

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ  
ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  
Η ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ  
ΑΡΧΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΛΛΗΨΗ

Αυτό δέχεται ή έπιστήμη,  
τò ίδιο πίστευαν οί άρχαίοι Έλληνες και  
αυτό πιστεύουν οί άγιοι τής Έκκλησίας μας

Προετοιμασία του ζευγαριου  
για να συνδημιουργήσει υγιή παιδια  
στην ψυχή και στο σώμα

Με τò Ορθόδοξο Ιερό Μυστήριο του Γάμου  
ή χάρις του Θεου εύλογει τήν άγάπη του ζεύγους

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στους 9 μήνες πριν από τήν γέννηση του παιδιου, ó Θεός χαρίζει στην μέλλουσα μητέρα –με τόν πατέρα στο πλευρό της– τήν μεγάλη δυνατότητα να διαμορφώσει στέρα τα θεμέλια του σώματος και τής ψυχής του. Αύτὴν τήν μεγάλη, έπιστημονική και έξίσου πνευματική αλήθεια σας παρουσιάζουμε σ' αυτό τò έντυπο... Μελετήστε το με προσοχή...

Οί μέλλουσες μητέρες και οί πατέρες θά μάθετε ότι μπορείτε, να συνδημιουργήσετε παιδια υγιή στην ψυχή και στο σώμα, έξυπνα, όμορφα, δημιουργικά, σοφά, χρήσιμα στην ανθρωπότητα και πάνω άπ' όλα φωτισμένα παιδια του Θεου! Μή χάσετε αύτὴν τήν εύλογία!

Πρέπει να γνωρίζετε ότι **ó σκοπός του γάμου σας είναι ή αγιότης, ή δική σας και τών παιδιών που θά φέρετε στον κόσμο.**

Αρχίζοντας τήν άγωγή του παιδιου σας από τήν σύλληψη του, έκπληρώνετε τόν σκοπό για τόν όποιο θελήσατε να δημιουργήσετε οικογένεια.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	
Δημιουργία (εὐγονία) κατὰ τοὺς ἀρχαίους Ἕλληνες .....	
Σύλληψη, ἡ ἀρχὴ τῆς ζωῆς .....	
Οἱ 9 μῆνες.....	
Τὸ παιδί στὴν μήτρα αἰσθάνεται, κατανοεῖ, ἀπομνημονεύει τὸ κάθε τί .....	
Ψυχικὲς ἐμπειρίες τοῦ ἐμβρύου.....	
Πρώτη ἀγωγή τοῦ παιδιοῦ, ἡ προγεννητικὴ ἀγωγή.....	
Τὸ αἷμα τῆς μητέρας χτίζει τὸν ὄργανισμό τοῦ παιδιοῦ .....	
Λίγα λόγια γιὰ τὴν γονιμότητα .....	
Ἡ γενετικὴ ἀποφαίνεται .....	
Ἡ διατροφή τῆς ἐγκύου καὶ ἡ ὑγιεινὴ τῆς ζωῆς .....	
Ὁ θηλασμός εἶναι τὸ 8 <sup>ο</sup> μυστήριο!.....	
Τιμὴ στὴν μητέρα, τὴν ἡμέρα τῆς ἐορτῆς τῆς, γιὰ ἕναν καλύτερο κόσμο .....	
Ἐπίλογος .....	

### ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΜΟΥ ΕΝ ΧΡΙΣΤΩ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ

Τὸ ἔντυπο «Δημιουργία τῆς ζωῆς – προγεννητικὴ ἀγωγή», ποὺ ἔχετε μπροστά σας, ἀναφέρεται στὸ πιὸ συναρπαστικὸ θέμα ὅλων τῶν ἐποχῶν: τὸ θέμα τῆς δημιουργίας τῆς ζωῆς.

Αὐτὴν τὴν νέα ζωὴ ποὺ τὰ ζευγάρια προορίζονται νὰ φέρουν στὸν κόσμο δημιουργώντας τὴν νέα γενιά, τὴν ὁποία ὅλοι θέλουμε ὑγιῆ, ὠραία, δυναμικὴ, τέλεια καὶ φωτισμένη!

Εὐχόμεθα στοὺς νέους καὶ στὶς νέες νὰ ζήσουν μία ἀληθινὰ δημιουργικὴ ζωὴ, ποὺ θὰ τοὺς ὀδηγήσει στὸν σκοπὸ τῆς ζωῆς, ποὺ εἶναι ἢ κατὰ χάριν θέωση, καὶ στὴν μέλλουσα μητέρα νὰ γνωρίσει καὶ νὰ ζήσει τὴν ἀληθινὴ δημιουργικὴ μητρότητα..., νὰ συνδημιουργήσει καὶ νὰ προετοιμάσει τὴν νέα γενιά τῶν μελλόντων καὶ οὐρανίων ἀνθρώπων, ποὺ θὰ κληρονομήσουν τὴν βασιλεία τῶν οὐρανῶν.

Ναί! Μποροῦν οἱ νέοι μας νὰ συν-δημιουργοῦν μὲ τὸν Θεὸ παιδιά ὑγιῆ στὸ σῶμα καὶ στὸ πνεῦμα, κι ἀκόμα περισσότερο: εἰρηνικά, δημιουργικά, χαρισματικά, φωτισμένα, ἅγια, ἂν γνωρίζουν ὀρισμένες ἐπιστημονικὲς καὶ χριστιανικὲς πνευματικὲς ἀλήθειες. Μὲ ἐφόδιο αὐτὲς τίς ἀλήθειες θὰ προετοιμαστοῦν γιὰ τὸ δημιουργικὸ, θεϊκὸ ἔργο τους, τὸ ἔργο τοῦ γονιοῦ. Ἡ ἑλληνοχριστιανικὴ σοφία ἐννοεῖ τὴν τεκνογονία ὡς καλλιτεχνία, δηλαδὴ τὴν τεκνοποίηση ὠραίας γενιάς:

Τεκνοποίηση - Χριστιανοποίηση - Ἄγιοποίηση  
Εὐγονία, Καλλιγένεια, Καλλιτεχνία, Πολυτεχνία!

Πιστεύοντας ότι ο υψηλότερος σκοπός της ζωής είναι η θέωση, θα προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τις μέλλουσες μητέρες και τους μέλλοντες πατέρες... και όλους να ενημερωθούν ώστε να ζήσουν ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι δημιουργώντας ωραίες οικογένειες!

Ναί, αλλά οί νέοι μέλλοντες γονείς στους όποιους απευθυνόμαστε, δεν γνωρίζουν παρά ελάχιστα... Αυτήν την έλλειψη καλείται να καλύψει αυτό το έντυπο

...

Διαβάστε το! Μέσα από την απλή και ευχάριστη διατύπωσή του, θα μάθετε τις πιό μεγάλες, σύγχρονες και πανάρχαιες έπιστημονικές, πνευματικές και πρό παντός ελληνικές αλήθειες!

Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση και καλή εφαρμογή, για μια υγιή χριστιανική και ευτυχισμένη οικογένεια!

Ευχαριστίες οφείλουμε στην ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ για την ευγενή καλοσύνη να μās επιτρέψει να χρησιμοποιήσουμε κείμενα από το βιβλίο «Ευγονία - προγεννητική αγωγή».

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ (ΕΥΓΟΝΙΑ) ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ

Οί αρχαίοι Έλληνες είχαν διατυπώσει πρώτοι όλες αυτές τις σύγχρονες έπιστημονικές γνώσεις.

### **Κατά τους Πυθαγορείους:**

«Εκείνοι που τεκνοποιούν πρέπει να λαμβάνουν μεγάλη πρόνοια για τους μελλοντικούς απογόνους...**Να έχουν προηγουμένως ζήσει με σωφροσύνη και υγιεινά και να εξακολουθούν να ζούν με αυτόν τον τρόπο, να μην υπερβαίνουν το μέτρο στην τροφή και να αποφεύγουν έντελως την μέθη.** Κι αυτό, γιατί πίστευαν ότι από μία δυσαρμονική, κακή και θολωμένη κατάσταση **τὰ σπέρματα γίνονται μοχθηρά**».

«Πίστευαν ότι δεν πρέπει να είναι απερίσκεπτος και αδιάφορος εκείνος, ο όποιος πρόκειται να δώσει ζωή και να φέρει κάτι σε γέννηση και ύπαρξη, αλλά **ότι πρέπει να προνοήσει γι' αυτό με την μεγαλύτερη επιμέλεια, ώστε να γίνει όσο το δυνατόν πιό χαρούμενη και πιό ωραία ή άφιξη αυτών που γεννώνται και έρχονται σε ύπαρξη και ζωή**...Γιατί θα ήταν παράλογο, ενώ εκείνοι που αγαπούν τους σκύλους και τὰ πτηνά φροντίζουν με κάθε δυνατή προσοχή για την γέννηση απ'αυτά καλών απογόνων και κάνουν κάθε δυνατή προσπάθεια, οί άνθρωποι να μη δίνουν προσοχή στους δικούς τους απογόνους, αλλά να γεννούν τὰ παιδιά τους όπως τύχει και αδιαφορώντας γι'αυτά... Έξάλλου, **αυτή είναι ή πιό ισχυρή και ή πιό φανερή αίτια της κακίας πολλών ανθρώπων, τὸ ότι από τους πολλούς επιχειρείται ή τεκνοποιία με κτηνώδη και αλόγιστο τρόπο**».

(Ιαμβλίκου «Πυθαγορικός βίος»)

Ένδιαφέρον παρουσιάζουν σύγχρονες αμερικανικές έρευνες οι οποίες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ή βία και ή έγκληματικότητα τών νέων όφείλονται στην υπερβολική νευρική και ταραχή τής έγκυου μητέρας τους!

#### **Κατά τόν Αριστοτέλη:**

«Οί έγκυες πρέπει νά φροντίζουν για τήν **ύγεία του σώματός τους**, νά κινούνται και νά τρώνε θρεπτικές τροφές. Αντίθετα με τò σώμα, **ή διάνοιά τους πρέπει νά είναι ήρεμη**. Γιατί φαίνεται πώς κατά τήν κύηση **τά παιδιά απορροφούν τήν ζωή από τήν έγκυο, όπως ακριβώς τά φυτά από τήν γή**».

(Αριστοτέλους «Πολιτικά»)

Οί Έλληνίδες κατά τήν έγκυμοσύνη τους καλό θά ήταν νά ζητούν τήν εύλογία του Αγίου Τριαδικού Θεού μας, ώστε τò παιδί που θά γεννήσουν νά Του μοιάσει στο φως, τήν αγάπη και τις άρετές. Νά γίνει καλός, συνειδητός Όρθόδοξος Χριστιανός και χρήσιμο μέλος στην κοινωνία, για νά συμβάλλει με τήν παρουσία του στην άλλαγή του κόσμου προς τò καλύτερο.

## **ΣΥΛΛΗΨΗ, Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**

Η έπιστήμη έχει επίσης ασχοληθεί με τήν αρχή τής ζωής και αποφάινεται άνενδοίαστα ότι ή ψυχική κατάσταση του ζεύγους κατά τήν σύλληψη έπηρεάζει άμεσα τò πρώτο ζυγωτό κύτταρο...

Η φυσική και ψυχική ύγεία σε συνδυασμό με τήν αγάπη και τόν στενό δεσμό άφοσίωσης, εκτίμησης, θαυμασμού, άλληλοκατανόησης και αγάπης μεταξύ τών συζύγων πρέπει νά συνυπάρχουν διότι έπηρεάζουν καθοριστικά τήν ψυχοσωματική διάπλαση του μελλογέννητου!

Στò βιβλίο του Κωνσταντίνου Γιαννιτσιώτη «Κοντά στον γέροντα Πορφύριο» διαβάζουμε:

*«Σέ κάποιον νέο ζευγάρι, που τόν επισκέφθηκε, ó γέροντας είπε: «Επειδή έσείς οί δύο δεν αγαπιέσθε, τò παιδί σας, που θά γεννηθεί θά έχει προβλήματα! Η προφητεία του γέροντα έπαληθεύθηκε από τά πράγματα. Ο γέροντας δεν τήν θεώρησε προφητεία αλλά νομοτελειακή συσχέτιση δύο παραγόντων, έλλείψεως αγάπης μεταξύ τών συζύγων-προβληματικού χαρακτήρα του παιδιού και άπόδειξη στην πράξη τής ισχύος τής παιδαγωγικής θεωρίας, ότι **ή άγωγή του παιδιού αρχίζει έξ άκρας συλλήψεως**».*

Βλέπουμε στο Ευαγγέλιο πώς έγινε ή σύλληψη τής Παναγίας: μετά από χρόνια προσευχής τών γονιών της, άγίων προπατόρων Ιωακείμ και Άννας. Η χάρις του Θεού κατήργησε τους νόμους τής φύσης: ή άγία Άννα, άν και προχωρημένης ήλικίας, συνέλαβε και έκυφόρησε τήν Μητέρα του Θεού!

Τò ίδιο αναφέρεται και για τους γονείς του αγίου Ιωάννου του Προδρόμου, τò ίδιο επίσης συνέβη και με πολλούς άλλους γονείς μεγάλων άγίων. Μήπως αυτή ή κατάσταση τής προσευχής και τής ψυχικής άνάτασης του ζευγαριού, και ιδιαίτερα τής γυναίκας, ήταν εκείνη που κατέστησε «σκευός έκλογής» τò κυφορούμενο; Σέ

πολλούς βίους αγίων διαβάζουμε ότι δέχθηκαν την χάρη του Αγίου Πνεύματος «ἐκ κοιλίας μητρός».

Κάθε ἄνθρωπος εἶναι πλασμένος «κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν τοῦ Θεοῦ», ἀκόμη καὶ ὁ λιγότερο προικισμένος.

Πῶς ὅμως θὰ ἐνεργοποιηθεῖ αὐτὴ ἡ εἰκόνα, ὥστε ὁ ἄνθρωπος νὰ φθάσει στὴν ὁμοίωση πρὸς τὸν Θεό, στὴν τελειότητα, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἔκφραση τῶν ἀρετῶν του;

Ἡ ἐνεργοποίηση τοῦ «καθ' ὁμοίωσιν» τῆς θείας εἰκόνας μέσα στὸν ἄνθρωπο, μπορεῖ νὰ ἀρχίσει θέτοντας τὰ πιὸ γερὰ θεμέλια ἀπὸ τὴν στιγμὴ τῆς σύλληψης, ἐὰν τὸ ζεῦγος ἔχει σωστὴ στάση ἀπέναντι στὸν Θεό!

Παροιμίες, ἡ λαϊκὴ σοφὴ μας παράδοση:

«Μὴν κακοπαντρευτεῖς, νὰ μὴν κακογεννήσεις»

«Βιαστικὸ ζευγάρωμα, τρελὸ παιδὶ θὰ βγάλει».

«Τὰ παιδιὰ τῶν ἐρωτευμένων εἶναι ὁμορφα κι ἔξυπνα»!

## ΟΙ 9 ΜΗΝΕΣ

Ἐννέα μῆνες ἡ μέλλουσα μητέρα εἶναι ὀλόκληρος ὁ κόσμος γιὰ τὸ μωρὸ της. Μπορεῖ μὲ τὸ εἶναι της, τοὺς καλοὺς λογισμοὺς της καὶ μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ νὰ πλάσει τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα του ὑγιές καὶ ὁμορφο! Τὸν νοῦ του εὐστροφο καὶ ἔξυπνο! Τὴν καρδιά του εὐγενικὴ καὶ ἀνοιχτὴ στοὺς ἀνθρώπους καὶ στὴν ζωὴ!

-Πῶς;

-Δίνοντάς του τὴν ἀπόλυτη ἀγάπη της καὶ τὴν πίστη της στὸν Θεό! Τρέφοντας μέσα της τὴν σκέψη τῆς τελειότητος του!

Βιώνοντας τὴν ἐγκυμοσύνη της μὲ χαρὰ, μὲ θαυμασμό, μέσα στὴν ὁμορφιά, τὴν προσευχὴ, τὴν ἔμπνευση!

Σκοπὸς τοῦ ἐντύπου εἶναι νὰ βοηθήσει στὴν δημιουργία κοινωνίας αγίων ἀνθρώπων...

Δὲν ὑπάρχει ὑψηλότερος καὶ ἰδανικότερος σκοπὸς τῆς ἀνθρωπότητος. Αὐτὸ θέλει καὶ ὁ Θεός!

«...ἅγιοι γίνεσθε, ὅτι ἐγὼ ἅγιός εἰμι.» (Α' Πέτρο. κεφ. 1, στίχ.16).

