

ΕΝ ΤΩ ΕΩΤΕΡΙΚΩ

ΕΣΤΙΑ

ΕΝ ΤΩ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩ

ΣΥΝΑΡΟΜΗ ΕΞΑΜΗΝΟΣ ΔΡ 8
ΣΥΝΑΡΟΜΗ ΕΤΗΣΙΑ ΔΡ. 15

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ

ΣΥΝΑΡΟΜΗ ΕΞΑΜΗΝΟΣ ΦΡ. 10
ΣΥΝΑΡΟΜΗ ΕΤΗΣΙΑ ΦΡ. 20

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ ΛΕΠ. 30

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΩ 1876

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ ΛΕΠ. 40

Βραβεύθη υπό τοῦ Ἰν. Παρισίου Συλλόγου πρὸς ἐπίσημον τὸν τιμὴν. ἀποδίδει, ἀξιοπρόσφορον μεταλλίου ἐν τῇ ἐκδόσει τῆς Δ' Ὀλομπιάδος καὶ γὰρ καὶ ἐν τῇ Παγκοσμίῳ Ἐκτίσει τοῦ 1889.

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗΝ

Αἱ ΣΥΝΑΡΟΜΑΙ ΠΡΟΠΛΗΡΩΘΕΑΙ

1890—Τόμος Α', ἀριθ. 24.

ΕΚΔΟΤΑΙ Ν. Γ. ΠΟΛΙΤΗΣ ΚΑΙ Γ. ΔΡΟΣΙΝΗΣ

Ἀθήναι, 17 Ἰουνίου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: (Ἐν τῷ φύλλῳ) ΜΑΡΙΑ ἢ ΠΕΝΤΑΓΙΩΤΙΣΣΑ ποίημα ὑπὸ Κωστῆ Παλαμᾶ. — Ἡ ΛΥΓΕΡΗ ὑπὸ Ἀνδρέα Καρχαβίτσα. — ΘΥΡΑΝΙΑ ὑπὸ Κ. Φλαμμαριόν. — Ἡ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΝ ΓΑΛΛΙΑ. — Ἡ ΠΡΩΤΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΕΡΝΑΝΗ. — ΛΟΓΓΡΑΦΙΚΑ: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΙΤΣΟΣ. — ΕΝΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: Ἀνάλεκτα, Χρονικά, Αἱ εἰκόνες, Ἐδῶ κ' ἐκεῖ, Τρεῖς γυνῶμαι καθ' ἑβδομάδα, Μία συμβουλή καθ' ἑβδομάδα. (Ἐν τῷ παραρτήματι) — ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΑ. — ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑΙ ΚΑΙ ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΑΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ. — ΒΗΜΕΡΙΑΔΕΣ. — ΝΕΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ. — ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΡΓΑ. — ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ. — ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟΝ. — ΠΑΙΓΝΙΑ.

ΕΙΚΟΝΕΣ: ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΣ εἰκὼν Πράου Χένιγκξεν. — ΔΥΟ ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΙ εἰκὼν Ἐϊσμονδ. — ΦΡΑΓΚΙΚΟΣ ΚΡΙΣΠΗΣ. — ΔΥΟ ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ.

Ληγούσης τὴν 30 Ἰουνίου τῆς α' ἑξαμηνίας τοῦ 1890 παρακαλοῦνται ὅσοι ἐκ τῶν συνδρομητῶν τῆς Ἐστίας ἐπλήρωσαν τὴν συνδρομὴν μόνης τῆς ἑξαμηνίας ταύτης νὰ καταβάλωσιν ἐγκαιρῶς καὶ τὴν συνδρομὴν τῆς β' ἑξαμηνίας, ὅπως μὴ ἐπέλθῃ διακοπὴ τῆς πρὸς αὐτοὺς ἀποστολῆς τοῦ φύλλου.

Α Ν Ω Κ Α Τ Ω

Υ Π Λ Χ Ξ Ν Ν

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣ

ΒΕΒΛΩΘΗ ΑΡΤΙ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΝ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ὑπὸ Θ. Χ. ΦΛΩΡΑ, ἱατροῦ.

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΥΖΩΙΑΣ ΚΑΙ
ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΟΣ

ΚΑΤΑ ΤΡΟΠΟΝ ΤΕΡΠΗΝΟΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΠΤΟΝ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑΣ

Τιμᾶται δρ. 1 ἐν Ἀθήναις, δρ. 1,25 ἐν ταῖς
Ἐπαρχίαις, φρ. 1,25 ἐν τῷ Ἐξωτερικῷ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. Σκοπὸς καὶ διαίσεις τῆς Ὑγιεινῆς.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

Ἄηρ, φῶς καὶ θερμότης. Συστατικά τοῦ ἀέρος— Ἄτμοι— Ὑγρόμετρον. Ἀναπνοή. Θερμοκρασία τοῦ ἀέρος. Θερμότης τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. Ἀκτινοβολία— Ἀγωγή— Ἐξάτμισις. Ὑγρασία τοῦ ἀέρος. Ἡλιασις. Ἀποφύσεις— κρυολογήματα. Φῶς. Ἐπενέργεια τοῦ φωτός.

