

Ελευθερία Βλάχου Αρ. 1926

Ποια εινε τα υγιεινά για την γυναίκα επαγγέλματα;

Η φυσιολογία και η βιολογία που έχουν ως μόνους οδηγούς στην σχετικές μου γνώσεις, ένα και μόνον υγιεινόν σωματικώς και ψυχικώς επάγγελμα υποδεικνύει δια την κάθε γυναίκα, την μητρότητα.

Και πράγματι εις όλην την γυναικείαν σύγχρονον κίνησιν, συνειδητήν και άσυνειδητήν, ένα γενικόν αίτιον άνακαλύπτει κανείς: την κρίσιν του γάμου. Και ένα τελικόν σκοπόν: ευημερούσαν δια τας γυναίκας μητρότητα.

Δεν σκοπεύω να εξετάσω λεπτομερώς τα αίτια της κρίσεως αυτής του γάμου. Πάντως όμως στην πρώτη γραμμή εινε λόγοι οικονομικοί και κυρίως η ανάπτυξις της βιομηχανίας, η οποία σιγά-σιγά έσβυσε την μικροβιομηχανίαν του σπιτιού.

«Το όργανον γίνεται δια της λειτουργίας και η ζωή δια της ζωής».

Όταν ο Άριστοτέλης ειπε: «ό άνθρωπος γεννάται δούλος ή ελεύθερος», ειχε και δίκαιον και άδικον· άδικον γιατί ο άνθρωπος δεν γεννάται, αλλά γίνεται.

Δίκαιον γιατί η μεγάλη του παρατηρητικότητα τον έκαμε ν' αντιληφθή πως βαθειά σφραγίδα αφήνει η ζωή στον άνθρωπο, ώστε να μην άρνη άπλή άλλαγή των όρων δια ν' άλλάξη υμέσως και ο

άνθρωπος. Πράγματι, όπως γεννηθή και άνατραφή ως δούλος, θα μείνη δούλος και άν ελευθερωθή· διότι κατά την δουλικήν του ζωήν έχασε, ή άν θέλετε δεν άνέπτυξε, τας ικανότητας, τα όργανα άς ποτε, που χρειαζόνται δια την ελευθέραν ζωήν.

Εινε γνωστά τα άπειρα παραδείγματα της φυσικής ιστορίας και λογοτεχνίας, κατά τα όποια ο άπελευθερωθείς δούλος έπέστρεψε μετ' άλλων κοντά στον άφροντη και κίτριόν του παρακαλώνατ τον να τον άφήση να παθάνη κοντά του. Και δεν ήτο δυνατόν να γίνει διαφορετικά· πώς να πετύχη ως ελεύθερος άφου κατά την πολυχρόνιον του ζωήν του είχαν άποροφήση τα πτερά της ελευθέρας ζωής;

Έχοντες υπ' όψιν πάντα ταυτα, άς μη οικειοφωμεν την γυναίκα της παλαιότερας εποχής, η οποία ήτο ευχαριστημένη από την θέσιν που ειχε μέσα στο σπίτι της. Άς μη παραξενευώμεθα εύκολη και μετ' αλλήθους των συγχρόνων γυναικών που άποδοκιμάζουν κάθε άλλαγήν, ώσαν αυτή η άλλαγή ήτο έργον ιδιόν μας και όχι της ανάγκης. Άλλά και κανείς άς μην έλαση πώς η γυναίκα που έζηλη, έατω και άνουστος της, στον άγωνα της ζωής και που άπέκτησε ως έκ τούτου νέας ιδιότητες, μπορεί να έλθη στο σπίτι της άνατολής αυτών και πάλιν όρου.

