς· θὰ περιορισθῶ δὲ νὰ ἐκθέσω ὅσα

ἰδιαιτέρως περιπτώσεις, αἵτινες συχνάκις συμβαίνουσι καὶ αἵτινες  
ἐμβάλλουσι τὰς οικογενεῖας ἐν τῇ ἀπογνώσει καὶ τῇ ἐνυγλίσει.

**ΠΡΩΡΟΣ ΕΠΑΝΟΔΟΣ ΤΩΝ ΕΜΜΗΝΩΝ.**—Ἡ ἐπάνοδος τῶν  
ἐμμηνῶν, πρὸ τῆς στιγμῆς τοῦ ἀπογαλακτικμοῦ καὶ κατὰ τὴν διάρ-  
κειαν τῆς γαλακτοτροφῆσεως, ὀφείλει ν' ἀποκρούῃ τὴν χρῆσιν τῆς  
τροφῆς· ἡ δὲ περίστασις αὕτη ἔχει ἐπιρροὴν ἰκανῶς δυσάρεστον  
ἐπὶ τῆς καταστάσεως τοῦ παιδιοῦ, ὅπως φροντίσωσι νὰ τῇ προμη-  
θεύσωσιν ἄλλην·

Τὸ σύμπτωμα τοῦτο ἀνησυχεῖ πολλοὺς τὰς μητέρας, καὶ συνεδουλεύ-  
θημον συχνάκις περὶ τῆς διαγωγῆς, ἣν ὀφείλει τις ν' ἀκολουθήσῃ ἐν  
παρομοίᾳ περιπτώσει.

Ἀφοῦ ἐπισταμένως ἐμελέτησα τὸ ζήτημα τοῦτο καὶ παρατήρησα  
τὰ γεγονότα, ὀφείλω νὰ ὁμολογήσω, ὅτι εἶναι ἀπολύτως ἀδύνατον  
ν' ἀποφανθῇ τις ἐπακριβῶς περὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

Εἶναι ἀληθές ὅτι, εἰς τινὰς γυναῖκας, ἡ ἐπάνοδος τῶν ἐμμηνῶν  
παράγει κακὰ ἀποτελέσματα ἐμφανιζόμενα καθ' ἕκαστον μῆνα, οἷον,  
ἀταξίαν τῆς πέψεως ἢ κατὰστασίαν τινα κακοῦχίας τοῦ ὑποτιθείου·  
εἰς τινὰς μάλιστα τροφῆς τὸ γάλα μεταβάλλει ἀρκετὰ ἐπαισθητῶς  
φύσιν καὶ ὄψιν τὴν στιγμὴν ταύτην, οὕτως ὥστε ἡ μετατροπὴ, ἣν  
ὑφίσταται νὰ γίνεται παρατηρητὴ εἰς τὴν ἐξέτασιν· πλὴν συμβαίνει  
συχνότερον εἰσέτι, ὥστε ἡ περίστασις αὕτη νὰ μὴ ἐξασκῇ οὐδεμίαν  
ἐπιρροὴν, τὸ δὲ παιδίον νὰ μὴ αισθάνηται οὐδαμῶς οὐδὲν. Ἐκτός  
λοιπὸν τῆς περιπτώσεως, καθ' ἣν τὸ γάλα ὑφίσταται σημαντικὴν  
ἀλλοίωσιν, τὸ ἀποτέλεσμα ἰδίᾳ ὀφείλει νὰ χρησιμεύῃ ὡς ὀδηγός, δη-  
λαδή, ἡ κατάστασις τοῦ παιδιοῦ πρέπει νὰ ἴηται ὁ καλλίτερος δείκτης  
τῆς πρὸς ἀκολουθήσασιν συμπεριφορᾶς· ὑπάρχουσι τοσαῦτα διαφοραὶ  
ἀνάλογοι πρὸς τὰς εὐεξίας καὶ τὰς κρίσεις, καὶ πληθὺς ἄλλων πε-  
ριστάσεων, αἵτινες μᾶς διαφεύγουσιν, οὕτως ὥστε ἤθελε τις περιπέ-  
σει εἰς μὲγα λάθος ἐὰν παρεδέχετο κανόνα ὁμοιόμορφον δι' ὅλας  
τὰς τροφὰς· ἤθελεν εἶσθαι λίαν δυσάρεστον νὰ στερηθῇ τις τροφὴ  
ἀρκούντως καλὴ διὰ ταύτην καὶ μόνον τὴν αἰτίαν, ἥτις, εἰς πολ-  
λὰς περιπτώσεις, εἶναι ὅλας δι' ὅλου ἀσημάντος.

Ἡ πρόωρος ἐπάνοδος τῶν ἐμμηνῶν διευκολύνεται εἰς τὰς τρο-  
φὰς τῶν χωρίων, αἵτινες ἔρχονται νὰ κατοικήσωσι τὰς πόλεις,  
ὕπὸ τῆς ἀφθονίας καὶ ὕλικῆς τροφῆς, ἣν τοῖς δίδουσι, καθ' ὃν χρό-  
νον μάλιστα ἀναλλάσσουσι τὴν ἐναρτητικὴν καὶ εὐάερον αὐτῶν ζωὴν  
μετὰ ζωῆς μαλθακῆς, ἀναπαυτικῆς καὶ κεκλιμένης· τοῦτο εἶναι  
λόγος ἀποχρῶν, ὅπως μὴ ἀπομακρύνῃ τις ταύτας ἐπὶ πολὺ τῆς  
συνήθους αὐτῶν διαίτης· θὰ ἴδωμεν δὲ κατωτέρω, ὅποια εἶναι ἡ

φρονιματώτερα ἐπὶ τούτῳ πρὸς ἐξακολούθησιν συμπεριφορά (1).

**ΣΥΖΗΤΙΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.** — Ὅποια εἶναι ἡ ἐπίτροια τῶν συζυγικῶν σχέσεων ἐφ' ὅσον γυνή τις εἶναι τροφός; Τὸ ἀντικείμενον τοῦτο δυσκόλως δύναται νὰ πραγματοποιηθῆ, καὶ εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ δώσῃ τις θετικὴν συμβουλήν ἐπὶ παρομοίᾳ ὑποθέσει ἰδοῦ δὲ τί δύνανται νὰ εἴπω περὶ τούτου, ἡ δὲ παρατήρησις θὰ ᾖναι ἐφαρμοστέα καὶ εἰς τὰς μητέρας καὶ εἰς τὰς ἐμμίθους τροφούς.

Συνήθως δὲν φοβοῦνται ἄλλο πράγμα τόσον πολὺ, ὅσον τὸ νὰ βλέπωσι τροφὸν νὰ συγκοινωνῇ τῷ ἀνδρὶ αὐτῆς, καὶ δὲν ὑπάρχει προφύλαξις, ἣν δὲν λαμβάνουσι, ὅπως ἐμποδίσωσι τὰς σχέσεις ταύτας, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπὶ συμφωνίᾳ ἣν ἐπιβάλλουσι κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἥττον ἐπιτυχῶς ἔχουσι δίκαιον, καὶ πρέπει, ὅσον τὸ δυνατόν, ν' ἀποφεύγωσι τοῦ νὰ καταστῇ ἔγκυος ἡ τροφὸς ἐφ' ὅσον γαλακτοτροφεῖ.

Εἶναι ἀληθές ὅτι ἀναφέρονται γυναικες, αἵτινες δὲν ἔπαυσαν τοῦ νὰ γαλακτοτροφῶσι καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κωφορίας, ἧτις ἐπὶ πηλθεν ἐνωρίς καὶ αἵτινες τίκτουσαι, ἐτήλασον εἰσέτι ἐν τούτῳ τῆ ἀποτιθέσθαι τῶν δὲν ὑπῆρξαν ὀλιγώτερον ὠραία (2).

Πλὴν τούτου εἶναι ἐξαιρέσεις, ἐφ' ἧς δὲν πρέπει νὰ βασίζηται τις, εἶναι δὲ πολὺ περισσότερον σύνθησις νὰ ἴδῃ τις τὴν ἔκκρισιν τοῦ γαλακτος ἀλλοιομένην καὶ ἐλαττωμένην, εὐθὺς ἅμα ἕτερον ὄργανον καταστῆ ἔδρα ἄλλης ἐργασίας ὡς εἶναι ἡ τῆς ἐγκυμονήσεως.

Ὁδὴ ἥττον εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζῃ τις, ὅτι ἀπόλυτος ἀποχὴ δὲν

(1) Ὑπάρχει ἐπίσης λόγος περὶ τοῦ ποῖα σχέσεις ὑπάρχουσι μεταξύ λευκῶν τιῶν ρεύσεων ὑφ' ὧν πολλαὶ γυναῖκες προσβάλλονται καὶ τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γαλακτος, καὶ εἶναι γνωστὴ ἡ σημασία τῆς δημώδους ἐκκρίσεως: χάνει τὸ γάλα τῆς. Νομίζω πραγματικῶς ὅτι ἡ περίστασις αὕτη εἶναι ἀρκετὰ δυσάρεστος διὰ τὰς ποιότητας καλῆς τίνος τροφῆς: οὐχὶ δὲ βεβαίως τὸ γάλα δύναται νὰ ρυθμίσῃ φυσικῶς ἐκ τῆς ὁδοῦ ταύτης: τοῦλάχιστον ἡ ἀνάληψις τῶν ὑλῶν τούτων δὲν δεικνύει οὐδὲν ἐντάυθα τὴν ὑπαρξίν γαλακτος ἢ τῶν στοιχείων του· ἀλλὰ τὸ γεγονός τοῦτο εἶναι συνέπεια ἀδυναμίας διὰ τὰς τροφὰς καὶ εἶδος παραχεύσεως, ἧτις δύναται νὰ ἐπιδράσῃ καὶ ἐπὶ τῆς ἐκκρίσεως τοῦ αὐτοῦ.

(2) Ἡ γυνὴ τοῦ κόσμου τούτου, ἣν ἐπὶ πλέον λατρεύω, ἔθρεψεν ὅλα τὰ παιδιὰ μου, ἐφ' ὅσον εἶχε γάλα, χωρὶς νὰ πύσω, ἕνεκα τούτου, νὰ κοιμῶμαι μετ' αὐτῆς καὶ νὰ συγκοινωνῶμαι ταύτῃ ὡς καλὸν ἥμισυ πρὸς τὸ καλὸν αὐτοῦ ἕτερον ἥμισυ, κατὰ τὸν σύνδεσμον τοῦ γάμου· καὶ (ὅχι τῷ Θεῷ) τὰ παιδιὰ μας ἐτρέφοντο καλῶς. Δὲν δίδω ποτὸς συμβουλήν εἰς τοὺς ἄλλους, ἣν δὲν λαμβάνω δι' ἐμαυτόν. (Joubert, *Et-reurs populaires*).

εἶναι παντελῶς ἀδιάφορος δι' ὅλας τὰς γυναῖκας τὰς ἐν τοιαύτῃ κατάρσει: δὲν πρέπει νὰ ζητῇ τις ἀλλαγῶν, εἰς τινὰς περιστάσεις, τὴν αἰτίαν τῆς καταπτώσεως, εἰς ἣν βλέπει νὰ περιπέτωσι τροφοὶ τινες ὠφείλων νὰ δώσω τὴν εἰδησον ταύτην, ὅπως γνωρίζῃ τις τὰ κατ' αὐτὴν, περιστάσεις δεδομένης.

**ΑΛΛΑΓΗ ΤΡΟΦΟΥ.** — Ἐὰν ἐπὶ τέλους γίνῃ ἀνάγκη ν' ἀλλάξῃ τις τροφὸν, ἡ ἀλλαγὴ αὕτη εἶναι ἐπίφοβος, καὶ πρέπει ν' ἀνησυχῇ τις, νὰ καταφεύγῃ εἰς προφυλάξεις, κτλ.;

Τρομάζουσι συνήθως πολὺ περισσότερον τοῦ δέοντος διὰ τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου, ὅταν εὐρίσκωνται εἰς τὴν ἀνάγκην ν' ἀλλάξωσι τροφὸν: εἶναι λίαν δυσάρεστον ἀναμφιβόλως νὰ εὐρεθῇ τις ἀπέναντι νέου προσώπου καὶ χαρακτηριστοῦ διαφόρου ἐκείνου, ὃν ἦδη ἐσυνήθισε καὶ ν' ἀρχίσῃ ἐκ νέου καὶ νέαις δαπάναις τὴν ἀνατροφήν τροφῶν, ἣν πρέπει νὰ συνήθισῃ καὶ ἐξοικιώσῃ μετὰ τὰς συνήθειαις τῆς οἰκίας τῆς: καὶ αὐτὸ δὲ τὸ παιδίον δὲν εἶναι πάντοτε ἀδιάφορον εἰς τὴν ἀλλαγὴν ταύτην, καὶ εἰς τὰς ξένας ταύτας χεῖρας, εἰς τὰς ὑποίας μεταβαίνει, πρὸ πάντων, ὅταν ἦδῃ ἀπέκτησε γνωριμίαν ταύτῃ: εἶναι δὲ δυνατόν νὰ ὑποστῇ καὶ ἐπίτροπον τινὰ ἐκ τοῦ νέου γαλακτος, ὅπερ λαμβάνει, καθ' ὅσον μάλιστα καὶ αὐτὸ τὸ γάλα δοκιμάζει συγχωρικῶς μεταβολὴν τινὰ ἐκ τῆς ἀλλαγῆς τῆς διαίτης τῆς νέας τροφῆς.

Ἄλλ' ὅμως κατὰ τὸ πλεῖστον τὰ συμβάντα ταῦτα εἶναι ἀπλῶς στιγμιαία, ἢ μᾶλλον δὲν λαμβάνουσι χώραν οὐδόλως.

Τὸ κατ' ἐμὲ οὐδόλως φοβεῖμαι τὴν ἀλλαγὴν τροφῆς, καὶ οὐδέποτε εἶδον νὰ προκῆψῃ ἐκ τούτου σπουδαία ἀνωμαλία διὰ τὸ παιδίον: ἀρκεὶ νὰ τῷ δοθῇ καλὸν γάλα, καὶ ἀνάλογον τῇ ἡλικίᾳ του· μὴ εἰδοθῇ δὲ ἡ εὐκαίρια νὰ παρατηρήσω, ἕνεκα τυχαίων συμβάντων, τὴν ἀλλαγὴν πέντε ἕως ἑξή τροφῶν διὰ τὸ αὐτὸ παιδίον.

Ὅπως οὐδέποτε δὲν εἶναι εὐλογον ν' ἀποβάλλῃ τις τροφὸν εὐκόλως, ἐξ ἰδιοτροπίας, καὶ ἄνευ πραγματικῆς αἰτίας: ἐκτός τούτου δὲν δύναμαι νὰ συμβουλεύσω περισσότερον τὴν κράτησιν ἐκείνης, ἧτις εἶναι καὶ πόως καλὴ: τοσαῦτα δὲ τυχαία ἔχει τις νὰ διατρέξῃ διὰ τὴν πράξιν ταύτην, ὥστε ἡ συντηρητικότης καθίσταται ἀναγκαία.

Ἄλλ' ὅταν γίνῃ ἀνάγκη νὰ καταφύγῃ τις εἰς τοῦτο, ἰδοῦ μία προφυλάξις, ἣν συνιστῶ ὡς λίαν ὠφέλιμον: ἀρῶ ἅπασι ἢ ἀπόφασις ληρθῆ, πρέπει νὰ διατηρηθῇ ἐπιμελῶς ἄγνωστος εἰς τὴν τροφὸν, μεχρὶς οὐ ἐτοιμασθῇ τις νὰ τὴν ἀντικαταστήσῃ, καὶ εἶναι καλὸν νὰ τεθῇ, ὅσον τὸ δυνατόν ἐλάχιστον, χρονικὸν διάστημα μεταξὺ τῆς εἰδοποιήσεως καὶ τῆς ἀντικαταστάσεως: ὅταν δώσῃ τις ὑπονοίας εἰς τὴν τροφὸν, ὅτι προτίθεται νὰ τὴν ἀντικαταστήσῃ, δια-

τρέχει τὸν κίνδυνον τοῦ νὰ τὴν ἰδῆ κακῶς γαλακτοτροφουσαν, ὡς ἐκ τῆς αἰτίας δι' ἣν κατηγορεῖται, ἢ μᾶλλον νὰ τὴν ἰδῆ ἀναχωροῦσαν πρὶν ἢ προμηθευθῆ ἄλλην.

**ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑΝ ΤΡΟΦΩΝ.**— Ὅποια εἶναι τὰ πρὸς προμηθεῖαν τροφῶν μέσα, καὶ ὅποιας ἀσφαλείας παρέχουσι ταῖς οἰκογενεαῖς τὰ καταστήματα τὰ ἐπιφορτισμένα τὴν φροντίδα ταύτην; (1)

**ΤΡΟΦΟΙ ΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑΙ ΚΑΤ' ΕΥΘΕΙΑΝ ΕΚ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ.**— Εἰς τὰς ἐπαρχίας λαμβάνουσι κατ' εὐθεῖαν τὰς τροφούς ἐκ τῶν χωριῶν, αἱ δὲ τροφαὶ αὗται εἶναι γνωστῆ ἐκ τῶν οἰκογενειῶν, ἢ, ἐν πάσῃ περιπτώσει, εἶναι εὐκόλουν νὰ λάβῃ ἴτις περὶ αὐτῶν θετικὰς πληροφορίες· οἱ μαιευταὶ καὶ αἱ μαιαὶ χρησιμεύουσιν ἐνίοτε ὡς μεσῆται μεταξύ τῶν γυναικῶν, αἵτινες νεωστὶ ἔτεκον καὶ αἵτινες ζητοῦσι θέσιν, καὶ τῶν οἰκογενειῶν, αἵτινες ἔχουσιν ἀνάγκην τροφῶν διὰ τὰ παιδιά των.

Ἐν Παρισίῳ, ἱκανὸς ἀριθμὸς τροφῶν εὐρίσκουσι θέσιν κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐν ταῖς οἰκογενεαῖς, αἵτινες ἔχουσι σχέσεις μὲ τὰ χωρία, ἢ αἵτινες, διερχόμεναι τὸ καλοκαίριον εἰς τοὺς τόπους των, εὐρίσκουσι τροφούς εἰς τὰ μέρη, ἅπερ ναυοικοῦσιν ἐπὶ τινα χρόνον, ἐνθα κείνται τὰ κτήματά των, καὶ συχνὰ μεταξὺ τῶν χωρικῶν, αἵτινες εὐρίσκονται ἐν τῇ ὑπηρεσίᾳ των, ἢ ἅπασιν γνωρίζουσι πρὸ πολλῶν χρόνων. Ἀναμφισβήτητος ἡ περίστασις αὕτη εἶναι ἡ καλλίτερη, ὅπως ἀπαντήσῃ τις γυναικῆς τιμίας αὐτῆς εἰς τὰς ὁποίας νὰ δυνήται νὰ ἔχῃ ἐμπιστοσύνην· οὐχ ἦτον ἡ ἀσφάλεια αὕτη δὲν καθιστᾷ ὀλιγώτερον ἀναγκαίαις τὰς προσυλάξεις, ἀς συνεστήσαμεν ἀνωτέρω.

**ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**— Ἄλλοτε ὑπῆρ-

(1) Σ. Μ. Τινὲς ἐκ τῶν ἐπομένων παραγράφων ἀπορῶσιν ἰδίως τὴν Γαλλίαν καὶ μερικώτερον τὴν πόλιν τῶν Παρισίων· δὲν παρέλειψα ὅμως ταύτας, διότι ἐνόμισα, ὅτι καὶ ἡμεῖς, ἂν οὐχὶ ἀμέσως καὶ κατ' εὐθεῖαν τοῦλάχιστον ἐμμέσως καὶ οὕτως εἰπεῖν ἀκροθιγῶς δυνάμεθα νὰ ἐνδιαφερωμεθα εἰς αὐτάς καὶ νὰ εὐνομεν ἐν αὐταῖς τι τὸ ὑπέρβιον. Οὕτω δὲ δυνάμεθα νὰ μάλωμεν ἐκ τούτων, ὅτι τὰ πολιτισμένα Κράτη ἰδιαιτέρως μεριμνοῦσι διὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν, ὅτι ἀκόμη καὶ διὰ τὴν γαλακτοτροφίαν τῶν παιδίων ἀναμιγνύεται ὁ Λόγος, καὶ αὐτὴ ἡ Κυβέρνησις ἐνίοτε, ὅτι ὑπάρχουσιν ἰδιαιτέρα καταστήματα, ἰδιαιτέρα γραφεῖα, ὅτι ἐκδίδονται ἐπὶ τούτων διατάγματα κτλ. κτλ. Βούχης δ' ἔργον ἤθελεν εἶσθαι, ἂν καὶ αἱ ἡμέτεραι τῶν ἐντός καὶ ἐκτός τῆς Ἑλλάδος Ἑλληνῶν κοινότητες, ἀντὶ παντὸς ἄλλου ἀετοῦς καὶ διεκβορῆς παρόχου πίθηκισμοῦ, ἠκολούθουν τὰ ἴχνη τῶν περαιοτισμένων λαῶν κατὰ τοῦτο καὶ ἐφηρμοζον εἰς ἐαυτάς τὰ κοσμοσωτήρια μέτρα, ἅπερ ὁ καλοκράθεος ἡμῶν Συγκρατεὶς συμβουλεύει εἰς τοὺς πατριώτας του.

χεν ἐν Παρισίῳ ἐν δημοτικῶν γραφείων τῶν τροφῶν συνεστήθη εἰς τὰς ἀρχὰς τοῦ παρόντος αἰῶνος, ὑπὸ τὸ ὄνομα «Κεντρικῶν γραφείων τῶν τροφῶν» κατ' ἀρχὰς ἐκυβερνήτου ἀρ' ἐαυτοῦ· ἀλλὰ, δι' ὑπατικοῦ διατάγματος ὑπὸ χρονολογίαν 29 germinal ἔτους IX, εἰσῆχθη εἰς τὰ δικαιώματα τοῦ γενικοῦ συμβουλίου τῶν νοσοκομειῶν τῶν Παρισίων. Τὸ γραφεῖον τοῦτο, ὅπερ ἐπὶ πολλὸν χρόνον ἔσχε τὴν ἐδρὰν τὸν ἐν τῇ ὁδῷ Sainte-Apolline, καὶ μετέπειτα ἐν τῇ ὁδῷ des Tournelles, διατήρησεν ἐν τούτοις χωριστὴν διεύθυνσιν. Εἶναι δὲ τὸ μόνον δημόσιον καθίδρυμα, ἐν Γαλλίᾳ καὶ καθ' ἅπασαν τὴν Εὐρώπην, ὅπερ προήδρευεν, ὁσάκις παρεκαλεῖτο εἰς τοῦτο, εἰς τὴν τοποθέτησιν ἐν τροφῇ τῶν παιδίων, ἅπερ αἱ μητέρες τῶν δὲν ἠδύνατο νὰ γαλακτοτροφῶσιν. Πολυάριθμοι ἐσωτερικαὶ μεταβολαὶ ἐγένοντο εἰς τὸ διοικητικὸν μέρος τοῦ μεγάλου τούτου γραφείου, συνετελεσθέντα διατάγματος τῆς ἀναδιοργανώσεως ὑπὸ χρονολογίαν 30 Ἰουνίου 1806. Αἱ κυριώτεραι τούτων ἀπέβλεπον τὴν ἀποκατάστασιν ἐποπτικῶν, ἐπιφορτισμένων κυρίως τὴν ἐξάσκησιν ἐπαγροπνήσεως ἐπὶ τῶν εἰς τὰς ἐπαρχίας μεταφερομένων παιδίων ὑπὸ τῶν τροφῶν τῶν γραφείων, αἵτινες ἦσαν τὸ ἀντικείμενον, ὡς καὶ τὰ παιδιά των, προσκεκτικῆς ἐξετάσεως πρὸ τῆς τοποθετήσεως αὐτῶν. Ἐν μεταξὺ τῶν ἄλλων πλεονεκτημάτων, ἃ τὸ γραφεῖον τοῦτο ἐκέκτητο ἦτο καὶ ἡ ἐξασφάλις, διὰ τὰς τροφούς, τῆς πληρωμῆς τῶν μισθῶν των, ἢν συχνάκις λησμονοῦσιν οἰκογένειαί τινες. Ἰκανὸς ἀριθμὸς ἰατρῶν ἦσαν ἐπιφορτισμένοι νὰ ἐπιμελῶνται τὰ παιδιά καὶ νὰ βοηθῶσι τὸν ἐπόπτα. Ἄλλ' ὅμως μετὰ ταῦτα, ὅλη ἡ διοργάνωσις αὕτη, λογικῆ καὶ καταληπτῆ ἐν ἀρχῇ παρεστράτησε τοῦ ἀρχικοῦ αὐτῆς σκοποῦ, καὶ ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὸ κεντρικὸν γραφεῖον τῶν τροφῶν μειωτέρω πη εἰς ἄπλοῦν γραφεῖον βοθησιῶν. Ὁσαύτως δὲ διάταγμα τῆς 22 Νοεμβρίου 1876, δημοσιευθὲν τῇ συναντήσει τῆς Διοικήσεως τῶν νοσοκομειῶν καὶ τοῦ δημοτικοῦ Συμβουλίου τῶν Παρισίων, καθήρησε τὸ γραφεῖον τοῦτο τῶν τροφῶν καὶ προσήρτησε τὰ δικαιώματα αὐτοῦ εἰς τὴν ὑπηρεσίαν τῶν Βοηθουμένων Παιδίων (Enfants-Assistés). Ἄλλως τε δὲ, ἡ μεταρρύθμισις αὕτη ἐπεβάλλετο βραχίως, διότι τὸ κεντρικὸν γραφεῖον τῶν Παρισίων, ὅπερ ἄλλοτε ἐτοποθετεῖται καὶ ἐπηγγρόμει τα παιδιά εἰς εἰκοσι καὶ ἕνα νομοὺς, ἠναγκάσθη νὰ περιορίσῃ τὰς πράξεις αὐτοῦ εἰς πέντε μόνον νομοὺς, ἕνεκα τῆς σημαντικῆς ἐπεκτάσεως, ἣν ἔλαβον ἐν Παρισίῳ τὰ ἰδιαιτικά γραφεῖα τῆς τοποθετήσεως (1).

(1) Βλέπετε διὰ τὰ καθήκοντα: Devilliers, «Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie pratique», de Jaecoud, art. «Nourrices», Paris, 1877, t. XXIV, 164.

**ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**— Πραγματικῶς, ὁ μεγαλύτερος ἀριθμὸς τῶν τροφῶν, αἱτινες γαλακτοτροφοῦσι τὰ παῖδια τῶν Παρισίων εἶναι γυναῖκες ἄγνωστοί, αἱτινες ἔρχονται νὰ ζητήσωσι θέσιν διὰ μέσθ' ἰδιωτικῶν καταστημάτων, τὰ ὅποια διατηροῦσιν αὐτὰς μέχρις οὗ εὐρωσὶ θέσιν.

Γραφεῖα τροφῶν, ἰδρυθέντα ὑπὸ ἰδιωτικῆς βιομηχανίας, ὑπάρχουσιν ἐν Παρισίῳ πολυάριθμα. Ἴδου ἡ ἀπαρίθμησις αὐτῶν :

- MMss Charasson, rue Pascal, 9.  
Chérut, rue Thouin, 13.  
Coulbeaux, rue Pagevin, 11.  
Cudot, rue des Ecouffes, 5.  
Filliou, passage des Petites-Écuries, 4.  
Hequet, Faubourg-Saint-Martin, 78.  
Labussière, rue Lacépède, 35.  
Lentaigue, rue de La Victoire, 69.  
Moreno, rue Chaptal, 20.  
Raquet, cour des Petites-Écuries, 4.  
Pommereuil-Boulay, rue du Cherche-Midi, 24.  
Thevenot, rue Pascal, 43.  
Trousse, rue de La Harpe, 55.

Τὰ γραφεῖα τῶν τροφῶν διοργανώθησαν ἐν Lyon (διὰ διατάγματος τοῦ Νομάρχου du Rhône, 27 Νοεμβρίου 1853) καὶ ἐν Μασσαλίᾳ (διὰ διατάγματος τοῦ Δημαρχείου, 17 Σεπτεμβρίου 1870).

Ἄλλ' ἐνθ' ἐὰν πάντα τελειοποιήσιν, ἡ δ' ἄμμιλα καὶ ἡ βιομηχανία εὐρέως προβλέπουσι καὶ διὰ τὰς ἐλαχίστας τῶν ἀναγκῶν καὶ τῶν ἰδιοτροπιῶν ἡμῶν, τὸ ἐμπόριον τῶν τροφῶν γίνεται εἰσέτι εἰς πολλὰ μέρη ἐντὸς εὐτελῶν ἐργαστηρίων, διὰ τρόπον ἀγενεὸς καὶ ἀπεχθοῦς τῇ ἕψει, ὥστε, ἐάν τις εἰσελθῆ εἰς τὰ ἐνδότερα τῶν περισοτέρων ἐκ τῶν γραφείων τούτων, θὰ εὖρηθ' δυστυχεῖς γυναῖκας, φέρουσαν μίτην συσσωρευμένην, ἐντὸς ἀθλίων δωματίων μεμολοσμένων καὶ ἄνευ ἀέρος, ἐνίστα δὲ ἐντὸς εἴδους ὑπογείων ἢ κελларίων, ὅπου αἱ κλίται πεποικνωμένα αἰ μὲν πλησίον τῶν δὲ δὲν ἀφίγουσιν οὐδὲν διάμεσον μεταξὺ αὐτῶν, καὶ ὅπου δὲν ὑπάρχουσιν μάλιστα οὐτεῖς κλινοῖδες διὰ τὰ παῖδια, ὅταν τὰ φέρουσιν μεθ' ἑαυτῶν εὐρίσκονται ἐν καταστάσει ἀποτροπαίου ἀκαθαρσίας, καὶ ἔτι συχνότερον μάλιστα ἔχουσι τὰ πρὸς τὸ ζῆν ἀναγκαῖα τοιαῦτα εἶναι τὰ μέρη συχνάκις, ὅπου αἰ μὲν ἀναμένουσι τὸ δημόσιον, ἡμεῖς δ' ὑπάγωμεν νὰ ζητήσωμεν τροφῶς διὰ τὴν γαλακτοτροφίαν τῶν τέκνων ἡμῶν. Οὕτω

δὲ πλειστάκις εἶναι ἀδύνατον, καὶ δυνάμει εἰσέτι χρημάτων, νὰ προμηθευθῆ τις ἐν Παρισίῳ τροφὴν, ἥτις νὰ ἐμπνέῃ ἐμπιστοσύνην τινά.

Πόθεν προέρχεται ἡ κατάστασις αὕτη τῶν πραγμάτων, ἥτις δύναται νὰ ἐκπλήξῃ ἐκ πρώτης ὄψεως; Μεταξὺ τῶν αἰτιῶν, αἱτινες ἀνθίστανται εἰς τὰς βελτιώσεις, ἄς κατὰ καιρὸς πλὴν ἀναμφάλως προσεπάθησάν τινες νὰ ἐπιφέρωσιν, ὀφειλομέν νὰ σηματοώσωμεν καὶ τὴν κάπως αὐστηρὰν οἰκονομίαν, μεθ' ἧς αἱ οἰκογένειαι πραγματεύονται τὴν ὑπόθεσιν τῶν τροφῶν. Ἐὰν κατορθώωμεν νὰ δώσωμεν περισσοτέραν σημαντικότητα εἰς τὴν ἐπιμέλειαν, ἣν ὀφείλοσι νὰ καταβάλωσι διὰ τὴν ἐκλογὴν ταύτην αἱ οἰκογένειαι — καὶ ἄξιζε τοῦτο διὰ γυναῖκα, ἥτις ἀφιερῶται εἰς τὴν ἀνατροφήν τοῦ παιδιοῦ, ἥτις τὸ τρέφει διὰ τοῦ γάλακτος τῆς, καὶ ἥτις ἀντικαθιστᾷ τὴν μητέρα ὑπὸ τὴν ἐποψὴν ταύτην, — θὰ ἰδυνάμεθα ἤδη νὰ ἄρωμεν τινα τῶν προσκομιμάτων, ἅτινα παρεβάλλονται εἰς τὴν τελειοποίησιν τοῦ μέρους τούτου τῆς δημοσίας ὕγεινης. Θὰ ἴδωμεν δὲ πραγματικῶς ὅτι, συνεπεία συνηθειῶν, περὶ ὧν δὲν ἐνησχολήθησαν εἰσέτι νὰ διαφωτισῶσι τὴν κοινὴν γνώμην, τὸ γάλα γυναικὸς τάσσεται κατωτέρω τοῦ γάλακτος τῆς ὄνου, ἢ ἐνοικιάζουσι κατὰ μῆνα. Ἀγνοοῦσιν ὅλα τὰ ἔσοδα τὰ κατ' ἀνάγκην ὑποβασταζόμενα ὑπὸ τινος τροφῶν, ἀπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν κατέλιπε τὸ χωρίον τῆς μέχρι τῆς στιγμῆς καθ' ἣν μισθοῦται, καὶ πόσον κατέτεμεν ἡδὴ τὸν ταπεινὸν μισθὸν, ἔνπερ θὰ τῇ δώσωσιν ἐπὶ τούτου δὲ στριζομένη ἢ τροφὸς ἐδανείσθη τὰ πρὸς τὸ ζῆν, τόσον καλῶς ὅσον καὶ κακῶς, ἀναγκαῖα κατὰ τὴν ἐν Παρισίῳ διαμονὴν αὐτῆς, καὶ θὰ πληρωθῶσι τὰ δικαιώματα εἰς τὸ γραφεῖον, ὅπερ τὴν παρέλαβε καὶ τῇ ἔδωκε κατοικίαν.

**ΣΥΜΦΩΝΙΑΙ ΕΚΜΙΣΘΩΣΕΩΣ ΤΡΟΦΩΝ.**— Ἴδου ὅποια περὶ τοῦ εἶναι αἱ συνθήκαι τῆς ἐκμισθώσεως τῶν τροφῶν ἐξ ἀμφοτέρων τῶν μερῶν ὁ ἄνθρωποι, αἱτινες καταγίνονται εἰς τὸ εἶδος τοῦτο τῆς βιομηχανίας, διερχόμενοι τὰ περὶ τῶν Παρισίων χωρία, εἰς ἀπόστασιν εἰκοσὶν ἕως πενήτηκοντα λευγῶν ζητοῦσι γυναῖκας δυνάμενας νὰ γαλακτοτροφῶσιν ἡ μᾶλλον, τοῦθ' ὅπερ εἶναι συνηθέστερον, τὰς λαμβάνουσι διὰ μεσολαβήσεως ἐκείνων, οὗς ὀνομάζουσι προέξενητας (meneurs), καὶ αἱτινες διατρέχοντες τὰ χωρία συναθρίζουσι πᾶν ὅτι καθ' ὅδον εὐρωσὶ, δυστυχεῖς γυναῖκας, ἄς ἡ ταλαιπωρία ἐξώθησεν νὰ ἐμπορεύωνται τὸ γάλα τῶν εἰς ὅποιανδήποτε τιμῆν.

Ταῖς αἰδοῦσι κατοικίαν ἐντὸς καταστημάτων, τὰ ὅποια δὲν εἶναι ἄξια τοῦ ὀνόματος τούτου, καὶ τὰ ὅποια φαίνεται ὅτι ἐκτίσθησαν οὐχὶ δι' ἀνθρώπινα πλάσματα, τὰς σχετίζουσι μετὰ τῶν γονέων, αἱτινες ζητοῦσι τροφῶς, καὶ παρουσιάζουσι ταῦτας εἰς τὰς οἰκογενεὰς ἢ

παρὰ τοῖς ἱατροῖς, οἵτινες ἔχουσι τὴν ἀνάγκην τῶν πλὴν δὲν ἐπιφορτίζονται δι' οὐδεμίαν αὐτῶν δαπάνην, δὲν τὰς τρέφουσι, καὶ δι' ἀντίτιμον τῶν θέσεων, ὡς ταῖς προμηθεύουσι, προσυμφωνοῦσιν συνήθως 30 φράγκα, τὰ ὅποια ἡ τροφὴ πληροῖται ἀπὸ τὰ πρῶτα χημάτια, ἅπερ θὰ λάθῃ.

Ἐνίοτε αἱ συμφωνίαι εἶναι ἔτι σκληρότεραι ὁ πρῶτος μῆν τοῦ μισθοῦ ἀπορροφᾶται ἐλκώλης ἀπὸ τὸ γραφεῖον, ὅπερ συνετέλεσεν εἰς τὴν εὐραζιαν θέσεως ὡς ὡς, καθ' ὅλον τὸν χρόνον, ὅστις παρέρχεται πρὸ τῆς εὐρέσεως ὑποτιθεῖται, ὁ δὲ χρόνος οὗτος δύναται, κατὰ τὴν καλὴν ἢ κακὴν τύχην, νὰ διαρκέσῃ ἐπὶ δεκαπενθημερίαν, ἕνα μῆνα, ἢ ἔξ ἑβδομάδας, αἱ τροφοὶ, αἵτινες ἤλθον εἰς Παρισίους μετ' ἄλλων χρημάτων ἢ μᾶλλον ἄνευ οὐδενὸς πόρου, ζῶσι κάκιστα, ὅσον δύνανται, τρώγουσι μόνον γεώμηλα ἢ ὀλίγον ρόφημα, ὅπως ἐξοδεύωσι ὀλίγα μόνον λεπτά τὴν ἡμέραν εὐρίσκονται δ' εἰς τὴν διαίταν ταύτην ἀκριβῆς τὴν σιγμὴν καθ' ἣν, ἡ ὡς τροφὴ κατὰστασις αὐτῶν καὶ ἡ ἐπιπόρευσις τῆς ἀλλαγῆς τῆς ζωῆς, ἔνεκεν τῆς ἐν Παρισίους διαμονῆς, ἀπήτουν τροφὴν ὑγιερὰν καὶ ἀφθονον.

Πρέπει λοιπὸν νὰ ἐκκλησῆται τις, κατὰ ταῦτα, ἐκ τοῦ ὅτι, οὕτω σπανίως, ἀπαντᾷ, μεταξὺ τῶν γυναικῶν τούτων, ὅψεις δροσερὰς καὶ ἡσύχους, ἀποφιν ὑγείας καὶ παιδία ἐν καλῇ καταστάσει καὶ εὐδαίμονα; Καὶ αὐταὶ καὶ ταῦτα, συμβαίνει ἐνίοτε νὰ κακοπαθῶσι πρὸ πολλοῦ χρόνου, ὅταν παρουσιάζωνται εἰς τὴν ἐκλογὴν μας.

Θὰ ἀντιτάξῃ τις ἴσως εἰς ταῦτα, ὅτι αἱ γυναῖκες τῶν χωριῶν δὲν τρέφονται καλλίτερον, ὅταν εὐρίσκονται εἰς τὸ χωρίον των, καὶ ὅτι ἐν τούτοις δὲν διάγουσι χερότερον τοῦτο εἶναι μὲν ἀληθές, πλὴν δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται τὴν ἐπιπόρευσιν τοῦ καλοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, οὕτως ἰσχυρὰν δι' ἅλας τὰς ἡλικίας καὶ ἐφ' ὅλων τῶν κλάσεων νὰ λάθῃ τὴν εὐκαιρίαν νὰ πραγματευθῶ τὸ ἀντικείμενον τοῦτο, ὅταν ἠμιλήσω περὶ διαίτης τῶν τροφῶν καὶ ὅ ἀναφέρω γυναῖκας καλλίστης ὑγείας, αἵτινες ὑπῆρξαν ἀξιολογώταται τροφοὶ, καὶ αἵτινες, ζῶσι ἐν τῷ χωρίῳ των, ὡς ζῶσιν οἱ χωρικοὶ ἐν Picardie, ἔτρωγον κρέας ἅπαξ μόνον τοῦ μηνός· ρόφημα ἐκ λαχάνων, καὶ συγχρότερον γάλα πεπηγμένον μετὰ τεμαχίον ἄρτου διπύρου συνιστῶσι τὸ γεῦμά των· ἄλλ' αἱ γυναῖκες αὐταὶ ζῶσιν ἐν καθαρᾷ ἀτμοσφαιρᾷ καὶ εἰς τὸν ἥλιον, τὰ δὲ δύο ταῦτα στοιχεῖα ἀναπληροῦσι πολλὰ πράγματα· δὲν εἶναι λοιπὸν εὐλογον νὰ νομιζῆται τις, ὅτι δύνανται αἱ γυναῖκες αὐταὶ ἀτιμωρητὶ νὰ διάγωσιν οὕτω ἐν Παρισίους καὶ ἐν τῷ κέντρῳ τῶν μεγάλων πόλεων.

Λοιπὸν δὲν ἔρχονται εἰς Παρισίους, νὰ γίνωσι τροφοὶ εἰμὴ γυ-

ναῖκες πτωχαὶ καὶ ἀνίκανοι νὰ προμηθευθῶσιν ὑποφερτῶς τ' ἀπολύτως ἀναγκαῖα των, μέχρις ἵού εἰσελθῶσιν εἰς τινὰ καλὴν οἰκίαν; καὶ δὲν ὑπάρχουσι μεταξὺ αὐτῶν χωρικοὶ κάπως εὐποροὶ, αἵτινες νὰ μετερχῶνται τὸ ἔργον τοῦτο οὐχὶ ἐξ ἀνάγκης, ἀλλ' ὅπως μόνον προσθέσωσι τι περισσεύμα εἰς τὴν εὐημερίαν τοῦ οἴκου των;

Οὐδὲν σπανιώτερον τοῦ νὰ εὕρῃ τις παρομοίαν τροφῆς ἐν τοῖς γραφεῖσι· αἱ περισσώτεραι τούτων, αἵτινες μᾶς ἔρχονται διὰ τῆς ὁδοῦ ταύτης εἶναι πτωχαὶ γυναῖκες καὶ καταστάσεις πολὺ πλησιαζούσης τῇ ἀθλιότητι· γυναῖκες δὲ μικρῶν γεωπόνων δὲν ἀποφασίζουσιν εὐκόλως νὰ καταλίπωσι τὴν οἰκίαν των, ὅπου ἡ παρουσία των εἶναι τοσοῦτον ἀναγκαῖα, ὅπως ἀρκεῖται ζητήσωσιν ἐν Παρισίους τὸ εὐτελὲς κέρδος, ὅπερ ἐξάγουσιν ἐκ τῆς μεταθέσεως ταύτης, διδουσαι τὸν χρόνον των καὶ τὸ γάλα των εἰς παιδία οἰκογενεῶν εὐπόρων ἢ μᾶλλον πλουσίων.

Εἶναι δυνατόν νὰ ἔχωσιν ἄλλως τὰ πράγματα μετὰ τὰ εὐτελῆ ποσά, ἅπερ κερδίζουσι, καὶ ἅπερ ἐλαττοῦνται ὑπὸ τῶν ἐξόδων, περὶ ὧν ὠμιλήσαμεν; Ἄλλως τε δὲ θὰ κρίνῃ ἕκαστος ἐξ ἐκείνων, ὅπερ παρατηρήσωμεν οἱ ἴδιοι εἰς πολλὰς περιπτώσεις.

**TIMH TOY MISTHOY TΩN TPOΦΩN.** — Ἡ μέση τιμὴ τοῦ μισθοῦ τροφοῦ τινος εἶναι περίπου τεσσαράκοντα ἔως ἐξήκοντα πέντε φράγκα κατὰ μῆνα εἰς τὰς καλὰς θέσεις· συγχάκις εἶναι τεσσαράκοντα ἢ τεσσαράκοντα πέντε φράγκα· μόνον δ' ἐν ταῖς λίαν ἐπόροις οἰκίαις ἀνέρχονται εἰς ἑβδομήκοντα καὶ ὀγδοῦκα φράγκα· ὁ δ' ἀριθμὸς τῶν οἰκογενεῶν, ἐν αἷς διδουσαι ἑκάτον φράγκα, εἶναι λίαν περιωρισμένος, οὕτε δύνανται τις εὐκόλως νὰ ἀριθμήσῃ τὰς οἰκογενεὰς ταύτας ἐν Παρισίους.

Εἶναι δὲ καλὸν νὰ γνωρίζῃ τις, ὅτι ἡ ὄνος, ἡν ἤθελε τις νὰ λάβῃ ἐν τῇ οἰκίᾳ του διὰ τὸ γάλα τῆς, ἐνοικιάζεται συνήθως ἐξήκοντα φράγκα κατὰ μῆνα, ἐνίοτε δὲ πληρόνουσιν ἔως ἑκάτον φράγκα διὰ τὴν μίσθωσιν ταύτην.

Δύνανται τις λοιπὸν νὰ πιστεύσῃ ὅτι, διὰ τοιοῦτόν τινὰ μισθόν, καλὴ χωρικὰ ἀπολαύουσα εὐπορίας τινός, ὅσον ἐλαχίστη καὶ ἂν ἦναι αὕτη, συγκατατίθεται ἐθελουσίως νὰ ἔλθωσιν εἰς Παρισίους, μετὰ τὸν εἰσέτι τοῦ νὰ περιμῆνωσιν ἐπὶ πλὴν χρόνον θέσιν καὶ ἐνίοτε μάλιστα νὰ μὴ εὐρίσκωσι καὶ νὰ μένωσιν εἰς βάρος των τὰ ἔξοδα τοῦ ταξιδίου καὶ τῆς τροφῆς των καὶ ἡ ἀπώλεια χρόνου πολυτίμου; Βεβαίως ἄθροισμα χιλίων ἢ χιλίων διακοσίων φράγκων εἶναι κατὰ τι διὰ χωρικοὺς ἢ μικροὺς γεωπόνους ὥστε ἂν δὲν διέτρεψον τοὺς κινδύνους, οὗς προηγήσαμεν, καὶ ἂν ἡ τοποθέτησις των ἦτον ἐξηραλισμένη εὐθὺς μετὰ τὴν ἀφίξίν των, εἶναι πιθανόν, ὅτι

μέγας αριθμὸς γυναικῶν χωρικῶν, ἱκανῶν νὰ γίνωσι, καλὰ τροφοί, οἷας ἐπιθυμοῦμεν ταύτας, ολιγώτερον θὰ ἐδίδασον νὰ μετατοπισθῶσι καὶ νὰ ταξειδεύωσιν.

Πλῆθυνε ἔσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ διατρέξω χωρὶς τινὰ εἰς ἀποστασιὸν εἴκοσι λευγῶν ἐκ Παρισίων, καὶ νὰ ζητήσω τροφούς, εἰς ἃς εἶχον νὰ προσφέρω καλὰς θέσεις· ἀπήντησα πολλὰς δυστοχεῖς γυναικίαις, αἵτινες, συνεπεία κακῆς διαγωγῆς ἢ καταστάσεώς τινας ἀβλιότητος, μὴ ἔχουσαι, οὕτως εἰπεῖν, ἄλλον πόρον ζωῆς, μετέρχονται ἐν εἰδῆ ἐπαγγέλματος τὴν κατάστασίν των, καὶ ζητοῦσι νὰ ζήσωσιν ἐπὶ τινὰ χρέον, δίδουσι τὸ γάλα των εἰς τὰ παιδία τῶν πώλων· ἀλλὰ, μὴ εὐρίσκων ἐν αὐταῖς ἱκανὴν ἀσφάλειαν, ὡσάκις ἀπυροπόνην εἰς χωρικοὺς κἄπως ἐγκατεστημένους, καὶ ζῶντας ἐκ τοῦ κόπου των ἐπὶ μικροῦ ἐδάφους γῆς, ὅπερ ἐκαλλιέργουν μὲ τὰς ἰδίας των χεῖρας, δὲν ἔλειπον ν' ἀπορρίπτωμαι κατ' ἀρχάς, καὶ δὲν ἐπετύγχανον, εἰς τινὰς περιπτώσεις, νὰ καταστήσω δεκτὰς τὰς προσφορὰς μου, εἰμὶ ὑποσχόμενος καλὸν τινα μισθὸν ὑπεράνω τῆς συνήθους τιμῆς· οὕτω δὲ μία τῶν καλλιτέρων καὶ ὀρειοτέρων τροφῶν, ἦν συνήνησα, γυνὴ ἐργάτου τοῦδος λατόμου, ὅστις μόλις κατεῖχε μέρος γῆς ἱκανῆς νὰ τῷ παράσχη τὰ ἀναγκαῖα ἐδώδима πρὸς διατήρησιν τῆς οἰκογενείας του, κατοικοῦσα πτωχῆν τινα καλύβην τοῦ χωρίου τοῦ Salency, δὲν ἀπεφάσισε νὰ εἰσέλθῃ εἰς τινὰ τῶν πλοσιωτῶν οἰκιῶν τῶν Παρισίων, εἰμὶ ἐπὶ τῇ ἐξασφαλίσῃ τὴν νὰ λαμβάνῃ μισθὸν ἑκατὸν φράγκα κατὰ μῆνα.

Ἄναφῆρω τὸ παράδειγμα τοῦτο, οὐχ ὅπως παρακινήσω, ἵνα πάντες ποιῶσι τοιαύτας θέσεις, ἀλλ' ὅπως καταδείξω εἰς πῶν μέρος τοῦ λαοῦ συλλέγονται αἱ τροφοί, αἵτινες ἀποφασίζουσι νὰ ζητήσωσι θέσεις ἐν Παρισίῳ, μετὰ τῶν κακοτυχιῶν, ἃς διατρέχουσι κατὰ τὴν ἄφιξίν των. Δὲν πρέπει νὰ ἐκπληρώσῃται τις βλέπων, ὅτι οὐδεμία καλὴ οἰκογένεια ἰδιώτης δὲν συγκατατίθεται· νὰ λάθῃ οὕτε κἄν κοινὸν ὑπὲρ τῶν γραφείων τῆς τοποθετήσεως, ἅπερ ἐν Παρισίῳ ὑπάρχουσιν, ἐνῶ τὸν αὐτὸν τοσαῦτα εὐποροὶ οἰκογένεια· παραδέχονται, χωρὶς νὰ προσέξωσιν, εἰσέτι καὶ τροφούς διὰ μόνης τῆς συστάσεως τῶν καταστημάτων, ἅτινα ἐμπορεῦνται ταύτας·

Εἰς τοῦτο ὑπάρχει, ὀφειλομένη νὰ τὸ γνωρίζωμεν, περισσότερα ἄγνοια ἢ ἀμέλεια, καὶ διὰ τοῦτο ἐνόμισα χρήσιμον νὰ γνωστοποιήσω, ὅποια εἶναι ἡ κατάστασις τῶν πραγμάτων, σχετικῶς πρὸς τὰς τροφούς, ἐν τῇ πόλει τῶν Παρισίων.

**ΕΛΛΕΙΨΙΣ ΕΠΑΓΓΡΗΝΗΣΕΩΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.** — Ἄναμφιβόλως φαντάζεται τις, ὅτι τὸ γραφεῖα τῶν τροφῶν ὑπόκειται, ἐκ μέρους τῆς διοικήσεως, εἰς ἐπαγρύπνησιν ἀ-

νάλογον ἐκείνης, ἣν καταβάλλουσι διὰ τοσαῦτα ἄλλα ἀντικείμενα, ἅτινα δὲν ἐνδιαφέρουσι τόσον μεγάλως τὴν ὑγιεινὴν καὶ τὴν δημόσιον ὑγίαν· πόρρω δ' ἀπέχει τις τοῦ νὰ πιστεύσῃ, ὅτι παρόμοια καταστήματα εἶναι σχεδὸν παντάπασιν ἐγκαταλειμμένα εἰς ἑαυτά, καὶ πρὸ πάντων, ὅτι δὲν ὑπάρχει οὐδεμία ἱερατικὴ ὑπηρεσία ἐπιφορτισμένη νὰ ἐξετάσῃ τὰς γυναίκας τοῦ εἶδους τοῦτου τῶν ἀποθηκῶν, εἰς τὰς ὁποίας καθεκμάτην συγχάζουσιν οἱ ἄνθρωποι, ὅπως ζητήσωσιν ἐκεῖθεν τροφούς· καὶ ὅμως τοιαύτη εἶναι ἡ κατάστασις τῶν πραγμάτων, καὶ θὰ τὸ ἐνοήσῃ τις, θανατολιζόμενος τὸν τρόπον, δι' οὗ τὰ γραφεῖα ταῦτα ἀλληλοδιαδόχως ἐγκατεστάθησαν.

Ἡ ὑπαρξὶς αὐτῶν δὲν ἔχει, οὕτως εἰπεῖν, οὐδὲν τὸ κανονικόν, καὶ μέχρι τοῦδε τ' ἀνέχονται μᾶλλον ἢ τὰ ἐπιδοκιμαζούσιν· ἀνδρόθησαν δ' ὀλίγον, σχεδὸν ὑποκρύφως, κατέναντι τοῦ νομίμου ἰδρυθέντος γραφείου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἡ διοικήσις προσήλου τὸ κατ' ἀρχὰς ἀποκλειστικῶς τὴν προσοχὴν τῆς· μόλις δ' ἀφ' ἑτοῦ ἔλαβον μεγάλην ἐπέκτασιν, διανοοῦνται νὰ ἐνασχοληθῶσι καὶ περὶ τούτων, τόσον διὰ τὴν αἰτίαν τῶν δυσαρέτων συνεπειῶν, ἃς τοιαύτη τις ἀμελλὰ παρήγαγεν ἐναντίον τοῦ κεντρικοῦ γραφείου, ὅσον καὶ διὰ τὰ νὰ κανονίσωσι καὶ τὰ ὑπαγάγωσιν εἰς αὐστηράν τινα ἐπαγρύπνησιν, ἣς ἐπὶ πλέον καὶ πλέον αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην. Ἐὰ ἰδιαίτερα γραφεῖα ἤδη ἐπὶ πλέον ἐπολυπλασιασθήσαν, ὃ δ' ἐλεύθερος συναγωνισμὸς διὰ πᾶν εἶδος βιομηχανίας τοσοῦτο προὐχώρησεν εἰς τὰ ἦθη μας, ὥστε δὲν εἶναι εὐκόλον πλέον νὰ συγκαταστήσῃ τις τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν. Ἄλλ' οὐχ ἤττον εἶναι καλὸν νὰ εἰδοποιηθῇ ὁ λαὸς, ὅπως γνωρίζῃ τοῦ καὶ πῶς νὰ βασιθῇ πρὸς τὸ παρόν. Ἄλλως τε δὲ αὐτὸς οὗτος θὰ δυνήθῃ νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν καλλιτέρευσιν τῆς νῦν καταστάσεως τῶν πραγμάτων, καὶ νὰ διευκολύνῃ ἐπὶ πολὺ τὰς τελειοποιήσεις, ἃς τὸ γενικὸν συμφέρον ἀπαιτεῖ. ποιῶν ταῖς τροφούς κρεῖττους συνθήκας· δὲν θὰ ἦτο δίκαιον καὶ εὐλογον, παραδείγματός χάριν, ὅπως αἱ οἰκογένεια ἐπιφορτίζονται τὰ ἐξοδα τῆς ἐκμισθώσεως καὶ πληρώσεως εἰς τὰ γραφεῖα τὸ προσυμφωνηθὲν δικαίωμα ἀντὶ νὰ τ' ἀφίνωσιν εἰς βῆρος τῶν τροφῶν· Δὲν ἀνήκει περισσότερον εἰς τοὺς γονεῖς νὰ ἐπιφορτισθῶσι τὴν δαπάνην ταύτην, ἀκόμη δὲ καὶ νὰ πληρώσωσι τὴν τιμὴν τοῦ ταξειδίου τῆς τροφῆς ὡς καὶ τὰ ἐξοδα τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ παιδίου τῆς, ὅπερ ἐπαναπέμπει εἰς τὸν τόπον τῆς, εὐθὺς ἅμα λάθῃ ἄλλο ὑποτίθειτο· Ὅθεν εἶμαι πεπεισμένος, ὅτι ἡ ἀπλὴ αὕτη μετατροπὴ ἐν ταῖς καθιερωμέναις χρήσεσιν, ὅτι ἡ μόνη αὕτη βελτίωσις, θὰ συνέτειναι, ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ ἐφελύξῃ μεγαλύτερον ἀριθμὸν τροφῶν κἄπως καλῶν καὶ,

ἀπ' ἑτέρου, θὰ ἠγάγατε τοὺς καρδοσκόπους νὰ θέσωσι τὰ γραφεῖα τῶν εἰς καλλιτέραν κατάστασιν.

**ΒΕΛΗΩΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΑΙ ΕΙΣ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**— Εὐχόμεθα ἐξ ὧν καρδίας νὰ ἴδωμεν τὴν σιγμὴν ἐκείνην, καθ' ἣν τὰ διὰ τὰς τροφῶν καταστάματα θὰ ἦναι καλῶς διορθημένα, καθ' ἣν αἱ τροφαὶ θὰ κοιμῶνται ἐντὸς θαλάμων εὐαέρων, καὶ ὅτε θὰ ἦναι ὑποφερτὸν νὰ τὰ ἐπισκέπτηται τις εὐχῆς ἔργον ἠθέλων εἰσθαί νὰ ταῖς παραχωρήται καθεκάστην ἢ κορίως βάσις τῆς τροφῆς, ἥτοι ἀρκετὴ ὄσις ἄρτου, κρέατος, λαχάνων, μάλιστ' αὖ δὲ καὶ οἴνου· νὰ μεταφέρωνται οὐκαθε καὶ διὰ τῆς πόλεως οὐχὶ περὶ καὶ διὰ τοῦ βορβόρου, ἀλλ' ἐν ὀχλήματι, καὶ δὲν εἶναι μεγάλη ἀπαιτήσις αὐτῆ, ἥδη μάλιστ', ὅποτε καὶ τὰ ἐλάχιστα ὀφῶνια καὶ αὐτὰ αἱ ὄνοι ἐνὸς κατατήματος οὕτως ὀχοῦμενα μεταφέρωνται· καὶ τὰ γραφεῖα νὰ ὑπαχθῶσιν εἰς ἄμεσον ἐπαγροπνήσιν ἱατρῶν ἐπιπεφορισμένων οὐχὶ ἅπας καὶ τροχάδην, ἀλλὰ συνεχῶς καὶ τακτικῶς τὴν ἐξέτασιν τῆς ὑγείας τῶν τροφῶν, τῆς καταστάσεως τῶν τέκνων τῶν, κτλ.

Προσεπάθηρα ἐν τοῖς προεκτεθείαι, πάση δυνάμει ν' ἀποφύγω πᾶσαν ὑπερβολὴν, σκοπῶν, οὐχ ἵνα διαχθῶ ἀνωφελῆ φόβον καὶ ἀνησυχίαν, ἀλλ' ὅπως ἀφοπνίσω τὴν μέριμναν τῶν οἰκογενειῶν καὶ διαφύξω αὐτάς.

Δὲν ἀνέφερα τὰς ἀναριθμητοὺς ἱπανουργίας τῶν τροφῶν, ἃς μεταχειρίζονται αὐταί, ὅπως ὑποκρύβουσι τὴν ἠλιθίαν, ὅτε μὲν ἐκωστῶν, ὅτε δὲ τῶν παιδιῶν τῶν, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ περάσωσι τὸ παλαιὸν γάλα ὡς νέον· δὲν ἠθέλησα νὰ ὀμιλήσω περὶ τῆς μεταλλαγῆς τῶν παιδιῶν, ἣν μηχανῶνται, παρουσιάζουσαι τὰ μὲν ἀντὶ τῶν δὲ, ὅπως δεῖξωσιν ὠραῖον ὑπομαζίδιον ἀντὶ τοῦ ἰσχυροῦ καὶ καχεκτικοῦ παιδιοῦ, ὅπερ ἀνίκει τῇ ἀληθείᾳ μητρὶ· περὶ γυναικῶν, αἵτινες ἔρχονται ἄνεο παιδιῶν καὶ αἱ ὅποια παρουσιάζουσιν ἐν, ὅπερ θανείζονται ἀπὸ τῆς τῶν συντρέφων τῶν, κτλ.

ἠθέλησα κάλλιον νὰ μείνω κατωτέρω τῆς ἀληθείας ἢ νὰ ὑπερβῶ ταῦτα καὶ μάλλον νὰ τὴν εἶπω ὀλόκληρον· τὰ γεγονότα, ἅπερ ἐξέθηκα ἀρκούσιν, ὅπως χρησιμεύσωσιν ὡς γνωστοποιήσις.

Ἄλλως τε δὲ πόρρω ἀπέχω τοῦ νὰ διαχωρισθῶ, ὅτι δὲν ὑπάρχουσι ταῦτα γραφεῖα χαίροντα ἐμπιστοσύνης τινὸς σχετικῆς πρὸς ἄλλα· μάλιστ' ὑπάρχουσι τῶν, ἅπερ ἦμιστ' αὖ θὰ ἐμμέρετό τις, καὶ τὰ ὅποια πράττουσι πᾶν ὅτι ἀπαιτεῖ ἡ σημερινὴ κατάστασις τῆς βιομηχανίας ταύτης· κληθῶν δ' ἔχει ἡ διοίκησις νὰ ἐπιβάλλῃ αὐτοῖς τὴν ἱατρικὴν ἐπαγροπνήσιν, ἣς ἔχουσιν ἀνάγκην.

**ΤΡΟΦΟΙ ΔΙΑ ΤΑ ΧΩΡΙΑ ΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑΙ ΕΚ ΤΩΝ**

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ.**— Πᾶν ὅτι ἀνέφερον ἐνταῦθα ἐφαρμύζεται πρὸ πάντων εἰς ἐκεῖνας, τὰς ὅποιας καλοῦσι τροφὸς οἰκιδίας (nourrices sur lieu), δηλαδή ἐκεῖνας τὰς ὅποιας λαμβάνει τις κατ' οἶκον· ἐνοεῖται δ' ὅτι δὲν μοι ἀνήκει νὰ ἐνασχοληθῶ ἐνταῦθα περὶ τῶν τροφῶν, εἰς τὰς ὅποιας ἐμπιστεύονται παιδία, ὅπως τὰ ἀπαγάγουσι καὶ τὰ θρέψωσιν ἐν ταῖς οἰκίαις τῶν, καθόσον μάλιστ' αὖ κανόνες τῆς ἀνατροφῆς, ὅς χαράσσω, καὶ τὰ μέσα τῆς ἐπαγροπνήσεως, ἅπερ ὑποδεικνύω, δὲν δύνανται νὰ ἐφαρμοσθῶσιν εἰς παιδία εὐρισκόμενα μακρὰν τῶν γονέων τῶν καὶ ἐν παρρησίᾳ συμφωνίαις.

Ἄλλ' ὅμως δὲν θὰ ἦναι ἀνωφελὲς νὰ εἰδοποιήσω, ὅτι πᾶν ὅτι εἶπον περὶ τῆς ὀλίγης ἀσφαλείας, ἣν παρέχουσιν αἱ γυναῖκες, ἃς προσφέρουσιν ὡς τροφὸς οἰκιδίας, εἶναι πολὺ κατώτερον ἐκεῖνου, περὶ οὗ θὰ εἶχέ τις νὰ εἴπῃ περὶ τῶν τροφῶν, εἰς τὰς ὅποιας ὁ λαὸς τῶν Παρισίων ἐμπιστεύεται κατ' ἔτος δεκαπέντε ἕως εἴκοσι χιλιάδας παιδιῶν, ὅπως ἀπαγάγουσιν αὐτὰ εἰς τὰ χωρία, πρὸ πάντων δ' ἐνταῦθα τὸ ἐλάττωμα τῆς διοργανώσεως καὶ τῆς ἐπαγροπνήσεως ὀπόμεται εἰς καταχρήσεις καὶ δολιότητας, ἃς δὲν θὰ ἐφρανότατο τις ἐν τῷ κέντρῳ πόλεως κανονικῶς διοικουμένης.

Ἄρκει νὰ εἰπωμεν, ὅτι τὸ ἐμπόριον τοῦτο γίνεται εἰς ὅλα σχεδὸν τὰ γραφεῖα (μία καὶ μόνη, νομίζω, ἐξαίρεσις ὑπάρχει), διὰ μέσου τῶν προξενητῶν· ὀδηγοῦσι τὰς γυναῖκας ταύτας ἐν Παρισίους ἐντὸς καταστημάτων, τὰ ὅποια πρέπει νὰ ἐπισκεφθῆ τις, ὡς κατὰ τὸ ἔπραξα (1), ὅπως λάβῃ ἰδέαν τινὰ τοῦ βαθμοῦ τοῦ ἐξουτελισμοῦ, ἐν ᾧ ὑπάρχουσι βεβουλισμένα αἱ δυστοχεῖς, αἵτινες διαμένουσιν ἐκεῖ.

Αὐταί εἶναι αἱ τροφαί, εἰς ἃς μέγα μέρος τοῦ παρισιανοῦ λαοῦ ἐμπιστεύονται τὰ παιδία τῶν ἡ τιμὴ τοῦ μισθοῦ μεταβάλλεται ἀπὸ δώδεκα ἕως εἴκοσι φράγκα κατὰ μῆνα, ἐκ τῶν ὁποίων ἡ τροφὸς δὲν θὰ λάβῃ εἰμὴ τὸ ἡμισυ καὶ ἐστιν ὅτι τὰ δύο τρίτα, καθόσον τὸ ἐπιλοιπον αὐτῶν κατακρατεῖται διὰ τὸ γραφεῖον, διὰ τοὺς προξενητὰς, κτλ.

Τὸ γραφεῖον συμφωνεῖ μετὰ τῶν γονέων, παραλαμβάνει τὰ μὴναια τῆς τροφῆς, μεταβιβάζει τῇ τροφῇ τὸ εὐτελεὲς αὐτῆς μισθᾶ-

(1) Ἐπεφορτίσθην ὑπὸ τοῦ ὑπουργοῦ τῶν ἐσωτερικῶν, καὶ τοῦ κ. εἰρηνοφύλακτος, νὰ ἐποπτεύω ἱατρικῶς ὅλα τὰ ἰδιαιτέρως γραφεῖα τῶν τροφῶν, τὰ ἐν Παρισίαις ὑπάρχοντα, καὶ νὰ παρουσιάσω ἐκθεσιν περὶ τῆς καταστάσεως, εἰς ἣν εὐρίσκονται, περὶ τῶν μέσων τῆς ἐπαγροπνήσεως, ἥτις συνέφερε νὰ ἐφαρμοσθῆ, καὶ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, περὶ τοῦ γενικοῦ σχεδίου πρὸς παραδοχὴν, ὅπως βελτιώσωσι τὴν ὑπηρεσίαν.

ριον καὶ ἐπιφορτίζεται νὰ διδῆ εἰδήσεις περὶ τοῦ παιδιοῦ.

Ἐπὶ πλέον, δύναται νὰ συμβῆ, καὶ, ἵνα εἴπωμεν πάντα, συμβαίνει συχνάκις ὥστε, τροφὸς κῆπος καλλιτέρας ὄψεως ἀπὸ τὰς ἄλλας, νὰ χρησιμεύῃ ὡς δείγμα εἰς τοὺς γονεῖς, τὸ δὲ παιδίον νὰ μὴ δίδεται εἰς τὴν γυναῖκα, ἣν ἐνόμισαν ὅτι ἐξελέξαντο· μίᾳ καὶ ἡ αὐτὴ τροφὸς νὰ λαμβάνῃ περισσότερα παιδιά, τὰ ὅποια νὰ τρέφῃ, ὅπως δύναται, ἢ μᾶλλον νὰ τὰ τοποθετῇ μετέκτισιν εἰς ἄλλας γυναίκας τοῦ χωρίου τῆς παιδίων ἢ ἀλλὰζῃ τροφὸν χωρὶς οἱ γονεῖς του νὰ αἰδοῦνται, καὶ μάλιστα, οὗτοι μὲν νὰ μὴ γνωστοποιῶνται οὕτε περὶ τῆς ἀσθενείας του οὐδὲ περὶ τοῦ θανάτου του, ἐκείνοι δὲ νὰ ἐξακολουθῶσι νὰ λαμβάνωσι τὴν τιμὴν τοῦ μισθοῦ ἐπὶ πολλοὺς εἰσέτι μῆνας καὶ μετὰ τὸν θάνατον τοῦ παιδιοῦ· οἱ προσεγγεῖται οἱ ἴδιοι ἢ ἀπάγωντι ἀριθμὸν τινα παιδίων καὶ νὰ διαμοιράζωσι καὶ τοποθετῶσι ταῦτα καθ' ὅσον, ὅπως τοῖς φαίνεται εὐλογον, εἰς γυναίκας ἱκανὰς καὶ μὴ ἱκανὰς νὰ τὰ θρέψωσι, κτλ' τοιαῦτα εἶναι αἱ δουλειότητες, αἵτινες διαπράττονται καὶ ὦν τὴν θεραπείαν δὲν προσεπάθησαν μέχρι τοῦδε εἰμὴ διὰ μέσων παντάπασιν ἀνεπαρκῶν.

Ἡὼς λοιπὸν ἤθελε τις ἐκπληθῆ κατὰ ταῦτα ἐκ τῆς φρικταλέας θνησιμότητος τῶν παιδίων τῆς καταστάσεως ταύτης, ἐν τῇ περιόδῳ ταύτῃ τοῦ βίου; Ἐποθνήσκοντα δὲν εἶναι ὀλιγώτερα τοῦ ἐνὸς ἐπὶ τοῖς τρεῖς ἢ καὶ τέσσαρσιν, ἐνῷ ἔπρεπε νὰ ἦναι μόνον ἐν ἐπὶ τοῖς ἐξ ἢ ἐπτά· θάνατοι δὲ τις νὰ βεβαιώσῃ, ἀνευ φόβου ὑπερβολῆς, οὗ ἀποθνήσκουσιν οὕτω κατ' ἔτος, ἐν Παρισίοις μόνον, δύο ἢ τρεῖς χιλιάδες παιδίων, ἅτινα ἤθδοντο νὰ σωθῶσι, χωρὶς βεβαιώσεως νὰ ὑπολογίσῃ τὰς ἀρρωστίας, ἃς κωλύσι πολλὰ ἐξ ἐκείνων, ἅπερ διαφεύγουσι τὸν θάνατον. Ὅποιαί αἰτίαι διὰ τὴν ἐλάττωσιν τοῦ πληθυσμοῦ!

Τοῦλάχιστον ὑπάρχει εἰσέτι μία παρηγορία ἐν τῇ τρισαθλίᾳ ταύτῃ κατάστασι, ἣν σημειοῦμεν ὡδα σχετικῶς πρὸς τὰς τροφούς· οὕτη εἶναι, ὅτι τὸ καλὸν κατήγητος ἐγκλινοῦτο καὶ τὸσον σπαραξικάρδιον, τὰ δὲ περισσότερα τῶν γραφείων ποιοῦσιν ἀντίστασιν τοσοῦτον ἀπεχθὴ ἐν τῷ κέντρῳ τῆς πόλεως ἡμῶν, ὥστε εἶναι ἀδύνατον νὰ βραδύνωσιν εἰσέτι ἐπὶ πολὺ οἱ κατάλληλοι νὰ ἐπιφέρωσι τὴν προσήκουσαν θεραπείαν, ἀρκεῖ δὲ νὰ διαφωτισθῇ ἡ κοινὴ γνώμη, καὶ τοιαύτη κατάστασις τῶν πραγμάτων νὰ σημειωθῇ εἰς τὴν προσοχὴν καὶ τὸν ζήλον τῶν ἀρχόντων τῶν ἐπιφορτισθέντων νὰ ἐπιτηρώσι τὰ συμφέροντα τοῦ τύπου καὶ τὴν δημοσίαν ὑγίαν, ὅπως ὅπως ἢ μεταρρυθμίσεις ἐπιχειρηθῇ ταχέως.

ΘΗΣΙΜΟΤΗΣ ΤΩΝ ΥΠΟΜΑΖΙΔΙΩΝ. — Ἄνθρωποι φιλόθρως

ποι καὶ μεγάλῃς ἀξίας (1) ἀπεκάλωσαν τὴν πληγὴν τῆς μισθωτῆς γαλακτοτροφίας ἐν τοῖς χωρίοις καὶ κατέστησαν γνωστὴν τὴν φρικταλέαν θνησιμότητα τῶν παιδίων, ἅπερ τίθενται εἰς τροφὸς μακρὰν τῆς οἰκογενείας των.

Ὁ ἱατρός Brochard ἰδίως ἀναφέρει γεγονότα λίαν ἱκανὰ νὰ διεγείρωσι τὴν σκέψιν τῶν γονέων, οἵτινες ἐμπιστεύονται τὰ παιδιά των εἰς ἕξνας τροφούς· τὰ δὲ στατιστικὰ ἐξαγόμενα καταδεικνύουσιν, ὅτι ὑπὲρ τὰς ἑκατὸ χιλιάδας παιδίων ἀποθνήσκουσι κατ' ἔτος, ἐν Γαλλίᾳ, θύματα τῆς κκιῆς διοικήσεως τῆς ὑπηρεσίας τῶν τροφῶν καὶ τῆς ἐλλείψεως ἐπιβλέψεως, ἣτις ἀφίνει τὰ παιδιά ταῦτα εἰς τὴν διάθεσιν γυναικῶν διὰ τὰς ὁποίας ἢ γαλακτοτρόφῃσι τῶν ὑποτιθέν, διὰ τοὺς Παρισίους πρὸ πάντων, δὲν εἶναι εἰμὴ ἄνθρωποκτόνος κερδοσκοπία. Ἡ προσοχὴ καὶ ἡ ἐπαγρύπνησις τῆς ἀρχῆς διεγέρθησαν ἤδη. Ὅθεν καὶ μέτρα ἐλήφθησαν, καὶ βελτιώσεις εἰσῆχθησαν ἐν τῇ βι ο μ η χ α ν ἱ α ταύτῃ, καὶ δυνάμει νὰ ἐλπίσωμεν, ὅτι βικιῆ τις μεταρρυθμίσεις δὲν θὰ βραδύνῃ πλέον νὰ ἐφαρμοσθῇ εἰς τὸ σπουδαῖον τοῦτο μέρος τῆς δημοσίας ὑγιεινῆς· δὲν προτίθεμαι νὰ πραγματευθῶ ἐνταῦθα τὸ ζήτημα τοῦτο, ὅπερ τοσοῦτον ἐμελετήθη ὑπὸ σοφῶν πρακτικῶν, οἵτινες παρουσίασαν εἰς τὴν διοικητικὴν σχεδίων ἐκ τοῦ ὁποίου δὲν ἔ' ἀποστρέψῃ πλέον αὕτη τοὺς ὀφθαλμούς τῆς· τὰ ἐξαγόμενα τῶν ἀναδιφράσεων των καὶ οἱ ἀριθμοὶ τῶν στατιστικῶν των ὠμίθησαν οὕτω μεγαλοφώνως, ὥστ' ἐδέησε ν' ἀκουσθῶσιν ἢ ὄθῃσι ἐδόθη, δὲν θὰ σταθῇ πλέον.

ΑΔΕΛΦΟΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΤΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΙΚΙΑΣ. —

Ἐνῷ αἱ ἐπιστημονικαὶ ἐργασίαι ἔθετον τὸ ζήτημα τῆς τειθηνοεμπορίας εἰς τὴν διάταξιν τῆς ἡμέρας, ἄνθρωποι τινες πλήρεις ἀφαιρώσεως ἔδρουν ἐν Παρισίοις « Ἀδελφότητὰ τινα προστασίας τῆς παιδικῆς ἡλικίας. » Τὸ φιλανθρωπικὸν τοῦτο ἔργον ἔχει σκοπὸν νὰ ἐπαναφέρῃ εἰς τιμὴν τὴν μητρικὴν γαλακτοτρόφῃσιν, νὰ προστατεύῃ

(1) Brochard, « De la mortalité des nourrissons on France et spécialement dans l'arrondissement de Nogent-le-Rotrou », Paris, 1866, in-8°. — Discussion à l'Académie de médecine sur la mortalité des nourrissons. Rapport de M. H. Blot (Bulletin de l'Académie de méd., 1865-66, t. XXXI, p. 475). Discussion à laquelle ont pris part MM. Boudet, Husson, Robinet, Devilliers, Devergie, Broca, Segalas, J. Guérin, Lassy, Pidoux, Piory, (Ibid., 1866-67 t. XXXII, passim). — Monot, « De l'industrie des nourrices », Paris, 1867, in-8°, et « De la mortalité excessive des enfants pendant la première année de leur existence », Paris, 1872, in-8°. — O. Dumesnil, « L'industrie des nourrices et la mortalité des nourrissons. Ann. d'hyg. 1867, t. XXVIII

τά παιδιά, ἰδίως ὅταν εἶναι ἐγκαταλειμμένα εἰς τροφούς, αἵτινες τὰ μεταφέρουσι μακρὰν τῆς οἰκογενείας των, καὶ νῶ ἐπαγρυπνῆ ἐπὶ τῶν παραμελήσεων καὶ τῶν δολιοτήτων.

Ἡ Ἀδελφότης αὕτη ἀκολουθεῖ τὸν σκοπὸν τῆς διανεμούσα κατ' ἔτος ἀνταμοιβὰς εἰς τὰς καλὰς τροφούς καὶ προκαλοῦσα διὰ βραβεῖων τὴν σπουδὴν ὄλων τῶν ζητημάτων τῶν σχετιζομένων πρὸς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν. Κρατεῖ ἀνοικτὸν ὄψεωρ ἐν γραφεῖον διὰ πληροφορίας, ἐκ τοῦ ὁποῖου ἀνακοινῶσι εἰς τοὺς γονεῖς τὰ μηνιαία δελτία τῶν ἰατρῶν τῆς τῶν ἐποπτευόντων τὰ ὑποτίθεται τὰ ἐμπιστευθέντα εἰς τὴν ἐπαγρυπνήσιν των. Ἡ ἱατρικὴ ἐποπτεία, ἣν συνέστησεν, ἐξασκεῖται ἐπὶ 1000 περίπου παιδίων διαμοιρασμένων εἰς 80 νομοὺς, ὅπου ἀριθμεῖ ὑπὲρ τοὺς 300 ἱατροὺς ὄψεωρ.

Ἡ ἐπαγρυπνήσις αὕτη, ἣν ἡ προστατὴς Ἀδελφότης προσφέρει ταῖς οἰκογενεῖαις, αἵτινες σπανίως δύναται νὰ τὴν ἐξασκήσωσιν ἄφ' ἑαυτῶν, ἔχει ὡς καθαρῶτατον ἀποτέλεσμα τὴν διατήρησιν τῆς ζωῆς τοῦ ὑπομαζιδίου. Πράγματι δ' ἐγένετο γνωστὸν ὅτι, ὅπου αἱ τροφοὶ καὶ αἱ φροντίδες πρὸς τὰ παιδιά ὑπάγονται εἰς διοικητικὴν τινα ἐπαγρυπνήσιν, ἡ θνησιμότης, μεθ' ὅλας τὰς δηλητηριώδεις αἰτίας, κατέρχεται εἰς 10 ἕως 15 ἐπὶ τοῖς 100.

Δυστυχῶς, ἡ Προστατὴς ἀδελφότης προσέκρουσεν εἰς πολυάριθμα προσκόμματα τὰ μικρὰ γραφεῖα δὲν ἠθέλησαν νὰ τῆ διακοινωνῶσι τὸν κατάλογον τῶν ὑπομαζιδίων των, ἄπερ αὕτη προτίθητο νὰ ἐπαγρυπνήσῃ. Ἐννοεῖται τοῦτο ἐκκόλως, διότι τὰ ἰδιωτικὰ ταῦτα γραφεῖα εἶναι ἐπιχειρήσεις καθαρῶς ἐμπορικαί. Ἐν καὶ μόνον ἐλαττήριον ἔχουσι, τὸ συμφέρον, ἡ δ' ἀνάμιξις τῆς Ἀδελφότητος δὲν τοῖς παρεῖχεν οὐδὲν κέρδος. Ἐξ ἄλλου δ' αἱ τροφοὶ ἀντιπαθοῦσι πᾶσαν ἐπαγρυπνήσιν, καὶ τοῦθ' ὅπερ εἶναι παραδοξότατον, πολλὰ οἰκογένειαι παρεμποδίζουσι διὰ τῆς ἀδρανεῖας των, ὅταν ἐν τὰ ἀποθῶσι μάλιστα διαρρηθῆν, τὰ μέτρα τὰ πρὸς προστασίαν τῶν τέκνων των λαμβανόμενα.

Ἐπὶ τρία ἔτη, ἡ Ἀδελφότης αὕτη ἐπηγρυπνήσῃ τὰ τοποθετημένα παιδιά ὑπὸ τινος γραφεῖου τῶν τροφῶν. Ὅσάνκις ἐλάμβανε κακὰς εἰδήσεις περὶ τινος παιδίου ὑπ' ἐνὸς τῶν ἐποπτῶν ἱατρῶν, εἰδοποιεῖ διὰ μέσου ἐγκυκλίου ἀππλλαγμένης ταχυδρομικῶν τελῶν, τὴν ἐνδιαφερομένην οἰκογένειαν, ὅτι εἶχε σπουδαίας πληροφορίας νὰ τῆ ἀνακοινώσῃ. Καὶ ὅμως, θέλετε νὰ μάθητε πόσοι γονεῖς ἀπήντησαν εἰς τὴν πρόσκλησιν; Τὸ πολὺ πολὺ, 10 ἐπὶ τοῖς 100.

Ἡ ἀδιαφορία μερικῶν γονέων εἶναι τοιαύτη, ὡστ' οὐδέποτε ἐπισκέπτονται τὸ παιδίον των, καὶ ληθμονοῦσι νὰ πληρώσωσι τὰ μηνιαία τῆς τροφοῦ. Τοὺς βιάζουσι νὰ ἐμμένωσιν εἰς τὰς ὑποσχέσεις

των, ἢ νὰ ὑπάγωσι νὰ λάβωσι τὸ παιδίον των, καὶ ἐκείνοι ζητοῦσι τὴν ἀποστολὴν αὐτοῦ διὰ τοῦ σιδηροδρόμου, χωρὶς νὰ ἐνοχληθῶσι περισσότερο περι τῶν χρεῶν, ἄπερ ἐκ συμφωνίας ὀφείλουσι ταῖς τροφοῖς.

Ἀλλαχού δὲ ἡ εἰδεχθεσάτη τῶν συνεννοήσεων λαμβάνει χώραν διὰ τρόπον ὑπόβου καὶ χαμερπούς μεταξύ τῶν γονέων καὶ τῆς τροφοῦ ἐκείνοι μὲν πληθύνουσι ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερα, αὕτη δ' ἐπιμελεῖται ὅσον δύναται κακῶς, καὶ θῆμα τῆς βδελυρωτάτης ταύτης καρδοσκοπίας γίνεται τὸ δυστυγὲς παιδίον (1).

Ἐτυχῶς ὅμως ἡ Προστατὴς ἀδελφότης τῆς παιδικῆς ἡλικίας ὑπάρχει ἐπαγρυπνεῖ, καὶ οὐδέποτε προσκόψει πρὸ τῆς ἱεράς αὐτῆς ἀποστολῆς ἢ ἀκολουθήτῃ τὸ ἔργον της μετὰ τῆς ἀξιεπαίνου ἀφοσιώσεως, ἣν ἔδειξε μέχρι τοῦδε, καὶ ἔχομεν πᾶσαν ἐμπιστοσύνην ἐν τῷ καθαρῷ ζήλω καὶ τῇ θερμῇ φιλαλεθροσύνῃ τῶν μελῶν αὐτῆς.

Πάραυτα δὲ, ὁθὲν τὸ παράδειγμα ὑπὸ τῆς Προστατῆδος ἀδελφότητος τῆς παιδικῆς ἡλικίας τῶν Παρισίων, ἠκολουθήθη ὑπὸ τῆς πόλεως Lyon, ἣτις συνέστησε τοιαύτην τὸ 1868, μετὰ ταῦτα δ' ἐφάνησαν διαδοχικῶς καὶ αἱ τῆς Tours τὸ 1870, τῆς Havre τὸ 1869, τῆς Pontoise τὸ 1870, τῆς Μασσαλίας καὶ τῆς Rouen τὸ 1873, παρόμοιαι Ἀδελφότητες.

Τὸ κατ' ἐμὲ, ἐπειδὴ ὁ σκοπὸς μου πρὸ πάντων εἶναι νὰ ὁδηγήσω τὰς νέας μητέρας ἐν τῇ ἐκπληρώσει τοῦ καθήκοντός των, ἀπευθύνουμαι ἰδίᾳ εἰς ἐκείνας, αἵτινες προτίθενται νὰ θηλάσωσιν αἱ ἴδιαι τὰ παιδιά των, ἢ τοῦλάχιστον νὰ τ' ἀναθρέψωσι πλησίον των διὰ τινος τροφοῦ οἰκίδας· θέλω νὰ ταῖς δείξω τὰς δυσκολίας καὶ νὰ τὰς διδάξω νὰ τὰς υπερβάλλωσι, νὰ τὰς προδιαθέσω περὶ τῶν δυστυχημάτων καὶ νὰ ταῖς δείξω τὰ μέσα διὰ νὰ τὰ προλαμβάνωσιν.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ ἐκείναις, αἵτινες εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ τὰ στέλλωσιν εἰς τὰ χωρία, καὶ αὐταὶ θὰ εὐρωσιν ἐν τῷ ἀνὰ χεῖρας ἐγχειριδίῳ συμβουλὰς ἱκανὰς νὰ διαφωτίσωσι τὴν ἀπειρίαν των καὶ νὰ τὰς προφυλάξωσιν ἐκ τοῦ κινδύνου ἀνατροφῆς, εἰς ἣν ἀναγκάζεται τὴς ἐνίοτε νὰ καταφύγῃ, εἴτε ἐνεκα ἀσχολιών, εἴτε ἐνεκα ἀνεχίας.

ΜΗΔΕΝ ΜΕΓΑΛΟΠΟΙΕΙΝ. — Δὲν πρέπει τις νὰ μεγαλοποιῇ οὐδὲν. Δύναται δ' εἰσεῖτι νὰ εὕρῃ τις καλὰς τροφούς καὶ εἰς τὰ χωρία, χρηστὰς καὶ τιμίας γυναῖκας ἱκανὰς νὰ κάμωσι καλοὺς μα-

(1) Siry, •Le premier âge de l'éducation physique, morale et intellectuelle de l'enfance. Paris, 1873. p. 93.

θητάς. διὸ καὶ μετὰ τῆς ἐπαγορηπνήσεως δύναται τις ν' ἀποφύγη τοὺς κινδύνους, οἵτινες ἀπειλοῦσι τὰ παῖδια τὰ ἀφαιθέντα εἰς τὴν κερδοσκοπίαν καὶ ἐγκαταλειμμένα εἰς μισθωτάς χεῖρας.

Ἀνετράφην ὑπὸ τινος τροφῆς εἰς τὸ χωρίον, καὶ θὰ λατρεύω διὰ πάντοτε τὴν γυναῖκα ταύτην, τοῦθ' ὅπερ κατ' οὐδὲν ἠλάττωσε τὴν πρὸς τὴν μητέρα μου προσκόλλησιν καὶ στοργήν· πολλὰ παῖδια τῆς οἰκογενείας μου ἐγαλακτοτροφήθησαν κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καὶ πάντες ἔχουσι καλῶς.

Μὴ λοιπὸν ἀφαιρέσωμεν ἀπὸ τοῦ μικροῦ ὑπαλλήλου, ἀπὸ τοῦ μικροεμπόρου τοῦ περιορισμένου ἐν τῷ ἐργαστηρίῳ του, ἀπὸ τοῦ μετρίου καταστάσεως ἰδιώτου, οὗτινος ἡ γυνὴ εἶναι λίαν λεπτοφυῆς ὥστε νὰ μὴ δυνῆθῃ νὰ γαλακτοτροφῆσθῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ παιδίον τῆς, ἢ περιουσίᾳ εὐτελεστάτῃ, ἢ δὲ κατοικίᾳ λίαν στενόχωρος ὅπως μὴ ἐπιτρέψῃ τὴν πολυτέλειαν τροφῆς οἰκίδας, τὴν ἐλπίδα τοῦ ν' ἀποκτήσωσι παῖδια ὑγιῆ καὶ εὐρωστα, ἀποκρινόμενα καλῶς εἰς τὴν στοργὴν των, καὶ τοὶ μακρὰν αὐτῶν καὶ ὑπὸ τροφῆς ξένης ἀνατραφέντα ἐπισκεπτόμενοι αὐτὰ συχνάκις, καὶ περιποιούμενοι καλῶς τὴν τροφὴν, θὰ κατορθώσωσι νὰ προλάβωσι τὰς ἀνωμαλίας, τὰς ἄλλως τε εὐκόλως κατασκευάσας!

Ψαδίτως ἔχει περὶ τῶν δυσαρτέτων συνειπειῶν, δι' ἃν ἀπειλοῦσι τὴν ὑγείαν τῆς μητρὸς, ἧτις δὲν γαλακτοτροφεῖ, καὶ ἡ ὁποία δὲν διδοῖ ρεῖσιν φυσικὴν εἰς τὸ γάλα τῆς· δὲν ἰκανοποιεῖ, λέγουσιν, ἢ τοιαύτη τὴν ἀνάγκην τῆς φύσεως καὶ ἐκτίθεται εἰς ἀσθενείας, εἰς τὰς ὁποίας ἐδίδου ἄλλοτε τὸ ὄνομα «γάλα ἐξαπλωθὲν» (lait répandu). Ἄλλ' ὅμως οἱ τοιοῦτοι καταχρῶνται κλπῶς τῆς ἐπικλήσεως τῆς φύσεως ἐπικαλούμενοι ταύτην ἐν πάσῃ στιγμῇ, ὅτε μὲν ὡς φρόνιτερον, ἐάν τις παραβῇ τὸν κανόνα τῆς, ὅτε δ' ὡς εὐεργέτημα ἐάν τις συμμορφῶται τοῖς νόμοις αὐτῆς. Ἡ φύσις ἔχει πόρους, ὅσους δὲν φαντάζεται τις καὶ κάμπτεται κάλλιον καὶ πλέον ἢ ὅσον νομίζει τις, διὰ τὰς ἀνάγκας τῆς ζωῆς· καὶ ὠφείλει, διότι τί θὰ ἐγενόμεθα, ἐάν οἱ νόμοι τῆς δὲν ἦσαν ἐλαστικοί; Πρέπει, παραδειγματός χάριν, νὰ δώσωμεν τροφὴν εἰς παιδίον, ὅπερ ἔχασεν τὴν μητέρα του ἐρχόμενον εἰς τὸν κόσμον· νὰ ὅμως ὡς ἐν τούτῳ δὲν διαγεῖ τὸ παιδίον τοῦτο κακῶς ὡσαύτως, ἢ φύσις ἐπιφορτίζεται νὰ ἐπιστρέψῃ τὸ γάλα καὶ νὰ τὸ διασκορπίσῃ ἐν τῇ οἰκονομίᾳ, ὅταν τὸ παιδίον ἀποθνήσκῃ ὀλίγον μετὰ τὴν γέννησίν του, καὶ συχνάκις ἄνευ οὐδενὸς ἀπεικασίου διὰ τὴν μητέρα, μεθ' ἧλας τὰς ὀλίγας προφυλάξεις, ἃς λαμβάνουσιν.

Ἵπερβολικῶς παρέστησάν τινες τὴν σχεσίαν, ἣν θέλουσι νὰ θέσωσι μεταξὺ τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς καὶ τοῦ ὄργανισμοῦ τοῦ παιδίου, ὅτι τάχα τὸ μὲν ἦν ἀπαραίτητον τῷ ἑτέρῳ, καὶ ὅτι δὲν ἠδύνατο ν'

ἀναπληρωθῆ ὑπὸ ξένου γάλακτος, ἄνευ διαταράξεως φυσικῆς καὶ ἠθικῆς. Ἄς δώσωσι κακὴν τροφὴν εἰς τὸ παιδίον, ἃς τὸ ἀναθρέψωσιν, ὅσον οἶόν τε, εἰς καθαρὰν ἀτμοσφαῖραν, καὶ τὸ πᾶν θὰ ὀδεύσῃ ἐπίσης καλῶς, καὶ ἐστιν ὅτι κάλλιον, ὡς ἐάν ἡ μητὴρ ἀποκλειστικῶς ἦτο ἐπιφορτισμένη διὰ τοῦτο.

#### ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΙΣΘΩΣΙΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ. —

Προφυλάξις χρησίμη, ληπτέα ἐν καιρῷ συμφωνιών μετὰ τῆς τροφῆς, εἶναι νὰ ὑπόσχηται τις ποσὸν ὀλίγον κατώτερον ἐκείνου, ὅπερ προτίθεται νὰ δώσῃ πραγματικῶς, ἐπιφυλασσομένη νὰ τὸ συμπληρώσῃ ἐάν ἡ τροφὸς ἐκπληροῖ τὰ χρέη τῆς ἀκριβῶς, ἴσθι τις, παραδείγματος χάριν, νὰ πληρώσῃ ἐξήκοντα φράγκα κατὰ μῆνα, ἢ ἢ ἢ φρόνιμον νὰ ὑποσχεθῆ μόνον πενήκοντα, μὲ συμφωνίαν, ὅτι ἢ ἢ δώσῃ καὶ τὸ ὑπόλοιπον, ὅταν θὰ μείνῃ ἐντελῶς εὐχαριστημένη· ψέγω ἐπίσης τὴν μεγάλην εὐκολίαν προσώπων τινῶν διὰ τὰς τροφὰς, ὅσον καὶ τὴν μεγάλην ἐπιφλοαίην καὶ ὑπερβολικὴν φειδωλίαν αὐτῶν. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῆ τις, ὅτι τὸ θέλγητρον τοῦ κέρδους εἶναι τὸ μεγαλειότερον μέσον, ὅπερ ἐπενεργεῖ ἐκ' αὐτῶν καὶ τὰς συγκαταεῖ· δὲν πρέπει ποτὲ ν' ἀφελθῇ τις εἰς τὴν διάκρισιν των· καὶ αἱ καλλιτερεῖαι ἐξ αὐτῶν δὲν ὀ' ἀργήσωσι νὰ καταχρασθῶσιν.

ΕΚΑΘΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΡΗ, ΟΠΟΘΕΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΙ ΤΡΟΦΟΙ. — Δύναται νὰ κάμῃ τις ἐκλογὴν ὡς πρὸς τοὺς διαφόρους τόπους, ἐξ ὧν ἔρχονται αἱ πλείστα τῶν τροφῶν μας:

Εἶναι γνωστὸν, ὅτι ἡ Βουίγγογε ἀπολαύει γενικῆς ὑπολήψεως παρὰ τῷ δημοσίῳ, καὶ ὅτι πρὸ πολλοῦ ἔχει τὸ προνόμιον νὰ πρῶμυθιθῃ τροφὰς εἰς τὰς πλουσίας οἰκίας· οὐδὲν μοι φαίνεται νὰ δικαιολογῇ τὴν ἀποκλειστικὴν ταύτην προτίμησιν.

Ἴδου τὸ ἐξαχόμενον πολυχρονίον παρατηρήσεως, γενομένης ἐν τῷ κεντρικῷ γραφεῖῳ τῆς διοικήσεως.

Τὰ μέρη, ἐνθα τὰ ὑπὸ τροφὴν πεμπόμενα παῖδια ἀνατρέφονται κάλλιον καὶ ἐνθα ἡ θνησιμότης αὐτῶν εἶναι ὀλιγωτέρα, εἶναι ἐκεῖνα, ἐν οἷς ἐξασκείται ἡ γεωργία, ὅπου ἐκάστη οἰκία τῶν χωρικῶν, μάλιστα δὲ καὶ τῶν ἡττον εὐπόρων, ἔχει μίαν ἀγαθὰ. Ἡ Νορμανδία, ὑπὸ τὴν ἐσοψὴν ταύτην, κατέχει τὴν πρώτην σειρὰν ἐν τοῖς καταλόγοις τῆς διοικήσεως, καὶ τοῦτο εἶναι ἐνόητον· τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο ἐξαρτᾶται ἀναμφιβόλως ὀλιγωτέρον ἐκ τῶν ἰδιαίτερον ποιότητων τοῦ αἵματος καὶ τῆς κρᾶσεως τοῦ τόπου τούτου, ἢ ὅσον ἐκ τινος εὐπορίας, ἧτις ἀποτελεῖ μίαν ἐκ τῶν πρώτων συνθηκῶν τῆς ὑγείας, καὶ ἧτις ἐπιτρέπει τὴν παροχὴν πλείονος ἐπιμελείας διὰ τὰ παῖδια, ἐπίσης δὲ καὶ ἐκ τῆς συμπληρώσεως τῆς τροφῆς,

ἦν εὐρίσκουσιν ἐν τῷ γάλακτι καλῆς φύσεως τῶν ἀγλαδάων, ὅταν τὸ τῆς τροφῆς τύχη νὰ ἐλαττωθῇ.

Χείριστα δὲ μέρη, ἐν οἷς ἡ θησιμότης τῶν ὑπομαζιδίων εἶναι μεγαλύτερα, εἶναι ἐκεῖνα, ἅπερ δὲν ἔχουσιν οὔτε γεωργίαν οὔτε κτηνοτροφίαν· ἔνθα οἱ χωρικοὶ, πάντες ἐργάται, κυρίως εἰπεῖν, ὡς ἐν τοῖς τόποις τῶν ἐργοστασίων, δὲν ἔχουσιν οὔτε γῆν οὔτε ἀγλαδά. Λοιπὸν οἱ τόποι τῆς γεωργίας εἶναι προτιμότεροι, ὅταν πρόκηται περὶ τοποθετήσεως παιδίου ὑπὸ τροφῆν ἐν χωρίῳ· ἀλλ' ὅταν πρόκηται νὰ λάθῃ τις τροφὴν κατ' οἶκον, ἢ σπουδαιότερης τῶν παρατηρήσεων καὶ περιστάσεων τούτων καταπίπτει, καὶ εἶμαι γνώμης, ὅτι εὐρίσκει τις καλὰς τροφὰς πανταχοῦ, ἀρκεῖ μόνον νὰ γνωρίζῃ νὰ καταβάλλῃ τὴν ἀπαιτουμένην ἐπιμέλειαν εἰς τὴν ἐκλογὴν.

**ΤΡΟΦΟΙ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΙΣΙΩΝ.**—Καθ' ὅσον ἀφορᾷ τὰς τροφὰς τῶν περὶ τῶν Παρισίων, εἰς περιφερικὴν ἀπόστασιν τεσσάρων ἕως πέντε λευγῶν, δὲν εἶναι πολλὴ ἐπιζήτητος, καὶ ὑπάρχει φόβος ἐπιρροίας τῆς πρωτεύουστος ἐπ' αὐτῶν διὰ τὸ ὅμορον ταύτης· καὶ ὅμως μοι ἐγένετο φανερόν, ὅτι δυνατόν νὰ εὐρεθῶσι καλὰί τροφαὶ ὑπ' ἑλίας τὰς ἐπέψεις καὶ εἰς τὰ περὶ τὴν πόλιν χωρία, ἔνθα ὑπάρχει εὐπορία τις· εἶναι ὅμως ἀληθές, ὅτι ἔχουσιν ἀπαιτήσεις μεγαλύτερας τῶν μακροθὲν ἐρχομένων χωρικῶν· διὸ καὶ εἶναι σπάνιον νὰ παραδεδωθῶσι ὀλιγώτερον μισθὸν τῶν ἐδοδομήκοντα καὶ ὀδησόμενα φράγκων κατὰ μῆνα.

**ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΓῆ ΤΙΣ ΜΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ, ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΝΙΖῆ ΤΗΝ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΝ.**

—Ἀπαξ τῆς τροφῆς δεκτῆς γενομένης, ἴδωμεν πῶς ὀφείλει τις νὰ διαγῆ μετ' αὐτῆς καὶ πῶς πρέπει νὰ κανονίῃ τὴν γαλακτοτρόφησιν τοῦ παιδίου.

Εἶδομεν ἤδη, ὅτι ἡ γαλακτοτρόφησις πρέπει νὰ κανονίζηται οὕτως, ὥστε τὸ παιδίον νὰ λαμβάνῃ τὰ γεύματά του εἰς ὥρας περιόδου ὀριζόμενης, εἰς διαλείμματα ἱκανὰ νὰ τῷ παράσχῃ τὸν ἀπαιτούμενον χρόνον διὰ τὴν χώνευσιν, καὶ οὐχὶ ἀτάκτως κατὰ πάντα ὥραν, ὥστε νὰ προστιθῆται πέψις ἐπὶ πέψως, χωρὶς νὰ τῷ δίδωται ὁ ἀπαιτούμενος χρόνος νὰ τὰς τελειώσῃ. Ὅμιλῶν περὶ τῆς καθόλου διαίτης, θὰ εἰσέλθω εἰς ἀκριβεῖς λεπτομερεῖας περὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν γευμάτων, ἅπερ ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ τὸ παιδίον.

Πολλὰ πρόσωπα παραδέχονται, καὶ πολλὰί φύλακες, τροφοὶ, ὑπηρέται· καὶ μάλιστα γονεῖς συχνάκις τὸ ἐπαναλαμβάνουσιν, ὅτι τὰ παιδιά δὲν δύνανται νὰ θηλάσωσιν ὑπὲρ τὸ μέτρον, καὶ ὅτι δὲν ὑπάρχει κίνδυνος ἐὰν τ' ἀφίνωσι νὰ λαμβάνωσιν ὅσον γάλα θέλωσι, καὶ ὅτι συχνάκις φλίνονται ὅτι τὸ ζητούσι· τοῦτο δύνανται νὰ ἴναι

ἀληθές διὰ τινὰ παιδιά, καὶ ἐπιτογγάνει πραγματικῶς εἰς τινὰς περιπτώσεις, πρὸ πάντων, ὅταν τὰ παιδιά ἔχωσιν, ὡς προηγουμένως τὸ εἶπον, τὴν εὐκολίαν νὰ ἐκπέμπωσι τὸ περιπλέον τοῦ θηλασθέντος γάλακτος. Αἱ τροφαὶ αἱ ἀφθονώτατον γάλα ἔχουσαι εἶναι ὑποκειμεναι εἰς τὴν ἀκολούθησιν τῆς μεθόδου ταύτης, νὰ θέτωσι δηλαδὴ ἀδιακόπως τὰ ὑποτίθιμα τῶν εἰς τὸν μαστὸν καὶ νὰ τὰ ὑπερμιπλῶσι γάλακτος ἐφ' ὅσον δύνανται, μεγάλην ἀλίαν καὶ τιμὴν τὴν ἔχουσαι τὴν ὑπερβολικὴν παχύτητα καὶ εὐσαρκίαν αὐτῶν. Ἄλλ' ὅμως, ἐκτὸς τοῦ ὅτι δὲν εἶναι ἀναγκαῖον, οὐδ' ἐπωφελές, νὰ υπερβαίνωσιν ἕριόν τι κατὰ τὸ εἶδος τοῦτο, οὐδὲ νὰ καταπνίγωσιν, οὕτως εἰπεῖν, τὰ παιδιά ἐν ὄγκῳ λίπους, τὰ περισσότερα παιδιά τῶν πόλεων ἐπωφελοῦνται περισσότερο ὑπὸ μετρίας τροφῆς, καὶ μᾶλλον ἀναλόγου τῶν δυνάμεων τῶν καὶ τῆς μέσης κράσεώς των.

**ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΣ ΕΝ ΚΑΙΡῳ ΝΥΚΤΟΣ ΥΠΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.**—Δὲν ὑπάρχουσι διὰ τροφῆς τὰ ἴδια αἷτια, ἅπερ καὶ διὰ τὰς μητέρας, ὅπως διακόπτωσι τὴν γαλακτοτρόφησιν ἐν καιρῷ νυκτός.

Ὁ λόγος τῆς διαφορᾶς ταύτης εἶναι εὐκατάληπτος. Αἱ περισσότεραι γυναῖκες τοῦ λαοῦ, αἵτινες ἐπιχειροῦσι νὰ θρέψωσι τὰ παιδιά των, δὲν εἶναι ἀρκετὰ ἰσχυραὶ, ὅπως ὑποφέρωσι συγχρόνως τὸν σῆμα τῆς γαλακτοτροφῆσεως, καὶ τὸν τῆς στερήσεως τοῦ ὑπνοῦ· συνεβούλευσα λοιπὸν τὴν διακοπὴν τοῦ θηλασμοῦ ἐν καιρῷ νυκτός οὐχὶ ἐξ ἀβροφροσύνης πρὸς αὐτάς, ἀλλὰ διὰ τὸ συμφέρον τῆς διατηρήσεως τοῦ γάλακτός των. Ἐπειδὴ δ' ἡ ἰσχύια εἶναι συντελεστὴς ἀπαραίτητος διὰ τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος, ὁ διαρκῆς ὕπνος καθίσταται δι' ἐκείνας ἀνάγκη μεγαλύτερα ἢ ὅσον διὰ τὰς τροφὰς, ἅς ἐκλέγουσι πᾶντοτε νὰ ἴναι κράσεως ἐρῶστος· αἱ δὲ ἐλλείψεις, ἐάν τινες ὑπάρχωσιν, ὑπεραναπληροῦνται διὰ τῶν πλεονεκτημάτων τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφῆσεως.

Εἶναι λοιπὸν ἐντελῶς εὐλογον ἡ τροφὴ νὰ θηλάζῃ ἐν καιρῷ νυκτός, καὶ μάλιστα πλειστάκις, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν ἀναγκῶν τοῦ παιδίου καὶ τῶν περιστάσεων, καθ' ἃς ὁ ὕπνος τοῦ εἶναι κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον διακεκομμένος· πλὴν ὡς πολλαὶ συστάσεις εἶναι σπουδαῖαι καὶ θὰ τὰς ἐκφράσω ἐλευθέρως χωρὶς ποσῶς νὰ παρεμποδισθῶ ὑπὸ τῶν ἀντιθέτων ἰδεῶν πλειστων μητέρων· γράφω, ὅπως τὰς διαφωτίσω, καὶ οὐχὶ ὅπως κολακεύω τὰς ἀδυναμίας καὶ τὰς προλήψεις αὐτῶν.

Μακρὰν τοῦ ν' ἀπαιτῶσι αἱ μητέρας παρὰ τῆς τροφῆς, ὅπως θηλάζῃ ὁσάκις τὸ παιδίον ἐξυπνᾷ καὶ κραυγάζει, ἐάν αἱ περιστάσεις αὐταὶ ἀνανεῶνται συχνότατα ἐν καιρῷ νυκτός, ὅλη ἡ προσοχὴ αὐ-

των πρέπει να φέρεται ἐπὶ τῆς φρονίμου διαβούσεως τοῦ ἐπιβάλ-  
λειν. Λίαν εὐκόλως εὐρίσκει τις τροφὸς προθύμους πάντοτε νὰ  
λάβωσι τὸ παιδίον εἰς τὸν μαστὸν των ἀκόμη καὶ κατὰ τὴν ἐλαχί-  
στην αὐτοῦ φωνήν, ποσῶς οὐχὶ ὑπὸ ζήλου καὶ καθαράς ἀφοσιώ-  
σεως, ἀλλὰ διότι ἐν μέσῳ τοῦ ὕπνου των ἔχουσι κάλλιον νὰ λά-  
βωσι τὸ παιδίον πλαγιασμένον πλησίον των καὶ νὰ τῷ δώσωσι τὸν  
μαστὸν, ἡμικοιμώμενοι, χωρὶς νὰ μετακινήσῃσι καὶ ἐνοχληθῶσιν,  
ἢ νὰ ἐγερθῶσιν, ὅπως βεβαιωθῶσιν, ὅτι οὐδὲν τὸ στενοχωρεῖ, νὰ  
τὸ διακοιμάσῃσι ἐπὶ τινος σιγῆς καὶ νὰ τῷ δώσωσιν ὀλίγον ὕ-  
δωρ [κακαρωμένον] εἶναι συμφορώτερον εἰς τὴν ὀνηρίαν των νὰ  
καθηγουχάσωσι τὰς φωνὰς του λαμβάνουσαι αὐτὸ πλησίον των καὶ  
κ λ α σ α υ χ ε ν ἰ ζ ο υ σ α ι αὐτὸ χωρὶς νὰ ἐγκαταλείπωσι τὴν κλί-  
νην, ἢ νὰ ὑποφέρωσι τὰς κραυγὰς ταύτας, ὅταν πρῆπῃ, ὅπως δώ-  
σωσι καλὰς συνηθείας εἰς αὐτὸ καὶ νὰ τὸ συνηθίσωσι νὰ κοιμᾶται  
ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, ἢ νὰ θῶνται νὰ μένῃ ἐκεῖ ἐξορηγῶν χω-  
ρὶς νὰ κλαίῃ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, ὅπως τὸ διδάξωσι τὴν καλὴν διαγωγήν,  
διότι μέρος τῆς ἀνατροφῆς ἀρχίζει ἐξ ἀπαλῶν ὄνυχων καὶ τὰς  
πρώτας ἡμέρας τῆς ὑπάρξεως τοῦ ὄντος.

Πράγματι δὲ πρέπει νὰ καταπολεμῇ τις τόσον τὴν νοητέλειαν  
τῆς τροφῆς ὅσον καὶ τὴν ὑπερβολὴν τοῦ ζήλου τῆς ἀμφοτέραι αἰ-  
τίαι αὐταὶ παράγουσι τὰ ἴδια ἀποτελέσματα, ἅπερ ἀργότερον θὰ  
γίνωσιν ἐπαιτυητὰ καὶ θὰ καταντῆσωσιν ὀλέθρια, ὅταν τὸ παιδίον  
θὰ ἔλαθεν ἥδη κακὰς συνηθείας, τοσοῦτο δυσκόλους κατασκευάζει,  
ἅπασι ἐρριζωθῆσιν, ὅσον καὶ ἐνκόλους ἀποφυγεῖν ἐν τῇ γεννήσει  
αὐτῶν.

Ἄλλως τε δὲ, καὶ ἡ ἀπλουστάτη φρόνησις ἀπαιτεῖ, ὡς εἶναι  
γνωστὸν, ὅπως ἡ τροφὸς ἀπέχη καθ' ὅλον πλησίον τοῦ νὰ κοιμῆται  
τὸ παιδίον πλησίον τῆς, καθ' ὅσον μέγιστα ὁ ἐλάχιστος κίνδυνος  
εἶναι νὰ μὴ πέσῃ τὸ παιδίον ἀφ' ὑψηλῆς κλίνης, ὅπου δὲν συγκατα-  
κρίεται καλῶς· ἐξ ἄλλου δ' ἐπειδὴ τὰ παραδείγματα τῶν καταπλα-  
κθῆντων παιδιῶν ὑπὸ τῶν ἰδίων των τροφῶν ἐν ὄρα ὕπνου εἰς τοῦ-  
δὲνα ἴσται ἄγνωστα, διὰ τοῦτο θεωρῶ ἀνωφελεῖς νὰ ἐνδιατρέψω πολὺ  
ἐπὶ τούτων.

Τὸ νεογέννητον παιδίον συνηθὸς δὲν ἔχει ἀνάγκην νὰ θηλάξῃ  
περισσότερον τοῦ τριῆς ἢ τετρακίς καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς νο-  
κτός, καὶ εἶναι καλὸν νὰ τὸ συνηθίσωσι νὰ θηλάξῃ μόνον διὰ ἀπὸ  
τῆς σιγῆς, καθ' ἣν τὸ πλαγιαζοῦσι τὸ ἐσπέρας, μέχρι τῆς ὥρας,  
καθ' ἣν τὸ ἐγείρουσι τὸ πρωτὶ πόρρω δὲ τοῦ νὰ βλάψῃ τὴν ἀνά-  
πτυξίν του, τὸ μέτρον τοῦτο συμβάλλει εἰς τὴν ὑγίαιαν του, καθότι  
ὁ ὕπνος, καὶ μέγιστα ὕπνος ἀτάραχος καὶ διαρκῆς, εἶναι ὡσαύ-

τως ἀναγκαῖος εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν δυνάμεών του ὡς καὶ  
τροφὸς αὐτῆ αὐτῆ.

Παρατηρήσατε τὰ καλῆς ὑγείας παιδία, καὶ θὰ ἴδητε, ὅτι σχε-  
δὸν πάντα ἔχουσι καλὸν ὕπνον, ἀπαιῶς διακοπτόμενον, καὶ ὅτι ὅν  
ἐξυπνοῦσι περισσότερο τοῦ δις ἢ τρίς καθ' ὅλην τὴν νύκτα, ὅπως  
θηλάσωσιν ἢ συνήθεια αὐτῆ, εἰσὶ ἐφ' ἅπασι, εἶναι εὐκόλον νὰ τῷ  
δοθῇ διὰ τινος ἐπιμελείας καὶ καρτερίας, ἀρκεῖ νὰ γνωρίζῃ τις  
ν' ἀντιπράττῃ ἐναντίον ἰδιοτρόπων τινῶν ἐπιθυμιῶν αὐτοῦ, αἵτινες  
ἐμφανίζονται λίαν ἐνωρίς· οὕτω δὲ τὰ νεογέννητα παιδία ἐξαιτοῦσι  
τὸν μαστὸν πολὺ συχνότερον τῆς πραγματικῆς ἀνάγκης των, καὶ  
τοῦτο ἐξ ἐνστικτοῦ, ὅπερ τὰ παρακινεῖ νὰ ζητῶσι τὴν θερμότητα τοῦ  
τοῦ σώματος τῶν προσώπων, ἅπερ τὰ ἐπιμελοῦνται καὶ τὴν κίνη-  
σιν, δι' ἣς τὰ πιέζουσιν ἐντὸς τῶν βραχιόνων των· ἀλλὰ, ἐάν τις ὑ-  
ποχωρήσῃ εἰς τὰς πρώτας ταύτας ἐπιθυμίας, μετὰ ταῦτα τὰ παι-  
δία δὲν δύνανται πλεόν νὰ μένωσιν ἐντὸς τῆς κοιτίδος των, δὲν  
κοιμῶνται πλεόν εἰμὴ ἐν ταῖς ἀγκάλας τῆς τροφῆς των, καὶ αἱ ἐ-  
παναλαμβάνόμεναι ἀνάγκαι, ὡς ἐκπράζουσιν, ὅπως λάβωσι τὸν μα-  
στὸν καθίστανται ἀπλῆ μόνον ἀφορμῇ, ὅπως ἀπολάβωσι τὴν περι-  
αυτῶν ἐνασχόλησιν. Καὶ, ἀνεξαρτήτως τῆς ἀταξίας τοῦ θηλάξαι  
ἀκανονίστως καὶ ἀμέτρως, δὲν ὑπάρχει χειρότερον πράγμα διὰ τὰ  
παιδία, ὅπερ νὰ τὰ χευνόνη καὶ νὰ τὰ καθιστῆ περισσότερον κλαυ-  
θμώδη καὶ ἀπαιτητικὰ, ἀπὸ τὸ νὰ τὰ κρατῶσι συνεχῶς καὶ διαρκ-  
κῶς ἐν ταῖς ἀγκάλας, καὶ πρὸ πάντων ἀπὸ τὸ νὰ τὰ συνηθίσωσι  
νὰ κοιμῶνται ἐπὶ τῶν βραχιόνων.

Ἐκείνο δ' ὅπερ ὀφείλει τις ν' ἀπαιτῇ παρὰ τῆς τροφῆς εἶναι ἀ-  
φοῦ θηλάσῃ τὸ παιδίον πρεπόντως, νὰ τὸ καθηγουχάξῃ, ἐν ἐκδηλοῦ  
εἰσὶ ἀπαιτησίαν τινα, ἄλλως πως καὶ οὐχὶ δίδουσα καὶ πάλιν αὐ-  
τῷ τὸν μαστὸν, καὶ, ἀφοῦ βεβαιωθῇ, ὅτι δὲν τοῦ ἐλλείπει τίποτε, ὅτι  
δὲν διψᾷ, ὅτι δὲν τὸ στενοχωρεῖ οὐδὲν, ὅτι εἶναι καθαρὸν καὶ ὅτι  
δὲν κρύβει, νὰ τὸ θέτῃ καὶ πάλιν ἐν τῇ κοιτίδι του καὶ νὰ δύνα-  
ται νὰ ὑποφέρῃ μεθ' ὑπομονῆς τὰς φωνὰς του, ὅταν πρῆπῃ, ὅπως  
οὕτω τὸ συνηθίσῃ νὰ μένῃ καὶ νὰ κοιμᾶται ἐκεῖ. Δὲν ἀρκεῖ ἡ τρο-  
φὸς νὰ διδῇ μόνον τὸ γάλα τῆς εἰς τὸ παιδίον, καὶ τὸ γάλα νὰ ἴ-  
ναι καλὸν καὶ ἄφθονον, εἶναι ὡσαύτως ἀναγκαῖον νὰ τὸ διδῇ μετὰ  
δικηρσίας καὶ νοημοσύνης.

Γνωρίζω ὅλας τὰς ἀφορμὰς καὶ ὅλας τὰς δικαιολογήσεις, ὡς ἐθ-  
ρίσκουσιν, ὅπως ὑπερπηδήσωσι τὸν κανόνα τοῦτον, ὅστις ἀπαιτεῖ  
πλειοτέραν τάξιν καὶ καρτερίαν, καὶ ὅστις ἔχει ἀνάγκην περισσοτέ-  
ρας ἐπαγρυπνήσεως, τοῦλάχιστον διὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, τὴν ὁ-  
σαῖαν δὲν καταβάλλει ἀφοσίωσις ὀλίγον καθαρὰ καὶ ἀμέτρως· περ-

θονται οικειοθελώς, ὅτι εὐρίσκονται εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις, καὶ ὅτι τοῦθ' ὕπερ εἶναι καλὸν δι' ἄλλο παιδίον δὲν εἶναι καλὸν διὰ τὸ ἰδικόν των. Ἡ ἰδέα αὕτη παράγει πολλὴν ἀταξίαν καὶ πολλὸ κακὸν ἐν τῇ ἀνατροφῇ τῶν παιδίων, καὶ θὰ λάβω εὐκαιρίαν νὰ ἐπανέλθω ἐπὶ τῶν ὑπερβολῶν καὶ τῶν παραλογισμῶν, εἰς οὓς διδίδει τόσον συγχάτικον γῶραν' θὰ ἐπαναλάβω πλειστάκις εἰς τὰς νεαρὰς γυναῖκας, ὅτι ὀφείλουσι νὰ δοσιπιστώσων εἰς τὴν ἐξαρτίαν τῆς μητρικῆς σιορηγῆς, ἐκ τῆς ὁποίας πρωτίστως ὑποφέρει τὸ παιδίον.

Πλὴν ἤδη ἔχω ἐνδιατρίψας ἱκανῶς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου, ὕπερ θὰ πραγματευθῶ κατωτέρω, ὅταν θὰ προσπαθῶ νὰ καταστήσω καταληπτὸν μέχρι τίνος σημαίει προχωρεῖ ἢ εὐκαμψία τῆς παιδικῆς ἡλικίας, πόσον κάμπτεται πανταχόθεν, ὅταν γνωρίζη τις νὰ τὴν διευθίῃ, καὶ μετὰ πόσον ἐπιφρόδον ἐδκολίας ἀναπτύσσονται τὰ ἰδιότροπα ἔνστικτὰ τῆς, ὅταν δὲν γνωρίζη τις νὰ τὰ σταματήσῃ ἐγκλίτως.

#### ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ, ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΚΑΘΗ ΕΔΩΔΙΜΟΝ

— Ὅποια εἶναι ἡ καλλιτέρα διαίτα διὰ τὰς τροφούς, καὶ ὑπάρχουσι προφυλάξεις, τὰς ὁποίας νὰ λαμβάνη τις διὰ τὴν τροφήν καὶ διὰ τὴν καθόλου ζωὴν αὐτῶν;

Ἦσεν εἶσθαι εὐκόλον ν' ἀπαντήσω εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο, ἐὰν δὲν ἦτο περιπεπλεγμένον ὑπὸ προλήψεων καὶ ἰδιαιτέρων γνώμων, ἃς ὄφειλω νὰ καταπολεμήσω, ὑπὸ κακῶν συνθησιῶν, ὑπ' ἀστημάτων προφυλάξεων, καὶ ἐστινὸτα μάλιστα ὑπὸ εἶδους ἐθιμοτυπιῶν, εἰς ἃς λέγουσιν ὅτι πρέπει νὰ ὑποβάλλωσι τὰς τροφούς. Θὰ προσπαθῶ νὰ θέσω καθαρὰς τινὰς ἀρχὰς, αἵτινες θὰ δυνθώσων, ἐλπίζω, νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς ὁδηγὸς διὰ τὰ λογικὰ πνεύματα.

Ομιλήσωμεν κατὰ πρότον περὶ τῆς διαίτης τῆς τροφῆς, καὶ μὴ φοδηθῶμεν νὰ προσβάλωμεν τὴν γνώμην, ἣτις δοξάζει ὅτι τροφαὶ τινες εἶναι κατὰλληλοι νὰ δώσωσι γάλα, ἐνῶ ἄλλαι συμβάλλουσιν εἰς τὴν ὀλιγοστεροσιν αὐτοῦ ἢ γνώμῃ αὕτη δὲν ἔχει βάσεις καὶ δὲν ἀξίζει οὐδεμίαν πίστειωσ. Πάν ὅτι λέγουσι περὶ τῶν ἐπιφροδῶν θηθεν ἰδιοτήτων τῶν ἀλειροῦχων τροφῶν δὲν ἔχει οὐδεμίαν πραγματικότητα ὡς καὶ οἱ φόβοι, οὓς ἀπονέμουσιν εἰς τὴν χρῆσιν ὧμων τινῶν φρικτῶν οὐσιῶν, τῶν καρπῶν, λόγου χάριν, κτλ.' ἢ πρόληψις αὕτη στριμίζεται ἐπὶ τίνος προκατελημμένης ἰδέας, ἐξηγμένης πιθανῶς ἐκ τῆς ἀναλογίας, ἣν ἐφαντάσθησαν, πρὸς τὰ ζῶα, ἅτινα παρέχουσιν ἡμῖν γάλα' πᾶν ὅτι ὀφείλει τις νὰ σκέπτηται περὶ τῶν διαφροδῶν τούτων τροφῶν εἰσέρχεται ἐν τῇ γενικῇ ἀρχῇ, ἣν θέτομεν ἀμέσως.

Οὐδὲν τρόφωμον ἔχει τὴν ἰδιότητα τοῦ ποιεῖν τὸ γάλα ἀφρονώτερον παρὰ τὰς γυναῖξί, οὐδὲ νὰ ἐλαττώῃ τὴν ποσότητα αὐτοῦ

μόνος πρὸς παρατήρησιν κανῶν ὑπὸ τὴν σχέσιν ταύτην εἶναι ὁ ἐξής: πᾶν εἶδος τροφῆς, ἣτις χωνεύεται καλῶς, ἦν ἡ τροφὸς ὑποφέρει ἀταράχως, καὶ εἰς τὴν ὁποίαν ὁ στόμαχος τῆς εἶναι συνηθισμένος, συμφέρει τῇ τροφῇ' τὸν ἀντίον, αἷ ὡς ὑμίσταται φημιζόμενοι τροφαί, τὰς ὁποίας δὲν μεταχειρίζεται συνηθίως, καὶ αἵτινες εἶναι πάρα πολὺ ὕλικαι ἢ ἐρεθιστικαὶ διὰ τὴν κράσιν τῆς πρέπει νὰ τῇ ἀπαγορευθῶνται. Τὸ πᾶν λοιπὸν ἐγκραται, διὰ τὰς τροφούς ὡς καὶ δι' ἅλον τὸν κόσμον, εἰς τὸ νὰ χωνεύωσι καλῶς ὅτι ἐφραγον καὶ νὰ μὴ τρώγωσι κατὰ κόρον' εἶναι ἀδύνατον νὰ θέσῃ τις διὰ τοῦτο ἄλλην παραγγελίαν.

Ὅτω δὲ, οὐδεὶς λόγος ὑπάρχει ν' ἀπαγορευθῇ τις ἀπολύτως τοὺς καρπούς, καὶ ἰδίως τὴν ἀβυρτάκην (1), καὶ ν' ἀναζητῆ ἰδιαιτέρως λαχανικά τινὰ ἢ διάφορα κρέατα' ἢ καλὴ ἢ κακὴ πέψις ὀφείλει ν' ἀποφασίξῃ τὴν ἐκλογὴν τῶν ἐθωθίμων' τὸ ἴδιον λέγω καὶ περὶ τῶν διαφροδῶν εἰδῶν τῶν ποτῶν' ὁ κερραμένος ὕδατι οἶνος εἶναι καλὸς δι' ἐκείνας, αἱ ὁποία τὸν ἔχουσι συνηθισμένον, ὡσαύτως ὁ ζυθος ὀφείλει τὰς γυναῖκας, αἵτινες ἀπὸ πολλοῦ μεταχειρίζονται αὐτόν' πλὴν δὲν ὑπάρχει λόγος, ὅπως ἀποδίδῃ τις ἰδιαιτέρα πλεονεκτήματα εἰς τοῦτον ἢ εἰς ἐκεῖνον, καθὼς πολλοὶ εἰσέτι φρονούσι περὶ τοῦ ζυθος, λόγου χάριν, ὅτι τάχα διευκολύνει τὴν ἐκκρῖσιν τοῦ γάλακτος, ὅταν δὲν ἦναι φυσικῶς ἀφρονον. Καὶ αὐτὸς εἰσέτι ὁ μηλίτης ἐπιτυγχάνει κάλλιστα, ὅταν πίνῃ τις αὐτόν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας, διὸ καὶ, μὲ κίνδυνον τοῦ νὰ φανῶ παράτολμος, θὰ ὁμολογήσω, ὅτι οὐχὶ μόνον δὲν τὸν ἐμποδίζω, ἀλλὰ καὶ τὸν συνιστῶ διὰ τὰς ἐκ Νορμανδίας ἢ Πικαρδίας τροφούς, τὰς ὁποίας συγχάτικον βλάπτει πᾶν ἄλλο ποτόν. Μοὶ συνέβη νὰ δώσω ἐκ τούτου εἰς τινὰ ἐκ Picardie τροφόν, ἣτις εὐτυχῶς εὐρίσκειτο τοποθετημένη ἐν τινι οἰκογενείᾳ, ἐνθα δὲν ὑπῆρχεν οὐδεμία προκατάληψις κατὰ τῶν συνθησιῶν, αἵτινες δὲν εἶναι ὁμοιαὶ μὲ τὰς ἰδικὰς τῆς' ἢ ταλιπῶρος αὕτη ἐδοκίμαζε στέρησαν τόσον μεγάλην τοῦ μηλίτου τοῦ χωρίου τῆς, τοσοῦτον ὑπερμέτρον, δι' ἐκείνην, πάντων τῶν ἀρίστων οἶνων τῆς Γαλλίας, ὡσθ' ἕνεκα τούτου ἐπατρε φυσικῶς καὶ ἥθικῶς, καὶ αὕτη ἡ ἡγεία τῆς εἰσέτι ὑπέφερε' δὲν ἔδειξαν οὐδεμίαν δυσκολίαν ὅπως, κατὰ τὴν συμβουλήν μου, ἐκπληρώσωσι τὴν ἐπιθυμίαν τῆς ταύτην, καὶ δὲν μετεμελήθησαν ἐκ τῆς συγκαταβάσεως ταύτης.

Τοῦ κανόνος τούτου παραδεικτοῦ ἅπαξ γενομένου, εἶναι εὐκατάληπτον, ὅτι ἡ μετριότης ὀφείλει νὰ προσδρῶθῃ εἰς τὴν δικαίαν τῶν τροφῶν' ἐπιτρέποντες πᾶν εἶδος τροφῆς, δὲν ἐννοοῦμεν ὅτι ὅλα εἶναι

(1), Οὕτως ἐνομαζόμενον τὴν σ α λ ἄ τ α ν. Σ. Μ.

καλαί και υγιειναι, και οτι ειναι αδιαφορον εαν εκλιδωνται εις ορεξεισ ανακονιστους, εις ιδιοτροπιას και εις λαιμοσργιασ δια τινα φαγητά εκτος των κοινων και κανονικων κειμενα. Καθως, φρονιμον μετρον, υπαγερωμενον υπο της καλης σκεψωσ, οφειλει να παρτηρηται εν τη ποσοτηι των τροφων, ομοιωσ και αι τροφαι, αιτινες αποτελοσι την βασιν της τακτικησ ζωησ και αιτινας καθιερωθησαν υπο μακρας και γενικησ χρησeweσ, οφειλοσι κυριωσ να εισελθωσιν εις την διαιταν των τροφων' σονικτων ποικιλην τροφην, συγκειμενην εκ κρεατων και των συνηθων λαχανικων, ειναι προδηλον, οτι δεν θελω να υποστηριξω την αποκλειστικην και ατακτον κλισην, ην τροφωσ τις ηδυνάτο να εχη δια τα καπιουμενα και αλιωτα κρεατα και τουσ αλλαντωσ εν γενει, καθωσ και δια τασ ωμασ φυτικασ ουσιασ υπερβολικασ εσθιομενασ, και δεν θ' ανεχωρησιν βεβαιωσ την καταχρησιν του οινου, τουσ, ελλογωσ και ημετερωσ λαμβανόμενοι, ειναι εντελωσ λουσιτελησ. Οσον η λεπτολογια και η υπερβολικη επιφιλαιξι ειναι ηχηροτοι και μαλιστα επιβλαβεισ, τοσουτον, εισει επι απαξ, η μετριότησ ειναι απαραίτητοσ ορ' ολασ τασ επόψει, δυ και δεν αξιω οτι καταπολέμησα ειμη τ' αποκλειστικα σοστήματα, τα οποια η πειρα δεν δικαιολογει κατ' ουδυνα τρόπον. Οσον αφορα τον καφεν, ειναι γνωστον, οτι αποτελει, την σήμερον, μετα του γαλακτου, το τακτικον πρόγευμα πολλων γυναικων των χωριων, και δεν υπαρχει λόγωσ να τον εμποδιση τις, επι συμφωνία μόνον να λαμβάνηται ελαφρωσ, καθωσ, ωσ επι το πολυ, συνηθιζουσι να τον λαμβάνουσι τα πρόσωπα, περι ων ομιλομεν.

Συμβαινει συχνάκισ ωστε, επι τω σκοπω του να ικανοποιησωσιν ευρως τασ ανάγκασ της τροφωσ, του να την φέρωσιν εις κατάστασιν, οπωσ εκπληρωθι καλωσ τα καθήκονα της, του να δώσωσιν εις το γάλα της ολην την δυνατήν αφθονίαν και πλουσιότητα, και του να επιστάσωσι την προσκολλησιν και την αφοσιωσιν της δια τωσ καλυμεταχειρισεωσ, να τη παρέχωσι τράπεζαν καλωσ πεποικιλημένην υπο ουσωδων φαγητων, να την τρέφωσι με κρεατα ψητά και λαχανικα καλωσ περιπεποιημένα, να βαδιζωσιν, οτωσ ειπειν, κατά τασ επιθυμιασ της, και, απο φοβην του να μη εναντιωθωσι, να προσκαλωσι την ορεξειν της δια της αναζητησεωσ παντωσ οτι τη άρεστικη περισσοτερον η διαγωγη αση δεν ειναι εντελωσ επαινετη, καθότι αι γυναικεσ αυται συνηθειμενα εις ζωην ευτελη, λιτην και μαλιστα εστερημένην, οταν ευρεθωσι παραυτικα εν μεσω μαγειρικησ επισητησμου και αφθονωσ, και οταν ευρεθωσιν εκ της ποικιλιασ των εδωξιμων, αφινονται εις την διάθεισιν της ορεξειωσ των περισσοτερον η οσον ηβειεν εισθαι αναγκαστον, τρώγουσιν υπερ τασ ανάγκασ των,

και οτω δεν βραδύνουσι να δοκιμάσωσι τασ άνωμαλιασ της αίφνης διασ ταύτης μεταβάσεωσ και του υπερμέτρου τουτου της τροφησ. Εχουσι μετά λάθοσ να συμπεριφέρωσιν οτω, και πρέπει να καταβάλληται μεγάλη φροντισ εις το να προσεγγιζωσιν, οσον το δυνατον εις την συνήθη ζωην των τροφων, αιτινες ερχονται εκ των χωριων, πάντοτε μετα καταλλήλων βελτιώσεωσ, και εις την διαιταν, καπωσ περιωρισμένην, ην ταίσ επέτρεπεν η κατάστασισ της περιουσιασ των' τουτου θ' εσκεν τα μετα κρεατωσ και λαχάνων ροφήματα, ουχι οδαρη και ελαφρα, κατά την συνήθειαν των ημετερων οικιωσ, αλλά πηκτα και πλήρη άρτου, καρωτων, γεωμηλων και μαλιστα κράμβησ (1), τασ οφελουσι θαυμασιωσ εν γενει.

**ΦΥΣΙΚΑΙ ΕΚΚΕΝΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΑΙ, ΑΣ ΠΑΡΕΧΟΥΣΙΝ ΑΥΤΑΙ ΕΠΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ ΤΗΣ ΓΥΕΙΑΣ ΤΩΝ.** — Επειδη δεν οφειλω να παραλειπω ουδεν, οπερ να δυναται να ηται χρησιμοσ εις τα πρόσωπα, εις θ' απευθυνομαι, δεν δυναμαι να υπερπηδησω εν σημειον, οπερ παρέχει, ελλείψει μαρτυριων, οτω δυσκόλωσ πάντοτε απολουομένων εκ μερουσ των τροφων, ουσιωδεισ πληροφοριασ επι της υγειασ των, και επι της επεμεργιασ της διαίτησ, ην ακολουθοσι: θελω να ειπω περι των φυσικων εκκενωσεων των, περι των περιτωματων των και της καταστασεωσ των ορων των, οπερ ειναι σπουδαιον να επαγγρυνη τις κατά καιροσ.

Η δυσκοιλιότησ, η στεγνότησ η η χαλαρότησ της κοιλιασ εισι καταστασεισ συνηθετασ παρά ταισ γυναιξιν, αιτινες μεταδαινοσιν απο βίου ενεργητικωσ, ελευθερου και ειακερου, εις βίου κλεισθημενον, περιωρισμενον και μαλθακόν' αι αταξιασ αυται εχουσιν επιρροιασ επι της γενικησ υγειασ των, και κατά συνέπειαν επι της του παιδιου' η έετασισ των ορων και των περιτωματων θνεται να παρασχη ωφελίμουσ πληροφοριασ, και οσον ειναι συμφορώτερον να μη παραμелηται το μεσον τουτο της διαφωτισεωσ, τοσουτον ειναι ευκολον να θεραπευη τις τασ τριφωδσ χωρισ να τασ ειδοποιη και χωρισ εκεκα τουτου να τασ εμβάλλη εις ενοχλήσεισ, αιτινες, συχνάκισ οπωσ τασ αποφύγωσι, κρύπτουσι την αλήθειαν.

**ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΓΗ ΤΙΣ ΜΕΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΖΗΤΑΙ ΤΑΥΤΑΣ.** — Δεν θα δοκιμάσω να θεσω ακριβεισ κανόνασ κατά τουσ οπωσιν να οφειλωσι να διάγωσι μετα των τροφων, σχετικωσ προς την κατά το μάλλον η ηττον αστηρότητα, ην πρέπει να τηρωσιν απέναντι αυτων, και προς την

(1). Αίχρον, choux. Σ. Μ.

κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦρτον ἐμπιστοσύνην, ἣν πρέπει νὰ ταῖς ἐκφράζωσαν, ἐν εἰς λόγῳ, πρὸς τὸν τρόπον, δι' οὗ ὀφείλουσι νὰ μεταχειρίζονται πρόσωπα τὰ ὁποῖα, μὴ ὄντα κυρίως εἰπεῖν ὑπερήταται, οὐχ ἦρτον ἐκπληροῦσι καθήκοντα ὑπὸ πολλὰς ἀναλογίας τὸ γεγονός τοῦτο ἐξαρτᾶται τοσοῦτον ἐκ τοῦ εἶδους, τῆς χαλεπότητος τοῦ προσώπου μετὰ τοῦ ὁποίου συγγίγνεται τις, ἐκ τοῦ πλεόν ἢ ἦρτον ἀπαιτητικοῦ χαρακτήρος ὃν συνιστᾷ τις, ἐκ τῶν ἠθῶν καὶ ἐθίμων ἐκάστης οἰκίας, ἐκ πληθῆος διαφορῶν ἐν ταῖς ἀτομικαῖς διχθεσίαις καὶ ἐξ ἐξωτερικῶν περιστάσεων μὴ δυναμένων νὰ προοραθῶσιν, ὥστε μόνον γενικῶς δύνανται τις νὰ ἐπιλήθῃ περὶ αὐτοῦ.

Μόνη ἀρχή, ἐξ ἧς δύνανται τις νὰ ἀναχωρήσῃ, εἶναι νὰ μὴ ποτε ἀφίγηται νὰ ὑποβῆται ὑπὸ τῶν τροφῶν, ὁποῖαι δήποτε καὶ ἂν ὦσιν αἱ ποιότητές των, καὶ ὅσον καὶ ἂν ἔχωσιν ὑπὲρ αὐτῶν τὰς φιλοφροσύνας, ὧν ἤθελον εἶσθαι ἄξια. Εἶναι ἀνάγκη δι' ἰσχυρὰς θελήσεως ν' ἀνετηρηθῇ τις κατὰ τῆς καταχρηστικῆς, ἣν περιῶνται νὰ ἐξακολουθῶσιν, ὡς ἐκ τῆς θέσεώς των, ὑποβήτουσαι, ἢ τε εἶχα ἔχουσιν ἀπολύτως τὴν ἀνάγκην των, καὶ νὰ μὴ τὰς ἀφίγη νὰ κυβερνώσιν καὶ νὰ νομοθετήσῃ· πᾶν ὅτι εἶδομεν περὶ τῆς ἐλαχίστης ἀνωμαλίας, ἣν προσεῖται ἢ ἀλλαγῇ τροφῆς, θὰ δουνηθῇ νὰ ἐνθαρρύνῃ τὰς νεαρὰς μητέρας καὶ νὰ ἐξαλείψῃ τὴν δειλίαν των, καὶ θ' ἀρκέσῃ ἄλλως τε νὰ τὰς καταστήσῃ ἀπορροιστικὰς, ὅπως περιορίζωσι τὰς ἀπαιτητικὰς καὶ ἰδιοτρόπους τροφὰς· ἂν, τὸναντίον, τὰς συνηθίσῃ τις νὰ θεωρῶνται ὡς ἀνεξάρτητοι, καὶ ἂν φαίνηται, ὅτι τρομάζῃ τὴν ἀναχώρησίν των, πολλάκις θ' ἀναγκάζηται νὰ ὑποφέρῃ τὰς βαρβαρότητάς των.

Ὅχι ἦρτον εἶμαι τῆς γνώμης αἱ τροφαὶ νὰ περιποιῶνται καλῶς, νὰ μὴ ὑποβάλλωνται εἰς λεπτוטὰς φροντίδας, ν' ἀνταμειβῶνται οἱ καλοὶ κόποι των, νὰ ἐμφυγῶνται ὑπὸ τῆς θηλώσεως τῆς εὐχαριστήσεως καὶ ὑπὸ τινῶν δώρων, καὶ ν' ἀπολαθῶν ζῶντες ἡδύχοιο καὶ εὐδαίμονος· πρέπει μόνον νὰ φοραχθῇ τις νὰ μὴ φανῇ κατ' ἀρχὰς πρὸς τὴν τροφὴν καλῇ καὶ εὐκόλῳ καὶ ἔπειτα νὰ γίγῃ αὐστηρά.

Η ΕΠΙ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΕΠΙΓΡΥΠΝΗΣΙΣ. — Ἰσως ἤθελε τις ἐκπληθῆ βλέπουσά με νὰ φέγῃ τὴν ὑπερμετρον ἐπαγρότητα, ἣν τινες νομίζουσιν ὅτι ὀφείλουσι νὰ ἐξακωθῶσιν ἐπὶ τῶν τροφῶν των· πλὴν εἶναι ἄληθες, ὅτι μέτρον τι πρέπει νὰ ὑπάρχῃ πρὸς τοῦτο ὡς καὶ πρὸς πᾶν ἄλλο πράγμα· δὲν ὑπάρχουσι γυναῖκες, αἵτινες νὰ δύνανται νὰ ὑποφέρωσι τὸν ζυγόν, εἰς ὃν τὰς ὑποβάλλουσιν εἰς τινὰς οἰκίας καὶ τὸν καταναγκασμόν, εἰς ὃν τὰς συγκαταῶσιν καὶ τὸ ἡσυχώτερον πνεῦμα αὐτῶν ἐκ εὐκόλωτατος χαρακτήρ ἐπὶ τέλους θὰ

ἐπαναστατήσωσιν ἐναντίον ὑποταγῆς περαιτέρω παρωθουμένης, ἢ μᾶλλον θὰ ἐπέλθῃ αὐταῖς στενοχωρία καὶ κατὰ συνέπειαν λύπη καὶ ἀγρία. Λοιπὸν πρέπει πρὸ παντὸς ἄλλου ἢ τροφῆς νὰ αἰσθάνηται ἐαυτὴν εὐτυχῇ καὶ εὐχαριστημένῃ· ἂν τῇ ἀφαιρέσῃτε πᾶσαν ἐλευθερίαν, ἂν καὶ αἱ ἐλλάγῃται κινήσεις τῆς παραφυλάττωνται, καὶ τὰ διαβήματα τῆς ἀναστέλλωνται· ἂν, ἐπὶ τῷ φόβῳ τοῦ νὰ μὴ τὴν ἀφίγητε νὰ ἔλθῃ εἰς σχέσεις μετὰ τῶν ἄλλων ὑπηρετριῶν, τὴν κρατῆτε κεκλεισμένην, καὶ δὲν σηκώνητε οὐδ' ἐπὶ στιγμὴν τοὺς ὀφθαλμούς σας ἀπ' ἐπάνω τῆς· ἐὰν προτιθέσθε ἀπὸ μίαν χωρικὴν νὰ κάμῃτε μίαν γυναῖκα τῆς αἰθούσης, εἶδος κυρίας τῆς συντροφίας, καὶ ἂν δὲν τῇ ἐπιτρέψετε νὰ ἐνεργῇ καὶ νὰ διασχεδάζῃ κατὰ τὸ εἶδος τῆς μετὰ τῶν προσώπων τῆς καταστάσεώς της, δὲν θ' ἀρτῆσῃτε νὰ τὴν καταστήσῃτε δουτυχῇ, νὰ τῆς καταστρέψῃτε τὴν καλὴν διάθεσιν καὶ εὐχαρίστησιν, καὶ νὰ τῇ δώσῃτε τὴν ἀσθένειαν τοῦ τόπου· ὁ σοβαρὸς καὶ μονότονος οὗτος βίος θὰ τῇ καταστῇ ἀνοπφορὸς· δὲν θὰ ἐξασκῇ πλέον τὸ ἐπάγγελμα τῆς εὐμῆ μετ' ἀπαθαρρύνσεως καὶ δὲν θὰ αἰσθανθῇ οὔτε προσκόλλησιν οὔτε ἀφοσίωσιν διὰ τὸ παιδίον, οὕτινος δὲν θὰ τῇ ἀφῆσασί ποτε οὔτε τὴν διαθέσει οὔτε τὴν ἀπόλαυσιν.

Πῶς θέλετε, λόγου χάριν, αἱ χωρικαὶ αὗται γυναῖκες νὰ ὦσιν εὐχαριστημέναι, ὅταν ἡ μήτηρ, ὅταν μία γονὴ τοῦ λαοῦ τὰς κομίζῃ, ὅπως θέλει ἐνίοτε, ἐντὸς τοῦ ὁωματίου τῆς, πλησίον τῆς, καὶ πλησίον τῆς κλίνης τῆς, κρατοῦσα ταύτας οὕτως ἐν καταστάσει αἰχμαλωσίας, ἐξ ἧς δὲν δύνανται ν' ἀπαλλαγῶσιν οὐδ' ἐπὶ στιγμῇ, οὔτε τὴν νοκτα οὔτε τὴν ἡμέραν;

Ἄλλα πάλιν λησμονοῦσα τὸ τί εἶναι αἱ τροφαὶ (χωρικαὶ ἂνευ ἀνατροφῆς, συνηθισμένα εἰς ἔργα ἐπίπονα καὶ βίανασα), ταῖς ἐπιβάλλουσιν, ἐκ πνεύματος ἐθιμοτυπίας, συμπεριφορᾶν, εἰς ἣν δὲν δύνανται νὰ καμφθῶσιν.

Ὅτι δὲ καλῇ τις τροφὸς ποτε τοποθετημένη ἐν τῷ καλῇ οἰκίᾳ, ἔλθα ἀπήλαυε ἀρίστης περιποιήσεως, δὲν ἠδυνήθη νὰ ὑποφέρῃ τὸν βίον καλῆς κυρίας, εἰς ὃν ἠθέλησαν νὰ τὴν ἀναδιθάσῃσι διὰ τῆς προσδιορίσεως τοῦ ν' ἀπέχῃ πάσης ἄλλης ἐργασίας πλὴν τῆς ἐνασχολήσεως τοῦ παιδίου, νὰ τὸ φέρῃ δηλονότι εἰς τὴν αἰθούσαν, νὰ τὸ ὀδηγῇ εἰς τὸν περιπατόν, χωρὶς νὰ τῇ ἐπιτρέπωσι νὰ ἐνασχοληθῇ μετὰ τῶν ἄλλων ὑπηρετριῶν εἰς οὐδεμίαν ἄλλην ἐργασίαν τῆς οἰκίας ἐπὶ τῷ φόβῳ μήπως βρέθῃ τὰς χεῖράς της καὶ ἐκ τούτου ἀδιαιτήσῃ· ἢ τροφὸς αὕτη φθάσασα εἰς βαθμόν τινα στενοχωρίας, ἧτις ἤρχεισε ν' ἄλλοισί τὴν ὑγίαν της, ἐπὶ τέλους παρεκάλεισε νὰ τῇ ἐπιτρέψωσι νὰ ὑπηρετῇ ὀλίγον ἐν τῇ οἰκίᾳ, νὰ κάμῃ

δηλαδὴ μαρξικά σακωνίσματα, μόνον διὰ διασκέδασιν' μόνη δ' ἡ παραχώρησις αὐτῆ ἤρκεσεν, ὅπως τῇ ἀποδύσει τὴν καλὴν διαθέσιν καὶ τὴν ὑγίαν.

#### ΑΝΑΓΚΗ ΑΕΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΒΕΛΑΣΚΗΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΑΣ ΤΡΟΦΟΥΣ.

— Είναι ἐπίσης ἀπαραίτητος ἀναγκαῖον νὰ διδῶσιν ἀέρα καὶ γήμαναι εἰς τὰς τροφούς· αὕτη εἶναι συμφωνία, ἣν πόρρω ἀπέχουσιν εἰσέτι τοῦ νὰ παρατηρῶσιν ὡς πρέπει· δὲν σκέπτονται δ' ἀρκούντως περὶ τῶν ἀνωμαλιῶν, αἵτινες θύναται νὰ ἐπέλθωσιν ὡς ἐκ τῆς αἰφνιδίας καὶ ἀποτόμου μεταβάσεως εἰς βίον οἰκουρικὸν καὶ κεκλεισμένον, διὰ γυναικας, αἵτινες τῶς ἔξω ἐν μέσῳ τῶν ἀγρῶν, καταγιόμεναι εἰς ἐργασίας φύσεως ὅπως ἐναντίας. Θὰ ἴδωμεν δ' ὁμιλοῦντες περὶ διαίτης τῶν παιδιῶν, πόσον εἶναι καλὸν, νὰ τὰ κρατῶσιν ἔξω, ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, καὶ ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεως τῶν ἢ συνήθεια αὕτη δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἀναγκαῖα καὶ δι' αὐτὰς εἰσέτι τὰς τροφούς, διὰ τὴν ὑγίαν των καὶ κατὰ συνέπειαν διὰ τὴν ποιότητα τοῦ γάλακτος τῶν· πόσαι τροφοὶ μεταβάλλονται καὶ φθείρονται ἐν ὀλίγῳ χρόνῳ, αἵτινες, ἐκ καλῶν καὶ ἀξιολόγων κατὰ τὴν ἀριζίν των ὑφ' ἑλκας τὰς ἐπόψεις, καθίστανται μέτρια, καὶ χάνουσι μέρος τοῦ γάλακτος των, καὶ τῶν ὁποίων ἡ μεταβολὴ δὲν ἔχει ἄλλην αἰτίαν εἰμὴ τὴν ἔλλειψιν τῆς κινήσεως καὶ τῆς ἐνεργητικότητος, καὶ τὴν στέρησιν ἀέρος καὶ ἐξασκήσεως.

Γνωρίζω, ὅτι δὲν εἶναι πάντοτε εὐκόλον, ἐν Παρισίοις πρὸ πάντων καὶ ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσι, νὰ περιδιαβάσῃ τὰς τροφούς πόσον ὅσον ἤθελεν εἰσθαι συμφέρον εἰς τὴν ὑγίαν αὐτῶν καὶ τῶν ὑπομαζιδίων των ἢ ἀπομάκρυνσις τῶν περιπάτων, ὁ κίνδυνος τῆς κυκλοφορίας ἐν ταῖς ὁδοῖς, τὸ ἄσποιν ὃ ἀφίηται μόνη, ἐν μέσῳ τῶν δημοσίων κήπων, μία τροφὸς μὲ τὸ παιδίον τῆς, καὶ ἡ ἐπαγρύπνησις, ἣτις πρέπει ἐπὶ τοῦτω νὰ καταβάλληται, εἶναι ἐμπόδια κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον δυσκόλως ὑπερπηθώμενα ἀναλόγως τῆς καταστάσεως καὶ τῆς περιουσίας.

Πλὴν δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἀληθές, ὅτι εἶναι μεγάλως ὠφέλιμον νὰ διδεται ἄλλο εἰς τὰς τροφούς, ὅσον τὸ δυνατόν ὅλας τὰς ἡμέρας, ἐπὶ πολλὰς ὥρας, καὶ καθ' ὅλους τῆς σκεδῶν καθ' ὅλους τοὺς καιροὺς· ἕκαστος θὰ ἐφαρμόσῃ τὴν ἀρχὴν ταύτην κατὰ τὸ μέτρον τῆς καταστάσεώς του καὶ κατὰ τοὺς κανόνας τῆς ὀρθῆς σκέψεως.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

### ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ

#### ἩΤΟΙ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΚΡΟΥΝΕΙΟΥ 1).

Τὰ παιδιά τῶν πόλεων, καὶ μάλιστα τῶν μεγάλων πόλεων, ὄντα γενικῶς μέσης θυνάμεως καὶ εὐρισκόμενα εἰς ὄρους οὐχὶ πολὺ εὐνοϊκοὺς διὰ τὴν ὑγίαν, ἀπαιτοῦσιν ἐπιμελείας, ὑπὸ τὴν ἐσποφιν τῆς διαθρέψεως, ὧν τὴν ἀνάγκη δὲν ἔχουσι τὰ εὐρωστα παιδία τὰ ἀνατρεφόμενα ἐν τοῖς χωρίοις, ἐν πλήρει ἀέρι καὶ ἡλίῳ· ὑπάρχει διὰ ταῦτα ἡ ἰδία διαφορά ὅποια καὶ δι' ἡμᾶς τοὺς ἰδίους, αἱ δὲ φύσαι τὰς ὁποίας χωνεύουσι ἄνευ δυσκολίας ἐν τῇ χωρίῳ καὶ ἐν πλήρει ἀέρι δὲν τὰ ὠφελούσιν ἐπίσης. ὅταν ἦναι κεκλεισμένα ἐντὸς τῶν οἰκιῶν καὶ εἰς τοὺς περιπάτους μας, ὅπου ὁ ἀἴρ ἀτελῶς μόνον ἀνενοῦται.

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ.**— Ὅτω δὲ «ἡ τεχνητὴ γαλακτοτρόφησις διὰ τοῦ κρουνεῖου» ἦται «τῆς μικρᾶς φιάλης», εἰ καὶ ἀποκλειστικὴ μέθοδος, εἶναι, καθὼς τὸ ἀποδεικνύει ἡ πείρα, ἡ χειρὶστη πρὸς παραδοχὴν ἐν Παρισίοις καὶ ἐν τοῖς πόλεσι· ἡ διαφορά αὕτη δὲν συνίσταται μόνον εἰς τὰς καλλιτέρας ποιότητας τοῦ γάλακτος ἐν ταῖς χωρίοις καὶ ἐν ταῖς ἀγροτικαῖς οἰκίαις, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν διαφορὰν τῶν γενικῶν ὄρων τῆς ὑγιεινῆς.

Τὸν τρόπον τοῦτον τῆς διαθρέψεως, τὸν καταδικάζω ἀπολύτως καὶ ἄνευ ἐπιφυλάξεως διὰ τοὺς Παρισίους καὶ τὰς πόλεις ἐν γένει, δὲν θύναμαι πλειότερον νὰ ἐπιμείνω ἐνταῦθα, ὅπως καταπολεμήσω τὰς ἀσταπάτας, αἵτινες εἰσέτι ἐπικρατοῦσι περὶ τῆς ἀδελθείας τοῦ τρόπου τοῦτου τῆς τροφῆς.

Ἐν τοῖς χωρίοις καὶ ἄλλαις τινα χωρίαις, λέγουσι, πάρα πολὺ ἐπεξετάθη ἡ μέθοδος αὕτη καὶ παρέσχεν ἐπιτυχίας τινὰς· πλὴν τὰ μεμονωμένα ταῦτα παραδείγματα, εἰ καὶ εὐνοϊκά, δὲν σημαίνουσι τίποτε.

Δὲν λέγω ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ διαθρέψῃ τις παιδιά τινὰ διὰ τοῦ τρόπου τοῦτου· πλὴν ὅμως μάθετε ὅτι ὅτετι τις τοιοῦτοτρόπως δωρεάν, σωρὸν πιθανῶν ἀτυχημάτων ἐναντίον του, δι' ἐπιχειρήσεως ἣτις, καὶ ἐν ταῖς καλλίσταις περιστάσεσι, παρουσιάζει πάντοτε ἀρκατὰ μεγάλας δυσκολίας ἀπ' αὐτῆς.

(1). Ὅτως ὠνόμασα τὸ biberon Σ. Μ.

(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)

Μάλιστα ἀπεδείχθη ὑπὸ τῶν ἀναδιφύσεων καὶ τῶν ὑπολογισμῶν, εἰς οὓς κατέβαιναν οἱ εἰδηκοὶ ἱατροὶ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, καὶ ἰδίως ὁ ἱατρὸς Brochard, ὅτι τὸ κρουνεῖον δὲν ἐπιτυγχάνει καλλίτερον εἰς τὰ χωρία ἢ εἰς τὰς πόλεις καὶ ὅτι δὲν πρέπει νὰ γίνηται δεκτὸν εἰμὴ ὡς μέσον βοηθητικὸν καὶ οὐχὶ ὡς μέθοδος ἀποκλειστικῆ.

**ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΝ ΜΕΣΟΝ.** — Τὸ βοηθητικὸν μέσον δύνανται νὰ ἤναι χρήσιμον, ὅπως ἀνακουφίξῃ τὰς μητέρας, αἰτίνες γαλακτοτροφῶσαι αἱ ἴδιαι τὰ παιδιά των διὰ καὶ ὑπὸ τὸν τίτλον τοῦτον, θὰ εἰσέλθω εἰς τινὰς λεπτομερείας, καὶ θ' ἀποδείξω ἐν τίνι μέτρῳ δύνανται τις νὰ τὸ μεταχειρισθῆ, διότι πρέπει νὰ διευκολύνωμεν δι' ὅλης ἡμῶν τῆς δυνάμεως τὴν μητρικὴν γαλακτοτρόφησιν, νὰ τὴν καταστήσωμεν ὅσον τὸ δυνατόν εὐκολωτέραν καὶ νὰ τὴν ἐνισχύσωμεν ὡς τὸ καλλίστον σύστημα ἀκόμη καὶ ὅταν ἦναι ἀτελής.

Ἡ φυσικωτέρα ἰδέα, ὅπως ἔβηθι τις εἰς βοήθειαν τῆς μητρὸς, εἶναι νὰ προσδράμῃ εἰς τὸ γάλα καλῆς ἀγελάδος, ἀπαράλλακτον καθὼς ἐξέρχεται ἐκ τῆς θηλής τοῦ ζώου, τὴν σιτημὴν καθ' ἣν ἀμεινύεται καὶ θερμὸν εἰσέτι, ἐκτός ὅταν πρόκηται νὰ τὸ μετριάσῃ τις μὲ κριθάρωνον ἢ μὲ σιμιδαλόνερον gnuau ἐὰν τόχῃ νὰ ἦναι πολὺ δυνατόν. Εἶναι εὐκόλον νὰ πραγματοποιήσῃ τις ταῦτα εἰς τὰ χωρία, διὰ καὶ πλειστάκις συνεβοῦλεσαν τὴν τοιαύτην ἐκτέλεσιν εἴτε μὲ ἀγελάδα, εἴτε μὲ αἶγα, εἴτε μάλιστα μὲ ὄνον, τῆς ὁποίας τὸ γάλα πλησιάζει πολὺ, ὡς ἐκ τῆς συνθέσεως καὶ τῆς συστάσεώς του, πρὸς τὸ τῆς γυναικός.

Καὶ ὅμως ἡ μέθοδος αὕτη δὲν ἐπιτυγχάνει τόσον, ὅσον ἡδύνατό τις νὰ πιστεύῃ.

Ἀκριβῶς ἕνεκα τούτου ἠναγκάσθησαν νὰ παραιτηθῶσι τῆς μεθόδου ταύτης δι' ἐν τῶν ἐγγόνων μου τὸ γάλα ἀξιολογώτατης ἀγελάδος, θερμὸν διδόμενον, καὶ συμπερὸντως μετριάσμενον, δὲν τὸ ἐχάανε. Κατὰ τινὰ συνθήκων τοῦ χωρίου τὸ ἔκαμον εἰδος πόλτου λίαν ἀραιῶ, ἐξ ἄρτου ἐψημένου ἐπὶ ἐσχάρας, τετριμμένου ἐν εἴδει κόνεως καὶ διαλελυμένου ἐντὸς ὕδατος (κακχαρωμένου, ἢ ζυμοῦ ἑλαφροῦ) τὸ μικρὸν τοῦτο γεῦμα τῷ ὤφελει θυμασιῶς καὶ ἤρκει, ὅπως ἀνακουφίξῃ τὴν μητέρα, καὶ ὅπως τῇ διδῆ ἀνάπαυσιν καὶ τὸν ἀναγκαστὸν χρόνον πρὸς παραγωγὴν νέας προμηθείας γάλακτος.

Δὲν πρέπει νὰ συμπειραίνῃ τις ἐκ τούτου, ὅτι τὸ μέσον τοῦτο θὰ ἐπιτυγχάνει εἰς ὅλα τὰ παιδιά, καὶ ὅτι ἡδύνατο νὰ ἐξακολουθήσῃ ἐπ' αἰῶστον ἀναφέρειν τὸ γεγονός τοῦτο πρὸ πάντων, ὅπως καταδείξω, ὅτι εἶναι καλὸν νὰ δοκιμάσῃ τις πολλὰς μεθόδους καὶ πλειοτέρας οὐσίας, ἐνίοτε μὲν τὸ βρασμένον γάλα, ἐνίοτε δὲ τὸ ἀόραστον, ἐνίοτε τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, ἐνίοτε δὲ τὸ τῆς αἰγῆς, νὰ με-

ταβάλλῃ ταῦτα ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων, ἅπερ παρατηρεῖ ἐπὶ τοῦ παιδίου καὶ νὰ μὴ ἐπιμένῃ ἐξ ἰσχυρογνωμοσύνης ἢ καὶ συστήματος προκαταληγμένου. Ἰπάρκουν ἰδιαιτέραι διαθέσεις εἰς τὰ παιδιά ὡς καὶ εἰς τοὺς ἡλικιωμένους, καὶ «στομαχικαὶ ἰδιοτροπία» ἐὰν δύνανται τις νὰ ἐκφρασθῇ οὕτω, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ παρατηρεῖ τις καὶ νὰ λαμβάνῃ ὑπ' ὄψει. Τοιοῦτον ἄτομον δὲν χωνεύει τὸ γάλα, ὅπερ εἶναι ἐδεργετικὸν δι' ἄλλους, ἕτερον δὲ εὐχαριστεῖται μὲν μὲ βούτυρον, πλὴν δὲν ὑποφέρει τὸν τυρὸν, καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Συμβαίνει μάλιστα τοῦθ' ὅπερ συνέφερε τῷ στομάχῳ ἐπὶ τινὰ χρόνον νὰ τῷ καθίσταται ἀκατάλληλον εἰς ἄλλην τινὰ ἐποχὴν. Αἱ μεταβολαὶ καὶ προσωπικαὶ διαφοραὶ αὗται τοῦ ζῆν εὐρίσκονται καὶ ἐν τῇ παιδικῇ ἡλικίᾳ.

Ὁ γενικὸς κανὼν λοιπὸν εἶναι ν' ἀρχίζῃ τις ἀπὸ τὴν κοινοτάτην οὐσίαν, ἣτις ἐπιτυγχάνει συχνότερον, τὸ μετριάσμενον γάλα τῆς ἀγελάδος, καὶ νὰ μὴ καταφεύγῃ εἰς τὰ ἐξωτερικὰ μέσα, εἰμὴ ἐν περιπτώσει μόνον ἀνάγκης.

Ἄλλως τε δὲ, θὰ εὕρῃ τις ἐν τῷ κεφαλαίῳ τῷ καθιερωθέντι εἰς τὴν διὰ τοῦ γάλακτος διαίταν, ὅλας τὰς πληροφορίας περὶ τῆς ἐκλογῆς τοῦ γάλακτος καὶ περὶ τοῦ τρόπου τοῦ μεταχειρίζεσθαι αὐτὸ διὰ τὰ παιδιά διαφόρων ἡλικιών.

**ΠΟΛΤΟΣ LIEBIG.** — Τί πρέπει νὰ σκέπηται τις περὶ τινος νέας τροφῆς γνωστῆς ὑπὸ τὸ ὄνομα τοῦ ΠΟΛΤΟΥ ΤΟΥ Liebig; Ὁ πόλτος οὗτος, προταθείς ὑπὸ τοῦ ἐπιφανοῦς γερμανοῦ χημικοῦ (1), δύνανται προδήλως νὰ ἦναι χρήσιμος εἰς τινὰς περιπτώσεις εἶναι ἀγχινοὺς ἐφεύρεσις, διότι εἶναι χημικῶς ὅμοιος πόλτος οὗτος πρὸς τὸ γάλα τῆς γυναικός. (2).

(1) Ἴδου ἡ σύνθεσις τοῦ πόλτου τοῦ Liebig. Ζυγίζει 5 γραμμάρια ἀλεύρου τοῦ σίτου, νέου καὶ οὐχὶ πολὺ λεπτοῦ, καὶ 15 γραμμ. ἀλεύρου τῆς βόινος (κριθῆ ἐτοιμῆ πρὸς κατασκευὴν ζύου) προσθέτει 1) 2 γραμμ. διανθρακούχου ποτάσεως (bicarbonate de potasse) καὶ ἀνακατένει προσθέτει ἔπειτα, ἀνακατώνων πάντοτε, κατὰ πρῶτον 30 γραμμ. ὕδατος καὶ ἔπειτα 150 γραμμ. γάλακτος συνήθους ἀγελάδος. Θερμαίνει ἐπὶ πυρῆς λίαν ἡδέμου, συνεχῶς ταρασσὼν τὸ μίγμα, μέχρις οὗ ἀρχίσῃ νὰ πηγνύται τότε ἀποσύρει τὸ ἀγγέρον ἐκ τοῦ πυρὸς, καὶ ἐξυκολοῦσθαι ν' ἀνακατόνῃ ἐπὶ πέντε λεπτά. Θερμαίνει ἐκ νέου, καὶ ἀποσύρει καὶ αὖθις, ὅταν ὁ πόλτος καθίσταται καὶ πάλιν πηκτός ἐπὶ τέλους φέροι τὸ ὅλον εἰς βράσιν. Ὅταν περασθῇ ἀπὸ λεπτῆν κρησέραν ὁ πόλτος εἶναι κατὰλληλος πρὸς χρῆσιν.

(2) Βλέπε τὴν συζήτησιν, ἣτις ἠγέρθη ἐν τῷ κλίπῳ τῆς ἱατρικῆς Ἀκαδημίας ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου καὶ εἰς τὴν ὅποιαν ἔλαβον μέρος οἱ MM. Guibouri, Bondet, Poggiale. (Bulletin de l'Academie de médecine. Paris, 1867, t. XXXII, p. 803 et suiv.).

Δύναται τις λοιπόν να τὸν δοκιμάσῃ, καὶ μάλιστα ὄφειλε νὰ καταφύγῃ εἰς τούτον, ὅταν αἱ συνήθεις τροφαὶ ἤθελον ἀποτύχειν ἢ τὸν συστήσωσαν μάλιστα κατωτέρω ὁμιλοῦντες περὶ τῆς δικαίτης τῶν ἀσθενῶν παιδίων τῶν ὄντων ηλικίας πλέον προχωρημένης. Πλὴν ἐστὶ βεβαίον, ὅτι δὲν εἶναι ἡ θεωρία, ὅσον πιθανὴ καὶ ἐπιτηδία, ἣτις πρέπει νὰ ὀδηγῇ εἰς μόνην τὴν πείραν πρέπει ν' ἀναφεύγῃται τίς πράγματι δ' ὁσάκις πρόκειται περὶ τῶν ζώων ὄντων καὶ τῶν μουσθηριωδῶν νόμων τῆς ζωῆς, ὑπάρχει τι ἀγνωστον, ὅπερ δὲν ὑποτάσσεται, ὡς τ' ἀδρανῆ σώματα, εἰς τοὺς νόμους τῆς φυσικῆς καὶ τῆς χημείας. Ἐὰν ἐπαναλάβωμεν λοιπὸν ἐκεῖνο, ὅπερ ἤδη εἶπομεν δοκιμάζεσθαι, μεταβάλλετε, πλὴν μὴ ἐπιμένετε ὑπὲρ τὸ δέον.

Ὁ Liebig ὁ ἴδιος ἐδημοσίωσεν (1) συμβάντα τὰ ὅποια ἀποδεικνύονται, ὅτι ἡ τροφὴ αὕτη δὲν ἐπίτευχε πάντοτε.

Ἰδού τί ἀναφέρει ὁ ἱατρός Hecker, διευθυντῆς τοῦ καταστήματος τῶν τοκετῶν τῆς Manich, μέγας ὁπαδὸς τοῦ πόλτου τοῦ Liebig. «Τὸ τελευταῖον παιδίον μου, ἄρρεν, ἐξήντισε κατὰ τὴν ἡμέραν τῆς γεννήσεώς του 8 1/2 λίτρας ἤτοι λοιπὸν σημαντικῶς ἀνεπτυγμένον. Ὡς μοι ἦτο προσδοκώμενον, καὶ ἤδη εἰσέτι, τὸ μητρικὸν γάλα ἦτο ἔλλιπέες ἀπεφάνισα ν' ἀποφύγω τὰς τροφὰς (διὰ τί; ἡ συνέπεια δὲν μοι φαίνεται ἀσθηρὰ) καὶ νὰ καταφύγω ἀμέσως εἰς τὸν πόλτον τοῦ Liebig ὡς εἰς τὴν μοναδικήν τροφήν, προσέχων νὰ τὸν μετρίως μὲν ὄρω, ὡς τοῦτο εἶναι ἀναγκαῖον ἐν τῇ ἀρχῇ. Καλὸς ἀστήρ ἐφάνη ἀπ' ἀρχῆς προεδρεύων τῆς δοκιμῆς ταύτης· τὸ ἀποτελεσμα τῆς δοκιμῆς ἐρίων ἐβδομάδων οὐδ' ὅλως ὑπῆρξεν εὐχάριστον τὸ παιδίον ἠδονάται βραχυπρόν ὅπως, ὥστε ἦτο ἀδύνατον νὰ ἐξακολουθήσῃ τὸ ῥόπος οὗτος..... τὰ δυστοχήματα ἐπολυπλασιάσθησαν ὅπως ὥστε, φθάσαντες μέχρι τῶν τελευταίων ἡρίων τοῦ δυνατοῦ, ἠναγκάσθημεν ν' ἀλλάξωμεν τροφήν. Τὸ παιδίον ἐπανέλαβεν ἀμέσως τὰς δυνάμεις του ἐν τῇ μαστῇ τροφῇ τινος καὶ ὡρελίτω ἐξακολουθῶν.....»

Εἶναι ἀληθές, ὅτι ὁ καλὸς Γερμανὸς εἶναι τοσοῦτο πεπεισμένος περὶ τῆς ὑπεροχῆς καὶ τελειότητος τοῦ γάλακτος τοῦ Liebig, ὥστε κλίει περισσότερο ν' ἀποδώσῃ τὴν ἀποτυχίαν εἰς τι ἐλάττωμα ἐν τῇ κατασκευῇ παρὰ εἰς τὴν ἑλλειψιν ποιότητος τῆς ὁσμῆς ταύτης ἐν σχέσει πρὸς τὸ παιδίον του. Εἶναι ἀληθές ἐπίσης, ὅτι τὸ ἴδιον παιδίον ἀπαγαλακισθὲν, ἐξ ἀνωτέρας δυνάμεως, τὸν πέμπτον μῆνα, ὑπέπεσον εἰς νέα δυστοχήματα τῶσον σφοδρὰ ὥστε, μεθ' ὅλας τὰς

φροντίδας καὶ τὰ ἱατρικὰ, ἐφθασε παραχρῆμα εἰς τὸ τελευταῖον ἄκρον τῆς ζωῆς· πλὴν τότε ὁ πόλτος τοῦ Liebig ὑπῆρξε θαυμάσιος, τὸ δὲ ἀσθενές ἐσώθη. Ἐν τούτοις οὐχὶ ἀκριβῶς ἀπὸ ἔρωτα τῆς πεύρας, ὁ πατὴρ κατέφυγεν εἰς τὴν τεχνητὴν ταύτην τροφήν τοῦ ἐπιφανοῦς συμπατριώτου του, καὶ ὄχι τὸ ἀπλοῦστερον καὶ φυσικώτερον μέσον τῆς τροφῆς· διότι ματαίως ἐδοκίμασαν, λέγει, τοῦτο καὶ μάτην ἐπαρουσίασαν εἰς τὸ παιδίον σειρὰν τροφῶν, καὶ μεταχειρίσθησαν ὅλην τὴν ἐν χρήσει τέχνην ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει· οὐδέποτε ἠδυνήθησαν νὰ τὸ φέρωσιν εἰς ἀπόφραξιν νὰ ἐπαναλάβῃ τὸν μαστόν. Ἔμενε τὸ καταφύγιον τοῦ νὰ τῷ δίδωσι γάλα φυσικῶς ἐξηγμένον ἐν ποτηρίῳ. «Ἄλλ' ὅμως, λέγει ὁ καλὸς ἡμῶν γερμανὸς ἱατρός, τὸ μέσον τοῦτο, μεθ' ὅλων τῶν δυσάρεστον τῆς ἐφαρμογῆς αὐτοῦ, δὲν ὀδηγεῖ εἰς τὸν σκοπὸν· τὸ παιδίον ἀφίνει ἠσυχῶς νὰ χύνωσι τὸ γάλα εἰς τὸ στόμα του, χωρὶς μετὰ ταῦτα νὰ θέλῃ, ὡς εἶναι τοῦτου, νὰ θηλάξῃ. Τὸ δὲ πρὸ πάντων σοβαρώτερον εἶναι, ὅτι οὐδέμια τροφὰς, ἀκόμη καὶ ἂν εἶχαν ἀφθονίαν γάλακτος ἀσυγκρίτως μεγάλῃ, δὲν ἤθελον ὑποφέρει ἐπὶ πολὺν χρόνον τὸν τρόπον τοῦτον τῆς ἐξαγωγῆς τοῦ γάλακτος τῆς, διότι ὁ ἐρεθισμὸς τὸν ὅποιον παράγει ἡ ἐπαφὴ τοῦ παιδίου, ὅπερ θηλάζει εἶναι οὐσιωδῶς ἀναγκαῖος εἰς τὸν κανονικὸν σημανισμὸν τοῦ γάλακτος· ὅταν ἡ πράξις αὕτη δὲν λαμβάνῃ χώραν, καὶ ἡ ἀφθονωτέρα εἰσέτι πηγὴ στερεοῦ, καὶ οὕτω ἡ τροφὰς καθίσταται ἀνικανὸς νὰ ἐξακολουθήσῃ τὰ καθήκοντά της.»

Εἰς ταῦτα ὑπάρχει μεγάλη πλάνη· οὐ μόνον δύναται τις νὰ θρέψῃ ἀσθενῆ παιδίον ἐπὶ πολὺν χρόνον διὰ τῆς μεθόδου ταύτης, ἣτις εἶναι πολὺτερον καταφύγιον καὶ τῆς ὅποιας χρῆσιν ἐποίησα μετ' ἐπιτυχίας καὶ ἐγὼ ἐν λίαν σοβαραῖς περιπτώσει, τὰς ὅποιας ὁ ἀναφέρω κατωτέρω, ἀλλ' ὁ γερμανὸς ἱατρός ληθρόναι εἰσέτι, ὅτι αἱ τροφαὶ αὗται χρησιμεύουσιν εἰς παρομοίαν θεραπείαν, αὗταις ἀμέλονται, ἵνα εἰπωμεν τὴν λέξιν, ὅπως δώσωσι τὸ γάλα των εἰς ἀσθενῆ παιδίον, δὲν στεροῦνται διὰ τοῦτο τοῦ ἴδιου τῶν παιδίων καὶ δὲν παύουσι τοῦ νὰ τὸ θηλάξωσι· τὸναντίον φυλάττουσι πολυτίμως τὰ γαλουχούμενά των, ὅπως συντηρῶσι τὸ γάλα των καὶ ἀποφράττωσιν οὕτω τοὺς μαστοὺς των, οὗς δὲν θὰ κατώρθουν νὰ ἐκκενώσωσι παντελῶς ἀκόμη καὶ διὰ τῶν μάλλον ἐπιδειξιωτάτων πιέσεων. Νομίζω δ' ὅτι ὁ κυριώτερος λόγος, διὰ τὸν ὅποιον ἀπέφυγε τὸ νὰ μεταχειρισθῇ τὴν τροφήν, ὡς αἶμα, ἐπήγαγεν ἀπὸ τὴν γερμανικὴν του ψευδοσεμνότητά, καὶ ὅτι, καθὼς μοι τὸ ἔλεγε μεγάλη τις κυρία τοῦ τόπου του, «ἡ ἀνθρωπίνη αὕτη ἀγλαδομεταμάρφωσις ἀπῆρκεν εἰς τὴν πνευματοδοξίαν του.

(1) Liebig, instruction pour la préparation et pour l'usage du lait artificiel.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

## ΠΕΡΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

Ἡ διαίτα περιλαμβάνει τὴν θρέψιν, τὸν ὕπνον, τὴν ἐνδομασίαν, τὰς φροντίδας τῆς καθαριότητος, τὴν γύμνασιν, κτλ.

**ΠΛΑΝΑΙ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΕΙΣ.** — Θὰ παραμελήσωμεν πολὺ τὰς λεπτομερείας, εἰς τὰς ὁποίας ὤρειλε τις ἄλλοτε νὰ ἐμμείνη, ὁπότε ἐβασίλευον ἀκόμη παράδοξοι καὶ χυδαῖαι προλήψεις· ἐπειδὴ δ' ἡ πρόσδος τῶν φώτων καὶ αἱ γνώσεις φρονίμου ὑγιεινῆς γενικώτερον ἐπεκταθῆσαι, νικηρώως κατεπολέμησαν τὰς προλήψεις ταύτας, ἤθελον εἰσθαι ἀνωφελεὲς νὰ ἐπανεληθῶ εἰς πράγματα, περὶ τῶν ὁποίων δὲν ἴνεται πλέον λόγος τὴν σήμερον καὶ τὰ ὁποῖα δὲν ἐνοχλοῦσι πλέον οὐδέν· διὰ τοῦτο λοιπὸν δὲν θὰ ἐνασχοληθῶ οὔτε διὰ τὸ σπαργάνωμα οὔτε διὰ τὴν σκουφίτσα, οὔτε διὰ τὸ ἐὰν πρέπη νὰ δίδωσι καθάρσιον εἰς τὸ παιδίον προτύτερα ἀπὸ τὸ βύζαγμα διὰ πρῶτην φοράν· περισότερον ἤθελον φανῆ, ὅτι παραγνωρίζω τὰς ὑπηρεσίας, τὰς ὁποίας ἐπρόσπερον ἐπίτημοι συγγραφεῖς, ἐὰν κατεγνώμην εἰς παρόμοια ζητήματα καὶ κατεπολέμουσι τὰς πλάνας, αἵτινες δὲν ἔχουν πλέον οὐδεμίαν πίστιν.

Ὅχι ἥτεον μερικαὶ καταχρήσεις διέμειναν ἀκόμη· ἴσως δὲ καὶ ἄλλαι νεώτεροι προσπαθοῦσι νὰ εἰσχωρήσωσι, αἱ ὁποῖαι ἐπικαλοῦνται μεγάλως τὴν προσοχὴν μας.

**ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ Η ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΝΙΖΗΤΑΙ.** — Ἦδη εἶπον μερικὸς λόγους περὶ τοῦ τρόπου, δι' οὗ ἡ γαλακτοτροφῆσις χρεωστὴ νὰ κανονίζηται, ἤμωσι ἐδῶ εἶναι ὁ τόπος, ὅπου νὰ δεῖξω ἀκριβῶς τὸν πρὸς ἐξακολουθησαν ἔργον εἰς τὰς διαφόρους ἐποχὰς τῆς τροφῆς.

Ὅποιανδήποτε καὶ ἂν ἴηαι ἡ ηλικία τοῦ παιδίου, εἶναι πάντοτε ὠφέλιμον νὰ διαμοιράζωσι κανονικῶς τὴν γαλακτοτροφῆσιν, οὕτως ὥστε νὰ λαμβάνῃ τὸ παιδίον εἶδος γευμάτων εἰς διαλείμματα περιπου ἰσόχρονα, κατ' ἀρχὰς μὲν μικρὰ, κατόπιν δὲ καὶ βαθμηδὸν περισότερον ἀπομακρυνμένα.

Τὰ παιδία εὐρίσκονται πολὺ καλλίτερον ἀπὸ τὴν μεθοδικὴν ταύτην διαμοίρασιν τῆς τροφῆς παρὰ ἀπὸ διάθρεψιν ἄτακτον, ἣ ὁποία ἄλλοτε μὲν θέτει μεγάλα διαστήματα μεταξὺ τῶν γευμάτων, ἄλλοτε δὲ φορτῶσι μὲ γεῖμα ἐπὶ γεύματος τὸν στόμαχόν των διὰ

νέας ποσότητος οὐσίας, χωρὶς νὰ τ' ἀφίγη τὸν χρόνον νὰ χωνεύωσι τὴν τροφὴν τὴν ὁποίαν τοῖς ἔδωκαν. Ὅσοι οἱ καλοὶ παρατηρηταὶ εἶναι σύμφωνοι εἰς τοῦτο, καὶ εἶναι φανερόν, ὅτι εἰς κάθε πρᾶγμα ὁ ὀργανισμὸς ἐπωφελεῖται ἀπὸ τὴν κανονικότητα, καθὼς τὸ μαρτυρεῖ διὰ τῆς κανονικῆς ἐπανάδου τῶν ἐργασιῶν του καὶ διὰ τῶν συνηθειῶν, τὰς ὁποίας λαμβάνει διὰ πολλὰς λειτουργίας του.

**ΠΟΣΑΚΙΣ ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΝ ΠΑΙΔΙΟΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΥΖΑΝῆ ΕἰΣ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΕΙΚΟΣΙΤΕΣΣΑΡΩΝ ὉΡΩΝ;** — Τὸ νεογέννητον παιδίον ἔχει ἀνάγκην νὰ βυζάνῃ συχνὰ, ἔχι εἰς κάθε στιγμήν καὶ χωρὶς μέτρον, καθὼς τὸ κάμνουσι πολλοὶ τροφοὶ, ἀλλὰ εἰς διαλείμματα ὀλιγοχροῖνα· ἐκτὸς ὀλίγων ἐξαιρέσεων ἐξαρτωμένων ἀπὸ τὴν δύναμιν καὶ τὴν ὕρεξιν τῶν παιδίων, συμφέρει νὰ τοῖς δίδωσι νὰ θηλάζωσι εἰς κάθε δύο ὥρας κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, εἰς τὰς πρῶτας ἡμέρας τῆς υπέρβειώς των· μάλιστα δὲ δύταται τις νὰ κάμῃ ἀκόμη μικρότερα τὰ διαλείμματα ταῦτα, ὅταν τὸ παιδίον ἴηαι ἀδύνατον ἢ καὶ ὅταν ἔχη πολὺ μεγάλην ὕρεξιν· αὐτῷ δὲ, ὁ μεγαλύτερος ὅρος ἡδύνατο νὰ ἔρισθῇ, εἰς τὰς κοινὰς περιστάσεις, εἰς διάστημα μιᾶς καὶ ἡμισείας ὥρας, καὶ ὁ ἐλάχιστος ὅρος εἰς τρεῖς ὥρας.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ποσότητα τοῦ γάλακτος, ἦν τὸ παιδίον πρέπει νὰ βυζάνῃ εἰς μίαν φοράν, δὲν βλέπω κανένα παράστρατον, ἐὰν τὸ ἀφίγη εἰς νὰ χορταίνῃ, ὅταν δὲν ὑπάρχη ἰδιαιτέρα τις ἰατρικὴ προσταγή.

Ἡ κανονικότης αὕτη δὲν δύναται ἀλλὰ καὶ δὲν πρέπει νὰ θεωρηθῆι ὡς τρόπος ἀπόλυτος· ὁ κοινὸς νοῦς δεῖκνυθεὶ ὅτι, ὅταν παιδίον καμᾶται καλὸν ὕπνον, πέραν τοῦ ὅριου καθ' ὃ ἔπρεπε νὰ βυζάξῃ κατὰ τὸν κανόνα, δὲν πρέπει νὰ τὸ ἐξυπνώσῃ, ὅπως ἱκανοποιήσωσιν ἀνάγκην, τὴν ὁποῖαν δὲν φανερώνει καὶ ὅπως τὸ ποτισμοῦ διὰ τῆς βίας τὸν ἀριθμὸν τῶν ὀρισθέντων γευμάτων του· ἤθελον εἰσθαι παράλογον, ἐὰν ἤθελε τις νὰ βάλῃ μαθηματικὴν ἀκρίβειαν εἰς τὴν ἀνατροπὴν τῶν παιδίων.

**ΠΑΙΔΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΚΟΙΜΩΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΕΥΨΗΝΩΣΙ ΣΥΧΝΑ ΟΙΩΣ ΒΥΖΑΕΩΣΙΝ.** — Καὶ ὅμως ὑπάρχουσι περιστάσεις κατὰ τὰς ὁποίας καὶ αὐτὸς ὁ ὕπνος, τὸν ὁποῖον συνήθως πρέπει νὰ εἰδῶνται, χρεωστὴ νὰ ἐπισύρῃ τὴν προσοχὴν, ὅταν ἐπεκτείνουσι πέραν ὅριου τινός· ἀναμφιβόλως συμβαίνει κάποτε παιδία ἐντελῶς καλῆς ὑγείας, δυνατὰ καὶ εὐρωστά, στεροδόμενα καλῶν τροφῶν, νὰ κοιμῶνται πολὺ κατὰ τὰς πρῶτας ἡμέρας τῆς υπέρβειώς των· ἡ ὕρεξις καὶ ἡ ἀνάγκη δὲν φανερόντο· ἐνίστοι εἰς ταῦτα μὲ ἔντασιν, εἰμὴ περὶ τὴν ὀγδόην ἢ καὶ δεκάτην πέμπτην ἡ-

μέραν, ὡς νὰ ἔζων κατ' ἀρχὰς δι' ἐξόδων τοῦ περισσεύματος τῆς εὐσαρκίας των' ἀλλ' ὅμως συμβαίνει ἐπίσης, παιδιὰ ἀδύνατα, ἢ κακῶς τρεφόμενα νὰ τὸ βίχωνται εἰς τὸν ὕπνον, ὅταν δὲν εὐρίσκωνται εἰς τὸ γάλα τῆς τροφῆς των, τροφὴν οὕτω ἀρκετὰ οὐσιώδη οὔτε ἰκανῶς ἀφθονοῦ φαίνεται· ὅτι ἡ φύσις θέλει κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ν' ἀναπληρώσῃ τὸ ἀνεπαρκές τῆς τροφῆς· ὁ παρὰ πολὺς λοιπὸν ὕπνος εἶναι εἰς περιπτώσεις τινὰς τὸ σημεῖον ἀνεπαρκούς καὶ μετρίας θρέψεως καὶ χρεώσται νὰ προσελκύῃ τὴν προσοχὴν ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῆς τροφῆς ἢ ἐξέτασις ἢ ἀνακαλύψῃ συχνάκις, ὅτι αὕτη μικρὰν μόνον ποσότητα γάλακτος ἔχει, καὶ ὅτι τὸ γάλα τῆς εἶναι πτωχὸν καὶ ἰσώδες, καὶ, ἐὰν παρατηρήσωσι τὸ παιδίον δὲν θ' ἀργήσωσι νὰ ἴδωσιν, ὅτι δὲν ὠφελείται· ἄρα ὁ τρόπος μὲ τὸν ὅποιον τὸ παιδίον ὠφελείται εἶναι τὸ βεβαιοτέρου μέσου νὰ κρίνῃ τις περὶ τῶν ποιότητων τῆς τροφῆς, ἢν λαμβάνει, πρὸ πάντων κατὰ τὰς ἀρχὰς, ὅποτε ἡ ζωὴ του δὲν ἐταράχῃ ἀκόμη ὑπ' οὐδενὸς πόνου οὔτε δυστογγήματος (1).

Ἡ γαλακτοτροφία χρεώσται νὰ ὀλιγοστεύῃ καὶ νὰ γίνεταί ὀλιγώτερον συχνῇ, ἐπ' ὅσον τὸ παιδίον προχωρεῖ εἰς τὴν ἡλικίαν μόνον δὲ κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας ἢ τὰς πρώτας ἐξ ἐβδομάδας, τὰ διαλείμματα χρεώσται νὰ ἴναι μικρότερα βραδύτερον δὲ, μίαν φορὰν εἰς κάθε τρεῖς ὥρας, ἐὰν βουζάνη τῷ ἀρκεῖ, ὅπως τρέφεται καλῶς, ὅταν ἡ τροφὴ τοῦ ἴναι καλῇ· δύναται μάλιστα νὰ θηλάξῃ καὶ ἀκόμη ὀλιγώτερον συχνὰ χωρὶς φόβον ἀτοπήματος, ὅταν εὐρίσκῃ, ὡς ἀκίβητος θηλάξῃ, καλὰς δόσεις γάλακτος ἐν τοῖς μαστοῖς.

**ΧΡΕΩΣΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙΟΝ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝῆ ἈΛΛΟ ΠΡΑΓΜΑ ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟΥ ΕΚΤΟΥ ΜΗΝΟΣ ;** — Δὲν εἶμαι τῆς γνώμης νὰ λαμβάνῃ τὸ παιδίον ἄλλο πρᾶγμα πλὴν

(1) Συχνάκις δοκιμάζουσιν εἶδος ἐνοχλήσεως καὶ δυσκολίας, ὅταν θέλωσι νὰ λογαριάσωσι τὴν ἀνάπτυξιν, ἢν λαμβάνει τὸ παιδίον καὶ ὅταν θέλωσι νὰ βεβαιώσωσιν ἂν πραγματικῶς ὠφελῆται ὡς ἐπρεπεῖν· αἱ πρόοδοι τῆς ἀναπτύξεως δυσκόλως καταλαμβάνονται ἀπὸ τοὺς γονεῖς, οἱ ὅποιοι διαρκῶς ἔχουσι τὰ παιδιὰ ἐμπρὸς εἰς τοὺς ὀφθαλμούς των· Ὑπάρχει ἐν μέσῳ πολὺ ἄπλοον διὰ νὰ ἐξελεγχῶσι θετικῶς τὴν πρόδον ταύτην· τούτο εἶναι νὰ ζυγίζωσι τὰ παιδιὰ μίαν ἢ δύο φορὰς κατὰ μῆνα. Παραμελοῦσι τὸ κατ' εὐθεῖαν τούτο μέσον ἐξ αἰτίας μιᾶς προλήψεως, τὴν ὅποιαν θὰ ἔκαμον πολὺ καλὰ ν' ἀργήσωσι πρὸς τὸ συμφέρον καὶ τῆς ἰδίας των ἰκανοποιήσεως, ἀλλὰ πρὸ πάντων καὶ διὰ τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου.

Τὸ βάρος παιδίου μέσης δυνάμεως, γαλακτοτροφουμένου ὑπὸ συνήθους τροφῆς, αὐξάνει περίπου ἀπὸ μίαν λίτραν κατὰ μῆνα, μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός.

τοῦ γάλακτος μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός. Ὅταν ἡ τροφὴ δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν νὰ προμηθεύῃ ἰκανὴν ποσότητα, πρέπει τότε νὰ προσθέσωσι μικρὰν δόσιν γάλακτος τῆς ἀγελάδος πρὸς ἀναπλήρωσιν τῆς ἐλλείψεως ταύτης· θὰ ἐπανέλθω μὲ λεπτομέρειαν εἰς τὰ εἶδη τοῦ γάλακτος, τὰ ὅποια δύνανται μὲ περισσοτέραν ὠφέλειαν νὰ δίδωνται εἰς τὰ παιδιὰ· ἀλλὰ χρεώσται νὰ εἴπω ἀπὸ τώρα, ὅτι προτιμῶ περισσοτέρον ἐλαφρὸν γάλα τῆς ἀγελάδος, διδόμενον καθαρὸν καὶ χωρὶς μίγμα, ἀπὸ ὅλα τὰλλα εἶδη τοῦ γάλακτος, τὰ ὅποια μετριάζουσιν ἢ μὲ κριθαρότερον ἢ μὲ ὕδωρ καθαρὸν καθὼς τὸ κάμνουσι συνήθως· ἀλλὰ πῶς δύνανται νὰ προμηθευθῶσιν ἐλαφρὸν γάλα, καὶ εἰς ποίας περιπτώσεις τὸ ὕψρον τοῦτο θὰ παρουσιασθῇ μὲ τὰς συμφωνίας, τὰς ὁποίας συνιστῶ ;

Θὰ ἴδωμεν κατωτέρω, ὅτι τὸ γάλα τῆς πρώτης ἀμῆλεως, περὶ τῆς ὁποίας ὠμίλησα ἤδη, δηλαδὴ τὸ πρῶτον μέρος, ὕπερ λαμβάνῃ τις, ὅταν ἀμέλητῃ ἀγελάδα, εἶναι ἐκεῖνο, ὕπερ ὠφελεῖ περισσότερο καὶ τὸ ὅποιον περσοποιεῖ τὰς ἐνοχλωτέρας ποιότητες, ὅπως ἀναπληρώσῃ τὴν ἐλλείψιν τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς· δύναται νὰ εὕρῃ τις τῶρα τοιοῦτο γάλα εἰς τινα καταστήματα τῶν Παρισίων, καὶ δι' ἀπλῆς προφυλάξεως δύναται τις ν' ἀποκτήσῃ τοιοῦτο καὶ εἰς τὰς ἐπαρχίας καθὼς καὶ εἰς τὰ χωρία. Ἀλλ' ὅμως, ὅταν ἀπαντᾷ τις δυσκολίας ὅπως προμηθεύῃ τούτο, πρέπει ν' ἀκολουθῇ τότε τὴν ἀρχαίαν συνήθειαν μετριάζουσα τὸ κοινὸν γάλα ἐξ ἡμεσείας μὲ κριθαρότερον, διὰ τὰ παιδιὰ τῶν μέχρι τριῶν ἢ τεσσάρων μηνῶν.

**ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΟΥ ΠΟΤΙΖΕΙΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΚΡΟΥΝΕΙΩΝ.**— Ἀπὸ ὅλας τὰς μεθόδους, τὰς ὁποίας ἐπενόησαν ὅπως ποτίζωσι τὰ παιδιὰ, ἡ ἀπλουστερά εἶναι, ἢ χρῆσις μικροῦ καὶ ρηχοῦ ἀργυροῦ ποτηρίου (τατάκι)· συνειθίζουσι δὲ κάλλιστα κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὰ παιδιὰ, μολοντοὶ ὀλίγην φροντίδα καὶ ἐπιδειξιότητα πρὸς τούτο καταβάλλουσιν αἱ ἐπιμελούμεναι αὐτὰ. Αἱ διάφοροι συσκευαί, τὰς ὁποίας ἐπενόησαν διὰ τὴν ἐργασίαν ταύτην, ὑπὸ τὸ ὄνομα κρουνεῖα, εἶναι ἐπίσης ἀρκετὰ κτελλήλοι, καὶ δὲν παρουσιάζουσιν οὐδὲν δυσάρεστον· δὲν ἔχω ἀποκλειστικὴν προτίμησιν δι' οὐδὲν ἐκ τῶν δοθέντων σχημάτων εἰς τὰ ἐν χρήσει τὴν σήμερον κρουνεῖα· ὅλα μοι φαίνονται ὅτι ἐκτελοῦσι τὸν σκοπὸν των' τὰ ἀπλουστερα καὶ ἐυκολώτερον καθαρίζόμενα εἶναι τὰ καλλίτερα (1).

Ἐξεφράσθημ προηγουμένως περὶ τοῦ τρόπου τῆς γαλακτοτροφῆς

(1) Μεταχειρίζομαι θεληματικῶς τὰ κρουνεῖα τοῦ M. Charrière. (Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας.) 16.

σεως ἐν καιρῷ νοκτός, καὶ διὰ τοῦτο δὲν ἐπανερχομαι πλέον εἰς τὰ ἴδια.

**Εἰς ποίαν ἐποχὴν τὸ παιδίον πρέπει ν' ἀρχίσῃ τὴν τροφήν;** — Μεταθὲ τῶν γυναικῶν, αἱ ὁποῖαι ὡς ἐκ συνηθιμένου ἀρχίζουσι ἑνωρῆς νὰ διδάσωσι φαγητὰ εἰς τὰ παιδιά, αἱ μὲν σκοπὸν ἔχουσι νὰ τὰ θρέψωσι καλλίτερον, καὶ νὰ τὰ καταστήσωσι δυνατὰ καὶ εὐσώμα, αἱ δὲ θέλουσιν οὕτω ν' ἀποφύγῃσι τὰς δυσκολίας τοῦ ἀπογαλακτισμοῦ, συνηθίζουσι αὐτὰ, ὅσον τὸ δυνατόν ἑνωρῆτερον, νὰ τρώωσι καὶ ἄλλα φαγητὰ ἐκτός τοῦ γάλακτος· ἀλλὰ δύναται τις ν' ἀποκτήσῃ τὰ πλεονεκτήματα ταῦτα καὶ χωρὶς προῦτως νὰ καταφύγῃ εἰς ροφήματα καὶ εἰς πότους, καὶ χωρὶς νὰ διαβῆσθαι τὰ παιδιά εἰς δυστοχήματα, τὰ ὅποια δὲν παρουσάζονται μὲν διαίταν τροφῆς λογικωτέρας καὶ καταλληλοτέρας τῇ ἡλικίᾳ τῶν.

**Αἰτιολογία τοῦ νὰ τοῖς δίδωσι τὴν τροφήν πολλὰ ἐνωρῆς.** — Δὲν ἔ' ἀναφέρω ὅλους τοὺς κινδύνους, μὲ τοὺς ὁποίους οἱ συγγραφεῖς φοβερρίζουσι τὰ παιδιά, εἰς τὰ ὅποια δίδουσι νὰ τρώωσι πολὺ ἑνωρῆς, καὶ τὰ ὅποια πρήσκουσιν ἀλογίτως μὲ τροφὴν πολλήν καὶ πολὺ δυνατὴν· δὲν ἔ' ἀναφέρω, ὅτι τοιοῦτοτρόπος προξενούσι τοὺς σπασμούς καὶ ἄλλας ἀσθενείας οὐχὶ ὀλιγώτερον βαρείας. Μοὶ φαίνεται ἀνωφελὲς νὰ ἐξεργάσω τοὺς κινδύνους καὶ τοὺς φοβερισμούς ἐπὶ τῷ σικκιῷ τοῦ νὰ τρομάξω τὰς μητέρας· ἢ ἀρκέσθαι νὰ ταῖς ἀναφέρω μερικὰ παραδείγματα ἀπλούστερα καὶ ὀλιγώτερον τρομακτικά, ὅπως οὕτω, τὰς ὀδηγήσω νὰ πράττωσι τὸ λογικώτερον.

Θὰ περιορισθῶ λοιπὸν νὰ τὰς εἰδικοποιήσω, ὅτι τὰ ὄργανα τῆς χωνεύσεως εἶναι ἐκεῖνα, τὰ ὅποια ἀσθενοῦσιν εὐκολώτερον εἰς τὰ παιδιά, ὅτι ἡ ἀνεργιότης ἢ ἡ ἀδυναμία τῶν ὀργάνων τούτων ἐξαρτάται συχνότερον ἀπὸ τὴν διαίταν, εἰς τὴν ὅποιαν ὑποβάλλονται τὰ παιδιά ταῦτα, καὶ ὅτι τίποτε ἄλλο δὲν τὰ προδιαθέτει εἰς τὰς κακὰς χωνεύσεις περισσώτερον ἀπὸ τροφὴν ὁμοιωμένην πρὸς τὰς πεπτικὰς δυνάμεις τῶν· ἐὰν αἱ διάρροιαὶ ἴναι συχνάκις ἢ συνέπεια γάλακτος πτωχοῦ καὶ ἄρρωστημένου, ἐπίσης θῶνται νὰ προξενηθῶσιν εἰς τὰ νέα παιδιά καὶ ἀπὸ φαγητὰ πάρα πολὺ χορταστικά καὶ πάρα πολὺ στερεά.

Ὅταν ἡ ὑπερβολικὴ τροφὴ δὲν παράγῃ ἀταξίας μέσα εἰς τὰ ὄργανα τῆς χωνεύσεως, τότε εἶναι δυνατόν συχνὰ νὰ ἴδῃ τις τὴν ἀποτελεσματικὰ τῆς ἐπίου εἰς τὸ θέρμα. Δὲν δύναμαι ν' ἀμφιβάλλω ἀπὸ τὰ παραδείγματα, τὰ ὅποια μοὶ ἔτυχον νὰ ἴδω, ὅτι ἡ αἰτία αὕτη συντελεῖ οὐτωδῶς εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν σπορίων τῆς κεφαλῆς (gouttes)· εἶδον τὴν ἀσθενεῖαν ταύτην νὰ ἐπέλθῃ εἰς τὰ πολὺ

ἰσχυρῶς τροφόμενα παιδιά, καὶ πρὸς ἀπαλλαγὴν ἀπὸ τὴν ἀσθενεῖαν ταύτην, ἢ ὅποια, μὰ τὴν ἀλγηθίαν, εἶναι ὀλίγον βλαβερά, πλὴν δυσάρεστος καὶ φέρει εἰς ἀπελπισίαν τοὺς γονεῖς, ἤρκισεν νὰ τὰ στερήσω τῆς ὑπερβολικῆς ταύτης τροφῆς.

Λοιπὸν κατ' ἐμὴν γνώμην μόνον τὸν ἔκτον μῆνα εἶναι καλὸν ν' ἀρχίζωσι τὴν εἰσαγωγὴν εἰς τὴν διαίταν τῶν παιδίων καὶ ἄλλων πραγμάτων πλὴν τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς τοῦ καὶ τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος, τὸ ὅποιον ἠδυνήθησαν νὰ προσθέσωσιν ἠδῶ ὡς ἀναπληρωτικόν.

Ὅχι ἤττον, κάμνω ἐξάφρην διὰ τὰ παιδιά, τὰ ὅποια τρέφονται ἀπὸ τὰς μητέρας τῶν, ἐν περιπτώσει, καθ' ἣν αὐταὶ μικρὰν μόνον ποσότητα γάλακτος ἔχουσι, καὶ ὅταν ἔχωσιν ἀνάγκην ἰδιαίτερας προφυλάξεως. Ὅταν τὰ παιδιά ταῦτα ἔχωσι μόνον καλῶς, χωρὶς ὀδύνην νὰ ἴναι πάρα πολὺ εὐρωστα, τότε δύναται νὰ τοῖς εἶναι ὑφέλιμος, ἀπὸ ἡλικίαν τριῶν μηνῶν, ὀλίγος ἐλαφρὸς πόλος κατασκευασμένος μὲ ἄμυλα, τὰ ὅποια θὰ δεῖξωμεν μετ' ὀλίγον.

Ὅσον ἀφορᾷ τὰ παιδιά τὰ γαλακτοτροφούμενα ὑπὸ ξένων, πρέπει νὰ ὑπάρχωσι σπουδαῖοι λόγοι· ἐκ μέρους τῶν τροφῶν τῶν, ὅπως ὄσως τις εἰς ταύτας τὸ ἴδιον προνόμιον καὶ τὰς διατηρήσει ἀκόμη καὶ ὅταν δὲν ἔχωσιν ἀρκετὸν γάλα.

**ΤΑΞΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.** — Ἰδοὺ λοιπὸν, εἰς τὰς συνθήκας περιστάσεις, ὅποια τις πρέπει νὰ ἴναι ἡ διαίτα τοῦ παιδίου φθάσαντος εἰς ἡλικίαν πέντε ἢ ἕξ μηνῶν, καὶ ἡ τάξις κατὰ τὴν ὅποιαν θὰ ἴναι καλὸν νὰ μεταβάλλῃ τις καὶ αὐτὴν ἀλλοιοδιαδόχως τὴν φύσιν καὶ τὴν δόσιν τῶν φαγητῶν του.

Πρέπει ν' ἀρχίσῃ τις νὰ δίδῃ τὸ πρῶτ' εἶνα μόνον πότον κατασκευασμένον μὲ ἓν ἐκ τῶν ἐπομένων ἀμύλων ἢ ἀλευρῶν, τὰ ὅποια, ἂν καὶ δὲν συνιστῶ διὰ τρόπον ἀποκλειστικόν, οὐχ ἤττον λέγω, ὅτι εἶναι καλὰ καὶ νόστιμα· β ε λ ο ρ ρ ι ζ ἰ ἄ μ υ λ ο ν (ἀραροῦτι), ἄμυλον τῶν γεωμήλων, γῆρις τοῦ ἀλεύρου ἀπεξηραμένη εἰς τὸν σφύρον, χυλὸς ὀρυζίου (μουχαλεπί)· ἀφοῦ περάσῃ τις, τὸ ἐν μετὰ τὸ ἄλλο, ὅλα τὰ ἄλευρα ταῦτα, θὰ σταματήσῃ εἰς ἐκεῖνο, τὸ ὅποιον ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων φαίνεται, ὅτι ἀρέσκει καὶ συμφέρει εἰς τὸ παιδίον· τοιοῦτοτρόπος δὲ θὰ ἐκλέξῃ τις κατὰ προτίμησιν τὸν χυλὸν τοῦ ὀρυζίου, ὅταν τὸ παιδίον φαίνεται ὀλίγον χαλαρωμένον· τὸ ἄμυλον τῶν γεωμήλων θὰ χρησιμεύσῃ ὡς τροφὴ ὀρραστικὴ· τὸ βελορριζιάμυλον ὡς τροφὴ ἐλαφρά· ἢ δὲ γῆρις τοῦ σίτου ὡς τροφὴ ὀρραστικὴ· ἀλλ' ὅμως, ἐν πάσῃ περιπτώσει, εἶναι καλὸν νὰ μεταβάλλῃ τις καὶ ν' ἀλλάξῃ τὸ ἐν μετὰ τὸ ἄλλο τὰ ἄλευρα ταῦτα, καθότι ἡ ἀλλοιότης καὶ ἡ ποικιλία εἰς τὰς τροφὰς εἶναι πρᾶγμα οὐ-

σιώδης, τὸ ὅποιον συνιστῶμεν διὰ τὰ παιδιά εὐθὺς ἅμα ἐπιβῶντες εἰς τὴν διαίταν τοῦ τακτικοῦ βίου, ὅχι μόνον διὰ τὴν μὴ προσεγγίειν τὴν τὸν κόρον καὶ τὴν ἀηδίαν αὐτῶν διδούσα αὐτοῖς πολὺ συχνὰ τὴν ἰδίαν οὐσίαν, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ συμφέρον τῆς κράσεως καὶ τῆς ὑγείας τῶν ἐνταῦθα ἔγκειται μετὰ βεβαιότητος ἐν σημείοις πολὺ σπουδαίου, καὶ, ἐὰν δυνάμεθα νὰ εἰπώμεν ὠτῶ, τὸ μυστήριον τῆς καλῆς διατροφῆς τῶν παιδίων.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ποσότητα, κατὰ τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ δίδονται οἱ πόλτοι αὐτοῖς, κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ ἴναι πολὺ μικρὰ, περίπου ἕξ κοχλιαρίαι φαγητοῦ.

Κατόπιν δύνανται νὰ δώσῃ τις δύο πόλτους τὴν ἡμέραν ἔπειτα δὲ θὰ προσθήσῃ εἰς τὰς προρρηθείσας οὐσίας καὶ σμηιδάλα ἀραιὴν καὶ καλὰ βρασμένον, φειδὲν φιλόν, καὶ ἀμέσως θὰ φθάσῃ εἰς τὸν κρεατόζωμον, δηλαδὴ εἰς μικρὰ καὶ ἐλαφρὰ ροφήματα, καμωμένα μὲ τὰ ἴδια ἄλευρα.

**ΦΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΖΩΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ.**—Δὲν ἀγνοῶ, ὅτι πολλὰ πρόσωπα ἀποβάλλουσιν ἀπολύτως ἐκ τῆς διαίτης τῶν παιδίων, ἀκόμη καὶ εἰς περισσότερον προχωρημένῃ ἡλικίᾳ, πᾶν εἶδος κρέατος, ὡς καὶ αὐτὸν τὸν κρεατόζωμον ἄλλ' ὅμως ἐγὼ εἶμαι ὅλως ἐναντίος τοῦ συστήματος τούτου διὰ τὸ κλίμα τοῦ τόπου μας, καὶ συμβουλευτικῶς μεθόδον ἀκριβῶς ἐναντίαν πεπεισμένος ἐκ πείρας περὶ τῆς ἀνωφελείας διαίτης ἀποκλειστικῶς φυτικῆς διὰ τὰ παιδιά τοῦ τόπου μας, συνιστῶ τὸ κρέας εὐθὺς μετὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν καὶ ἀπὸ τὸν καιρὸν ὅπου τὰ παιδιά θ' ἀποκτήσωσιν ἀκρικοὺς ὀδόντας διὰ νὰ μασώσῃ τὸ λευκὸν κρέας τῶν ὀρνίθων ἢ καὶ ἄλλα κρέατα ἐπίσης τροφικά.

Εὐθὺς δ' ἅμα τὰ παιδιά δυνήσῃσι νὰ ἐννοήσῃ τὰ ἀντικείμενα καὶ νὰ τὰ κρατῶσιν εἰς τὰς χεῖράς των, δύνανται τις νὰ τοῖς δίδῃ ἐκ περισσοῦ καὶ πᾶν εἶδος τροφῆς, καὶ σχεδὸν ὅσην θέλουσι, καθὼς καὶ κύταλον (κρούσταν) ξηροῦ ἄρτου, τὸ ὅποιον μασῶσι βεληγματικῶς, τὸ ὅποιον βράζουσιν, καὶ ἐκ τοῦ ὁποίου καταπίνουσι μικρὰ τινα μερίδια μόνον ὅταν τὰ βρέξωσι καλῶς. Ἡ γύμνασις αὕτη τῶν παιδίων τὰ διασκεδάζει καὶ ἔχει τὸ πλεονέκτημα νὰ τὰ προδιαθέτῃ εἰς τὸ νὰ τρώγῃσι στερεὰς οὐσίας, καὶ συγχρόνως νὰ διευκολύνῃ τὴν φέρωσιν τῶν ὀδόντων ἐξ αἰτίας τῆς πίεσεως, ἢ ὁποία γίνεται ἐπάνω εἰς τὰ ὀδὰ των.

**ΧΡΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ.**—Εἶμαι ὁπαδὸς τοῦ κρασίου διὰ τὴν διαίταν τῶν παιδίων, καὶ συνιστῶ τὴν χρῆσιν εὐδως ροφήματος, τὸ ὅποιον τοῖς κάμνουσι μὲ ὀλίγον ἄρτον βρεγμένον ἐντὸς νεροῦ κρασομένου καὶ ἐλαφρῶς ζαχαρωμένου. Τὸ φαγητὸν τοῦτο εἶναι κα-

λὸν ὅχι μόνον διότι τὰ δυναμόνει, ἀλλὰ καὶ διότι εἶναι καὶ πολὺ εὐμετακλίμαστον διὰ τὸν περίπατον, εἰς τὸν ὅποιον εἶναι σπουδαίως καλὸν νὰ θυσιάζωσι τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἡμέρας, ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ἡλικίας των ὀδὲν εὐκολώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ μεταφέρωσι πᾶν ὅ,τι εἶναι ἀναγκαῖον διὰ τοιοῦτο γέμα. Τὸ κρασομένον νερὸν δὲν χαλνᾷ ἐκόλωσ' διατηρεῖται καλῶς ἐντὸς φιάλης, καὶ, αὐτὸ ὅπου δὲν εἶναι ἀδιάρητον, δὲν δίδεται πολὺ βάρος καὶ ἐνόχλησις μὲ τούτο εἰς τὰ πρόσωπα, τὰ ὅποια εἶναι ἐπιφορησμένα νὰ περιπατῶσι τὰ παιδιά' μικρὰ φιάλη, ἐν μικρὸν πινακίον (πιτάκι), τεμάχιον ζαχαρώσεως καὶ ὀλίγος ἄρτος συνιστῶσιν ὅλας τὰς προμηθείας τοῦ γεύματος τούτου. Ἡ τροφή αὕτη δύνανται νὰ εἰσαχθῇ εἰς τὴν διαίταν τοῦ παιδιοῦ ἀπὸ ἡλικίαν ἕξ μηνῶν.

**Εἰς ποίαν ἡλικίαν συμφέρει ἡ ἐμβολιαζοσι τὰ παιδιά;**—Ἡ ἡλικία τῶν ἕξ ἐβδομάδων μέχρι δύο μηνῶν εἶναι ἡ καταλληλοτέρα, ἐκτὸς ἐξαιρετικῶν τινῶν περιστάσεων, καθὼς, παραδείγματος χάριν, ἐὰν ὑπῆρχεν ἐπιδημία ἐμβολίας' τότε λοιπὸν πρέπει νὰ σπεύδῃ τις νὰ ἐμβολιάσῃ (vacciner) τὰ παιδιά ἀκόμη νεώτερα, ἂν καὶ τὰ νεογέννητα ἴναι ὀλιγώτερον ἐντεθειμένα εἰς τὴν κόλλησιν παρὰ τὰ ἡλικίας περισσότερον προχωρημένης.

Δύνανται τις νὰ ἐμβολιάσῃ τὰ παιδιά εἰς ὅλας τὰς ὥρας τοῦ ἔτους ἄλλ' ὅμως συμφέρει καλλίτερον ἢ ἀποφεύγῃ τις τὰ μεγάλα ψύχη καθὼς καὶ τοὺς ὑπερβολικοὺς καύσους.

Ἐννοεῖται δ' ὅτι πρέπει, ὅσον τὸ δυνατόν, νὰ ἐμβολιάζωσι τὰ παιδιά ἀπὸ βραχίονα εἰς βραχίονα.

**ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ.**—Εἰς ποίαν ἡλικίαν καὶ μὲ ποίας συμφωνίας πρέπει νὰ ἐνασχοληθῇ τις περὶ τοῦ ἀπογαλακτισμοῦ;

Δὲν ὑπάρχει οὐδὲν ἀπόλυτον διὰ τὴν περίστασιν ταύτην, καὶ δὲν δύνανται τις πραγματικῶς νὰ προσδιορίσῃ ἀκριβῶς τὴν ἡλικίαν, εἰς τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ παύσῃ τις νὰ δίδῃ ἐν συμπλήρωμα τοῦ φαγητοῦ ἐν καιρῷ νυκτός. Πᾶν ὅ,τι δυνάμεθα νὰ συμβουλευσώμεν, εἶναι νὰ μὴ δίδωσιν εἰς τὸ παιδίον νὰ πίνῃ ἐν μέσῳ τοῦ ἡπυοῦ του, ὅταν περάσῃ τοὺς πρώτους μῆνας, δηλαδὴ ὅταν ἴναι ἡλικίας ἕξ μηνῶν ἕως ἐνὸς ἔτους.

Εἶναι ἐπιβέλπουλον νὰ μὴ ἱκανοποιῶσιν τὰς ἀπαιτήσεις του, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι πλέον δεδικαιολογημένα, καὶ μάλιστα νὰ τὰς καταπολεμῶσιν, ὅταν ἐμφανίζονται. Τότε δὲ πρέπει νὰ τῷ δίδωσι κατ' ἀρχὰς νερὸν ζαχαρωμένον καὶ κατόπιν νερὸν μόνον καθαρὸν, τὸ ὅποιον συνηθίζῃ ἀμέσως τοιοῦτοτρόπως δὲ κατορθῶσιν νὰ τὸ συνηθίσωσιν εἰς ἵπνον τακτικώτερον, διαρκέστερον καὶ περισσύτερον ἐπανορθωτικόν. Λοιπὸν περὶ τὰς ἔνδεκα ὥρας ἢ τὸ μασομένου, κατὰ

τάς συνηθείας τῆς οἰκίας, θά τῶ δώσωσιν ἢ νά βουάζῃ, ἢ τὸ τελευτεῖον κρουνεῖον γάλακτος μετριάσιμόν, καί ἔπειτα θά τ' ἀφή-  
 ωσι νά ἡρπάσῃ ἕως τὸ πρῶτ. Ἐξ ἡ ἑπτὰ ὥρας, ἀναλόγως τῆς ὥ-  
 ρας κατὰ τὴν ὁποίαν θά ἐξυπνήσῃ, καταφεύγουσαι πάντοτε ἐν και-  
 ρῶ νυκτός, ὅταν ἦβελον ἐξυπνήσῃ, εἰς τὸ καθαρὸν μόνον νερόν, κα-  
 θὼς τὸ προσιπῶν. — Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν συνήθειαν τοῦ νά στομα-  
 χιάζωσι τὰ παιδία ἐνὸς ἔτους ἢ καί περισσότερον, μάλιστα κατῆδ-  
 ὶαν ἀπογαλακτιθῶσι, μὲ νερόν ζακχαρωμένον ἢ μὲ γάλα, λέγω ὅτι  
 ἡ συνήθεια αὕτη εἶναι ἀηδέστατῆ διὰ καί πρέπει νά τὴν ἀποφεύ-  
 γωσιν.

Δὲν ὑπάρχει συμφέρον νά ἐπακτείνωσιν ἐπὶ πολλὸν χρόνον τὴν  
 γαλακτοτρόφῃσιν, ὅταν οὐδὲμιά περίστασις τῆς ὑγείας δὲν τὸ ἀπει-  
 τῆ, καί εἶναι ἀληθῶς κινδυνώδες νά τὴν πάωσι πολὺ ἔνωρις· πρέ-  
 πει λοιπὸν ν' ἀκολουθῶσι τὴν μέστην ὁδὸν, ἥτις φυσικῶς δεικνύεται  
 ὑπὸ τῶν ἀναγκῶν τοῦ παιδιοῦ.

Συνήθως περὶ τὸν δωδέκατον ἢ δέκατον πέμπτον μῆνα τῆς ἡλι-  
 κίας ὁ ἀπογαλακτισμὸς ὀφείλει νά λαμβάνῃ χώραν. Εἰς τὴν ἡλι-  
 κίαν ταύτην, ἐὰν ἡ ἀνατροφή των διτηρήθῃ καλῶς, καί ἐὰν διά-  
 γωσι καλῶς, τὰ παιδία λαμβάνουσιν ἀρκετὰ καλὴν ὄσιν ποικιλίαν  
 φαγητῶν, ὅπως οὕτω θωνηθῶσιν ἄνευ κινδύνου νά στερηθῶσι τοῦ  
 γάλακτος τῆς τροφῆ των· οὐσιωθεστέρα δὲ τροφή συμφέρει καλ-  
 λίτερον εἰς τὴν κατάστασιν τῶν δυνάμεων των καί εἰς τὴν ἀνάπτυ-  
 ξιν, ἢν ἤρχισαν ἤδη ν' ἀποκτώσιν.

Δὲν πρέπει οὐδόλλως νά σκέπηται τις εἰς τὸν ἀπογαλακτισμὸν  
 τῶν παιδίων πρὶν ἢ βεβαιωθῇ, ὅτι θά θωνηθῇ ν' ἀντικαταστήσῃ τὸ  
 γάλα μὲ τροφὰς ἄλλης φύσεως· διὰ τοῦτο δ' εἶναι ἀνάγκη νά γυ-  
 μνάζωσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν γέυσιν των, ὅπως οὕτω τὰ προ-  
 σταιμάζωσι διὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν· θά διέτριγέ τις τὸν κίνδυνον  
 τοῦ νά τ' ἀρρωστήσῃ, ἐὰν διέκοπτεν ἀμέσως τὴν γαλακτοτρόφῃσιν,  
 πρὶν ἢ θωνηθῇ τὸν στόμαχόν του εἰς νέας οὐσίας, αἱ ὁποῖαι θ' ἀ-  
 ποτελέσωσι τὴν βίαν τῆς διαθρέψεώς των. Ὁ γενικὸς καί ἀπαραί-  
 ητος κανὼν λοιπὸν εἶναι, τὰ παιδία νά θωνάται νά τρώγωσιν, ὅ-  
 ταν πρόχεται νά ἐπιχειρήθῃ ὁ ἀπογαλακτισμὸς των.

**ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΚΑΙΡΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΓΑΛΑΚ-  
 ΤΙΣΜΟΣ ΠΡΩΡΟΣ.** — Ἄρα εἶναι συχνάκις δυσκολώτατον νά τὰ  
 θωνήσῃ τις εἰς νέα φαγητὰ, ὅταν ἀρχίξῃ ἀργά καί ὅταν περιμένῃ  
 ν' ἀποκτήσῃσι πολὺ διακριτικὸν δοκιμαζέσθωσιν ἐνίοτε μὲγάλα ἐμπό-  
 δια εἰς τὸ νά κατορθώσωσι νά φάγωσι τὰ παιδία, τὰ ὁποῖα ἀπο-  
 κλειστικῶς ἐθῆλκσαν τὴν τροφὴν των μέχρι τοῦ δεκάτου μηνός ἢ  
 ἐνὸς ἔτους, διὸ καί, ἡ ἀπέχθειά των αὐξάνει ὁμοῦ μὲ τὴν σωματι-

κῆν των ἀνάπτυξιν, ὁ ἀπογαλακτισμὸς καθίσταται πολὺ περισσότε-  
 ρον κοπιώδες. Εἶδον παιδία, διὰ τὰ ὁποῖα κατέβαλον οἱ γονεῖς των  
 πολλὸν κόπον νά τ' ἀπογαλακτισωσιν εἰς ἡλικίαν δέκα ἔκτω ἢ εἰκοσι  
 μηνῶν· δύναται τις ν' ἀποφύγῃ τὴν δυσκολίαν ταύτην, ἐὰν ἔνωρις  
 ἀρχίσῃ νά τὰ ἐξοικειώνῃ μετ' τὴν συνήθη τροφήν, χωρὶς νά ληρονηθῇ  
 τὰ ὅρια τὰ ὁποῖα διεχαράξαμεν ὀμιλοῦντες περὶ τῶν ἀνωμαλιῶν  
 τῶν δυνάμεων νά προέλθωσιν ἀπὸ οὐσιώδη φαγητὰ πολὺ ἔνωρις  
 διδόμενα.

Ἐν συνόψει ὁ πρόωρος ἀπογαλακτισμὸς ἔχει τὸ ἄστοπον τοῦ νά  
 κουράξῃ τὸ παιδίον, εἰς τὸ ὁποῖον δίδεται τροφή, ἢ ὁποῖα δὲν εἶναι  
 ἀκόμη κατάλληλος πρὸς τὴν δύναμιν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων του, καί  
 νά τὸ στερεῇ πηγῆς πολυτιμοῦ ἐν περιπτώσει ἀδιαθεσίας καί πόνων  
 προερχομένων ἐξ ὀδοντοφυΐας ὀλίγον προχωρημένης ἢ καί πάσης ἄλ-  
 λης αἰτίας προκυπτούσης ἐκ τῆς πρώτης ἡλικίας.

Ἡ γαλακτοτρόφῃσις, ἥτις διαρκεῖ ἐπὶ πολλὸν καιρὸν, ἐπιμακρύνει  
 οὕτως εἰπεῖν, τὴν κατάστασιν τῆς πρώτης ἡλικίας, βραδύνει τὴν ἀ-  
 νάπτυξιν καί τὰς προόδους τῶν δυνάμεων καί προξενεῖ εἰς τὸν ἀ-  
 πογαλακτισμὸν ἐμπόδια πάντοτε μὲγάλα.

Μόνον λοιπὸν εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις καί εἰς περιπτώσεις ἀ-  
 σθενείας, ὑπερβολικῆς ἀδυναμίας ἢ δυσκόλου ὀδοντοφυΐας ἢ διάρ-  
 κεια τῆς γαλακτοτροφῆσεως χρωσθεῖ νά διερχῆται νά συνήθῃ ὄ-  
 ρια καί νά φθάσῃ πέραν τοῦ δεκάτου πέμπτου μηνός (1).

**ΑΝΤΙΣΤΑΣΙΣ ΜΕΡΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ Εἰς ΤΟΝ ΑΠΟΓΑΛΑ-  
 ΚΤΙΣΜΟΝ.** — Ἀπὸ τὰς τροφῶν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐξαρτᾶται νά δι-  
 ὠσιν εἰς τὰ παιδία νά τρώγωσιν, ἀναλόγως τῆς πολλῆς ἢ ὀλίγης  
 ποσότητος τοῦ γάλακτος, ὅπερ ἔχουσιν, ὅπως τοῖς διδῶσιν. Εὐθὺς  
 ἄμα παρατηρήσωσιν, ὅτι τὸ γάλα των ὀλιγοστεύει, εἶναι λίαν εὐδιά-

(1) Ἡ κατὰ τὸν ἰατρὸν Bouchut ἀκόλουθος συμβουλή εἶναι λίαν προ-  
 νημῶς. «Πρέπει νά περιμένῃ τις, ὅπως ἡ ἐργασία τῆς ὀδοντοφυΐας προ-  
 χωρήσῃ πολὺ ἢ σχεδὸν τελειώσῃ» κατὰ συνειπίαν ἡ ἐποχῆ τοῦ ἀπογα-  
 λκτισμοῦ πρέπει νά προσδιορίζεται εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν δωδέκα μερὶ  
 δέκα ἔκτω μηνῶν. Το κατ' ἐμὲ, ἐδιδάξαται πάντοτε, ὅπως διατάξω τὸν  
 ἀπογαλακτισμὸν τῶν παιδίων, μίαν ἐξ ἐκείνων τῶν στιγμῶν τῆς ἀνα-  
 πύσεως, αἵτινες ὑπέρχουσιν εἰς τὴν φύτεωσιν τῶν ὀδόντων, καί δια-  
 τάσσω τὴν πᾶσιν τῆς γαλακτοτροφῆσεως μόνον μετὰ τὴν φύτεωσιν τῶν  
 κινδυνόντων. Οὕτω δὲ, τὸ παιδίον εὐρίσκειται ἔχον τοὺς δεκαπέντε ἢ  
 δεκαεξὶ πρώτους πύπτοντας ὀδόντας, τῶν ὁποίων ἡ φύτεωσις εἶναι ἡ  
 πλέον κοπιώδης, καί δὲν τῶ μῶνουςιν εἰμῆ οἱ ἐπιλοιποὶ μυλῶδοντες, οἱ  
 ὁποῖοι ἐρχονται συνήθως μετὰ μεγίστης εὐκολίας (\*) ».

(\*) Bouchut, «Hygiène de la première enfance», 7. édition. Pa-  
 ris, 1879.

θτοι να τοῖς δίδωσι καὶ ἄλλα φαγητά, ἐνῶ τοῦναντίον ἀνοίστανται ὅλαις δυνάμεσιν ἐν ἄνευγῃ περιπτώσει. Καὶ ἢ μὲν καὶ ἢ δὲ τῶν διαθέσεων τούτων πρέπει νὰ ἐπαγορευθῆται, καθότι ἐκάστη ἰδίως ἔχει τὰς ἀνωμαλίας τῆς· ἐν τῇ πρώτῃ περιπτώσει, ὑπάρχει ὁ κίνδυνος τοῦ νὰ ἴθῃ τις τὸ παιδίον νὰ τρώῃ πάρα πολὺ ἐνωρίς καὶ μετὰ-λας ποσότητος· ἐν τῇ δευτέρᾳ, προπαρασκευάζονται δυσκολίαι διὰ τὸν ἀπογαλακτιζόμεν· τοῦτο εἶναι μέσον, ὅπου αἱ πανοῦργοι τροφοὶ μεταχειρίζονται, ὅπως καθίστανται ἐαυτὰς ἀναγκαίας ἐφ' ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον χρόνον· τρωρίζουσι τόσον καλῶς νὰ ἐνεργῶσι, καὶ τόσον καλοῦς λόγους παρουσιάζουσιν, ὥστε, ἐὰν δὲν λαμβάνηται προφύλαξις καὶ ἐὰν δὲν καταβάλληται αὐστηρὰ προσοχὴ, τὸ παιδίον φθάνει εἰς τὸν δέκατον πέμπτον, τὸν δέκατον ὄγδοον ἢ καὶ εἰκοστὸν μῆνα χωρὶς σχεδὸν νὰ λαμβάνῃ ἄλλο τι παρὰ τὸ γάλα των, καὶ, ἐκτός τοῦ ὅτι ὠφελείται ὀλιγώτερον καλῶς, ἔχει τόσην ἀπέχθειαν διὰ πᾶν ἄλλο εἶδος φαγητοῦ, ὥστε δὲν εἰσέρει πλέον τις πῶς νὰ πράξῃ, καὶ δοκιμάζουσιν οἱ γονεῖς μεγίστην δυσκολίαν διὰ τὸ χωρίσασιν ἀπὸ τῆν τροφὸν του.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΔΙΑ ΤΟΝ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΝ.**— Ἰπάρ-  
χουσι προφυλάξεις τὰς ὅποιας νὰ λαμβάνῃ τις διὰ τὸν ἀπογαλακτι-  
σμόν; Πρέπει νὰ προπαρασκευάξῃ τις πρὸ πολλοῦ τὸ παιδίον, ἢ  
δύναται στιγμιαίως νὰ τὸ χωρίσῃ ἀπὸ τῆν τροφὸν του;

Ἡ κυριώτερα προπαρασκευὴ εἶναι ἐκείνη, τὴν ὁποίαν προηγου-  
μένως ἐξέθηκα, δηλαδὴ νὰ προσέχουσι νὰ μὴ στερῶσι τὸ παιδίον  
τοῦ γάλακτός του εἰμῆ, ὅταν ἴηται εἰς κατάστασιν νὰ περνᾷ ἄνευ  
τούτου καὶ νὰ ὑποφέρῃ ἄλλα φαγητά. Ὅταν ὁ ὄρος οὗτος ἐξεπλη-  
ρωθῇ, ὅταν τὸ παιδίον ἔχῃ καλῶς καὶ ὅταν ἐνούηθιεν ἤδη νὰ τρώ-  
τῃ, ἐν ταύτῃ περιπτώσει δὲν ὑπάρχει οὐδεμία ὠφέλεια ν' ἀργο-  
πορῆται ὁ ἀπογαλακτιζόμενος· ἅμα ἴσως ἢ ἐποχῇ καὶ ληρβῆ ἢ ἀ-  
πόφασις, συμφέρει καλλίτερον νὰ γίνεται ὁ ἀπογαλακτισμὸς ταχέως,  
καὶ νὰ τελειῶνῃ εἰς ὀλίγας ἡμέρας, παρὰ νὰ ἐξακολουθῇ ἐπ' ἀόρι-  
στον νὰ δίδηται μίαν ἢ δύο φορές εἰς τὰς εἰκοσιτέσσαρας ὥρας  
τῆς ἡμέρας, τὸ ὅποσον ἀλλοιοῦται καὶ φεβρίεται ἀφ' ὅτου δὲν ἐρεθίζεται  
πλέον ἰκανῶς ὑπὸ τῶν ἐπανεληγμένων ἐκπονήσεων.

Ἐὰν τὸ παιδίον δὲν ἴηται ἀκόμη ἐντελὸς ἀπογαλακτιζόμενον διὰ  
τῆν νύκτα, εἶναι φανερόν ὅτι ἐκείθεν πρέπει ν' ἀρχίσῃ. Θὰ κατορ-  
θῶσιν τις τοῦτο εὐκόλως, ἐὰν τῇ δίδῃ νὰ πίνῃ ὀλίγον ὕδωρ ζαχαρ-  
ρωμένον κατ' ἀρχάς, καὶ μετὰ ταῦτα ὕδωρ μόνον καθυρὸν, ὡς αἱ  
ἐξυπνά καὶ ζητεῖ νὰ βοιάξῃ. Ἄλλὰ πρὸ πάντων ἐν καιρῷ νυκτός  
ὀφείλει τις νὰ δοσιπασθῇ εἰς τῆν τροφὸν καὶ νὰ μὴ τῇ ἐμπιστεῖται  
ταῖς ὅτι θῆ ἐκτελέσῃ τακτικῶς τῆν διαταγὴν ταύτην· τὸ καλλίτερον

εἶναι νὰ τῇ ἀφαιρῶσι τὸ παιδίον, καὶ νὰ τὸ πλαγιάζωσι πλησίον  
των ἢ πλησίον ὑπηρετρίας ἀσιτιστοῦ.

Ἡ ὥρα τοῦ ἔτους εἶναι σχεδὸν ἀδιάφορος διὰ τὸν ἀπογαλακτι-  
σμόν παιδίον καλῶς ἐχόντων καὶ καλῆς κράσεως. Ὅταν ὑπάρχῃ  
λόγος ἰδιαιτέρως, ὅπως ἐπιμεληθῆ τις τῆν μετὰβασιν ταύτην, τότε  
κατὰ προτίμησιν ἀφίνει τὸν χειμῶνα καὶ περιμένει τὸ ἔαρ, ἢ τὸ  
θερος.

**ΤΕΧΝΗΤΑ ΜΕΣΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΝΑ ΔΙΕΓΕΙΡΩΣΙ ΤΗΝ  
ΑΠΕΧΘΕΙΑΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟ ΓΑΛΑ ΤΗΣ ΤΡΟ-  
ΦΟΥ ΤΟΥ.**— Ἐν περιπτώσει, καθ' ἣν τὰ παιδιά ὀλίγον νοστιμέου-  
ται· τὰ ἄλλα φαγητά καὶ ὅποτε, τοῦναντίον, εἶναι πολὺ προσκεκολλη-  
μένα εἰς τὸν μαστὸν τῆς τροφῆς των, δύναται τις νὰ εὕρῃ μέσον,  
ὅπως τοῖς ἀφαιρέσῃ τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ θηλάζειν διὰ τινος ὑπεκρυ-  
πτοῦ ἐπιτυγγάνει τις εἰς τοῦτο διὰ τρόπον σχεδὸν βεβαίον καὶ ἄνευ  
κινδύνου, ἐὰν ἀλείψῃ τὴν θηλήν τῆς τροφῆς μὲ τινα οὐσίαν γεύ-  
σεως δυσάρεστου, ὅποια, παραδείγματος χάριν, εἶναι ἢ ἀ λ ὀ η, τῆς  
ὁποίας χηρῆσιν ἔκαμα πολλάκις μετ' ἐπιτυχίας εἰς τοιαύτην περι-  
στασιν.

**ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΝ.  
ΤΑΞΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.**— Ἀφοῦ τέλος πάν-  
των τὸ παιδίον ἀπογαλακτίσθῃ, ἢ διαίτᾳ του πρέπει νὰ πλησιάξῃ  
κατὰ τὸ πλεῖστον τὴν τακτικὴν διαίταν τοῦ κοινοῦ βίου· τὰ ἴδια  
φαγητά, τὰ ὅποια συνιστῶσι τὰ ἡμέτερά γεύματα πρέπει ν' ἀπο-  
τελῶσι τὸ θεμέλιον καὶ τῆς ἰδικῆς των τροφῆς, ἐξαιρέσει ὅμως φα-  
γητῶν ἐξόχου γεύσεως διὰ τὰ ὅποια ἄλλως τε τὰ παιδιά δεικνύου-  
σιν ἀηδίαν. Εἶναι ἀνωφελές νὰ εἰσέλθω εἰς λεπτομερείας περὶ τοῦ  
ἀντικειμένου τούτου, καθότι ὅλος ὁ κόσμος καταλαμβάνει ἐκ τῶν  
προτέρων ὅτι, τὰ μετὰ διάφορα ἀρώματα κατεσκευασμένα χείρινα  
κρέατα, τὰ καπνισμένα κρέατα, μερικὰ ὀφάρια, τὸ μυρομένον κυ-  
νήγιον, καὶ τὰ περισσότερα τῶν ζυμαρικῶν, πρέπει ν' ἀποκλείωνται,  
καθὼς καὶ αἱ ἐρεθιστικαὶ οὐσίαι, δηλαδὴ δυνατοὶ οἶνοι, καφές, καὶ  
ἐξαιρετικὰ γλυκίσματα, ὁ δὲ ὀρθὸς νοῦς θὰ χρησιμεύσῃ ὡς κανὼν·  
αἱ καθιερωθεῖσαι χρήσεις καὶ αἱ ἐν ἐνεργείᾳ παραδεκτοὶ εἰς τὰς  
οἰκογενεῖας δὲν μᾶς πρέρουσι τὸ σπουδαῖον νὰ εἴπωμεν· ἄλλως τε  
δὲ αἱ πλεῖστοι τῶν οὐσιῶν τούτων φυσικῶς ἀπαθῶνται ὑπὸ τῶν  
παιδίων, καὶ εἶναι φανερόν, ὅτι ἢ ἐλλογῇ καὶ ἢ ποιικιλίᾳ τῶν φαγη-  
τῶν των δὲν δύναται νὰ διευθυνθῶσιν εἰμῆ ἐπὶ τῶν κοινῶν φαγη-  
τῶν των ὑπὸ πάντων παραδεκτῶν γενομένων.

**ΧΡΗΣΙΣ ΤΟΥ ΖΑΧΧΑΡΩΣ.**— Μόνον τὸ ζάχαρκα ἀξίζει ἰδιαι-  
τέρας μνείας, ἕνεκα τῶν προλήψεων τῶν ὑφισταμένων περὶ τῆς οὐ-  
(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας) 17.

σις ταύτης. Μοί είναι αρκετόν νά εἶπω, ὅτι τὸ ζάχαρι μεταχειριζόμενον μετρίως ὄχι μόνον δὲν προξενεῖ οὐδερμίαν ἀταξίαν, ἀλλὰ καὶ ὠφελεῖ εἰς πολλὰς περιπτώσεις καὶ ὑπὸ διαφόρους μορφάς, καὶ οὕτως πρέπει ἀναγκαιῶς νά εἰσέρχεται εἰς πολλὰς παραφύδας παρασκευαζομένας διὰ τὴν χρῆσιν τῶν παιδιῶν. Μάλιστα δὲ καὶ ὑπερμέτρως διδόμενον τὸ ζάχαρι σπανίως εἶναι βλαβερὸν ἀφ' ἑαυτοῦ· τὸ κυριώτερον ἐλάττωμά του εἶναι νά κόπη τὸ ὀλίγον τὴν ὄρεξιν, ἔταν τὸ τρώγωνι πολὺ συχνά· ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν πυρωτικὴν ιδιότητά τὴν ὅποιαν ἀποδίδουσιν εἰς αὐτὸ, τὴν θεωρῶ, τὸ κατ' ἐμὲ, πολὺ ἀβάσιμον.

**ΤΑΞΙΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ.** — Ὅπως διδάξω τὰς μητέρας, αἱ ὁποῖαι δὲν ἔχουσι πείραν, θὰ ὑποδείξω ἐνταῦθα, καθὼς τοῦτο ἔπραξα καὶ διὰ τὰ παιδιά τῆς πρώτης ἡλικίας, τάξιν τινὰ τῶν γευμάτων, τὴν ὅποιαν θὰ μεταβάλλουσιν ἀναλόγως τῶν καταστάσεων καὶ τῶν περιστάσεων.

Τὰ παιδιά κάμνουσι τὸ πρῶτον γεῦμά των, ὅταν ἐξυπνήσωσιν. Τὸ γεῦμα τοῦτο συνίσταται συνήθως ἀπὸ ἐν ῥόφημα εἴτε ἐκ γάλακτος, εἴτε ἐκ κρεατοζώμου, μὲ ἄρτον ἢ ἄμυλόν τι, ἢ καὶ μὲ πᾶσ τ α ν, καθὼς εἶναι· ἢ ἐκ σημιάλευς πᾶσ τ α καὶ ὀ φ ι δ ε σ', τὸ πρῶτον τοῦτο πρόγευμα γίνεται περὶ τὰς ἑπτὰ ἢ ὀκτὼ ὥρας τὸ πρωτὸ, ἐνίοτε μάλιστα καὶ ἐνωρίτερον τὸ καλοκαίριον.

Περὶ τὴν ἐνδεκάτην ἢ περὶ τὸ μεσημέριον, κάμνουσιν ἐν δευτέρῳ πρόγευμα, στερεώτερον, εἰς τὸ ὅποιον δύναται νά εἰσέλθῃ καὶ πάλιν ῥόφημα, ἀλλὰ συνοδεύομενον καὶ μὲ ποσότητά τινα κρέατος, ἔαν τὸ παιδίον ἀπέκτησεν ἤδη ὀδόντας διὰ νὰ τὸ μασηῖ καλά. Ὁλίγον κρέας ὀρίθων, τεμάχιον προβατίου πλευράς ἢ βοείου, ὁποῖον ἂν φητὸν, ἢ καὶ ἀπλοῦν καρόκνευμα, συμφέρουσι κάλλιστα διὰ τὸ γεῦμα τοῦτο, εἰς τὸ ὅποιον προσθέτουσιν ἐνίοτε, ὅταν τὸ παιδίον ἔχῃ καλὴν ὄρεξιν, καὶ ἐλαφρὸν γλοικισμό.

Ἐάν τὸ παιδίον δὲν ἦναι ἀκόμη εἰς κατάστασιν νά μασηῖ καλῶς τὸ κρέας, οὐδὲ καὶ ὅταν ἦναι κεκομμένον εἰς μικρὰ τεμάχια, τότε τὰ βρασημένα, ἢ συντεταραγμένα, ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ πινακίου ὡς παρέχονται μέγα καταφύγιον, καὶ εἶναι καλὰ εἰς ὅλας τὰς περιπτώσεις, ὅπως ποικίλλῃ τις τὴν δίαιταν, καθ' ὅλας τὰς ἡλικίας.

Περὶ τὰς τρεῖς ὥρας, νέον ἐλαφρὸν γεῦμα λαμβάνει χώραν. Ἐπειδὴ, ὁμιλῶν περὶ περιπάτου καὶ γυμνάσεως, θὰ διατάξω ἐκεῖ νά ἐκβέτωσι τὰ παιδιά σχεδὸν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας εἰς τὸν ἀέρα, τὸ μικρὸν τοῦτο γεῦμα θὰ γίνεταί συνήθως ἔξω καὶ θὰ σύγκρται, κατὰ συνέπειαν ἀπὸ οὐσίας εὐμετακαμιζήτους· θὰ ἦναι δὲ τεμάχιον ἄρτου βροτουρωμένον καὶ ζαχαρωμένον, ῥόφημα

ἀπὸ οἴνου ὁμοιον μ' ἐκεῖνο, ὅπερ ἐν τοῖς ἀνωτέρω περιγράψα (1), τεμάχιον ἄρτου μετ' ὀλίγου σ σ κ ο λ ἄ τ ο υ, καὶ βραδύτερον τεμάχιον μόνου ἄρτου.

Ἄν καὶ ἦμαι ὀλιγώτερον ὁπαδὸς τοῦ ἐξηροῦ ψωμίτου διὰ τὰ παιδία ἢ πολλοὶ ἄλλοι, πολὺ πλεον ἀσθηρότεροι ἐμοῦ, οὐχ ἦσταν, δὲν βλέπω οὐδὲν κακὸν ἀπὸ τὸ νὰ τὰ συνηθίζωσι νά εὐχαριστοῦνται ἐκ τῆς τροφῆς ταύτης, εἴτε κατ' ἀρχὴν εἴτε διὰ λόγους οἰκονομίας.

Ἐπὶ τέλος εἰς τὸ γεῦμα, τὸ ὅποιον ὀνομάζουσι γ ε ὀ μ α ἢ δ ε ι π ο ν, κατὰ τὴν συνήθειαν διαφόρων τόπων, ἢ ὅποια ἄλλως τε δὲν μεταβάλλει τὰς ὥρας, τὰς ὁποίας ὑποδεικνύω, τὸ παιδίον θὰ φάγῃ ῥόφημα, ὀλίγον κρέας, μερικὰ λαχανικὰ, ἀφ' ὅτου θ' ἀποκτήσῃ τὴν ὄρεξιν του, καθὼς λόγου χάριν γεωμήγη, καρωτὰ, κινάρας, ἀσπαράγους καὶ ἄλλα, συμφώνως πρὸς τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, καὶ ἂν ἔλη τις ἀκόμη, καὶ ἐλαφρὸν τι γλοικισμό ἐν εἴδει ἐπιδορίου.

Τὰ διὰ τὰ παιδιά φαγητὰ πρέπει νά ἦναι ὀλίγον ἀνάλατα, ἀλλ' ὄχι καὶ ὅλως δίωλον ἀνάλατα, καθότι ἢ οὐσία αὕτη, τὸ ἅλας εἶναι στοιχεῖον ἐκ τῶν ἀναγκαιοτάτων πρὸς συντήρησιν τῆς οἰκονομίας.

Τοιαύτη περίπου εἶναι ἡ δίαιτα, ἣν δύναται τις νά παραδεχθῆ, μεθ' ὅλων τῶν τροποποιήσεων, ἂς αἰ περιστάσεις καὶ ἢ κατάστασις ἀπαιτοῦσιν· εἴτε μακροτέραν εἴτε βραχυτέραν ποιήσῃ τις ταύτην, τὸ οὐσιωδέστερον τῶν σημείων εἶναι ἡ κανονικότης καὶ ἡ τάξις.

Ἄλλὰ δὲν ἀρκεῖ μόνον αἱ ὥραι νά ἦναι καλῶς κανονισμένα, πρέπει ἀκόμη καὶ αἱ τροφαὶ νά διδῶνται κατὰ ποιὸν καὶ ποσὸν σύμφωνον, δηλαδὴ τὰ φαγητὰ νά ἦναι καλῶς παρεσκευασμένα, καὶ καλῆς φύσεως, τὸ κρέας νά ἦναι καλὰ ἐψημένον, ἀλλ' ὄχι καὶ ἀπεξηραμένον, αἱ μερίδες νά ἦναι μέτριαι καὶ περίπου σταθεραὶ, ὥστε νά τρέφῃται μὲν τὸ παιδίον καλῶς, ἀλλ' ὄχι καὶ νά πρίσκεται μὲ πληθὺν φαγητῶν· πρέπει πρὸς τοῦτους πολὺ σπανίως νά τρώγῃ καὶ ἄλλο τι μετὰ τῶν γευμάτων του, καί, τὰ πρόσωπα τὰ ὅποια ἄπαξ παρεδέχθησαν τὰς ιδέας μου, νά μὴ ἀφύνωσιν οὐδερμίαν ἡμέραν νά παρέρχῃται χωρὶς νά μὴ ἔχουσι τὸ συνήθες τακτικὸν κρέας του, ἐπὶ τῇ προφάσει, ὅτι καὶ τὰ χορταρικὰ ἀρκοῦσι διὰ τὴν τροφήν τοῦ παιδίου.

**ΣΠΟΓΔΑΙΟΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ.** — Ἴσως θὰ εἴρῃ τις τὴν δίαιταν, τὴν ὅποιαν συμβουλεύω πολὺ οὐσιώδη, καὶ πολὺ ἀπέχουσαν πρὸ πάντων ἀπὸ τὰς ἀσθηρὰς διαταγὰς μερικῶν φιλοσόφων, αἱ ὅποιοι συνιστοῦσιν εἰς τοὺς γονεῖς νά συνηθίζωσι τὰ παιδιά εἰς τροφήν λιτὴν καὶ νά μὴ

προσέχουσιν εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν φαγητῶν, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ τὰ σκληραγωγήσωσι πρῶτως καὶ νὰ τὰ διδάξωσι νὰ δύνανται νὰ ὑποφέρωσι τὰς στερεώσεις τοῦ βίου· ἀλλ' ἀκριβῶς εἶμαι ὅπως ἐναντίος εἰς τὰς ἀσθηρὰς ταύτας ἀρχάς, τὰς ὁποίας θεωρῶ ὡς θανατηφόρους διὰ τὴν κρίσιν τῶν παιδίων, ἰδιαιτέρως διὰ τὴν ἡμέτερον κλῆμα, ὅπου πρέπει νὰ καταβάλλωσι πᾶσαν ἐπιμέλειαν, ὅπως στερεοποιήσωσι τὸν ὄργανισμὸν διὰ ν' ἀνθίσταται εἰς τὰς ἀσθενείας, αἷτινες κατὰ προτίμησιν προσβάλλουσι τὰς ἀδυνατίους καὶ καχεκτικὰς κρίσεις. Ἐὰν ὑπάρχῃ μέσον, δι' οὗ νὰ καταπολεμήσῃ τις τὴν διάθεσιν εἰς τὴν παραγωγὴν πνευμονικῶν φρομάτων, καὶ εἰς τὴν πνευμονικὴν φθίσιν, ἣ ὅποια προξενεῖ τὴν φθορὰν εἰς τὰς πτωχὰς καὶ κακῶς τρεφομένας κλάσεις τῶν μεγάλων μας πόλεων, τοῦτο εἶναι ἀναμφισβήτητος, ἀκόμη καὶ διὰ πᾶσαν ἡλικίαν, ἣ πλουσία καὶ οὐσιώδης τροφή. Αἱ στερεώσεις δὲν ἔγιναν διὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν ὅ δὲ καλλίτερος τρόπος τοῦ νὰ προδιαθέσῃ τις τοὺς ἀνθρώπους νὰ τὰς ὑποφέρωσι ποτε ἐπιωφελῶς, εἶναι ν' ἀρχίσῃ νὰ τοὺς τρέφῃ, ὅσον τὸ θανάτον καλλίτερα καὶ νὰ τοῖς παρασκευάζῃ ὄργανισμὸν τὸν μᾶλλον ἰσχυρὸν καὶ τὸν μᾶλλον ἐνεργητικόν, ὃν ἐπιδέχεται ἡ φύσις τῶν.

Ἡ εἰδησις αὕτη δὲν πρέπει λόγδοτε νὰ διαφεύγῃ τὴν προσοχὴν τῶν γονέων, οἱ ὅποιοι ἔχουσι οὐδέποτε νὰ φοβῶνται τὴν μέλουσαν κρίσιν τῶν παιδίων τῶν πρέπει νὰ ἐπιμελῶνται ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον τὴν νεότητα αὐτῶν μέχρις οὗ ἡ ἐφηβικὴ ἡλικία δεσποσῇ. Θὰ ὑπῆρχον ἴσως πρὸς τοῦτο, καὶ διὰ τινὰ κλάσιν παιδίων, ἰδιαιτέραι τινες προφυλάξεις τῆς ὑγιεινῆς, ὅπως εἰσαγάγῃ τις εἰς τὰ οἰκοτροφεία καὶ τὰ λύκεια, τῶν ὁποίων ἡ διαίτα, ἐν ἀληθείᾳ, σημαντικῶς ἐβελτιώθη (1). Ἄλλ' αἱ προφυλάξεις αὗται θ' ἀπῆλθον, πρὸ παντός, ἐκ μέρους τῶν οἰκογενειῶν, βαθμῶν τινα ἐλευθεριότητος σπανίας μέχρι τοῦδε, καὶ πρὸς ἑαυτὰς καὶ πρὸς τοὺς ἱατροὺς τῶν, καὶ ἐκ μέρους τούτων περισσότερο θάρρος, ὅπως λέγῃσι τὴν ἀλήθειαν ἐν καιρῷ χρησίμῳ, καὶ διακρίσιν πρὸς πάντα.

**ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑΙ ΑΔΙΑΘΕΣΙΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.**— Ἄς ἔλθωμεν τώρα εἰς τὰς κοινοτέρας ἀσθενείας, αἱ ὁποῖαι συνηθέστερον προσβάλλουσι τὰ παιδιά, καὶ ἃς ἐνασχοληθῶμεν πρὸ πάντων περὶ ἐκείνων, αἷτινες ἔχουσι σχέσιν τιμὰ μὲ τὴν διαίταν, καὶ τὰς ὁποίας καταπολεμεῖ τις ἐπιωφελῶς διὰ τῆς τροποποιήσεως ἐν τῇ τροφῇ.

(1) Blés. Bérard, «Rapport sur le régime alimentaire des lycées de Paris» (Gardien, Diet. d'hyg. publ. et de salubrité, 2e édition, Paris, 1892, t. 11, p. 562).

**ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΞΙΣ ΤΩΝ ΕΝΤΟΣΘΙΩΝ.**— Αἱ περισσότερον συχνὰ ἐκ τῶν ἀδιαθεσιῶν τούτων εἶναι κατ' ἀρχὰς αἱ διαταραχαί τῶν ἐντοσθίων, καὶ κυρίως ἡ διάρροια.

Πρέπει νὰ εἰσέλθωμεν εἰς τινὰς λεπτομερείας περὶ τῆς φύσεως τῶν περιττωμάτων, ἵνα μὴ τοιούτο ῥόπως παραμεληθῶμεν οὐδεμίαν ἐκ τῶν πληροφοριῶν, αἷτινες δύνανται νὰ ἴναι ὠφέλιμοι εἰς τὰς μητέρας.

#### ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙ ΥΓΕΙΑΣ.

— Ἐν καταστάσει κανονικῆς ὑγείας αἱ ἀκαθαρσίαι τῶν παιδίων, τὰ ὅποια θηλάζουσιν, εἶναι κίτρινα, ἀρκετὰ σφιγκταὶ καὶ καλῶς συντηγημένα· δὲν παρουσιάζουσι δ' οὐδὲν ἕγνος πρασίνης ὕλης οὐδὲ λευκὸν θρόμβιον ὁμοίον γάλακτι πεπηγημένῳ, αἱ ὁποῖαι εἶναι πραγματικῶς, ὅταν ὑπάρχῃσι, τὸ τυρώδες μέρος τοῦ γάλακτος τοῦ μῆπω χωνευθέντος. Αἱ τοιαύτης φύσεως ἐκκενώσεις λαμβάνουσι χώραν, ἀναλόγως τῇ ἡλικίᾳ, δύο ἢ τρεῖς φορές εἰς κάθε εἴκοσι τέσσαρας ὥρας.

**ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ.**— Ἐν ἐκ τῶν πρώτων σημείων τῆς διαταραχῆς ἢ τῆς ἀτελοῦς χωνεύσεως εἶναι ὁ πρασινωπὸς χρωματισμὸς, ὁ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον δεδηλωμένος, τῶν ἐκκενωθειῶν ὕλων καὶ πράγματι, ἐὰν τις προσεκτικῶς ἐξετάσῃ ταύτας, θὰ παρατηρήσῃ μέρη τυρινῆς μῆπω χωνευθείσης, ἐν σχήματι λευκῶν θρόμβιων ὑπάρχουσιν ἐν τῷ μέσῳ τῆς πρασίνης ὕλης πολυάριθμα σταγόνια τοῦ λιπαροῦ μέρους τοῦ γάλακτος, τὰ ὅποια διέτρεξαν τὸν πεπτικὸν σωλήνα χωρὶς ν' ἀλλοιωθῶσι καὶ ἐκμυσηθῶσι· τὰ σταγόνια ταῦτα μόνον ὑπὸ τὸ μικροσκόπιον φαίνονται.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν πρασίνην ὕλην, θὰ εἴπω τροχάδην, ὅτι παρουσιάζει ὄλους τοὺς χαρακτῆρας τῆς χολῆς, ἂν καὶ πολλοὶ ἱατροὶ ἐθεώρησαν ἀναγκαῖον νὰ τῇ ἀποδώσωσιν ἐτέραν καταγωγὴν.

Ἡ ἀδιαθεσία λαμβάνει βαθμῶν μεγαλύτερον, ὅταν τὰ περιττώματα γίνωσιν ὑγρότερα, συχνότερα καὶ δυσωδέστερα. Αἱ ἀνωμαλίαι αὗται δύνανται νὰ φθάσωσι μέχρις ἀσθενεῖας πραγματικῆς καὶ σοβαρᾶς· θὰ σταθῶ ἐνταῦθα εἰς τὸ σημεῖον, ὅπου ἡ διαταραχὴ παύει τοῦ νὰ ἴναι ἀπλῆ ἀδιαθεσία καὶ ἄνευ γενικῆς ἐπιρροίας ἐπὶ τῆς καταστάσεως τοῦ παιδίου.

**ΔΙΑΤΑ ΠΡΟΣ ΕΞΑΚΟΛΟΓΘΗΣΙΝ ΕΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ.**— Διὰ τὰ παιδιά, τὰ ὅποια θηλάζουσιν, ἡ πρώτη προφύλαξις τὴν ὅποιαν ὀφείλει τις νὰ λάβῃ, ὅποιαδήποτε καὶ ἂν ἴναι ἡ αἰτία τῶν δυστυχημάτων, εἶναι νὰ πάσῃ πᾶν ἄλλο εἶδος τροφῆς ἐκτὸς τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς, ὅσον ὀλίγον καὶ ἂν τὰ ἄσχημα περιττώματα ἀναγῶνται μετὰ τινος συχνότητος, τέσσαρας ἢ πέντε

φορὰς, παραδείγματος χάριν, εἰς κάθε εικοσιτέσσαρας ὥρας, ἢ καὶ ὀλιγώτερον συχνάκις, ὅταν ἡ κατάσταση αὐτῆ ἑμμένῃ καὶ τὸ παιδίον φαίνεται ἀδιάθετον.

Ἡ ἀποχὴ ἀπὸ παντὸς ἄλλου φαγητοῦ, ἐκτὸς τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς, ἀρκεῖ συνήθως, ὅπως θεραπεύσῃ τὰς διαταράξεις ταύτας.

Δύναται τις νὰ ἐλαττώσῃ ἀκόμη τὴν τροφὴν διδούσα αὐτῷ νὰ ἰσχυρῶς ὀλιγώτερον συχνά ῥωριζόμεν ἤδη, ὅτι κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δύο συγχρόνως συνέπειαι προκρίπτουσι: τὸ νὰ φορτῶσιν ὀλιγώτερον τὸν στόμαχον τοῦ παιδιοῦ, καὶ τὸ νὰ τὸν φορτῶσιν μὲ τροφὴν ἐλαφροτέραν, καθότι τὸ γάλα τῆς τροφῆς καθίσταται ἀραιότερον διὰ τῆς παρατεταμένης διαμονῆς ἐντὸς τῶν μαστῶν τῆς.

Ἄλλ' ὅμως, ἐκτὸς περιπτώσεως βραβείας ἀσθενείας, ἡ ἀποχὴ τῶν φαγητῶν δὲν πρέπει νὰ φθάσῃ πέραν τοῦ δέοντος, διότι τὰ παιδιά πολὺ κακῶς ὑποφέρουσι τὴν στερῆρην τροφῆς. Τοῦτο εἶναι σημεῖον, ὅπερ δὲν πρέπει νὰ λησμονῶσιν, ἀκόμη καὶ ἐν μέσῳ ἀσθενειῶν διότι, ἰδίως καὶ ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ, πρέπει νὰ λογαριάζωσι τ' ἀποτελέσματα ἀποχῆς λίαν ἀσθηρᾶς. Ἡ ἀποχὴ φαγητῶν δὲν εἶναι διὰ τὰ νέα παιδιά, ὡς εἶναι διὰ τοὺς ἐφήβους, προϋλάξις πάντοτε καλὴ νὰ τὴν λαμβάνῃ τις ἄπορον δ' ἀπέχει τοῦ νὰ ἴσῃ μέτρον ἀδιάφορον καὶ περὶ τοῦ ὅποιου νὰ θηναί τις νὰ εἴπῃ, καὶ ἂν δὲν κάμνῃ καλὸν, οὐδὲ κακὸν θάναται νὰ κάμνῃ. Μὴ τὸ λησμονῆτε, ἡ ἀποχὴ κάμνει συχνάκις περισσότερο κακὸν εἰς τὰ νεαρὰ παιδιά παρὰ ἢ ἴδια ἀσθενεία τὸ μέγα ἔργον τοῦ ὀργανισμοῦ, ὅπερ γίνεται καθεκαστῆρ ἐν τῇ οἰκονομίᾳ τῶν ἀπαιτεῖ ποσότητά τινα τροφῶν ἐπανορθωτικῶν καὶ τὰ καθιστᾷ ἀνίκανα νὰ ὑποφέρωσι τὴν στερῆρην.

Ἐὰν αἱ ἀπλαῖ προφυλάξεις, τὰς ὁποίας προσέβηκα, δὲν ἀρκῶσιν, ὅπως ἐμποδίσωσι τὰ δυστοχήματα, τοῦτο σημαίνει, ὅτι ὑπάρχει πραγματικὴ ἀσθένεια τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, καὶ τότε ὁ ἰατρὸς πρέπει νὰ προσκληθῆ ἢ μᾶλλον ἢ αἰτία ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς καὶ τότε ἡ προσοχὴ πρέπει νὰ στραφῇ πρὸς τὸ μέρος τοῦτο. Μοί συμβαίνει συχνάκις νὰ εἶρω, ἐν παρομοίᾳ περιπτώσει, τὸ γάλα ἡλλιομενόν ὡς ἐν τῆς παρουσίας στοιχείων τοῦ πύατος ἦτοι πρωτογάλακτος (κοκκιδῶδη σώματα), καθὼς ἀνωτέρω τὸ περιέγραψα ἢ περιστασις αὕτη θάναται νὰ συναντηθῆ καὶ εἰς τὰς ὠριωτέρας καὶ καλλιτέρας τῶν τροφῶν, τῶν ὁποίων τὸ γάλα ἀλλοιοῦται ἐνίοτε μετὰ παρέλευσιν πολλῶν μηνῶν, ἄνευ γνωστῆς αἰτίας. Ἄλλὰ, καὶ ἐπὶ τῇ ὑπόθεσι, ὅτι δὲν ἀνακαλύπτει τις ἐν τῷ γάλακτι ὅτε ἐν τῇ ὕψει τῆς τροφῆς οὐδεμίαν ἀλλοίωσιν, ἀσπάζομαι τὴν γνώμη, ὅτι ὄφειλε τις νὰ δοκιμάσῃ τὴν ἀλλαγήν,

ὅταν τὰ δυστοχήματα ταῦτα μακροχρονιώτερα καὶ σοβαρώτερα καθίστανται, ἄλλως τ' ἄνευ οὐδενὸς λόγου καταφανοῦς.

Μετὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν, καὶ μάλιστα διὰ τὰ παιδιά, τῶν ὁποίων ἡ διαίτα συντίθεται ἐκ διαφόρων οὐσιῶν, εἶναι εὐλογον νὰ ἐκλέγῃ τις ἐκ τῶν φαγητῶν τὰ ἐλαφρότερα, ὅταν ἀρχίζωσι νὰ δοκιμάζωσι διατάραξιν τινα, καὶ νὰ ὀλιγοστεύῃ τὴν ποσότητα, καὶ ἔπειτα νὰ τὰ ἐπαναφέρῃ εἰς τὰ ροφήματα μόνα. Ἀφοῦ τοιοῦτοτρόπως γυρίσῃ τις ὅπως τὴν διαίταν των, καὶ βάλῃ εἰς ἐνέργειαν τὰς ἐν χρήσει προφυλάξεις καὶ τὸ συνήθη ἰατρικὸν, ἐὰν τὰ δυστοχήματα ἑμμένωσι, καὶ ἐὰν ἡ διάρροια καταντήσῃ ἀδιάκοπος, τότε δὲν ὑπάρχει πλέον ἀμφιβολία, ὅτι πρέπει νὰ καταφύγῃ τις εἰς τὴν διὰ τοῦ γάλακτος διαίταν, ὅποιαν τὸν διατάσσομεν ἐν ἰδιαίτερῳ κεφαλαίῳ.

Καὶ ἐνταῦθα εἰσέτι, σταματῶ εἰς τὸ σημεῖον, ὅπου τελειώνει ἡ ἀδιαθεσία καὶ ἀρχίζει ἡ ἀληθὴς ἀσθένεια. Τὸ ὄριον τοῦτο, τῇ ἀληθείᾳ, δὲν εἶναι εὐκόλον νὰ τὸ χαράξῃ τις καθαρῶς· οὐχ ἦτοον δύναται τις νὰ διακρίνῃ τὰς περιπτώσεις, καθ' ἃς τὸ παιδίον εἶναι ἄπλως προσβεβλημένον ὑπὸ τινος διαταράξεως τῶν ἐντοσθίων, ὑπὸ τινος διαρροίας κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτοον συχνῆς καὶ ἀφθόνης, ἀλλὰ χωρὶς νὰ ἴσῃ ἐκεῖνο, ὅπερ ὀνομάζουσιν ἀληθῶς ἀσθενὲς, χωρὶς δηλαδὴ νὰ ἔχη θερμῆν, χωρὶς ν' ἀρίσῃ τὰ παιγνιδία του, καὶ δι' ἰσχυρότερον λόγον χωρὶς νὰ ἀναγκασθῆ νὰ φυλάξῃ τὴν κλίνην, πεμπτώσεως καθ' ἃς πολλὰ τῶν συμπτωμάτων τούτων ὑπάγεται ἀκριβῶς καὶ εἰς τὰς διαταράξεις τῆς χωνεύσεως.

Γνωρίζω ὅτι, ἀπλῆ διατάραξις τῆς χωνεύσεως, ὅτι ἡ κοινωτάτη διάρροια, διὰ τὸ ὅτι κάπως διαρκεῖ καὶ δὲν σταματᾷ μετὰ τὰ πρῶτα ἰατρικὰ, νομίζεται συχνότατα ὡς σοβαρὰ ἀσθένεια καὶ ὅτι δὲν διατάσσει νὰ ἐπιβάλλωσιν ἀποχὴν φαγητῶν ἀσθηρᾶν, νὰ κάμνωσι χρῆσιν ὄλων τῶν ἰατρικῶν, καταπλασμάτων, καταπραυντικῶν μαλακτικῶν, κτλ.

Δὲν ἔχω ἀνάγκην νὰ ὀμιλήσω περὶ τῶν μικρῶν θεραπειῶν, τὰς ὁποίας ὄλαι αἱ μετέρες γνωρίζουσι νὰ μεταχειρίζωνται, καθὼς εἶναι τὰ κλύσματα, τὰ μαλακτικά, τὰ καταπλάσματα ἐπὶ τῆς κοιλίας κτλ. μόνον δὲ μετὰ τὴν χρῆσιν τῶν μέσων τούτων ὄφειλε τις νὰ καταφύγῃ εἰς ἄλλα ἰσχυρότερα· πλὴν εἶναι ἀνωφελὲς νὰ ἐπιμείνω περισσότερο ἐπὶ τούτων (1).

(1) Ὅσον ἀφορᾷ τὰ κλύσματα, δὲν πρέπει νὰ κάμνῃ τις κατὰρξιν τοῦ μέσου τούτου, ἐπὶ τῷ φόβῳ μὴ δώσῃ τὴν συνήθειαν τούτων εἰς τὰ παιδιά. Ὅταν καταφύγῃ τις εἰς ταῦτα, εἴτε διὰ νὰ σταματήσῃ τὴν διάρροϊαν, εἴτε διὰ νὰ καταπολεμήσῃ τὴν δυσκοιλιότητα, πρέπει νὰ τὰ ποιῇ εὐθύς ἅμα τὰ δυστοχήματα παύσωσι, καὶ νὰ περιμένῃ ὅπως αἱ

Ἐν τοῖτοις ὁμολογῶ, ὅτι εἶμαι ἐλάχιστα ὀπαδὸς τῆς ἱατρικῆς ταύτης, ἀκόμη καὶ ὅταν τὰ δυστοχῆματα καθίστανται ἐντονώτερα περισσώτερον, παρ' ὅσον τὰ ὑπεθέταμεν, καὶ ὅτι ἔχω περισσώτερον ἐμπιστοσύνην εἰς τὴν διαίταν παρά εἰς τὰ ἱατρικά. Σχεδὸν ὅλη ἡ ἱατρικὴ τῶν παιδιῶν ἔγκειται εἰς τὴν διαίταν, πλὴν εἰς διαίταν σύμφωνον πρὸς τὰς διαφόρους καταστάσεις καὶ κράσεις, καὶ ἀκολουθουμένην μετ' ἐπιμελείας, μεθόδου καὶ κανονικότητος, ἃς πάρῳ ἀπέχουσι τοῦ νὰ καταβάλλωσι συγχρότατα. Τὸ ἀντικείμενον τοῦτο θὰ τὸ ἀναπτύξω κατωτέρω, καὶ ἂ' ἀποδείξω πῶς αἱ καλλίτεραι διαίται ἀποτυγχάνουσιν ὡς ἐκ τοῦ τρόπου, μετὸν ὁποῖον ἐκτελοῦνται.

**ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΙΝ ΑΙΤΗΣ.** — Μικρὸς ἀριθμὸς παιδιῶν ὑπόκεινται τούναντίον εἰς τινα δυσίατον δυσκοιλίότητα.

Ὅταν ἡ κατάσταση αὕτη ᾖναι στιγμιαία, τὴν καταπολεμεῖ τις ἐνεργῶς διὰ μέσου τοῦ σιροπίου τῶν κικυρίων (ραδικία), τοῦ ὁποῦ ἡ δόσις εἶναι περίπου μία κοχλιαριὰ τοῦ καφέ' ἀλλ' ὅταν ᾖναι ἐξακολούθητικὴ, τότε πιθανῶς προκύπτει αὕτη ἐκ τοῦ ὅτι τὸ παιδίον ζῆ πάρα πολὺ κεκλεισμένον' τὸ καλλίτερον λοιπὸν ἱατρικὸν τότε εἶναι νὰ τὸ ἐκθέτωσιν εἰς τὸν πολὺν ἀέρα, ὅσον τὸ δυνατόν' περισσώτερον.

Ἄλλ' ὁμως, ἡ διάθεσις αὕτη φαίνεται ἐνίοτε νὰ ᾖναι συνδεμένη πρὸς αὐτὴν τὴν κράσιν τοῦ παιδίου, καὶ τότε λίαν δυσκόλως καταπολεμεῖται' οὐδὲν κατορθώνει νὰ τὴν κατανικήσῃ, οὔτε τὰ κλύσματα, οὔτε τὰ λουτρά, οὐδὲ ἡ ἐκλογή φαγητῶν τὰ μέλιστα τροποστικῶν.

Δύναται ἐπίσης νὰ προέρχεται καὶ ἀπὸ ἰδιαίτεραν ἰδιότητα τοῦ γάλακτος, διὰ τὴν ὁποῖαν ἡ ἐξέτασις δὲν εὐρίσκει τίποτε. Ὡς ἐκ τῆς ἀγνοίας λοιπὸν, εἰς ἣν εὐρίσκειται τις ἐν τῷ αὐτῷ περιπτώσει, θὰ ᾖτο ἀναγκαῖον, κατ' ἐμὴν γνώμην, νὰ δοκιμάσῃ τὴν ἀλλαγὴν τῆς τροφῆς, καθ' ὅσον μέλιστα τῷ αὐτῷ τῆς καταστάσεως δύναται νὰ ἔχη δυσαρπέτους συνεπείας, ὅταν ἀφίηται εἰς μάκρος.

**ΕΝΔΥΜΑΤΑ.** — Ἐνδύουσι τώρα τὰ παιδιά καταλλήλως καὶ συμ-

λειτούργει ἐπαναλαμβάνουσι τὴν τάξιν των ἀρ' ἐαυτῶν. αἱ πρῶται ἐκκενώσεις εἶναι λίαν δύσκολοι, πλὴν συμφέρει καλλίτερον νὰ ὑποφέρῃ τις τὴν μικρὰν ταύτην ἀνωμαλίαν παρά νὰ καταφεύγῃ ἐκ νεοῦ καὶ ἀνευ ἀρροπαρίας εἰς τὰ κλύσματα, διότι ποτὲ δὲν θὰ τελειώσῃ, ὅταν ἐξακολουθῇ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

φερόντως, ὥστ' οὐδὲν εἰς τὸ σχῆμα τῶν ἐνδουμάτων των εἶναι ἐναντίον πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς (1).

Ὁ ὅπο τινων παραδεκτὸς γενόμενος τρόπος τοῦ ἐνδύειν τὰ παιδιά ὀπὸ τὴν ἐποψὴν τῆς ἀρροπαρίας, δὲν εἶναι ἀπηλλαγμένος ἐπικρίσεων οὐχ ἤττον ἢ ὑγεία δὲν διακινδυνεύει, καθ' ὅσον μέλιστα τὰ παιδιά δὲν εἶναι πάρα πολὺ ἐσφιγμένα, οὔτε πολὺ σκεπασμένα, οὐδὲ πολὺ ἐκτεθειμένα εἰς τὴν ἐπίρροισιν τοῦ ψύχους, τοῦ κρύου, κτλ. δύναται τις λοιπὸν περίπου νὰ συμμορφωθῇ μετὰ τὰς ἐπικρατούσας συνηθείας' τὸ καλλίτερον εἶναι νὰ μὴ ἐξανοίγεται τις πολὺ, εἴτε χάριν νωτερισμοῦ, εἴτε ἕνεκα μιμησεως ἑξῶν ἐθίμων ὀλιγώτερον καταλλήλων πρὸς τὸ κλίμα, ἐν ᾧ ζῶμεν.

Ἵπάρχουσι φροντίδες τινὲς, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ λαμβάνωσιν, ὅταν πρόκηται ν' ἀλλάξωσι τὰ ἐνδύματα τῶν παιδιῶν κατὰ τὰς διαφόρους ἑρας τοῦ ἔτους, ἢ μάλλον συμφώνως πρὸς τὰς περιστάσεις τῆς ἡμέρας' πρέπει ν' ἀποφύγῃσι νὰ τοῖς ἀφαιρῶσι θερμὰ ἐνδύματα, ἢπως ἀντικαταστήσωσι ταῦτα δι' ἄλλων ἐλαφροτέρων, καθ' ἣν ἡμέραν ὁ καιρὸς ἤθελεν εἶσθαι ἀκόπως ψυχρότερος, καὶ πρὸ πάντων εἶναι καλὸν νὰ τὰ κρατῶσιν ὀλίγον σκεπασμένα ἐν τῇ οἰκίᾳ, γὰρ ἂ' ἀφίνωσι νὰ περιέρχωνται ἀσκεπη ἐντὸς τῆς οἰκίας, καὶ νὰ φυλάττωσι τὰ σκουφάκια καὶ τοὺς πῖλους μόνον διὰ τὸν περίπτον.

**ΧΡΗΣΙΣ ΚΑΙ ΑΤΟΠΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΛΑΝΕΛΛΑΣ.** — Αἱ παρατηρήσεις μου θὰ περιορίζοντο ὧδε, ἐὰν δὲν ἐθεώρουσιν ὠφέλιμον νὰ καταπολεμήσω τὴν ἄμετρον χρῆσιν τῆς φλανέλλας, τὴν ὁποῖαν κάμνουσι τὴν σήμερον διὰ τὰ παιδιά. Ἀπὸ τινος χρόνου, δὲν διατάζουσι πλέον νὰ ἐφαρμόζωσι τὴν φλανέλλα ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἕνεκα ἐλαχίστων αἰτιῶν, ἡ δ' ἐλαφροτάτη διάθεσις εἰς καταρροὴν ἢ εἰς πᾶσαν ἄλιαθυσίαν φαίνεται ἱκανὸν ἐλαττήριον πρὸς πρόληψιν τῆς προφυλάξεως ταύτης' συγχάνει μέλιστα καταφεύγουσιν εἰς ταύτην πρὸς πρόβλεψιν δὴθεν μελλουσῶν ἀσθενειῶν, ἀνευ οὐδεμίας παροῦσης ἀρροπίας' τοσοῦτον ἢ φλανέλλα εἶναι ὅπ' εὐνοῖαν καὶ ἀποτελεῖ οὕτως εἰπεῖν μέρος τῆς διαίτης καὶ τῶν φροντίδων τῆς ὑγιεινῆς εἰς ὅλας τὰς ἡλικίας.

Πάμπολλα εἶναι τ' ἀτοπήματα, τὰ ὁποῖα πηγάζουσιν ἐκ τῆς χρῆσεως ταύτης τῆς ἀνευ διακρίσεως παραδεκτῆς γενομένης' κατὰ πρῶτον μὲν καθιστᾷ τὰ παιδιά ἐπιδεικτικὰ ἀσθενειῶν, προφυλάττουσα

(1) Μὴ λησμονῶμεν, ὅτι, ταῦτα λέγων ὁ Συγγραφεὺς, ὅπ' ὄψει τοῦ ἔχει τὴν πατρίδα του, ἀπερὸ δὲν συμφωνοῦσιν ὀλοτελῶς μετὰ τὰς συνηθείας τῶν μερῶν μας. Σ. Μ.

ταῦτα μεθ' ὑπερμέτρου φροντίδος ἐκ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν· ἐξ ἄλλου δὲ, τὸ ἐνδύμα τοῦτο, ὅσον εὐνοικὸν καὶ ἂν ᾖ εἰς τινὰς περιστάσεις, περὶ τῶν ὁποίων θὰ ὀμιλήσωμεν, διατηρεῖ τὸ δέρμα τῶν παιδίων εἰς κατάστασιν διαρκοῦς ὑγρασίας, ἧτις καταντᾷ διὰ ταῦτα, πρὸ πάντων ὅταν ᾖ αἰθρία, αἰτία ἐξαντλήσεως· δὲν δύναται νὰ ἐπιδοθῶσιν εἰς οὐδεμίαν κίνησιν κἄπως ζωηράν, χωρὶς νὰ μὴ καταθραχῶσιν ἀπὸ ἰθρῶτα· ἢ γήμναςαι καὶ τὰ παιγνίδια τὰ κουράζουσιν, ὥστε καταντῶσι μαλθακὰ καὶ ἀνάγητα. Διὰ τὰ νὰ τὰ προφυλάξωσιν ἀπὸ μικρῆς ἀδιαθεσίας, τὰς ὁποίας οὔτε κἂν ἀποφεύγουσιν, διὰ τοῦ μέσου τούτου, λαμβάνουσι προφύλαξιν, ἐκ τῆς ὁποίας ἔχουσι τὰ παιδία νὰ ὑποφέρωσι καθ' ἑκάστην ἡμέραν, καὶ ἢ ὅποια τὰ ἐκνεορίζει· εἴτε διὰ τῆς ἀπωλείας, ἢν τοῖς πρεσβεῖ ἀκατάπαυστος ἰθρῶσις, εἴτε ὑπὸ τῶν ἀναθυμιάσεων, αἵτινες συγκεντρῶνται ἐντὸς τῶν μαλλινῶν ὑποκαμίσων αὐτῶν, τὰ ὅποια καταθρέχονται, καὶ τὰ ὅποια δὲν ἀλλάζουσιν, οὔτε καθ' ἑκάστην, ὅσον ἐπρεπε συχνά.

Πρέπει λοιπὸν νὰ εἴμεθα ὀλιγώτερον ἀφειδῆς τῆς φλανέλλας· ἂς μὴ τὴν μεταχειρίζωμεθα ἄνευ ἀνάγκης· ἂς τὴν φυλάξωμεν διὰ τὰς περιπτώσεις ἀσθενειῶν ἢ διὰ τὰς δεδηλωμένας προδιαθέσεις, περὶ τῶν ὁποίων θὰ γίνῃ λόγος, ὅταν ὀμιλήσωμεν περὶ τῆς διαίτης καὶ τοῦ εἴδους τῆς ζωῆς, ἢν πρέπει νὰ ἐφαρμοζῶσιν εἰς τὰ παιδία τῶν ὁποίων ἡ ὑγεία ἐπαπειλεῖται πραγματικῶς ἢ ἡλλοιωθῇ ἤδη. Τότε λοιπὸν θὰ φανῶ ἀκριβῆς καὶ αὐστηρὸς τόσον, ὅσον δὲν τὸ πράττουσι συνήθως, καθ' ὅσον μάλιστα δὲν εἴμαι ὁπαδὸς τῶν ἡμετέρων τούτων μέτρων καὶ τῶν ἀτελῶν μέσων, τὰ ὅποια δὲν ἐπιτυγχάνουσιν εἰμὴ ὅπως διατηρήσωσι μόνον εἰς τὴν ζωὴν παιδία ἄδυνατα καὶ καχεκτικά, χωρὶς νὰ μεταβάλλωσι τὴν κράσιν των καὶ χωρὶς νὰ τοῖς δίδωσι τὴν δύναμιν, ἢν θὰ ἠδύναντο ν' ἀποκτήσωσιν ὑπὸ ὄρους ἐθρύτερον ἰδιάζοντας εἰς τὰς ἀνάγκας των.

Μίαν μόνον λέξιν θὰ προσθέσω, ὅπως τελεωσω πᾶν ὅτι εἶπον περὶ τῆς φλανέλλας· αὕτη εἶναι ὅτι, οὔτε δύσκολον οὔτε κινδυνώδες εἶναι, καθὼς τὸ φαντάζονται, ν' ἀφήσωσι τὴν φλανέλλαν ἀπὸ ἁπαλῆς τὴν ἐφόρεσάν κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἦσαν ἐπὶ πολὺν χρόνον· ἀρκεῖ νὰ ἐκλέξωσιν ἐποχὴν ζεστὴν, ὅπως οὕτως ἀποφύγωσι πᾶσαν ἀνωμαλίαν. Ἡ ἀπλή αὕτη προφύλαξις προλαμβάνει σουςπείας, τὰς ὁποίας ἠδύνατό τις νὰ φοβῆται εἴτε διὰ τὰ παιδία εἴτε διὰ τοὺς ἐφήμους, εἰς τοὺς ὁποίους ἐξ ἴσου ἐπεξετάθη ἢ κατὰχρησις τοῦ ἐνδύματος τούτου.

**ΣΠΑΡΓΑΝΩΣΙΣ.** — Ἡ σπαργάνωσις δὲν παρουσιάζει οὐδὲν ἀόπτημα, καθὼς ἐκτελεῖται ἐπὶ τῆς σήμερον. Δὲν θεωροῦσι πλέον καλὸν,

οὐδὲ εἰς τὰ χωρία, νὰ φυλακῶσιν τὰ παιδία ἐντὸς σπαργάνων στενῶς δεδεμένων, αἱ δὲ ἀπανταχοῦ ἐπικρατήσασαι συνήθειαι τὴν σήμερον ᾖναι φρονίμοι καὶ εὐλογοί.