Τὸ πόσο ἀπαραίτητη εἶναι ἡ ἀγιότης στὴν ἀνθρωπότητα τὸ γνωρίζουμε ἀπὸ τοὺς βίους τῶν ἑκατομμυρίων αγίων μέσα στοὺς αἰῶνες. Τὴν ἀξία τῆς παρουσίας τῶν αγίων τὴν ζοῦμε καὶ στίς μέρες μας. Πολλοὶ εἶναι οἱ σύγχρονοι ἅγιοι, ἀνάμεσά τους ξεχωρίζει ὁ μακαριστὸς γέροντας Παῖσιος ὁ ἀγιορείτης.

Χιλιάδες συνάνθρωποὶ μας ἔχουν βοηθηθεῖ ὅσο ζοῦσε καὶ πολὺ περισσότερο βοηθιοῦνται μετὰ τὴν κοίμησή του, διότι οἱ ἅγιοί μας δὲν χάνονται ἀλλὰ ζοῦν αἰώνια. Κανένας ἄνθρωπος, ὅσο σπουδαῖος κι ἂν εἶναι, δὲν μπορεῖ νὰ εἶναι τόσο χρήσιμος στὴν ἀνθρωπότητα ὅσο ἓνας ἅγιος. Ἡ ἀθρόα προσέλευση χιλιάδων ἀνθρώπων γιὰ νὰ εὐχαριστήσουν καὶ νὰ ζητήσουν τὴν βοήθεια τοῦ ἀγίου στὸ μοναστήρι ὅπου βρίσκεται ὁ τάφος του, μᾶς ἐπιβεβαιώνει τοῦ λόγου τὸ ἀληθές.

Τὰ νέα ζευγάρια, πού παντρεύονται καὶ σκέφτονται νὰ δημιουργήσουν οἰκογένεια καὶ ἐπιθυμοῦν νὰ φέρουν στὸν κόσμον παιδιὰ ὑγιῆ, ὁμορφα, χαρούμενα, ἔξυπνα καὶ δημιουργικά..., ἀναρωτιοῦνται:

Ἀπὸ πότε ἄραγε πρέπει νὰ ἀσχοληθοῦμε μὲ τὴν καλὴ ὑγεία τῶν παιδιῶν μας καὶ τὴν σωστὴ διαπαιδαγώγησή τους;

«**9 μῆνες πρὶν ἀπὸ τὴν γέννηση τοῦ παιδιοῦ σας**», ἀπαντοῦν ὁμόφωνα: ἡ σύγχρονη ἐπιστῆμη ἀλλὰ καί...ὁ Σωκράτης καὶ οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες φιλόσοφοι!

Ἦδη ἀπὸ τὴν στιγμή τῆς σύλληψης τὸ ζευγάρι καὶ προπαντὸς ἡ ἔγκυος, στοὺς 9 μῆνες τῆς κυφορίας, σ' αὐτὴν τὴν περίοδο τῆς ἀρχικῆς διάπλασης τοῦ ὄργανισμοῦ τοῦ παιδιοῦ τους, πρέπει νὰ τοῦ προσφέρουν τὰ καλύτερα φυσικὰ καὶ ψυχικὰ ὑλικά, γιὰ τὴν ὀρθὴ διάπλαση ὅλων τῶν ὀργάνων τοῦ σώματός του, καθὼς καὶ γιὰ τὴν ἀρμονικὴ δόμηση τῶν ιδιοτήτων τῆς ψυχῆς του. Ὅφειλουν νὰ τοῦ προσφέρουν τὶς καλύτερες συνθήκες γιὰ τὸν ἀρμονικὸ του σχηματισμό.

**Μετὰ τὴν γέννηση εἶναι ἤδη πολὺ ἀργά...** Τὸ παιδί μ' ὅλα του τὰ ὄργανα εἶναι ἤδη σχηματισμένο...

**Τὸ παιδί πὺ γεννιέται ἔχει ἤδη ἓνα παρελθὸν 9 μηνῶν, θεμελιῶδες γιὰ τὴν ζωὴ του...**

Εἶναι ἤδη 9 μηνῶν!

Οἱ Κινέζοι μετροῦν τὴν ἡλικία τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὴν σύλληψη! Στὴν Κίνα πρὶν 1000 χρόνια, οἱ ἔγκυμονοῦσες γυναῖκες ἀποσύρονταν σὲ εἰδικὰ προετοιμασμένα οἰκήματα καὶ ἐκεῖ ζοῦσαν τὴν περίοδο τῆς ἐγκυμοσύνης τους μέσα στὴν μουσική, τοὺς περιπάτους, κοντὰ στὴν φύση, στὸ ἄκουσμα τοῦ τρεχούμενου νεροῦ, στὸν θαυμασμό τῆς ἀνθισμένης ἀνοιξῆς καὶ τῆς ἀνατολῆς τοῦ ἡλίου, τὴν προσευχή, τὴν μελέτη, τὸ τραγούδι, τὴν ποίηση, τὴν ἔμπνευση, τὶς διαφωτιστικὲς ὁμιλίες, τὸ δέος μπροστὰ στὴν ὁμορφιὰ καὶ τὴν σοφία τοῦ Δημιουργοῦ τοῦ σύμπαντος! Αὐτὴ τὴν ἀρμονία τὴν ἀποτύπωναν στὰ παιδιὰ πὺ γεννοῦσαν, μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἀρμονικὴ φυσικὴ καὶ ψυχικὴ τους διάπλαση.

Μήπως καὶ ἐμεῖς θὰ πρέπει νὰ ἐφαρμόσουμε αὐτὸ πὺ ἐφάρμοζαν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες καὶ οἱ Κινέζοι; Θὰ ἦταν μεγάλη εὐλογία γιὰ τὴν πατρίδα μας ἐὰν βρισκόντουσαν μερικοὶ ἀνθρώποι νὰ βοηθήσουν τοὺς μέλλοντες γονεῖς νὰ ἐνημερωθοῦν σωστὰ γιὰ νὰ μπορέσουν νὰ συνδημιουργήσουν τὴν νέα γενιὰ σοφῶν καὶ ἀγίων ἀνθρώπων!

Ὁ Ἄγγλος βιολόγος sir Frederick Truby King ἀπάντησε πρὸς τοὺς πολιτικοὺς τῆς πατρίδας του: «**Ἄν θέλετε νὰ βελτιώσετε τὴν σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ὑγεία τοῦ λαοῦ, ἀσχοληθεῖτε μὲ τὴν ἐγκυμονοῦσα γυναῖκα**».

Ἡ ἐπιστῆμη διδάσκει ὅτι: τὸ ἔμβρυο εἶναι **μία ἔλλογη συνειδητὴ ὑπαρξὴ ἤδη ἀπὸ τὴν πρώτη γονιμοποίηση τοῦ ὠαρίου ἀπὸ τὸ σπερματοζῶαριο**. Ἔχει αἰσθήσεις, συναισθήματα, μνήμη. Ὅλα ὅσα σκέπτεται, αἰσθάνεται καὶ δέχεται μέσα τῆς ἡ ἔγκυος μητέρα, τὸ ἔμβρυο τὰ αἰσθάνεται καὶ τὰ ζεῖ τὴν ἴδια στιγμή μαζί τῆς!

Ἡ ὑγεία τοῦ μελλοντικοῦ ἀνθρώπου ἢ οἱ ἀσθένειες πὺ θὰ ἔχει ἀργότερα, ἀλλὰ καὶ ἡ ψυχοπνευματικὴ του ιδιοσυστασία, οἱ χάρες του, οἱ ἀρετές του, ἐξαρτῶνται σὲ μεγάλο βαθμό, ἀπὸ τὸ πῶς ἡ μητέρα ἔζησε τὴν ἐγκυμοσύνη τῆς, πῶς δέχτηκε τὸ

**παιδί της ως έμβρυο στην μήτρα της, δηλαδή στις ρίζες, τὰ θεμέλια τῆς ζωῆς του** (δρ. Michel Odent, δρ. Thomas Verny).

Γιατί τὸ παιδί μέσα στην μήτρα τῆς μητέρας τρέφεται καὶ διαπλάθεται ὄχι μόνο μεσ' ἀπὸ τὴν τροφή της καὶ τὸ αἷμα της, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὶς ἐνέργειές της, πὸν προκαλοῦνται ἀπὸ τὶς ἐναλλασσόμενες ἐντυπώσεις (ἤχους, φῶς, μουσική, εἰκόνες, εὐωδίες) καὶ ἀπὸ τὶς σκέψεις καὶ τὰ συναισθήματά της. Ὅλα ἐπηρεάζουν καὶ ἐνεργοποιοῦν τὸ ἔμβρυο θετικά ἢ ἀρνητικά.

Οἱ μέλλοντες γονεῖς ὀφείλουν νὰ γνωρίζουν **ὅτι ἔχουν σ' αὐτοὺς τοὺς 9 μῆνες τὴν μοναδικὴ εὐκαιρία**, -νὰ μποροῦν νὰ οἰκοδομήσουν γερὰ τὰ θεμέλια τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος τοῦ παιδιοῦ καὶ νὰ διαπλάσουν γιὰ πάντα γερὰ τὰ θεμέλια τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματός του καὶ νὰ ἐγγράψουν στὴν κυτταρική του μνήμη βαθειὰς ἐγγραφῆς καλοῦ χαρακτήρα καὶ τοὺς νόμους μιᾶς χριστιανικῆς, τίμιας, χαρούμενης καὶ αἰσιόδοξης ζωῆς, μέσ' ἀπὸ τὶς σκέψεις καὶ τὸν ὄραματισμό τους, τὴν ἀγάπη τους καὶ τὰ ἤρεμα καὶ ἐποικοδομητικὰ βιώματά τους. Ἔτσι, σ' ὅλη του τὴν ζωή, θὰ ἀκολουθήσει αὐτὰ τὰ ἐντυπώματα καὶ θὰ μπορέσει νὰ ἀναπτύξει τὶς ἔμφυτες χάρες καὶ ἀρετὲς πὸν κάθε πλάσμα φέρνει μέσα του!

Ἡ ἐπιστήμη δίνει τώρα **μιὰ νέα, ἰδιαίτερα σπουδαία διάσταση στὴν μητρότητα καὶ στὴν πατρότητα!** Δηλαδή στὴν σχέση μητέρας- ἐμβρύου καὶ πατέρα- ἐμβρύου.

Ἄν οἱ γονεῖς βιώσουν αὐτὴν τὴν οὐσιώδη περίοδο τῶν 9 μηνῶν τῆς ἀναμονῆς τῆς γέννησης τοῦ παιδιοῦ τους μέσα στὴν εἰρήνη, τὴν ἀγάπη, τὴν γαλήνη, τὴν προσευχή, τὸν ἐκκλησιασμό, τὴν βυζαντινὴ μουσική, τὴν προσοχή τῆς διατροφῆς, τῆς ἀναπνοῆς, τὴν ὑγιεινὴ ζωή, τοὺς καλοὺς λογισμοὺς, **αὐτὴ ἢ πολυποίκιλη θετικὴ τροφή μετὰ τὴν ὁποία τρέφουν πνευματικὰ τὸ κυοφορούμενο παιδί τους, θὰ ἀποτελέσει τὸ πιὸ σπουδαῖο δῶρο πὸν τοῦ προσφέρουν γιὰ ὅλη του τὴν ζωή!** Ἀποτελεῖ συγχρόνως τὴν πιὸ θεμελιώδη πρόληψη, ἀγωγή ὑγείας καὶ σωστῆς διάπλασης ἀπὸ τὴν ἀληθινὴ ἀρχὴ τῆς ζωῆς!

## **ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΗΝ ΜΗΤΡΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ, ΚΑΤΑΝΟΕΙ, ΑΠΟΜΝΗΜΟΝΕΥΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΤΙ**

Οἱ ἐπιστήμονες διδάσκουν ὅτι τὸ ἔμβρυο ἔχει ἀναπτυγμένες τὶς αἰσθήσεις του, ἰδίως τῆς ἀφῆς, τῆς γεύσης καὶ τῆς ἀκοῆς.

**Αἰσθάνεται τὸ χᾶδι τῆς μητέρας καὶ τοῦ πατέρα πάνω ἀπὸ τὴν κοιλιά καὶ στρίβει ὀλόκληρο γιὰ νὰ φθάσει στὸ χέρι τους!** Αὐτὸ τὸ χᾶδι τὸ πλημμυρισμένο ἀπὸ ἀγάπη τὸ γεμίζει ἀσφάλεια, ἀγαλλίαση, γαλήνη.

**Ἔχει γεύση.** Οἱ γλυκὲς γεύσεις τῆς τροφῆς τῆς μητέρας καὶ ἡ γλυκεῖα ψυχικὴ τῆς διάθεσης, πὸν γλυκαίνουν τὰ ὑγρά τῆς μήτρας, τοῦ ἀρέσουν! Ἐνῶ ἡ πίκρα τῆς μητέρας καὶ οἱ πικρὲς καὶ ξινὲς οὐσίες τῆς τροφῆς της τὸ δυσαρεστοῦν! (Κάνει μορφασμοὺς δυσαρέσκειας!)

Μάλιστα, οί τροφές που ή μητέρα προτιμάει και γενικά ή διατροφή της καθορίζουν τις αύριανές προτιμήσεις του...(ευκαιρία για την μητέρα να τὸ συνηθίσει ἀπὸ τώρα στην υγιεινή διατροφή!).

Προπαντὸς ὅμως τὸ ἔμβρυο ἀκούει και ἀναγνωρίζει ἤχους : τὴν φωνή τῆς μητέρας, τοῦ πατέρα, τὴν μουσική!

Αγαπάει τὴν ἀπαλή κλασσική μουσική, τὴν ἑλληνική και βυζαντινή μουσική, ἐνῶ ταράζεται με τὴν μοντέρνα πολυθόρυβη μουσική και με τὴν θυελλώδη μουσική τοῦ Μπετόβεν! Ἀπομνημονεύει τὴν μουσική που ἀκούει. Μαθαίνει τὴν μητρική του γλώσσα (ὅσο εἶναι μέσα στην μήτρα) ἀκούγοντας τὴν φωνή τῆς μητέρας. Γενικά, θὰ εἶναι εὐγλωττος ἐνήλικος αὐτὸς που ἔχει ἀκούσει ὀμιλία και μουσική στην μήτρα και θὰ ἔχει: μεγάλη ἰκανότητα μάθησης, ἐπικοινωνίας, μουσική εὐαισθησία και λεκτική μνήμη.

Ἴδιο ἀποτέλεσμα ἔχει και ή ἔντονη τραγουδιστή ή ποιητική φωνή τῆς μητέρας με τὴν φωναχτή ἀνάγνωση ὠραίων πνευματικῶν κειμένων π.χ. τῆς Ἁγίας Γραφῆς, τῶν ἁγίων Πατέρων, τοὺς βίους τῶν ἁγίων, τὴν ἀπαγγελία ποιημάτων και ψάλλοντας ἀπολυτίκια ἁγίων. Η ἐπιστήμη ἔχει ἀνακαλύψει ὅτι αὐτὴ ή γεμάτη ἀγάπη λεκτική ἐπικοινωνία με τὸ παιδί, χτίζει τις συνάψεις τοῦ ἐγκεφάλου του και εἶναι καθοριστικῆς σημασίας, διότι ἔτσι τὸ παιδί ἀποκτᾶ ὑψηλή νοημοσύνη ἀπὸ τὴν ἐμβρυακή του ἡλικία, που θὰ ἐκδηλώσει ἀργότερα, ὡς παιδί και ἐνήλικος.

## ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

Τὸ ἔμβρυο αἰσθάνεται και βιώνει ταυτόχρονα τὰ συναισθήματα τῆς μητέρας και τις σκέψεις της, μέσα ἀπὸ τὰ ἴδια του τὰ κύτταρα. Αἰσθάνεται προπαντὸς τὴν στάση τῆς μητέρας ἀπέναντί του, ἂν ἐκείνη ἀποδέχεται τὴν ὑπαρξή του, δηλαδή τὴν ἐγκυμοσύνη της, ἢ ψυχικά τὴν ἀπορρίπτει. Τραύματα που θὰ κουβαλᾷ σ' ὅλη του τὴν ζωὴ τοῦ δημιουργεῖ ή ἀπόρριψη ἀπὸ τὴν μητέρα του... («Η γνώση τῆς μήτρας» Ἄθ. Καυκαλίδη).

Ἔχει μνήμη και ἀπομνημονεύει ἐγγράφοντας στοὺς νευρῶνες τῶν κυττάρων του τις σκέψεις τῆς μητέρας, τὴν στάση της στην ζωὴ, τὴν νοοτροπία της, τὰ ἰδανικά της, τὴν ποιότητά της.

