

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἡ θερμότης ἄλλως ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ κρέατος ἢν τοῦτο ἐντεθῆ ἐν ψυχρῷ ὕδατι καὶ ἄλλως ἐν θερμῷ.

Ὅταν, ἐπὶ παραδείγματι, θέσωμεν τεμάχιον βοείου κρέατος ἐν ψυχρῷ ὕδατι, τοῦτο εἰσχωρεῖ μέχρι τοῦ κέντρου τοῦ κρέατος· βαθμηδὸν δὲ ἀνυψουμένης τῆς θερμοκρασίας τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα καὶ τὰ ἄλατα, διαλύονται οὕτως ἔχει τις τότε κάλλιστον ζωμὸν καὶ μετριώτατον βραστόν. Ἄν, τοῦναντίον, τὸ τεμάχιον τοῦ βοείου κρέατος τεθῆ ἐν θερμῷ ὕδατι, τὸ πρῶτον παραγόμενον ἀποτέλεσμα εἶνε ἡ πήξις τοῦ λευκώματος ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ κρέατος· θὰ σχηματισθῆ τότε τέλειον περικάλυμμα, ὅπερ θὰ ἐμποδίσῃ τὸ ὕδωρ νὰ διαλύσῃ τὰ ἄλατα καὶ τὰ θρε-

πικὰ στοιχεῖα. Ἐχει τις τότε κάκιστον ζωμὸν καὶ λίαν θρεπτικὸν κρέας βραστόν.

Πολλοὶ ἐγένοντο συζητήσεις ἐπὶ τῆς θρεπτικῆς ἀξίας τοῦ ζωμοῦ. Οἱ χημικοὶ φρουνοῦσιν ὅτι δὲν εἶνε χρήσιμος εἰς τὸν ὄργανισμὸν ἡμῶν, καθόσον αἱ ἀναλύσεις τείνουσι ν' ἀποδείξωσιν ὅτι ὁ ζωμὸς ἐλαχίστην μόνον ποσότητα στερεῶν συστατικῶν περιέχει. Ἄλλ' οἱ ὕγειονολογοὶ θεωροῦσι τὸν ζωμὸν ὡς τροφήν, ἦτις, καίτοι ὀλίγον θρεπτικῆ, ἐπιδρᾷ καλῶς ἐπὶ τοῦ στομάχου ἐκ τοῦ ἀρωματικοῦ αὐτοῦ στοιχείου, προξενεῖ αἰσθημα εὐεξίας καὶ διεγείρει τὰ πεπτικὰ ἡμῶν ὄργανα. Εἶνε λοιπὸν λίαν ὠφέλιμος ὁ ζωμὸς ἐν ἀρχῇ τοῦ γεύματος, ἰδίᾳ δὲ εἰς τοὺς ἀναρρωδούντας, ὧν ὁ στόμαχος εἶνε ἀδύνατος.

D

Τὰ ἐξῆς βιβλία πωλοῦνται ἐν τῷ Βιβλιοπωλείῳ τῶν Ἐκλεκτῶν Μυθιστορημάτων ἐν ὁδῷ Προαστείου, ἀριθ. 10 :