Ἄλλως τε δὲ τὸ πᾶν συνοφίζεται ἐν τοῖς ἐπομένοις· ἀφίντε εἰς τὰ παιδία, ὅσον τὸ θανάτον περισσότερον, τὴν ἐλευθερίαν τῶν μελῶν των καὶ μὴ στενοχωρήτε τὰς κινήσεις των.

**ΑΤΟΠΗΜΑ ΤΟΥ ΝΑ ΣΤΥΝΗΘΙΩΣΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΝΤΑΙ ΕΠΑΝΩ ΕΙΣ ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ Η ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ.** — Δὲν βᾶλλουσι πλέον τὰ παιδία εἰς τὴν κοιτίδα των, ἀλλὰ τοῖς δίδουσι συνηθείας ἀκόμη καταστρεπτικὰς διὰ τὴν ὑγείαν των· οὕτω δὲ πολλὰι μητέρες, ἀπὸ ἀδυναμίας ἢ ἀπὸ ἑλλειψίν ἐπαγρυπνήσεως, ἐπιτρέπουσιν εἰς τὰς τροφούς νὰ κοιμίζωσι τὰ παιδία των ἐπάνω εἰς τὰ γόνατα, καὶ τότε μόνον νὰ τὰ βάλλωσιν ἐντὸς τῆς κοιτίδος των, ὅταν ἐντελῶς ἀποκοιμηθῶσιν· ἢ περιστάσις αὕτη φαίνεται ἀδιάφορος κατ' ἀρχάς, δὲν δίδουσι οὐδεμίαν σπουδαιότητα εἰς ταύτην, καὶ συναινοῦσι θεληματικῶς εἰς πᾶν ὅτι δύναται νὰ τὰς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ μερικῆς φωνῆς τοῦ παιδίου.

Καὶ ὅμως ἡ συνηθεια αὕτη εἶναι βλαβερὰ εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ παιδίου, ἐξ ἴσου δ' εἶναι ἐναντία καὶ εἰς τὴν καλὴν ἠθικὴν ἀνατροφὴν του. κατὰ τούτο, ὅτι τὸ καθιστᾷ ἀπικνητικὸν καὶ τὸ μανθάνει νὰ ὑποτάσῃ τὰ πρόσωπα, τὰ ὅποια τὸ ἐπιμελοῦνται, εἰς τὰς θελήσεις του.

Κατὰ πρῶτον, τὸ παιδίον δὲν ζητεῖ νὰ κρατῆται ἐπάνω εἰς τὰ γόνατα εἰμὴ τὸ ἐσπέρας, πρὶν νὰ πλαγιάτῃ εἰς τὴν κοιτίδα του καὶ νὰ κοιμηθῇ· ἐξ ἐπιθυμίας τοῦ νὰ τῆ παράσχωσι καλὸν ὕπνον, ὅσον τὸ θανάτον ταχύτερον, ὑποχωροῦσιν εἰς τὰς ἐνοτικὰς παρακλήσεις του εὐθὺς ἅμα ἀρχίσῃ νὰ ταράσσεται ἢ νὰ κρηνυάξῃ. Εὐθὺς μετὰ ταῦτα, ὅχι μόνον τὸ ἐσπέρας διαδηλοῖ τὴν ἀπαίτησιν ταύτην, ἀλλὰ καὶ ἐν καιρῷ νυκτός, ὁσάκις ἐξυπνᾷ, καὶ καταντᾷ νὰ τοῦ κοιμᾶται πλέον εἰμὴ ἐπὶ τῶν γονάτων τῆς ὑψητερίας του, τῆς τροφῆς του ἢ τῆς μητρός του, ἢ τοῦλάχιστον μόνον ἐκεῖ ν' ἀποκοιμίζεται, ὥστε δὲν εἶναι πλέον θανάτον νὰ τὸ βάλῃ τις οὔτε τὴν ἡμέραν οὔτε τὴν νύκτα ἐξυπνητὸν, μέσα εἰς τὴν κοιτίδα του. Ἄρα, ἀνεξαρτήτως τῆς διακοπῆς τοῦ ὕπνου, ἧτις ἐκ τούτου προκύπτει, καθὼς τὸ παιδίον ἐξυπνᾷ συνηθῶς εὐθὺς ἅμα αἰσθανθῆ, ὅτι μετατίθεται ἐντὸς τῆς κοιτίδος του, ἢ ζέστη τοῦ σώματος τὸ θερμαίνει, ἢ κακὴ θέσις τὴν κοίτην λαμβάνει ἐπὶ τῶν γονάτων τὸ κουράζει, καὶ βλάπτει τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τῶν μελῶν του· ὁ ὕπνος εἶναι τοιοῦτοτρόπως ὀλιγώτερον βαθῆς καὶ ὀλιγώτερον ἐπανορθωτικῶς· καὶ τοῦθ' ὕπερ ἐν τῇ ἀρχῇ δὲν ἦτο εἰμὴ ἐλαφρὸν πράγμα καὶ μικρὰ ἰδιοτροπία, ἢν

ἀπεδίδον εἰς κατάστασιν τινα στενωχωρίας, κατανατᾶ συνήθεια πε-  
παιωμένη, δύσκολος νὰ κοπῆ καὶ βλαβερωτάτη εἰς τὸ παιδίον.

Δὲν δύναται τις νὰ πιστεῖται μέχρι τίνος δύναται νὰ φθάσῃ ἡ  
ἀδυναμία καὶ ἡ τύφλωσις τῶν μητέρων πρὸς τὸ ἀντικείμενον τοῦτο,  
ὅταν δὲν γίνῃ αὐτόπτης μάρτυς.

Εἶδον γυναῖκας πλήρεις ἀφοσιώσεως καὶ στοργῆς, καὶ πεπλη-  
ρωμένας καλῶν προθέσεων καὶ πνεύματος διακεκριμένου, αἵτινες  
παρεσβόρησαν μέχρι τοῦ νὰ κρατοῦσι τὰ παιδία των ἐν ταῖς ἀγκά-  
λαις των καθ' ὅλας τὰς νύκτας, ἐπὶ πολλὰ ἔτη, ὑπὸ τὴν πρόφασιν,  
ὅτι δὲν ἠδύναντο ταῦτα νὰ κοιμηθῶσιν ἐντὸς τῆς κοιτίδος, καὶ ὅτι  
αὗται ἐφοβοῦντο νὰ διακινδυνεύωσι τὴν ὑγίαν των καὶ μάλιστα τὴν  
ζωὴν των, ἐναντιούμεναι εἰς αὐτὰ τὸ νὰ μένωσιν ἐν τῇ κλίνῃ των.

Ἄλλαι πάλιν, συνήθισασι τὰ [παιδία των νὰ αἰσθάνονται τινα  
πάντοτε πλησίον των, ὅταν κοιμῶνται, δὲν δύναται νὰ τ' ἀφῆρωσιν  
οὐδ' ἐπὶ στιγμὴν μόνα, χωρὶς νὰ ἐξουπιάσωσι τὸσον ὁ ὕπνος των  
κατανατᾶ ἑλαφρῶς, καὶ τὸσον τὸ ἐνστικτόν των καθίσταται: εὐχίσθη-  
τον, ὥστε νὰ τοῖς γνωστοποιῇ ἀμέσως τὴν ἀπομάκρυνσιν των ἄλ-  
λων.

Εἶναι ἀνάγκη καὶ ἄλλο παραδείγματος, ὅπως ἀποδείξωμεν πό-  
σον ἐπιρροὴ εἶναι τοιαῦτα ἱνεῖς συνήθειαι:

Ἡ συνθηθετέρα ἀρχὴ τῶν κακῶν τούτων ἔξεον ἀνέρχεται εἰς τινα  
ἀδιαθεσίαν, ἢ εἰς τινα μικρὰν ἀσθένειαν τοῦ παιδίου, κατὰ τὴν. ὁ-  
ποῖαν ἐνόμισαν, ὅτι ἦτο ἀδύνατον νὰ ἐξακολουθῆσῃ τοὺς κανόνας  
τῆς ἀνατροφῆς, καὶ ὅτι ὤφειλον νὰ μὴ ἀπορρίψωσι τὸ εἶδος τοῦτο  
τῆς παρηγορίας διὰ τὴν ἐνώδονον κατάστασιν του.

Αἱ ἀσθένειαι εἶναι ὁ σκόπελος τῆς καλῆς ἀνατροφῆς, τὸ γνω-  
ρίζω, καὶ δὲν ἔχω τὸ θάρρος νὰ ἐγερθῶ ἐναντίον των συγκαταβά-  
σεων καὶ τῶν ἀδυναμιῶν, εἰς τὰς ὁποίας οἰκειοθελῶς ὑποκύπτει τις  
κατὰ διὰρκίαν σοβαρὰς τίνος ἀσθένειας, ἥτις ἐκθῆται εἰς κίνδυνον  
τὰς ἡμέρας τοῦ παιδίου· αἱ περιπτώσεις αὗται εἶναι συμβάδοντα καὶ  
δυστυχήματα, πρὸ των ὁποίων προσκόπτουσι καὶ οἱ καλλίτεροι τῶν  
λόγων καὶ αἱ φρονιμώτεραι ἀρχαί· ἐκάστη μὴτηρ ὀφείλει νὰ πράτ-  
τῃ τὸ καλλίτερον, ὅσον δύναται, καὶ νὰ ἐπανερχῆται βαθμυδὸν καὶ  
κατ' ὀλίγον εἰς τοὺς κανόνας, ὅταν ὁ κίνδυνος παρέλθῃ.

Ἄλλ' ὅμως πρέπει νὰ προσέχη τις νὰ μὴ ἐκτροχιάζηται εἰς  
πᾶν ἐλάχιστον πρόσκομμα, νὰ μὴ ἐκφοβίζηται ὑπὸ τῆς ἐλαχίστης  
ἀπειλῆς, καὶ νὰ μὴ χάσῃ ὅλον τὸν καρπὸν των ἐπιμελειῶν τῆς  
αὐτῆς τυχεύουσας φαινομενικῆς ἀσθενείας· ἑλαφρὰ ἀδιαθεσία δὲν  
δύναται νὰ ἦται λόγος ἀπορῶν, ὅπως ἀρίστη τις καρετρίαν, ἥτις  
δὲν ἔχει ἀνάγκη νὰ φθάσῃ μέχρις αὐτοπρότῃτος· καὶ, ἐὰν δὲν

ἐβρίσκη τις ἐν αὐτῇ τὴν ἀπαιτούμενην δύναμιν, ὅπως ἀνίσταται  
εἰς τὰς ἰδιοτροπίας καὶ εἰς τὰ δάκρυα παιδίου ὑποφέροντος ὀλίγον,  
τὸ καλῶς ἐννοούμενον συμφέρον τοῦ μέλλοντός του καὶ τῆς ὑγείας  
τοῦ πρέπει νὰ τῇ χρησιμεύῃ ὡς ἐρεθιστικὸν φάρμακον· μὴ λησμο-  
νῶμεν ποτὲ, ὅτι ἐκεῖνο θὰ γίνῃ θῆμα τῶν ἰσχυρῶν μας ἀδυναμιῶν (1).

**ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΚΟΙΜΙΖΕΙΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ  
ΚΟΙΤΙΑΟΣ ΤΩΝ.** — Ἀμετάβλητος λοιπὸν κανὼν εἶναι νὰ κοιμᾶται  
τὸ παιδίον ἐν τῇ κλίνῃ του, καὶ νὰ δύναται νὰ μένῃ ἐκεῖ ἐξουπνη-  
τὸν μέχρις οὗ ὁ ὕπνος τῇ ἔλθῃ. Ὁ κανὼν οὗτος εἶναι ἴσως ἀκόμη  
περισσότερον ἀναγκαῖος διὰ τὰ ἀδύνατα καὶ ὑποφέροντα παιδία παρὰ  
δι' ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα διατελοῦσιν ἐν πλήρει ὑγείᾳ· ἐπίσης ἐπιδοκι-  
μάζω πολὺ τὴν ὑπάρχουσαν συνήθειαν εἰς τινὰς οἰκογενείας, ἐν πε-  
ριπτώσει ἀσθενείας, νὰ πλαγιάζωσι τὸ παιδίον ἐντὸς κοιτίδος με-  
τροχόου, τὴν ὅποιαν νὰ δύναται νὰ σφύρωσιν ἐντὸς τῆς οἰκίας, ὡς  
μικρὰν ἀμαξίαν, ὅπως οὕτω τῷ ἀλλάξωσι θέσιν καὶ τὸ διασκεδάζω-  
σιν ἢ μέθοδος αὕτη συμφέρει καλλίτερον ἀπὸ τὸ νὰ τὸ κρατοῦσιν  
ἐξακολουθητικῶς εἰς τὰς χεῖρας καὶ εἰς τὰς ἀγκάλας των.

**ΠΩΣ ΔΥΝΑΤΑΙ ΤΙΣ ΝΑ ΕΞΑΛΕΙΨῃ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ  
ΤΗΝ ΣΥΝΘΗΞΙΑΝ ΤΟΥ Ν' ΑΠΟΚΟΙΜΙΖΟΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΟΥΣ  
ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ Η ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΤΡΙΩΝ  
ΤΩΝ.** — Πλὴν, ἀφοῦ ἄπαξ ἡ κακὴ συνήθεια ἐλήφθη, εἶναι λοιπὸν  
ἀδύνατον νὰ τὴν κόψῃ τις, ὁ δὲ φόβος τοῦ νὰ ἐρεθίσωσι τὸν θυμὸν  
καὶ τὰς φωνὰς τοῦ παιδίου πρέπει νὰ ἐμποδίζῃ τοὺς γονεῖς, οἵτι-

(1) Αἱ φύλακες τῶν λεγῶν συχνότατα προσφέρουσι τὰς χεῖρας τὰς ὑ-  
περσίας ὑπὸ τὴν ἐποψίν ταύτην. Αἱ περισσότεραι ἐξ αὐτῶν ἔχουσι τὴν  
ἀπορρόπιον συνήθειαν νὰ λαμβάνωσιν εἰς τὰς ἀγκάλας των τὸ παιδίον  
εὐθὺς ἀμα φωνάζῃ ὑπὸ τὴν πρόφασιν τοῦ νὰ μὴ τὸ ἀφήσωσι νὰ ὑποπέρῃ,  
ἐπὶ τῷ χιμαρικῷ φόβῳ τοῦ νὰ ἴδωσι δῆθεν νὰ παραγῆθῃ ἐντεροκλήη  
(σπασίμων) ἐκ τοῦ κόπου, τὸν ὁποῖον κίμνει, ὅταν φωνάζῃ, διὰ νὰ φα-  
νώσι προσεκτικαί καὶ ἀφωσιωμέναι, καὶ διὰ νὰ πωλήρωσιν οὕτως ἐκ-  
δούλευσιν, ἐνασχολοῦνται ἀκαταπαύστως περὶ τοῦ παιδίου, καὶ σπεύ-  
δουσι, εἰς τὴν ἐλαχίστην φωνήν του, νὰ τὸ βακαλιῆσωσι καὶ νὰ τὸ ἀ-  
ποκημιῶσωσιν ἐπάνω εἰς τὰ γόνατα των· πραγματικῶς ἔχουσι συμφέ-  
ρον νὰ φανῶσι χρήσιμοι εἰς τι, διότι ἄλλως τι θὰ ἔκαυον ἐπὶ δεκαπέντε  
ἡμέρας πλησίον γυναικὸς, ἡ ὁποία ἐπιτυχῶς ἠλευθερώθη; Ἵπάρχει με-  
γάλη ἀνάγκη φυλάκων νοσημόνων, πολὺ ἐπιτηδείων εἰς τὸ ἔργον, τὸ ὁ-  
ποῖον ἐπαγγέλλονται, καὶ ἱκανῶν νὰ εἰσαγάγωσι τὰς νεαρὰς μητέρας τὰς  
μῆτω πεπειραμέναις εἰς ὅδον εὐθεΐαν. Πλὴν ὅμως γίνονται συνήθως φύ-  
λακες λεγῶν, δι' ἑλλείψιν καλλίτερον, αἱ μηδεμίαν ἀκριβῆ γνώσιν ἔχου-  
σαι διὰ τὴν διεύθυνσιν τῆς παιδικῆς ἡλικίας. Εὐτυχῶς, ὅταν δὲν ἦναι  
καὶ πλήρεις προλήψεων προκαλογοσάτων.

νες ἐνοούσιντες τὰ ἄτοπα τῆς συνήθειας ταύτης, ἐπιθυμοῦσι νὰ ἐπιχειρήσωσι φρόνιμον καὶ ὠφέλιμον μεταρρῶθιμιν;

Ὅχι, βεβαίως ὄχι· αὕτη δ' ἀκριβῶς εἶναι ἡ περίστασις, καθ' ἣν ὀφείλει νὰ ἐπιμένῃ τις βασιζομένη ἐπὶ τῆς θαυμασίας εὐκολίας τῶν παιδίων τοῦ νὰ συμμορφώνωνται πρὸς πᾶν ὄτι σταθερὰ βούλησις θέλει νὰ τοῖς ἐπιβάλλῃ. Ἡ ἀντίστασις τῶν συνήθως δὲν εἶναι οὕτε πολλὴ μακρὰ, οὕτε πολὺ ἰσχυρογνώμων, ὥστε εἶναι πάντοτε καιρὸς, πρὸ πάντων εἰς τὴν ἡλικίαν, περὶ ἧς ὀμιλοῦμεν νὰ ἐπαναλαμβάνωσι τὴν καλὴν διεθῶνιν, ἐκ τῆς ὁποίας ἀπεμακρύνθησαν ἄρκει νὰ τὸ θέλωσι αἱ μητέρες καὶ νὰ τὸ βάλλωσιν εἰς πράξιν διὰ τρόπον εὐκαιροῦς καὶ ἀκριβοῦς. Ὅταν εἰσέρῃ τις τί θέλει, καὶ ἀφοῦ ἐσχεδιάσῃ τὸ πρόγραμμά της, πρέπει νὰ τὸ ἀκολουθήσῃ μετὰ καρτερίας. Αἱ ἀρχαὶ αὗται εἶναι τόσον ἀπλᾶι, ὥστε ἤβηεν εἶσθαι ἀνωφαλὲς νὰ ἐπιμείνω περισσότερο ἐπὶ τούτων καὶ νὰ τὰς ἐπικυρώσω με παραδείγματα ὅχι ἦτον γνωρίζω τὴν ὑπέμετρον δειλίαν τῶν μητέρων, θὰ προσπαθῶ νὰ τὰς διαβεβαίωσω διὰ τῆς συνόψεως γεγονότων τινῶν, τὰ ὅποια συνέβησαν πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μου, καὶ τὰ ὅποια θὰ ταῖς καταδείξωσι τὴν εὐκαμφίαν τῆς παιδικῆς ἡλικίας.

Παιδίον εἶχε συνήθισαι μέχρι τοῦ πέμπτου μηνὸς νὰ κοιμᾶται εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς τροφῆς του· δὲν τὰς ἄφνω οὕτως εἰπεῖν πλέον· μέγα μέρος τῆς νυκτὸς παρήρξατο, διὰ νὰ τὸ ἀποκοιμήσῃ καὶ ἔπειτα νὰ τὸ θέσωσιν εἰς τὴν κοιτίδα του, ὅπου ἐξυπνοῦσεν ἀμέσως, ὥστε ἔπρεπε νὰ τὸ σηκώσωσι καὶ πάλιν, ὅπως ἐκ νέου ἀρχίσωσι τὴν γυμναστικὴν ταύτην ἀδιακόπως, μέχρις ὅτου ἐγένετο ἡμέρα. Τὸ παιδίον, ἐπειδὴ δὲν ἀπῆλθε ποτε ἡρώχουτο ὕπνου, οὐδ' ἐντελοῦς ἀναπύσεως, ἦτο κατάκοπον καὶ δὲν ὄφελετο καθὼς ἔπρεπε· ἄλλως τε δ' ὄνεια τοῦ ἦτο καλῆ, ὥστε δὲν ἀπῆται ἰδιαιτέρας περιποιήσεις.

Ὁ πατὴρ ἐπὶ τέλος ἐνόησε πόση ἀταξία συνέβαινεν ἐκ τοῦ τρόπου τούτου τῆς ἀνατροφῆς τοῦ παιδίου του· ἀνέλαβε λοιπὸν ὁ ἴδιος ἀφ' ἑαυτοῦ καὶ ἄνευ οὐδεμιᾶς συμβουλῆς νὰ κόψῃ τὴν κακὴν ταύτην συνήθειαν.

Ἐξῆς τὸ ἑσπέρας, διατάσσει νὰ βάλωσι τὸ παιδίον ὅλως ἐξυπνητὸν μέσα εἰς τὴν κοιτίδα του, καὶ ἀφοῦ ἐβεβαιώθῃ, ὅτι δὲν τῶ ἔλλειπε τίποτε καὶ ὅτι δὲν ὑπέφερον ἀπὸ τίποτε, ὑπέστη τὰς φωνὰς του χωρὶς νὰ κλονισθῇ ἀπὸ τὴν ἀπόφασιν του. Ἡ ἀνοπομονησία καὶ ἡ ἀπελπισία τοῦ παιδίου δὲν διήρκεσαν ἐπὶ πολὺ, διὸ καὶ μετ' ὀλίγον ἐκοιμήθη ἡ ἴδια παιδαγωγία, ἐπαναληθρεῖσα ἐπὶ τινὰς ἡμέρας, ἤρκεσαν ὅπως βάλῃ τὸ παιδίον εἰς τάξιν. Τὸ παράδειγμα τοῦτο δὴνεται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς διαβεβαίωσις πρὸς τοὺς γονεῖς, ὅτινες

φοβοῦνται μήπως ἴδωσι τὰ παιδιά των νὰ πάσωσιν εἰς σπασμωδικὰς κινήσεις ὡς ἐκ τῆς ἐλαχίστης ἐξάφνης τοῦ θυμοῦ.

Ἰδοὺ δὲ τί συνέβη εἰς ἐμὰ τὸν ἴδιον.

Ἐν ἐκ τῶν παιδίων μου εὐρίσκατο εἰς τὰς χεῖρας γραίας τινὸς ὑπηρετρίας μου, εἰς τὴν ὁποίαν εἶχον πλείστην ὄσιν ἐμπιστοσύνην, καθ' ὅσον μοὶ εἶχεν ἀναβρέθει ἡ ἴδια καὶ ἄλλα παιδιά μετ' ἐπιτυχίας. Ἡ γυνὴ αὕτη ἐνόμιζεν, ὅτι κάμνει κατὰ καλὸν φρονιζούσα ν' ἀποκοιμίσῃ τὸ παιδίον πρὶν νὰ τὸ βάλῃ εἰς τὴν κοιτίδα του, ὥστε ὡσάντις ἐξυπνοῦσεν ἐν καιρῷ νυκτὸς, τὸ ἐλάμβανεν εἰς τὰς ἀγκάλας της, τὸ περιπάτει καὶ τὸ ἐθαυκάλει μέχρις ὅτου κατόρθωνεν ἐκ νέου νὰ τὸ ἀποκοιμήσῃ· κατόπιν ἡ ἴδια περίστασις ἀνευροῦτο πάραυτα, τὸ δὲ παιδίον κατήντησεν ἐπὶ τέλος, τοῦθ' ὅπερ δὲν δύναται νὰ ἔχῃ ἄλλως ἐν παρομοίαις περιπτώσεσι, νὰ ἐξυπνᾷ ἀκαταπαύστως, καὶ διήρξατο τοιούτοτρόπως τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς νυκτὸς ἐν ταῖς ἐναλλαγαῖς ταύταις τῆς ἐγρηγόρευσεως καὶ τοῦ ὕπνου, ναυουρίζομενον καὶ μετατιθέμενον εἰς τὴν κοιτίδα, χωρὶς νὰ κοιμᾶται ἀληθῶς εἰμὴ εἰς τὰς ἀγκάλας καὶ ἐπὶ τῶν γονάτων της ὑπηρετρίας του. Ἡ μεθοδὸς αὕτη ἐξηκολούθησε μέχρι τοῦ ἕκτου μηνός.

Ἡ μεταρρῶθιμις καθίστατο ἀναγκαῖα. Ἰδοὺ δὲ πῶς ἐξετελέσθη ἡ ἐπιτυχία τὸ παιδίον ὅλως ἐξυπνητὸν ἐντὸς τῆς κοιτίδος του τὸ ἑσπέρας, καθ' ἣν ὤραν συνήθως τὸ ἐπαιγάζαν τὸ κατέλαθε μέγας θυμὸς, ἐκραύγασεν, ἔκραυξεν, ἐταράχθη, καὶ ἔδειξεν ἀληθῆ ἀπελπισίαν· τὸ σῶμά του ἐκαλύφθη ἀπὸ ἰδρώατα, καὶ νερὰ ἔτρεπον ἀπὸ τὸ πρόσωπόν του.

Ἐμείνα πλησίον τῆς κλίνης του ὀλίγον κατ' ὀλίγον κατέστη ἡ-συχώτερον· ἐφάνη ὅτι ἔλαθεν ἀπόφασιν· οὐχ ἦτον μόνον μετὰ μίαν ὥραν ὁ ὕπνος τὸ κατέλαθε τὴν πρώτην ταύτην ἡμέραν. Ἡ νύξ ὑπῆρξεν ἡδὴ καλλίτερα, τὸ δὲ παιδίον ὀλιγώτερον ἀπαιτητικόν.

Τὴν ἐπιούσαν, ἴδιον μέτρον, ἴδιαι κραυγαὶ καὶ ἴδιος πόνος· πλήν μετὰ ἡμέρας ὡραν τὸ πᾶν εἶχε τελειώσει, τὸ δὲ παιδίον ἐκοιμήατο. Τὴν τρίτην ἡμέραν ἡ ἐργασία αὕτη διήρκεσε μόνον ἐν τέταρτον τῆς ὥρας, καὶ ἕκτοτε οὐδέποτε ἔδειξε τὴν ἐλαχίστην δυσκολίαν, ὅπως μείνη πλαγιασμένον ἐντὸς τῆς κοιτίδος του ὅλως ἐξυπνητὸν. Ὁ ὕπνος ἔρχεται τώρα εἰς τὴν στιγμήν, βαθὺς, κανονικὸς, καὶ διαρκεῖ σχεδὸν ἄνευ διακοπῆς καθ' ὅλην τὴν νύκτα.

Ἐὰν τώρα υπάρξωσι καὶ παιδιά φύσεως ἀνοποτάκτου καὶ ἀθαμάστου, τὰ ὅποια ν' ἀποτελῶσιν ἐξάφρονες τοῦ κανόνος τούτου, εἶμαι βεβαίος, ὅτι εἶναι πολὺ σπάνια, καὶ εἶναι πολὺ πιθανόν, ὅτι ἡ ἀντίστασις των δὲν εἶναι εἰμὴ ἀνάλογος τῆς ἀδυναμίας, ἣν ἀπαιτοῦσιν.

### ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΗΘΙΩΣΩΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΩΝΤΑΙ ΕΝ ΜΕΣΩ ΘΟΥΡΥΒΟΥ.

—Θά καταπολεμήσω ἐξ ἴσου τὰς μικρολόγους προφυλάξεις, εἰς τὰς ὁποίας θεωροῦσι καλὸν νὰ υποβάλλωνται, ἐξ ἐθλασίας πρὸς τὸν ὕπνον τῶν παιδιῶν, ὅπως ἀποφεύγῃσι περὶ αὐτῶν τὸ θόρυβον ἐπὶ τῷ φόβῳ μὴ τάχα τὰ ἐξοπνηθῶσι· καὶ τοῦτο εἶναι ἔργον τῆς συνήθειας· τὰ παιδιά δὲν ἐξοπνηθῶσι εἰς τὸν ἐλάχιστον θόρυβον εἰμῆ, ὅταν ὠθηθῶσιν οἱ γονεῖς περαιτέρω τὴν ἀσθηρότητα τοῦ νὰ τρωῶσιν ἀπόλυτον σιωπὴν περὶ αὐτῶν, ἐν ὅσῳ ταῦτα κοιμῶνται, ἀποφεύγοντες νὰ κινηθῶσι, καὶ μὴ τολμῶντες οὐτε νὰ ἠμιλήσωσιν οὔτε νὰ περιπατήσωσιν ἐπὶ τῷ φόβῳ νὰ μὴ διακόψωσι τάχα τὸν ὕπνον των.

Δὲν πρέπει νὰ ὠθη τις τὸ σύστημα τοῦτο πολὺ μακρὰν, οὐδὲ νὰ κάμῃ θεληματικῶς θόρυβον πλησίον παιδιοῦ, ὅπερ κοιμάται· αἱ παρατηρήσεις μου περιορίζονται εἰς τὸ νὰ συστήσω νὰ μὴ στενωχωρῶνται νὰ περιπατῶσι μέσα εἰς τὸ δωμάτιον τοῦ παιδιοῦ, ν' ἀνοίγωσι καὶ νὰ κλείωσι τὰς θύρας καὶ νὰ ἠμιλῶσιν ἐλευθέρως. Ἐπαναλαμβάνω δ' ὅτι δὲν ὑπάρχει οὐδεὶς φόβος τοῦ νὰ διαταραξῶσιν ὡς ἐκ τούτου τὴν ἡσυχίαν του, ὅταν ἐξ ἀρχῆς τῷ ἔδωκαν τὴν συνήθειαν ταύτην, καὶ θὰ τῷ παράσχωσι μάλιστα τοιοῦτοτρόπως τὸ προτέρημα τοῦ νὰ μὴ ἐξοπνᾷ οὐδὲ νὰ τρομάξῃ, ὅταν κατὰ περιστάσιν ἤθελε συμβῆ κινήσις τις ἢ θόρυβος πλησίον του, καθ' ἣν ὦραν κοιμάται· ἀλλὰ δὲν φθάω καὶ ἕως τοῦ νὰ ἐπιδοκιμάζω ν' ἀφίωσι παιδίον κοιμώμενον μέσα εἰς δωμάτιον, ὅπου δέχονται παλὸν κόσμον, καθ' ὅσον μάλιστα ἡ κίνησις καὶ ὁ πολὺς θόρυβος εἶναι ἐλάχιστα ἀτοπήματα ἀπέναντι τῆς ζήτησις καὶ τῆς ἐλλείψεως ἀέρος, ἐξ ἧν δύναται νὰ ὑποφέρῃ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὸ παιδίον.

**ΥΠΝΟΣ ΕΝ ΚΑΙΡῳ ΗΜΕΡΑΣ.**—Ὅσον ἀφορᾷ τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὴν λογαριάζῃ τις καὶ νὰ τὴν ὀλιγοστεύῃ εἰμῆ διὰ τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας, τοῦ ὁποίου τὴν συνήθειαν πολλὰ παιδιά διατηροῦσι, κατ' ἔμην γνώμην, διὰ πάρα πολὺν χρόνον. Πειθόνται πάντες οἰκιοθελῶς, ὅτι δὲν ὑπάρχει καλλίτερον πρᾶγμα διὰ τὰ παιδιά ἀπὸ τὸ νὰ κοιμῶνται πολὺ, ὥστε ὅσον περισσότερον ταῦτα κοιμῶνται, τόσον περισσότερον ἐκείνοι ἰκανοποιῶνται· ἐκτὸς ἄλλων, ὁ ὕπνος των εἶναι δι' ἐκείνας, αἰώνως τὰ ἐπιμελοῦνται, σιγῆν ἐλευθερίας καὶ ἀνέσχεω· ἐπίσης αἱ ὑπερτέριαι εὐχαριστοῦνται νὰ ἐπεκτείνωσι τὴν συνήθειαν τοῦ νὰ τὰ κοιμίζωσιν ἐπὶ μίαν ἢ καὶ δύο ὥρας ἐν καιρῷ ἡμέρας.

**ΕἶΝΑΙ ὉΦΕΛΙΜΟΝ ΝΑ ΠΑΥΩΣΙ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΕΙΑΝ ΤΑΥΤΗΝ ΠΕΡΙ ΤΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ὉΛΘΟΟΝ ἢ ΕΙΚΟΣΤΟΝ ΜΗΝΑ ΤΗΣ ΠΑΙΚΙΑΣ ΤῶΝ.**—Ἡ ἀνάγκη αὕτη εἶναι ἀναγκαία διὰ τὰ

μικρὰ παιδιά μέχρις ἡλικίας τινός· πρέπει μάλιστα νὰ ἴναι συγχοτέρα καὶ διαρκεστέρα κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ζωῆς· πλὴν ὅμως καθίσταται ἀπ' ὀλίγον εἰς ὀλιγώτερον ὠφέλιμος, ἐφ' ὅσον τὸ παιδίον αὐξάνει, οὕτως ὥστε φθάει ἐποχῇ, καθ' ἣν κατανατᾷ μάλον ἐπιθλαθῆς ἢ ἐπωφελῆς. Κατ' ἔμην γνώμην πρέπει νὰ καταπολεμηθῇ ἡ συνήθεια αὕτη περὶ τὸν δέκατον ὄρθοον ἢ εἰκοστὸν μῆνα, νὰ παύῃ ὀλοτελῶς, καὶ οἱ γονεῖς ν' ἀποκόπτωσι τὰ παιδιά ἀπὸ τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας, τότε καὶ καθὼς ὅταν ε' ἀποκόπτωσι καὶ ἀπὸ τὸ γάλα τῆς τρωφῆς των. Ὁ λόγος τῆς διατάξεως ταύτης εἶναι ἐδικατάληπτος.

Συνήθως κοιμίζουσι τὰ παιδιά περὶ τὸ μεσημέριον, ἀπὸ τὴν μίαν ἕως τὰς τρεῖς ὥρας, δηλαδὴ εἰς τὴν καλλίτεραν στιγμήν τοῦ περιπάτου, καὶ μάλιστα εἰς τινὰς ὥρας τοῦ ἔτους, εἰς τὴν μόνην στιγμήν, καθ' ἣν δύνανται νὰ τὰ κρατήσωσιν ἔξω καὶ νὰ τοῖς δώσωσι τὸν καθαρὸν ἀέρα. Πράγματι δὲ, πῶς θὰ τὰ περιπατήσωσι τὸ φθινόπωρον καὶ τὸν χειμῶνα, ὅταν αἱ ἡμέραι ἴναι τόσο μικραὶ, τὸ δὲ σκότος καὶ μετ' αὐτοῦ ἡ ὑγρασία καὶ τὸ ψῦχος ἀρχίζωσιν ἀπὸ τὰς τρεῖς ἢ τέσσαρας ὥρας; Ὁ χρόνος ἕως οὗτοῦ νὰ τα σηκῶσωσι καὶ νὰ τὰ συγυρίσωσι φθάει ἕως εἰς τὸ πέσιμον τῆς ἡμέρας, ὥστε δὲν εἶναι πλέον δυνατόν νὰ τὰ ὀδηγήσωσιν ἔξω, τόσον τὸ περισσότερον ὅσον ἤθελεν ὑπάρχει καὶ ὁ φόβος νὰ μὴ τὰ ἐκθέσωσιν εἰς δυνατόν ἀέρα καὶ εἰς ψῦχος ἐξερχόμενα ἀπὸ τὴν κλίνην των, μετὸν λεπτόν ἰδρώτα τοῦ ὕπνου καὶ ἐκείσθητα καθὼς τοῦτο συμβαίνει μετὰ τὸν ὕπνον, ὅπότεν ὅλοι οἱ πόροι τοῦ δερματος εἶναι ἀκόμη ἀνοικτοί. Ἄρα, εἶναι τόσο σπουδαῖον νὰ δίδωσι καθαρὸν ἀέρα εἰς τὰ παιδιά καθ' ὅλας τὰς ἡμέρας, καὶ νὰ τὰ τρομάζωσιν εἰς τὸν περιπάτον, ὥστε τὸ πᾶν πρέπει νὰ θουσιάζηται ἀπέναντι τοῦ κανόνος τούτου, ἀκόμη καὶ μέρας τοῦ ὕπνου των, ὅταν ὁ ὕπνος οὗτος δὲν τοῖς ἴναι ἀπολύτως ἀναγκαῖος· ἄλλως τε ἡ νύξ ὅ' ἀνταμείψῃ παραχρῆμα πᾶν ὅτι ἀπόλωσαν ἐκ τῆς ἡσυχίας των ἐν καιρῷ ἡμέρας· θὰ κοιμηθῶσι καλλίτερον, ὕπνον βαθύν καὶ ἐντελῆ ὅταν, ἀφ' ἐνός μὲν ἐκόπη ὁ συνήθης μεσημερινὸς ὕπνος των, ἀφ' ἑτέρου δ' ἀνέπνευσαν τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ ἔγυμνάσθησαν ἔξω.

Σημειώσατε καλῶς, ὅτι ἡ συνήθεια τοῦ ὕπνου ἐν καιρῷ ἡμέρας στερεῖ ἀπολύτως τὰ παιδιά, ἐπὶ τρεῖς ἢ τέσσαρας μῆνας κατ' ἔτος, τοῦ ὀλιγοῦ ἡλίου, οὕτως ἀπολαύομεν εἰς τινὰς ἐποχάς· κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον ὠχριάζουσι καὶ γίνονται μαλθακά, χάνουσι τὴν ἔμφαν, γίνονται φιλάσθινα, διέρχονται κατὰ νόκας καὶ κατανατῶσιν, ὡς ἐκ τῆς κλεισμένης ζωῆς, ὑποκείμενα εἰς πληθὺς ἀδαιθυσιαῶν, τὰς ὁποίας ὁ ἀπέφυγον διὰ διαίτης καλλίτερον ἐνοσομένης.

(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)

Είναι λοιπόν φρόνιμον ν' ἀποκοπή καὶ ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας, ὀλίγος μῆνας μετὰ τὴν παύσιν τῆς γαλακτοτροφῆσεως· ὅταν ἦναι νεώτερα, ἔχει μόνον τοὺς εἶναι ἀναγκαῖος ὁ ὕπνος, ἀλλὰ δὲν ὑφίσταται καὶ ἡ ἀνωμαλία, τὴν ὁποίαν σημειοῦμεν τὴν στιγμὴν ταύτην. Τὰ μικρὰ παιδία κοιμῶνται πολὺ καλὰ εἰς τὸν περίπατον μέσας εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς ὑπερρείας ἢ τῆς τροφῆς των.

Δὲν τὸ καταλαμβάνει τις, ὅτι τοιοῦτοτρόπως λαμβάνει εἰς πραγματικὴν ἀνάγκην ἐκεῖνο, ὅπερ δὲν εἶναι εἰμὴ τὸ ἀποτέλεσμα τῆς συνήθειας· καθ' ὅσον μάλιστα ἡ οἰκονομία ἔχει τόσην εὐκολίαν νὰ κάμπηται εἰς τὰς πράξεις, τὰς ὁποίας ἐπαναλαμβάνει καθ' ἑκάστην ἡμέραν, ὥστε ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα εἴ ἐπιβάλλονται κανονικῶς δὲν βραδύνουσι νὰ τῆ καταστήσῃσιν ἀληθεῖς ἀνάγκαι, ἐκτὸς ἐὰν μὴ ἀντίκεινται ὅπως ὁλόγου κατ' εὐθείαν εἰς τοὺς γενικοὺς νόμους τοῦ ὄργανοῦ.

Παρατηροῦσι τινες εἰς τοῦτα, εἶναι ἀληθές, ὅτι μερικὰ παιδία ἔχουσι περισσότεραν ἀνάγκην ὕπνου ἀπὸ ἄλλα παιδία, καὶ ὅτι ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας τοῖς εἶναι ἀπαραίτητος· στηρίζονται ἐπὶ τοῦ κόπου, ὃν δοκιμάζουσι, ὅταν κατὰ τὸχρῆν τὰ στερεῇ τις αὐτοῦ, ἢ ὅταν ἐδοκίμασε νὰ τοὺς κόψῃ τὴν συνήθειαν ταύτην· πλὴν ὁμως, ἐὰν ἦθελον καταβάλλει πρὸς τοῦτο περισσότεραν κῆπως ἐπιμονὴν καὶ ὑπομονὴν, ἦθελον ἰδεῖ ἀμέσως τὴν ἀποκατάστασιν τῆς ἰσορροπίας, καὶ ὅτι εἰς ὀλίγον χρόνον τὰ παιδία δὲν θὰ ἐσκέπτοντο πλέον εἰς τὸ νὰ κοιμῶνται.

Ἀπέκοφα ἀπὸ τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας παιδία δεκαπέντε μηνῶν, τὰ ὁποῖα ἐφαίνοντο κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας ὡς καταβεβλημένα ἐκ τῆς ἀνάγκης τοῦ νὰ κοιμηθῶσι· μόλις ἤθδοναντο νὰ φθάσωσι ἕως τὸ τέλος τῆς ἡμέρας καὶ τὴν συνήθη ὥραν τοῦ ὕπνου των· μάλιστα δὲ οὐτ' ἤθδοναντο νὰ διεπνήρωσι πρὶν νὰ πλαγιάσωσι· τόσον ὁ ὕπνος τὰ ἐκορίεον ἀμέσως· πλὴν ὁμως ἡ κοπιώδης αὐτὴ κατάστασις δὲν διήρκει περισσότερον τῶν ὀκτῶ ἢ δέκα πέντε ἡμερῶν, μετὰ τὴν ὁποίαν νέα συνήθειαι ἐλαμβάνοντο, καὶ ὀριστικῶς δὲν ὑπέφερον τὰ παιδία ἐκ τῆς ἀποκοπῆς ταύτης περισσότερον ἢ ἐξ ἐκείνης τῆς ἐκ τῆς τροφῆς των. Δὲν ἤρρηξαν νὰ συνάξωσι τὰ εὐεργετήματα τῆς νέας διαίτης των· ἀπείρησαν περισσότεραν δύναμιν καὶ ἀνεπτύχθησαν καλλίτερον· πόσον ὁ ἀήρ καὶ ὁ ἥλιος ἔχουσι ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ σώματος κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην.

Ἄλλως τε, ἕκαστος δύναται νὰ πεισθῇ περὶ τῶν πλεονεκτημάτων τοῦ τρόπου τούτου τῆς ἐνεργείας, καὶ νὰ σημειώσῃ πόσον τὰ παιδία, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουσι τὴν συνήθειαν νὰ κοιμῶνται τὴν ἡμέραν, εἶναι γενικῶς ἰσχυρότερα καὶ σταυλόνοτα καλλίτερον εἰς τὰ

ποδῆριά των, ἐνεργητικώτερα καὶ καλλίτερας ὀρέξεως, ἀπὸ ἐκεῖνα τῆς αὐτῆς ἡλικίας, τὰ ὁποῖα ἀφίνουσι οἱ γονεῖς των ἀνευ ἀνάγκης νὰ διερχῶνται τὰς καλλίτερας ὥρας τῆς ἡμέρας ἐντὸς τῆς κλίνης των.

**ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΝΑ ΠΛΑΓΙΑΖΩΣΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΝΩΡΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗ ΤΑ ΤΑΡΑΤΤΩΣΙ ΤΟ ΕΣΠΕΡΑΣ ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ.** — Ὁ τρόπος οὗτος τοῦ ἀνατρέφειν τὰ παιδία ἐπιβάλλει τὴν ἀπόλυτον ὑποχρέωσιν τοῦ νὰ τὰ κοιμίσωσιν ἐνωρίσι· οὐδεὶς λόγος, ὅσον εὐλογοφανῆς καὶ ἀν ἦναι κατ' ἐπιφάνειαν, οὔτε τὰ καθήκοντα τῆς κοινωνίας, οὔτε αἱ συναθροίσεις καὶ αἱ ἐορταὶ τῆς οἰκογενείας, δὲν ἐπιτρέπουσι τὴν παράβασιν τοῦ κανόνος τούτου, ὅταν θέλῃ τις σπουδαίως τὸ καλὸν τῶν παιδιῶν· εἰς τὰς ἑπτὰ ὥρας, μέχρι ἡλικίας τριῶν ἢ τεσσάρων ἐτῶν, εἰς τὰς ὀκτῶ ὥρας, μέχρι ἡλικίας ἑξ ἢ ἑπτὰ ἐτῶν, τὰ παιδία πρέπει νὰ ἦναι πλαγιαζόμενα.

Ἐπίσης ἄς κατηγορήσωμεν μὲ ὄλας μας τὰς δυνάμεις τὴν ἐπικρατοῦσαν συνήθειαν εἰς πολλὰς οἰκογενείας τοῦ νὰ παρακαθίζωσι τὰ πάρα πολὺ νέα παιδία εἰς μακρὰ γέφυματα, καὶ διὰ λόγον ἰσχυρότερον τοῦ νὰ στέλλωσι νὰ διεπνήρωσιν ἐκτὸς τῆς οἰκίας, ἔστω καὶ εἰς τοὺς συγγενεῖς των, καὶ τοῦ νὰ τὰ κρατῶσιν εἰς τὴν αἴθουσαν τὸ ἑσπέρας πέραν τῆς ὥρας τοῦ ὕπνου των. Ὁ ὕπνος εἶναι ἀναγκαῖστατος εἰς τὰ παιδία μετὰ τὴν μεγίστην ἀπόλειαν δυνάμειω, τὴν ὁποίαν παθαίνουσι καθ' ἑκάστην ἡμέραν, διὸ καὶ τίποτε δὲν θοροῦσι περισσότερον τὴν ἡτυχίαν τῆς ἀναπαύσεως των τὴν νύκτα, ἀπὸ τὸν ἐρεθισμὸν, τὸν ὁποῖον τοῖς προσένοῦσι πρὶν νὰ τὰ κοιμίσωσι· πρέπει νὰ προσέχωσι νὰ μὴ τὰ ἐξάπτωσι μὲ ὑπέριστα παιγνίδια, καὶ διὰ τῆς παρατάξεως τῆς ἀγρυπνίας, ἐν μέσῃ συναθροίσειαν θοροβῶδων, πρὶν νὰ τ' ἀποκοιμίσωσιν. Εἶδον νὰ ἐπέλωσι βρῆρα δυστυχήματα εἰς παιδίον συνεπείᾳ ἐξάψεως, τὴν ὁποίαν ἡ μήτηρ τοῦ τῆ προὔεινε καθ' ἑκάστην ἑσπέραν, πρὸ τοῦ ὕπνου, διὰ παιγνιδίων πάρα παλὸ ζωηρῶν.

**ΣΥΓΓΡΗΣΜΟΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΣ.** — Δὲν δύναται συνήθως νὰ διατηρήσῃται τὰ παιδία ἐν κατὰστάσει πολὺ μεγάλης καθαριότητος, καὶ ὁμως ἀπαιτεῖται μεγάλη ἐπιμέλεια εἰς τὸ μέρος τοῦτο τῆς ὑγιεινῆς των. Ὅλοι οἱ συγγραφεῖς εἶναι σύμφωνοι εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο, καὶ μερικοὶ μάλιστα ὤθησαν τὰς συστάσεις των καὶ πέραν τοῦ ὅσον θεωροῦμεν ταύτας ἀναγκαίας.

Ἡ ἐπιμέλεια τοῦ νὰ πλύνωσι συχνὰ τὸ σῶμα τῶν παιδιῶν δὲν διατάσσεται μόνον ὑπὸ τὴν ἔποψιν τῆς καθαριότητος· αὕτη εἶναι μέσον κατὰλληλον νὰ τὰ ἐνδυναμώσῃ, νὰ διδῇ δύναμιν εἰς τὸ δερμα των, νὰ προδιαθέτῃ τὸ ὄργανον τοῦτο εἰς τὸ νὰ ἐκπληροῖ καλῶς

εὐς σπουδαίας λειτουργίας του, καὶ νὰ τὸ προφυλάτῃ κατὰ τῆς ἐνεργείας ἐξωτερικῶν ἐπιρροϊῶν.

#### ΠΑΥΣΙΜΟΝ ΜΕ ΥΔΩΡ ΘΕΡΜΟΝ ΚΑΙ ΜΕ ΥΔΩΡ ΨΥΧΡΟΝ.

— Συμφέρει νὰ πλύνωσι τὰ παιδιά μὲ ὕδωρ ψυχρὸν καθ' ἑκάστην πρωΐαν ἀπὸ κεφαλῆς μέχρι ποδῶν, ἐξ ἀρχῆς τῆς τρυφεράς των ἡλικίας: Ἡ μέθοδος αὕτη, τῆν ὅποιαν συνιστῶσιν ἀξιοσέβασται πρόσωπα (1), δύναται νὰ ἔχῃ μεγάλη πλεονεκτήματα, ὅταν ἐφαρμόζηται μετὰ διακρίσεως\* πλὴν ὅμως ἀπαιτεῖ φροντίδας ἰδιαιτέρας καὶ νοημοσύνην, τὴν ὅποιαν δὲν ἀπαντᾷ τις πάντοτε. Τοιοῦτοτρόπως δὲ τὰ μὲ ψυχρὸν ὕδωρ πλοσιμάτα πρέπει νὰ ἐκτελῶνται ἐπιδεικτικῶς καὶ ταχέως, ὅπως ὥστε νὰ μὴ ἀφίηται κάθωρον τὸ σῶμα ἐκτεθειμένον εἰς τὴν ἐπαφὴν τοῦ ἀέρος\* ἐὰν τὸ παιδίον δὲν τυλιχθῆ ἀμέσως μὲ σπάργανον ἐντελῶς στεγνὰ, πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἐξατιμίσεως τοῦ ὕδατος τοῦ ὑπάρχοντος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος, τότε παράγεται σημαντικὴ ψύχρανος συνεπεία μάλιστα αὕτης τῆς ἐξατιμίσεως, ἧς δύναται νὰ καταστῇ λίαν βλαβερά. Ἐκτός τούτου, πρέπει νὰ περιμένωσιν ὥστε τὸ παιδίον νὰ ἴηαι ἤδη σηκωμένον ἀπὸ τινος χρόνου, καὶ ἢ ἐκ τῆς κλίνης ὑγρασία νὰ ἐξηλείφθῃ, διὰ νὰ τὸ συγκρίσωσι κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Δὲν θ' ἀπεστόμουν λοιπὸν νὰ διατάξω γενικῶς μέθοδον ἱκανὴν νὰ προξενήσῃ δυστυχῆματα κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥτερον βλαβερά, ὅταν ἐκτελεῖται κακῶς.

Εἰς τὰ δυνατὰ καὶ καλῆς κράσεως παιδιά, τὰ ψυχρὰ λουσιμάτα δυνατὸν νὰ μὴ προξενῶσι μεγάλας ἀνωμαλίας\* πλὴν ὅμως τὰ ἰσχνὰ καὶ ἀδύνατα παιδιά, ἤθελον εἶθαι φρόνιμον νὰ τὰ υποβάλλῃ τις εἰς τὴν διαίτη ταύτην; Βεβαίως ὄχι\* ἐπιθυμοῦμεν τὴν σήμερον ν' ἀναθρέψωμεν τὰ παιδιά μας, ἀκόμη καὶ ὅταν ἴηαι ἀδύνατα, καὶ ἐπιτυγχάνωμεν τοῦτο, ὅπερ εἶναι ἐν ἐκ τῶν καλλίστων ἀποτελεσμάτων τῆς νεοτέρης ὑγιεινῆς. Πρὸς ἀπολαύσειν τοῦ ἀποτελέσματος τούτου εἶναι συγχάνως ἀνάγκη νὰ λαμβάνωμεν καὶ τὰς λεπτοτάτας φροντίδας περὶ τῶν νεογεννητῶν παιδιῶν, καὶ νὰ τ' ἀνατρέψωμεν μετ' ἐπιφυλάξεως ἐκ πάσης φροδορᾶς συνταράξεως\* ὅπως δὲ παιδίον, ὅπερ ψυχρὸν λουτρὸν δὲν ἐφόρυσεν ἐν τῇ ἀρχῇ τῆς ζωῆς του, κατορθῶναι ν' ἀναπτύχθῃ, νὰ ἐνδυναμωθῆ ὀλίγον κατ' ὀλίγον, καὶ ἐπὶ τέλος νὰ θριαμβήσῃ κατὰ τῆς καλῆς κράσεως τῆς ἀπὸ γεννήσεώς του.

Πῶς δύναται τις νὰ χαράξῃ τὸ ὄριον τὸ μεταξὺ τῶν παιδιῶν τῶν ἱκανῶν νὰ ὑποφέρωσιν ἐπιφυλάξαι τὴν ἐνέργειαν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος,

καὶ ἐκείνων, εἰς τὰ ὅποια ἤθελον εἶθαι κινδυνῶδες νὰ ἐφαρμόσῃ τις τὸ μέτρον τοῦτο. Ὁ ἱατρὸς θὰ τὸ ἐπραττε δι' ἕκαστον παιδίον, χωριστὰ, ἀλλ' ὅμως τὸ γενικὸν ὄριον εἶναι ἀδύνατον νὰ τεθῇ.

\* Ἄλλως τε δὲ, τὰ ψυχρὰ λουσιμάτα δὲν παρέχουσι πλεονεκτήματα τοιαῦτα, ὅποια νὰ μὴ δύναται συμπερόντως ν' ἀντικαθίστανται ὑπὸ τῆς χρήσεως λουσιμάτων χλιαρῶν ἢ ὑπὸ λουτρῶν, ὡς περὶ τούτων θ' ἀναφέρω μετ' ὀλίγον.

Διὰ τὸ σύνθημα πλούσιον τῶν παιδιῶν, δηλαδὴ, διὰ τὰ μέρη τὰ συνεχῶς ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἀέρα, ὡς εἶναι τὸ πρόσωπον καὶ αἱ χεῖρες, συμβουλεύω νὰ τὸ κάμνωσι μὲ ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ τὸ πολὺ πολὺ μὲ ὕδωρ ἐλαφρῶς χλιαρὸν, ἐν καιρῷ ψύχους.

Ἡ συνήθεια αὕτη δύναται νὰ ληφθῆ προΐμως, ἀλλ' ὄχι δὲ καὶ ἀπὸ τὴν ἀρχῆν.

Εἶναι ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖον νὰ μεταχειρίζωμεθα χλιαρὸν ὕδωρ διὰ τὰ μικρὰ παιδιά εὐθὺς μετὰ τὴν γέννησίν των καὶ ἐπὶ πολλὰς εἰσέτι ἐβδομάδας\* θὰ προχωρῆ δὲ τις πρὸς τὸ ψυχρὸν ὕδωρ βαθμῶν καὶ ἀναλόγως τῆς θερμοκρασίας τῶν διωματιῶν.

ΛΟΥΤΡΑ (1).—Τὰ λουτρά ἀποτελοῦσι σπουδαῖον μέρος τῆς ὑγιεινῆς\* ἀλλ' ὅμως δὲν θ' ἀποδώσω εἰς ταῦτα, ὡς ὁ ἐπιφανὴς γερμανὸς ἱατρὸς, τὸν ὅποιον ἀνέφερα προηγουμένως, καὶ τὸ προτέρημα τοῦ νὰ προφυλάττωσιν ἀπὸ ὅλας τὰς ἀσθενείας τοῦ νὰ ἐνδυναμῶσιν συγχρόνως τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, καὶ τοῦ νὰ μεταβάλλωσι τὰς ἀρρώστους κράσεις εἰς ὑγιεῖς καὶ εὐσάρκους\* μάλιστα δὲ, ἐὰν μοὶ ὑπεβάλλετο νὰ ἐκλεξῶ μετὰ τῆς συγχῆς χρήσεως τῶν λουτρῶν καθὼς τὰ συνιστᾷ ὁ Hufeland, καὶ τῆς ἀσκήσεως εἰς πλήρη ἀέρα, θὰ ἐδίδον ἀδιστακτικῶς τὴν προτίμησίν μου εἰς τὸ τελευταῖον τοῦτο μέρος τῆς διαίτης τῶν παιδιῶν παρὰ εἰς τὸ ἄλλο\* ἢ ἐπιρροὴ τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου εἶναι πολὺ μεγαλειτέρα παρὰ ἢ τῶν λουτρῶν, ὅπως δὴ ποτε διδομένων. Δὲν θὰ εἶπω λοιπὸν μετὰ τοῦ γερμανοῦ συγγραφέως, ὅτι τὰ λουτρά εἶναι τὸ θεμέλιον τῆς ὑγείας, ἀλλὰ ἢ εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα ζωῆ καὶ ἢ καλῇ τροφῇ.

\* Ἄλλως τε δὲ, τὸ ἔν ἐκ τῶν μέσων τούτων δὲν ἀποκλείει τὸ ἔτερον, ὥστε τὰ λουτρά, ἐμμέτρως διδόμενα, ἀποτελοῦσιν ἀναγκαῖως μέρος τῆς καλῆς διαταραχμένης διαίτης.

#### ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΑΙ ΛΟΥΤΡΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΚΑ.

— Εἶναι ἐν χρήτῃ τὴν σήμερον εἰς πολλὰς οἰκίας, νὰ λούωσι τὰ

(1) Hufeland, «Physische Erziehung der Kinder», μεταφρασθεῖσα εἰς τὴν Γαλλικὴν ὑπὸ τὸν τίτλον «La macrobiotique, suivie de conseils sur l'éducation physique des enfants Paris, 1838.

(1) Θὰ εὐρῆ τις ἐντελεῖς πληροφορίας περὶ τῶν διαφορῶν εἰδῶν λουτρῶν, εἰς τὸ σύγγραμμα τοῦ καθηγητοῦ Fousagrives, «Rôle des mères dans les maladies des enfants», 2e édition, Paris, 1869.

παιδιά καθ' ἑκάστην ἡμέραν ὁ τρόπος οὗτος σχεδὸν μεταφέρθη ἐς Ἀγγλίαν, καὶ δὲν τὸν ψέγω ὀλοτελῶς. Ἄλλ' ὅμως, εἶναι ὅπως ἀναμφίβολον, ὅτι ἡ συνήθεια αὕτη δὲν συμφέρει εἰς ὅλας τὰς φάσεις· μερικὰ παιδιά κουράζονται καὶ καταπτώσι χάθυνα ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῶν καθημερινῶν τούτων λουτρῶν, ὥστε θὰ διήγον πολὺ καλλίτερον, ἂν δὲν ἐλάμβανον εἰμὴ ἐν καὶ μόνον καθ' ἑκάστην ἑβδομάδα.

**ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡῶΝ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.**—Ἐν πάτῃ περιπτώσει, δύο συμφωνεῖν εἶναι ἀναγκαῖαι, ὅπως καταστήσῃσι τὰ λουτρά ἐκάστης ἡμέρας σωτήρια εἰς τὰ παιδιά, τὰ ὅποια τὰ ὑποφέρουσι καλλίτερον.

1ον. Τὰ λουτρά τούτα πρέπει νὰ ἴναι πολὺ σύντομα, μόλις λεπτῶν τινῶν, καὶ νὰ σύγκριται εἰς γενικὸν πλύσιμον μᾶλλον παρὰ εἰς ἀληθῆς λουτρῶν.

2ον. Τὸ ὕδωρ πρέπει νὰ ἴναι μόνον χλιαρὸν, ὁμοειρὸν μᾶλλον ἢ θερμὸν εἰς τὸ θερμὰ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, θερμοκρασίας 25 ἕως 30 βαθμῶν ἑκατοσταβάθμου (1) ἢ θερμοκρασίας αὕτη μάλιστα εἶναι εἰς ἀρμονίαν μὲ τὴν διάθεσιν πολλῶν παιδιῶν, τὰ ὅποια προτιμῶσι τὰ λουτρά ὀλίγον ὁμοειρὰ παρὰ θερμὰ, τὰ δὲ ἐπίλοιπα συμφιορφοῦνται πρὸς τοῦτο λίαν ἐνκόλως.

**ΠΑΘΟΝΕΚΤΗΜΑ ΤΟΥ ΔΙΔΕΙΝ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΤΟ ΕΣΠΕΡΑΣ ΕΙΣ ΤΙΝΑΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ.**—Ὅταν τὰ παιδιά λαμβάνωσιν ἐν λουτρῶν περίπτω καθ' ἑβδομάδα, τότε δὲν εἶναι κακὸν νὰ τ' ἀφίη τις ἐκαὶ κάπως περισσότερον χρόνον, ἐν τέταρτον τῆς ὥρας ἢ εἴκοσι λεπτά, ἀλλὰ πάντοτε ἐν στάσει θερμοκρασίας, ἢν ἀνωτέρω εἰδείξαμεν.

Ὅταν δοκιμάζουσι κάποιον κόπον, τότε δύνανται τις ν' ἀποφύγη παντελῶς τὴν ἀνωμαλίαν ταύτην, ἂν τὰ λούη, ἂν τὴν ἐπικρατούσαν συνήθειαν ἢ προσφύλαξιν αὕτη εἶναι ἐξόχως χρήσιμος διὰ πολλὰ παιδιά, καὶ δὲν πρέπει νὰ λησμονῆται ἐν κειρῶν κακοκαιρίας, ὥστε νὰ μὴ τὰ ἐκθέτωσι τοιοῦτοτρόπως εἰς τὴν ἐπίρροικαν τοῦ ψυχροῦ ἀέρος, τῆς ἀμύγλης καὶ τῆς ὑγρασίας ἅμα ἐξεργάμενα τοῦ λουτροῦ.

(1) Πρέπει νὰ προτέχωσιν, ὅταν μετρώσι τὴν θερμοκρασίαν λουτροῦ μὲ θερμομέτρον ἐξ αἰνοπνεύματος, ὡς συνήθως συμβαίνει, ν' ἀφίηται τὸ ἐργαλεῖον βεβηθισμένον ἐν τῷ ὕδατι ἐπὶ πολλὰ λεπτά· ἔλλειψαι τῆς προσφύλαξιν ταύτης, συμβαίνει συχνάκις. ὥστε τὰ λουτρά νὰ ἴναι τρεῖς ἢ τέσσαρας βαθμοὶ θερμότερα τοῦ φαινόμενου. καθ' ὅσον μάλιστα το θερμομέτρον δὲν ἔσχη τὸν ἀπαιτούμενον χρόνον, ὅπως ἀνέληθ' ἕως τοῦ ἀληθοῦς βαθμοῦ τῆς θερμοτήτος τοῦ ὕδατος.

Τὰ λουτρά τῆς ἐσπέρας εἶναι ἐξ ἴσου ἀξιολογώτατα, ὅπως καταπραῦνωσι τὰ παιδιά, ὅταν εἶναι τεταραγμένα, καὶ ὅπως τοῖς παρέχωσι καλὸν ὕπνον.

Ἐν συνόψει, τὰ καθημερινὰ λουτρά, μὲ τὰς προγραφείσας συμφωνίας, εἶναι καλὰ, ἀλλ' ὄχι ἀπαραιτήτα. Δὲν πρέπει νὰ γίνεται κατάχρησις τοῦ μέσου τούτου, ἐκ φόβου μὴ τὸ καταστήσῃσιν ἄνευ ἐνεργείας καὶ οὕτω στερηθῶσι πηγῆς λίαν πολυτίμου ἐν περιπτώσει ἀσθενείας.

Τούναντιον δ' ἐπιμένω ἰσχυρῶς ἐπὶ τῆς χρήσεως τῶν λουτρῶν ἀπαξ τῆς ἑβδομάδος, ἢ κατὰ δεκαπενθημερίαν, ὡς μέσον καθαρῶς τῆτος κατὰ πρῶτον, καὶ ἔπειτα, ὅπως συνηθίζωσιν εἰς τοῦτο τὰ παιδιά ἵνα μὴ ἐξαγριῶνται, ὅταν ὑποβάλλωνται εἰς τὸ μέτρον τοῦτο διὰ λόγους ἀσθενείας, ὡς εἶδον τοῦτο εἰς τινα.

**ΛΟΥΤΡΑ ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΕΝ ΚΑΙΡῶ ΘΕΡΟΥΣ.**—Συμβούλευθω μερικὰ λουτρά τοῦ ποταμοῦ ἐν καιρῷ θέρους εἰς παιδιά, τῶν ὁποίων ἡ ὑγεία δὲν ζητεῖ ἰδιαιτέρας περιποιήσεως, ἀπὸ τῆς ἡλικίας τῶν τεσσάρων ἢ πέντε ἐτῶν, μὲ τὴν φροντίδα μόνον τοῦ νὰ ἐκλέγη τις τὰς ὠραιότερας καὶ θερμοτέρας ἡμέρας.

Εἶναι σπουδαῖον νὰ μὴ μένωσιν ἐν τῷ ὕδατι περισσότερον τῶν δέκα λεπτῶν ἢ ἐνδὲς τετάρτου τῆς ὥρας, καὶ νὰ μὴ τ' ἀφίησιν ἐκεῖ ἀκίνητοι καὶ, ὅταν τὰ βάλῃ τις ἐν τῷ ὕδατι, συμφέρει καλλίτερον νὰ τὰ βυθίξῃ ἀμέσως καὶ ὀλόκληρα, παρὰ νὰ τ' ἀφίη νὰ ἐμβαίνωσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον.

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ.**—Μόλις εἶναι ἀναγκαῖον νὰ εἴπωμεν, ὅτι ἡ κεφαλὴ τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ διατηρηται ἐντελῶς καθαρά.

Πολὺ δὲ μακρὰν ἀπὸ ἡμᾶς ἀπέχει ἡ ἐποχὴ ἐκείνη, καθ' ἣν ἐφιλάττον μετ' ἐπιμελείας τὴν λέραν τῶν μαλλίων (γράφας) ἀκόμη δὲ καὶ τοὺς φθείρας (ψείρας)· εὐτυχῶς, τὰ φῶτα τῆς ἐποχῆς μας ἤδουθήθησαν νὰ κατατροπώσωσι τὴν παράλογον ταύτην πρόληψιν.

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΩΝ ΟΔΟΝΤΩΝ.**—Ἡ ἐπιμέλεια τῶν ὀδόντων, διὰ τὰ παιδιά, πολὺ δυσκολωτέρα, ἐν ἀληθείᾳ, δὲν ἔκαμε τὴν ἰδίαν πρόδον, ἢν καὶ ἡ ἐπιμέλεια τῆς κεφαλῆς, ὥστε εἶναι σπάνιον νὰ συλλογισθῇ τις νὰ ἐνασχοληθῇ πρὸ τῆς ἡλικίας, καθ' ἣν πολὺ κακὸν ἀνεπανόρθωτον παρήχθη ἡ δὴ.

Ἡ κατάστασις τῶν ὀδόντων αὐτῆ καθ' ἑαυτὴν δὲν δύναται νὰ φροντισθῇ λίαν ταχέως, ὥστε ἦβαι εἰσθῆ καλὸν νὰ δεκνῶσται τὸ στόμα τῶν παιδιῶν πολὺ ἐνωρίς εἰς ἐπιδέξιον ὀδοντοῦατρῶν.

Οἱ ὀδόντες τῶν νεωτέρων παιδιῶν προσβάλλονται ἀπὸ τὸ σάπριμα

των ὀδόντων (σφάλμας), συνήθως συνεπείᾳ κακῆς καὶ ἀνεπαρκούς διατροφῆως, ἐνίοτε δὲ καὶ ἄνευ γνωστῆς αἰτίας.

Ἄρα δὲν εἶναι ἀδιάφορον νὰ διατηρῶνται οἱ πρῶτοι ὀδόντες, οἱ ὀδόντες τοῦ γάλακτος, ἐφ' ὅσον τὸ θανατὸν περισσότερον χρόνον καὶ εἰς καλὴν κατῴστασιν. Οἱ ὀδόντες οὗτοι εἰ καὶ προσωρινοὶ, δὲν εἶναι ἄνευ ἐπιρροῆς ἐπὶ ἐκείνων, οἷτινες θὰ τοὺς ἀντικαταστήσωσιν, οὕτως ὥστε ἡ τάξις καὶ ἡ τοποθέτησις τῶν ὀριστικῶν ὀδόντων ἐξαρτᾶται μέχρις ἐνός σημείου, ἐκ τοῦ τρόπου καθ' ὃν εὐρίσκουσι τὴν θέσιν κατεληγμένην καὶ διατεθειμένην. Ἐὰν οἱ πρῶτοι ὀδόντες ἔπεσον πολὺ ταχέως, ἐκαίνοι οἷτινες θὰ φυτρώσωσι μετὰ ταῦτα διατάσσονται ὀλιγώτερον καλῶς, καθ' ὅσον μάλιστα ἡ θέσις των δὲν διατηρήθη ὑπὸ τῶν προσωρινῶν ὀδόντων· εἶναι λοιπὸν ἀνάγκη νὰ δεικνύωσιν εἰς τὸν ὀδοντοειτῆρον ἀπὸ καιρὸν εἰς καιρὸν τὸ στόμα των παιδιῶν, ἀφ' ὅτου ἀπέκτησαν ταῦτα τοὺς ὀδόντας των, χωρὶς νὰ περιμένωσι νὰ ὑποφέρωσι πρῶτον νὰ τὰ πονέσωσιν οἱ ὀδόντες των. Πράγματι δ' ἐνίοτε τοὺς εὐρίσκουσι βαθέως σαπισμένους, ὅταν αὐτὰ ἀρχίζωσι νὰ παραπονῶνται· τόσον ἡ ἀσθένεια αὕτη προχωρεῖ ταχέως· πλὴν δὲν εἶναι ἀδύνατον νὰ μολοδῶσιν εἰς (plombier) καὶ μάλιστα μετ' ἐπιτυχίας, εἰς εὐπαθεῖ παιδιὰ ἡλικίας τεσσάρων ἕως πέντε ἐτῶν, τοὺς ὀδόντας, τῶν ὁποίων τὸ σάπισμα δὲν εἶναι πολὺ προχωρημένον, καὶ νὰ τοὺς διατηρήσῃ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον πολὺ περισσότερον χρόνον, παρ' ὅσον δὲν ἤθελέ τις τὸ κατορθῶσαι ἄνευ τῆς προφυλάξεως ταύτης.

Αἱ τακτικαὶ αὐταὶ ἐπισκέψεις τοῦ ὀδοντοειτῆρος ἔχουσι ἐν περισσότερῷ τὸ πλεονέκτημα τοῦ νὰ συνηθίζωσι τὰ παιδιὰ νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τὴν ἐξέτασιν τῶν ὀδόντων ἄνευ τρόμου· ὑποχωροῦσιν εἰς τὴν ἐγγειρήσιν ταύτην, ἢ ὅποια καθίσταται τόσον δυσκόλος μετὰ ταῦτα, ὅταν γίνεται ἀνάγκη νὰ ἐκτελεσθῇ διὰ πρῶτην φοράν, καθ' ἣν σιγῆν ὀδοντοεὶ ἐγγειρήσεις εἶναι ἀναγκαῖαι.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ καθαρίζωσι τοὺς ὀδόντας τῶν παιδιῶν, καθ' ἑκάστην πρωΐαν, με β ο υ ρ τ σ α ν, ὥστε ν' ἀποφεύγωσιν, ὅσον τὸ θανατὸν, τὴν διακομὴν τεμαχίων φαινητῶν μεταξύ τῶν ὀδόντων· ἢ ἐπαφῆ τῶν ἠλλοιωμένων τούτων ὀδῶν εἶναι μία ἐκ τῶν αἰτιῶν τῆς σήψεως.

Τὸ ἄπλοῦν ὕδωρ ἐντελῶς συμφέρει διὰ τὸ στόμα των παιδιῶν, ὅταν οἱ ὀδόντες των εἶναι ὑγιεῖς· ἀλλ' ὅταν ᾖναι ἐν κακῇ καταστάσει, τότε εἶναι καλὸν νὰ μεταχειρίζωνται μαζὺ μετὰ τὴν βούρτσαν καὶ σκόνιν καρβόνου ἐλαφρῶς ἀλλοκλητῆν.

ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑΣ. — Δαναίζομαι ἀπὸ τὸ

ἀξιόλογον σύγγραμμα τοῦ καθηγητοῦ Fonssagrives (1) τὸν πίνακα τῆς φυτρώσεως τῶν ὀδόντων.

«Ἡ ὀδοντοφυΐα θεωρουμένη ὡς ἔργον ὀργανικὸν δὲν διαρκεῖ ὀλιγώτερον τῶν εἰκοσι τεσσάρων ἢ εἰκοσι ἕξ ἐτῶν, δηλαδὴ ὅτι ἐπεκτείνεται πέραν τοῦ ὅριου τῆς αὐξήσεως καὶ καταλαμβάνει σχεδὸν τὸ τρίτον τοῦ βίου κανονικῆς μακροβιότητος.

«Ἡ φύτρα τῶν ὀδόντων ὑπάρχει τεσσαρας μῆνας πρὸ τῆς γεννήσεως τοῦ παιδιοῦ.

«Ἀναπτύσσεται διὰ σιγῆρας ἐργασίας κατὰ τοὺς πρώτους ἐπτά ἢ ὀκτὼ μῆνας τοῦ βίου· τὴν ἐποχὴν ταύτην, οἱ πρῶτοι ὀδόντες ἐμφανίζονται κατὰ διαδοχικὰς ομάδας, αἷτινες ἐξακολουθοῦσι κατὰ τάξιν ἰκανῶς ὀρισμένην μέχρι τῆς ἡλικίας των δύο ἐτῶν ἢ τριῶντα μῆνων. Τὸ παιδίον λοιπὸν τότε ἔχει εἰκοσι ὀδόντας, ἢ δὲ πρῶτῃ ὀδοντοφυΐα του παύει αὐτοῦ.

«Κατόπιν ἀναπαύσεως, μεταβλητῆς μὲν διαρκείας, ἀλλὰ καὶ ἡ ὁποία δὲν υπερβαίνει τὰ δύο ἔτη, ἐπέρχεται νέον ἔργον ὀδοντοφυΐας, ἢ ὅποια, ἐκ παραδοξότητος, ἦν δὲν δύναμαι νὰ ἐνοήσω, διέφυγε τὴν προσοχὴν πολλῶν ἰατρῶν, ἔργον τὸ ὅποιον ἀποπερατοῦται μετὰ τὴν φύτρωσιν τῶν τεσσάρων πρώτων χονδρῶν μολοδόντων καὶ φέρεται εἰς εικοσιτεσσαρας τὸν ἀριθμὸν τῶν ὀδόντων. Οἰκισοθελῶς θὰ τοὺς ὠνόμαζον «ὀδόντας τοῦ πέμπτου ἔτους».

«Ἀπὸ τῶν ἕκτον μέχρι τοῦ ἑβδόμου ἔτους, ἐκτελεῖται τὸ ἀξιοσημειώτον ἔργον τῆς ὀδοντοφυΐας, ὅπερ τελευτᾷ μετὰ τὴν ἀντικατάστασιν τῶν προσωρινῶν ὀδόντων καὶ μετὰ τὴν φύτρωσιν τῶν δευτέρων τεσσάρων χονδρῶν μολοδόντων, ἔργον ὅπερ δὲν κατορθοῦται πρὸ τοῦ δωδεκάτου ἢ δεκάτου τετάρτου ἔτους.

«Ἡ δὲ τελευταία ὀδοντοφυΐα γίνεται εἰς ἡλικίαν, ἣτις ποικίλλει ἀπὸ τοῦ δεκάτου ὀγδόου μέχρι τοῦ εικοστοῦ πέμπτου ἔτους, καὶ ἢ ὅποια συμπληροῦναι τοὺς ὀδόντας διὰ τῆς φυτρώσεως τῶν τελευταίων τεσσάρων χονδρῶν μολοδόντων ἢ ὁ δ ὄ ν τ ω ν τ ῆ ς φ ρ σ ν ἡ σ ε ω ς .

«Ἡ ὀδοντοφυΐα λοιπὸν ἐν πραγματικότητι σύγκειται ἐκ τῶν ἑξ ἑξῆς φάσεων.

«1ον ΠΡΩΤΗ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑ, ἢτοι ΟΔΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. — Ἀρχίζει τὸν πέμπτον ἢ ὅγδοον μῆνα, τελειοῦναι μετὰ τὸ δύο καὶ δύο καὶ ἡμίσεως ἐτῶν, καὶ σύγκειται ἐξ εἰκοσι ὀδόντων, οἱ-

(1) Fonssagrives, «Rôle des mères dans les maladies des enfants» Paris, 1869.

τινες φυτρώνουσι, σ υ ν ἤ θ ω ς, κατὰ τὴν ἀκόλουθον τάξιν·

- « α. Μεσαῖοι τομεῖς τῆς κάτω σιαγόνος.
- « β. Μεσαῖοι τομεῖς τῆς ἄνω σιαγόνος.
- « γ. Πλάγιοι τομεῖς τῆς ἄνω καὶ κάτω σιαγόνος.
- « δ. Πρώτοι μικροὶ μολοδόντες ἢ γόμφιοι.
- « ε. Κονόδοντες.
- « ζ. Δεύτεροι μικροὶ μολοδόντες.

« 2ov. ΔΕΥΤΕΡΑ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑ ἤτοι ΟΔΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΜΠΤΟΥ ΕΤΟΥΣ. — Ἀρχίζει μεταξύ τοῦ τετάρτου καὶ ἡμίσεως καὶ τοῦ πέμπτου καὶ ἡμίσεως ἔτους· περιλαμβάνει δὲ τέσσαρας μόνον ὀδόντας, δύο εἰς ἐκάστην σιαγόνα· οὗτοι εἶναι οἱ πρώτοι τέσσαρες χονδροὶ μολοδόντες.

« 3ov. ΤΡΙΤΗ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑ ἤτοι ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΟΥ ΕΤΟΥΣ. — Ἀρχίζει τὸ ἕκτον ἢ ἑβδόμον ἔτος καὶ τελειώνει τὸ δέκατον τεταρτον ἢ δέκατον πέμπτον ἔτος. Κατὰ τὴν διάρκειάν τῆς ἀλλάσεως, κατὰ τάξιν πάρα πολὺ ποικίλην οὕτως ὥστε νὰ ἴγναι ἀδύνατον νὰ τὴν περιγράψωμεν ἐναυθα, οἱ ὀδόντες τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας ἤτοι οἱ ὀδόντες τοῦ γάλακτος. Οἱ τῆς τοῦ πέμπτου ἔτους ὀδοντοφυΐας ὀδόντες μένουσιν· ἐπὶ τέλους τέσσαρες νέοι χονδροὶ ὀδόντες ἐμφανίζονται, καὶ οὕτως ἡ ὀδοντοφυΐα εἶναι πλήρης τὸ εἰκοστὸν ἡδύσον ἔτος.

« 4ov. ΤΕΤΑΡΤΗ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑ ἤτοι ΟΔΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΗΣΕΩΣ. — Ἀρχίζει ἀπὸ τὸ δέκατον ἡδύσον ἢ εἰκοστὸν ἔτος, ἐνίοτε μάλιστα καὶ βραδύτερον· οἱ τέσσαρες ὀδόντες τῆς φρονήσεως, τοὺς ὁποίους φέρει ἡ ὀδοντοφυΐα αὕτη συμπληρῶνουσι τὴν ὀδοντοφυΐαν εἰς τριάκοντα καὶ δύο ὀδόντας· τὸ ὀδοντικὸν σύστημα τοῦ λοιποῦ εἶναι τετελεσμένον.

«Οἱ ὀδόντες φυτρῶνουσι πάντοτε κατὰ φύτρωσιν ἤτοι καθ' ὁμάδας, περίστασις σπουδαία νὰ τὴν γνωρίζῃ τις, διότι ὑπάρχουσι μεταξύ αὐτῶν διαλείμματα ἀναπαύσεως κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μακρὰ· οὕτω δὲ μεταξύ τῆς φυτρώσεως τῶν πρώτων μολοδόντων καὶ τῶν κονοδόντων, ὑπάρχει ἐν τῇ πρώτῃ ὀδοντοφυΐᾳ διάλειμμα πολλῶν μηνῶν, καὶ τὸ ὅποιον εἶναι «ἐξόχος κατάλληλος καὶ εὐνοϊκὸν διὰ τὸν ἀπογαλακτισμόν». Αἱ μῆτερες χρεωστοῦσι νὰ γνωρίζωσι τὸ πρᾶγμα τοῦτο, καὶ ὅσον τὸ δυνατόν, δὲν πρέπει ν' ἀπογαλακτίζωσι τὰ παιδιὰ πρὶν ἢ ἀποκρίσθωσι ταῦτα δώδεκα ὀδόντας. Τὸ ὄριον τοῦτο ἀξίζει ἀπείρως περισσύτερον ἀπὸ ἐκεῖνο, ὅπερ βραδύζεται ἐπὶ τῆς ηλικίας...»

ΔΥΣΤΗΧΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΟΦΥΓΙΑΣ. — Δὲν θὰ ὀμιλήσω διὰ τὸν πόνου τῆς ὀδοντοφυΐας, οὐδὲ διὰ τὰ δυστυχήματα, τὰ ὀ-

ποῖα προξενεῖ αὕτη· τὰ δυστυχήματα ταῦτα ἀνήκουσι εἰς τὴν κωμῖαν εἰπεῖν ἱατρικὴν (1).

ΓΥΜΝΑΣΙΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΕἰΣ ΤΟΝ ΠΟΛΥΝ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΟΝ ΑΕΡΑ. — Εἶδετε (2) ὅποια εἶναι ἡ γνώμη μου περὶ τῆς ὠφελείας τοῦ περιπάτου καὶ τῆς ἀσκήσεως εἰς τὸν πολὺν καὶ καθαρόν ἀέρα διὰ τὰ παιδιὰ· μοὶ εἶναι ἀδύνατον νὰ καταδείξω ὅλην τὴν σπουδαιότητα τοῦ σημείου τούτου, διὸ καὶ θὰ ἐπιμένω ἐπὶ τούτου ἀκαταπαύτως. Δὲν ἰστάζω νὰ εἶπω ὅτι, ἀκόμη καὶ τὰ πρόσωπα τὰ μᾶλλον πεπεισμένα περὶ τῶν πλεονεκτημάτων τοῦ νὰ ἐκθέτωσι τὰ παιδιὰ εἰς τὸν ἀέρα, τὰ ὅποια καταβάλλουσι τὴν περισσοτέραν φροντίδα καὶ κανονικότητα εἰς τὸ μέρος τοῦτο τῆς ὑγιεινῆς, δὲν τὸ κάμνουσιν εἰστέ ἀρκούντως, καὶ ὅτι ὀλίγιστα εἶναι αἱ μῆτερες αἱ ὅποια στέλλουσιν εἰς τὸν περίπατον τὰ παιδιὰ τῶν τῶσον, ὅσον εἶναι ἀναγκαῖον, ὅπως τοῖς καταστήσωσι δυνατόν ὀργανισμὸν καὶ εὐρωστὸν ὑγίαν.

Δὲν εἶναι τόσο εὐκόλον, ὅσον ἡδύνατό τις νὰ τὸ νομίζῃ τὸ νὰ ἐκπληρῶνσιν ὅλας τὰς συνθήκας, τὰς ὁποίας θεωρῶ καθήκον νὰ διατάξω ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου· ἀπαίτησιν πεποίθησιν, δύναμιν θελήσεως καὶ τάξιν ἐν τῇ τρόπῃ τοῦ κυβερνᾶν οἰκίαν οὐχὶ κοινήν, καὶ εἰς τινὰς μάλιστα περιστάσεις προσωπικὰς θυσίας καὶ ἀφοσίωσιν πολὺ σπανίαν. Ἀπαντῶσιν ἐμπόδια ἐκ μέρους τῶν ὑπηρετριῶν, εἰς τὰς ἰδιαιτέρας τῶν ἐνασχολήσεως, εἰς τὰς προλήψεις καὶ εἰς τὸν ὑπερβολικὸν φόβον τοῦ νὰ ἐκθέσωσι τὰ παιδιὰ εἰς δυσκρασία, ἐμπόδια τὰ ὅποια πρέπει νὰ δύνανται νὰ αἴρωσι καὶ νὰ ἐξομαλύνωσι πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ μέρους τούτου τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδιῶν.

Ἐνίοτε αἱ ὑπηρετρίαι δὲν εἶναι ἔτοιμαί εἰς τὴν ὥραν, καθ' ἣν πρέπει ν' ἀναχωρήσωσι διὰ τὸν περίπατον, ἐπὶ τῇ προφάσει ἐτέρας τινὸς ὑπηρεσίας, τὴν ὁποίαν ταῖς ἐπεφόρεισαν· ἐνίοτε ὁ καιρὸς δὲν φαίνεται κατάλληλος, ὥστε τρομάζουσι τὸ ψῆχος, τὴν ὑγρασίαν, τὸν ἄνεμον ἢ τὴν μεγάλην ζέσσην. Αἱ ὑπηρετρίαι δὲν ἐλλείπουσι νὰ ἐπικαλῶνται τὸ συμφέρον τοῦ παιδίου, ὅπως ἀρροπορήσωσιν ἢ ὅπως ἐπισπεύσωσι τὸν περίπατον· εἰς περίπατον ἐν καιρῷ ἀκατάλληλῳ πρέπει ν' ἀποδοθῇ, κατ' αὐτὰς, ἡ καταρροὴ ἢ ὁποιαδήποτε ἄλλη ἀδιαθεσία, τὴν ὁποίαν ἤρπασε τὸ παιδίον.

(1). Βλέπε Bouchut. «Traité pratique des maladies des nouveaux-nés, des enfants à la mamelle et de la seconde enfance,» 7e édition. Paris, 1878. καὶ Harris, «Traité théorique et pratique de l'Art du dentiste. Paris, 1874.

(2) Βλ. σελ. 124

“Ο,τι λέγω περί των υπηρετιών εφαρμόζεται επίσης και εις τὰς γυναίκας τῆς ἐμπιστοσύνης, ἀκόμη δὲ και εις τὰς κυβερνητρίδας, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι πάντοτε πολὺ πρόθυμοι νὰ περάσωσι πέντε ἢ ἑξ ὥρας ἕξω μὲ τὰ παιδιά, των ὁποίων ἀνέλθειν τὴν φροντίδα.

Ἐπίσης, τέλος πάντων, δὲν δύνανται νὰ διαβέσωσιν ὑπηρετίαν διὰ τὰ περιπατῆ τὰ παιδιά ἐπὶ μέγα μέρος τῆς ἡμέρας· αἱ ἴδιαι δὲ μητέρες ἐμποδίζονται διὰ ἐργασίας τῆς οἰκίας, ἀπὸ κοινωνικὰς ἢ οἰκογενειακὰς σχέσεις, και ἐξ ἀνίας τοῦ νὰ διέρχωνται ὥρας τινας καθ’ ἑκάστην ἡμέραν εἰς τὸν περιπάτον ἢ εἰς δημοσίαν τινα κήπον, διὸ και πείθουσιν ἑαυτοὺς, ὅτι ἕκαστον ὅ,τι ἡδύναντο νὰ κάμωσι, και πᾶν ὅ,τι εἶναι ἀναγκαῖον εἰς τὴν εὐεξίαν και εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ παιδίου, διδουσαι αὐτῷ καθαρὸν ἀέρα ἐπὶ μίαν ἢ δύο ὥρας· και μάλιστα νομίζουσιν, ὅτι φθάνουσιν εἰς τὸ ἴδιον ἀποτέλεσμα, ἐὰν τὸ φέρωσι μεθ’ ἑαυτῶν εἰς τὴν πόλιν, ἐὰν ὑπάγωσιν ὁμοῦ νὰ κήνωσιν ἀγορὰς τινας ἢ και τινας ἐπισκέψεις. Πλὴν ὁμως, οὕτω διάγουσαι, ἀπέχουσιν ἐξ ἐκείνου, ὅπερ ἀπαιτοῦμεν τόσον ὅσον ἢ ἐν τῇ ἐξοχῇ ζωῇ ἀπὸ τὴν ζωὴν τῆς πόλεως. Δὲν πρόκειται ν’ ἀναπείσῃ τὸ παιδίον τὸν ἐξωτερικὸν ἀέρα ἐντὸς των ὁδῶν μεγάλης πόλεως, νὰ περάσῃ ἀπὸ δωμάτιον εἰς αἶθουσαν ὑποδοχῆς ἢ εἰς ἐργαστήριον και νὰ περιπατήσῃ μὲ ἄμαξαν, ἀλλὰ ν’ ἀφεθῇ εἰς τὸν μέγαν ἀέρα (1) κατὰ τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἡμέρας.

Και, ὅπως γίνω καταληπτότερος, ὅταν λέγω τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἡμέρας, θὰ ὑποδείξω μὲ ὀλίγας λέξεις, δι’ ἑκάστην ὥραν τοῦ ἔτους, τὸν ἀριθμὸν των ὥρων, τὰς ὁποίας τὸ παιδίον πρέπει νὰ διερχεται ἕξω, καθὼς ὑπέδειξα, ἐφ’ ὅσον ἡδυνήθη, τὸν ἀριθμὸν και τὴν φύσιν των γεωμάτων. Ἐννοεῖται ὅτι πρὸ πάντων ἐνταῦθα ἔχω ὑπ’ ὄψιν τὰς μεγάλας πόλεις, και ἰδίως τοὺς Παρισίους, καθ’ ὅσον μάλιστα τὰ παιδιά τὰ ἀνατρεφόμενα εἰς τὰς μικρὰς πόλεις των ἐπαρχιών, και πρὸ πάντων εἰς τὰ χωρία, ἔχουσι συνήθειας εἰς τὴν διάθεσιν των κήπων και πεδιάδας καλῶς ἀερισμένας τοιαύτας και οὕτω πως διατεθειμένας, ὥστε ὁ χρόνος καθ’ ὃν ὁ ἀναπνέωσι τὸν καθα-

(1) Luftbad (λουτρὸν τοῦ ἀέρος), καθὼς λέγει ὁ Hufeland· ὁ συγγραφεὺς οὗτος δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἡμοῦ παθὸς ὡς πρὸς τὸ ζῆν ἐν πλῆρει ἀερί εἰς πάντα χρόνον (\*). \* Ἐπρεπε λοιπὸν νὰ ἦναι δι’ ἡμᾶς, λέγει, νόμος ἱερὸς και ἀπαραβίαστος, τὸ νὰ μὴ ἀρίνωμεν νὰ πασέρχῃται οὐδεμία ἡμέρα χωρὶς νὰ παράσχωμεν εἰς τὸ παιδίον τὴν οὕτω σπουδασίαν και ζωοφόρον εὐχαρίστησιν ταύτην.

(\*) Hufeland, «Traité de l'éducation physique des enfants», in «La macrobiotique ou l'art de prolonger la vie de l'homme», trad, par Jourdan, 2e édition, Paris, 1838.

ρὸν ἀέρα και ὁ ἀπολαύωσιν ἐν αὐταῖς τοῦ ἡλίου, νὰ μὴ ἔχη ἀνάγκη ὑπολογισμοῦ· και ὁμως και διὰ ταῦτα ἀκόμη αἱ συστάσεις μου δὲν θὰ ἦσαν ὅλως ἀνωφελεῖς, διότι πολλάκις τὰ παιδιά των ἐπαρχιών κρατοῦνται κεκλεισμένα πολὺ περισσότερον, παρ’ ὅσον ἠθελεῖς τὸ φαντασθῆ.

Ἐν καιρῷ των μεγάλων ἡμερῶν τοῦ θέρους, ἐὰν ἀπανταχοῦ ὑπῆρχεν ἢ αὐτῇ ἐλευθερία, ἢς ἀπολαύουσιν ἐν τοῖς χωρίοις θὰ μοι ἦρκει νὰ εἶπω, ὅτι τὰ μικρὰ παιδιά ὀφείλουσι νὰ ἦναι ἕξω σχεδὸν ἕλην τὴν ἡμέραν, ἀπὸ τῆς σιτημῆς καθ’ ἣν ἐγείρονται, μέχρι τῆς ὥρας καθ’ ἣν κατακλίνονται· πλὴν ὁμως εἰς τὰς μεγάλας πόλεις ὑπάρχουσι δυσκολίαι τὰς ὁποίας πρέπει νὰ λαμβάνωμεν ὑπ’ ὄψιν, και αἱ ὁποῖαι μὲ ἀναγκάζουσι νὰ εἰσέλθω εἰς τινας λεπτομερείας.

Αἱ οἰκίαι και μέγιστα, αἱ ὁποῖαι καταλαμβάνουσι σχεδὸν ἕλην τὴν πρωϊνὴν ὥραν εἰς τὰς πλείστας τῶν οἰκογενειῶν, δὲν ἐπιτρέπουσι πάντοτε εἰς τὸ προσωπικὸν τῆς οἰκίας νὰ ὀδηγῶσι τὰ παιδιά εἰς τὸν περιπάτον πρὸ τοῦ γεύματος, δηλαδὴ πρὸ μεσημβρίας. Οὐχ ἦττον πρέπει νὰ ἐπιβληθῇ ὁ κανὼν, ὅσον εἶναι δυνατόν, τοῦ νὰ τοῖς δίδεται ὁ ἀήρ ἀπὸ τῆς πρωΐας ἐπὶ μίαν ὥραν ἢ και δύο, κατὰ τὴν ἐποχὴν των ὠραιωτάτων ἡμερῶν. Ὁ πρώτος οὗτος περιπάτος κάμνει πολὺ καλὸν και εὐχαριστεῖ συνάμα τὰ παιδιά· ἀνοίγει τὴν ὄρεσιν των διὰ τὸ δεύτερον γεῦμα, τὰ καθιστᾷ ἱλαρὰ, και ἠθέλει εἶσθαι πρὸ πάντων ὠφέλιμος δι’ ἐκεῖνα, ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἢ συνήθεια τοῦ μεσημβρινοῦ ὕπνου, ἐν καιρῷ των μεγάλων καυμάτων, ἀφαίρει μίαν ἢ δύο ὥρας ἀπὸ τὴν γυμνασίαν.