Κάθε ἀρνητική κατάσταση που δέχεται στην μήτρα, ἐκτὸς ἀπὸ τις φυσικὲς ἀτέλειες που μπορεῖ να δημιουργήσει, μειώνει τὴν ἐπιθυμία του για ζωὴ και ἐπικοινωνία, τὸ τραυματίζει ψυχικά και ἀποτελεῖ ἐστία μελλοντικῆς ἐπιθετικότητας ἢ αὐτοκαταστροφῆς (π.χ. ἀπὸ τὴν τηλεθέαση). Ἐνῶ ἀντίθετα ή ἀγάπη, ή προσευχή, ή γαλήνη, ή αἰσιοδοξία τῆς μητέρας του, ὁ θαυμασμός της πρὸς τὴν φύση, τὴν τέχνη, τὴν ὁμορφιά και τὸ μεγαλεῖο τῆς μητρότητας που ζεῖ διοχετεύουν τὴν θετική δύναμη ζωῆς στὸ ἔμβρυο... Τέτοιες ὑπέροχες πρῶτες ἐμπειρίες, σπουδαῖες κυτταρικές ἐγγραφές, θὰ ἀποτελοῦν ἀργότερα τὸν νόμο του. Η ἀγάπη τῆς μητέρας και τοῦ πατέρα δημιουργεῖ εὐνοϊκὸ κλίμα για τὴν τέλεια διάπλαση τοῦ σώματος και τῆς



ψυχῆς, καθὼς ἐπίσης γιὰ τὸ ἄνοιγμα τοῦ νοῦ, τὴν διεύρυνση τῆς σκέψης τοῦ παιδιοῦ καὶ κατὰ συνέπεια τοῦ αὐριανοῦ ἐνηλίκου.

Μὲ βάση αὐτὸν τὸν νόμο, μὲ αὐτὰ τὰ πρῶτα ὁμορφα ἐντυπώματα, θὰ κατευθύνει ἀργότερα τὴν ζωὴ του. Τὸ ἔμβρυο αἰσθάνεται τὴν στάση τῆς μητέρας καὶ τοῦ πατέρα ἀπέναντί του, ἂν δηλαδὴ τὸ ἀγαποῦν, ἂν ἀποδέχονται τὴν ὑπαρξή του, τὸ φύλο του (ὡς ἀγοριοῦ ἢ κοριτσιοῦ... ἤδη καθορισμένου κατὰ τὴν σύλληψη). Ἡ ἀπόρριψη τῆς ταυτότητας τοῦ φύλου ἀποτελεῖ ἐπίσης τραυματικὸ στοιχεῖο.

Ἡ ἐπιθυμία τῆς ἐγκύου γιὰ ἄλλο φύλο π.χ. κορίτσι, ἐνῶ φέρει μέσα της ἀγοράκι, ἐπὶ πλέον διαταράσσει τὶς ὁρμόνες τοῦ ἀγοριοῦ καὶ συχνὰ ἀποτελεῖ τὴν αἰτία γιὰ μιὰ αὐριανὴ θηλυπρέπεια (μέχρι καὶ ὁμοφυλοφιλία) τοῦ ἀγοριοῦ...ἢ τὴν αἰτία γιὰ ἓνα ἀγοροκόριτσο ἀντίστοιχα.

Πρέπει ἢ ἔγκυος νὰ ἀποδεχθεῖ ἀπόλυτα τὸ παιδί της στὴν ἰδιαιτερότητα τοῦ φύλου του καὶ νὰ εὐχεται κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη της -ὅποιου φύλου κι ἂν εἶναι τὸ παιδί της- νὰ γίνεῖ ἓνας ὑγιῆς, ἄξιος, ὡραῖος, προικισμένος, ἅγιος ἄνθρωπος καὶ ποτὲ νὰ μὴν ἐπεμβαίνει μὲ τὴν ἐπιθυμία της στὸ φύλο τοῦ παιδιοῦ, διότι εἶναι θέλημα Θεοῦ νὰ ἔρθει μὲ αὐτὸ τὸ φύλο στὸν κόσμον, ἀρσενικοῦ ἢ θηλυκοῦ γένους!

## Ἡ ΕΓΚΥΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΟΡΦΟΠΟΙΟΣ! ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΛΑΣΕΙ ΤΟ ΩΡΑΙΟ ἂν αὐτὸ βλέπει καὶ ἐπιθυμεῖ!

Ἡ πιὸ μεγάλη ἀλήθεια γιὰ τὴν ἐγκυμοσύνη, πὺν περιγράφεται σὲ συγγράμματα γυναικολογίας καὶ μαιευτικῆς εἶναι ἡ **μορφοποιὸς ἰδιότητα τῆς ἐγκύου**, δηλαδὴ ἡ ἰδιότητά της νὰ πλάθει ὅμοιο τὸ ἔμβρυο (ἐπηρεάζοντας δηλαδὴ τὴν διάπλασή του), σύμφωνα μὲ τὶς εἰκόνες πὺν βλέπει ἢ πὺν φαντάζεται, πὺν σκέπτεται καὶ ὁραματίζεται...καὶ μάλιστα ὅταν μορφοποιεῖ τὴν εἰκόνα αὐτὴ μὲ τὸ συναίσθημά της.

Πλῆθος παραδειγμάτων ἀτυχοῦς μορφοποιήσεως ἀναφέρονται σὲ ἰατρικὲς διαγνώσεις προβληματικῆς ἐγκυμοσύνης. Παρ' ὅλες ὁμως, τὶς προτροπὲς τῶν ἰατρῶν γιὰ διακοπὴ τῆς ζωῆς τοῦ ἐμβρύου, **οἱ μητέρες μὲ τὶς προσευχὲς τους καὶ τὴν ἀπόλυτη ἐμπιστοσύνη στὸν Ἅγιο Τριαδικὸ Θεό, καταρρίπτουν τὰ ἰατρικὰ δεδομένα καὶ γεννοῦν ὑγιέστατα καὶ χαριτωμένα παιδάκια!**

Νὰ γιατί οἱ γιαγιάδες τῆς σύγχρονης Ἑλλάδας συμβουλεύουν νὰ βλέπει ἢ ἔγκυος ὡραῖα τοπία, νὰ εἶναι χαρούμενη, νὰ προσεύχεται, νὰ ἐξομολογεῖται καὶ νὰ κοινωνεῖ συχνὰ τὸ σῶμα καὶ τὸ αἷμα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ!...

Γιὰ νὰ γεννήσει κι ἐκεῖνη ὁμορφα, χαρούμενα, ὑγιῆ στὴν ψυχὴ καὶ στὸ σῶμα παιδιὰ τοῦ Θεοῦ.

Συμβουλεύουν ἀκόμη καὶ σήμερα τὴν ἔγκυο νὰ λέει τὴν «εὐχή», τὸ ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ, καὶ νὰ θαυμάζει τὶς εἰκόνες σπουδαίων ἁγίων ἀνθρώπων!

Ὁ ὁραματισμὸς τῆς ἐγκύου γιὰ τὸ παιδί πὺν περιμένει, εἶναι νὰ τὸ «βλέπει» μὲ τὰ μάτια τῆς ψυχῆς της, ὅπως οἱ ἅγιες μητέρες τοῦ ἁγίου Βασιλείου, τοῦ ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου, ἢ ἁγία Σοφία μὲ τὶς τρεῖς ἅγιες κόρες, ἢ μητέρα τῆς Παναγίας μας καὶ χιλιάδες ἅγιες μητέρες, πὺν ὁραματίζονταν καὶ προσεύχονταν νὰ τοὺς χαρίσει ὁ Πανάγαθος Θεὸς χαρισματικά, ὑγιῆ στὴν ψυχὴ καὶ στὸ σῶμα παιδιὰ.

Ἄς ἐπιθυμῆ νὰ εἶναι τὸ παιδί της γεμάτο ἀρετές, μὲ ἀγάπη, καλοσύνη, ἐξυπνάδα, θάρρος, δυναμισμό καὶ ἐπιθυμία προσφορᾶς. Ἔτσι ἐγγράφει, χαράσσει μέσα του αὐτὲς τὶς σπουδαῖες ἀρετές, τὶς ἐντυπώνει «ἐν σπέρματι» στὸ παιδί καὶ στὴν διάρκεια τῆς ζωῆς του θὰ τὶς ἀναπτύξει εὐκολότερα.

Αὐτὸ τὸ γνῶριζαν ἤδη ἀπὸ τὴν ἀρχαία Ἑλλάδα καὶ τὸ ἐφάρμοζαν ἐπιτυχῶς. Τὸ ἀποτέλεσμα: εὐφυεῖς Ἕλληνες ποὺ ἔδωσαν τὰ φῶτα τοῦ πολιτισμοῦ σὲ ὅλον τὸν κόσμο!

Ἡ γυναίκα εἶναι ἀπὸ τὴν φύση της **μορφοποιός!**

Μ' αὐτὸ ποὺ σκέπτεται, ὀραματίζεται, θαυμάζει καὶ ἐπιθυμῆ, μορφοποιεῖ (=πλάθει ἴδιο) τὸ παιδί της!

Ἄς ἀποφεύγει τὴν ἀσχήμια, τὴν βία καὶ τὴν κακία (στὴν φύση, στὴν τέχνη, στὴν τηλεόραση, στὴν ζωὴ) κι ἄς τρέφει μόνον τὸ τέλειο στὸν νοῦ καὶ στὴν καρδιά της!

## ΠΡΩΤΗ ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, Η ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Οἱ μέλλοντες γονεῖς θὰ ἀναρωτηθοῦν, τί πρέπει νὰ κάνουν γιὰ νὰ βοηθήσουν στὴν ἀρμονικὴ φυσικὴ, ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ διάπλαση τοῦ παιδιοῦ τους;

Ἡ ἀγάπη τους καὶ ἡ διαίσθηση καὶ ἡ σοφία τους ἀσφαλῶς θὰ τοὺς καθοδηγήσει.

Ορίστε μερικὲς συμβουλές:

**Ἄς** ἀποφασίσουν ἡ μητέρα καὶ ὁ πατέρας νὰ προσφέρουν στὸ κυοφορούμενο παιδί τους τὴν ἀγάπη τους (τὴν αἰσθάνεται), ἄς τὸ σκέπτονται ὡς τὸν πιὸ ἐκλεκτὸ καλεσμένο τους, ἄς τοῦ χαρίσουν τὸ χᾶδι τους (τὸ αἰσθάνεται καὶ ἐδραιώνει μέσα του τὸ αἶσθημα τῆς ἀσφάλειας καὶ αὐτοπεποίθησης), τὴν σκέψη καὶ τὴν εὐχή τους ὅτι αὐτὸ τὸ παιδί ποὺ περιμένουν θὰ γίνεῖ ἕνας ἀληθινὸς ἅγιος ἄνθρωπος μὲ τὶς ἔμφυτες ἀρετὲς τῆς σοφίας, ἀγάπης, ἀλήθειας, δικαιοσύνης, καλοσύνης, ἐργατικότητας, δυναμισμοῦ (ἢ σκέψη καὶ φαντασία τῆς μητέρας εἶναι, ὅπως ἔχει προαναφερθεῖ, μορφοποιός). Ἄς ὀραματίζονται τὸ παιδί τους ὑγιές, ὡραῖο καὶ ἄξιο ἄνθρωπο τοῦ Θεοῦ.

**Ἄς** μὴν προσδοκᾶ ἡ ἔγκυος, οὔτε ὁ πατέρας, ἕνα συγκεκριμένο φύλο, ἀλλὰ νὰ προσδοκοῦν ἕναν ἄνθρωπο γερὸ καὶ ὡραῖο μὲ ὅλες τὶς ἀρετὲς!

**Ἄς** ἀποφασίσει ἡ μητέρα νὰ ἀναπαύεται, νὰ κοιμᾶται νωρὶς καὶ νὰ ξυπνᾶ νωρὶς. Ὁ πρῶτος βραδινὸς ὕπνος εἶναι ὁ πιὸ ζωογόνος. Ἄς ἀπομακρύνουν κάπνισμα, ἀλκοόλ, καφέ καὶ λοιπὰ χημικὰ παρασκευάσματα καὶ ἐπίσης τὶς ψυχικὲς τοξίνες τοῦ ἄγχους, τοῦ θυμοῦ, τῆς νευρικότητας, τῆς λύπης κλπ. Ἀντιθέτως ἄς προσπαθήσουν νὰ ζοῦν μὲ ἡρεμία, χαλάρωση, πραότητα, νηφαλιότητα, χαρὰ, μὲ θετικὲς κι εὐχάριστες σκέψεις.

**Ἄς** ἀποφύγουν ἐρωτικὲς σχέσεις κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη ἢ τουλάχιστον μετὰ τὸν 5<sup>ο</sup> μῆνα, καὶ μέχρι τότε ἀραιὰ καὶ προσεκτικὰ. Λέει χαρακτηριστικὰ ὁ ἐπίσκοπος Αὐγουστίνος Καντιώτης («Κοσμᾶς ὁ Αἰτωλός», Ἀθῆναι 1991): « Τὸ ζεῦγος ἔπρεπε, πρὶν ἀπὸ τὸ μυστήριον τοῦ γάμου, (κατὰ τὴν πρώτη δὲ βυζαντινὴ περίοδο, καὶ τῆς μνηστείας), νὰ ἐξαγνισθῆ, μὲ τὴν νηστεία καὶ τὴν ἐξομολόγηση, νὰ προσευχηθῆ, ὥστε ψυχῇ τε καὶ

σώματι νὰ ἐτοιμασθῆ γιὰ τὸν γάμο καὶ τὴν καλλιτεκνία». Σήμερα ἡ ἐπιστήμη ἐξηγεῖ πόσο σημαντικὴ εἶναι ἡ νηστεία καὶ ἡ φυτοδίαίτα γιὰ τὴν ἴαση τοῦ σώματος καὶ ἡ πρὸς τρίτον ὁμολογία γιὰ τὴν ψυχικὴ ἴαση.

Ἐξ ἄλλου οἱ πρῶτοι χριστιανοὶ σύζυγοι, καθὼς ἐθεωροῦσαν τὸν γάμο «ὄχι δι' ἡδονὴν ἀλλὰ διὰ τεκνογονίαν», ἀμέσως μετὰ τὴν σύλληψη καὶ τὴν ἐγκυμοσύνη τῆς συζύγου, ἀπεῖχαν κάθε σαρκικῆς σχέσεως μέχρι τὴν γέννηση τοῦ παιδιοῦ καὶ τὸν «σαραντισμό» τῆς νεαρῆς μητέρας- λεχῶνας.

Ἡ ἐγκράτεια αὐτῆ, σὲ συνδυασμὸ μὲ τὸν ἱερό χαρακτήρα τῆς μητρότητας, ἀνθύπαρκτης σπουδαίας κοινωνικῆς ἀξίας, ἀποτελοῦσαν τὸ κλειδί γιὰ τὴν ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ ἐξύψωση τῆς ἀγάπης τῶν συζύγων καὶ τοῦ θεσμοῦ τοῦ γάμου».

**Ἄς** ἀποφασίσουν ἐπίσης...νὰ κάνουν ἐγκράτεια πολλές ἡμέρες...γιὰ νὰ προσφέρουν δυναμικὸ γενετικὸ ὑλικό...ἄλλες ἡμέρες...τὶς γόνιμες.

**Ἄς** ἀφεθοῦν μὲ πίστη στὸν ἔρωτά τους καὶ στὴν δύναμη τοῦ Θεοῦ.

**Ἄς** προσεύχονται στὴν μεγάλη Παναγία - Μητέρα νὰ τοὺς χαρίσει τὴν χαρὰ τῆς μητρότητας καὶ πατρότητας...

**Ἄς** καθιερώσουν ἓνα πνευματικὸ καθημερινὸ πρόγραμμα μὲ προσευχές, εὐχαριστίες, δοξολογίες καὶ προπάντων ἄς λένε ἡ μητέρα καὶ ὁ πατέρας τὴν καρδιακὴ προσευχή:

«ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΗΣΣΟΝ ΗΜΑΣ»

«ΥΠΕΡΑΓΙΑ ΘΕΟΤΟΚΕ ΠΡΕΣΒΕΥΕ ΥΠΕΡ ΗΜΩΝ»

Νὰ διαβάζουν τὴν παράκληση τῆς Παναγίας καὶ νὰ ἔχουν ἀπόλυτη ἐμπιστοσύνη στὸν Θεό, ὅτι τὸ παιδί πού θὰ τοὺς χαρίσει θὰ εἶναι ὑγιέστατο στὴν ψυχὴ καὶ στὸ σῶμα, καὶ ὁ μελλοντικὸς ἅγιος τοῦ «Κυρίου καὶ Θεοῦ καὶ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ».

Μέλλουσα μητέρα, ὁ πρωινὸς περίπατος καὶ ἡ κολύμβηση ὡς τὴν ὥρα τοῦ τοκετοῦ εἶναι οἱ ιδεώδεις ἀσκήσεις. Θαύμασε τὴν ἔκρηξη τοῦ φωτὸς τῆς ἀυγῆς. Περπάτησε στὴν πρωινὴν λιακάδα καὶ θὰ ἔχεις υγεία, χαρὰ καὶ ἔμπνευση, ὅπως καὶ τὸ παιδί σου!

