

ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΕΗΡΟΤΥΡΗ
Διευθυντρίας
της Οικοκυρικής και Επαγγελματικής
Σχολής Θεσσαλονίκης

ΠΟΠΗΣ ΧΟΥΡΔΑΚΗ
Καθηγητρίας Οικοκυρικῶν

Tēnīrō

OIKIAKH OIKONOMIA

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ
ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Savoir faire.

Διὰ τὰς σπουδαστρίας τῶν παιδαγωγικῶν
ἀκαδημιῶν, τὰς μαθητρίας τῶν γυμνασίων,
ἐμπορικῶν σχολῶν, οἰκοκυρικῶν σχολῶν,
ἄγροτολεσχῶν καὶ διὰ κάθε οἰκοκυράν.



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

1963

ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΣΗΡΟΤΥΡΗ
Διευθυντρίας
τής Οικοκυρικής και Έπαγγελματικής
Σχολής Θεσσαλονίκης

ΠΟΠΗΣ ΧΟΥΡΔΑΚΗ
Καθηγητρίας Οικοκυρικῶν

OIKIAKΗ OIKONOMIA

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ
ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Διὰ τὰς σπουδαστρίας τῶν παιδαγωγικῶν
άκαδημιῶν, τὰς μαθητρίας τῶν γυμνασίων,
έμπορικῶν σχολῶν, οἰκοκυρικῶν σχολῶν,
ἄγροτολεσχῶν καὶ διὰ κάθε οἰκοκυράν.

Συνιστᾶται ύπό τοῦ Σ. "Υπουργείου Παιδείας
渴. Πράξ. Έκπαιδ. Συμβουλίου 65/6.10.59

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
1963

1813
Φωτιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Πᾶν γυήσιον δυτίτυπον φέρει τὴν
ὑπογραφήν τοῦ συγγραφέως

Ελευθέρης Κοροβίδης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ή συνετή καὶ καλή χρῆσις τῶν μέσων, τὰ δποῖα ἔχομεν εἰς τὴν διάθεσίν μας διὰ τὴν ζωήν, ή μὲν μέθοδον, πρόγραμμα, ἐπιμέλειαν, φροντίδα, ψυχὴν καὶ ἀγάπην διοίκησις τοῦ οἴκου μας ἀποτελεῖ τὴν λεγομένην Οἰκιακήν Οἰκονομίαν. Σκοπὸς τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας είναι ή πρόδοσ, ή εύημερία καὶ ή εύτυχία τῆς οἰκογενείας καὶ πέραν αὐτῆς ή πρόδοσ καὶ ή εύτυχία τῆς κοινωνίας, διότι ή οἰκονομική ζωὴ μιᾶς χώρας στηρίζεται κατὰ μέγα μέρος εἰς τὴν καλὴν οἰκιακὴν οἰκονομίαν. αὐτῇ είναι τὸ θεμέλιον τῆς Ἐθνικῆς Οἰκονομίας.

Διὰ τοῦτο ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων ἀπησχόλησε τοὺς δινθρώπους τὸ σοβαρὸν καὶ δύσκολον αὐτὸ πρόβλημα τῆς καλῆς διοικήσεως τοῦ Οἴκου. Ο “Ομηρος εἰς τὴν Ἰλιάδα καὶ τὴν Ὀδύσσειαν, ὡς καὶ δ’ Ἡσιόδος εἰς τὸ ποίημά του «Ἐργα καὶ Ἡμέραι» ἔδωσαν ὀραίας εἰκόνας οἰκογενειακοῦ βίου καὶ ἀροτικῶν ὁσχολιῶν καὶ διετύπωσαν ἀληθέστατα καὶ πραγματικῶτατα οἰκονομικὰ ἀξιώματα.

Ο Πλάτων ἐπίσης εἰς τοὺς «Νόδους» καὶ δ’ Ἀριστοτέλης εἰς τὰ «Πολιτικά» ἔθεσαν τὰς βάσεις καὶ διετύπωσαν ἀρχὰς εἰς τὰς δποίας στηρίζονται αἱ καλῶς διοικούμεναι πολιτεῖαι καὶ οἱ καλῶς διευθυνόμενοι οἴκοι. Ο δὲ Ξενοφῶν εἰς τὸν «Οἰκονομικὸν τού» περιγράφει λεπτομερῶς τὴν καλὴν διοίκησιν τοῦ οἴκου.

Σήμερον ή πρόδοσ τοῦ πολιτισμοῦ καὶ αἱ σημειριναὶ ἀπαιτήσεις τῆς ζωῆς ἐπιβάλλουν τὴν συστηματικήν διδασκαλίαν τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας εἰς τὰ σχολεῖα. Εἰς δλα σχεδόν τὰ πολιτισμένα κράτη δίδεται μεγίστη σημασία εἰς τὸ μάθημα αὐτό, ύπάρχουν δὲ ειδικαὶ οἰκοκυρικαὶ σχολαὶ εἰς τὰς δποίας ύποχρεούνται νὰ φοιτήσουν δλα τὰ κορίτσια ἀνεξαρτήτως κοινωνικῆς τάξεως.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα κατὰ τὰ τελευταῖα χρόνια παρετηρήθη σχετικὴ κίνησις περὶ τὴν οἰκιακὴν οἰκονομίαν διὰ τῆς εἰσαγωγῆς τοῦ μαθήματος τούτου εἰς τὰ σχολεῖα καὶ διὰ τῆς ιδρύσεως διαφόρων συλλόγων, οἰκοκυρικῶν καὶ ἐπαγγελματικῶν σχολῶν, ἀγροτολεσχῶν, ὅπου καὶ συστηματικώτερον διδάσκεται τὸ μάθημα τοῦτο.

Μὲ τὸ βιβλίον τοῦτο θὰ προσπαθήσωμεν νὰ δώσωμεν ἐν συντομίᾳ, τὰς ἀπαραιτήτους γνώσεις διὰ τὴν κατοικίαν, τὴν τροφήν, τὴν ἐνδυμασίαν καὶ τὴν συμπεριφοράν, γνώσεις τὰς

δποίας θὰ πρέπη νὰ γνωρίζῃ δπωσδήποτε μία καλὴ οἰκοκυρά διὰ νὰ δυνηθῇ νὰ ἀνταποκριθῇ εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς ζωῆς τῆς οἰκογενείας της καὶ νὰ καταστήσῃ τὸ σπίτι της δχι μόνον ἀπλῶς τόπον στεγάσεώς της, ἀλλὰ χῶρον γαληνεμένον, εύχάριστον καὶ εὐλογημένον, μὲ θερμήν καὶ χαρούμενην ἀτμόσφαιραν, πηγὴν ύγειας, δυνάμεως καὶ δμύνης κατὰ πάσης ἀντιξο-τητος τῆς ζωῆς.

Α'. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Ἡ κατοικία διὰ μέσου τῶν αἰώνων ὑπέστη τεραστίαν ἔξ-λιξιν. Ὡς πρώτην κατοικίαν ὁ ἀνθρωπὸς ἔχρησιμοποίησε τὰ δένδρα δηλ. τοὺς κλάδους καὶ τὰς κοιλότητάς των διὰ νὰ προ-φυλαχθῇ ἀπὸ τὰ θηρία καὶ τὰς καιρικάς μεταβολάς. Τὰ σπή-λαια καὶ αἱ κοιλότητες τοῦ ἐδάφους ἔχρησίμευαν ως καταφύ-γιον κατὰ τὴν περίοδον τοῦ χειμῶνος, εἰς δὲ τὰ ψυχρὰ κλί-ματα ἔχρησιμοποιοῦντο ὑπόγεια ἀνοίγματα.

Μὲ τὸ πέρασμα τοῦ χρόνου δὲ ἀνθρωπὸς ἀρχίζει νὰ κατα-σκευάζῃ ἀπλᾶς καλύβας ἀπὸ κλαδιὰ δένδρων καὶ νὰ τὰς σκε-πάζῃ μὲ χόρτον ἢ καὶ μὲ δέρματα ζώων. Ἐπίσης μὲ δέρματα ζώων κατασκεύαζε καὶ ἔνα εἶδος σκηνῆς, τὸ ὅποιον μποροῦσε νὰ μεταφέρῃ κατὰ τὰς μετακινήσεις του. "Οσον ἐκπολιτιζεται ὁ ἀνθρωπὸς, τόσον αἱ ἀνάγκαι του αὐξάνουν καὶ ἡ καλύβη δὲν τὸ ἔξυπηρετεῖ καὶ προσπαθεῖ νὰ δημιουργήσῃ ἔνα ἀσφαλέστε-ρον, μονιμώτερον καταφύγιον, τὸ δόποιον θὰ τὸν προφυλάσσῃ ἀπὸ τὰς καιρικάς μεταβολάς. Μὲ τὰ ύλικά ποὺ ὑπάρχουν εἰς τὸ μέρος ποὺ ζῇ σχηματίζει τοίχους καὶ τοποθετεῖ ἔνα εἶδος στέγης καὶ ἔτοι κατασκευάζεται τὸ πρῶτο σπίτι μὲ ἔνα μόνον χῶρον. Σιγὰ σιγὰ διορθώνει καὶ τελειοποιεῖ τοὺς τοίχους, τὴν στέγην, τὰ θεμέλια καὶ προσθέτει ἀνοίγματα διὰ φῶς καὶ ἀέρα καὶ οὕτω σχηματίζει τὴν εἶσοδον. Ἀργότερα προσθέτει καὶ ἄλλους χώρους καὶ δημιουργεῖ ἀνέσεις καὶ εύκολιας καὶ τέλος ἡ κατοικία διὰ συνεχῶν βελτιώσεων φθάνει εἰς τὸ σημεῖον νὰ ἐκπληροῖ τὸν προορισμόν της ἀπὸ ύγιεινῆς καὶ ἀρχιτεκτονικῆς πλευρᾶς.

Ἡ σκηνὴ καὶ ἡ καλύβη εἶναι εἶδος προχείρου διαμονῆς, τὸ δόποιον χρησιμοποιεῖται καὶ σήμερον εἰς πολλὰς περιοχὰς τῆς γῆς. Ἡ σκηνὴ εἶναι ἔνα εἶδος κατοικίας διὰ τοὺς σκηνίτας κτηνοτρόφους, διὰ τὴν θερινὴν διαμονὴν π.χ. τῶν Ἐσκιμώων καὶ γενικὰ δλῶν τῶν νομαδικῶν λαῶν. Ἀκόμη καὶ εἰς τὴν Πα-λαιάν Διαθήκην εύρισκομεν τὴν σκηνὴν ως κατοικίαν. Σήμερον ἡ σκηνὴ χρησιμοποιεῖται ἐπίσης πολὺ ἀπὸ τὸν στρατὸν καὶ κατασκευάζεται ἀπὸ ὄφασμα ἀδιάβροχον καὶ ἀντοχῆς. Χρη-σιμοποιοῦνται δμῶς καὶ μεγάλαι σκηναὶ ως πρόχειρα νοσοκο-

μεῖα ἐν καιρῷ πολέμου ἢ θεομηνιῶν, διὰ κατασκηνώσεις, ἐκδρομάς καὶ γενικὰ διὰ πρόχειρον θερινὴν κατοικίαν.

Ἡ Καλύβη εἶναι τὸ ἀπλούστερον εἶδος τῆς μονίμου κατοικίας καὶ χρησιμοποιεῖται ως κατοικία εἰς πολλὰ μέρη τῆς γῆς, ὑπὸ διαφόρους μορφάς καὶ κατασκευάζεται ἀπὸ διάφορα ύλικα. Αἱ ἀνάγκαι αὐτῶν ποὺ θὰ κατοικήσουν εἰς τὴν καλύβην, τὸ κλῖμα καὶ τὸ ὑπάρχον ύλικὸν ἐπηρεάζουν τὸ σχῆμα καὶ τὸ εἶδος τῆς καλύβης. Οἱ Ἐσκιμῷοι π.χ. κτίζουν καλύβας ἀπὸ ἀγκωνάρια πάγου. "Οπου ὑπάρχουν πολλές πέτρες κατασκευάζονται ἀπὸ ξηρολιθιὰ καὶ λάσπη. Εἰς μέρη δασώδη κατασκευάζονται ἀπὸ κλαδιά δένδρων ἢ ἀπὸ κορμούς, καὶ καλύπτονται μὲ φύλλα ἢ μὲ χόρτα τὰ ἔνδιαμεσα ἀνοίγματα αὐτῶν. Ἀλλοῦ γίνονται μὲ καλάμια ἢ βέργες, σοβαντισμένα μὲ λάσπη ἢ καὶ μὲ πλίνθους καὶ λάσπη ἢ ἀσβέστι. Τὰ θεμέλια βέβαια κατασκευάζονται ἀπὸ πέτρα ἢ ἄλλο ύλικὸν ἀντοχῆς.

I. ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

Ἐκτὸς τῆς ἐποχῆς τῶν πρωτογόνων κατοικιῶν καὶ τῆς ἐποχῆς τῆς δισμορφώσεως τῆς κατοικίας ὑπῆρξαν καὶ ἐποχαὶ κατὰ τὰς δόποις κατασκευάσθησαν μεγάλα κτίρια· κατ' ἀρχὰς διὰ τὴν λατρείαν τῶν Θεῶν ἢ καὶ ὡς τάφοι τῶν Βασιλέων π.χ. οἱ Πυραμίδες τῆς Αιγύπτου, δὲ Παρθενών, τὰ κτίσματα τῆς Ὄλυμπίας, τὰ ἀρχαῖα Θέατρα κλπ., τὰ δόποια προκαλοῦν τὸν θαυμασμὸν τοῦ κόσμου. Ἀργότερον κατασκευάσθησαν ἐκκλησίαι καὶ τεμένη μὲ ἔξαιρετικὴν ἀρχιτεκτονικὴν καὶ θαυμασίαν μαρμαρίνην διακόσμησιν.

Εἰς τοὺς διαφόρους λαοὺς αἱ κοινωνικαὶ συνθήκαι, τὸ κλῖμα, ἡ μορφολογία τοῦ ἑδάφους, τὰ ἥθη καὶ ἔθιμα, ἡ θρησκεία, τὰ προϊόντα καὶ γενικὰ δὲ οἰκονομικὸς παράγων συνετέλεσαν, ὥστε νὰ δημιουργηθοῦν σὺν τῷ χρόνῳ διάφοροι τύποι κατοικιῶν.

1. Ἀρχαία ἐλληνικὴ κατοικία. Τὰ πλούσια ἀρχαιολογικὰ εύρηματα δίδουν μίαν εἰκόνα τῆς ἀρχαίας ἐλληνικῆς κατοικίας, κυρίως τῶν ἀρχόντων καὶ τῆς κοινωνικῆς ζωῆς αὐτῶν. Ἡ ἀπλῆ κατοικία ἐπέρασε βέβαια πολλὰ στάδια, ἔως ὅτου φθάσῃ εἰς τὴν τελικὴν μορφὴν τῆς. Κύριον χαρακτηριστικόν της εἶναι ἡ αὐλὴ εἰς τὸ κέντρον καὶ γύρω τὰ δωμάτια διὰ νὰ ἔχουν φῶς καὶ ἀέρα. Ἀπὸ τὴν πλευρὰν τοῦ δρόμου δὲν ὑπάρχουν παράθυρα, παρὰ μόνον ἡ εἰσοδος. Διαιρεῖται δὲ εἰς διαμερίσματα τῆς οἰκογενειακῆς καὶ κοινωνικῆς ζωῆς. Ὑπάρχει δεξαμενὴ διὰ τὴν συλλογὴν τοῦ πρὸς χρήσιν νεροῦ, καθὼς καὶ διώμαδς διὰ τὴν λατρείαν τῶν Θεῶν.

2. Ρωμαϊκὴ κατοικία. Εἶναι μεγαλυτέρα τῆς ἐλληνικῆς, ἐπιβάλλεται διὰ τοῦ δύκου της, ἔχει χωριστὰ διαμερίσματα διὰ

τὴν οἰκογενειακὴν ζωὴν καὶ ἴδιαιτερα διὰ τὴν κοινωνικὴν ζωὴν, ύποδοχὴν τῶν ζένων. "Εχει περισσοτέρας ἀνέσεις, λουτρά, ἀποχευτικὸν σύστημα, θέρμανσιν κλπ.

3. Βυζαντινή. Είναι περισσότερον ἔξελιγμένη ἀπὸ τὰς προηγουμένας, ἔχει 2-3 πατώματα καὶ ποικιλίαν εἰς τὴν ἔξωτερικὴν ἐμφάνισιν, μὲ πύργους, ἔξωστας, γαλαρίες καὶ ταράτσες. Εἰς τὸ μέσον ἔχει μίαν κεντρικὴν αἴθουσαν ψηλήν, δύον τὸ ὄψος τῆς οἰκοδομῆς, ὡς κλειστὴν αὐλὴν καὶ γύρω είναι τὰ δωμάτια τῶν δρόφων μὲ ἔξωστας. Είναι εύρυχωρος κατοικία, μὲ πολυτελεῖς αιθούσας, στοάς, περίπτερα, αὐλὰς καὶ κήπους.

4. Ἀσιατικὴ κατοικία. Χωρίζεται ἀπὸ τὸν δρόμον μὲ αὐλὴν καὶ ψηλούς τοίχους, ὡστε ἡ κατοικία νὰ είναι προφυλαγμένη καὶ ἀπομονωμένη ἀπὸ τὴν ἔξω κίνησιν καὶ ζωὴν λόγῳ τῆς περιωρισμένης ζωῆς τῶν γυναικῶν. Είναι καλύβη, ἢ μονώροφος κατοικία, ἢ διώροφος καὶ πολυώροφος διὰ τοὺς πλουσίους. Οἱ ἐσωτερικοὶ τοῖχοι είναι ξύλινοι καὶ μποροῦν νὰ μετακινηθοῦν ἢ νὰ ἀφαιρεθοῦν, ὡστε δλο τὸ σπίτι νὰ ἀποτελέσῃ ἐνα χῶρον. Τὰ πατώματα είναι πολὺ περιποιημένα ἢ στρώνονται μὲ ταπέτα φάθινα λεπτοδουλεμένα καὶ λευκά. Δὲν ὑπάρχουν πολλὰ ἔπιπλα, κάθονται σὲ μαξηλάρια, καὶ γενικὰ τὰ σπίτια είναι διακοσμημένα μὲ ἀπλότητα καὶ τέχνην. Οἱ κῆποι είναι διευθητημένοι μὲ ἀριστοτεχνικὸν τρόπον, ὅπως εἰς τὴν Ἰαπωνίαν. Εἰς τὴν Κίναν αἱ κατοικίαι τῆς λαϊκῆς τάξεως είναι καλύβαι συνήθως ἀπὸ λάσπη καὶ καλάμια, μικραὶ καὶ ἀκάθαρτοι, ἐνῷ τῶν πλουσίων είναι εύρυχωροι. Αἱ κατοικίαι τῶν οἰκογενειῶν τῆς ἴδιας «γενενίδας» κτίζονται δλαι μαζὶ μέσα εἰς μίαν εύρυχωρον περιοχήν. Εἰς τὰς Ἰνδίας αἱ κατοικίαι τῶν πτωχῶν είναι μικραὶ καὶ πρωτόγονοι, ἐνῷ τῶν πλουσίων είναι πολυτελεῖς, εύρυχωροι καὶ μὲ πολλὰς ἀνέσεις.

Οἱ ναοὶ τῆς Ἀνατολῆς ἔχουν ἴδιαιτεραν ἀρχιτεκτονικήν, τελείως διαφορετικήν τῆς Εύρωπαϊκῆς, μὲ ἔξωτικήν χάριν καὶ ὑποβλητικότητα.

5. Εύρωπαϊκὴ κατοικία. Εἰς τὴν Εύρωπην κατὰ τὸν Μεσαίωνα ἡ κατοικία δὲν ἀκολουθεῖ ὠρισμένον τύπον. Τότε ἀναφαίνονται οἱ πύργοι, τὰ μεγάλα οἰκοδομήματα καὶ τὰ φρούρια διαφόρων σχημάτων μὲ μεγάλην αὐλὴν καὶ ψηλὰ τείχη.

Κατὰ τοὺς χρόνους τῆς Ἀναγεννήσεως ἡ κατοικία ἀποβάλλει τὸν στρατιωτικὸν τῆς χαρακτῆρα καὶ προσλαμβάνει ἀστικὸν καὶ εἰρηνικὸν τύπον. Οἱ πύργοι ύποχωροῦν εἰς τὰς ἐπαύλεις καὶ εἰς κατοικίας ἀνέτους καὶ εὐχαρίστους.

6. Ἡ σύγχρονος κατοικία. Διακρίνεται εἰς τὴν ἀγροτικήν, λαϊκήν, ἀστικήν, πολυκατοικίαν καὶ ἔπαυλιν.

α) Ἡ ἀγροτικὴ κατοικία κτίζεται εἰς ἀγροτικᾶς περιοχᾶς, δὲν ἔχει ἀνέσεις, ἔξυπηρετεῖ τὰς ἀγροτικάς ἀνάγκας πέρισσότερον καὶ δχι τὴν οἰκοδέσποιναν. Στερεῖται συνήθως ἀποχωρητηρίου, ὅδρεύσεως καὶ στοιχειώδους ἀποχετεύσεως. Τὸ μαγειρέον εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον πρωτόγονον. Τελευταίως καταβάλλεται προσπάθεια βελτιώσεως τῆς ἀγροτικῆς κατοικίας, ἀλλὰ μὲ βραδὺν ρυθμόν.

β) Ἡ λαϊκὴ κατοικία στερεῖται χώρου, ἀνέσεων καὶ στοιχειωδῶν ὅγεινῶν συνθηκῶν καὶ παρουσιάζεται ως πρόβλημα διὰ τὰς μεγάλας πόλεις. Τελευταίως, εὔτυχῶς, καταβάλλεται προσπάθεια ἐκ μέρους τοῦ Κράτους καὶ τῶν διαφόρων ὀργανισμῶν καὶ ἥρχισαν ἥδη νὰ κατασκευάζωνται εἰς τὰς μεγάλας Ἰδίως πόλεις ἐργατικαὶ κατοικία ὑγειναὶ καὶ σχετικῶς εὐρύχωροι.

γ) Ἡ ἀστικὴ κατοικία εἶναι κατοικία τῆς μεσαίας τάξεως. Ἀποτελεῖται ἀπὸ 4-6 δωμάτια ἢ καὶ περισσότερα, ἀναλόγως τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως ἑκάστου, εἶναι μονώροφος ἢ καὶ διώροφος μονοκατοικία καὶ ὅταν δὲν εύρισκεται εἰς τὸ κέντρον τῆς πόλεως, δυνατόν νὰ ἔχῃ αὐλὴν καὶ κῆπον, διὰ νὰ παίζουν τὰ παιδιά. Ἐχει ἀέρα καὶ ἄφθονον ἥλιον, δὲν ἔνοχλοισνται οἱ ἔνοικοι ἀπὸ τοὺς γείτονας, δπως συμβαίνει εἰς τὰς πολυκατοικίας, καὶ γενικά παρέχει τὰς προϋποθέσεις διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας, ἀναπαύσεως καὶ ἡσυχίας τῶν ἔνοικων.

δ) Πολυκατοικία. Εἶναι φαινόμενον τῶν μεγάλων πόλεων, δπου ἔχει συρρεύσει πολὺς πληθυσμὸς καὶ συντελεῖ, ἔκτός τῶν ἄλλων, καὶ εἰς τὴν οἰκονομίαν τοῦ χώρου. Ἡ λαϊκὴ δὲ πολυκατοικία ὑποβιοθεῖ πολλοὺς μὲ μέτρια οἰκονομικὰ μέσα νὰ ἀποκτήσουν ἰδιόκτητον στέγην. Ἐπίσης ἡ πολυκατοικία, ἐπειδὴ εύρισκεται εἰς τὸ κέντρον τῆς πόλεως ἔχει καλὴν ὅδρευσιν καὶ ἀποχέτευσιν, ἔχει καλὴν ἐμφάνισιν καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον κεντρικὴν θέρμανσιν καὶ θυρωρόν. Ἀκόμη ἔξοικον μεῖνται χρόνος καὶ ἀποφεύγεται ἡ ταλαιπωρία τῆς συγκοινωνίας.

Παρουσιάζει δμως καὶ ἀρκετὰ μειονεκτήματα, δηλ. δέρας καὶ δ ἥλιος δὲν κυκλοφοροῦν ἀνετα εἰς ὅλα τὰ διαμερίσματα, δ δὲ φυσικός ἀερισμὸς ἰδίως εἰς τὰ κάτω πατώματα εἶναι πλημμελής. Τὰ διὰ τῶν φωταγωγῶν φωτιζόμενα δωμάτια εἶναι σκοτεινά καὶ ὑγρά, δταν δὲ καὶ δρόμος εἶναι στενός τὰ ἀνωτέρω μειονεκτήματα εἶναι ἐντονώτερα. Δι' αὐτὸ ἀπὸ τῆς πλευρᾶς τῆς ὑγείας πρέπει νὰ προτιμῶνται τὰ ὑψηλὰ πατώματα καὶ ἰδίως τὰ «ρετιρέ». Ο χώρος εἰς τὰς πολυκατοικίας εἶναι περιωρισμένος πάντα καὶ παρουσιάζονται δυσκολίαι εἰς τὸ στέγνωμα τῶν ρούχων, τίναγμα τῶν χαλιῶν καὶ συχνὰ δημιουργοῦνται προστριβαὶ μεταξὺ τῶν ἔνοικων. Τὰ παιδιά δὲν ἔχουν χώρον διὰ παιγνίδι καὶ συνήθως ἔνοχλοιν τούς ἄλλους. Ἐπειδὴ δὲ ἡ

πολυκατοικία κτίζεται δι' έκμετάλλευσιν, τὰ δωμάτια γίνονται συνήθως μικρά καὶ δὲν λαμβάνονται ύπ' ὅψιν αἱ ἀνάγκαι τῆς οἰκογενείας.

ε) "Επαυλις. Εἶναι ἡ ἰδεώδης κατοικία, εἶναι ἀνεξάρτητος, ὁγιεινή, μὲν ἀφθονον ἥλιον καὶ καθαρὸν ἀέρα, μὲν μεγάλον κῆπον συνήθως, ἔχει ἀνέσεις, μεγάλους χώρους, ἀλλὰ εἶναι προσόνδιον τῆς εὐπόρου τάξεως, ἡ δποια διαθέτει καὶ ἴδιον μεταφορικὸν μέσον, διότι ἡ ἐπαυλις κτίζεται μακράν τοῦ κέντρου τῆς πόλεως.

Γενικά βλέπομεν διὰ μέσου τῶν αἰώνων μίαν προοδευτικὴν ἔξελιξιν τῆς κατοικίας. Ἀπὸ ἀπλοῦν καταφύγιον ἔγινε σπήλαιον, σκηνή, καλύβη, ἔγινε σπίτι, πύργος, ἐπαυλις καὶ πολυκατοικία. Ἐχει ὀραῖαν διακόσμησιν, προβλέπει δλους τούς δρους τῆς ὁγιεινῆς καὶ ἀνέσεως, κάνει εὐχάριστον καὶ ἐπιθυμητὴν τὴν διαμονὴν τοῦ ἀνθρώπου μέσα εἰς αὐτὴν καὶ δ καλλιτέχνης καὶ δ ἀρχιτέκτων σήμερον ἐργάζονται διὰ νὰ κάνουν τὸ σύγχρονον σπίτι ὁγιεινόν, ἄνετον καὶ ὀραῖον.

7. "Υλικά. Τὰ χρησιμοποιούμενα ὄλικά διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς κατοικίας ἔξαρτῶνται κατά πρῶτον λόγον ἀπὸ τὴν περιοχὴν καὶ ἀπὸ τὰς κλιματολογικὰς συνθήκας.

α) Εἰς χώρας π.χ. δπου ὑπάρχει ἀφθονος ξυλεία, χρησιμοποιεῖται κυρίως τὸ ξύλον ὡς οικοδομήσιμον ὄλικὸν διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς κατοικίας. Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται τὸ ξύλον διὰ τὴν κατασκευὴν ἀντισεισμικῶν κατοικιῶν εἰς σεισμογενεῖς περιοχάς.

β) Εἰς μέρη δπου ὑπάρχει σχετικὴ ἔλλειψις πέτρας, χρησιμοποιοῦνται πλίνθοι διὰ τὸ κτίσιμον τῆς κατοικίας. Οἱ πλίνθοι εἶναι μῆγμα χώματος, νεροῦ καὶ ἀχύρων, χύνονται σὲ καλούπια καὶ ξηραίνονται εἰς τὸν ἥλιον. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὸ κτίσιμο τῶν τοίχων, οἱ δποῖοι κατόπιν σοβαντίζονται, καὶ δταν εἶναι καλὰ κτισμένοι καὶ περιποιημένοι τὰ σπίτια γίνονται ὀραῖα, ἀντοχῆς, ζεστὰ τὸ χειμῶνα καὶ δροσερά τὸ καλοκαῖρι, καὶ στοιχίζουν σχετικῶς ἐφθηνά. Ἐννοεῖται δτι τὰ θεμέλια γίνονται ἀπὸ πέτραν.

γ) Εἰς τὰς περιοχὰς δπου ἀφθονεῖ ἡ πέτρα δπως π.χ. εἰς τὴν Ἑλλάδα, γίνεται μεγάλη χρήσις αὐτῆς διὰ τὸ κτίσιμον τῶν κατοικιῶν. Ἐξ αὐτῆς γίνονται κατοικίαι ἀντοχῆς καὶ κληρονομοῦνται ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν. Κατά τὸ κτίσιμον χρησιμοποιοῦνται ὡς συνδετικὴν ὄλην ἀσβέστην καὶ ὅμμον καὶ τὰ θεμέλια γίνονται βαθειά. Ἡ δὲ στέγη εἶναι ἀπὸ κεραμίδια ἢ μπετόν. Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κατοικίας εἶναι μεγάλης ἀντοχῆς, ὁγιεινόν, δροσερόν τὸ καλοκαῖρι καὶ θερμόν τὸ χειμῶνα, ἀλλὰ στοιχίζει ἀκριβά. Ἡ κατοικία παρουσιάζει ὀραῖαν ἔξωτερικὴν ἐμφάνισιν, δταν ἡ πέτρα συναρμολογηθῇ μὲ τέχνην.

δ) Τὸ τοῦ βλὸ χρησιμοποιεῖται ἐπίσης πολὺ διὰ τὸ κτίσιμο τῶν τοίχων μονωρόφων ἢ διωρόφων κατοικιῶν, τῶν ὅποιων τὰ θεμέλια γίνονται ἀπὸ πέτρα. Τὸ κτίσιμον γίνεται εὔκολώτερον καὶ στοιχίζει σχετικῶς ἐφθηνά. Τὸ διάτρητα τοῦβλα εἶναι μονωτικά τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερμότητος.

ε) Συνδυασμὸς τοῦ βλῶν καὶ τοιμέντου γίνεται διὰ μεγάλας οἰκοδομὰς κυρίως, εἰς τὰς ὅποιας ὁ σκελετὸς γίνεται ἀπὸ τοιμέντο καὶ σίδερο, οἱ δὲ τοῖχοι κτίζονται μὲ τοῦβλα. Μὲ τὸ σύστημα αὐτὸν γίνεται ἔξοικονόμησις χώρου, κτίζονται γρήγορα αἱ κατοικίαι καὶ εἶναι ἀντοχῆς.

II. ΕΚΛΟΓΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Ἡ κατοικία πρέπει νὰ εἶναι εὐήλιος, εὐάερος, ύγιεινή, ἀπλῆ καὶ ἄνετος. Νὰ εύρισκεται μακρὺ ἀπὸ ἔλη, νερά ἀκάθαρτα, ἐργοστάσια, ίδρυματα καὶ δρόμους θορυβώδεις.

1. Ο χῶρος πρέπει κατ' ἀρχὴν νὰ ἀνταποκρίνεται πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καὶ ἡ διαρρύθμισις τῶν δωματίων νὰ εἶναι βολική καὶ ἔξυπηρετική.

2. Νὰ ἔχῃ καλὰς ἔγκαταστάσεις φωτισμοῦ, ὑδρεύσεως καὶ ἀποχετεύσεως. Ἡ εἰσόδος τῶν δωματίων νὰ εἶναι ἀπὸ τὸ χῶλλ ἢ ἀπὸ τὸ διάδρομον καὶ δχι διὰ μέσου ἀλλῶν δωματίων. Τὸ Τὸ ὄψος τῶν δωματίων νὰ μὴ εἶναι μικρότερον τῶν 3 μ. Νὰ μὴ εἶναι μακρὺ ἀπὸ τὴν ἐργασίαν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας, τὸ σχολεῖον, τὰ μορφωτικὰ ίδρυματα καὶ τὴν ἐκκλησίαν. Νὰ παρέχῃ ἀσφάλειαν εἰς τοὺς ἐνοίκους καὶ νὰ μὴ εἶναι ἀπομονωμένη. Ο προσανατολισμὸς πρέπει νὰ εἶναι ἀνατολικός, μεσημβρινός ἢ ἀνατολικομεσημβρινός διὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα, ἐνῶ διὰ τὰ θερμά μπορεῖ νὰ εἶναι καὶ βρειος, διὰ νὰ ἔχουν τὰ δωμάτια, δοσον τὸ δυνατὸν περισσότερον φῶς καὶ ἥλιον.

3. Εἰς τὰς οἰκοδομὰς τῶν πόλεων τὸ ζήτημα τοῦ καλοῦ προσανατολισμοῦ εἶναι δύσκολον διότι ὁ χῶρος εἶναι περιωρισμένος, δι' αὐτὸν καὶ τὰ γωνιαῖα οἰκόπεδα θεωροῦνται καλύτερα καθῶς καὶ τὰ ὑψηλὰ πατώματα, εἰς τὰ δοποῖα τὸ φῶς καὶ δέρας εἶναι σὲ μεγαλύτερον ποσοστόν. "Οταν ἡ κατοικία εύρισκεται εἰς πλατείας, πάρκα, καὶ εύρυχώρους δρόμους ἔχει πάντοτε περισσότερον φῶς, ἥλιον καὶ ἀέρα καλύτερον.

4. Ἡ μόνωσις τῆς κατοικίας ἀπὸ τὴν ὑγρασίαν καὶ τὸν θόρυβον πρέπει νὰ προβλέπεται, διότι εἶναι ζήτημα ύγειας. Ἡ συνοικία τὴν ὅποιαν θὰ ἐκλέξωμεν διὰ νὰ κατοικήσωμεν πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὴν κοινωνικὴν καὶ οἰκονομικὴν μας θέσιν, δόπτε τὰ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπικοινωνήσωμεν καὶ νὰ συνδεθῶμεν μὲ τοὺς γείτονας. Προτιμότερον βέβαια εἶναι νὰ εἶναι

ή κατοικία μακράν τοῦ κέντρου τῆς πόλεως, ἀλλὰ θὰ ἐπιβαρύνεται τὸ ἔνοικον μὲ τὰ ἔξοδα συγκοινωνίας καὶ θὰ χάνεται ἀρκετὸς χρόνος, ἀν καὶ αὐτά ἔχουν ώς ἀντιστάθμισμα τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὴν εύρυχωρίαν, τὴν ήσυχίαν καὶ τὸν κῆπον.

5. Τὸ Ιδεωδεῖς θὰ ήτο νὰ ἔχῃ ὁ καθένας ιδιόκτητον μονοκατοικίαν λουομένην ἀπὸ τὸν ἥλιον, τὸ φῶς καὶ τὸν ἀέρα. Ἐπειδὴ δύμως τοῦτο εἶναι ἀδύνατον διὰ τὰς μεγάλας πόλεις, λόγῳ τῶν ίδιαιτέρων συνθηκῶν, δι' αὐτὸν πρέπει νὰ διδεται ίδιαιτέρα προσοχὴ εἰς τὴν καλυτέρευσιν τῶν ὅρων τῆς ύγειενῆς τῆς κατοικίας.

"Όταν πρόκειται νὰ κτίσῃ κανένας κατοικίαν πρέπει πολὺ νὰ τὸ σκεφθῇ, διότι θὰ παρουσιασθοῦν πολλὰ προβλήματα, ποὺ ἀπαιτοῦν ὡρισμένας γνώσεις. Θὰ χρειασθῇ χρόνος διὰ τὴν παρακολούθησιν τῆς ἐργασίας καὶ ἀκόμη θὰ πρέπῃ νὰ ξέρῃ νὰ διαβάζῃ τὸ σχέδιο διὰ νὰ διαπιστώσῃ, ἐὰν ἀνταποκρίνεται εἰς τὰς ἀνάγκας του καὶ, ἀν οἱ διάφοροι χῶροι εἶναι καλοδιηρημένοι καὶ κατάλληλοι.

III. ΑΕΡΙΣΜΟΣ

'Αερισμὸς εἶναι ἡ συνεχῆς ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος ἐνὸς χώρου καὶ ἡ ἀντικατάστασις τοῦ μολυσμένου ἀέρος διὰ καθαροῦ, δὸποιος εἶναι καὶ δ βασικός παράγων τῆς ύγειας καὶ τῆς ζωῆς τῶν ὄντων, πλουτίζει τὸ αἷμα μὲ δέυγοντον καὶ ζωογονεῖ τὸν δργανισμόν.

Κατ' ἀρχὴν ὁ ἀνθρωπος ζούσε εἰς τὸ ὄπαιθρον καὶ ἀνέπνευε καθαρὸν ἀέρα, λόγῳ δύμως τῆς προόδου τοῦ πολιτισμοῦ καὶ τῶν διαφόρων ἀναγκῶν τῆς ζωῆς ἀναγκάζεται νὰ ζῇ καὶ νὰ ἐργάζεται εἰς κλειστοὺς χώρους, ώς εἶναι τὰ ἐργοστάσια, σχολεῖα, διάφορα καταστήματα, καφενεῖα, ἐστιατόρια, θέατρα, κινηματογράφοι κλπ., καὶ νὰ ἀναπνέῃ ἀέρα ὅχι καθαρὸν καὶ ἐπομένως βλασφερὸν διὰ τὴν ύγειαν του.

'Ο ἀέρας μολύνεται ἀπὸ τὴν ἐκπνοήν ύγιων καὶ ἀσθενῶν ἀνθρώπων, ἀπὸ τὰ ἀέρια τῆς καύσεως καὶ τῶν διαφόρων εἰδῶν φωτισμοῦ, ἀπὸ τὰ διάφορα ἐπιβλαβῆ βιομηχανικά ἀέρια, ἀπὸ τὰς νοσογόνους ἐστίας, ἀπὸ τὴν σκόνην, ἀπὸ τὴν ύγρασίαν, ἥτις καὶ ὑποβοηθεῖ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων, καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν μὴ διατήρησιν καθαριότητος εἰς τοὺς χώρους.

'Ο ἀερισμὸς διακρίνεται εἰς τὸν φυσικὸν καὶ τὸν τεχνητὸν.

1. Φυσικὸς ἀερισμός. 'Ο φυσικὸς ἀερισμὸς συντελεῖται διὰ τοῦ ἀνοιγματος τῶν θυρῶν, τῶν παραθύρων, διὰ τῶν πόρων τῶν τοίχων, διὰ τῶν σχισμῶν τῶν κουφωμάτων καὶ διὰ τῶν φεγγιτῶν. 'Ενισχύεται δὲ διὰ ἐντοιχισμένων ἀεραγωγῶν

ἐπὶ τῶν τοίχων καὶ πλησίον τοῦ δαπέδου, διὰ τὴν εἰσαγωγὴν καθαροῦ ἀέρος, καὶ εἰς τὴν δροφήν διὰ τὴν ἀπαγωγὴν τοῦ ἀκαθάρτου ἀέρος.

Εἰς χώρους δπου πρέπει νὰ ὑπάρχῃ συνεχῆς ἀερισμὸς π.χ. ἐργοστάσια, ἐργαστήρια, αίθούσας συγκεντρώσεως πολλῶν ἀτόμων, ἀποχωρητήρια, κατασκευάζονται «περσίδες» ή περισιδωτοὶ ἀεραγωγοὶ εἰς τὰς δροφὰς ή ἀντὶ φεγγιτῶν εἰς τὰ παράθυρα δηλ. δπως εἶναι τὰ γαλλικά παραθυρόφυλλα. «Οταν τὰ κουφώματα εἶναι τὸ ξνα ἀπέναντι τοῦ ἄλλου δημιουργεῖται ρεῦμα, δόπτε δ ἀερισμὸς γίνεται συντομώτερον καὶ καλύτερον. »Οταν θέλωμεν νὰ ἐπιτύχωμεν ταχύτερον ἀερισμὸν ἐνὸς χώρου, μποροῦμε νὰ προκαλέσωμεν ρεῦμα δι' ἀνοιγοκλεισμάτος τῆς θύρας.

Τὰ παράθυρα τῆς κατοικίας τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ καλοκαίρι μένουν ἀνοικτὰ καὶ ἐπομένως δ ἀέρας ἀνανεώνεται. Τὸ χειμῶνα δημως, ποὺ εἴμεθα ἡναγκασμένοι νὰ ἐργαζόμεθα μὲ κλειστὰ παράθυρα, λόγῳ τοῦ ψύχους, πρέπει νὰ ἀνοιγωμεν συχνὰ τὰ παράθυρα, ώστε νὰ ἀνανεώνεται δ ἀέρας ή νὰ ἀφίνωμεν ξνα φεγγιτην διαρκῶς ἀνοικτόν. «Οταν μέσα εἰς τὸ δωμάτιον καίη θερμάστρα ή μαγκάλι πρέπει νὰ δίδωμεν μεγαλύτεραν σημασίαν εἰς τὸ ζήτημα τοῦ ἀερισμοῦ, διότι αὐτὰ καταναλίσκουν τὸ δξυγόνον τοῦ ἀέρος καὶ ἀφήνουν καυσαέρια ἐπιβλαβῆ.

Εἰς τὰ δωμάτια τοῦ ὅπνου τὰ παράθυρα πρέπει νὰ μένουν ἀνοικτὰ πολλάς ὥρας, τὴν δὲ νύκτα νὰ ὑπάρχῃ συνεχῆς ἀερισμός. Εάν θέλωμεν νὰ ἀποφύγωμεν τὴν νυκτερινὴν ύγρασίαν τοποθετοῦμεν εἰς τὸ ἀνοικτόν παράθυρον τελάρον μὲ φανέλλαν ή τουλάνι. Ανθη, φυτά, μαγκάλια ἀναμμένα, λάμπες πετρελαίου ἀνασμένες ἀπαγορεύονται τελείως νὰ μένουν τὴν νύκτα εἰς τὰ δωμάτια τοῦ ὅπνου, διότι καταναλίσκουν τὸ δξυγόνον καὶ μολύνουν τὸν ἄέρα.

2. Τεχνητὸς ἀερισμός. Ἐπιτυγχάνεται μὲ τὸ «τζάκι», τὸ δποῖον, δτσν ίδιως κατή, ἀπορροφῆ τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου, νέος ἀέρας ἔρχεται ἀπ' ἔξω καὶ δημιουργεῖται ρεῦμα συνεχές, τὸ δποῖον καὶ ἀνανεώνει τὴν ἀτμόσφαιραν τοῦ χώρου.

Εἰς τὰ σχολεῖα, ἐργαστήρια, ἐργοστάσια, νοσοκομεῖα, αίθούσας θεαμάτων ή ἀνανέωσίς τοῦ ἀέρος γίνεται διὰ τῶν ἐντοιχισμένων ἀεραγωγῶν παρὰ τὸ δάπεδον καὶ τὴν δροφήν. Πολλάκις εἰς τὰ μεγάλα κτίρια προβλέπεται ή ἀνανέωσίς τοῦ ἀέρος διὰ μηχανικῶν μέσων. Αφοῦ καθαρισθῇ δ ἀέρας ἀπὸ τὴν σκόνην, ἔαν εἶναι ξηρός, ύγρασίνεται ή ἔαν εἶναι ύγρός, ἀφαιρεῖται ξνα μέρος τῆς ύγρασίας του.

Οἱ ἀνεμιστήρες βέβαια δὲν καθαρίζουν τὸν ἀέρα, ἀλλὰ ἀπλῶς τὸν θέτουν εἰς κίνησιν καὶ δημιουργοῦν δροσιά.

Γενικά θα πρέπη να ξέρωμεν, πώς διαλός αερισμός τής κατοικίας έχαρτάται κυρίως από τούς ένοικους. Πολλάς φοράς μπαίνομεν είς κατοικίας καὶ αἰσθανδμεθα ὀμέσως ἔκεινην τὴν ἴδιαιτέραν δύσμήν τῆς ύγρασίας καὶ τοῦ κλεισμάτος, μέσα εἰς τὴν δποίαν πολλοὶ ἄνθρωποι διαβάζουν καὶ ἐργάζονται ἐπὶ ὅρας, χωρὶς νὰ ένοχλούνται, διότι δυστυχῶς ἔτσι ἔχουν συνηθίσει.

IV. ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Τὰ φῶς ἔχει μεγάλην ἐπίδρασιν δχι μόνον εἰς τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ψυχὴν τοῦ ὀνθρώπου. "Ἐνα σκοτεινὸν καὶ ἀνήλιον δωμάτιον ἐπιδρᾷ πολὺ ἀσχῆμα εἰς τὴν ψυχικὴν διάθεσιν καὶ προδιαθέτει εἰς διαφόρους σωματικάς καὶ ψυχικάς διατάραχάς. Αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες δχι μόνον φωτίζουν, ἀλλὰ καὶ ἐνεργοῦν προληπτικά διὰ τὰ διάφορα νοσήματα καὶ γενικὰ βοηθοῦν εἰς τὴν καλὴν ἀνάπτυξιν καὶ εὐεξίαν τοῦ ὀργανισμοῦ. 'Ο ἡλιος ἀκόμη εἶναι δ φοβερώτερος ἔχθρός τῶν μικροβίων, διότι διάγα μόνον μικρόβιο ἀντέχουν εἰς τὴν δύναμιν του.

Γενικά τὸ ἡλιακὸν φῶς ἔξασκεῖ ζωαγόνον ἐπίδρασιν εἰς δλον τὸ ζωϊκὸν καὶ φυτικὸν βασίλειον, ἡ δὲ στέρησίς του ἐπιφέρει τὸν μαρασμὸν καὶ τὸν θάνατον. "Ἀνοιγε λοιπὸν τὰ παράθυρα καὶ ἀφηνε νὰ πλημμυρίζῃ τοὺς χώρους δ ἡλιος. "Αφηνε τὶς τόσον εὐεργετικὲς ἀκτῖνες του νὰ σκορπίζουν ύγειαν καὶ χαράν. "Οσο περισσότερον φῶς καὶ ἡλιον ἔχει ἔνα δωμάτιον τόσον καὶ ύγιεινότερον εἶναι, δι' αὐτὸν καὶ τὰ ὑπόγεια, ώς ἀνήλια καὶ ύγρα, δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται διὰ κατοικίαν. Οἱ πρωτόγονοι ἄνθρωποι ἥσθανοντο τὴν εὐεργετικὴν δύναμιν τοῦ ἡλίου, δι' αὐτὸν καὶ τὸν ἐλάτρευον ὡς θεόν.

"Ο φωτισμὸς διακρίνεται εἰς τὸν φυσικὸν καὶ τὸν τεχνητόν.

1. Φυσικὸς φωτισμός. Οὗτος συντελεῖται εἴτε ἀπ' εύθειας διὰ τῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου εἴτε ἀπὸ τὸ διάχυτον φῶς αὐτοῦ. Διὰ νὰ ἔχουν τὰ δωμάτια ἐπαρκῆ φυσικὸν φωτισμὸν πρέπει τὸ ἀνοιγμα τῶν παραθύρων νὰ εἶναι ἀνάλογον πρὸς τὸ μέγεθος τοῦ δωματίου. Οὕτω δι' αἰθούσας σχολείων, νοσοκομείων καὶ λοιπῶν χώρων συγκεντρώσεως πολλῶν ἀτόμων τὸ ἀνοιγμα τῶν παραθύρων πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ μεγάλο. 'Η τοποθέτησίς τῶν κουφωμάτων πρέπει νὰ γίνεται ἐπὶ τῆς ἀνατολικῆς ἡ νοτίας πλευρᾶς τοῦ χώρου, διότι θὰ ἔχῃ ἀπ' εύθειας ἡλιακὸν φῶς ἐπὶ πολλάς ὥρας καὶ θερμότητα περισσοτέραν. "Οταν δ φωτισμὸς εἶναι μόνον ἀπὸ τὴν μίαν πλευράν, τότε τὸ φῶς διὰ τοὺς ἐργαζομένους ἐν τῷ χώρῳ πρέπει νὰ ἔρχεται ἐξ ἀριστερῶν.

Εἰς τὰ σχολεῖα, ἐργοστάσια, στρατώνας, δρφανοτροφεῖα καὶ γενικὰ χώρους μεγάλων διαστάσεων τὰ παράθυρα πρέπει νὰ εἶναι καὶ ἀπὸ τὰς δύο πλευρᾶς.

Εις δωμάτια τὰ δποία δὲν ἔχουν ἀρκετὸν φωτισμὸν πρέπει τὰ χρώματα τῶν τοίχων, πατωμάτων, ἐπίπλων νὰ είναι ἀνοικτὰ καὶ οἱ κουρτίνες νὰ κρεμῶνται μᾶλλον ἐπὶ τοῦ τοίχου διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζουν τὸ δλίγον φῶς, τὸ δποῖον εἰσέρχεται εἰς τὸ δωμάτιον.

2. Τεχνητὸς φωτισμός. Πρέπει νὰ δμοιάζῃ πρὸς τὸν φυσικὸν, νὰ είναι δμοιόμορφος, νὰ διαχέεται εἰς δλὸν τὸν χῶρον καὶ νὰ μὴν κουράζῃ τὰ μάτια. Τὰ ἀνωτέρω ἔξαρτῶνται ἀπὸ τὸ εῖδος τοῦ φωτισμοῦ, τὴν ἔντασιν αὐτοῦ καὶ τὴν διάταξιν τῶν φωτιστικῶν σημείων.

‘Ο τεχνητὸς φωτισμὸς ἐπιτυγχάνεται μὲ διάφορα μέσα ἀναλόγως τοῦ τόπου καὶ τῶν συνθηκῶν τῆς ζωῆς. Τὰ διάφορα μέσα φωτισμοῦ εἶναι τὸ λάδι, τὰ κεριά, τὸ πετρέλαιον, τὸ οίνοπνευμα, τὸ φωταέριον, ἡ ἀστευλίνη, ἡ βενζίνη καὶ δηλεκτρισμός.

α) Τὸ λάδι ὡς φωτιστικὸν μέσον χρησιμοποιεῖται ἀκόμη καὶ σήμερον εἰς μέρη δπού ὑπάρχει παραγωγὴ καὶ οἱ ἄνθρωποι στεροῦνται οἰκονομικῶν μέσων διὰ τὴν ἀγορὰν δλῆς φωτιστικῆς ὅλης. Είναι ἀσθενὲς τοπικὸν φῶς, τρεμοσβύνει, κουράζει καὶ βλάπτει τὰ μάτια πολὺ καταναλίσκει τὸ δξυγόνον τοῦ ἀέρος. Καίει μέσα σὲ λυχνάρια μὲ φυτίλι ἀπὸ βαμβάκι, χρειάζεται καθημερινό καθάρισμα, τόσο τὸ φυτίλι, δσο καὶ τὸ μέρος δπού μπαίνει τὸ λάδι, διότι εἶναι ἀνοικτὸν καὶ πέφτουν μέσα σκόνες, πεταλούδίτσες, ἔντομα. Τὸ λυχνάρι γίνεται ἀπὸ πηλό, μπροῦντζο, σίδηρο, λευκοσίδηρο κατὰ τὴν βυζαντινὴν ἐποχὴν δὲ ἔχρησιμοποιοῦσαν διὰ τὴν κατασκευὴν του καὶ σργυρον καὶ χρυσόν. Ἀναλόγως δὲ τῆς ὅλης ἐκ τῆς δποίας εἶναι κατασκευασμένον τὸ λυχνάρι θά γίνεται καὶ τὸ καθημερινὸν καθάρισμά του.

β) Τὰ κεριά κατασκευάζονται ἀπὸ κερὶ τῶν μελισσῶν ἢ καὶ ἀπὸ παρασφίνην καὶ διάφορα στέατα καὶ μὲ φυτίλι ἀπὸ βαμβακερὴν κλωστὴν. Διὰ νὰ δίνουν τὰ κεριά καλὸ φῶς πρέπει νὰ προσέχωμεν τὸ φυτίλι νὰ είναι ἵσιο καὶ νὰ ἀφαιρεῖται συχνὰ τὸ καμένο μέρος αὐτοῦ. Τὰ κεριά εἶναι πρόχειρον μέσον φωτισμοῦ καὶ δὲν δίδουν καὶ αὐτὰ ἀρκετὸν φῶς. Χρησιμοποιοῦνται ἐν καιρῷ πολέμου καὶ ὡς συμπληρωματικὸς φωτισμός. ‘Οταν εἶναι πολλὰ μοζί παρέχουν εύχαριστον θέσμα, δίδουν μεγαλοπρέπεισαν καὶ χρησιμοποιοῦνται ἀκόμη καὶ σήμερον ὡς διακοσμητικά.