Ἀπὸ μεσημβρίας ἢ ἀπὸ τὴν μίαν ὥραν μέχρι των πέντε ἢ ἕξ ὠρων, ἀναλόγως των συνθητιῶν ἐκάστης οἰκίας, σχετικῶς πρὸς τὸ δεῖπνον, τὰ παιδιά πρέπει νὰ μένωσιν ἕξω, χωρὶς νὰ ἐπανέρχωνται εἰς τὴν οἰκίαν, ἐκτὸς ἐὰν μὴ κακὸς καιρὸς ὑποχρεώσῃ αὐτὰ ἀνασφραγίστως νὰ ἐγκαταλείψωσι τὸν περιπάτον των· ὅθ’ ἴδωμεν δὲ κατωτέρω μέχρι τίνος σημείου εἶναι σύμφωνον νὰ ὀθῶνται αἱ προφυλάξεις ἀπὸ τὰς κακοκαιρίας.

Μετὰ τὸ δεῖπνον, ἀπὸ τὰς ἕξ ἢ ἐπτά ὥρας τὸ ἑσπέρας, μέχρι τῆς ὥρας τοῦ ὕπνου, θὰ ἐπιστρέψωσι και πάλιν εἰς τὸν περιπάτον, και θὰ ἐπανακάμψωσιν εἰς τὴν οἰκίαν μόνον, ὅταν θὰ πρόκειται νὰ κοιμηθῶσι, περὶ τὰς ὀκτώ ὥρας, και μάλιστα ὀλίγον βραδύτερον, ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ πολλὴ ὑγρασία.

Τὴν ἀντικεῖν και τὸ φθινόπωρον, δὲν εἶναι πάντοτε δυνατόν ν’ ἀναχωρῶσιν ἀπὸ πρωΐας εἰς τὸν περιπάτον, οὐδὲ νὰ ἐπιστρέψωσιν ἐκεῖ τὸ ἑσπέρας· πλὴν ὁμως τὰ παιδιά δὲν πρέπει νὰ διέρχωνται ἐκεῖ ὀλιγώτερον των τεσσάρων ἢ πέντε ὠρων κατὰ συνέθειαν, ἀπὸ τὸ

μεσημέριον ἢ ἀπὸ τὴν μίαν ὥραν τὸ ἀργότερον ἕως τὰς πέντε ἢ ἕξ ὥρας, καὶ νὰ ἐξασκήται πρὸς τοῦτο ἡ μεγαλύτερα ἐπαγρύπνησις, ἕπως αἱ ὑπηρετίαι ὧσι ἀκριβεῖς καὶ ἑτοιμαί πάντοτε εἰς τὴν προσδιορισμένην ὥραν, ὥστε νὰ μὴ γάνεται ὁ πολυτιμὸς χρόνος.

Ἐπὶ τέλους, ἐν καιρῷ χειμῶνος, ὅταν αἱ ἡμέραι εἶναι μικραὶ, ὁ δὲ ἥλιος μόνον ὥρας τινὰς μένη εἰς τὸν ὄριζοντα, ὅταν αἱ ὠραὶ αἱ ἡμέραι εἶναι σπάνια καὶ ὁ καιρὸς θρυμνὸς πρέπει νὰ ἐπιφρελῶνται τῶν ὀλίγων στιγμῶν, τὰς ὁποίας ἔχουσιν εἰς τὴν διάθεσιν των, ὅπως ὀδηγήσῃ τὰ παιδία εἰς τὸν περίπατον καὶ ὅπως τὰ γυμνάξωσιν. Ὄψω δὲ θὰ ἐθρῶσιν ἀκόμη μέσον καὶ τρόπον νὰ τὰ ἐκθῶσιν εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα ἐπὶ τρεῖς ἢ τέσσαρας ὥρας, ἀπὸ τὸ μεσημέριον ἕως τὰς τέσσαρας ὥρας, ὅταν ἦναι καλῶς πεπεισμένοι περὶ τῶν πλεονεκτημάτων τῆς μεθόδου ταύτης, ὅταν εἶναι προσεκτικαὶ καὶ καρτερικαὶ ἀπέναντι τῶν ὑπηρετιῶν, καὶ ἐὰν ἐφρόντισαν νὰ προσομφωνήσῃσι μὲ τὰς ὑπηρετίας ὑποβάλλουσαι εἰς αὐτὰς τοῦτο ὡς πρῶτον καθήκον τῆς ὑπηρεσίας των.

**ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΜΗΤΕΡΑΣ.**— Αἱ μητέρες, αἱ ὁποῖαι δὲν δύνανται νὰ διαθέσωσιν ὑπηρετίας ἀποκλειστικῶς ὠρισμένας διὰ τὴν ὑπηρεσίαν τῶν παιδιῶν των, ὀφείλουσι νὰ ἐπιφορτισθῶσιν αἱ ἴδιαι μέρη τῶν σπουδαίων τούτων ἐπιμελειῶν.

Τὶ δὲ νὰ εἶπω δι' ἐκεῖνας, αἱ ὁποῖαι δὲν ἔχουσιν οὔτε τὴν δύναμιν ν' ἀπερῶσιν τὸν χρόνον των εἰς τὰ παιδία των, οὔτε τὰ μέσα νὰ πληρῶνωσι πρὸς τοῦτο ὑπηρετίας; Δὲν δυνάμεθα νὰ ζητήσωμεν παρ' αὐτῶν ἄλλο εἰμὴ νὰ προσεγγίζωσιν ὅσον δύνανται εἰς τοὺς κανόνας, τοὺς ὁποίους θέτομεν τὸ καθήκον των οὕτως ἐξεπληρώθη ἀνάγκη τὰ παιδία ν' ἀκολουθῶσι, πρὸς τοῦτο ὡς καὶ πρὸς πᾶν ἄλλο πρᾶγμα, τὴν κατάστασιν τῶν γονέων των, καὶ ἔχει ὡσαύτως περὶ τῆς περιστάσεως ταύτης ὡς καὶ περὶ τῶν ἐνδομμάτων, περὶ τῆς τροφῆς, περὶ τῆς κατοικίας καὶ περὶ τῶν λοιπῶν συνθηκῶν. Δυνάμεθα νὰ δώσωμεν εἰς τὰ παιδία μας ὅλην τὴν ἐφεσίαν, ἢν ἐπιθυμοῦμεν δι' αὐτὰ, ἢ δὲ ἀνάγκη, ἥτις ἐπιβαρῶνει τοὺς ἴμους μας, δὲν ἐπιβαρῶνει τάχα καὶ τοὺς ἰδικούς των ἐπίσης;

Εἶναι ἀναγκασιότατον νὰ σκεπτόμεθα πρῶτῶς περὶ τῶν καταλητῶν μέσων τῶν πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς παιδικῆς ἡλικίας καὶ πρὸς ἐνίσχυσιν καὶ στερέωσιν τῆς κράσεως καὶ τῆς υγείας τῆς, καὶ νὰ μὴ παραμελῶμεν οὐδὲν ἐξ ἐκεῖνων, τὰ ὅποια δύνανται νὰ συμβάλλωσιν εἰς τὴν ἀποκατάστασιν καλῆς κράσεως εἰς καὶ μόνος χρόνος πρὸς τοῦτο ὑπάρχει, κατόπιν δὲ αἱ ὑποχρεώσεις τοῦ βίου, καὶ τὰ καθήκοντα τῆς διανοητικῆς καὶ ἡθικῆς ἀνατροφῆς, θὰ ἐπιβάλλωσι τὴν ἀνάγκη, πρὸ πάντων διὰ τὰ

ἄρρην, διαίτης ἀρκετὰ ἀπεχούσης τῶν πολὺ εὐνοϊκῶν ἔρων τῆς υγιεινῆς.

Ἀπὸ ἡλικίαν ἑπτὰ ἢ ὀκτὼ ἐτῶν, δὲν καθίσταται ἀπαραίτητον νὰ υποβάλλωμεν τὰ παιδία εἰς σπουδαίας μελέτας, νὰ τὰ κρατῶμεν κεκλεισμένα ἐπὶ ὀλοκληρῶς ὥρας, καὶ βραδύτερον κατὰ τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ἡμέρας ἐντός τῶν σχολείων, καὶ τῶν λυκείων, ὅπου θὰ διέλθωσι τὸ ἐπιλοιπον τῆς παιδικῆς τῶν ἡλικίας καὶ τῆς πρώτης νεότητος, ἐνασχολούμενα εἰς καθεστὶκὰ ἔργα, τὰ ὅποια ἀπαιτοῦσιν ἡ καλλιέργεια τοῦ πνεύματός των, καὶ αἱ γνώσεις, τὰς ὁποίας ὀφείλουσι ν' ἀποκηρύξωσι, ἀλλὰ καὶ τὰ ὅποια δὲν εἶναι τόσον κατὰλληλα διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν φυσικῶν τῶν δυνάμεων καὶ τὴν στερεοποίησιν τῆς κράσεώς των; Ὄψαις δύνανται καὶ νὰ φαντασθῇ νὰ ἐγερθῇ ἐναντίον τῆς διαίτης ταύτης, ἥτις εἶναι μία ἐκ τῶν συνθηκῶν τῆς κοινωνικῆς ἡμῶν υπάρξεως, καὶ ὅρος ἀπαραίτητος τῆ ἀνθρωπότητι, ἀπ' ὅτου ἡ ἐργασία ἐπεβλήθη εἰς τὸν ἄνθρωπον, πλὴν ὅμως δὲν πρέπει καὶ νὰ ληρωσῶμεν πῶσον, ἐν τῇ τροφῇ τούτῳ τοῦ ζῆν, τὸ φυσικὸν μέρος ἐθυσίασθη εἰς τὸ ἡθικὸν καὶ εἰς τὴν ἀνάγκην παρασκευῆς σταδίου ἄρα, ἀπ' ὅτου ἡ φυσικὴ δύναμις δὲν κατέχει πλέον τὴν κυριωτέραν θέσιν ἐν τῇ κόσμῳ τούτῳ, ἀπ' ὅτου δὲν εἶναι πλέον κατ' εἰθεῖαν ὠφέλιμος εἰς τὸν ἄνθρωπον, καὶ φάνεται ὑποταξαμένη εἰς τὴν διάνοιαν, τὸ πᾶν, ἐν τῇ ἀνατροφῇ, τείνει ἐπὶ πλέον καὶ πλέον ν' ἀναπτύξῃ τὰς δυνάμεις τοῦ πνεύματος θαπάναις τῶν δυνάμεων τοῦ σώματος. Ἐπέστη καιρὸς νὰ σκεφθῶμεν περὶ τῆς τάσεως ταύτης, ἥτις μᾶς παρασύρει καθ' ἐκάστην περισσώτερον καὶ ἥτις ὠθεῖ τὰς νεωτέρας γενεὰς εἰς ὑπερβολὰς, τὰς ὁποίας τὰ ὄργανα δὲν εἶναι πάντοτε εἰς κατάστασιν νὰ ὑποφέρωσι, καθὼς τὸ μαρτυροῦσι τὰ πολυάριθμα παραδείγματα εἰς νευρικῶν ἀσθενειῶν καὶ τῶν ἐγκεφαλικῶν νοσημάτων τοσούτου ἐξηλωμένων ἐν τῇ σημερινῇ κοινωνίᾳ τὸ πνεῦμα ὡς ἀδυνατίσῃ τὸ σῶμα, δύνανται ἴσως τοῦτο νὰ ἦναι κακὸν ἀναγκαῖον καὶ ὑποφερτὸν, πλὴν δὲν πρέπει καὶ νὰ τὸ φρονέσῃ.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΔΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟΝ ΚΑΤΑ ΤΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.**— Ἰδωμεν ἤδη πᾶν ὅτι ἀφορᾷ τὰς ἡλικίας, ἀκολουθήσωμεν πᾶν ὅτι συμφέρει εἰς τὰς διαφόρους ἐποχὰς τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας, καὶ ζητήσωμεν νὰ ὀρίσωμεν πῶς πρέπει ν' ἀναλογηθῇ εἰς πρὸς τὰς δυνάμεις τῆς καὶ τὴν ἀντίστασιν τῆς τὴν χρῆσιν τῶν μέσων τῆς υγιεινῆς, τὰ ὅποια συνιστῶμεν.

Κρατοῦσι τὰ παιδία πάρα πολὺ κεκλεισμένα μετὰ τὴν γέννησιν των μολὺς δὲ, κατὰ τὴν ὠριαιτάτην ὥραν τοῦ ἔτους, ἦθελον τολ-

μήσει να τὰ ἐκθέσωσιν εἰς τὸν ἀέρα μετὰ δεκαπέντε ἡμέρας καὶ μάλιστα μετὰ ἓνα μῆνα.

Ἐφόδος οὗτος ἀληθῶς εἶναι λίαν ὑπερβολικὸς· τὸ παιδίον εὐρίσκει ἀμέσως εὐχαρίστησιν νὰ αἰσθανθῇ ἑαυτὸ ἔξω ἐν μέσῳ ἀτμοσφαιρας γλυκείας, καὶ δὲν ὑπάρχει τι τὸ ἐπιφοβὸν δι' αὐτὸ ἐκ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, διὸ καὶ πρέπει, ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον, νὰ τὸ ἐκθέσωσιν εἰς ταύτην τὴν ἐπιρροήν, ἢ ὅποια εἶναι παντάπασιν εὐεργετικὴ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὴν ὑγείαν τοῦ.

Ἄντι νὰ τὸ ἀφίνωσι νὰ κοιμᾶται κεκλιμένον ἐντὸς δωματίου καὶ ἐντὸς τῆς κοιτίδος τοῦ, ἢ νὰ τῷ διδῶσιν ἀέρα μόνον ἀπὸ τὸ παράθυρον τῆς οἰκίας, συμφέρει καλλίτερον, ἀπὸ ἡλικίαν ὀκτῶ ἢ δεκαπέντε ἡμερῶν τὸ ἀργότερον, νὰ τὸ στελλῶσιν εἰς τὸν περίπατον κατὰ τὴν καλλίτεραν σιγμὴν τῆς ἡμέρας· καὶ, ὅταν συνηθίσῃ τὴν ἐντύπωσιν τοῦ ἀέρος, πρέπει νὰ διέρχεται ἔξω πολλὰς ὥρας, εἴτε φερόμενον ὑπὸ τῆς ὑπερτρίας ἢ τροφοῦ τοῦ, εἴτε ἀφινόμενον κατὰ τῆς ἐντὸς κήπου, ὅταν ἔχωσιν εἰς τὴν διάθεσιν των κατάλληλον μέρος, ὅπου νὰ δύνανται νὰ ἀπλώσωσιν ἐφ'ἀπλωμα ἢ τάπητα· πρέπει νὰ τὸ προσφλάτωσιν ἀπὸ τὴν κατ' εὐθείαν καὶ παραταμένην ἐνέργειαν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων, ἀλλὰ καὶ νὰ μὴ τὸ στερωσὶ τοῦτων παντελῶς. Εἶναι μέσον κάλλιστον τοῦτο, δι' οὗ ν' ἐνδυναμώνωσι τὸ δέρμα τοῦ ἀΐζει δὲ καλλίτερον νὰ ἴηαι ὀλίγον ἡλιοκαυμένον παρὰ ἄχρον καὶ ὄχρον, καθὼς εἶναι πολλὰ παιδιά περιτριγυρισμένα ἀπὸ φροντίδας λεπτοτάτας.

Ὁ δυνατός ἀἶρ καὶ μάλιστα ὁ ὀλίγον ψυχρὸς δὲν εἶναι πρᾶγμα ἐπιφοβὸν διὰ παιδίον μικρᾶς ἡλικίας, ἀρκεὶ νὰ ἴηαι καλὰ σκεπασμένον καὶ νὰ μὴ ἀφίναται ἐπὶ πολλὸν χρόνον ἀκίνητον· εἶναι μέγα σφάλμα νὰ τὸ κρατῶσιν ἐν τῇ οἰκίᾳ εἰς παρομοίας περιστάσεις.

Ἀφοῦ ἅπαξ ἤρχισαν νὰ τὸ περιπατῶσιν, εἶναι καλὸν νὰ μὴ ἀφίνωσι νὰ περῶν οὐδέμια ἡμέρα χωρὶς νὰ τῷ διδῶσι τὸν ἀέρα τοῦ εἶναι δὲ πολὺ σπάνιον, καὶ οἱ ἀσχημότεροι τῶν καιρῶν νὰ μὴ παρέχουσι σιγμὰς τινας καταλλήλους καὶ εὐνοϊκάς, τῶν ὁποίων πρέπει νὰ σπεύδωσι νὰ ἐπωφελοῦνται. Ὅταν δ' ἡ συνήθεια αὕτη ἐφ' ἅπαξ καταστρωθῇ, θὰ παρατηρήσῃ τις πόσον τὸ παιδίον αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην ταύτης· θὰ ἴηαι ὀλιγώτερον ἱαδρὸν καὶ ὀλιγώτερον εὐδιάθετον, ὅταν δὲν ἔκαμε τὸν συνήθη περίπατόν του.

Τὰ παιδιά, τὰ ὅποια ἀνατρέφονται ἐντὸς θερμῶν ὑποστέγων κήπων (serre), εἶναι ἀληθῆς ὅτι δὲν δεκνύουσιν μεγάλην ἀνάγκην τοῦ ἀέρος, πλην ἢ κατὰστασις αὕτη δὲν εἶναι φυσικὴ, εἶναι τὸ ἀποτέ-

λεσμα τεχνητῆς ἀνατροφῆς, ἢ ὅποια δύνανται νὰ φθάσῃ μέχρι τοῦ νὰ τοῖς ἐμπνεύσῃ πραγματικὴν ἀπέχθειαν κατὰ τοῦ περιπάτου.

Ὅταν τὰ παιδιά ἀρχίζωσι νὰ περιπατῶσι καὶ νὰ τρέχωσι μόνα, αἱ δὲ κινήσεις των δὲν περιορίζονται μόνον εἰς τὸ νὰ κάμνωσι μερικὰ βήματα, χειραγωγούμενα ὑπὸ τῆς ὑπερτρίας των ἢ νὰ σύρυνται κατὰ γῆς ἐπὶ τῆς ἄμμου, καὶ ὅταν δύνανται νὰ ἐνασχολῶνται εἰς ἐνεργητικώτερα παιγνίδια, τότε δὲν ὑπάρχει πλέον, καθὼς τὸ προσιποῦ, ἄλλο ὄριον εἰς τὸν χρόνον, καθ' ὃν δύνανται νὰ μένωσιν εἰς τὸν ἀέρα, εἰμὴ τὸ ἐπιβαλλόμενον ἀπὸ τὰς καταστάσεις τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, ἀπὸ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς οἰκιακῆς ὑπηρεσίας, καὶ ἀπὸ τὰς ὥρας τὰς καθιερωμένας εἰς τὸ γεῦμά των, εἰς τὸ σούβρισμα των, κτλ.

Τὸ φύσος, ἡ χιών, ἡ ὑγρασία, ἡ ὀμίχλη, ὁ ἄνεμος, ἡ ζέστη, τὰ καύματα τοῦ ἡλίου, οὐδέμια τῶν ἀτμοσφαιρικῶν τούτων περιστάσεων, ὅταν δὲν ἴηαι ὑπερβολικὴ, ὀφείλει νὰ ἐμποδίσῃ τὸν καθημερινὸν περίπατον τῶν παιδιῶν, ὅταν ἔχωσι καλῶς, καὶ τὰ συνείδησαν ἐνωρὶς εἰς τὴν διαίταν ταύτην· τὸ πολὺ πολὺ δύνανται τις ν' ἀναγκασθῇ ὑπὸ τῶν περιστάσεων τούτων τὰ συντομῆσιν τὴν διάρκειαν τῆς διαμονῆς των ἐν τῷ ἀέρι.

Ἄλλ' ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἐλλείπωσι νὰ τὰ ἐκθέσωσιν εἰς τὸν ἀέρα καθ' ἐκάστην ἡμέραν, διότι μία καὶ μόνη ἡμέρα διελθούσα ἐν τῇ οἰκίᾳ, ἐντὸς δωματίου, εἶναι χρόνος σχεδὸν ἀπωλεσθεὶς διὰ τὴν εθεξίαν καὶ τὴν υγείαν των, ὥστε εἶναι λίαν σπουδαῖον νὰ μὴ διακόπτωσιν οὐδέποτε, ἐκτὸς ἀπολύτου ἀνάγκης, τὰς συνηθείας τῆς διαίτης, εἰς τὴν ὅποιαν ἤδη τὰ ὑπέβαλον.

Ἐπειδὴ ὑποθέτω ὅτι, τὸ μέρος τοῦ περιπάτου, εἰς τὸ ὅποιον θὰ ὀδηγήσωσι τὰ παιδιά, παρέχει καταφύγια ἐναντίον τῶν καυμάτων τοῦ ἡλίου ἐναντίον τῆς βροχῆς, εἰς τὰ ὅποια νὰ εὐρωσι τὸ μὲν θέρος σκιάν, ἐν δὲ τῇ κακοκαιρίᾳ ἄσυλον, δὲν βλέπω οὐδεμίαν ὥραν τοῦ ἔτους, οὐδ' ὡσαύτως οὐδεμίαν κατάστασιν τῆς ἀτμοσφαιρας, αἱ ὅποια νὰ δύνανται ν' ἀπαγορεύσωσιν ἀπολύτως τοὺς περιπάτους· ἀνεῦ ἀμφιβολίας, τοῦτο θὰ συμβῇ ἐπίποτε, πλην λίαν σπανίως, ὅποτε καὶ μόνον ἡμέραι τινὲς τοῦ ἔτους δὲν θὰ παράσχωσιν ὥρας τινας εὐνοϊκάς, ἐκ τῶν ὁποίων νὰ δυναθῶσι κατὰ μέρος νὰ ἐπωφεληθῶσι· καὶ πάλιν, ἐμῶν διὰ τὰ πρόσωπα τὰ ὅποια ἔχουσιν εἰς τὴν διάθεσιν των ἄμαζαν, λέγω ὅτι τὰ παιδιά δύνανται ἐν πάσῃ περιπτώσει νὰ περιπατήσωσιν ἐπὶ ἡμίσειαν τοῦλάχιστον ὥραν ἐφ' ἡμέρας.

ΠΡΩΤΗ ΒΕΒΛΟΔΟΣ ΤΩΝ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΩΝ, ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΞΕΛΕΓΕΙΣ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ. — Πλειστάκις ἤδη διαδηλώσεις ἐγένοντο, καὶ, εἰς τινα μέρη, ἐν Παρισίοις ἰδίᾳ, εἰς τινας δήμους,

ὁ πολιτικὸς ἄρχων ἀπήλλαξεν ἀπὸ τῆς εἰς τὸ δημαρχεῖον παρουσιάσεως τὰ νεογέννητα τὰ λίαν ἀδύνατα ἢ τὰ φερόμενα ἐκεῖ εἰς καιρὸν, καθ' ἃν ἡ θερμοκρασία ἦτο πάρα πολὺ ψυχρά.

Μερικοὶ ἐπίσκοποι ἐπέτρεψαν ἤδη τὴν βάπτισιν τῶν παιδίων εἰς τὴν οἰκίαν· πλὴν ὅλα τὰ μέτρα ταῦτα εἶναι ἐξαιρετικὰ, καὶ ἐμπνέονται ἀπὸ προνόμιον εἴτε ὑψηλῆς γεννήσεως, εἴτε περιουσίας, εἴτε φιλίας, καὶ ἐν ἐνὶ λόγῳ εὐνοίας.

Ἐν τοιαύτῃ ὑποθέσει, τὸ προνόμιον εἶναι ἰδιαιτέρως ἀξιοκατάκριτον καὶ ὅπως ἀδικαιολόγητον. Διὰ τί, ἐὰν ὑπάρχῃ κίνδυνος θανάτου ἀπὸ τὴν ἐξοδὸν τῶν νεογεννῶν ἐν καιρῷ ψυχρῷ, νὰ ὑποχρεώσῃ τοὺς μὲν νὰ παρουσιάζωνται εἰς τὸ δημαρχεῖον, τοὺς δ' ὑπερσυνεπάγει σχεδὸν πανταχοῦ καὶ τὴν εἰς τὴν Ἐκκλησίαν παρουσιάσειν. τοὺς δὲ ἄλλους νὰ τοὺς ἀπαλάττωσι τῆς ὑποχρεώσεως ταύτης; Τοιοῦτός τις λόγος ἀποβάλλει πᾶσαν εὐνοίαν, διότι, διὰ τὸ κράτος, ἡ ζωὴ τῶν πλουσίων παιδίων δὲν ἀξίζει περισσοτέρας φροντίδος ἀπὸ τὴν ζωὴν τῶν πτωχῶν παιδίων. Πρέπει λοιπὸν ν' ἀπορραπίσωσι, νὰ μεταβάλλωσι τὸν νόμον, ἐὰν τοῦτο εἶναι ἀναγκαῖον, ἢ νὰ μετατρέψωσι τὴν ἐφαρμογὴν αὐτοῦ, καθὼς τοῦτο πράττουσι καὶ διὰ τὸν ἀνεκτέλεστον νόμον τῆς ἐξελέξεως τῶν θανάτων, ἐν ὅλῳ τῶν ἐθνῶν κατὰ γράμμα ἐφαρμοζόντων τὸ πολιτικὸν Κώδικον.

Ἄφ' οὗτου διὰ πρώτην φοράν ἐγράφησαν αἱ γραμμαὶ αὗται, μέτρα πρὸς τοῦτο ἐλήφθησαν ἐν Παρισίοις, ἐν Bordeaux καὶ ἀλλαχοῦ.

Πολλὰ πόλεις μετὰ ταῦτα διαδοχικῶς ὠργάνισαν ὄπηρεσίαν ἐξελέξεως τῶν γεννήσεων κατ' οἶκον, τὸ δὲ πρὸς τὴν κυβερνήσιν διάβηκε τῶν μελῶν τῆς ἱατρικῆς Ἀκαδημίας (1) δὲν ἠδύνατο νὰ φέρῃ εὐχάριστα ἀποτελέσματα.

Δυσκόλως ἤθελε τις παραδεχθῆ, ὅτι ἡ ἐκτέλεσις τῶν ἄρθρων 55 καὶ ἐφεξῆς τοῦ πολιτικοῦ Κώδικος δὲν συνεβιάσθη μὲ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς υγιείας τῶν παιδίων, μετὰ τὰ παραδείγματα τὰ δοθέντα ὑπὸ τῶν πόλεων Paris καὶ Bordeaux, αἱ ὅποια ἄπλως πρὸς τοῦτο ἐμψήθησαν τὴν Lyon, τῆς ὁποίας ἡ ὄπηρεσις τῆς ἐξελέξεως τῶν γεννήσεων κατ' οἶκον ἀνέρχεται εἰς τὴν 1 Ἰανουαρίου τοῦ ἔτους 1847. Τὸ διάταγμα τῆς ὀργανώσεως ἐλήφθη τὴν 17 Δεκεμβρίου 1846 ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ Terme, τῆς ἡμέρας τῆς Lyon. Ἀπὸ τῆς 1 Ἰανουαρίου 1869 ἡ ὄπηρεσις αὕτη ἤρχισεν ἐν Παρισίοις, καὶ λειτουργεῖ ἐν Bordeaux ἀπὸ τῆς 1 Φεβρουαρίου 1869.

Ἰσοῦ τὸ κείμενον τοῦ διατάγματος τοῦ Κορίου Νομάρχου τῆς Seine:

(1) Βλ. •Bulletin de l'Académie de médecine. Paris, 1868, t. XXXIII, p. 63, 73, 107, 149, 152, et 178.

\* Ἄρθρον 1ον. Ἀπὸ τῆς πρώτης Ἰανουαρίου 1869, οἱ γονεῖς, οἱ ὅποιοι θὰ ἔχωσι νὰ ἐξελέξωσι κατ' οἶκον τὴν γέννησιν παιδίου θὰ ὀφείλωσι νὰ κάμνωσιν ἔγγραφον αἰτησὶν ἐντὸς εἰκοσιτεσσάρων ὥρων ἀπὸ τῆς γεννήσεως εἰς τὸ δημαρχεῖον τοῦ δήμου τῶν μὲ ἔνδειξιν 1ον. Τῶν ὀνομάτων, ἐπιθέτων καὶ κατοικίας τῶν γονέων.

2ον. Τῆς ἡμέρας καὶ ὥρας καθ' ἣν ἡ γέννησις ἐγένετο.

3ον. Τοῦ γένους τοῦ παιδίου.

\* Ἄρθρον 2ον. Ἡ κατ' οἶκον ἐξελέξις θὰ γίνεται ἄνευ ἐξόδων ὁποιοῦδήποτε εἶδους διὰ τοὺς γονεῖς, ὑπὸ τινος ἱατροῦ τῆς πόλεως.

\* Ἄρθρον 3ον. Τὸ δελτίον τῆς ἐξελέξεως τὸ κατατεθὲν εἰς τὸ δημαρχεῖον ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ τῆς πόλεως θὰ κατὰσχη τόπον παρουσιάσεως τοῦ παιδίου διὰ τὴν διαθήλωσιν τοῦ παιδίου, ἢ ὅποια ὀφείλει πάντοτε νὰ γίνηται ἐκεῖ κατὰ τοὺς ὄρους καὶ τὰς λεπτομερείας τῶν ἄρθρων 55 καὶ ἐφεξῆς τοῦ Κώδικος τοῦ Ναπολέοντος.

Ἐδύχομεθα ὅπως τὰ μέτρα ταῦτα γενικευθῶσι καὶ ἡ κατ' οἶκον ἐξελέξις τῶν γεννήσεων καταστῆ κοινὸς νόμος.

ΕΠΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΨΥΧΟΥΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ. — Ἡ ἐπενέργεια δριμύως ψύχους δύναται νὰ ἦται λίαν βλαβερά εἰς τὰ νεογέννητα παιδιά.

Ὅταν γεννῶνται τὸν χειμῶνα, εἶναι εὐλογον νὰ περιμένωσι κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἦττον, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων, καὶ συμφώνως πρὸς τὴν δριμύτητα τοῦ καιροῦ, τρεῖς ἑβδομάδας ἢ ἕνα μῆνα λόγου χάριν, καὶ ἔπειτα νὰ τὰ φέρωσιν ἔξω.

Ἐν ὅσῳ δὲν εἶναι εἰς κατὰστασιν νὰ ἀντενεργήσωσι τὴν θερμότητά των διὰ τῆς ἰδίας των κινήσεως, εἶναι φρόνιμον νὰ μὴ τὰ ἐκθέσωσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον, ὅταν ἦναι πάχος, ἀκόμη καὶ ἂν ἦναι καλῶς ἐνδεδυμένα· τὰ πολὺ νέα παιδιά κρούουσι εὐκόλως, τὰ δὲ ἐνδύματα δὲν ἀρκοῦσι νὰ τὰ προστατεύσωσιν.

Δύναται λοιπὸν νὰ τοῖς δίδωσιν ἀέρα, ἀκόμη καὶ ὅταν ὑπάρχῃ ψύχος πολὺ καὶ πάχος, ἀλλ' ὅμοιος ὁ περίπατος τότε πρέπει νὰ ἦναι βραχὺς, μιᾶς ὥρας ἢ δύο ὥρων τὸ πολὺ, καὶ ἀπαιτεῖται ἐπαγρύπνησις διὰ νὰ τὰ προσφιλῶσιν ἀπὸ τὸ ὑπερβολικὸν ψύχος, διότι τὰ παιδιά διαπερῶνται ὑπὸ τοῦ ψύχους χωρὶς νὰ τὸ ἐνοῶσι καὶ χωρὶς νὰ φανερόνωσιν ἐκεῖνο, ὅπερ δοκιμάζουσι. Μόλις δ' εἰς ἡλικίαν τινὰ, περὶ τὸν δέκατον ἡμέραν μῆνα ἢ τὰ δύο ἔτη, ἀκόμη δὲ καὶ ἀργότερον, παραπονούνται καὶ κλινοῦσιν, ὅταν ὑποφέρωσιν ἀπὸ ψύχους δριμύ. Τὸ ἐπαναλαμβάνω λοιπὸν, ἀνεξαρτήτως τῶν ἐνδύματων, μὲ τὰ ὅποια τὰ νεογέννητα παιδιά πρέπει νὰ ἦναι ἐνδεδυμένα πρὸς διατήρησιν τῆς θερμότητός των, πρέπει ν' ἀποφεύγωσιν ὡσταύτως βαθεῖαν ψύχρανσιν τῶν μελῶν των καὶ τοῦ σώματος

των, ἡ δὲ καλλίτερα προφύλαξις εἶναι νὰ μὴ τὰ ἐκθέτωσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον διαρκῶς εἰς ψυχὸς δριμύτατον.

Ἡ ἴδια προφύλαξις πρέπει νὰ εἴ ἀκολουθῆ βαθμηδὸν ἐλαττωμένην, μέχρις ἡλικίας, ἢ ὅποια δὲν δίδονται ἄλλως νὰ ὀρίσῃ εἰμὴ διὰ τὸ προσδιορισμοῦ τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν εἶναι εἰς κατάστασιν νὰ κινῶνται ἐξ ἰδίων των καὶ νὰ γυμνάζωνται ἐρέχοντα ἢ παιζοντα. Τότε δὲ δίδονται, χωρὶς φόβου, νὰ εἴ ἀφήνωσιν εἰς τὸ ψυχὸς ἐπὶ πολὺν χρόνον, καὶ μάλιστα δὲν εἶναι κακὸν νὰ τὰ συνηθίζωσι νὰ τὸ ὑποφέρωσι, νὰ μὴ ὑποχωρῶσιν εἰς τὰς πρώτας ἐπιρροίας, τὰς ὁποίας δοκιμάζουσι, καὶ νὰ τὰ ἐναντιώνωνται γλυκέως νὰ μένωσιν ἔξω, ὅπως οὕτως ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὰ σκληραγωγῆσιν κατὰ τῆς κακοκαίριας. Κατόπιν δὲν θὰ δοκιμάζωσιν οὐδὲμίαν ἀπέχθειαν νὰ ἐξέρχωνται εἰς τὸν πάγον ὁ περίπατος θὰ τοῖς καταντήσῃ ἀνάγκη δι' ὅλους τοὺς καιροὺς, εὐχάριστος τὴν ὅποιαν ἐπιμόνωσ θὰ ζητῶσι, καὶ ἡ διαίτα αὕτη θὰ ὠφελήσῃ καθ' ὅλους τοὺς τρόπους τὴν σωματικῶν καὶ τὴν κρᾶσιν των.

Μερικὰ παιδιὰ, εἰ καὶ καλῶς ἔχοντα, εἶναι περισσότερο ἐναισθητὰ καὶ ἄρρᾳ, παρ' ὅσον ἔπρεπε νὰ ἦναι· πρέπει νὰ καταπολεμητὰ ἢ διάθεσις αὕτη· καὶ ἐπιτυχᾶναι τις εἰς τοῦτο διὰ τινος καρτερίας καὶ ἐὰν δὲν ὑποχωρῆ εἰς ἀδυναμίας καὶ φόβους ὑπερβολικοῦς. Μὴ λησμονοῦμεν δ' ὅτι ὁ καλλίτερος τρόπος τοῦ νὰ τὰ προφυλάξωμεν ἀπὸ πληθὺς μικρῶν ἀδιαθεσιῶν καὶ νὰ τὰ ὀπλίσωμεν κατὰ τὰς ἐπιρροίας τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν, ἀπὸ τὰς ὁποίας δὲν δύνανται τις βεβαίως νὰ εἴ ἀπαλλάξῃ εὐκόλως, εἶναι νὰ ἐλαττώσωμεν τὴν ἐπιρροίαν αὐτῶν, καὶ οὐδὲν εἶναι καταλληλότερον πρὸς ἐκίσχυσιν των ἀπὸ τὸ νὰ τὰ ἐκθέτωμεν νὰ ζῶσιν εἰς τὸν ἄερα ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο χρόνον καὶ εἰς ὅλους τοὺς καιροὺς.

**ΑΔΙΑΘΕΣΙΑΙ ΑΙ ΟΠΟΙΑΙ ΔΥΝΑΝΤΑΙ ΝΑ ΕΝΑΝΤΙΩΘΩΣΙΝ ΕΙΣ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥΣ.** — Οἱ περισσότεροι τῶν γονέων θὰ συνειπνοῦσιν ἀκριβῶς μὲ τοὺς κανόνας τῆς διαίτης τοὺς ἀνωτέρως ἐκτεθέντας καὶ θὰ παρεδέχοντο οἰκονομικῶς τὴν ἐφαρμογὴν των· ἀλλ' ὅμως ἐκεῖνο, ὑπερ ἀντιπράττει καὶ τοὺς ἐμποδίζει νὰ προῶσιν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν, εἶναι αἱ ἀδιαθεσίαι, αἱ ὁποῖαι ἐπέρχονται τόσο συχνὰ, καὶ τὰς ὁποίας ἢ παιδικὴ ἡλικία δὲν δύνανται ν' ἀποφύγῃ. Οὕτως δὲ, οἱ πόνοι τῆς ὀδοντοφυΐας, ἢ διατάραξις εἰς τὴν χώνευσιν, ἢ καταρροή, εἶναι τόσο ἐμπόδια, ὥστε διαταράσσουσι τὸ πρόγραμμα τῆς ἀνατροφῆς καὶ ἀντίκεινται εἰς τὴν κανονικὴν καὶ διαρκεῖ ἐφαρμογὴν τῆς ζωῆς, ἣν συνιστοῦμεν.

Ἄλλὰ καὶ ἐδῶ ἀκόμη, πρέπει νὰ προφυλάττωνται αἱ μητέρες νὰ μὴ περιπέτωσιν εἰς σύστημα ὑπερβολικῶν προφυλάξεων καὶ νὰ μὴ

ἐφαρμόζωσιν ἱατρικὸν τοῦ κακοῦ χειρότερον· ἀκριβῶς δὲ τοῦτο συχνάκις συμβαίνει, ὅταν στερωπῶσι τὰ παιδιὰ τοῦ περιπάτου των διὰ τὸ ὅτι βήχουσιν ὀλίγον· δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι τὰ βλάπτουσι περισσότερο κλείουσαι αὐτὰ διὰ τόσο ὀλίγον πρᾶγμα, καὶ ὅτι δὲν θὰ ἐχειροτέρευεν ἢ καταρροή του ἐὰν τὰ ὠδήγουν εἰς τὸν περίπατον, καὶ μάλιστα εἶμαι πολὺ βέβαιος, ὅτι ἢ στέφηρις τοῦ ἀέρος μακρὰν ἀπέχει τοῦ νὰ ἦναι μέσον καλὸν διὰ τὰς ἀπλάς καταρροάς· συχνάκις μάλιστα διαρκοῦσι πολὺ περισσότερο μὲ τὰς τοιαύτας προφυλάξεις, παρὰ ἐὰν ἐξηκολούθουν τὴν τακτικὴν διαίταν, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἐνδύωσι πρὸπόντως τὰ παιδιὰ καὶ νὰ τὰ γυμνάζωσιν. Εἰς ποῖον δὲν συνέβη ν' ἀρπάξῃ καταρροὴν τόσο πλησίον τῆς ἐστίας του, ὅσον καὶ ἀπὸ τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ἐξωτερικοῦ ψύχου;

Ἐν τούτοις εἶναι ἀνάγκη νὰ κἀνωσι διάκρισιν σχετικὴν πρὸς τὴν φύσιν τῆς καταρροῆς καὶ τὴν κρᾶσιν τοῦ παιδιοῦ.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΡΟΗΣ.** — Συνήθως καταρροή εἶναι ἀπλῆ ἀδιαθεσία, ἢ ὅποια μολις ἀξίζει προσοχῆς τινος εἰς παιδιὸν καλῆς κρᾶσεως, καὶ δὲν ὑπάρχει λόγος φόβου δυσαρέστου προδιαθέσεως ἐκ μέρους τοῦ στήθους.

Δὲν θὰ ἐπιχειρήσωμεν νὰ χαράξωμεν ἐνταῦθα, καθὼς δὲν ἐπράξαμεν τοῦτο καὶ δι' ἄλλας ἀδιαθεσίας. ἀκριβῆ γραμμὴν ὀρίων μεταξὺ τῆς ἀπλῆς ἀδιαθεσίας καὶ τῆς σοβαρᾶς διαταράξεως λειτουργίας τοσούτου σπουδαίας, ὅσον εἶναι ἡ τῶν ὀργάνων τῆς ἀναπνοῆς.

Πλὴν ὅμως δύνανται τις νὰ εἴπῃ, ὅτι καταρροή, καὶ μάλιστα ἀρκοῦντως σφοδρὰ, εἰς παιδιὸν καλῆς κρᾶσεως, ἔχον γονεῖς ὑγιεῖς κατὰ τὸ στήθος, ἢ ὅποια δὲν παρέχει οὔτε ζέστην οὔτε ἰδιαίτεραν κατάπτωσιν, ἢ ὅποια δὲν τῷ ἀφαίρει τὴν ἰλαρότητα καὶ τὴν εὐθυμίαν του, καὶ ἢ ὅποια δὲν τὸ στερεῖ τῆς ὀρέξεώς του, εἶναι καταρροή συνήθως μὴ ἀξίζουσα μεγάλων προφυλάξεων. Δύνανται νὰ βήχῃ τις πολὺ ἐν τῇ παιδικῇ ἡλικίᾳ καθὼς καὶ εἰς τὴν ἐφηλικὴν ἡλικίαν, χωρὶς νὰ συμβῆ κανὲν ἄτονον ἐκ μέρους τοῦ στήθους καὶ τῆς γενικῆς ὑγείας, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἔχῃ ζέστην καὶ νὰ μὴ ἀδυνατίξῃ. Ἡ ζέστη εἶναι, ἢ ὅποια δίδει σπουδαῖον χαρακτηριστῆρα εἰς τὰς καταρροάς, καὶ καθίσταται σύμπτωμα, τὸ ὅποιον δίδει σημαντικότητά τινα εἰς τὴν ἐλαφρὰν ταύτην ἀδιαθεσίαν. Ἐξαιρέσει τῶν περιπτώσεων κατὰ τὰς ὁποίας παράγεται ἡμέσως ἰδιαίτερα τις μεταβολὴ εἰς τὸν τόνον τῆς φωνῆς, ἢ καταρροή, εἰς παιδιὸν ἐλεύθερον πάσης κληρονομικῆς προδιαθέσεως, καὶ μὴ ἀναγγέλον μεγάλην ἀδυναμίαν τοῦ στήθους, δὲν ἀπατεῖ ἄληθεῖς προφυλάξεις καὶ εἶδος θεραπείας εἰμὴ ὅταν συνοδεύηται μὲ ζέστην.

Αἱ φροντίδες πρέπει νὰ περιορίζωνται εἰς μερικὰς πιτσάνας (tisane)

μαλακτικὰς εἰς τὴν χρῆσιν ὀλίγου looch (1) διὰ τὴν νύκτα, καὶ εἰς τὴν πρόσθεσιν ἐνὸς ἐνδοματος κάποιος θερμότερου.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΑΔΙΑΘΕΣΙΩΝ.** — Ἐλαβον τὴν καταρροὴν ὡς παρὰδειγμα, πλὴν ὡσαύτως θὰ εἶπω καὶ διὰ τὰς ἄλλας ἀδιαθεσίας, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ προσβάλλωσι τὰ παιδιά κατὰ τὸ μέτρον, ὑπερ προηγουμένως ἐξέθηκα.

Ὁδὴ ἦσαν αἱ συνήθειαι διαταραχθεῖς τῶν ἐντοσθίων ἀπαιτούσιν ἰδιαιτέραν τινὰ φροντίδα ἐναντίον τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ψύχους καὶ πρὸ πάντων τοῦ ὑγροῦ ψύχους.

**ΓΕΓΜΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ.** — Ἡ διαίτα τῆς ἀσκήσεως τὴν ὀπιαν διατάσσω, ἀπαιτεῖ, ὡς παρατηρεῖ τις, ἵνα τὰ παιδιά λαμβάνουσιν ἐν τῶν γευμάτων των εἰς τὸν περίπατον ἄλλαχού ἕδειξα τὰ εὐκολώτερα πρὸς μεταφορὰν ἀναγκαῖα διὰ νὰ κάμνωσι τὸ γευμά των ἔξω.

**ΣΠΟΥΔΑΙΟΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕἰΣ ΠΛΗΡΗ ΑΕΡΑ ΖΩΗΣ.** — Τοιοῦτος εἶναι ὁ βίος, τὸν ὅποιον πρέπει ν' ἀκολουθῶσι τὰ παιδιά ὑπὸ τὴν ἐπιπὴν ἢ παρατηρούμεν ἐνταῦθα.

Ἐθεώρησα καθήκον νὰ ἐπιμείνω ἰσχυρῶς εἰς τοῦτο, ἀκόμη καὶ μὲ τὸν κίνδυνον τοῦ νὰ θεωρηθῶ παλλίλογος ὡσαύτου σπουδαίου φαίνεται τὸ θέμα τοῦτο πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μου εἶναι εἰς τῶν οὐσιωδυστάτων ὄρων τῆς φυσικῆς ἀνατροπῆς τῶν παιδίων, ἀντὶ τοῦ ὅπου πάντες οἱ ἄλλοι ἤθελον εἶσθαι ἀνεπαρκεῖς ἢ ἀχρηστοί.

Καὶ ἐὰν ἡ συμπεριφορὰ, ἣν ἐτήρησα ἀπέναντι τῶν ἰδίων μου τέκνων ἠδύνατο νὰ δώσῃ περισσότεραν σημαντικότητα εἰς τοὺς λόγους μου καὶ νὰ ἐνσπείρῃ περισσότεραν ἐμπιστοσύνην εἰς τὰς ἀρχὰς μου, θὰ ἔλεγον ὅτι δὲν ὑπάρχει οὐδὲ μία ἐξ τῶν συστάσεων τούτων, τὴν ὁποίαν νὰ μὴ ἠκολούθησα ἐπακριβῶς δι' ἐκεῖνα, καὶ δὲν ἔχω εἰμὴ νὰ καυχῶμαι ἐπὶ τῇ συμπεριφορᾷ μου ταύτῃ. Διήρχοντο κατὰ γράμμα ὅλην τὴν ζωὴν των ἔξω καὶ εἰς τὸν πόλιν ἀέρα, σχεδὸν καθ' ὅλους τοὺς καιροὺς, ὁποιαδήποτε καὶ ἂν ἦσαν αἱ ἀδιαθεσίαι των, ἣ δὲ διαίτα αὕτη τοῖς κατέστη τὸσον μεγάλη ἀνάγκη καὶ τοιαύτη εὐχαρίστησις, ὥστε δυσκόλως τὰ συνεκρίτου μεθ' ὅλην τὴν κατάστασιν τῆς ἀτμοσφαιρας καὶ τὴν χαλεπότητα τῆς ὥρας τοῦ ἔτους. Ἄλλ' ὅμως δὲν ἔλαβον τὴν συνήθειαν ταύτην ἄνευ ἀντιστάσεως, καὶ ἐγένετο ἀνάγκη νὰ τὰ ἐναντιώνωμαι, ὅπως ἀφήρωσι τὰ παιρνιδία των, ἣ ὅπως ἐγκαταλείπωσι δωμάτιον ἀρκετὰ θερμὸν διὰ νὰ ἐξέλ-

(1) Το ἴδιον, λέξις ἀραβικὴ, εἶναι σκεύασμα ἱατρικὸν πυκνότερον τοῦ σιροπίου. τοῦ ὁποίου ἡ συνήθεια ὅπως εἶναι μία κολλητικὴ, καὶ τὸ ὅποιον διευκολύνει τὴν ἐξόδον τῶν πλεγματίων καὶ καταπραΰνει τοὺς πόνους Σ.Μ.

ἴωσιν εἰς ἀρκετὰ δριμύ ψύχος καὶ κάμωσι τὸν καθημερινὸν περίπατόν των.

Ἐν ἑξ αὐτῶν, πολὺ εὐαίσθητον εἰς τὸ ψύχος, ἕδειξε δυσκόλιαν τινὰ ὅπως συμμορφωθῆ εἰς τὴν διαίταν ταύτην ἕδειξε νὰ πειραθῶσι βαθμηδὸν καὶ νὰ τὸ φέρωσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον εἰς τὸ νὰ ὑποφέρῃ τὸν περίπατον τοῦ χειμῶνος. Ἄλλ' ὅμως παρευθὺς ἡ συνήθεια ἐλήφθη, καὶ δὲν ἐχρειάσθη εἰμὴ εἰς καὶ μόνος μὴ ἀντιστάσεως καὶ φροντίδων, ὅπως τὸ καταστήσωσιν ἀναίσθητον εἰς τὴν ἐπενέργειαν ψύχους πολλῶν βαθμῶν ὅσον τὸ παιδίον εἶναι, πρὸς τοῦτο ὡς καὶ πρὸς πᾶν ἄλλο πράγμα, εὐκόλον εἰς τὴν διαμόρφωσιν, δι' ἐκείνην, ἣτις δύναται νὰ ἐμμένῃ, μετὰ φρονήσεως μὲν, ἀλλ' οὐχὶ καὶ ν' ἀπαυδᾷ ἀπὸ τὰς πρώτας δυσκολίας (1).

**ΕἶΝΑΙ ΟΦΕΛΙΜΟΝ ΝΑ ΕΧΩΣΙ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.** — Εἶναι καλὸν ν' ἀναζητῶμεν διὰ τὰ παιδιά συντρόφους τῆς ἡλικίας των, νὰ τὰ κάμνωμεν νὰ μετέχωσι τῶν παιγνιδίων των, καὶ νὰ τὸ συνηθίζωμεν ἐνωρὶς νὰ ζῶσιν εἰς τὴν πρέπουσαν εἰς αὐτὰ κοινωνίαν.

**ΑΤΟΠΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΕΩΣ.** — Ἡ συντροφία ἰδίως εἶναι ὀφέλιμος διὰ τὰ δειλὰ παιδιά καὶ τὰ εὐχαριστούμενα νὰ μένωσι μόνα καὶ ἀποκεχωρισμένα αἱ διαθεσίαι αὐταὶ δὲν εἶναι πολὺ σπάνια, καὶ πρέπει νὰ τὰς καταπολεμῶσι πρὸς τὸ συμφέρον τοῦ χαρακτῆρος καὶ τῆς ὑγείας ὅ τὸν ἔχει ἀνάγκη νὰ μορφῶνται ἐν

(1) Ἡ εὐεργεσία τοῦ ἀέρος ἐφ' ἡμέρας εἰς ἡμέραν γίνεται περισσότερον καταφανέστερα ὅχι μόνον διὰ τοὺς καλῶς ἔχοντας παῖδας ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς ἀσθενεῖς δὲν κρατοῦσι πλέον τὴν σήμερον τοὺς ἀσθενεῖς ἐντὸς κεκλεισμένων δωματίων, ἀλλὰ φροντίζουσι ν' ἀνανεῶσιν τὸν ἀέρα, ὅσον εἶναι δυνατόν.

Εἶναι ὁ πρῶτος ὄρος οὗτος, περὶ τοῦ ὁποίου προαναπολογουῦνται εἰς τὰ μεγάλα νοσοκομεία, καὶ προτιμῶσι τὴν σήμερον νὰ ἐγγεγρῶσι τοὺς πληγωμένους ὑπὸ τὰς σκηνὰς παρὰ ἐντὸς δωματίων περιορισμένων καὶ στενῶν. Τοῦτο ἐκτελεῖται ἤδη εἰς τινὰ καταστήματα τῆς Αὐστρίας, καὶ προβάλλουσι σπουδαίως ν' ἀντικαταστήσωσι τὰς ἐκ λίθου οικοδομὰς, ὅπου τὰ μιάσματα συσσωρεύονται καὶ ὁ ἀέρ μολύνεται, ἐκ προσκαίρων αἰθουσῶν ἀπὸ ὑγρασμά, ἐν εἴδει σκηνῶν ἐστημένων ἐντὸς κήπων, τὰς ὁποίας νὰ δύνανται νὰ μεταθέσωσι κατὰ βούλησιν καὶ νὰ καθαρῶσιν με πλυσίματα καὶ διὰ συνεγοῦς ἀνανεώσεως τοῦ ἀέρος. Βλέπε Michel Levy, «Sur la salubrité des hôpitaux» (Bull. de l'Académie, Paris, 1862, t. XXVII, p. 611) καὶ «Traité d'hyg. publ.» 5e édition, Paris, 1879, t. II, p. 443.—Schatz, «Étude sur les hôpitaux sous tente» (Ann. d'hyg. Pub. et de méd. legale, 1870, t. XXXIV, p. 241).

τῇ συντροφίᾳ τῶν ἄλλων παιδιῶν, τὸ δὲ πάσχει ἐκ τῆς ἀδρανείας εἰς ἣν τὸ κατακρατῆ ἢ δειλία.

Εἶναι δυσάραστον ἢ ἀπομόνωσις, ἐν ἣ ζωῇ πολλὰ παιδία τοῦ μεγάλου κόσμου, τὰ ὅποια δὲν θέλουσι οἱ γονεῖς ν' ἀναμίξωσι μετ' ἐκείνων, τὰ ὅποια συναντεῖσιν εἰς τοὺς δημοσίους περιπάτους, καὶ τὰ ὅποια δὲν ἔχουσι περὶ αὐτὰ συντρόφους, μετὰ τῶν ὁποίων νὰ δύνανται νὰ παίξωσι καὶ νὰ διασκεδάζωσιν ὁ περιορισμὸς ἐν τῷ ὅποιῳ τὰ κατακρατοῦσι, παρίστανται πρὸ τῶν οφθαλμῶν τῶν μονοτονίαν καὶ λύπην, ἢ ὅποια τὰ βαρύνει καὶ τὰ στενοχωρεῖ κατανωτίων ἀκουῶν ἢ τα καὶ φιλοπερίεργα, καὶ μετ' ὀλίγον τὸ σῶμά των αἰσθάνεται τὴν ὀλίγην ἐλευθερίαν, ἣν ἀφίνοσιν εἰς τὰς ὁρέξεις των καὶ εἰς τὰ φυσικὰ των ἔνστικτα. Μὴ ἔχοντά ποτε νὰ πολεμήσωσι κατὰ τῶν θελήσεων καὶ τῶν ιδιοτροπιῶν παιδιῶν τῆς αὐτῆς ἡλικίας, νὰ ἐπιδείξωσι τὴν εὐφορίαν καὶ ἐπιδειξιότητά των ἐνώπιον συντρόφων, ὅτε μὲν ἀνωτέρων ὅτε δὲ κατωτέρων μὴ συμμεριζόμενα μῆτε τῶν παιγνιδίων των, μῆτε τῶν ἐναντιοτήτων, μῆδὲ τῶν ἡδονῶν των μὴ εὐρίσκοντα περὶ αὐτὰ οὐδεμίαν φυσικὴν καὶ ἡθικὴν ἀντίστασιν ἀνάλογον μὲ τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἡλικίαν των, καθίστανται δεσποτικὰ καὶ μικρόφωνα, μαλθακὰ κατὰ τὸ σῶμα καὶ κατὰ τὸ πνεῦμα, καὶ δὲν μανθάνουσιν οὐδὲν ἐκ τῆς ζωῆς, ἥτις συμφέρει τῷ παιδίῳ.

Καὶ αὐτοὶ δὲ οἱ γονεῖς συνηθίζουσι νὰ φοβῶνται διὰ τὰ παιδίων, ὥστε τὰ κρατοῦσι πάντοτε πλησίον των, ἀπὸ συνεχῆ ἐπιτηρησιν καὶ προστασίαν τὸ ἐλάχιστον κτύπημα ἐκ μέρους τῶν ἄλλων παιδιῶν καὶ τὸ παραχῶδες καὶ ἀπτόμοιον τῶν κινήσεων τοῖς φαίνεται ἀληθῆς κίνδυνος, καὶ αἰσθάνονται, ὅτι τὰ παιδία των δὲν εἶναι τῆς αὐτῆς δυνάμεως μετ' ἄλλων ἐλευθερώτερον ἀνατραφέντων τρομάζουσι τὰ παιγνίδια, τὰς ζωηρὰς ἀσκήσεις, τὰς μάχας καὶ τοὺς δρόμους τοὺς τοσοῦτο καταλλήλους ν' ἀναπτύξωσι τὴν εὐκίνησίαν τῶν μελῶν των, καὶ φοβοῦνται ἀσθένειαν εὐθὺς ἅμα ἴδωσι τὸν ἰδρωτὰ νὰ ρέῃ ἐπὶ τοῦ προσώπου των, ληρημονῶντες, ὅτι τὰ παιδία δὲν παίξουσι καὶ δὲν διασκεδάζουσι πραγματικῶς εἰμὴ ἀναμεταξύ των, καὶ ὅτι ὑπάρχει ὀλιγώτερος κίνδυνος νὰ ἀφίνωσι μόνον τὰ παιδία τῆς αὐτῆς ἡλικίας, καὶ ἀναλόγου δυνάμεως, παρὰ νὰ τ' ἀφίνωσιν εἰς τὰς χεῖρας προσώπων περισσοτέρων ἡλικίαν ἔχόντων, τὰ ὅποια δὲν ἐξακριβοῦσι τὸν βαθμὸν τῆς ἀντιστάσεώς των εἰς τὰς ἀσκήσεις, εἰς τὰς ὅποιας τὰ υποβάλλουσιν.

Τὸ ἐπαναλαμβάνω, τὰ παιδία πρέπει νὰ ζῶσιν ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν, μετὰ τῶν παιδιῶν μερφρόνεται καὶ ἀναπτύσσονται ὁμοῦ, καὶ αὕτη εἶναι ἡ ἀληθῆς κοινωνία των.

Τὰ παιδία, τὰ ὅποια ἀνετρέφθησαν μόνον, εἶναι κατηφῆ καὶ ὄμοι

ἢ ἰαρότης εἶναι ἀναγκαῖα εἰς τὴν καλὴν ὑγίαν των ἢ ἀπομόνωσις εἶναι καταστρεπτικὴ εἰς τὴν κρᾶσίν των καθὼς καὶ εἰς τὸν χαρακτῆρά των. Ἐπίστετε μὲν μένουσιν ἀδέξια καὶ ἀφυῆ, ὅταν δὲν συναναστρέφησαν εἰμὴ πρόσωπα ἀνωτέρα τῆς ἡλικίας των ἔπιστετε δὲ αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις των ἀποκτώσιν ἀνάπτυξιν πρόωρον, ἥτις βλάπτει τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματός των καὶ καταστρέφει τὴν ἰσορροπίαν καὶ τὴν ἁρμονίαν, αἱ ὅποια πρέπει νὰ ὑπάρχωσι μεταξὺ τῶν διαφόρων ὀργάνων των ὅταν αἱ διανοητικαὶ δυνάμεις καὶ ἡ αἰσθητικότης ὑπερικήσωσι, τότε τὸ σῶμά των ἀδυνατίζει καὶ καθίστανται καθ' ὑπερβολὴν εὐαίσθητα. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διαπλάττουσι κρᾶσις εὐερεθίστους ὑποκειμένους εἰς πλῆθος νευρικῶν ἀσθενειῶν οὕτω κοινῶν ἐν τῷ κόσμῳ τῆς ἐποχῆς μας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΚΤΟΝ.

### ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΔΩΝ ΤΑΣ ΟΠΟΙΑΣ ΑΠΑΙΤΟΥΣΙΝ ΑΜΕΣΩΣ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΕΡΑ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ ΕΙΣ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΤΕΘΕΙΜΕΝΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

**ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΣΑΙ ΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ.**— Πολλάκις αὖ μητέρες εὐρίσκονται εἰς ἀπόγνωσιν περὶ τῆς θεραπείας, τὴν ὅποιαν πρέπει νὰ μεταχειρισθῶσι διὰ τὰ μικρὰ δυστυχήματα, ὅποια εἶναι, πείσιμον, κτύπημα, ἐλαφρὰ πληγὴ, κόψιμον, καθύσιμον, κτλ., εἰς τὰ ὅποια συχνάκις τὰ παιδία εἶναι ἐκτεθειμένα.

Ὅσον μικρὰν καὶ ἂν παρουσιάσῃ σοβαρότητα ἢ ἐμπνέη ἀνησυχίαν δυστύχημά τι (βασεῖα πείσιματα, ἐξαρθρώσεις), τὸ φρονιμώτερον εἶναι νὰ καταφεύγῃ τις εἰς τὰ φῶτα τῆς ἰατρικῆς.

Ἄλλ' ὅμως, ἐν ὅσῳ περιμένει τις νὰ ἔλθῃ ὁ ἰατρός, ἐνίοτε ὑπάρχουσι ὠφέλιμοι προφυλάξεις, τὰς ὁποίας νὰ λαμβάνῃ.

Δυστύχημά τι, ὅσον καὶ ἂν ᾖ ἐλαφρὸν, τὸ ὅποιον δὲν προξενεῖ οὐδεμίαν σπουδαίαν ἀνησυχίαν καὶ διὰ τὸ ὅποιον δὲν ἐπικαλοῦνται συνήθως τὴν βοήθειαν τοῦ ἰατροῦ, δύνανται ἐπίσης ν' ἀπειτῇ προφυλάξεις τινάς.

Θὰ χαράξω ἐνταῦθα κανόνας τινάς, οἱ ὅποιοι δὲν θὰ περιλαμβάνωσιν, ἐννοεῖται, εἰμὴ τὰς κοινότερας καὶ ἀπλουστερας περιστάσεις, καὶ θὰ δείξω τί πρέπει νὰ πράττωσι τόσοι διὰ τὴν μὲν τῶν περιπτώσεων, ὅσον καὶ διὰ τὴν δὲ, συμφώνως πρὸς τὴν φύσιν τῶν δυστυχημάτων (1).

**ΠΕΣΙΜΑΤΑ, ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ.**— Τὰ περισσότερα πείσιματα, τὰ ὅποια κάμνουσι τὰ παιδία ἀπὸ τὸ ἴδιόν των ὕψος, περιπατοῦντα ἢ τρέχοντα ἐπὶ τῆς ἀλλῆς ἢ κατὰ γῆς, δὲν προξενοῦσιν οὐδὲν δυστύχημα, τὸ ὅποιον ν' ἀξίζει προενασχολήσεως.

Παράγουσι *σαρκόθλασμα* (contusion) κατὰ τὸ μάλλον ἢ ἥττον

(1) Βλ. Saint-Vincent, «Nouvelle médecine de familles à la ville et à la campagne.» 5e édition, Paris, 1879.—Ferrand, «Premiers secours aux empoisonnés, aux noyés, aux asphixiés, aux blessés en cas d'accident, et aux malades en cas d'indisposition subite. Paris, 1878.

δυνατὸν, ἐκ τοῦ ὁποίου προκρίπτει, ὅτε μὲν ἐξόγκωσι, ἄλλοτε δὲ μελανάδα, καὶ ἐνίοτε ἐλαφρὰ ἔκδαρσις.

Μόνον πρᾶγμα, τὸ ὅποιον χρεωστοῦσι νὰ κάμνωσιν ἐν τοιαύτῃ περιστάσει εἶναι νὰ μὴ τρομάζωσι τὸ παιδίον διὰ τῆς ἐκφράσεως τοῦ ἴδιου των τρόμου, νὰ μὴ τὸ ἐπιπλήττωσιν ὑπερμέτρως, καὶ νὰ μὴ τὸ προδιαθέτωσιν εἰς τὴν μικροφυχίαν διὰ τῶν υπερβολικῶν φροντιδῶν, μετὰ τὰς ὁποίας τὸ περικυκλῶνουσιν.

Τὸ καλλίτερον εἶναι νὰ ἐνασχοληθῇ τις ὀλίγον περὶ αὐτοῦ, ὅταν ἐλαφρὸν καὶ περατικὸν μόνον κτύπημα ἔκαμε, καὶ, ἀφοῦ βεβαιωθῇ μὲ ἡσυχίαν, ὅτι δὲν ὑπάρχει τι σοβαρὸν, καὶ ὅτι τὸ συμβῆν δὲν παρήγαγεν εἰμὴ ἐξόγκωσιν ἢ ἐπιπόλαιον ἄμυχην, νὰ τὸ στήσῃ εἰς τοὺς πόδας του, νὰ σπογγίσῃ τὰ δάκρυα του καὶ νὰ τὸ ἀφήσῃ νὰ ἐπαναλάβῃ τὰ παιγνιδία του.

Εἶναι καλὸν νὰ συνθιζώμεν τὰ παιδία νὰ ὑποφέρωσι τοὺς πόνο, καὶ, ἐκ περισσοῦ, πρέπει τὰ παθήματα νὰ τοῖς γίνωνται μαθηματα, ὅπως οὕτως ᾖναι τοῦ λοιποῦ προσεκτικὰ καὶ ἐπιδέξια.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ προσθέσωμεν, ὅτι εἶναι παράλογον νὰ ζητῶσι νὰ καταπραῖνωσι τὸ παιδίον κτυπῶσα τὰ ἔπιπλα καὶ τὰ ἄψυχα ἀντικείμενα, μετὰ τῶν ὁποίων συνεκρούσθῃ; Ὄτω τῷ δίδουσι δωρῶν ἰδέαν παράφρονος καὶ ἀδίκου ἐκδικήσεως.

**Αἱ ΣΠΕΙΡΑΙ (1) ΚΑΘΙΣΤΩΣΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΔΕΞΙΑ.**— Δὲν εἶμαι ὁπαθὴς τῶν σπειρῶν, ἂν καὶ δύνανται νὰ συμβῶσι πείσιματα, τὰ ὅποια ν' ἀφήσωσιν ἐνίοτε καὶ σημεῖα ἐπὶ τοῦ προσώπου· αἱ οὐλαὶ αἱ προκρίπτουσι ἐκ τινος πτώσεως εἶναι ἀναμφιβόλως δυσάρεστοι, πλὴν ὅμως ἡ σπείρα δὲν θὰ τὰς προὐλάμβανε πάντοτε, καὶ ἐκ περισσοῦ θὰ καθίστα τὸ παιδίον δυσπίστον, δειλὸν, καὶ πρὸ πάντων ἀδέξιον.

**ΜΙΚΡΑΙ ΠΛΗΓΑΙ, ΚΟΨΙΜΑΤΑ, ΚΤΛ.**— Ὑπάρχουσι πληγαὶ ὀλίγον βαθεῖαι, τὰς ὁποίας τὰ παιδία δύνανται νὰ κάμωσι μὲ μαχαίρις, τὰ ὅποια λαμβάνουσιν ἐνίοτε, μεθ' ὀλην τὴν ἐπαγρόπνησιν, ἢ καὶ μὲ ἄλλο ἐργαλεῖον κοπτερῶν ἢ ὄξυ, αἱ ὅποια καθὼς τὰ πείσιματα καὶ τὰ κτυπήματα δὲν παράγουσιν εἰμὴ ἐλαφρὸν σαρκόθλασμα ἢ ἐπιπόλαιον ἔκδαρσιν.

Δὲν πρέπει νὰ τρομάζωσιν, οὐδὲ νὰ φανερόνωσιν ζωηρὰν συγχίνησιν, ὅταν βλέπωσι νὰ ρεῖ κἄπως ὀλίγον αἷμα. Ἐάν τις ἐδεικνῶ

(1). Οὕτω μετεγλώτισσα τὴν λέξιν bourrelet. Ἡ σπείρα εἶναι εἶδος καλυμματος τῆς κεφαλῆς ἐκ καλαμῶν τῶν δημοτικῶν καρπῶν ἐν γένει κατασκευασμένου, ὅπερ, ὡς ἐκ τοῦ κυριοῦ σχήματός του, δύνανται κἄπως νὰ προστατεύσῃ τὴν κεφαλὴν ἐν περιστάσει πτώσεως. Σ. Μ.

ψυχραμίαν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, καὶ ἐὰν μάλιστα ἐπωφελεῖτο ἐκ παρομοίων δυστοχημάτων, σχεδὸν ἀναποφεύκτων, ὅπως ἐξοικειώσῃ τὰ παιδιά μὲ τὴν θέαν τοῦ αἵματος, δὲν θὰ ἐκινδύνουε βραδύτερον, καὶ ὅταν ἤθελον τὰ παιδιά ἀνδρωθῆ, νὰ τὰ βλέπῃ κακῶς ἔχοντα ἐνώπιον ἀπλῆς φλεβοτομίας, καὶ ἀνίκανα νὰ προσφέρωσι καὶ τὴν ἐλαχίστην ὑπηρεσίαν ἐν περιπτώσει πληγῆς καὶ δαισμάτος, ὅποτε τὴν δυνάμιν ἐπωφελῶς νὰ βοηθήσωσι.

Δὲν ἔχει τις ἄλλο νὰ πράξῃ ἐν περιπτώσει πληγῶν τοῦ εἶδους τούτου, εἰμὴ νὰ πλύνῃ τὴν μικρὰν πληγὴν μὲ ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ μάλλον νὰ θέσῃ τὸ κόψιμον μὲ τ α φ ρ ε ἄ ν τῆς Ἀγγλίας (talfetas) προσέχουσα νὰ πλησιάζῃ, ὅσον τὸ δυνατόν ἐπακριβῶς, τὰ χεῖλη τῆς πληγῆς.

**ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΠΡΑΪΤΗΣΙΝ ΣΗΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΞΑΦΘΕΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΤΩΝ.** — Ὅταν τὸ παιδίον δοκιμάσῃ νευρικὸν τινε σταναγμὸν κἄπως σημαντικὸν, πρέπει νὰ τῷ διδῶσι νὰ πίνῃ ὕδωρ ψυχρὸν, καὶ μάλιστα νὰ τῷ ρίπτωσι σταγόνας τινὰς εἰς τὸ πρόσωπον μὲ δυνάμιν χωρὶς φόβου τοῦ νὰ τῷ προξενήσωσιν ἀπότομον καὶ ζωηρὰν ἐντύπωσιν τὸ μέσον τοῦτο, τοῦδαντίον, εἶναι λίαν κατάλληλον νὰ τὸ καθυσοχάσῃ, καὶ δὲν γινώριζω ἄλλο δραστηριώτερον καὶ συντομώτερον, ὅπερ νὰ καταπαύῃ τὴν ἔξαψιν τοῦ θυμοῦ, εἰς τὸν ὅποιον μερικὰ παιδιά εἶναι ὑποκείμενα ἄλλως τε, δὲν προκρίπτει ἐκ τούτου οὐδεμία ἀνωμαλία εἶναι προτιμώτερον ἀπὸ ὅλας τὰς προσπάθειας, τὰς ἐπιπληξείας καὶ τὴν ἀνοπομονησίαν τὴν ὅποιαν δευνοῦσάι τινεσ καὶ ἡ ὅποια περισσότερον ἐπακτείνει τὸν ἐρεθισμὸν τῶν παιδιῶν.

**ΚΑΥΣΙΜΑΤΑ.** — Μεταξὺ τῶν κοινῶν δυστοχημάτων, τὰ καυσίματα εἶναι τὰ μάλλον ἐπιφοδα.

Ἀκόμη καὶ ἄλαφρά, ἐκτὸς τῶν καθ' ὑπερβολὴν δριμύων πόνων, τοὺς ὁποίους προξενήσοι δύνανται ἐπίσης νὰ παρουσιάσωσι καὶ σοβαρότητα τινὰ ὀπωδῆποτε, ὁ κίνδυνος τότε μόνον ὑπάρχει, ὅταν κατέχωσιν ἕκτασιν ἀρκετὰ μεγάλην, καὶ ἄς ἦναι καὶ ὀλίγον βαθέα, ἢ ὅταν διεπέρασαν βαθέως, ἐνῶ δὲν κατέχωσιν εἰμὴ μικρὰν ἐπιφάνειαν δι' ἰσχυρότερον δὲ λόγον, ὅταν ἦναι καὶ βαθέα καὶ ἐκτεταμένα συγχρόνως.

Ἀλλὰ τότε εἰσέρχονται εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν βαρέων δυστοχημάτων, διὰ τὰ ὅποια ἀπαιτεῖται μεγάλη φροντίς καὶ ταχεῖα θεραπεία.

Ὅποιαδῆποτε καὶ ἂν ἦναι ἡ φύσις τοῦ καυσίματος, εἴτε ἐλαφρὸν ἦναι, εἴτε ἐπιτόλιον, εἴτε ἐκτεταμένον καὶ βαθύ, τὸ καλλίτερον πρὸς ἐφαρμογὴν ἱατρικὴν, ἐφ' ὅσον περιμένει τις τὸν ἱατρὸν, εἶναι

ὁ ἐξασημένος βάμβαξ· πρέπει νὰ σπύσῃ τις νὰ περιτολίξῃ τὸ καὲν μέρος ἐντὸς τολύπης βάμβακος, ἄνευ οὐδεμιᾶς ἄλλης προπαρασκευῆς, καὶ νὰ τὸ ἀφήσῃ ὅπως ἤσυχον, εἴτε τὸ δέρμα ἦναι ἄθικτον ἢ καὶ μὴ, εἴτε ἦναι ἀνασχηκόμενον ἢ μάλιστα καὶ ἐξηφρασιμένον, μέχρις ἐντελοῦς ἐπούλωσεως. Τὸ μέσον τοῦτο ἔχει τόσην ἐνεργείαν νὰ καταπραύνη τὸν πόνον, κατ' ἀρχάς, καὶ κατὰ συνέπαιαν τὸν νευρικὸν κλονισμὸν, τὸν ὅποιον προξενήσοι τὰ καυσίματα τὰ τοσοῦτον ἐπιφοδα, ὥστε εἶναι φρόνιμον νὰ ἔχῃ τις πάντοτε βαμβάκιον εἰς τὴν διάθεσίν τῆς.

**ΒΑΡΕΑ ΠΕΣΙΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΡΑΞΕΙΣ, ΕΞΑΡΘΡΩΣΕΙΣ, ΣΠΑΣΜΑΤΑ, ΚΤΛ.** — Ὅταν τὸ παιδίον πέσῃ ἀπὸ μέρος ὕψηλόν ἱκανὸν νὰ τῷ προξενήσῃ βαθεῖαν συντάραξιν τοῦ ἐγκεφάλου (1), ὅταν καμμία ἄρθρωσις μετετοπίσῃ, κανὲν μέλος ἐθραύσῃ ἢ μάλλον τὸ δέρμα καὶ αἱ σάρκες βαθέως ἐκόπησαν, κτλ., τότε πρέπει νὰ περιορισθῇ τις νὰ τὸ θέσῃ ἐπὶ τῆς κλίνης καὶ νὰ περιμένῃ τὴν βοήθειαν τῆς τέχνης.

Ὅπωδῆποτε, ἐν περιπτώσει καθ' ἣν τὸ αἶμα ἦθ' εἰς ῥεῖ ἀφθῶως ἐκ τῆς πληγῆς, συνεπεία ἐκκοπῆς ἀγγεῖου τινὸς, ἤθελον εἶσθαι ἀναγκαῖον νὰ τὸ σταματήσῃ τις, ὅπως δύνανται, εἴτε διὰ πίεσεως μὲ τοὺς δακτύλους ἢ μὲ τὴν χεῖρα, εἴτε πλησιάζουσα τὰ χεῖλη τῆς πληγῆς διὰ μέσον ἐπικολητικῶν ταινιῶν, τοῦ μὲ κόμμι κεχρισμένου διαχυλῶν (diachylum, τσηρότον), τὸ ὅποιον εὐρίσκεται εἰς ὅλα τὰ φαρμακεία.

**ΣΤΡΑΓΓΑΛΙΣΜΟΙ, ΠΑΡΑΡΘΡΗΣΕΙΣ.** — Κατὰ τῶν στραγγαλισμῶν καὶ τῶν παραρθρήσεων, δυνάμεθα ἐπωφελῶς νὰ μεταχειρισθῶμεν ἐπιθεομιθὰς βεβρεγμένας ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος, καὶ μάλιστα τοῦθ' ὅπερ τὸ καλλίτερον εἶναι, νὰ βυθίσωμεν τὸ μέλος ἐντὸς κάδου ψυχροῦ ὕδατος, ἐὰν τὸ παθὸν μέρος ἐπιτρέπῃ τὴν πράξιν ταύτην, καθὼς ὅταν πρόκηται περὶ τινος παραρθρήσεως τοῦ ποδὸς ἢ τινος στραγγαλισμοῦ τῆς χειρὸς.

Ταῦτα περὶπου εἶναι αἱ μόναι προφυλάξεις, τὰς ὁποίας δυνάμεθα νὰ δεῖξωμεν διὰ τὰ δυστοχημάτα, τὰ τῶσον ποικίλα ὅσον καὶ ἀπρόοπτα, τὰ ὅποια δύνανται νὰ συμβῶσιν δὲν ἠδυνάμεθα νὰ εἰσέλθωμεν εἰς περισσοτέρας λεπτομερείας, ἄνευ κινδύνου τοῦ νὰ ὑπερβῶμεν τὸν σκοπὸν, δι' ἀπροθέμεθα, καὶ νὰ ὠθήσωμεν τοὺς γονεῖς εἰς

(1) Εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζωσιν, ὅτι τὰ ἀπὸ τοῦ καθίσματος πεσίματα εἶναι ἱκανὰ νὰ παραγάγωσι συνταράξεις βρυστέρας ἐνίστι καὶ τῶν ἀπὸ τὰ πεσίματα τὰ ἐπ' αὐτῆς τῆς κεφαλῆς γενόμενα.

πλάνας, ἀντί νά τοὺς ἐφοδιάσωμεν κατὰ τῶν παρουσιαζομένων κινδύνων.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΙΔΟΥΣΙΝ ΑΝΕΥ ΤΗΣ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΕΩΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ.**— Δὲν εἴμεθα πολλοὶ ὀπαδοὶ τῶν ἱατρικῶν, μὲ τὰ ὅποια πολλὰ νομίζουσι καλὸν νὰ ἐφοδιάζονται, πρὸ πάντων δταν ἀναχωρῶσι διὰ τὰς ἐξοχὰς, οἷον, δόσιν τινὰ ἐμετικοῦ διὰ νὰ προξενῶσιν ἐμετὸν εἰς τὰ παῖδια, τὰ ὅποια ἤθελον προσβληθῆ ἀπὸ ὑμενοκονάγγη (erour), λαύθανον (laudanum) ἢ καὶ πᾶσαν ἄλλην οὐσίαν ἐπίσης ἐνεργητικὴν περισσότερον δύνανται νὰ ἐκθέσωσιν εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τοῦ παιδίου παρὰ νὰ τὴν σώσωσιν, ὡς ἐκ τῶν λαθῶν, τὰ ὅποια δύνανται νὰ συμβῶσιν εἰς τὴν δόσιν τοιούτων τιῶν φαρμάκων.

Ὁδὺ ἦτον ἰδὸς ὁ κατάλογος τῶν οὐσιῶν, τῶν ὁποίων δύνανται τις νὰ κἀμην προμῆθευαν, κατὰ τὴν συμβουλὴν τοῦ Καθηγητοῦ Fonssagrives (1).

1ον. Σιρόπιον τῆς ἱπέκας (pérea) εἰς δύο φιαλίδας, ἀπὸ 60 γραμμάρια ἑκάστη, τὰς ὅποια διαδοχικῶς συμπληροῦναι τις, ἐρ' ὅσον τὸ περιεχόμενον ἐξοδεύεται.

2ον. Πέντε φακέλλους, ἀπὸ 40 ἑκατοστογραμμάρια ἑκαστος, κόψεως τῆς ἱπέκας, κεκλεισμένους ἐντὸς στενῆς φιαλίδος, ἐπιπωματισμένης διὰ τῆς σμύριδος.

3ον. Τέσσαρας φακέλλους, τῶν 5 ἑκατοστογραμμάρων, ἐμετικοῦ, διατηρουμένους ὡς ἀνωτέρω.

4ον. Δύο φιαλίδας τῶν 60 γραμμάρων ἑκάστη συνθέτου σιροπίου τοῦ κχωρίου (chicorée).

5ον. Τέσσαρας φακέλλους, τῶν 15 γραμμάρων, τρογιακῆς ποτάσης (sel de Seignette Ἐλαφρὸν καθαρτικὸν), κεκλεισμένους ἐντὸς φιαλίδος (30 ἕως 50 γραμμάρια ἐντὸς ἡμέσεως ποτηρίου ὕδατος).

6ον. Δέκα φακέλλους τῶν 25 γραμμάρων, ραβαρβάρου τῆς Κίνας (rhubarbe de Chine)

7ον. Δέκα γραμμάρια λαυδάνου τοῦ Συδενχάμ (laudanum de Sydenham).

8ον. Ἐξήκοντα γραμμάρια ἀμμωνιακοῦ ὕγρου εἰς 23ον ἐντὸς φιαλίδος ἐπιπωματισμένης διὰ τῆς σμύριδος.

(1). Βλ. Fonssagrives, Du rôle des mércs dans les maladies des enfants.

9ον. Φιαλίδα περιέχουσαν 60 γραμμάρια ἐλαίου τοῦ κίκεως (huile de ricin. Ρισινόλαδον).

10ον. Φιαλίδα αἰθερίου (ether).

11ον. Φιαλίδα περιέχουσαν 30 γραμμάρια διαλύσεως τοῦ perchlorure de fer εἰς 30ον, διὰ νὰ σταματῶσιν τὰς αἱμορραγίας τῶν βδελῶν.

12ον. Κοτίδιον χαρτο-συναπισμοῦ.

13ον. Δεσμίδα τοῦ διαχυλῶν (diachylum) κεκλεισμένην ἐντὸς θήκης ἐκ χάρτου.

14ον. Τεμάχιον ἀγγλικὸ ἐκδορίου, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον διατηρούμενον.

15ον. Ὑσκαν (amadon) καὶ τεμάχια τινα ταφτὰ τῆς Ἀγγίας (taffetas), ἢ καλλίτερον de baudruche gommée.

16ον. Ἀπορροφητικὰς κόψεις (poudre), οἷον, κόνιν παλαιῶν ξύλων (de vieux bois), ὄρσιου, ἀμύλου (amidon. Νισσατές).

17ον. Φιαλίδα ἄλατος τῆς Ἀγγίας.

18ον. Ὑλαι προωρισμένοι διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν ἐν χρήσει ζεστῶν ἤτοι πιασανῶν (φάρων, ἄνθρ φιλόρας, φύλλα πορτοκαλέας ἱα, χαμαίμηλα κτλ. κτλ.) ἐντὸς σακκίων ἀδιαβρόχων.

19ον. Τολύπην βάμβακος διὰ τὰ καυσίματα.

Τὸ ἀσφαλέστερον ἐν περιπτώσει αἰφνιδίας ἀσθενείας, καὶ τὸ μόνον καταφύγιον, εἰς περιστάσεις ἱκανῶς βαρέων δυστυχημάτων ἀπαιτούντων τὴν χρῆσιν ἐνεργητικῶν φαρμάκων, εἶναι νὰ προσκαλέσωσι τὸν ἱατρὸν, ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον, ἀκόμη καὶ ἐπὶ τῷ κινδύνῳ τοῦ νὰ περιμένωσι καὶ νὰ χάνωσι χρόνον· ἐνίοτε ὑπάρχει ὀλιγώτερος κίνδυνος ἀπὸ τὸ ν' ἀπέχη τις παρὰ ἀπὸ τὸ νὰ διδῆ ἀκατέλληλα ἱατρικὰ.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΕΝ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΒΔΕΛΛΩΝ ΕΙΣ ΠΑΙΔΙΟΝ,**— Ὅταν ἐφαρμόζωσι βδέλλας εἰς παιδίον μικρᾶς ἡλικίας, εἶναι ἐξόχου σπουδαιότητος νὰ ἐπαγρυπνώσιν τὴν ρεῦσιν τοῦ αἵματος, διὰ νὰ τὸ σταματῶσιν, ἐὰν διαρκῆ ρεῖον ἐπὶ πολὺν χρόνον. Ἐν καὶ μόνον κέντημα βδέλλας δύναται νὰ θανατώσῃ παιδίον ἀπὸ αἱμορραγίας.

Ὅταν δὲν κατορθώνωσι νὰ στερεῶσωσι τὸ αἷμα διὰ τῶν συνήθων μέσων, οἷον, τῆς ὕσκας καὶ τῆς κόψεως τῆς στυπηρίας, πρέπει τότε νὰ πιέζωσι μὲ τὸν δάκτυλον τὸ κέντημα, καὶ νὰ τὸν κρατῶσιν ἐκεῖ μέχρι τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἱατροῦ.

**ΠΑΙΔΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΟΥΡΟΥΣΙΝ ΕΝ Τῇ ΚΑΙΝῃ.**— Δὲν δύνανται νὰ πράξω καλλίτερον, ὅπως πραγματευθῶ τὸ ἀντικείμενον

τοῦτο, ἀπὸ τὸ νὰ δανεισθῶ ἐν κεφάλαιον ἀπὸ τὸ ἀξιόλογον σύγγραμμα τοῦ καθηγητοῦ Fonssagrives (1).

« Ἡ νοκτερινὴ ἀπώλεια τῶν οὖρων εἰς τὰ παιδιά εἶναι ἀσθενεῖα εὐλαχῶς ὀλιγοχρόνιος, πλὴν ἄγαν δυσάριστος, καὶ ἡ ὁποία ἐξέρει ἀνησυχίαν εἰς τὰς μητέρας, ἄλλως τε λίαν δεδικαιοηγημένην.

« Φαίνεται νὰ ἴναι συχνότερος περίπτωσις ἰσθῆς καὶ διὰ τὰ δύο φύλα, πλὴν ὅμως κλίνω νὰ πιστεύσω, ὅτι εἰς τὰ μικρὰ κοράσια, εἶναι καὶ διαρκεστέρα καὶ δυσθεραπευτοτέρα. Πράγματι, τὰ παραδείγματα δὲν εἶναι σπάνια νέων κορασίων, εἰς τὰ ὁποῖα ἡ ἀπώλεια τῶν οὖρων διήρκεσε μέχρι τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας.

« Εἶναι ἀσθενεῖα ἐπιμοχθός, ἡ ὁποία βεβαίως διήγειρε τὴν λύπην καὶ τῶν γονέων καὶ τοῦ παιδιοῦ καὶ ἡ ὁποία παρέχει ἀνωμαλίας πολλὰς καὶ ποικίλας. Εἶναι ἀνάγκη λοιπὸν νὰ δοκιμάζωσι νὰ τὴν θεραπεύωσιν ἢ μᾶλλον νὰ συντομεύωσιν τὴν διάρκειάν της, διότι ἀφ' ἑαυτῆς, τὸ ἐπαναλαμβάνω, τίνει εἰς τὴν θεραπείαν εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων, Αἱ ἐπιμέλαιαι, τὰς ὁποίας ἀπαιτεῖ ἡ νοκτερινὴ ἀπώλεια τῶν οὖρων, εἶναι συγχρόνως ἔργον καὶ τῆς οἰκιακῆς ἱατρικῆς καὶ τῆς τεχνικῆς. Οὐδὲν ἐνταῦθα μᾶς βιάζει, οὐδὲ ὁμως ὑπάρχει ζήτημα, περὶ ζωῆς. Ἀποτογία μὴν τινῶν δὲν ἐλαττῶνει τὰς ὥρας τῆς ὀριστικῆς θεραπείας εἶναι μία ἐκ τῶν σπανιωτάτων ἐκείνων περιπτώσεων καθ' ἃς οὐδεμία ἐπέρχεται ἀνωμαλία ἐκ τῆς ἀπωλείας χρόνου τινός.

« Περὶ τὴν ἡλικίαν δύο καὶ ἡμίσεως ἐτῶν, τὰ καλῶς ἀνατραφέντα παιδιά γενικῶς ἀπέκτησαν ἤδη συνηθείας καθαριότητος, ὡστ' ἐξαιρητικῶς μόνον βρέχουσι τὸ στρώμα τιν.

« Συμφέρι νὰ διακρίνωμεν, ὅταν τοιοῦτο τι συμβαίη, τὰς ἀκουσίας περιπτώσεις ἐξέκείνων, καθ' ἃς ἡ ὀνηρία εἶναι τὸ αἷτιον ὁ χειμῶν παρέχει λόγους ὑποφίας πρὸς τοῦτο.

« Εἰς τὰς πρώτας περιπτώσεις, πρέπει ν' ἀντενεργῆ τις, θιά καλῆς διεοθύνσεως, ἐναντίον συνηθείας δυναμένης ταχέως νὰ ληφθῆ. Ἡ φώτρωσις τῶν τεσσάρων χονδρῶν ὀδόντων, κατὰ τὴν ἡλικίαν τῶν τεσσάρων ἢ πέντε ἐτῶν, καὶ ἡ ἐργασία τῆς δευτέρας ὀδονοφυίας, προξενοῦσι συχνάκις τὴν ἐμφάνισιν τῆς ἀπωλείας τῶν οὖρων καὶ τὴν ἐκ νέου ἐμφάνισιν αὐτῆς, ἐάν ἤδη εἶχε φανῆ εἰς προγενεστέραν ἐποχὴν. Ὁ ἐρεθισμὸς, τὸν ὁποῖον ἡ φώτρωσις τῶν ὀδόντων προξενεῖ περὶ τὰ ὄργανα τῶν οὖρων, καὶ τὸν ὁποῖον αἱ μητέρες καὶ αἱ τροφοὶ θαυμασίως γνωρίζουσι, ἀναπαράγει ἐνταῦθα τὰ συνίθη αὐτῶν ἀ-

(1) Fonssagrives, «Rôles des mères dans les maladies des enfants». Paris, 1869.

ποτελέσματα. Ἐπίσης συχνάκις ἡ ἀπώλεια τῶν οὖρων ἀναφάνεται ὑπὸ τὴν ἐπίρροιν κακῆς γενικῆς καταστάσεως τῆς υγείας, συμπτωματικῆς ἀδυναμίας παραχθείσης ὑπὸ τοῦ κόπου τοῦ σώματος ἢ τοῦ πνεύματος, ἀναρρώσεως, καὶ τῆς ὑπερβολικῆς ἀναπύξεως. ἀσθενεῖας κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον βαρείας. Δὲν εἶναι ἀποδοδεγμένον ὅτι οἱ σκόληκες, ἀκόμη καὶ ἐκείνοι οἵτινες ἐδρεύουσιν εἰς τὸ κατώτερον μέρος τοῦ ἐντέρου, συμβάλλουσιν εἰς τοῦτο κατὰ τι.

« Πλὴν ὅμως ὑπάρχει μία αἰτία ἀπωλείας τῶν οὖρων, αἱ μητέρες πρέπει νὰ γνωρίζουσιν ἀφ' ἑνὸς μὲν ὅπως μὴ μεταχειρίζονται ἀνωφελεῖς σκληρότητας ἀφ' ἑτέρου δ' ὅπως ἐπικαλῶνται τὴν μεσολάβησιν τοῦ ἱατροῦ, ἐάν αὕτη ἀνίσταται εἰς τὴν κοινωνικὴν ἐξάσκησιν τῆς λειτουργίας, θέλω νὰ εἴπω περὶ τοῦ βαθέως ἐκείνου ὕπνου, ὅστις εἶναι ἰδιάζων εἰς τινὰ παιδιά.

« Χειρουργὸς τοῦ δεκάτου ἐξδόμου αἰῶνος, ὁ J.—L. Petit, κατέτασσε τὰ παιδιά τὸ ὑποκείμενα εἰς τὴν ἀπώλειαν τῶν οὖρων, εἰς τρεῖς κατηγορίας. Ἰὸν τὰ ὀνηρὰ παιδιά. Ἰὸν τὰ πολὺ ὄνειρεύμενα καὶ Ἰὸν τὰ ὑπναλέα.

« Τὰ πρώτα δικαίως θὰ ἤξιζον μαστιγώσεως, εἰς ἐποχὴν καθ' ἣν ἡ ἀνωφελὴς αὕτη σκληρότης ἦτο εἰσέτι ἐν χρῆσει.

Τὰ δεύτερα εἶναι παιδιά ζωηρὰ, καὶ ενεργητικῆς φαντασίας ὁ ἐγκέφαλος τῶν συλλαμβάνων τὴν ἀνάγκην τοῦ νὰ οὐρήσωσιν, ἀναποκρίνεται εἰς τοῦτο δι' ἀτελῶν διανοητικῶν συνδυασμῶν, ὡστε ὀνειρεύονται ὅτι εὐρίσκονται εἰς συνθήκας εὐνοϊκάς, ὡς καὶ τὴν προτεραίαν, πρὸς ἱκανοποίησιν τῆς ἀνάγκης ταύτης· πλὴν εἰς αὐτὰ τὸ ἐλάττωμα τοῦτο εἶναι συμβάν πειραστικὸν καὶ περιστατικὸν, καὶ τὸ ὁποῖον δὲν ἀναπράγεται εὐμῆ κατὰ διαλείμματα. Ἄλλως τ' ἡ κατηγορία αὕτη περιλαμβάνει λίαν ἐσθίθημα παιδιά.

