

παθήσεις εις τὰ ὄργανα τῆς γαστρὸς καὶ πνευμονικὰς συμφορήσεις· τὰ πολὺ στενὰ καὶ πολὺ αἰχμηρὰ ὑποδήματα παραμορφώνουσι τοὺς πόδας, προξενοῦσι τύλους, καὶ γίνονται ἀφορμὴ ἐνίοτε σοβαρῶν παθήσεων· αἱ ὑψηλαὶ πτέρναι, αἱ λεγόμεναι κατὰ τὸν συρμὸν τοῦ Λουδοβίκου ΙΕ', δίδουσι εἰς τὸ σῶμα κλίσιν πρὸς τὰ ἔμπροσ καὶ ἀναγκάζουσι τὸν φέροντα αὐτὰς νὰ βαδίζῃ ἀκροποδητεῖ, εἰςὶ λίαν ἐπιβλαβεῖς· ἰδίως εἰς τὰς γυναῖκας καὶ τὰς νεάνιδας.

Ἡ κεφαλὴ, καθὼς καὶ οἱ πόδες, ἀπομεμακρυσμένη οὖσα τοῦ κέντρου φύχεται συχνάκις. Οἱ ἐκ πιλήματος πῖλοι, οἱ ἐν χρήσει ὄντες ἐν Γαλλίᾳ μόλις ἀπὸ τοῦ δεκάτου ἔκτου αἰῶνος, ὑποστάντες ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης παντοῖα σχήματα, εἰσὶν ἐπαρκεῖς ὥπως προφυλάττωσιν αὐτὴν ἀπὸ τῆς δριμύτητος τοῦ φύχους.

Κατὰ τὸν ὕπνον τὸ σῶμα εὐρίσκεται εἰς κατὰστασιν ἀναπαύσεως, ἐξ ἧς ἐλαττοῦται ἡ φυσικὴ θερμότης· δέον ἄρα νὰ καλύπτεται θερμότερον ἢ κατὰ τὴν ἐγγήγορσιν· ἄλλως τε αἱ νύκτες εἶνε πάντοτε ψυχρότεραι. Τὰ νυκτερινὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ εἶνε πλατέα, εὐρύχωρα καὶ ν' ἀνανεῶνται συχνάκις.

Αἱ δύο ἀκρόταται ἡλικίαι, ἡ γεροντικὴ δηλαδή καὶ ἡ νηπιακὴ, ἀπαιτοῦσιν ἐνδύματα θερμότατα· διὰ τοῦτο πάντοτε περιδεῶς βλέπω τινὰς μητέρας, λίαν ἐνθουσιώδεις ὁπαδοὺς τῆς ἐν τῇ αὐστηρᾷ Ἀλβιδῶνι ἀνατροφῆς, ἐπιτρεπούσας νὰ ἐξέρχωνται τὰ μικρὰ τῶν μὲ τὰς κνήμας καὶ τὸν τράχηλον γυμνὰ ἐν ἡμέραις δριμύτος φύχους ὑπὸ τὸ πρόσχημα, ὅτι δῆθεν διὰ τοῦτου ἐπιρρωννύεται ὁ ὀργανισμὸς τῶν. Διὰ τοῦτο ἔλεγα πρὸ μικροῦ εἰς μίαν τῶν μητέρων αὐτῶν : « Σεῖς, ἥτις εἴσθε πολὺ εὐρωστοτέρα τοῦ υἱοῦ σας, διατὶ ἐξέρχεσθε σφιγκτὰ περιβεβλημένη παχεῖαν σισύραν; » Ἀλλ' οὐδὲν ἰσχύει κατὰ τοῦ συρμοῦ, ὡς φαίνεται· καὶ χάρις εἰς τὸν συρμὸν τὰ παιδία θὰ ἐξέρχωνται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, ἕως ὅτου προσβληθῶσιν ὑπὸ σοβαρὰς τινὸς συνάγχης ἢ βρογχοπνευμονίας, ἐξ ἧς θὰ κινδυνεύσῃ ἡ ζωὴ τῶν· πόση μεταμέλεια τότε καὶ πόσα δάκρυα ἴσως!

Οἱ νευρικοί, οἱ ἀναιμικοί, οἱ πάσχοντες ἐκ ρευματισμῶν δὲν ἀντέχουσιν εἰς τὸ ψῦχος καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἔχουσιν ἀνάγκην θερμῶν ἐνδυμάτων.

Εἶνε ἀνθυγιεινὸν τὸ καλύπτειν κατ' οἶκον τὴν κεφαλὴν καθὼς καὶ τὸ φορεῖν ὑποδήματα ὑγρά.

