

— Πρὸς τίνα σκοπὸν μοὶ ἔφερρες νὰ ἀναγνώσω αὐτὰς τὰς ἀηδίας; ἠρώτησε.

— Ἀποθνήσκω τῆς πείνης καὶ ἐνόμισα ὅτι θὰ μοὺ δώσετε ποσὸν τι διὰ νὰ μὴ τὰ δημοσιεύσω.

— Καλὸν λογαριασμὸν ἔκαμες, ἀπεκρίθη ὁ Διδερώ. Ὁ ἀδελφὸς τοῦ δουκὸς τῆς Αὐρηλίας, ὁ ὁ ποῖος εἶνε πολὺ θρησκώληπτος, μὲ ἀποστρέφεται. Ἀφιέρωσέ του τὸν λίβελλόν σου, καὶ ἐκεῖνος θὰ σὲ ἀνταμείψῃ καλὰ.

— Ἄλλὰ δὲν εἰμπορῶ νὰ γράψω τὸ ἀφιερωτικὸν ποίημα.

Ὁ Διδερώ καλήτας ἔγραψε τὴν ἀφιέρωσιν καὶ τὴν ἔδωκεν εἰς τὸν νέον, ὅστις οὕτω κατῳρώθησε νὰ λάβῃ παρὰ τοῦ δουκὸς εἰκοσιπέντε λουδοβίκεια.

Ἡ ἀγγλικὴ ἀστυνομία ἔχει εἰς τὴν ὑπερσίαν αὐτῆς 10,943 ἄτομα, ἐξ ὧν 9,393 εἶνε οἱ κυρίως ἀστυνομικοὶ κλητῆρες. Κατὰ τὸ 1880 κατεσκευάσθησαν 24,945 νέαι οἰκίαι, νέαι δὲ ἔδοι καὶ πλατεῖαι ἠγεώχθησαν μήκους 115 χιλιομέτρων. Καθ' ὅλον τὸ ἔτος συνελήφθησαν 79,490 ἄτομα, ἐξ ὧν 53,099 κατεδικάσθησαν. 28,915 οἰκίαι εὐρέθησαν ἀνοικταὶ ὑπὸ τῆς ἀστυνομίας τὴν νύκτα, αἱ δὲ ἐν αὐταῖς γενόμεναι κλοπαὶ ἀνέρχονται εἰς 2,789. 10,860 παιδιά ἀμφοτέρων τῶν φύλων καὶ 3,338 ἄτομα ἐδηλώθησαν ὡς ἀπολεσθέντα. Ἐκ τούτων 15 παιδιά καὶ 115 ἄτομα οὐδαμῶς ἀνευρέθησαν. Εἰς τὸ γραφεῖον τῶν ἀνευρισκομένων πραγμάτων κατετέθησαν ἀντικείμενα ἀξίας 550,000 φράγκων.

Εἰς ἀναγνώστῃς.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

### Ἐκλογὴ τροφοῦ.

Διὰ νὰ εἶνε ἡ τροφὸς κατάλληλος πρὸς γαλούχισιν πρέπει νὰ συνονοῖ ἐν αὐτῇ τὰς ἐξῆς ἀρετάς:

1) *Νὰ εἶνε νέα*, τουτέστιν 20—25 ἐτῶν. Μὴ ἐκλέγετε τροφὸν ὑπερβαίνουσαν τὸ 30 ἔτος.

2) *Νὰ εἶνε ὑγιῆς καὶ νὰ ἐγεννηθῇ ἐκ γυναικῶν ὑγιῶν*, ὅρος ἀπαραίτητος, ὅπως ἀποφύγωμεν τὰς μολυσματικὰς ἢ κληρονομικὰς νόσους, τὰς ὁποίας δυνατὸν νὰ μεταδώσῃ πᾶσα τροφὸς διὰ τοῦ γαλουχισμού.

3) *Οἱ μὲν μαστοὶ νὰ ὄσι καλῶς ἀνεπτυγμένοι*, ἢ δὲ *θηλῆ καλῶς ἐσχηματισμένη*.—Ὁ ὄγκος τοῦ στήθους δὲν μᾶς ἐγγυᾶται πάντοτε περὶ τῆς ἀφθονίας τοῦ γάλακτος. Αὕτη ἀνταποκρίνεται πρὸς τὸ μέγεθος τοῦ μαστικοῦ ἀδένους, ὅστις εἰς τὰς μελαγχροινὰς εἶνε μᾶλλον ἀνεπτυγμένος ἢ εἰς τὰς ξανθὰς· τούτου δι' ἕνεκα αἱ πρῶται εἶνε ἐν γένει ἀριστοὶ τροφοί· τὸ γάλα τῶν εἶνε καὶ θρεπτικώτερον καὶ ἀφθονώτερον.—Ἄποφεύγετε γυναῖκα, ἧς τὸ στήθος φέρει οὐλόγῃ, διότι αὐταὶ ὑπερβαίνουν ὅτι τὸ μέλος τοῦτο τοῦ σώματος ὑπὲρξέ ποτε ἔδρα νοσημάτων.