γ) Τὸ πετρέλαιον. Χρησιμοποιεῖται εἰς μέρη, δπού δὲν ὑπάρχει δηλεκτρικὸν φῶς. Είναι διαδεδομένον φωτιστικὸν μέσον, διότι εἶναι εὔχρηστον καὶ ἐφθηνόν. Τὸ φῶς δμως τῆς λάμπας τοῦ πετρελαίου εἶναι ἀνθυγειενόν, διότι καταναλίσκει τὸ δξυγόνον τοῦ δωματίου καὶ μυρίζει ἀσχημα, φωτίζει δὲ μᾶλλον τοπικά. Οἱ λάμπες τοῦ πετρελαίου πρέπει νὰ είναι μεγάλες.

διά νὰ ἀποδίδουν ἀρκετὸν φῶς καὶ κατασκευάζονται συνήθως ἀπὸ γυαλὶ ἢ καὶ μέταλλον καὶ εἰς διάφορα μεγέθη. Υπάρχουν δὲ καὶ πολὺ μεγάλες, τὰς δποίας κρεμούν ἀπὸ τὴν ὁροφήν καὶ εἶναι διακοσμητικές. Άλι γυάλινες λάμπες εἶναι ἐπικίνδυνες, διότι σπάζουν εύκολα καὶ, δταν τύχῃ νὰ εἶναι ἀναμμένες, μπορεῖ νὰ προκληθῇ πυρκαϊά ἢ δυστύχημα.

Τὰ δωμάτια τά δποία φωτίζονται μὲ πετρέλαιον πρέπει νὰ ἀερίζωνται πολὺ συχνά, εἰς δὲ τὰ ὑπνοδωμάτια δὲν πρέπει ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτὸς νὰ καίῃ ἔστω καὶ πολὺ μικρὸ λαμπάκι πετρελαίου, διότι μολύνει τὸν ἀέρα.

Ἐάν οἱ λάμπες εἶναι μετάλλινες, θὰ μετσχειρισθοῦμε διὰ τὸ καθάρισμά των εἴτε στιλβωτικές ἀλοιφές, εἴτε οἰνόπνευμα καὶ ἄν εἶναι γυάλινες, τότε θὰ καθαρίζωνται μὲ σαπουνάδα. Τὰ λαμπογυάλια καθημερινῶς θὰ καθαρίζωνται μὲ σαπουνάδα καὶ τσαλακωμένη ἐφημερίδα, τὸ φυτίλι καὶ ἡ μηχανή θὰ ἀπαλλάσσωνται ἀπὸ σκόνες ἡ καρβουνάκι καὶ κατόπιν θὰ γεμίζωνται μὲ πετρέλαιον μέχρις ἐνδές σημείου, δηλ. θὰ μένῃ κενὸν ὡς 2 ἑκ., διότι δταν ἡ λάμπα εἶναι πολὺ γεμάτη, δὲν ἀνάβει καλά καὶ ὑπάρχει κίνδυνος νὰ ἀνάψῃ τὸ πετρέλαιον καὶ νὰ προκληθῇ πυρκαϊά. Ἡ ἐργασία τοῦ καθαρίσματος πρέπει νὰ γίνεται τὸ πρωΐ.

δ) Τὸ οἰνόπνευμα. "Οταν χρησιμοποιεῖται διὰ φωτισμόν, πρέπει νὰ καίεται εἰς ειδικάς λάμπας μὲ ἀμίλαντο καὶ νὰ εἶναι καθαρόν. Δὲν εἶναι ἀπὸ τὰ συνήθη φωτιστικά μέσα καὶ εἶναι λίαν ἐπικίνδυνον, λόγῳ τῆς εὐφλεκτικότητός του.

ε) Τὸ φωταέριον. Παράγεται εἰς ειδικά ἐργοστάσια, εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, καὶ διανέμεται εἰς τὰς οἰκίας δι' ειδικοῦ δικτύου σωλήνων. Δίδει λευκόν καὶ δυνατόν φῶς καὶ χρησιμοποιεῖται ἀκόμη διὰ μαγειρικήν καὶ θέρμανσιν. Καταναλίσκει καὶ αὐτὸ τὸ δέξιγόν τοῦ ἀερός καὶ ἡ διαφυγὴ τοῦ ἀερίου ἐκ τοῦ ἀνοικτοῦ διακόπτου ἢ ἐκ τοῦ σωλήνος εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνος, διότι προκαλεῖ τὸν θάνατον.

στ) Ἡ ἀσετυλίνη. Χρησιμοποιεῖται εἰς ύγράν ἢ ἀερώδη κατάστασιν. Οἱ λάμπες ἀσετυλίνης ἀποδίδουν λευκόν καὶ δυνατόν φῶς. Χρησιμοποιούνται κυρίως διὰ φωτισμὸν ἔξοχικῶν κέντρων καὶ εἰς μέρη δπου δὲν ὑπάρχει ἡλεκτρικόν ρεύμα. Διὰ νὰ ἀποδίδῃ καὶ νὰ ἀποφεύγεται δ κίνδυνος πρέπει νὰ γίνεται ἔλεγχος καὶ συχνὸν καθάρισμα τῆς λάμπας.

ζ) Ἡ βενζίνη. Καίεται εἰς ειδικάς λάμπας καὶ χρησιμοποιεῖται σπανίως διὰ φωτισμόν. Εἶναι ἐπικίνδυνος φωτισμός, λόγῳ τῆς εὐκόλου ἀναφλέξεώς της.

Κατὰ τὴν χρήσιν τῶν ἀνωτέρω φωτιστικῶν ὑλῶν πρέπει νὰ εἴμεθα προσεκτικοί, νὰ ἔλεγχωμεν καὶ νὰ καθαρίζωμεν συχνά τὰς φωτιστικάς ἑστίας, διότι πάντα ὑπάρχει δ κίνδυνος τῆς ἀναφλέξεως μὲ δυσαρέστους συνεπείας, ὡς ἔγκαύματα εἰς τὸ πρό-

σωπον ἡ τὰ χέρια, πυρκαϊές κλπ. Πάντοτε θὰ πρέπη νὰ ἔτοιμάζεται τὸ δοχεῖον μὲ τὴν καύσιμον ὅλην, χωρὶς νὰ γεμίζῃ ὥς ἐπάνω, θὰ κλείνεται προσεκτικά καὶ κατόπιν θὰ ἀνάβεται ἡ λάμπα.

η) Τὸ ἡλεκτρικὸν φῶς. Εἶναι τὸ καλύτερον καὶ τὸ ύγιεινότερον ὅλων, διότι δὲν καταναλίσκει τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου, εἶναι καθαρόν, δὲν ἀφήνει προϊόντα καύσεως, εἶναι εὔκολον εἰς τὴν χρήσιν, παρέχει δύνατὸν φῶς καὶ δμοιάζει περισσότερον μὲ τὸ φῶς τῆς ἡμέρας. Τελευταίως λόγῳ τῶν ἔργων τοῦ ἔξηλεκτρισμοῦ τὸ εἶδος αὐτὸ τοῦ φωτισμοῦ ἔχει γενικευθῆ καὶ ἡ δαπάνη τῆς καταναλώσεως ἔχει μειωθῆ ἀρκετά, ὡστε μεγάλον μέρος τοῦ πληθυσμοῦ νὰ χρησιμοποιῇ τὸ ύγιεινὸν τοῦτο εἶδος φωτισμοῦ.

Ἡ ἡλεκτρικὴ ἐγκατάστασις γίνεται ἔξωτερικὴ ἡ χωνευτή, ἡ ὁποία εἶναι καὶ προτιμοτέρα ἀπὸ αἰσθητικῆς πλευρᾶς. Ὁ φωτισμὸς τῆς κατοικίας μπορεῖ νὰ εἶναι ἀμεσος, ἔμμεσος ἢ μικτός. Ὁ ἀμεσος φωτισμὸς εἶναι οἰκονομικός, ἀλλὰ δὲν εἶναι εύχαριστος εἰς τὰ μάτια, δύναται δμως νὰ βελτιωθῇ μὲ ἀμπαζούρη ἡ γαλακτοχρώσις λαμπτήρας. Ὁ ἔμμεσος εἶναι βέβαια ἀκριβός, ἀλλὰ εἶναι καλύτερος, διότι δμοιάζει πρὸς τὸν φυσικόν, ἐπειδὴ διαχέει τὸ φῶς εἰς δλόκηρον τὸν χώρον. Οἱ λάμπες εἶναι κρυμμένες εἰς ἐσοχὴν τοῦ τοίχου ἡ τῆς ὁροφῆς, ἡ ὁποία ἔχει κατασκευασθῆ ἀπὸ γυψοσανίδας καὶ ἀποτελεῖ μέρος τῆς διακοσμήσεως τοῦ τοίχου. Ὁ μικτὸς φωτισμὸς εἶναι συνδυασμὸς τοῦ ἀμέσου καὶ ἔμμεσου φωτισμοῦ.

Τὸ μειονέκτημα τοῦ ἡλεκτρικοῦ ρεύματος εἶναι ὁ κίνδυνος τὸν ι ποῖον διατρέχει κανεὶς, όταν δὲν προσέχει, ὡστε ἡ ἐγκατάστασις νὰ εἶναι πάντοτε ἐν τάξει καὶ τυχόν βλάβαι νὰ ἐπιδιορθώνωνται ἀμέσως ὑπὸ εἰδικοῦ τεχνίτου. Ἐπίσης ἡ ἐγκατάστασις πρέπει νὰ γίνεται ἀπὸ καλὸν καὶ εύσυνείδητον τεχνίτην, καὶ νὰ ἐλέγχεται ἀπὸ εἰδικόν. Οἱ πρίζες, δπου ὑπάρχει δάπεδον ἐκ μωσαϊκοῦ ἡ μαρμάρου νὰ εἶναι τριπολικὲς καὶ εἰς μέρη δπου ὑπάρχει ὑγρασία νὰ λαμβάνεται ἰδιαιτέρα μέριμνα ἀσφαλείας, δπως εἰς τὰ λουτρά, μαγειρεῖα, πλυντήρια, ὑπόγεια. Νὰ διατηροῦνται εἰς καλήν κατάστασιν οἱ διακόπται, πρίζες, φίσες, καλώδια, διότι μία μικρὰ καὶ ἄνευ σημασίας βλάβη δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ τὸν θάνατον. Εἰς ἡμέρας δὲ γενικῆς καθαριότητος καλύτερον εἶναι νὰ κλείεται ὁ γενικός διακόπτης.

Εἰς περίπτωσιν ἡλεκτροπληξίας ποτὲ νὰ μὴν ἔγγιζωμεν τὸν παθόντα εἰς τὰ χέρια ἡ τὰ πόδια, διότι θὰ ύποστωμεν τὴν ίδιαν τύχην. Θὰ τὸν τραβήξωμεν ἀπὸ τὰ ἐνδύματα ἡ μὲ ζνα στεγνὸν σανίδι θὰ τὸν ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τὸ σημεῖον ἐπαφῆς του μὲ τὸ ρεύμα. Θὰ διακόψωμεν ἐν τῷ μεταξὺ τὸ ρεύμα κλεινοντας τὸν γενικὸν διακόπτην. Θὰ ἐφαρμόσωμεν τὴν τεχνητὴν ἀναπνοήν καὶ θὰ εἰδοποιήσωμεν τὸν Ιατρόν.

V. ΘΕΡΜΑΝΣΙΣ

Η θέρμανσις τής κατοικίας κατά τὸ διάστημα τοῦ χειμῶνος συντελεῖ εἰς τὴν διατήρησιν τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος καὶ δημιουργεῖ εύνοϊκόν περιβάλλον δι' ἄνετον καὶ εύχαριστον ἔργασίαν.

Μία καλὴ θέρμανσις πρέπει νὰ εἶναι ύγιεινή, δηλαδὴ νὰ μὴ μολύνῃ τὸν ἀέρα μὲ τὰ προϊόντα τῆς καύσεως, νὰ θερμαίνῃ δημοιομόρφως δλους τοὺς χώρους τῆς κατοικίας, νὰ εἶναι σχετικῶς ἐφθηνή καὶ εὔκολος εἰς τὴν χρήσιν.

Ἡ καύσιμος ὥλη πρέπει νὰ ἑκλέγεται ἀνάλογα μὲ τὴν ἀπόδοσίν της. Αὕτη διακρίνεται εἰς στερεάν, ύγραν καὶ ἀεριώδη. Τὰ χρησιμοποιούμενα εἴδη τῆς καυσίμου ὥλης εἶναι τὰ ξύλα, διαθένθραξ, διάνθρακίτης, τὸ κώκ, διαγνίτης, τὸ πετρέλαιον, τὸ οἰνόπνευμα, τὸ φωταέριον, ὁ ήλεκτρισμός.

1. Ξύλα. Αὕτα χρησιμοποιούμενα διὰ κοινάς θερμάστρας καὶ τζάκια. Εἶναι ἀκριβή καύσιμος ὥλη ἐν σχέσει μὲ τὴν μικράν θερμαντικὴν ἀπόδοσίν της.

2. Ἀνθρακίτης. Περιέχει 90 - 95%, καθαρὸν ἀνθρακά καὶ διατάσσεται ἀποδίδει μεγάλην θερμοκρασίαν. Δέν παράγει πολὺν καπνὸν δὲν λερώνει πολύ, χρησιμοποιεῖται δὲ διὰ θερμάστρας βραστείας ἡ συνεχοῦς καύσεως.

3. Λιθάνθραξ. Περιέχει 75 - 90%, καθαρὸν ἀνθρακα. Ἔχει θερμαντικὴν ἀπόδοσιν κατά τι μικροτέραν τοῦ ἀνθρακίτου καὶ παράγει πολὺν καπνὸν καὶ δι' αὐτό διὰ θερμάστρας διαρκοῦς καύσεως προτιμᾶται ὁ ἀνθρακίτης.

4. Κώκ. Παράγεται ἀπὸ τὸν λιθάνθρακα καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ θερμάστρας διαρκοῦς καύσεως καὶ διὰ κεντρικὰς θερμάνσεις, διότι ἔχει μεγάλην θερμαντικὴν ἀπόδοσιν.

5. Λιγνίτης. Περιέχει 60 - 70%, καθαρὸν ἀνθρακα, σπάζει εὔκολα κατὰ τὴν καύσιν, βγάζει πολὺν καπνὸν καὶ δὲν ἀποδίδει θερμότητα δσην διαγνίτης. Χρησιμοποιεῖται υπὸ μορφὴν «μπρικέτας».

6. Πετρέλαιον. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν θέρμανσιν, καίεται εἰς εἰδικὰς θερμάστρας συνεχοῦς καύσεως καὶ ἔχει καλὴν ἀπόδοσιν. Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται εἰς κεντρικὰς θερμάνσεις. Κατὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν θερμαστρῶν πετρελαίου χρειάζεται προσοχὴ νὰ μὴν καπνίζουν καὶ κατὰ χρονικὰ διαστήματα πρέπει νὰ γίνεται καθάρισμα τόσον τῆς θερμάστρας, δσον καὶ τῶν σωλήνων ἀπαγωγῆς.

7. Οἰνόπνευμα καὶ βενζίνη. Χρησιμοποιούνται σπανίως εἰς εἰδικὰς θερμάνσεις καὶ ἔχουν μεγάλην θερμαντικὴν δύναμιν,

ἀλλὰ πάντοτε ὑπάρχει μεγάλος κίνδυνος λόγω τῆς εύφλεκτικότητος τῶν ὄλων.

8. Ἡλεκτρισμός. Μέσω εἰδικῶν συσκευῶν τὸ ἡλεκτρικὸν ρεῦμα μεταβάλλεται εἰς θερμαντικὴν δύναμιν.

Ἡ ἀπόδοσις γενικά ὄλων τῶν καυσίμων ὄλων ἐξαρτᾶται ἀπό τὴν καλὴν ἔγκατάστασιν τῶν συσκευῶν θερμάνσεως καὶ τὴν κανονικὴν τροφοδότησιν αὐτῶν δι' ἀέρος, ώστε νὰ συντελήσται τελεία καθοισις.

Εἴδη θερμάνσεως. Τὴν θέρμανσιν τὴν διακρίνομεν εἰς τὴν μερικὴν, διὰ τῆς δποίας θερμαίνονται ἔνας ἔως τρεῖς χώροι καὶ τοῦτο ἐπιτυγχάνεται μὲ τὸ τζάκι καὶ τὶς θερμάστρες (σόμπες) καὶ τὴν γενικὴν, διὰ τῆς δποίας θερμαίνεται δλόκληπος δ χώρος τῆς κατοικίας ἢ δλόκληπον τὸ κτίριον. Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς θερμάνσεως ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς κεντρικῆς θερμάνσεως δι' ὅδατος, ἀτμοῦ καὶ ἀέρος.

Ἡ μερικὴ θέρμανσις ἐπιτυγχάνεται διὰ τῶν κάτωθι μέσων :

1. Τζάκι. Καίει μὲ ξύλα, ἢ ἀπόδοσις τῆς θερμότητος εἶναι μικρά, ἀλλὰ δὲν μολύνει τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου, παρὰ ἀπεναντίας τὸν ἀνανεώνει μὲ τὸ νὰ σχηματίζῃ ρεῦμα, εἶναι εύχαριστον καὶ θεαματικόν, δι' αὐτὸν τὸν λόγον καὶ πολλὰ σπίτια τῶν πόλεων ἔχουν πολυτελῇ τζάκια εἰς τὰ χώλλη ἢ τὸ σαλόνι ἢ τὴν τραπεζαρία, τὰ δποία ἀνάβουν τὸν χειμῶνα ἀνεξαρτήτως ἄλλης θερμάνσεως.

Διὰ τὴν καλὴν ἀπόδοσιν καὶ καθοισιν ἐπιβάλλεται δ τακτικὸς κασθαρισμὸς τῆς καπνοδόχου ἐκ τῆς αιθάλης, ἀφ' ἐνὸς μὲν διὰ νὰ μὴν καπνίζει τὸ τζάκι καὶ ἀφ' ἑτέρου, διὰ νὰ μὴν προκληθῇ τυχὸν πυρκαϊά, λόγω τρού εύφλεκτου τῆς αιθάλης.

2. Μαγγάλια. Καίουν κάρβουνα ἢ ἐλαιοπυρίνην, χρησιμοποιοῦνται πολὺ εἰς μέρη δπου δὲν κάνει πολὺ κρύο καὶ ἀπό ἀνθρώπους, οἱ δποίοι δὲν ἔχουν οἰκονομικὴν εύχέρειαν. Ἐξοδεύουν καὶ μολύνουν τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου διὰ τῶν καυσαερίων, τὰ δποία ἀναδίδουν. Δι' αὐτό, δταν χρησιμοποιήσται τὸ μαγγάλι, πρέπει δὲν μένῃ μαγγάλι ἀναμμένο τὴν νύκτα μέσα εἰς τὰ δωμάτια τοῦ ὄπνου, διότι εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνον. Πολλοὶ ἀνθρώποι ἔχουν εὕρει τὸν θάνατον μὲ τὸ νὰ ἀφήνουν μαγγάλια ἀναμμένα εἴτε μισοαναμμένα μέσα εἰς δωμάτια μὴ δεριζόμενα καὶ κυρίως κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ὄπνου.

3. Θερμάστραι (σόμπες). Εἶναι πήλιναι ἢ σιδηραῖ κοιναι ἢ διαρκοῦς καύσεως. Αἱ πήλινοι θερμάστραι καίουν συνήθως μὲ ξύλα ἢ καὶ μπρικέτες καὶ ἔχουν τὸ προσόν νὰ ἀποταμεύουν ἔνα ποσὸν θερμότητος, τὸ δποίον ἀποδίδουν καὶ ἀφοῦ

παύσει ή τροφοδότησίς των και διατηρούν μάλλον δραστηρεψον θερμότητα. Άναλόγως τού μεγέθους των είναι δυνατόν να θερμάνουν 1, 2 ή καὶ 3 δωμάτια. Είναι όμοια εἰς έργανσιν καὶ ἔχουν ώραία χρώματα καὶ σχέδια πλεοπλήρειαν ἀπὸ μικρές πλάκες φαγιάνς. Καθαρίζονται μὲ βρεγμένο πανί ή σαπουνάδα, δταν θέν είναι άναμμέναι, καὶ αἱ ἐσοχαὶ μὲ βουρτσάκι.

Αἱ κοιναὶ σιδηραῖ καίουν μὲ έύλα ή καὶ κάρβουνο καὶ ἀπαιτοῦν διαρκῆ τροφοδότησιν. Θερμαίνουν 1 ή 2 δωμάτια ἀναλόγως τού μεγέθους καὶ τῆς καυσίμου ὅλης, ή οὐσία χρησιμοποιεῖται. Καθαρίζονται καὶ βάφονται μὲ γραφίτην ἀναμεμιγμένον μὲ νερό ή ξύδι. Οἱ σωλήνες ἀπαγωγῆς βάφονται μὲ γραφίτην ή ειδικὴν σκόνην χρώματος δισημιοῦ καὶ ἀπαιτοῦν προσεκτικὴν τοποθέτησιν, διὰ νὰ μὴν ἐκφεύγουν τὰ συχνὰ σχηματιζόμενα δύσοσμα ύγρα, τὰ δποία λερώνουν τοίχους, πατώματα ή καὶ ἐνδύματα ἀνεπανορθώτων.

Αἱ διαρκοῦς καύσεως θερμάστραι θερμαίνουν περισσοτέρους χώρους καὶ τροφοδοτοῦνται κάθε 24 ώρας, καίουν διαρκῶς καὶ μὲ ἔνα ρυθμιστήρα κανονίζεται κατὰ βούλησιν ή θερμοκρασία τού χώρου. Ή συνήθης καύσιμος ὅλη είναι ὁ ἀνθρακίτης καὶ τὸ κῶκ, τὰ δποία ἀποδίδουν μεγάλην ποσότητα θερμότητος.

Εἰς ειδικὰς θερμάστρας διαρκοῦς καύσεως χρησιμοποιεῖται ὡς καύσιμος ὅλη τὸ πετρέλαιον καὶ ἀναλόγως τού μεγέθους θερμαίνουν 2, 3, 4, χώρους, μὲ ειδικὸν δὲ ρυθμιστήρα κανονίζεται ὁ βαθμὸς τῆς θερμοκρασίας τού χώρου. Ἀπαιτοῦν προσοχὴν κατὰ τὴν τοποθέτησιν διὰ νὰ μὴ καπνίζουν καὶ ἐπιβάλλεται κατὰ διαστήματα τὸ καθάρισμα τῆς θερμάστρας καὶ τῶν σωλήνων ἐκ τῆς αιθάλης διὰ νὰ καίουν καλά. Ἐξωτερικῶς καθαρίζονται μὲ σαπουνάδα ή βρεγμένο πανί. Ἐπίσης ὑπάρχουν καὶ κινηταὶ θερμάστραι πετρελαίου εὔκολοι εἰς τὴν χρήσιν καὶ αἱ δποίαι μεταφέρονται δπου θέλομεν. Είναι δημως ἀνθυγειενές, διότι ἀφήνουν τὰ προϊόντα τῆς καύσεως ἐντὸς τού δωματίου καὶ πολλάκις μυρίζουν καὶ ἀπαιτεῖται προσοχή, ἐφ' ὅσον χρησιμοποιοῦνται, νὰ ἀνανεώνεται συχνὰ ὁ ἀέρας. Ἀπαιτοῦν μεγάλην περιποίησιν, προσοχὴν καὶ καθαριότητα διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν των.

Γενικὰ ή ἔγκατάστασις τῶν θερμαστρῶν πρέπει νὰ γίνεται μετὰ προσοχῆς διὰ νὰ μὴν ἐκφεύγουν τὰ καυσαέρια ἐντὸς τῶν δωματίων, διότι είναι ἐπικίνδυνα. Ἐπειδὴ δὲ καταναλίσκουν τὸν ἀέρα τού δωματίου πρέπει νὰ ἔχασφαλίζεται ή ἀνανέωσίς του, καὶ διὰ νὰ μὴ ξηραίνεται πολὺ ή ἀτμόσφαιρα πρέπει νὰ τοποθετήται ἐπὶ τῶν σιδηρῶν κυρίως θερμαστρῶν δοχείον μὲ νερό, τὸ δποίον ἔξατμιζόμενον θὰ δίδῃ τὴν σχετικὴν ύγρασίαν, εἰς τὸν ἀέρα τού δωματίου.

4. Ήλεκτρικαί θερμάστραι. Θερμαίνουν τοπικώς μᾶλλον, καὶ διὰ τὰ βόρεια κλίματα δὲν εἶναι ἐνδεδειγμένον εἶδος θερμάνσεως. Αἱ ήλεκτρικαὶ θερμάστραι ἔχουν ὥραίαν ἐμφάνισιν, δὲν καταναλίσκουν οὕτε μολύνουν τὸν ἀέρα, δὲν λερώνουν, εἶναι εὔχρηστοι. Η̄ ήλεκτρικὴ θέρμανσις θεωρεῖται τὸ τελειότερον μέσον θερμάνσεως, ἀλλὰ ἐπὶ τοῦ παρόντος εἶναι δαπανηρόν.

Η̄ Γενικὴ θέρμανσις ἐπιτυγχάνεται:

α) Διὰ τῆς κεντρικῆς θερμάνσεως δι’ ὅδατος (καλοριφέρ) δηλ. ὡς μέσον μεταφορᾶς τῆς θερμότητος χρησιμοποιεῖται τὸ θερμὸν νερό. Τὸ σύστημα τοῦτο τῆς θερμάνσεως ἀποτελεῖται ἀπὸ μίαν κεντρικὴν ἐστίαν, ἡ ὁποία τοποθετεῖται συνήθως εἰς τὸ ύπόγειον τῆς οἰκοδομῆς. Ἀπὸ τὸν λέβητα τῆς ἐστίας διακλαδίζονται σωλήνες εἰς δύλα τὰ δωμάτια, διόπου ὑπάρχουν τὰ θερμαντικὰ σώματα. Τὰ θερμαντικὰ σώματα μὲ ἄλλους σωλήνας συγκοινωνοῦν μὲ τὸ δοχεῖον διαστολῆς, δηλ. μίαν μικράν ὕδαταποθήκην, ἡ ὁποία εὑρίσκεται εἰς τὸ δινώτατον σημεῖον τῆς οἰκοδομῆς καὶ ἡ ὁποία συνδέεται μὲ τὸν λέβητα. Σωλήνες καὶ θερμαντικὰ σώματα εἶναι γεμάτα νερό. Τὸ νερὸν θερμαίνομενον εἰς τὸν λέβητα κυκλοφορεῖ διὰ τῶν σωλήνων εἰς τὰ θερμαντικὰ σώματα καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πάλιν ἐπιστρέφει εἰς τὴν ἐστίαν διὰ νὰ ξαναθερμανθῇ. Οὕτω κυκλοφορεῖ διαρκῶς ζεστὸ νερὸν διὰ τοὺς σωλήνας καὶ εἰς τὰ θερμαντικὰ στοιχεῖα, τὰ ὁποῖα μεταδίδουν τὴν θερμότητα εἰς δόλοκληρον τὴν κατοικίαν.

Η̄ χρησιμοποιουμένη καύσιμος ὄλη εἶναι συνήθως ἀνθρακίτης ἢ πετρέλαιον, τὸ ὅποιον εἶναι εὔκολον εἰς τὴν χρήσιν καὶ καθαρώτερον καὶ δὲν ἀπαιτεῖ ἴδιατερον πρόσωπον διὰ τὴν τροφοδότησιν τοῦ λέβητος διὰ καυσίμου ὄλης. Η̄ θερμοκρασία κανονίζεται δι’ εἰδικοῦ δρυγάνου, τοῦ θερμοστάτου, καὶ ἡ ἀπομόνωσις ὀρισμένων τμημάτων τοῦ χώρου γίνεται διὰ διακοπῶν (βανῶν). Τὸ εἶδος αὐτὸς τῆς θερμάνσεως ἀποδίδει θερμότητα ἀρκετὴν ὥραν καὶ μετά τὸ οιβύσιμον τῆς ἐστίας. Δίδει θερμοκρασίαν διοιδύμορφον, δὲν μολύνει τὴν ἀτμόσφαιραν, εἶναι καθαρὸν εἶδος θερμάνσεως καὶ κυρίως δταν λειτουργῆ μὲ πετρέλαιον.

Τὰ μειονεκτήματα τὰ ὅποια παρουσιάζει ἡ θέρμανσις αὐτὴ εἶναι, διτὶ εἶναι δύνατὴ ἡ ἐκρηκτὶς τῶν σωμάτων καὶ ἡ διαρροὴ ὕδατος ἐκ τῆς ἀποτόμου ψύξεως αὐτῶν, λόγῳ τοῦ ἐξωτερικοῦ ψύχους. Χρειάζεται ἀρκετὸς χρόνος ἀπὸ τὴν στιγμὴν πού θὰ ἀνάψῃ ἡ ἐστία, ἔως δτου θερμανθοῦν τὰ σώματα καὶ ἀποδώσουν θερμότητα εἰς τοὺς χώρους. Τὰ ἔξοδα ἐγκαταστάσεως εἶναι μεγάλα. Τὰ ἔξοδα λειτουργίας καὶ ἐγκαταστάσεως εἰς κεντρικὰς θερμάνσεις δλοκλήρου τοῦ κτηρίου εἶναι δλιγώτερα, ἐνῶ εἰς ἐγκαταστάσεις κατὰ διαμέρισμα εἶναι περισσότερα. Εἰς τὴν περίπτωσιν δὲ αὐτῆν θὰ πρέπῃ ὁ λέβητς νὰ τοποθετηθῇ εἰς τὸ ύπόγειον ἢ εἰς χῶρον ἐντὸς τῆς κατοικίας ἢ εἰς τὴν τράπασαν. Τὰ θερμαντικὰ σώματα βάφονται δι’ εἰδικοῦ χρώματος,

τὸ δποῖον ἀντέχει. εἰς τὴν θερμότητα. "Ανωθεν τῶν θέρμαντικῶν σωμάτων πρέπει νὰ τοποθετηθῇ δπωσδήποτε μαρμαρίνη πλάξι, ἐν εἴδει ἑταζέρας διὰ νὰ μὴν λεκιάζει ὁ τοῖχος. Συνήθως δλόκληρον τὸ σῶμα καλύπτεται διὰ δικτυωτοῦ ψαθίνου ἢ σιδηροῦ ἀπλοῦ ἢ μὲ διακοσμητικά σχέδια.

β) Διὰ τῆς κεντρικῆς θερμάνσεως δι' ἄτμοῦ. Τὸ σύστημα τῆς θερμάνσεως δι' ἄτμοῦ εἶναι τὸ ἴδιον μὲ τὸ τοῦ θερμοῦ ὅδατος, μὲ τὴν διαφοράν διτὶ ἀντὶ νὰ κυκλοφορῇ ζεστὸ νερὸν εἰς τοὺς σωλήνας καὶ εἰς τὰ θερμαντικὰ στοιχεῖα κυκλοφορεῖ ἀτμός, δ ὁποῖος παράγεται εἰς τὸν λέβητα. "Ο θερμὸς αὐτὸς ἀτμός ἀνέρχεται εἰς τὰ θερμαντικὰ σώματα, μεταδίδει τὴν θερμότητα καὶ ψυχόμενος μεταβάλλεται εἰς νερό, τὸ δποῖον ἐπανέρχεται εἰς τὸν λέβητα διὰ νὰ θερμανθῇ καὶ νὰ ἔξατμισθῇ ἐκ νέου. Τὸ εἶδος αὐτὸς τῆς θερμάνσεως χρησιμοποιεῖται κατὰ πρώτον λόγον εἰς ἔργοστάσια, σιδηροδρόμους καὶ γενικά δπου παράγεται ἀτμός. "Οταν δμως θερμαίνονται δι' ἄτμοῦ κατοικίαι ἢ γραφεῖα, τότε προτιμᾶται ἀτμός χαμηλῆς πιέσεως.

γ) Διὰ τῆς κεντρικῆς θερμάνσεως διὰ θερμοῦ ἀέρος. "Ο ἀήρ ἐρχόμενος ἔξωθεν διέρχεται διὰ θερμαντικῶν θαλάσμων ἢ ἐστιῶν, θερμαίνεται καὶ διὰ σωλήνων διοχετεύεται εἰς τὸ ἔσωτερικὸν τῶν δωματίων, ἐνῶ δ ψυχρὸς ἀήρ ἀπάγεται διὰ νὰ θερμανθῇ ἐκ νέου. "Ο ἀέρας προηγουμένως διέρχεται ἀπό διύλιστήρια, δπου κατακρατεῖται ἡ σκόνη, ἀλλὰ ἔχει τὸ μειονέκτημα, διτὶ εἶναι δυνατόν σκόνη καὶ δέρια τῆς καύσεως νὰ διοχετευθοῦν εἰς τὰ δωμάτια καὶ ξηραίνει περισσότερον τοῦ δέοντος τὸν ἀέρα τῆς κατοικίας. Εἶναι μᾶλλον ἐφθηνότερον ἀπό τὰ δύο προηγούμενα εἴδη γενικῆς θερμάνσεως καὶ εἰς ἔξοδα ἐγκαταστάσεως καὶ εἰς ἔξοδα καυσίμου ὅλης.

Τὰ ἔξοδα τῆς θερμάνσεως τῆς κατοικίας, ίδιως διὰ τὰ ψυχρὰ κλίματα, πρέπει νὰ ἀποτελοῦν ίδιαίτερον κονδύλιον τοῦ προϋπολογισμοῦ καὶ ἀπό τὴν ἐποχὴν τοῦ θέρους νὰ ἔξασφαλίζεται ἡ προμήθεια τῆς ἀπαιτουμένης καυσίμου ὅλης τοῦ χειμῶνος.

VI. ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

Εἶναι τὸ σύστημα τῶν σωλήνων ποὺ ἀφ' ἐνός μὲν παρέχουν νερὸν εἰς τὸ σπίτι (ὑδρευσίς), ἀφ' ἐτέρου δὲ ἀπομακρύνουν δλα τὰ ἄχρηστα νερὰ τοῦ σπιτιοῦ (ἀποχέτευσίς). Εἶναι ἀπό τὰ σπουδαιότερα ζητήματα τοῦ σπιτιοῦ εἰς τὸ δποῖον πρέπει νὰ δίδωμεν ίδιαίτεραν προσοχήν.

"Η ύδραυλικὴ ἐγκατάστασις δύναται νὰ εἶναι ἀπλῶς ἔνας σωλήν, δ ὁποῖος θὰ παρέχῃ νερὸν στὸ σπίτι καὶ ἔνας ἀλλος δ ὁποῖος θὰ ἀποχετεύῃ τὰ ἄχρηστα νερά. "Η νὰ εἶναι ἔνα πολύπλοκον σύστημα ἀπό σωλήνας, ντεπόζιτα, θερμοσίφωνας, λεκάνες λουτήρες. Εἰς τάς πόλεις, δπου ύπαρχουν ύδραυλικὰ ἔργα

συστηματοποιημένα μὲν μεγάλα πλεονεκτήματα ἀνέσεως καὶ ὑγιεινῆς, προβλέπεται καλὴ παροχὴ νεροῦ εἰς τὰς κατοικίας, καὶ καλὸν σύστημα ἀποχετεύσεως. Εἰς τὰ χωριά καὶ κωμοπόλεις τὸ πρόβλημα τῆς παροχῆς ὅδατος εἰς τὰς κατοικίας καὶ τῆς ἀποχετεύσεως εναι δύσκολον, διότι δὲν ὑπάρχουν ὑδραυλικά ἔργα συστηματοποιημένα.

1. Τὰ εἴδη τῆς ὑδραυλικῆς ἐγκαταστάσεως εἶναι τρία:

α) Ἀνοικτὴ ὑδραυλικὴ ἐγκατάστασις εἶναι ἐκείνη κατὰ τὴν δοποίαν οἱ σωλήνες ὑδρεύσεως καὶ ἀποχετεύσεως εἶναι ἔξωτερικοί. Ἡ συντήρησίς τῆς εἶναι εὔκολος καὶ οἰκονομική, διότι φαίνεται καὶ διορθώνεται μιὰ δοπιαδήποτε βλάβη, ἀλλὰ αἰσθητικῶς δὲν εἶναι καλή, διότι φαίνονται οἱ σωλήνες.

β) Κλειστὴ ὑδραυλικὴ ἐγκατάστασις. Εἶναι ἐκείνη κατὰ τὴν δοποίαν οἱ σωλήνες περνοῦν μέσα ἀπὸ τοὺς τοίχους ἢ κάτω ἀπὸ τὸ πάτωμα καὶ δὲν φαίνονται. Πρέπει δημοσία τὰ ὑλικὰ νὰ εἶναι πολὺ καλά καὶ ἡ ἐφαρμογὴ τῶν σωλήνων τελεία, διότι εἶναι δύσκολον νὰ διορθωθῇ τυχόν βλάβη.

γ) Ἡμίκλειστος ὑδραυλικὴ ἐγκατάστασις. Εἶναι ἐκείνη κατὰ τὴν δοποίαν μέρος τῶν σωλήνων εἶναι μέσσα εἰς τοὺς τοίχους καὶ μέρος εἶναι ἔξω. Ὁ τύπος τῆς ἐγκαταστάσεως αὐτῆς ἔχει προτείνει περισσότερον, διότι τὰ ἐπικίνδυνα σημεῖα μένουν ἔξω ἀπὸ τοὺς τοίχους καὶ εἰς χώρους δην ζημιώνεται ἡ αἰσθητική, ἡ δὲ τυχόν βλάβη διορθώνεται εὔκολα. Ἡ δεξαμενὴ τοῦ νεροῦ πρέπει νὰ τοποθετήται εἰς τὸ ὑψηλότερον σημεῖον τοῦ κτηρίου καὶ νὰ ἔχῃ εἰδικὴν συσκευὴν (φλοτέρ), ώστε νὰ κλείεται αὐτομάτως ὁ σωλήνης εἰσοροής, δταν γεμίζῃ ἡ δεξαμενή. Εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑπάρχῃ καὶ σωλήνη ὑπερεκχειλίσεως, ώστε εἰς περίπτωσιν βλάβης τοῦ φλοτέρου, νὰ μὴν πλημμυρίζῃ ἡ κατοικία. Κατὰ τὴν τοποθέτησιν τῆς δεξαμενῆς πρέπει νὰ μένη χῶρος, ώστε τυχόν βλάβη νὰ διορθώνεται εύκολα, νὰ μπορῇ νὰ καθαρίζεται καὶ νὰ ἀπολυμάνεται εὔκολα κατὰ διαστήματα. Εἰς τὰς πολυκατοικίας ἡ ὅδατοδεξαμενὴ τοποθετεῖται συνήθως εἰς τὸ πατάρι, πρᾶγμα πού δὲν διευκολύνει τὴν ροή τοῦ νεροῦ εἰς δλους τοὺς χώρους, λόγῳ τῆς μικρᾶς πιέσεως.

2. "Υδρευσις.

α) "Υδρευσις τῆς κατοικίας γίνεται α) ἀπὸ πηγάδια τὰ δοποῖα δημοσία πολλές φορές μοιλύνονται ἀπὸ τὸ νερό τῆς βροχῆς, αὐλακιῶν, ἀπὸ βόθρους, δχετούς καὶ ἀπὸ τοὺς κάδους ἀντλήσεως, οἱ δοποῖοι εἶναι πολλάκις ἀμφιβόλου καθαριότητος. Δι' αὐτὸ δταν χρησιμοποιήται νερό πηγαδιοῦ, θά πρέπη εἰς τὸ στόμιον τοῦ πηγαδιοῦ νὰ ὑπάρχῃ διάζωμα ἀπὸ μπετόν ὑψωμένο ἀπὸ τὸ ἔδαφος, ώστε νὰ ἐμποδίζεται ἡ εῖσοδος ἀκαθαρσιῶν καὶ νεροῦ ἐκ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἔδαφους. Τὸ πηγάδι

δὲν πρέπει νὰ εἶναι κοντά εἰς βόθρους ἢ ὁχετούς ἢ γενικά εἰς ἀκάθαρτα μέρη. Τὸ νερὸ πρέπει νὰ ἀντλήσαι μὲ ἀντλία καὶ κατὰ διαστήματα νὰ γίνεται ἔξετασις αὐτοῦ.

β) Ἀπὸ δεξαμενὰς μὲ δύμβρια ὅδατα, δπως συμβαίνει εἰς μέρη, δπου δὲν ὑπάρχουν πηγαῖα τρεχούμενα νερά, δπως π.χ. εἰς τὰ νησιά μας. Διὰ νὰ ίκανοποιηθοῦν αἱ ἀνάγκαι τοῦ νοικοκυριοῦ χρησιμοποιοῦν τὸ νερὸ τῆς βροχῆς. Ἀπὸ τὶς στέγες τῶν οἰκιῶν μαζεύουν τὰ νερὰ ἐντὸς δεξαμενῆς, ἢ δποια κατασκευάζεται εἴτε εἰς τὸ ὑπόγειον τῆς κατοικίας ἢ καὶ εἰς τὸ ὄπιαθρον. Τὸ νερὸ αὐτὸ δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιηθεῖ διὰ πόσιμον, παρὰ μόνον δι' οικιακὴν χρῆσιν. Ἐπίσης πρέπει νὰ γίνεται τακτικὸς καθαρισμὸς τῆς δεξαμενῆς καθὼς καὶ ἀπολύμανσις τοῦ νεροῦ, τὸ δὲ ὑπόγειον εἰς τὸ δποῖον θὰ εύρισκεται ἢ δεξαμενὴ πρέπει νὰ ἀερίζεται.

γ) Ἀπὸ ὄδατα ποθήκας, αἱ δποῖαι γεμίζουν ἀπὸ δοχεῖα ἢ βαρέλια νεροῦ, καὶ ἀπ' αὐτὰς μὲ σωλήνας διανέμεται τὸ νερὸ εἰς τὰ διάφορα μέρη τῆς κατοικίας. Ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς ὑδρεύσεως δὲν εἶναι ύγιεινός.

δ) Ἀπὸ κεντρικὴν δεξαμενὴν τῆς πόλεως, ὅποτε δι' ὑπογείου δικτύου σωλήνων τὸ νερὸ φθάνει εἰς τὴν ὄδατοδεξαμενὴν τῆς κατοικίας καὶ ἀπ' αὐτὴν διοχετεύεται εἰς τοὺς διαφόρους χώρους αὐτῆς.

ε) Ἀπὸ δεξαμενὴν τῆς πόλεως μὲ μεγάλην πίεσιν, ὅποτε τὸ νερὸ διοχετεύεται εἰς τὰ διάφορα μέρη τῆς κατοικίας ἀπ' εύθειας χωρὶς τὴν μεσολάβησιν τῆς ὄδατοδεξαμενῆς. Ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς ὑδρεύσεως εἶναι δικαλύτερος, διότι δίδει εἰς τὴν κατοικίαν νερὸ καθαρόν, ἄφθονον καὶ καθ' ὅλον τὸ είκοσιτετράωρον. Πάντοτε δύμως πρέπει νὰ ὑπάρχῃ καὶ μία ὄδατοδεξαμενὴ, ἡ δποια παραλλήλως θὰ παίρνῃ νερὸ ἀπὸ τὸν κεντρικὸν ἀγωγὸν ὥστε εἰς περίπτωσιν διακοπῆς νὰ ὑπάρχῃ νερό, διὰ τὰς ἀνάγκας τῆς κατοικίας.

Τὰ ύλικὰ τῆς ὑδραυλικῆς ἐγκαταστάσεως πρέπει νὰ εἶναι ἀρίστης ποιότητος καὶ νὰ παρέχεται νερὸ εἰς τὴν κατοικίαν καθ' ὅλον τὸ είκοσιτετράωρον. Ἡ κατανάλωσις τοῦ νεροῦ ἔξαρταται ἀπὸ τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, ἀπὸ τὴν ποσότητα τοῦ νεροῦ τῆς κεντρικῆς δεξαμενῆς καὶ ἀπὸ τὸν τρόπον τῆς παροχῆς.

Ἡ κατανάλωσις τοῦ νεροῦ εἰς μίαν χώραν δείχνει τὸν πολιτισμόν της. "Οσο πιὸ πολιτισμένοι εἶναι οἱ ἀνθρωποι ἐνὸς τόπου τόσον καὶ περισσότερο νερὸ καταναλίσκουν.

3. Ἀποχέτευσις. Εἶναι ἡ ἀπομάκρυνσις ἐκ τῆς κατοικίας τῶν ἀκαθάρτων ὄδατων, τὰ δποια βλάπτουν τὴν ύγειαν τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ νερὰ αὐτὰ προέρχονται ἀπὸ τὸ πλύσιμο τῶν πιάτων, τῶν ρούχων, τῶν λαχανικῶν, ἀπὸ τοὺς νιπτήρας, τὸ λουτρό, τὰ ἀποχωρητήρια ἢ καὶ ἀπὸ τὰ διάφορα βιομηχανικὰ ἔρ-

γαστήρια. Τὰ νερά αύτά δυνατόν νὰ περιέχουν καὶ μικρόβια ἐπιβλαβῆ εἰς τὴν ύγειαν, ἀπομακρύνονται δὲ ἐκ τῆς κατοικίας διὰ σωλήνων καὶ μεταφέρονται εἰς τὸν βόθρον ἢ τὸν κεντρικὸν ὑπόνομον καὶ δι' αὐτοῦ ἔξω τῆς πόλεως εἰς ποταμὸν ἢ εἰς τὴν θάλασσαν.

Τὸ σύστημα ἀποχετεύσεως διὰ τῶν ὑπονόμων εἶναι ὁ ύγιεινότερος τρόπος ἀπομακρύνσεως τῶν ἀκαθάρτων ὄδατῶν, ἀλλὰ ἐφαρμόζεται μόνον εἰς τὰς μεγάλας πόλεις. Εἰς τὰς μικρὰς πόλεις καὶ εἰς τὰ χωρία, ὅπου δὲν ὑπάρχει ἀποχετευτικὸν σύστημα, πρέπει νὰ χρησιμοποιούμενται διὰ τὴν συλλογὴν τῶν ἀκαθάρτων ὄδατῶν οἱ βόθροι. Οἱ βόθροι διακρίνονται εἰς τρία εἰδη, εἰς τοὺς στεγανούς, ἀπορροφητικούς καὶ σηπτικούς.

α) Στεγανὸς βόθρος. Τοποθετεῖται κυρίως εἰς τὴν αὐλὴν ἢ καὶ εἰς τὸ ύπόγειον τῆς κατοικίας. Κτίζεται καλῶς καὶ τοιμεντάρεται ἐσωτερικῶς, ὥστε τὰ ύγρα νὰ μὴ διαπερνοῦν τὰ τοιχώματα τοῦ βόθρου καὶ νὰ μολύνωνται οἱ γύρω χώροι. Τὸ σκέπασμα τοῦ βόθρου γίνεται ἀπὸ μπετόν καὶ τοποθετεῖται ἔνας σωλήν, δὲ ποτίος φθάνει ἔως τὴν δροφήν τῆς κατοικίας διὰ τὴν διαφυγὴν τῶν δερίων (ἔξαεριστήρ). Προσοχὴ χρειάζεται κατὰ τὴν κατασκευὴν, ὥστε νὰ μὴ διαφεύγουν δέρια, δόπτε θάμυριζῃ ἢ αὐλήῃ ἢ τὸ σπίτι. 'Ἐπίσης πρέπει νὰ υπάρχῃ ἔνα ἀνοιγμα διὰ τὴν ἑκκένωσιν τοῦ βόθρου διανομῆς. Εἰς τὰς πόλεις υπάρχουν ειδικὰ βυτιοφόρα αὐτοκίνητα, τὰ δποτία δι' ἀπορροφητικῆς ἀντλίας ἑκκενώνουν τοὺς βόθρους. Εἰς μέρη δην δὲν υπάρχει αὐτὴ ἡ εὐκολία, ἡ ἑκκένωσις γίνεται διὰ κάδων ύποδεικῶν ἔργατῶν καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν αἱ ἀκαθαρσίαι πρέπει νὰ ρίπτωνται εἰς λάκκους, οἱ δποτίοι νὰ σκεπάζωνται καλῶς διὰ νὰ μὴν δημιουργούνται ἔστιαι μολύνσεως.

β) Σηπτικὸς βόθρος. Εἶναι ύγιεινότερος καὶ προτιμώτερος τοῦ προηγουμένου, διότι ἀποφεύγεται ἡ ἑκκένωσις καὶ αἱ ἀκαθαρσίαι σὺν τῷ χρόνῳ γίνονται ἀκίνδυνοι. 'Αποτελεῖται ἀπὸ δύο διαμερίσματα ἐκ τῶν δποτίων τὸ πρῶτον δέχεται τὰς ἀκαθαρσίας, αἱ δποτίαι, ἀφοῦ ἀποσυντεθοῦν, διοχετεύονται εἰς τὸ δεύτερον διαμέρισμα, ὅπου καὶ συμπληρώνεται ἡ διάλυσις καὶ διαθαρισμὸς τῶν ύγρων διὰ τῶν δεροβίων μικροβίων. Τέλος τὰ νερά μᾶλλον ἀκίνδυνα πλέον, διοχετεύονται διὰ σωλήνων μακρυά ἀπὸ τὴν κατοικίαν ἢ εἰς ἄλλο πηγάδι ἀπορροφητικόν. Τὸ εἶδος αὐτοῦ τοῦ βόθρου πρέπει νὰ γίνη ύποδεικνομή, διότι χρειάζεται υπολογισμὸν καὶ τεχνικήν.

γ) Ἀπορροφητικὸς βόθρος. Κατασκευάζεται μὲν ἐηρολιθοδομήν, σκεπάζεται μὲν πλάκα ἀπὸ μπετόν καὶ πρέπει νὰ ἔχῃ ἔξαεριστήρα διὰ τὴν διαφυγὴν τῶν δσμῶν καὶ δερίων.

'Ολα τὰ ἀκάθαρτα νερά τῆς κατοικίας καὶ τῶν ἀποχωρητηρίων διοχετεύονται εἰς τὸν βόθρον καὶ διὰ μέσου τῶν κενῶν τῆς ἐηρολιθοδομῆς ἀπορροφῶνται ύποδεικνομής καὶ δὲν

παρουσιάζεται ή άναγκη τής έκκενώσεως, διότι δέν γεμίζει εύκολα, άλλα όχι τὸ μειονέκτημα διά της διαφυγῆς τῶν ὑγρῶν μολύνει τὸν γύρω χῶρον.

4. Ἀποχετευτικαὶ ἔγκαταστάσεις τῆς κατοικίας.

α) Ἐπόχωρητήρια. Ἀποτελοῦνται ἀπό τὴν λεκάνην μὲ σιφόν καὶ μικρὰν ὑδαταποθήκην (ντεπόζιτο) διὰ τὴν καθαριότητα αὐτῆς. Ἡ λεκάνη εἶναι εύρωπαϊκοῦ ἢ τουρκικοῦ τύπου. Ἡ εύρωπαϊκοῦ τύπου εἶναι σιδηρᾶ ἐσμαλτωμένη (έμαγιε) ἢ ἀπό πορσελάνην διαφόρων ποιοτήτων. Ἐπίσης κατασκευάζονται καὶ πήλινες, αἱ δοῖαι εἶναι κατωτέρας ποιότητος καὶ ἀπό ὡγιεινῆς πλευρᾶς μειονεκτοῦν, διότι ἀπορροφοῦν δσμάς καὶ δέν εἶναι ἀντοχῆς. Ἡ τουρκικοῦ τύπου εἶναι ἀπό μάρμαρον, μωσαϊκόν, ἀπό πορσελάνην ἢ ἔμαγιε διαφόρων ποιοτήτων.

Ἡ εύρωπαϊκοῦ τύπου εἶναι κατάλληλος διὰ κατοικίας, ἐνῷ ἡ τουρκικοῦ τύπου εἶναι κατάλληλος, ἀπό ὡγιεινῆς ἀπόψεως, διὰ σχολεία, δρφανοτροφεῖα, οἰκοτροφεῖα καὶ γενικὰ κοινοχρήστους χώρους, άλλα όχρειάζεται περισσοτέραν περιποίησιν διὰ νὰ διατηρήται καθαρή. Εἰς κατοικίας ὅπου ὑπάρχουν δύο ἀποχωρητήρια καλὸν εἶναι τὸ ἔνα νὰ εἶναι τουρκικοῦ τύπου, ὥστε νὰ χρησιμοποιήται ἀπό τὰ ἔνα πρόσωπα.

Ἐνα ἀποχωρητήριον εἶναι ὡγιεινόν, δταν δέν μυρίζει, ἀερίζεται μὲ ἄμεσον ἀερισμὸν ἀπό αὐλὴν ἢ μεγάλον φωταγωγὸν καὶ καθαρίζεται μὲ ἄφθονον νερό, ὥστε νὰ συμπαρασύρωνται αἱ ἀκαθαρσίαι μέχρι τοῦ κεντρικοῦ σωλήνος. Ἐπίσης, ἐὰν ἔχῃ παραλήλως πρός τὸν κεντρικὸν καὶ δεύτερον ἔξαεριστήρα μέχρι τῆς στέγης, διὰ δοῖος τοποθετεῖται εἰς τὴν ὑπάρχουσαν ἐπὶ τούτῳ δόπην ἐπὶ τῆς λεκάνης.