« Ἡ τρίτη κατηγορία σύγκεται ἐκ παιδιῶν, τῶν ὁποίων ὁ ὕπνος εἶναι τόσοσ βαρὺς, ὡστε δὲν ἐννοοῦσι τὴν αἰσθησιν τῆς ἀνάγκης τοῦ νὰ οὐρήσωσι, καὶ ἱκανοποιοῦσι ταύτην παθητικῶς καὶ ἄνευ ὀδεμιάς συνασθήσεως. Ὅταν οἱ γονεῖς ἐξεύρωσι τὰ παιδιά ταῦτα, ὅπως μετατρέψωσι τὰς συνηθείας τῶν, τὰ σβύρουν ὡς ἀδρανῆ σώματα, καὶ ἐνίοτε μάλιστα ἐπὶ πολλὰ λεπτὰ τὰ ἐρεθίζουσι διαφοροτρόπως χωρὶς νὰ δύνανται νὰ τὰ ἐξυπνήσωσιν. Τὰ παιδιά ταῦτα σφοδρῶς γενικῶς ἐν τῇ κλίῃ κατὰ τὰς πρώτας τρεῖς ἢ τέσσαρας ὥρας τῆς νυκτός, δηλαδὴ ἐν τῇ περιόδῳ ἐκείνῃ καθ' ἣν ὁ ὕπνος εἶναι δεσποτικώτερος καὶ βαθύτερος. Τὰ παιδιά, τὰ ὁποῖα ἔχουσι κεφαλὴν ὀγκώδη καὶ διάνοισιν ἀνεπτυγμένην πλὴν βραδεῖαν, μετὰ μετρίως σωματικῆς ενεργητικότητος, εἶναι ἰδιαιτέρως ἐπιρρεπῆ εἰς τὸν ἐπίνοσον τοῦτον ὕπνον, τὸν ὁποῖον ἀκόμη οἱ ἱατροὶ δὲν περιέ-

γραφαν και ο οποιος βεβαιως θα ηξειε να διεγείρη την προσοχήν των, διότι αναμφιβόλως υπάρχουν αι αιτιαι ανωμαλιαί πλην της νυκτερινής απώλειας των ούρων, ως εκ των οποίων ηδύνατο τις να υποπτεύσθαι ότι ήρσιταται είδος προδιαθέσεως εις ήκταραλικά δυστοχηματα. Εις τα παιδια ταυτα, η απώλεια των ούρων δεν είναι μόνιμος· επέρχεται κατ' ορισμους πολλών εβδομαδάων η και πολλών μηνών, και, εις τα μεταυ διαλείματα, παρατηρείται ότι τα παιδια είναι ζωηρότερα την ήμέραν και εξυπνοῦσιν ευκολώτερον την νύκτα.

«Οι ιατροί διατάσσουσι κατ' της νυκτερινής απώλειας των ούρων πληθύν Ιατρικών, έκαστον των οποίων δύναται μὲν να ἔχη ιδιαιτεράν τινα ωφέλειαν, αλλά και των οποίων η χρησις είναι κινδυνώδης και πρέπει κατ' συνέπειαν παντελώς να εγκαταλειφθῆ. Ἰπάρχουσιν ὡσαύτως εσχητά μέσα, ὧν η χρησις δύναται να φέρη εις την θεραπείαν· αλλά και ἐνταῦθα εἰσέτι ὑπάρχει τι δεόμενον Ιατρικῆς διακρίσεως· η συμπεριφορά της μητρός ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει να περιορισθῆ εις τὸ ν' ἀφήσῃ ὀλοτελώς κατὰ μέτρον τὸ περίπλοκον και ἄχρηστον συνταγολόγιον της χυδαίας Ιατρικῆς, και κατὰ πρῶτον τὸν κλασικὸν ἐκείνον ζῶμον των ποντικῶν, ὅστις ἐπιβάλλει εις τὰ δυστοχῆ παιδια ἀχρηστοτάτας ἀηδίας· να διακρίνῃ τὴν πραγματικὴν ἀπώλειαν ἀπὸ τὴν προσποιητὴν, διὰ νὰ μὴ προστρέχη, ἐν τῇ τελευταίᾳ τάτῃ περιπτώσει, εἰμὴ εις τὴν παιδαγωγικὴν μεσολάβησιν· να κανονίξῃ, ἐφ' ὅσον είναι κατορθωτὸν, τὴν λειτουργίαν ταύτην διὰ της συνήθειας τοῦ νὰ σηκῶν τὸ παιδίον εις ὠρισμένας ὥρας, και νὰ τὸ συνήθιξῃ νὰ φυλάττῃ τὴν ήμέραν τὰ ὄρα ἐπὶ χρόνον, ὅσον τὸ δυνατόν περισσώτερον.

« Συμφέρει, ἐν πάσῃ των πραγμάτων καταστάσει, νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ποσότητα των ποτῶν, κυρίως εις τὸ δεῖπνον, και νὰ προστρέχῃ ὡσαύτως ἐκ προτιμήσεως διὰ τὸ δεῖπνον εις τὰς τροφάς, αἱ ὁποῖαι μετριώτερον παράγουσιν οὔρα. Οἱ ὄζεις καρποί, τὰ γεώμηλα και αἱ ἀλιπεῖς ἐν γένει τροφαί πρέπει ν' ἀποφεύγωνται ἐφ' ὅσον είναι δυνατόν· οὐσιώδης δὲίτα και ὀλίγη κατὰ τὸ ποσὸν είναι προτιμώτερα. Τὰ ροφηματα, τὰ ὁποῖα εἰσάγουσι σημαντικὴν ποσότητα ὕδατος ἐν τῇ οἰκονομίᾳ, πρέπει νὰ δίδονται μετὰ τινος διακρίσεως.

« Ἡ ἔκκρισις τοῦ οὔρου, ἀφοῦ ἡλαττώθῃ ὑπὸ των προφυλάξεων τούτων, τότε πρέπει· 1ον, νὰ συνήθιζῶσι τὰ παιδια νὰ κρατῶσι τὸ οὔρον ἐν κλιβῷ ήμέρας· 2ον, νὰ τὰ σηκῶναι ἐπανειλημένως τὴν νύκτα, ὥπως οὕτω γυμνάσῃ τὴν λειτουργίαν των ταύτην... Ἡ συνήθεια τοῦ νὰ ἐξυπνοῦσι τὰ παιδια εις ὠρισμένην ὥραν ἔχει τὸ μέγα πλεονέκτημα νὰ προκαλῆ οὕτω τὴν αὐτόματον ἀφύπνησιν, και ἐκ

περισσῶ, νὰ τὰ προλαμβάνῃ ἀπὸ παρατεταμένην ἀποδροχὴν ἐντὸς ὕρου οὐρώδους και ὀσμῆς ἀμμωνιακώδους.

« Ὅταν ἔχῳσιν ὕπνον πολλὸ βαρῦν τοῦθ' ὅπερ καταλαμβάνει τις ευκόλως διὰ των ἀνωτέρων ὑποδερχθέντων σημείων, δυνάμεθα δίδοντες αὐτοῖς τὸ ἐσπέρας μερικὰς κοχλιαρίας καφῆ, νὰ ἐπανεφέρωμεν τὴν λειτουργίαν ταύτην εις τὸν κανονικὸν ρυθμὸν της, και, κατὰ συνέπειαν, νὰ προκαλέσωμεν οὕτω τὴν σιτιμιαίαν παῦσιν της απώλειας. Ὁ μανικὸς στρύχνος (belladonne) βεβαιώς δὲν ἐνεργεῖ ἄλλως, πλην ἢ χρησίς του πρέπει νὰ διατάσσῃται και νὰ κανονίζῃται ὑπὸ τοῦ Ιατροῦ.

« Ὅσον ἀφορᾷ τὰς ψυχρὰς νύφεις, είναι καλὰ διὰ τὰ ἰσχνὰ, ὠχρὰ, και ἄμοιρα δυνάμεως των μυῶνων παιδια, και δὲν παρέχουσιν ἄλλως τε οὔτε βήχα οὔτε τάνιν εις τὴν καταρροήν. Ὡσαύτως ἔχει περί των ψυχρῶν λουτρῶν, των οποίων συνήθῃ χρησιζομεν ἔκαμον ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ Bande—locque, ὁ Dupuytren και ὁ Guersant, περί των θαλασσίων λουτρῶν συνισταμένων ὑπὸ τοῦ Underwood, και περί των ἀρωματικῶν λουτρῶν, τὰ ὁποῖα ἐφαίνοντο εις τὸν Lallemand, de Montpellier, τὸ ὠφέλιμώτατον μέσον κατὰ της ἀσθενείας ταύτης των ὠχρῶν και καχεκτικῶν παιδιῶν. Τὸ λουτρὸν τὸ ὁποῖον συνίστα ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ παρεσκευάζετο διὰ τριῶν ἢ τεσσάρων δρακῶν (χουφτιές) των ξηρῶν ἀρωματικῶν ἐκείνων χόρτων, τὰ ὁποῖα εὐρίσκει τις εις ὅλα τὰ φαρμακοπωλεῖα· τὰ ἔβραχον μὲ βράζον ὕδωρ ἐντὸς σκεπαζμένου ἀγγείου· προσέθετον ποτηριον οἰνοπνεύματος (ρακί), ὅταν ἔβραχον τὸ παιδίον ἐν τῷ λουτρῷ· τὸ ἄφινον δ' ἔκει, ἐφ' ὅσον ἤθελε, και μετὰ ταῦτα τὸ ἔτριβον μὲ φλανέλλαν. Μετὰ τινὰ λουτρὰ ἤδυσαν τὰς ποσότητας των ἀρωματικῶν χόρτων και τοῦ οἰνοπνεύματος. Ὁ ἀριθμὸς των λουτρῶν ἦτο ἀπὸ δέκα ἕως τριάκοντα· ἐδίδοντο καθ' ἑκάστην ἡ κατὰ δύο ἢ τρεῖς ήμέρας, συμφωνῶνς πρὸς τὰ παραγόμενα ἀποτελέσματα. Ὁ Lallemand δὲν ἀπήνησεν ἀνεπιτυχίας ἐφαρμόζων τὴν μέθοδον ταύτην· ἀναμφιβόλως μεγάλη είναι ἡ ὑπόσχεσις· τὸ μέσον τοῦτο είναι ἀπλοῦν, και διευκολόνει τὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος· ἔκν δὲν θεραπεύσῃ τὴν ἀπώλειαν τοῦ οὔρου, δὲν δύναται εἰμὴ νὰ ἦται ὠφέλιμον εις τὴν γενικὴν ὑγίαν· δύναται τις λοιπὸν νὰ τὸ δοκιμάσῃ παρεκτὸς της Ιατρικῆς μεσολάβησεως· ἢ πρακτικῆ αὐτῇ ἀνήκει εις τὴν οἰκιακὴν Ιατρικὴν.

« Δὲν είναι ἀνάγκη νὰ εἰπωμεν ὅτι, εις τὰς ἀτιθάσους περιπτώσεις, καθ' ὅς γίνεται ἀντίστασις εις τὰ ἀπλὰ μέσα, τὰ ὁποῖα προηγουμένως ἀπήρθηθησαν, πρέπει νὰ προσκαλῆται Ιατρός ὁ ὁποῖος συχναίς φθάνει εις τὴν θεραπείαν της απώλειας τοῦ οὔρου διὰ φρο-

νίμου και προσεκτικῆς χρήσεως μέσων, τὰ ὅποια δέονται τὸ πλείστον ἐμπιστοσύνης ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ, δηλονότι: τὸν μανικὸν στρόβιλον, τὸν ἤλεκτρισμόν, τὸ ἐμετικὸν κάρουον, τὰ σιδηροῦχα ἄλατα, κτλ. πρέπει νὰ γίνεταί φρόνιμος ἐκλογὴ μεταξὺ τῶν μέσων τούτων, ἕκαστον τῶν ὁποίων προξενεῖ ὠφέλειαν ἐν τῇ τοιαύτῃ ἢ τοιαύτῃ τῶν περιπτώσεων, καὶ τὰ ὅποια εἶναι τὰ μόνα ἄξια ἐμπιστοσύνης: πλὴν ἡ χρῆσις τῶν εἶναι λεπτομέριμος ἀφ' ἑαυτῆς ἢ μᾶλλον κινδυνώδης, ὥστε πρέπει νὰ ἀρνεῖται εἰς τὴν φροντίδα τοῦ ἱατροῦ.»

**ΚΑΚΑΙ ΕΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΕΞΕΛΕΓΕΙΝ ΑΥΤΩΝ.** — Ὅφειλω νὰ εἶπω βραχέα τινα περὶ τῶν κακῶν ἔξεων, εἰς τὰς ὁποίας δὲν εἶναι σπάνιον νὰ ἴδῃ τις τὰ παιδιά νὰ περιπέσωσιν ἀπὸ τῆς νεωτέρας αὐτῶν ἡλικίας.

Δὲν θὰ ὁμιλήσω περὶ τῶν προφυλάξεων, τὰς ὁποίας ἀπαιτεῖ ἡ μισαρὰ αὐτῆς κλίσις: εἰς τὴν φρόνησιν καὶ τὴν γνώσιν τῶν γονέων ἀνήκει ν' ἀναζητήσωσι τὰς αἰτίας τῆς πρώτου ταύτης ἐκτροπῆς τῆς φαντασίας: θὰ ἔχωσι δὲ νὰ παρατηρηθῶσιν, ἐὰν τὸ εἶδος τῆς ζωῆς καὶ ὁ τρόπος τῆς ἀνατροφῆς, τὴν ὁποίαν ἀκολουθοῦσι: διὰ τὰ παιδιά, ἐὰν ἡ πρόωρος ἀνάπτυξις, ἦν παρέχουσι εἰς τὸ αἰσθητικὸν καὶ τὸ γνωστικὸν αὐτῶν μέρος, δὲν συμβάλλουσι κατὰ τι εἰς τὰς φθοροποιούς συνηθείας, τὰς ὁποίας ἀπέκτησαν (1).

Τὸ κατ' ἐμὲ, ὄφειλω νὰ περιορισθῶ ἐνταῦθα εἰς τὸ νὰ δεῖξω τὰ μέσα, διὰ τῶν ὁποίων δύνανται νὰ διαφωτισθῶσιν αἱ ὑποψίσι, εἰς περιπτώσεις καθ' ἃς θὰ εὐρίσκηται τις ἐν τῇ ἀνακριθείᾳ, χωρὶς ν' ἀφηνέγησιν ἰδέας, τὰς ὁποίας τὸ παιδίον δὲν ἤθελεν ἔχει: μέχρι τότε.

Ἡ μικροσκοπικὴ ἐξέτασις τῶν οὖρων παρέχει μέσον, ὅπως φθάσῃ τις εἰς τὴν ἀλήθειαν χωρὶς νὰ τῷ φανερώσῃ οὐδεμίαν δυσπιστίαν: τὸ οὖρον τῶν παιδίων τῶν περιπεσόντων εἰς τὸ ἀμάρτημα, περὶ οὗ ὁμιλοῦμεν, περιλαμβάνει, ἀκόμη καὶ πρὸ τῆς ἐποχῆς τῆς ἡβῆς, ἰδιαιτέρας ὕλας, τῶν ὁποίων τὴν ἀνακάλυψιν παρέχει ἡ παρατήρησις, εἴταν φροντίξῃ τις νὰ τὸ συνάξῃ ὀλίγον χρόνον μετὰ τὴν στιγμήν καθ' ἣν τὸ παιδίον ἀφέθη εἰς τὴν φθοροποιὴν κλίσιν του. Ἐνωσεῖται βεβαίως, οὗ δὲν θὰ ἐξελέγξῃ τις τὸ περὶ οὗ ὁ λόγος γηγόνος ἐκ τῆς παρουσίας τῶν ἰδιαιτέρων ζωῶν, ἀλλ' ἐκ τῆς ὑπάρξεως ποιότητος τινος ὕλης μολώδους προσερχομένης, εἴτε ἐκ τοῦ προστάτου, εἴτε ἐκ τῆς κύστεως, καὶ ἐν τῇ ὁποίᾳ εὐρίσκονται ἀναμειγμένα κρυστάλλοι τῆς ὀξαλιδικῆς ἀσβεστοῦ ἐν ποσότητι κατὰ

μᾶλλον ἢ ἥττον μεγάλῃ: ἡ παρουσία τῆς ὕλης ταύτης ἐντὸς τῶν οὖρων, τὰ ὅποια συμπεριλαμβάνουσι καὶ τινα τῶν στοιχείων τοῦ σπέρματος εἶναι γεγονός τοσοῦτο σταθερὸν, ὥστε δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς διάγνωσις καὶ τῶν σπερματικῶν ἀπωλειῶν παρὰ τοῖς ἐφήβοις, ὅταν τὸ οὐσιώδες τοῦτο σημεῖον ἐλλείπει.

Τὸ γεγονός τοῦτο φαίνεται καὶ εἰς αὐτὰ τὰ παιδιά: πλὴν ἀπαιτεῖται, ἐν πάσῃ περιπτώσει, νὰ προσέχη τις εἰς τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, καθ' ὅσον μάλιστα ἡ χρῆσις ὀξαλιδῶν ἐν τῇ τροφῇ δύναται νὰ παραγάγῃ ἐν στιγμῇ εἰς πάντα ἄνθρωπον, τὸν σχηματισμὸν κρυστάλλων τῆς αὐτῆς φύσεως ἐντὸς τῶν οὖρων: πλὴν αὕτη εἶναι περὶ τὰς τυχαίαι, τὴν ὁποίαν εὐκόλως δύναται τις νὰ εἰκάσῃ.



(1) Βλ. H. Fournier, «De l'onanisme, causes, dangers et inconvenients pour les individus, la famille et la société, remèdes». Paris, 1875.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΒΔΟΜΟΝ.

ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΑΝΤΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΙΣ ΤΙΝΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΚΑΙ ΙΔΙΩΣ

ΠΕΡΙ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΕΝ Τῷ ΧΩΡΙῶ ΚΑΙ ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ.

Η ΙΑΤΡΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΠΡΟ ΠΑΝΤΩΝ ΝΑ ΕΓΚΗΤΑΙ ΕΝ Τῇ ΔΙΑΙΤῃ. — Ἐδειξα ἤδη ἐν τῷ μεταξὺ τὴν γνώμην μου περὶ τοῦ τρόπου, δι' οὗ συμφέρει νὰ ἐφαρμόζωσιν εἰς τὰ παιδιά τὰς φροντίδας τῆς ἱατρικῆς.

Ἐβάνην ὀλίγον εὐνοϊκὸς πρὸς τὰ κορίως εἰπεῖν φάρμακα ἔξαιρέσει δὲ ἕξειων τινῶν ἀσθενειῶν, ἡ ἱατρεία τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ ἐγκηται, τὸ κατ' ἐμὲ, εἰς τὴν διαίταν πολὺ περισσότερον παρὰ εἰς τὰ ἱατρικά· σχεδὸν δὲν ὑπάρχει ἱατρεία δι' αὐτὰ, ἐν ὅσῳ ἡ ἱατρεία ἐγκηται εἰς τὴν δόσιν ἱατρικῶν, ἐνῷ αἱ ἀσθενεῖαι τῶν πηγάζουσιν ἐκ τῆς γενικῆς καταστάσεως τῆς κράσεώς των, ἐκ συνήθους ἐπιρρεπείας εἰς ἀσθενεῖαν ὄργανο τινός, ἢ ἐκ τῆς χρονικῆς διαταράξεως λειτουργίας τινός.

Πλὴν ὅμως ἡ διαίτα μεθοδικῶς ἀκολουθοῦμένη, καὶ ἐναγκαλιζομένη οὕτως εἰπεῖν τὸ σύνολον τῶν πράξεων τοῦ βίου εἶναι ἀληθῶς οὐσιώδες μέρος τῆς ἱατρικῆς.

ΤΙ ΕΣΤΙ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΗΤΑΙ. — Ἄλλ' εἶναι ἀναγκαῖον νὰ συνεικάζη τις τὴν χρῆσιν τῶν διαπορων διαιτῶν, καὶ τὸν τρόπον τοῦ νὰ τὰς ἀκολουθῆ· διότι τὸ ἀποτέλεσμα ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς συμφωνίας τῶν διαφόρων μερῶν ἐξ ὧν αὐτα συντίθενται, καὶ τὰ ὅποια πρέπει ὅλα νὰ συνδράμωσι πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν. Ἡ διαίτα περιλαμβάνει ἀριθμὸν τινα μέσων, ἐκ τῶν ὁποίων οὐδὲν χωριστὰ ἔχει δραστηρίαν ἐνέργειαν, ἀλλὰ τῶν ὁποίων ἡ συνένωσις ἀποτελεῖ σύνολον συνθηκῶν ἱκανῶν ἐπὶ μακρὸν χρόνον νὰ μεταβάλλωσιν ἄρδην τὴν οικονομίαν· τοῦτο δὲ εἶναι ἐκείνο, ὅπερ διακρίνει τὴν διαίταν ἀπὸ τὰ κορίως εἰπεῖν ἱατρικά, τὰ ὅποια παράγουσιν ἀπ' ἐκείτων εὐγνωστον ἀποτέλεσμα ἐπὶ τοιοῦτο ὄργανο ἢ ἐπὶ τοιάδε λειτουργίαν· ὡσαύτως τὰ ἱατρικά πρέπει νὰ μένωσιν εἰς τὰς χεῖρας τῶν ἱατρῶν καὶ νὰ διατάσσωνται εἰς

κάθε περίστασιν ὑπ' αὐτῶν, ἐνῷ ἡ ἱατρικὴ εἶναι νὰ δημοσιεύσῃ καὶ νὰ καταστήσῃ κτῆμα τοῦ λαοῦ τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς (1).

ΠΡΟΟΔΟΙ ΤΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ. — Ἡ ἐν τῷ κομῷ διάδοσις ὑγιῶν γνώσεων τῆς ὑγιεινῆς εἶναι τὸ βεβαιότερον σημεῖον τῶν ἀληθῶν προόδων τῆς ἱατρικῆς ἐπιστήμης· εἶναι, εἴπως εἰπεῖν, ἡ σαφεστέρα σύνοψις τῶν προσαποκλήσεων αὐτῆς, ἢ πιστοτέρα ἔκφρασις τῶν θετικῶν γνώσεών της, καὶ, ὑπὸ τὴν ἐσποφιν ταύτην, ἡ ἱατρικὴ εὐρέως ἐξεπλήρωσε τὸ μέρος της εἰς τὴν πρόδον τῶν φώτων· ἀπὸ ἡμίσεως ἤδη αἰῶνος παρέσχε μεγάλας ἐκδοουλεύσεις καταστρέψασα πληθὺν προλήψεων, διὰ τῆς διαδόσεως μεγάλου ἀριθμοῦ ὠφελίμων γνώσεων, καὶ ὑποδεικνύουσα τὰς πρὸς λήψιν προφυλάξεις εἰς περιπτώσεις ἀδιαθεσιῶν ἢ ἐλαφρῶν δυστυχημάτων, τὴν χρῆσιν ἀπλῶν τινῶν ἱατρικῶν, κτλ.

Προήχθη εἰς τὸν σκοπὸν, τὸν ὅποιον ὀφείλει νὰ φθάσῃ, τὸ νὰ καταστῇ δηλονότι ὠφελίμος ὡς τέχνη, ἐν τῷ μεγαλειτέρῳ ἀριθμῷ τῶν δυνατῶν περιπτώσεων· τοῦτο ἤθελεν εἶσθαι ὁ ἀληθὴς θρίαμβος αὐτῆς, πλὴν ὑπολείπεται ἀκόμη πολὺ μέχρις οὗ τὸν ἀπολαύσῃ, καὶ δὲν θὰ τὸ κατορθώσῃ ποτὲ, καθ' ὅσον μάλιστα οὐδ' ἡ ἐπιστήμη δύναται νὰ φθάσῃ πως εἰς πλήρη καὶ ὀριστικὴν ἀλήθειαν· ἀλλ' ὅμως εἰς τὴν ἐξουσίαν της εἶναι νὰ τὴν πλησιάσῃ ἐπὶ πλέον καὶ πλέον, διὸ καὶ, ἐπὶ τῇ ἐλπίδι τοῦ νὰ τὴν φέρω βήματὰ τινα πρὸς τὰ πρόσω, σχετικῶς πρὸς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, θὰ δοκιμάσω νὰ χαράξω τοὺς κυριωτέρους κανόνας τῆς διαίτης τῆς μάλλον σωτηριώδους εἰς περιπτώσεις νοσηρῶν ἀδιαθεσιῶν.

Αἱ ΔΙΑΙΤΑΙ ΣΠΑΝΙΩΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝΤΑΙ ΜΕΤ' ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ. ΑΤΕΛΩΣ ΤΑΣ ΠΑΡΑΔΕΧΟΝΤΑΙ. — Οὐδὲν σπανιώτερον τοῦ νὰ ἴδῃ τις διαίταν καλῶς ἀκολουθοῦμένην καθ' ὅλα τὰ μέρη αὐτῆς· εἴτε ἑλλείψει φώτων, εἴτε ἑλλείψει ἐμπιστοσύνης εἰς τὴν ἐνεργητικότητα τῶν μέσων τὰ ὅποια δὲν ἔχουσιν ἐπενέργειαν οὔτε εὐθεσίαν οὔτε ἀμέσως εὐδιάκριτον, τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα εἶναι βραδέα καὶ σχεδὸν ἀνεπαίσθητα, καὶ τὰ ὅποια δὲν ἐπενεργοῦσιν εἰμὴ διὰ τῆς συνδρομῆς καὶ τῆς διαρκείας των, εἶναι πρόδηλον, ὅτι ὡς διαίταν δὲν παραδέχονται συχνάκις εἰμὴ ἀτελεῖ μέτρα, παντάπασιν ἀνεπαρκῆ καὶ ἱκανὰ ἐπὶ πλέον νὰ διακινδυνεύωσι τὴν ἐπι-

(1) Δὲν ἀγνοῶ, ὅτι ἡ ὑγιεινὴ δὲν πρέπει νὰ χωρίζεται ἀπὸ τὴν ἱατρικὴν, καὶ ὅτι ἀποτελεῖ μέρος τῆς θεραπευτικῆς· πλὴν ὅμως ἀπευθύνονται εἰς πρόσωπα τοῦ λαοῦ, καὶ ἀπαντῶ εἰς ἰδέας γενικῶς ἐπικρατοῦσας, αἱ ὅποια ποιοῦσι διὰ κρίσιν μεταξὺ τῆς κορίως εἰπεῖν ἱατρικῆς καὶ τῆς ὑγιεινῆς.

τυχάν παρὰ τὴν ἐξασφαλίωσιν ἐκ συνόλου μέσων, λαμβάνουσιν ἐκείνη, ἅπερ εὐχαριστοῦσιν ἐκλέγουσιν οὕτως εἶπειν κατὰ τὴν ἑρξίν των, παραδεχόμενοι τοῦτο, καὶ ἀπορρίπτοντες ἐκεῖνο ὑποτάσσουσι τὰς ἱατρικὰς διαταγὰς εἰς τὰς συνήθειας των, πράττοντες τὸ ἥμισυ τοῦ δέοντος καὶ τοῦτο οὐχὶ κινονικῶς ὑπακούουσι νὰ ἐκβάλλωσιν ἔξω τὰ παιδία κἄπως πλέον τοῦ συνήθους, ὅταν ἀναγνωρίζωσιν, ὅτι ὁ ἀὴρ εἶναι ἀληθῶς ἀναγκαῖος ἄλλ' εἶναι ἀνάγκη νὰ τὰ ὑπάγωσι καὶ εἰς τὸ χωρίον διὰ πολλοὺς μῆνας, τότε διατάσσουσι καὶ δὲν ἀπορρασιζοῦσι πάντοτε, ἀκόμη καὶ ὅταν ἡ κατάστασις δὲν παρέγγη οὐδὲν σπουδαῖον πρόσκομμα εἰς τὴν ἀπόφασιν ταύτην.

Ὅταν ὁ μάταιος βίος, εἰς τὸν ὅποιον ἐμβάλλουσι τὰ παιδία εἰς τινὰς τῶν οἰκογενειῶν, τὰ κορράζη, ὅταν τὰ διαταράσσουσιν αἱ ἐσπεριναὶ διασκευαίαι, αἱ συναθροίσεις καὶ τὰ γεύματα, εἰς τὰ ὅποια τ' ἀφίνουσι νὰ παρρυσκωνται, συναντοῦσι νὰ τ' ἀποσύρωσι κατὰ μέρος, νὰ μεταρροθμίσωσι, κατὰ τὸ ἥμισυ ἢ τὸ τέταρτον τὸ εἶδος τοῦτο τοῦ βίου, πλὴν δὲν διδοῦσιν ἄμεσον πέρασ εἰς τὰς ἀνωμαλίας ταύτας.

Ὅταν βραδύτερον ἢ σωματικῶς ἀπατηθῇ, ὅπως πρὸ παντὸς ἄλλου ἐπιμεληθῶσι τὴν φυσικὴν ἀνάπτυξιν καὶ ὅπως παραμελήσωσι ἢ καὶ ἀφήσωσι κατὰ μέρος ἐπὶ τινα χρόνον πᾶσαν διανοητικὴν ἐνσχόλητον, καὶ πάλιν ἡμιτελῶς ἐνεργήσουσι, καὶ, εἴτε ἐκ φιλοτιμίας, εἴτε ἐξ ἐλλείψεως πεποιθήσεως, δὲν συγκατανοοῦσι νὰ διακόψωσι ὀλοτελῶς ποτε τὴν ἀνατροφὴν παιδίου, καὶ κατωτάτης ἡλικίας εἰσέτι.

Δι' ἰσχυρότερον λόγον, εἰς ἡλικίαν περισσότερον προκεχωρημένην, σπανίαις συμβουλεύονται τοὺς φυσικοὺς ὄρους τοῦ παιδίου καὶ τὴν κατάστασιν τῆς κράσεώς του, πρὸς ἐκλογὴν τοῦ τρόπου τῆς ἀνατροφῆς, ὡς πρὸς τὸ κλίμα καὶ τὸν τόπον ἐνθα ἤθελεν εἶσθαι καλὸν νὰ διεύθη τὴν πρώτην νεότητά του, καὶ διὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ σταδίου του.

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΟΥ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΦΟΡΟΝ ΔΙ- ΑΙΤΑΝ ΕΙΣ ΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.** — Δι' ὅλας τὰς προφυλάξεις ταύτας, τὰ γνωρίζω, ὑπάρχουσι μεγάλα πρόσκομματα.

Καὶ κατὰ πρῶτον ἡ κατάστασις τῶν γονέων, ἧτις σπανίαις ἐπιτρέπει νὰ ἐνεργῶσιν οὕτως ὡς ἤθελεν εἶσθαι κάλιον διὰ τὴν ἀνατροφὴν τῶν παιδίων ἄπαντῶμεν ἐνταῦθα, ὡς συμβαίνει εἰς ἕκαστον βῆμα ἐν τῇ ἐξασκήσει τῆς ἱατρικῆς, ὡς συμβαίνει δι' ὅλα τὰ πράγματα τοῦ βίου, ἀνεπερλήτους δυσκολίας καὶ διηρηκεῖς ἀντιφάσεις μεταξὺ τοῦ λόγου καὶ τοῦ πράγματος, μεταξὺ τῶν ἀναγκῶν καὶ τοῦ ἀδυνάτου τοῦ ἱκανοποιήσαι ταύτας.

Αἰτιῶνται τὴν ἱατρικὴν ἐπὶ ἀνικανότητι, πλὴν ὁμως συγχρότερον

αὕτη προσκρούει πρὸ τῶν σκληρῶν καὶ στερρῶν ἀναγκῶν τοῦ βίου μάλλον ἢ πρὸ τῆς ἀνεπαρκείας τῶν ἰδίων αὐτῆς μέσων. Τί νὰ εἴπη τις καὶ τί νὰ πράξη μετὰ δυστυχούς Ὀυρωρον, εἰς τὸν ὅποιον ἤθελε τις διατάξει τὸν πολὺν καὶ καθαρὸν ἀέρα, καὶ ὅστις εὐρίσκειται οὕτως εἶπειν καθηλωμένος ἐντὸς τῆς στενῆς κυψέλης του ἐκ τῆς ἀνάγκης τοῦ νὰ κερδήσῃ τὰ πρὸς τὸ ζῆν ἀσφ' ἀναγκαῖα ἢ τί νὰ εἴπη τις πρὸς πτωχὴν ἐργάτριαν, ἢ ὅποια μόλις δύναται ν' ἀγοράσῃ τὸν ἐπιούσιον αὐτῆς ἄρτον καὶ διὰ τὴν ὅποιαν ἦσαν ἀναγκαῖα δυναμικὰ ροφήματα; Ὑπὸ ποικίλας μορφῆς, αἱ περιπτώσεις αὗται ἀναπαράγονται πανταχοῦ ὡς ὑπέρτατα ὅρια τοῦ γενικοῦ βίου, καὶ ἀνερρίσκονται τόσο ἐν τῇ καταστάσει ἀρχιγραμματέως, πρῶτονπαλλήλου καὶ πλουσίου ἐμπόρου προσκεκολλημένου εἰς τὸ γραφεῖόν του, ὅσον καὶ ἐν τῇ βίῳ τοῦ πένητος.

Πλὴν ὁμως ἡ λυπηρὰ αὕτη πραγματικότης δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἐμποδίζῃ τοῦ νὰ θέωμεν κανόνας καὶ ἀρχὰς, ἐκ τῶν ὁποίων οἱ εὐτυχέστεροι νὰ δύνανται νὰ ἐπωφεληθῶσι, οἱ δὲ ἐπιλοιοῦσι νὰ προσεγγίζωσιν εἰς τοὺτους, ὅσον οἴον τε, προσπαθοῦντες πάντοτε καὶ ἀναλόγως τῶν πόρων των νὰ συνδιατάττωσι τὰ διάφορα μέρη τῆς διαίτης, οὕτως ὥστε, νὰ μὴ καταστρέφωσι τ' ἀποτελέσματα τῶν μὲν διὰ τῆς παραμελήσεως τῶν δέ.

Ἦθελεν εἶσθαι ἀπερισκέψα ἐκ μέρους μου, ἐὰν ἄφινον νὰ νομίζωσι οἱ γονεῖς, ὅτι αἱ ἀρχαὶ τῆς ὑγιεινῆς ἡδύναντο ἐν πάσῃ περιπτώσει νὰ ἐφαρμόζωνται ὑπὸ μόνων τῶν φώτων τῆς καλῆς σκέψεως, τοῦτο δὲν εἶναι ἀληθές εἰμὴ μόνον διὰ τὰ παιδία καλῆς ὑγείας καὶ ὑγιᾶς κράσεως ἄλλ' ὁμως ἀφ' ἧς στιγμῆς ἐσχημάτισέ τις τὴν ἐλαχίστην ὑποφίαν περὶ τῆς καταστάσεως τῆς κράσεως, καὶ εὐθὺς ἄμα συνέλαβε φόβον τινὰ περὶ δυσαρτέστον προδιθέσεως διὰ τὸ μέλλον, πρέπει νὰ ἐπικαλεσθῇ τὴν μεσολάβησιν ἱατροῦ, ὁ ὅποιος νὰ διεύθυνῃ τὸ σύνολον τῶν φροντίδων τῆς ὑγιεινῆς καὶ νὰ ὑποδείξῃ τὰς ληπτέας προφυλάξεις τῆς διαίτης.

**ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΝΑ ΠΡΟΑΣΦΑΛΙΖΗΤΑΙ ΤΙΣ ΕΝΩΡΙΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΘΩΝ ΚΑΚΗΣ ΚΡΑΣΕΩΣ.** — Δὲν πρέπει βεβαίως νὰ προσκαλῶσι τὸν ἱατρὸν τότε μόνον, ὅτε ἤδη ἢ ἀσθενεῖα ἀνεπτύχθη καὶ τότε μόνον νὰ ζητῶσι τὰς συμβουλὰς του.

Διὰ πολλὰς ἀσθενείας, δὲν μένει πλέον καιρὸς νὰ ἐπικαλεσθῇ τις τὴν ἀρωγὴν τῆς ἱατρικῆς, ὅταν αὗται ἤδη ἔλαβον βαθμοὺς τινὰς. Τί δύναται τις νὰ κάμῃ, ὅταν οἱ πνεύμονες ἤδη κατεπλημμύρισαν φυματωδῶν παραγωγῶν, ἢ ἐπληρώθησαν καὶ καταπραῖωθησαν ὑπὸ ἐλκῶν; ὅταν ἡ ραχίτις ἠλθίσωσιν ἤδη τὰ ὀστά, τὸ δὲ χοιραδῶδες κἄλον διεσέδωκε βαθῶς ἐν τῇ οἰκονομίᾳ; ὅταν τὸ αἷμα τοσοῦτον

(Συμβουλὰι πρὸς τὰς Μητέρας.)

επιώχουσαν, αὐτὴ δὲ πεπτικαὶ δυνάμεις τοσοῦτον ἐφθάρησαν, ὥστε νὰ μὴ δύνανται νὰ ἐπενεργήσωσιν ἐπὶ τῶν οὐσιῶν τῶν καταλλήλων νὰ μεταβάλλωσι τὰ ὑγρὰ, κτλ.;

Ἄλλαι αἱ καταστάσεις αὗται, αἵτινες μακρόθεν προπαρασκευάζονται καὶ αἱ ὁποῖαι εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα ἀρχικῆς τινος κακῆς κρᾶσεως, ἢ κληρονομικῆς προδιαθέσεως, ἢ ἐνεργείας μακροχρονίου τῶν συνθηκῶν τῆς διατροφῆς καὶ τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιρροϊῶν, ἐν αἷς ζωσιν, πρέπει νὰ προλαμβάνωνται ἐνωρὶς καὶ πρὶν ἢ τὰ χαρακτηριστικὰ συμπτώματα ἐμφανισθῶσιν.

Πόσαι ἀσθενεῖαι, ἀκόμη καὶ ὀφθαλμῶν, τῶν ὁποίων μᾶτην ζητοῦσι τὴν ἄμεσον αἰτίαν, καὶ τῶν ὁποίων ἡ ἀρχὴ ἀνέρχεται εἰς σύνολον ἀπομακρυσμένων περιστάσεων, εἰς εἶδος βίου κακῶς διοργανωθέντος, μένουσι χωρὶς νὰ δύνανται εἰς νὰ ἐνοσῆθαι ἀκριβῶς τοὺς δεσμοὺς, οἵτινες συνδέουσι τὰς αἰτίας αὐτῶν ταύτας μετὰ τῶν προσωπέρων ἀποτελεσμάτων, τὰ ὁποῖα παράγουσιν! Ἰσχυροῦσθε, ὅτι παιδίον προσελθὴν ὑπὸ τινος ἀσθενείας τῶν ἐνδοσθίων, ὑπὸ ἐγκεφαλικῶν πυρετῶν, ἢ ὑπὸ τινος ἀσθενείας τοῦ στήθους ὑπὸ κακῶν χαρακτηριστικῶν συνοδουμένων, δὲν βλέπει εἰς εἰμὴ τὴν παροῦσαν ἀσθένειαν, τὸν μέγαν κίνδυνον, διὰ τὸν ὅποιον ἐπικαλοῦνται ἐπιμόνος τὴν βοήθειαν τῆς ἱατρικῆς, δὲν ἐξετάζουσιν ὅμως, ἐὰν ὁ τρόπος τοῦ ζῆν ἡδυνήθη νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σπέρματος τῶν ἀσθενειῶν τούτων, καὶ νὰ προδιαθέσῃ εἰς ταύτας τὸ παιδίον, ἐὰν οἱ ὄροι τῆς διαίτης τοῦ ἡναι εὐνοϊκοὶ ἢ μὴ εὐνοϊκοὶ εἰς τὴν κρᾶσιν τῆς νέας τοῦ ἡλικίας, ἐὰν ἡναι κατάλληλοι νὰ ἐνισχύσωσι τὴν ἀντίστασιν τοῦ εἰς τὰς ἀσθενείας, νὰ τὸ φέρωσιν εἰς κατάστασιν νὰ τὰς ὑποφέρῃ καὶ νὰ θριαμβεῖσιν κατ' αὐτῶν, ἢ τὸνναντίον νὰ τὸ ἐξασθενίσωσι καὶ νὰ τὸ ἀποπλίσωσιν ἐνώπιον τῆς ἀφίεως τοῦ κακοῦ.

Δὲν προενασχολοῦνται περὶ τῆς διαίτης τῶν παιδιῶν, ἀφίνοῦσι νὰ παρέρχωνται τὰ πράγματα μετ' ἀδιαφορίας, ἐν ὅσῳ ἢ ἀσθένεια δὲν ἐμφανίζεται καὶ δὲν φαίνεται ὡς ἄμεσος συνέπεια, ἀλλ' ὅμως, καὶ πάλιν, συχνάκις εἶναι πολὺ ἀργὰ νὰ σκεφθῶσι περὶ τούτων, ὅταν τὸ κακὸν ἐφθᾶσεν, ὥστε διὰ τὴν πρόληψιν πρέπει νὰ καταβάλλωνται καὶ προσοχὴ, καὶ φροντίδες καὶ σκέψεις. Θέλετε τὰ παιδιά σας νὰ διάγωσιν, ὅσον τὸ δυνατόν κάλλιον, φοβήθητε ἑλλόγως τὰς ἀσθενείας, αἵτινες δύνανται νὰ τὰς προσβάλλωσιν, ἀρχίσατε νὰ κάμνετε πᾶν ὅ,τι πρέπει διὰ νὰ τὰς προλάβητε καὶ νὰ τὰς ἀποφύγητε.

**ΠΕΡΙ ΕΛΛΕΙΨΕΩΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ ΜΕΤΑΞΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ.** — Ἄλλὰ καὶ ἐνταῦθα ἐγείρεται ἕτερον ἐπίσης πρόσκομμα, ἢ ἔλω νὰ εἶπω περὶ τῆς ἐπιφυλάξεως, ἐν τῇ ὁποίᾳ συγκατοῦνται οἱ ἱατροὶ, ὡς πρὸς τὰς

οικογενείας, καὶ περὶ τῆς ὀλίγης ἐμπιστοσύνης, ἣν αὗται διαδηλοῦσι πρὸς αὐτοὺς, ὅταν ὁ κίνδυνος δὲν εἶναι παρῶν. εἶναι ἀνάγκη, ὅπως αἱ οἰκονομῶσι καὶ οἱ ἱατροὶ ἔχωσιν ἀμοιβαίως τὸ θάρρος ν' ἀναγνωρίζωσι καὶ νὰ ὁμολογῶσι τὰς συμφορὰς, αἵτινες ἐπαπειλοῦσι τὴν μέλλουσαν ὑγίαν τῶν παιδιῶν, διὰ νὰ τὰ προσεποπλίσωσι κατὰ τῆς εἰσβολῆς τοῦ κακοῦ ὄρου, τρομάζουσι, καὶ διὰ νὰ καταπολεμῶσι τὰς προδιαθέσεις, εἰς τὴν ἐποχὴν καθ' ἣν τὸ ἔργον τῆς διοργανώσεως ἐπιτρέπει τὴν θεμελιωσιν καλῆς κρᾶσεως ἀναμφιβόλως εἶναι ἀδύνατον νὰ μεταρρυθμίσῃ τις ἐντελῶς κρᾶσιν ἐκ κληρονομίας ἐλαττωματικῆν, καὶ νὰ μεταπλάσῃ Ἡρακλῆα ἐξ ἀδυνάτου παιδίου γεννηθέντος ὑπὸ γονέων καχεκτικῶν, πλὴν δύνανται τις ν' ἀρνηθῆ τὴν ἰσχυρὰν ἐπενέργειαν τῶν ἐξωτερικῶν ἐπιρροϊῶν, καλῶν καὶ κακῶν, τῆς τροφῆς, τοῦ ἀέρος, τοῦ ἡλίου καὶ παντὸς ὅ,τι συνίσταται τὴν διαίτην τῆς ζωῆς ἐν γένει; Δύνανται τις ἰδίᾳ νὰ εἶπῃ ποῦ φθάνουσι τὰ ὄρια τῆς ἐπιδράσεως ταύτης, καὶ μῆπως δὲν ἀφικνοῦνται πολὺ περαιτέρω ἢ ὅσον ὑποθέτομεν; Τὸ κατ' ἐμὲ, ἔχω πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μου παραδείγματα, τὰ ὁποῖα μὲ πείθουσιν, ὅτι ἡ δύναμις τῶν καθημερινῶν καὶ ἀκαταπαύστων αἰτιῶν, ἐπιδρῶσα κατὰ πᾶσαν στιγμὴν ἐπὶ τοῦ σώματος καὶ διεσθύνουσα εἰς αὐτὸ πανταχόθεν, εἶναι οὕτως εἰπεῖν ἀνυπολόγιτος, ὅταν γνωρίζωσι καλῶς νὰ τὴν μεταχειρισθῶσι καὶ νὰ τὴν διευθύνωσιν.

Εἰς τὸν ἱατρὸν λοιπὸν ἀνήκει, ὡς αἰκίς ἢ κατάστασις τῶν οικογενειῶν ἐπιτρέπει αὐταῖς νὰ κάμνωσι τὰς ἀναγκαῖας θυσίας, νὰ τὰς προειδοποιῇ πολὺν χρόνον ἐκ τῶν προτέρων, ἀπὸ τῆς τρυφεροτάτης ἡλικίας, περὶ τῶν ληπτέων προφυλάξεων, ὅπως προσεποπλίσωσι τὰ παιδιά κατὰ τῶν ἐπαπειλούντων αὐτὰ κινδύνων, ὅταν ἡναι δυνατόν νὰ τοὺς προὐθῇ τις, πόσα παιδιά καταστρέφονται ἐν τῇ κλίματι, ἐν ᾗ ἐγεννήθησαν, ἢ ἀνατρέφονται μετὰ μεγίστης δυσκολίας, ἢ μένουσιν ἐν νοσηρᾷ καταστάσει καὶ πάντοτε ἐπιφύβῳ, τὰ ὁποῖα θὰ ἐθριάμβουον κατὰ τῶν ἐλαττωμάτων τῶν ὄργανισμοῦ τῶν, ἂν τὰ ἀνέτρεφον εἰς τόπους ἐθνικωτέρους, ἐὰν ἐνωρὶς τὰ ἐπέμπον εἰς κλίμα γλοκύτερον, καὶ ἐὰν τὰ ἔστειλλον εἰς οἰκοτροφεῖον ἀπομακρυσμένον, ὅπως ἐκεῖ διέβησι τὴν νεότητά των, ὅτε μὲν πρὸς μεσημβρίαν, ὅτε δὲ πρὸ βορρᾶν, κατὰ τὰς περιστάσεις, αὐτὶ νὰ τὰ κρατῶσι κεκλεισμένα ἐντὸς τῶν λοκαίων τῶν Παρισίων!

Ἡ ἱατρικὴ τότε μόνον θὰ προσφέρῃ τὰς ὑπηρεσίας, ἂς δύνανται νὰ προσφέρῃ, οἱ δὲ ἱατροὶ τότε μόνον θὰ ἐκπληρώσωσιν ἐντελῶς τὰ καθήκοντά των, ὅταν θὰ ἔχωσι τὸ θάρρος νὰ δίδωσι τὰς σωτηριώδους ταύτας προαγγελίας ἐν καιρῷ τῷ δεόντι, καὶ πολὺ πρὸ τῆς ἐμφανίσεως τοῦ κινδύνου.

Δὲν θὰ ἐπιχειρήσω νὰ προσδιορίσω τὰς περιστάσεις, ἐν αἷς ἤθελον εἶσθαι ἀνάγκη ν' ἀνατρέψω: τὰ παιδία ἐν τῷ χωρίῳ τοιοῦτός τις ὄρισμός ἤθελεν εἶσθαι ἀδύνατος· ἀλλ' ὅμως θὰ ἐπιμείνω γενικῶς πῶς, καὶ μάλιστα περισσύτερον, παρ' ὅσον δὲν τὸ ἔπραξα διὰ τὰ καλῆς ὕψους παιδία, ἐπὶ τῶν πλεονεκτημάτων ζωῆς ἐν πλήρει ἀερίῳ καὶ ἡλίῳ διὰ τὰ ἀδυνατοῦ κράσεως παιδία.

**ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΕΞΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΙΟΥ ΕΝ ΠΑΛΗΡΕΙ ΑΕΡΙ ΕΠΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΕΡΟΝΤΩΝ.** — Πρὸ πάντων εἰς τὰ δύο ἔσχατα σημεῖα τῆς ζωῆς ἡ ἐπιρροή τῆς ἐξοχῆς γίνεται περισσύτερον ἐπαισθητῆ· τὰ παιδία καὶ οἱ γέροντες συναισθάνονται ἑαυτοὺς καλῶς ἔχοντας ἐκ τῆς ἐν τῇ ἐξοχῇ διαμονῆς κατὰ τὸ καλοκαίριον· ὁ πλήρης ἀήρ καὶ ἥλιος ἐνισχύουσι τὰ μὲν καὶ ἀναζωογονοῦσι τοὺς δὲ, ὅπως ὥστε, βλέπων τις τὸ ἀξιοσημείωτον ἀποτέλεσμα, τὸ ὅποιον ἦ ἐν τῇ ἐξοχῇ διαμονῇ προσεῖτε, τοσοῦτο ταχέως ἐπίστε, καὶ εἰς τὰ μὲν καὶ εἰς τοὺς δὲ, θὰ ἐπιπράτῃ ν' ἀποδώσῃ εἰς τὸν ἀέρα τῶν παιδιᾶν ἰδιαιτέρῳ τι καὶ μυστηριώδες πλεονέκτημα, τοῦ ὁποῖου ὁ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον μέγας ὄγκος, ἢ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον ἐλευθέρα κυκλοφορία, καὶ πρὸ πάντων ἡ χημικὴ ἀνάλοις τῶν στοιχείων τοῦ διατελοῦσιν ἡμῖν ἀκατάληπτα. Ὅταν βλέπω, παραδείγματός χάριν, παιδία ἐν Παρισίοις ἀνατρεφόμενα, εἰς τὰ ὅποια παρέχουσι καὶ ἀέρα, καὶ περιπάτους, καὶ ἥλιον, τὰ ὅποια ὀδηγοῦσιν ὅλας τὰς ἡμέρας εἰς τοὺς δημοσίους κήπους ὅπου διέρχονται σχεδὸν ὅλας τὰς ὥρας, τὰς ὁποίας δὲν τοῖς ἀπορροφῶσιν ὁ ὕπνος καὶ τὰ γεύματά των, καὶ τὰ ὅποια ἐπιδίδονται εἰς ὅλα τὰ γυμνάσια, τὰ ὅποια ἐπιτρέπει ἡ ἡλικία των, καὶ νὰ μὴ φθάνωσι ποτε εἰς τὴν ἀνθηρὰν ἐκείνην κατάστασιν, εἰς τὴν βαθμὴν ἐκείνην δυνάμειος καὶ ὕψους, τὴν ὅποιον ἀποκτῶσι διὰ διαμονῆς ἐβδομάδιον τινῶν ἐν τῇ ἐξοχῇ, ἐρωτῶ ἑαυτὸν ποῖαν ἐπιρροὴν δύνανται τις ν' ἀποδώσῃ εἰς τοιαῦτά τινα ἀποτελέσματα, καὶ ἐὰν περισσύτερος ἢ ὀλιγώτερος αἰτίας ἀήρ μόνος ἦται ἢ ἀεὶ νὰ παραγάγῃ μεταβολὰς τόσον ταχέως καὶ τοσοῦτον ἐκδηλοῦς. Δὲν ὑπάρχει ἀκόμη καὶ ἄλλο πρᾶγμα ἐκτὸς ἐκείνου, ὅπερ δυνάμεθα νὰ αἰσθανθῶμεν καὶ νὰ ἐξακριβώσωμεν ἐν τῷ νέῳ τούτῳ ἀερί, τὸν ὅποιον ἀναπνεύουσι, εἰς τὸν ὅποιον καὶ αὐτοὶ οἱ γέροντες δὲν μένουσι ἀναίσθητοι, καὶ ὁ ὅποιος φαίνεται ὅτι ἀναζωογονεῖ τὰς δυνάμεις των καὶ παρατείνει τὸν βίον των·

**ΕΠΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΕΡΟΣ ΕΝ ΚΑΙΡῳ ΤΗΝΟΥ.** — Ἄλλα πρὶν ἢ προστρέξωμεν εἰς ἀγνώστους αἰτίας, εἰς ἀναθυμιάσεις ἀκατάληπτους ἡμῖν, καὶ εἰς ὑποθέσεις, τὰς ὁποίας δὲν δικαιολογοῦσι τὰ παρόντα φῶτα τῆς ἐπιστήμης, ἀρκεῖ νὰ ἐξελέγξωμεν τὸ πρᾶγμα καὶ ἐξ αὐτοῦ νὰ ἐπωφεληθῶμεν· ἄλλως τε δὲ, ἡ ἐπενέργεια τοῦ ἀε-

ρος δὲν περιορίζεται εἰς τὰς ὥρας τῆς ἡμέρας μόνον καὶ εἰς τὸν χρόνον, τὸν ὅποιον διέρχεται τὸ παιδίον ἔξω· γίνεται ἐπαισθητὸς ἐπίσης, καὶ ἴσως διὰ τρόπον ἔτι ἰσχυροτέρου, ἐν ὥρᾳ τοῦ ὕπνου τοῦ ἡ δὲ διαφορὰ, τὴν ὅποιαν πρὸ ὀλίγου ἐσημειῶμεν μεταξὺ τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ ἀέρος τῶν πόλεων καὶ τοῦ τῆς ἐξοχῆς δύνανται νὰ ἐξαρτᾶται ἐκ τοῦ διαφόρου τρόπου, δι' οὗ κυκλοφορεῖ καὶ ἀναερούται ἐν τῷ ἔνδον οἰκίῳ κειμένον ἐν μέσῳ εὐρέων πεδιάδων, καὶ ἐν τῶν ἡμετέρων οἰκίῳ τῶν πόλεων, τῶν πανταχόθεν περικεκαλυμμένων, καὶ μὴ ἔχουσῶν συγχοινωνίαν ἢ μετὰ στενατότων αὐλῶν καὶ μετὰ ὁδῶν, τῶν ὁποίων ὁ ἀήρ ἤδη κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον ἐμολύνθη. Ἀναλογιζόμενος εἰς τὰς οὕτω ποικίλας συνθήκας, καὶ ἐπίσης τὴν φύσιν τῶν ἀναθυμιάσεων, ἐκεῖ ὕπου οἱ ἄνθρωποι εἶναι συνθηροισμένοι κατ' ὁμάδας μεθ' ὅλων τῶν προϊόντων τῶν τεχνῶν καὶ τῆς βιομηχανίας των, ἢ μᾶλλον ἐν μέσῳ τοῦ βασιλείου τῶν φυτῶν, ὅπου ὁ ἀήρ γέμει στοιχείων ὑπερβαλλόντως καταλλήλων εἰς τὴν συντήρησιν τῆς ζωῆς τῶν ζώων, θὰ ἐννοήτῃ μέγαν σημεῖον εἰς τὴν διαφορὰν τῶν ἀποτελεσμάτων ἐνδὸς ἐκάστου τῶν μερῶν, καὶ εὐχερέστερον θὰ ἐξηγήσῃ τὴν εὐεργετικὴν καὶ σωτηριώδη ἐπενέργειαν τῆς ἐξοχῆς ἐπὶ τῶν παιδιῶν. Μήπως δὲν ζῶσι τόσον ἐξ ἐκείνου, ὅπερ ἀπορροφῶσι διὰ τῆς ἀναπνοῆς καὶ ὑπὸ πάντων τῶν πύρων τοῦ δέρματος, τοῦ μεγάλου οὗτου ὄργανου τοῦ ἀκαταπαύστως βεβουλισμένου ἐντὸς τῶν ἀερίων, τὰ ὅποια μᾶς περικυκλοῦσι καὶ ἀδιαλείπτως εἰς ἐπαφὴν εὐρισκομένου μετὰ τῶν ἐξωτερικῶν δυνάμεων, ὅσον καὶ ὑπὸ τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν, δι' ὧν τρέφονται;

**ΕΦΑΡΜΟΓΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΔΑΙ.** — Ἀφοῦ τοιοῦτοτρόπως ἀνεφέραμεν γενικῶς τὰ πλεονεκτήματα, τὰ ὅποια μᾶς παρέχει ἡ ἐξοχή καὶ τὰς εὐεργεσίας, τὰς ὁποίας δύνανται τις ν' ἀπολαύσῃ ἐξ αὐτῆς διὰ τὰ μετρίως κράσεως παιδία, θ' ἀφίσωμεν ἕκαστον ἰδίᾳ νὰ ἐκτελέσῃ τὰς ἐφαρμογὰς τῶν κανόνων τούτων εἰς τὰς ἰδιαιτέρας περιστάσεις καὶ νὰ πορισθῇ τὰς συνεπείας τῶν γεγονότων, τὰ ὅποια προσημειώσαμεν.

**ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ· ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ὅτι εἰσέλθωμεν εἰς λεπτομερείας μερικωτέρας καὶ ἀκριβεστέρας σχετικῶς πρὸς τὰ ἀποτελέσματα τῆς διαίτης τῶν φαγητῶν καὶ ἰδίως τῆς διαίτης τοῦ γάλακτος εἰς περιπτώσεις ἀσθενείας.

**ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ὑπέδειξα προηγουμένως τὴν οὐσιώδη σύνθεσιν τοῦ γάλακτος, ἢ ἄλλως εἰπεῖν τὴν ὀργανικὴν καὶ φυσιολογικὴν σύστασιν αὐτοῦ.

**ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ.** — Τὸ αἷμα, θεωρούμενον ὑπὸ τὴν ἔσοψιν τῆς ὀργανικῆς συστάσεώς του, συντίθεται, ὡς καὶ τὸ γάλα,

ἐκ πολυπρίθμων καὶ διαφόρων στοιχείων, τῶν ὁποίων τὰ κυριώτερα εἶναι ἡ οὐσία τῶν ἰνῶν (fibrine), ζῶοτόχος οὐσία ἀνάλογος πρὸς τὴν τερνίτην, ἐν καταστάσει διαλύσεως ὡς ἐκείνη, καὶ ἡ ὁποία ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ πήγνεται καὶ νὰ στερεοποιηται ἐξ αἰτίας παντελῶς ἀγνώστου, εὐθὺς αἷμα τὸ αἷμα παύση τῆς ζωτικῆς ἐνεργείας, καὶ τὰ σφαιρίδια, μικρὰ ἐρυθρὰ σώματα κατασκευῆς κανονικῆς καὶ περιπλόκου, τὰ ὁποῖα κυλίσονται αἰωρούμενα ἐντὸς τοῦ αἱματώδους ἕρπου καὶ τῶν ὁποίων τὸ σχῆμα εἶναι διάφορον ἀναλόγως τῆς κλάσεως τῶν ζώων, εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκουσιν.

Ἡ ὀσειώδης αὕτη σύστασις μᾶς ὑπενομιλεῖ: ὀλοτελῶς ἐκείνην, ἣν ἐβρομεν ἐν τῷ γάλακτι.

**ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΘΕΣΕΩΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ὁ,τι εἶπον περὶ τῆς καταστάσεως, ἐν ἣ ἐβρίσκοντο τὰ κυριώτερα στοιχεία τὰ ὁποῖα συνιστῶσι τὸ γάλα καὶ περὶ τῶν πρὸς ἄλληλα σχέσεων τῶν στοιχείων τοῦ, δεικνύει ἀναλογίαν τινὰ μεταξὺ τοῦ ἕρπου τούτου καὶ τοῦ αἵματος.

Τῆς ἀναλογίας ταύτης γνωστὴς γενομένης καὶ ὑπὸ τῆς μικροσκοπικῆς ἀναλύσεως, τῆς ὁποίας ὑπέδειξα ἤδη τὰ κυριώτερα ἀποτελέσματα, καὶ ὑπὸ τῶν φυσιολογικῶν πειραμάτων τὰ ὁποῖα θ' ἀναφέρω, θὰ ἐνοήσῃ τις κάλλιον τὴν ἐπιρροὴν τοῦ ἕρπου τούτου ὡς θρεπτικῆς οὐσίας, καὶ τὴν σπουδαιότητα, τὴν ὁποίαν ἀποδίδωσι εἰς τ' ἀποτελέσματά του εἰς πολλὰς τῶν περιπτώσεων' αἰ ἐπιτυχίαι τῆς διαίτης ταύτης, ἐπιβεβαιωθεῖσαι, ἄλλως τε ὑπὸ τῶν πραγμάτων, θὰ ἦναι σύμφωνοι μὲ τὰ περιεργα φαινόμενα, τὰ ὁποῖα τὸ γάλα θὰ μᾶς ἐπιτραπῇ νὰ τὰς ἐξηγήσωμεν λογικῶς.

Ἐκπλαγεῖς ὑπὸ τῆς τοσοῦτον ἀξιοσημειώτου ἀναλογίας μεταξὺ δύο ὄντων, τῶν ὁποίων τὸ μὲν εἶναι τὸ ἀμειωτάτον προϊόν τῆς διαθρέψεως, καὶ ἐν τῷ ὁποίῳ ὑφίστανται ὕλαι αἰ ὕλαι τοῦ ὀργανισμοῦ, καὶ τῶν ὁποίων τὸ ἕτερον εἶναι ἡ μόνη τροφή τῶν νεαρῶν ζώων καὶ τὸ μόνον κατὰ συνέπειαν, ὕπερ προμηθεῖσι αὐτῷ τῷ αἵματι τὰς ἀρχικὰς ὕλας, ἐθειώρησα τὸ γάλα ὡς αἷμα πρῶτον τινὸς βαθμοῦ τοῦ σχηματισμοῦ, ἀπὸ τὸ ὁποῖον δὲν θὰ ἔλειπεν εἰμὴ βαθμὸς τις ἀπεργίας περιπλέον ὅπως καταστῆ τέλειον αἷμα.

**ΑΙ ΚΟΙΝΟΤΕΡΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΑΙ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (1).** — Αἱ κοινότεραι ἀσθένειαι καὶ συχνάκις αἰ πλέον δυσθε-

(1) Βλ. Bouchut, •Traité pratique des maladies des nouveaunés, des enfants à la mamelle et de la seconde enfance. 7e édition. Paris, 1878, 1 vol. in-8, avec figures.

ράπευτοι, εἰς τὰς ὁποίας ὑπόκειται ἡ πρώτη παιδικὴ ἡλικία, εἶναι αἱ ἀσθένειαι τῶν πεπτικῶν ὀργάνων.

Ὅταν δὲν ἐκθῆται εἰς κίνδυνον ἀμέσως τὴν ζωὴν, φθειροῦσι τὴν κρᾶσιν, καταστρέφουσι τὰς δυνάμεις καὶ ἀνενεργοῦσιν εἰς τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος' τούτου εἶναι τὸ κυριώτερον ἐμπόδιον, τὸ ὁποῖον ἀπαντῶσιν εἰς τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν παιδίων, ἡ δὲ διατάραξις τῆς πεπτικῆς λειτουργίας προβάλλει πολλά ἐξ αὐτῶν.

**ΔΙΑΤΑΡΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΕΝΤΟΣΘΙΩΝ.** — Ἐν ὅσῳ δὲν ὑπερβαίνει τὰ ὄρια ἐλαφρῶς καὶ στιγμιαίως ἀδιαθεσίας, ἡ κατάστασις αὕτη δὲν ἀξίζει, ὅπως ἐνασχοληθῇ τις σπουδαίως περὶ αὐτῆς, ἢ δὲ ὀδύνην τῶν διὰ ταύτην ἱατρικῶν εὐρεν ἤδη ἀλλαχοῦ θέσιν (1)' διὸ καὶ δὲν ἔσθ' ἀπαρητήσωμεν ἐναυθα εἰμὴ τὴν κατάστασιν τῆς κυρίως εἰπεῖν ἀσθενείας καὶ τῆς διαθεβιαθεῖσεως ἤδη.

**ΜΕΛΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΣΥΝΘΕΩΣ ΑΝΤΙΓΑΤΤΟΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΞΕΩΝ ΤΩΝ ΕΝΤΟΣΘΙΩΝ.** — Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει, εἶναι ἀληθές, ἀρχίζουσι νὰ τροποποιῶσι τὴν διαίταν τῶν φαγητῶν καὶ νὰ ἐλαττώσιν τὴν ποσότητά των' πλὴν ὅμως ἡ διαίτα τῶν φαγητῶν ἐθειωρήθη ὡς μέσον ἐπουσιώδες, καὶ ὄχι ὡς ἡ βάσις τῆς θεραπείας, πρὸ πάντων δὲ δίδουσι πᾶσαν ἐμπιστοσύνην εἰς τὴν χρῆσιν τῶν κυρίως εἰπεῖν ἱατρικῶν.

**ΠΑΡΑΚΑΙΡΟΣ ΧΡΗΣΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.**

— Καὶ ἐν ἀκόμῃ αἰ μητέρες καταφεύγουσιν εἰς τὰ διάφορα εἶδη τοῦ γάλακτος, δηλαδὴ τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος, καθαροῦ καὶ μετριασμένου, τῆς ὄνου ἢ τῆς αἰγῆς, οὐχ ἤτερον δὲν εἰσερχονται ἀρκετὰ ἐλευθέρως ἐν τῇ ὀδῷ ταύτῃ, μολοντί βλέπουσιν ὅτι τὰ παιδία, ἐξηνηλημένα ὑπὸ τῆς ἀποχρῆς φαγητῶν, τὴν ὁποίαν ἡ φύσις των δὲν ὑποφέρει, καὶ ὑπὸ τῆς ἱατρικῆς θεραπείας, εἰς τὴν ὁποίαν ὑποβάλλονται, φθάνουσι συχνάκις εἰς τὸν ἐσχατον βαθμὸν τῆς ἀδυναμίας, μὴ ἔχοντα πλέον οὔτε τὴν δύναμιν νὰ ὑποφέρωσι τὰ ἱατρικὰ, οὐδὲ τὴν ἱκανότητα ν' ἀπορροφῶσι τὰς καταλλήλους νὰ τὰ ἀνεγείρωσιν οὐσίας.

Ἀκόμῃ καὶ ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ, ἡ διαίτα τοῦ γάλακτος παρέχει μέσα πολύτιμα ὡς μετ' ὀλίγον θὰ ἴδωμεν' ἀλλ' ὅμως πρέπει νὰ σπεύσῃ τις, ἄλλως τ' ἡ ζωὴ εἶναι ἐσπίμῃ νὰ ἐγκαταλίπῃ τὰ ἡτοιμασμένα ταῦτα σώματα.

**ΟΔΗΓΙΑΙ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ.** —

Ἐρχομαι εἰς τὰς ἀκριβεῖς καὶ ὠρισμένας ὁδηγίας' εἶπον ἤδη ἄρ-

(1) Ἴδε [σελ. 113

κατά, όπως φανερώσω, όποιαν ιδέαν έχω περί τής εφαρμογής τής Ιατρικής εις τὰ παιδία ἢ χαρίζω δ' ἐνταῦθα τὸ πρόγραμμα τής διὰ τοῦ γαλακτος διαίτης τοιοῦτον, όποιον ἤθελ μοι ἔδωκεν ἐπιτυχίας εἰς πολλές περιπτώσεις λίαν βαρείας, καὶ τὰς όποίας ἢ τὰ συνήθη μέσα τής Ιατρικῆς εἶχον ἀποτύχει, ἢ τὰ εἶχον μὲν βάλει εἰς χρῆσιν κατὰ τὰς ἀπανταχοῦ ἐπικρατούσας ιδέας, οὐχ ἤττον όμως προσέδραμον ἀμέσως καὶ διαφερόντως εἰς τὴν μέθοδον τής διαίτης ταύτης.

Δὲν διατίνομαι οὐκ ἐφευρόν τι νέον δὲν ὑπάρχει οὐδ' ἐν ἐκ τῶν μέσων τοῦτων, ἀπλουστάτων ἄλλως τε, τὰ όποία θὰ συστήσω, ὅπερ νὰ μὴ ἐσυμβουλευθῆ ἐπανειλημμένως, καὶ ὅπερ νὰ μὴ ἐτέθη εἰς πρᾶξιν μετ' ἐπιτυχίας ἐπὶ πολλῶν λίαν ἁσθενῶν. Εἰς λόγος περιπλέον πρὸς ἐμπιστοσύνην εἶναι οὗτος, καὶ δὲν ἔχω ἄλλην ἀξίωσιν εἰμὴ οὐκ ἰδιαιτέρως ἐπέστησα τὴν προσοχὴν μου ἐπὶ τῶν μέσων τούτων, οὐκ ἐπὶ ἐμελέτησά μετ' ἐπιμελείας καὶ οὐκ ἐπὶ ἐφήρμοσά μετὰ περισσοτέρας μεθόδου καὶ ἐντελείας, παρ' ὅσον δὲν τὸ ἐπείρατον μέγχι τοῦδε.

**ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΗ ΤΙΣ ΝΑ ΔΙΕΓΩΓῆ ΜΕΘ' ἸΠΟΜΟΝΗΣ ΜΑΛΛΟΝ ΠΑΡΑ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥῆ ΚΑΤ' ΕΥΘΕΙΑΝ ΝΟΣΗΡΑΣ ΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΑΙΚΙΑΣ.**—Όταν παιδίον, τὸ όποιον δὲν γαλακτοτροφεῖται, δοκιμάζῃ διατάραξιν ἐν τῇ λειτουργίᾳ τής πέψεως, οὕτως ὥστε νὰ μὴ ὑποφέρῃ πλέον οὐδεμίαν συνήθη τροφὴν, καὶ ἅμα τρώγῃ, νὰ προσβάλληται ἀπὸ διάρροϊαν, ν' ἀδυνατίσῃ, αἱ σάρκες του νὰ χαλαρώνωνται, τὸ δέρμα του νὰ ὠχρίσῃ, ἢ δὲ κατὰστασις αὕτη νὰ μὴ ὑποχωρῇ πλέον εἰς οὐδὲν τῶν μικρῶν μέσων, τὰ όποία βάλλοισι συνήθως εἰς χρῆσιν ἐν παρομοίᾳ περιστάσει, δύναται τις ν' ἀναρωσῆται ἐνός τῶν περιπτώσεων του μέρη φαγητῶν κακῶς χωνοθεθέντων, τὰ όποία διετήρησαν τὴν ὕψην καὶ τὸ σχῆμα τῶν, ἀκόμη καὶ ἀφοῦ διέτρεξαν ἕλκον τὸν πεπτικὸν σωλήνα.

Εἴτε ἡ κατάσταση αὕτη συνοδεύεται ἢ μὴ ὑπὸ κάπως ἐντόνου πυρετοῦ, εἴτε τὸ παιδίον κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἤττον κατελήθη, εἴτε δοκιμάζει κολικοπόνους ὅταν ἀποπατᾷ, εἴτε τὸ σύμπτωμα τοῦτο δὲν συνοδεύει τὴν διατάραξιν τῶν ἐνδοστίων, δὲν εἰμαι γνῶμησ νὰ προστρέψωσιν ἀμέσως εἰς ἀσθητῶν δίαιταν καὶ εἰς ἀφαϊμάξεις, ἐκτός του ὅτι τὰ μέσα ταῦτα πόρρω ἀπέχουσιν εἰς πολλές περιπτώσεις του νὰ ἔχωσι τόσην ἐπενέργειαν ὅσην ὑποθέτουσι τινες, τοῦναντίον, ἔχουσι τὸ μειονέκτημα τοῦ ν' ἀδυνατίσωσιν τὸ παιδίον, καὶ νὰ τῷ ἀφαιρῶσι τὴν δύναμιν τοῦ ἐνεργεῖν καὶ ὑποσφῆρῃν τὴν ἀσθενείαν, ἐφ' ὅσον τὴν ἔχει.

Βλάπτουσι πολὺ τὰ παιδία, ὅταν θέλωσι πάντοτε νὰ θεραπεύωσιν ἀμέσως καὶ ἀντὶ πάσης ἀνταλλαγῆς τὰς ἀδιαθεσίας τὰς όποίας δοκιμάζουσι ταῦτα.

Ἐπάρχουσι καταστάσεις, τὰς όποίας πρέπει νὰ γνωρίζωμεν νὰ ὑποφῆρωμεν μεθ' ὁπομονης, νὰ παρατηρῶμεν αὐτὰς χωρὶς νὰ τὰς προσβάλλωμεν κατὰ μέτροπον, καὶ νὰ περιμένωμεν, ὅπως, ἡ ἰδία φύσις, βοηθηθεμένη ὑπὸ εὐλόγου διαίτης, ὀριαμβόσῃ κατὰ διαθέσως, τὴν όποιαν οὐδὲν δύναται νὰ μεταβάλῃ ἀμέσως ἐν διαστήματι ὀλίγων ἡμερῶν δὲν ὑπάρχει Ιατρεια, ἡ όποία ν' ἀπαιτῆ περισσοτέραν ὁπομονην ἀπὸ τὴν Ιατρείαν τῶν παιδίων ὑπάρχουσιν ἀναμφεβόλως νόσοι, αἱ όποιαὶ ἀπαιτοῦσι ταχέα καὶ ἐνεργητικὰ Ιατρικὰ, πλὴν όμως ὑπάρχουσι καὶ πολλὰ ἄλλα, αἱ όποιαὶ χρειαζόνται νὰ τὰς διευθῆναι τις εἰς τὰς διαφόρους φάσεις μᾶλλον παρὰ νὰ τὰς καταπολεμῇ κατ' εὐθεϊαν ἢ δὴ τῇ τέχνῃ ἐγκριταί εἰς τὸ νὰ ὑποστηρίξωμεν τὸ παιδίον, νὰ συντηρήσωμεν τὰς δυνάμεις του, νὰ προσέχωμεν τὰς περιπλοκάς τής ἀσθενείας, αἴτινες ἤδυναντο νὰ πέλωθωσι, καὶ νὰ τὸ διατηρῶμεν εἰς εἶδος ἰσορροπίας, μέχρις οὗ ὁ ὄργανισμὸς λάθῃ ἀφ' ἑαυτοῦ μεταβολὴν τινα, τὴν όποιαν δύναται μὲν τις νὰ διευκολύῃ, ἀλλ' ἔχει καὶ νὰ τὴν παραγάγῃ διὰ τεχνικῶν μέσων ὅλαι αἱ προσκἀθεται πρέπει νὰ περιορίζωνται εἰς τὸ νὰ δώσωσιν εἰς τὸ παιδίον τὸν χρόνον τοῦ νὰ φθάσῃ εἰς τὸ ὄριον τοῦτο, δι' ὅπερ ὀρεϊκόμεν νὰ περιποιώμεθα τὰ βοηθηματὰ του.

Ἡ συμπεριφορὰ αὕτη, τὸ ὁμολογῶ, εἶναι ὀθσκόλος νὰ τηρηθῆ ἐν τῷ λαφ' τοσοῦτον εἶναι πεπεισμένοι, οὐκ ἢ Ιατρικῆ πρέπει νὰ ἐπιανετῆ, καὶ οὐκ ὁ Ιατρὸς ὑπάρχει διὰ νὰ διδῆ Ιατρικὰ, ὥστε ἀνομομότως ὑποφῆρουσι τὴν ἀπραξίαν, ἀκόμη καὶ τοῦ Ιατροῦ εἰς τὸν όποιον ἔχουσι μεγάλην ἐμπιστοσύνην ἔπίσης πολλὰ Ιατρικὰ διδόνται, ἀθῶως, εἶναι ἀληθεῖς, πρὸς τὸ θεαθῆναι τής οικογενείας μᾶλλον παρὰ διὰ τὸ πραγματικῶν συμφῆρον τοῦ παιδίου.

Ἡ δυσκολία περὶ τής όποίας ὀμολῶ γίνεται ἐπαισθητῆ διὰ τὸν Ιατρὸν, ἀκόμη καὶ ἐν τῷ μέσῳ τῶν οἰκείων του, ἐν τῇ οικογενείᾳ του, περὶ τῶν ἰδίων του τέκνων, ἐκεἶ ὅπου θὰ ἐφαίνετο περισσοτέρον κίριος νὰ πράξῃ κατὰ τὴν πεποιθῆσιν τοῦ πόση ἄρᾳ γε καρτερία τῷ χρειαζέται ὅπως ἀνίσταται κατὰ τής γενικῆς σπουδῆς, ἐνώπιον ὀνοσευχμάτων, πρὸ τῶν όποίων νομίζει καθῆκον νὰ μὲνη ἐπὶ προσδοκίᾳ, περιοριζόμενος εἰς ἅπλᾳ τινα μέσα καὶ εἰς τινὰς προφυλάξεις τής διαίτης!

Καὶ ὅμως παρουσιάζωνται ἐν τῷ σταδίῳ τῶν παιδίων σιγμαὶ κακοπαθείας, εἶδη κρισίμων περιπτώσεων τής ἀναπτέσεως, αἱ όποιαὶ παύουσιν ἀφ' ἑαυτῶν μετὰ τινα χρόνον αἱ καταστάσεις αὐ-

ται της κακοπαθείας δύνανται να διαρκέσωσι πολλές ημέρας, εβδομαδάς τινας, μετ' ελαφρῆς κινήσεως πορευτοῦ, καταπτώσεως, ἄλλειψως ὀρέξεως, διαταράξεως τῶν ἐντοσθίων, χωρὶς οὐδὲν ὄργανον ν' ἀσθενῇ σπουδαίως, τὸ δὲ σύνολον τοῦτο τῶν συμπτωμάτων νὰ ἐξαλειφθῇ ἀφ' ἑαυτοῦ, ἀνευ μεσολαβήσεως ἐνεργητικοῦ τινοῦ φαρμάκου.

Πλὴν δὲν εἶναι θεραπεία ὠφέλιμος τὸ νὰ ἐπαγορευθῶσι τὰ ὄργανα, νὰ ἐξετάζωσι καθεκάστην τὸ στήθος, τὴν κοιλίαν καὶ τὴν κεφαλὴν πρὸς ἐπιβεβαίωσιν τοῦ ὅτι δὲν ὑπάρχει τι, καὶ ν' ἀπορρῶσιν πᾶν ὅτι ἡδύνατο νὰ δώσῃ σπουδαίον χαρακτῆρα εἰς τὴν ἀσθένειαν;

Πόσα παιδιά βλέπομεν μετὰ ὀκτὼ ἢ δέκα ἡμέρας νὰ ἐξέρχωνται τῆς καταστάσεως ταύτης, ἐγειρέμενα πρῶταν τινὰ θροσῶρ καὶ εὐδιάθετα, νὰ ζητῶσι νὰ φάγωσι, νὰ ἐπαναλαμβάνωσι τὰς συνθηεῖας τῶν καὶ νὰ εἰσέρχωνται ἐκ νέου εἰς τὴν συνήθη ὄδον, χωρὶς νὰ ἐδοκίμασαν ἄλλας μετατροπὰς ἢ ὀλίγων αὐτῶν καὶ βαθμῶν τινα ἐκ περισσοῦ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ἰδιόαγχων παιδία, διὰ τὰ ὅποια ἡναγκάστην νὰ περιμεῖνω τοιοῦτοτρόπως ἐπὶ δεκαπέντε ἢ καὶ δεκά ὀκτὼ ἡμέρας χωρὶς νὰ κάμω ἄλλο πρᾶγμα ἀπὸ τὸ νὰ τὰ παρατηρῶ.

**ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ.** — Ἐπανερχομαι εἰς τὰς ἀσθενείας τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, περὶ τῶν ὁποίων ἰδίως θὰ ἐνασχοληθῶ ἐνταῦθα.

Ὅταν τὰ πρῶτα συνήθη μέσα, δηλαδὴ ἡ ἀφαίρεσις μέρους τῶν φαγητῶν, ἡ ἐλιγότη ὑδατῶν ἐλαφρῶν, ἡ χρῆσις λουτρῶν καὶ μαλακτικῶν πινῶν ἱατρικῶν δὲν σταματῶσι τὰ δυστυχήματα, τὸ δὲ παιδίον ἐξακολουθεῖ ν' ἀδυνατεῖ, εἶμαι τῆς γνῶμης νὰ προστρέχωιν εἰς τὴν διὰ τοῦ γάλακτος διαίταν, καθὼς τὸ πράττουσιν, ἀλλ' ὅμως διὰ τρόπον ἀποκλειστικοῦ καὶ μετὰ προφρολιξεων, πολὺ συχνὰ παραμελομένων μέχρι τοῦθ' ἐκ τῆς διαίτης ταύτης θὰ ἔχωσι πᾶσαν ὠφέλειαν.

**ΑΝΩΜΑΛΙΑΙ ΤΩΝ ΖΩΜΩΝ.** — Ὅλοι οἱ ζωμοὶ τοῦ κρέατος, τῆς ὀρνίθου ἢ καὶ ἄλλων, προξενοῦσι διπλὴν ἀνωμαλίαν νὰ τρέψωσιν ὀλίγιστα, καὶ νὰ ἦναι ὀλίγον καταλληλοὶ νὰ συντηρῶσι τὴν ἀπαραίτητα τῶν πεπτικῶν ὀργάνων οἱ ζωμοὶ, πρὸ πάντων καθὼς τοὺς διδουσιν εἰς τοὺς ἀσθενεῖς, δὲν ἀξίζουσι τῆς ψήμης, ἣς ἀπολαύσουσι δὲν παρέχουσι δὲ, εἰμὴ ἀρίστως μικρὰν ποσότητα θρεπτικῶν στοιχείων, καὶ δυσκόλως ἀφομοιωμένων.

**ΤΟ ΓΑΛΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΕἰΣ ΤΗΝ ΘΡΕΨΤΙΝ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.** — Τὸνάντιον δὲ τὸ γάλα περιλαμβάνει δὲ τὰ στοιχεῖα τὰ ἀναγκαῖα διὰ τὴν σύστασιν καὶ τὴν ἐπανάρθω-

σιν τῶν ὀργάνων, καθότι εἶναι προωρισμένον νὰ τρέφῃ τὰ νέα ὄντα ἀποκλειστικῶς κατὰ τὸν πρῶτον χρόνον τῆς ὑπάρξεώς των.

Αἱ δοκιμαὶ τὰς ὁποίας ἀνωτέρω ἀνέφερα ἀποδεικνύουσι, καθὼς ἦδη τὸ εἶπον, ὅτι τὸ γάλα εἶναι ἦδη σχεδὸν αἷμα ὅπως ἐπαγγελλομένου, ἀπὸ τὸ ὅποιον δὲν ἔλλειπει εἰμὴ βῆθος τις ἐκ περισσοῦ ἀπεργασίας, ὅπως καταστῇ τελειὸν αἷμα.

**ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΖΩΜΟΥ ΕΝ Τῇ ΤΡΟΦῇ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΖΩΩΝ. — ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ.** —

Ἐάν ἦτο ἀνάγκη ν' ἀναφέρω καὶ ἄλλα γεγονότα πρὸς ὑποστήριξιν τοῦ τρόπου τούτου τοῦ θεωρεῖν ὅτι τὸ γάλα, θὰ ἔλεγον ὅτι θρέψας νέα ζῶα τῆς αὐτῆς ηλικίας, κούρια τῆς αὐτῆς γέννας καὶ τῆς ἰδίας δυνάμεως, τὰ μὲν μὲ τὸ γάλα τῆς μητρὸς των, ἢ μᾶλλον μὲ γάλα ἄλλου εἴδους, τὰ δὲ μὲ ζωμὸν λιπαρὸν κατὰ διάκρισιν, εἶρον ἐν διαστήματι ἡμερῶν τινα σημαντικὴν διαφορὰν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ζώων τούτων τῶν ὑπαρχόντων εἰς διαφορὰς διαίτας, διαφορὰν τὴν ὁποίαν θὰ ἡδύνατο τις νὰ ἐξακριβώσῃ καθ' ἐκάστην ἐβδομαδά ἐκ τῆς διαφορᾶς τοῦ βάρους μετέβαλον τὰς δοκιμὰς τάτας καθ' ὅλους τοὺς τρόπους, δίδων τὸ γάλα εἰς ἐκεῖνα ἀπὸ τὰ ὅποια κατ' ἀρχὰς τὸ εἶχον στερήσει, καὶ ὑποβάλλων, τὸνάντιον, εἰς τὴν διαίταν τοῦ ζωμοῦ ἐκεῖνα, τὰ ὅποια ἐτρέφοντο πρότερον μὲ γάλα πάντοτε δὲ κατέληξα εἰς τὸ ἴδιον ἀποτέλεσμα, τῆς διαφορᾶς τοῦ βάρους μὴ βραδυνούσης νὰ δευχθῇ πάντοτε κατ' ἀνείστροπον διέυθυνσιν ἢ δυσαναλογία καθίσταται τοσοῦτον ἐπαισθητὴ μετὰ παρέλευσιν χρόνου τινός, ὅταν ἐξακολουθῇ τις νὰ δίδῃ γάλα εἰς τὰ μὲν καὶ ζωμὸν εἰς τὰ ἕτερα, ὥστε κτωπῶ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς χωρὶς νὰ προστρέξῃ τις εἰς τὴν πλάστιγγα καὶ τοῦθ' ὕπερ ἀξιοσημειωτοῦ, εἶναι ὅτι οὐδέποτε βλέπει τις τοὺς νέους κύνας, οἵτινες ἐτρέφθησαν μὲ ζωμὸν ἢ μὲ ρόφημα, νὰ φθάσωσιν εἰς τὸν ἴδιον βαθμὸν δυνάμεως καὶ ἀναπτύξεως, εἰς τὸν ὅποιον ἐβρῆσαν καὶ ἐκεῖνοι, οἱ ὅποιοι ἐθήλασαν τὸ γάλα τῆς μητρὸς των ἢ ἔλαθον γάλα ἄλλου εἴδους οἱ πρῶτοι μειονεκτοῦσι κατὰ τὸ ἀνάστημα καὶ τὴν εὐεξίαν, ὡς καὶ κατὰ τὴν δύναμιν καὶ τὴν ἐνεργητικότητά.

**Η ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΗΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ.** — Δὲν πρέπει νὰ δίδωσιν ἐναλλὰξ γάλα καὶ ζωμὸν ἢ καὶ ἄλλην τινὰ τροφήν, καθὼς συνήθως τὸ πράττουσιν. Ἡ διαίτα πρέπει νὰ ἦναι ἀποκλειστικὴ, ὅταν ἀποφασίζωσι νὰ δώσωσι τὸ γάλα εἰς τὰς περιστάσεις, περὶ ὧν ὁμιλοῦμεν.

**ΤΟΘ' ΟΠΕΡ ΠΡΟΞΕΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑΝ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ.** — Τὸ γάλα, διδόμενον ἀλληλοδιαδόχως μὲ

ζωών σπανίως επιτυγχάνει, και διὰ τοῦτο συχνά ἀναγκάζονται νὰ τὸ παύσωσι, καθ' ὅσον μάλιστα ἡ διαίτα αὐτῆ δὲν παράγει τὰ περιμενόμενα ἀποτέλεσματα, ἢ τουλάχιστον τὰ παιδιά δὲν τὴν ὑποφέρουσιν ὡσαύτως ἀκόμα τις συχνάκις νὰ λέγωσιν ὅτι τὸ γάλα ἐδοκίμασθη, ὅτι δὲν ἐπέρασεν, ὅτι δὲν ὤφραζε καὶ ὅτι ὤφειλον νὰ τὸ ἐγκαταλίπωσι· πλὴν τοῦτο δὲν ἀποδεικνύει ἀπολύτως τίποτε, ὅταν τὸ γάλα κακῶς ἐδόθη.

Τὰ περισσότερα τῶν παιδιῶν, ἂν ἔχῃ ἔλα, καὶ πολλοὶ ἐφηβοὶ εἰσὶ οἱ ὅποιοι δὲν χωνεύουσιν τὸ γάλα εἰς τὰς συνήθεις περιστάσεις, θὰ τὸ ὑπέφαρον κάλλιστα καὶ θὰ ἐκωφελοῦντο περισσότερο, παρ' ὅσον δὲν τὸ πράττουσιν εἰς πολλὰς νοσηρὰς καταστάσεις, ἐὰν τὸ ἐλαμβάνον καθὼς συμφέρει.

**ΤΡΟΠΟΣ ΔΙ' ΟΥ ΤΟ ΓΑΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΔΗΤΑΙ.**— Δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ δίδεται ἀπλῶς τὸ γάλα, ὅπως ἀδήποτε καὶ ἂν ἦναι ἢ φρούς τοῦ καὶ αἱ περιστάσεις, καθ' ἃς λαμβάνεται.

Πρέπει νὰ γίνεται ἐκλογή κατὰ τὰς περιπτώσεις, καὶ ὡσαύτως ὑπάρχουσιν ὡσαύτως προφυλάξεις πρὸς παρατήρησιν εἰς τὸν τρόπον τοῦ νὰ τὸ δίδωσιν· ἐνίοτε μάλιστα πρέπει νὰ μεταχειρίζονται τὴν ἀποστειραν.

Δὲν ἀμφιβάλλω ὅτι, ὅταν δὲν προκόπη ἐπιτυχία ἐκ τῆς χρήσεως τῆς διαίτης ταύτης, τοῦτο κατὰ μέγα μέρος ἐξαρτάται ἐκ τοῦ ἀτελοῦς τρόπου, ὃν πρὸς τοῦτο ἠκολούθησαν.

Πάν ὅτι λέγομεν περὶ τῆς πρώτης ταύτης συνθήκης θὰ ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τὰς ἄλλας, αἵτινες ἀφορῶσι τὴν κατάστασιν τοῦ γαλακτος, τὴν φροσίν, τὴν ἐκλογὴν, καὶ τὸ εἶδος τοῦ.

Τὸ πρῶτον λοιπὸν σημεῖον εἶναι νὰ μὴ δίδωσιν εἰς τὸ παιδίον εἰμὴ μόνον γάλα, ἐνίοτε ἄδολον, ἐνίοτε μετριασμένον μὲ ὕδωρ, καὶ ἐνίοτε μάλιστα ἀναμεμιγμένον μὲ ἄμολα, συμφώνως πρὸς τὴν βαρύντη καὶ τὰς περιστάσεις.

Ὅταν ἡ κατάστασις παρουσιάσῃ κίνδυνόν τινα, ὃ δὲ στόμαχος καὶ τὰ ἐντόβια δυσκόλως ὑποφέρωσι καὶ τὴν ἐλαχίστην δόσιν φαγητῶν, τότε ἀρχίζει τις νὰ διδῇ τὸ γάλα ἐν τῇ ὑγρᾷ καταστάσει, ὡς ἐι ποτὶν, διὰ μικρῶν θερμοποιδῶν (φλυτζάνι), εἰς κανονικὰ καὶ ἐυλογητὰ διαλείμματα.

Τὸ γάλα πρέπει νὰ ἦναι ἐλαφρῶς ζαχαρωμένον καὶ χλιαρὸν.  
**ΠΡΟΦΥΛΑΞΙΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑΝ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.**  
— Ὁ τρόπος δι' οὗ θερμαίνουσι τὸ γάλα εἶναι μεγίστης σπουδαίου-ἕτους.

Τὸ γάλα γίνεται τότεν δυσκολοχώνευτον, ὅσον περισσότερο χρό-

νον ὑποβάλλεται εἰς βράσεις, καὶ μάλιστα ἀπανεληγμένως (1).

Ἐὰν ἦτο δυνατόν νὰ διδῇ τις εἰς τὰ παιδιά τὸ γάλα εὐθὺς, ὅταν ἐξέρχεται ἀπὸ τὴν θηλὴν τῆς ἀγελᾶδος καὶ χωρὶς νὰ τὸ θερμαίνωσι τεχνικῶς, τοῦτο ἤθελεν εἶναι τὸ προτιμότερον· ἀλλὰ συνήθως δὲν εἶναι ἀνάγκη καὶ νὰ ὤθῃ τις τὴν ἀκρίβειαν μέχρις αὐτοῦ τοῦ βαθμοῦ. Ὑπάρχουσι μάλιστα παιδιά τινά, καὶ πρὸ πάντων ἐφηβικῆς ἡλικίας, εἰς τὰ ὅποια ἀπαρῶσκει ἡ ἰδιαίτερα γαστρὶς τοῦ ζεστοῦ γαλακτος καθ' ἣν στιγμὴν ἀμείλγεται, καὶ τὰ ὅποια, κατὰ συνέπειαν, ὀλιγώτερον καλῶς τὰ χωνεύουσιν ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ. Λοιπὸν εἰς τινὰς μόνον ἰδιαίτερας περιπτώσεις, περὶ ὧν κατωτέρω ἢ ἀναφέρωμεν, πρέπει τὸ γάλα νὰ δίδεται εὐθὺς μετὰ τὴν ἀμείλξιν.

Συχνάκις, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἦναι παλαιόν, δηλαδὴ νὰ ἦναι τῆς ἡμέρας, καὶ νὰ προσέχωσι νὰ τὸ ζεσταίνωσι τότεν, ὅσον χρειάζεται νὰ τὸ καταστήσωσι χλιαρὸν, καὶ πάντοτε εἰς τὸν ἀγνὸν τοῦ βράζοντος ὕδατος.

Τὸ θέρος, εἶναι ἀνάγκη νὰ διατηρῶσι τὸ γάλα εἰς τὸ ὑπόγειον διὰ νὰ μὴ ξηρύνῃ.

**ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΑ.**— Ὅταν τὸ παιδίον ἦναι εἰς κατάστασιν νὰ ὑποφέρῃ στερεωτέρας τροφᾶς, τότε τῷ δίδουσι μικρὰ ρο-

(1) Γνωρίζοντες ὅτι ὑπάρχει ἐντὸς τοῦ γαλακτος, ἢ κυρίως εἰπεῖν λευκοματώδης ὕλη, ἢ λεύκωμα μεταποιημένον, εὐκολώτερον ἐννοῦμεν τὸν λόγον, διὰ τὸν ὅποιον τὸ γάλα ἀναβαίνει ταχέως εἰς τὴν πρώτην στιγμὴν τῆς βράσεως, ὅποτε δὲν ἐπιγίγῃ ἀκίνη ὄλον τὸ λεύκωμα· ἐνὶ βραδύτερον δὲν ἀναβαίνει εἰμὴ πολὺ ὀλιγώτερον, καὶ μόνον ὡς ἐκ τοῦ ἰζώδους μέρους, ὅπερ τῷ παρέχει ἡ ἐνυπάρχουσα τυρίνη. Ἐννοεῖται ἐπίσης διὰ τί ἡ βράσις ἀναπτύσσει ἐν τῷ γαλακτὶ ζωϊκὴν τινα ὄσμην, ἢ ὅποια ὑπενθυμίζει τὸ λευκὸν τοῦ πεπηγμένου ὡοῦ, καθ' ὃν χρόνον μάλιστα λαμβάνει τὸ γάλα καὶ χρωμὰ λευκότερον. Δὲν ἐκπλησσονται συνήθως, ὅταν βλέπωσιν, ὅτι τὸ βρασμένον γάλα σχηματίζει μετὰ τινα χρόνον ἐλαφρῶς λευκὸν καταστάλαγμα, πρὸ πάντων ὅταν τὸ γάλα δὲν ἦναι νέον, καὶ δὲν ἀποδίδουσι τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο εἰς τινα παρατηρήσιν. Τέλος πάντων ἐννοεῖ τις διὰ τί τὸ πεπηγμένον λεύκωμα εἶναι πολὺ ὀλιγώτερον μεταβλητὸν ἢ ἐν ὑγρᾷ καταστάσει, ἐν ἣ σχηματίζει μίαν τῶν οὐσιῶν τῶν λιαν εὐκόλως σχημάτων....

\* Ἴδου λοιπὸν τῶσι λόγοι, οἱ ὅποιοι ἐπιτρέπουσι νὰ ἐννοήσῃ τις τὴν διαφοράν τῆς ἐπιτεργείας ὡς φάρμακον, τὴν πρὸ πολλοῦ παρατηρηθεῖσαν ὑπὸ πᾶν ἰατρῶν, μετὰ τοῦ νέου καὶ μὴ βρασμένου γαλακτος καὶ ἐκείνου, ὅπερ ὑπέστη τὴν ἐπιτεργείαν τοῦ πυρὸς· διαφοράν, τὴν ὅποιαν ὁ Boerhaave ἐθεώρει ὡς μεγίστην καὶ διὰ τὴν ὅποιαν ἐξέφραζε το λέγων, ὅτι τὸ ὑγρὸν τοῦτο ἔχανε διὰ τῆς βράσεως τὰς ἰδιότητάς του τὰς ὑνεκότερας καὶ τὰς περισσότερας βλαστικῶτικας. » Guévenne, « De Memoire sur le lait. Annales d'hygiène publiques et de médecine légale », Paris, 1841, t. XXVI, p. 5 et suiv.

φύματα γαλακτος, ἔν, δύο ἢ τρία καθ' ἕλην τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, κατεσκευασμένα, ὡς τὸ προειπὼν, μὲν ἐκ τῶν ὑπερβολικωτέρων ἀμύλων, ἤτοι, βελορριζάμυλον (ἀραροῦ), ἀμύλον τῶν γεωμήλων, τῶν τοῦ ἀλεύρου ἀπεξηραμένην εἰς τὸν φούρνον, ἢ σημίδαλιν, συμπύρνωσιν πρὸς τὴν ὕψιν τοῦ παιδίου, ἢ κατ' ἐκείνου, ὅπερ τὸ ὠφέλει καλλίτερον.

Διδομένου κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ μετ' ἐπιμελείας τὸ γάλα, ὄχι μόνον εἶναι εὐκολοχώνευτον, ἀλλὰ καὶ τὸ νοστιμίζονται τὰ παιδιά τούτων, ὥστε ἀπορρίπτουσι πολλάκις πᾶσαν ἄλλην τροφήν πρὸ αὐτοῦ, καὶ τρέφονται καλλίστα, καθόσον μάλιστα τὸ γάλα περιλαμβάνεται, καθὼς ἤδη τὸ προειπόμεν, ἐν μικρῷ ὄγκῳ, στοιχεῖα οὐσιωδέστατα καὶ θρεπτικώτατα.

**ΠΟΣΟΤΗ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΡΟΣ ΔΟΣΙΝ.** — Τὰ ἀσθενῆ παιδιά δύνανται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον νὰ λαμβάνωσι καθεκράστην ἡμισίαν ἕως μίαν λίτραν γαλακτος (1).

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ.

— Δὲν ἀργεῖ νὰ ἴδῃ τις τὴν παύσιν τῶν δυστοχημάτων ἐκ μέρους τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος· αἱ σάρκες συσφιγγονται καὶ πάλιν, αἱ δυνάμεις ἐπανέρχονται, καὶ δύνανται τις νὰ βεβαιωθῇ θετικῶς περὶ τῶν προόδων, τὰς ὁποίας κίνησουσι τὰ παιδιά ἀπὸ τὴν αὐξησιν τοῦ βάρους, ὅπερ ἀποκρίσται. Ἡ αὐξησις αὕτη γίνεσθαι ἐπαυθητὴ ἀφ' ἐβδομάδος εἰς ἐβδομάδα, καὶ εἶναι καλὴν νὰ τὴν παρατηρῇ τις διὰ τὴν ἐξακριβωθῆν κατ' εὐθείαν τ' ἀποτελέσματα τῆς διαίτης.

**ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΕΠΙ ΤΟΥ ΤΟΝΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.** — Δὲν πρέπει νὰ περιμένῃ τις νὰ ἴδῃ τὸ χρῶμα καὶ τὴν δύναμιν ἤτοι τὸν τόνον τοῦ δέρματος νὰ ἐπανέλθῃ ἀμέσως καὶ ν' ἀκολουθήσῃ τὰς προόδους τῆς γενικῆς βελτιώσεως, τὴν ὁποίαν παρατηροῦμεν.

Καθ' ὅλον τὸν χρόνον, κατὰ τὸν ὁποῖον ἀκολουθεῖ τὸ παιδίον τὴν διαίτην τοῦ γαλακτος, ἡ ὄψις του μένει ὀλίγον ὠχρὰ, καθὼς ἔχομεν ἤδη παρατηρήσει, χωρὶς νὰ δυνάμεθα νὰ ἐξηγήσωμεν ἀκριβῶς τὸ γεγονός τοῦτο, ἀλλ' ἡ περίστασις αὕτη δὲν βλάπτει ποσῶς τὴν καλὴν κατάστασιν τῶν δυνάμεων του καὶ τῆς ὑγείας του.

Τὸ δερμα ἐπαναλαμβάνει ἀρκετὰ ταχέως τὸ χρῶμά του, εὐθὺς ἅμα τὸ παιδίον θογηθῇ νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν διαίτην τοῦ τακτικοῦ βίου, καὶ ὅποτε συγχρόνως τὸ ἐκθέτουσιν εἰς τὸν ἀέρα καὶ εἰς τὸν ἥλιον.

(1) Τὸ δεῖμιον λίτραν πωλούμενον γάλα ἐν Παρισίῳ δὲν ἰσοδυναμεῖ εἰμὴ πρὸς δύο τρίτα περίπου ἀληθοῦς λίτρας.

**ΜΕΤΑΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΤΤΩΜΑΤΩΝ.** — Δὲν θὰ ἐκπλαγῇ τις βεβαίως βλέπων τὰ περιττώματα νὰ λαμβάνωσιν ἄλλο χρῶμα καὶ νὰ γίνωται σχεδὸν λεοκὰ, ἂν καὶ ἦναι καλῶς ἐσηματισμένα ὕλη· αὕτη εἶναι περίστασις, ἡ ὁποία συνοδεθεῖ ἐξ ἴσου πάντοτε τὴν χρῆσιν τῆς διὰ τοῦ γαλακτος διαίτης.

**ΕΚΛΟΓΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Ὅποιος φρονεῖδασ πρέπει νὰ καταβάλλῃ τις διὰ τὴν ἐκλογὴν τοῦ γαλακτος, ὑπὸ τὴν ἐποψιν τῆς φύσεως τοῦ εἶδους καὶ τῶν ποιότητων αὐτοῦ·

**ΓΑΛΑ ΤΗΣ ΑΓΕΛΑΔΟΣ.** — Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ παιδίου δὲν παρουσιάζῃ τι λίαν σοβαρὸν ἢ δὲν παρέχῃ ἰδιαιτέραν τινα ἐνδείξιν, φρονῶ ὅτι πρέπει ν' ἀρχίζωσιν ἀπὸ τοῦ γάλα τῆς ἀγελάδος· καί, ἀντι νὰ τὸ μετριάζωσι μὲ ὕδωρ, καθὼς ἤθελον εἰσθαί ἀνάγκη νὰ πράττωσιν αὐτὸ, προτιμῶ, καθὼς ἤδη τὸ προείπον, τὸ γάλα τῆς πρώτης ἀμέλσεως, τὸ ὁποῖον φυσικῶς εἶναι μετριασμένον (1).

Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, μέχρι σημείου τινός, εἶναι τεχνητὸν γάλα, ὑπὸ τὴν ἔννοιαν ταύτην, ὅτι παρέχεται ὑπὸ τοῦ ζώου ἐξωθεν τοῦ χρόνου τῆς γαλακτοτροφῆσεως τοῦ γαλαθνοῦ ὑπὸ τῆς μητρὸς του, εἶναι, οὕτως εἶπειν, τὸ ἀποτέλεσμα διαθρέψεως χυλώδους καὶ βεβιασμένης, καὶ ὄχι φυσικῆς λειτουργίας, ὡς τῆς τῶν ἄλλων ζώων, τὰ ὁποία θέν παράγουσι γάλα, καθὼς καὶ αὐταὶ αἱ γυναῖκες, εἰμὴ, ὅταν τρέφωσι τὰ νεογνά των. Ἡ περίστασις αὕτη πιθανῶς δὲν μένει ἄνευ ἐπιρροῆς ἐπὶ τῆς συστάσεως τοῦ ὕγρου τούτου καὶ ἐπὶ τοῦ τρόπου, δι' οὗ ἐνεργεῖ· εἰς ταύτην ἴσως τὴν περίστασιν πρέπει ν' ἀποδοθῇ ἡ εὐκολία, μεθ' ἧς τὸ γάλα τῆς ὄνου, καὶ πρὸ πάντων τὸ γάλα τῆς γυναικὸς, χωνεύονται εἰς τινὰς περιπτώσεις, καθ' ἃς τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος δὲν εἶναι ὑποφερτὸν.

Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἔχει ἰδιαιτέρον τινα χαρακτηρισμα, ὁ ὁποῖος τὸ διακρίνει ἀπὸ τὰλλα γάλακτα, τῶν ὁποῖον δύνανται τις νὰ ἐξακριβώσῃ εὐκόλως καὶ τοῦ ὁποῖου ἡ αἰτία πιθανῶς ἐνυπάρχει εἰς τὰς συνθήκας, τὰς ὁποίας προηγουμένως ἐσημείωσα.

**ΟΣΙΩΔΗΣ ΚΑΙ ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.** — Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εἶναι τὸ μόνον γάλα, τοῦ ὁποῖου ἡ χημικὴ ἀντιρροσισ εἶναι λίαν ἀδυνάτως ἀλκαλική, συχνάκις οὐδέτερα, καὶ ἐνίοτε μάλιστα ἐλαφρῶς ὀξύωδης· τὸ γάλα τῆς ὄνου καὶ τὸ γάλα τῆς γυναικὸς εἶναι ἀκριβῶς πάντοτε ἀλκαλικά (2)· ἄρα εἰ-

(1) Ἴδε σελ. 48.

(2) Δοκιμάζουσι τὴν ἀλκαλικὴν ἢ οξύωδην κατάστασιν τοῦ γαλακτος διὰ μέσου ἐκείνου, ὅπερ ὀνομάζουσι χάρτην τοῦ ἠλιοτροπιῶν ὁ χημικὸς οὗτος χάρτης, βυθισμένον εἰς χρωμα κινουδὸν φυσικόν, γίνεσθαι ἐρυθρὸν ὑπὸ τῆς ἐπίδρασιν τῶν οξέων, καὶ τουναντίον, ἀραῦ προηγουμένως γίνῃ

ναι ακριβώς εκείνα, τὰ ὅποια παρήχθησαν ὑπὸ ὄρους, οὗς ὀνομάζω παντελῶς φυσικοὺς καὶ φυσιολογικοὺς, δηλονότι ἐπὶ τῆς ἐποχῆς τῆς γαλακτοτροφῆσεως τοῦ ὑποτιθέσθαι εἶναι πιθανόν, ὅτι ὁ ἐλαφρὸς βαθμὸς οὐδέποτε τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος εἶναι ἤδη εἶδος ἀλλοιώσεως, καθότι τὸ γάλα τοῦτο εἶναι ἀκριβῶς ἀλλκλικόν, ὡς καὶ τῶλλα, εὐθὺς μετὰ τὴν γέννησιν καὶ ὅταν τὸ μυσχάριον βροζήνῃ ἀκόμη.

Ὅταν τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος χωνοῦνται καλῶς, πρέπει νὰ ᾖναι προσιμότερον διὰ τὴν χρῆσιν ἀπὸ τὸ τῆς ὄνου καὶ τὸ τῆς αἰγῆς, καὶ διότι δὲν εἶναι δυσσέρτερον καὶ κατὰ συνέπειαν ἀκριβώτερον, καὶ διότι παρέχει σύνθεσιν κανονικὴν καὶ περισσότερο ὁμοιοσχῆμον.

**ΓΑΛΑ ΤΗΣ ΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΙΓΩΣ.** — Ὀδῶ ἤττον ὑπάρχουσι περιπτώσεις, καθ' ἃς τὸ γάλα τῆς ὄνου συμφέρει καλλίτερον ὡς ἐλαφρότερον, καὶ τὸ τῆς αἰγῆς ὡς πλουσιώτατον εἰς οὐσιώδη στοιχεία ἀποδίδουσι ὡσαύτως εἰς τὸ τελευταῖον τοῦτο γάλα τὴν ἰδιότητα τοῦ σπυγγῆν εἰς τὰς ἀνοσιτάτους διαρροίας.

**ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΠΛΟΥΣΙΟΤΗΣ ΑΙΤΟΥ, ΚΤΛ.** — Πρέπει νὰ βεβαιωνῆται τις, ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν, περὶ τῶν καλῶν ποιότητων τοῦ γάλακτος, ὅπερ δίδει εἰς τὰ παιδιά, εἴτε λαμβάνουσα αὐτὸ ἐκ τινος καταστήματός καλῶς διευθενομένου καὶ ἐμπνεόντος ἐμπροσθέν, εἴτε ἐξελεγχούσα ἢ ἰδίᾳ ἢ τῆς ἀγελάς, ἢ ὅποια τὸ προηγουμένον εἶναι ὑγιῆς ἐν καλῇ καταστάσει, ὅτι τὸ γάλα τῆς δὲν εἶναι πάρα πολὺ παλαιόν, καὶ ὅτι ὑπόκειται εἰς διαίταν ζωῆς καλῶς ἐρρυθμισμένην.

Δύναται τις νὰ δοκιμάσῃ, ἐὰν τὸ γάλα ᾖναι ὀξύ, καθὼς τὸ προσπείσει, διὰ μέσου τοῦ χάρτου τοῦ ἠλιοτροπίου ἐὰν λαμβάνῃ ἀρκετὴν ἀναλογίαν ἀφρογάλακτος, διὰ τῆς μεταμετρήσεως, ἀφροὺ τὸ ἀφήσῃ νὰ ἀνέλθῃ ἐντός βαθμολογημένου δοκιμαστήρας-σωλήρος, ὡς τὸ προείπον (1), καὶ, ἐὰν ἔγῃ τὴν κανονικὴν τῶν πυκνότητος, διὰ

ἐρυθρῶς, ἐπανερχεται εἰς τὸ κυανεὸν χρῶμα διὰ τῶν ἀλλκλικῶν ὀφθαλμῶν ἀρκεῖ λοιπὸν νὰ ἐμβιάσῃ τις μικρὰν ταινίαν χάρτου κυανοῦ τοῦ ἠλιοτροπίου ἐντός γάλακτος, ὅπως ἴδη ἐν ἡναι ὀξύ, ὡσαύτως δὲ καὶ ὁ ἐρυθρὸς χάρτης θα δεῖξῃ μετὰ τινος χρόνου, ἐὰν τὸ γάλα ᾖναι ἀλλκλικόν τὸ κανονικὸν γάλα τῆς ἀγελάδος πρέπει νὰ μετατρέψῃ τὸν ἐρυθρὸν χάρτην εἰς κυανεὸν, μετὰ τινος λεπτοῦ ἐπαρχῆς, εἰ καὶ ὀλιγωτέρον ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ὄνου καὶ πρὸ πάντων τοῦ γάλακτος τῆς γυναικῆς τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ὅπερ εἶναι ἀκριβῶς ὀξύ ποιεῖται νὰ ριπτεται, κατ' ἐμὴν γνώμην, ὅταν πρόκειται περὶ διαίτης παιδίων καὶ ἀσθενῶν.

Οἱ χάρτες τοῦ ἠλιοτροπίου εὐρίσκονται περὶ τοὺς κατασκευαστάς καὶ παρὰ τοῖς φαρμακοπωλείοις.

(1) Βλ. σελ. 39

τῆς ἐντός αὐτοῦ βυθίσεως τοῦ ἀραιομέτρου (1).

Τὸ σύνθετος γάλα τῆς ἀγελάδος πρέπει νὰ παρέχῃ δώδεκα ἔως δεκαπέντε μέρη ἀφρογάλακτος ἐπὶ τοῖς ἑκατὸ, τὸ δὲ τῆς πρώτης ἀμείλιεως πέντε ἔως δέκα.

Τὸ γάλα τῆς ὄνου δὲν παρέχει, ἀκόμη καὶ ὅταν εἶναι πλούσιον, εἰμὴ ἐν ἔως δύο μέρη ἀφρογάλακτος ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν.

Τὸ δὲ τῆς αἰγῆς, τουναντίον, εἶναι ἀφθονώτατον εἰς ἀφρογάλα, τὸ ὅποιον ὅμως δὲν χωρίζεται εἰς εὐδιάκριτα στρώματα, διὸ καὶ δυσκόλως καταμετρεῖται διὰ τῆς μεθόδου ταύτης.

Ἐπὶ τέλους ἡ καθαρότης τοῦ γάλακτος δὲν ἐξακριβοῦται εἰμὴ διὰ τῆς μικροσκοπικῆς παρατηρήσεως.

**ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΖΩΟΥ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΙΑ ΚΑΡΩΤΩΝ, ΔΙΑ ΤΕΥΤΑΙΔΩΝ, ΔΙΑ ΧΟΡΤΩΝ ΑΝΑΜΙΚΤΩΝ.** — Ὁ τρόπος, δι' οὗ τρέφουσι τὸ ζῶον, τὸ ὅποιον παρέχει τὸ γάλα εἶναι σπουδαῖος εἶναι δὲ γνωστὸν, ὅτι τὰ κερωτὰ παράγουσι τὸ ἐλαφρότερον γάλα καὶ τὸ εὐκολώτερον συνάμα εἰς τὴν χώνευσιν τὸ γάλα τοῦτο εἶναι ἡ τροφή, ἥτις συμφέρει καλλίτερον εἰς τὰ ἀσθενῆ παιδιά αἱ τευτλίδες (κακκίνογαῶλι ἤτοι παντζάρι), τουναντίον παρέχουσι τὸ ὕλικώτερον καὶ πλουσιώτερον γάλα αἱ λοιπαὶ οὐσίαι καὶ τὰ συνήθη χόρτα παράγουσι γάλα μέσης πλουσιότητος.

**ΙΑΤΡΙΚΑΙ ΟΥΣΙΑΙ ΔΙΔΟΜΕΝΑΙ ΕΙΣ ΤΑ ΖΩΑ ΚΑΙ ΔΙΕΡΧΟΜΕΝΑΙ ΕΝ Τῷ ΓΑΛΑΚΤΙ ΑΙΤΩΝ.** — Δύναται τις νὰ εἰσαγάγῃ ἐν τῷ γάλακτι, διὰ μέσου τῆς τροφῆς, ἱατρικὰς τινὰς οὐσίας, ὡς εἶναι, αἱ χημικαὶ παρασκευαὶ τοῦ ἰοδίου, τὰ κάλια (alcali) καὶ τὸ θάλασσιον ἄλας, τὸ ὅποιον καθιστᾷ τὸ γάλα ὀρεκτικώτερον διὰ τὴν συντήρησιν. Δύναται τις λοιπὸν ἐνίοτε νὰ μεταχειρισθῇ τὴν ὄδον ταύτην ἐπιφελῶς, ὅπως εἰσαγάγῃ ἐν τῇ οἰκονομίᾳ τοῦ παιδίου ὕλας τινὰς καταλλήλους νὰ μεταβάλλωσι τὰς λειτουργίας διὰ τὰ χροαδῶδους κράσεως παιδιά, τὸ ἰσοδύον ποτάσιον (iodure de potassium) δύναται ἐπιφελῶς ν' ἀναμιχθῇ μετὰ τὴν τροφήν τῶν ἀγελάδων καθ' ὅρισμένας ἀναλογίας.

**ΧΡΗΣΙΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ.** — Ὅταν τὰ διάφορα εἶδη τοῦ γάλακτος, τὰ ὅποια προηγουμένως διήλθωμεν, γάλα τῆς ἀγελάδος, τῆς ὄνου καὶ τῆς αἰγῆς, δὲν ἐπιτυχάνουσι νὰ καταπαρῶνται τὰ δυστυχήματα, ἢ δὲ διατάραξις τῶν ἐνδοσθίων, ἢ διάρροια, καὶ, κατὰ συνέπειαν, ἡ ἀδυναμία τοῦ παιδίου ἐμμένωσι

(1) Ἡ πυκνότης τοῦ συνήθους γάλακτος τῆς ἀγελάδος εἶναι περίπου 1, 020.

μεθ' ἄλλην τὴν τοῦ γάλακτος διαίταν, ἢ ὅταν ἡ κατάσταση τοῦ ἀσθενοῦς παρουσιάσῃ ἱκανὴν βαρῦτητα ἐκ πρώτης ὄψεως, ἢ ὅποια νὰ μὴ ἐπιτρέπει τὴν χρῆσιν τῶν οὐσιῶν τούτων, τότε δὲν πρέπει νὰ χάνεται καιρὸς εἰς τὰς δοκιμὰς, καὶ δὲν πρέπει νὰ διατάξῃ τις νὰ καταφεύγῃ εἰς τὸ γάλα τῆς γυναικὸς.

Εἶδον ἀποτελέσματα ἀληθῶς θαυμαστά ἐκ τοῦ γάλακτος τούτου, ἐπὶ παιδιῶν κατελθόντων εἰς τὸν ἔσχατον βαθμὸν ἀδυναμίας, καὶ δι' ἀσθενείας τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, κατὰ τῶν ὁποίων προσέκρουσαν ὅλα αἱ θεραπείαι, ὅλα τὰ ἄλλα εἶδη τοῦ γάλακτος καὶ ὅλα τὰ μέσα τῆς ἱατρικῆς. Δὲν διατάξω νὰ εἶπω ὅτι παιδία ἀπελπιστικῆς καταστάσεως ἐσώθησαν διὰ τοῦ μέσου τούτου· τὸ θεωρῶ κατάλληλον νὰ παράσχω τὰς μεγίστας τῶν ὑπηρεσιῶν καὶ ἱκανὸν νὰ ἐφαρμοσθῇ ὄχι μόνον εἰς τὰ παιδιά, ἀλλὰ καὶ εἰς αὐτοὺς τοὺς ἐφήβους παῖδας, εἰς τινὰς περιπτώσεις.

Ἄλλὰ καὶ ἐνταῦθα ὑπάρχουσι οὐσιώδεις προφυλάξεις πρὸς ληψὴν καὶ μέθοδος πρὸς ἀκολουθήσασθαι, ἅνω τῆς ὁποίας, ἢ ἐπιτυχία ἤδυνάτο νὰ διεκρινεῖται.

**ΕΚΛΟΓΗ ΤΡΟΦΟΥ ΔΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑΝ ΤΑΥΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΝ.** — Ἡ ἐκλογή τροφῶν δὲν εἶναι ὀλιγώτερον σπουδαία ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ ἢ ὅσον καὶ εἰς τὰς συνήθεις περιπτώσεις (1).

Πλὴν ὁμως δὲν ἀρκαὶ αἱ τροφαὶ νὰ ἴναι ὑγιεῖς, εὐρωστοί, κάτοχοι καλοῦ γάλακτος, κτλ. ὑπάρχουσι καὶ ἄλλαι συνήθαι πρὸς ἐκπλήρωσιν, καὶ τὰς ὁποίας βρεθόμεν ἢ ὑποδείξωμεν ἐνταῦθα.

Καὶ πρῶτον μὲν πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν τροφούς, τῶν ὁποίων τὸ γάλα νὰ μὴ ἴναι πάρα πολὺ νέον, ἐπὶ τῷ φόβῳ τοῦ νὰ μὴ περιέχῃ ἀκόμη ἰδιώτητος κινητικὰς, τὰς ὁποίας τῷ ἀποδίδουσι εὐθὺς μετὰ τὸν τοκετὸν· πρέπει νὰ ἴναι, ὅσον οἶόν τε, καλῶς καὶ τελείως ἐσχηματισμένον, καθότι πρόκειται νὰ δοθῇ εἰς ἡδὴ ἀνεπτυγμένον παιδίον, τὸ ὅποιον δὲν ἐθίλαξεν ἀπὸ πολλοῦ ἡδῆ.

Ἐκτὸς δὲ τούτου, εἶναι ἀπαραίτητος ἀναγκαῖον, ὅπως αἱ τροφαὶ κέντηται γάλακτος ἀφθόνου καὶ ὅπως ἔχωσι τὴν εὐκολίαν τοῦ νὰ ἐξάγωσιν ἐκ τῶν κόλπων των ἱκανῶς σημαντικὴν ποσότητα· πρῶτα μὲν δὲ σπανίως λίαν ἐπιτυγχάνουσι νὰ θηλάσῃ παιδίον, ὅπερ ἀπεγαλακτίσθη ἀπὸ τινος ἐποχῆς κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἀπομακροσπόμενης καὶ τὸ ὅποιον ἀπέλωσεν ἡδὴ τὴν συνήθειαν τῆς τροφῆς τοῦ.

Ἄλλως τε δὲ, δὲν πρέπει ἀπὸ τὰς πρώτας στιγμὰς νὰ δοκιμάζωσι νὰ τῷ δώσωσι τὸν μαστόν· τὸ μᾶλλον κατεπίγον εἶναι νὰ τῷ δώ-

σωσι νὰ καταπῆγῃ ποσότητά τινα γάλακτος, ὅπως τὸ ἀναζωογονήσωσι καὶ διατηρήσωσι τὰς δυνάμεις του.

Πρέπει λοιπὸν αἱ τροφαὶ, πρὸς τὰς ὁποίας καταφεύγουσι διὰ τὴν ὑπόθεσιν ταύτην νὰ δύνανται νὰ ἐξάγωσι τὸ γάλα των ἐν τινὶ ἀναλογίᾳ. Ἄλλ' ὁμως ἡ συνήθη αὕτη δὲν ἀπαντᾷται εἰς ὅλας τὰς γυναίκας, ὥστε ὑπάρχουσι πολλαί, καὶ μάλιστα μετὰ τῶν καλλιτέρων, ἐκ τῶν ὁποίων δὲν δύναται τις νὰ προμηθεύῃ εἰμὴ ἐλαχίστην ποσότητα γάλακτος διὰ τοῦ μέσου τούτου· ἢ ἑλλειψίς αὕτη δὲν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν θέλησίν των, ἀν καὶ ἔχωσι γάλα, διότι τὸ γάλα δὲν ἀναβαίνει εἰς τοὺς μαστοὺς των καὶ δὲν ρέει· εἰμὴ ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν τῆς ἐκμυζήσεως τοῦ παιδιοῦ· εἶναι ἀνίκανοι νὰ ἀμέλωσιν αἱ ἰδία τὸν μαστόν των, ἢ ἀμελγόμενα ὑπ' ἄλλων νὰ παράσχωσι περισσότερον μιᾶς ἢ δύο κοχλιαριῶν καθ' ἐκάστην φορὰν. Εἶδον γυναίκας, αἱ ὁποῖαι δὲν ἠδύνατο νὰ δώσωσι μετὰ πολλοῦ κόπου εἰμὴ δύο ἢ τρεῖς κοχλιαρίας γάλακτος καὶ τῶν ὁποίων ὁμως τὸ γαλουχοῦμενον εὗρισκε παρ' αὐταῖς τροφὴν ἄφθονον, ἐνῶ ἄλλαι εὐκόλως ἐτέμειζον ποτήριον κοινῆς χρήσεως· αἱ πρῶται κοπιᾶζουσι πολὺ, ἀσημάντων ὅλων ποσότητα γάλακτος διδουσαι, καὶ δὲν δύνανται νὰ ἐξακολουθήσωσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην· μόναι δὲ αἱ ἄλλαι εἶναι ἱκαναὶ νὰ ὑπομένωσι τὸν διαχειρισμὸν τούτον καὶ νὰ προμηθεύωσι γάλα διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ ἀσθενοῦς.

**ΠΟΣΟΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΕΙΣ ΠΑΙΔΙΟΝ ΥΠΟΒΑΘΕΝ ΕΙΣ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑΝ ΤΑΥΤΗΝ.** — Ἐν τούτοις μία καὶ μόνη γωνή, ὅποιαδήποτε καὶ ἂν ἴναι ἡ ἱκανότης αὐτῆς, δὲν ἐξαρτεῖ νὸ διαβρέψῃ παιδίον ὑποβληθὲν εἰς τὴν διαίταν ταύτην.

Καὶ τὸ μᾶλλον ἀσθενὲς παιδίον δὲν ἐξοθεῖται ὀλιγώτερον ἡμισείας, ἢ μιᾶς μάλισα λίτρας γάλακτος εἰς κάθε εικοσιτέσσαρας ὥρας ἐν τῇ περιστάσει, περὶ ἧς ὁμιλοῦμεν· δύναται ὅμως ἀρχίσῃ ἀπὸ μαρκεῖας μόνον κοχλιαρίας, ἀλλ' αἱ ἀνάγκαι του αὐξάνουσι ταχέως, ὥστε πρέπει νὰ τῷ δίδωσι καθ' ἐκάστην ὥραν ἢ εἰς κάθε δύο ὥρας, τόσον τὴν ἡμέραν ὅσον καὶ τὴν νύκτα, μίαν κωπελλίδα (τάσι) γάλακτος.

Ἄρα μία μόνη γωνή δὲν δύναται νὰ ἐξαρκεσῇ εἰς τοιαύτην κατανάλωσιν, καθ' ὅσον μάλιστα εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ ἐξακολουθῇ νὰ γαλακτοτροφῇ καὶ τὸ ἰδικόν της παιδίον πρὸς συντήρησιν τοῦ γάλακτος τῆς· λοιπὸν διὰ μέσου περισσότερων τροφῶν μόνον δύναται τις ν' ἀκολουθήσῃ τοιαύτην τινὰ διαίταν, μεθ' ὅλης τῆς ἀναγκαίας κανονικότητος διὰ τὴν ἐπιτυχίαν της, διὸ καὶ ἠναγκάσθη νὰ προστρέξῃ εἰς τρεῖς ἢ τέσσαρας γυναίκας συγχρόνως, καὶ εἰς ἑξ' μάλιστα, εἰς τινὰς περιπτώσεις, ὅπως ἱκανοποιήσω τὰς ἀνάγκας ἐνὸς καὶ μόνου παιδιοῦ.

(1) Βλ. σελ. 32

**ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΕΥΚΟΛΟΝ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ.** — Δεν είναι πάντοτε ανάγκη τα συναθροίσει τις περι αυτην μεγαν αριθμων τροφων, οπως φθαση εις το αποτελεσμα, το οποιον επιθυμει η συμφωνια αυτη θα καθιστα συχνάκις αδύνατον την εκτέλεσιν τοιαύτης τινος θεραπείας.

Είναι εύκολον εν Παρισίοις να προμηθευθῆ τις τροφούς από τὰ διάφορα καταστήματα, εις τὰς ἐπαρχίας δὲ καὶ εἰς τὰ χωρία ἀπὸ τὰ περιε τῆς κατοικίας ἐνθα διαμένει τις, ἀρκούντων ἀριθμῶν τροφῶν, αἱ ὁποῖαι νὰ ἔρχονται ἢ μία κατόπιν τῆς ἄλλης, καὶ εἰς ὥρας ὀρισμῆνας, διὰ νὰ δίδωσι τὴν ἀναγκαίαν ποσότητα γάλακτος μετεχειρίσθων τὸν τρόπον τοῦτον, ἂνευ ἐνοχλήσεως, εἰς πολλὰς περιστάσεις τοῦ μέσου τοῦτο καθιστῶ τὴν θεραπείαν, περὶ ἧς ὀμιλοῦμεν εὐδαιμονικῶν καὶ ὑπὸ τῶν «μάλα ροσαλέων» βλακτιῶν. Πράγματι δ' οὐδέποτε ἄλλεῖποσι τροφῶν πρόθυμοι νὰ προσφέρωσι τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην ἀντὶ μετρίως ἀνταμοιῆς καὶ ἐπειδὴ ἡ διαίτα αὕτη οὐδέποτε διαρκεῖ ἐπὶ μακρῶν χρόνων, διὰ τοῦτο καὶ δὲν ἐπιβάλλει ὑπερτόκους θυσίας (1).

**ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΝΑ ΔΙΔΩΣΙ ΤΟ ΓΑΛΑ ΤΟΥΤΟ ΕΥΘΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΜΕΛΕΙΝ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΝΑΘΕΡΜΑΙΝΟΤΑΙ ΑΥΤΟ.** — Εἶναι λίαν σπουδαῖον νὰ δίδωσι τὸ γάλα τῆς γυναικὸς εὐθὺς μετὰ τὴν ἀμελείν, ὅποτε εἶναι ἀκόμη ἐκ φρέσεως θερμῶν. Ἐὰν τὴν εὐκαιρίαν νὰ παρατηρήσῃ τὴν διαφορὰν, τὴν ὁποίαν παράγει τὸ γάλα τοῦτο ἀμελγόμενον ἐκ τῶν προτέρων καὶ ἀναθερμαινόμενον μετὰ ταῦτα ἔν ἐκ τῶν παιδίων, ἐπὶ τῶν ὁποίων ἡ διαίτα αὕτη παρήγαγε λαμπρότατα ἀποτελέσματα, ὑπέστη μεταβολὰς τινὰς εἰς τὰς χωνεύσεις του, ἀφ' ἧς σιτημῆς, πρὸς περισσότεραν εὐκολίαν, ἐπρομηθεύθησαν ἐκ τῶν προτέρων γάλα, τὸ ὁποῖον ἀνεθερμαίνον εἰς τὸν ἀτμῶν τοῦ βράζοντος ὕδατος, ὑδάκις ἐπρόκειτο νὰ τὸ τῆ δώσωσιν ἑδέξας λοιπὸν ν' ἀρῆσιν ταχέως τὴν μέθοδον ταύτην καὶ

(1). Ἐπειελήθην τὸ παιδίον πτωχῆς τινος γυναικὸς, διὰ τὸ ὁποῖον ἡ μητὴρ ὑπῆρχε καθ' ἐκαστὴν πρωΐαν εἰς ἓν ἐκ τῶν γραφείων καὶ ἐζήτει γάλα, ὅπερ τῆ ἑδίδον αἱ τροφῶ μετὰ μεγάλης εὐχαριστήσεως. Εἰς ὀκτὼ ἡμέρας τὸ παιδίον τοῦτο, τὸ ὁποῖον κατῆλθεν εἰς τὸν ὄσχατον βαθμὸν μαρasmus καὶ ἀδυναμίας, ἀνελαβεν ἀσθετὴν δύναμιν ὅπως χωνεύσει τὸ γάλα ἀγελίδος πρώτης ἀμελξέως, ὃ δὲ ζῆλος τῆς μητρός ἀντημέληθη διὰ τῆς θεραπείας τοῦ παιδίου τῆς, τοῦ ὁποῖου ἡ κατάστασις ἐβρίσκετο ἀληθῶς ἀπελπιστικῆ.

Πολλοὶ τῶν συναδέλφων μου, ἐν οἷς καὶ ὁ Blache καὶ ὁ Rayer, ἀπῆλθον ἀξιοσημειώτους ἐπιτυχίας διὰ τῆς μεθόδου ταύτης, εἰς ἀναλόγους περιπτώσεις.

νὰ ἐπανεέλθωσιν εἰς τὸ γάλα, ὅποσον ἐξήρχετο ἀπὸ τοῦς μαστοῦς τῶν τροφῶν.

**ΔΥΝΑΝΤΑΙ ΝΑ ΔΩΣΩΣΙΝ ΕΚ ΝΕΟΥ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΕΙΑΝ ΤΟΥ ΘΗΛΑΞΕΙΝ ΕΙΣ ΠΑΙΔΙΟΝ ΑΠΟ ΠΟΛΛΟΥ ΗΔΗ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΘΕΝ ;** — Ἐφ' ἑλας τὰς ἐπόψεις ἤθελεν εἰσθαι συμφορώτατον, ἐὰν ἡδύνατο νὰ δώσωσιν ἐκ νέου εἰς τὸ παιδίον τὴν συνηθειαν τοῦ θηλάζειν τοῦτο θὰ ἠηλοποιεῖ κατὰ πολὺ τὴν θεραπείαν καθότι τὸ παιδίον θὰ ἐπανήρχετο τοιοῦτοτρόπως εἰς τὰς συνθήκας, παιδίου ὑπομαζιδίου.

Ἄλλ' ὅμως ἐπαναλαμβάνω ὅτι ἡ καλὴ θέλησις αὕτη ἐκ μέρους του εἶναι λίαν σπανία αἱ δοκιμαί, τὰς ὅσας κάμνουσιν, ὅπως φθάσωσιν εἰς τὸν σκοπὸν τοῦτον, πρέπει συνήθως νὰ γίνωνται τὴν νύκτα, καθ' ἓν χρόνον τὸ παιδίον εἶναι ἡμικοιμισμένον συμβαίνει λοιπὸν ἐνίοτε νὰ ἐπαναλάβῃ μηχανικῶς ἐν τῇ σκότει τὸν μαστὸν τῆς τροφῶ, τὸν ὁποῖον θηλάζει ἀφοῦ δ' ἀπαξ ἀρχίσῃ ἐξακολουθεῖ μετὰ ταῦτα.

**ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΙΑ ΜΕΣΟΥ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ.** — Ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν νὰ προσδιορίσω τὸν χρόνον τοιαύτης τινος θεραπείας, θὰ εἶπω, ὅτι δὲν ὑπερβαίνει συνήθως τὴν διάρκειαν ἐνὸς μηνός.

Περὶ τὸ ὄριον τοῦτο, τὰ δυστοχήματα, τὰ ὁποῖα ἐξηφανίσθησαν ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας, δὲν ἀνανεοῦνται πλέον, τὸ δὲ εἰς ἀνάρρωσιν, ἀρχίζει ἀφ' ἑαυτοῦ νὰ φανερόνῃ τὴν ἀνάγκην ἰσχυροτέρας καὶ ποικιλοτέρας τροφῆς ἀηδιάζει κάπως τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον ἕως τότε ἐλάμβανε μετ' ἀπληστίας, καὶ δὲν φαίνεται πλέον εὐχαριστιμένον καὶ ἱκανοποιημένον.

Αὕτη εἶναι ἡ σιτημῆ, καθ' ἣν πρέπει νὰ δοκιμάζωσι τὴν εἰσαγωγὴν καὶ ἄλλων στοιχείων ἐν τῇ διαίτῃ του, πλὴν ὅμως ἡ μεταβάσις αὕτη ἀπαιτεῖ ἐπιμέλειάν τινα ἰδοῦ δὲ διὰ ποίων μέσων δυναταί τις νὰ ἐπανελθῇ βαθμῆδὸν εἰς τὴν συνήθη ζωὴν, χωρὶς νὰ τὸ διαταράξῃ καὶ νὰ τὸ ἐκθέσῃ εἰς κίνδυνον.

**ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΑΝΕΡΧΟΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΗ ΔΙΑΙΤΑΝ.** — Ἡ κατάστασις τοῦ παιδίου θὰ ἐπέτρεπε ν' ἀκολουθήσῃ τις διαφόρους ὁδοὺς ὅταν αἱ χωνεύσεις ἤθελον ἀποκατασταθῆ καλῶς, ὡς τοῦτο συμβαίνει ταχέως διὰ τρόπον ἐν ἀληθείᾳ ἐκπληκτικῶς τῇ βοήθειᾳ τοῦ γάλακτος γυναικὸς, ἡδύνατο τις νὰ μεταβῇ ἄμέσως εἰς ἕτερον εἶδος γάλακτος, εἰς τὸ γάλα τῆς ἀγελίδος, λόγῳ χάριν, ἐκλέγουσα αὐτὸ ἐπιπροσφιλῶς, καὶ νὰ ἐγκαταλείψῃ ὀλοτελῶς τὸ γάλα τῆς γυναικὸς τὰ πεπτικὰ ὄργανα φαίνονται τόσο καλὰ ἀναπαυμένα καὶ ἡγυχα ὑπὸ τῆς χρήσεως τῆς ἐ-

λαφρὰς καὶ εὐκόλου εἰς τὴν ἀφομοίωσιν τροφῆς, τὴν ὅποιαν τῷ ἔδωκαν ἐπὶ τινὰ χρόνον, ὥστε θὰ ἦσαν πιθανῶς ἱκανὰ νὰ δεχθῶσι καὶ πᾶσαν ἄλλην ἑλαφρὰν τροφήν, ἀκόμη δὲ καὶ τὸν ζωμὸν τοῦ κρέατος.

Ἄλλ' ὅμως ἡ ἀπότομος αὕτη μετέβασις καὶ ἡ ἄνευ μεσολαβήσεως ἀπὸ μίαν διαίταν εἰς ἄλλην, τὴν ὅποιαν εἶδον νὰ ἐπιτύχη, μοὶ φαίνεται ὀλιγώτερον φρόνιμος ἢ μετέβασις κατὰ βαθμοὺς καὶ μετὰ καλλιτέρας περιποιήσεως ἐκτελουμένη. Διὰ τοῦτο δὲ παραδέχομαι τὴν ἀκόλουθον μέθοδον, ἢ ὅποια μοὶ φαίνεται ἀπηλλαγμένη πάσης ἀνωμαλίας, καὶ ἢ ὅποια ἐπιτρέπει νὰ ἐπιδραδύνη ἢ νὰ ἐπιταχύνη τις τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν κανονικὴν διαίταν, νὰ σταματήσῃ τις ὅταν θέλῃ, καὶ νὰ συμμορφωθῇ, ἐν ἐνὶ λόγῳ, μὲ τὰς περιπτώσεις καὶ τὰ συμβάντα.

Ἡ μέθοδος αὕτη ἔγκειται εἰς τὸ νὰ δίδωσι κατ' ἀρχὰς ἐν μόνον μικρὸν καὶ ἑλαφρὸν ρόφημα κατασκευασμένον ἀπὸ ζωμὸν κρέατος, ρόφημα ἐκ σμηδαίλων ἀραιῶν εἰς κάθε εἰκοσιτέσσαρας ὥρας, καὶ νὰ ἐξακολοθῶσι κατὰ τὸν ἐπιλοιπὸν χρόνον τὴν χρῆσιν τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς κατόπιν εἰσάγουσι δύο ροφήματα, καὶ, εἰς ἕκαστον νέον βῆμα, διατελοῦσιν ἐκ παρατηρήσεως, ἔτοιμοι νὰ ὀπισθοδρομήσωσιν, ἐὰν ἤθελε συμβῆθαι δυστύχημα τι· δίδω τὴν προτιμηθεὶς εἰς τὸ κρεατόζωμον καὶ ὕγι' εἰς τὰ γάλα τῆς ἀγελάδος, διὰ νὰ μὴ ἀναμιγνύωνται περισσότερα εἶδη γάλακτος· ἔπειτα δὲ, ἕκαστον βῆμα, τὸ ὅποιον κάμνουσι πρὸς ταύτην τὴν διεύθυνσιν εἶναι ἀληθῆς πρόοδος, καθ' ὅσον πλησιάζουσι οὕτω πάντοτε περισσότερον κἄπως εἰς τὴν διαίταν τοῦ τακτικοῦ βίου, εἰς τὴν ὅποιαν εἰσέρχονται ἐπὶ τέλους καθ' ὀλοκληρίαν ἐγκαταλείπουσαι τὴν τελευταίαν κηπελλίδα τοῦ γυναικείου γάλακτος· οὐδ' ὅταν μεταβαίνωσιν ἐκ τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς εἰς τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, ἀπλῶς μόνον τὴν δυσκολίαν ὀπισθοδρομοῦσι, διὸ καὶ εὐρίσκονται ἐν τῇ ἰδίᾳ στενωχωρίᾳ, ὅταν πρόκηται ν' ἀφήρωσι τὴν ἐπιήμερον ταύτην διαίταν, ὥπως ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν τακτικὴν διαίταν.

Τότε δὲ πρέπει νὰ λαμβάνωσιν ἀναλόγως προφυλάξεις πρὸς ἐκείνας, τὰς ὁποίας ἀνωτέρω ὑπέδειξα δι' ἐκάστην νέαν τροφήν, ἧτις ἀντικαθιστᾷ τὸ γάλα, τοῦθ' ὅπερ εἶναι ἀπόλυτα χρέον· ἄρα ὅποια-δήποτε καὶ ἂν ἦναι ἡ ὠφέλεια καὶ τὸ πλεονεκτήματα τῆς διαίτης, ὑπερβαλλόντως συμφέρει νὰ τὴν ἐγκαταλείπωσιν, ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον, ὥπως ἐπαναλάβωσι τὴν ποικίλην τροφήν, ἢ ὅποια εἶναι ἡ μόνη ἐν ἀληθείᾳ οὐσιώδης καὶ ἐνδοαμωτικῆ διὰ τὰ παιδιά τὰ ὑπερβάντα τὸν χρόνον τῆς γαλακτοτροφίας.

Ἡ πορεία τὴν ὅποιαν προηγουμένως ὑπέδειξα πρὸς μετέβασι

ἐκ τῆς χρήσεως τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς εἰς τὰς κοινὰς τροφὰς, ἐφαρμόζεται ἐξ ἴσου καὶ εἰς τὴν μετέβασις ἐκ τῆς διὰ τοῦ γάλακτος συνήθους διαίτης εἰς τὴν διαίταν τοῦ κοινοῦ βίου. Εἶναι δὲ φανερὸν, ὅτι αἱ ἴδιαι προφυλάξεις πρέπει νὰ λαμβάνωνται, εἴτε τὸ παιδίον ἔκαμψεν χρῆσιν ἀποκλειστικὴν τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος, εἴτε μόνον γάλα γυναικὸς ἔλαβεν.

**ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ.** — Δὲν ἀμφιβάλλω, ὅτι μερικά πνεύματα δοκιμάζουσι ἀπέχθειαν κατὰ τῆς χρήσεως τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς· τὸ εἶδος τοῦτο τῆς «ἀνθρωπίνης ἀγελαδομεταμορφώσεως», κατὰ τινὰ ἐνεργητικὴν ἔκφρασιν, ἧτις ἐφηρμόθη εἰς παρομοίαν περιστασίων, θάναται κατὰ πρῶτον νὰ προσκρούσῃ εἰς τὴν φαντασίαν.

Ἐν τούτοις δὲν ὑπάρχει τι, τὸ ὅποιον νὰ θίγῃ τὴν εὐκοσμίαν καὶ τὴν ἠθικὴν ἐπίσης δ' ἡ πείρα καὶ τὰ γεγονότα, ἐπὶ τῶν ὁμοίων στηρίζονται αἱ πεποιθήσεις μου, μ' ἐπιβάλλουσι τὸ καθήκον νὰ προτρέψω θερμῶς τὰς μητέρας νὰ ὑπερνωκῶσι τὴν πρώτην ἐντύπωσίν των, ὅταν πρόκηται περὶ ζωῆς παιδίου.

**ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΒΟΗΘΕΙΝ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟΝ ΤΩΝ ΕΠΙΜΕΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΓΥΙΕΙΝΗΣ.** — Εἶναι ἀνάγκη νὰ προσθέσω, ὅτι ἡ διὰ τοῦ γάλακτος διαίτα πρέπει νὰ βοηθῆται ὑπ' ὄλων τῶν λοιπῶν μέσων τῆς ὑγιεινῆς, ἐπὶ τῶν ὁμοίων τοσοῦτον ἐνδιετρίψαμεν ἢ κανονικότερης τῆς ζωῆς, ὃ ἦτοχος ὕψους, ἢ γύμνασις εἰς τὸν πολὺν ἀέρα καὶ εἰς τὸν ἥλιον, ἢ διαμονὴ ἐν τῇ ἐξοχῇ, ἢ ἀπομάκρυνσις ἐκ παντὸς πρῶτον ἐρεθισμοῦ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων καὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, κτλ., εἶναι συνθηκαὶ πολὺ σπουδαιότεραι εἰσέτι ἐν καταστάσει ἀσθενείας ἢ ἐν καταστάσει ὑγείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΟΓΔΩΘΝ.

ΠΕΡΙ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΗΘΙΚΗΣ  
ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝ ΤΑΙΣ ΠΡΟΣ ΑΛΛΗΛΑΣ ΣΧΕΣΕΣΙΝ  
ΑΥΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ.

ΣΠΟΓΔΑΙΟΤΗΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ. — Τὸ ἀντικείμενον τοῦτο θ' ἀπετέλει τὴν ὕλην μεγάλου τινὸς συγγράμματος, ἐὰν ἐπιχειρήσει τις νὰ τὸ πραγματευθῆ κατὰ βῆθος ὁ σκοπὸς μὲν δὲν εἶναι νὰ ἐπιδοθῶ εἰς τὴν μελέτην ταύτην διὰ τρόπον ἐντελεχοῦς.

Δὲν θὰ διαλάβω δὲ περὶ τοῦ σπουδαίου τούτου ζητήματος εἰμὴ σημεῖα τινα κατὰλληλα νὰ μοὶ χρησιμεύσωσιν ὡς παραδείγματα, ὅπως καταδείξω πῶς ἡ φυσικὴ κατάστασις συνδέεται μέχρι τινὸς σημείου μὲ τὴν ἠθικὴν κατάστασιν καὶ μὲ τὴν διανοητικὴν ἐνεργητικότητα, πῶς αἱ δύο αὗται καταστάσεις ἐπενεργούσιν ἐπ' ἀλλήλων, καὶ πῶς δύνανται ἀμοιβαίως νὰ ἐξοπληρωθῶσιν ἢ νὰ βλάψωσιν ἀλλήλας.

Θὰ προσκαληθῶ πρὸ πάντων πρὸς τὰ σημεῖα τὰ κατ' εὐθείαν ἐν σχέσει εὐρισκόμενα μετὰ τῆς ἠγενησῆς καὶ τῆς ὑγείας, ἐπὶ τῶν ὁποίων δὲν ἐνδιετριψάν ἐν τοῖς συγγράμμασι τοῖς περὶ ἠθικῆς ἀνατροφῆς πραγματευομένοις, καὶ τὰ ὅποια πάρα πολὺ παραμελοῦνται εἰς τὸν καθ' ἡμᾶς τρόπον τοῦ ἀνατρέφειν τὰ παιδιά.

Θὰ ὑποδείξω, ἐν ἐνὶ λόγῳ, πῶς ἡ ὑγεία δύναται νὰ ἐξαρτᾶται ἐκ καλῆς ἠθικῆς ἀνατροφῆς, καὶ πῶς αὕτη ἐπηρεάζεται ἐκ τῆς καταστάσεως τῆς κρᾶσεως.

ΔΓ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ. — Ποῖον σύστημα ἀνατροφῆς πρέπει νὰ παραδειχθῶμεν διὰ τὴν πρώτην παιδικὴν ἡλικίαν; Πρέπει διὰ τοῦ λόγου νὰ τὰ ἀνατρέψωσιν, ἐπικαλοῦμεναι τὴν κρίσιν των ἀπὸ τῆς πρώτης στιγμῆς τῆς ἀφοπνήσεως τοῦ λογικοῦ των; ἢ μᾶλλον δὲν εἶναι ὠφελιμώτερον νὰ τὰ καθοδηγῶσι διὰ τῆς ἀπλουστάτης ἰδέας τῆς ἐξουσίας, τὴν ὁποίαν τὰ μικρὰ παιδιά ἀναγνωρίζουσι τόσον φυσικῶς εἰς τοὺς γονεῖς των, καὶ τὰ ὅποια οὐδέποτε διανοοῦνται νὰ ἐναντιωθῶσιν;

Δὲν διστάζω νὰ εἶπω, ὅτι, μέχρις ἡλικίας ἑξῆς ἢ ἑπτὰ ἐτῶν, ὁ πᾶρχουσι παντὸς εἶδους πλεονεκτήματα, ὅπῃ τὴν ἐποφὴν τῆς φυσικῆς

ἀνατροφῆς, ὅταν διατηρῶσιν ἀπόλυτον ἐξουσίαν οἱ γονεῖς ἐπὶ τῶν παιδίων καὶ ὅταν ἀποτεινῶνται εἰς μόνον τὸ αἰσθημα τῆς ὑπακοῆς, ἀπηλλαγμένον παντὸς ὅτι αἱ λοιπαὶ περιπλοκώτεραι γνώσεις τοῦ καθήκοντος θὰ προσέσωσιν εἰς αὐτὸ βραδύτερον.

ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΩΣΙ ΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑΝ ΕΠ' ΑΥΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΑ ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΩΣΙΝ ΕΙΣ ΤΗΝ ΥΠΑΚΟΗΝ ΔΙΑ ΤΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΙΔΙΩΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ. — Ὅταν οἱ γονεῖς δὲν δύνανται ἢ δὲν θωριζῶσι νὰ διατηρήσωσι τὴν ἐξουσίαν ταύτην, ἢ ἕγεια τῶν παιδίων, καὶ εἰς τινὰς περιπτώσεις, καὶ αὕτη ἡ ζωὴ των, δύνανται νὰ διατρέχωσι κίνδυνον, καὶ αὕτη ἡ ζωὴ των, δύνανται νὰ καταπέσωσι παιδίον νὰ ὑποκύβῃ εἰς ἰατρικὰς διαταγὰς, αἱ ὅποια ἐφ' ἀπαρέσωσιν καὶ ἐκ τῶν ὁποίων ἐξαρτᾶται ἡ ἰατρεία του, ὅταν δὲν ἴγναι συνηθισμένον νὰ ὑπακούῃ, καὶ ὅποτε, ὡς ἐκ τῆς ἡλικίας του, εἶναι ἀναίσθητον ἀπέσταναι πάσης ἄλλης παρατηρήσεως ἀναφερομένης εἰς τὸ ἴδιον συμφέρον του, εἰς τὸν κίνδυνον, τὸν ὅποιον διατρέχει, καὶ εἰς τὴν ἀνησυχίαν τῶν γονέων του;

Εἶδον παιδιά, πῶ ὅποιον παρ' ὀλίγον θὰ καταστρέφετο ἢ τοῦλάχιστον θὰ καθίγητα βαρέως ἀσθενῆς, ὡς ἐκ τῆς ἐλλείψεως δυνάμεως νὰ τὸ καταπέσωσι δι' ὀποιουδήποτε τρόπου, διὰ παρακλήσεως, δι' ἀπειλῆς ἢ καὶ ἄλλως, νὰ λάβῃ, ἀκόμη καὶ ὑπὸ μορφῆν συγχαίρειον, ἰατρικόν, ὅπερ καὶ μόνον ἦτο ἱκανὸν νὰ καταπαύσῃ σοβαρὰ δυστοχήματα τὸ παιδίον τοῦτο πρὸ πολλοῦ ἦτο συνηθισμένον νὰ μὴ ἀναγνωρίζῃ οὐδεμίαν ἐξουσίαν· μάλιστα δ' ἡ ἰδέα αὕτη δὲν ὑπῆρχε πλέον ἐν αὐτῷ· τοιαύτη ἀνίστασις δὲν θὰ παρουσιάζετο βεβαίως ἐκ μέρους παιδίου, τὸ ὅποιον θὰ διετίθειρον ἐπιμελῶς ἐν τῷ αἰσθηματι τῆς πατρικῆς ἐξουσίας καὶ ἐν τῇ συνηθείᾳ τῆς ὑπακοῆς.

Ἄλλὰ παρουσιάζονται, ἐν τῷ βίῳ τῶν μικρᾶς ἡλικίας παιδίων, ἄλλαι περιστάσεις περισσότερον καταπέιγουσαι, ἐν ταῖς ὁποῖαις πᾶσα διάσκεψις εἶναι ἀδύνατος ἢ ἀνωφελῆς καὶ ὅποτε μόνῃ ἢ ἐπενέργεια τῆς ἐξουσίας εἶναι ἱκανὴ νὰ ἐμποδίσῃ τὸ παιδίον ἀπὸ ἄμεσον κίνδυνον· τί ἤθελε συμβῆ, παραδείγματος χάριν, ἐὰν ἤρπαιζε κανὲν πυρόβολον, ἐὰν ἐζήτει νὰ κρεμασθῆ ἀπὸ τὸ παράθυρον, ἢ νὰ εἰσέλθῃ ἐν ποταμῷ, ὅταν δὲν θὰ ἤδύνατο νὰ τὸ συγκρατήσῃ διὰ πρостαχτῆς πάραυτα; Τοιοῦτοι κίνδυνοι ἢ καὶ ἄλλοι ἀνάλογοι πρὸς αὐτούς, οἱ ὅποιοι δὲν εἶναι πολὺ σπάνιοι, δὲν δύνανται νὰ προληφθῶσι εἰμὴ διὰ τῆς ὑπεροχῆς τῆς θελήσεως, εἰς τὴν τὸ παιδίον ὑποτάσσεται εὐθὺς ὅμα ἐκφρασθῆ αὕτη, ὅταν ἔσχηεν ἡδὴ τὴν συνηθειαν τῆς ὑπακοῆς.

Ἀποχρώντως παρατηρεῖ τις ἐκ τούτων πόσον ἡ γύμνασις ἐξουσίας πραεῖαι καὶ καρτερικῆς συγχρόνως, κανονικῆς δὲ καὶ οὐχὶ (Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)

ἀλλοπροσάλλου εἶναι ἀναγκαῖα διὰ τὸ συμφέρον ἀκόμη καὶ τοῦ μέρους ἐκείνου τῆς ἀνατροφῆς, ὅπερ εἰδικῶς πραγματευόμεθα· δὲν ὑπάρχουσι δὲ καὶ ὀλιγώτερα πλεονεκτήματα διὰ τὴν ἡθικὴν καὶ διανοητικὴν ἀνάπτυξιν, ἣ ὅποια ἐπανεργεῖ τοσοῦτον ἰσχυρῶς, τὸ ἐπ' αὐτῇ, ἐπὶ τῆς κράσεως καὶ τῆς ὕψους.

**ΑΤΟΗΜΑΤΑ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΑ ΕΚ ΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΔΙΕΝΕΞΕΩΝ.**— Ἡ ἐξάσκησις τῆς ἐξουσίας ἐξαλείφει: πᾶσαν παιδαριώδη φιλονεικίαν, καθ' ἣν οὐδέποτε τις θά ἤρχετο εἰς λόγους μετὰ ὄντος λογικοῦ· αἱ ἐριδὲς αὐταί, ἐν ταῖς ὁποίαις ἀδικῶς καὶ παραλόγως θά εἰσῆρχετο τις μετὰ παιδίων ἀνικάνων νὰ ἐνωσῶσιν, ἔχουσι ὡς μόνον ἀποτέλεσμα τὸ νὰ ἐρεθίζωσι τὴν ἀντίστασιν τῶν παιδίων, νὰ ἐξάπτωσι τὴν φιλοτιμίαν των, καὶ νὰ παροξύνωσι τὸν χαρακτήρα των· οὕτω δὲ θά τὰ ὠδήγηι τις δι' ὁδοῦ τραχείας, μακρᾶς καὶ σκολιᾶς, πλήρους ἀντιπράξεων καὶ στρεψοδικίας ἐκ μέρους των, καὶ εὐφόρον εἰς ἐναντιότητος καὶ λύπας, εἰς τὸν σκοπὸν, εἰς τὸν ὅποιον θά ἔφθανον φυσικῶς καὶ ἀπ' ἑαυτῶν, ἄνευ σκοποῦ καὶ διὰ τῆς ἰδίας κλίσεως των, ἐὰν κατ' εὐθείαν τὰ ἦγον.

**ΤΟ ΛΟΓΙΚΩΣ ΣΚΕΠΤΕΣΘΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΟΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΧΡΙΣ ΕΞ Η ΕΠΤΑ ΕΤΩΝ.**— Ἡ λογικότης εἶναι τόσον μεγάλη, ὥστε δὲν χωρεῖ εἰς τὸ πνεῦμα τῶν παιδίων ἢ γόμνασις ταύτης ἐνεπιπευθῆ εἰς τοὺς γονεῖς, οἱ ὅποιοι δὲν ἔχουσι ἀνάγκη νὰ δίδωσι λόγον τῶν αἰτίων τῆς θελήσεώς των, μεχρὶς εὖ τὰ παιδιά των φθάσωσιν εἰς κατάστασιν νὰ τὰ ἀντιλαμβάνωνται.

Γονὴ ἀγίνους καὶ μεγάλης ἀξίας ἀνέθρεψε καὶ μάλιστα πάνυ καλῶς τὰ παιδιά τῆς μὲ μόνας τὰς δύο ταύτας λέξεις: Π ρ ἔ π ε ι, καί: Τ ο ὗ τ ο εἶ ν α ι: ἄ θ ὄ ν α τ ο ν· αἱ δύο αὗται λέξεις περι- κλείουσι πραγματικῶς τὰς δύο ἀρχὰς τῆς ἀνατροφῆς τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας.

Ματαίως θά ζητῇ καὶ οὐδέποτε θά εὔρη τις κανόνα ἀπλούστερον καὶ λογικώτερον, καὶ συνάμα περισσώτερον ἐν ἀρμονίᾳ μὲ τὰς δια- θέσεις καὶ μὲ τὰς δυνάμεις τῶν παιδίων, εἰς τὴν ἐποχὴν τοῦ βίου, ἐν ἣ τὰ πραγματευόμεθα· ὁ τρόπος οὗτος εἶναι συγχρόνως ὁ καλ- λίστερος, ὅπως ε' ἀναβρέψῃ τις καλῶς καὶ τὰ καταστῆσις εὐτυχῇ· ἐ- πιμένω εἰς τὴν λέξιν ε ὀ τ υ χ ῆ, διότι ἐν ἐκ τῶν πρώτων καθη- κόντων ἡμῶν εἶναι νὰ μὴ ταράσσωμεν οὐδαμῶς τὴν πραγματικὴν εὐδαιμονίαν, ἣς ἀπολαύουσι τὰ παιδιά, ὅταν διευθύνονται καλῶς· ἀφοῦ ἅπασι διήλθον τοὺς ἀναπορεύτους πόνους τῆς πρώτης παι- δικῆς ἡλικίας, πολὺ ὀλίγον πρέπει νὰ γιωρίζωσι τὰς λύπας καὶ τὰ

δάκρυα μέχρι τῆς ἡλικίας, καθ' ἣν ἀρχίζουσι διὰ ταῦτα αἰ σοβα- ραὶ πράξεις τοῦ βίου. Δύναται τις νὰ ἦναι βέβαιος, ὅτι παιδίον, τὸ ὅποιον κλαίει συχνά, δὲν εἶναι καλῶς ἀναθεραμμένον, ὁ δὲ καλ- λίστερος τρόπος τοῦ νὰ τὰ ἀπαλλάξῃ τις ἀπὸ τὰ δάκρυα εἶναι προ- φανῶς νὰ τὰ καθοδηγήσῃ εἰς τὴν οὕτως ἀπλήν καὶ εὐθείαν ὁδὸν τῆς ἐξουσίας.

Δὲν εἶναι οἰκτρὸν νὰ βλέπῃ τις τοσαῦτα τεχνάσματα, τὰ ὅποια θεωροῦσιν ἀναγκάσιον νὰ ἐφουρίσκωσιν, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ κα- ταπειώσῃ τὰ παιδιά νὰ ἐγκαταλείψωσι τὰ παιγνίδια των καὶ τὴν συναναστροφὴν, ὅταν ἐφθασεν ἡ ὥρα τῶν ὑπνου των; Πόσον θά ἀ- πηλλάττοντο οἱ γονεῖς κόπου καὶ ἐναντιώσεων, δυσταρέστων καὶ ἐνο- χλητικῶν σκηπῶν, μικρῶν καὶ ψευδῶν ἀδυναμιῶν, ἐὰν τὰ συνῆθι- ζον ἀπλῶς νὰ ὑπακούωσιν, ἀντὶ νὰ ζητῶσι νὰ τὰ καταπειθῶσι καὶ συχνάκις νὰ τὰ ἐξαπατῶσιν!

**ΕΞΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΣ.**— Τὰ παιδιά, τὰ ὅποια ὑπῆ- χθησαν εἰς ἐξουσίαν συνεχῆ διὰ θελήσεως πράξεις μὲν, ἀλλὰ σταθερὰς καὶ κανονικῆς, μὴ καταστρεφούσης τὴν ἐπαθρίον τὰς δια- ταγὰς τῆς προτεραιᾶς εἶναι γενικῶς χαρακτηρῶς πειθηρίου· ἀλλ' ἔως οὐδὲν εἶναι καταλληλότερον νὰ διαταρᾶξῃ τὰς ἰδέας των, νὰ σκανδαλίῃ τὴν κρίσιν των καὶ νὰ ἀρῇ πᾶσαν ἐμειστοσύνην ἐκ τῆς ἐξουσίας, εἰς τὴν ὅποιαν δὲν ἐξήτουν καλλίτερον τοῦ νὰ ὑπαχθῶ- σιν, ἣ εἶδος ἰδιοτροπίας καὶ ἀταξίας ἐν τῷ τρόπῳ, δι' οὗ τοῖς ἐπι- βάλλεται αὕτη.

Ἐκείνους διὰ τῆς ἐξουσίας ἐπιβάλλεται καὶ τις καλὴ διεθθουσις εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ νοῦς καὶ εἰς τὰ πρώτα μαθήματα, τὰ ὅποια διδάσκουσιν εἰς τὸ παιδίον· τὰ ὑποχρεῖται αὕτη νὰ κάμνωσι σπου- δαίαν χρῆσιν τῆς προσοχῆς των.(1)

(1). Ἴδου ἐν μικρὸν ἀνέκδοτον κατάλληλον νὰ φανερώσῃ εἰς τὰς μη- τέρας τὸ ἀτόπημα τοῦ νὰ φιλονεικῶσι μὲ τὰ παιδιά.

Ἦμην εἰς τὴν οἰκίαν νέας τινὸς κυρίας, τῆς ὁποίας τὸ παιδίον ἡλι- κίας δέκα μνηῶν ἐπαίξεν ἐπὶ τινοῦς τάπητος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐ- πισηκέμεώς μου· τὸ παιδίον ἔλαβε τὴν «Ἐφημερίδα τῶν Συζητήσεων» τῆς ἡμέρας καὶ διεσκέδαζε σχίζον αὐτήν. Ἡ μήτηρ ἠθέλησε νὰ ἐναν- τιωθῆ, διὰ παρακλήσεων, εἰς τὸ σχίσισμον τῆς ἐφημερίδος· τὸ παιδίον, ἰννοεῖται οἰκόμεν, δὲν ἐθεώρησε διὰ τίποτε τὰς παρακλήσεις ταύτας, διὸ καὶ ἐξηκολούθησεν εἰς τὸ καλλίτερον νὰ σχίξῃ τὴν ἐφημερίδα. Ἡ μήτηρ προσέφερεν ἐφημερίδα μετ' εἰκόνας καὶ τῷ εἶπεν: «Νὰ ἄλλο καλλίτερο, πᾶξαι καὶ κομμάτιασέ το.» Νέα ἄρνησις τοῦ παιδίου καὶ ἀρχὴ θυμοῦ.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς μικρᾶς ταύτης σκηπῆς, ἣ ὅποια ἠμπεδίωξε τὴν συνδιάλεξιν ἡμῶν, ἔλεγον καθ' ἑαυτὸν. «Ἴδου τί θά συμβῆῃ· ἡ μήτηρ δὲν θά θελήσῃ νὰ χάσῃ ὀλοκλήρως τὴν ἐφημερίδα τῆς· μετὰ διενεθῆν κατὰ

Χρειαζόμαστε επίσης ένταλης συμφωνία μεταξύ του άνδρος και της γυναίκης, διά την έκτέλεσιν καλής ανατροφής· ὁ ἀνὴρ δὲν πρέπει νὰ ἐναντιοθεταί εἰς τὰς ἀποράσεις τῆς γυναίκης καὶ τὰνάπολιν.

Ποιάκις δὲν εἶδον, παραδειγματικῶς χάριν, πατέρα, εὐρόντα τὸ παιδίον του ἐν μεταμελείᾳ, νὰ τὸ λάβῃ εἰς τὰς ἀγκάλας του καὶ νὰ τὸ παίζει, ἐπὶ τῇ προράσει ὅτι, ἐπειδὴ ἦτον ἀπὸν ὄλην τὴν ἡμέραν, ὀλίγοι μόνον στιγμαὶ τῷ ἔμμενον νὰ παίζῃ μετ' αὐτοῦ! Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κατεστράφη ἐν μιᾷ στιγμῇ ὅλον τὸ ἔργον τῆς μητρὸς, ἡ ὁποία τοσοῦτον ἐσκοπίασε διὰ νὰ διορθώσῃ τὸ παιδίον τῆς!

Ἡ συμπεριφορὰ δὲν πρέπει νὰ ἴγαι ὀλιγώτερον μωστικὴ καὶ μετὰ τῆς ὑπερτρίας, ἡ ὁποία εἶναι ἐπιφορτισμένη τὴν ἐπιμέλειαν τοῦ παιδίου· δὲν πρέπει νὰ τὴν ἐπιπλήρωσιν ἐνώπιον μικροῦ τινος ὄντος, τὸ ὅποιον δὲν εἶναι ἄμοιρον πονηρίας, εἰ καὶ στερεῖται εἰσέτι λογικότητος· αἱ παρατηρήσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἰδιαίτερος.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΡΩΡΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΕΩΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ. ΑΧΡΗΣΙΑ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΕΙΝ ΠΟΛΥ ΕΝΩΡΙΣ ΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΩΓΗΣΙΝ.** — Ἐνταῦθα πρέπει νὰ συστήσωμεν τὴν μεγαλειτέραν ἐπιφύλαξιν ὡς πρὸς τὴν πρόωρον ἀνάπτυξιν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων· πάρα πολλὰ ἐπισπουσεὶ πρὸς τοῦτο δύναται νὰ φέρῃ διαταράξεις ἐν τῇ φυσικῇ καταστάσει των, ἐπ' ὅσον ἤδη ὁ ἐγκέφαλος των εἶναι ἠρεθισμένος ἀπὸ τὸν μέγαν ἀριθμὸν τῶν ἀκουσίων γνώσεων, τὰς ὁποίας λαμβάνουσι καὶ τὰς ὁποίας ὀφείλουσι νὰ λάβωσιν.

Ἐσαύτως θὰ ἐγερωθῇ μετὰ σφοδρότητος ἐναντίον τῆς λίαν ἐπικρατοῦσης τὴν σήμερον συνήθειας τοῦ νὰ διδάσκωσιν εἰς τὰ παιδιά τὴν ἀνάγνωσιν ἀπὸ ἡλικίας τριῶν ἐτῶν· δὲν ὑπάρχει οὐδὲν κέρδος ἀπὸ τὸ ν' ἀρχίζωσι τόσον ἐνωρίς τὸ μέρος τοῦτο τῆς μαθησέως των· κινδυνεύουσι μάλιστα νὰ διαταράξωσι πρὸς ὄφελος μερικῆς

τὸ μῆλλον ἢ ἦτον μακρὰν, θ' ἀπορασίῃ ὅ,τι ὤφριε ν' ἀπορασίῃ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν, θὰ πέρῃ τὴν ἐφημερίδα ἀπὸ τὰς χεῖρας τοῦ παιδίου· αὐτὸ δὲ ἐρεθισθὲν ἐκ τῆς μικρᾶς ταύτης πάλης, θὰ βάλῃ τὰς φωνὰς, θ' ἀναγκασθῶσι νὰ τὸ μετακομίσωσι, καὶ τοῦτο θὰ γίγη μετ' ἀάκρυα καὶ βρυγμοῦς ὁδόντων».

Ταῦτα δὲν ἤργησαν νὰ λάβωσι γύραν, διὸ καὶ ἐδέχθη νὰ λάβωσι τὸ τέλος τοῦτο. Ἐσήμωσαν τὴν τροφὴν, τὸ δὲ παιδίον ἀπήχθη ἐν κατωστάσει ὀργῆς καὶ σχεδὸν σπασμῶν.

Ἡ ἀνόητος λοιπὸν φιλοφρόνησις τῆς μητρὸς ἔσχεν ὡς ἀποτέλεσμα ἐκείνο, ὅπερ προσεπέθετο ν' ἀπορύγη, μεγάλην λύπην καὶ ὑπερβολικὸν θυμὸν τοῦ παιδίου. Τὸ πᾶν θὰ παρηχέτο μεθ' ἡσυχίας, ἐὰν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἀπέσυρον μετὰ ψυχραιμίας τὴν ἐφημερίδα ἀπὸ τὰς χεῖρας τοῦ μικροῦ ὄντος, τοῦ ἀνικάνου νὰ ἐνηύσῃ τὸν λόγον.

τινος ἀναπτύξεως τῆς διανοίας, ἄλλως τ' ἀνωφελοῦς διὰ τὴν ὀριστικὴν μάθησιν, τὴν ἰσορροπίαν τῆς οἰκονομίας καὶ τῆς πράξεως.

Ἐπωφεληθῶμεν τοῦ μικροῦ ἀριθμοῦ ἐτῶν τὸν ὅποιον μὰς ἐπιτρέπεται νὰ θυσιάσωμεν εἰς τὴν ἐπιμέλειαν τῆς φυσικῆς ὀργανώσεως τῶν παιδίων, μὴ χάνωμεν οὐδὲ μίαν στιγμὴν τοῦ πολυτίμου τούτου χρόνου, μεταχειρισθῶμεν αὐτὸν ἄνευ διαμοιράσεως, ὅπως ἐκισχύσωμεν τὰ διάφορα ὄργανα, καὶ ὅπως καταστήσωμεν καλὴν ὕγιαν, ἄνευ τῆς ὁποίας δὲν θὰ ὑπάρξῃ βραδύτερον οὐδέμα πραγματικὴ εὐχαρίστησις, οὐδὲ πλήρης πρόσκτησις διανοητικῶν δυνάμεων. Προσκαθίτωμεν, ἵνα μὴ καταστήσωμεν ἀτελεῖ ὄντα, ὅμοια ἐκείνοις, παρὰ τοῖς ὁποίοις δὲν γίνεται ἐλευθέρᾳ χρῆσις τοῦ πνεύματος ὑπὸ τῶν ὀργάνων του, καὶ τῶν ὁποίων ὑποφέρει τὸ πνεῦμα ἐνεκα ἐλλείψεως ἀρμονίας μεταξύ των διαφόρων συστημάτων τῆς οἰκονομίας, καθόσον μάλιστα καὶ ταῦτα ἀμέσως κουράζονται ὑπὸ τοῦ κόπου τῆς διανοητικῆς ἐργασίας καὶ τῆς γυμνάσεως τοῦ πνεύματος.

Ἄποια σημασίαν δύναται νὰ ἔχη ἡ ἀπόλειτα ἐνὸς ἢ δύο ἐτῶν ἀπέναντι τῆς ὀλίγης μαθησέως, ἢν ἀποκτώσι τὰ παιδιά τὸ τέταρτον ἢ πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας των; Τὰ καλῶς ἔχοντα καὶ καλῶς καθοδηγηθέντα παιδιά ταχέως θὰ ἐπανακτήσωσιν τὸν χρόνον τούτων, τὸν ἄλλως τε τοσοῦτον καλῶς διαπανθθέντα διὰ τὴν ὕγιαν των.

**ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΩΣΙ ΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΛΛΑΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ.** — Ἰσως δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἄτοπον, τουλάχιστον διὰ τὰ παιδιά ἀδύνατον καὶ νευρικῆς πράξεως, νὰ τοῖς ὀμιλῶσι συγχρόνως εἰς πολλὰς γλώσσας, καὶ νὰ τὰ διδάσκωσι, θέτοντες παρ' αὐτοῖς ὑπερτηρίας καὶ κυβερνητικὰς ἀλλοδαπὰς, τὴν ἀγγλικὴν, τὴν ἰταλικὴν ἢ τὴν γερμανικὴν συγχρόνως δὲ καὶ τὴν γαλλικὴν γλώσσαν· ἡ μέθοδος αὕτη φαίνεται νὰ ἔχη τὸ πλεονέκτημα καὶ τὴν εὐκολίαν νὰ παρέχῃ ἄνευ σπουδῶν εἰς τὰ παιδιά τὴν γνώσιν ξένων γλωσσῶν δυσκόλων ν' ἀποκτηθῶσι ἀργότερον· πλὴν ὅμως προκύπτει ἐκ τούτου ἐργασία τις τοῦ ἐγκεφάλου, τὴν ὁποίαν δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν ὅλα νὰ τὴν ὑποφέρωσιν ἄνευ κόπου· δύναται τις νὰ παρατηρήσῃ, ὅτι πολλὰ παιδιά ἀνατραφέντα κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἶναι σοφὰ καὶ προνευρολογημένα, ὅταν τοῖς ἀπευθύνωσι τὸν λόγον, ὅτι εἶναι σιωπηλὰ καὶ ὅτι ὀμιλοῦσι πολὺ βραδύτερον ἀπὸ τὰ ἄλλα.

**ΤΕΡΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.** — Ὅσον ἀφορᾷ τὰς τέρψεις καὶ διασκεδάσεις, τὰς ὁποίας παρέχουσιν εἰς τὰ παιδιά, δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὰς ποικίλωσι πολὺ· τὰ παι-

διὰ εὐχαριστοῦνται εἰς τὰ ἴδια παιγνίδια, εἰς τὰ ἴδια ἀντικείμενα, μὲ τὰ ὅποια παίζουσι καθεκάστην, καὶ εἰς τοὺς ἰδίους τόπους, τοὺς ὁποίους συγνάουσι καὶ ὅπου διέρχονται τὸν βίον των· αἱ ἐπιζή-  
τηται διασκεδάσεις τὰ κουράζουσι, τὰ ἐρεθίζουσι καὶ τὰ ἐξαμβλύ-  
νοσι· τούναντιον δ' ἢ ἥτοχος καὶ μονότονος ζωὴ συμφέρει εἰς τὴν  
κράσιν καὶ εἰς τὰς ὁρέξεις των· οὐδαὶς κίνδυνος ὑπάρχει νὰ τὰ  
στενωχωρήσῃσι διὰ τοῦ μικροῦ ἀριθμοῦ ἀντικειμένων, τὰ ὅποια  
φέρουσι πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν των καὶ διὰ τῆς ὀλίγης μεταβολῆς, ἣν  
παρέχουσιν εἰς τὰς συνηθείας των· ἡ φαντασία των ἀναπληρῶνει  
πάντα, διὸ καὶ δὲν γνωρίζουσι τὴν μονοτονίαν· τοσοῦτον ἢ ἐλαχί-  
στην περίστασις διὰ ταῦτα εἶναι πητὴ νέων ἐντοπώσεων.

Ἄλλως τε δ' ἡ ἡγεία των ἀπαιτεῖ νὰ μὴ ἐνασχολῶσι τὸ πνευμά  
των μὲ πολλὰς ἰδέας συγχρόνως, νὰ μὴ ἐρεθίζουσι τὴν φαντασίαν  
των, καὶ ν' ἀποφεύγῃσι τὸ νὰ διαταράσσῃσι τὴν αἰσθητικότητά των  
διὰ πολλῶν ζωηρῶν καὶ ποικίλων ἐντοπώσεων.

Παιδίον, ὅπερ ἐταξείδεα τὴν Ἰταλίαν μετὰ τῆς οἰκογενείας του,  
τὸ ὅποιον ἡ μητὴρ ἔφερε μεθ' ἑαυτῆς πανταχοῦ, καὶ ὑπὸ τοῦς ὀ-  
φθαλμοῦς τοῦ ὁποίου καθεκάστην διήρχοντο πολλὰ νέα καὶ ποικίλα  
ἀντικείμενα, ἀπέκτησε νεορικὴν διατάραξιν, ἡ ὅποια δὲν ἠδυνήθη  
νὰ καταπραυνῆθῃ εἰμὴ δι' ἰσχύου καὶ ἀπλοῦ βίου, εἰς τὸν πολὺν  
ἀέρα καὶ εἰς τοὺς ἰδίους τόπους πάντοτε.

Ἀφήσωμεν λοιπὸν τὰ παιδιά εἰς τὴν ἰδίαν φύσιν των, μὴ τὰ  
παραβιάζωμεν, καὶ φυλαχθῶμεν ἵνα μὴ τὰ καταστήσωμεν γέροντας  
πρώτως, ὑποβάλλοντες εἰς αὐτὰ ὁρέξεις καὶ ἀνάγκας ἄλλης ἡλικίας.

Τὶ νὰ εἴπωμεν περὶ τῶν ἐσπερινῶν ὁμηγήσεων καὶ τῶν φοχητω-  
γημάτων, περὶ τῶν χορῶν καὶ τῶν μετμημισμένων συναθροίσεων,  
ὅπου τῶν διατάξουσι νὰ ὀδηγῶσι τὰ νέα παιδιά, πρὸ πάντων διὰ τὰ  
παίζουσιν αἱ ἴδιαι αἱ μητέρες μετὰ τὴν μεταμφίεσίν των παρὰ διὰ τὰ  
τὰ διασκεδάουσιν; Ἄρκει νὰ παρευρεθῇ τις εἰς μίαν τῶν ἐσπερινῶν  
τούτων ὁμηγήσεων, ὅπως πεισθῇ περὶ τῆς βλάβης, ἣτις προξενεῖται  
εἰς τὸ ἦθικόν καὶ φυσικὸν αὐτῶν μέρος; διὰ τί νὰ προστρέχωσιν εἰς  
τοιούτας διασκεδάσεις, αἱ ὅποιαί πραγματικῶς δὲν εἶναι τῆς ἡλι-  
κίας των, αἱ ὅποιαί τὰ ἐκνευρίζουσι διασκαλεύουσαι τὸν νεαρὸν ἐγ-  
κέφαλόν των, καὶ αἱ ὅποιαί, καθ' ὅλας τὰς περιπτώσεις, οὐδέποτε  
τοῖς παρέχουσι τόσον καλὴν καὶ εὐλακρὴν διαρότητα, ὅσον μέρος  
τοῦ ματικῶ φανοῦ καὶ γέσμα ἐν μέσῳ τοῦ φωτός; Ἴδού διασκεδά-  
σεις ἀλλοθῶς κατάλληλοι διὰ τὰ παιδιά, τὰς ὁποίας δυνάμεθα νὰ  
τοῖς παρέχωμεν ἔστιν ὅτε, καὶ διὰ τῶν ὁποίων εὐχαριστοῦμεθα καὶ  
ἡμεῖς οἱ ἴδιοι ἐκ τῆς χαρᾶς, ἣς ἀπολαύουσιν ἐκεῖνα καὶ ἣν μετα-  
δίδάσκουσι καὶ εἰς ἡμᾶς.!

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΓΩΜΕΝ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΤΑΝ  
ΦΟΒΩΝΤΑΙ. — Προηγουμένως τροχάδην συνέστησα νὰ φροντίζουσι  
τὴν φαντασίαν τῶν παιδίων καὶ νὰ μὴ τὴν διαταράσσῃσι διὰ ζωη-  
ροτάτων ἐντοπώσεων· ἀλλὰ τὸ σημεῖον τοῦτο χρήζει νὰ ἐμμεῖνω  
ἰδιαίτονως· ἀπαιτεῖ ἐκ μέρους τῶν μητέρων μεγάλην προσοχήν· σφο-  
δρὸς κλονισμὸς δύναται νὰ ἔχῃ διασπάρτους συνέπειας διὰ τὸ μέλ-  
λον παιδίον, τοῦ ὁποίου ὁ χαρακτήρ εἶναι ἀδύνατος καὶ τὸ πνεῦμα  
λίαν εὐτάραχτον· δὲν πρέπει λοιπὸν δὴ δοκιμάζωμεν ἀποτόμως, ἵνα  
τὰ ἐνισχύσωμεν καὶ τὰ συνηθίσωμεν εἰς περιστάσεις καὶ εἰς ἀντικεί-  
μενα, τὰ ὅποια τὰ συγκινοῦσιν ἢ καὶ τοῖς ἐμπνεοῦσι συγκεχυμένον  
φῶρον.

Ὅλιγον συνήθως φροντίζουσι περὶ τῆς ἐξκλείψεως τῶν φόβων τῶν  
παιδίων, οἱ ὅποιοι δὲν ἔχουσιν εὐλογοφανῆ ἀφορμὴν· καὶ ὁμοῦς οὗτοι  
εἶναι οἱ ἐγγύτερον συνεχόμενοι τοῖς μυστηρίοις τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ,  
οἱ ὅποιοι δυσκολώτερον ἐξαλείφονται· διὸ καὶ, ὅταν δὲν τοὺς θερα-  
πέσῃ τις μετὰ πραύτητος καὶ ἐπιδαξιότητος, διατρέχει τὸν κίνδυνον  
νὰ τοὺς ἴσῃ παραμένοντας ἐπὶ πολὺν χρόνον ὑπὸ ποικίλας λίαν μορ-  
φᾶς.

Ἀπαιτεῖται νὰ λαμβάνωσιν μεγάλας προφυλάξεις ὅπως ἐξοικειώ-  
νωσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὰ παιδιά μετὰ τὰ ἀντικείμενα καὶ τὰς ἰδέας,  
αἱ ὅποιαί τὰ συγκινοῦσι καὶ τὰ τρομάζουσιν· ἡ συμπεριφορὰ αὕτη  
ἀπαιτεῖ ὀξένοιαν καὶ ἐπιδειξιότητα· τὸ οὐσιώδες εἶναι νὰ μὴ μετα-  
χειρίζονται πρὸς τοῦτο οὐδέμην προσποιήσιν, ἀλλὰ νὰ ἐπαναφέρουσι  
τὰς ἰδέας, αἱ ὅποιαί τὰ ἐκπλήττουσιν εἰς τὰς κοινὰς ἰδέας τοῦ συ-  
νήθους βίου, ἐν συνδιαλέξει ἀπλή καὶ ἀπροσποίητῳ.

Δι' ἰσχυρότερον λόγον ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγῃσι νὰ τὰ τρομάζουσι  
θεληματικῶς (1).

(1) Σ. Μ. Ἄν καὶ φοβοῦμαι μὴπως καταστῶ περιτολόγος κατόπιν  
οὕτω σοφῶν παρατηρήσεων τοῦ Συγγραφέως, οὐχ ἦτο, ὅπως περισσό-  
τερον διεγείρω τὴν προσοχήν καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ ἡμετέρου Ἑλληνι-  
κοῦ λαοῦ καὶ ἴδια τοῦ ὀλίγου ἢ μηδεμίαν παιδεύσεως τυχόντας, ἐν τῇ  
κεφαλῇ τοῦ ὁποίου, ὡς ἐκ καταρας, συνεκνευρώθησαν σύμπασαι αἱ  
φαντασιοπληξίαι, ὅσας ἠδυνήθη νὰ παραγάγῃ ἡ ἐξημιμένη φαντασία ὀ-  
λων τῶν γενηρακῶτων λαῶν, Νηρηίδας, Στοιχεῖα, Βορβόλακας, Λαίμο-  
νας κτλ. κτλ., θὰ εἶπω, ἦ, ἂν δὲν ἐφοβοῦμην τὸν ψόγον, θὰ καταρῶμην  
ἐξ ὀνόμων τοὺς τοιμῶντας νὰ διηγῶνται εἰς τὰ παιδιά μύθους ἀγαλινώ-  
του φαντασίας, τὰ ὅποια διωρεῖν οὕτω καθιστώσι δειλὰ καὶ λαγωόκαρ-  
δα. Εἶναι ἀδύνατον νὰ πιστεύσῃ πᾶς ὁ μὴ ἐκ τοῦ σύγγενους γένους τὰ  
ἀνὰ τὴν ἀνθρωπίνου ὀνόματος τοιαῦτα ὄντα, ὅτι ὑπάρχουσι γονεῖς, οἵτι-  
νες εὐχαριστοῦνται νὰ διηγῶνται εἰς τὰ παιδιά των τοὺς βορβόλακας καὶ

Είναι μισαρόν τὸ σύστημα ἐκείνο, δι' οὗ προσπαθοῦσι νὰ τὰ θεραπεύσωσιν ἐκ τοῦ φόβου διὰ τῆς βίας, καταναγκάζοντες αὐτὰ, λόγῳ χάριν, νὰ μένωσι μόνα καὶ ἐν τῷ σκοτεινῷ, μεθ' ὅλων τὸν τρόμον, ὃν δύνανται νὰ δοκιμάσωσιν ἐκ τούτου βεβαίως εἶναι διάθεσις, ἣν πρέπει νὰ προσπαθῶμεν νὰ κατανικήσωμεν, ἀλλὰ χωρὶς νὰ προστρέχωμεν καὶ εἰς μέτρα καταναγκαστικά· ἢ φρόνησις ἀπαιτεῖται νὰ περιμένωμεν μεθ' ὁπομονῆς ἐκ τῆς προόδου τῆς ἡλικίας, ὅτι δὲν δυνάμεθα ν' ἀποκτήσωμεν διὰ τοῦ λόγου καὶ εἰτι ὀλιγώτερον διὰ τῆς βίας· ἐνταῦθα, ἢ ἐξουσία μένει ἄνευ ἰσχύος, καθόσον τὸ αἰσθημα τοῦ φόβου χειροτερεῖται καὶ ἐνισχύεται ὑπ' αὐτοῦ τοῦ φόβου· τὸ καλλίτερον εἶναι νὰ μὴ ἐκθέτωμεν εἰς τοῦτον τὰ παιδιά, χωρὶς ὅμως καὶ νὰ φαινώμεθα, ὅτι λαμβάνομεν ὑπὸ σημασίαν τὸν φόβον τῶν διότι δὲν πρέπει ὡσαύτως νὰ τοῖς δεικνῶμεν, ὅτι εἶναι ἄξιαι παρατηρήσεως οἱ μικροὶ τρόμοι τῶν.

Δι' ἰσχυρότερον λόγον πρέπει ἐπιμελῶς ν' ἀπέχωμεν καὶ ἡμεῖς οἱ ἴδιοι πάσης διαθλήσεως τρόμου ἐνώπιον τῶν παιδίων. Ἡ προφύλαξις αὕτη εἶναι ἀπαραίτητος, πλὴν ἀπαιτεῖ καὶ σταθερότητά τινα, πρὸ πάντων ἐκ μέρους τῶν γοναϊκῶν, αἱ ὅποια αἰσθάνονται ζωηρῶς τὰς αἰφνιδίαις διαταράξεις, αἱ ὅποια διαλύονται εἰς ὀλολυγμὸς ἐνώπιον καὶ τῆς ἐλαχίστης πτοήσεως, ἢ αἱ ὅποια φρίττουσι ἐνὸς ἡμέραν ἢ τὴν βροντὴν δὲν δύνανται περισσότερον νὰ συστήσω εἰς αὐτὰς τὸ νὰ ἐγκρατεῦνται ἐνώπιον τῶν παιδίων, τὰ ὅποια κατὰ τὸ πλείστον εἶναι διαταραχθέντα νὰ συγκληθῶσιν ὑπὸ τῶν κίψων ἐκτάκτων φαινομένων, καὶ τὰ ὅποια τότε μόνον λαμβάνουσι θύρρον, ὅταν βλέπωσι τοὺς περὶ αὐτὰ ἡγήρους καὶ ἀειπαφύρους.



τὰ Στοιχεῖα τῶν προσιπῶν τῶν. Εἶναι ἀνυπολόγιστος ἡ βλάβη ἢ ἐκ τῆς αἰτίας ταύτης παραγομένη. Ἐγνώρισται πολλοὺς, ὅστινες, ἀκόμη καὶ ὅταν ἐφθασαν εἰς ἀνδρικήν ἡλικίαν, δὲν ἤδυναντο οὐδ' ἐπὶ στιγμήν νὰ μείνωσι μόνον ἐντὸς ὁμακτιοῦ, ἢ ἀλλὰγοῦ, ἐπὶ τῷ κενῷ φῶδι τοῦ νὰ μὴ παρπαθῶσιν ὑπὸ τῶν φαντασμάτων. Πλὴν δι' ὅλα ταῦτα ἀκούσωμεν, μελετήσωμεν καὶ ἀκολουθήσωμεν τὰς ἐμπεριεῖς παρατηρήσεις καὶ συμβουλίας τοῦ σοφοῦ καὶ πεπειραμένου Συγγραφέως.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ.