Η γυναίκα που σπουδάζει και που λέγεται κομμάτι της άνω τάξεως, άπολύτως άποδοκιμάζει τα έπισημα να σώση δια τον έαυτον ήτοι το άκοιμόν της σάβανον, ήτοι τον έαυτον ήνεπιστεύθη ήναυτον, ήτοι τον έαυτον στην άνω τάξεως ήτοι τον έαυτον σιγά σιγά συνηθισθείν μετ' αλλήν άσυνεπείαν και συνειδητήν άποδοκιμήν της γυναικείας λειτουργίας· ήτοι τον έαυτον ή εργασία, η έπιστήμη, ή τέχνη, αι έπιστήμηαι, η ισότης, ήτοι η μητρότης που εινε και αυτή για λειτουργία όχι και τόσοσ μολαρχική· ήτοι τα παιδιά που εινε έγκοι και μέλιτα κωκνήθει, ή σημερινή χειραφετημένη γυναίκα που το φως της έπιστήμης της θαλάει την διήχλην μερως από τα μάτια της και βέλπει καθαρώτερα, άνταλαμβάνεται ότι εργασία, τέχνη, έπιστήμηαι, άνακαλύψεις, πρόοδοι, ισότητες, δικαιώματα και άνεξαρτησίως δεν εινε ο σκοπός αλλά τα μέσα της ζωής, της οποίας ο μόνος σκοπός εινε η συντήρησις και βελτίωσις του άνθρωπίνου είδους, ότι έπομένως ούδεις λόγος να θέτωμεν πάντα ταυτα υπεράνω της μηρότητας, άλλ' άπλώς εις την ύπηρεσίαν αυτής.

Όταν το φως της έπιστήμης φωτίση το σπώματό μας γυναικείον ειναι, άνταλαμβανόμεθα ότι και αυτή η Νόρα που αφήνει τα παιδιά της και στέγει από το σπίτι της, δεν εινε άσχημος της μηρότητας έν νέμει, αλλά μόνον της ζωόδους τοι-αύτης· στέγει την στιγμήν που άνταλαμβάνεται πως δεν εινε λιανή, δεν εινε έτοιμη για την μεγάλην της άποστολήν. Την στιγμήν που η γυναίκα άνοψη τα μάτια της δεν θέλει να εινε η μητέρα του ένστίχτου και της δικαισθήσεως, αλλά της γνώσεως και της σιέψσεως· όχι η μητέρα που θα φέρη μοιραίως και τυχραίως παιδιά όπως και τα ζώα, αλλά που θα έχη συνείδησιν για τον ύψηλόν της προορισμόν και θα προετοιμασθή ν' αυτόν.

Η ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ

ΤΗΣ 14

Μας λέγουν: «Τώρα που κατ' ανάγκην τρέφόμεθα σύμφωνα με τας άπόψεις σας, δεν μπορεί παρά να είσοθε ευχαριστημένους».

Πλάνη, μεγάλη πλάνη ότι ο σημερινός τρόπος της διατροφής μας εινε εκείνος που συνιστούμε. Έάν δεν θεωρούμε άπαραίτητο το κρέας και έλλεινολογούμε εκείνους που ύφιστανται μαρτύρια και γενναίως άφαιμάξεις για την προμήθειά του, θέλουμε όμως άσθονα και άσθονά—όπως ήσαν τα λαχανικά. Πρώτα, πρώτα άς συγκεφαλαιώσουμε τα όσα είπαμε στο προηγούμενον άρθρον μας στο έξης άξιωμα του πατρός της Ιατρικής: «Τροφή δεν εινε τροφή, άν δεν μπορεί να θρέψη. Η μη τροφή γίνεται τροφή, άν μ' αρχή να θρέψη». Πρώτης τάξεως συντελεστής για να μεταβληθή ή μη τροφή σε τροφή εινε, καθώς είπαμε, το καλό ήθικό. Αντιθέτως ή ψυχική άνησυχία μεταβάλλει και την καλύτερα τροφή σε μη τροφή· και κάτι χειρότερο, σε φαρμάκι. Μην έπιτρέψετε λοιπόν στον έαυτον σας να πανικοβληθή από την παρούσαν έπιστιοτικήν κατάστασιν. Για να το έπιτύχτε λησμονήσατε όσα πεοι υγιεινής και άνθυγιεινής διατροφής έλέχθησαν από τους τούς Ιατρούς, όλων των παρατάξεων και να μην ένθυμείσοθε ποσά τα έξης:

1) Η μέτριας ώρας διατροφή των ευπορώτερων τάξεως μας ήτο 2 και 3 φορές περισσότερα από την πρέπουσαν. Έπομένως περιορισμός αυτής μόνον καλού πρόξενος γίνεται· Ηδη πολλοί ήρχισαν να αισθάνονται τα εύεργετικά άποτελέσματα του περιορισμού της πολυφαγίας των. Άλλά και το ποσόν που έρριπταν μέσα των ένας σεβάστος αριθμός της μεσαίας τάξεως, ήτο υπεράνω των πραγματικών ανάγκων, έξ ου η τάσις ποός το πάχος. Άσα υπάρχει περιθώριον άρκετό περιορισμού τροφής, χωρίς δυσωρέστους συνέπειας.