Οἱ σωλήνες ἀποχετεύσεως πρέπει νὰ ἔχουν ἑσωτερικῶς λείαν ἐπιφάνειαν. Οἱ τοῖχοι τῶν ἀποχωρητηρῶν πρέπει νὰ εἶναι ἐπιστρωμένοι μὲ πλακάκια ἢ ἐλαϊοχρωματισμένοι καὶ τὸ δάπεδον ἐπίσης νὰ εἶναι μωσαϊκὸν ἢ πλακάκια, διὰ νὰ ἀποφεύγεται ἡ ὑγρασία. Τὸ ὄψος τοῦ ἀποχωρητηρίου δέν πρέπει νὰ εἶναι διλύγωτερον τῶν δύο μέτρων.

β) Νιπτήρες. Εἶναι ἔμαγιε ἢ ἀπό πορσελάνην διαφόρων τύπων καὶ ποιοτήτων, καὶ ἔχουν δύο κρουνούς διὰ ζεστὸ καὶ κρύο νερό. Κάτωθεν τῆς λεκάνης ὑπάρχει σιφόν, ὥστε νὰ ἐμποδίζεται ἡ δυσοσμία. Ὁ νιπτήρας τοποθετεῖται εἰς τὸ λουτρὸν καὶ, ἐὰν ὑπάρχῃ χῶρος, καλὸν εἶναι νὰ τοποθετήται καὶ ἔξωθεν τοῦ ἀποχωρητηρίου, ἔνας μικρὸς νιπτήρας διὰ τὸ πλύσιμο τῶν χειρῶν. Τὸ κάτωθεν τοῦ νιπτήρος σιφόν ξεβιδώνει καὶ μπορεῖ νὰ καθαρίζεται συχνὰ ἀπό τὴν νοικοκυρά.

γ) Λουτήρες. Εἶναι ἀπό πορσελάνη ἢ ἔμαγιε διαφόρων ποιοτήτων καὶ διαφόρου μεγέθους, λευκοὶ ἢ ἔγχρωμοι. Διὰ μικρούς χώρους ὑπάρχουν λουτήρες εἰς τὸ ἡμισυ περίπου τῶν

κανονικῶν ἢ εἰς σχῆμα μεγαλη̄ς λεκάνης, διότου δύναται ὁ λουόμενος νὰ κάθηται. Ἀκόμη μπορεῖ νὰ τοποθετηθῇ μόνον ντούς μὲ ζεστὸ καὶ κρύο νερὸ ἢ σύστημα ζεστοῦ καὶ κρύου νεροῦ (μπαταρία) μὲ κινητὸν ντούς. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν προβλέπεται ἡ διοχέτευσις τῶν ἀκαθάρτων ύδατων πρὸς τὸν ἀποχετευτικὸν σωλήνα. Μία ξυλίνη ἐσχάρα εἶναι ἀπαραίτητος διὰ νὰ πατᾶ ἐπάνω διαλούμενος.

‘Ο λουτήρας τροφοδοτεῖται μὲ ζεστὸ καὶ κρῦο νερὸ ἀπὸ σύστημα κρουνῶν (μπαταρία) καὶ πάντα ἔχει κινητὸν ντούς καὶ σωλήνα ύπερεκχειλίσεως. Εἰς τὴν μπαταρίαν τὸ ζεστὸ νερὸ ἔρχεται εἴτε ἀπὸ ύδατα ποθήκην (μπόιλερ) συνδεδεμένη μὲ τὴν κευτρικὴν θέρμανσιν, εἴτε ἀπὸ θερμοσίφωνα κοινὸν ἢ ἡλεκτρικόν.

δ) Μπιντέ. Εἶναι κατασκευασμένα ἐκ τῆς αὐτῆς οὐλῆς, ὅπως καὶ οἱ λουτήρες. Φέρουν δύο κρουνούς ζεστοῦ καὶ κρύου νεροῦ ἀπλὰ ἢ μὲ ἀναβρυτήρα καὶ χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν ἀτομικὴν καθαριότητα. Τοποθετοῦνται εἰς τὸν χῶρον τοῦ λουτροῦ ἢ ἐὰν ύπαρχῃ χῶρος προτιμότερον εἰς τὸ ἀποχωρητήριον. Διὰ τὴν συλλογὴν καὶ διοχέτευσιν τῶν ύδατων τῶν ἀνωτέρω πρὸς τὸν ἀγωγὸν ἀποχετεύσεως πρέπει νὰ τοποθετήται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους τοῦ λουτροῦ σιφώνιον.

‘Ο καθαρισμὸς τῶν ἀνωτέρω εἰδῶν ύγιεινῆς πρέπει νὰ γίνεται μετά ἀπὸ κάθε χρῆσιν, μὲ σαπουνάδα ἢ εἰδικές ἀπορρυπαντικές σκόνες. Εἰς περίπτωσιν ποὺ οἱ σωλήνες γεμίσουν ἀπὸ σαπουνάδες κλπ. μεταχειριζόμεθα εἰδικὸν σκεμός, τὴν «βεντούζαν», ἡ ὧδη θοηθεῖ εἰς τὴν ἀπόφραξιν. Ἀκόμη ρίπτομεν κατά διαστήματα καυστικὴν ποτάσαν, ἐφ’ ὅσον οἱ σωλήνες εἶναι ἀπὸ μολύβι.

ε) Νεροχύτες. Χρησιμεύουν διὰ τὸ πλύσιμο τῶν πιάτων καὶ μαγειρικῶν σκευῶν, τὸ πλύσιμο τῶν λαχανικῶν καὶ φρούτων. Εἶναι ἐμαγιὲ ἢ κατασκευάζονται ἀπὸ ταιμέντο, μάρμαρον, μωσαϊκόν, πορσελάνην, μέταλλον ἀνοξείδωτον καὶ εἰς τὸν πυθμένα φέρουν στόμιον διάτρητον μὲ ἐπικάλυμμα, διὰ τε νὰ ἐμποδίζεται ἡ εἰσοδος στερεῶν οὐσιῶν εἰς τὸν σωλήνα ἀποχετεύσεως. Ἀπαραιτήτως κάτωθεν αὐτῶν πρέπει νὰ τοποθετήται σιφόν. Ἀναλόγως τοῦ ώλικοῦ κατασκευῆς χρησιμοποιεῖται καὶ τὸ μέσον καθαρισμοῦ, δηλ. σαπούνι καὶ ζεστὸ νερό, πετρέλαιον καὶ ἀμέσως σαπούνισμα, διάφορες ἀπορρυπαντικές σκόνες, ἐλαφρὰ διάλυσις ύδροχλωρικοῦ δξέος καὶ ἀμέσως σόδα διὰ νὰ μὴ καταστρέφεται ἡ ἐπιφάνεια τοῦ μαρμάρου. Τὸ μάρμαρον μπορεῖ νὰ τριφθῇ καὶ μὲ ἐλαφρόπετρα ἢ λεπτὴ σμιρίδη πετρα.

Εἰς τὰ χωριά αἱ ύδραυλικαὶ ἐγκαταστάσεις εἶναι σχεδὸν ἀνύπαρκτοι. Τὰ νερὰ χύνονται ἔξω τῆς οἰκίας ἢ εἰς αὐλάκι ἀνοικτόν, πρᾶγμα τὸ δποῖον δημιουργεῖ μίαν ἐστίαν μολύνσεως καὶ δυσοσμίας.

Γενικά δλα τά είδη τής ύγιεινής και οί νεροχύτες δέν πρέπει νά σχηματίζουν γωνίας, πρέπει νά έχουν λείαν έπιφάνειαν έσωτερικώς διά νά μήν σταματούν αι άκαθαρσίαι και διά νά καθαρίζωνται εύκολα. Τά σιφόν πρέπει νά άποτελούν τήν άρχήν των σωλήνων άποχετεύσεως, διότι λόγω τού σχήματός των, κρατούν μίαν ποσότητα καθαρού νερού, τό διόποιον έμποδίζει νά άναβονται αι άναθυμιάσεις μέσα εις τό σπίτι ή νά έξερχωνται διάφορα ζωύφια.

Τό υδραυλικόν σύστημα τής κατοικίας είναι ένα άπό τά σπουδαιότερα ζητήματα, τό διόποιον πρέπει νά μᾶς άπασχολή διπουδήποτε και δν κατοικούμε. Τά όχρηστα νερά πρέπει νά άποχετεύωνται μακρυά μέ θύπογείους σωλήνας. 'Επ' ούδενι λόγω και έν ούδεμιδ περιπτώσει θά χύνωνται τά νερά αύτά εις άνοικτούς χώρους, διότι δχι μόνον παρουσιάζουν άντιστητικόν θέαμα, &λλα δημιουργούν έστιας μικροβίων καί ύγρασίαν. 'Η καλή υδραυλική έγκαταστασίς είναι δεῖγμα πολιτισμού ένός τόπου και συντελεῖ κατά μέγα μέρος εις τήν καταπολέμησιν τῶν έπιδημιῶν και εις τήν διατήρησιν τής ύγειας τῶν κατοίκων.

Γενικά αι έγκαταστάσεις νερού, θερμάνσεως ήλεκτροφωτισμού έχουν άνάγκην άπό ένα μελετημένον σχέδιον, τό διόποιον νά προβλέπῃ τήν έξυπηρέτησιν τού νοικοκυριού, τήν διαφύλαξιν τής ύγειας και νά είναι πράκτικον και οίκονομικόν εις τήν καθημερινήν κατανάλωσιν. Διά τούτο πρέπει νά λαμβάνωνται, κατά πρώτον λόγον, ύπ' όψιν αι γνωμαι τῶν είδικῶν.

B'. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

1. Καταπολέμησις τής ύγρασίας. 'Εαν εις τό ύπόγειον ή εις διόποιοδήποτε άλλο μέρος τής κατοικίας παρουσιάζεται ύγρασία, αυτή πρέπει νά καταπολεμηθῇ, διότι και τήν ύγειαν βλάπτει και τήν άντοχήν τής κατοικίας έξασθενίζει και άκρμη, διότι διαποτίζει και καταστρέφει δροφήν τοίχους και πατώματα και ούτως άργυρτερον δημιουργούνται δαπάναι περιτταὶ δι' έπισκευάς. Σήμερον ύπάρχουν εις τό έμπόριον μέσα ριζικής καταπολεμήσεως τής ύγρασίας, τά διόπια δύνανται και πρέπει νά χρησιμοποιούνται.

2. Τελείωμα δροφῆς. 'Η δροφή πρέπει νά προφυλάσσῃ τήν κατοικίαν άπό τό ψυχος και τήν θερμότητα. 'Εαν ή στέγη είναι άπό κεραμίδια, τότε δέν χρειάζεται ίδιαιτέρα μέριμνα' έαν δμως ή στέγη είναι έκ μπετόν, τότε πρέπει νά γίνεται μόνωσις

μὲ εἰδικὰ μονωτικὰ ύλικὰ διὰ νὰ προφυλάσσεται ἡ κατοικία ἀπὸ τὸ ψύχος, τὴν θερμότητα καὶ τὴν ύγρασίαν.

Τὸ ἑσωτερικὸν τελείωμα τῆς δροφῆς γίνεται ἀπλῶς μὲ ὑδρόχρωμα εἰς ἀνοικτούς χρωματισμούς, ὅστε νὰ δίδῃ εἰς τὸ δωμάτιον φῶς καὶ ὄψος.

Περιποιημένον τελείωμα τῆς δροφῆς ἐπιτυγχάνεται μὲ τὸ «σπατουλάρισμα», δόπτε παρουσιάζει λείαν ἐπιφάνειαν καὶ ὥρασίαν ἐμφάνισιν.

Μεταξὺ δροφῆς καὶ τοίχου μποροῦμε νὰ τοποθετήσωμε «λούκια» ἐκ γύψου, ἀπλᾶ καὶ μὲ ἔξοχές, ὅστε νὰ μὴν ἐπικάθηται ἡ σκόνη καὶ ἔτοι τὸ τελείωμα τῆς δροφῆς νὰ εἴναι καλλιτεχνικώτερον. Αἱ πολλαὶ γύψινοι διακοσμήσεις μπορεῖ νὰ εἴναι ὥρασίαι, ἀλλὰ ἀπαιτοῦν χρόνον διὰ τὸ καθάρισμα καὶ στοιχίζουν πολὺ.

3. Τελείωμα τοίχων. Τὸ τελείωμα τῶν τοίχων γίνεται κατὰ διαφόρους τρόπους: μὲ ὑδρόχρωμα, ἐλαιοχρωμα, ταπετσαρία, χαρτί, πλακάκια, μάρμαρο, ξύλο, ὄφασμα.

α) Τελείωμα μὲ ὑδρόχρωμα. Εἶναι ἔνα καλὸ τελείωμα, ἐφθηνό, ύγιεινό, ἀπολυμαντικό, εὔκολο καὶ ὥρατο, δταν ἐπιτύχη. Ἐπειδὴ δύμας λερώνει εὔκολα, πρέπει νὰ γίνεται συχνά καὶ δὲν ἐπιτυγχάνονται πολλές ἀποχρώσεις χρωμάτων. Τὸ τελείωμα αὐτὸν γίνεται μὲ σιησμένο ἀσβέστι, περασμένο ἀπὸ σίτα καὶ λίγο λάδι καὶ ἀλάτι διὰ νὰ μὴ φεύγῃ εὔκολα ἀπὸ τὸν τοίχο. Ἔάν θὰ μεταχειρισθῶμεν χρῶμα, τὸ διαλύομεν εἰς χωριστὸ μέρος, μὲ λίγο γάλα τῆς ἀσβέστου ἢ μὲ ξύδι, τὸ περνοῦμε ἀπὸ σίτα καὶ τὸ προσθέτομεν εἰς τὸ μείγμα τῆς ἀσβέστου ἀνακατεύοντας διαρκῶς, ἔως ότου ἐπιτύχωμεν τὴν ἀπόχρωσιν ποὺ θέλομεν. Τὸ ἀσβέστωμα πρέπει νὰ γίνῃ δύο ἢ τρεῖς φορὲς ἀντιθέτως δηλ., καθέτως καὶ δριζοντίως, ἔως ότου ἐπιτύχωμεν ὥρασίαν ἐπιφάνειαν. Κάθε στρῶσις πρέπει νὰ στεγνώνῃ τελείως διὰ νὰ γίνεται ἔπειτα ἢ ἐπομένη.

β) Ἐλαιοχρωματισμός. Τὸ τελείωμα τῶν τοίχων μὲ ἐλαιοχρωμα γίνεται ὥρατο, λετο, γυαλιστερὸ καὶ ἐπιτύγχανεται ποικιλία χρωμάτων. Διὰ νὰ ἐλαιοχρωματισθοῦν νεοκτισμένοι τοίχοι θὰ ἔτοιμασθοῦν ως ἔξης: Μετὰ τὸν τελευτατὸν σορβᾶ θὰ τριφθῆ καλῶς ἢ ἐπιφάνεια μὲ τοῦβλο ἢ σπάτουλα διὰ νὰ γίνῃ λεία, ἔπειτα θὰ σπατουλαρισθῇ μὲ λαδόστοκο ἢ γλουτολίνη. Ἀφοῦ στεγνώσῃ γίνεται δεύτερον καὶ τρίτον σπατουλάρισμα διὰ νὰ γίνῃ ἢ ἐπιφάνεια τελείως λεία. Ἐπειτα ἀφοῦ περασθῇ μὲ γυαλόχαρτο, περνοῦμεν τὸ πρῶτο στρῶμα, «στάρωμα». ἀφοῦ στεγνώσῃ ἐπαναλαμβάνεται τὸ καθάρισμα μὲ γυαλόχαρτο περνοῦμεν δεύτερη καὶ τρίτη στρῶσιν ἐλαιοχρώματος. Ἡ τελευταία στρῶσις γίνεται μὲ ριπολίνη ἀπλῇ ἢ σαγρὲ δηλ. ὁ τεχνί-

της μὲ μία ειδικήν βούρτσα κτυπά τὴν ἐπιφάνεια ἀμέσως μετὰ τὸ πέρασμα τοῦ πινέλου, ὡστε νὰ γίνῃ ἀνώμαλος.

Ἐάν οἱ τοῖχοι εἶναι παλαιοὶ ὑδροχρωματισμένοι καθαρίζονται καλὰ ἀπὸ τὴν σκόνη, λεκέδες καὶ φουσκώματα, σπατουλάρονται, δπως καὶ προηγουμένως ἀναφέρεται καὶ ἐλαιοχρωματίζονται. Τελευταίως ἀντὶ ἐλαιοχρώματος διὰ τὸ τελείωμα τῶν τοίχων μεταχειρίζονται τὰ πλαστικὰ χρώματα μὲ τὰ ὅποια ἐπιτυγχάνουν ὠραίους χρωματισμούς, ἔχουν ἀντοχὴν περισσότερη, καθαρίζονται μὲ νερό καὶ σαπούνι, ἥ καὶ νέφτι, χωρὶς νὰ κάνουν λεκέδες καὶ δὲν ἀλλιώνεται τὸ χρώμα ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ φωτός ὡς συμβαίνει μὲ τὸ ἐλαιοχρώμα, μὲ τὴν προϋπόθεσιν τὸ χρώμα νὰ μὴν νοθεύεται μὲ πολὺ νερό ἀπὸ τὸν τεχνίτην.

γ) Ἐλαιοχρωματισμὸς ἔξυλίνων ἐπιφανειῶν γενικά δηλ. θυρῶν, παραθύρων κλπ. Κατ’ ἀρχὴν ἡ ἔξυλίνη ἐπιφάνεια πρέπει νὰ περασθῇ μὲ μίαν στρῶσιν ἀπὸ λινέλαιον, τοίγγον καὶ νέφτι, «στάρωμα». Ἀφοῦ στεγνώσῃ τρίβεται μὲ γυαλόχαρτο, ἔπειτα σπατουλάρονται ἥ στοκάρονται οἱ σχισμές, δπές κλπ. Μετὰ τὸ στέγνωμα τοῦ στόκου τρίβεται πάλιν μὲ γυαλόχαρτο καὶ τότε ἡ ἐπιφάνεια εἶναι ἔτοιμη διὰ τὴν πρώτην στρῶσιν τοῦ ἐλαιοχρώματος. Μετὰ τὸ στέγνωμα καὶ αὐτῆς περνοῦν τὴν τελευταίαν στρῶσιν, ἥ δποια γίνεται μὲ ριπολίνην ὅποτε ἡ ἐμφάνισις εἶναι ὠραιοτέρα.

Ἐάν ἡ ἔξυλίνη ἐπιφάνεια ἥτιο ἐλαιοχρωματισμένη, τότε πρέπει νὰ καθαρισθῇ τελείως μὲ ποτάσσα καὶ νερό. Ἐάν δὲν καθαρίσῃ, τότε πρέπει νὰ καῆ, δηλαδὴ νὰ καλυφθῇ ἡ ἐπιφάνεια διὰ τερεβινθελαῖου καὶ νὰ ἀναφθῇ μὲ προσοχήν, διότι ἡ τερεβινθίνη εἶναι ἐπικίνδυνος. Καίεται τότε τὸ παλαιόν ἐλαιοχρώμα, καθαρίζεται μὲ σπάτουλα καὶ γυαλόχαρτο καὶ ἔπειτα γίνεται ὁ ἐλαιοχρωματισμός, δπως ἀναφέρομεν προηγουμένως.

Κατά τὸν ἐλαιοχρωματισμὸν χρειάζεται προσοχή, ὡστε τὸ πινέλο νὰ πάρη δλίγην ποσότητα χρώματος, τὸ δποῖον νὰ ἐπιστρώνεται καλῶς ἐπὶ τῆς ἐπιφανείσας καὶ μὲ κίνησιν τοῦ πινέλου πρός τὴν αὐτήν πάντοτε κατεύθυνσιν καθέτως ἥ δριζοντίως.

Ο ἐλαιοχρωματισμὸς σιδηρῶν ἐπιφανειῶν γίνεται, δπως ἀναφέρεται προηγουμένως, μὲ τὴν διαφοράν διτι ἡ πρώτη στρῶσις θά γίνῃ διὰ μινίου.

δ) Τα πετσαρία - χαρτί. Τὸ τελείωμα αύτὸ τῶν τοίχων γίνεται ἥ μὲ σχέδια διαφόρων χρωμάτων μὲ ὑδρόχρωμα, τὰ ὅποια, δταν γίνουν μὲ τέχνην παρουσιάζουν ἔνα ὠραῖον τελείωμα ἥ μὲ χαρτὶ διαφόρων χρωμάτων καὶ σχεδίων, τὸ δποῖον ἐπικολλᾶται ἐπὶ τῶν τοίχων. Τὸ τελευταίον εἶναι ὠραῖον τελείωμα, ἀλλὰ δχι ὄγιεινόν, διότι κλείνει τοὺς πόρους, δὲν ἐπιτρέπει τὸν ἀερισμὸν τοῦ τοίχου καὶ μὲ τὴν παρασικράν ὄγρασίαν σήπεται καὶ ἀποτελεῖ ἐστίαν μικροβίων. Δὲν εἶναι διαρ-

κείας, δταν λερώση καθαρίζεται δύσκολα καὶ κατὰ τὸν καθαρισμὸν σχηματίζει λεκέδες.

ε) Μάρμαρον καὶ πλακάκια. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν ἐπίστρωσιν τῶν τοίχων εἰς εἰσόδους, προσόψεις κατοικιῶν σκάλες, πατώματα, τοίχους μαγειρείων, λουτρῶν κλπ. Πολλά κις δ τοῖχος ἐπενδύεται ἢ δλόκληρος ἢ μέχρις ὅψους 160 ἑκ. μέχρι καὶ δύο μέτρων. Εἶναι ὀραῖον τελείωμα, ἐπιτυγχάνονται ὀραῖοι χρωματισμοὶ, εἶναι ὄγιεινδν, καθαρίζεται καὶ σαπουνίζεται εὔκολα, ἀλλὰ εἶναι δαπανηρόν.

στ) Ξύλον. Τελείωμα τοίχων μὲν ἔχον γίνεται συνήθως εἰς βιβλιοθήκας, γραφεῖα, ἐκκλησίας. Χρησιμοποιοῦνται ἔχοντας ἀρίστης ποιότητος καὶ πολὺ καλὰ κατειργασμένα. Εἶναι ἔνα ἀπὸ τὰ δαπανηρότερα τελειώματα, προσδίδει πολυτέλειαν καὶ μεγαλοπρέπειαν.

ζ) "Υφασματα. Χρησιμοποιεῖται δι' ἐπίστρωσιν τῶν τοίχων ἢ εἰς χώρους ὑποδοχῆς, ἀντὶ τοίχων, διὰ τὸν χωρισμὸν δύο χώρων. Τὰ ὑφάσματα πρέπει νὰ εἶναι πολυτελῆ. Ἐπειδὴ ὅμως στοιχίζουν πολὺ δι' αὐτὸν καὶ σπανίως χρησιμοποιοῦνται.

Γενικὸν ἡ θέσις τοῦ δωματίου, τὸ μέγεθος, τὸ σχῆμα, δ φωτισμὸς καὶ ἡ χρήσις του κανονίζουν τὸ τελείωμα τῶν τοίχων. Εἰς δωμάτια φωτεινὰ μποροῦμε νὰ χρησιμοποιήσουμεν σκοῦρα χρώματα διὰ τὸ τελείωμα τῶν τοίχων, ὡς τὸ πράσινον, τὸ κόκκινον, διὰ νὰ ἀπορροφᾶται ἐν μέρει τὸ φῶς. Εἰς σκοτεινὰ δωμάτια θὰ χρησιμοποιηθοῦν ἀνοικτὰ χρώματα, ὡς τὸ κρέμ, τὸ λευκόν, τὸ ἀνοικτὸν σιέλ, ἢ πράσινον φυστικί, ἀνοικτὸν μπλέ. Εἰς τὰ βορεινὰ δωμάτια χρησιμοποιοῦνται ζεστὰ χρώματα, ὡς τὸ κίτρινον, τὸ κόκκινον καὶ τὸ χρυσίζον. Οἱ τοῖχοι τῶν ὑπνοδωμάτων χρωματίζονται μὲν χρώματα ἀπαλά, τὰ δποτὰ ξεκουράζουν τὸ μάτι· καὶ τέτοια εἶναι τὸ φυστικί, τὸ κρέμ, τὸ σιέλ, τὸ ρόζ. Ἐάν τὰ δωμάτια εἶναι μικρὰ χρησιμοποιοῦνται ἀνοικτὰ χρώματα διὰ νὰ φαίνωνται μεγαλύτερα, ἐάν εἶναι μεγάλα τὸ ἀντίθετο. Ἐάν τὸ ὅψος τοῦ δωματίου εἶναι ὑπερβολικόν, τότε μὲ τὸ χρώμα τῆς δροφῆς βάφεται ἔνα μέρος τοῦ τοίχου καὶ τὸ δωμάτιον φαίνεται κανονικώτερον.

Τὰ ἀπαλὰ χρώματα εἰς τοὺς τοίχους εἶναι εύχαριστα, ἐνσφρονίζονται καλύτερα μὲν τὰ ἐπίπλα, τὰ πατώματα καὶ τὸν ἐν γένει διάκοσμον τοῦ δωματίου. Οἱ τοῖχοι πρέπει νὰ θεωροῦνται, ὡς τὸ φόντο τῶν ἐπίπλων, πινάκων κλπ. καὶ οἱ χρωματισμοὶ τῶν νὰ εἶναι ἀρμονικοί, ὅστε νὰ ἐπιδροῦν εύχαριστα καὶ νὰ ξεκουράζουν.

4. Πατώματα. Ἐπειδὴ δὲν εἶναι εὔκολον νὰ ἀντικαθιστανται, πρέπει νὰ γίνωνται ἀπὸ ὄλικόν ἀντοχῆς, ὄγιεινδν καὶ ὀραῖον εἰς τὴν ἐμφάνισιν, νὰ μὴν παρουσιάζουν σχισμάς, διότι

είναι άνθυγιεινά. Τὰ πατώματα τῶν δωματίων καὶ τῶν λοιπῶν χώρων γίνονται ἀπὸ διάφορα ύλικά ἀνάλογα μὲ τὰ οἰκονομικὰ μέσα τῆς οἰκογενείας. Τὰ χρησιμοποιούμενα ύλικά διὰ πατώματα είναι τσιμέντο, πλακάκια, μωσαϊκόν, μάρμαρον, ξύλον, καουτσούκ, μεγάμα φελλοῦ, γυαλί, πλαστικόν. Τὸ χῶμα, οἱ πλάκες καὶ τὰ χαλίκια είναι τὰ πλέον ἀπλὰ ύλικά διὰ πατώματα, τὰ δοποῖα ύλικά χρησιμοποιοῦνται εἰς τὰ χωριά, διότι τὰ οἰκονομικὰ μέσα είναι πενιχρά.

α) Τὸ τσιμέντο. Χρησιμοποιεῖται πολὺ κυρίως διὰ μαγειρεῖα, ταράτσας, ἔξωστας, αὐλάς. Είναι ἀντοχῆς, ἀλλὰ ὅχι καλῆς ἐμφανίσεως.

β) Τὰ πλακάκια. Είναι ἔνα καλόν, ύγιεινὸν καὶ ἀντοχῆς τελείωμα, καθαρίζεται εύκολα, ἔχει ώραίαν ἐμφάνισιν, διατηρεῖται ἀπό τὰς ποιότητος πλακάκια μὲ σχέδια καὶ χρώματα ώραῖα. Τελευταίως κατασκευάζονται πλακάκια μὲ ώραίους χρωματισμούς καὶ σχέδια. Ἐπίσης κατασκευάζονται τύπου μωσαϊκοῦ μὲ ποικιλία χρωμάτων.

γ) Τὸ μωσαϊκόν. Είναι ἔνα τελείωμα ἀσυγκρίτως καλύτερον, ύγιεινότερον καὶ μεγαλυτέρας ἀντοχῆς ἀπὸ τὰ προηγούμενα. Ἡ ἐμφάνισί του ἔξαρταται ἀπὸ τὰς ψηφίδας ἢ τὰ «χάρχαλα» ἢ τὰ τεμάχια μαρμάρου, τὰ δοποῖα χρησιμοποιοῦνται, ἀπὸ τὸν τρόπον τῆς τοποθετήσεως τῶν, καθώς καὶ ἀπὸ τὴν ίκανότητα τοῦ τεχνίτου. Ἡ ἐπιφάνειά του πρέπει νὰ είναι λεία καὶ νὰ παρουσιάζῃ δψιν μαρμάρου, ἄνευ πόρων ἢ γραμμῶν. Διὰ νὰ ἀποκτήσῃ τὸ μωσαϊκὸν ώραῖον χρώμα, μετὰ τὴν τελικὴν λείασιν θὰ περασθῇ 2-3 φοράς μὲ παλαιὸν λινέλαιον καὶ ἀφοῦ ἀπορροφηθῇ τοῦτο καὶ στεγνώσῃ, τότε μπορεῖ νὰ κηρωθῇ ἢ νὰ περασθῇ μὲ ἔνα ἀπὸ τὰ στιλβωτικὰ ὑγρά ὡς λαμπολίνη, ὑγρὸν τάξιντ κ.λ.π., ὀπότε ἡ δψις του γίνεται ώραιότερη.

δ) Τὸ ξύλον. Ἀπὸ ξύλου κατασκευάζονται πατώματα εἰς γραφεῖα, ύπνοδωμάτια, σαλόνια. Είναι ώραῖα εἰς ἐμφάνισιν, διατηρεῖται ἀπὸ καλῆς ποιότητος ξύλειαν καὶ ζεστὰ τὸν χειμῶνα. Ἡ ξυλεία πρέπει νὰ είναι τελείως στεγνή καὶ χωρὶς ρόζους. Τὰ σανίδια νὰ είναι στεγνά καὶ περστὰ «ραμποτέ» διὰ νὰ ἀποφεύγεται ἡ στρέβλωσις «σκεύρωμα». Ἡ χρησιμοποιουμένη ξυλεία είναι συνήθως λευκή, πεύκης ἢ ἐλατῆς ἢ καὶ σκληρὰ Σουηδική ἢ Αμερικανική. Ἐπίσης ώραῖα εἰς ἐμφάνισιν πατώματα, ἀλλὰ δαπανηρά, είναι τὰ παρκέ, τὰ δοποῖα γίνονται ἀπὸ ξύλου δρυδός. Τὰ τεμάχια τοῦ ξύλου είναι μικρά καὶ φέρουν ἔξοχάς ἢ ἐσοχάς, ὥστε κατὰ τὴν τοποθέτησιν νὰ ἐφαρμόζουν τελείως καὶ νὰ σχηματίζουν διάφορα σχέδια. Ἀκόμη ἀκριβώτερα είναι τὰ πατώματα παρκέ ἀπὸ ξύλινους πλάκας, αἱ δοποῖαι ἀποτελούνται ἀπὸ μικρά τεμάχια ξύλου δρυδός περαστὰ καὶ κολλητά, ὥστε νὰ σχηματίζουν διάφορα σχέδια.

Μετά τὴν τοποθέτησιν πρέπει νὰ περαστοῦν μὲ εἰδικήν μηχανήν ἐπανειλημένως, ξῶς διου ἡ ἐπιφάνεια γίνη τελείως λειστική. Τελικῶς ἀλείφονται μὲ εἰδικήν ἀλοιφήν (παρκετίνην) καὶ στιλβώνονται. Τὸ εἶδος αὐτὸς τῶν πατωμάτων εἶναι ἀντοχῆς, χωρίς ρωγμάς, δὲν ἀπορροφᾷ ύγρασίαν, καθαρίζεται εύκολα, ἀλλὰ χρειάζεται προσοχήν κατὰ τὴν χρήσιν, διότι λεκιάζει εύκολα.

Τὸ ἔκ λευκῆς ξυλείας πατώματα διὰ νὰ συντηρηθοῦν περισσότερον καὶ νὰ παρουσιάζουν καλυτέραν ἐμφάνισιν, μποροῦν νὰ βαφοῦν μὲ ἔλαιοχρωμα, ἀφοῦ προηγουμένως στοκαρισθοῦν καὶ λειανθοῦν ἡ καὶ νὰ στιλβωθοῦν, δπως τὰ δρύινα, δηλαδὴ νὰ περασθοῦν πρῶτον μὲ ψημμένο λινέλαιον, μὲ τὴν βοήθειαν ἐνδὸς ταμπόν ἀπὸ βαμβάκι, καὶ μὲ χρῶμα ἀνοικτὸν κλειτρινὸν ἡ σκούρον διαλελυμένον μὲ τὸ λινέλαιον καὶ ἀφοῦ στεγνώσουν νὰ κηρωθοῦν καὶ νὰ στιλβωθοῦν.

‘Υπάρχουν εἰδικαὶ βούρτσαι διὰ τὴν στίλβωσιν, αἱ δποῖαι καὶ διαμοιράζουν τὴν παρκετίνην δμοιομόρφως.

ε) Μαρμάριναι πλάκες, ἀπὸ λευκὸν ἡ ἔγχρωμον μάρμαρον. Χρησιμοποιοῦνται διὰ πατώματα προχώλλ, χώλλ, λουτρῶν, μαγειρείων κλπ. Συνδυασμὸς λευκοῦ καὶ ἔγχρωμου μαρμάρου εἴτε ἡ χρησιμοποίησις τεμαχίων διαφορετικοῦ χρώματος εἰς τὰ σημεῖα διασταυρώσεως τῶν ἀρμῶν ἀποτελοῦν πάτωμα μὲ ωραίαν ἐμφάνισιν. Τὸ ἔκ μαρμάρου πάτωμα στοιχίζει πολὺ, εἶναι ωραῖον, ύγιεινόν, καθαρίζεται εύκολα, ἀλλὰ ἀπαιτεῖ προσοχὴν κατὰ τὴν χρήσιν καὶ προφύλαξιν ἀπὸ λιπαρᾶς ούσιας, τὰς δποῖας ἀπορροφᾷ εύκόλως.

στ) Γυαλί. Εἰδικὸ χονδρὸ γυαλὶ χρησιμοποιεῖται κυρίως διὰ δάπεδα χορευτικῶν χώρων, τὸ δποῖον, δταν φωτίζεται καταλλήλως παρουσιάζει ωραῖον θέαμα. Εἶναι ἀπὸ τὰ πλέον δαπανηρὰ πατώματα.

ζ) Τὸ Κάουτσουκ ἡ τὸ μεῖγμα φελλοῦ. Εἶναι ύλικά ἀθόρυβα καὶ χρησιμοποιοῦνται διὰ πατώματα εἰς κλινικάς, νοσοκομεῖα, γραφεῖα κλπ. Εἶναι ωραῖα εἰς ἐμφάνισιν, ἀλλὰ εἶναι καὶ αὐτὰ δαπανηρά.

η) Τὰ πλαστικά. Τὰ πατώματα ἑκ πλαστικῶν ύλῶν παρουσιάζουν ωραίαν ἐμφάνισιν, λόγω τῆς ποικιλίας τῶν χρωμάτων, καὶ ἐφ' ὅσον θὰ γίνουν καλοὶ συνδυασμοί. Εἶναι δάπεδα ἀπομωνωτικά τοῦ ψύχους, θορύβου, ύγρασίας κλπ. καὶ καθαρίζονται εύκολα, πρέπει δμως νὰ κολληθοῦν ἐπάνω εἰς τελειωμένον τσιμέντινον δάπεδον, τελείως λείον.

Γενικὰ τὰ πατώματα πρέπει νὰ ἐκπληροῦν ωρισμένους δρους, δηλαδὴ νὰ εἶναι ύγιεινά, νὰ μὴν ἀπορροφοῦν ύγρασίαν, νὰ ἐφαρμόζουν καλά, νὰ μὴν κατακρατοῦν σκόνες, νὰ εἶναι ἀντοχῆς καὶ ωραῖα, διότι προσθέτουν πολὺ εἰς τὴν ἐμφάνισιν τῶν δωματίων.

5. Κουφώματα. Είναι αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα, τὰ δποῖα χρησιμεύουν διὰ νὰ ἀερίζεται, νὰ φωτίζεται καὶ νὰ ἀπομωνώνεται ἔνας χῶρος.

α) Αἱ θύραι κατασκευάζονται γενικῶς ἀπὸ ξύλον, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ σίδηρον εἰς χώρους, δπου χρειάζεται μεγάλη ἀσφάλεια, ὡς εἰς καταστήματα, ἐργοστάσια, στρατῶνας κλπ. Ἐπίσης ἀπὸ σίδηρον κατασκευάζονται αἱ ἔξωτερικαὶ θύραι τῶν κατοικῶν. Τὸ μέγεθος τῆς θύρας ἔχειται ἀπὸ τὸν χῶρον, εἰς τὸν δποῖον εύρισκεται καὶ ἀπὸ τὴν κυκλοφορίαν, ἡ δποῖα γίνεται διὰ μέσου αὐτῆς. Διακρίνονται εἰς μονοφύλλους, διφύλλους ἢ καὶ τετραφύλλους, δταν ἐνώνουν συνήθως δύο δωματίων ἢ εἰς χώρους, δπου δὲν ὑπάρχει περιθώριον ἀνοίγματος τῆς θύρας ἢ καὶ εἰς μεγάλας ἀποθήκας, ὑπόστεγα ἀεροπλάνων, σταύλους κλπ. Εἰς σκοτεινοὺς χώρους μποροῦμε νὰ δώσωμεν δλίγον φῶς, ἔὰν τοποθετήσωμεν κρύσταλλα εἰς τὰς ἐνδιαμέσους θύρας. Αἱ θύραι γίνονται ἀπὸ λευκὴν ξυλείαν καρφωταί, εἰς τὰ χωριά κυρίως, περσταταὶ καὶ πρεσαρισταὶ ἐκ κόντρα πλακέ καὶ κατόπιν ἐλατοχρωματίζονται ἢ καὶ πρεσαρισταὶ μὲ ἐπένδυσιν ἐκ ξύλου δρυός ἢ καὶ ἄλλου καλῆς ποιότητος ξύλου.

β) Τὰ παράθυρα. Ἐπιτρέπουν τὴν εἴσοδον φωτός, ἥλιου καὶ ἀέρος εἰς τὴν κατοικίαν. Πρέπει νὰ είναι ἀντοχῆς διὰ τὴν ἀσφάλειαν τῆς κατοικίας, νὰ ἀντέχουν εἰς τὸν δυνατὸν ἀέρα, νὰ ἐμποδίζουν τὴν βροχήν, νὰ ἐφαρμόζουν καλὰ καὶ νὰ ἔχουν στηρίγματα, διὰ νὰ μὴν σπάζουν μὲ τὸν δυνατὸν ἀέρα. Τὸ μέγεθος τῶν παραθύρων πρέπει νὰ είναι ἀνάλογο μὲ τὸν χῶρον, ὅστε νὰ ἐπιτρέπῃ, νὰ εἰσέρχεται ἄφθονον φῶς καὶ ἀέρας. Τὰ πλατειά καὶ κοντά παράθυρα δίδουν περισσότερον φῶς ἀπὸ τὰ ὑψηλὰ καὶ τὰ στενά. Τὰ διπλὰ παράθυρα εἰς ψυχρὰ κλίματα είναι ἀπαρίτητα διὰ τὴν διατήρησιν τῆς θερμοκρασίας τῆς κατοικίας. Εἰς τόπους ουγκεντρώσεως πολλῶν ἀτόμων, ὡς αἰθούσας σχολείων, ἐργοστασίων, νοσοκομείων, οἰκοτροφείων κλπ. τὰ παράθυρα πρέπει νὰ είναι μεγάλα διὰ νὰ δίδουν φῶς καὶ ἀρκετὸν ἀέρα.

Τὰ παράθυρα ἀποτελοῦνται ἀπὸ τὸ ἔξωφύλλον καὶ τὸ ύελοστάσιον (τζαμιλίκι) μὲ μικρὰ ἡ μεγάλα τζάμια, τὰ δποῖα καθαρίζονται εὐκολώτερον. Τὰ ἔξωφύλλα είναι καρφωτά, εἰς σπίτια χωρικά καὶ ἀποθήκες, περαστά ἢ καὶ περαστά μὲ «περσίδες» (τὰ γαλλικοῦ τύπου), τὰ δποῖα λόγῳ τοῦ τρόπου τῆς τοποθετήσεως τῶν μικρῶν τεμαχίων τοῦ ξύλου, ἐπιτρέπουν τὸ φῶς καὶ τὸν ἀέρα νὰ εἰσέρχωνται ἐντὸς τῶν δωματίων καὶ δταν είναι κλειστά τὰ παραθυρόφυλλα. Τελευταῖς χρησιμοποιοῦνται πολὺ τὰ περιελισσόμενα παραθυρόφυλλα (ρουλά) ἀπὸ λωρίδας ξύλου, συνδεμένας μὲ ταινίαν, τὰ δποῖα ἔχουν τὸ πλεονέκτημα, δτι μὲ εἰδικὸν μηχανισμόν, ἀνοίγουν καὶ κλείνουν μὲ

κλειστά τὰ ύελοστάσια καὶ κατὰ βούλησιν κανονίζεται δὲ ερι-
σμός καὶ φωτισμός τῶν χώρων.

6. Ἐσωτερικὴ διαρρύθμισις τῆς κατοικίας. Ἡ καλὴ
ἐσωτερικὴ διαρρύθμισις τῆς κατοικίας πάζει σπουδαῖον ρόλον
εἰς τὴν ἐν γένει ζωὴν τῆς οἰκογενείας. Προσπάθεια καὶ προσ-
κτικὴ μελέτη πρέπει νὰ καταβάλλεται, όταν πρόκειται νὰ κτί-
σωμεν ἡ νὰ διαρρυθμίσωμεν τὴν κατοικίαν μας, ώστε νὰ μὴ
γίνεται σπατάλη χώρου. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν αἱ γνῶμαι
τῶν εἰδικῶν θὰ μᾶς βοηθήσουν πολύ, ἀρκεῖ μετὰ προσοχῆς καὶ
σχολαστικότητος νὰ τὰς μελετήσωμεν καὶ ἐν μέρει ἡ ἐν δλῳ
νὰ τὰς ἐφαρμόσωμεν, ἐφ' θσον τὸ ἐπιτρέπουν αἱ συνθῆκαι.

Ἡ θέσις τοῦ οἰκοπέδου καὶ δὲ προσανατολισμός αὐτοῦ, ίδιως
εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, ἐπηρεάζει ἀπολύτως τὴν θέσιν τῶν
δωματίων. Τὸ ίδεωδεῖς θὰ ἥτο, ἐάν ἀπὸ δλας τὰς πλευράς τοῦ
οἰκοπέδου ὑπῆρχε κενὸς χώρος, ώστε δλα τὰ δωμάτια τῆς κα-
τοικίας νὰ ἔχουν ἄφθονον φῶς καὶ ἀέρα. Ἐπειδὴ τούτο εἶναι
ἀδύνατον, εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, δι' αὐτό τὰ γωνιαῖα οἰκό-
πεδα θεωροῦνται προνομοιούχα, διότι προσφέρουν περισσότε-
ρον φῶς καὶ ἀέρα εἰς τὴν κατοικίαν.

Απαραίτητον εἶναι κατὰ τὴν διαρρύθμισιν τῆς κατοικίας
νὰ προβλέπωνται χώλλ καὶ διάδρομοι, διότι ἐξυπηρετοῦν τὰς
ἔργασίας τῆς κατοικίας, ἀλλὰ πρέπει νὰ μὴν καταλαμβάνουν
πολὺν χώρον.

Τὸ χώλλ εύκολύνει εἰς τὴν καλὴν διαίρεσιν τῆς κατοικίας,
δημιουργεῖ τὴν ἐντύπωσιν εύρυχωρίας καὶ ἀνέσεως καὶ βοηθεῖ
εἰς τὴν καλὴν καὶ οἰκονομικὴν θέρμανσιν τῆς κατοικίας. Εύνόη-
τον βεβαίως εἶναι, διτὶ θὰ ὑπάρχουν καὶ ἔνας ἔως δύο βοηθη-
τικοὶ διάδρομοι.

Απαραίτητον εἶναι καὶ τὸ προχώλλ, διότι διευκολύνει τὴν
ἐπικοινωνίαν μεταξὺ δισφόρων χώρων, ἡ κατοικία διατηρεῖται
καθαρώτερη καὶ παρεμβάλλεται ἔνας χώρος μεταξὺ εἰσδόου
καὶ δωματίων.

Ἄς ἔχωμεν δὲ ύπ' ὅψιν, διτὶ ύπνοδωμάτια καὶ λουτρόν
πρέπει νὰ εἶναι πλησίον· σαλόνι, τραπεζαρία, μαγειρεῖον καὶ
δόφις ἐπίσης πλησίον, διὰ νὰ ἀποφεύγεται περιττός κόπος.

Οσον ἀφορᾶ τὸν προσανατολισμὸν:

α) Τὰ ύπνοδωμάτια θὰ πρέπη νὰ καταλαμβάνουν τὸν
ύγιεινότερον χώρον μὲ προσανατολισμὸν ἀνατολικόν, διότι τὸν
χειμῶνα εἶναι ζεστά, ἐπειδὴ δὲν τὰ προσβάλλουν οἱ βρέσειοι
καὶ δυτικοὶ ἄνεμοι, τὸ δὲ καλοκαστρὶ εἶναι δροσερό, διότι δ
ἥλιος δὲν τὰ βλέπει πολύ, λόγῳ τῆς τροχιάς του. Ἀκόμη θὰ
πρέπη νὰ τοποθετοῦνται εἰς τὴν πλευράν τοῦ κτηρίου, ποὺ δὲν
ἔχει πολὺν θόρυβον, ώστε αἱ δύοται τῆς ἀναπαύσεως νὰ μὴν γί-
νωνται ἐκνευριστικαὶ καὶ κουραστικαί,

β) Τραπεζαρία. Πρέπει νά ᔁχη, εί δυνατόν, ήλιον και φώς ἄπλετον, πρᾶγμα τὸ δποῖον ἐπιδρᾷ εἰς τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τῶν ἀτόμων. Πρέπει νά τοποθετήται πλησίον τοῦ μαγειρέου, ἀπὸ τὸ δποῖον νά χωρίζεται δι' ἐνός βοηθητικοῦ χώρου τοῦ «όφιξ», ώστε οἱ μυρουδιές και οἱ θόρυβοι τοῦ μαγειρέου νά ἔξουδετερωνωνται.

γ) Σαλόνι. Πρέπει νά είναι εύρυχωρον και νά ᔁχη κατὰ προτιμησιν μεταμεσημβρινὸν προσανατολισμόν, διότι ἔκει ἡ οἰκογένεια συγκεντρώνεται μετά τὸ φαγῆτὸν και ἡ διαμονὴ πρέπει νά είναι εὐχάριστος. "Ἄς ᔁχωμεν ὑπ' ὅψιν δτι τὸ σαλόνι θὰ πρέπη νά είναι κατὰ πρῶτον λόγον διὰ τὴν οἰκογένειαν και ἔπειτα διὰ τούς ἔνους.

δ) Γραφεῖον-Βιβλιοθήκη. Είναι ἀπαραίτητος χώρος εἰς αὐτούς, οἱ ὅποιοι ἀσχολοῦνται μὲ σοβαράν μελέτην, διότι ἔχουν ἀνάγκην ἀπὸ ἔνα χώρον εἰς τὸν δποῖον θὰ μελετοῦν και θὰ γράφουν ἀνενοχλήτως. Εάν είναι δυνατόν νά ᔁχη προσανατολισμὸν ἀνατολικὸν ἡ μεσημβρινὸν είναι προτιμότερον, διότι θὰ ᔁχη ἄπλετον φῶς, ἄλλως μπορεὶ νά τοποθετηθῇ εἰς τὴν βορεινὴν πλευράν, ὅπότε θὰ ᔁχη καὶ δμοιόμορφον φωτισμόν.

ε) Μαγειρεῖον. Πρέπει νά ᔁχη ἄπλετον φυσικὸν και τεχνητὸν φωτισμὸν και νά ἀερίζεται καλῶς. Δυστυχῶς εἰς τὰς περισσοτέρας πολυκατοικίας, τὸ μαγειρεῖον τοποθετεῖται εἰς τὸ πλέον σκοτεινὸν και ἀχρηστὸν μέρος τῆς οἰκοδομῆς, πρᾶγμα τὸ δποῖον πρέπει νά ἀποφεύγεται, διότι ἡ νοικοκυρὰ μένει τὰς περισσότερας ὥρας μέσα εἰς αὐτό, τὸ δποῖον είναι και τὸ ἔργαστήριον, δποι παρασκευάζονται οἱ τροφαὶ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν και συντήρησιν τοῦ δργανισμοῦ. Τὸ μέγεθος τοῦ μαγειρείου ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας. Τὸ πολὺ μεγάλον μαγειρεῖον κουράζει τὴν νοικοκυράν, τὸ δὲ πολὺ μικρὸν δυσκολεύει εἰς τὴν ἀνετον ἐκτέλεσιν τῶν ἐργασιῶν. Εἰς τὸ τελείωμα τῶν τοίχων και τοῦ πατώματος τῆς κουζίνας πρέπει νά διδεται ίδιαιτέρα προσοχὴ ὁστε νά καθαρίζωνται εὔκολα, νά μὴν κατακρατοῦν σκόνην και νά ᔁχουν ὥραταν ἐμφάνισιν. Καλὸν και ἀντοχῆς τελείωμα είναι τὰ πλακάκια και τὸ μωσαϊκόν. Ιδιαιτέρα φροντίς ἀπαιτεῖται διὰ τὰς ὑδραυλικὰς και ἡλεκτρικὰς ἐγκαταστάσεις, διότι αὐταὶ ᔁχουν ἀμεσον σχέσιν μὲ τὴν ὑγείαν. Τὸ ὄψος τῶν διαφόρων ἐπιφανειῶν πρέπει νά είναι 80-88 ἑκ. δι' ἐργασίας εἰς ὅρθιαν στάσιν ὅπως π.χ. δ νεροχύτης και 70-75 ἑκ. διὰ καθιστικάς ἐργασίας δπως π.χ. τὸ καθάρισμα τῶν λαχανικῶν, τὸ σιδέρωμα κ.λ.

στ) Δωμάτιον ὑπηρεσίας. "Οταν ἡ οἰκογένεια προσλαμβάνῃ μόνιμον βοηθόν πρέπει νά ὑπάρχῃ και δωμάτιον ὑπηρεσίας, διότι δὲν είναι ὅρθιον ἡ βοηθός νά κοιμᾶται εἰς τὸ πατάρι ἡ εἰς τὸν διάδρομον. Μετά τὸ πέρας τῆς ἐργασίας της

πρέπει νά ἔχῃ ένα χωρον ὡστε νά ἀπομονώνεται καὶ νά ξεκουράζεται. Αἱ διαστάσεις τοῦ δωματίου αὐτοῦ πρέπει νά εἰναι κανονικαὶ καὶ νά ἔχῃ τὸ δωμάτιον φωτισμὸν καὶ ἀερισμὸν καλόν, διότι ἡ βοηθός πρέπει νά ἀποτελῇ μέλος τῆς οἰκογενείας καὶ ἡ διατήρησις τῆς ύγειας της δέον νά ἀπασχολῇ τὴν οἰκοκυράν εἰλικρινῶς.

ζ) Λουτρὸν καὶ ἀποχωρητήριον. Πρέπει νά ἔχουν ἀπ' εύθειας ἀερισμὸν καὶ δχι ἔμμεσον. Νά χωροῦν ἄνετα τὰ εῖδη τῆς ύγιεινῆς καὶ οἱ τοῖχοι, ὡς καὶ τὸ πάτωμά των νά μὴ διαποτίζωνται ἀπὸ ύγρασίαν. Διὰ λόγους ύγειας, δπως εἶπομεν, πρέπει νά ὑπάρχῃ καὶ δεύτερον ἀποχωρητήριον μὲν ἀπ' εύθειας ἀερισμὸν ἀπὸ φωταγώγον ἢ αὐλήν καὶ εἰς τὸ δροσίον νά τοποθετήσαι λεκάνη τουρκικοῦ τύπου.

Εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν δρόπιαν ἡ κατοικία δὲν διαθέτει χωρον διὰ λουτρόν καὶ ἀτομικήν καθημερινήν καθαριότητα μπορεῖ νά χρησιμοποιηθῇ πρός τὸν σκοπὸν αὐτὸν μίσθισοχὴ τοῦ τοίχου ἢ ἔνα μέρος τοῦ δωματίου, τὸ δροσίον θὰ σχηματίζῃ εἶδος ντουλάπας, ἡ δρόπια θὰ κλείεται μὲν ὅφασμα ἢ παραβάν. Μέσα εἰς τὸν χωρον αὐτὸν τοποθετεῖται ἔνας νιπτήρας ἢ ἀν τοῦτο δὲν εἶναι δυνατόν, μίστα λεκάνη ἐπάνω εἰς βάσιν ἀπὸ ἀπλὸ ξύλον ἢ εἰς τραπέζι, τὸ δροσίον εἰς τὰ πλάγια μπορεῖ νά ἔχῃ συρτάρια διὰ τὴν τοποθέτησιν διαφόρων πραγμάτων. Ἐπάνω ἀπὸ τὸν νιπτήρα τοποθετεῖται ἔνας καθρέπτης καὶ δεξιά καὶ ἀριστερά μικρὰ ραφάκια, δπου νά τοποθετοῦνται τὰ χρειώδη διὰ τὴν τουαλέταν. Εἰς ὅφας 2 μέτρων τοποθετεῖται ἔνα μεγαλύτερον ράφι, διὰ βαλίτσες, δέματα μὲν κουβέρτες κλπ. Ἐνα μικρὸ χαλάκι ἀπὸ μουσαμᾶ ἢ καουτσούκ θὰ προστατεύῃ τὸ πάτωμα ἀπὸ τὰ νερά. Ἐδώ ὅλα αὐτὰ δὲν εἶναι δυνατά, ἔνα μπανάκι ἀπὸ τσίγκο μπορεῖ νά διευκολύνῃ τὴν κατάστασιν. Ὑπάρχουν ἐπίσης μπανάκια ἀπὸ καουτσούκ, τὰ δρόπια μετά τὴν χρήσιν διπλώνονται καὶ δὲν καταλαμβάνουν χωρον, ἀλλὰ πρέπει νά σκουπίζωνται καλά καὶ νά σπασταλίζωνται μὲν τάλκ διὰ νά μὴ μένη ύγρασία.