## ΤΟ ΑΙΜΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΧΤΙΖΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ἄς ἀποφεύγει τὸ κάπνισμα, οἰνόπνευμα καὶ χημικὰ ἢ διεγερτικὰ ποτὰ (καφέ, κόκα-κόλα κ.λ.π.), τὸ ἀλάτι, προπαντὸς ὅμως ἄς ἀποφεύγει τὶς ψυχικὲς τοξίνες: λύπη, θυμὸ, νευρικότητα, μνησικακία, κατάκριση, πού προκαλοῦν ἔκκριση τῶν κορτικοειδῶν (κατεχολαμινῶν) καὶ δημιουργοῦν σοβαρὲς ἐλλείψεις στὰ συστατικὰ τοῦ αἵματος. Ἐνῶ ἡ προσευχή, ἡ χαρὰ, ἡ εὐδιαθεσία, ἡ γαλήνη καὶ ἡ αἰσιοδοξία τῆς μητέρας ὑποκινοῦν τὴν ἔκκριση τῶν ἐνδορφινῶν στὸ αἷμα τῆς μητέρας: δηλαδὴ τῶν ὁρμονῶν τῆς ἀγάπης καὶ εὐτυχίας πού ἐξισορροποῦν τὸ αἷμα καὶ ὅλον τὸν ὀργανισμό τῆς μητέρας καὶ τοῦ ἐμβρύου καὶ δημιουργοῦν ἄριστες συνθῆκες γιὰ μιὰ τέλεια διάπλαση τοῦ παιδιοῦ.

«Δέν υπάρχει μεγαλύτερη κοινωνική προτεραιότητα από την όρθη διατροφή και την ψυχική εὐδιαθεσία τῆς ἐγκύου» εἶπε ὁ δρ. Michel Odent (γυναικολόγος, ἐρευνητής, πρόεδρος τοῦ ἰνστιτούτου πρωταρχικῆς υγείας στό Λονδίνο).

**Μητέρα, τὸ παιδί πὸ φέρνεις μέσα σου εἶναι ἓνα δῶρο τοῦ Θεοῦ!**

Μέχρι τώρα ἡ Ἑλληνίδα ἔνωσε τὰ χέρια τῆς σὲ προσευχή καὶ παρακαλοῦσε τὸν Θεὸ νὰ τῆς χαρίσει πολλὰ παιδάκια. Καὶ πάντα εἰσακουόταν... Ἐπαναλαμβάνουμε λοιπόν, ἄς δείξει τὸ ζεῦγος γαλήνη, πίστη καὶ ὑπομονή ὅσο χρόνο χρειασθεῖ... Ἔχουν χρόνο...

**Ἄς** μὴν παρασύρονται οἱ μέλλοντες γονεῖς ἀπὸ λανθασμένα ἀξιώματα ὅτι μετὰ τὰ 40 τελειώνει ἡ γυναικεία γονιμότητα, γιὰτὶ εἶναι ἐπιστημονικὰ ἀποδεδειγμένο ὅτι μέχρι τὴν ἐμμηνόπαυση καὶ πέραν αὐτῆς ἀκόμη ἡ γονιμότητα διαρκεῖ.

(Ἡ σύλληψη τῆς Παναγίας ἀπὸ τοὺς γονεῖς τῆς, ἁγίους Ἰωακείμ καὶ Ἄννα, ἡ σύλληψη τοῦ ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Βαπτιστοῦ ἀπὸ τοὺς γονεῖς του, ἁγίους Ζαχαρία καὶ Ἐλισάβετ, ἀλλὰ καὶ ἡ σύλληψη πολλῶν ἁγίων, παρουσιάζουν ἓνα κοινὸ σημεῖο: πολλὰ χρόνια προσευχῆς προηγήθηκαν, ἐπειδὴ τὸ ζεῦγος γιὰ πολὺ χρόνο ἔμενε ἄτεκνο καὶ ἡ μητέρα εἶχε ζητήσει τὴν ἀφιέρωση τοῦ παιδιοῦ στὴν ὑπηρεσία τοῦ Θεοῦ. Μήπως αὐτὴ ἡ κατάσταση προσευχῆς καὶ ἀνάτασης τῆς ψυχῆς τῶν γονιῶν ἦταν ἐκείνη πὸ κατέστησε δυνατὴ τὴν ἐκδήλωση μιᾶς θείας ψυχῆς;)

Ἐξάλλου, ἡ ἀγωνία στὴν ὁποία τὸ ζεῦγος ὑποβάλλεται μὲ τὶς κάθε εἴδους ἐπώδυνες ἐξετάσεις, ἐπηρεάζει τὸ ὁρμονικὸ τοῦ σύστημα καὶ ἀποτελεῖ τὸν σημαντικότερο παράγοντα τῆς διαίωσις τῆς ὑπογονιμότητας.

Πάντα τὸ παιδί ἔρχεται ὅταν μὲ ἀγάπη καὶ προσευχή (ὄχι μὲ τὸ ἄγχος) τὸ ζευγάρι τὸ περιμένει!

Ὁ πατὴρ Πορφύριος συχνὰ ἀναφερόταν στὴν ἀνάγκη φυσικῆς, ψυχικῆς καὶ πνευματικῆς συγχρόνως ἔνωσης τοῦ ζεύγους. «Ἡ ἔνωση τοῦ ζεύγους πρέπει νὰ εἶναι «τριαδική». Ἡ πιὸ σημαντικὴ στιγμή γιὰ τὸν ἄνθρωπο εἶναι ἡ στιγμή τῆς μεταβίβασης του ἀπὸ τὴν ἀνυπαρξία στὴν ὑπαρξη», ἔλεγε. Καὶ τόνιζε ὅτι «ἡ ἀγωγή τοῦ παιδιοῦ ἀρχίζει ἐξ ἄκρας συλλήψεως».

Μάλιστα ὁ ἴδιος γέροντας μιλοῦσε γιὰ «μπερδεμένα παιδιὰ μπερδεμένων γονέων». Συγκεκριμένα, γιὰ διάφορα παιδιὰ πὸ εἶχαν προβλήματα, ἔλεγε ὅτι «ἤδη ἀπὸ τὴν κοιλία τῆς μητέρας τοὺς εἶχαν αὐτὸ τὸ πρόβλημα, αὐτὸ τὸ «μπερδεμα», διότι ὅταν ἡ μητέρα ἦταν ἔγκυος, δὲ φρόντιζε νὰ εἶναι τακτοποιημένη ἡ ζωὴ τῆς, νὰ ἔχει ἡρεμία, γαλήνη, νὰ προσεύχεται, νὰ συμμετέχει στὰ Ἱερά Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας».

Τὰ παιδιὰ μας εἶναι τὸ μέλλον τῆς ἀνθρωπότητας!

Ἄς τοὺς δώσουμε ἐφόδια υγείας, καλοσύνης,  
πνευματικότητας, δημιουργικότητας,  
ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ζωῆς!

Προσευχήσου γιὰ τὸ παιδί σου:

- Στὸν ἀρχάγγελο Γαβριήλ, Ταξίαρχη τῆς γεννήσεως!
- Στὸν ἅγιο Εὐθύμιο, τὸν ἅγιο τῆς εὐθυμίας, τῆς ψυχικῆς εὐφορίας καὶ εὐγονίας.

- Στὸν ἅγιο Στυλιανό, τὸν ἅγιο τῆς καλῆς σύλληψης, τῆς θεραπείας τῆς στειρότητας καὶ τῆς ὀρθῆς ἔκβασης τῆς ἐγκυμοσύνης (γιὰ νὰ «στυλώσει» τὸ παιδί).
- Στὸν ἅγιο Συμεὼν γιὰ τὴν ἡρεμία τῆς ἐγκύου.

Μητέρα, προσευχήσου προπαντὸς γιὰ τὸ παιδί σου στὴν Παναγία Μητέρα, νὰ σε προφυλάξει ἐσένα καὶ τὸ παιδί σου ἀπὸ κάθε ἀρνητικὴ ἐπιρροή, ὥστε νὰ δεχθεῖς τὴν χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος «ἐκ κοιλίας μητρὸς».

Καθημερινὰ καλὸ θὰ εἶναι νὰ ἀκοῦς τὴν γαλήνια ἀλλὰ καὶ δυναμικὴ βυζαντινὴ μουσικὴ, τὴν ἑλληνικὴ δημοτικὴ, ἐπιλεγμένα μουσικὰ κομμάτια, Χατζηδάκη, Θεοδωράκη, ὥστε νὰ ἐμποτιστεῖ καὶ νὰ ἐνεργοποιηθεῖ ἀρμονικὰ ὁ ὄργανισμὸς καὶ ἰδιαίτερος ὁ ἐγκέφαλος τοῦ ἀνθρώπου ποὺ πρόκειται νὰ γεννήσεις!

**Ἄς** τοῦ μιλάς, ἄς ἐπικοινωνεῖς μαζί του μὲ πολλὴ ἀγάπη, ἄς τοῦ ψάλλεις ἀπολυτικά ἁγίων, χαρὰ κι ἄνωθεν εὐλογία! Ἄς ἐκκλησιάζεστε κάθε Κυριακὴ, νὰ ἐξομολογεῖστε, νὰ νηστεύετε καὶ νὰ κοινωνεῖτε συχνὰ τὸ σῶμα καὶ τὸ αἷμα τοῦ Χριστοῦ! **Ἡ θεϊκὴ τροφὴ μεταμορφώνει τὸν ἄνθρωπο, πόσο μάλλον ὅταν ἀγιάζονται ἐξ ἀρχῆς τὰ νεόδημητα κύτταρά του!**

Οἱ γονεῖς ἄς ἀποφασίσουν νὰ ζήσουν -κατὰ τὸ δυνατόν- σὲ κατάσταση ἀνάτασης, θαυμασμοῦ, προσευχῆς, εὐγνωμοσύνης, ἀγαλλίασης, χαρᾶς! Αὐτὲς οἱ ἀνώτερες καταστάσεις τῆς ψυχῆς ἀποτελοῦν ἀνώτερης ποιότητας δομικὰ ὑλικά, ποὺ θὰ θεμελιώσουν τὴν πνευματικότητα καὶ τὰ ὑψηλὰ χαρίσματα τοῦ μελλοντικοῦ ἀνθρώπου. Ἡ ἐγκυμοσύνη καὶ ἡ ἐγκυὸς γυναίκα γιὰ ὅλη τὴν Ἑλλάδα ἦταν καὶ εἶναι πάντα ἱερὴ σὲ ὅλες τὶς ἐποχές. Γι' αὐτὸ ἄς μὴν προφέρεται τίποτε ἄπρεπο ἢ ἄσχημο μπροστὰ της.

**Ἄς** φοροῦν ἄσπρα ἢ φωτεινὰ χρώματα ποὺ δίνουν διάθεση γιὰ ζωὴ καὶ χαρὰ.

**Ἄς** εὐχονται, σκέπτονται, προσεύχονται καὶ ὀραματίζονται γιὰ τὸ παιδί τὶς πιὸ ὑψηλὲς ἀρετές: σοφία, ἀγάπη, ἀλήθεια, δύναμη, θάρρος, καλοσύνη, τιμιότητα, ὁμορφιά, υγεία... Νὰ τὶς βλέπουν ἤδη μὲ τὴν φαντασία τους στὸ παιδί τους μὲ πολλὴ ἀγάπη, ἄς τὸ φαντάζονται ὡς ἐνήλικο στολισμένο μὲ τὶς ἀρετές! (κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη καὶ κατὰ τὴν σύλληψη). Ἡ μορφοποιὸς δύναμη τῆς μέλλουσας μητέρας εἶναι πολὺ μεγάλη!

**Ἄς** μὴν ἀπογοητεύονται ἂν σκεφτοῦν ὅτι οἱ συμβουλὲς εἶναι ὑπερβολικὰ δύσκολες... Καὶ λίγα ἀκόμη ἂν τηρήσουν, μεγάλα ἀποτελέσματα θὰ ἔχουν!

**Ἄς** παρακαλοῦν τὸν Θεὸ νὰ χαρίσει στὸ παιδί τους τοὺς καρποὺς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος: ἀγάπη, χαρὰ, εἰρήνη, μακροθυμία, χρηστότητα, ἀγαθοσύνη, πίστη, πραότητα, ἐγκράτεια καθὼς ἐπίσης σωφροσύνη, πνεῦμα σοφίας καὶ συνέσεως, ταπείνωση, φωτισμὸς, υγεία ψυχῆς καὶ σώματος καὶ ὅ,τι ἄλλο εἶναι πρὸς τὸ συμφέρον τῆς ἀθάνατης ψυχῆς του.

Ὅταν ρώτησαν τὸ γέροντα Σωφρόνιο : «Γιατί, γέροντα, ὀρισμένοι ἄνθρωποι δέχονται τὴν χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος νωρὶς καὶ τὴν διατηροῦν, ἐνῶ ἄλλοι δὲν τὴν δέχονται καθόλου ἢ τὴν δέχονται ἀλλὰ δὲν τὴν διατηροῦν»;

«Αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐγκυμοσύνη» ἀπάντησε καὶ συνέχισε:

«Όταν τὸ παιδί ἔχει δεχθεῖ στήν μητρική κοιλιά, ὡς ἔμβρυο, τὴν ἀγάπη, γαλήνη καὶ προσευχή τῆς μητέρας του, ἤδη ἀπὸ τὰ ἑπτὰ του χρόνια αἰσθάνεται τὴν θεία παρουσία» (Μαρτυρία πνευματικοῦ του παιδιοῦ).

Ἐπίσης, στὸν βίο τοῦ ἁγίου Σεργίου διαβάζουμε ὅτι, ὅταν ἀκόμη ἦταν στήν κοιλιά τῆς μητέρας του, «ἐκραύγαζε» στὶς πιὸ ἱερές στιγμές τῆς Θείας Λειτουργίας. Οἱ ἐντυπώσεις, πού δέχεται τὸ βρέφος κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς μητέρας, καθορίζουν σὲ μεγάλο βαθμὸ τὴν φυσική, συναισθηματική, ἀκόμη καὶ τὴν πνευματική του κατάσταση.

Μάθετε τὸ παιδί σας νὰ θέλει νὰ γίνεῖ ἕνας αὐριανὸς ἅγιος, πλᾶστε ἕναν οὐράνιο ἄνθρωπο τοῦ Παραδείσου, δὲν ὑπάρχει μεγαλύτερος καὶ ἀνώτερος σκοπός...!

Φανταστεῖτε τὸ παιδί σας ἕνα αὐριανὸ ἅγιο παιδί, ἕναν ὀλοκληρωμένο ἄνθρωπο τοῦ Θεοῦ καὶ αὐτὸ θὰ γίνεῖ, ἐὰν πραγματικὰ τὸ ἐπιθυμεῖτε καὶ προσεύχεσθε. Ἀναλογιστεῖτε τί ἀξία ἔχει ἕνας ἅγιος σὲ αὐτὴ τὴν ζωὴ ἀλλὰ καὶ στήν αἰωνιότητα!

Τὰ ἅγια συναισθήματα τῆς μάνας καὶ ἡ ἅγια ζωὴ τῆς ἀγιάζουν τὸ παιδί τῆς ἀπὸ τὴν ὥρα τῆς σύλληψης του ἀκόμη. Τὰ ἴδια ἰσχύουν καὶ γιὰ τὸν πατέρα.

Νὰ σκέφτεστε πῶς τὸ παιδί πού ἔχετε εἶναι δῶρο τοῦ Θεοῦ καὶ ὅτι σᾶς τὸ χάρισε γιὰ ἕναν καὶ μοναδικὸ σκοπὸ, νὰ τὸ προετοιμάσετε καὶ νὰ τὸ βοηθήσετε νὰ φθάσει ἀργότερα στήν τελείωση, νὰ ἀγιάσει, δηλαδή νὰ ὁμοιάσει τοῦ ἴδιου τοῦ Δημιουργοῦ καὶ ὅταν φύγει ἀπὸ αὐτὴ τὴν ζωὴ, νὰ ζεῖ αἰώνια στήν βασιλεία τῶν οὐρανῶν, στὸν Παράδεισο μαζί μὲ ὅλους τοὺς ἁγίους, τοὺς ἀγγέλους, τὴν Παναγία μας καὶ τὴν Ἁγία Τριάδα!

Αὐτὸς καὶ μόνον αὐτὸς εἶναι ὁ προσορισμὸς τοῦ παιδιοῦ σας καὶ ὅλων τῶν ἀνθρώπων.