4) *Νὰ ἔχῃ καλοὺς ὀδόντας καὶ ἀναπνοὴν*

*γαλυκίαν*.—Βεβλαμμένοι ὀδόντες ἀλλοιοῦσι τὴν ὑγιάν ἕνεκα τῶν σφοδρῶν ἀλγηδόνων, τὰς ὁποίας προξενοῦσιν. Ἐκτὸς δὲ τούτου καὶ ἡ μάσσησις γίνεται ἀτελής, καὶ ἡ πέψις ἐπομένως ἐπιπονωτέρα.—Ἡ κάκοδος ἀναπνοὴ προέρχεται συνήθως, ὡς καὶ ἡ σῆψις, ἐκ χρονιαῆς στηθικῆς ἢ πεπτικῆς νόσου. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν τὸ παιδίον θὰ ἀναπνέῃ διηνελεῶς ἀέρα διεσθαρμένον, εἰς τὴν δευτέραν δὲ, πῶς γυνή, δυσκόλως πέπτουσα, θὰ ἔχῃ ἱκανὴν ζωικὴν δύναμιν ὅπως θρέψῃ ἐν ἔτερον ὄν, τοῦ ὁποίου ὁ στόμαχος εὐρίσκεται σχεδὸν πάντοτε ἐν ἐνεργείᾳ;

5) *Τὸ γάλα τῆς νὰ μὴ εἶνε πλέον τῶν 4 ἢ 5 μηνῶν*.—Γάλα ἐξ μηνῶν εἶνε ἤδη παλαιὸν, διότι ὅταν τὸ βρέφος ἔχῃ ἡλικίαν ἐνὸς ἔτους, τὸ γάλα θὰ εἶνε 18 μηνῶν.

6) *Ἡ τῆς τροφοῦ κατοικία νὰ εἶνε ὑγιεινὴ, ἰδίως καλῶς ἀερίζομένη καὶ εἰς καλὴν θέσιν κειμένη*. Τοῦτο ἔχει μεγίστην σπουδαιότητα. Τὸ βρέφος εἶνε ἄβρον φυτὸν, τὸ ὁποῖον μαρμίνεται ὅταν στερηθῇ τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου.

7) *Ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν ἡθικὴν τῆς τροφοῦ κατάστασιν*, αὕτη ἔχει μεγίστην ἐπήρσιαν ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ ἐπὶ τοῦ μετὰ ταῦτα χαρακτῆρος τοῦ παιδὸς, καὶ διὰ τοῦτο πρέπει πάντοτε νὰ ἐξετάζωμεν ἐὰν τὰ ἤθη τῆς εἶνε καθαρὰ, ἐὰν δὲν εἶνε ἐκδοτος εἰς τὴν ὀργὴν ἢ εἰς τὴν φιλοποσίαν. Ἐκτὸς τοῦ ὅτι τὰ ἐλαττώματα ταῦτα μεταδίδονται διὰ τῆς γαλουχίσεως, ὑπάρχουσι πλεῖστα παραδείγματα παιδιῶν ἀποθανόντων ἐκ σπασμῶν, διότι εἶχον πῖσι τὸ γάλα τροφοῦ ἐν καταστάσει μέθης διατελούσης, ἢ πρὸ ὀλίγων στιγμῶν εἰς βίαιαν ὀργὴν περιπεσούσης<sup>1</sup>. Ἀνάγκη πρὸς τούτοις ἵνα ἡ τροφὸς ἢ φαίδρου καὶ εὐθύμου χαρακτῆρος. Ὁ σύζυγός τῆς ἀπαιτεῖται ἵνα καὶ αὐτὸς ἦ ὑγιῆς. Ἡ ὑπὸ τὸ κράτος μελαγχολίας, ἀνυπομονησίας, μίσους καὶ ζηλοτυπίας εὐρισκομένη δὲν εἶνε καλὴ τροφὸς, ὁμοίως δὲ καὶ ἡ μὴ ἀγαπῶσα τὸ παιδίον<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Ἀς προσέξωμεν ἐπιτίσης ἵνα ἡ γυνή, εἰς τὴν μέλωμεν νὰ ἐμπιστευθῶμεν τὴν ὑπαρξίν τοῦ τέκνου μας, ἢ καθάριος καὶ φίλη τῆς τάξεως, νὰ διάγῃ κατὰ τι ἐν ἀνέσει, νὰ λαμβάνῃ τροφὴν ὑγιεινὴν καὶ νὰ μὴ καταγίνεται εἰς ἐπιπόνοους ἐργασίας, αἱ ὁποῖαι ἐπὶ τέλει θὰ ἐξήντλουν τὸ γάλα τῆς.

[Ἐκ τοῦ συγγράμματος τοῦ Dr Maigne «Choix d'une nourrice»].

A. Γ.

1. Εἰς διάστημα τεσσάρων ἐτῶν νέα τις γυνὴ ἀπόλεσεν ἀφθονίως τὰ δύο τῆς τέκνα καὶ ἕτερον ὀηλάζον εἰσέτι, διότι προσέφερον εἰς αὐτὰ τὸν μαστόν τῆς μετὰ σφοδρὰν ἔξαψιν πάλους.

2. Ὁ Parmentier καὶ ὁ Doyeux ἀπέδειξαν ὅτι μετὰ βιαιαῖς συγκινήσεως τῆς ψυχῆς, ὁ μαστὸς δὲν ἐκκρίνει εἰμὴ ἰχωρῶδές τι ὑγρὸν, ἀλλὰ καὶ ὑπόχρον, ἀντὶ λευκοῦ, γλυκέος καὶ σακχαρώδους ὑγροῦ.