η) Πλυντήριον. Τοποθετεῖται εἰς τὸ ύπδειον ἢ εἰς τὴν ταράτσαν ἢ εἰς τὸ ἴδιον ἐπίπεδον τῆς κατοικίας. Ἡ τόποθετησις εἰς τὸ ύπδειον ἔχει τὸ πλεονέκτημα τῆς ἀφθόνου ροῆς τοῦ νεροῦ καὶ τὴν εύκολιαν τῆς ἀποχετεύσεως, προκειμένου διὰ μεγάλας πόλεις, ἀλλὰ δὲν ἔχει ἀρκετὸν φῶς καὶ δταν τὸ στέγνωμα τῶν ρούχων γίνεται εἰς τὴν ταράτσαν εἶναι κουραστικόν. Ἡ τοποθέτησις τοῦ πλυντηρίου εἰς τὴν ταράτσαν εἶναι καλύτερα ἀπὸ ύγιεινῆς πλευρᾶς καὶ ἀνέσεως, διότι ἀερίζεται καλῶς, ἔχει ἥλιον καὶ τὸ ἀπλωμα καὶ στέγνωμα τῶν ρούχων γίνεται γρήγορα καὶ χωρὶς κόπου. Ἡ τοποθέτησις του εἰς τὸ ἴδιον ἐπίπεδον τῆς κατοικίας διευκολύνει τὴν νοικοκυράν, διότι συγχρόνως μπορεῖ νά παρακολουθῇ καὶ τὰς λοιπὰς ἐργασίας τοῦ νοικοκυρίου της.

Τὰ σημεῖα τὰ δποῖα πρέπει νὰ προσέξωμεν κατὰ τὴν διαρύθμισιν τοῦ πλυντηρίου εἶναι ή ὅρευσις, ή ἀποχέτευσις καὶ ή χρησιμοποίησις τοῦ χώρου κατὰ τέτοιον τρόπον, ὥστε οἱ χῶροι ἐργασίας καὶ ή τοποθέτησις τῶν ἀπαραίτητων σκευῶν ή μηχανῶν νὰ δημιουργοῦν ἄνεσιν κατὰ τὴν ἑκτέλεσιν τοῦ πλυσμάτος. Οἱ τοῖχοι καὶ τὸ δάπεδον νὰ τελειώνουν μὲ ύλικὰ τὰ δποῖα δὲν ἀπορροφοῦν ύγρασίαν.

θ) Ἀποθήκη τροφίμων καὶ ρουχισμοῦ. Εἰς τὴν κατοικίαν εἶναι ἀπαραίτητος ἐπίσης ή ἀποθήκη τροφίμων καὶ ρουχισμοῦ. Θά τοποθετοῦνται εἰς τὸ πλέον δροσερὸν καὶ ἀνήλιον μέρος τῆς κατοικίας μὲ ἀπ' εὐθείας ἀερισμόν. Εἰς περιπτώσιν ποὺ ὑπάρχει σχετικῶς εὑρύχωρον «ὅφις» δύναται νὰ ἀντικαταστήσῃ ἐν μέρει τὴν ἀποθήκην τροφίμων, καταλλήλως διαρρυθμιζόμενον.

Γενικά κατὰ τὴν διαρρύθμισιν τοῦ χώρου τῆς κατοικίας πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὅψιν, δτι προτιμότερον δλιγάτερα δωμάτια καὶ εὑρύχωρα, παρὰ πολλὰ καὶ μικρά. Τὸ μικρόν δωμάτιον εἶναι κουραστικόν, διότι δὲν προσφέρεται διὰ ἄνετον ἐργασίαν καὶ τακτοποίησιν. Τὸ εὑρύχωρον ή μὴ τῶν χώρων θὰ ἔξαρτηθῇ ἀπό τὴν χρῆσιν ως καὶ ἀπό τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας· π.χ. 2 κορίτσια μποροῦν νὰ ἔχουν ἔνα δωμάτιον εὑρύχωρον, ἀλλὰ ἀγόρι καὶ κορίτσι χρειάζονται δύο χωριστὰ δωμάτια, ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲ χώρος θὰ χωρισθῇ εἰς δύο εἰς βάρος τῆς εὑρυχωρίας.

Ἐπίσης εἰς δλα τὰ ὑπνοδωμάτια καὶ γενικά δπου τὸ μέρος προσφέρεται, π.χ. διαδρόμους, γωνίας, αἴτινες σχηματίζονται ἀπό κολώνας κλπ. πρέπει νὰ τοποθετῶνται ἔρμαρια τοίχου διὰ τὴν φύλαξιν τοῦ ἀτομικοῦ καὶ οἰκιακοῦ ρουχισμοῦ. "Ανωθεν δὲ τοῦ λουτροῦ, ἀποχωρητηρίου, ἀποθήκης, πλυντηρίου, βοηθητικῶν διαδρόμων καὶ εἰς ὅψις 2 μ. μποροῦν νὰ τοποθετηθοῦν «πατάρια», τὰ δποῖα χρησιμεύουν διὰ τὴν τοποθέτησιν ὁδαταποθήκης καὶ διὰ τὴν φύλαξιν πραγμάτων τὰ δποῖα δὲν χρησιμοποιοῦνται πολύ, ως βαλιτσῶν, χαλιῶν κλπ. Τὸ μαγειρεῖον πρέπει ἀπαραίτητως νὰ ἔχῃ ἔξωστην διὰ τὸ δοχεῖον ἀπορριμμάτων, τὸ στέγνωμα μικρῶν ρούχων καὶ τὸ τίναγμα χαλιῶν, ἐφ' ὅσον ή οἰκοδομή δὲν διαθέτει ἄλλο μέρος διὰ τὴν ἑκτέλεσιν τῆς ἐργασίας αὐτῆς. 'Ακόμη ἔάν δ χώρος τὸ ἐπιτρέπῃ μπορεῖ νὰ γίνη ἔνα ντουλάπι διὰ τὰ σκεύη καὶ ύλικὰ καθαριότητος.

I. ΓΕΝΙΚΑΙ ΟΔΗΓΙΑΙ ΔΙΑ ΤΗΝ ΕΚΛΟΓΗΝ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑΝ ΕΠΙΠΛΩΝ ΚΑΙ ΣΚΕΥΩΝ

Κάθε ἔπιπλον, σκεῦος, χαλί, κουρτίνα ή διτιδήποτε θέλομεν νὰ ἀγοράσωμεν διὰ τὴν διακόσμησιν καὶ ἐπίπλωσιν τῆς κατοικίας, θὰ πρέπῃ πρῶτα νὰ σκεφθῶμεν, ἔάν αὐτὸ μᾶς εἶναι ἀπαραίτητον καὶ χρήσιμον, ἔάν τὰ οἰκονομικά μας μέσα μᾶς

έπιτρέπουν τὴν ἀγοράν, ἔαν ὑπάρχῃ δικαίωλος χῶρος διὰ τὴν τοποθέτησίν του, ἔαν θά ἔξυπηρετήσῃ καὶ τὰς μελλοντικάς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, δηλ. δὲν πρέπει νὰ ἀγοράζεται κάτι μόνον διὰ δύο ἄτομα, ἀλλὰ νὰ ὑπολογίζεται, διότι ἡ οἰκογένεια πιθανὸν νὰ αὐξηθῇ. Τὸ πρὸς ἀγοράν ἀντικείμενον ἦν ἐπιπλον ἵσως νὰ εἶναι ὀρατὸν, ἀλλὰ πρωτίστως θά σκεφθῶμεν, ἔαν αὐτὸ ταιριάζει μὲ τὴν δλῆν ἐπίπλωσιν καὶ διακόσμησιν τοῦ δωματίου, διότι τὸ κάθε δωμάτιον πρέπει νὰ ἀντικρύζεται ως σύνολον.

Διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἀγορᾶς ἐνδέκαντα πρέπει νὰ γνωρίζῃ κανένας ὡρισμένα πράγματα σχέσιν ἔχοντα μὲ τὰ ύλικὰ κατασκευῆς, τὴν ποιότητα, τὸ χρῶμα, τὴν ἀντοχὴν καὶ τὸ σχέδιον. Δὲν πρέπει νὰ παρασύρεται κανεὶς ἀπὸ τὴν ρεκλάμαν, τὴν βιτρίναν καὶ τὴν ἔκθεσιν, διότι ἡ ρεκλάμα εἶναι δλόκληρος ἐπιστήμης καὶ παρασύρει πολὺ εὔκολα. Ἡ ρεκλάμα βεβαίως πρέπει νὰ ὑπάρχῃ, ἀλλὰ νὰ μὴν ἔχῃ κανεὶς ἐμπιστοσύνην, παρὰ μόνον εἰς σοβαρά καὶ ἀπολύτου ἐμπιστοσύνης καταστήματα.

Κατ' ὅρχην ἡ ποιότης θά μᾶς ἀπασχολήσῃ ἰδιαιτέρως. Εἶναι προτιμότερον νὰ ἀγοράζωμεν κάτι ἀκριβόν, ἀλλὰ καλῆς ποιότητος, διότι εἰς τὸ τέλος τὸ ἀκριβόν εἶναι ἔφθηνόν, διότι ἀντέχει περισσότερον καιρόν. Τὸ ἀκριβώτερον δὲν εἶναι βέβαια πάντα καὶ τὸ καλύτερον εἰς ποιότητα. Πρέπει νὰ ξεύρωμεν διτι κάθε τι τὸ δποῖον λανσάρει ἡ βιομηχανία τῆς μόδας εἴτε ὑφασμα, εἴτε ἐπιπλον, εἴτε μοντέλον, εἴτε χρῶμα, εἶναι πάντα ἀκριβόν, ἐπειδὴ ἡ τελευταία λέξις τῆς μόδας πρέπει νὰ πληρωθῇ. Διὰ εἴδη τὰ δποῖα θὰ χρησιμοποιηθοῦν πολλὰ χρόνια, δπως ἐπιπλα, σεντόνια, μαξιλάρια, χαλιά, κουβέρτες κλπ., θὰ πρέπη νὰ δίδεται ἰδιαιτέρα σημασία, κατὰ τὴν ἐκλογήν τους, εἰς τὴν ἀντοχήν, τὸ χρῶμα καὶ τὴν ποιότητα. Δὲν εἶναι δύμως ἀπαραίτητον νὰ προσέχωμεν ἰδιαιτέρως τὴν ποιότητα εἰς εἴδη τὰ δποῖα δὲν θὰ χρησιμοποιηθοῦν ἐπὶ πολύ, δπως εἰς τὸν ρουχισμὸν τῶν μικρῶν παιδιῶν, καὶ εἰς ἀντικείμενα γενικῶς τῆς μόδας. Προκειμένου περὶ ἀγορᾶς ὑφασμάτων θὰ δίδεται πρόσοχὴ εἰς τὰς ὑφαντικὰς ὅλας καὶ τὸ ἀνεξίτηλον τοῦ χρώματος. Σπουδαῖα ἀντικείμενα ποτὲ δὲν πρέπει νὰ ἀγοράζωνται τὴν τελευταίαν στιγμήν, διότι ἡ βιασύνη δὲν εἶναι καλὸς σύμβουλος. Πρέπει νὰ ἐπισκέπτεται κανεὶς διάφορα καταστήματα, νὰ κατατοπίζεται εἰς τιμὰς καὶ ποιότητας καὶ τέλος νὰ ἀγοράζῃ τὸ καλύτερον καὶ τὸ πιλέον ἔξυπηρετικόν. Νὰ πηγαίνῃ εἰς τὰ καταστήματα ὥρας ποὺ δὲν ἔχει πολὺν κόσμον, διὰ νὰ διευκολύνεται εἰς τὴν ἐκλογήν, καὶ νὰ μὴν ἀγοράζῃ χωρὶς νὰ ἔχῃ γνώσεις περὶ τοῦ ἐμπορεύματος καὶ τοῦτο διὰ νὰ ἀποφεύγῃ τὴν σπατάλην, τὴν ζημίαν καὶ τὴν ἀπογοήτευσιν· νὰ προτιμῶνται δὲ κατὰ τὴν ἀγοράν μάρκες ἐμπιστοσύνης. Ἡ ἀγορά δλῶν τῶν εἰδῶν εἶναι προτιμότερον νὰ γίνεται τοῖς μετρητοῖς. "Οταν

δύμως το θιο δέν είναι δυνατόν, τότε ή & γορά μπορέτι νά γίνεται μὲ δόσεις, ἀλλὰ μὲ σύνεσιν καὶ προσοχήν νά μὴ δημιουργήται δφειλή μεγάλου ποσοῦ διότι, ίσως ἀργότερον ἀπό ὅλως ἐκτάκτους ἀνάγκας νά μὴ καταστῇ δυνατή ἡ ἐκπλήρωσις τῶν ύποχρεώσεων, πράγμα ὃχι εὐχάριστον.

'Η ύπερβολική ἀγάπη πρὸς τὴν πολυτέλειαν καὶ τὴν ἐπιδειξιν είναι ἐλάττωμα, τὸ δόπιον δόηγετ εἰς τὴν καταστροφήν. 'Ο πλοῦτος τῶν ἐπίπλων καὶ ἀντικειμένων γενικῶς δέν κατορθώνει ποτὲ νά ἀντικαταστήσῃ τὴν ἔλλειψιν τάξεως, καθαριότητος, καλαισθησίας καὶ ἀπλότητος.

II. ΕΠΙΠΛΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΙΣ ΑΥΤΩΝ

Τὰ ἐπιπλα είναι ἀπαραίτητα εἰς τὴν κατοικίαν διά νά ἔξυπηρετον τοὺς ἐνοίκους καὶ διά νά δίδουν μορφήν εἰς τοὺς διαφόρους χώρους αὐτῆς, νά δημιουργοῦν ἄνεσιν, νά δημορφαίνουν τὸ περιβάλλον καὶ νά διορθώνουν τὰς τυχόν κακοτέχνους γραμμάς τῆς οἰκοδομῆς.

Τὰ ἐπιπλα διακρίνονται εἰς τὰ ἀπαραίτητα ἡ πρώτης ἀνάγκης ὅπως π.χ. τὰ καθίσματα, τὸ τραπέζι, τὸ κρεβάτι, εἰς τὰ τῆς ἀνέσεως, ἥτοι: ἡ ντουλάπα, τὸ γραφεῖον, οἱ πολυθρόνες καὶ εἰς τὰ διακοσμητικά, τὰ δόπια δέν είναι ἀπαραίτητα, οὕτε καὶ παρέχουν πολλάκις ἄνεσιν, ἀλλὰ ἀποτελοῦν κυρίως τὴν ἐπίπλωσιν τῆς κατοικίας καὶ ἀνταποκρίνονται εἰς τὰς καλλιτεχνικάς ἀντιλήψεις καὶ ὃχι εἰς πρακτικούς σκοπούς.

'Από τὴν ἀρχαίαν ἐποχήν ἔχρησιμοποιοῦντο ἐπιπλα διά τὴν ἔξυπηρέτησιν τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενειακῆς καὶ κοινωνικῆς ζωῆς. Τὸ ἐλληνικὸν ἐπιπλὸν τὸ γνωρίζομεν ἀπό τὰ εύρηματα τῶν Μουσείων. 'Από τὴν Μυκηναϊκήν ἔως τὴν Νεορρωμαϊκήν ἐποχήν καταβάλλεται προσπάθεια νά γίνουν τὰ ἐπιπλα καὶ τὰ σκεύη καλλιτεχνικῶτερα, μὲ ὀραίας ἀπλᾶς γραμμάς, κομψά καὶ μὲ διάφορα σκαλίσματα. Κατὰ τὴν ρωμαϊκήν ἐποχήν προσετέθη περισσοτέρα πολυτέλεια καὶ πλοῦτος ὑπό τὴν ἐπιρροήν καὶ τοῦ Ἀσιατικοῦ πολιτισμοῦ. 'Εκτός τοῦ ξύλου κατὰ τὴν κατασκευὴν τῶν ἐπίπλων ἔχρησιμοποίουν καὶ τὸ μέταλλον.

Τὸ βυζαντινὸν ἐπιπλὸν προήλθεν ἐκ τῆς ἔξελιξεως τοῦ ρωμαϊκοῦ, χωρὶς νά ἐπηρεασθῇ ἀπό τὴν Ἀσίαν. 'Η βυζαντινὴ τέχνη διά λόγους ιστορικούς διετήρησε μίαν καλλιτεχνικὴν παράδοσιν αὐτοτελή. 'Η βυζαντινὴ ἐπίπλωσις ἥτο πλουσία, καλλιτεχνικὴ καὶ μεγαλοπρεπής. 'Έχρησιμοποιεῖτο δ ἀργυρος καὶ δ χρυσός εἰς τὰ ἐπιτραπέζια σκεύη καὶ εἰς τὰς λυχνίας φωτισμοῦ, αἱ δόπιαι ἥσαν πολὺ διακοσμητικαὶ εἴτε ἐκ τῆς δροφῆς κρεμάμεναι εἴτε στηριζόμεναι ἐπὶ ποδός.

Τὰ ἐπιπλα ἔξελισσονται καὶ προσαρμόζονται πρὸς τὰς ἀνάγκας κάθε ἐποχῆς καὶ ἔτσι μᾶς βοηθοῦν εἰς τὸ νά γνωρί-

ζωμεν τὴν ἱστορίαν τοῦ οἰκογενειακοῦ καὶ κοινωνικοῦ βίου τῆς ἀνθρωπότητος. Ἐπίσης ἐπηρεάζονται ἀπὸ τὴν πρόσδον τοῦ τεχνικοῦ πολιτισμοῦ καὶ τὰς νεωτέρας ἀντιλήψεις περὶ ὑγιεινῆς. Συγκρινόμενα π.χ. τὰ ἔπιπλα καὶ σκεύη τοῦ πρὸ τεσσαρακονταετίας νοικοκυριοῦ παρουσιάζουν τεραστίαν διαφοράν ἀπὸ τὰ σημερινά, τὰ δοποῖα εἶναι ἀπλᾶ, εὔχρηστα, ἔχυπηρετοῦν περισσότερον τὰς συγχρόνους ἀπαιτήσεις τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἀπαιτοῦν διλιγώτερον χρόνον καὶ κόπον διὰ τὴν συντήρησίν των.

Παλαιότερα τὰ ἔπιπλα ἐγίνοντο ἀπὸ σκληρὸν καλὸν καὶ ἀτόφιον ἔύλον, ἥσαν ἔγκωδη βαρειά καὶ μὲ πολλὰ σκαλισματά, καὶ ἐστοχίζον, ὡς εἶναι φυσικόν, καὶ ἀκριβώτερον. Τὸ χρῶμα των ἦτο τὸ φυσικὸν τοῦ ἔύλου, ἡ ἀντοχὴ των μεγάλη καὶ ἐκληρονομοῦντο ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεάν. Ἐπειδὴ δύως ἐστοχίζον πολὺ αἱ πτωχότεραι τάξεις δὲν ἦτο δυνατάν νὰ ἔχουν ἔπιπλα.

Τὰ τελευταῖα χρόνια αἱ συνθήκαι τῆς ζωῆς, τὰ οἰκονομικὰ μέοσα καὶ αἱ πρόσδοαι τῆς τεχνικῆς ἐδημιούργησαν ἔνα τύπον συγχρόνων ἐπίπλων, τὰ δοποῖα προσαρμόζονται εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ἐποχῆς. Εἶναι ἐφθηνά, ἐμφανίσιμα καὶ προσαρμόζονται πρὸς τὸν τύπον τῶν σημερινῶν κατοικιῶν. Εἶναι ἄνετα, ώραῖα, ἀπλᾶ καὶ εὔχρηστα. Ἐπειδὴ στοιχίζουν ἐφθηνά χρησιμοποιοῦνται ἀπὸ τὸν πολὺν κόσμον. Τὸ μειονέκτημά των εἶναι, ὅτι δὲν ἀντέχουν πολλὰ χρόνια. Κατασκευάζονται ἀπὸ κόντρα πλακὲ ἐπὶ σκελετοῦ ἀπὸ ἀσπρον ἔύλον καὶ μὲ ἐπικάλυψιν καπλαμᾶ ἀπὸ ἀκριβόν ἔύλον. Ἡ κατασκευὴ αὐτῇ ἐπιτρέπει τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ πλέον ἀπλόθ ἔως τοῦ πλέον ἀκριβοῦ ἔύλου καὶ ἐνῷ ἡ τιμὴ εἶναι σχετικῶς μικρά, τὰ ἔπιπλα αὐτά δὲν ὑστεροῦν εἰς ἐμφάνισιν.

Αἱ γραμματὶ τῶν εἶναι εὐθεῖαι ἢ ἐλαφρῶς καμπύλαι, δὲν ἔχουν σκαλισματά, εἶναι ἐλαφρὰ καὶ ἡ συντήρησίς των εἶναι ἀπλουστέρα. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ ἡμιποροῦν νὰ γίνουν ἀπομιμήσεις τῶν ἐπίπλων δλων τῶν ἐποχῶν.

Τελευταίως ἔκαμαν τὴν ἐμφάνισιν τῶν καὶ τὰ μετάλλινα ἔπιπλα δηλ. τὴν θέσιν τοῦ ἔύλου ἐπῆρε τὸ μέταλλον, ἀλλὰ τὰ ἔπιπλα αὐτὰ δὲν εἶναι ἐνδεδειγμένα δι' ἐπιπλώσεις κατοικιῶν. Κυρίως χρησιμοποιοῦνται δι' αἰθούσας ἀναμονῆς λατρῶν, γραφεῖα, καταστήματα κλπ.

Κάθε ἐποχὴ ἐκτὸς τῆς προόδου τῆς εἰς τὴν ἐπιστήμην καὶ τὴν τέχνην ἔχει νὰ ἐπιδείξῃ καὶ τὴν πρόσδον τῆς δσον ἀφορᾶ εἰς τὴν ἐπίπλωσιν τῆς κατοικίας. Ὡρισμένα ἔπιπλα εἰς ώρισμένας ἐποχάς ἐτυποποιήθησαν καὶ ἀποτελοῦν ἔνα ἀρμονικὸν σύνολον, τὸ δοποῖον ἐλαβε τὸ ὄνομα τῆς ἐποχῆς ἢ τῶν προσώπων τὰ δοποῖα ἔδωσαν ὅθησιν εἰς τὴν ἔξελιξίν των. Οὕτω ἔχομεν ἔπιπλα ρυθμοῦ Λουδουβίκου 13ου, 14ου, 15ου, 16ου, Ἀναγεννήσεως, κ.λ.π. Ἀγγλικοῦ καὶ Γερμανικοῦ ρυθμοῦ, Ἐλληνῆς λαϊκῆς τέχνης.

Ρυθμός ή στύλος εἰς τὴν διακοσμητικὴν εἶναι ἡ ἔκφραστὰ δόποια μίᾳ δύμας καλλιτεχνῶν ἔχει δώσει συγκεκριμένην μορφήν. Εἰς τὴν Γαλλίαν ἐπὶ τῆς ἐποχῆς τῶν Λουδοβίκων ἡ ἐπιπλοποιία προώδευσε πολὺ καὶ τὰ ἔπιπλα τῆς ἐποχῆς ἔκεινης ἀπέκτησαν ἔναν εἰδικὸν τύπον μὲ βασικὸν γνώρισμα τὴν λεπτότητα τῶν γραμμῶν. Ἡ ἐποχὴ δὲ κάθε Λουδοβίκου ἄφησε καὶ ἔνα κλασσικὸν ρυθμὸν ἐπίπλων ὡς καὶ ἡ ἐποχὴ τῆς ἀντιβασιλείας κλπ.

Τὰ διάφορα διακοσμητικὰ στοιχεῖα π.χ. ἄκανθα, φύλλα, ἥλιος, ἄνθη κλπ. παραμένα ἀπὸ τὴν φύσιν ὡς καὶ γεωμετρικὰ σχήματα εύρισκονται εἰς τὰ περισσότερα στύλοις καὶ διαφέρουν ἀναλόγως μὲ τὰς διαφόρους ἐποχὰς τῆς γαλλικῆς διακοσμητικῆς τέχνης.

Τὸ στύλον Λουδοβίκου 13ου. Εἶναι στερεόν, μεγαλοπρεπές, σοβαρόν, αὐστηρὸν, εἰς τὸ χρώμα καὶ τὸ σχῆμα. Τὰ χρησιμοποιούμενα ξύλα εἶναι βαρειά, ὅπως δρῦς, καρυδιά, ἔβενος, σκαλισμένα μὲ φροῦτα καὶ φύλλα καὶ μὲ σχέδια πολύπλοκα.

Τὸ στύλον Λουδοβίκου 14ου. Εἶναι πολὺ διακοσμητικόν, τὰ ἔπιπλα εἶναι δύκωδη, ἐπίσημα, πλούσια, ἐντυπωσιακά καὶ κατάλληλα διὰ μεγάλους χώρους. Διὰ τὴν συμπλήρωσιν καὶ διακόσμησίν των γίνεται μεγάλη χρήσις χρυσοῦ, μαρμάρου, μπρούντζου καὶ σιδήρου. Ἡ ταπετσαρία Γκομπλέν δίδει τὸν τόνον εἰς τὸ στύλον αὐτό. Τὰ χρησιμοποιούμενα μεταξεωτὰ ὑφάσματα εἶναι μὲ μεγάλα σχέδια εἰς γλυκεῖς τόνους.

Τὸ στύλον Ἀντιβασιλείας, εἶναι ἀντίθεσις τῶν προηγουμένων. Τὰ ἔπιπλα προορίζονται διὰ μικρὰ διαμερίσματα καὶ εἶναι ἰδιόρρυθμα, ὠραῖα, χαριτωμένα καὶ λεπτά. Τὰ μεταξεωτὰ ὑφάσματα καὶ τὰ ξύλα εἶναι ἀνοικτόχρωμα.

Τὸ στύλον Λουδοβίκου 15ου. Εἶναι πιὸ δημιουργικὸ στύλος ἀπὸ τὸ προηγούμενον. Ἐπανέρχεται ἡ ταπετσαρία. Τὰ ξύλα εἶναι χρωματισμένα ἡ χρυσωμένα. Χαρακτηριστικὰ μοτίβα εἶναι τὰ φύλλα δάφνης καὶ οἱ φιόγκοι. Ἡ εὐθεῖα ἀντικαθίσταται ἀπὸ τὴν καμπύλην. Συνηθίζονται τὰ «καπιτονέ», πολλὰ κομψοτεχνήματα καὶ πορσελάνες.

Τὸ στύλον Λουδοβίκου 16ου. Τὰ ἔπιπλα εἶναι ἔλαφρὰ καὶ εὐμετακόμιστα μὲ εύθειας γραμμάς. Ἡ μαρκετερί, δηλ. ἡ διακόσμησίς πολυτίμου ξύλου μὲ φίλντισι ἡ μέταλλον, στολίζει ὅλα τὰ ἔπιπλα. Τὰ ὑφάσματα εἶναι ἀνοικτόχρωμα εἰς σοβαρούς τόνους π.χ. γκρίζο, πράσινο νεροῦ κλπ. Τὰ μάρμαρα, ἀσπρα ἡ γκρίζα, καθρέπται καὶ πορσελάναι συμπληρώνουν τὴν ἐπίπλωσιν.

Αγγλικός ρυθμός. Τὰ ἔπιπλα εἶναι βαρειά μὲν πολλὰ σκαλίσματα καλλιγραμμα, δύγκωδη καὶ πολυτελῆ εἰς ἐμφάνισιν. Ὑπέστησαν κατὰ καιρούς τὴν ἐπίδρασιν τῆς γαλλικῆς τέχνης χωρὶς δύως νὰ χάσουν τὸν βαρὺν καὶ σοβαρὸν τόνον τῶν. Δημιουργοῦνται καὶ εἰς τὴν Ἀγγλίαν διάφορα στύλ, ὡς τὸ τῆς Βασιλισσῆς Ἀννης, Τυδώρ, Ἰακωβίνου, Κρόμβελ κ.λ.π.

Διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν χρησιμοποιεῖται ἡ καρυδιά, ἡ βαλανιδιά καὶ τὸ μαδνὶ (ἀκαζού). Διακοσμοῦνται μὲν ἐλεφαντοστοῦν καὶ χρυσόν καὶ συμπληρώνονται μὲν καθρέπτας, κεντημένα καὶ μεταξωτὰ ύφασματα. Λόγῳ τοῦ δύκου τῶν ἀπαιτοῦν εὐρύχωρα δωμάτια διὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν.

Γερμανικός ρυθμός. Εἶναι ἀπλός, στερεός καὶ πρακτικός. Ἰδιαιτέραν τεχνικὴν παρουσιάζουν τὰ Βιεννέζικα ἔπιπλα μὲν τὰς καμπύλας γραμμάς, τὴν λεπτότητα καὶ τὴν χάριν τῶν.

Ἐπιπλα Ἐλληνικῆς λαϊκῆς τέχνης. Τὰ χρησιμοποιούμενα ἔπιπλα ἀπὸ τοὺς χωρικούς μας εἶναι τὰ τῆς πρώτης ἀνάγκης δηλ. σκαμνιά, καρέκλες, κασέλες, τραπέζια, σοφράδες, ράφια. Κατασκευάζονται καὶ διακοσμοῦνται ἀπὸ τοὺς ἰδίους τοὺς χωρικούς ἡ εἰδικούς τεχνίτας. Ως διακοσμητικὰ σχέδια χρησιμοποιοῦνται ἄνθη, φύλλα, ζῶα, πουλιά μὲν πολλὴν τέχνην δουλεμένα. Τὰ τῆς καθημερινῆς χρήσεως ἀδράχτια, λυχνοστάται, κουτάλια, σαΐτες διὰ τὸν ἀργαλειό, ρόκες, γκλίτσες κλπ. διακοσμοῦνται μὲν λεπτὴν ξυλογλυπτικὴν ἔργασίαν καὶ ὥρατα σχέδια, τὰ δποῖα διαφέρουν κατὰ περιοχάς.

Ἡ ξυλογλυπτικὴ ἐκ παραδόσεως ἀσκεῖται ἀπὸ τοὺς μοναχούς τοῦ Ἀγίου Ὁρους, οἱ δποῖοι κατασκευάζουν ἀντικείμενα μὲν πολὺ λεπτὴν ἔργασίαν ὡς διαφόρους εἰκόνας, σφραγίδας, λύρας, κοπτήρας, κουτάλια κλπ.

Τραπέζια, σκαμνιά, καρέκλες διαφόρου τύπου χρησιμοποιοῦνται εἰς τὰ νησιά μας μὲν διαφόρους γλυπτάς παραστάσεις ἐπὶ τῆς ράχεως καὶ τοῦ σκελετοῦ.

Ὑποδειγματικὸν τύπον ἔπιπλων λαϊκῆς τέχνης ἔχομεν τῆς Σκύρου μὲν τοπικὸν χαρακτήρα καὶ παράδοσιν. Εἶναι χαμηλὰ καὶ διακοσμοῦνται μὲ διάφορα διακοσμητικὰ θέματα παρμένα ἀπὸ τὴν φύσιν καὶ σχηματοποιημένα. Κατασκευάζονται ἀπὸ ἀτόφιον ξύλον καρυδιᾶς, μουριᾶς, δευᾶς ἡ φλαμουριᾶς. Βάφονται μαδρὰ ἡ καφὲ σκούρο καὶ τελειώνουν μὲ λοιστρὸν περασμένον μὲ πινέλον ἡ στιλβώνονται μόνον αἱ ἀνάγλυφοι ἐπιφάνειαι, τὸ δὲ φόντο μένει θαμπό. "Οταν χρησιμοποιοῦνται τὰ ἔπιπλα τῆς λαϊκῆς τέχνης εἰς τὰ ἀστικὰ κέντρα, προσαρμόζονται πρὸς τὰς ἀνάγκας τῆς πόλεως, κατασκευάζονται δὲ εἰς εἰδικὰ ἔργαστηρια χωρὶς νὰ χάνουν τὸν τοπικὸν τῶν χαρακτήρα δηλ. γίνονται βιβλιοθῆκαι μὲ ράφια, γραφεῖα, κάλαθοι ἀχρήστων, καθίσματα κλπ.

‘Η λαϊκή ξυλουργική ἔχει ἐπίσης δημιουργήσει ώρατα ἔργα εἰς τὰς ἔξωθύρας τῶν ἑκκλησιῶν, εἰς τὰ τέμπλα, εἰς δροφάς οἰκιῶν κλπ.

III. Η ΕΠΙΠΛΩΣΙΣ

‘Ο χώρος τῆς κατοικίας καὶ διαδρόμος τῆς διευθετήσεως της δείχνουν καὶ τὴν προσωπικότητα τῶν ἑνοίκων. ‘Η κατοικία μπορεῖ νὰ εἶναι τελεία ἀπὸ τεχνικῆς πλευρᾶς, ἀλλὰ διὰ νὰ γινῃ οἰκογενειακή ἐστία πρέπει νὰ πάρῃ τὸ πνεύμα καὶ τὴν ψυχὴν τῶν ἑνοίκων. ‘Ανέκαθεν γίνονται προσπάθειαι διὰ νὰ δώσουν εἰς τὴν ἑσωτερικὴν ἐμφάνισιν τῆς κατοικίας δμορφιάν, ἀπλότητα, ἄνεσιν καὶ ἀτμόσφαιραν. ‘Απὸ τὴν ἐπίπλωσιν ουμπεραίνεται διὰ ψυχικός κόσμος καὶ τὰ ἐνδιαφέροντα αὐτῶν ποὺ κατοικοῦν μέσα εἰς τὸ σπίτι.

Αἱ προσωπικαὶ ἀνάγκαι, διὰ χώρος, τὰ χρήματα, τὰ ἐνδιαφέροντα καὶ τὸ ἐπάγγελμα εἶναι τὰ αἴτια, τὰ διοῖσα παίζουν σπουδαῖον ρόλον εἰς τὴν ἑκλογὴν τῶν ἐπίπλων. Τὰ ἐπιπλα δὲν πρέπει νὰ ἀποβλέπουν εἰς τὴν ἐπιδειξιν, ἀλλὰ εἰς τὴν ἑξηπηρέτησιν καὶ τὴν δημιουργίαν ἀτμοσφαίρας καὶ νὰ δμορφαίνουν τὸν χώρον. Καὶ ἐπειδὴ δὲν εἶναι κάτι ποὺ μπορεῖ νὰ ἀντικαθίσταται συχνά, δι’ αὐτὸν πρέπει νὰ ἀγοράζωνται μετὰ προσοχῆς καὶ νὰ ἐναρμονίζωνται μὲ τὰ οἰκονομικὰ μέσα τῆς οἰκογενείας. Συνταγὴ βέβαια δὲν μπορεῖ νὰ δοθῇ διὰ τὸν τρόπον τῆς ἐπιπλώσεως τῆς κατοικίας, ἐκτὸς ἀπὸ ὠρισμένας ἀρχάς, τὰς διοῖσας πρέπει νὰ ἔχῃ κανεὶς ψήψιμον του.

1. Τὰ ἐπιπλα ἐπειδὴ εἶναι κινητὰ δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ μένουν πάντα εἰς τὸ ἴδιον μέρος ἢ τοποθετημένα κατά τὸν ἴδιον τρόπον. Πρέπει νὰ ἀλλάζουν θέσιν καὶ νὰ σχηματίζουν δμάδας, αἱ διοῖσα ξεκουράζουν καὶ ἀλλάζουν τὴν ψήψιμον τοῦ δωματίου.

2. Νὰ ἐπιτυγχάνεται ἀρμονία ἐν τῇ ἀντιθέσει. Βέβαια πάντοτε ὅπου ὑπάρχει ἀντίθεσις δὲν ὑπάρχει καὶ ἀρμονία π.χ. ἔνα ἐπιπλον παλαιοῦ στύλου δίπλα εἰς ἔνα μοντέρνον δὲν ἀποτελοῦν ἀρμονικὸν σύνολον ἐκτὸς ἐάν τὰ δύο διαφορετικὰ αὐτὰ ἐπιπλα ἔχουν ἀπλᾶς συγγενεῖς γραμμάς, δηλαδὴ δμοιάζουν εἰς τὴν λιτότητα καὶ ἀπλότητα. ‘Ἐπισης διαφόρου σχεδίου πολυθρόνες ἢ καρέκλες μποροῦν εἰς τὸν ἴδιον χώρον νὰ ὑποφέρουν ἢ μία τὴν διλλήν, ἀν ταιριάζουν εἰς τὸν τόνον τοῦ χρώματος τῆς ταπετσαρίας. ‘Απόλυτος βέβαια δμοιομορφία δὲν θὰ πρέπη νὰ ὑπάρχῃ εἰς διάφορα τοις πολυθρόνες.

3. Τὰ μικρὰ ἐπιπλα εἶναι πρακτικά, ἄνετα καὶ δμορφα καὶ μποροῦν νὰ μετακινηθοῦν εύκολως ἢ νὰ τοποθετηθοῦν εἰς κάθε χώρον. Π.χ. ἔνα τραπεζάκι μὲ ρόδες καὶ θέσεις, διὰ τοσούτης ἡ γεύμα, εἶναι ἔνας ὑπηρέτης τῆς νοικοκυρᾶς. Τραπεζάκι μὲ

θέσεις καὶ συρταράκια διὰ ράψιμο, ἐφημερίδες καὶ περιοδικά, τρία τραπεζάκια πού τὸ ἔνα μπαίνει μέσα εἰς τὸ ἄλλο κλπ. εἶναι πολὺ ἔξυπηρετικά.

4. Ἡ χρῆσις τοῦ δωματίου ἐπηρεάζει τὴν ἐπίπλωσίν του. Ἐάν π.χ. τὸ δωμάτιον χρησιμοποιήται ως ὑπνοδωμάτιον ἥ καὶ ως γραφεῖον, ως σαλόνι ἥ καὶ ως αἴθουσα ἀγαμονῆς λατροῦ κλπ. τότε τὰ ἐπιπλα θά εἶναι ἀνάλογα.

5. Τὸ μέγεθος τοῦ δωματίου. Ποτὲ εἰς μικρὸν δωμάτιον δὲν τοποθετοῦνται πολλὰ καὶ ὀγκώδη ἐπιπλα.

6. Ὁ φωτισμός. Εἰς δωμάτιον μὲ δλίγον φῶς τὰ χρώματα τῶν ἐπίπλων πρέπει νὰ εἶναι ἀνοικτά, ώστε νὰ δίδουν φῶς καὶ δχι νὰ ἀφαιροῦν.

7. Τὸ ὄψος. Ἐάν τὸ δωμάτιον ἔχει μικρὸν ὄψος ἥ τοποθέτησις τῶν διαφόρων ἐπίπλων, ἀντικειμένων, παραπετασμάτων κλπ. θά εἶναι τέτοια, ώστε νὰ δίδῃ ὄψος. Τουναντίον ἔάν ἔχῃ μεγάλον ὄψος θά πρέπη αὐτὸν νὰ μετριάζεται πάλιν διὰ τῆς καταλλήλου τοποθετήσεως ἐπίπλων κλπ.

8. Τὸ μέγεθος τῶν παραθύρων. Ἐάν τὰ παράθυρα εἶναι μικρά θά δοθῇ ὄψος καὶ μάκρος εἰς αὐτά διὰ τῆς καταλλήλου τοποθετήσεως τῶν παραπετασμάτων, ἔάν εἶναι ὄψηλά ἥ στενόμακρα θά μετριάσωμεν τὸ ὄψος καὶ θά αὐξήσωμεν τὸ πλάτος των διὰ τοῦ ίδιου μέσου.

9. Τὸ χρῶμα. Πρέπει νὰ δοθῇ ίδιαιτέρα προσοχή, διότι εἶναι γνωστή ἡ δύναμις τοῦ χρώματος. Εἶναι ἔνα ἀπό τὰ σπουδαιότερα μέσα διὰ τὴν εὐχάριστον ἀτμόσφαιραν τοῦ σπιτιοῦ π.χ. τὸ πράσινον χορταριοῦ ξεκουράζει καὶ εἶναι κατάλληλον δι' ἐπίστρωσιν γραφείων. Τὸ γκρί εἶναι κρύον χρῶμα, ἀλλὰ λεπτόν. Τὸ μπλέ εἶναι κρύον χρῶμα, καλμάρει καὶ εἰς ἀνοικτάς ἀποχρώσεις εἶναι κατάλληλον δι' ὑπνοδωμάτια. Τὸ κόκκινον ξυπνᾶ τὰ νεῦρα καὶ ἐπιδρᾶ ἐνεργητικά, κουράζει τὰ μάτια, εἶναι θερμὸν χρῶμα κατάλληλον διὰ τραπεζαρίαν καθώς καὶ τὸ πορτοκαλί. Τὸ κίτρινον εἶναι χαρούμενον καὶ θερμὸν χρῶμα. Τὸ ρόζ εἶναι εὐχάριστον καὶ κατάλληλον εἰς ἀνοικτούς τόνους, δι' ὑπνοδωμάτια καθώς καὶ τὸ ἀπαλόν πράσινον.

Ἡ δρμονία κατὰ τὴν χρησιμοποίησιν τῶν χρωμάτων θά ἔξαρτηθῇ ἀπὸ τὸν τόνον καὶ ἀπὸ τὸν συνδυασμὸν αὐτῶν.

Εἰς παιδικὰ δωμάτια ἡμιποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν διάφορα ζωηρά χρώματα ἀλλὰ συγκρατημένα. Διὰ μαγειρείον ἔνα κατάλληλον χρῶμα εἶναι τὸ γαλαζοπράσινον, τὸ ὅποιον ἀπομακρύνει τὶς μυῆγες καὶ γενικά εἶναι κατάλληλα τὰ ἀπαλὰ χρώματα. Ἡ χρῆσις τοῦ λευκοῦ εἰς μεγάλην ἔκτασιν θυμίζει νοσοκομεῖον. Τὸ ρόζ καὶ τὸ κοραλί εἶναι ἐπίσης κατάλληλα διὰ λουτρά.

Τὸ χρῶμα τῶν ἐπίπλων, παραπετασμάτων, ύφασμάτων, χαλιῶν καὶ λοιπῶν διακοσμητικῶν ἀντικειμένων πρέπει νὰ συνδυάζεται μὲ τὸ χρῶμα τῶν τοίχων, τῶν πατωμάτων, τὸ μέγεθος καὶ τὸν φωτισμόν τοῦ χώρου.

10. Ό τε χνητὸς φωτισμὸς πρέπει νὰ εἶναι ἄπλετος καὶ καλῶς τοποθετημένος, διότι συντελεῖ κατὰ πολὺ εἰς τὴν διλῆν ἐμφάνισιν τοῦ δωματίου. Τὰ τοπικὰ φῶτα καὶ οἱ πρίζες εἰς διάφορα σημεῖα τῶν δωματίων εὔκολύνουν εἰς τὸν καλὸν φωτισμὸν τοῦ χώρου.

Γενικὰ δὲν πρέπει νὰ ύπάρχῃ ἀπόλυτος ὅμοιομορφία εἰς τὴν ἐπίπλωσιν, ἀλλὰ εἰς τὴν ἀνομοιομορφίαν νὰ ύπάρχῃ ἀρμονία. Ἐπίσης πρέπει νὰ προσέχωμεν πάντοτε, ώστε τὰ ἐπιπλα νὰ ἀπέχουν ἀπὸ τὸ ἔδαφος 15 - 25 ἑκ., δηλαδὴ νὰ στηρίζωνται εἰς πόδια, διὰ νὰ εὐκολύνεται ὁ καθαρισμὸς τοῦ δαπέδου κατωθεν αὐτῶν.

IV. ΕΠΙΠΛΩΣΙΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΔΩΜΑΤΙΩΝ

1. Χώλλα. Ἡ ἐπίπλωσίς του πρέπει νὰ μᾶς ἀπασχολῇ ἰδιαιτέρως, διότι εἶναι ἡ πρώτη ἐντύπωσις τοῦ εἰσερχομένου εἰς τὴν κατοικίαν. Ἐάν χρησιμοποιήσαι μόνον ως χώλλ, τότε δλίγα καθισματα, ἔνα τραπεζάκι, δλίγα λουλούδια καὶ φυτά, μερικοὶ καλοτοποθετημένοι πίνακες, εἶναι ἀρκετά. "Ογαν ύπάρχῃ στενότης χώρου τότε καὶ τὸ χώλλ χρησιμοποιεῖται ως σαλόνι ἡ τραπεζαρία, διότε θὰ πρέπη ἡ ἐπίπλωσίς του νὰ εἶναι ἀνάλογος.

Εἰς τὸ προχώλλ, ἔάν ύπάρχῃ, ἥμπορεῖ μὲ μίαν κατάλληλον τοποθέτησιν καθρέπτου νὰ δοθῇ βάθος καὶ μέγεθος καὶ νὰ παρουσιάζῃ ώραίαν ἐμφάνισιν. Εἰς τὸ προχώλλ μπορεῖ νὰ τοποθετηθῇ καὶ κρεμάστρα διὰ τὴν ἔξυπηρέτησιν τῶν ἐπισκεπτῶν, ἐκτὸς ἔάν εὐκολύνεται ἡ τοποθέτησίς της εἰς ἔνα ἐκ τῶν βοηθητικῶν διαδρόμων ἡ καὶ εἰς κάποιαν ἐσοχὴν τοῦ τοίχου. Οἱ τοίχοι τοῦ χώλλ καὶ προχώλλ πρέπει νὰ εἶναι ἀνοικτοῦ χρώματος διὰ νὰ προσθέτουν φῶς, τὸ δὲ δάπεδον νὰ εἶναι ἀπό μωσαϊκόν, πλακάκια ἡ ἐπίστρωσιν μαρμάρου. Ὁ φωτισμὸς νὰ εἶναι εἴτε κεντρικὸς εἴτε ἐπὶ τοῦ τοίχου νὰ ύπάρχουν 2 - 4 φωτιστικὰ σημεῖα ἀναλόγως τοῦ μεγέθους των. Ποτὲ δύμως νὰ μὴν παραφορτώνωνται μὲ ἔπιπλα.

2. Σαλόνι ἡ λίβιγκ-ρούμ. Πρέπει νὰ εἶναι καλαίσθητον, καθαρόν, ἀπλὸν καὶ εύρυχωρον. Ἡ ὄροφὴ θὰ εἶναι ἀσβεστοχρωματισμένη ἡ σπαστουλαρισμένη διότε παρουσιάζει ώραιοτέραν ἐμφάνισιν. Οἱ τοίχοι θὰ εἶναι ἔλαιοχρωματισμένοι ἡ μὲ πλαστικὸν χρῶμα, τὸ διπότον σαπουνίζεται χωρίς νὰ χαλάσῃ, ἡ ταπετσαρισμένοι. Τὸ πάτωμα θὰ εἶναι ἀπὸ καλὸν ξύλον «παρκέ», πλαστικόν, μάρμαρον, μωσαϊκόν κλπ. ἀνάλογα μὲ τὰ οικο-

νομικά μέσα. Ό φωτισμός θά είναι κεντρικός εἴτε διάχυτος, εἴτε θά ύπάρχουν φωτιστικά σημεῖα εἰς τοὺς τοίχους (ἀπλίκες) καὶ ἀρκετὲς πρίζες, ώστε μὲ κινούμενες λάμπες (λαμπταντέρ ή μικρές πορτατίφ) νὰ συμπληρώνεται ὁ φωτισμός τοῦ χώρου. Τὰ ἐπιπλα θὰ είναι πρακτικά καὶ ὅχι μόνον δι' ἐπίδειξιν. Τὰ συνήθη ἐπιπλα τοῦ σαλονιοῦ είναι καναπές, πολυθρόνες, καρέκλες, τραπεζάκια, πιάνο, ἐάν τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας ἀσχολοῦνται μὲ τὴν μουσικήν, ραδιοπικάπ, μιὰ χαμηλὴ βιβλιοθήκη ἥραφια μὲ ἑκλεκτὰ βιβλία κατάλληλα διὰ τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, ἔνα μικρὸν γραφεῖον, ἐφ' ὅσον είναι ἀπαραίτητον. Πολλὰ καὶ δγκώδη ἐπιπλα καθώς καὶ ἄκομψα ἀντικείμενα, πολλές φωτογραφίες μαρτυροῦν ἔλλειψιν γούστου. Ή ορατὰ ἔργοχειρα καὶ καλοτοποθετημένα λουλούδια ἥ καὶ φυτά συμπληρώνουν τὸν διάκοσμον.

Τὰ χαλιά, μονόχρωμα ἥ πολύχρωμα, μπορεῖ νὰ είναι 2 ή 3, ώστε εὐκόλα νὰ τινάζωνται. Προτιμότερον βέβαια είναι ἔνα χαλί νὰ σκεπάζῃ δλόκληρον τὸν χώρον, ἀλλὰ λόγω τοῦ βάρους του παρουσιάζει δυσκολίας εἰς τὴν συντήρησίν του.

Τὰ στόρα πρέπει νὰ είναι ἀπὸ λεπτὸν ὄφασμα, λευκόν ἥ βιουάρ καὶ πλούσια τοποθετημένα λίσια, ώστε νὰ μὴν ἐμποδίζουν τὸ φῶς καὶ νὰ προσθέτουν εἰς τὴν διακόσμησιν τοῦ χώρου. Αἱ κουρτίναι θὰ είναι ἀπὸ ὄφασμα κατάλληλον καὶ χρώματος, τὸ δποῖον νὰ ἐναρμονίζεται πρός τὸ τῶν ἐπίπλων καὶ τῶν χαλιῶν, ἥ δὲ τοποθέτησίς των νὰ μὴν ἐλαστική τὸ ἄνοιγμα τῶν παραθύρων.

Η τοποθέτησίς τῶν ἐπίπλων θὰ γίνεται κατὰ δμάδας δηλ. τὸ γραφεῖον μὲ τὸ κάθισμα καὶ τὴν βιβλιοθήκην νὰ είναι πλησίον εἰς μίαν γωνίαν. Δύο πολυθρόνες, ἔνα τραπεζάκι μιὰ λαμπταντέρ εἰς ἄλλην γωνίαν. Ο καναπές μὲ δύο ἥ τρεῖς πολυθρόνες καὶ ἔνα τραπεζάκι νὰ ἀποτελοῦν ἄλλην δμάδα. Έάν ύπάρχῃ τζάκι, τότε δύο πολυθρόνες, ἔνα χαλάκι μιὰ λάμπα θὰ ἀποτελοῦν ἄλλην δμάδα. Τὸ ραδιόφωνον καὶ ἔνα ἥ δύο καθίσματα ἄλλην δμάδα κλπ. δηλ. αὐτὸν θὰ ἔχει τηθῆ ἀπὸ τὸ γούστον τῆς οἰκοδεσποίνης, ἀπὸ τὸ μέγεθος τοῦ σαλονιοῦ καὶ τὸ σχῆμα καὶ ἀπὸ τὰ ύπάρχοντα ἐπιπλα.

Εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν δποίαν δὲν ύπάρχει χώρος καὶ τὸ σαλόνι χρησιμοποιεῖται διὰ δωμάτιον ὑπνου, τραπεζαρία, γραφεῖον κλπ. τότε τὰ ἐπιπλα ἀλλάζουν θέσιν, παραλείπονται ώρισμένα καὶ προστίθενται ἄλλα, ώστε νὰ ἔχουνται αἱ ἀνάγκαι τῆς οἰκογενείας. Τὸν καναπέ π.χ. ἀντικαθιστᾶ ἔνα ντιβάνι καλοτοποθετημένο καὶ ἐναρμονισμένον πρός τὴν δλην ἀτμόσφαιραν τοῦ χώρου. Τὸ τραπέζι τῆς τραπεζαρίας ἀντικαθίσταται μὲ ἔνα ελδικόν μικρὸν τραπέζι, τὸ δποῖον ἀνοίγει καὶ ἐκπληροῖ τὸν προορισμὸν του καὶ πάλιν διπλώνει γίνεται στενὸν καὶ τοποθετεῖται εἰς μίαν γωνίαν κλπ.

Η ἐπένδυσις τῶν ἐπίπλων μὲ κρετόν πολύχρωμα ἥ καὶ

μονόχρωμα, εἰς διάφορα χρώματα, ἀλλάζει τὴν δψιν τοῦ σαλονιοῦ καὶ διατηρεῖ τὸ ὑφασμα τῶν ἐπίπλων καθαρόν.

Τὸ στῦλ τῶν ἐπίπλων, τὸ δποῖον θὰ χρησιμοποιηθῇ διὰ τὴν ἐπίπλωσιν τοῦ σαλονιοῦ πρέπει νὰ μελετηθῇ, ὥστε νὰ ἐναρμονίζεται μὲ τὸν ὑπάρχοντα χῶρον, μὲ τὰ ἐνδιαφέροντα, μὲ τὴν κοινωνικὴν θέσιν καὶ κοινωνικὴν ζωὴν τῆς οἰκογενείας. Ἐάν τυχὸν ἡ κατοικία χρησιμοποιήσῃ καὶ ὡς ἐπάγγελματικὴ στέγη, τότε τὸ πρόβλημα θὰ εἶναι πῶς θὰ ἔξυπηρετηθῇ καλύτερον τὸ ἐπάγγελμα καὶ συγχρόνως ἡ ἀνεσις τῆς οἰκογενείας.