2) Δεν υπάρχουν μη θρεπτικά τρόφιμα όταν η τροφή έν τώ συνόλω εινε λιγοστή. Και άπ' αυτό το βολανιδι άποσπά ο πεινασμένος περισσότερα θρεπτικά συστατικά ή ο χορτάτος από το κρέας. Είπαμε άλλοτε ότι τα ζυμαρικά, το ρύζι τα όσπρια, βλάπτουν όταν τρώγονται συχνά. Τότε είχαμε άσθονο ψωμί, από το όποιο παραλαμβάναμε το μεγαλύτερο μέρος των θερμίδων και του λευκώματος που χρειαζεται ο οργανισμός. Σήμερα που εινε λιγοστό το ψωμί, θερμίδες και λεύκωμα μπορεί να μας δώση και το ρύζι ή το όσπριο. Εύχης έργον άν ήτο δυνατή συχνότερα διανομή αυτών. Κακή ή διατροφή όταν βάσις αυτής εινε το άσθονο ψωμί και προσφάγι, όχι τα λαχανικά, αλλά το ρύζι, το όσπριο. Άρίστη όμως ήταν το λιγοστό ψωμί συμπληρώνεται με τα δύο αυτά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα. Έπιτρέπεται, μάς έρωτούν, όσπρια και έηροί καρποί μέσα στη λαύρα του καλοκαιριού; όχι, βέβαια, στους χορτάτους. Ναι, σταυς υποσιτισμένους. Γράφετε καλά στο



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

ΤΡΟΥ κ. ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

μυαλό σας: Δεν υπάρχουν για τους πεινασμένους μη υγιεινά τρόφιμα κατά χώρας, εποχές, ηλικίας, επαγγέλματα. Γιατί υπέρνω του κακοσιτισμού υπάρχει ο υποσιτισμός, ή ελλειψισ δηλαδή έπαρκών θερμίδων και γραμμαρίου λευκώματος που απαιτούνται για την συντήρησι της ζωής. Και οι ηρωί καρποί είνε γραμμάρια λευκώματος και θερμίδες, έκλεκτες μάλιστα ποσότητες αι θερμίδες των σύκων και της σταφίδας. Το παστόν μόνον αυτών θα κανονίξη η εποχή του έτους και ο βαθμός της μείκης εργασίας, αν έννοείται δεν υπάρχουν άλλης φύσεως εμπόδια κανονισμού ή δυναμικότης παραδειγματος χάριν του βαλαντιού. Γιατί και των πολυτίμων αυτών τροφίμων που αποτελούν ένα είδος ασφαλούς κατά του υποσιτισμού, αλλά και κακοσιτισμού, αι υποβρύχιες τιμές έφθασαν σε δυσθεώρητα ύψη, αι δέ δια τών δελτίων διανεμόμεναι δόσεις είνε ανεπαρκείς.

"Όσον άφορά την χρήσιν των παστών, υπειθυμίζουμε δι τι είπαμε σχετικώς άλλοτε: Είνε βλαβερώτατα όταν λαμβάνουν μέρος στη πλοισιωτάτη σε ζωικά λευκώματα διατροφή των ευπόρων. Άριστα όμως στο τραπέζι του πτωχού λαού, στο όποιο σπανίζει το κρέας και χημικά ζωικά λευκώματα. Γιατί τα ξεχωριστά νεφρά των απασκούμετων με την μεγαλύτεραν εύκολισν τις διαφορές αυτών τοξίνες. Όταν αν καμμία ημέρα σάς έλθη με το δελτίον κανένα κομμάτι μπακαλιόρο μπορείτε να το καταβροχθίσητε—με σκοδραλιά ή χωρίς αυτήν—δχι μόνον με την άδειαν της όρεξέως σας, αλλά και της διαιτητικής έπιστήμης. Γιατί την εποχήν αυτήν τα νεφρά και της μέσης τάξεως είνε τόσο ξεκούραστα από ζωικά λευκώματα, όσο παντοεινών το πτωχού έλληνικού λαού. Η νέα διαιτητική έπιστήμη έχει άπειρη έμπιστοσύνη στην δρεξί του πεινασμένου, δχι όμως και του χορτάτου. Αναμείνοντας λοιπόν τον μπακαλιόρον, πρώτε στο αναμεταξύ καμμία σαρδελίτσα που θα φθάση στο πιάτο σας, χωρίς τον παραμικρότερο διαταγμό. Γιατί είπαμε και το ξαναλέμε: Δεν υπάρχουν για τους πεινασμένους υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα, παρά μόνον ετρόφιμα. Σχετικώς με την άνησυχία που έχουν πολλοί για την πτωχή σε ζωικά λευκώματα διατροφή μας, θα όμιλήσουμε στο έπόμενο. Έδώ λίγα λόγια για τον φόβον άδιταμινώσεων που εκδηλώνουν μερικοί. Στη χώρα του ήλιου, του τυριούχου ψωμιού, των σύκων, του λαδιού, των λαχανικών, των φρούτων και του κρασιού, ζήτημα άδιταμινώσεων δεν ύπάρχει, δεν πρέπει να ύπάρχη. Δεν ύπάρχη παρά για όσους με τα πολλά φοοόματα δεν επιτρέπουν έπαφή του ήλιου με το δέρμα και με τα πολλά βρασίματα περιορίζουν την εισοδον των ζωντανών αυτών στοιχείων μέσα στον οργανισμόν.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