Νὰ εὐχαριστεῖτε καὶ νὰ εὐγνωμονεῖτε τὸν Θεό, πού σᾶς ἀξίωσε νὰ γίνετε συνδημιουργοὶ Του, ἔτσι καὶ τὸ παιδί σας θὰ σᾶς εἶναι εὐγνώμον γιὰ τὴν σωστὴ διαπαιδαγώγηση καὶ γιὰ τὴν βοήθεια πού θὰ τοῦ προσφέρετε, ὥστε νὰ πετύχει τὸν σκοπὸ τῆς κατὰ χάριν θέωσης.

Κάποια παιδάκια καὶ σήμερα ὅταν ἐρωτοῦνται τί θέλουν νὰ γίνουν, ἅγιοι ἀπαντοῦν, διότι αὐτὴ ἦταν ἡ πρώτη ἀγωγή τοῦ παιδιοῦ ἀπὸ τὴν κοιλιά τῆς μητέρας τους. Γιὰ δεῖτε τὴν Ἑλληνίδα μητέρα. Ἀφ' ὅτου εἶχε ἀκόμη στὰ σπλάχνα τῆς τὸ παιδί, ὄνειροπολοῦσε νὰ τὸ κάμει Ἑλληνόπουλο χριστιανόπουλο· νὰ ἔχει στήν καρδιά του ἀναμμένη τὴν φλόγα τῆς ἀγάπης του στὸν Θεὸ καὶ τὴν Ἑλλάδα, νὰ μαθαίνει γράμματα στὸ κρυφὸ σχολεῖο, νὰ γίνεταί κι αὐτὸς ἀγωνιστής, ὥστε νὰ βοηθήσει τὴν πατρίδα νὰ ἐλευθερωθεῖ. Κι ὅταν γεννιόταν τὸ παιδί, τὰ νανουρίσματά τῆς ἦταν δημοτικὰ τραγούδια πού ἐγκωμιάζαν παλληκαριές καὶ κατορθώματα τῶν ἀγωνιστῶν.

Μιὰ ἑλληνικὴ παροιμία λέει: «Ἄν ἔχεις κακὰ παιδιά, τὰ χρήματά σου τί τὰ θέλεις; Κι ἂν ἔχεις καλὰ παιδιά, τὰ χρήματά σου τί τὰ θέλεις;»

Ἐκεῖνος πού ἔχει ἄγνοια κι ἔχει παραμελήσει αὐτὴν τὴν σπουδαία ἀγωγή τοῦ παιδιοῦ του, μοιάζει μὲ αὐτὸν πού δὲν γνωρίζει γιὰ ποιὸν σκοπὸ ζεῖ καὶ ποιὸς εἶναι ὁ προσορισμὸς του...!

Ἄς ἀποφασίσετε ἐπίσης μὲ μεγάλη ἀγάπη, ἐκτίμηση, τρυφερότητα καὶ θαυμασμὸ ὁ ἕνας γιὰ τὸν ἄλλον, νὰ ζήσετε, τὴν ἔνωσή σας προετοιμάζοντας τὴν σύλληψη τοῦ παιδιοῦ σας.

Ἄς βλέπεις, γυναίκα, τὸν ἀγαπημένο σου ὡς ἐκπρόσωπο τοῦ Θεοῦ, ὡς τὴν ἀναβλύζουσα πηγὴ τῆς ζωῆς καὶ ἄνδρα, τὴν ἀγαπημένη σου ὡς μία ὑπέροχη ἐκπρόσωπο τῆς ὁμορφιάς, μία ἐκ Θεοῦ μητέρα!

Μία τέτοια ἔνωση ἀνώτερης, θείας ἀγάπης, δημιουργεῖ ἕναν «ἰθμό» (φίλτρο), μέσ' ἀπὸ τὸν ὁποῖο οἱ καλύτερες ιδιότητες τῶν προγόνων εὐνοοῦνται νὰ ἐκδηλωθοῦν στὸ πρῶτο DNA νέας ὑπαρξῆς, ἀπὸ τὶς ἀπειρες, καλὲς καὶ κακὲς, πού ἀσφαλῶς ὑπάρχουν σὲ 7 γενεὲς προγόνων ἀπὸ τὴν πατρικὴ καὶ 7 γενεὲς ἀπὸ τὴν μητρικὴ γραμμὴ.

**Ἔτσι, ἡ ποιότητα ζωῆς τοῦ ζεύγους καὶ ἡ εὐλικρίνεια καὶ πνευματικότητα τῆς ἀγάπης τοὺς ἐλκύουν τὸ καλύτερο γενετικὸ ὑλικὸ ἀπὸ τοὺς προγόνους (ἀπὸ τὸ ἀπειρο καλὸ καὶ κακὸ πὺ εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπάρχει...).** Ἔτσι τὸ κακὸ δὲν ἐκδηλώνεται καὶ τὸ καλὸ ἐλκύεται καὶ ἐκδηλώνεται!

Ὅτι ὅμως καὶ νὰ ἔχει ἐκδηλωθεῖ κατὰ τὴν σύλληψη, μὲ τὶς προσευχὲς τῆς ἐγκυμονούσας, τὰ τυχὸν ἀρνητικὰ στοιχεῖα τοῦ πρώτου DNA ἀφήνονται χωρὶς ἔκφραση καὶ εὐνοεῖται ἡ ἔκφραση, βελτίωση καὶ ἐνδυνάμωση τῶν θετικῶν στοιχείων. Σ' αὐτὸ ἔγκειται ἡ μεγάλη δύναμη τῆς προσευχόμενης ἐγκύου γυναίκας!

Τὴν ὥρα τῆς σύλληψεως ἄνδρας καὶ γυναίκα δίνουν τὸ **σχέδιο** τοῦ νέου ἀνθρώπου. Ἡ γυναίκα ὅμως εἶναι ἡ μάνα! Εἶναι ὁ **χτίστης** πὺ ἐπὶ ἑννέα μῆνες δίνει τὰ **ὕλικά καὶ τὴν ἐργασία**, ὥστε τὸ σχέδιο νὰ **ὑλοποιηθεῖ!** Εἶναι αὐτὴ πὺ θὰ συνδημιουργήσῃ **ἄνθρωπο** μὲ σάρκα καὶ ὀστά, μὲ χαρακτήρα, ταλέντα, ιδιοφυΐες, ἀρετὲς (χαραγμῆνα μέσα του ἐν σπέρματι)...

Κι ὅπως ὁ χτίστης μπορεῖ κατὰ τὴν ὑλοποίηση τοῦ σπιτιοῦ νὰ ἰσιώσῃ τὸ στραβὸ δωμάτιο, ν' ἀνοίξῃ μεγαλύτερα παράθυρα, νὰ βάλῃ στερεότερα ὑλικά... νὰ βελτιώσῃ τὸ σχέδιο, ἴδια δυνατότητα ἔχει καὶ ἡ ἔγκυος γυναίκα... μὲ τὴν μεγάλη δύναμη τῆς προσευχῆς πὺ ὁ Θεὸς τῆς χάρισε! Ἐκείνη μπορεῖ νὰ δημιουργήσῃ τὸ τέλειο, τὸ θαυμάσιο, διορθώνοντας τὸ τυχὸν ἀτελὲς σχέδιο (γενετικὸ ὑλικὸ) πὺ δέχθηκε κατὰ τὴν σύλληψη! Σ' αὐτὸ ἔγκειται τὸ μεγαλεῖο τοῦ ρόλου τῆς!

Αὐτὴ εἶναι ἡ **προγεννητικὴ ἀγωγή, ἀγωγή ὑγείας καὶ συγχρόνως διδαχὴ ζωῆς πρὸς τὸ παιδὶ ἀπὸ τὶς ρίζες αὐτῆς τῆς ἀνθρώπινης ὑπαρξῆς.** Μία τέτοια ἀγωγή ὁδηγεῖ στὴν διάπλαση **μιᾶς προσωπικότητας ὑγιοῦς καὶ ἰσορροπημένης, ἑνὸς ψυχισμοῦ «συντεθειμένου», ἱκανοῦ ἀπὸ νεαρὴ ἀκόμη ἡλικία νὰ βιώνῃ τὴν χαρὰ, τὴν ἔμπνευση, τὴν δημιουργικότητα καὶ τὶς ἀνώτερες καταστάσεις τῆς ψυχῆς.**

Ἄν θέλουμε νὰ ἐπιλύσουμε ἀποτελεσματικὰ τὸ δημογραφικὸ μας πρόβλημα (πρόβλημα ὄχι μόνο ποσότητας, ἀλλὰ προπαντὸς ποιότητας γεννήσεων), πρέπει νὰ ἀσχοληθοῦμε, πολιτεία καὶ πολίτες, μὲ τὰ ζευγάρια καὶ τὶς ἐγκυμονούσες γυναῖκες, διαφωτίζοντας αὐτὲς καὶ τοὺς μέλλοντες πατέρες, καθὼς καὶ τοὺς **νέους τῆς ἐφηβικῆς καὶ νεανικῆς ἡλικίας** γιὰ τὸν πιὸ σπουδαῖο τους ρόλο, τὸν ρόλο τῆς δημιουργίας καλῶν ἀπογόνων, ρόλο ἀληθινῆς ἀνανέωσης τῆς ἀνθρωπότητας. Πρέπει γι' αὐτὸ νὰ βελτιώσουμε μὲ εὐνοϊκοὺς νόμους καὶ εὐνοϊκὲς συνθήκες ζωῆς τὶς ἐργασιακὲς, οἰκογενειακὲς συνθήκες ζωῆς τους καὶ προπαντὸς νὰ τοὺς ἐνημερώσουμε καὶ νὰ τοὺς ἐμπνεύσουμε, ὥστε μὲ χαρὰ, ἀγάπη, ἀνάταση, θαυμασμὸ καὶ ἔμπνευση νὰ ζήσουν τὴν περίοδο δημιουργίας ἀπογόνων: σύλληψη καὶ ἐγκυμοσύνη. Ἔτσι θὰ προετοιμάσουν ἀνθρώπους γιὰ τὸν Παράδεισο, ὑγιεῖς, κοινωνικοὺς, πνευματικοὺς, ἠθικοὺς καὶ δημιουργικοὺς, πὺ θὰ ἐκδηλώσουν τὶς ἰδιαίτερες ἔμφυτες χάρες καὶ

ιδιοφυΐες που κρύβονται μέσα στον κάθε άνθρωπο για να διαπλάσουν μία ειρηνική και δημιουργική κοινωνία!

Η εξύψωση της μητρότητας βάσει μιᾶς προγεννητικῆς ἀγωγῆς, θὰ ὀδηγήσει μὲ φυσικὸ τρόπο καὶ στὴν ἐπιθυμία δημιουργίας πολλῶν παιδιῶν, στὴν αὐξηση τῶν γεννήσεων.

Ἡ προγεννητικὴ ἀγωγή πρέπει νὰ εἰσαχθεῖ στὰ σχολικὰ καὶ πανεπιστημιακὰ προγράμματα. Ἐξάλλου ἡ δαπάνη γιὰ τὴν ἐφαρμογὴ τέτοιων μέτρων θὰ εἶναι ἐλάχιστη μπροστὰ στὶς δαπάνες, ποὺ θὰ ἐξοικονομηθοῦν ἀπὸ τὴν γέννηση εἰρηνικῶν καὶ δημιουργικῶν ἀνθρώπων.

-Εἶναι αὐτὸ ἓνα ὄνειρο;

-Ναί, εἶναι, ἀλλὰ ὁ ἄνδρας καὶ ἡ γυναίκα μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ, ἔχουν τὴν δύναμη αὐτὸ νὰ τὸ μετατρέψουν σὲ πραγματικότητα!

**Ἡ μέριμνα γιὰ τὴν εὐγονία ἀποτελεῖ τὴν πρώτη βασικὴ κοινωνικὴ πρόνοια.** Ὑπῆρξε γιὰ αἰῶνες τὸ κλειδί τοῦ ἑλληνικοῦ πολιτισμοῦ, ποὺ ὀφείλει τὴν ἀνθιστὴ του στὴν ἐπὶ αἰῶνες γέννηση ἐδῶ στὴν Ἑλλάδα ἀναρίθμητων σπουδαίων ἀνθρώπων: φιλοσόφων, πολιτικῶν, ἐφευρετῶν, ἐπιστημόνων, καλλιτεχνῶν, ἀγίων!

**Πίσω ἀπὸ αὐτοὺς ὑπῆρχαν οἱ γονεῖς, ὑπῆρχε μιὰ μητέρα τῆς σοφίας καὶ τῆς ἀγάπης ποὺ εἶχε ἐγκαρτάξει γιὰ πάντα στὴν ἐγκεφαλικὴ δομὴ τους τὴν διδασχὴ τῆς προσφορᾶς, τῆς ἠθικῆς, τῆς δημιουργίας.**

Θὰ ὑπῆρχε ἄραγε ἓνας Μέγας Βασίλειος χωρὶς τὴν ἀγία Ἐμμέλεια;

Ἐνας Πυθαγόρας χωρὶς τὴν Παρθενίδα;

Ἐνας Μέγας Ἀλέξανδρος χωρὶς τὴν Ὀλυμπιάδα;

Ὁ ἄνθρωπος, καὶ ὁ λιγότερο εὐνοημένος, εἶναι πλασμένος «κατ'εἰκόνα καὶ καθ'ὀμοίωσιν τοῦ Θεοῦ» κι ἔχει ἐπομένως χαραγμένες στὴν κυτταρικὴ του μνήμη τὶς τρεῖς θεῖες ιδιότητες: τὴν ἀγάπη, τὴν σοφία καὶ τὴν δημιουργικὴ δύναμη.

**Γιὰ νὰ δεχθεῖ ὅμως τὶς θεῖες αὐτὲς ιδιότητες εἶναι πρωτίστης σημασίας νὰ ἔχει δεχθεῖ ἀπὸ τὴν μητέρα του κατὰ τὴν ἐνδομήτρια, ἐννεάμηνη πρώτη διάπλασή του- κι ἀπὸ τοὺς γονεῖς του κατὰ τὴν σύλληψή του- ἀγάπη, γαλήνη, ἀρμονία καὶ σεβασμὸ πρὸς τὴν ὑπαρξή του. Μ'αὐτὲς τὶς ἀρμονικὲς δυνάμεις τὸ νευρικὸ σύστημα καὶ ὁ ἐγκέφαλος τοῦ νέου ἀνθρώπου μποροῦν νὰ δομηθοῦν ἀρμονικὰ καὶ νὰ καταστοῦν τέλεια ὄργανα τῶν θείων χαρισμάτων. Ἐξάλλου, σ' αὐτὰ τὰ ἐντυπώματα, ὅπως τὸ τρένο στὶς γραμμὲς του, θὰ προχωρήσει ἀργότερα στὴν ζωὴ του!**

Αὐτὸ τὸ ἀπλὸ καὶ αἰσιόδοξο μήνυμα πρέπει οἱ μεγαλύτεροι καὶ ὅλοι νὰ διαδώσουμε στὰ παιδιά μας, στὰ ἐγγόνια μας, στοὺς φίλους, συγγενεῖς καὶ γείτονές μας. Νὰ μιὰ σπουδαία προσφορὰ, ἢ πιὸ σπουδαία, εὐκολὴ καὶ ἀποτελεσματικὴ!

Διαδίδοντας τὸ μήνυμα, θὰ κατακλύσει τὴν Ἑλλάδα καὶ ἡ υἰγεία, ἡ ψυχικὴ ἰσορροπία, ἡ ὠραία νεολαία τοῦ μέλλοντος θὰ ἀρχίσει νὰ κτίζεται ἀπὸ τὰ σημερινὰ ζευγάρια!



Αὐτὰ θὰ ἀνανεώσουν τὴν ἀνθρωπότητα! Ἄς εἶναι ὑπερήφανοι γιὰ τὸ μεγαλειῶδες ἔργο τῆς καλλιτεχνίας ποὺ ὁ Θεὸς τοὺς ἀναθέτει! Ἡ διαιώνιση τῶν εὐλογημένων Ἑλλήνων κι Ἑλληνίδων!

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Ἐπειδὴ σήμερα συχνὰ σπεύδουν τὰ ζευγάρια, ἀνυπομονώντας νὰ φέρουν στὴν ζωὴ παιδί, νὰ προστρέξουν σὲ ἰδιαίτερα ἐπώδυνες καὶ ἀμφίβολης ἀποτελεσματικότητας καὶ συνεπειῶν μεθόδους τεχνητῆς γονιμοποίησης, θεωροῦμε ἀναγκαῖο νὰ περιλάβουμε λίγες γραμμὲς γι' αὐτὸ τὸ κεφαλαῖῳδες θέμα.