Τὸ ἔδαφος καὶ τὸ ὕδωρ. Ἰδιότητες τοῦ ἔδαφους. Ὑπόγειον ὕδωρ. Τὰ μιάσματα. Μέσα ἀπολυμαντικά τοῦ ἔδαφους. Περὶ ποτίμου ὕδατος. Στοιχεῖα αὐτοῦ. Τὸ πηγαῖον ὕδωρ. Τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς. Τὸ ὕδωρ τῶν ποταμῶν. Μέσα πρὸς καθάρισμόν τοῦ ὕδατος.

Τὸ κλίμα. Παράγοντες τοῦ κλίματος. Ἐπενέργεια αὐτοῦ ἐπὶ τὸν ἄνθρωπον. Περὶ ἐγκλιματισμοῦ.

Ὁ οἶκος. Σκοπὸς τοῦ οἴκου. Θέσις τοῦ οἴκου καὶ οἰκοδομικὴ ὕλη. Διαίσεις τοῦ οἰκήματος. Ἰδιότητες τῶν τοίγων. Ὑγραὶ κατοικίαι. Ἀερισμὸς τῶν δωματίων. Μέθοδοι πρὸς τεχνικὸν ἀερισμὸν τῶν οἰκοδομῶν. Θέρμανσις τῶν οἴκων. Περὶ θερμαστῶν. Οἱ κοιτῶνες. Περὶ φωτισμοῦ. Οἱ ἀπόπατοι. Μέσα πρὸς ἀπολύμανσιν τῶν ἀποπάτων.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Περὶ θρέψεως καὶ τροφῶν. Ἡ κατανάλωσις τῆς οὐσίας παράγει τὴν ἐργασίαν. Στοιχεῖα τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. Ἐκκριτικοὶ ὕλοι. Σκοπὸς καὶ στοιχεῖα τῶν τροφῶν. Λεύκιμα, λίπος, ὑδρανθρακικαὶ οὐσίαι. Ἀνόργανοι οὐσίαι. Ὁρεκτικά. Τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς.— Τὸ γάλα. Συστατικά τοῦ γάλακτος. Εἶδη αὐτοῦ. Τὸ κρέας. Ποῖον καὶ εἶδος τοῦ κρέατος. Τρόπος παρασκευῆς αὐτοῦ. Τὰ ψά. Συστατικά αὐτῶν. Ὁ ἄρτος. Συστατικά τῶν δημητριακῶν καρπῶν. Τὸ ἄλευρον. Παρασκευὴ τοῦ ἄρτου. Γλυκίσματα.— Τὰ ὄσπρια. Τὰ γεώμηλα καὶ ἡ ὄρυζα. Τὰ λαχανικά. Αἱ ὀπώραι. Ἡ ζάχαρις.— Ὁ ζυμὸς τοῦ κρέατος. Τὸ ἐκχύλισμα τοῦ Liebig. Τὰ ἀρτύματα καὶ πνευματώδη ποτὰ. Ὁ καφῆς καὶ τὸ τέϊον. Ὁ καπνός.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

Περὶ τῆς ἐπιμελείας τοῦ σώματος ἐν γένει. Ἀσκησις τῶν δυνάμεων. Περὶ ἐγκρατείας καὶ σωφροσύνης. Περὶ ἐργασίας καὶ ἀναπαύσεως.

Ὑγιεινὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων. Περὶ τοῦ σκοποῦ τῆς πέψεως. Ἡ ἐγκράτεια. Βλάβη ἐκ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν. Περὶ πολυποσίας. Ὁ χρόνος τοῦ φαγητοῦ. Ἐπιμέλεια τῶν ὀδόντων.

Ὑγιεινὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Ἐπιμέλεια τῆς ἀναπνοῆς. Τρόπος τῆς ἀναπνοῆς παρὰ τοῖς παιδίοις. Ἐπιμέλεια τῆς ρινός.

Ὑγιεινὴ τῶν ὀργάνων τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος.

Ὑγιεινὴ τοῦ δέρματος Ἐνδύματα καὶ λουτρά. Καθήκοντα τοῦ δέρματος. Σκοπὸς τῶν ἐνδυμάτων. Ἰ-