# ΛΗΨΙΣ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΘΡΕΨΙΣ

ΤΗΣ ΙΑΤΡΟΥ κ. ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

"Από όσα σοβαρά και άσπεία έλέγθησαν και έγράφησαν γύρω από το περί περιπάτου άσθρον μας, εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι άντιδράσαντες κατά του περιπάτου συγγένου την «πρόσληψη τροφής» με την «θρέψιν». Τους διαφεύγει ή άλήθεια ότι ή λήψις τροφής δεν είνε ή ένα μόνον μέρος της μεγάλης λειτουργίας της θρέψεως, εις την όποιαν συμμετέχουν όλα τα όργανα του σώματος. Ως έκ τούτου ή καλή θρέψις εξαρτάται πρό πάντων από την όλην υγιεινήν κατάσταση του οργανισμού. Ποιός δεν γνωρίζει ότι κακή μασσησις και κακή πύση άπομακρύνει δια των έντέρων ένα μεγάλο μέρος της λαμβανόμενης τροφής; Αλλά και ή πεφθεσία και εις αίμα μετατραπέια τροφή δεν μεταβάλλεται εις ένέργειαν και κύτταρα εξ όλοκληρου. Ένα μεγαλύτερο ή μικρότερο μέρος αυτής άχρηστεύεται. Χαρακτηριστικόν παράδειγμα της άληθείας αυτής είνε ο διαβητικός και ο λευκοματουρικός. Ότι είνε ένυατόν να ύπάρχουν εις το αίμα θρεπτικά συστατικά χωρίς να μας τρέφουν, γίνεται φανερόν εις τον διαβητικόν και λευκοματουρικόν. Εις το πρώτον το αίμα κυκλοφορεί άφθωνν σάκχαρον, το όποιον δεν μπορεί να καλή και να μεταβληθή εις ένέργειαν, άλλ' έξέρχεται ως σάκχαρον με τα ούρα. Εις τον δεύτερον το λευκωμα του αίματος άπομακρύνεται με τα ούρα προίη προίη μεταβληθή σε κύτταρα των όργων. Η άλήθεια ότι έπείως και θρεψίς είνε δύο λειτουργίες που διασφαρίζεται από την άσπεία των όργων. Αις τις παθήσεις άσπείας και της κυκλοφορικής άσπείας είνε το αίμα που λαμβάνεται από το δέρμα και γιναι από τα όργανα, τί και η ύλη και η ενέργεια του αίματος μεταβληθή κατά την παρά λεύκωσιν και δύναν του αίματος θρεπτικά συστατικά που άχρηστεύονται ως σε της κακής λειτουργίας των όργωνών της θρέψεως;

"Έχοντες υπ' όψιν τα άνωτέρα, άς ίδωμεν πώς πρέπει να αντικρούσμε, όσον το δυνατόν άποτελεσματικώτερα την σημερινήν έπισιτιστικήν κατάστασιν, που θέτει ένωπίόν μας το έξής πρόβλημα: Πός είνε δυνατόν από την λιγιστή τροφή που λαμβάνομεν, να άποτάσσωμεν όσον το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Ως γνωστόν, για να άμυθή ο οργανισμός μας έν καιρώ έπιδημίας εναντίον της άσπείας που τον άπειλει έχει ανάγκην, εκτός των άλλων, από αύξησιν των άμυντικών του δυνάμεων. Πρέπει επομένως να έσφομόζη, περισσότερον από πάντοτε, τις έπιταγές της άτομικής υγιεινής. Το ίδιον ακριβώς πρέπει να γίνη και τώρα με την σημερινήν κατάστασιν του έπισιτισμού. Γιατί ή καλή θρέψις