Εἶναι ἀναγκαῖο γιὰ τὰ ζευγάρια νὰ κατανοήσουν ὅτι ἡ θεϊκὴ σοφία ὅλα τὰ ζευγάρια, κατ' ἀρχὴν, τὰ ἔπλασε γόνιμα καὶ ὄρισε ἡ δημιουργία τοῦ ἀνθρώπου νὰ ἀρχίσει μὲ τὴν ἐρωτικὴ ἔνωση τοῦ ἀνδρα καὶ τῆς γυναίκας καὶ τὴν ἐναπόθεση, μέσα σὲ ἀτμόσφαιρα ἐκστατικῆς ἀγάπης, ζωντανοῦ πολύτιμου γενετικοῦ ὕλικου στὴν μήτρα τῆς γυναίκας, ποὺ τὴν ἴδια αὐτὴ στιγμή μεταμορφώνεται σὲ μητέρα καὶ ὁ ἀνδρας σὲ πατέρα.

Ἡ ἀγάπη τοῦ ζευγαριοῦ ἀποτελεῖ πνευματικὴ κατάσταση ὑψιστῆς σημασίας... Στὸ Ἱερὸ Μυστήριον τοῦ Γάμου, τὸ Ἅγιον Πνεῦμα τοὺς ἐνώνει: «...καὶ ἔσονται οἱ δύο εἰς σάρκα μίαν. Τὸ μυστήριον τοῦτο μέγα ἐστίν, ἐγὼ λέγω εἰς Χριστὸν καὶ εἰς τὴν ἐκκλησίαν» (Ἐφεσ. κεφ. ε', στιχ. 31-32).\_

Ἔτσι λοιπὸν εἶναι πρωτίστης σημασίας, μὲ ὑπομονὴ τὰ ζευγάρια νὰ περιμένουν τὴν φυσικὴ σύλληψη τοῦ παιδιοῦ τους...ἀκολουθώντας τὶς παρακάτω συμβουλές. Κι ἂν πάντως, μὲ ἰατρικὴ ὑποβοήθηση, συλληφθεῖ τὸ παιδί, ἄς ξέρουν ὅτι μετὰ τὴν ἐμφύτευση στὴν μήτρα ἔχουν νὰ τοῦ προσφέρουν πολλὴ ἀγάπη, πάμπολλες εὐχές, θερμὴ προσευχὴ· ἔχουν νὰ τοῦ μιλήσουν μητέρα καὶ πατέρας, βεβαιώνοντάς το καθημερινὰ γιὰ τὴν ἀγάπη, τὴν γαλήνη καὶ μὲ αἴσθημα ἀσφάλειας, ἐξαλείφοντας φόβους καὶ τραύματα, ποὺ τυχὸν σχετίζονται μὲ τὴν ἀρχὴ τῆς ζωῆς. Ἔχουν νὰ τὸ βεβαιώσουν ὅτι εἶναι καλόδεχτο, πολυαγαπημένο κι ὅτι ἡ ζωὴ του εἶναι τώρα ἀσφαλῆς καὶ πρέπει νὰ ἔχει ἐμπιστοσύνη.

Πρέπει ὅμως, προπαντός, τὰ σύγχρονα ζευγάρια νὰ κατανοήσουν ὅτι ψυχολογικὲς σχεδὸν πάντοτε, κι ἐπομένως προσωρινές, εἶναι οἱ αἰτίες τῆς μὴ ἄμεσης γονιμότητάς τους. Πόσες φορὲς δὲ παρατηροῦμε ὅτι μετὰ τὴν υἰοθεσία παιδιοῦ ἢ γυναίκα μένει ἔγκυος! ἐπειδὴ μὲ τὴν ἀγάπη τῆς καὶ ἀφοσίωσής τῆς πρὸς τὸ παιδί ξεπέρασε κάποιον, ἴσως ὑποσυνείδητο, φόβο τῆς μητρότητας!

Ἄλλες φορὲς, αἰτία τῆς ὑπογονιμότητος εἶναι κάποιες ἐλλείψεις στὴν διατροφή, τὸ κάπνισμα ἢ ὁ τρόπος ζωῆς τοῦ ζεύγους, ποὺ εὐκολὰ μποροῦν νὰ ξεπεραστοῦν μὲ τὴν διόρθωση, τὴν μετάνοια, τὴν προσευχὴ, τὴν ἐξομολόγηση καὶ τὴν Θεία Κοινωνία.

Ὁ πατὴρ Παῖσιος, ὁ ἀγιορείτης, συνιστοῦσε πάντοτε: «Μετάνοια καὶ ἐξομολόγηση, ἐπιστροφή στὸν Χριστὸ μὲ προσευχὴ, ἐκκλησιασμὸ καὶ Θεία Κοινωνία».

Ἐπομένως, ἀντὶ τὰ ζευγάρια νὰ σπεύδουν σε ἀφύσικες, ἀντιερωτικές καὶ ἀντιπνευματικές μεθόδους, πρέπει ἀπλὰ νὰ διορθώσουν ὅ,τι δὲν πάει καλὰ στὸ σῶμα καὶ στὸν ψυχισμό τους...

Νὰ ἀποφασίσουν, πρῶτα, νὰ γαληνέψουν, νὰ περιμένουν μὲ ὑπομονή, ἀπόλυτη ὑπομονή καὶ ἐμπιστοσύνη στὸν Θεό, νὰ ἔλθει καὶ ἡ δική τους γόνιμη ὥρα κι ἐν τῷ μεταξύ, ἄς ἀποφασίσουν νὰ καθαρίσουν τὸν ὄργανισμό τους μὲ τὴν φυσικὴ μέθοδο τῆς νηστείας ἢ μὲ φρουτοδίαιτα ὀλίγων ἡμερῶν, κόβοντας τελείως τὸ τσιγάρο (σπουδαῖο παράγοντα ὑπογονιμότητας).

Ἄς λιάζεται ἡ γυναίκα πρωινές ὥρες, λίγο, χαμηλὰ στὴν κοιλιά, γιὰ νὰ δυναμώσουν καὶ νὰ ἐξυγιανθοῦν μήτρα καὶ σάλπιγγες.

## Η ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΑΠΟΦΑΙΝΕΤΑΙ

Ἐμβρυο= γονίδια + περιβάλλον τῆς μήτρας.

Τὸ περιβάλλον τῆς μήτρας μετέχει στὴν διαμόρφωση τῶν γονιδίων.

Τὸ πᾶν εἶναι τί προσφέρουν στὸ μελλογέννητο ἢ μητέρα καὶ ὁ πατέρας.

Ὁ γενετιστὴς – κυτταρολόγος δρ. Lipton, σὲ πρόσφατο παγκόσμιο συνέδριο μὲ θέμα "πρόληψη τῆς βίας, ἀπὸ τὴν προγεννητικὴ περίοδο τῆς ζωῆς" (Μάιος 2001, Καράκας), ἐδήλωσε ὅτι πρόσφατες γενετιστικὲς ἐρευνες καταρρίπτουν ἀπολύτως τὴν θεωρία τῆς "μονοκρατορίας" τῶν γονιδίων στὴν ψυχοσωματικὴ ἀνάπτυξη τοῦ ἐμβρύου ἀνθρώπου καὶ καταλήγουν στὸ συμπέρασμα ὅτι **τὸ περιβάλλον τῆς μήτρας, ἀποτελούμενο προπαντὸς ἀπὸ τὶς σκέψεις καὶ τὰ συναισθήματα τῆς ἐγκύου -ένωμένης ψυχοσωματικὰ μὲ τὸ ἔμβρυο- μεταλλάσσει τὰ γονίδια.** Ἔτσι ὥστε, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἐπιρροή του στὴν **δυνατότητα ἔκφρασης γενετικῶν χαρακτηριστικῶν,** ἔχει τὴν ιδιότητα τῆς **μετάλλαξης** τῶν γονιδίων (τοῦ dna τοῦ ἐμβρύου) πρὸς τὸ καλύτερο, ἐὰν εἶναι θετικὸ ἢ ἀντίθετα.

**Τὸ πᾶν λοιπὸν εἶναι τὸ τί βιώνει τὸ ζεῦγος κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν σύλληψη.**

Μητέρα,

Ἡ δομὴ τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος τοῦ παιδιοῦ ποὺ περιμένεις ἐξαρτᾶται ἄμεσα ἀπὸ τὴν τροφή σου, τὴν πίστη σου στὸν Θεό, τὶς εὐωδιές, τὴν μουσικὴ, τὴν ζεστὴ φωνή σου, τὴν ὁμορφιά, τὸ φῶς, τὰ λαμπερὰ χρώματα ποὺ φορᾷς καὶ θαυμάζεις, τὸ περιβάλλον ποὺ ζεῖς, τὴν ἀγάπη σου, τὴν σκέψη σου! Μίλησέ του, τραγούδησέ του, ἀγάπησέ το, χაίδειψέ το. Θαύμασε τὶς ἀρετές: ἔτσι τὶς ἐγγράφεις μέσα του καὶ θὰ γίνῃ ἕνας ἀληθινὰ εὐλογημένος ἄνθρωπος! Ἀγίασε τὶς αἰσθήσεις σου:

Γεύση: μὲ τὴν Θεία Κοινωνία, τὸ ἀντίδωρο, τὸν ἀγιασμό.

Ἀκοή: μὲ τὴν βυζαντινὴ μουσικὴ, πνευματικούς λόγους, ψυχοφελεῖς χριστιανικὲς ὁμιλίες καὶ εὐχάριστες μελωδίες.

Αφή: με τὸ σημεῖο τοῦ σταυροῦ, εὐλογία ἁγίων λειψάνων, πράττοντας θεάρεστα ἔργα, δίνοντας ἐλεημοσύνη, με ἁγιασμένο ἔλαιο στοῦ σώμα σταυροειδῶς.

Ὁραση: με εἰκόνες ἁγίων, μελέτη τῆς Ἁγίας Γραφῆς καὶ πνευματικῶν βιβλίων, ἐπίσκεψη σὲ ἱερὰ προσκυνήματα κ.ἄ.

Ὁσφορηση: με τὸ εὐῶδες θυμίαμα τοῦ Θεοῦ.

Ἐφαρμόζοντας τὰ παραπάνω θὰ δεῖς ἄμεσα ἀποτελέσματα στὴν ψυχὴ τοῦ νεογέννητου παιδιοῦ σας.

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΚΑΙ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΖΩΗ

Ἀπὸ τοὺς δρ. Παναγιώτη Κουμεντάκη, ὑγιεινιστὴ καὶ τὴν Θεοδώρα Ρεσβάνη, ἰατρό-ὑγιεινιστὴ.

Σπουδαῖος παράγοντας ἐπίδρασης τοῦ περιβάλλοντος στὴν ζωὴ τοῦ μελλογέννητου παιδιοῦ εἶναι, χωρὶς ἀμφιβολία, ἡ διατροφή τῆς μέλλουσας μητέρας στοῦ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης, ἀπὸ τὴν ὥρα τῆς σύλληψης κι ἀκόμα νωρίτερα. Ὅλοι οἱ ἐρευνητὲς κατέληξαν στοῦ συμπέρασμα ὅτι ἡ σωστὴ θρέψη τῆς μητέρας εἶναι πρωταρχικῆς σημασίας γιὰ τὴν ὁμαλὴ ἀνάπτυξη τοῦ ἐμβρύου.

Ἀλλὰ ποῖο εἶναι τὸ σωστὸ διαιτολόγιο; Ἐκεῖνο ποὺ δίνει ἔμφαση στὶς θερμίδες, στὰ πολλὰ λευκώματα, στὰ πολλὰ κρέατα καὶ στὰ γαλακτοκομικὰ προϊόντα; Ὁχι βέβαια!

Ὁ καθηγητὴς τῆς γυναικολογίας καὶ μαιευτικῆς καὶ ἀκαδημαϊκὸς Ν. Λοῦρος τονίζει: «Ἡ ἐγκυμονοῦσα πρέπει νὰ προτιμᾷ τὰ λαχανικὰ καὶ τὰ φρούτα, ἐνῶ τὸ ἄφθονο ζωικὸ λεύκωμα, τὸ ζωικὸ λίπος καὶ τὸ ἀλάτι ἔχουν κακὴ ἐπίδραση στὴν ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης... ἔτσι ἡ παλαιὰ ὑποστηριζόμενη κρεατοφαγία καὶ γαλακτοτροφία εἶναι βλαβερή».

Ὁ δρ. Κ. de Snoo συνηγορεῖ γιὰ ἓνα ἀνάλατο διαιτολόγιο στὴν διάρκεια τοῦ δεύτερου μισοῦ τῆς ἐγκυμοσύνης.

Μ' ἓνα σωστὸ διαιτολόγιο ἡ ἔγκυος μπορεῖ νὰ ἀποφύγει τὰ σκευάσματα ἀσβεστίου καὶ σιδήρου ποὺ δημιουργοῦν δυσπεψία καὶ γαστρεντερικὰ προβλήματα.

Ἐξάλλου ἡ ἀναιμία ποὺ παρατηρεῖται στὶς ἐγκυμονοῦσες εἶναι φαινομενικὴ, ὀνομάζεται μάλιστα καὶ ψευδοαναιμία.

Ἄρα εἶναι φυσιολογικὴ κατάσταση καὶ ἀναμενόμενη καὶ τοῦτο διότι στὴν διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης ἀραιώνουν τὰ ἐρυθρὰ αἱμοσφαίρια, ἐπειδὴ αὐξάνει ὁ ὄγκος τοῦ πλάσματος.

Μόνον κατ' ἐξαιρέση (ὅταν ὁ αἱματοκρίτης πέφτει κάτω ἀπὸ 30-32) χρειάζονται σκευάσματα σιδήρου.

Σταφίδες μαῦρες (μουσκεμένες), δαμάσκηνα, σύκα, χουρμάδες, ἀμύγδαλα, καρύδια, γιαούρτι, ὄσπρια, ἀναποφλοῖωτα δημητριακὰ καὶ πράσινα λαχανικὰ καθὼς

καί φρούτα έποχής πλήρως καλύπτουν τις ανάγκες σέ σίδηρο, ασβέστιο, καθώς και τὰ λοιπά μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες.

Ο δρ. Michel Odent τονίζει την μεγάλη ανάγκη της έγκυμονούσας για ψάρι (2-3 φορές την εβδομάδα) επειδή περιέχει κατάλληλα στοιχεία για την διάπλαση του έγκεφάλου του έμβριου (-ω3 λιπαρά όξέα). Μόνον τὸ ὠμὸ ἐλαιόλαδο εἶναι ὠφέλιμο και εὔπεπτο.

Πρέπει αντίθετα ή έγκυος νὰ ἀποφεύγει τελείως κάθε είδους μαργαρίνες, πὸν ὑπάρχουν ἀκόμη και μέσα στὰ ποικίλα μπισκοτάκια του έμπορίου, επίσης καφέ, κακάο, ζάχαρη και ἄσπρο ἀλεύρι, χημικά ποτά, οινόπνευμα, τσιγάρο και κάθε ἀκτινοβόλησή της με ιονίζουσες κλπ. ἀκτινοβολίες ἀπὸ ἀκτινογραφίες ἔως computer και τηλεόραση και νὰ προτιμᾷ τὸν φυσικὸν χυμὸν φρούτων.

Τὴν ὥρα τῶν γευμάτων, πὸν εἶναι ἄριστο νὰ παίρνει σέ μιὰ ήσυχία και σιωπή, μπορεῖ ν' ἀκούει ἀπαλή βυζαντινὴ μουσική και νὰ εὔχεται ὑγεία ψυχική και σωματική, χαρίσματα και ὁμορφιά για τὸ παιδί της και για κείνην!

#### **Τρώγοντας σωστὰ μιὰ μέλλουσα μητέρα θὰ ἔχει:**

1. Έγκυμοσύνη χωρίς ἐπιπλοκές.
2. Τοκετὸ χωρίς ἐπιπλοκές.
3. Έμβρυο σωστὰ ἀναπτυσσόμενο τόσο σωματικά ὅσο και διανοητικά.
4. Ένα παιδί γεμάτο εὐεξία και με σωστὲς βάσεις για καλή σωματική και διανοητική ἀνάπτυξη.

#### **Ἀκολουθεῖτε ὅσο μπορεῖτε τὸν παρακάτω κανόνες:**

Η έγκυος πρέπει νὰ τρώγει δύο φορές καλύτερα και ὄχι για δύο ὅπως συνίσταται συχνά!