Ἱστορία δύο Μελλονύμφων, μυθιστορία Ἀλεξάνδρου Μαντζόνη, τόμοι 3.....	δρ. λ. 3.—	Μία Δέσμη Ἐπιστολῶν, μυθιστορία Ἀλεξ. Δουμά (υἱοῦ).....	δρ. λ. —80	Ποιήματα ὑπὸ Ἀχιλλέως Παράσχου τόμοι 3.....	δρ. λ. 5.—
Κραυγὴ τῆς Παράφροσ. μυθιστορία ἐκ τοῦ γαλλικοῦ.....	1.20	Μαρία Ἀντωνιέττα, ἱστορικὸν μελόδραμα εἰς 4 πράξεις.....	—60	Παιδίον τῆς Νεκρᾶς, μυθιστορία, τόμοι 2.....	4.50
Κοραῖ Ἀδαμαντίου Ἐπιστολαί, τόμοι 4.....	10.—	Νάθαν ὁ Σοφός, μετάφρασις ἐκ τοῦ γερμανικοῦ ὑπὸ Θ. Ἀφεντούλη	4.—	Πύργος τοῦ Παπᾶ Δανιήλ, ὑπὸ Γ. Κ. Ὑπερίδου.....	—80
Καθηραμένον Καπηλεῖον μυθιστορία Λουδοβίκου Νοῦρ.....	4.50	Ναζία Μαριάνθη ἢ ἡ Γυναικεῖα Σταθερότης, μυθιστορία.....	—50	Παλαιὰ Ἀμαρτίαι, λυρική συλλογὴ Δημ. Γρ. Καμπούρογλου.....	4.—
Κοτοκόμβαι τῆς Ἰούλης μυθιστορία Αἰμυλίου Σεβαλιέ.....	2.—	Νικόλας Σιγαλός, μυθιστορία Γρηγορίου Δ. Ξενοπούλου.....	4.—	Πῶς ἀποκτάται ὁ πλοῦτος, κατὰ τὴν μέθοδον τοῦ Βεν αμίν Φραγγλίνου	—50
Κόντε Σπουργίτης μελοδραματίον εἰς μέρη δύο ὑπὸ Ἰ. Τσακασιάνου.....	—80	Οἱ Τρεῖς Σωματοφύλακες, μυθιστορία Ἀλεξ. Δουμά.....	3.50	Πέραν τοῦ Ἰσμοῦ.—Πελοποννησιακαὶ ἐντυπώσεις καὶ Ἀναμνήσεις, ὑπὸ Σπυρίδωνος Παγανέλλη.....	3.—
Καλύβη τοῦ Θωμᾶ ἢ ὁ Βίος τῶν Μαύρων ἐν Ἀμερικῇ.....	2.—	Οἱ Ἰππότες τοῦ Στερωμάτος, μυθιστορία Π. Φεβάλ, μετάφρασις Α. Ρ. Ραγκαβῆ.....	4.20	Ραγήπ, διήγημα ὑπὸ Σπ. Παγανέλη	—80
Λαυρεντία, μυθιστορία Δ. Εννερό μετὰ πλείστον εἰκόνων.....	4.50	Ὁ Ἰατροὺς τῶν Τρελλῶν, μυθιστορία Ἐαβιὲ δὲ Μοντεπίν, τόμοι 6.....	5.—	Σεῖρα Ποιητικῶν Ἔργων ὑπὸ Γεωργίου Μαρτινέλλη.....	4.—
Λέων Λέωνης, μυθιστορία Γεωργίας Σάνδης, μετάφρασις Ἰ. Ἰσιδ. Σκυλίση.....	4.50	Οἱ Ἄθλιοι, ὑπὸ Βίκτωρος Οὐγκώ, μετάφρασις Ἰ. Ἰσιδ. Σκυλίση.....	5.—	Σύζυγος τοῦ Κλαυδίου, δράμα εἰς πράξεις 3 ὑπὸ Ἀλεξ. Δουμά, υἱοῦ.....	—80
Μετὰ εἰκοσιν ἔτη (συνέχεια Τριῶν Σωματοφύλακων) μυθιστορία Ἀλεξ. Δουμά.....	4.—	Οὐρανία, ἀγροτικὸν εἰδύλλιον, εἰς 4 πράξεις ὑπὸ Λεοπόλδου Μαρξ.....	—80	Συλλογὴ Κρητικῶν Ἐπιστολῶν.....	—50