άπαιτεί φροντίδα για την υγιεινήν κατάστασιν των όργωνών πέψεως, άπορροφήσεως, άπεκκρίσεως, άπομειώσεως, άπομειώσεως. Αλλά ή καλή λειτουργία των όργωνών αυτών προϋποθέτει καλήν λειτουργίαν άναπνευστικού και κυκλοφορικού συστήματος. Αλλά και του μυϊκού. Κανένας βέβαια δεν θα έξέπλησαστο αν έγραφα ότι για να γίνη καλλίτερα χρησιμιοποίησις της λιγιστής τροφής, πρέπει να αναπνεύσωμε όσον το δυνατόν περισσότερον καθαρό, άερα. Κανένας δεν θα έσκέπτετο ότι πρέπει να περιορισθή ή καύσις για να εξοικονομηθή ή τροφή. Γιατί όλοι γνωρίζουν ότι ή καλή όξυγόνοσις είνε παράγων καλής και οικονομικής θρέψεως. Και όμως πολλοί δοήκον άκαίρη την περί περιπάτου προτροπήν μας. Και όμως δεν πρέπει να διαφεύγη ότι ή άσπεία της όποιος ο περιπάτος άσπείει την ήπιώτεραν μορφήν—είνε το καλλίτερον τονωτικόν των άναπνευστικών και των κυκλοφορικών άλλα και όλων έν γένει των όργωνών θρέψεως. "Ας μη λησμονώμε άκόμη την ευεργετικήν έπίδρασιν του περιπάτου επί των ένδοκρινών άδένων και του νευρικού συστήματος, των όποιων ή καλή κατάσταση είνε άπαραίτητη προϋπόθεσις στην καλή θρέψη. Τίποτε δεν εκκουράζει περισσότερο το νευρικό σύστημα από ένα περίπατον και μάλιστα πρωίνόν. Και τίποτε δεν το τσακίζει καταστρεπτικώτερα από την πολύωρη άναμονή στην έπεία. Οποιαδήποτε εύραση, δεν πρέπει να παραβλέπομε την έξέχουσαν θέσιν που κατέχει ο ψυχικός παράγων στην άσπεία με καλό ή κακό (και) έκμεταλλισμόν για την τρέψιν του περιπατούντος από τον δυσθυμιον. Γι' αυτό πολύ κακήν υπηρεσίαν προσφέρουν όσοι μεταδίδουν στην ψυχην την άγωνίαν, διαδίδοντες το άναθηθέστατον ότι ή έλλειψις κρέατος θα άδηγήση στην φυμιάσιν. Αντιθέτως εκείνοι που με χαριτωμένα εύθυμογραφήματα σκορπίζουν γύρω των την ήλαρότητα, έξυμπεροτούν όσο και ένας καλός περίπατος.

"Όσον άφορά την κατανάλωσιν τροφής που βέβαια λαμβάνει χώρα κατά τον περίπατον, σάς υπειθυμίζω ότι κατ' αυτών έξοδεύεται δχι λεύκωμα, άλλ' υδατάνθρακες, μεταξύ των όποιων ξεχωριστή θέσι καταλαμβάνει το φρουτοσάκχαρο της σταφίδας. Έφ' όσον λοιπόν έχετε 40—50 βράμια σταφίδα στο χέρι σας παπούτσια στα πόδια σας και δύναμιν να στέκεσθε έπάνω σ' αυτά μη παραμελέτε τον περίπατόν σας, με την πλήρη βεβαίότητα, διτι: Κάθε τι που δελτιώνει την όλην υγιεινν σας, αύξάνει και την άμυνν σας κατά των στεροήσεων.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

Ελwyn Birtin 30 Mar 1941

ΑΚΑΔΗΜΙΑΝ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
 ΒΑΣ. ΠΛΑΤΕΙΑΣ 28 Τ.Κ. 10100  
 ΚΟΙΝΩΝΙΑ  
 Π. ΑΓ. ΓΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ  
 ΝΕΑ ΚΟΚΚΙΝΙΑ