Προσθέμην νὰ παρουσιάσω εἰς τὰς μητέρας ὀδηγὸν ἱκανὸν νὰ τὰς διαφωτίῃ ἐν ταῖς δυσκολαῖς, ἃς ἀπαντῶσι πολλαὶ ἐξ αὐτῶν, ὅταν διὰ πρώτην φοράν προσκαλῶνται νὰ ἐκπληρώσωσι τὰ μητρικὰ τῶν καθήκοντα· προσεπάθησα ν' ἀπαντήσω εἰς τὰ κυριώτερα ζητήματα, τὰ ὅποια προτιθενται νὰ λύσωσι σχετικῶς πρὸς τὰς φροντίδας τῆς γαλακτοτροφῆσεως, τὴν διεύθυνσιν τῆς διαίτης γενικῶς ἐν καταστάσει ὑγείας καὶ ἀσθενείας, τὰ κοινότερα δυστοχήματα, τὰ ὅποια δύνανται νὰ ἐπέλθωσι, καὶ τὴν ἡθικὴν διεύθυνσιν τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας· τὸ τελευταῖον τοῦτο μέρος, τὸ σπουδαιότερον πρὸς παρατήρησιν ἐν πραγματεία γονικῆς ἀνατροφῆς, ἐνταῦθα ἐλαχίστην θέσιν κατέχει, καθ' ὅσον μάλιστα ἢ κυρίως εἰπεῖν ἀνατροπὴ ὀλίγων ἐνδιαφέρει τὴν ἐποχὴν τοῦ βίου, ἐν ἣ περιεκλείσθη· δὲν εἴθεα δὲ εἰμὴ τὰ σημεῖα, τὰ ὅποια μοὶ ἐφάνησαν, ὅτι συμβάλλουσι κατ' εὐθείαν εἰς τὸν σκοπὸν ὃν προσθέμην, τὴν φυσικὴν δηλονότι ἀνατροφὴν καὶ τὴν ὑγείαν.

Ἡ ἀρχὴ πολλῶν κακῶν τοῦ βίου ἀνέρχεται εἰς τὴν πρώτην παιδικὴν ἡλικίαν· καὶ εἶναι ἀναγκαῖον, νὰ ἐπαγρυπνώμεν τὴν ἐν τῷ σταδίῳ τοῦ βίου εἴσοδον, νὰ διευθύνωμεν αὐτὸ καλῶς, ὅπως ἡ πορεία ὑπάρητ σταθερὰ καὶ βεβαία ἐν τῇ συνεχείᾳ· εἰς τὴν πρώτην παιδικὴν ἡλικίαν πρέπει νὰ καταβληθῇ πάσα προσοχή, ὡς πρὸς πηγὴν ἐξ ἧς θὰ ρεῖσῃ βραδύτερον ἢ ἰσχύς καὶ ἡ ἀδυναμία, ἢ εὐεξία καὶ αἱ ἀσθενεῖαι. Δὲν ἔχομεν, ὡς τὸ προείπον, εἰμὴ ἔτη τινὰ νὰ θυσιάσωμεν, συνεχῆ καὶ ὀλόκληρα, εἰς τὴν φυσικὴν σωματώσει, καθ' ὅσον μάλιστα τὸ καλλίτερον μέρος τῶν ἐπιπέμων ἐτῶν ὀφείλει νὰ χρησιμεύσῃ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν βιολογικῶν δυνάμεων.

Χωρὶς νὰ ἀρνηθῶ τὴν ἐπιρροὴν τῆς ὑγείας τῶν γονέων ἐπὶ τῆς τῶν παιδίων, καθότι ἀποδίδω μέγα μέρος εἰς τὴν κληρονομίαν, μοὶ εἶναι ἀδύνατον νὰ παραγνωρίσω τὴν ὑπερβάλλουσαν ἑλαστικότητα τῆς παιδικῆς ἡλικίας, ὅπως ὑφίσταται τὴν ἐπενέργειαν τῶν ἐξωτερικῶν δυνάμεων καὶ ὅπως μεταβάλλεται συμφώνως ταῖς περιστάσεσιν ἐν μέσῳ τῶν ὁποίων εὐρίσκειται· ἢ ἐπενέργεια αὕτη εἶναι ἡλικιακὴ, ὥστε, ἐφ' ὅσον τὴν παρατηρεῖ τις τοσοῦτον πειθεται, ὅτι διὰ τῆς καλῆς διεύθυνσεως ἐν τῇ περιόδῳ ταύτῃ τοῦ βίου, ἐν ἣ τὰ ὀργανικὰ φαινόμενα δὲν διαταράχθησιν ὑπὸ τοῦ κρούσματος τῶν ἡθικῶν συγχύσεων, δὲν ὑπάρχει, οὕτως εἰπεῖν, κατάστασις, τὴν ὀ-

ποιαν να μη δυνάμεθα να επαναφέρωμεν εις την τάξιν και την κοινωνικότητα' ώσαύτως τα παιδιά παρέχουσι απείρους πηγὰς ἐν ταῖς ἀσθενείαις των, και σχεδὸν εἶναι δημῶδες ἀλήθεια, ὅτι οὐδέποτε πρέπει ν' ἀπελπίζεται τις περὶ τῆς ζωῆς των, ὅσον βαρῶς κινδυνεύουσα και ἂν φαίνεται.

Υπολείπεται ἡμῖν νὰ γνωρίζωμεν μέχρι τίνος σημείου πολλαὶ ἐκ τῶν ἀσθενειῶν των δὲν εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς ἀμελείας ἢ ἀπειρίας ἡμῶν μᾶλλον ἢ τῆς ἀναγκαίας συνέπειαι τῆς φύσεως των' ἀλλ' ὁμως, χωρὶς νὰ ὑποστηρίζωμεν, ὅτι εἶναι δυνατόν ν' ἀποφύγη τις ὅλας τὰς ἀσθενείας, δὲν δυνάμεθα ν' ἀμφιβάλλωμεν, ὅτι πολλαὶ ἐξ αὐτῶν δὲν εἶναι δυστοχήματα προενοούμενα ὑπὸ τῆς κακῆς ὀργανιστικῆς και ὑπὸ τῶν ἐλαττωμάτων τῆς διαίτης.

Δὲν διατάξω νὰ διαθεβαιώσω, συμφώνως πρὸς τὰς παρατηρήσεις, τὰς ὁποίας συνήθουσα ἐπὶ τῶν συνθηκῶν τῆς θνησιμότητος, αἱ ὁποῖαι προσβάλλουσι τὰ παιδιά εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ζωῆς των, ὅτι, ἐπὶ πληθυσμῶ, ὡς εἶναι ὁ τῆς πόλεως τῶν Παρισίων, ἡδύνατο ἐκόλως νὰ σώσῃσι πολλὰς χιλιάδας παιδιῶν καθ' ἕκαστον ἔτος, ἐφαρμόζοντες εἰς αὐτὰ τοὺς κανόνας συνευωτέρως ὀργανιστικῆς φύσεως ἐνόμισα, ὅτι ὄφελον νὰ ἐπιμείνω ἐπὶ τῶν παρατηρημάτων τῆς διαίτης, τὰ ὁποῖα ἀποτελοῦσι τὴν βῆσιν τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς των ἐν ὑγιεῖ παιδιῶν και ἐπὶ τῆς θεραπείας τῶν κοινωτέρων ἀσθενειῶν των' τὰ παραγγέλματα ταῦτα στηρίζονται ἐπὶ τῆς παρατηρήσεως και τῆς πράξεως, διὸ και τὰ ἐκφράζω μετὰ πλήρους πεποιθήσεως.

## ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΤΟΥ ΑΝΑΤΡΕΦΕΙΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

ΥΠΙΟ Μ. S. DE SACY

ΕΝΟΣ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΤΑ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ (1).

Ὁ τίτλος τοῦ μικροῦ τούτου βιβλίου τοῦ Μ. Donnè εἶναι εὐρὺς και φαίνεται, ὅτι ἀσπάζεται πᾶν ὅτι ἀφορᾷ τὴν ἀνατροφὴν τῶν παιδιῶν, ἀλλὰ τὸ ἀντικείμενον αὐτοῦ εἶναι περιορισμένον. Πρὸ παντὸς ἄλλου, εἶναι βιβλίον ὀργανιστικῆς.

Αἱ συμβουλαὶ τοῦ Μ. Donnè δὲν ἐφαρμόζονται σχεδὸν ἐμὴ εἰς τὴν πρώτην ταύτην παιδικὴν ἡλικίαν, καθ' ἣν οἱ γονεῖς, περὶ τῆς ὑγείας τοῦ παιδιοῦ και περὶ τῶν καταλληλοτέρων μέσων πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς φυσικῆς συστάσεως του μόνον ὄφειλουσιν νὰ ἐνασχοληθῶσιν. Πρὸς τὰς μητέρας λοιπὸν, και πρὸ πάντων πρὸς τὰς νεαρὰς μητέρας ἀπευθύνεται ὁ Μ. Donnè. Ἡ γαλακτοτρόφῃσι καταλαμβάνει μεγάλην θέσιν ἐν τῷ συγγράματι του.

Μετὰ τῆς ἐξουσίας, ἣν τῷ παρέχουσι αἱ εἰδικαὶ μελέται του και ἡ πολυχρόνιος πεῖρά του, ὁ Μ. Donnè, ὅστις ἐπὶ πολὺν χρόνον μετέτληε τὴν ἱατρικὴν τῶν παιδιῶν πρὶν νὰ γείνη ἔφορος τῆς Ἀκαδημίας τῆς πόλεως Montpellier, ἀπαντᾷ εἰς τὰ πολλαπληθῆ ταῦτα μικρὰ ζητήματα, μικρὰ μὲν κατ' ἐπιφάνειαν, σπουδαῖα ὁμως ἐν πραγματικότητι, τὰ ὁποῖα οἱ γονεῖς ἀπαντῶσι περὶ τὴν κοιτίδα, τὰ ὁποῖα λούουσιν οἰκογενειακῶς, και περὶ τῶν ὁποίων σπανίως προσκαλοῦσι τὸν ἄνθρωπον τῆς τέχνης. Σοχνότερον τὸ εἰμαρμένον ἢ ἡ ἰδιοτροπία ἀποφασίζει περὶ τούτων, μία πρόληψις, μία ἀρχαία παράδοσις τῆς οἰκογενείας, τὴν ὁποίαν ἀκολουθοῦσιν ἀνεξέστῶς, συμβουλὴ καλῆς

(1) Ἐπὶ τῇ ἐλπίδι, ὅτι θὰ εὐχαιροσῆσωμεν τοὺς ἀναγνώστῃς ἡμῶν μεταφέρωμεν ἐνταῦθα τὸ εὐχαρὶ ἄρθρον τὸ καθιερωθὲν ὑπὸ τοῦ Μ. S. de Sacy, ἐν τῇ «Ἐφημερίδι τῶν Σολητησῶν» (Κυριακὴ 27 Δεκεμβρίου 1863), εἰς τὸ βιβλίον τοῦ Μ. Donnè.

Οἱ ἐκδοταὶ τὸ ἀνατυπῶνται διότι τὸ θεωροῦσιν ὡς τὸ τελευταῖον κεφάλαιον τοῦ βιβλίου' ἐξαιρουμένη τὴν ἰδίαν πνεῦμα και ἡ αὐτὴ λεπτότης τῶν αἰσθημάτων ἐπὶ τῆς ἀνατροφῆς τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας.

τινος καρᾶς, ἢ στοργῇ κακῶς ἐνοουμένη. Ἐντεῦθεν πόσα πλάνα ! πόσα λελανθασμένα διαδήματα !

Ἡ ἀληθὴς μητρικὴ στοργή, λέγει δικαίως ὁ M. Donné, δὲν εἶναι τῶν κοινῶν, ὅσον τὴν νομίζουσι· διότι ἡ στοργὴ αὐτῇ, εἰς τὴν ἀληθῆς, πρέπει νὰ ᾖ ἀφιλοκαρδὴ καὶ ν' ἀρνῆται κατὰ πρῶτον τὰς ἰδιότητας τῆς ὑπερβολᾶς. Πόσα μίσητα, νομίζουσι ὅτι θυσιάζονται ὑπὲρ τοῦ παιδιοῦ των, θυσιάζουσι τὸν θάνατον, τὸ δυστοχεῖς πλάσμα εἰς τὴν μακροῦν εἰδωλολατρείαν των, τὸ κοπιᾶζουσι καὶ τὸ ἐκνευρίζουσι διὰ τῆς ἀνησυχίας ἐπαγρυπνήσεώς των καὶ δὲν πράττουσι ἄλλο εἰμὴ τὴν π ο ὄ κ λ α ν τῆς λογικῆς ἡλικίας των ; Ἡ ἀφοσίωσις ἀνήκει εἰς τὰς γυναῖκας· δικαίως αὐτὰ καυχῶνται περὶ τοῦτου· καὶ ὅμως ἡ ἀφοσίωσις αὐτῇ αὐτῇ, καλῶς ἐξισταζομένη, δὲν εἶναι λίαν συγχώριος ἐγωισμὸς ὅπ' ἄλλαν τινα μορφήν ; Εἰς τὴν ἐλαχίστην φωνὴν παιδιοῦ τρέχουσι, τὸ λαμβάνουσι εἰς τὰς ἀγκάλας των. Ἡ ἀφοσίωσις ἀπῆται νὰ ἔχωσι τὸ θάρρος νὰ τὸ ἀρήσωσι νὰ φρονίσῃ, ὅπως τὸ διδάσωσι νὰ σιωπᾷ καὶ νὰ μένῃ ἐν τῇ κλίνῃ τοῦ, ὅπου κοιμᾶται καλλίτερον ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφῆς τοῦ.

Μόνον τὸ παράδειγμα τοῦτο ἀναφέρω. Ὁ M. Donné ἀναφέρει καὶ ἄλλα πολλά. Εἶναι τόσον εὐχερῆς νὰ ἀπαλλάσσεται τῶν ἐνοχλησέων παιδιοῦ παραχωρῶν αὐτῷ πάντως !

Πρέπει νὰ διακρίνωμεν, ἐν ἐνὶ λόγῳ, δύο μητρικὰς στοργὰς τὴν στοργὴν τοῦ ἐνοστικτοῦ καὶ τὴν στοργὴν τοῦ λόγου. Ἡ πρώτη σχεδὸν δὲν ἄλλοίπει καὶ, κατ' ἐμὴν γνώμην, δὲν ἔχει μεγάλην ἀξίαν. Ἀγαπᾷ τις τὸ παιδίον τῆς ὡς ἀγαπᾷ καὶ ἑαυτὴν· τοῦτο εἶναι πάθος ὡς καὶ πᾶν ἄλλο, τὸ ὅποιον πληρῶνεται ὑπὸ τῶν ἰδίων του ἀπολαύσεων τῶν διατετινομένων θυσίων, ἄσπερ ἑαυτῷ ἐπιβάλλει. Ἡ αἰσθητικώτερος ἐνταῦθα λαμβάνει σταθίον, ἢ μηχανικὴ αὐτῇ αἰσθητικώτερος, ἢ ὅποια προέρχεται ἐκ τῶν νεύρων μάλλον ἢ ἐκ τῆς φωνῆς. Αἱ ἐξωθεν λαμπρότητες τοῦ πάθους τοῦτου εὐχαριστοῦσι τὴν μηχανιστικὰ δὲν κοιμᾶται πλέον, δὲν ἐξέρχεται, μόλις δὲ τρώγει· δὲν εἶναι καλὴ μήτηρ ; Τρέπει ἢ ἴδια τὸ παιδίον τῆς· εἶναι ἀληθὴς, ὅτι τὸ παιδίον κακοπαθεῖ πλην ἢ μήτηρ εἶναι ὑπερήφανος ἐκ τοῦ ὅτι ἐκπληροῖ, ὡς λέγει, τὸ καθήκον τῆς καὶ δὲν προστρέχει εἰς ἐξήντην τροφῆν. Δίδουσι τοιοῦτοτρόπως εἰς τὴν φιλαυτίαν των τοῦθ' ὑπερνομίζουσι, ὅτι δίδουσι εἰς τὴν συνείδησίν των, καὶ ἐπὶ τῇ προφάσει, ὅτι ἴσως διὰ τὸ παιδίον των, τὸν θάνατον κάμνουσι νὰ ζῆ καὶ ἔνις ν' ἀποθάνῃ τὸ παιδίον ὑπὲρ ἑαυτῶν !

Ἡ στοργὴ τοῦ λόγου, μετὰ τῶν κατὰ τὸ φαινόμενον αὐστηροτήτων αὐτῆς, εἶναι ἐκατοντάκις θεαρεστοτέρα, διότι κατὰ τὸ βάθος εἶναι ἐκατοντάκις καὶ ἐπιπονώτερα. Ἡ ματαιότης ἐνταῦθα δὲν κα-

τῆσι μέγα μέρος· ἢ αἰσθητικώτερος ὑποφέρει. Δὲν ἀγρυπνοῦσι ὀλιγώτερον ἐπὶ τοῦ παιδιοῦ χωρὶς διὰ τοῦτο νὰ φραίνωνται· πλην ἀγρυπνοῦσι πρὸ παντός ἐπ' ἑαυτῶν. Ἐπιπόνως καταπιέζουσι τὰς ἰδίας των συγκινήσεις, ἵνα μὴ διεγείρωσι τὰς τοῦ παιδιοῦ. Ὅταν ὑποφέρῃ, χωρὶς ἢ ὕβρια του νὰ ᾖ ἐκθεσιμὴν εἰς κίνδυνον, τὸ ἀφίνοσι νὰ ὑποφέρῃ· δὲν τὸ περιτοαίχιζουσι μὲ φροντίδας καὶ μὲ φάρμακα· ἔχουσι ὑπομονήν. Ἐπεθύμει νὰ μένῃ ἐν τῇ οἰκίᾳ, τὸ στελλοῦσι ἐξω. Ζητεῖ μὲ χεῖρας ἰκτέιδας νὰ μὴ τὸ στελλοῦσι νὰ κοιμηθῇ εἰς τὴν ὠριζομένην ὥραν· αἱ φωναὶ του καὶ αἱ παρακλήσεις του μένουσι ἀνωφελεῖς· ἴθιεν ἢ ὥρα· πρέπει νὰ κοιμηθῇ. Οὐδὲν ὁλοῦς θέατρα, οὐδὲν χοροὺς, οὐδὲν ἐρεθιστικὰ παιγνίδια, τὰ ὅποια ἠδύνατο νὰ τὸ διαταράξωσι καὶ νὰ θορυβήσωσι τὴν ἡσυχίαν τοῦ ἕνους του· οὐδὲν θερμὰ ἐνδύματα, ὑπερβολικὰς προφυλάξεις κατὰ τοῦ φόχους καὶ τῆς κακοκαιρίας. Ἀνατροφή σταθερὰ, κανονικὴ, ἐξακολουθητικὴ· ἰδοὺ ἢ ἀληθῆς θυσία διὰ τὰς πλείους τῶν μητέρων.

Ἐρωτῶ τι, ἐγὼ ὅτις μόνον πατὴρ εἶμαι ! Μικρὸν ὄλος παιδίον ἀσθενὲς μοὶ ἐζήτησε κατιδίον πληρὸς ἐνεσῶν (καρφίταις)· τοῦτο καὶ μόνον ἐζήτησε, ἀκριβῶς διότι πάντοτε τὸ τῷ ἠρνοῦντο. Νὰ τὸ ἠμολογήσω ; εἶναι παλαιὸν ἀμάρτημα· δεκαοκτὼ ἔτη ἔκτοτε παρῆλθον. Προὔτεινα νὰ δώσω τὸ κατιδίον, κρατῶν τὸ παιδίον ἐπὶ τῶν γονάτων μου καὶ ἐπιτηρῶν αὐτὸ ἐκ τοῦ συστάθην, ἢ νὰ ἀνθέξω εἰς τὰς φωνὰς του. Τὸ παιδίον ἦτο τόσον ἀσθενὲς ! Ἡ μήτηρ οὐχ ἔτετον μ' ἐπέληξε, τὸ δὲ παιδίον, ἄλλως τε λίαν ἄξιαγάπητον, ἔμεινεν ἐπὶ πολλῶν χρόνων ὑποκειμὸν εἰς σκληρὰς ἰδιοτροπίας· ἰδοὺ λοιπὸν εἰ ὀνομάζω κακὸν πατέρα, καλὴν μητέρα, καὶ παιδίον χ α λ α σ μ ε ν ο ν.

Ἄς ἐξομολογηθῇ ἕκαστος ὡς ἐγὼ ἐξομολογήθην ! Ὁ M. Donné δὲν ἔχει λοιπὸν δικαίον, ὅταν λέγῃ, ὅτι οἱ καλοὶ πατέρες καὶ πρὸ πάντων αἱ καλαὶ μητέρες, εἶναι σπανιώτεροι ἢ ὅσον δὲν τὸ νομίζει τις :

Δὲν θέλω ν' ἀκολουθήσω τὸν M. Donné ἐν τῇ λεπτομερείᾳ τῶν παραγγεμάτων, τὰ ὅποια ἀναπτύσσει. Ἡ ἐξουσία μοὶ ἄλλοίπει πρὸς τοῦτο εἰ καὶ ἀληθῶς εἶπει ὁ M. Donné ἀπεμάκρυνεν ἀπὸ τῆς τερπνῶν τοῦτο βιβλίον πᾶσαν ἐπιστημονικὴν ἐπίδειξιν, καὶ ὁμιλεῖ πρὸ πάντων εἰς τὸν ὀρθὸν λόγον.

Κορίως εἶπειν, δὲν εἶναι βιβλίον τῆς ἱατρικῆς.

Ὅμως διὰ νὰ τὸ συγγραψῇ τις ἔπρεπεν ἀναμφίβολως νὰ ᾖ ἱατρός· ὁ τυχὼν δὲν θὰ ἠδύνατο νὰ δώσῃ τὰ σημεῖα τὰ διακρίνοντα τὸ πλοῦσιον ἀπὸ τὸ πτωχὸν γάλα· δὲν ἐγνώριζα μόνον τί ἐστῆμαινε π ὁ α ρ π ρ ἰν ἢ ἀνοίξω τὸ βιβλίον τοῦ M. Donné. Ὁ ἱατρὸς μετέφρασε λίαν ἐπιτυχῶς ἐν τῇ ἡλικίᾳ ταύτῃ τὴν πειρᾶν του καὶ τὰς εἰδικὰς γνώ-

σεις του. Πιστεύω τὸν συγγραφέα, κεκλιμένους ὀφθαλμοῖς, εἰς πᾶν ὅ, τι ἔχει σχέσιν πρὸς τὴν τέχνην του, καὶ περιπλέον διότι τὸ βιβλίον του, τὸ γνωρίζω, ἔχει μεγάλην φήμην μεταξύ τῶν συναδελφῶν του. Τημὴ λοιπὸν ἐπὶ ἱατρῶν καὶ ἐπὶ ἱατρικῆ.

Ἄλλ' ὅμως ἢ ἀπατώμαι, ἢ ἦτο ἀναγκαιότερον, ὅπως συγγράψῃ τις τὸ βιβλίον τοῦτο, νὰ ἦναι ἀγχινοῦς, αἰσθηματικὸς καὶ ἀνθρωπος τοῦ κόσμου, ἢ πολυμαθὴς μαθητὴς τοῦ Ἰπποκράτους. Ὁ Πλούταρχος, ὁ Montaigne, ὁ J. J. Rousseau, θὰ εἶχόν τι νὰ ζητήσωσιν ἐν τῷ συγγραμμάτι τοῦ M. Donné. Ἡ φιλοσοφία, τὸ λέγω μεγαλοφώνως, περιττώτερον ἐπραξε διὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν ἢ ἡ κοινῶς εἰπεῖν ἱατρικὴ ἐπιστήμη. Ἡ φιλοσοφία εἶναι ἥτις κατέλυσε φρικώδης προλήψεις, καὶ ἀτιμαζομένη ὑπὸ βαρβάρων ἔμπειρων, ἀς ἢ ἐπιστήμη προδοτάτερος διὰ τῆς ἐξουσίας τῆς αὐτῆ ἀποκατέστησεν, ἐν τῇ ἀνατροπῇ τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας, τὴν φυσικὴν μεθόδον, ἀντὶ τῶν τῶς τεχνιτῶν μεθόδων, αἱ ὁποῖαι κατέτροχον τὴν ἐν τῷ βίῳ εἰσόδον ἡμῶν καὶ καθίστων αὐτὴν σκληρὰν καὶ ἀκανθώδη. Τὴν δὲν ἐπραξεν ὁ J. J. Rousseau διὰ τὰ ταλαιπώρα παιδιά; Δὲν ἀναγινώσκουσι πλέον τὸ σύγγραμμα Émile ἔχουσι ἀδικον. Εἶναι ὠραῖον βιβλίον, εἰ καὶ περιέχει μεγάλας πλάνας, βιβλίον εὐγλωττον, ἔμπνευσθὲν ὑπὸ τῆς ἀγάπης τῆς ἀνθρωπότητος. Δὲν τὸ ἀναγινώσκουσι πλέον ὄχι, ἀλλ' ὅμως, ἐν ἀγνοίᾳ, τὸ βάλουσι εἰς πράξιν, καὶ ἐκείνοι, ὅτινες τὸ καταρῶνται περισσύτερον, εἰς αὐτὸ ἴσως ὀφείλουσι τὰς καλλιτέρας ἡμέρας τῆς παιδικῆς τῶν ἡλικίας.

Ὀνομάζων τὴν φιλοσοφίαν, δὲν ἀποκλείω τὴν θρησκείαν, ὁ Θεὸς φολεῖ.

Μόνον τὸ βάπτισμα ἔμεινεν ἱερὸν ἐπὶ παιδικῇ ἡλικίᾳ, ἢ δὲ ἀνάγκη τῶν σταγόνων τοῦτων τοῦ θάνατος, ὅπερ ἢ ἀπερίσκεπτος ἀπιστία παρμπάζει, ἔστωε περισσύτερα παιδιά ἢ διαίαι ποινὰ τοῦ νόμου κατὰ τοῦ φρικτοῦ ἐγκλήματος τῆς βρεφονοκτονίας! Ὁ χριστιανισμὸς, ὅταν γενικῶς ἐδασίλευεν ἐν ταῖς ψυχαῖς, παρείχεν εἰσέτι καὶ ἄλλας ὑπερσίας ἐπὶ παιδικῇ ἡλικίᾳ ἰδίως διὰ τῆς ἀστηνότητος τῶν καθηκόντων, ὅπερ ἐπέβαλλε τοῖς γονεῦσιν. Ἡ σημεῖως αὕτη, τὸσον δικαία ὅσον καὶ εὐφρῆς ἀνήκει ἐπὶ M. Donné.

Ἀφ' ἐνός μὲν, δὲν ἐπαίζων μὲ τὰ παιδιά, οὐδεμίαν διασκέδασιν τῆς οἰκογενείας διὰ μέσου τοῦτων ἔκαμνον. Τοῦτο εἶναι πράγμα τοσοῦτο σπουδαῖον καθ' ἑαυτὸ ὅσον καὶ ἵνα διαπλάτῃ ψυχὰς χριστιανικὰς!

Ἀφ' ἐτέρου δ' ὀπόμενον περισσύτερον τὰ ἀπαράτητα δοστοχημάτα τῆς ἀνθρωπίνης φρονέως. Ἐγνωρίζων, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐγένετο,

ἵνα ὑποφέρῃ, ἵνα ἀποθάνῃ, καὶ ὅτι ἡ πρωτοεμοσιάζα τοῦ θανάτου εἶναι ὁ πόνος.

Ἡμεῖς δὲ, δι' αἰσθημάτων ἀρκετὰ φυσικοῦ ἐν ὀλισθηρῇ κοινωνίᾳ, ἐχούσῃ τὸ παθητικὸν αὐτῆς μέρος, δὲν θέλομεν νὰ ὑποφέρωμεν τὰ παιδιά μας, δὲν θέλομεν ν' ἀποθάνωσιν. Ἡ τυφλὴ στοργὴ ἡμῶν θέλει νὰ τ' ἀπομακρύνῃ καὶ τοῦ ἐλαχίστου πόνου ἔξνοπαθοῦμαι καὶ ἐπὶ τῷ ἐλαχίστῳ κινδύνῳ, ὅστις ἐπαπειλεῖ τὴν ζωὴν τῶν καὶ τοσοῦτον ἀκριβεῖς ἡμῖν ὑπάρξεις ταύτας λιαν συχναῖς τὰς ἐκθέτομεν εἰς κίνδυνον διὰ τῆς ὑπερβολῆς ἰδίᾳ τῶν μερμῶν ἡμῶν τὸ δ' ἐλάχιστον, τὰς ἐκνευρίζομεν ψυχὴν τε καὶ σῶματι, τὰς ὁποίας ἐπρεπε νὰ ἐνισχύωμεν δι' ἀστηνὰς παιδείας καὶ νὰ σκληραγωγῶμεν τῷ πόνῳ καὶ τῷ μόχθῳ.

Τοῦθ' ὅπερ φυσικῶς ἐπρατταν ἢ θρησκεία παρὰ τοῖς γονεῦσιν ἡμῶν παρέχουσα εἰς τὸ ἀστηρὸν εἰς τὰ αἰσθημάτα τῶν, ὁ M. Donné, ἐπαύθει ὅπως ἢ ἐπιστήμη τὸ παράσχη εἰς τὰς ἐξερθετισμένας ψυχὰς ἡμῶν, καὶ ὅπως, διὰ τὴν ἀγάπην ἰδίως τῶν τέκνων μας, διδάξῃ ἡμᾶς νὰ διορθῶμεν τὴν επικίνδυνον μαλθακότητα τοῦ φίλτρου ἡμῶν.

Ἡ ἠθικὴ ἀνατροπῇ, καὶ αὕτη ἔχει τὸ μέρος τῆς ἐν τῇ ὕγεινῃ ὑπὸ τὴν ἐποψίαν ταύτην θεωρουμένη εἰσῆλθεν εἰς τὴν ὑπόθεσιν τοῦ M. Donné καὶ τῷ παρέσχε μέγαν ἀριθμὸν εὐφρῶν καὶ βαθέων σκέψεων. Ὑπακοῦει, ἰδοὺ ὁ νόμος τῆς παιδικῆς ἡλικίας, διατάσσειν ἰδοὺ ἢ κλίσις αὐτῆς. Ὡσαύτως ἢ ἠθικὴ ἀνατροπῇ ἀρχίζει μετὰ τὰ πρώτα δάκρυα. Τὸ παιδίον, ὅπερ ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας ὑπακούει καὶ ὑποτάσσεται, ἔσται παιδίον εὐδαμον. Τὸ παιδίον, ὅπερ εἰατάσσει, ἀθρομονοῦν ὡς ἐκ τῆς ἀκορῆστον διψῆς τῶν ἐπιθυμιῶν τῶν, ἀπεργάσσεται τὴν ἰδίαν αὐτοῦ δοστοχίαν καὶ τὴν τῶν προσεγγιζόντων αὐτοῦ. Ἡ φιλοσοφία τὸ εἶπε διὰ στομάτων εὐγλωττῶν ἢ ἐπιστήμη τὸ λέγει ἐκ νόου, μετὰ τῆς ἐξουσίας, ἥτις τῇ ἀνήκει, ὑπὸ τὸν κάλαμον τοῦ M. Donné.

Ἄλλ' ἢ ἐπιστήμη θὰ ἐξασκήτῃ ποτὲ ἐπὶ τῶν ψυχῶν τὸ ἴδιον κράτος, ὅπερ καὶ ἢ φιλοσοφία καὶ ἢ θρησκεία, καὶ πρὸ πάντων ἢ θρησκεία; Ἀμφιβάλλω περὶ τοῦτου, φεῦ! ὁ M. Donné εἶναι ἐξ ἐκείνων τῶν σοφῶν ἐνώπιον τῶν ὁποίων δοναταί τις νὰ τὸ εἴπῃ δὲν ἄγνοεῖ, ὅτι ὑπάρχει τι ἐν τῷ κόσμῳ τοῦτῳ ἠψηλότερον καὶ ἰσχυρότερον τῆς ἐπιστήμης, καὶ ὅτι δὲν μεταρρυθμίζουσι τὰς καρδίας μὲ παραγγέλματα ὕγεινῆς.

Ἀκούσατε τὸν Ἀριστοτέλην, τὸν μέγιστον συγχρόνως ἐν ἐπιστήμοσι καὶ φιλοσόφοις τῆς ἀρχαϊότητος, καὶ τὸ μέγιστον ἴσως τῶν πνευματῶν ὄλων τῶν ἐποχῶν. Ἴδαστε πῶς μετατρέπει συμβουλήν ἢ τῆς

ὕγινης εἰς νόμον τῆς θρησκείας, ὅταν θέλῃ, ὅπως αἱ ἔγκυροι γυναικες ὑπάγων ἀποπροσώπως νὰ ταλάσῃ θυσίας εἰς διαφόρους ναοὺς, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ ἐξέρχωνται, νὰ περιπατῶσι καὶ νὰ κάμνωσι τοιοῦτοτρόπως ἑκαστὴν τινα ὠφέλιμον εἰς τὴν ὑγίαν των. Ὁ ἄνθρωπος περιφρονεῖ τὴν ζωὴν του, καὶ ἔχει δίκαιον, ἐὰν ἡ πρόσκαιρος αὐτῆ ζωῆ ἦναι τὸ πᾶν. Ἐχει δίκαιον νὰ προτιμᾷ ἀντὶ ταύτης καὶ τὴν ἐλαχίστην ἡδονὴν, τὴν ἐλαχίστην εὐκολίαν. Αἴτιον τέρψους θὰ λάβῃ πάντοτε ἰκανῶς εἰς ἀντάλλαγμα αἴτιον ὑγείας. Θέλετε νὰ διατηρᾶτε τὸ παιδίον μου διὰ μέλλον, ὕπερ Ἰσως δὲν θὰ ἴδῃ; Κλείσι' σπεύσωμεν τὸ τρηγορώτερον παύσωμεν τὰ δάκρυά σου. Αἱ φωναὶ τοῦ τὸ κοπιᾶσθαι καὶ μ' ἐνοχλοῦσιν δὲν ὀφείλω, ὅσον τίχιστα, νὰ ὑποχωρήσω εἰς αὐτὴν. Ἀλλὰ τὸ καθήκον; Ἄ! τὸ καθήκον, ἐὰν ὁ Θεὸς μοὶ τὸ ἐπιβάλλῃ, ἐὰν πρόκειται περὶ τῆς σωτηρίας τῆς ψυχῆς μου καὶ τῆς σωτηρίας τῆς ψυχῆς τοῦ παιδιοῦ μου, καὶ! τὸ καθήκον θὰ περᾶσῃ πρῶτον ἀπὸ ὅλα. Ὅταν ἦναι ζήτημα μόνον περὶ τινος διαταγῆς τῆς ἱερατικῆς καὶ τῆς ὑγιεινῆς, θὰ πράξω ὅτι μοὶ ἀρέσκει. Ὁ Ἀριστοτέλης τὸ ἐνοεῖ οὕτω καλῶς.

Τοῦτο περιποιεῖ τιμὴν τῇ ἀνθρωπίνῃ φύσει νὰ καταναγκάζῃ τοὺς φιλοσόφους, τοὺς ἱατροὺς καὶ αὐτοὺς τοὺς νομοθέτας ν' ἀνέρχωνται μᾶλλον τῆς θρησκείας, ὅπως θέσωσι ἀπλὰ παραγγέλματα ὑγείας, ὑγιεινῆς, καθαριότητος ὑπὸ τὴν φολακὴν ἐπιχωρώσεως ὑψηλοτέρας ἢ τῆς ἐπιστήμης καὶ εὐπαθείας, ἣν ἔχομεν εὐνοον. Ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι σεβαστὸς καὶ δὲν ἔχει οὐδεμίαν ἀξίαν πρὸ τῶν ἰδίων του ὀφθαλμῶν εἰμὴ ὅταν ἦναι τι ἱερὸν, ὅταν ἦναι τὸ τέκνον, τὸ πλάσμα, τὸ ἔργον τοῦ Θεοῦ, προωρισμένος νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τοὺς κόλπους τοῦ ἀλλοτρίου καὶ τοῦ πατρὸς του!

Πρέπει λοιπὸν διὰ τοῦτο νὰ περιφρονῶμεν τὴν ἐπιστήμην: Ὅχι, βεβαίως, οὔτε τὴν ἐπιστήμην, οὔτε τὴν φιλοσοφίαν, οὔτε τὴν θρησκείαν. Πρέπει μόνον νὰ θέσωμεν ἕκαστον πρᾶγμα εἰς τὴν θέσιν του καὶ νὰ μὴ ἀναστρέφωμεν τὰς τάξεις. Ἡ ἀποστολὴ τῆς ἐπιστήμης θὰ ἦναι πάντοτε ὠραία εἰς τὸν κόσμον τοῦτον δὲν μοὶ φαίνεται μικρὰ εἰμὴ ὅταν ἡ ἴδια περιφρονῇ τὴν θρησκείαν καὶ τὴν φιλοσοφίαν. Μόνον ὅταν θέλῃ νὰ ἦναι τὸ πᾶν, τότε κατάδηλον ποιεῖ τὴν ἀδυναμίαν καὶ τὴν ματαιότητα αὐτῆς. Κοινωνία καθαρῶς ἐπιστημονικὴ δὲν θὰ ἦτο ἢ ὀχληροτέρα καὶ μωροτέρα τῶν κοινωνιῶν; προσθέτω ἢ κακίον κυβερνωμένη, καὶ ἢ κακίον διατεταγμένη. Ἡ ἐπιστήμη, ὅταν ἐξέρχεται τῶν φυσικῶν ὁρίων τῆς, τίκει περισσοτέρας μωρίας καὶ χυμάριας ἢ αὐτὴ ἡ ποίησις. Κυρίως ἐν τῇ πολιτικῇ, ὅσοις μωροὺς ἐγνώρισα, καὶ ἐγνώρισα πολλοὺς, ὅλοι ἦσαν ἐπιστήμονες. Πόσων ἀνθρώπων τὸν ἐγκέφαλον δὲν διεσάλευσαν τὰ

μαθηματικά; Αἱ χυμάραι τῆς ποίησεως τοῦλάχιστον εἶναι ὠραία καὶ χαρίσσαι. Αἱ ὑπὸ τῆς ἐπιστήμης τικτόμεναι χυμάραι ἔχουσι τι τὸ τερατώδες καὶ φρικτὸν, ὕπερ κατατρομάζει τὴν ψυχὴν, τί τὸ ἄγονον καὶ ἔηρὸν, τὸ ὅποιον τὴν στενοχωρεῖ καὶ τὴν μαραίνει. Ἡ ἱερατικὴ τὸ εἶπεν εἶναι εἰς τῶν ἀφορισμῶν τῆς: Βί ο ς ἱ α τ ρ ι κ ὁ ς, βί ο ς ἄ θ λ ι ο ς. Φαντάσθητε λοιπὸν ζωὴν μαθηματικὴν, κυβερνωμένην φυσιολογικῇ, ποίησον χημικὴν, κοινωνίαν ἄνευ Θεοῦ, ἄνευ ναῶν, ἄνευ ἀφοσιώσεως! Ὑποβέρις, τόσον τὸ χειρότερον! Ἀποθνήσκει, πτωχὰ χόματος ἐπὶ τοῦ πτώματός σου, καὶ ὄλον ἐρρέθη! Ὁ Μωσῆς λοιπὸν δὲν ἦτο εἰμὴ μέγας ἱατρός, οἱ θεμελιωταὶ τῶν θρησκειῶν οὐχὶ ἄλλο εἰμὴ ἐπιδέξιοι ἀγῶραι βουλόμενοι νὰ διδάξωσι τοὺς ἀνθρώπους νὰ πλύνωσι τὰς χεῖράς των καὶ νὰ μὴ σήκωνται μέσα εἰς τὸν ῥόπον; Θὰ ἐλάβανον τόσον κόπον, θὰ ἐφεύρισκον τόσας θρησκευτικὰς καὶ πολιτικὰς ἀστυνομίας, θὰ διέτασσον τόσας τιμωρίας, θὰ ἐφαντάζοντο τόσα κωλύματα, καὶ διὰ τί; Διὰ νὰ περᾶσωμεν κἄπως ὀλιγώτερον κακῶς τὰς ὀλίγας ἡμέρας, κατὰ τὰς ὁποίας θὰ μείνωμεν ἐδῶ κάτω. Τί ὠραῖον, τῇ ἀληθείᾳ!

Ἄ! Μὰ τὴν ἀλήθειαν! τί θὰ εἶπῃ φλοαρία! Ἰδοὺ ἐγὼ μακρὰν τοῦ βιβλίου τοῦ M. Donné! Ὅχι ὅμως καὶ τόσον μακρὰν, ὅσον φαίνομαι. Δόξα τῷ Θεῷ, ὑπάρχει πολλὴ φιλοσοφία, καὶ καλὴ μάστιξ, ἐν τῷ βιβλίῳ τοῦ M. Donné ἢ γνῶσις τοῦ καθήκοντος, ἣτις ἀποτελεῖ τὴν βᾶσιν τῆς καλῆς ἐννοουμένης φυσικῆς ἀνατροφῆς, καὶ ἦτις ἀνεκαθίστησιν, ὅσον δύνανται περισσότερον, τὰς τυφλὰς ὀμιάς τῆς στοργῆς, δὲν εἶναι γνῶσις τῆς ὑγιεινῆς. Πρέπει λοιπὸν νὰ γνωρίζῃ τις πρὸ παντός, ὅτι ὑπάρχει καθήκον, δηλαδὴ νόμος ἡθικός, ὅστις ὑποχρεοῖ, ἀνεξαρτήτως ὅλων τῶν θετικῶν νόμων, ἀνεξαρτήτως τῆς ἱερατικῆς, τοῦ ποιητοῦ Κώδικος, καὶ μάλιστα τὸ προσωπικὸ συμφέροντος, ὃν ἕκαστος δικαιούται νὰ ἐνοσῇ κατὰ βούλησιν. Ἄρα, ὁμολογῶ, τὸ κατ' ἐμὲ, ὅτι δὲν γνωρίζω ποῦ νὰ εἶρω τὸ κύρος καὶ τὴν πηγὴν τοῦ νόμου τούτου, ἐὰν μὴ ἐν τινὶ ἀνωτέρῳ νόμῳ, τῷ νόμῳ τοῦ Θεοῦ. Τοῦτο δὲν μ' ἐμποδίζει νὰ σέβωμαι τὴν ὑγιεινήν σου ἀντίον, τὴν σέβωμαι περισσότερον, διὰτι νομίζω καθήκον μου νὰ τηρῶ τοὺς κανόνας. Δὲν ὑπάρχουσι μικρὰ καθήκοντα ὅλα εἶναι μεγάλα, ἐὰν ὅλα ἐπεδουκιάσθησαν ὑπὸ τοῦ λόγου καὶ διετάχθησαν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ. Ἡ ἐπιστήμη εἶναι ὠραία μέχρι τῶν ἐλαχίστων λεπτομερειῶν αὐτῆς, ὅταν ἦναι ἢ ἀποκάλυψις τῆς αἰωνίου τάξεως.

Τί ἤθελεν εἶσθαι τὸ βιβλίον τοῦ M. Donné ἄνευ τοῦ ἡθικοῦ φυσικῆς, ὕπερ τὸ ἐμφυχόνει; Ἐηρὸν ὀνοματολόγιον ἐπιπέπων πράξεων. Διὰ τί τὸ ἀναγινώσκουσι μετὰ τσαύτης εὐχαριστήσεως; Διὰ

εί το ἕως τοῦτο τὸ τόσον ἀπλοῦν, τόσον αὐστηρὸν ἀφικνεῖται μέχρι τῆς καρδίας;

Ἐν τοῦτοις ὅμοις ὁ Μ. Donnè περιχλιεῖται ἐντὸς τοῦ ἀντικειμένου τοῦ ὀδιδεῖαν χαρίσσαν εἰκόνα, ὀδιδεῖαν τερψίθυμον παρέκδρασαν μεταχειρίζεται; θέλει χωρὶς νὰ ἀκρίβηται εἰς τοῦτο, χωρὶς νὰ τὸ θέλη; τὸ βιβλίον τοῦ εἶναι ζωηρόν. Ἄ! μόνος ὁ ὕλισμός ἐν διττῶν ἐκείθιν. Ἡ χρυσὴ τοῦ βιβλίου εἶναι ὁ ἠθικὸς αὐτοῦ χαρακτήρ! Κινεῖ τὸ ἐνδιαφέρον καὶ θίγει, διότι ὁ συγγραφεὺς ὄρα ἐν τῷ παιδίῳ τὸν μέλλοντα ἄνθρωπον, καὶ ἐν τῷ ἀνθρώπῳ τὸ ἐλεύθερον ὄν, ὅπερ δύναται νὰ καταστῇ ἄξιον ἢ ἀνάξιον ἐκείνου, ὅστις τὸ ἐπλασε. Πόσα πράγματα ἀνοφελῆ, πλὴν χαρίεντα, ὑπάρχουσιν ἵνα εἴη τις ἐπὶ τῆς μητρικῆς στοργῆς! Ὁ Μ. Donnè μόνον ὠφέλιμα λέγει περὶ αὐτῆς, ἢ δὲ φροντίς, ἢ λαμβάνει, ὅπως ἐξοβελισθῆς τὰς ὑπερβολὰς τῆς στοργῆς ταύτης τὴν χρωματίζει καλλίτερον καὶ τὴν χρωματίζει μάλιστα διὰ τρόπου θελκτικωτέρου ἢ ὅσον θὰ τὸ ἐπραττον ἔλαί αἱ φράσεις ποιητοῦ τινος ἢ χρωματογράφου.

Τοῦθ' ὅπερ προσθέτει εἰσέτι εἰς τὸ συμφέρον, ὅπερ ἐμπνέει τὸ σῆμα, εἶναι ἢ βαθεῖα πεποιθῆσις τοῦ συγγραφέως καὶ ἢ ἀνάγκη, ἢ δοκιμάσει. Ὅπως τὴν εἰσαγάγῃ εἰς τὰς ἄλλας. Πῶς νὰ μὴ διδῆ τις τὸ μᾶλλον ἀριθύνον σημεῖον τῆς ἀγάπης τῆς παιδικῆς ἡλικίας ἐν τῇ ζῴῳ ταύτῃ τῆς διαδόσεως; Περιπατεῖτε τὰ παιδία σας, ὁμῶς ἐρρέθη. Ἀλλὰ πρέπει νὰ δοκιμάσῃ τις ὡς ὁ Μ. Donnè νὰ ἐπιμένῃ ἐπὶ τοῦ σημείου τούτου, ὅπερ εἶναι κατ' ἐκείνον τὸ θεμελιον ἰδίως τῆς ὑγείας. Περιπατεῖτε αὐτὰ τὸ πρῶτ', τὴν ἡμέραν, καὶ τὸ ἑσπέρας εἰσέτι, ἐὰν ἡ ὥρα τοῦ ἔτους τὸ ἐπιτρέπει. Ἀέρα καὶ ἥλιον ὅτε οὗτος τὰ δύο ταῦτα εἶναι ἡ τροφή, ἢ ζωὴ μάλιστα τοῦ παιδίου. Μὴ φοβῆσθε οὔτε τὰς λίαν ψυχρὰς, οὔτε τὰς λίαν θερμὰς ἡμέρας. Ἐκτὸς λίαν σπανίων ὑπερβολῶν τῆς θερμοκρασίας. Περιφρονεῖτε τὰς μικρὰς καταρροὰς καὶ τὰς μικρὰς βροχὰς.

Ὁ Μ. Donnè ἐμμένει εἰσέτι ἐπὶ ἑτέρου τινὸς παραγγέλματος, ὅπερ δὲν γνωρίζουσιν ἴσως ὀρεκτά τούτ' ἔστι ἐκεῖνο, ὅπερ διατάσσεται τὴν χρῆσιν τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς, καὶ ἰδίως διὰ τὰ παιδία τὰ ἦδη ἀπογαλακτισθέντα, εἰς περιπτώσεις λίαν συχνὰς βαρῶν ἀσθενειῶν τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρον. Ἐνταῦθα, ἢ ὡς πατὴρ οἰκογενεῖας πείρά μου ἐρχεται εἰς ὀποστηρίζειν τῶν συμβουλῶν καὶ τῆς ἰατρικῆς πείρας τοῦ Μ. Donnè. Ὑπάρχουσι παιδία ἀπογαλακτισθέντα, τὰ ὅποια ἐπαναλαμβάνουσι τὸν μαστόν, ἴσως ἐκ ζηλοτυπίας, βλέποντα τὴν ἀρχαίαν τροφὴν τῶν νὰ διδῆ τὸν μαστόν τῆς εἰς ἑτέρον παιδίον. Τοῦτο εἶναι γεγονός ὀδυνοῦς ἐγενομένη αὐτόπτης μάρτυρος. Ὑπάρχουσι, τούναντίον, παιδία τὰ ὅποια ἀρνούονται ἀμεταπαί-

στως νὰ τὸν ἐπαναλάβωσι. Πῶς λοιπὸν νὰ τὰ φέρῃ τις ἐκ νέου εἰς τὸ γάλα τῆς γυναικὸς; Πρέπει νὰ ἔχη οἰκοί πένης ἢ δὲ τροφῶς, αἱ ὅποιαι μὲν νὰ γυμνάζωσι ἐν καὶ μόνον ποτήριον; Τοῦτο εἶναι πολυδάπανον διὰ πολλὰς οἰκογενεῖας καὶ λίαν ἀγῆδες διὰ πάσας. Ἀκολουθήσατε ἀπλουστεράν ὁδόν ὑπάγετε εἰς τὸ μέγα γραφεῖον τῶν τροφῶν θὰ εὐρηγῆς ἐκεῖ διευθυντὴν εὐπροσθηγορον καὶ πεφωτισμένον (τοῦλάχιστον ἐγὼ ἄλλοτε εὗρον ἐκεῖ τοιοῦτον), ὅστις θὰ σὰς προμηθεύσῃ γάλα γυναικὸς ὅσον θέλετε. Τὸ παιδίον θὰ τὸ πῆ, ὀχι μόνον ἀνευ ἀγῆδας, ἀλλὰ καὶ μετ' εὐχαριστήσεως, καὶ θὰ ἴδῃτε τὴν ὑγίαν του ταχέως ἐπανακάμψασαν. Ἀλλὰ τοῦτο εἶναι πολὺ ὀχληρὸν νὰ ὑπάγῃ τις ὁ ἴδιος ὅλας τὰς ἡμέρας νὰ ζητῇ γάλα γυναικὸς ἀπὸ τοῦ γραφεῖον τῶν τροφῶν δύναται νὰ προμηθευθῇ εὐκολώτερον γάλα αἰγῆς ἢ ὄνου. Τοῦτο εἶναι μὲν ἀγῆδες, ἀλλὰ τὸ παιδίον δὲν θεραπεύεται ἢ θεραπεύεται βραδύως καὶ μετὰ δυσκολίας. Βλέπετε καλῶς ἐκ τούτων, ὅτι νομίζω τις, ὅτι ἀγαπᾷ πολὺ τὰ παιδία του, διότι τὰ ὠπεύει συχνάκις, δὲν τὰ ἀγαπᾷ ἀποχρώντως. Ὁ Μ. Donnè ἔχει δίκαιον εἶναι εὐκολώτερον νὰ τὰ χαλάσῃ ἢ νὰ ὑπαχθῶσιν αἱ ἴδιοι οἱ γονεῖς εἰς κανένα κανόνα ἢ εἰς κανὲν καθῆκον χάριν τῶν ὁποίων νὰ τὰ ὑπαγάγουσιν εἰς τὴν ἐνόχλησιν τῆς διαίτης. Θέλετε νὰ μάθητε ἐὰν εἴσθε ἀληθῶς καλὸς πατὴρ καὶ καλὴ μήτηρ; Εἰς ταῦτα πρέπει νὰ δοκιμάσῃτε ἑαυτοὺς.

Ὅποιον βάρος τὸ ἀνατρέφειν παιδία! Πάντας ἀπαλλάσσοντα τοῦτο, θὰ μοι εἴπητε; ναι, ἀλλὰ πῶς; Εἶναι πολὺ τοῦτο, ἐὰν ἐκπληρώσι κατὰ τὸ ἦμισυ τὰ καθήκοντά των θὰ τὰ ἐξεπλήρουν πάντα, καὶ πάλιν ἢ τυχῆ θ' ἀπεφάσιζε περὶ τῆς ἐπιτυχίας. Εἰς τὸ φρικτὸν ὡς καὶ εἰς τὸ ἡθικὸν μέρος, τὸ ἐλάχιστον ἐμπόδιον, ἢ μᾶλλον ἀνηκουστός συντοχία ἐρχονται λίαν συχνάκις, ὅπως μεταίωσιν καὶ τὰς κάλλιστα εὐληγημένας ἀποφάσεις καὶ τὰ ἄριστα συντηρηλωγημένα σχέδια. Δυστοχῆς ἀνθρωπότης! φρικτοῦς λογαριασμοῦς θὰ δώσωμεν εἰς τὸν οὐρανόν!

Μοὶ μένει νὰ εἴπω λέξεις τινὸς περὶ τινος παραρτήματος, ὅπερ ὁ Μ. Donnè προσέθηκεν εἰς τὴν τρίτην ἐκδοσιν τοῦ συγγράμματός του. Ἐνταῦθα δὲν πρόκειται πλέον ἰδίως περὶ τῶν παιδίων πάντες ἡμεῖς ἐνδιαφερόμεθα ἐν τῷ παραρτήματι τούτῳ. Ὁ Μ. Donnè πραγματεύεται ἐκεῖ μέτρα ὑγιεινῆς ἐφαρμοζόμενα εἰς τὰς διαφόρους ὥρας τοῦ ἔτους.

Νὰ ὁμολογήσω τὴν γελοῖαν ἐλπίδα ὅρ' ἤς ἐκολακισθῆν; Διέτριξα τὰς σελίδας ταύτας μετ' ἀπληγίας νομίζω, ὅτι θὰ εὕρισκον ἐκεῖ συμβουλὴν τινα ἰδιάζουσαν με, νέαν τιὰ συνταγὴν, ἥτις νὰ μὲ προστατεύσῃ κατὰ τοῦ ψύχους καὶ τῶν καταρροῶν τοῦ χειμῶνος,

κατὰ τοῦ καύσου καὶ τῶν κεφαλαγίων τοῦ θε. ο. ς. Φυσικῶς ἢ προσδοκία μου ἐξώκειλεν.

Ὁ M. Donné πόρρω ἀπέχει πάσης ἀγορευτικῆς, ὅπως εἶπη τι τὸ θαυμαλόν καὶ πρωτοφανές ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Αἱ συμβουλαι αὐτοῦ, ἐὰν δὲν ᾔσαν γενικότερες κἀπως ἀγοραϊαί, ἔπρπεαν, ἐκ τούτου καὶ μόνου, νὰ θεωρηθῶσι ὡς ὑποποτι.

Ἐκάστη ἐξ ἡμῶν ἀντὶκει νὰ γνωρίζῃ τὴν κρᾶσίν του, καὶ νὰ διακρίνῃ τὴν ἐπιρροήν, ἣν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῶν σωμάτων ἡμῶν, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῶν ψυχῶν μας, ἢ ἀλλαγὴ τῶν ὥρων τοῦ ἔτους· τί λέγω, ἢ ἀλλαγὴ τῶν ὥρων τοῦ ἔτους; Αἱ μεταβολαι τῆς καθημερινῆς θερμοκρασίας. Τὸ πρῶτον, ἔπρπε πράττει ἕκαστος ἄνθρωπος εὖ φρονῶν, ὅταν ἐγείρεται, εἶναι νὰ παρατηρήσῃ τὸν καιρὸν, καὶ τὸν ἄνεμον, ὅστις φυσᾷ. Λαμβάνει τὰς προφυλάξεις του κατὰ συνέπειαν διὰ τὸ ἥθικόν, τὸ ἐπαναλαμβάνων, ἔτσον, ἔτσον καὶ διὰ τὸ φυσικόν μέρος. Ὅταν φυσῇ ὁ ἀνατολικὸς ἄνεμος, φυλάσθητε ἀπὸ τὸν θυμὸν· ὅταν δ' ὁ νότιος ἄνεμος, ὑπερασπίσθητε κατὰ τῆς ἀναληθσίας, ἥτις ἐκνευρίζει τὴν ψυχὴν, κτλ. Τὸ δύσκολον εἰς τὰς περιπτώσεις ταύτας δὲν εἶναι τὸ νὰ γνωρίζῃ τις τί πρέπει νὰ πράξῃ, ἀλλὰ τὸ τί δύναται νὰ πράξῃ. Ἦθελέ τις νὰ μείνῃ εἰς τὴν γωνίαν τῆς ἐστίας τοῦ· πρέπει νὰ ἐξέλθῃ. Ἦθελε νὰ ἐξέλθῃ· πρέπει νὰ διέλθῃ ὄλην τὴν ἡμέραν κεκλιμένος ἐπὶ τοῦ γραφείου του. Τὰ καθήκοντα, αἱ σχέσεις, ὁ ἄπλοος πολιτικὸς εὐρίσκονται εἰς διηνεκὴ διαμάχην μετὰ τῆς υγείας. Εἶναι εἰς τὴν πόλιν, ὅταν ἔπρπε νὰ ᾔναι εἰς τὴν ἐξοχὴν, καὶ εἰς τὸν βόρβορον τῶν Παρισίων ὅταν ἢ ἰατρικὴ θὰ τοὺς ἔσταλιν εἰς τὴν Cannes ἢ εἰς τὴν Hyères. Τί ποιητέον; πρέπει ν' ἀποφασίσωμεν καὶ νὰ περιμένωμεν τὴν μεγάλην ἐκείνην ἡμέραν τῆς τελευταίας κρίσεως, ὅπου ἀναμφιβόλως ἢ Πρόνοια θὰ δικαιολογηθῇ ἢ ἴλια πρὶν ἢ καταδικασθῇ ἡμᾶς αὐτοὺς. (1)

Ἔστω ἀναγνώσωμεν τὸ ἀξιόλογον βιβλίον τοῦ M. Donné, καὶ ὅλα τὰ βιβλία τοῦ εἴδους τούτου, ὡς ἐὰν ἦτο εὐκόλον νὰ ἐπωφεληθῶμεν τῶν συμβουλῶν. Καὶ ἂν δὲν κάμνωμεν ὅλον τὸ καλόν, ἔτσον ἔπρπε νὰ κάμνωμεν, θὰ κάμνωμεν πάντοτε κἀπως ὀλιγότερον κακόν. Τείνωμεν πρὸς τὴν τελειότητα, ἔτσον οἷόν τε.

Τὸ ἀγαπᾷ τὸ βιβλίον τούτου τοῦ M. Donné, τὸ ἀνέγνωσα μετὰ τοσαύτης εὐχαριστήσεως ὡς ἐὰν εἶχον ἀκόμη ἐξ παιδία ν' ἀναβρέφω. Ἦθειλον νὰ πιστεύσω, ὅτι αἱ μητέρες τῶν οἰκογενειῶν ἰδίως ἔκα-

μουν μὲ τοῦτο τὴν τύχην των, καὶ προτρέπω ὅλους τοὺς πατέρας νὰ τὸ δώσωσιν εἰς τὰς γυναῖκάς των.

Τὸ ἀγαπᾷ, διότι εἶναι καθ' ἑαυτὸ καλόν, εὐχάριστον εἰς τὴν ἀνάγνωσιν, διότι ἔχει τὴν εὐηλωτικίαν, ἥτις ἀρμόζει εἰς τὴν ὑπόθεσιν, ὅλον εὐηλωτικίαν τοῦ ὀρθοῦ λόγου, τῆς ἀληθείας, τῆς τιμωτικῆς. Ὅλοι οἱ ἀναγνώσται τῆς ἑφημερίδος Journal des Débats γνωρίζουσιν, ὅποιαν εὐκρίνειαν, ὅποιαν εὐχάριστον οἰκειότητα ἐκφράσεως ὁ M. Donné ἔχει ἐν τῇ ἐκθέσει τῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων· τούτο εἶναι προτέρημα, ὅπερ τῷ εἶναι ἴδιον καὶ ὅπερ οὐδεὶς ὄβηρος περαιτέρω ἐκείνου.

Ἀγαπᾷ εἰσέτι τὸ βιβλίον τοῦ M. Donné, διότι μοι ἀναμνησκει τὰ ἄριστα καὶ ἤδιστα ἔτη τοῦ βίου μου, διότι μοι φαίνεται, ὅτι τὸ συνέγραφα μετὰ τοῦ συγγραφέως. Ναι, τὸ βιβλίον τούτο τὸ συνέγραφα μετὰ τοῦ M. Donné. Ἰδοὺ πενήτηνκα ἔτη, καθ' ἃ ἢ στενοτάτη φιλία μᾶς ἐνόησε. Ὁ M. Donné εἶναι ἐγὼ αὐτός. Δὲν ἔσχε οὐδὲ μίαν ἰδέαν, ἢ ὅποια νὰ μὴ ὑπῆρξε καὶ ἰδική μου· δὲν ἔσχον οὐδὲ ἐν αἰσθημα, ὅπερ νὰ μὴ ὑπῆρξε καὶ ἰδικόν του. Τὸ βιβλίον τούτο, πρὶν ἢ τὸ δημοσιεύσῃ ὁ M. Donné, ἑκατοντάκις ὑπῆρξε τὸ ἀντικείμενον τῶν συνδιαλέξεών μας.

Ἦσως ὄφελον ὀλιγότερον νὰ τὸ ἐπαινέσω, διότι, ἐν ἀληθείᾳ, τούτο εἶναι ἔργον μου ὡς καὶ τοῦ M. Donné. Δὲν εἶναι ἀληθές, παλαιᾷ μοι φίλε;

Τ Ε Λ Ο Σ .

(1) Ἡ «Υγιεινὴ τῶν ὥρων τοῦ ἔτους» ἀρρηθῆ ἀπὸ τὴν 5ην ἐκδοσιν τῶν «Συμβουλῶν πρὸς τὰς μητέρας», ὅπως μετεγενθῆ εἰς τὴν «Υγιεινὴν τοῦ λαοῦ» τοῦ M. Donné. 2e édition, Paris, 1878.

## ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

Είδους τῆς ὕψις ἐκδόσεως.	Σελ. Ζ. — Θ.
Πρόλογος.	> ΙΑ. — Κ.
Εισαγωγή.	Σελ. 1
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'. — ΓΙΓΙΝΗ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑΝ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΝΗΣΕΩΣ ΕΝ ΣΧΕΣΕΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΓΕΝΝΗΘΗΣΟΜΕΝΟΝ ΠΑΙΔΙΟΝ.</b>	> 5
Κατάλληλος ηλικία διὰ τὴν ὑπανδρείαν τῶν γυναικῶν.	> 5
Φροντίδας, ἃς ἀπαιτεῖ ἡ κωφορία.	> 6
Ἐκλογὴ μαιωτοῦ.	> 6
Ἑταιρὴ τῆς λεγομένης.	> 10
Περὶ γυναικῶν φύλακος.	> 11
Ἄδυνατα εἰς ἐκ τῶν προτέρων νὰ διαγνώσῃ ἐὰν γονὴ τις θὰ ᾖ εἰς κατάστασιν νὰ γαλουχήσῃ ;	> 12
Ἡ ἐκκρίσις τοῦ μαστοῦ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κωφορίας παρέχει πληροφορίας χρησίμους, ὅπως κρίνῃ τις ἐκ τῶν προτέρων περὶ τῶν ποιότητων, τὰς ὁποίας θὰ ἔχῃ τὸ γάλα μετὰ τὸν τοκετόν.	> 13
Ἰδιότητες τοῦ πύατος καὶ διαφοραὶ, ἃς παρουσιάζουσιν αἱ γυναῖκες ὑπὸ τὴν σχέσιν ταύτην.	> 14
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'. — ΠΕΡΙ ΜΗΤΡΙΚΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ.</b>	> 16
Πλεονεκτήματα τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφῆσεως ἐν σχέσει πρὸς τὸ φυσικὸν καὶ ἰθικὸν συμφέρον τοῦ παιδίου.	> 16
Πλεονεκτήματα τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφῆσεως, ἀφορῶντα τὴν μητέρα.	> 19
Ὅροι ἀναφορικοὶ πρὸς τὴν κρᾶσιν καὶ τὴν ὑγίαν.	> 20
Ἀπερίσκεπτος ζήλος τῶν νέων γυναικῶν, αἰτινας ἐπιχειροῦσι νὰ γαλακτοτροφῶσι, καὶ προφυλάξουσιν, ἃς ὀφείλουσι νὰ λαμβάνωσιν.	> 23
Ἀνάγκη καλῆς τροφῆς.	> 24
Ἀνάγκη καλοῦ ὕπνου.	> 14
Γαλακτοτροφῆσις ἐν καιρῷ νυκτός.	> 25

Μέσα πρὸς συμπλήρωσιν τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς ἐν καιρῷ νυκτός.	Σελ. > 25
Ἀτόπημα τοῦ κοιμίζειν τὸ παιδίον πλησίον τῆς μητρὸς του	> 26
Κόποι τῆς γαλακτοτροφῆσεως.	> 26
Σπουδαιότης τοῦ παθεῖν ἀμέσως τῆς γαλακτοτροφῆσεως εἰς τινὰς περιστάσεις.	> 27
Ἡ ἀπόφασις τοῦ θηλάζειν πρέπει νὰ ᾖ ἐκούσια καὶ αὐθόρμητος.	> 28
Ἡ μητρικὴ γαλακτοτροφῆσις παρέχει ὀλιγωτέρας ἐνοχλήσεις ἀπὸ τὴν γαλακτοτροφῆσιν διὰ μέσου τῶν τροφῶν.	> 29
Ἠθικοὶ ὅροι μητρὸς τροφοῦ.	> 30
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'. — ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.</b>	> 33
Ἐκλογὴ τροφοῦ.	> 36
Ποιότητες τοῦ γάλακτος καὶ μέσα πρὸς ἐξέλεξιν αὐτῶν.	> 36
Σύνθεσις τοῦ γάλακτος εἰς τὴν κανονικὴν κατάστασιν.	> 37
Πλουσιότης καὶ πτωχεία τοῦ γάλακτος.	> 39
Ἐπίρροια πτωχοῦ γάλακτος.	> 41
Ἐπίρροια τῆς υπερβολικῆς πλουσιότητος τοῦ γάλακτος.	> 42
Ἀποτέλεσμα τῆς παρατεταμένης διακμῆσις τοῦ γάλακτος ἐν τοῖς μαστοῖς.	> 43
Ποσότης τοῦ γάλακτος.	> 45
Ποικιλίαι τοῦ τρόπου τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος παρὰ ταῖς γυναῖκας.	> 45
Μέσα πρὸς διαβεβαίωσιν περὶ τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος	> 46
Αἱ κυρίως εἰπεῖν ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος.	> 47
Σχηματισμὸς τοῦ γάλακτος. Πῶσιν.	> 47
Ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος ὑπὸ τῶν στοιχείων τοῦ πύατος.	> 49
Ἐπίρροια τοῦ εἶδους τούτου τῆς ἀλλοιώσεως.	> 49
Ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος, ἕνεκα τῆς ἀναμίξεως αὐτοῦ μετὰ τοῦ αἵματος.	> 50
Ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος ὑπὸ τοῦ πύου.	> 51
Ἐπίρροια τοῦ μετὰ πύου ἀναμιγμένου γάλακτος ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου.	> 51
Ραγάδες καὶ σχισμὰι τῆς θηλῆς.	> 53
Κρᾶσις καὶ γενικὴ ὑγεία τῶν τροφῶν.	> 54
Ἀνάγκη πλήρους ἐξετάσεως τοῦ προσώπου των' παράδειγμα ὀλεθρίων συνεπειῶν ἀμελείας ἐπὶ τούτου.	> 55
Ἡλικία τοῦ γάλακτος.	> 57
Τροφοὶ πρωτοτόκοι.	> 59

	Σελ.
Τροφοὶ ἔγγαμοι καὶ τροφοὶ παρθενο-μητόρες.	60
Ἐξωτερικαὶ καλλοναί, ὠριότες καὶ δυσμορφία τῶν τροφῶν.	61
Χαρακτήρ τῆς τροφῆς.	61
Νοσημοσύνη τῆς τροφῆς.	61
Ἐπιρροὴ τοῦ χαρακτῆρος.	62
Ἡλικία τῶν τροφῶν.	62
Ποῖαι εἶναι αἱ κυριώτεραι αἰτίαι, αἵτινες δύνανται ν' ἀποφασίσωσι τὴν ἀλλαγὴν τροφῆς.	62
Πρώτος ἐπάνοδος τῶν ἐμμηρίων.	63
Σοζυτικαὶ σχέσεις τῶν τροφῶν.	64
Ἄλλαγή τροφῆς.	65
Μέσα πρὸς προμήθειαν τροφῶν.	66
Τροφοὶ λαμβανόμεναι κατ' εὐθείαν ἐκ τοῦ χωρίου.	66
Δημοτικὴ διεύθυνσις τῶν τροφῶν.	66
Γραφεῖα τῶν τροφῶν.	68
Σομφωνία ἐκμισθώσεως τροφῶν.	69
Τιμὴ τοῦ μισθοῦ τῶν τροφῶν.	71
Ἐλλείψεις ἐπαγροπνήσεως ἐπὶ τῶν γραφείων τῶν τροφῶν.	72
Βελτιώσεις ἐφαρμοστέαι εἰς τὰ γραφεῖα τῶν τροφῶν.	74
Τροφοὶ διὰ τὰ χωρία, λαμβανόμεναι ἐκ τῶν ἰδιαιτέρων γραφείων.	74
Θνησιμότης τῶν ὑπομαζιδίων.	76
Ἄδελφότης προστάτης τῆς παιδικῆς ἡλικίας.	77
Μηδὲν μεγαλοποιεῖν.	79
Προφύλαξις διὰ τὴν ἐκμισθῶσιν τῶν τροφῶν.	81
Ἐκλογὴ ὡς πρὸς τὰ διάφορα μέρη ὅπου ἐρχονται αἰτροφοί.	81
Τροφοὶ τῶν περιχώρων τῶν Παρισίων.	82
Πῶς πρέπει νὰ διὰγῃ τις μετὰ τῶν τροφῶν, καὶ πῶς πρέπει νὰ κανονίξῃ τὴν γαλακτοτρόφην.	82
Γαλακτοτρόφης ἐν κτηρῷ νοκτὸς ὑπὸ τῶν τροφῶν.	83
Δίαιτα τῶν τροφῶν, τροφή καὶ ἐκλογὴ ἐθωδιμῶν.	88
Φυσικαὶ ἐκκενώσεις τῶν τροφῶν καὶ πληροφορία, ἅς παρέχουσιν αὐταὶ ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῆς υγείας των.	89
Πῶς πρέπει νὰ διὰγῃ τις μετὰ τῶν τροφῶν καὶ πῶς νὰ μεταχειρίζεται ταύτας.	89
Ἡ ἐπὶ τῶν τροφῶν ἐπαγροπνήσις.	90
Ἀνάγκη ἀερισμοῦ καὶ ἐξασκήσεως διὰ τὰς τροφούς.	92
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.</b> —ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΓΑ-	

	Σελ.
<b>ΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΗΤΟΙ ΤΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΤΡΟΦΗΣΕΩΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΚΡΟΤΝΕΙΟΥ.</b>	93
Ἀποκλειστικὴ μέθοδος.	93
Βοηθητικὸν μέσον.	93
Πόλος Liebig.	95
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.</b> —ΠΕΡΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.	
Πλάται καὶ προλήψεις.	98
Τρόπος διὰ τοῦ ὁποῖου ἡ γαλακτοτρόφης πρέπει νὰ κανονίζεται.	98
Ποσάκις τὸ νεογέννητον παιδίον πρέπει νὰ βυζάνῃ εἰς τὸ διάστημα τῶν εἰκοσιτεσσάρων ὥρων.	99
Παιδιά τὰ ὅποια κοιμῶνται πολὺ καὶ τὰ ὅποια δὲν ἐξυπνῶσι συχνὰ ὅπως βυζάζουσιν.	99
Χρῶσθε τὸ παιδίον νὰ λαμβάνῃ ἄλλο πράγμα ἐκτὸς τοῦ γάλακτος μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός ;	100
Διάφοροι μέθοδοι τοῦ ποτίζειν τὰ παιδιά· διάφορα εἶδη κρουσιῶν.	101
Εἰς ποίαν ἐποχὴν τὸ παιδίον πρέπει ν' ἀρχίσῃ νὰ τρώγῃ ;	102
Ἄτοπμα τοῦ νὰ τοῖς διδῶσι νὰ τρώγῃσι πολὺ ἔνωρις.	102
Τάξις καὶ σύνθεσις τῶν γευμάτων.	103
Φυτικὴ καὶ ζωϊκὴ διαίτα.	104
Χρήσις τοῦ οἴνου.	104
Εἰς ποίαν ἡλικίαν συμφέρει νὰ ἐμβολιάζωσι τὰ παιδιά ;	105
Ἀπογαλακτισμός.	105
Ἀπογαλακτισμὸς παράκαιρος καὶ ἀπογαλακτισμὸς πρόωρος.	106
Ἀντίστασις μερικῶν τροφῶν εἰς τὸν ἀπογαλακτισμὸν.	107
Προφυλάξεις διὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν.	108
Τεχνητὰ μέσα κατάλληλα νὰ διεγείρωσι τὴν ἀπέχθειαν τοῦ παιδιοῦ πρὸς τὸ γάλα τῆς τροφῆς του.	109
Δίαιτα τοῦ παιδιοῦ μετὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν, τάξις καὶ σύνθεσις τῶν γευμάτων.	109
Χρήσις τοῦ ζακχάρως.	109
Τάξις τῶν γευμάτων.	110
Σπουδαιότες καλῆς διαίτης τῶν παιδιῶν ὡς πρὸς τὰ φαγητὰ.	111
Συνηθέστεραι ἀδιαθεσίαι τῶν παιδιῶν.	112
Διάρροια καὶ διατάραξις τῶν ἐντοσθίων.	113
Περιτώματα τῶν παιδιῶν ἐν καταστάσει υγείας.	113
Σημεῖα διάρροιας.	113
Δίαιτα πρὸς ἐξακολούθησιν ἐν περιπτώσει διάρροιας.	113
(Συμβουλαὶ πρὸς τὰς Μητέρας)	30.

Δυσκοιλότης καὶ μέσα πρὸς καταπολέμησιν αὐτῆς.	> 116
Ἐνδύματα.	> 116
Χρήσις καὶ ἀτοπήματα τῆς φλανέλλας.	> 117
Σπαργάνωσις.	> 118
Ἀτόπημα τοῦ νὰ συνηθίζωσι τὰ παιδιά νὰ κοιμῶνται ἐπάνω εἰς τοὺς βραχίονας ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων.	> 119
Ἀνάγκη τοῦ κοιμίζειν τὰ παιδιά ἐντὸς τῆς κοιτίδος των.	> 121
Πῶς θύναται τις νὰ ἐξαλείψῃ ἀπὸ τὰ παιδιά τὴν συνήθειαν τοῦ ν' ἀποκοιμίζωνται εἰς τοὺς βραχίονας ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων τῶν ὑπερτερῶν των.	> 121
Πρέπει νὰ συνηθίζωσι τὰ παιδιά νὰ κοιμῶνται ἐν μέσῳ θορύβου.	> 124
Ἄπνος ἐν καιρῷ ἡμέρας.	> 124
Εἶναι ὠφέλιμον νὰ παύωσι τὴν συνήθειαν ταύτην περὶ τὸν δέκατον ἠγρόσον ἢ εἰκοστὸν μῆνα τῆς ἡλικίας των.	> 124
Ἀνάγκη τοῦ νὰ πλαγιάζωσι τὰ παιδιά ἑνωρῆς καὶ νὰ μὴ τὰ ταράττωσι τὸ ἑσπέρας πρὸ τοῦ ὕπνου.	> 127
Σογγορισμός, ἐπιμέλεια, καθαριότης.	> 127
Πλούσιον μὲ ὕδωρ θερμὸν καὶ μὲ ὕδωρ ψυχρὸν.	> 128
Λουτρά.	> 129
Λουτρά καθημερινὰ καὶ λουτρά ἑβδομαδικά.	> 129
Θερμοκρασία καὶ διάρκεια τῶν λουτρῶν διὰ τὰ παιδιά.	> 130
Πλεονέκτημα τοῦ δίδειν τὰ λουτρά τὸ ἑσπέρας εἰς τινὰς περιπτώσεις.	> 130
Λουτρά τοῦ ποταμοῦ ἐν καιρῷ θέρους.	> 131
Ἐπιμέλεια τῆς κεφαλῆς.	> 131
Ἐπιμέλεια τῶν ὀδόντων.	> 131
Φαινόμενα τῆς ὀδοντοφυΐας.	> 132
Δυστυχήματα τῆς ὀδοντοφυΐας.	> 134
Γυμνασις καὶ περίπατος εἰς τὸν πολλὸν καὶ καθαρὸν ἀέρα.	> 135
Συμπεριφορὰ τῶν μητέρων.	> 138
Προφυλάξεις διὰ τὸν περίπατον κατὰ τὰς ἡλικίας.	> 139
Πρώτη ἐξέοδος τῶν νεογεννητῶν, κατ' οἶκον ἐξέλεγχτις τῶν γεννήσεων.	> 141
Ἐπενέργεια τοῦ φύχους ἐπὶ τῶν νεογεννητῶν παιδιῶν.	> 143
Ἀδιαθεσίαι, αἱ ὅσαι θύναται νὰ ἐναντιωθῶσιν εἰς τοὺς περιπάτους.	> 144
Προφυλάξεις κατὰ τῆς καταρροῆς.	> 145
Προφυλάξεις κατὰ τῶν ἄλλων ἀδιαθεσιῶν.	> 146
Γεῦμα τοῦ περιπάτου.	> 146

Εἶναι ὠφέλιμον νὰ ἔχωσι συντρόφους τὰ παιδιά.	> 147
Ἀτοπήματα τῆς ἀπομονώσεως.	> 147
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'. — ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΩΝ ΤΑΣ ΟΠΟΙΑΣ ΑΠΑΙΤΟΥΣΙΝ ΑΜΕΣΩΣ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΕΡΑ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ ΕΙΣ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΤΕΘΕΙΜΕΝΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.</b>	> 150
Περιμένονται τὸν ἱατρόν.	> 150
Αἱ σπείραι καθιστῶσι τὰ παιδιά ἀδέξια.	> 151
Μικροὶ πληγαί, κοψίματα, κτλ.	> 151
Μέσα πρὸς καταπράυνσιν τῆς συγκινήσεως τῶν παιδιῶν καὶ τῆς ἐξάφους τοῦ θυμοῦ των.	> 152
Καυσίματα.	> 152
Βαρέα ψεσίματα, συνταράξεις, ἐξαρθρώσεις, σπασίματα κλ.	> 153
Στραγγισμοί, παραρθρώσεις.	> 153
Κίνδυνος τῶν ἱατρικῶν, τὰ ὅποια προμηθεύονται καὶ τὰ ὅποια δίδουσι ἀνευ τῆς συγκαταθέσεως τοῦ ἱατροῦ.	> 154
Προφυλάξεις ἐν περιστάσει ἐφαρμογῆς βδελλῶν εἰς παιδιά.	> 155
Παῖδια, τὰ ὅποια οὐροῦσιν ἐν τῇ κλινῇ.	> 155
Κακαὶ ἔσεις τῶν παιδιῶν, καὶ μέσα πρὸς ἐξέλεγχτις αὐτῶν.	> 160
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'. — ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΑΝΤΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΙΣ ΤΙΝΑΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΚΑΙ ΙΔΙΩΣ ΠΕΡΙ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΕΝ Τῷ ΧΩΡΙῶ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣ</b>	> 162
Ἡ ἱατρεία τῶν παιδιῶν πρέπει πρὸ πάντων νὰ ἐγκηται ἐν τῇ διαίτῃ.	> 162
Τί ἐστὶ διαίτα καὶ πῶς πρέπει ν' ἀκολουθῆται.	> 162
Πρόδοι τῶν γνώσεων τῆς ὑγιεινῆς.	> 163
Αἱ διαίται σπανίως ἀξιολογοῦνται μετ' ἀκριβείας ἀτελῶς τὰς παραδέχονται.	> 168
Δυσκολία τοῦ ν' ἀκολουθηθῆσιν τις σύμφωρον διαίταν εἰς τινὰς καταστάσεις.	> 164
Ἀνάγκη τοῦ νὰ ἐξασφαλιζῆται τις ἑνωρῆς κατὰ τῶν στυπείων κακῆς κράσεως.	> 165
Περὶ ἐλλείψεως ἐμπιστοσύνης καὶ εἰλικρινείας μεταξὺ τῶν οἰκογενειῶν καὶ τοῦ ἱατροῦ.	> 166
Ἐπιρροή τῆς ἐξοχῆς καὶ τοῦ βίου ἐν πλήρει ἀέρι ἐπὶ τῶν παιδιῶν καὶ τῶν γερόντων.	> 168

Ἐπενέργεια τοῦ ἀέρος ἐν καιρῷ ὕπνου.	> 168
Ἐφαρμογαὶ καὶ συνέπειαι.	> 169
Δίαιτα τῶν φαγγητῶν διαίτα τοῦ γάλακτος.	> 169
Σύνθεσις τοῦ γάλακτος.	> 169
Σύνθεσις τοῦ αἵματος.	> 169
Ἀναλογία τῆς συνθέσεως μεταξύ αἵματος καὶ γάλακτος.	> 170
Αἱ κοινότεραι ἀσθενεῖαι τῆς παιδικῆς ἡλικίας.	> 170
Διαταραχαίαι τῶν ἐντοσθίων.	> 171
Μέσα τὰ ὅποια συνήθως ἀντιτάττονται κατὰ τῶν διαταραχαίων τῶν ἐντοσθίων.	> 171
Παράκαιρος χρῆσις τῆς διαίτης τοῦ γάλακτος.	> 171
Ὁδηγία περὶ τῆς διὰ τοῦ γάλακτος διαίτης.	> 171
Πρέπει νὰ γνωρίζῃ τις νὰ διευθινήθῃ μεθ' ὑπομονῆς μάλλον παρά νὰ θεραπεύῃ κατ' εὐθείαν νοσηράς τινας καταστάσεις τῆς παιδικῆς ἡλικίας.	> 172
Πλευροκτῆματα τῆς διὰ τοῦ γάλακτος διαίτης.	> 174
Ἀνωμαλίαι τῶν ζυμῶν.	> 174
Τὸ γάλα περιλαμβάνει ὅλα τὰ εἰς τὴν θρέψιν ἀναγκαῖα στοιχεῖα.	> 174
Συγκριτικὴ ἐπιρροή τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ ζυμοῦ ἐν τῇ τροφῇ τῶν νέων ζώων. — Πειράματα.	> 175
Ἡ διὰ τοῦ γάλακτος διαίτα πρέπει νὰ ἦναι ἀποκλειστικὴ.	> 175
Τοῦθ' ὅπερ προξενεῖ τὴν ἀποτυχίαν τῆς διὰ τοῦ γάλακτος διαίτης.	> 175
Τρόπος, δι' οὗ τὸ γάλα πρέπει νὰ δίδεται.	> 176
Προφυλάξεις διὰ τὴν θέρμανσιν τοῦ γάλακτος.	> 176
Ποσότης γάλακτος πρὸς δόσιν.	> 178
Ἀποτελεσμα τῆς διὰ τοῦ γάλακτος διαίτης.	> 178
Ἐπιρροή τῆς διαίτης τοῦ γάλακτος ἐπὶ τοῦ τόνου τοῦ δέρματος.	> 178
Μεταχρωματισμὸς τῶν περιτωμάτων.	> 179
Ἐκλογή τοῦ εἴδους τοῦ γάλακτος.	> 179
Γάλα τῆς ἀγέλαδος.	> 179
Ἰσοζυῖος καὶ ἀλλοκλητικὴ κατάστασις τοῦ γάλακτος.	> 179
Γάλα τῆς ὄνου καὶ τῆς αἰγός.	> 180
Ποιότητες τοῦ γάλακτος, πλουσιότης αὐτοῦ κτλ.	> 180
Ἐπιρροή τῆς τροφῆς τοῦ ζώου ἐπὶ τῆς φύσεως τοῦ γάλακτος τοῦ. Διατροφή διὰ κρωτιῶν, διὰ γεωτρίδων, διὰ χόρτων ἀναμίκτων.	> 181

Ἰατρικαὶ οὐσίαι διδόμεναι εἰς τὰ ζῶα καὶ διερχόμεναι ἐν τῇ γάλακτι αὐτῶν.	> 181
Χρῆσις τοῦ γάλακτος τῆς γυναικός.	> 181
Ἐκλογή τροφῆς διὰ τὴν ἰδιαιτέραν ταύτην περίπτωσιν.	> 182
Ποσότης γάλακτος ἀναγκαῖα εἰς παιδίον ὑποβληθὲν εἰς τὴν διαίταν ταύτην.	> 183
Μέσα πρὸς εὐκόλον προμήθειαν γάλακτος γυναικός.	> 184
Ἀνάγκη τοῦ νὰ δίδωσι τὸ γάλα τοῦτο εὐθὺς μετὰ τὴν ἀμελείν καὶ οὐχὶ ἀναθερμαίνουσαι αὐτό.	> 184
Δύνανται νὰ δώσωσιν ἐκ νέου τὴν συνήθειαν τοῦ θηλάζειν εἰς παιδίον ἀπὸ πολλοῦ ἤδη ἀπογαλακτισθέν;	> 185
Συνήθης διάρκειαι τῆς θεραπείας διὰ μέσου τοῦ γάλακτος γυναικός.	> 185
Πῶς πρέπει νὰ ἐπανερχονται εἰς τὴν συνήθη διαίταν.	> 185
Προκαταλήψεις κατὰ τῆς χρήσεως τοῦ γάλακτος τῆς γυναικός.	> 187
Ἀνάγκη τοῦ βοηθεῖν τὸ ἀποτέλεσμα τῆς διὰ τοῦ γάλακτος διαίτης μὲ τὸ σύνολον τῶν ἐπιμελειῶν τῆς ὑγιεινῆς.	> 187
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η'. — ΠΕΡΙ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΗΘΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝ ΤΑΙΣ ΠΡΟΣ ΑΛΛΗΛΑΣ ΣΧΕΣΕΣΙΝ ΑΥΤῶΝ ΜΕΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ.</b>	
Σπουδαιότης τοῦ ἀντικειμένου.	> 188
Δι' ἐξουσίας πρέπει νὰ γίνεται ἡ ἀγωγή τῶν μικρῆς ἡλικίας παιδίων.	> 188
Ἀνάγκη τοῦ νὰ διατηρῶσι τὴν ἐξουσίαν ἐπ' αὐτῶν καὶ τοῦ νὰ τὰ συνηθίζωσιν εἰς τὴν ὑπακοήν διὰ τὸ συμφέρον ἰδίως τῆς ὑγείας των.	> 189
Ἀποκτῆματα προερχόμενα ἐκ τῶν μετὰ τῶν παιδίων διεξέσεων.	> 190
Τὸ λογικῶς σκέπτεσθαι δὲν εἶναι ἴδιον τῶν παιδίων ἡλικίας μέχρις ἑξ ἢ ἐπτά ἐτῶν.	> 190
Ἐξουσία καὶ σταθερότης.	> 191
Κίνδυνος προῦρου ἀναπτύξεως τῶν πνευματικῶν δυνάμεων ἄχρηστία τοῦ διδάσκειν πολὺ ἐνωρίς εἰς τὰ παιδιά τὴν ἀνάγκωσιν.	> 192
Συνήθεια τοῦ νὰ διδάσκωσιν εἰς τὰ παιδιά πολλὰς γλώσσας συγχρόνως.	> 193
Τέρψεις καὶ εὐχαριστήσεις διὰ τὰ παιδιά.	> 193

- Πῶς πρέπει νὰ διαγῶμεν μὲ τὰ παῖδια ὅταν φοβῶνται. > 195  
 ΕΠΗΛΟΓΟΣ. > 197  
 ΣΥΜΒΟΥΛΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΠΕΡΙ ΤΟΥ  
 ΤΡΟΠΟΥ ΤΟΥ ΑΝΑΤΡΕΦΕΙΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ὑπὸ Μ. S.  
 De Sacy ἑνὸς τῶν τεσσαράκοντα τῆς Γαλλικῆς Ἀκαδημίας. > 199

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΟΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΩΝ Κ. Κ. ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

ΣΜΥΡΝΗΣ.

ΑΙ ΚΥΡΙΑΙ.

- Ἄρτεμις Χαριδύμου.  
 Ζωὴ Α. Πεζάρου.  
 Μαρία Βραβαρίδου.  
 Στέλλια Ἀδράμογλου.  
 Εἰρήνη Περπιναῖη  
 Παρασκευοῦλα Σονέλη.  
 Ἐλένη Καμτακίδου.  
 Ἀθανασία Α. Κατρᾶ.  
 Ἐλπίς Μ. Μπατάγιου.  
 Σοφία Γ. Ἀνδρεαδάκη.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΙ.

- Φωκίων Βουτζίνας Σώμ. 2  
 Δ. Α. Ἀρεᾶλης  
 Δημήτριος Βραβαρίδης  
 Μιχαὴλ Ψυμόπουλος  
 Ἰάκωβος Σονέλης Σώμ. 20  
 Σεραφῖνος Πιττακός  
 Σ. Θ. Σεβαστιανός Ἰατρός.  
 Παναγὴς Γ. Φιλαδελφεύς.  
 Μιχαὴλ Ποταμίτης.  
 Ἰωάννης Κριτζάς.  
 Κωνσταντ. Γ. Παπαδημητρίου.  
 Γεώργιος Δ. Μαρκόπουλος.  
 Ἐμ. Π. Δημητριάδης.  
 Μ. Βαλασιάδης.  
 Πέτρος Δ. Βιτσαξής.  
 Ν. Κουτσούκος.  
 Δ. Περδικίδης.  
 Ε. Α. Μειράρογλου Σώμ. 2.

- Γρ. Κ. Βαρειάδης Φιλαδελφεύς.  
 Νικόλαος Ναυπλιώτης.  
 Νικόλ. Ἀλατζατογλου.  
 Ἀντώνιος Δ. Βαρέας.  
 Χρῆστος Σεκιάρης.  
 Παντ. Σ. Χ' Παχσόγλου.  
 Γαβριὴλ Χοτζόγλου.  
 Ζαχαρίας Κησαπάσογλου.  
 Ἡρακλῆς Δ. Καίρης.  
 Ἰωάννης Α. Παταγιάννης.  
 Γ. Μ. Κουλμάς.  
 Μιχαὴλ Δ. Ἀργυρόπουλος.  
 Ἰωάννης Γ. Μαυρομμάτης.  
 Ἀντώνιος Ν. Ἀρώνης.  
 Εἰρηπίδης Δ. Ἐλευθεριάδης.  
 Γρηγόριος Κ. Περγαμινός.

ΑΙΝΟΙ.

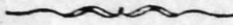
- Ἡλέκτρα Χ. Κανέτζου.  
 Κλεάνθη Κ. Μήρτζου.  
 Λεωνόρα Ι. Ψαργιανοῦ.  
 Ζαφειροῦλα Α. Σπετζιότου.  
 Εὐθαλία Ἀλεξάνδρου.  
 Κλεάνθη Β. Λαμπρονίδου.  
 Κατίνω Β. Ἰωάννου.  
 Δέσποινα Γ. Νικάνδρου.  
 Ἀντώνιος Μ. Χαμπούρης.  
 ΔΕΔΕ ΑΓΑΤΖΙΟΥ  
 —  
 Μελπομένη Γ. Καραζήση.  
 Ἰωάννης Μ. Χαμπούρης.  
 Δημήτριος Καραζήσης.

Ἀργύριος Πετρίδης.  
Νικόλαος Παπᾶ Μιχαήλ.  
Νικόλαος Γεωργιάδης.  
Κωστάκης Χ΄ Μαργαρίτης.  
Ἄλκιος Δελαγραμμάτικας.  
Ἰωάννης Δελή-Μιχαήλ.  
Ἀπόστ. Ἀντωνίου.  
Θησεὺς Σαμοθράκης.  
Παναγ. Α. Παντός.  
Ἀνδρέας Μαρκόπουλος.  
Βασίλειος Π. Μιρσίνογλου.  
Νέστορ Βασιλειάδης.

—  
ΣΟΥΦΛΙΟΥ.

—  
Σουλτάνα Ἀργυριάδου.

Χρυσή Δ. Δεμιρτζή.  
Ἀμαλία Παπαδοπούλου.  
Γεώργιος Χ΄ Δαούλας.  
Σ. Παπαδόπουλος.  
Πασχάλης Παπάζογλου.  
Ἀπόστολος Γεωργιάδης.  
Πασχάλης Δεύτερος.  
Μιχαήλ Μανάνης.  
Ἀθανάσιος Παπαδόπουλος.  
Γεώργιος Θεοδωσιάδης.  
Σταμάτης Δημητρίου.  
Νικόλαος Γεωργίου.  
Δ. Βασιλειάδης.  
Μόσχος Βασιλειάδης.  
Εὐάγγελος Ἰωαννίδης.  
Μ. Δήμου.



SISMANOGLIO