3. Δωμάτιον ὑπνου. Ἡ δροφὴ πρέπει νὰ εἶναι λευκή, οἱ τοῖχοι ἀνοικτοῦ καὶ ἀπαλοῦ χρώματος ὑδροχρωματισμένοι ἢ καὶ μὲ πλαστικὸν χρώμα. Ἡ ταπετσαρία ἀπὸ καλὸ χαρτὶ δίδει ὠρσίαν ἐμφάνισιν, ἀλλὰ δὲν συνιστᾶται διὰ λόγους ὑγιεινῆς. Τὸ ὑγιεινότερον τελείωμα εἶναι τὸ μὲ ὑδρόχρωμα. Τὸ πάτωμα πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ καλὸν σκληρὸν καὶ ξηρὸν ξύλον. Ἡ ἐπιστρωσίς μὲ μουσαμᾶ εἶναι μιὰ πρακτικὴ καὶ καλὴ λύσις, δταν δὲν ὑπάρχῃ καλὸ ξύλινον πάτωμα. Τὰ ἐκ μωσαϊκοῦ πατώματα δὲν εἶναι κατάλληλα, διότι τὸν χειμῶνα εἶναι κρύα. Τὰ ἐπιπλα πρέπει νὰ εἶναι ἀπλὰ μὲ ἵσιες γραμμές, ἀντοχῆς, ἀνοικτόχρωμα καὶ τὰ ἀπολύτως ἀπαραίτητα, διὰ νὰ μὴν καταλαμβάνουν τὸ χῶρον τοῦ δωματίου.

Τὰ κλασσικὰ ἐπιπλα τοῦ ὑπνοδωματίου εἶναι 1 ἢ 2 κρεβάτια, 2 κομοδίνα, ἡ τουαλέτα, ἡ ἴματιοθήκη, ἡ σιφονιέρα, ἔνα τραπεζάκι καὶ ἔνα ἢ δύο καθίσματα. Ἡ ἴματιοθήκη καὶ ἡ σιφονιέρα δύνανται νὰ ἀντικατασταθοῦν μὲ ἐντοιχισμένα ντουλάπια καὶ ἔτσι ἐλευθερώνεται ὁ χῶρος.

Τὰ στόρα πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ ὑφασμα λεπτόν, τὸ δποῖον πλένεται. Οἱ κουρτίνες μποροῦν νὰ παραλειφθοῦν, διὰ λόγους ὑγιείας. Χαλάκια μικρὰ εἶναι ἀπαραίτητα ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ κρεβάτι.

Ο φωτισμὸς θὰ εἶναι κεντρικός, ἀλλὰ ὅχι δυνατός, μιὰ πλαφονιέρα θὰ ἀπαλύνῃ τὸ φῶς, καὶ τοπικός, κοντὰ εἰς τὰ κρεβάτια καὶ εἰς τὴν τουαλέτα.

Ἐάν δὲν ὑπάρχῃ κατάλληλον μέρος διὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν ἀγίων εἰκόνων, τότε εἰς ἔνα μέρος τοῦ ὑπνοδωματίου πρέπει νὰ τοποθετηθῇ τὸ εἰκονοστάσιον.

Ἐάν δὲν ὑπάρχῃ ἴματιοθήκη θὰ ἔξοικον μηθῆ ἡ κατάστασις μὲ μίσαν σανίδα, ἡ δποία τοποθετεῖται εἰς τὸν τοῖχον μὲ κρίκους διὰ τὸ κρέμασμα τῶν ρούχων, καὶ θὰ καλύπτεται μὲ σουρωτὸν ὑφασμα, κρετὸν μὲ λουλούδια ἢ μονόχρωμα, ἔως κάτω διὰ νὰ προφυλάσσωνται τὰ ἐνδύματα. "Ενα μικρὸν τραπεζάκι, ἀπὸ ἐφθηνὸν ξύλον, ἐπενδυμένον μὲ ὑφασμα καὶ ἔνας μικρὸς καθρέπτης τοποθετημένος ἐπάνω εἰς τὸ τραπεζάκι ἡ εἰς τὸν τοῖχον ἀντικαθιστᾶ τὴν τουαλέτα. Ἐπίσης μία ἀπλὴ μικρὴ κάσα ντυμένη μὲ ὑφασμα ἀντικαθιστᾶ τὸ κομοδίνον καὶ κατ'

αύτὸν τὸν τρόπον μὲν μικρὰ ἔξοδα δημιουργεῖται ἔνα εὔχαρι-
στον ὑπωδῷμάτιον.

Ἐάν πάλιν τὸ δωμάτιον ὅπνου πρέπει νὰ χρησιμοποιήται
καὶ ὡς σαλόνι, γραφεῖον ἢ καὶ τραπεζαρία, τότε τὸ κρεβάτι ἢ
τὰ κρεβάτια θὰ ἀντικατασταθοῦν μὲν ντιβάνια, θὰ προστεθοῦν
ἢ θὰ ἀφαιρεθοῦν ὥρισμένα ἐπιπλα, ὡστε νὰ ἔξυπηρετοῦνται
αἱ ἀνάγκαι.

4. Τραπεζαρία. Τὸ τελείωμα τῶν τοίχων μὲν ὑδρόχρωμα,
ἔλαιοχρωμα, πλαστικὸν ἢ ταπετσαρία θὰ εἶναι ἀνοικτὸν ἢ οικου-
ρου χρώματος ἀνάλογα μὲ τὴν θέσιν τὸ μέγεθος καὶ τὸ φῶς τοῦ
δωματίου. Τὸ πάτωμα κατὰ προτίμησιν πρέπει νὰ εἶναι παρκέ
ἢ πλαστικόν, ἢ στρωμένον μὲ λινόλεουμ ἢ μουσαμᾶ.

Ο τεχνητὸς φωτισμὸς πρέπει νὰ εἶναι κεντρικός, διὰ νὰ
φωτίζεται καλά τὸ τραπέζι καὶ νὰ ὑπάρχουν πρίζες διὰ τωπι-
κὸν φωτισμὸν. Ἀπαραίτητα ἐπιπλα εἶναι τὸ τραπέζι, τὰ κυθί-
σματα, διαμούσεις, ἔνα βοηθητικὸν τραπέζι καὶ βιτρίνα διὰ τὰ
κρύσταλλα, τὶς ἀκριβές πορσελάνες, καὶ τὰ ἀσημικά. Ο μπου-
φές δυνατὸν νὰ ἀντικατασταθῇ ἀπὸ ἔντοχισμένα εἰς ἄλλους
χώρους ντουλάπια

Τὸ χαλί πρέπει νὰ εἶναι μονοκόμματον ἢ χωρισμένον εἰς
δύο διὰ τὴν εὕκολον συντήρησιν. Τὰ στόρα καὶ οἱ κουρτῖνες
πρέπει νὰ συνδυάζωνται μὲ τὸν δλον διάκοσμον. Καλοδιαλε-
γμένοι πίνακες μὲ ἀνθη, φυτά, ώραῖα τοπία ἢ καὶ πρόσωπα,
βάζα μὲ λουλούδια καλοτοποθετημένα συμπληρώνουν τὴν ἐπί-
πλωσιν τῆς τραπεζαρίας. Τὰ κηροπήγια ἐπίσης εἶναι ώραῖον
συμπλήρωμα, ἔαν ἔναρμονίζωνται μὲ τὸ σύνολον.

5. Γραφεῖον - Βιβλιοθήκη. Εἶναι ἀπαραίτητον δωμάτιον
διὰ νὰ ἐργάζεται μένησυχίαν διανεματικὸς ἀνθρωπος, νὰ ἔχῃ
τὰ βιβλία του κοντά καὶ συγκεντρωμένα. Τὸ γραφεῖον καὶ αἱ
βιβλιοθήκαι ἢ ράφια διὰ τὰ βιβλία, εἶναι τὰ βασικὰ ἐπιπλά
του. "Ἔνα τραπεζάκι καὶ δυὸ ἢ τρεῖς πολυθρόνες, δλίγοι ώραῖοι
πίνακες καλοτοποθετημένοι καὶ ἀνθοδοχεῖα ἀποτελοῦν τὸν βα-
σικὸν διάκοσμον τῆς βιβλιοθήκης. Μία ἐπιτραπέζιος λάμπα
εἶναι ἀπαραίτητος διὰ νὰ δίδῃ φῶς εἰς τὸ σημεῖον ἐργασίας.

Τὸ χρώμα τῶν τοίχων πρέπει νὰ εἶναι μᾶλλον ἀνοικτόν,
τὸ πάτωμα, παρκὲ ἢ στρωμένον μὲ μουσσμᾶ ἢ πλαστικόν. Οἱ
κουρτῖνες δὲν πρέπει νὰ ἐμποδίζουν τὸ φῶς καὶ τὰ στόρα τὸ
ποθετῶνται κάθετα. Θὰ ὑπάρχῃ κεντρικὸς φωτισμὸς καὶ πρίζες
διὰ κινητές λάμπες. Τὸ χαλί πρέπει νὰ εἶναι μονοκόμματον ἢ
χωρισμένο εἰς δύο.

6. Μαγειρεῖον. Οἱ τοίχοι πρέπει νὰ εἶναι λεῖοι καὶ νὰ
καθαρίζωνται εὕκολα, νὰ μὴ διαποτίζωνται ἀπὸ τὴν ύγρασίαν
καὶ νὰ εἶναι ἀνοικτὸν χρώματος. Κατὰ πρῶτον λόγον ἐκπλη-

ροῦν τὰ ἀνωτέρω τὰ πλακάκια καὶ κατὰ δεύτερον ἡ ἐλαιοβα-
φή, τὸ πλαστικὸν χρῶμα καὶ αἱ πλαστικαὶ ὑλαι.

Αἱ τρεῖς βασικαὶ ἐπιφάνειαι, ἡ ἑστία, ὁ νεροχύτης καὶ ἡ
ἐπιφάνεια ἐργασίας τοποθετοῦνται εἰς εύθεταν γραμμήν, εἰς
σχῆμα Π, ἢ εἰς σχῆμα Γ. Κάτωθεν αὐτῶν τῶν ἐπιφανειῶν καὶ
εἰς ὕψος 10 ἔκ. ἀπό τὸ ἔδαφος δημιουργοῦνται ντουλάπια καὶ
συρτάρια διὰ τὴν φύλαξιν διαφόρων σκευῶν καὶ ἐργαλείων.
"Ανωθεν ἐπίσης τῶν ἐπιφανειῶν αὐτῶν κατασκευάζονται ντου-
λάπια μὲν λείαν ἐπιφάνειαν καὶ εὔκολον ἀνοιγμα καὶ κλείσιμον,
διὰ τὴν τοποθέτησιν ὑαλικῶν, πιάτων καὶ λοιπῶν εἰδῶν τοῦ
μαγειρέου. "Ενα ντουλάπι, μὲ πόρτες ὡς τὰ γαλλικά παρά-
θυρα ἢ καὶ μὲ δπάς ἀερισμοῦ ἐπενδυμένον μὲ σίτα ἀπό τὴν
ἐσωτερικὴν πλευράν, διὰ νὰ μὴν εἰσέρχωνται μυῆγες ἢ ἄλλα
ἔντομα, ἀντικαθιστᾶ τὰ παλαιά «φανάρια τροφίμων».

Τὸ ψυγεῖον εἶναι ἀπαραίτητον, διότι προφυλάσσει τὰ διά-
φορα φαγώσιμα ἀπό τὴν ἀλοίωσιν, ἀλλά πρέπει νὰ τοποθε-
τῆται εἰς τὴν πλέον ψυχρὰν γωνίαν τοῦ μαγειρέου. Μιὰ μικρά
ζυγαριά μπορεῖ νὰ προστεθῇ εἰς τὸν δόπλισμὸν τοῦ μαγειρέου
καθώς καὶ ἔνα ρολόϊ διὰ νὰ παρακολουθήται ἡ ὥρα. Τὸ ντου-
λάπι διὰ τὰ ὑλικὰ καὶ σκεύη καθαριστήτος πρέπει νὰ τοποθε-
τῆται πλησίον τοῦ μαγειρέου ἢ εἰς τὸν ἔξωστην αὐτοῦ.

Τὰ χρώματα τῶν τοιχῶν καὶ τῶν ντουλαπιῶν πρέπει νὰ
εἶναι εὐχάριστα καὶ νὰ συνδυάζονται διὰ νὰ ἀποτελοῦν ἔνα
ώρασιον σύνολον.

Ο νεροχύτης πρέπει νὰ εἶναι μαρμάρινος ἢ ἀπό πορσελά-
νην καὶ ἡ ἐπιφάνεια ἐργασίας νὰ ἐπιστρώνεται μὲ μάρμαρον,
πλακάκια ἢ πλαστικὸν τὸ δόποιον παρουσιάζει μεγάλην ποικι-
λίαν ώραιών χρωματισμῶν. Ή ἐμφάνισις τοῦ μαγειρέου ἀπα-
σχολεῖ σήμερον πολὺ τὴν νοικοκυράν.

Ο τεχνητὸς φωτισμὸς πρέπει νὰ δίδῃ ἄφθονον φῶς εἰς τὴν
ἑστίαν καὶ τὴν ἐπιφάνειαν ἐργασίας. Ἐπίσης 2-3 πρίζες τριπο-
λικαὶ εἶναι ἀπαραίτητοι. Τὸ μαγειρεῖον ποτὲ δὲν πρέπει νὰ
χρησιμοποιήται ὡς τραπεζαρία. Ἐὰν δημος δὲν ὑπάρχῃ ἄλλος
κατάλληλος χῶρος, τότε μία γωνία τοῦ μαγειρέου τακτοποιεῖ-
ται δι' αὐτὸν τὸν σκοπόν.

Τὰ σκεύη τοῦ μαγειρέου πρέπει νὰ εἶναι καλῆς ποιότητος,
ἀντοχῆς καὶ ώραια εἰς τὴν ἐμφάνισιν, λεῖα, νὰ μὴ σχηματίζουν
γωνίας, ἰδίως αἱ χυτροὶ καὶ αἱ λεκάναι ἐργασίας διὰ τῶν εὔκο-
λων καθαρισμὸ των. Ἐπίσης δὲν θὰ πρέπη νὰ σχηματίζουν γω-
νίας, ὁ νεροχύτης, τὰ ύδραυλικά, οἱ τοίχοι.

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένον μὲ δλα τὰ
ἀπαραίτητα σκεύη, νὰ παρέχῃ εὔκολιας κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν
τῶν διαφόρων ἐργασιῶν, νὰ καθαρίζεται εύκολως καὶ νὰ δια-
τηρήται σχολαστικῶς καθαρόν.

7. Λουτρόν. Τὸ σπουδαιότερον σημεῖον του εἶναι ἡ καλὴ ἔγκατάστασις παροχῆς κρύου καὶ ζεστοῦ νεροῦ. Οἱ τοῖχοι εἶναι προτιμότερον, ἀντὶ ἐλαιοβαφῆς, νὰ ἐπενδύωνται μὲ εἰδικὰ πλακάκια εἰς ἀπλοὺς χρωματισμούς, μονόχρωμα ἢ καὶ εἰς δύο διαφορετικὰ χρώματα, συνδυαζόμενα μὲ τὸ χρῶμα τῶν εἰδῶν ὑγιεινῆς. Ἐπίσης ὀρατὸν τελείωμα τοίχων πολυτελές γίνεται μὲ ἔγχρωμον μάρμαρον. Τὸ δάπεδον δὲν πρέπει νὰ δισποτίζεται ἀπὸ ὄγρασίλαν καὶ μπορεῖ νὰ εἶναι μωσαϊκόν, πλακάκια ἢ καὶ μάρμαρον. Ὁ συνδυασμὸς τῶν χρωμάτων ἔξαρταται ἀπὸ τὴν καλαισθησίαν μας. Κατάληλα χρώματα εἶναι τὸ ρόζ, λίσουάρ, σιέλ, κίτρινον, καφέ μὲ κίτρινον, ρόζ μὲ ὅσπρο, πράσινον ἀνοικτόν, κοραλί κλπ.

Ἐίδη ὑγιεινῆς εἶναι δὲ λουτήρ, δὲ δποιος εἶναι ἀπὸ πορσελάνην, ἔμαγιέ, ἢ μαρμάρινος. Στηρίζεται ἐπάνω εἰς πόδια, ἀλλὰ προτιμότερον, εἶναι νὰ κτίζεται γύρω διὰ νὰ μὴν εἰσχωροῦν σκόνη καὶ νερά κάτωθεν. Ἀνωθεν αὐτοῦ τοποθετοῦνται βρύσες κρύου καὶ ζεστοῦ νεροῦ καθώς καὶ καταιονητήρ (ντούς).

Ο νιπτήρ. Εἶναι ἀπὸ πορσελάνην λευκὴν ἢ ἔγχρωμον στηρίζεται ἐπάνω εἰς πόδι ἢ ἐπὶ τοῦ τοίχου. Κάτωθεν τοῦ νιπτήρος ἥμπορεῖ νὰ κατασκευασθῇ ντουλάπι καὶ ἐκατέρωθεν αὐτοῦ, ἔαν ὁ χῶρος τὸ ἐπιτρέπῃ, μπορεῖ νὰ τοποθετηθῇ μία ἐπιφάνεια ἀπὸ μάρμαρον ἢ καὶ ξύλον σκεπασμένη μὲ πλαστικὴν ὅλην διὰ νὰ χρησιμεύῃ ὡς τραπεζάκι. Κάτωθεν αὐτῆς τῆς ἐπιφανείας μπορεῖ νὰ κατασκευασθῇ ντουλάπι διὰ τὴν τακτοποίησην τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὸ λουτρόν.

Νιπτήρ εἰδικῆς χρήσεως (μπιντέ). Εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ἰδιαιτέραν καθαριότητα τῶν ἀτόμων κατασκευασμένος ἀπὸ λευκὴν ἢ ἔγχρωμον πορσελάνην μὲ σύστημα παροχῆς ζεστοῦ καὶ κρύου νεροῦ ἀπλοῦ ἢ καὶ μετ' ἀναβρυτήρος. Καλὸν εἶναι νὰ ἔχῃ αὐτόματον &νοιγμα διαφυγῆς τοῦ χρησιμοποιηθέντος νεροῦ.

Η λεκάνη ἀποχωρητήριο. Εἶναι ἑκατόντα πορσελάνης μὲ κάλυμμα καὶ ὅδαταποθήκην, ἡ δποια μπορεῖ νὰ εἶναι καὶ «χαμηλῆς πιέσεως» δηλ. ἡ ὅδαταποθήκη (τὸ καζανάκι) εἶναι τοποθετημένη εἰς τὸ πίσω μέρος τοῦ χείλους τῆς λεκάνης μὲ εἰδικὸν μηχανισμόν. Τὸ ἀποχωρητήριον εἶναι καλὸν νὰ χωρίζεται ἀπὸ τὸ λουτρόν μὲ τοῖχον, ἔαν ὁ χῶρος τὸ ἐπιτρέπῃ.

Τὸ χρῶμα τῶν εἰδῶν ὑγιεινῆς εἶναι λευκόν ἢ εἰς ὀραίους χρωματισμούς, ρόζ, λίσουάρ, ἐλαφρόν κίτρινον, πράσινον ἀνοικτόν, σιέλ κλπ. καὶ τὰ δποια εἶναι ἀκριβώτερα τῶν λευκῶν. Η προσεκτικὴ τοποθέτησις τοῦ καθρέπτου δημιουργεῖ δρασίλαν ἐμφάνισιν εἰς τὸ λουτρόν. Ὁποιθεν τοῦ καθρέπτου μπορεῖ νὰ ἐντοιχισθῇ ἔνα ντουλαπάκι μὲ ράφια διὰ τὰ εἰδη τουαλέτας. Τὰ ντούς χωρίς λουτήρα εἶναι εύκολα εἰς τὴν χρήσιν, χρειάζονται διλιγώτερον χῶρον, καταναλίσκουν διλιγώτερον

νερὸν καὶ χρησιμοποιοῦνται κυρίως εἰς σχολεῖα, οἰκοτροφεῖα στρατῶνας κλπ.

Τὰ λουτρά εἶναι ἀπαραίτητα δχι μόνον διὰ λόγους καθαριότητος, ἀλλὰ καὶ ύγειας. Ξεκουράζουν τὸ νευρικὸν σύστημα, δυναμώνουν τοὺς μῆνας, τονώνουν τὸ δέρμα, βοηθοῦν τὴν κυκλοφορίαν, πρέπει δμῶς νὰ γίνωνται πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Ἡ ύγιεινὴ ἐπιδρασίς τῶν λουτρῶν ἥτο γνωστὴ ἀπὸ ἀρχαιοτάτων χρόνων. Οἱ ἀρχαῖοι "Ελλήνες εἶχον εἰδικὰ διαμερίσματα εἰς τὰς κατοικίας των διὰ λουτρά. Ἐκτὸς τῶν ίδιωτικῶν ὑπῆρχον καὶ δημόσια, εἰς τὰ δόποια ἀντὶ μικρᾶς ἀμοιβῆς ἔγινετο τὸ λουτρὸν καὶ κατόπιν ἡ τριβὴ τοῦ σώματος μὲν ἔλασιον.

8. Πλυντήριον. Πρέπει νὰ ἔχῃ παροχὴν ὅδατος καὶ ἀποχέτευσιν καλὴν. Τὸ πάτωμα νὰ εἶναι ἀπὸ μωσαϊκὸν ἢ πλακάκια. Οἱ τοῖχοι νὰ ἔχουν πλακάκια ἢ νὰ εἶναι ύδροχρωματισμένοι, διότι ὁ ἔλαιοχρωματισμὸς δὲν διατηρεῖται εἰς τὸ πλυντήριον. Πρέπει νὰ ἔχῃ ἐντοιχισμένας δύο σκάφες ἀπὸ μάρμαρον, αἱ δόποιαι εἶναι ἀντοχῆς καὶ δὲν καταστρέφονται εὔκολα. Ἔπισης πρέπει νὰ ὑπάρχουν ἐπιφάνειαι διὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν ρούχων, μὲ ἐλαφρὸν κλίσιν, διὰ νὰ μὴ χύνωνται τὰ νερὰ εἰς τὸ πάτωμα, πανέρια διὰ τὰ βρεγμένα καὶ στεγνὰ ρούχα, καλάθια ἀπλύτων ρούχων ἢ σάκκοι, καζάνι κτιστὸν ἢ θερμοσίφων διὰ τὸ ζεστὸ νερό, βρύσες κρύου νεροῦ ἐπάνω ἀπὸ τὸ καζάνι καὶ τὶς σκάφες καὶ χειροκίνητον στυπτήριον ρούχων. Ἔὰν χρησιμοποιήσῃται ἡλεκτρικὸν πλυντήριον, τότε πρέπει νὰ γίνῃ καὶ ἡ ἀνάλογος ἡλεκτρικὴ ἐγκατάστασις. Ἔὰν τὸ πλυντήριον ἔχει χῶρον καὶ χρησιμοποιεῖται καὶ ὡς σιδηρωτήριον, τότε θὰ προστεθῇ ἡ σανίς τοῦ σιδηρώματος καὶ τὸ τραπέζιον ὅψους 67 ἑκ., ὅστε ἡ νοικοκυρά νὰ δύναται νὰ ἐκτελῇ αὐτὴν τὴν ἐργασίαν καὶ καθημένη. Ὁταν τὰ οἰκονομικὰ μέσα τὸ ἐπιτρέπουν, τότε τὰ ἀνωτέρω δύνανται νὰ ἀντικατασταθοῦν δι' ἡλεκτρικῶν συσκευῶν, δόποτε ἡ ἐργασία τῆς πλύσεως γίνεται ταχύτερον καὶ εύκολωτερον. Ὁ φωτισμὸς θὰ εἶναι κεντρικὸς καὶ τοπικός, εἰς τὰ σημεῖα ἐργασίας. Ἔὰν ὑπάρχουν πρίζες πρέπει νὰ φέρουν καλύμματα, λόγῳ τῆς ύγρασίας.

Ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ πλυντήριον, τότε κατ' ἀνάγκην ἡ πλύσις γίνεται εἰς τὸ μαγειρεῖον, πρᾶγμα τὸ δόποιον φέρει ἀναστάτωσιν, δχι εὐχάριστον καὶ ἀν ἀκόμη ὑπάρχῃ ἡλεκτρικὸν πλυντήριον.

9. Ἀποθήκη. Πρέπει νὰ διαρρυθμίζεται ἀνάλογα μὲ τὰ ἀποθηκευόμενα εἴδη λ.χ. μὲ ράφια εἰς τοὺς τοίχους, ἐάν εἶναι ἀποθήκη τροφίμων ἢ καὶ μὲ ντουλάπια, ἐάν φυλάσσεται ρουχισμὸς καὶ ἀκόμη εἶναι ἀπαραίτητον ἔνα βοηθητικὸν τραπεζάκι.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΠΛΩΣΕΩΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΩΣ

1. Κουρτίνες. Οι κουρτίνες χρειάζονται ώς διακοσμητικόν στοιχείον, διά νά διορθώνουν τό μέγεθος καὶ σχῆμα τοῦ παραθύρου καὶ διά νά ἀπομονώνουν τὴν ἴδιωτικὴν ζωὴν τῆς οἰκογενείας ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμον. Χωρὶς κουρτίνες καὶ τὰ πιὸ δμορφα ἐπιπλα χάνουν καὶ τὸ σπίτι φαίνεται γυμνόν. Ἀνάλογα μὲ τὸ δωμάτιο θά είναι καὶ τὸ μέγεθος τῶν κουρτινῶν καθὼς καὶ τὸ σχέδιον, δταν δὲν είναι μονόχρωμοι. Πρέπει νά είναι ἀρμονικά· δεμένες μὲ τὸν χῶρον, τὰ χαλιὰ καὶ τὸ χρώμα τοῦ τοίχου. Τὸ εἶδος τῆς κουρτίνας ἡ στόρ ποὺ θὰ χρησιμοποιηθῇ ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν χρήσιν τοῦ δωματίου. Ἡ κουρτίνα δίδει ἔνα ώραίον τὸν εἰς τὸ δωμάτιον, δταν ἡ ἑκλογὴ τοῦ χρώματος, τὸ πλάτος, τὸ όψος καὶ δ τρόπος τῆς τοποθετήσεώς της είναι ἐπιτυχημένα. Τὸ όψος καὶ τὸ πλάτος τῆς κουρτίνας ἡ τοῦ στόρ πρέπει νά είναι ἀνάλογον μὲ τὸ τοῦ δωματίου καὶ τοῦ παραθύρου. Οἱ κοντές κουρτίνες ἡ στόρ ἐλαττώνουν τὸ όψος, οἱ μακριές καὶ ἵσιες είναι σοβαραὶ καὶ ἐπίσημοι καὶ προσθέτουν όψος. "Ἐνα στενὸ παράθυρο δείχνει φαρδύτερον, ἐάν ἡ κουρτίνα ἐκτείνεται καὶ ἐπὶ τοῦ τοίχου, ἔνα κοντὸ παράθυρο φαίνεται ψηλότερον, ἐάν κρεμασθῇ κουρτίνα ἀπὸ ψηλά. "Ἐνα ψηλὸ παράθυρο φαίνεται φαρδὺ καὶ πιὸ κοντὸ ἐάν κρεμασθῇ ἡ κουρτίνα ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ ἐπάνω μέρος τοῦ παραθύρου καὶ ἐκατέρωθεν ἐπὶ τοῦ τοίχου. Τὸ κατάλληλον πλάτος διά νά γίνωνται οἱ κουρτίνες πλούσιες είναι ἀπὸ 1¹/₂, 2 ἔως 2¹/₂, φοράς τὸ πλάτος τοῦ παραθύρου.

"Ως ὁφάσματα διά στόρ χρησιμοποιούμνται τὸ τουλπάνι, τὸ λεπτὸν ύφαστὸ ύφασμα, ἡ λεπτὴ ἐταμίνα, τὸ βουάλ, ἡ δαντέλα, τὰ ύφάσματα ἀπὸ ρεγιόν, τὸ τούλι, τὰ λεπτὰ λινομέταξα ὁφάσματα κλπ.

Διά κουρτίνας χρησιμοποιούμνται ἀπὸ τὰ πιὸ βαριὰ μεταξωτὰ ύφάσματα, βελούδα καὶ δαμάσκα, ώς τὰ ραγιόν καὶ τὰ κρετόν. Ἡ τοποθέτησις γίνεται διαφοροτρόπως πάντοτε δμως ἡ ἀπλῆ είναι καὶ ἡ καλυτέρα.

Κουρτίνες μὲ εὔθυμα, ώραῖα καὶ ζωηρὰ χρώματα ἀρμόζουν εἰς δωμάτια καθημερινῆς χρήσεως, τραπεζαρία, μαγειρείον, μπουντουάρ· κουρτίνες μὲ σκούρα χρώματα ἀρμόζουν εἰς σοβαρά καὶ μὲ βαριὰ ἐπιπλα δωμάτια. Τὸ σχῆμα, τὸ χρώμα καὶ τὸ χρησιμοποιούμενον ύφασμα διά στόρ ἡ κουρτίνες ἔξαρτῶνται ἀπὸ τὴν ἐπίπλωσιν τοῦ δωματίου μὲ τὴν δποίαν πρέπει νά ἐναρμονίζωνται. Εἰς παράθυρα ἡ καὶ ἐνδιαμέσους θύρας χρησιμοποιούμνται ἐπίσης καὶ μικρὰ κουρτινάκια σουρουτά. Γενικά ἡ διακόσμησις τῶν παραθύρων ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καλαισθησίαν τῆς οἰκοδεσποίνης.

2. Χαλιά: Είναι ἀπαραίτητον συμπλήρωμα τῆς διακοσμήσεως τῆς κατοικίας, καθιστοῦν τὸ πάτωμα θερμότερον, ἔξουδε-

τερώνουν τὸν θόρυβον καὶ παρουσιάζουν ἔνα χώρον πολιτισμένον καὶ μίαν ἀτυχίαν φαινόνταν ἀρμονικήν.

Διακρίνονται εἰς τοὺς τάπητας καὶ τὰ κιλίμια. Μέχρι τοῦ 13ου αἰώνος ἡ κατασκευὴ τῶν ταπήτων ἦτο γνωστή εἰς τοὺς Ἀραβαῖς καὶ τοὺς Πέρσας. Κατὰ τὸν 14ον αἰώνα διεδόθη εἰς τὴν Εύρωπη καὶ μάλιστα εἰς τὸ Βέλγιον, ὅπου οἱ τάπητες ἔχρησιμοι οικοδομῆσιν τῶν τοίχων καὶ τῶν ἑκκλησιῶν. Ἀργότερον διεδόθη ἡ κατασκευὴ τῶν καὶ εἰς ἄλλας χώρας. Ἡ Περσία καὶ σήμερον ἔχει τὴν πρώτην θέσιν, δύον ἀφορᾶ τὴν ποιότητα τῶν ταπήτων καὶ μετά ἔρχεται ἡ Ἑλλάς, ἡ δόποια συναγωνίζεται τοὺς περσικούς, διότι μετά τὴν Μικρασιατικὴν καταστροφὴν ἐγκατεστάθησαν ἐν Ἑλλάδι εἰδικοὶ τεχνῖται, οἱ δόποιοι καὶ κατασκευάζουν ἔξαιρετικῆς ποιότητος τάπητας. Διὰ τὴν ἐπιστροφὴν τῶν πατωμάτων χρησιμοποιοῦνται χονδρὲς ποιότητες π.χ. τύπου «σπάρτα», ἐνῶ αἱ λεπτεῖς ποιότητες τύπου «αίβας» χρησιμοποιοῦνται διὰ κολύμματα ντιβανιῶν κλπ.

Οἱ χνουδωτοὶ χειροποίητοι τάπητες κατασκευάζονται εἰς εἰδικὸν ἀργαλειδὸν ἀπὸ τεχνίτας πεπειραμένους. Τὰ χρησιμοποιούμενα σχέδια εἰναι διάφορα λουλούδια, πουλιά, ζῷα κλπ. ἀνάμικτα μὲ γεωμετρικὰ σχέδια.

Διὰ τὴν ὅφανσιν ὡς πρώτην ὅλην μεταχειρίζονται τρίχας αλγός ἢ προβάτου καὶ μέταξαν (Περοία). Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται καὶ τὸ μαλλί ἄλλων ζώων π.χ. καμήλου, εἰς μέρη ὅπου ἀφθονεῖ. Τελευταῖς χρησιμοποιεῖται καὶ τὸ βαμβάκι ὡς στημβοὶ καὶ ἐπιτυγχάνονται λεπτότεραι ποιότητες. Ἡ ποιότης τοῦ μαλλιοῦ παίζει σπουδαῖον ρόλον εἰς τὴν κατασκευὴν τοῦ τάπητος. Τὰ νήματα εἰναι μονόκλωνα ἢ δίκλωνα.

Οἱ πρῶτοι κατσοκευασταὶ ταπήτων ἔχρησιμοποίουν τὰ φυσικὰ χρώματα τοῦ μαλλιοῦ. Ἀργότερον, διὰ ποικιλίαν χρωμάτων, χρησιμοποίησαν φυτικὰς οὐσίας διὰ τὴν βαφὴ τῶν μαλλιῶν ὡς τὸ ριζάρι, τὸ κιτρινόξυλον, τὸ λουλάκι καὶ ἐπετύγχανον ἀνεξίτηλα χρώματα. Σήμερον χρησιμοποιοῦν χημικὰς οὐσίας διὰ τὴν βαφὴν καὶ ἐπιτυγχάνουν ώρσιοτάτας ἀποχρώσεις καὶ ἀνεξίτηλα χρώματα.

Οἱ τάπητες διακρίνονται εἰς πολλὰς ποιότητας καὶ ἡ τιμὴ τῶν ἔξαρταται ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν κόμβων ἀνὰ τετραγωνικὴν παλάμην ἐκ τοῦ ὄψους τοῦ χνουδιοῦ, ἐκ τῆς ποιότητος τῶν πρωτῶν ὅλων καὶ ἐκ τοῦ χρώματος καὶ τοῦ σχεδίου. "Οσο πιὸ πυκνοὶ εἰναι οἱ κόμβοι καὶ τὸ ύψος τοῦ χνουδιοῦ χαμηλό, τὰ χρώματα καὶ τὸ σχέδιον ὀραῖα, τόσον ἡ ποιότης θεωρεῖται καλυτέρα. Αἱ μέτριαι ποιότητες ἔχουν εἰς κάθε τ. παλάμην 12×14 δηλ. 168 κόμβους, καλύτεραι 35×38 δηλ. 1330, ἔξαιρεται 47×52 δηλ. 2444 καὶ ἡμποροῦν νὰ φθάσουν μέχρι 90×100 δηλ. 9.000 κόμβους.

Ο τάπης διὰ νὰ φθάσῃ εἰς τὴν τελικήν του μορφήν, ύφιστα-

ται διαφόρους έπεξεργασίας μετά την ψφανσιν. Διά νά φύγουν αἱ περιτταὶ τρίχες, καὶ τὰ χρώματα νὰ γίνουν ζωηρά καὶ στερεά, πλύνεται μὲ διαφόρους χημικάς ούσιας, στεγνώνεται ύποδ σκιάν καὶ τέλος ψαλιδίζεται καὶ εἶναι ἔτοιμος νὰ παραδοθῇ εἰς τὸ ἐμπόριον.

Μηχανοποίητοι Τάπητες. Ἡ βιομηχανία ἀπό τῶν μέσων τοῦ παρελθόντος αἰώνος ἥρχισεν νὰ κατασκευάζῃ μηχανοποίητους χνουδωτοὺς τάπητας μὲ ὡραῖα σχέδια καὶ χρώματα, ὡστε νὰ συναγωνίζεται εἰς ἐμφάνισιν τοὺς χειροποιῆτους. Οἱ μηχανοποίητοι δύμως τάπητες δὲν εἶναι μεγάλης ἀντοχῆς, διότι τὸ μαλλί δὲν δένεται κόμβος δρπας εἰς τοὺς χειροποιῆτους. Προοφέρονται δύμως εἰς τὴν καλὴν διακόσμησιν τῆς κατοικίας, διότι, δταν δὲν ὑπάρχῃ οἰκονομική δυνατότης διὰ τὴν ἀγορὰν χειροποιήτων, λύεται τὸ πρόβλημα διὰ τῶν μηχανοποιήτων.

Εἰς τὸ ἐμπόριον παρουσιάσθησαν ἐπίσης τελευταίως χνουδωτοὶ τάπητες μὲ καλὴν ἐμφάνισιν, ὀλλὰ ἔξ οὐλικῶν πολὺ κατωτέρας ποιότητος π.χ. γιούτης κλπ. οἱ δποῖοι δύμως δὲν εἶναι φρόνιμον νὰ ἀγοράζωνται, διότι ἀδίκως σπαταλῶνται τὰ χρήματα.

Κιλίμια. Κατασκευάζονται εἰς τοὺς κοινοὺς ἀργαλειοὺς καθώς καὶ εἰς τοὺς εἰδικοὺς ἀργαλειούς διὰ τάπητας, δόπτε τὰ κιλίμια γίνονται στερεώτερα καὶ παχύτερα. Ἡ κατασκευὴ τῶν κιλίμιων εἶναι περισσότερον διαδεδομένη εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ ἀναλόγως τῆς περιοχῆς εἰς τὴν δποίαν κατασκευάζονται διαφέρουν κατὰ τὸ σχέδιον, τοὺς χρωματισμούς καὶ τὴν ποιότητα. Π.χ. δ τύπος τῶν κιλίμιων τῶν νησιῶν εἶναι διάφορος ἀπὸ τὸν τύπον τῆς Πελοποννήσου, τῆς Στερεάς, τῆς Μακεδονίας. Τὰ κιλίμια χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν ἐπίστρωσιν τῶν πατωμάτων, τὴν διακόσμησιν τῶν τοίχων, ὡς καλύμματα ντιβανιῶν ἢ καὶ ὡς σκεπάσματα. Ὡς πρώτη όλη χρησιμοποιείται τὸ μαλλί καὶ τὸ βαμβάκι. Εἶναι κατάληκα κυρίως δι' ἐπιπλώσεις Σκυριανοῦ στύλη ἢ Ἐλληνικῆς λαϊκῆς τέχνης.

Συντήρησις ταπήτων καὶ κιλίμιων. Ἡ υγρασία, ἡ σκόνη, δ σκόρος, αἱ κηλίδες εἶναι οἱ ἔχθροι τῶν ταπήτων. Ἐπίσης τὰ βαρειά ἔπιπλα, τὰ παπούτσια μὲ καρφιά κλπ. καταστρέφουν τὸ χνούδι τῶν ταπήτων.

Τὸ συχνὸν τίναγμα, δ καθαρισμὸς τῶν λεκέδων ἢ ἀπορρόφησις τῆς σκόνης δι' ἡλεκτρικῆς σκούπας τοὺς προφυλάσσονταν ἀπὸ τὴν φθοράν.

3. Φωτισμός. Τόσον δ φυσικός δσον καὶ δ τεχνητός φωτισμός παίζουν τὸν σπουδαιότερον ρόλον εἰς τὴν καλὴν ἐμφάνισιν τοῦ δωματίου, τῶν ἐπίπλων, τῶν κομψοτεχνημάτων τῶν λουλουδιῶν κλπ. Ἰδιαιτέρα μέριμνα πρέπει νὰ ληφθῇ διὰ τὸν τεχνητὸν φωτισμὸν τῶν διαφόρων χώρων καὶ ἐπιφανειῶν. Ο

κρυφός καλός διάχυτος φωτισμός καθώς καὶ ὁ τοπικός φωτισμός βοηθοῦν εἰς τὴν καλὴν ἐμφάνισιν αὐτῶν. Πρίζες πρέπει νὰ τοποθετῶνται εἰς πολλὰ σημεῖα, ώστε μὲ κινητές λάμπες νὰ συμπληρώνεται ὁ φωτισμός.

4. Καθρέπται. Ὁ καθρέπτης ὡς διακοσμητικὸν στοιχεῖον, δομορφαίνει καὶ καταλλήλως τοποθετούμενος προσδίδει εύρυχωρίαν εἰς τοὺς χώρους π.χ. Ἐναὶ χῶλλ στενὸν φαίνεται μεγαλύτερον δὲν ὁ καθρέπτης τοποθετηθῆ ἐις τὸ κατάλληλον σημεῖον, ἐπίσης μία βιτρίνα ἀβαθῆς φαίνεται διπλασία εἰς βάθος, ἐάν ἐπενδυθῇ μὲ καθρέπτην κτλ.

5. Πίνακες. Μποροῦμε νὰ χρησιμοποιήσωμεν ἀντίγραφα καλῶν ζωγράφων, δταν δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀγοράσωμεν τὰ πρωτότυπα. Οἱ πίνακες εἶναι ὁ καθρέπτης τῆς ψυχῆς ὅχι μόνον τοῦ ζωγράφου, ἀλλὰ καὶ τοῦ ἐκλέγοντος. Ὁ πίναξ πρέπει νὰ ξεκουράζῃ τὸ μάτι καὶ νὰ ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ψυχῆς. Κατὰ τὴν τοποθέτησίν του πρέπει νὰ λαμβάνεται ὑπ’ ὅψιν ὁ κατάλληλος φωτισμός καὶ νὰ τοποθετήται δηοῦ ταιριάζει καὶ ὅχι διὰ νὰ πληρώσῃ κενὰ τῶν τοιχῶν. Πρέπει πάντοτε νὰ ισχύῃ ὁ κανῶν «τὸ διλιγάτερον εἶναι πάντοτε περισσότερον», ἐπομένως 2-3 πλάνοις εἶναι ἀρκετοί, ώστε νὰ μὴν παραφορτώνεται τὸ δωμάτιον.

6. Κομψοτεχνήματα, ἀνθοδοχεῖα κλπ. Πρέπει νὰ εἶναι καλῆς ποιότητος καὶ σχήματος καὶ τόσα μόνον, ώστε νὰ συμπληρώνουν τὴν διακόσμησιν τῶν δωματίων. Πρέπει νὰ εἶναι εὔχρηστα, πρακτικά καὶ νὰ μὴ στοιχίζουν πολλὰ χρήματα. Τὰ πολὺ μοντέρνα εἶναι διὰ μίαν μόνον ἐποχῆν, ἐνῷ τὰ κλασσικοῦ τύπου ταιριάζουν εἰς δλας τὰς ἐποχάς, διὰ τοῦτο εἶναι καὶ τὰ προτιμότερα.

Ἐναὶ σπίτι τὸ δο μικρὸν κι ἀν εἶναι ἡμπορεῖ νὰ γίνῃ ἄνετον καὶ εὐχάριστον, ἀρκεῖ νὰ προχωρῇ κανένας εἰς τὴν διακόσμησιν καὶ ἐπίπλωσίν του μὲ πολλὴν σκέψιν, ώστε νὰ ἀξιοποιῆ κάθε γωνίαν καὶ κάθε χώρον αὐτοῦ.

ΥΛΙΚΑ ΕΠΙΠΛΩΝ ΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ. ΕΙΔΩΝ

Τὰ εἰδη υλικιακῆς χρήσεως εἶναι πολλὰ καὶ θὰ εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζωμεν διλύγα περὶ τῆς ὥλης ἐκ τῆς δροίας κατασκευάζονται ὡς καὶ τὰς ίδιοτητας τὰς δροίας ἔχει αὕτη. Οὕτω θὰ εἰμεθα εἰς θέσιν καὶ ἐκλογὴν καλὴν νὰ κάμωμεν, δταν πρόκειται νὰ διγοράσωμεν κάτι, ὡς καὶ νὰ διατηρήσωμεν καλῶς τοῦτο. Τὰ κυριώτερα ύλικὰ κατασκευῆς οικιακῶν εἰδῶν εἶναι τὰ μεταλλα, τὰ ξύλα, τὰ μάρμαρα, ἡ οὐαλος, ἡ πορσελάνη, τὸ δέρμα, τὰ κέρατα, τὸ ἐλεφαντοστοῦν, ἡ κυτταρίνη, ἡ καζεΐνη, τὸ νάυλον.

1. Μέταλλα. Τὰ μέταλλα, τὰ ὅποια χρησιμοποιοῦνται εἰς οἰκοδομάς, οἰκιακά σκεύη, σερβίτσια, κομψοτεχνήματα κλπ. εἶναι δὲ σίδηρος, δὲ χαλκός, τὸ νικέλιον, τὸ ἀλουμίνιον, δὲ ψευδάργυρος, δὲ λευκοσίδηρος, δὲ κασσίτερος, δὲ δρείχαλκος, δὲ αργυρος, δὲ χρυσός, ἢ πλατίνα κ.λ.π.

α) Σίδηρος. Εἶναι δρυκτὸν καθαρὸν ἢ καὶ ἡνωμένον μὲς ἄλλα σώματα, ἀντοχῆς, στερεόν, σκληρόν, ἀφθονον καὶ ἐφθηνόν. Ὁξειδοῦται δηλ. σκουριάζει εὔκόλως καὶ διὰ τοῦτο διατίνει ἑκτεθειμένον εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὴν ύγρασίαν πρέπει νὰ βάφεται. Ὁ σίδηρος ἀναμιγνύσκενος μὲς ἄλλα μέταλλα σχηματίζει κράματα διπάς τὸν χυτοσίδηρον δηλ. τὸ μαντέμι, τὸν χάλυβα δηλ. τὸ δισάλι. Ἡ χρησιμοποίησίς του εἶναι μεγάλη εἰς οἰκοδομάς, διὰ τὴν κατασκευὴν σωλήνων ὑδραυλικῶν ἔγκαταστάσεων, κιγκλιδωμάτων, κλιμάκων, ἔξωτερικῶν θυρῶν γεωργικῶν ἔργασιεων, οἰκιακῶν σκευῶν, μηχανῶν κλπ. Τὸ ἐκ σιδήρου ἀντικείμενα οἰκιακῆς χρήσεως π.χ. τηγάνια, σίδηρα σιδηρώματος, τοιμπίδες, φαράσια κλπ. πρέπει νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ τὴν ύγρασίαν, νὰ καθαρίζωνται καὶ νὰ στεγνώνωνται καλῶς καὶ διατηταὶ πρόκειται νὰ μεινουν ἐπὶ πολὺν καιρὸν ἀχρησιμοποίητα νὰ διελεφωνται μὲς λάδι.

β) Χαλκός. Εἶναι δρυκτὸν καθαρὸν ἢ ἡνωμένον μὲς διάφορα ἄλλα σώματα. Ἐχει χρῶμα ἐρυθρωπόν, εἶναι μέταλλον ἀντοχῆς καὶ ἔχει ὥραίαν ἐμφάνισιν. Ὁξειδοῦται εὔκόλως καὶ σχηματίζει μίαν πρασίνην σκουριάν, ἢ διποία εἶναι ἰσχυρὸν δηλητήριον, καὶ μὲ τὰ λιπαρὰ δέξεα καὶ τὰ λίπη τῶν τροφῶν σχηματίζει δηλητηριώδεις ἐνώσεις καὶ δι' αὐτὸν εἶναι ἀνάγκη τὰ χάλκινα σκεύη νὰ κασσιτερώνωνται ἔσωτερικῶς.

'Ἐκ τοῦ χαλκοῦ κατασκευάζονται διάφορα μαγειρικά σκεύη ὡς χθορφι, σουρωτήρια, μαγγάλια, κομψοτεχνήματα, ἀγάλματα, ἡλεκτρικά σύρματα, σωλήνες, λέβητες κλπ.

γ) Ὁρείχαλκος ἢ μπροῦντζος εἶναι κρᾶμα χαλκοῦ καὶ ψευδαργύρου (τσίγγου), δμοιάζει μὲ τὸν χρυσόν, εἶναι σκληρότερος καὶ εὐθηνότερος ἀπὸ τὸν χαλκόν, καὶ δὲν δειδοῦθαι εὔκόλως. Ἀπὸ δρείχαλκον κατασκευάζονται γουδιά, θυμιατήρια, δίσκοι, τάσια, μαγγάλια, ράβδοι κουρτινῶν, κρεβάτια, θυρολαβές, ζυγαριές, κλπ.

Ἀπὸ κρᾶμα χαλκοῦ καὶ κασσιτέρου κατασκευάζονται κώδωνες ἐκκλησιῶν καὶ διάφοροι ἄλλοι κώδωνες. Ἀπὸ κρᾶμα χαλκοῦ καὶ νικελίου τὸ διποίον δίνομαζεται νεάργυρος ἢ ἀντάργυρος (ἀλπακᾶ, κριστόφλ κλπ.) κατασκευάζονται ἐπιτραπέζια σκεύη.

δ) Νικέλιον εἶναι μέταλλον μὲς χρῶμα ἀργυρόλευκον, εἶναι πολὺ στιλπνόν, σκληρότερον ἀπὸ τὸν σίδηρον, δὲν δειδοῦθαι ἀντέχει εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ νεροῦ καὶ πολλῶν δέξεων. Χρησιμοποιεῖται διά τὴν κατασκευὴν διαφόρων σκευῶν, κερμ

των, λαβών μαχαιροπηρούνων, θυρολαβών, δίσκων κλπ. καὶ διὰ τὴν ἐπινικέλωσιν διαφόρων ἀντικειμένων. Ἀπὸ κράμα νικελίου, χαλκοῦ καὶ κασσιτέρου κατασκευάζουν διάφορα εἴδη πολυτελείας τὰ δποῖα δμοιάζουν μὲ τὰ ἀργυρᾶ.

ε) Ἀλουμίνιον. Εἶναι δρυκτὸν ἡνωμένον μὲ διάφορα σώματα. Εἰς τὴν Ἑλλάδα ὑπάρχει ἐν ἀφθονίᾳ, ὡς βωξίτης. Εἶναι μέταλλον ἔλασφρόν, ἔχει χρῶμα μολύβδου, δὲν ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸ νερό καὶ τὸν ἀέρα, εἶναι ἀντοχῆς καὶ δὲν προοράλλεται ἀπὸ τὰ λίπη καὶ τὰ λιπαρά ὅξεα τῶν τροφῶν. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν πολλῶν μαγειρικῶν σκευῶν, συρμάτων καὶ ἀναμιγνυόμενον μὲ ἄλλα μέταλλα χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν σκελετοῦ ἀεροπλάνων, ἐπιστήμονικῶν ἐργαλείων, ἀμαξωμάτων αὐτοκινήτων κλπ. Ἀκόμη τὸ ἀλουμίνιον χρησιμοποιεῖται καὶ εἰς τὴν φαρμακευτικὴν.

στ) Ψευδάργυρος (τσίγγος). Εἶναι δρυκτὸν ἡνωμένον μὲ ἄλλα σώματα, ἔχει χρῶμα ἀνοικτὸν στακτὶ μὲ ἔλασφράν ἀπόκλισιν πρὸς τὸ κυανοῦν. Εἶναι ἀντοχῆς, ἀλλὰ ὅχι πολὺ σκληρός καὶ διαλύεται εἰς ἀραιὸν θείκὸν καὶ ὑδροχλωρικόν δξύ.

Ἐκ ψευδαργύρου κατασκευάζονται διάφορα δοχεῖα καὶ οίκιακὰ σκεύη ὡς κουβάδες, ποτιστήρισ, λεκάνες, μπανάκια κλπ. Εἰς μεγάλα φύλλα χρησιμοποιοῦνται διὰ πρόσχειρον στέγασιν ἀποθήκων, καλυψῶν, ἀχυρῶνων κλπ. Ἐπίσης κατασκευάζονται ἔξ αὐτοῦ ὑδρορρόσες, σωλήνες, φαράσια, καζάνια νεροῦ κλπ. Τὰ ἄλατα τοῦ ψευδαργύρου χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν φαρμακευτικὴν διὰ φάρμακα ἀντισηπτικά ἔξωτερικῆς χρήσεως ὡς ἡ τσίγγαλοιφή.

ζ) Κασσίτερος (καλάϊ). Ὁ καθαρὸς κασσίτερος ἔχει τὸ χρῶμα τοῦ ἀργύρου καὶ εἶναι στιλπνός, ἔλασφρός καὶ μαλακός. Μετατρέπεται εἰς λεπτότατα φύλλα, τὰ δποῖα χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν περιτύλιξιν σοκολάτας, τυροῦ, γλυκῶν, σιγαρέτων, φαρμάκων κλπ. Δὲν ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸν ἀέρα, τὸ νερό καὶ τὰς λιπαράς ούσιας. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κασσιτέρωσιν τῶν χαλκίνων σκευῶν, διὰ τὴν συγκόλλησιν μετάλλων, διὰ τὴν κατασκευὴν καθρεπτῶν, διάπαλειψεως τοῦ κρυστάλλου μὲ ἀμάλγαμα κασσιτέρου, διὰ τὴν κατασκευὴν τοῦ λευκοσιδήρου (τενεκέ), δ ὅποῖος πάλιγ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν κυτίων διὰ τὴν συντήρησιν διαφόρων τροφῶν, γλυκῶν κλπ.