Μυστηριώδης Γυγ, μυθιστορία Ἰουλίου Μαυροῦ.....	3.—	Ὁ Καννιβαλισμὸς παρ' Ἑβραίοις Δράμα εἰς πράξεις 4 ὑπὸ Ἀθαν. Βάρβα.....	—80	Σέργιος Πανίνης, μυθιστορία Γεωργ. Ὀνέ, βραβευθεῖσα ὑπὸ τῆς Γαλλικῆς Ἀκαδημίας.....	2.—
Μαύρος Πειρατῆς μυθιστορία Λουδοβίκου Νοῦρ, τόμοι 3.....	3.—	Ὁθέλλος, ἦτις ὁ Μαύρος τῆς Ἐνετίας τραγωδία Σαιξπήρου εἰς 5 πράξεις.....	4.—	Τὰ Μυστήρια τῶν Χαρμελίων, μετάφρασις Κλεάνθους Τριανταφύλλου	4.40
Μαρκησία Γαβριέλλα μυθιστορία Ἰουλίου Μαυροῦ.....	1.70	Ὁ Θεὸς ἐν τῇ Φύσει, ὑπὸ Καμίλλου Φλαμπαριῶνος κατὰ μετάφρασιν Αἰκατερίνης Ζάρκου.....	4.—	Τελευταία Ἡμέρα Καταδίκου, ὑπὸ Βίκτωρος Οὐγκώ.....	—50
Μουσαῖ ὁ Μαύρος, ἀστεῖον διήγημα εἰς στίχους διὰ μικρὰ παιδιὰ μὲ 12 ὀλοτελίδους ποικιλοχρωματιστὰς εἰκόνας καὶ δεδεμένον.....	2.—	Οἱ Γενίτσαροι, μυθιστορία Ἀλφόνσου Ρουέρου (τόμοι 2).....	3.—	Τὸ Τριακοσιᾶδραχμον Ἐπαθλον, διήγημα Γρ. Δ. Ξενοπούλου.....	—50
Μικρὰ Μητέρα, μυθιστορία Αἰμυλίου Ρισδούργ.....	3.50	Περιπλανώμενος Ἰουδαῖος, μυθιστορία Εὐγενίου Σῆη, μετάφρασις Ν. Δραγοῦμη (τόμοι 10).....	5.—	Τὰ Τέκνα τοῦ Πλοῦτοῦ Γράντ, ἢ ἡ Νότιος Ἀμερική, Αὐστραλία, καὶ ὁ Εἰρηνικὸς Ὄκεανός, μυθιστορία Ἰουλίου Βέρν.....	3.50
Μεγάλη Ἰζα μυθιστορία Ἀλεξίου Μπουβιέ.....	3.—	Πολίταρος Κολόβολος, μυθιστορία Πιόλο Σωνιέ, τόμοι 2.....	2.50	Τὰ Κρητικά, Ὄδαὶ Ἀλκαϊκά, ὑπὸ Θ. Ἀφεντούλη.....	—80
Μυστηριώδης Γάμος, μυθιστορία Ἀλφόνσου Δωδέ.....	—80	Πλωτὴ Πόλις, μυθιστορία Ἰουλίου Βέρν.....	—80	Τελευταῖαι Ἡμέραι τῆς Πομπητικῆς, μυθιστορία Ε. Βούλβερ, μετάφρασις Γεωργ. Ζαλόκωστα.....	3.—
Μαλβίνα, μυθιστορία Δ. Κοττέν.....	4.—	Παπᾶ-Κωνσταντίνος, μυθιστορία Λουδοβίκου Ἀλεξού.....	4.—	Τυχαῖον συμβάν, διήγημα ὑπὸ Λεων. Π. Κανελλοπούλου.....	—60
