

ΕΝ ΤΩ ΕΩΤΕΡΙΚΩ

# ΕΣΤΙΑ

ΕΝ ΤΩ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩ

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΞΑΜΗΝΟΣ ΔΡ 8  
ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΤΗΣΙΑ ΔΡ. 15

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΞΑΜΗΝΟΣ ΦΡ. 10  
ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΤΗΣΙΑ ΦΡ. 20

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ ΛΕΠ. 30

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ ΛΕΠ. 40

ΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΑΙ ΠΡΟΠΑΗΡΩΤΕΑΙ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΩ 1876  
Βραβεύθην υπό τούτ' εν Παρισίοις Συλλόγου προς έπίσημιν των έλλ. σπουδών,  
άξιωθιν άρροσού μεταλλίου εν τή έκθεσί τής Δ' Ολυμπιάδος  
και γαλλού εν τή Παγκοσμίω Έκθεσί τού 1889.

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗΝ

1890—Τόμος Α', άριθ. 24.

ΕΚΔΟΤΑΙ Ν. Γ. ΠΟΛΙΤΗΣ ΚΑΙ Γ. ΔΡΟΣΙΝΗΣ

'Αθήναι, 17 'Ιουνίου.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ :** (Έν τή φύλλω) ΜΑΡΙΑ Η ΠΕΝΤΑΓΙΩΤΙΣΣΑ ποίημα υπό Κωστή Παλαμά. — Η ΛΥΓΕΡΗ υπό 'Ανδρέα Καρχαβίτσα. — ΟΥΡΑΝΙΑ υπό Κ. Φλαμμαρίον. — Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΝ ΓΑΛΛΙΑ. — Η ΠΡΩΤΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΕΡΝΑΝΗ. — ΛΟΟΓΡΑΦΙΚΑ : ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΙΤΣΟΣ. — ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ : 'Ανάλεκτα, Χρονικά, Αί εικόνας, 'Εδώ κ' εκεί, Τρεῖς γυνῶμαι καθ' εβδομάδα, Μία συμβουλή καθ' εβδομάδα. — (Έν τή παραρτήματι) — ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΑ. — ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑΙ ΚΑΙ ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΑΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ. — ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ. — ΝΕΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ. — ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΡΓΑ. — ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ. — ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟΝ. — ΠΑΙΓΝΙΑ.

**ΕΙΚΟΝΕΣ :** ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΣ εικών Πράουε Χένιγκχεν. — ΔΥΟ ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΙ εικών 'Είσημονδ. — ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ ΚΡΙΣΠΕ. — ΔΥΟ ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ.

Αηγούσης την 30 Ιουνίου της α' εξαμηνίας του 1890 παρακαλούνται όσοι εκ των συνδρομητών της 'Εστίας επλήρωσαν την συνδρομήν μόνης της εξαμηνίας ταύτης να καταβάλλωσιν εγκαίρως και την συνδρομήν της β' εξαμηνίας, όπως μη επέλθη διακοπή της προς αυτούς αποστολής του φύλλου.

Α Ν Ω Κ Α Τ Ω  
Υ Λ Ν Κ Ξ Ν Ν

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣ

ΕΞΕΔΩΘΗ ΑΡΤΙ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΝ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

'Υπό Θ. Χ. ΦΛΩΡΑ, Ιατροῦ.

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΥΖΩΙΑΣ ΚΑΙ  
ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΟΣ

ΚΑΤΑ ΤΡΟΠΟΝ ΤΕΡΠΝΟΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΠΤΟΝ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑΣ

Τιμάται δρ. 1 εν 'Αθήναις, δρ. 1,25 εν ταῖς  
'Επαρχίαις, φρ. 1,25 εν τῷ 'Εξωτερικῷ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. Σκοπός και διαίρεσις τής 'Υγιεινῆς.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

'Αήρ, φῶς και θερμότης. Συστατικά του αέρος—'Ατμοί—'Υγρόμετρον. 'Αναπνοή. Θερμοκρασία του αέρος. Θερμότης του ανθρωπίνου σώματος. 'Ακτινοβολία—'Αγωγή—'Εξάτμισις. 'Υγρασία του αέρος. 'Ηλιασις. 'Αποψύξεις—κρυολογήματα. Φῶς. 'Επενέργεια του φωτός.