η) Σμάλτον (ἐμάριγ). Τὸ σμάλτον εἶναι ύλικόν, τὸ δποῖον γίνεται ἀπὸ διάφορα ἄλατα στοιχείων καὶ μετάλλων καθὼς καὶ ἀπὸ δξεῖδια μετάλλων, τὰ δποῖα κατόπιν εἰδικῆς κατεργασίας μεταβάλλονται εἰς ρευστὴν μᾶζαν διὰ νὰ καλύψῃ μίαν ἐπιφάνειαν σιδηρᾶν, ύστρινον ἢ πορσελάνης ὡς λουτήρων, χυτρῶν, λεκανῶν καὶ πολλῶν ἄλλων οίκιακῶν σκευῶν καὶ διὰ νὰ δώσῃ μορφὴν στιλπνὴν διαφανῆ ἢ ἀδιαφανῆ, λευκήν ἢ ἔγ-

χρωμον, διά την προφύλαξιν αύτῆς ἀπό τὰς ἔξωτερικὰς ἐπιδράσεις ἡ καὶ ἀπλῶς πρὸς διακόσμησιν αύτῆς.

Τὰ ἐσμαλτωμένα εἰδōη καὶ μάλιστα τὰ μαγειρικά σκεύη θεωροῦνται τὰ υγιεινότερα ἔξ οὐλῶν, διότι δὲν ἐπηρεάζονται ἀπό τὰ ὁξέα καὶ λίπη, καθαρίζονται εύκόλως καὶ δὲν ἀπορροφοῦν δσμάς. Τὸ μειονέκτημά των εἶναι, ὅτι ὅταν κτυπήσουν σπάζει τὸ σμάλτον εύκόλως καὶ γίνονται ἄχρηστα, διότι ἔαν ἔστω καὶ μικρότατον τεμάχιον σμάλτου εἰσέλθῃ διὰ τῆς τροφῆς εἰς τὸν πεπτικὸν σωλῆνα, εἶναι ἐπικίνδυνον. Ὑπάρχουν διάφοροι ποιότητες ἐπισμαλτωμένων εἰδῶν καὶ πάντοτε πρέπει νὰ προτιμᾶται ἡ καλλιτέρα ποιότης, διότι ἀντέχει περισσότερον.

θ') Ἀργυρος. Ἄνήκει εἰς τὰ πολύτιμα μέταλλα. "Ἔχει χρῶμα λευκόν μὲν ἐλαφράν φαιάν ἀπόχρωσιν, εἶναι μαλακός, ἀντοχῆς καὶ στιλπνός, δὲν προσβάλλεται ἀπό τὸν ἀέρα ἢ τὰ ὁξέα παρὰ μόνον ἀπό τὸ νιτρικὸν δξύ (ἀκουαφόρτε), τὸ δποῖον τὸν διαλύει. Ἐπίσης ἐπηρεάζεται καὶ μαυρίζει ύποδ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ θείου.

Χρησιμοποιεῖται πολὺ εἰς τὴν διακοσμητικήν, διὰ τὴν κατασκευὴν κοσμημάτων, δίσκων, ἐπιτραπεζίων σκευῶν, διακόσμησιν λευκών βιβλίων, εἰκόνων καὶ σκευῶν, διὰ τὴν κατασκευὴν κερμάτων ἐν συνδυασμῷ μετ' ἄλλου μετάλλου. Αἱ ἐνώσεις τοῦ ἀργύρου χρησιμοποιοῦνται ἐπίσης εἰς τὴν φαρμακευτικήν. Ἀκόμη χρησιμοποιεῖται εύρυτατα διὰ τὴν ἐπαργύρωσιν εἰδῶν κατασκευασμένων ἔξ ἀλλῶν μετάλλων.

ι') Χρυσός. Εἶναι τὸ πλέον πολύτιμον μέταλλον, ἔχει χρῶμα κίτρινον, λάμψιν μεταλλικήν, δὲν ἐπηρεάζεται ἀπό τὰ ὁξέα παρὰ μόνον ἀπό τὸ βασιλικὸν ψδωρ (μῆγμα νιτρικοῦ καὶ ψδροχλωρικοῦ δξέος) ἀπό τὰ χλωριούχα διαλύματα καὶ τὰ κυανιούχα ἀλκαλία, εἶναι μαλακόν μέταλλον καὶ ἀντοχῆς. Δὲν χρησιμοποιεῖται τελείως καθαρὸς παρὰ ἡνωμένος μετάχαλκοῦ ἢ ἀργύρου ὡς μῆγμα (κράμα) καὶ ἔται ἀποκτᾷ μεγαλυτέραν σκληρότητα καὶ δὲν φθείρεται εύκόλως. Εἰς τὰ κράματα αύτὰ ἡ περιεκτικότης τοῦ χρυσοῦ ύπολογίζεται μὲν καράτια π.χ. ἀντικείμενον 24 γραμ. ἀπό καθαρὸν χρυσὸν λέγεται ὅτι εἶναι 24 καρατίων, ἔαν εἰς τὸ ἵδιον βάρος τοῦ ἀντικειμένου εἶναι μόνον 15 γραμ. χρυσός καὶ τὰ 9 χαλκὸς ἢ ἀργυρος τότε τὸ ἀντικείμενον εἶναι 15 καρατίων. Ὁ χρυσός μπορεῖ νὰ μεταβληθῇ εἰς λεπτὰ φύλλα, σύρματα καὶ κλωστήν.

Ο χρυσός χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν κοσμημάτων, τὰ δποῖα γίνονται συνήθως 18-20 καρατίων, δι' ἐπιχρυσώσεις, εἰς τὴν ψφανσιν ψφασμάτων, εἰς τὴν λατρικήν καὶ δόντοιατρικήν, τὴν ψαλούργιαν, διὰ τὸν χρωματισμὸν καὶ διακόσμησιν ψαλίνων εἰδῶν καὶ προσελάνης καὶ διὰ τὴν κατασκευὴν νομισμάτων τὰ δποῖα περιέχουν χρυσὸν κατὰ 9/₁₀ περίπου καὶ τὸ ψπόλοιπον ἄργυρον ἢ χαλκόν.

Τά διάφορα εύρήματα μᾶς πληροφοροῦν διε τὴν χρήσις τοῦ χρυσοῦ ἥτο γνωστή εἰς τὴν ἀρχαιότητα διὰ τὴν κατασκευὴν κοσμημάτων καὶ νομισμάτων.

Ια') Λευκόχρυσος (πλατίνα). Εἶναι μέταλλον λευκὸν μὲν ἀπόχρωσιν ἀνοικτοῦ γκρέ, δμοιάζει μὲν τὸν ἄργυρον, εἶναι μαλακόν ἀλλὰ κατά τι σκληρότερον ἀπὸ τὸ χρυσόν, δὲν περισθάλλεται ἀπὸ τὰ ɜ̄δεα, παρὰ μόνον ἀπὸ τὸ βασιλικόν ὅδωρ, ἔχει μεταλλικὴν λάμψιν καὶ μεταβάλλεται εἰς λεπτὰ φύλλα καὶ σύρματα. Λόγῳ τῆς μαλακότητός του τὸν μεταχειρίζονται ἀνάμικτον μὲν ἀλλὰ μέταλλα διὰ τὴν κατασκευὴν διαφόρων ἀντικειμένων ὡς κοσμημάτων, εἰς τὴν δόνοντιατρικήν, διὰ τὴν κατασκευὴν ἀλεξικεραύνων, διὰ βελόνας πυτογραφίας κλπ.

Ιβ') "Ηλεκτρον (κεχριμπάρι). Εἶναι ρητίνη κωνοφόρων δένδρων εἰς ἀπολιθωμένην κατάστασιν, ἔχει χρῶμα κίτρινον ἢ μελί καὶ λάμψιν ρητίνης, εύρισκεται μέσα εἰς τὴν γῆν, δηλ. καθαρὰ ρητίνη ἀπολιθωμένη, εἶναι διαφανές καὶ διατρίβεται ἐπὶ μαλλίνου ύφασματος παράγει ἡλεκτρισμὸν καὶ ἔλκει ἐλαφρὰ σώματα π.χ. χαρτάκια, τρίχας, εἶναι ἐλαφρότερον τοῦ ὅδατος. Καίεται μὲν λάμψιν καὶ καπνόν, ἀναδίδει δὲ χαρακτηριστικὴν δσμήν. Ἐκ τοῦ χρώματος, τῆς διαφανείας καὶ τοῦ μεγέθους διακρίνεται εἰς 150 περίπου παραλλαγάς. Πολλάκις περικλείει ἔντομα, φυσαλίδας ἀέρος, τεμάχια φυτῶν κλπ.

Χρησιμεύει διὰ τὴν κατασκευὴν κοσμημάτων, κομβίων, κομβολογίων, ταμπακερῶν, καπνοσηρίγγων κλπ.

Κατασκευάζεται καὶ τεχνητὸν ἡλεκτρον, τὸ ὅποιον διακρίνεται ἀπὸ τὸ φυσικὸν ἐκ τοῦ βάρους του καὶ ἐλέγχεται μὲν τὸ νερό τοῦ ὅποιου εἶναι βαρύτερον.

Ἐκτός τῶν ἀνωτέρω ὄρυκτῶν ἔχομεν καὶ τοὺς πολυτίμους λίθους ἀπὸ τοὺς ὅποιους κατασκευάζονται τὰ κοσμήματα π.χ. τὸ διαμάντι, τὸ σμαράγδι, τὸ ρουμπίνι, τὸ ζαφείρι, τὸ δπάλι, τὸ τοπάζι κλπ.

2. Ξύλα. Τὸ ξύλον εἶναι ἔνα ἀπὸ τὰ βασικά ύλικά, τὸ ὅποιον χρησιμοποιεῖται τόσον διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς κατοικίας δσον καὶ διὰ τὴν ἐπίπλωσιν αὐτῆς. Ἡ ξυλεία διακρίνεται εἰς τὴν οικοδομήσιμον, τῆς ἐπιπλοποιίας καὶ εἰς τὴν ναυπηγήσιμον, ἡ δὲ ξυλεία, ἡ ὅποια δὲν χρησιμοποιεῖται διὰ τοὺς ἀνωτέρω σκοπούς χρησιμεύει ὡς καύσιμος ὅλη. Τὸ ξύλα διακρίνονται εἰς τὰ πολὺ βαρειά, ἔβενος, δστρυά, εἰς τὰ βαρειά, δρῦς, δεῦνα, καρυδιά, εἰς τὰ μέσου βάρους, πλάτανος, μηλέα, πτελέα, εἰς τὰ ἐλαφρά ἰτέα, πεύκη καὶ εἰς τὰ πολὺ ἐλαφρά.

Τὰ ἐλαττώματα τῶν ξύλων εἶναι οἱ ὅζοι (ρόζοι), ἡ δυσμορφία, αἱ σχισμαὶ, τὰ φουσκώματα, τὰ τραύματα καὶ ἡ ύγρασία.

Ἡ ἀντοχὴ τοῦ ξύλου ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὸ εἶδος τοῦ δένδρου, τὰς συνθήκας τῆς ἀναπτύξεώς του, τὸ κλῖμα, τὴν ἡλικίαν, (ἢ

μέση ήλικία δίδει τὸ καλύτερον ξύλον), τὸν τρόπον τῆς ξηράν-
σεως καὶ κατεργασίας του.

α) Ἀγιόξυλον (γουαΐακον). Εἶναι δένδρον τῶν τροπι-
κῶν χωρῶν, ἔχει ξύλον βαρύ, σκληρόν, μεγάλης ἀντοχῆς μὲ
χρῶμα γκριζοπράσινον. Ὁ φλοιός καὶ ἡ ρητίνη χρησιμοποιοῦν-
ται εἰς τὴν φαρμακευτικήν, τὸ δὲ ξύλον του χρησιμεύει διὰ
τὴν κατασκευὴν καταστρωμάτων πλοίων, τροχῶν, βαρούλκων,
γουδιών κλπ.

β) Ἄκακλα. Εἶναι δένδρον τῶν τροπικῶν καὶ εὐκράτων
χωρῶν. Ὑπάρχουν περὶ τὰ 450 εἴδη περίπου πολλὰ ἐκ τῶν
διποιῶν εύδοκιμοῦν καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα. Τὸ ξύλον της εἰλαίας
σκληρόν, ἀντοχῆς καὶ ἐπιδέχεται στίλβωσιν. Χρησιμοποιεῖται
εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν, διὰ τὴν κατασκευὴν σκευῶν καὶ λαβῶν
ἔργασιείων, μουσικῶν δργάνων κλπ. Ἐπίσης δίδει ούσιας χρη-
σιμούς εἰς τὴν βυρσοδεψίαν, φαρμακευτικήν, ἀρωματοποιίαν
καὶ χρωματουργίαν.

γ) Ἀπιδέα. Καλλιεργεῖται εἰς τὴν Ἑλλάδα εἰς διαφό-
ρους ποικιλίας. Τὸ ξύλον της εἶναι βαρύ, συμπαγές καὶ μὲ λε-
πτάς ΐνας, κατεργάζεται εύκόλως καὶ χρησιμοποιεῖται κυρίως
εἰς τὴν ξυλουργικήν.

δ) Δρῦς. Ὑπάρχουν περὶ τὰ 300 περίπου εἴδη, ζῇ πολλὰ
χρόνια καὶ εἰς πολλὰ μέρη τῆς Εύρωπης ἀποτελεῖ μεγάλα δάση,
τὰ διποῖα δνομάζονται δρυμοί. Εύδοκιμεῖ εἰς τὴν ἡπειρωτικήν
καὶ νησιωτικήν Ἑλλάδα καὶ ἀναλόγως τοῦ εἴδους φέρει καὶ
διάφορα δνόματα. Δίδει καλὸν ξύλον εἰς ήλικίαν 100 ἑτῶν. Τὸ
ξύλον της ἔχει χρῶμα κιτρινωπόν, εἶναι βαρύ, σκληρόν, ἀντο-
χῆς καὶ κατεργάζεται εύκόλως, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἶναι πολὺ¹
ξηρόν. Τὸ ξύλον τοῦ πολὺ γερασμένου δένδρου ἡ τοῦ πολὺ¹
νέου εἶναι ἀκατάλληλον πρὸς χρήσιν.

Τὸ ξύλον τῆς δρυὸς χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν οἰκοδομικήν,
ἐπιπλοποιίαν, γεφυροποιίαν κλπ., καὶ διὰ τὴν κατασκευὴν ἀρ-
στῆς ποιότητος ξυλανθράκων. Οἱ καρποὶ καὶ ὁ φλοιός χρησι-
μοποιοῦνται διὰ τὴν παρασκευὴν φαρμάκων, δεψικῶν ούσιῶν
καὶ φελλῶν.

ε) Ἔβενος. Εἰσήχθη ἐκ τῶν Ἀ. Ἰνδιῶν καὶ τῆς Κεϋλά-
νης. Εἰς τὴν Ἑλλάδα εύδοκιμεῖ εἰς τὴν περιοχὴν Ἱεραπέτρας
Κρήτης δπου καὶ δνομάζεται «ἀρχοντόξυλον». Διακρίνεται εἰς
τὸν γνήσιον ἔβενον, μὲ μαθρὸν δμοιδμορφὸν χρῶμα καὶ εἰς τὸν
κατωτέρας ποιότητος μὲ μαθρὸν καὶ βαθὺ γκρίζο χρῶμα.

Εἶναι ἀκριβὸν καὶ πολύτιμον ξύλον, πολὺ σκληρὸν καὶ
στιλβωνόμενον ἀπαστράπτει ὡς καθρέπτης. Χρησιμοποιεῖται
διὰ τὴν κατασκευὴν ἀκριβῶν ἐπίπλων, μουσικῶν δργανῶν π.χ.
πιάνων, κλαρίνων, φλασούτων, κομψοτεχνημάτων κλπ.

‘Απομιμήσεις έβένου γίνονται διά βαφῆς ἄλλων ξύλων μὲ μαυρό χρώμα καὶ ἐπιμεμελημένην καὶ προσεκτικὴν στιλβωσιν.

στ) Ἐλάτη. Εύδοκιμεῖ εἰς ὑψόμετρον ἄνω τῶν 500 μ. Ἐν Ἑλλάδι ὑπάρχουν πολλὰ δάση ἐλαίης. Τὸ ξύλον τῆς εἶναι σκληρόν, ρητινώδες, κατεργάζεται εὐκόλως καὶ ἀντέχει εἰς τὴν ὑγρασίαν. Χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν οἰκοδομικήν, διὰ τὴν κατασκευὴν συνήθους χρήσεως ἐπίπλων, κιβωτίων, πυρείων κλπ. καὶ διὰ τὴν κατασκευὴν πολτοῦ διὰ χάρτην.

ζ) Ἐύκαλυπτος. Εύδοκιμεῖ εἰς τὰ θερμὰ κλίματα καὶ εἰς πολλὰς ποικιλίας. Καλλιεργεῖται ώς καλλωπιστικὸν καὶ ἔξυγιαντικὸν δένδρον. Τὸ ξύλον του εἶναι σκληρόν, βαρὺ καὶ ἀντοχῆς καὶ μπορεῖ νὰ ἀντικαταστήῃ τὸ ξύλον τῆς δρυδός. “Οταν βαφῇ δομοίσζει πολὺ μὲ τὸ μαδνί. Χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν οἰκοδομικήν, ναυπηγικήν, γεφυροποιίαν καὶ ξυλουργικήν. Ἐκ τῶν φύλλων τοῦ δένδρου ἔξαγεται τὸ εύκαλυπτέλαιον τὸ δποίον εἶναι αιθέριον ἔλαιον, χρήσιμον εἰς τὴν φαρμακευτικήν.

η) Ἰτέα (Ιτιά). Εἶναι πολλὰ εῖδη ώς θάμνοι καὶ δένδρα. Χρησιμοποιοῦνται διὰ νὰ συγκρατοῦν τὸ ἔδαφος ἀπὸ τὴν κατολισθησιν καὶ ώς καλλωπιστικά. Χρησιμεύει διὰ τὴν κατασκευὴν πλεκτῶν ἐπίπλων, κανίστρων, καλάθων, παιγνιδιών. ‘Ο φλοιός καὶ τὸ φύλλωμα χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν φαρμακευτικήν καὶ βυρσοδεψίαν.

θ) Καρυά. ‘Υπάρχουν ἀρκεταὶ ποικιλίαι καὶ καλλιεργοῦνται διὰ τὸ ξύλον καὶ τοὺς καρπούς των. Τὸ ξύλον ἔχει χρώμα καστανόχρουν, ίδιως τοῦ κορμοῦ, ἐνῷ τῶν κλάδων εἶναι ἀνοικτότερον, εἶναι σκληρόν, πυκνόν, μεγάλης ἀντοχῆς, κατεργάζεται εὐκόλως καὶ μπορεῖ νὰ σχισθῇ εἰς λεπτὰ φύλλα δηλ. καπλαμάδες. Εἶναι ἀπὸ τὰ ἐκλεκτὰ ξύλα διὰ τὴν κατασκευὴν ἐπίπλων καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ ξυλουργικάς ἐργασίας καὶ πολλὰς ἄλλας χρήσεις εἰς τὰς δοπίας ἀπαιτεῖται ἀντοχὴ ξύλου.

Εἰς τὰ φύλλα τοῦ δένδρου ὑπάρχουν ούσιαι χρήσιμοι εἰς τὴν φαρμακευτικήν.

ι) Κέδρος. ‘Εχει ξύλον ἀρωματικόν, χωρὶς ὅζους καὶ τὸ δποίον ἀντέχει εἰς τὴν ὑγρασίαν. Πατρίς του εἶναι ὁ Λίβανος. Χρησιμοποιεῖται διὰ ξυλουργικάς ἐργασίας εἰς πολυτελεῖς οἰκοδομάς, διὰ τὴν ἐπ’ αύτοῦ ἀπεικόνισιν ἀγιογραφιῶν, διὰ τὴν κατασκευὴν ἐπίπλων καὶ φιαλῶν γνωστῶν διὰ τὸ ὡραῖον ἀρωμά των.

ισ) Σκλήθρα. ‘Υπάρχουν πολλὰ εῖδη, τὸ ξύλον των εἶναι μαλακόν, ἐλαφρόν καὶ ἀντέχει εἰς τὴν ὑγρασίαν, ἐνῷ ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸν ἀέρα. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν οἰκιακῶν σκευῶν, καθισμάτων, κιβωτίων, παιγνιδιών κλπ. Ἐπίσης διὰ καταλήλου ἐπεξεργασίας αύτοῦ ἐπιτυγχάνονται ἀπομιμήσεις μαονίου, έβένου κλπ.

ιβ) Κυπάρισσος. 'Υπάρχουν πολλά εῖδη. Τὸ ξύλον τῆς εἶναι σκληρόν, μεγάλης ἀντοχῆς, ἀρωματικὸν καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν ἴστων, κιβωτίων, διὰ τὴν φύλαξιν ρουχισμοῦ καὶ ως οἰκοδομήσιμος ξύλεια.

ιγ) Λάριξ. Ἐχει ξύλον δχι πολὺ σκληρόν, ἀλλὰ ἀντοχῆς καὶ κοκκινωποῦ χρῶματος, εἶναι ἀνώτερον τοῦ ξύλου τῆς ἐλάτης καὶ πεύκης καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν, οἰκοδομικήν, διὰ κατασκευὴν βυτίων, δοκῶν κλπ. Ὁ φλοιός τῆς περιέχει τανίνην.

ιδ) Λεύκη. 'Υπάρχουν πολλά εῖδη λεύκης. Τὸ ξύλον τῆς εἶναι υποκίρινον, ἐλαφρόν, καὶ δχι μεγάλης ἀντοχῆς. Χρησιμοποιεῖται δι' ἐπιπλα κατωτέρας ποιότητος καὶ διὰ πολλᾶς ξύλουργικάς ἔργασίας.

ιε) Μασόνι (ἀκάιον, ἀκαγιοῦ). Τὸ πραγματικὸν εἶναι βαρύ, σκληρόν καὶ μὲ βαθὺ ξανθοκόκκινον χρωματισμόν. Προέρχεται ἀπὸ τὴν Κούβαν, τὸν "Αγ. Δομίνικον, τὸ Μεξικόν μὲ διαφοράς εἰς τὴν σκληρότητα καὶ τὸ χρώμα. Εἶναι ξύλον ἀντοχῆς τὸ δὲ χρώμα του ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸν ἀέρα δηλ. γίνεται βαθύτερον. Τὸ νερὸν εἰς τὸ ξύλον τὸ προσερχόμενον ἀπὸ τὰς ρίζας εἶναι ώραιότερο. Στιλβώνεται καὶ ἀποκτᾶ ώραίαν ἐμφάνισιν. Εἶναι πολύτιμον ξύλον καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν ἐπιπλών, πινάκων καὶ ἀντικειμένων ἀξιας.

'Υπάρχουν καὶ ξύλα ἄλλων δένδρων, τὰ δποῖα δμοιάζουν πολὺ πρὸς τὸ ξύλον τοῦ μασονιοῦ. Ἐπίσης γίνονται καὶ ἀπομιμήσεις του δηλ. ἄλλα ξύλα βάφονται εἰς τὸ χρώμα τοῦ μασονιοῦ, στιλβώνονται ἀλλὰ ἡ τιμὴ των εἶναι βεβαίως κατὰ πολὺ μικροτέρα.

ιστ) Μελιά. Εἶναι ξύλον σκληρὸν λευκόν, στιλβώνεται καλῶς καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν ἀντὶ τοῦ μασονιοῦ, καὶ διὰ πολλᾶς ἄλλας χρήσεις. Ὁ φλοιός της χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν φαρμακευτικήν, βυρσοδεψίαν καὶ χρωματουργίαν.

ιζ) Παλίσανδρον. Τὸ ξύλον του ἔχει χρώμα κοκκινόφαιον πρὸς τὸ λαδεῖς μὲ μελανωπάς ραβδώσεις καὶ ἐλαφρῶς διακρινομένους δακτυλίους. Εἶναι σκληρόν καὶ βαρύ, ἐπιδέχεται δὲ ώραίαν στιλβώσιν. "Οταν" τὸ ξύλον εἶναι νωπὸν ἔχει τὴν δομὴν τοῦ ρόδου. Εἶναι ξύλον ἀξιας καὶ χρησιμεύει διὰ τὴν κατασκευὴν ώραίων ἐπιπλών καὶ ἔργων λεπτουργικῆς.

ιη) Πεύκη. Εύδοκιμεῖ πολὺ εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ υπάρχουν πολλά εῖδη. Τὸ ξύλον τῆς εἶναι ἐλαφρόν, μαλακόν καὶ ἀντοχῆς, περιέχει δὲ πολλὴν ρηγίνην. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν χάρτου, κυτταρίνης, πυρείων, εἰς τὴν οἰκοδομικήν, ναυπηγικήν κλπ. εἶναι δμως κατωτέρας ποιότητος ξύλον. Ἡ ρηγίνη της εἶναι χρήσιμος εἰς τὴν βιομηχανίαν καὶ ὁ φλοιός

περιέχει δεψικάς ούσιας. Ἡ πεύκη χρησιμοποιεῖται καὶ ώς καύσιμος ζλη (δαδί).

Πίτσ-Πάτζ. Οὕτως δονομάζονται κυρίως τὰ ξύλα πεύκης, τὰ δποῖα περιέχουν πολὺν ρητίνην. Χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν οἰκοδομικήν, διὰ πλαστικά θυρῶν καὶ παραθύρων, διὰ πατώματα εἰς στενάς λωρίδας, διὰ τοιχώματα καὶ ἐπενδύσεις οίκιων. Ὅταν τὸ ξύλον ἔχει πολλούς ζζους εἶναι ἐλαττωματικόν καὶ δὲν χρησιμοποιεῖται πολύ.

(θ) Πύξις ἡ Ἰσπωνική. Δίδει ξύλον σκληρόν, κιτρινωπόν, ἀντοχῆς καὶ ἐπιδέχεται στίλβωσιν. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν λεπτῶν ἐπίπλων, ἐργασιῶν σχεδιάσεως ώς τρίγωνα, ὑποδεκάμετρα κλπ.

κ) Τήκ (τεκτονία). Εἶναι δένδρον τῶν θερμῶν χωρῶν. Τὸ ξύλον του ἔχει χρώμα χακί σκούρο ἢ καφὲ πρὸς τὸ κόκκινον, εἶναι ἀντοχῆς, ἔχει ωραίας κυματοειδεῖς γραμμάτες καὶ ἐπιδέχεται στίλβωσιν. Περιέχει ρητινώδεις ἔλαιον, τὸ δποῖον ἐξαγόμενον χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ζωγραφικήν καὶ εἰς τὴν κατασκευὴν βερνικίων. Εἶναι ἀπὸ τὸ καλύτερα ξύλα καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν θυρῶν, παραθύρων, κλιμάκων ἐπίπλων δαπέδων καὶ δι' ἐπενδύσεις σιδηροδρομικῶν ὁχημάτων κλπ.

κα) Τίλια (φιλύρα ἢ φλαμουριά). Ὑπάρχουν πολλὰ εἴδη αὐτῆς ωρισμένον δὲ είδος εύδοκομεῖ καὶ εἰς τὴν Ἐλλάδα. Ἀπὸ τὰ ἄνθη τῆς γίνεται τὸ τίλιον. Τὸ ξύλον της εἰναι μαλακόν καὶ λευκόν, χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ξυλογλυπτικήν διὰ τὴν κατασκευὴν παιχνιδιών, εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν κλπ.

κβ) Φηγός (δξυά). Εύδοκιμεῖ εἰς τὴν Ἐλλάδα καὶ εἰς ψύδμετρον 900 - 2000 μ. Τὸ ξύλον της εἶναι λευκόν ἢ ἐλαφρῶς κοκκινωπόν, σκληρόν, βαρύν καὶ ἀντοχῆς, δὲν εἶναι ἀκριβό πολύ. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν διαφόρων ἐπίπλων, γεωργικῶν ἐργασιῶν κλπ. Ὁ φλοίος της χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν βυρσοδεψίαν, τὰ δὲ φύλλα της εἰς τὴν κτηνοτροφίαν.

Ἐκτὸς τῶν ἀνωτέρω ξύλων χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν καὶ τὰ ξύλα λεμονιάς, ἐλιάς, τριανταφυλλιάς, συκούμρου, μπουλδού, ἀβουτερέ, τσεμπρανό κλπ.

Τεχνητὰ ξύλα. Τὸ ξύλον κατεργαζόμενον διὰ μηχανικῶν μέσων χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν κυτταρίνης, χάρτου καὶ τεχνητοῦ ξύλου. Τὸ τεχνητὸν ξύλον γίνεται ἀπὸ πριονίδια, τὰ δποῖα ἀναμιγνύονται μὲ κολλητικὴν ούσίαν καὶ πιέζονται μέσα εἰς τύπους (καλούπια) ἢ γίνεται ἀπὸ πριονίδια παλισάνδρου, τὰ δποῖα ἀναμιγνύονται μὲ αἷμα βοὸς καὶ συμπιέζονται πολὺ μέσα εἰς τύπους. Τὸ ξύλον αὐτὸς χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν διαφόρων ειδῶν καὶ κατεργάζεται εύκολως.

Ἐπιβλήματα δηλ. καπλαμᾶς καὶ κόντρα πλακέ. Ὁ καπλαμᾶς εἶναι λεπτὸν φύλλον πολυτίμου ξύλου π.χ. μασονίου, καρυδιάς, δρυδὸς τὸ δόποιον ἐπικολλᾶται ἐπὶ σκελετοῦ, συνήθως ἐπίπλων ἡ θυρῶν, ἐκ κοινοῦ ξύλου. Διὰ καταλλήλου τόποθετήσεως τῶν νερῶν τοῦ καπλαμᾶ ἐπιτυγχάνεται ώραία ἐμφάνισις τῶν ἐπίπλων κλπ.

Τὸ κόντρα πλακέ ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία ἢ περισσότερα φύλλα κοινοῦ ξύλου, τὰ δόποια τοποθετοῦνται σταυροειδῶς μὲ κόλλαν καὶ πιέζονται πολὺ μὲ εἰδικᾶς πρέσσας διὰ νὰ κολλήσουν καλῶς. Ἡ συγκόλλησις πρέπει νὰ εἶναι τελεία καὶ τὰ ξύλα καταλληλὰ πρὸς τοῦτο. Μὲ τὸν συνδυασμὸν αὐτὸν ἐπιτυγχάνονται ξύλιναι ἐπιφάνειαι ἀντοχῆς, ἐλαφραὶ καὶ αἱ δόποιαι δὲν σκευρώνουν. Ἡ χρῆσις τοῦ κόντρα πλακέ εἶναι μεγάλη, Ιδίως εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν καὶ εἰς τὴν ξυλουργικὴν ἐν γένει διὰ τὴν κατασκευὴν θυρῶν, παραθύρων, κιβωτίων, ἀμαξωμάτων αὐτοκινήτων κλπ.

Δι’ οἰανδήποτε χρησιμοποίησιν φυσικῶν ἡ τέχνητῶν ξύλων πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ εἶναι σύτα καλῶς ἀποξηραμένα, ύγιη, χωρὶς μύκητας, ρόζους καὶ κηλίδας.

3. Μάρμαρον. Εἶναι δρυκτὸν τοῦ διποίου τὸ κυριώτερον συστατικὸν εἶναι τὸ ἀσβέστιον ὑπὸ τὴν κρυσταλλοειδῆ μορφήν του. Ἐξάγεται ἀπὸ λατομεῖα, κατατεμαχίζεται καὶ μεταφέρεται εἰς τὰ ἔργαστήρια κατεργασίας μάρμαρου, δηπου λειανεται καὶ στιλβώνεται διὰ νὰ χρησιμοποιηθῇ εἰς τὴν οἰκοδομικὴν καὶ διακοσμητικὴν.

Τὸ μάρμαρον εἶναι λευκόν ἢ χρωματιστόν, ὅπότε περιέχει καὶ ξένας ούσιας. Τὰ χρωματιστά μάρμαρα εἶναι πράσινα, κόκκινα, μαθρα, ροδόχροα, φαιά, δμοιόδμορφα ἢ μετά φλεβῶν διαφόρων ἀποχρώσεων.

Αἱ χῶραι αἱ διόποιαι δίδουν τὰ σπουδαιότερα καὶ καλλίτερα μάρμαρα εἶναι ἡ Ἑλλάς, ἡ Καράρα τῆς Ἰταλίας, ἡ Νορβηγία κ.ἄ. Εἰς τὴν Ἑλλάδα ύπαρχουν μάρμαρα εἰς πολλὰ μέρη ὡς εἰς τὴν Ἀνδρον, Τήνον, Σκύρον, Ζάκυνθον, Χίον, Θάσον, Κάρυστον, Μάνην, Λαύριον, Λάρισσαν, Κοζάνην, Δράμαν κ.ἄ. Τὰ δνομαστότερα εἶναι τὰ μάρμαρα τῆς Πεντέλης, τῆς Πάρου καὶ τοῦ Ταύγετου.

Τὸ μάρμαρον Πεντέλης ἔχει χρῶμα χιονόλευκον μὲ ἐλαφρῶς κιτρινωπήν ἀπόχρωσιν καὶ εἶναι διαφανές. Ἐξ αὐτοῦ κατεσκευάσθησαν κατὰ τὴν ἀρχαιότητα δλα τὰ μνημεῖα τῆς Ἀκροπόλεως καὶ τὸ Θησείον. Ἐπίσης κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους κατεσκευάσθησαν πολλὰ ὁγάλματα καὶ νεώτερα οἰκοδομήματα, ὡς ἡ Ἀκαδημία, τὸ Πανεπιστήμιον καὶ πολλὰ μνημεῖα ξένων μεγαλουπόλεων δλου τοῦ κόσμου.

Τὸ μάρμαρον Πάρου ἔχει χρῶμα χιονόλευκον μὲ

έλαφράν ύποκύανον ἀπόχρωσιν, καὶ εἶναι διαφανὲς χωρίς καὶ μίαν σκιάν. Ἐκ τοῦ μαρμάρου αὐτοῦ κατεσκευάσθησαν τὰ περίφημα ἀγάλματα δὲ Ἐρμῆς καὶ ἡ Ἀφροδίτη τῆς Μήλου. Τὸ μάρμαρον τῆς Πάρου εἶναι τὸ καλύτερον ἀπὸ δλα, διότι ἔχει μεγάλην διαφάνειαν, ἀλλὰ δὲν ὑπάρχει πλέον.

Τὸ μάρμαρον Μάνης κόκκινον ἡ μαῦρον εἶναι ἔξαιρετικῆς ποιότητος, λόγῳ δὲ τῶν ἔξόδων μεταφορᾶς του στοιχίζει πολὺ.

Τὸ μάρμαρον Σκύρου εἶναι λευκόν, ἔλαφρῶς ύποκύτρινον, ἡ ροδίζον πρὸς τὸ ίδεις, ἡ μὲν ζωηρὸν κόκκινον χρῶμα. Τὰ χρωματιστὰ αὐτὰ μάρμαρα παρουσιάζουν σκιάσεις καὶ φλέβας σκοτεινοτέρας.

Τὸ μάρμαρον Θηβῶν, ἔχει χρῶμα κιτρινωπόν ἡ κίτρινον πρὸς τὸ ἐρυθρόν μὲν φόντο σκοτεινότερον ἀπὸ τὰς φλέβας καὶ χρησιμοποιεῖται κυρίως εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν.

Χρήσις τοῦ Μαρμάρου. Τὸ μάρμαρον χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν οἰκοδομικήν, διὰ ἐσωτερικήν διακόσμησιν τῶν κατοικιῶν, διὰ κλιμακας, δάπεδα, χώλλη, διαδρόμων, εἰσόδων, δι' ἐπενδύσεις τοίχων εἰσόδων καὶ λουτρῶν, διὰ νεροχύτας, ἐπιφανείας ἐργασίας καὶ εἰς τὴν ἐπιπλοποιίαν καὶ γλυπτικήν κλπ. Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ἡλεκτροτεχνίαν διὰ πίνακας διανομῆς τοῦ ρεύματος καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν χλωριούχου ἀσβεστίου.

Κονιοποιημένον μάρμαρον χρησιμοποιεῖται διὰ κονιόματα πολυτελείας καὶ ως λευκόν χρῶμα. Τὰ μάρμαρα ἄν καὶ εὑρίσκωνται ἐν ἀφθονίᾳ εἰς τὴν Ἑλλάδα εἶναι πολὺ ἀκριβά, διότι στοιχίζει πολὺ ἡ ἔξόρυξις, ἡ μεταφορά καὶ ἡ κατεργασία.

Απομίμησις μαρμάρου. Ἐπειδὴ τὸ μάρμαρον εἶναι ἀκριβόν, χρησιμοποιοῦνται πολὺ σὲ ἀπομιμήσεις σύτοῦ διὰ τὴν διακόσμησιν τῶν κατοικιῶν. Ὄλοκληροι προσδέψεις κατοικιῶν, τοῖχοι κλιμακοστασίων, χώλλη κλπ. γίνονται κατ' ἀπομίμησιν μαρμάρου, ἡ δποία βεβαίως ἀπαιτεῖ καὶ ειδικούς τεχνίτας, χωρὶς νὰ εἶναι καὶ ἀντοχῆς.

4. Υαλος. Εἶναι σῶμα στερεόν, διαφανές, εὕθραστον, σκληρόν. Ὡς πρώτη ύλη διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς ύπαλου χρησιμοποιοῦνται ἡ ἄμμος, κρητὶς (κιμωλία), ἡ σόδα ἡ τὸ θειεῖκὸν νάτριον, ἡ ποτάσσα καὶ τὸ μάρμαρον. Αἱ πρῶται ύλαι κονιοποιοῦνται, ἀναμιγνύονται, καλώς καὶ ὑπὸ θερμοκρασίαν 1400 βαθμῶν μεταβάλλονται εἰς ρευστὴν ύλην. Τὸ μετίγμα σύτο δψύχεται βραδέως καὶ δίδει τὴν ζύμην τῆς ύπαλου, ἡ δποία εἴτε διδ πιέσεως εἰς τύπους εἴτε διὰ κυλινδρώσεως, εἴτε δι' ἐμψυσήσεως λαμβάνει διαφόρους μορφὰς ἀναλόγως μὲ τὰ ἀντικείμενα τὰ δποία πρόκειται νὰ κατασκευασθοῦν.

Εἴδη ύπαλου. α) Λευκὴ ύαλος. Διὰ τὴν κατασκευὴν αὐτῆς χρησιμοποιοῦνται ύλικά τελείως καθαρὰ καὶ ἔξ αὐτῆς

κατασκευάζονται διάφορα έπιτραπέζια σκεύη καλής ποιότητος.

β) Προσίνη ύστης. Διά τὴν κατασκευὴν τῆς χρησιμοποιοῦνται ύλικά κατωτέρας ποιότητος. Εἶναι στερεά, ἀντέχει εἰς τὰ δξέα καὶ ἔξ αὐτῆς κατασκευάζονται κατωτέρας ποιότητος ύδρινα εῖδη, ως φιάλαι οἶνου, νταμιτζάνες κλπ.

γ) Ήμίλευκος ύστης. Ἐξ αὐτῆς κατασκευάζονται ύαλοπίνακες, ύαλοπίνακες προθηκῶν, καθρέπται κλπ.

δ) Βοημική ήμικρώσταλος. Εἶναι σληρὰ μὲ λάμψιν κρυστάλλου, ἀντέχει εἰς ψύφληκτον θερμοκρασίαν καὶ χρησιμοποιεῖται διά τὴν κατασκευὴν κυρίως χημικῶν ἐργαλείων.

ε) Μολυβδούχος ύστης (κρύσταλλον). Εἶναι ἄχρους καὶ βαρυτέρα τῶν προηγουμένων, ἔχει μεγάλην θλαστικότητα τοῦ φωτός, ως τὸ διαμάντι, καὶ κατὰ τὴν κρούσιν παράγει ώραῖον ἥχον. Λειαίνεται καὶ στιλβώνεται καὶ ἀπὸ τὰς δύο πλευράς. Χρησιμοποιεῖται διά τὴν κατασκευὴν ἀριστης ποιότητος ἐπιτραπέζιων εἰδῶν, ἀνθοδοχείων, καὶ ύαλοπινάκων διὰ θύρας πολυτελείας.

ζ) Ήγαλακτώδης ύστης, ἡ δποῖα λαμβάνεται ἐκ τῆς ψύξεως μίγματος ύαλου μετὰ φωσφορικοῦ ἀσβεστίου χρησιμεύει διά τὴν κατασκευὴν ἡλεκτρικῶν λαμπτήρων καὶ ἀμπαζούρ.

Γενικά ἡ ποιότης τῆς ύαλου ἔξαρτηται ἀπὸ τὴν ποιότητα τῶν πρώτων ύλῶν ἐκ τῶν δποῖων κατασκευάζεται. Ὁ χρωματισμὸς τῆς ύαλου ἐπιτυγχάνεται, δταν ἀναμιχθῆ εἰς τὴν μᾶζαν μικρὰ ποσότης μεταλλικῶν δξειδίων, ως τοῦ κοβστίου διὰ χρῶμα κυανοῦν, τοῦ ούρανίου διὰ χρῶμα φθορίζον, τοῦ μαγγανίου διὰ χρῶμα λαδεῖς, τοῦ χρωμίου διὰ χρῶμα πράσινον, τοῦ σιδήρου διὰ χρῶμα κίτρινον, τοῦ χαλκοῦ διὰ χρῶμα κυανοπράσινον. Πολλάκις ἀναμιγνύεται εἰς τὰς πρώτας ύλας χρυσός καὶ ἀργυρός, καὶ τότε ἡ ύαλος ἀποκλίνει πρὸς τὸ κόκκινον, κίτρινον φαιδρούν κλπ.

Τὰ προϊόντα τῆς ύαλου τὰ δποῖα χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν οἰκοδομικὴν εἰναι :

α) Κοινοὶ ύαλοπίνακες πάχους 2 χλμ. διὰ μικρὰς διαστάσεις, 3 χλμ. διὰ μεγαλυτέρας διαστάσεις καὶ 4 χλμ. διὰ τὰς ἀκόμη μεγαλυτέρας.

β) Υαλοπίνακες ἀδιαφανεῖς.

γ) Υαλοπίνακες διαμαντέ, οἱ δποῖοι ἔχουν δνάγλυφα σχήματα ἀπὸ τὴν μίαν πλευράν, ἐνῶ ἀπὸ τὴν ἄλλη εἰναι λεῖοι.

δ) Κρύσταλλα. Εἶναι μολυβδούχος ύαλος, λεία, στιλβωμένη καὶ ἀπὸ τὰς δύο πλευράς καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς θύρας ἢ καὶ ἐπὶ ἐκιφανεῖων ἐπίπλων κλπ. Εἰς τὰ ἄκρα κατεργάζεται ἀπὸ δλας τὰς πλευράς μὲ γλυφήν πλάτους 2 ἑκ. καὶ ἀνω, ἀνάλογα μὲ τὸ μέγεθος τοῦ κρυστάλλου, καὶ μὲ κλίσιν γλυφῆς πρὸς τὰ

έξω, δηπότε τὸ κρύσταλλον λέγεται «μπιζοτέ», δηπώς οἱ καθρέπται. Τὸ πάχος τοῦ κρυστάλλου εἶναι 5 χλμ., τοῦ ἡμικρυστάλλου 3 χλμ.

ε) Χρωμάτιστοι ύαλοπίνακες εἶναι διαφανεῖς, ἀδιαφανεῖς καὶ διαμαντέ.

στ) Ὡπλισμένοι ύαλοπίνακες. Ἐχουν ἀνάμεσα εἰς τὴν μᾶζαν τῶν πλέγμα συρμάτινον, τὸ δόποιον αὐξάνει τὴν ἀντοχήν τῶν καὶ ὅταν τυχόν σπάσῃ δύναται συγκρατοῦνται τὰ τεμάχια του.

ζ) Πλάκες ύαλινοι πάχους 2^{1/2}, ἔκ. καὶ σχῆματος κυβολίθου. Χρησιμοποιοῦνται ὡς δάπεδα καὶ διὰ νὰ φωτίζωνται οἱ κάτωθεν αὐτῶν χρυσοί, δηπὼς π.χ. διὰ φωτισμὸν ὑπογείων ἐκ τῶν πεζοδρομίων.

η) Υάλινα κεραμίδια. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν κάλυψιν στεγῶν, εἰς ἀντικατάστασιν τῶν κοινῶν, διὰ νὰ δίδουν φῶς εἰς τοὺς κάτωθεν χώρους.

θ) Πλίνθοι καὶ πλάκες δι' ύαλοτοίχους. Εἰς ἄλλας χώρας χρησιμοποιοῦν ύαλινα τοῦβλα διὰ τὴν κατασκευὴν φωτεινῶν τοίχων ἑστερεικῶν καὶ ἔξτερεικῶν.

Ἐπίσης γίνεται εἰδίκη κατασκευὴ ύαλοπινάκων αὐτοκινήτων, διὰ νὰ μὴ διασκορπίζονται, ὅταν σπάσουν δηλ. εἰς δύο φύλλα ύαλοπινάκων τοποθετεῖται ζελατίνη καὶ διὰ πιέσεως ἐπιτυγχάνεται ἡ συγκόλλησις.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα λειτουργεῖ τὸ υαλουργεῖον τῆς Ἐλληνικῆς ἑταῖρείας χημικῶν λιπασμάτων διὰ κατασκευὴν φιαλῶν, νταμιτζανῶν, ύαλοπινάκων, ἐπιτραπεζίων σκευῶν καὶ καλλιτεχνικῶν ἀντικειμένων. Ἐπίσης λειτουργοῦν καὶ ἄλλα ἔργοστάσια περιωρισμένης παραγωγῆς.

5. Φαγεντιανά - Πορσελάνες. Ὡς πρώτη ὅλη διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν εἰδῶν ἐκ φαγιάνς καὶ πορσελάνης, κεράμων, πλίνθων, κατασκευὴν δγγείων, πηλίνων σκευῶν, πλακῶν ἐπιστρώσεως κλπ. χρησιμοποιεῖται ἡ πλαστικὴ ἄργιλος (ἀσπρόχωμα). Ἡ ἄργιλος ἀποτελεῖται ἀπὸ διάφορα δρυκτά ἐκ τῶν δόπιων ὅλλα ἔχουν πλαστικάς ιδιότητας καὶ ἄλλα δχι. Διὰ τοῦτο εἰς τὴν βιομηχανίαν γίνεται ἀνάμιξις, ὁστε νὰ ἐπιτυγχάνεται ἡ κατάλληλος πλαστικότης διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν διαφόρων εἰδῶν. Ἡ καολίνη ἡ δ καολίνης εἶναι τὸ καθαρώτερον εἰδός ἄργιλου καὶ τὸ κύριον συστατικὸν αὐτῆς, ἐπειδὴ δύως δὲν ἔχει πλαστικότητα ἀναμιγνύεται μὲ κατωτέρας ποιότητας ἄργιλου καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν καλῆς ποιότητος πορσελάνης. Εἰς τὴν Μήλον ὑπάρχει ἄφθονος καὶ χρησιμοποιεῖται ἀπὸ τὰ ἐν Ἑλλάδι ἔργοστάσια. Ἡ ἄργιλος ὅταν θερμανθῇ λαχυρώς χάνει τὴν πλαστικότητά της καὶ γίνεται πολὺ σκληρά καὶ στερεά.

Ἐκτὸς τῆς πλαστικῆς ἄργιλου ύπάρχουν καὶ εἶδη μὴ πλαστικῆς, ὡς ή σμηκτήρις γῆ, (όρυκτός σάπων) ή ὅποια χρησιμεύει οὐά τὸν καθαρισμὸν ἔριων καὶ ἀφαίρεσιν λιπαρῶν κηλίδων ἀπὸ μάλινα ύφασματα ή καὶ ξύλα· ή ὄχρα, ή ὅποια ἔχει κίτρινον χρῶμα, ή γῇ τῆς Φλωρίδος, ή ὅποια χρησιμοποιεῖται διὰ τὸν ἀποχρωματισμὸν όρυκτῶν καὶ φυτικῶν ἔλαιών, καὶ ή ἀσβεστοῦχος ἄργιλος χρήσιμος εἰς τὴν γεωργίαν καὶ βιομηχανίαν. Ἡ λευκὴ ἄργιλος μὲν λιπαράν ύφην, τρίβεται εὔκόλως χρησιμεύει δὲ διὰ τὴν κατασκευὴν κόνεως (πούδρας, τάλκης) καὶ δοντοτριμάτων. Ἀναλόγως τῆς ποιότητος τῶν χρησιμοποιουμένων πρώτων ύλων κατασκευάζονται καὶ ἀντικείμενα διαφόρων ποιοτήτων.

α) Τὰ ἀπλὰ πήλινα σκεύη, πλίνθοι, κέραμοι πλάκες κλπ., κατασκευάζονται ἀπὸ ἄργιλον καὶ ή ἐπιφάνειά των δὲν είναι στιλπνή, ἀλλὰ πορώδης καὶ διαπεράται ἀπὸ τὸ νερό.

Τὰ οἰκιακῆς χρήσεως σκεύη, κιούπια, χύτρες, λεκάνες κλπ. διὰ νὰ μὴ διαποτίζωνται ἀπὸ τὰ ύγρα, ἔχουν ἑσωτερικῶς ή καὶ ἔξωτερικῶς ἔνα λεπτὸν διαφανές ἐπίχρισμα, τὸ ύλαλωμα, τὸ ὅποιον δύμως δὲν είναι διαρκείας.

β) Τὰ κοινὰ φαγεντιανά. Ἐχουν τὸ σῶμα πορώδες, τὸ δὲ ἔξωτερικὸν ἐπίχρισμα (ύλαλωμα) είναι λευκὸν ἀδιαφανές, ὥστε νὰ καλύπτεται η ἔσωτερική μᾶζα, νὰ γίνωνται διαπέραστα ἀπὸ τὰ ύγρα, νὰ παρουσιάζουν καλήν ἐμφάνισιν καὶ νὰ μποροῦν νὰ διακοσμηθοῦν. Εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν ύπαγονται τὰ φαγεντιανὰ διὰ διακοσμήσεις αιθουσῶν καὶ τὰ ὄνομαστά «μαγιόλικα», δηλ. σκεύη καὶ πλάκες ἔξαιρετικῆς ποιότητος καὶ τέχνης, ώραῖα διακοσμημένα. Ἔλαβον δὲ τὸ ὄνομά των ἀπὸ τὴν νήσον Μαγιόρκα, εἰς τὴν ὅποιαν τὸ πρῶτον κατεσκευάσθησαν.

γ) Τὰ ἐκλεκτὰ φαγεντιανά. Ἐχουν τὸ σῶμα σκληρόν καὶ λευκὸν τὸ δὲ ἐπίχρισμα καλύπτει μόνον τὴν ἔξωτερικὴν ἐπιφάνειαν ή ἐλάχιστα εἰσχωρεῖ εἰς τὴν μᾶζαν. Εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν ύπαγονται καλῆς ποιότητος εἶδη μὲν ὥρασίας διακοσμήσεις, ὡς ἀγαλμάτια, ἀνθοδοχῆτα, κομψοτεχνήματα, πλακίδια ἐπιστρώσεως, πλάκες θερμαστρῶν καὶ γενικῶς εἶδη διακοσμήσεως.

δ) Πορσελάνη. Διὰ τὴν κατασκευὴν καλῆς ποιότητος πορσελάνης χρησιμοποιούμενην κασολίνην ἀναμεμιγμένον εἰς ὥρισμένην ἀναλογίαν μὲν κατωτέρας ποιότητος ἄργιλον διὰ νὰ γίνῃ πλαστικός. Εἰς τὴν πορσελάνην τὸ ύλαλωδες ἐπίχρισμα διαποτίζει δλην τὴν μᾶζαν, ή ὅποια καὶ παρουσιάζει σχετικὴν διαφάνειαν, ή δὲ τομῇ τῆς είναι ύλαλωδης. Τὰ ἐκ πορσελάνης εἴδη είναι ἀκριβά καὶ ή ποιότης των ἔξαρταται ἐκ τῆς προσεκτικῆς

καὶ καλῆς κατεργασίας τῶν πρώτων ύλων, πρᾶγμα τὸ δόποιον ἵσχει καὶ δι᾽ ὅλα τὰ ἐκ φαγιάνς εἴδη. Τὰ εἴδη ἐκ πορσελάνης καὶ φαγιάνς διακοσμούνται καὶ χρωματίζονται μὲν ὠραῖα σχέδια καὶ χρωματισμούς. Ἡ καλὴ διακόσμησις καὶ ἡ ἐπιτυχία τῶν χρωμάτων ἐπηρεάζει καὶ τὴν ἀξίαν τῶν εἰδῶν. Ἡ καλῆς ποιότητος πορσελάνη διακρίνεται ἀπὸ τὸν χαρακτηριστικὸν ἥχον, τὸν δόποιον παράγει κατὰ τὴν κροῦσιν, τὴν δμοιομορφίαν τῆς μάζης, τὸ χρῶμα καὶ τὸ σχέδιον, καθὼς καὶ τὸν τόπον προελεύσεως.

Όνομασται εἶναι αἱ πορσελάναι τῆς Κίνας καὶ Ἰαπωνίας, αἱ δόποιαι παρουσιάζουν ἔξαιρετικὴν λεπτότητα καὶ διαφάνειαν. Εἴδη κεραμικῆς γενικῶς καλῆς ποιότητος παράγουν τὰ ἐργοστάσια Γερμανίας, Γαλλίας, Ἀγγλίας, Τσεχοσλοβακίας, Σουηδίας, Ἰταλίας κλπ.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα κατασκευάζονται ὠραῖα εἴδη κεραμικῆς εἰς τὴν Ρόδον, Κρήτην, Αίγιναν, Σίφνον κλπ. "Αν καὶ ἡ Μῆλος ἔχῃ καθαρὸν καολίνην δύμως εἴδη τύπου πορσελάνης καλῆς ποιότητος δὲν παράγονται ἐν Ἑλλάδι ἐπὶ τοῦ παρόντος. Λειτουργοῦν δύο μεγάλα ἐργοστάσια τῆς Κιουταχείος καὶ τοῦ Κεραμεικοῦ, τὰ δόποια παράγουν ὠραῖα εἴδη ἐκ φαγιάνς.