Τὰ ὠμὰ λαχανικά κάθε λογῆς με ὠμὸ ἐλαιόλαδο και λεμόνι νὰ μὴ λείπουν. Ένας ἐξαιρετικὸς τρόπος νὰ καλύψετε τις ἀνάγκες σέ λευκώματα εἶναι νὰ τρῶτε μιὰ μεγάλη σαλάτα καθημερινῶς με 60-100 γρ. ὠμοὺς ξηροὺς καρποὺς και σπόρους φρεσκοσπασμένους ἢ ἄλλη φορά με τυρὶ ἀνάλατο και ξαλμυρισμένη φέτα. Μπορεῖτε επίσης νὰ τρῶτε διάφορα λαχανικά ἑλαφρὰ βρασμένα στὸν ἀτμὸ (λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, ἀρακά, φασολάκια κ.λ.π.). Οἱ φακές, τὸ σιτάρι, ἢ ροβίτσα κ.λ.π. αὐξάνουν τὴν ποσότητα και ποιότητα του λευκώματος πὸν λαμβάνετε ὅταν τὰ κάνετε φύτρα και καλύπτουν, μ' ἓναν καλύτερο τρόπο, τις ἀπαιτήσεις της έγκυμοσύνης. Τὰ φύτρα νοστιμίζουν τὰ γεύματά σας χωρίς προσθήκη ἀλατιοῦ κ.λ.π.

Χρησιμοποιεῖτε φυσικὰ τυριά, καλή φέτα, μυζήθρα, ἀνθότυρο, μανούρι, καλή ἀνάλατη γραβιέρα κ.λ.π. (μέχρι 2 φορές τὴν εβδομάδα).

Τρῶτε καλὸ φυσικὸ γιαούρτι ἀντὶ για γάλα. Χωνεύεται ἀπὸ τὸν ἐνήλικο καλύτερα ἀπὸ τὸ γάλα.

Ἀντὶ για ζωικὸ βούτυρο μπορεῖτε, ἀν τὸ ἐπιθυμεῖτε, νὰ χρησιμοποιεῖτε βούτυρο φτιαγμένο ἀπὸ ξηροὺς καρποὺς ἀλεσμένους, φρεσκοσπασμένους. Τρώγεται

θαυμάσια με μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια κ.λ.π. και με σαλατικά. Πρωί και βράδυ να τρώτε φρούτα της εποχής και σύκα ξερά ή σταφίδες.

Σχεδόν κάθε μέρα να τρώτε ψητές πατάτες, ψημένες όλόκληρες με την φλούδα και να τις τρώτε απομακρύνοντας την φλούδα. Έχουν πολλά θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα και καλής ποιότητας λεύκωμα.

Άς προτιμάτε σκούρο ρύζι αναποφλοιώτο, "κάργκο" και όχι γυαλισμένο επεξεργασμένο, δηλαδή το κοινό της αγοράς.

Όχι πάνω από 4 αυγά φρέσκα, μελάτα την εβδομάδα.

Κρέας 1 φορά την εβδομάδα το πολύ ή καθόλου και 2-3 φορές ψάρι φρέσκο, συνδυαζόμενα και τα δύο με άφθονα σαλατικά και λαχανικά ατμόβραστα και πατάτες ατμόβραστες ή ψητές.

Η έγκυος δεν πρέπει ποτέ να τρώγει εάν την ώρα του φαγητού δεν είναι στοιχειωδώς ήρεμη, ξεκούραστη και πεινασμένη.

Όχι γενικά φαγητό όταν η έγκυος είναι κουρασμένη, έκνευρισμένη, στενοχωρημένη και αναστατωμένη, όταν έχει ένα ισχυρό πόνο, πονοκέφαλο, πυρετό και άνορεξία.

Με μια τέτοια διατροφή κατάλληλη επίσης γενικά για το ζευγάρι πριν από την σύλληψη, θα καλύπτονται όλες οι ανάγκες σας σε λεύκωμα, σε ασβέστιο, σίδηρο και άλλες βιταμίνες και μέταλλα, απαραίτητα στοιχεία για να οικοδομηθεί άρτιος ο οργανισμός του μωρού και να διαφυλαχθεί ή καλή υγεία της μητέρας.

Έφόσον πάνε όλα καλά με την χάρη του Θεού και γεννηθεί το παιδάκι σας, φροντίστε μετά τον σαραντισμό του να το κάνετε υποψήφιο πολίτη της βασιλείας των ουρανών, μέλος του σώματος του Ιησού Χριστού με το Όρθόδοξο Ίερό Μυστήριο του Βαπτίσματος. Με την συχνή Θεία Μετάληψη του αγίου σώματος και αίματος του Χριστού θα το βοηθήσετε να είναι καλοφωτισμένο, δυνατό κι ευλογημένο για την νέα ζωή που ανοίγεται μπροστά του.

## Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ 8<sup>Ο</sup> ΜΥΣΤΗΡΙΟ!

- Στην έγκυμοσύνη, η μητέρα προσφέρει στο παιδί της το αίμα της!
- Στον θηλασμό του προσφέρει το γάλα της.
- Το γάλα και το αίμα της είναι έμποτισμένα από τις ψυχικές της καταστάσεις.
- Είναι ιδιαίτερα εύπεπτο, χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες.
- Ο θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρό.
- Είναι σημαντικά λιγότερες οι γαστρεντερικές διαταραχές.
- Η θερμοκρασία τροφής είναι πάντα σωστή και σταθερή.
- Το παιδί παίρνει αντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώδεις νόσους.
- Έξασφαλίζεται συναισθηματικό δέσιμο μητέρας-παιδιού.
- Μειώνονται οι πιθανότητες αλλεργιών, όπως άσθμα και έκζεμα.
- Σημαντική είναι η αύξηση του δείκτη νοημοσύνης του παιδιού.

- Καρκίνος-ελάττωση τῆς συχνότητάς του στὰ παιδιά πού ἔχουν θηλάσει.
- Γίνονται ρωμαλέα παιδιά καὶ ἔφηβοι γιὰ τὸν μελλοντικό μας κόσμο.
- Τὸ ὑποκατάστατο γάλακτος ἀποτελεῖ νεκρὴ τροφή. Δὲν προσφέρει καθόλου ἀντισώματα. Κανενὸς ζώου τὸ γάλα δὲν περιέχει τὰ ἀντισώματα πού χρειάζεται τὸ βρέφος. Μόνο τὸ μητρικὸ γάλα προσφέρει πλήρη ἀντισωματικὴ κάλυψη, γι' αὐτὸ συνιστᾶται θηλασμός τουλάχιστον γιὰ τοὺς πρώτους 9 μῆνες. Θεϊκὴ σοφία !!!
- Λιγότερες εἶναι οἱ πιθανότητες ἀνεπιθύμητης ἐγκυμοσύνης κατὰ τὴν διάρκεια τοῦ θηλασμοῦ.
- Μειωμένη εἶναι ἡ πιθανότητα καρκίνου τοῦ μαστοῦ καὶ τοῦ ἐνδομητρίου.
- Ἡ θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται ἀπὸ τὴν ὀστεοπόρωση.
- Εἶναι οἰκονομικό, δὲν κοστίζει στὴν οἰκογένεια καὶ στὸ κράτος.

*Ἡ θηλάζουσα μητέρα μέσα ἀπὸ τὸ γάλα της, μπορεῖ νὰ προσφέρει γιὰ πάντα στὸ παιδί της: ὑγεία, ἀνοσία, ἀγάπη καὶ ἀσφάλεια, καὶ πάνω ἀπ' ὅλα τὴν πίστη της στὸν Θεὸ ὅτι αὐτὸ τὸ παιδί θὰ ἐκδηλώσει τὴν θαυμάσια μοναδικότητά του, μπορεῖ νὰ γίνεῖ ἕνας ἅγιος, ὅτι θὰ ἀναπτύξει εὐγένεια καὶ μεγαλεῖο ψυχῆς, ἰδιοφυΐα, καλοσύνη, εὐγενικὴ ψυχὴ ἀλήθειας καὶ προσφορᾶς!*

Μὲ τέτοιες σκέψεις καὶ συναισθήματα πρέπει νὰ προσφέρει τὸ στήθος της στὸ μωρό της!

Ἡ θηλάζουσα μητέρα ἔχει τὴν ἴδια μορφοποιὸ δύναμη, ὅπως καὶ ἡ ἐγκυμονοῦσα... Ἄς τὴν χρησιμοποιήσει!

#### ΑΣ ΕΧΕΙ ΘΑΡΡΟΣ, ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΙ ΕΛΠΙΔΑ

Οἱ πιὸ στενοὶ πορθμοὶ ὀδηγοῦν στὴν ἀνοιχτὴ θάλασσα!

Μέσα ἀπὸ τὸν πόνο τοῦ κόκκου τῆς ἄμμου, τὸ στρεῖδι φτιάχνει μαργαριτάρι!  
 Ἀντιμετωπίζοντας τὶς δυσκολίες μὲ **αἰσιοδοξία καὶ ὑπομονή**, τὸ ἴδιο μήνυμα διδάσκει στὸ παιδί της!...

**Τιμὴ στὴν μητέρα, τὴν ἡμέρα τῆς ἐορτῆς της, γιὰ ἕναν καλύτερο κόσμο**

Ἀπὸ τὸν Μ.Κ. μαθητὴ Γ' Λυκείου Κολλεγίου Ἀθηνῶν

Σὲ μιὰ λαμπρὴ τελετὴ στὸ πανεπιστήμιο τοῦ Ὁχάιο, ἀπονεμήθηκε ὁ τίτλος τοῦ ἐπίτιμου διδάκτορα τῶν νομικῶν ἐπιστημῶν σὲ μιὰ γυναίκα, τὴν κα Κόμπτον. Ἡ ἴδια δὲν σπούδασε ποτὲ τὴν νομικὴ ἐπιστήμη. Διακρίθηκε ὅμως ὡς μητέρα. Προσφορὰ της στὴν κοινωνία: τρεῖς γιοὶ ἐξαίρετοι ἐπιστήμονες καὶ μιὰ κόρη ἱεραπόστολος στὶς Ἰνδίες. Ἡ ἴδια εἶπε: «Ἡ ιδιότητα τῆς μητέρας ἀποτελεῖ μιὰ ιδιαίτερη καριέρα. Εἶναι τὸ μεγαλύτερο προνόμιό μας, ἀλλὰ καὶ ἡ μεγαλύτερή μας εὐθύνη».

Πέρα ὅμως καὶ πάνω ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους, πρῶτα ὁ Θεὸς προσέφερε στὴν γυναίκα- μητέρα τὴν ὑψιστὴ τιμὴ: Νὰ γίνεσαι καὶ αὐτὴ συνδημιουργὸς τῆς ἀνθρώπινης ζωῆς. Ἀλλὰ δὲν εἶναι μόνο αὐτό. Λόγω τῆς ιδιαίτερης σχέσης δημιουργοῦ- δημιουργήματος καὶ τῶν δεσμῶν αἵματος ἐννέα μηνῶν καὶ ἄλλων τόσων

γάλακτος, ή μητέρα διαδραματίζει τὸν κυρίαρχο ρόλο στὴν οἰκογένεια καὶ στὴν διαμόρφωση τοῦ χαρακτήρα καὶ τῆς προσωπικότητας τῶν παιδιῶν. Δὲν εἶναι τυχαῖο ὅτι ὅταν ὁ κοσ. Κόμπτον ρωτήθηκε, μετὰ τὸ τέλος τῆς ἴδιας τελετῆς, «ποιὰ εἶναι ἡ συνταγὴ γιὰ τὴν ἀπόκτηση παιδιῶν σὰν τὰ δικά σας;» ἐκεῖνος ἀπάντησε κατηγορηματικά: «ἡ μητέρα». Πράγματι, ὁ πατέρας ἀποτελεῖ τὸν ἐγκέφαλο τῆς οἰκογένειας ἐνῶ ἡ μητέρα τὴν καρδιά. Ὁ ἐγκέφαλος μπορεῖ καὶ νὰ κοιμᾶται. Ἡ καρδιά ὅμως ποτέ.

Ἡ ἑλληνορθόδοξη παράδοση ἀπὸ τὴν πλευρὰ τῆς, θέλει τὴν μητέρα νὰ εἶναι γέφυρα ἐπικοινωνίας ἀνάμεσα στὸν Θεὸ καὶ στὶς ψυχὲς τῶν παιδιῶν τῆς.

Θέλει τὴν μητέρα σύμβολο ἀγιότητας, σὰν τὴν ἀγία Ἐμμέλεια, τὴν μητέρα τοῦ Μ. Βασιλείου.

Θέλει τὴν μητέρα σύμβολο ἀρετῆς, σὰν τὴν ἀγία Νόνα, μητέρα τοῦ ἀγίου Γρηγορίου.

Θέλει τὴν μητέρα σύμβολο ὑπομονῆς, σὰν τὴν ἀγία Μόνικα, μητέρα τοῦ ἱεροῦ Αὐγουστίνου.

Θέλει τὴν μητέρα σύμβολο θυσίας, σὰν τὴν Σουλιώτισσα μάνα.

Θέλει τὴν μητέρα σύμβολο ἀγάπης πρὸς τὴν πατρίδα, σὰν τὶς μητέρες ποὺ λάμπρυναν τὶς πορφύρες τοῦ Βυζαντίου, τὰ φλάμπουρα τοῦ 1821 καὶ τὸ ἔπος τοῦ 1940 καὶ ποὺ ἀνέθρεψαν τὰ παιδιά τους μὲ τὶς πιὸ ἀγνὲς ἐθνικὲς μας παραδόσεις.

Θέλει, τέλος, τὴν μητέρα σύμβολο ἐργατικότητας, αὐτοθυσίας καὶ προσφορᾶς, ὅπως οἱ ἀγρότισσες μανάδες τῆς ἐλληνικῆς ὑπαίθρου καὶ γενικὰ οἱ Ἑλληνίδες καὶ οἱ πολύτεκνες μητέρες.

Γιὰ μας τοὺς νέους, ἡ σημερινὴ ἡμέρα εἶναι ἡμέρα ἀπόδοσης τιμῶν καὶ σεβασμοῦ πρὸς τὶς μητέρες μας. Συγχρόνως ὅμως εἶναι καὶ ἡμέρα ἔντονου προβληματισμοῦ γιὰ τὶς ἐπιδράσεις τῶν σύγχρονων συνθηκῶν πάνω στὸν ρόλο τῆς μητέρας μέσα στὴν ἐλληνικὴ οἰκογένεια. Ἐμεῖς οἱ νέοι διαπιστώνουμε καθημερινὰ ὅτι ἡ σύγχρονη μητέρα καὶ κατ' ἐπέκταση ἡ σύγχρονη ἐλληνικὴ οἰκογένεια «βάλλονται» ἀπὸ τὶς ὑπερβολικὲς καταναλωτικὲς ἀπαιτήσεις τῆς ἐποχῆς μας, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὶς φιλοδοξίες καταξίωσης καὶ σὲ ἄλλους τομεῖς. Ὁ θρόνος πάνω στὸν ὁποῖο ἀνέβασε τὴν μητέρα ἡ ἑλληνορθόδοξη παράδοση καὶ ἡ ἀγάπη τῶν ἀνθρώπων κινδυνεύει. Οἱ νέες μητέρες σὲ ἀρκετὸ ποσοστὸ, συνθλίβονται ἀνάμεσα στὶς πολυποικίλες ἐπαγγελματικὲς καὶ κοινωνικὲς τοὺς ὑποχρεώσεις ἀπὸ τὴν μία πλευρὰ καὶ στὶς ἐπιταγὲς τῆς μητρικῆς καρδιάς ἀπὸ τὴν ἄλλη. Τὸ βαρὺ φορτίο τῆς ἐπαγγελματικῆς ἀνέλιξης ρίχνει τὴν σκιά του στὸ φῶς τῆς δημιουργίας νέας ζωῆς καὶ οἰκογένειας καὶ στὴν σωστὴ ἀνατροφὴ τῶν παιδιῶν. Ὁ χρόνος «οὐσιαστικῆς» παρουσίας στὸ σπίτι συνεχῶς μειώνεται καὶ οἱ οἰκιακὲς βοηθοὶ τείνουν νὰ ἀναδειχθοῦν σὲ μανάδες καὶ παιδαγωγούς.

Γιὰ νὰ σωθεῖ ἡ ἑλληνορθόδοξη οἰκογένεια, πρέπει ἔμεῖς οἱ νέοι καὶ αὐριανοὶ γονεῖς νὰ θέσουμε ἀπὸ τώρα προτεραιότητες στὴν ζωὴ μας. Νὰ ἱεραρχήσουμε τοὺς στόχους μας καὶ νὰ ἀποδεχθοῦμε συνειδητὰ τοὺς ρόλους μας. Μέσα στὴν δική μας ἐλληνικὴ οἰκογένεια κανεὶς δὲ θὰ ὑπολείπεται καὶ κανεὶς δὲ θὰ προηγεῖται. Στὴν δική μας ἐλληνικὴ οἰκογένεια, ἡ μάνα θὰ ἐξακολουθήσει νὰ κατέχει πάντα τὴν ξεχωριστὴ θέση ποὺ τῆς ἀξίζει...