D^r PERUSSEL

Α Ν Ω Κ Α Τ Ω

ΑΙ ΠΡΟΟΔΟΙ ΤΗΣ ΙΠΠΟΦΑΓΙΑΣ

Ὁ ἀριθμὸς τῶν τρεφομένων ἐξ ἵππειου κρέατος αὐξάνει μεγάλως ἐν Εὐρώπῃ, διότι ἡ τροφὴ αὕτη οὐ μόνον εἰς τὸν στόμαχον ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ βαλάντιον συμφέρει. Ἐν Γαλλίᾳ, καίτοι ἡ ἵπποφαγία δὲν ἔκαμε τὰς προόδους, ἃς παρουσιάζει ἐν Γερμανίᾳ καὶ Δανιμαρκίᾳ, οὐδὲν ἤττον εἰς τινὰ μέρη οἱ πωληταὶ ἵππειου κρέατος κατήντησαν ἐπίφοβοι ἀνταγωνισταὶ πρὸς τοὺς πωλοῦντας κοινὰ κρέατα. Ἐν Τουλούζῃ, παραδείγματος χάριν, ὅπου καταναλίσκεται τὸ περισσότερον ἵππειον κρέας, ἀναλόγως πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν κατοίκων, τὸ συνδικατὸν τῶν κρεωπωλῶν συνέστησεν εἶδος ἐπιτροπῆς πρὸς καταπολέμησιν τῆς καταναλώσεως κρέατος μονωνύχων.

Ἐν Παρισίοις τὸ πρῶτον κρεωπωλεῖον ἵππειου κρέατος ἰδρύθη τὴν 9 Ἰουλίου 1866. Ὁ ἀριθμὸς τῶν σφαγέντων ἵππων, ὧν καὶ ἡμιόνων ἀπὸ τότε μέχρι 31 Δεκεμβρίου τοῦ αὐτοῦ ἔτους ἀνῆλθε μόνον εἰς 902· τὸ 1869 ἀνῆλθεν εἰς 2,758· κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς πολιορκίας καὶ τῆς Κομόνας εἰς 65,000· τὸ 1872 εἰς 5772· τὸ 1877 εἰς 10,619. Κρεωπωλεῖα δὲ ἵππειου κρέατος ἦσαν 48 τὴν 1 Ἰανουαρίου 1874 καὶ 132 τὴν 1 Ἰανουαρίου 1889. Σήμερον ἡ τιμὴ τοῦ ἵππειου κρέατος ἀνέρχεται εἰς τὸ ἥμισυ τῆς τιμῆς τοῦ βοείου.

Ἐν Ῥοτερδάμῃ ἡ ἵπποφαγία εἶναι λίαν διαδεδομένη, ἐν Δανιμαρκίᾳ ἐπίσης, ἐν Σουηδίᾳ καὶ Ἑλβετίᾳ γίνεται μεγάλη κατανάλωσις, καὶ εἰς πολλὰ μέρη τῆς Ἰταλίας, ὡς ἐν Λομβαρδίᾳ, Πεδεμοντίῳ, Βε-

νετίᾳ καὶ Σικελίᾳ. Ἡ μεγαλειτέρα κατανάλωσις γίνεται ἐν Μιλάνῳ· οἱ κάτοικοι τοῦ Τουρίνου τοὺναντίον ἀποστρέφονται τὸ ἵππειον κρέας.

Ὁ Μανουὲλ Πριέτο ἐκφράζει τὴν λύπην του, διότι ἡ ἵπποφαγία δὲν εἰσῆχθη εἰς Ἰσπανίαν, ὅπου θὰ ἐγένετο ἐπωφελὴς εἰς τοὺς πολυαριθμοὺς πτωχοὺς ἐργάτας, εἰς οὓς τὸ κρέας εἶνε ἀντικείμενον πολυτελείας ἐνεκα τῆς μεγάλης τιμῆς του.

ΕΙΧΟΝΕΣ

Η ΜΕΓΑΛΗ ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΕΤΑ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΣ ΤΗΣ

Καθ' ἣν ὥραν ἐκτυποῦται τὸ φύλλον τῆς Ἑοτίας οἱ κώδωνες τῶν ναῶν πενθίμως κρούμενοι ἀγγέλλουσι τὸν θάνατον τῆς Μεγάλης Δουκίσσης Ἀλεξάνδρας, τῆς νεαρᾶς Ἑλληνίδος βασιλόπαιδος, ἀποθανούσης ἐν Ῥωσίᾳ κατὰ τὸν τοκετόν. Ἐπὶ τῷ θλιβερῷ ἀγγέλματι, ὅπερ καταθλίβει πᾶσαν ἑλληνικὴν καρδίαν, δημοσιεύομεν τὴν μικρὰν εἰκόνα, παριστώσαν τὴν ταλαίπωρον νεάνίδα, κόρην ἔτι, κλίνουσαν τὴν χαρίεσσαν κεφαλὴν εἰς τὸν ὦμον τῆς βασιλίσσης μητρὸς τῆς.

ΤΑ ΠΡΟΠΥΛΑΙΑ ΤΗΣ ΑΚΡΟΠΟΛΕΩΣ

Μετὰ τὴν γενομένην πρό τιнос χρόνου ἐκχωμάτων καὶ τὴν ἀραίρεσιν μεταγενεστέρων τειχῶν, ἡ θέα τῶν Προπυλαίων εἶνε ὅλως διάφορος τῆς προτέρας, ὡς φαίνεται ἐν τῇ δημοσιευομένῃ εἰκόνι.