6. Δέρμα. Τὸ δέρμα δωρισμένων ζώων καὶ ἐρπετῶν κατεργαζόμενον βιομηχανικῶς, γίνεται μαλακόν, εὐλύγιστον, δὲν ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὰς καιρικάς μεταβολάς, δὲν σαπίζει καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν διαφόρων δερματίνων εἰδῶν καὶ κυρίως ὑποδημάτων.

Τὰ ζῶα τὰ ὑποῖα μᾶς δίδουν τὸ δέρμα τῶν εἶναι διαύβαλος, διαύδης, διαύρος, τὸ δαμάλι, διαύχορος, διαύγελάς (χονδρὰ δέρματα), διαύσχος, τὸ πρόβατον, τὸ ἔριφιον, διαύπορος; διαύνος, διαύτης (μαλακά δέρματα), τὰ δόποια χρησιμοποιοῦνται μετά ἀπὸ εἰδικὴν κατεργασίαν.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα ὑπάρχουν πολλὰ βυρσοδεψεῖα διὰ τὴν κατεργασίαν τῶν ἔγχωριών δερμάτων, καθὼς καὶ τῶν ἐκ τοῦ ἔξωτερικοῦ εἰσαγομένων ἀκατεργάστων.

"Η ποιότης καὶ ἡ ἀντοχὴ τοῦ δέρματος ἐξαρτάται ἀπὸ τὸ εἴδος τοῦ ζώου, τὸ μέρος τοῦ σώματος ἀπὸ δόποιον λαμβάνεται, τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν ὑγείαν του.

"Η χρησιμοποίησις τοῦ δέρματος εἶναι μεγάλη εἰς τὴν ὑποδηματοποίησαν, σαγματοποίησαν, ἐπιπλοποίησαν, βιβλιοθετικήν. "Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται πολὺ διὰ τὴν κατασκευὴν εἰδῶν ταξιδίου, γυναικείας καὶ ἀνδρικῆς ἀμφιέσεως.

Εἰς τὸ ἐμπόριον τὰ δέρματα φέρονται μὲν διάφορα δνόματα καὶ χρώματα ἀναλόγως τῆς ποιότητος, τῆς ἀντοχῆς καὶ τῆς προελεύσεως τῶν π.χ. ἀνιάθροχα, σεβρό, λουστρίνια, σουέτ, χοιροδέρματα, σολοδέρματα, δέρμα φιδιοῦ, κροκοδείλου κ.λ.π.

Ἐκτός τῶν ἀνωτέρω ἔχομεν καὶ τὰ δέρματα τῶν ζώων τὰ δόποια χρησιμοποιοῦνται μὲν τὸ τρίχωμά των (γουναρικά). Τὰ γουναρικά χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν κατασκευὴν εἰδῶν ἐπενδύσεως εἴτε διὰ τὴν προφύλαξιν ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους ή καὶ διὰ λόγους ἐμφανίσεως. Ἡ ἀξία των ἔξαρταται ἀπὸ τὸ εἰδος τοῦ ζώου ποὺ προέρχονται, ἀπὸ τὸ χρῶμα καὶ τὸ μέγεθος τοῦ δέρματος. Ἀπαιτοῦν πολλὰ ἔξοδα διὰ τὴν κατεργασίαν των καὶ λόγῳ τῆς σπανιότητος τοιούτων δερμάτων, στοιχίζουν πολύ. Εἰς τὴν Ἐλλάδα καὶ Ιδίως εἰς τὴν περιοχὴν Καστορίας, ὑπάρχουν εἰδικευμένοι τεχνῖται, οἱ δόποιοι μὲν ἔξαιρετικὴν τέχνην χρησιμοποιοῦν μικρότατα τεμάχια δέρματος διὰ τὴν κατασκευὴν γουναρικῶν· αὐτοὶ εἰς τὸ ἔξωτερικόν θεωροῦνται ως ἄριστοι εἰς τὸ εἰδος τῶν τεχνῖται.

Τεχνητὸν δέρμα. Ἡ βιομηχανία, διὰ διαφόρων τεχνητῶν όλων, ἔχει ἐπιτύχει ἀπομιμήσεις δέρματος, τὸ δπαῖον χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν εἰδῶν ταξιδίου, μικροαντικειμένων, ἐπενδύσεις ἀμαξωμάτων αύτοκινήτων, εἰς τὴν ἐπιπλοποίησαν κ.λ.π.

7. Κέρατα. Εἰς τὰ ζῷα χρησιμεύουν ως ἀμυντικὸν καὶ ἐπιθετικὸν ὅπλον. Εἶναι σκληρά, καίονται μὲν ίδιαζουσαν δσμὴν καὶ ἐντὸς θερμοῦ ὅδατος μαλακώνουν. Διὰ καταλλήλου κατεργασίας λευκαίνονται, ἀποκτοῦν στιλπνότητα, χρωματίζονται καὶ χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν κατασκευὴν κομβίων, μαχαιρολαβίων, κτενίων καὶ πολλῶν καὶ διαφόρων ἀντικειμένων. Ἔπισης χρησιμοποιοῦνται καὶ εἰς τὴν ἐπιπλοποίησαν.

Διὰ διαφόρων χημικῶν μέσων καὶ ζελατίνης ἐπιτυγχάνεται ἐπιτυχὴς ἀπομίμησις κεράτων, ἐκ τῶν δποίων κατασκευάζονται πολλὰ ἀντικείμενα τὰ δόποια ὅμως διαλύονται ἐντὸς θερμοῦ ὅδατος ή διὰ τὸν ἔλθουν εἰς ἐπαφήν μετὰ θερμῆς ἐπιφανείας.

8. Ἐλεφαντοστοῦν (φίλντισι). Προέρχεται ἀπὸ τοὺς χαυλιόδειντας τοῦ ἐλέφαντος, οἱ δόποιοι κατεργαζόμενοι ἀποκτοῦν ώραίτιν ἐμφάνισιν καὶ ίδιαζουσαν λάμψιν. Τὸ φίλντισι χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν κομψοτεχνημάτων, πλήκτρων κλειδοκυμβάλου, σφαιρῶν σφαιριστήρων, εἰς τὴν κοσμηματοποίησαν, εἰς τὴν διακόσμησιν ἐπίπλων κλπ.

Ἐκτός τοῦ φυσικοῦ ἐλεφοντοστοῦ κατασκευάζεται καὶ τεχνητό τοιούτον, τὸ δποῖον ἀντικαθιστᾶ τὸ φυσικόν.

9. Κυτταρίνη. Εἶναι ή ούσια ή δόποια ἀποτελεῖ τὴν μεμβράνην τῶν φυτικῶν κυττάρων, λαμβάνεται κυρίως ἀπὸ τὸ βαμβάκι, καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν χάρτου, τεχνητῆς μιετάξης, νιτροκυτταρίνης κλπ.

10. Καζεῖνη. Εἶναι κύριον συστατικὸν τοῦ γάλακτος ἐκ τοῦ δποίου καὶ ἔξαγεται. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν

πλαστικῶν ύλων, ἀπομιμήσεις κεράτων, ἐλεφαντοστοῦ, κατασκευὴν χάρτου, εἰδικῶν ἐλασιοχρωμάτων ζωγραφικῆς καὶ εἰδικῶν συμπεπυκνωμένων τροφίμων.

11. Νάυλον. Εἶναι συνθετική ύλη, ἡ ὁποία παρασκευάζεται ἀπό δύνθρακα, ἀέρα καὶ υδωρ. Διὰ καταλλήλου κατεργασίας λαμβάνεται τὸ ἄλας τοῦ νάυλον, τὸ ὁποῖον διακρίνεται εἰς δύο ποιότητας. Τὸ κατωτέρας ποιότητος χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν κτενῶν, ψηκτρῶν, μονωτικῶν πλακῶν κλπ. Τὸ καλυτέρας ποιότητος ἄλας τοῦ νάυλου χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν ύφασμάτων, καλτσῶν, δερμάτων, σχοινίων κλπ.

Τὸ νάυλον ἀντέχει εἰς τὴν ἐπίδρασιν τῶν περισσοτέρων δξέων, δὲν ἔπηρεάζεται ἀπό τὸ νερό, εἶναι κακὸς ἀγωγὸς τοῦ ἡλεκτρισμοῦ, ἀλλὰ ὥρισμέναι ποιότητες αὐτοῦ διαλύονται μὲ τὴν βενζίνην.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ τελευταίου πολέμου ἡ βιομηχανία τοῦ νάυλον προώδευσε πολύ, ίδιως εἰς τὴν Ἀμερικήν, ὅπου ἔχρησιμοποιήθη διὰ τὴν κατασκευὴν ἀλεξιπτώτων, ἐλαστικῶν διὰ βούμβαρδιστικὰ ἀεροπλάνα καὶ λόγῳ τῆς μεγάλης ἀντοχῆς του, διὰ τὴν κατασκευὴν σχοινίων ρυμουλκήσεως ἀνεμοπτέρων.

Γενικά αἱ συνθετικαὶ ύλαι σήμερον ἀποτελοῦν τὴν βάσιν διὰ τὴν κατασκευὴν, ύφασμάτων, μεταξωτῶν, μαλλίνων, βαμβακερῶν, εἴτε ἔξ δλοικλήρου εἴτε ἐν ἀναλογίᾳ μὲ ποσότητα ἑρίου βάμβακος καὶ μετάξης, τεχνητῶν δερμάτων καὶ πολλῶν ἀλλων εἰδῶν καθημερινῆς χρήσεως, τὰ ὁποῖα λόγῳ τοῦ χαμηλού κόστους, τῆς ἀντοχῆς, τῆς ἐμφανίσεως καὶ τῆς εὐκόλου συντηρήσης των, ἔχουν μεγάλην κατανάλωσιν.

Γ. ΟΙΚΙΑΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΙ

Πρόγραμμα. Γενικὰ ἡ διοίκησις τοῦ σπιτιοῦ θὰ ἐπιτύχῃ τότε μόνον, δταν ὑπάρχῃ ἔνα ὠρισμένον πρόγραμμα καὶ μία σταθερὰ γραμμή ἀκόμη καὶ διὰ τὰ ἀπλούστερα πράγματα. Κάθε ἔργασία πρέπει νὰ γίνεται εἰς τὴν ἐποχήν της καὶ εἰς τὴν ὥραν της. Ποτὲ νὰ «μήν ἀναβάλλῃς δι' αὔριον, δ, τι πρέπει νὰ γίνῃ σήμερον». Τὸ πρόγραμμα τῶν καθημερινῶν ἀπασχολήσεων πρέπει νὰ ἔτοιμάζεται ἀπό τὴν προηγουμένην. Θὰ πρέπη νὰ ὑπάρχῃ ἀκόμη καὶ πρόγραμμα ἔβδομαδιστῶν, μηνιαῖον, καὶ ἐτήσιον σύμφωνα μὲ τὸ ὁποῖον θὰ κανονίζωνται αἱ ἔργασίαι τοῦ νοικοκυριοῦ διὰ νὰ μὴ σπαταλῶνται ἀσκόπως δυνάμεις καὶ χρόνος.

Ἡ τάξις καὶ ἡ ἀκρίβεια πρέπει νὰ εἶναι αἱ δύο βασικαὶ ἀρχαὶ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν κάθε ἔργασίας.

Τὸ κάθε τι πρέπει νὰ ἔχῃ τὴν θέσιν του καὶ μετὰ τὴν χρησιμοποίησίν του νὰ ἐπανατοποθετήται εἰς αὐτήν, διὰ νὰ μὴ χά-

νωμεν πολύτιμον χρόνον διατηρώντας το έδω και έκει. Πρίν ή
ἀρχίσῃ ή ἐκτέλεσις δποιασδήποτε ἔργασίας πρέπει προγουμέ-
νως νά μελετηθῇ δ τρόπος τῆς ἐκτελέσεως της και νά γίνῃ ή
συγκέντρωσις τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν ἐκτέλεσιν σκευῶν ή
ὑλικῶν. Αἱ ἔργασίαι, ἀναλόγως τοῦ εἴδους ἐκάστης δηλ. τοῦ
κόπου και τοῦ χρόνου, δ δόποιος ἀπαιτεῖται διὰ τὴν ἐκτέλεσιν
αὐτῆς, πρέπει νά διαμοιράζωνται εἰς τὰς ἔξημέρας τῆς ἔβδομα-
δος. 'Ο χρόνος πρέπει νά χρησιμοποιήται, χωρὶς νά παρου-
σιάζῃ κενά και ή σειρά τῶν καθημερινῶν ἔργασιῶν νά καθορί-
ζεται ἀναλόγως τῆς σκοπιμότητός των. 'Η στάσις τοῦ σώματος
κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων ἔργασιῶν νά είναι δρθή και
νά μὴν παραβλέπωνται οι νόμοι τῆς ύγιεινῆς. Νά μὴ στέκεται,
ὅταν μπορῇ νά καθήσῃ κανείς, κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἔργα-
σίας, διότι αὐτὸ δὲν είναι δκνηρία ἀλλά ἀνάγκη.

Αἱ προμήθειαι τῶν διαφόρων εἰδῶν πρέπει νά γίνωνται χον-
δρικῶς, δι' ὅσα εἴδη διατηροῦνται και αἱ ἐποχικαι ἔργασίαι νά
ἀρχίζουν ἐνωρὶς και νά ἐτοιμάζωνται ἐγκαίρως τὰ ἀπαραίτητα
π.χ. ή προμήθεια τῆς καυσόλμου ψλης νά γίνεται Ἰούλιον ή Αὔγου-
στον, αἱ ἐπισκευαὶ θερμαστρῶν νά γίνωνται κατὰ τὸ θέρος, τὰ
χειμερινὰ ἐνδύματα νά ἐτοιμάζωνται ἀπὸ τὸν Αὔγουστον και
τὰ θερινὰ ἀπὸ τὸν Ἀπρίλιον, ὡστε δταν χρειασθοῦν νά είναι
ἔτοιμα. Αἱ ἀνάγκαι πρέπει νά προβλέπωνται και δχι νά θερα-
πεύωνται βεβιασμένα. Πάντοτε νά γίνεται ἔξοικονόμησις χρή-
ματος, δηλ. νά χρησιμοποιοῦνται τὰ πάντα, χωρὶς νά γίνεται
σπατάλη. 'Απαραίτητος ἐπίσης είναι ή γνῶσις τοῦ τρόπου ἐκτε-
λέσεως κάθε ἔργασίας, ὡστε ή οἰκοδέσποινα νά είναι ίκανή
δχι μόνον νά ἐκτελῇ μιαν ἔργασίαν, ἀλλά και νά καθοδηγῇ
ἄλλους εἰς τὴν ἐκτέλεσίν της. 'Ἐπίσης είναι ἀπαραίτητος ή γνῶ-
σις τῶν διαφόρων ψλικῶν ἐκ τῶν δόποιών είναι κατασκευασμένα
τὰ διάφορα σκεύη και ἀντικείμενα διὰ τὴν καλυτέραν συντή-
ρησίν των.

Διὰ τὴν ἔργαζομένην και ἐκτός τοῦ οἴκου οἰκοδέσποιναν ή
καλὴ χρήσις τοῦ χρόνου πρέπει νά είναι ή βάσις ἀπὸ τὴν δόποιαν
θὰ ἀρχίζῃ, διότι ἐν συγκρίσει πρὸς τὴν μὴ ἔργαζομένην ἔχει
εἰς τὴν διάθεσιν της πολὺ δλίγον χρόνον και αἱ δυνάμεις της
είναι διαμοιρασμέναι μεταξὺ τῆς ἔξωτερηκῆς ἔργασίας και τῆς
ἐντὸς τῆς οἰκίας. 'Η χρησιμοποίησις δλων τῶν μηχανικῶν μέσων,
τῶν καταλλήλων σκευῶν και ἔργασιών θὰ τὴν βοηθήσουν εἰς
τὴν ταχυτέραν ἐκτέλεσιν τῶν ἔργασιῶν, ὡστε νά δυνηθῇ νά
ἀνταποκριθῇ εἰς τὰς ύποχρεώσεις της και νά ἔξοικονομήσῃ χρό-
νον και κόπου.

'Εκ παραλλήλου δὲν πρέπει νά παραμελῶνται ή ψυχαγω-
γία ή αἱ ἀκδρομαί, ἀπαραίτητοι διὰ τὴν ύγιειναν τῆς οἰκογενείας
οὔτε και αἱ κοινωνικαι ύποχρεώσεις, ή φιλανθρωπική δρᾶσις
και αἱ πνευματικαι ἀπολαύσεις. 'Η καλὴ δργάνωσις τῶν καθη-

μερινων ἐργασιῶν θά βοηθήσῃ εἰς τὴν ἄνετον καὶ ταχεῖαν ἐκτέλεσιν, ώστε νὰ μὴ παρεμποδίζεται καὶ ἡ παρακολούθησις τῶν παιδιῶν.

Ἐνδυμασία τῆς οἰκοκυρᾶς κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐργασίας. Ή ἑνδυμασία κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐργασίας πρέπει νὰ εἶναι ἀπλή, ώστε ἡ ἐμφάνισις τῆς νοικοκυρᾶς νὰ εἶναι συγχρόνως καλή. Δὲν δικαιολογεῖται ἡ ἀκάθαρτος καὶ ἀτημέλητος ἐμφάνισις τῆς. Μία πλούζα ἀπὸ ὕφασμα ἀντοχῆς μὲ ἀνεξιτηλον χρωματισμόν, καὶ μὲ κουμπιά ἀπὸ πάνω ἔως κάτω, μὲ μανίκια μακρυά, τύπου ἀνδρικοῦ ὑποκαμίσου, εἶναι πολὺ ἔξυπηρετική, ἡ μιὰ πλούζα καὶ φούστα ἀρκετά φαρδειά, μὲ μιὰ ὅμορφη ποδιά. Ἐνα μαντήλι εἰς τὸ κεφάλι δεμένο καλαίσθητα εἶναι ἀπαραίτητον. Πέδιλα ἡ ἴσια παπούτσια ἐλαφρά, ώστε νὰ μὴν κουράζεται ἡ νοικοκυρά ἀπὸ τὴν δρθοστάσια, καὶ μία ποδιά ἀδιάβροχος εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητος κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν ὀρισμένων ἐργασιῶν, ώς τὸ πλύσιμο πιάτων, λαχανικῶν, ρούχων κλπ. Διὰ τὴν προφύλαξιν τῶν χειρῶν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν ὀρισμένων ἐργασιῶν μπορεῖ νὰ μετσχειρίζεται γάντια ἀπὸ καουτσούκ.

1. Υλικὰ καθαριότητος ἀπαραίτητα εἰς κάθε νοικοκυριό.

α) Σαπούνι εἶναι βασικὸν ύλικὸν καθαριότητος χρησιμοποιούμενον διὰ τὴν καθαριότητα τῶν σκευῶν, ρουχισμοῦ, δαπέδων, καὶ τὴν ἀτομικὴν καθαριότητα. Παρασκευάζεται ἀπὸ λάδι ἡ ἄλλα φυτικὰ καὶ ζωικὰ λίπη μὲ σόδα ἢ ποτάσσα, εἰς ειδικὰ ἐργοστάσια ἡ καὶ ὑπὸ τῶν χωρικῶν διὰ τὰς ἀτομικάς των ἀνάγκας. Διαλύεται εἰς τὸ κρύον ἢ τὸ ζεστὸν νερόν καὶ σχηματίζει ἀφρόν. Εἰς τὴν Ἑλλάδα χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν του τὸ ἐλαιόλαδον, ἀπὸ τὸ δόπιον γίνεται τὸ λευκόν σαπούνι καὶ τὸ πυρηνέλαιον ἀπὸ τὸ δόπιον γίνεται τὸ πράσινον. Ὑπάρχουν τὰ ἔξις εῖδη σαπουνιῶν:

Τὰ σκληρά ἀπὸ ἐλαιόλαδον ἡ ἄλλα φυτικὰ ἔλαια ἡ ζωικὰ λίπη μετά καυστικῆς σόδας.

Τὰ μαλακὰ ἀπὸ φυτικὰ ἔλαια μετά καυστικῆς ποτάσσας (καυστικὸν κάλι).

Τὰ καλλυντικά, ἀπὸ λιπαρὰς ούσιας καλῆς ποιότητος, χρωματισμένα καὶ ἀρωματισμένα.

Τὰ φαρμακευτικά, χρησιμοποιούμενα ώς ἀπολυμαντικά καὶ θεραπευτικά.

Τὸ σαπούνι νοθεύεται μὲ τὰλκ ἢ πυρίτικὸν νάτριον.

β) Ποτάσσας ἡ ἀνθρακικὸν κάλι. Χρησιμεύει εἰς τὸν σαπωνοποίην, τὴν ὄλαλουργίαν, τὴν λεύκασιν καὶ πλύσιν τοῦ μαλλιοῦ, διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ξυλίνων δαπέδων καὶ ξυλίνων εἰδῶν καὶ γενικῶς διὰ τὴν διάλυσιν τῶν λιπαρῶν κηλίδων. Κατὰ

τὴν χρησιμοποίησιν τῆς χρειάζεται προσοχή, διότι μπορεῖ νὰ δημιουργήσῃ πληγάς εἰς τὰ χέρια· πρέπει νὰ φυλάσσεται εἰς μέρος ξηρόν, διότι ἀπορροφᾷ ύγρασίαν καὶ διαλύεται.

γ) Διάφοροι κόνεις καθαρισμοῦ, τάιντ, βαβ δ, κλίν κλπ. ἀπαραίτητοι διὰ τὸν καθαρισμὸν μαρμάρου, πορσελάνης, ἐμαγιέ, μωσαΐκῶν κλπ.

δ) Βραχι. Χρησιμοποιεῖται διὰ καθάρισμα ἑλαιογραφιῶν, ὑαλοπινάκων, σπόγγων, ἐπίστρις διὰ τὸ κολλάρισμα ρούχων μαζὶ μὲ τὴν ἀμυλόδοκολλα διὰ νὰ δώσῃ στιλπνότητα.

ε) Πάρκετίνη. Ἀποτελεῖται ἀπὸ κηρόν καὶ νέφτι κυρίως καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν στιλβωσιν καὶ συντήρησιν πατωμάτων καὶ ἐπίπλων.

στ) Διάφοροι στιλβώτικαι ἀλοιφαὶ χρησιμεύουν διὰ τὴν στιλβωσιν δρειχαλκίνων καὶ χαλκίνων ἀντικειμένων καὶ σκευῶν.

ζ) Υγρὰ ἀμμωνία. Εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ἀφαίρεσιν κηλίδων, καθάρισμα σκευῶν, πλύσιμον μαλλίνων εἰδῶν, ὡς φανελῶν κλπ.

η) Διάφορα ύγρα μὲ βάσιν τὸ χλώριον, ὡς καναζίνα, χλωρίνη κλπ. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν λεύκανσιν λευκοῦ βαμβακεροῦ ρουχισμοῦ, τὴν ἀφαίρεσιν κηλίδων, ὡς καὶ διὰ τὸ καθάρισμα εἰδῶν ἐκ πορσελάνης ἢ ἐμαγιέ. Ἐπίσης μετά προσοχῆς δύνανται νὰ χρησιμοποιηθοῦν διὰ τὸ καθάρισμα μαρμαρίνων ἐπιφανειῶν.

θ) Οξυγόνον ουχὸν ὅδωρ (δευτερό). Χρησιμοποιεῖται διὰ τὸ καθάρισμα κιτρίνων κηλίδων προερχομένων ἀπὸ τὸ σιδερώματα ἢ καὶ κηλίδωγ αἴματος μετά τὸ πλύσιμον αὐτῶν δι' θύσατος.

ι) Λουλάκι. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὸ λουλάκιασμα τοῦ λευκοῦ ρουχισμοῦ.

ια) Καθαρὸν ἢ φωτιστικὸν οἰνόπνευμα. Εἶναι χρήσιμον διὰ τὴν ἀφαίρεσιν κηλίδων ἐκ ξυλίνων ἐπιφανειῶν ἢ καὶ ἐξ ὄφασμάτων. Ἐπίσης διὰ τὴν ἀφαίρεσίν κηλίδων ἐκ συνθετικῆς μελάνης.

ιβ) Υδροχλωρικὸν δξύ. Εἶναι χρήσιμον διὰ τὸν καθαρισμὸν καὶ ἀπολύμανσιν ἀποχωρητηρίων, νιπτήρων κλπ.

2. Σκεύη καθαριότητος.

α) Σάρωθρον (σκούπα). Ἀπαραίτητον διὰ τὸν καθαρισμὸν τῆς δροφῆς, τῶν τοίχων, τῶν δαπέδων, ἀπὸ τὴν σκόνην, ἡ δποία ἐπικάθηται ἐπ' αὐτῶν. Ἡ συνήθης σκούπα ἀπὸ φυτικᾶς ὄλας, πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρὰ καὶ ἀντοχῆς, ἀπλῆ ἢ καὶ μὲ ξύλινον μακρὺ χέρι, ἡ δποία εἶναι καὶ προτιμοτέρα, διότι ἀπο-

φεύγεται τό σκύψιμον, πρᾶγμα κουρασικόν καὶ ἐπιβλαβές διὰ τοὺς νεφρούς. Χρείαζεται δημως προσυχὴ κατὰ τὴν χρησιμοποίησιν τῆς σκούπας, ώστε νὰ μὴ σηκώνεται σκόνη, πρᾶγμα πολὺ ἀνθυγιεινόν. Μετά τὴν χρησιμοποίησιν τῆς πρέπει νὰ κρεμάται, διὰ νὰ μὴ γυρίζουν τὰ ἄκρα τῆς.

Ἡ ἀπὸ τρίχα βούρτσα εἶναι κατάλληλος διὰ σκούπισμα δαπέδων παρκέ. Σκοῦπες μὲ «φράντζες», ἀπὸ βαμβακερὴ χονδρὴ κλωστὴ, χρησιμοποιοῦνται διὰ δάπεδα, ποὺ μποροῦν νὰ σκουπισθοῦν μὲ βρεγμένην σκούπαν, ἀλλὰ μετὰ τὴν χρήσιν τῶν πρέπει νὰ πλύνωνται μὲ σαπούνι καὶ νὰ στεγνώνουν καλῶς. Χρείαζεται δημως προσοχὴ διὰ νὰ μὴ καταστρέφωνται νὰ ἔπιπλα μὲ τὴν ὅγρασίαν. Χρησιμοποιοῦνται ἀκόμη καὶ χωρὶς νὰ βραχοῦν, ἀλλὰ τότε δαπαιτοῦν συχνὸν τίναγμα.

Ἡ πλέον ύγιεινὴ εἶναι ἡ ἡλεκτρικὴ σκούπα, ἡ ὅποια ἀπορροφᾷ τὴ σκόνη καὶ ἔχει διάφορα ἀνταλλακτικά, ώστε νὰ ξεσκινίζωνται παραπετάσματα, χαλιά, ράφια, κουβέρτες, βιβλία, τοίχοι. Στοιχίζει δημως πολὺ καὶ διὰ τοῦτο ἡ χρήσις τῆς δὲν εἶναι δυστυχῶς πολὺ διαδεδομένη.

β) Ψῆκτραὶ ἡ βούρτσαι. Κατασκευάζονται ἀπὸ τρίχας σκληρᾶς ἡ μαλακάς ἡ ἀπὸ φυτικᾶς ἵνας καὶ ἀναλόγως τοῦ σχῆματος, τοῦ μεγέθους καὶ τοῦ ύλικοῦ κατασκευῆς τῶν χρησιμοποιοῦνται διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ἐνδυμάτων ἀπὸ τὴν σκόνην καὶ τῶν ἐπίπλων, τὸ βούρτσισμα τῶν μασλιών, ὑποδημάτων, δινύχων, τὸ καθάρισμα δαπέδων καὶ ξυλίνων ἐπιφανειῶν, μαρμάρου, λασχανικῶν, ὡς πατατῶν, καρότων κλπ.

Αἱ ψῆκτραι πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ εἶναι καλῇς ποιότητος. Ὑπάρχουν ἐπίσης καὶ μικραὶ εἰδικαὶ ψῆκτραι ἀπὸ δέρμα σουέτ διὰ τὸ γιαλίσμα καθρεπτῶν, ἀσημικῶν, ἐπίπλων.

γ) Σπόγγοι. Χρησιμοποιοῦνται πολὺ εἰς τὰς καθημερινὰς ἐργασίας, διὰ τὸ καθάρισμα διαφόρων ἀντικειμένων. Ὑπάρχουν καὶ τεχνητοὶ μαλακοὶ καὶ κατάλληλοι διὰ καθάρισμα υαλίνων καὶ εύθραστων ἀντικειμένων. Ἐπίσης ὑπάρχουν μεταλλικοὶ σπόγγοι διὰ χαλκώματα καθὼς καὶ ταμπόν ἀπὸ τρίχας μετάλλου διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ἐξ ἀλουμινίου σκευῶν.

δ) Κτυπητήρια ταπήτων. Πρέπει νὰ εἶναι στερεά, ἐλαστικά, τελείως λεῖσ, διότι χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν ἀφαιρεσίν τῆς σκόνης ἀπὸ τοὺς τάπητας, κουβέρτες, στρώματα, ύφασμάτινα μέρη τῶν ἐπίπλων, παραπετάσματα, καὶ τὰ δύοια δὲν πρέπει νὰ καταστρέφωνται κατὰ τὸ καθάρισμά των.

δ) Ξεσκονδπάνα, παρκετόπανα, τζαμόπανα, πετσέτες πιάτων καὶ ποτηριών. Πρέπει νὰ κατασκευάζωνται ἀπὸ ύφασματα, τὰ ὅποια δὲν ἀφήνουν χνοῦδι ἢ ἀπὸ παλιές βαμβακερές φανέλλες ἢ σεντόνια κλπ., νὰ στριφώνωνται καὶ νὰ γαζώνωνται καὶ νὰ ἔχουν θηλίτσες διὰ τὸ κρέμασμά

των. Καλὸν εἶναι νὰ ἔχουν διάφορα χρώματα ἀνάλογα μὲ τὴν χρῆσιν των, δηλ. λευκὰ διὰ τὰ ποτήρια, καρρὼ διὰ πιάτα, κίτρινα ἢ μπέζ διὰ ξεσκόνισμα κλπ. Μετὰ δπὸ κάθε χρῆσιν θὰ πρέπῃ νὰ καθαρίζωνται καὶ νὰ τακτοποιοῦνται εἰς τὴν θέσιν των.

στ) Φαράσια. Πρέπει νὰ διατάξονται ἐλαφρὰ καὶ ἀντοχῆς.

ζ) Δοχεῖον ἀπορριμάτων. Πρέπει νὰ κλείῃ καλῶς καὶ νὰ μὴ ρίπτωνται μέσα εἰς αὐτὸν νερά καὶ σάλτσες. Τὸ ἀπορριμάτα καλὸν εἶναι νὰ τυλίγωνται εἰς τὸ χαρτὶ καὶ νὰ τοποθετοῦνται εἰς τὸ δοχεῖον, τὸ δπὸν πρέπει νὰ πλύνεται συχνὰ καὶ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ ἀπολυμαίνεται, ἄλλως ἀποβαίνει ἐστία μολύνσεως. Κατάλληλα δοχεῖα εἶναι τὰ δπὸ χονδρὸν τσίγγον.

η) Καλαθοί. Κατασκευάζονται ἀπὸ βέργες Ιτιᾶς, καλάμια καὶ ἄλλο εύλογιστον υλικόν. Εἶναι διαφόρων μεγεθῶν καὶ σχεδίων καὶ χρησιμεύουν διὰ τὴν τοποθέτησιν ρούχων δι' ἀπλωμα, σιδέρωμα ἢ καὶ ἀπλύτων καὶ διὰ μεταφορὰν λαχανικῶν καὶ δπωρικῶν, δι' ἄχρηστα χαρτιά κλπ.

3. Διάφοροι οἰκιακαὶ ἔργασίαι.

α) Υδροχρωματισμένοι τοῖχοι λερώνονται εύκόλως, διὰ τοῦτο χρειάζεται νὰ γίνεται συχνὰ ἡ ἀνανέωσις τοῦ ύδροχρωματισμοῦ. Ἐνῷ εἶναι τελείωμα τοῖχου ύγιεινόν, ἀπολυμαντικόν, εὔκολον, καλὸν καὶ ώραῖον δὲν ἐπιτυγχάνονται ὅμως πολλοὶ χρωματισμοὶ καὶ δταν λερώσῃ δὲν καθαρίζεται τὸ λερωμένον τμῆμα. Εἰς τὰ ύδροχρωματισμένα δώματα εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐπαναλαμβάνεται δύο ύδροχρωματισμός κατ' ἔτος ἢ κάθε δύο ἔτη, εἰς δὲ τὰ μαγειρεῖσα καὶ χώρους καθαριότητος τούλαχιστον δις τοῦ ἔτους.

Η ἔργασία αὐτὴ ἐκτελεῖται ἀπὸ εἰδικοὺς τεχνίτας ἢ καὶ ἀπὸ τὴν ίδιαν τὴν οἰκοκυράν, ἀπαιτοῦνται ὅμως ὀρισμέναι γνώσεις καὶ προετοιμασία τῶν χώρων:

Ο ἀσβέστης πρέπει νὰ οιβύνεται ἀρκετάς ήμέρας πρὸ τῆς χρήσεως, τὸ δὲ γαλάκτωμά του νὰ περνᾷ ἀπὸ σίταν, ἢ πυκνότης του νὰ εἶναι κανονική, οὔτε πολὺ ἀραιά οὔτε πολὺ πυκνή, νὰ προστίθεται εἰς αὐτὸ δλίγον λάδι καὶ ἀλάτι ἢ γλουτολινή, διὰ νὰ ἐπιτύχῃ δύ ύδροχρωματισμός. Ἐὰν προστεθῇ χρῶμα πρέπει νὰ διαλύεται τοῦτο εἰς χωριστὸν δοχεῖον, μὲ δλίγον γάλα ἀσβέστου ἢ ξύδι, νὰ περνᾷ ἀπὸ σίταν καὶ κατόπιν νὰ προστίθεται εἰς τὸ δλον μῆγμα τμηματικῶν καὶ μὲ συνεχὲς ἀνακάτωμα, ἔως δτου ἐπιτευχθῇ ἡ ἀπόχρωσις ποὺ χρειάζεται. Ἐὰν δ ἀσβέστης διαλυθῇ μὲ γάλα ἢ νερὸ ἀπὸ βρασμένο πίτυρον, τότε δ τοῖχος παρουσιάζει λείαν ἐπιφάνειαν. Ἐπίσης δταν χρησιμοποιεῖται ψαρόκολλα ἢ γλουτολινή εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, τότε χρειάζεται προσοχὴ καὶ εἰδικὸν τεχνίτην διὰ νὰ ἐπιτύχῃ δ

ύδροχρωματισμός. Ό ύδροχρωματισμός πρέπει νά γίνη δύο ή τρείς φοράς άντιθέτως δηλ. καθέτως και δριζοντίως. Τα παράθυρα πρέπει νά είναι κλειστά κατά την ώραν τής έργασίας και νά άνοιξουν, δταν τελειώσῃ δλόκληρος ή στρώσις διά νά στεγνώνη όμοιομόρφως. Κάθε στρώσις πρέπει νά στεγνώνη τελείως διά νά γίνη ή έπομένη. Ή έργασίσ πρέπει νά άρχιζῃ άπό τό έπάνω μέρρος τού τοίχου, άφοι πρώτον τελειώσῃ ή όροφή. "Όταν γίνεται λευκόν χρώμα προστίθεται δλίγον μπλέ δια νά σπάσῃ ή λευκότης τού άσβέστη. Πρό τού ύδροχρωματισμού κλείνονται διά γύψου αι δπαι και διορθώνονται αι άνωμαλίαι τού τοίχου.

'Απαραίτητα σκεύη διά την έκτελεσιν τής έργασίας είναι: Ειδικαί άπλαΐ βοῦρτσαι ή μέ κοντάρι διά τά ύψηλά σημεῖα, στρογγυλαί ή εις σχήμα παραλληλογράμμου και πινέλα διά τάς γωνίας· πρέπει δμως νά είναι καλής ποιότητος διά νά μήν άφήνουν τρίχας. Νά τοποθετούνται προηγουμένως εις τό νερόν διά νά μαλακώσουν και μετά τό πέρας τής έργασίας νά πλύνωνται καλῶς, νά στεγνώνουν και νά τοποθετούνται εις τήν θέσιν των." Άλλα σκεύη είναι: Κουβάδες διά τόν άσβέστη, ένα κομμάτι λεπτής σίτας διά τό πέρασμα τού γαλακτώματος, ένα ξύλον διά τό άνακάτεμα και μιά σκάλα διπλή. 'Επισης είναι άπαραίτητον νά ύπάρχουν έφημερίδες ή πριονίδι διά νά στρώθη τό πάτωμα και νά προφυλαχθῆ.

'Εάν τήν έργασίαν αύτήν πρόκειται νά τήν έκτελέσῃ ή ολοκούρα, τότε έκτος τής ένδυμασίας έργασίας πρέπει νά δέοη τό κεφάλι της μέ ένα μαντήλι και νά φορέσῃ γυαλιά, διά νά προφυλαδεῖ τά μάτια της άπό τίς σπόνες και τά σταγονίδια τού άσβέστη. Διά νά προφυλαχθῇ άπό έγκαυματα ή καυσίματα τών χειρῶν πρέπει νά χρησιμοποιήσῃ λάδι ή κοπανισμένο κρεμμύδι δι' έπάλειψην αύτῶν και νά φορέσῃ παλαιά γάντια.

Προετοιμασία τού πρόδος ύδροχρωματισμὸν χώρου.

'Αφαιρούνται άπό τούς τοίχους οί πίνακες, τά παραπετάσματα, τά κουρτινδόξυλα και δλα τά έλαφρά έπιπλα, τά δποία και μεταφέρονται εις άλλα δωμάτια. Τα βαριά έπιπλα μετακινούνται πρός τό κέντρον τού δωματίου και σκεπάζονται μέ χαρτί χονδρό ή λινάτσες διά νά μή λεκιάσουν άπό τόν άσβέστη. Ξεσκονίζεται καλῶς ή όροφή και οι τοίχοι. Σκορπίζεται πριονίδι ή στρώνονται έφημερίδες εις τό πάτωμα. Μετά τό πέρας τής έργασίας και άφοι στεγνώσῃ τελείως δ άσβέτης άφαιρούνται μετά προσοχῆς τό πριονίδι ή τά χαρτιά, καθαρίζονται τά κουφώματα, τά τζάμια, τά άντικειμένα ή έπιπλα, τά δποία έμειναν εις τό δωμάτιον και τέλος καθαρίζεται τό δάπεδον. Αι κηλίδες άσβέστου άφαιρούνται άπό τά κουφώματα ή τό πάτωμα πρώτον μέ στεγνή λινάτσα διά τριβής και κατόπιν γίνεται χρήσις νερού. 'Από έπιφανείας στιλβωμένας ή έλαιοχρωματι-

Είς τά εἴδη ύγιεινῆς καὶ νεροχύτας μεταχειριζόμεθα διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν καὶ τὰς εἰδικάς λεπτὰς ἀπορρυπαντικὰς κόνεις, αἱ δόποῖαι φέρονται εἰς τὸ ἐμπόριον μὲ διάφορα δύνματα. Ἀκόμη δὲ τὸν σχηματισθόυν κηλίδες μεταχειριζόμεθα διὰ τὴν ἔξαλειψίν των διάφορα δέξα. Κατὰ διαστήματα δὲ ἀπολυμαίνομεν ταῦτα καὶ διὰ διαφόρων ἀπολυμαντικῶν ύγρῶν.

ια) Καθαρισμὸς ὁ σαλίνων εἰδῶν. Τὰ ἔξ ύάλου καὶ κρυστάλλου ἀντικείμενα καθαρίζονται μὲ χλιαράν καθαράν σαπουνάδα, ξεπλύνονται καλῶς καὶ σκουπίζονται μὲ πετσέτες, αἱ δόποῖαι δὲν ἀφήνουν χνούδι καὶ τέλος στιλβώνονται μὲ τσαλακώμένην ἔφημερίδα ἢ ἀσπρὸ χαρτί. Ἐάν ἔχουν κηλίδας ἢ κατακάθια ἀπὸ ἀλάτα τοῦ νεροῦ καθαρίζονται μὲ ἔύδι καὶ ἀλάτι, τὸ δόποιον μένει ἀρκετὴν ὥραν καὶ κατόπιν ἀνακίνεῖται ἐπανειλημένως. Τὰ ἀπὸ λάδι ύάλινα δοχεῖα καθαρίζονται μὲ χλιαρόν νερό καὶ ποτάσσαν ἢ μὲ ἀπορρυπαντικὰς κόνεις καὶ ἔάν, ἔχουν κηλίδας, μὲ ἄμμον ἢ χονδρὸν ἀλάτι καὶ μὲ διαρκῆ ἀνακίνησιν.

Καθαρισμὸς ἀντικείμενών ἐξ ἐλεφαντόδοντος καὶ ἐξ δοτῶν. Καθαρίζονται μὲ οἰνόπνευμα ἢ σαπουνισμένον πανί καὶ κατόπιν τρίβονται μὲ δεξιζενὲ καὶ σταγόνας λεμονιοῦ. Γυαλίζονται μὲ πολὺ λεπτὴν σκόνην ἐλαφρόπετρας καὶ μὲ βρεγμένον πανί.

ιβ) Καθαρισμὸς δερμάτινων εἰδῶν. Τὰ δερμάτινα ὑπὸδήματα τα καθαρίζονται καλῶς ἀπὸ τὴν λάσπην μὲ βούρτσαν ἢ καὶ μὲ οἰνόπνευμα, ἔάν μένουν ἐμφανῆ σημεῖα αὐτῆς. Κατόπιν ἀλείφονται μὲ καλῆς ποιότητος βερνίκι μὲ κυκλικὰς κινήσεις. Ἀφοῦ παραμείνουν ἐπ' ὅλην, στιλβώνονται μὲ βούρτσαν καὶ κατόπιν μὲ πανί βελούδινον ἢ μάλλινον. Ἡ ἔργασία αὐτῇ πρέπει νὰ γίνεται κάθε βράδυ.

‘Υποδήματα ἢ ἀλλα ἀντικείμενα ἀπὸ σουέτ. Βουρτσίζονται καλῶς καὶ εἰς τὰ σημεῖα εἰς τὰ δόποια παρουσιάζουν γυάλισμα τρίβονται ἐλαφρῶς μὲ γυαλόχαρτον ἢ μὲ εἰδικὴν συρματίνην βούρτσαν.

‘Υποδήματα ἀπὸ λουστρίνι. Καθαρίζονται μὲ ὄφασμα καὶ δὲ τὸν ἔχουν κηλίδας ἀπὸ λάσπην καθαρίζονται μὲ βρεγμένον πανί καὶ ἀλοίφονται μὲ εἰδικὴν ἀλοίφην. Κατὰ διαστήματα δὲ ἀλείφονται μὲ λάδι ἢ λίπος διὰ νὰ διατηροῦνται καλύτερον.

‘Υποδήματα ἀπὸ πανί. Καθαρίζονται μὲ συχνὸν ξεσκόνισμα, καὶ δὲ τὸν εἶναι λεκιασμένα, μὲ σαπουνάδαν καὶ καλὸν ἔπλυμα.

Τὰ τακούνια ἢ οἱ σόλες τῶν ύποδημάτων πρέπει νὰ ἐπιδιορθώνωνται μόδις ἀρχίσουν νὰ φθείρωνται. ‘Οταν δὲ πρόκειται νὰ φυλαχθοῦν τὰ καλοκαιρινὰ ἢ τὰ χειμερινὰ ύποδήματα, καθαρίζονται ἐπιμελῶς, ἐπιδιορθώνονται καὶ γεμίζονται μὲ χαρτὶ ἢ καὶ εἰδικὰ καλαπόδια διὰ νὰ διατηροῦν τὸ σχῆμα τῶν.

Κατόπιν τυλίγονται εις χαρτί καὶ τοποθετοῦνται εἰς τὴν θέσιν των. Καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ εἰδικὸν ἔρμαριον μὲ θέσεις, διὰ τὴν τακτοποίησιν τῶν ὑποδημάτων, τὸ διποῖον ὅμως εἰς τὴν διποσθιλαν πλευράν πρέπει νὰ ἔχῃ διπάς διὰ νὰ ἀερίζεται.

Δερμάτινα μικροαντικείμενα καὶ λευκαὶ δερμάτιναι ζῶνται καθαρίζονται μὲ βενζινή.

Δερμάτινα ἐπιπλα. Καθαρίζονται καθημερινῶς, τριβόμενα μὲ φανέλλαν ἢ τσόχαν. Ἐάν ἔχουν κηλίδας, καθαρίζονται μὲ ἀσπράδι αύγοθο κτυπημένον εἰς μαρέγκαν καὶ μὲ προσεκτικόν τρίψιμον. Ἐπίσης μὲ μῆγμα ἀπὸ τρεῖς κουταλιές ολοπνεύματος καὶ μιὰ γλυκερίνης.

Βαλίτσες. Ἐάν εἶναι δερμάτιναι, ἀφοῦ ξεσκονισθοῦν προσεκτικά καὶ ἀφαιρεθοῦν κατὰ τὸ δυνατόν αἱ κηλίδες, δηπως καὶ ἀπὸ τὰ ἀνωτέρω δερμάτινα εἴδη, ἀλείφονται ἐλαφρῶς μὲ βερνίκι ὑποδημάτων λευκόν ἢ χρωματιστόν καὶ στιλβώνονται. Ἐάν εἶναι ἀπὸ νάυλον, καθαρίζονται μὲ βρεγμένον πανί.

Διὰ τὴν διατήρησιν καὶ προφύλαξιν τῶν βαλίτσων εἶναι ἀπολύτως ἀπαραίτητον νὰ ἔχουν κάλυμμα ἀπὸ εἰδικὸν χονδρὸν υφασμάτων.

Οταν πρόκειται νὰ φυλαχθοῦν, καθαρίζονται ἐπιμελῶς ἔξωτερικῶς καὶ ἔσωτερικῶς, ἐπισκευάζονται καὶ τοποθετοῦνται εἰς σάκκον ἀπὸ νάυλον ἢ υφασμάτων ἢ τυλίγονται μὲ χονδρὸ χαρτὶ καὶ κατόπιν τοποθετοῦνται εἰς τὸ πατάρι ἢ τὴν ἀποθήκην.

ιγ) Καθάρισμα κτενῶν, ψηκτρῶν ρούχων, μαλλιών, δνύχων, ὑποδημάτων κλπ. Ανται καθαρίζονται μὲ νέρδ εἰς τὸ διποῖον ρίπτομεν δλίγην ύγραν ἀμμωνίαν. Μένουν ἐπ' δλίγην ἐντὸς τοῦ νεροῦ, ἀνακινούμεναι ἐλαφρῶς, καὶ κατόπιν ἔξαγονται καὶ στεγνώνονται. Ἐννοεῖται δτι θά ἐμβαπτίζωνται μόνον αἱ τρίχες τῶν ψηκτρῶν, χωρὶς νὰ διαβρέχεται τὸ ξύλον. Ἐπίσης καθαρίζονται ἀποτελεσματικῶς εἰς διάλυσιν τάντ. Αἱ ψηκτραι θὰ στεγνώνωνται μὲ τὸ ξύλον πρὸς τὰ ἐπάνω διὰ νὰ μὴ διαβρέχεται τοῦτο.

Αἱ ψηκτραι δόδοντων καὶ δνύχων πρὸ τῆς χρήσεως τοποθετοῦνται εἰς κρύον νερὸ ἀρκετὴν ώραν καὶ ἔπειτα πλύνονται μὲ ζεστὴν σαπουνάδαν ἢ καὶ σόδαν καὶ ξεπλύνονται καλῶς. Ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν, καθαρίζονται κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον.

Οἱ Σπόργυοι πρὶν χρησιμοποιηθοῦν ζεματίζονται καὶ πλύνονται μὲ σαπουνάδαν καὶ μετὰ ἀπὸ κάθε χρῆσιν σαπουνίζονται καὶ ξεπλύνονται πολὺ καλά.

ιδ) Καθαρισμὸς ταπήτων. Ὁταν οἱ τάπητες εἶναι καινουργεῖς σκουπίζονται 3-4 φοράς, διότι βγάζουν ἀρκετὸν χνούδι, καὶ δρυγότερων μεταχειριζόμεθα ἡλεκτρικὴν σκούπαν, ἐάν υπάρχῃ. Διὰ τὸ καθάρισμα αὐτῶν μεταχειριζόμεθα ἐπίσης ύγρὸν πριόνιδι, ἢ πίτυρο ἢ βρασμένα φύλλα τσαγιοῦ, τὰ διποῖα σκορπι-

ζομεν έπι τοῦ τάπητος καὶ κατόπιν σκουπίζομεν καλῶς καὶ ἀπορροφῶμεν τὴν ύγρασίαν μὲν μαλακὸν πανί.

Ἄλι σχηματιζόμεναι κηλῖδες πρέπει νὰ ἀφαιρῶνται, ἐφ' ὅσον εἰναι νωπαῖ, ὡς ἔξης:

Κηλῖδες ἀπὸ κηρὸν ἀφαιροῦνται μὲ στυπόχαρτον καὶ ζεστὸν σιδηρὸν, ἀφοῦ προηγουμένως διαβραχοῦν μὲ οἰνόπνευμα.

Κηλῖδες ἀπὸ λάσπην διὰ νὰ καθαρισθοῦν πρέπει νὰ στεγνώσουν τελείως. Κατόπιν βουρτσίζονται καὶ σκουπίζονται μὲ πανί βρεγμένον εἰς ξυδόνερον. (100 δράμια νερὸς καὶ 1 κουταλιὰ σούπας ξύδι).

Κηλῖδες ἀπὸ λίπος ἔξαλείφονται μὲ καθαρὰν βενζίνην καὶ τάλκ.

Κηλῖδες ἀπὸ καφέ, αἴμα, ζωμὸν κρέατος, καθαρίζονται μὲ νερὸν καὶ ύγραν ἀμμωνίαν.

Κηλῖδες ἀπὸ σιρόπι καθαρίζονται μὲ πανί βουτηγμένον εἰς καθαρὸν νερόν. Ἐννοεῖται, θτὶ τὸ πανί, τὸ δοποῖον μεταχειρίζομεθα διὰ τὸ καθάρισμα τῶν κηλίδων θά πρέπη νὰ ἀλλάξῃ μόλις λερωθῇ.

"Οταν πρόκειται νὰ φυλαχθοῦν οἱ τάπητες, πρέπει νὰ τινάζωνται καλῶς, νὰ ἀφαιροῦνται αἱ κηλῖδες, νὰ πλύνωνται καλῶς μὲ μαλακὴν βούρτσαν καὶ μὲ ἄφθονον νερό, εἰς τὸ δοποῖον μπορεῖ νὰ προστεθῇ δλίγη γύρα ἀμμωνίᾳ ἢ ξύδι, διὰ νὰ ζωηρεύουν τὰ χρώματα. Ἐάν δμως είναι πολὺ λερωμένοι, πλύνονται καὶ μὲ διαφόρους ἀπορρυπαντικάς κόνεις. Στεγνώνουν κατόπιν εἰς τὴν σκιάν καὶ τυλίγονται κυλινδρικά εἰς βαμβακερὸν ὑφασμά μὲ δάφθονον ναφθαλίνην καὶ ἀφοῦ τεθοῦν καὶ εἰς ειδικὴν νάυλον σακκούλαν, ἔάν υπάρχῃ, φυλάσσονται κατὰ προτίμησιν εἰς δροσερὰν ἀποθήκην ἢ πατάρι.

Εἰς τὰς μεγάλας πόλεις ύπαρχει ἡ δυνατότης νὰ πλυθοῦν οἱ τάπητες εἰς ειδικὰ πλυντήρια καὶ νὰ διατηρηθοῦν εἰς ειδικούς χώρους κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θέρους.

Τὰ κιλίμια, δταν τὰ χρώματά των είναι ἀνεξίτηλα, ἡμποροῦν νὰ πλυθοῦν εἰς πολλὰ κρύσα νερά, ἀφοῦ προηγουμένως ἀφαιρεθοῦν αἱ κηλῖδες.

4. Καθαρισμὸς διαφόρων σκευῶν καὶ ἀντικειμένων.