Μάνα δημιουργός, μάνα τροφός, μάνα παιδαγωγός, μάνα σύντροφος, μάνα κουράγιο...**ΜΗΤΕΡΑ, Σ' ΑΓΑΠΩ!**

*Έσύ, μητέρα αύριανή, θά φέρεις στὸν κόσμο τὴν ἀγάπη, τὴν ομορφιά,  
τὴν ἀρετὴ, γιατί ἐσύ ξέρεις νὰ ὀραματίζεσαι τὸ παιδί σου, μὲ ἀπειρη ἀγάπη,  
ὕγιές, εὐγενικό, ἰδιοφυές καὶ μεγαλόψυχο!*

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι δημιούργημα τοῦ Θεοῦ κι ἀναπαύεται μόνο κοντὰ στὸν Θεό. Ὁ ὕψιστος καὶ τελικὸς σκοπὸς τῆς ζωῆς μας γιὰ τὸν ὁποῖο πλασθήκαμε εἶναι ἡ θέωσις. Ὅλα τὰ δημιουργήματα ἔχουν κάποιον προορισμό, ἄλλα μεγαλύτερο καὶ ἄλλα μικρότερο.

Τὸ παιδί πού θὰ φέρετε στὸν κόσμο ἔχει κι αὐτὸ ἕναν προορισμό καὶ μάλιστα τὸν σημαντικότερο καὶ τὸν ὑψηλότερο ἀπ' ὅλα τὰ ἄλλα δημιουργήματα.

**Αὐτὸς ὁ προορισμὸς τοῦ παιδιοῦ σας εἶναι ἡ κατὰ χάριν θέωσις, ὅπως κι ὅλων τῶν ἀνθρώπων. Δὲν ὑπάρχει ὑψηλότερος σκοπός, ἀπὸ τοῦ νὰ μοιάσεις τοῦ Δημιουργοῦ σου. Ὁ πολὺτιμος χρόνος πού μᾶς δίδεται σὲ αὐτὴν τὴν ζωὴ εἶναι γιὰ νὰ ἐπιτύχουμε τὸν σκοπὸ τῆς θεώσεως.**

Δυστυχῶς στὴν ἐποχὴ μας πολλοὶ ἀγνοοῦν τὸν μεγάλο σκοπὸ τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, τὴν θέωση. Γι' αὐτὸ καὶ μὴ βρίσκοντας ἀνάπαυση σ' ὀτιδήποτε ἄλλο καταφεύγουν στὴν ἀπελπισία καὶ στὴν ἀπόγνωση.

Ἄς μὴν ξεχνοῦμε, λοιπόν, ὅλοι ἐμεῖς οἱ ἄνθρωποι μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ, μέσα στὸν καθημερινό μας ἀγῶνα, τὸν ἀγῶνα τῆς μετάνοιας καὶ τῆς τηρήσεως τῶν ἀγίων ἐντολῶν Του, ὅτι ἔτσι ἀποκτοῦμε τὴν δυνατότητα νὰ ἀπολαύσουμε αὐτὴν τὴν εὐλογία τοῦ Θεοῦ, τὴν ἔνωση μαζί Του, νὰ χαροῦμε ὅλοι δυνατὰ σ' αὐτὴν τὴν ζωὴ, ἄλλὰ καὶ νὰ κερδίσουμε τὴν αἰώνια εὐτυχία καὶ μακαριότητα.

**Ἄς εὐχαριστοῦμε συνεχῶς τὸν ἅγιο Κύριο γιὰ τὸ δῶρο τῆς θεώσεως, πού εἶναι δῶρο τῆς ἀγάπης Του. Στὴν δικὴ Του ἀγάπη ἄς ἀνταποκριθοῦμε μὲ τὴν δικὴ μας ἀγάπη.**

Ὁ Κύριος θέλει καὶ ποθεῖ νὰ θεωθοῦμε. Γι' αὐτὸν τὸν σκοπὸ ἄλλωστε ἔγινε ἄνθρωπος καὶ ἀπέθανε ἐπὶ τοῦ σταυροῦ γιὰ νὰ λάμπει «ὡς ἥλιος ἐν μέσῳ ἡλίων, ὡς Θεὸς ἐν μέσῳ θεῶν».

Ἡ μόνη ὀρθόδοξος ποιμαντικὴ εἶναι ἡ ποιμαντικὴ τῆς θεώσεως καὶ ὄχι κατὰ τὰ δυτικὰ πρότυπα ἠθικῆς τελειοποιήσεως τοῦ ἀνθρώπου χωρὶς τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ.

Νὰ ποθήσουμε ὅλοι τὰ κρείττονα καὶ ἔτσι νὰ ἀγωνισθοῦμε γιὰ τὰ ὑψηλὰ καὶ μόνα δυνάμενα νὰ ἀναπαύσουν κατὰ βάθος τὴν δίψα τῆς ψυχῆς γιὰ τὸν Ἀπόλυτο, τὸν Τριαδικὸ Θεό.

Νὰ πλημμυρίσουμε ἀπὸ εὐγνωμοσύνη πρὸς τὸν Δημιουργὸ γιὰ τὸ μεγάλο δῶρο του, τὴν κατὰ χάριν θέωσή μας.



Νὰ νιώσουμε τὸ ἀναντικατάστατο τῆς ἀγίας μας Ἐκκλησίας, ὡς τῆς μόνης ἐπὶ γῆς κοινωνίας θεώσεως, τὴν ἀλήθεια τῆς ὀρθοδόξου πίστεώς μας, πού μόνη αὐτὴ διδάσκει καὶ παρέχει τὴν θέωση στὰ μέλη της.

Νὰ παρηγορηθοῦν οἱ ψυχές μας πού, ὅσο καὶ ἂν ἔχουν δηλητηριαστεῖ καὶ σκοτιστεῖ ἀπὸ τὴν ἁμαρτία, λαχταροῦν τὸ φῶς τοῦ προσώπου τοῦ Χριστοῦ.

Σκεφθεῖτε πόσο χρήσιμοι μπορούμε νὰ εἶμαστε γιὰ τὸ ἔθνος μας καὶ γιὰ ὅλη τὴν ἀνθρωπότητα, ἐὰν γίνουμε αἰτία μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ νὰ γεννιοῦνται σοφὰ καὶ ἅγια παιδιά. Ἔτσι κι ἐμεῖς θὰ ὠφελούμαστε πνευματικά, ἀλλὰ καὶ ὁ κόσμος ὅλος θὰ ἀλλάξει πρὸς τὸ καλύτερο, διότι **ἡ σοφία καὶ ἡ ἀγιότης ἐνὸς ἀνθρώπου ἀντανακλᾷ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ σὲ ὅλη τὴν ἀνθρωπότητα!**

Δὲν ὑπάρχει σημαντικότερο καὶ ὠραιότερο ἀπὸ αὐτὴν τὴν γονικὴ προσπάθεια καὶ μέριμνα, διότι ὁ προορισμὸς τῆς ζωῆς τοῦ παιδιοῦ εἶναι ἡ ἀγιότης! Αὐτὸ μπορεῖ νὰ γίνει, ἐὰν ἐμεῖς βοηθήσουμε τοὺς μέλλοντες γονεῖς νὰ γνωρίσουν ὅτι ἡ διαπαιδαγώγησις τοῦ παιδιοῦ ἀρχίζει ἀπὸ τὴν σύλληψη. Ἔτσι ἐνεργοῦσαν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες καὶ γεννοῦσαν σοφοὺς γιὰ τὴν ἀνθρωπότητα. Ἔτσι ἐνήργησαν καὶ μετὰ Χριστὸν κι ἔδωσαν πλῆθος ἀγίων, ὁσίων, ὁμολογητῶν, δικαίων καὶ μαρτύρων! Αὐτοὶ εἶναι ὁ μοναδικὸς σκοπὸς τῆς ζωῆς τοῦ φωτισμένου ἀνθρώπου.

Ἡ σωστὴ διαπαιδαγώγησις καὶ ἀνατροφή τοῦ παιδιοῦ ἀπὸ τὴν σύλληψη θὰ ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα, εὐτυχισμένες, χαρούμενες οἰκογένειες καὶ κατ' ἐπέκτασις μία σωστὴ κοινωνία, ἓνα ἔθνος μὲ τοὺς πολίτες του μορφωμένους, εὐφρεῖς, ἔξυπνους καὶ χρήσιμους γιὰ ὅλην τὴν ἀνθρωπότητα. Ἄς προσπαθήσουμε μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ νὰ δημιουργήσουμε αὐτὴν τὴν ὑπέροχη κοινωνία ἀνθρώπων. Καὶ μὴν ξεχνᾶμε πὼς οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες, τῶν ὁποίων εἶμαστε ἀπόγονοι, ἐφάρμοσαν τὴν μέθοδο ἀνατροφῆς τοῦ παιδιοῦ ἀπὸ τὴν σύλληψη, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ δώσουν τὸν πολιτισμὸν σὲ ὅλη τὴν ἀνθρωπότητα. Τὸ ἴδιο μπορούμε νὰ κάνουμε κι ἐμεῖς, ἐφόσον τὸ θελήσουμε, μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Κυρίου καὶ Θεοῦ καὶ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ἐλεήμων Κύριε, εὐδόκησε ἐν τῇ ἀπειρῷ ἀγάπῃ Σου, νὰ μᾶς ἀξιώσεις νὰ εἰσέλθουμε στὴν ὁδὸ τῆς θεώσεως, πρὶν ἀπέλθουμε ἀπὸ τὸν παρόντα πρόσκαιρο κόσμον. Ὁδήγησε στὴν ἀναζήτησις τῆς θεώσεως τοὺς Ὀρθοδόξους ἀδελφούς μας πού δὲν χαίρονται, γιὰτὶ ἀγνοοῦν τὸ μεγαλεῖο τῆς κλήσεώς των ὡς «κεκελευσμένων θεῶν».

Ὁδήγησε Κύριε καὶ τὰ βήματα τῶν ἑτεροδόξων καὶ πλανημένων χριστιανῶν στὴν ἐπίγνωσις τῆς ἀληθείας Σου, γιὰ νὰ μὴ μείνουν ἔξω τοῦ νυμφῶνος Σου, στερημένοι τῆς χάριτος τῆς θεώσεως. Ἐλεήμων Κύριε, ἐλέησον ἡμᾶς καὶ τὸν κόσμον Σου! Ἀμήν.

Ἀφιερώνεται στὴν νέα γενιὰ τῶν μελλόντων γονέων. Ὅλοι οἱ γονεῖς ἐπιθυμοῦν νὰ φέρουν στὸν κόσμον παιδιὰ ὑγιῆ στὴν ψυχὴ καὶ στὸ σῶμα τους.

Πάντοτε τὸ γένος τῶν Ἑλλήνων πρωτοστατοῦσε στὴν εὐεργεσία τῆς ἀνθρωπότητας. Καὶ τώρα μποροῦν οἱ νέοι μας νὰ ξαναδώσουν στὸν κόσμο σοφούς, μορφωμένους, ἐπιστήμονες, πιστοὺς καὶ ἀγίους ἀνθρώπους. Πῶς; Μελετῶντας καὶ ἐφαρμόζοντας τὰ ὅσα ἀναφέρονται σ' αὐτὸ τὸ ἔντυπο, συμπεράσματα ἐξίσου τῆς ἐπιστήμης, τῆς ἀρχαιοελληνικῆς φιλοσοφίας καὶ τῆς διδασκαλίας τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας.

Γι' αὐτὸ παρακαλεῖσαι θερμὰ κι ἐσὺ πού ἔχεις στὰ χέρια σου αὐτὸ τὸ ἔντυπο, ὅποιος κι ἂν εἶσαι, νὰ τὸ μελετήσεις καὶ νὰ τὸ διαδώσεις μὲ ὅποιονδῆποτε τρόπο γνωρίζεις. Διάδωσέ το ὅσο μπορεῖς περισσότερο. Εἶναι ἡ καλύτερη ἐλεημοσύνη. Νὰ εἶσαι βέβαιος ὅτι πολλοὶ θὰ ὠφεληθοῦν καὶ θὰ σὲ εὐγνωμονοῦν. Θὰ γίνεις αἰτία νὰ γίνουν εὐτυχισμένες πολλὲς χριστιανικὲς οἰκογένειες. Μπορεῖ νὰ γίνεις αἰτία νὰ γεννηθοῦν σοφὰ κι ἅγια παιδιὰ καὶ μὲ τὴν χάρη τοῦ Θεοῦ νὰ δημιουργηθεῖ μία καινούρια γενιὰ εὐλογημένων ἀνθρώπων.

Τὸ ἔντυπο δίδεται δωρεάν.

Βρίσκεται στὸν ὀρθόδοξο ἰστοχώρο **arnion.gr**

Μπορεῖτε νὰ τὸ προμηθευτεῖτε καλῶντας τὸ κιν.: **6937 247455**

καὶ ἐὰν θέλετε νὰ τὸ ἀναπαραγάγετε.

Ὅσοι μπορεῖτε μεταφράστε τὸ ἔντυπο καὶ σὲ ἄλλες γλῶσσες.

Τὸ βιβλίο αὐτὸ εἶναι ιδιαίτερα ὠφέλιμο γιὰ τὰ νέα ζευγάρια, τοὺς μέλλοντες γονεῖς γιὰ νὰ μάθουν ὅτι ἡ ἀνατροφή τῶν παιδιῶν τους ἀρχίζει πρὶν ἀπὸ τὴν γέννησή τους...  
-Ἦδη ἀπὸ τὴν σύλληψη!, ἀπάντησε ὁ Σωκράτης, αἰῶνες πρὶν...

Ἐνας ἐπιφανῆς Ἀθηναῖος, ὅταν ὁ γιός του ἔγινε ἐνὸς ἔτους, ἐπισκέφθηκε τὸν ἀρχαῖο Ἑλληνα φιλόσοφο καὶ μεγάλο παιδαγωγὸ γιὰ νὰ τοῦ ἀναθέσει τὴν διαπαιδαγώγησή τοῦ παιδιοῦ του.

-Μοῦ τὸν φέρνεις πολὺ ἀργά, ἀπάντησε ὁ Σωκράτης!

Στὸ δεύτερο παιδί του, ὁ ἴδιος ὁ Ἀθηναῖος ἔφθασε στὸν Σωκράτη, ἀμέσως μετὰ τὴν γέννησή του.

-Ἐρχεσαι καὶ πάλι πολὺ ἀργά! Ἔπρεπε νὰ ἔλθης πρὶν ἀπὸ τὴν γέννηση, πρὶν ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὴν σύλληψη τοῦ παιδιοῦ σου! ἀπήντησε ὁ φιλόσοφος!

Οἱ μέλλοντες γονεῖς θὰ μάθουν τί νὰ ἀποφεύγουν καὶ τί νὰ κάνουν, πῶς νὰ τρέφονται, τί μουσικὴ νὰ ἀκοῦν, πῶς νὰ συνδέονται μὲ τὴν ὁμορφιὰ τῆς ζωῆς ... πῶς νὰ τραγουδοῦν στὸ παιδί τους... πῶς νὰ ἐπικοινωνοῦν μαζί του, μιλώντας του (καταλαβαίνει!) πῶς νὰ τοῦ ἐκφράζουν τὴν ἀγάπη τους (τὴν ἔχει ἀνάγκη)!

Ἐπιθυμία μας εἶναι νὰ ἀφυπνίσουμε τὴν κοινὴ γνώμη πάνω στὴν θεμελειώδη σημασία τῆς προετοιμασίας τοῦ ζεύγους γιὰ τὴν δημιουργία σωστῆς οἰκογένειας! ... καὶ τοὺς νέους γιὰ τὴν μεγάλη δημιουργικότητά τους κατὰ τὰ πρῶμα στάδια τῆς ζωῆς τῶν παιδιῶν τους...

Ευχόμεθα, μ' αυτό το έντυπο, να βοηθήσουμε στην βελτίωση τῆς φυσικῆς, ψυχικῆς καὶ πνευματικῆς υγείας καὶ τῶν ἠθικῶν χαρισμάτων τῆς μέλλουσας ἑλληνικῆς γενιᾶς, ἐκπαιδεύοντας τοὺς νέους, μέλλοντες γονεῖς...

Ὅλοι μας ἔχουμε ὑποχρέωση νὰ διδάξουμε τοὺς νέους πῶς νὰ γίνουν σωστότεροι γονεῖς... γιὰ τὸ μέλλον τοῦ Ἔθνους μας!

**Τὸ έντυπο εἶναι μίᾱ προσφορὰ γιὰ τὴν Ἑλληνικὴ οἰκογένεια.**

**ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ**

**ΣΟΧΟΣ ΛΑΓΚΑΔΑ**

Τηλ. πληροφοριῶν: 23950 22562 (ἀπὸ 10 π.μ. ἕως 1μ.μ.)

Τηλ. προμήθειας έντύπου: **6937 247455**

**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**