Τὸ ἔδαφος και τὸ ὕδωρ. 'Ιδιότητες του ἔδαφους. 'Υπόγειον ὕδωρ. Τὰ μιάσματα. Μέσα ἀπολυμαντικά του ἔδαφους. Περί ποτίμου ὕδατος. Στοιχεῖα αὐτοῦ. Τὸ πηγαιόν ὕδωρ Τὸ ὕδωρ τῆς βροχῆς. Τὸ ὕδωρ τῶν ποταμῶν. Μέσα πρὸς καθαρισμόν του ὕδατος.

Τὸ κλίμα. Παράγοντες του κλίματος. 'Επενέργεια αὐτοῦ ἐπὶ τὸν ἄνθρωπον. Περί ἐγκλιματισμοῦ.

Ὁ οἶκος. Σκοπός του οἴκου. Θέσις του οἴκου και οἰκοδομικὴ ὕλη. Διαίρεσις του οἰκήματος. 'Ιδιότητες τῶν τοίγων. 'Υγραὶ κατοικίαι. 'Αερισμός τῶν δωματίων. Μέθοδοι πρὸς τεχνικὸν ἀερισμόν τῶν οἰκοδομῶν. Θέρμανσις τῶν οἴκων. Περί θερμαστρῶν. Οἱ κοιτῶνες. Περί φωτισμοῦ. Οἱ ἀπόπατοι. Μέσα πρὸς ἀπολύμανσιν τῶν ἀποπάτων.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Περί θρέψεως και τροφῶν. 'Η κατανάλωσις τῆς οὐσίας παράγει τὴν ἐργασίαν. Στοιχεῖα του ἀνθρωπίνου σώματος. 'Εκκριτικὸ ὕλαι. Σκοπός και στοιχεῖα τῶν τροφῶν. Λεύκωμα, λίπος, ὕδραθρακικαὶ οὐσίαι. 'Ανόργανοι οὐσίαι. Ὁρεκτικά. Τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς.—Τὸ γάλα. Συστατικά του γάλακτος. Εἶδη αὐτοῦ. Τὸ κρέας. Ποῖον και εἶδος του κρέατος. Τρόπος παρασκευῆς αὐτοῦ. Τὰ φῶ. Συστατικά αὐτῶν. Ὁ ἄρτος. Συστατικά τῶν δημητριακῶν καρπῶν. Τὸ ἄλευρον. Παρασκευὴ του ἄρτου. Γλυκίσματα.—Τὰ σπέρια. Τὰ γεώμηλα και ἡ ἄρυζα. Τὰ λαχανικά. Αἱ ὀπώραι. 'Η ζάχαρις.—Ὁ ζυμὸς του κρέατος. Τὸ ἐκχύλισμα του Liebig. Τὰ ἀρτύματα τὰ πνευματώδη ποτά. Ὁ καφῆς και τὸ τείον. Ὁ καπνός.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

Περί τῆς ἐπιμελείας του σώματος ἐν γένει. 'Ασκήσις τῶν δυνάμεων. Περί ἐγκρατείας και σωφροσύνης. Περί ἐργασίας και ἀναπαύσεως.

'Υγιεινὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων. Περί του σκοποῦ τῆς πέψεως. 'Η ἐγκράτεια. Βλάβη ἐκ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν. Περί πολυποσίας. Ὁ χρόνος του φαγητοῦ. 'Επιμέλεια τῶν ὀδόντων.

'Υγιεινὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. 'Επιμέλεια τῆς ἀναπνοῆς. Τρόπος τῆς ἀναπνοῆς παρὰ τοῖς παιδίοις. 'Επιμέλεια τῆς ρινός.

'Υγιεινὴ τῶν ὀργάνων τῆς κυκλοφορίας του αἵματος.

'Υγιεινὴ του δέρματος 'Ενδύματα και λουτρά. Καθήκοντα του δέρματος. Σκοπός τῶν ἐνδυμάτων. 'Ι-