Ματθίλδη, μυθιστορία Εὐγενίου Σῆη	5.—	Πάσσαλος τοῦ Θανάτου, μυθιστορία ἐκ τοῦ γαλλικοῦ.....	—80	Τελευταῖος τῶν Μοχικανῶν μετὰ εἰκόνας.....	2.50
Μάμμη, μυθιστορία Αἰμυλίου Ρισδούργ.....	4.20	Παιδικὰ Διηγήματα, ὑπὸ Ἀριστ. Κουρτίδου.....	4.—	Τραγωδίαι Ἰω. Ζαμπελίου, τόμοι 2.....	40.—
Μιχαὴλ Στρογκῶφ, μυθιστορία Ἰουλίου Βέρν.....	4.50	Πόλεμος τῶν Γυναικῶν, μυθιστορία Ἀλεξ. Δουμά.....	4.50	Τραγωδίαι τῶν Παρισίων, μυθιστορία Ἐαβιὲ δὲ Μοντεπίν τόμοι 9.....	8.—
Μικροῦλα, μυθιστορία Ε. Β. Σεντέν	4.—	Πάπισσα Ἰωάννα ὑπὸ Ἐμ. Ροιδου.....	1.50	Τυχοδιώκται τῶν Παρισίων, μυθιστορία Π. Ζακῶν.....	2.—
Μητριὰ, μυθιστορία Γρ. Δ. Ξενοπούλου.....	4.—	Πεπίτα Χιμένες, μυθιστορία Ἰσπανικῆ ὑπὸ Ἰωάννου Βαλέρα, μετάφρασις Α. Φραβασίλη.....	2.—	Τὰ Ὑπερῶα τῶν Παρισίων μυθιστορία Π. Ζακῶν.....	2.50
Μαγικὰ Παίγνια, μετὰ πολλῶν εἰκόνων.....	3.—	Παρίσιον Ἀπόκρυφα, μυθιστορία Εὐγενίου Σῆη, μετάφρασις Ἰ. Ἰσιδ. Σκυλίση, τόμοι 10.....	6.—	Τὰ Χάλια ἢ καὶ κωμῳδία.....	—50
Μπουμπούλινα, ἢ ἡ Ἄλωσις τῆς Τριπολιτσᾶς.—Ἀρκίδιον ἢ αἱ ἐν Κρήτῃ Σφαγαί, δράματα ὑπὸ Γεωργ. Ἀνδρικοπούλου.....	4.50			Τὸ Φράκο ἢ μία Νύκτα Ἀποκρητικῆς κωμῳδία ἑμμετρος ὑπὸ Ἀ. Νικολάρ.....	4.—
Μάρκος Μπότζαρης, τραγωδία εἰς 3 πράξεις, ὑπὸ Θεοδ. Ἀλκαίου.....	—50			Τὸ βιβλίον τῆς Σφιγγός, κρυπτογραφία, παίγνια, προβλήματα, ἀνίγματα, γρίφοι, ἀριθ. προβλήματα κλ.....	2.—

ΣΗΜ. Σὺν τῇ ἀποστολῇ τοῦ ἀντιτίμου σφείλουσι ν' ἀποπέλλωσιν, οἱ μὲν ἐκ τῶν ἐπαρχιῶν 10%, οἱ δὲ ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ 20%, ἐπὶ πλείον ἐπὶ τῆς ἀξίας τῶν βιβλίων διὰ ταχυδρομικὰ τέλη. Εἰς τοὺς ἀγοράζοντας βιβλία ἄνω τῶν 20 δρ. γίνεται ἔκπτωσης 10%. Τὸ Βιβλιοπωλεῖον τῶν Ἐκλεκτῶν Μυθιστορημάτων ἀποπέλλει ἀσφαλῶς οἰονδήποτε βιβλίον ἢ εἰς ζήτησις τις, ἄνευ οὐδεμιᾶς προμηθείας, ἐγγράσει δὲ καὶ συνδρομητῆς εἰς οἰονδήποτε ἐκδιδομένον ἐν Ἀθήναις περιοδικὸν ἢ ἑφημερίδαν. — Οὐδεμίαν κερκχηγελίαν ἐκτελεῖται ἂν δὲν συνοδεύηται ὑπὸ τοῦ ἀντιτίμου.