α) Ξύλινα μαγειρικὰ σκεύη. Τὰ ξύλινα μαγειρικὰ σκεύη κατασκευάζονται συνήθως ἀπὸ σκληρὸν ξύλον δέυαδες, καὶ πρέπει νὰ διατηροῦνται καθαρὰ καὶ εἰς καλὴν κατάστασιν. Τὸ ξύλον ἔχει τὴν ίδιαν τητα τὸν ἀπορροφᾶ δομὰς καὶ νὰ τὰς μεταδίδῃ εἰς τὰς τροφάς, δι' αὐτὸν καὶ χρειάζεται προσοχὴ κατὰ τὴν χρησιμοποίησιν τῶν ἐν λόγῳ σκευῶν. Δὲν πρέπει π.χ. νὰ κόπτωμεν κρεμμύδια εἰς τὸ σανίδι ψωμιοῦ ἢ κρέατος. Τὰ ξύλινα κουτάλια δὲν πρέπει νὰ μένουν μέσα εἰς τὴν χύτραν, καθ'

δν χρόνον βράζει τὸ φαγητόν, διότι ἀπορροφοῦν λίπος, μαυρίζουν καὶ μυρίζουν, δσον καὶ ἀν καθαρισθοῦν καλῶς.

"Οταν αἱ σανίδες τοῦ μαγειρείου ἔχουν κηλίδας ἀπὸ χόρτα, καθαρίζονται μὲ λεπτὴν ἄμμον καὶ νερό, εἰς τὸ δποῖον προστίθεται δλίγον χλώριον. Αἱ κηλίδες ἀπὸ λίπος καθαρίζονται μὲ σαπουνάδαν, καὶ βούρτσαν ἡ μὲ λεπτὴν ἄμμον καὶ ἐλαφρὰν διάλυσιν χλωρίου ἡ μὲ στακτόνερον ἡ ποτάσσαν καὶ ζεστὸν νερό καὶ μετὰ ξεπλύνονται καλῶς. Τὰ ξύλινα σκεύη πρέπει νὰ στεγνώνωνται πάντοτε εἰς τὴν σκιάν καὶ ποτὲ εἰς τὴν φωτιάν ἡ τὸν ἥλιον.

β) Σιδηρᾶ μαγειρικὰ σκεύη. Ἐπειδὴ σκουριάζουν εύκόλως πρέπει νὰ φροντίζωμεν ἰδιαιτέρως δι' οὔτα, ὅστε νὰ διατηροῦνται εἰς καλὴν κατάστασιν. Καθαρίζονται μὲ λεπτὴν ἄμμον καὶ πλύνονται μὲ ποτάσσα καὶ ζεστὸν νερό. Τὰ μαχαίρια τοῦ μαγειρείου, ὅταν ἔχουν κηλίδας, πλύνονται μὲ σαπουνάδαν καὶ ἀφοῦ στεγνώσουν, τρίβονται μὲ μῆγμα ἀπὸ οἰνόπνευμα καὶ σκόνη εἰδικῆς πέτρας ἡ μὲ ἐλαφρόπετραν καὶ μὲ εἰδικὸν λεπτὸν σύρμα.

Αἱ σιδηραὶ ἔστια καὶ θερμάστραι, ἀφοῦ ξεσκονισθοῦν, ἀλείφονται μὲ πετρέλαιον καὶ σκόνην γραφίτου ἡ μὲ μῆγμα γραφίτου καὶ ξυδιοῦ καὶ μετὰ τὸ στέγνωμα στιλβώνονται μὲ βούρτσαν.

Τὰ ἔκ χάλυβος σιδηρα σιδηρώματος καθαρίζονται μὲ μῆγμα οἰνόπνεύματος καὶ λεπτῆς καθαρᾶς στάκτης καὶ στιλβώνονται μὲ μάλλινον ψφασμα, ἐνῶ τὰ ἀπὸ μαντέμι τρίβονται μὲ σμυριδόχαρτον. Ἡ ἐπιφάνεια τοῦ σιδήρου, ἡ ὁποία ἐφάπτεται τοῦ ψφασμάτος, ἀλείφεται μὲ καθαρὸν κηρὸν ἐφ' δσον τὸ σιδηρον εἶναι ζεστόν, καὶ σκουπίζεται καλῶς σὲ πανὶ ἡ χαρτί.

γ) Χάλκινα καὶ δρειχάλκινα σκεύη. Ἡ ἔξωτερικὴ των ἐπιφάνεια τρίβεται καλῶς μὲ πολὺ λεπτὴν ἄμμον ἡ καθαρὰν στάκτην ἡ πίτυρα καὶ μὲ πανὶ βρεγμένον εἰς ξύδι ἡ λεμόνι. Στεγνώνεται μὲ στεγνήν στάκτην ἡ λεπτὴν ἄμμον καὶ στιλβώνεται μὲ ἔφημερίδα ἡ εἰδικάς στιλβωτικάς ἀλοιφάς καὶ τελικά τρίβεται μὲ μάλλινην φανέλλαν, τσόχαν ἡ δέρμα. Ἡ ἔσωτερικὴ των ἐπιφάνεια, ἡ ὁποία εἶναι κασσιτερωμένη, καθαρίζεται μὲ καθαρὰν στάκτην καὶ σαπουνάδα. Αἱ πράοιναι κηλίδες τῶν χαλκίνων σκευῶν καθαρίζονται μὲ ἀμμωνίαν. "Οταν εἰς κασσιτερωμένον σκευός χρησιμοποιηθῇ ξύδι, τότε δ κασσιτερος διαλύεται.

δ) Ἀνοξείδωτα ἐπιτραπέζια ἡ ἄλλα σκεύη (δηλ. τὰ ἀπὸ ἀλπακᾶ, κριστόφλ κλπ.), καθαρίζονται μὲ ζεστὴν σαπουνάδαν, μετὰ ἀπὸ κάθε χρῆσιν, καὶ σκουπίζονται ἀμέσως, ὅστε νὰ ἀπορροφηθῇ τελείως ἡ ύγρασία, διὰ νὰ μὴν σχηματίσουν κηλίδας ἔκ τοῦ νεροῦ.

ε) Νικέλινα ἀντικείμενα καθαρίζονται μὲ βρεγμένον πανὶ καὶ στεγνώνονται καλῶς μὲ φανέλλαν, μὲ διαφόρους εί-

οικας κόνεις, μὲ βρεγμένον πανί καὶ σόδα φαγητοῦ καὶ μὲ οἰνό-
πνευμα. Ἐὰν αἱ ἑκατὸν εἴπιφάνειαι ἔχουν λερωθῆ ἀπὸ
ἔλαιοχρωμα, καθαρίζονται μόνον μὲ ἀσετόν, δηλ. τρίβεται ἐπὶ-
μόνως τὸ νίκελ μὲ πανί βρεγμένον εἰς τὸ ἀσετόν, ἥως ὅτου
ἀφαιρεθοῦν αἱ κηλῖδες τοῦ ἔλαιοχρώματος.

στ) Τὰ ἄξονια σκεύη καθαρίζονται μὲ χλιαράν
σαπουνάδαν ἢ μὲ λεπτὸν ειδικὸν σύρμα. "Οταν μαυρίσῃ τὸ
ἄλουμίνιον, καθαρίζεται μὲ χυμόν λεμονιοῦ ἢ ντομάτας.

ζ) Τὰ ἀργυρᾶ ἀντικείμενα σαπουνίζονται καλῶς, ξε-
πλύνονται, στεγνώνονται καὶ στιλβώνονται μὲ μαλακήν πετσέ-
ταν. Ἐπίσης μὲ μίγμα ἀπὸ ἀνθρακικὴν μαγνησίαν ἢ στουμπέτοι
καὶ οἰνόπνευμα· τὸ δόποιον γίνεται πολιτὸς καὶ ἐπιστρώνεται ἐπὶ
τῆς ἀργυρᾶς ἐπιφανείας. Ἀφοῦ σιεγνώσῃ ἀφαιρεῖται μὲ μα-
λακήν βούρτσαν ἀπὸ τὰ σκαλίσματα καὶ γυαλίζεται μὲ δέρμα
ἢ φανέλλαν. Ἀκόμη καλὸν καθάρισμα ἐπιτυγχάνομεν, ἐάν τρί-
ψωμεν αὐτά μὲ βρεγμένον πανί ἢ βούρτσαν καὶ σόδα φαγη-
τοῦ. Ἐπίσης ύπάρχουν εἰς τὸ ἐμπόριον ειδικαὶ ἀλοιφαὶ διὰ τὸ
καθάρισμα τῶν ἀσημικῶν, ἀλλὰ χρειάζεται προσοχὴ εἰς τὴν
ποιότητά των.

η) Τὰ ἔκ χρυσοῦ καὶ λευκοχρύσου ἀντικείμενα δὲν
χρειάζονται ίδιαιτέραν περιποίησιν, διότι δὲν ἐπηρεάζονται ἀπὸ
τὸν ἀέρα καὶ τὴν ύγρασίαν. Ἡ ἀφαίρεσις τῆς σκόνης βεβαίως
εἶναι ἐπιβεβλημένη καθώς καὶ τὸ στίλβωμά των μὲ φανέλλαν.

θ) Καθαρισμὸς ἐπιτραπεζίων εἰδῶν καὶ μαγει-
ρικῶν σκευῶν. Ἡ ἐργασία αὐτῇ πρέπει νὰ γίνεται μὲ τάξιν,
γρήγορα, καθαρὰ καὶ χωρὶς πολὺν κόπον. Πρῶτον χωρίζονται
κατὰ εἰδῆ: πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, χυτραικλπ. Ἐπειτα
μαζεύονται τὰ περισσεύματα εἰς ἔνα μέρος, τυλιγονται εἰς
χαρτὶ καὶ ρίπτονται εἰς τὸ δοχεῖον ἀπορριμάτων. Ξεπλύνονται
ὅλα, ἐκτὸς τῶν ποτηρίων, μὲ ζεστὸν νερό διὰ νὰ φύγουν τὰ
λίπη. Καθαρίζεται δὲ νεροχύτης, ἢ λεκάνη καὶ τὸ πιατόπανον
μὲ σαπουνάδαν καὶ κατόπιν ἐτοιμάζεται καθαρὰ σαπουνάδα
μὲ ζεστὸν νερό καὶ σαπουνίζονται τὰ πιάτα, τὰ μαχαιροπή-
ρουνα, τῶν δόποιων αἱ λαβῖαι χρειάζονται προσοχὴν καὶ καθαρί-
ζονται ἀνάλογα μὲ τὸ ὄλικὸν κατασκευῆς των, ὡς καὶ αἱ χύτραι.
Ξεπλύνονται καὶ ἀφήνονται νὰ στραγγίσουν. Ἐὰν ύπάρχῃ καυ-
τὸν νερὸν εἰς τὸν νεροχύτην, τοποθετοῦνται τὰ πιάτα εἰς ειδι-
κὸν συρμάτινον σκεύος καὶ περιλούνονται δι' αὐτοῦ διὰ νὰ φύγῃ
τελείως ἡ σαπουνάδα. Ἐὰν αἱ χύτραι ἔχουν ἀνάγκην ἀπὸ ίδιαι-
τερον καθάρισμα, αὐτὸς θὰ γίνη εἰς τὸ τέλος. Τὰ ποτήρια θὰ
πλυθοῦν μὲ καθαρὰν ξεχωριστὴν σαπουνάδαν. Ἀφοῦ στραγ-
γίσουν δλα τὰ σκεύη θὰ σκουπισθοῦν μὲ τὰς εἰδικὰς πετσέτας
κατὰ εἰδῆ καὶ θὰ τοποθετηθοῦν εἰς τὰς θέσεις των.

ι) Καθαρισμὸς πινέλων μαγειρέου. Μετά ἀπὸ κάθε

χρήσιν διά νά καθαρίσουν τά πινέλα άπό τό λάδι ή τό βούτυρον πρέπει νά βράσουν εις νερό μέ σαπούνι ή ποτάσσαν, νά σαπουνισθούν έκ νέου καὶ νά ξεπλυθούν μέ κρύον νερό.

5. Καθαρισμὸς τῆς κατοικίας.

α) Ἡμερήσιος καθαρισμὸς τῆς κατοικίας. Ἡ οἰκοκυρά τότε μόνον θὰ κατορθώσῃ νά ἔχῃ σύστημα καὶ νά ἐπιτύχῃ ταχεῖαν ἐκτέλεσιν τῶν ἑργασιῶν τῆς κατοικίας, διὰ συνηθίσῃ νά σκέπτεται καὶ νά ταξινομῇ κάθε ἑργασίαν, πρὶν ἀρχίσῃ τὴν ἐκτέλεσίν της. Νά γνωρίζῃ ποῖαι ἑργασίαι πρέπει νά γίνουν πρὶν καὶ ποῖαι θὰ ἀκολουθήσουν, νά γνωρίζῃ τὸν τρόπον τῆς ἐκτέλεσεως καὶ τὸν ἀπαιτούμενον χρόνον, καθὼς καὶ τὰ ύλικὰ ή σκεύη, τὰ δποῖα θὰ χρειασθοῦν.

Ἐπίσης δὲν διαμοιράζῃ τὰς διαφόρους γενικὰς ἑργασίας εἰς τὰς δεξὶ ἡμέρας τῆς ἑβδομάδος, θὰ ἀποφεύγῃ πολὺν κόπον καὶ συγχρόνως δὲν θὰ είναι ἀνάστατον τὸ σπίτι ἀπό τὸ πρωΐ ξως τὸ βράδυ.

Αἱ ἀπαραίτητοι καθημεριναὶ ἑργασίαι είναι τὸ ἀέρισμα τῶν δωματίων, τὸ τίναγμα μικρῶν χαλιῶν καὶ διαδρόμων, τὸ ἀέρισμα καὶ τίναγμα τῶν κλινοσκεπασμάτων, τὸ σκούπισμα καὶ στίλβωμα τῶν πατωμάτων, δ καθαρισμὸς τῶν εἰδῶν ύγειεινῆς, τὸ σφουγγάρισμα τῶν διαφόρων χώρων, τὸ ἄναμμα τῶν θερμαστρῶν κατὰ τὸν χειμῶνα, δ καθαρισμὸς τῶν λαμπῶν καὶ γκαζιερῶν, ἐάν ύπάρχουν, τὸ ζεσκόνισμα, τὸ πλύνισμο ή σιδέρωμα μικροπραγμάτων. Ἡ εὔκολα τὴν δποῖαν παρέχει ή χρησιμοποιήσις τῆς ἡλεκτρικῆς ἐνέργειας εἰς δλας αὐτὰς τὰς ἑργασίας τοῦ νοικοκυριοῦ είναι ἀναμφισβήτητος, διότι δχι μόνον οικονομίαν χρόνου καὶ δυνάμεων παρέχει, ἀλλὰ καὶ καθαριότητα καὶ ἄνεσιν. Ἡ τιμὴ δμως τῶν ἡλεκτρικῶν εἰδῶν καὶ συσκευῶν ἐμποδίζει τὸν πολὺν κόσμον εἰς τὸν ἔηλεκτρισμὸν τῆς κατοικίας του, ἀλλὰ σύν τῷ χρόνῳ, ἐάν ή τιμὴ μειωθῇ, θὰ γενικευθῇ ή χρήσις των.

Ἡ πρώτη ἑργασία τῆς οἰκοκυρᾶς είναι, μόλις σηκωθῇ, νά κάμῃ τὴν πρωινὴν τουαλέταν της, νά κτενισθῇ καὶ νά φορέσῃ τὴν συνήθη ἐνδυμασίαν της. Ἐπειτα νά τοποθετήσῃ τὰ κλινοσκεπάσματα πρὸς ἀερισμόν, εἴτε κοντά εἰς τὸ παράθυρον, εἴτε δεξιά εἰς τὸ ὑπαίθρον καὶ νά διπλώσῃ τὰ στρώματα εἰς δύο, νά δνοιξῃ τὰ παράθυρα τῆς κατοικίας καὶ νά ἐτοιμάσῃ τὸ πρόγευμα. Μετὰ νά τινάξῃ τὰ μικρὰ χαλάκια ή διαδρόμους νά ἐτοιμάσῃ τὰς θερμάστρας καὶ νά ἐκτελέσῃ δποια ἑργασία δὲν τῆς είναι πολὺ εύχαριστος. Κατόπιν νά ἐτοιμάσῃ τὸ φαγητὸν καὶ νά πλύνῃ τὰ χρησιμοποιηθέντα κατὰ τὸ πρόγευμα. Ἐπειτα θὰ ἀρχίσῃ τὴν τακτοποίησιν τῆς κατοικίας ἀπό τὸ σαλόνι, τραπεζαρίαν ή γραφείον δηλ. Θὰ τινάξῃ ή θὰ σκουπίσῃ τὰ χαλιά, θὰ σκουπίσῃ καὶ θὰ στιλβώσῃ τὸ πάτωμα, θὰ ζεσκονίσῃ καὶ θὰ

καθαρίση τὰ μικροσυντικείμενα, τὰ δόποια θά τακτοποιήσῃ εἰς τὰς θέσεις των. Ἐπειτα θά ἐτοιμασθοῦν τὰ υπνοδωμάτια δηλ. Θά καθαρισθοῦν τὰ πατώματα, θά στρωθοῦν τὰ κρεβάτια, θά ξεσκονισθοῦν καὶ θά τακτοποιηθοῦν τὰ ἀντικείμενα εἰς τὰς θέσεις των καὶ θά στρωθοῦν τὰ μικρά χαλάκια.

Τέλος γίνεται δὲ καθορισμὸς καὶ ή τακτοποίησις λουτροῦ, ἀποχωρητηρίου καὶ διαδρόμων. Τελικά ἐτοιμάζεται τὸ μεσημβρινὸν τραπέζι. Μετά θά ἀκολουθήσῃ τὸ πλύσιμον τῶν πιάτων, ή τακτοποίησις τοῦ μαγειρέου καὶ τὸ ἀπόγευμα θά χρησιμοποιηθῇ διὰ τὴν ἐπιβλεψιν τῶν παιδιῶν εἰς τὴν μελέτην των, διὰ ἀπαρατήρους ἀγοράς καὶ κοινωνικᾶς ὑποχρεώσεις. Εἰς δρισμένην ἄραν πάρατίθεται τὸ δεῖπνον καὶ κατόπιν καθαρίζονται καὶ τακτοποιοῦνται τὰ χρησιμοποιηθέντα κατὰ τὸ δεῖπνον εἶδη, ὡς καὶ τὸ μαγειρεῖον.

Πρὶν ἀπὸ τὴν βραδυνὴν κατάκλισιν πρέπει ή οἰκοδέσποινα νὰ κάμη μίαν ἐπιθεώρησιν, διὰ νὰ βεβαιωθῇ ἂν ή ἔξωθυρα ἔχει ἀσφαλισθῇ, ἢν δὸλα τὰ παράθυρα ἔχουν κλεισθῆ καὶ ἀν εἶναι κλειστοὶ οἱ διακόπται τῆς ἡλεκτρικῆς κουζίνας ή τοῦ ἀεριόφωτος, τοῦ πετρογκάζ κλπ.

Ἡ σειρά καὶ δὲ χρόνος τῆς ἐκτελέσεως κάθε ἐργασίας τοῦ νοικοκυριοῦ πρέπει νὰ μελετήθῃ καλῶς, ώστε νὰ ύπάρχῃ συντονισμὸς καὶ ή ἐκτέλεσις τῶν ἐργασιῶν νὰ γίνεται μὲ ταχύτητα διὰ νὰ εἶναι δόλα ἔτοιμα, θταν πρέπει, καὶ ή καθαριότης τῆς κατοικίας νὰ εἶναι πραγματικὴ καὶ δχι ἐπιφανειακή. Ὡρισμένα εἴδη ἐργασιῶν ή καὶ προετοιμασία φαγητοῦ μπορεῖ νὰ γίνωνται ἀπὸ τὴν προηγουμένην, ώστε νὰ μὴν παραφορτώνεται τὸ πρωινόν. Πρέπει ἀκόμη νὰ ἔχῃ ύπ' ὅψιν τῆς ή νοικοκυρά, διτι πάντοτε Ισχύει τὸ «δι μπορεῖς νὰ κάμης σήμερον μήν τα ἀναβάλης δι' αὔριον», διότι συγκεντρώνεται ἐπειτα δγκος ἐργασίας καὶ δυσκολεύεται εἰς τὸ νὰ ἐπαναφέρῃ τὰ πράγματα εἰς τὸν κανονικὸν τῶν ρυθμόν. Ἐπειτα πρέπει νὰ συνηθίσῃ τὰ παιδιά της, ἀπὸ μικρά, νὰ περιποιοῦνται μόνα τὸν ἔσυρτον τῶν καὶ κάθε πράγμα, τὸ δόποιον θά χρησιμοποιήσουν νὰ τὸ ἐπαναφέρουν εἰς τὴν θέσιν τους καὶ νὰ τακτοποιοῦν μόνα τῶν τὰ ἀτομικά τῶν πράγματα. Ἐτοι θά διευκολύνεται τὸ ἔργον τῆς κατὰ πολὺ.

Ἡ ἐργασία τῆς νοικοκυρᾶς εἶναι σοβαρά καὶ δ συντονισμὸς τῶν ἐργασιῶν, ὡς καὶ ή ἐπίκαιρος ἐκτέλεσίς των, παίζει σπουδοῖον ρόλον εἰς τὴν δληνἀτμόσφαιραν τῆς οἰκογενειακῆς ἐστίας. Πολλάκις ή μὴ ἔγκαιρος ἐτοιμασία τοῦ φαγητοῦ, τὸ μὴ καλοσιδερωμένον ύποκάμισον, ή μὴ ἀνεύρεσις π.χ. τοῦ πουλόβερ, τὸ ξύλωμα ἐνδὲ κομβίου, εἶναι ἀφορμαὶ διαταραχῆς τῆς οἰκογενειακῆς ἀτμοσφαίρας.

Ἡ ἐργασία βέβαια τοῦ νοικοκυριοῦ ἔχει καταντήσει «ρουτίνα» καὶ πολλοὶ δὲν μποροῦν νὰ καταλάβουν τὰς προσπαθείας καὶ τούς κόπους τῆς οἰκοδέσποινης. Ἐν τούτοις τὸ νοικοκυριό

ἀπαιτεῖ πολλάς γνώσεις: ή νοικοκυρά πρέπει νὰ κατέχῃ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως δλων τῶν ἔργασιδων, διὰ νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ ἐκτελῇ, νὰ καθοδηγῇ καὶ νὰ ἐλέγχῃ, ἐάν ἡ ἐκτέλεσις ἔγινε δρθῶς. Νὰ γνωρίζῃ νὰ διαχειρίζεται τὰ οἰκονομικά τῆς οἰκογενείας, νὰ ἔχῃ γνώσεις τροφογνωσίας καὶ διαιτητικῆς διὰ νὰ διατρέψῃ τὴν οἰκογένειάν της ἀνάλογα μὲ τὰς ἀνάγκας κάθε ηλικίας ἥ καὶ εἰδικῶν περιπτώσεων, νὰ γνωρίζῃ νὰ ἀντικαθιστᾷ ἀκριβά τρόφιμα μὲ ἐφθηνότερα, ἀλλὰ ἵσης θρεπτικῆς ἀξίας, νὰ προμηθεύεται ρουχισμὸν καλῆς ἐμφανίσεως, ἐφθηνὸν καὶ ἀντοχῆς, νὰ γνωρίζῃ νὰ μαντάρῃ, νὰ ράπτῃ καὶ νὰ μεταποιῇ τὰ ἑνδύματα καὶ τὸν ρουχισμὸν τῆς οἰκογενείας, νὰ γνωρίζῃ νὰ συντηρῇ τὰ ἔπιπλα καὶ σκεύη, τὰ ὅρμαυλικά, νὰ γνωρίζῃ τοὺς κινδύνους ἐκ τοῦ ἡλεκτρικοῦ ρεύματος καὶ νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ παρέχῃ τὰς πρώτας βοηθείας εἰς περίπτωσιν ἀτυχήματος. Νὰ ἔχῃ γνώσεις νοσηλευτικῆς, διαπαιδαγωγήσεως παιδιών καὶ νὰ μπορῇ νὰ περιποιήται τοὺς γέροντας. Νὰ γνωρίζῃ νὰ διακοσμῇ καὶ νὰ δημιουργῇ ἀτμόσφαιραν εἰς κάθε χώρον τοῦ σπιτιοῦ της. Νὰ γνωρίζῃ τὴν θέσιν, τὴν χρησιμότητα καὶ τὴν ἀποστολὴν κάθε ἀντικειμένου.

Βεβαίως τὰ περισσότερα τῶν ἀνωτέρω ἐκτελούνται καὶ ἀπὸ εἰδικούς τεχνίτας καὶ ἐπαγγελματίας, ἀλλὰ ἀν ἡ οἰκοδέσποινα δὲν ἔχῃ τὰς ἀπαιτουμένας ίκανότητας, δὲν δώσῃ τὴν ψυχήν της, δὲν θέσῃ τὴν σφραγίδα τῆς προσωπικότητός της εἰς τὸ σπίτι, τότε αὐτὸ θά εἶναι ἄψυχον καὶ ψυχρόν. "Ἐνα μικρὸν κομψοτέχνημα, ή τοποθέτησις τῶν λουλουδιῶν, ή θέσις ἐνὸς καθηματος καὶ τόσα ἀλλα μικροπράγματα καὶ μικρολεπτομέρειαι εἶναι ἔκεινα, τὰ δοποῖα δημιουργοῦν καὶ δίδουν ψυχήν εἰς τὸ σύνολον κι' αὐτὸ εἶναι ἔργον ἀπόλυτα τῆς νοικοκυρᾶς καὶ ὅχι τῶν ξένων, οἱ δοποῖοι μᾶς προσφέρουν βέβαια τὴν βοήθειά των, χωρὶς δύως νὰ ἔγγιζουν τὸ ἄυλον, τὸ ἄπιαστον, αὐτὸ ποὺ σπορτίζεται παντοῦ, αὐτὸ ποὺ κάνει τὸ σπίτι μας.

Σήμερον, λόγω τῶν συνθηκῶν τῆς ζωῆς, ή γυναῖκα ώς μητέρα καὶ οἰκοκυρά, δύον πιὸ φωτισμένη εἶναι, τόσον πιὸ εύχαριστον σπιτικὸν θά δημιουργήσῃ καὶ θὰ γνωρίζῃ τὸν σκοπὸν καὶ τὴν ἀποστολὴν της εἰς τὴν ζωήν, δπότε καὶ θὰ ἐργάζεται χωρὶς μεμψιμορίας, ἀλλὰ μὲ κέφι καὶ συνελήσην τῶν ὑποχρεώσεών της καὶ ἡ ἔργασίσ θά γίνεται μὲ ταχύτητα καὶ δὲν θὰ τὴν κουράζῃ. Τὰ πολλὰ χρήματα δὲν εἶναι δ ἀπὸ μηχανῆς Θεός τῆς καλῆς διοικήσεως τῆς οἰκογενείας, χωρὶς βέβαια καὶ νὰ παραγνωρίζεται ἡ ἀξία των, ὅπερει νὰ χρησιμοποιούνται αὐτὰ μὲ σύνεσιν καὶ περίσκεψιν, διὰ νὰ μὴν δδηγοῦν εἰς ἀσκοπον καὶ ἀσυλλόγιστον σπατάλην.

"Η ἔργαζομένη οἰκοκυρά ἔχει νὰ ἀντιμετωπίσῃ ἐκτὸς τῶν ἀνωτέρω προβλημάτων καὶ τὴν ἀπασχόλησήν της ἐπὶ πολλάς ὥρας ἐκτὸς τῆς οἰκίας της, τὰς ὑπηρεσιακὰς εύθύνας καὶ τὴν σω-

ματικήν, ψυχικήν καὶ νευρικήν κόπωσιν. Ἡ γυναικα, εἴτε τὸ θέλει εἴτε δὲν τὸ θέλει, ἔχει ταχθῆ ἀπὸ τὴν φύσιν δημιουργὸς καὶ δ φύλαξ τῶν παιδιῶν της. Ἡ ἀποστολὴ της εἶναι νὰ δημιουργῆσῃ καλοὺς καὶ ἴκανοὺς ἀνθρώπους καὶ εἰς δποιανδήποτε ὑπηρεσιακὴν βαθμίδα καὶ δὲν ἀνέλθῃ, τὸ σπίτι της δὲν παύει ἀπὸ τοῦ νὰ εἶναι τὸ βασιλεῖόν της καὶ τὸ δημιούργημά της, μὲ τὴν βοήθειαν πάντοτε τοῦ συντρόφου της. Τὸ πρόβλημα τῆς διευθύνσεως καὶ προσφορᾶς ἐργασίας εἰς τὴν οἰκίαν, ή ἔξωσπιτικὴ ἐργασία της, ή ἀνατροφὴ τῶν παιδιῶν, εἶναι σοβαρὰ προβλήματα, τὰ δποια δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔξυπηρετηθοῦν δλα ἴκανοποιητικῶς. Κάποιο ἀπὸ αὐτὰ θὰ χωλαίνῃ. Χρειάζεται ἐπομενῶς σοραρά μελέτη καὶ πολλαὶ γνώσεις δι' ὅλας τὰς ἐργασίας διὰ νὰ γίνεται ἡ ἕκτελεσίς των ὅρθως καὶ ταχέως. Ἡ ἐργαζομένη οἰκοδέσποινα, ή δποια δύναται νὰ χρησιμοποιῇ βοηθὸν θὰ πρέπη νὰ δέρῃ νὰ δηγῇ καὶ νὰ ἐλέγχῃ καθὼς καὶ νὰ συμμετέχῃ εἰς τὰς καθημερινάς ἐργασίας τοῦ νοικοκυριοῦ, ἀλλως ή διεύθυνσις τοῦ σπιτιοῦ της θὰ περιέλθῃ εἰς πρόσωπον ἀναρμδιον, σμύρφωτον καὶ πολλάκις ἀσυνείδητον, δπότε η δημιουργία οἰκογενειακῆς ἀτμοσφαίρας δὲν θὰ πραγματοποιηθῇ ποτέ. Ὁ ὅρθος καταμερισμὸς τῆς ἐργασίας καὶ δ τρόπος τῆς ἕκτελέσεως της, ή χρησιμοποίησις τῶν μηχανικῶν μέσων καὶ ἀπαραιτήτων σκευῶν, ή χονδρικὴ προμήθεια τῶν εἰδῶν, τὰ δποια δὲν ύφιστανται ἀλλοίωσιν, θὰ εύκολύνουν κατὰ πολὺ τὸ ἔργον τῆς ἐργαζομένης οἰκοδεσποινῆς.

β) Ἐβδομαδιαῖος καθαρισμὸς. Εἰς τὰς καθημερινὰς ἐργασίας προστίθεται τὸ ξεσκόνισμα τῶν τοίχων, τὸ πλύσιμο τῶν ὄσλοπινάκων, τὸ ξεσκόνισμα τῶν κουφωμάτων, τὸ τίναγμα τῶν στρωμάτων, τῶν μαξηλαριῶν, τῶν μεγάλων χαλιῶν, τὸ σαπούνισμα τῶν τοίχων, τὸ καθάρισμα κτενῶν, ψηκτρῶν κλπ., ή ἀλλαγὴ τῶν μαξηλαροθηκῶν, πετσετῶν καὶ σεντονίων, τὰ δποια ἀλλάσσονται ἀνὰ δεκαπενθήμερον ή εἰκοσαήμερον ἐν ἀνάγκῃ.

Γενικὴ καθαριστηρία. Κατὰ μῆνα καλὸν εἶναι νὰ γίνεται συστηματικῶς καθαριστηρία τῆς κατοικίας ὡς ἀκολούθως: Τίναγμα, βούρτσισμα καὶ στίλβωσις ἐπίπλων, τακτοποίησις συρταριῶν, ἔρμαριών μικρῶν καὶ μεγάλων, ξεσκόνισμα ἡ πλύσιμο τοίχων, παρκετάρισμα ή γενικὸς καθαρισμὸς τοῦ πατῶματος, ξεσκόνισμα βιβλίων, πλύσιμον θυρῶν καὶ παραθύρων κλπ.

Ο ἐβδομαδιαῖος καὶ γενικὸς καθαρισμὸς πρέπει νὰ γίνεται τημηματικῶς, δύστε νὰ ἀποφεύγεται τὸ θέσμα τῆς μεγάλης καὶ γενικῆς ἀναστατώσεως κατὰ τὴν ὅποιαν εἶναι ἀδύνατον νὰ εύρεθῇ μία γωνία διὰ νὰ καθήσουν καὶ νὰ ξεκουρασθοῦν τὰ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, ζταν ἐπιστρέψουν ἐκ τῆς ἐργασίας των.

‘Ο καθαρισμός τοῦ πλυντηρίου τῆς ἀποθήκης τροφίμων καὶ τοῦ υπογείου πρέπει νὰ ἀπασχολῇ τὴν οἰκοδέσποινα Ἰδιαιτέρως. Τὸ πλυντήριον μετὰ ἀπὸ κάθε πλύσιν θὰ καθαρίζεται καὶ κάθε ἀντικείμενον θὰ τακτοποιήται καθαρὸν καὶ στεγνὸν εἰς τὴν θέσιν του. Ἰδιαιτέρα μέριμνα θὰ λαμβάνεται διὰ τὸν ἀερισμὸν του, ώστε νὰ στεγνώνῃ τελείως ἀπὸ τὴν ύγρασίαν, ἡ δποία δημιουργεῖται κατὰ τὴν πλύσιν.

‘Η ἀποθήκη τροφίμων πρέπει νὰ καθαρίζεται καὶ νὰ ἀερίζεται πολὺ καλῶς, νὰ μετακινοῦνται καὶ νὰ ἐλέγχωνται τὰ διάφορα εἰδῆ διὰ νὰ προλαμβάνεται ἡ ἀλλοίωσις αὐτῶν ἡ ἀνάπτυξις ζωοφίων.

Τὸ ύπόγειον πρέπει ἐπίσης νὰ καθαρίζεται συχνά, διότι λόγῳ τῆς θέσεώς του, εἶναι κατάληλος τόπος διὰ τὴν ἀνάπτυξιν κατσαρίδων, ποντικῶν, διαφόρων ζωοφίων καὶ μικροβίων, τῶν δποίων ἡ ἔξιντωσις εἶναι ἀπαραίτητος, χάριν τῆς ύγειας.

γ) Ἐτήσιος καθαρισμός. ‘Ο ἑτήσιος καθαρισμός γίνεται ἀνοιξιν καὶ φθινόπωρον. Τότε ἡ κατοικία ἐτοιμάζεται νὰ ὑποδεχθῇ τὸ καλοκαλιρή τὸν χειμῶνα. Τὰς ἐποχὰς αὐτὰς γίνονται γενικαὶ ἐργασίαι δηλ., ὑδροχρωματισμοί, ἐλαιοχρωματισμοί, ἐπισκευαὶ τοίχων, καθάρισμα θερμαστῶν καὶ καπνοδόχων, ἐπισκευὴ στέγης, γενικαὶ προμήθειαι κλπ. Τὰ μάλλινα ἡ τὰ καλοκατιρινὰ ἐνδύματα ἡ ρουχισμὸς ἀφοῦ καθαρισθοῦν, ἐπισκευασθοῦν καὶ συμπληρωθοῦν, φυλάσσονται, ώστε νὰ εἶναι ἔτοιμα τὴν ἐποχὴν κατὰ τὴν δποίαν θὰ χρειασθοῦν. Εἰς τὰ μάλλινα πρέπει νὰ τοποθετηθῇ ναφθαλίνη καὶ νὰ τυλιχθοῦν εἰς βαμβακερὸν ἡ νάυλον κάλυμμα, διὰ νὰ μὴν περνᾶ ἡ σκόνη, καὶ νὰ προφυλαχθοῦν ἀπὸ τὸν σκόρον.

6. Καταπολέμησις ποντικῶν, κατσαρίδων, ψύλλων καὶ λοιπῶν ἔντομων, γυμνοσαλιάγκων κλπ.

‘Η καθαριότης, ἡ τάξις καὶ ἡ συχνὴ παρακολούθησις τῶν διαφόρων χώρων βοηθεῖ εἰς τὸ γὰρ καταπολεμηθοῦν, μόλις ἔμφανισθοῦν, τὰ διάφορα ζωύφια, τὰ δποία μεταδίδουν μικρόβια καὶ διαφόρους ἐπιδημικὰς ἀσθενείας, διὰ τῆς ἐπαφῆς των μὲ τὰ τρόφιμα καὶ τὰ ἀντικείμενα τοῦ νοικοκυρίοθ.

‘Η καταπολέμησις τῶν ποντικῶν γίνεται μὲ τὰ διάφορα ποντικοφάρμακα, ἀλλὰ χρειάζεται προσοχὴ νὰ μὴν ἔλθουν εἰς ἐπαφήν μὲ τὰ τρόφιμα ἡ ἄλλας κατοικίδια ζῷα ἡ νὰ μὴν τὰ ἔγγισουν μικρὰ παιδιά, μὲ παγίδας καὶ μὲ δηλητήριον ἀλειμμένον εἰς τεμάχια ψωμιοῦ διαποτισμένα μὲ λίπος.

Κατσαρίδες, κορέοι, ψύλλοι, μύγες, μυρμήγκια, καταστρέφονται μὲ DDT ἡ ἄλλας ἔντομοκτόνους κόνεις, αἱ δποῖαι φέρουν ἄριστα ἀποτελέσματα, ἀρκεῖ νὰ μὴν ἔλθουν

εις έπαφήν μὲ τρόφιμα. 'Ακόμη ή χρησιμοποίησις βορικοῦ, λυ-
ζόλης καὶ φαινικοῦ δέρέος φέρουν καλὰ ἀποτελέσματα.

Διὰ τὴν ἔξοντωσιν τῶν γυμνοσαλιάγκων ἄριστον
μέσον εἶναι τὸ ἀλάτι, τὸ διόποιον ρίπτεται εἰς τὰ σημεῖα ἐμφα-
νίσεώς των.

7. Χρησιμοποίησις βοηθοῦ ἐν τῇ κατοικίᾳ.

Αἱ γνώσεις καὶ αἱ ἴκανότητες τῆς οἰκοδεσποινῆς θὰ τὴν
βοηθήσουν νὰ μὴ γίνεται ἔρμαιον τῆς βοηθοῦ καὶ νὰ μπορῇ νὰ
έκτιμήσῃ τὴν ἀξίαν τῆς ἐργασίας της, πρᾶγμα σοβαρόν, διότι
ὅποιος δὲν δύναται νὰ ἑκτελέσῃ μόνος μίαν ἐργασίαν, δὲν εἶναι
εἰς θέσιν οὔτε καὶ νὰ τὴν ἔκτιμήσῃ. 'Ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχῃ ύπ'
ὅψιν της, διὰ τοῦτο ἡ πρόσληψις βοηθοῦ παρουσιάζει ἀρκετάς δυσκο-
λίας. Συνήθως αἱ βοηθοὶ δὲν ἔχουν ἐπαρκῆ κατάρτισιν καὶ
συνειδησιν τῆς εὐθύνης τὴν δποίαν ἀναλαμβάνουν ἐργαζόμεναι
εἰς ξένην οἰκίαν. 'Αφ' ἔτέρου οἱ προσλαμβάνοντες βοηθὸν θὰ
πρέπη νὰ γνωρίζουν, διὰ τοῦτο διότι διορθώνονται τὰς ίδιας
ἀνάγκας τῶν μελών τῆς οἰκογενείας καὶ δὲν πρέπει νὰ τὴν
θεωροῦν ὡς κατώτερον δν. 'Ακόμη θὰ πρέπη νὰ γνωρίζουν, διὰ
τοῦτο προσθήκῃ ἐνδὸς μέλους ἐπιβαρύνει ἀρκετά τὸν προϋπολογι-
σμὸν τῆς οἰκογενείας, διότι τὰ ἐπὶ πλέον ἔξοδα διατροφῆς,
μισθοδοσίας, ἐνδυμασίας καὶ ἡ σπατάλη καὶ φθορά, ἡ δποία
εἶναι ἀναπόφευκτος, διὰ τοῦτο ἐργασίαι γίνονται ἀπὸ ξένα πρό-
σωπα, ἀντιπροσωπεύουν ἔνα σοβαρόν κογδύλιον τοῦ οἰκογε-
νειακοῦ προϋπολογισμοῦ.

'Η ἐπὶ ὕδρας πρόσληψις βοηθοῦ εἶναι μία καλὴ λύσις, διότι
ὕδρισμέναι ἐργασίαι ἑκτελοῦνται ἀπὸ ἄλλο πρόσωπον καὶ ἡ
οἰκοδέσποινα εἰκολύνεται πολὺ! 'Μὲ τὴν προϋπόθεσιν, διὰ τοῦτο
θὰ γνωρίζῃ καλῶς τὴν ἐργασίαν της, θὰ εἶναι ἀκριβῆς εἰς
τὴν ὕδραν της καὶ θὰ ἑκτελῆ καλῶς διὰ τῆς ἀνατίθεται. Εἰς
ἄλλας χώρας τὸ σύστημα αὐτὸ διφαρμόζεται μὲ πολὺ καλὰ
ἀποτελέσματα.

Δ. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Παραλλήλως πρὸς τὴν ἀνάγκην τῆς κατοικίας προβάλλει
ἡ ἐπιτακτικὴ ἀνάγκη τῆς ἐνδυμασίας. Αὕτη ἔχει σκοπὸν νὰ
προφυλάσσῃ τὸ σῶμα ἀπὸ τὰς καιρικὰς μεταβολὰς καὶ συγ-
χρόνως νὰ τοῦ δῆμη καλήν καὶ ἀρμονικὴν ἐμφάνισιν.

'Η ἐνδυμασία ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸ κλιμα, τὴν ἐποχὴν τοῦ
ἔτους, τὴν ίδιοσυγγρασίαν, τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας, τὰς ουγ-
θείας καὶ τὴν ἐκάστοτε μόδαν.

"Οπως ἡ κατοικία πέρασε ἀπὸ διάφορα στάδια, οὕτω
καὶ ἡ ἐνδυμασία, ἀπὸ τὴν πλέον πρωτόγονον μορφήν της δηλ.
τὰ φύλλα τῶν δένδρων καὶ τὰ δέρματα τῶν ζώων, πέρασε καὶ

αύτή άπό πολλά και διάφορα στάδια, όσως δτου φθάσῃ εις τὴν οημερινήν της μορφήν.

Από ύγιεινῆς πλευρᾶς ή ἐνδυμασία πρέπει νὰ εἶναι πορώδης, ώστε νὰ ἐπιτρέπῃ τὴν ἄδηλον διαπνοήν, νὰ δημιουργῇ κενὸν γύρω ἀπὸ τὸ σῶμα, ώστε νὰ ἐμποδίζῃ τὴν μεγάλην ἀπώλειαν τῆς θερμότητος αὐτοῦ κατὰ τὸν χειμῶνα. "Οσον περισσότερα στρώματα ἀέρος δημιουργούνται γύρω ἀπὸ τὸ σῶμα, τὸν αὐτὸν διατηρεῖται θερμότερον. Διὰ τοῦτο εἶναι προτιμότερον κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ ψύχους νὰ ἐνδύεται κανεὶς μὲ πολλὰ και λεπτά ἐνδύματα παρὰ μὲ δλιγάτερα και χονδρά. Ἡ ἐνδυμασία πρέπει νὰ εἶναι ἔλαφρὰ διὰ νὰ μὴ κουράζεται τὸ σῶμα και ἐμποδίζωνται αἱ κινήσεις. Νὰ εἶναι ζεστὴ διὰ τὸν χειμῶνα δηλ. κατασκευασμένη κυρίως ἀπὸ μαλλί, τὸ δποῖον και διατηρεῖ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, διότι αἱ ίνες του περιέχουν περισσότερον ἀέρα. Ἀντιθέτως διὰ τὸ καλοκαίρι, πρέπει νὰ εἶναι δροσερά, ἀπὸ λινὰ ἡ βαμβακερά ύφασματα. Νὰ μὴν πιέζῃ πολὺ δρισμένα σημεῖα τοῦ σώματος, διότι ἔτοι ἐμποδίζει τὴν καλὴν κυκλοφορίαν, τὴν κανονικὴν ἀναπνοήν, τὰς κινήσεις, τὴν ἀνετον ἑκτέλεσιν τῆς ἐργασίας, δημιουργεῖ ἐνοχλήσεις εἰς τὸ ήπαρ, τὴν χολὴν και προκαλεῖ ἐφιδρώσεις, δπως π.χ. ἀνθυγιεινοὶ κοροσέδες, ζῶνται ύπερβολικά σφιγμέναι, καλτσοδέται κλπ.

Ἡ ἐνδυμασία διακρίνεται εἰς τὰ ἔξωτερικά ἐνδύματα και τὰ ἐσωτερικά δηλ. τὰ ἐσώρρουχα. Τελευταίως και τὰ δύο αὐτὰ εἴδη ἔχουν ἀπλοποιηθῆ και ἔχουν γίνει ύγιεινότερα. Τὰ ἐσώρρουχα κατασκευάζονται ἀπὸ βαμβακερά, μεταξωτά και λινὰ ύφασματα, λευκά ἢ ἔγχρωμα, εἰς ἀπαλάς ἀποχρώσεις.

Τελευταίως γίνεται χρήσις ύφασμάτων ἀπὸ τεχνητὰς ύφαντικὰς ψλας δπως π.χ. τὰ νάυλον, περλόν, ραιγιόν κλπ., τὰ δποῖα και ἔχουν ἀρκετὴν κατανάλωσιν.

Τὰ βαμβακερά λευκά ἐσώρρουρα, τὰ δποῖα θεωρούνται και τὰ ύγιεινότερα, ἔχουν τὸ πλεονέκτημα, διότι ἀπολυμαίνονται διὰ τοῦ βρασμοῦ. Τὰ μεταξωτά και τὰ λινὰ ἐσώρρουχα κρατοῦν τὸν ἰδρωτα και προξενοῦν τὸ αἰσθήμα τοῦ ψύχους, καθὼς και τὰ ἀπὸ τεχνητὰς ψλας. Ἡ μαλλινὴ ἐσωτερικὴ φανέλλα πρέπει νὰ χρησιμοποιήται ἀπὸ ἀτομα, τὰ δποῖα κρυολογοῦν εὔκολως, ἰδρώνουν πολὺ και εἶναι ἑκτεθειμένα εἰς τὰ ρεύματα, διότι κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον προφυλάσσονται.

Τὰ ἐσώρρουχα πρέπει νὰ διατηροῦνται καθαρά, νὰ ἀλλάσσωνται συχνά και νὰ ἀπολυμαίνονται, διότι δι' αὐτῶν μεταδίδονται τὰ μικρόβια μολυσματικῶν ἀσθενειῶν, καθὼς και ἀπλῶν τοπικῶν μολύνσεων π.χ., ἔδω εἰς ἕνα σημεῖον τοῦ σώματος παρουσιασθῆ δοθῆν, τότε θὰ προκληθοῦν μολύνσεις και εἰς ἄλλα σημεῖα τοῦ σώματος διὰ τῆς μεταφορᾶς τῶν μικροβίων διὰ τῶν ἐνδυμάτων. Διὰ τοῦ βρασμοῦ τῶν λινῶν και βαμβακερῶν

έσωρρούχων έπιτυγχάνεται ή πλήρης άπολυμανσίς αύτῶν. Τὰ μάλινα καὶ μεταξωτὰ ἀπολυμαίνονται δι' ἀπολυμαντικῶν ύγρῶν ή δι' ἄτμοθ. Τὸ στέγνωμα εἰς τὸν ἥλιον καὶ τὸ σιδέρωμα εἶναι ἐπίσης ἔνα συμπληρωματικὸν μέσον ἀπολυμάνσεως.

Τὰ ἔξωτερικά ἐνδύματα κατασκευάζονται ἐπίσης ἀπό μάλινα, βαμβακερά, λινὰ ὑφάσματα ἢ καὶ ἀπό ὑφάσματα κατασκευασμένα ἀπό τεχνητὰς ὅλας. Ἐπίσης κατασκευάζονται ὑφάσματα ἀπό τεχνητὰς ὑφαντικὰς ὅλας ἐν συνδυασμῷ μὲν ζωικὰς καὶ φυτικὰς εἰς διαφόρους ἀναλογίας. Τὰ ὑφάσματα αὐτά εἶναι σχετικῶς ἀντοχῆς καὶ ἐπειδὴ η τιμὴ τῶν εἶναι χαμηλὴ χρησιμοποιοῦνται πολὺ.

Τὸ χρῶμα τῶν ἔξωτερικῶν ἐνδυμάτων ἔξαρτᾶται κατὰ πρώτον λόγον ἐκ τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους. Οὕτω τὸ λευκόν χρῶμα καὶ τὰ ἀνοικτὰ καὶ ζωηρὰ χρῶματα εἶναι κατάλληλα διὰ θερινά ἐνδύματα, διότι δὲν ἀπορροφοῦν τὰς ἀκτίνας τοῦ ἥλιου καὶ ἐπομένως εἶναι δροσερά. Τὸ μαύρον καὶ γενικά τὰ σκούρα χρῶματα, ἐπειδὴ ἀπορροφοῦν τὰς ἡλιακὰς ἀκτίνας εἶναι κατάλληλα διὰ χειμερινά ἐνδύματα.

Τὸ χρῶμα τῆς ἐνδυμασίας ἔξαρτᾶται ἀκόμη ἀπό τὸν προορισμὸν αὐτῆς. Ή ἐνδυμασία π.χ. τὴν δποίαν χρησιμοποιοῦμεν εἰς τὴν ἐργασίαν μας πρέπει νὰ ἔχῃ χρῶμα κατάλληλον. Δι' ἐνδυμασίας συγκεντρώσεων καὶ ἐπισήμων ἐμφανίσεων μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν διάφορα χρῶματα ἀπό τὸ μαύρον, ἔως τὰ πιὸ ἀνοικτὰ καὶ ἀνάλογα πρὸς τὴν περίστασιν.

"Οσον ἀφορᾷ τὸ χρῶμα, τὸ δποίον ταιριάζει εἰς κάθε τύπον δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ δοθῇ συνταγή. Ή ἀτομικὴ κρίσις, τὸ γούστον, ή πεῖρα θὰ βοηθήσουν εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ χρώματος, τὸ δποίον ταιριάζει εἰς τὴν ἡλικίαν, τὴν σιλουέταν, τὴν ὁγείαν, τὴν προσωπικότητα καὶ εἰς τὸν τύπον τοῦ κάθε ἀτόμου.

Τὸ χρῶμα, καθὼς καὶ τὸ σχέδιον τῆς ἐνδυμασίας ἐπηρεάζονται ἀπό τὴν ἐκάστοτε μόδαν. Αἱ μορφαὶ τῆς μόδας δὲν ἀνταποκρίνονται πάντοτε εἰς τὰς ἀπαιτήσεις μιᾶς γενικῆς αἰσθητικῆς, μπορεῖ νὰ εἶναι ἀντιαισθητικαὶ, ἀλλὰ καὶ παράλογοι, διότι η μόδα τὰς περισσοτέρας φοράς δὲν ἔχει τίποτε τὸ λογικόν, παρὰ συγγενεύει μὲ τὸν παραλογισμόν. Δὲν ἀλλάζει κατὰ λογικὸν τρόπον ὑπακούοντας εἰς τοὺς νόμους τῆς χρησμότητος ἢ τῆς ἀνάγκης, παρὰ περνᾶ ἀπό τὴν μίαν μορφὴν εἰς τὴν ἀλλήν καὶ φθάνει πολλάκις εἰς παραλόγους ἐπινοήσεις. Κανεὶς βεβαίως δὲν μπορεῖ νὰ ἀρνήσται τελείως τὴν μόδαν, ὅρκεῖ νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ὑπερβολάς της καὶ νὰ προσαρμόζῃ τὴν ἐνδυμασίαν του εἰς τὴν προσωπικὴν ύφην του καὶ ἀτμόσφαιραν, εἰς τὴν προσωπικότητά του, εἰς τὸν ἰδιαίτερον χαρακτῆρα του, εἰς τὸ εἶναι του, αὐτὸ τὸ δποίον εἶναι διάφορον ἀπό τὸ εἶναι τῶν ἄλλων καὶ ταιριάζει μόνον εἰς αὐτόν.

Διά κάθε νοικοκυράν είναι άπαραίτητοι αἱ στοιχειώδεις γνώσεις περὶ τῶν διαφόρων πρώτων ύλῶν ἐκ τῶν δποίων κατασκευάζονται τὰ διάφορα εἴδη ἑνδυμασίας, ρουχισμοῦ καὶ ἐν γένει τῆς κατοικίας, καθὼς καὶ ὁ τρόπος διαγνώσεως αὐτῶν, διότι οὕτω θά διευκολύνεται εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν πλέον καταλήγων δι' ἐκάστην χρήσιν. Ἐπίσης ὁ τρόπος καθαρισμοῦ καὶ συντηρήσεως τοῦ ἴματισμοῦ καὶ ρουχισμοῦ ἐν γένει θὰ συντελῇ εἰς τὴν καλὴν ἐμφάνισιν καὶ διατήρησιν αὐτοῦ ἐπὶ πολὺν χρόνον. Διά τούτο εἰς τὰ ἐπόμενα κεφάλαια θὰ διαπραγματεύθωμεν ἐν δλίγοις τὰ περὶ τῶν πρώτων ύλῶν ἐκ τῶν δποίων είναι κατασκευασμένος ὁ ρουχισμός, ὃς καὶ περὶ τοῦ τρόπου συντηρήσεως αὐτοῦ.

1. Αἱ βασικαὶ ὑφαντικαὶ ὅλαι ἐκ τῶν δποίων κατασκευάζεται ὁ ρουχισμός είναι φυτικῆς καὶ ζωικῆς προελεύσεως. Τελευταίως χρησιμοποιοῦνται πολύ καὶ αἱ τεχνηταὶ ὑφαντικαὶ ὅλαι διὰ τὴν κατασκευὴν τοῦ ρουχισμοῦ, ὅπως ἐν συντομίᾳ ἀναφέρομεν εἰς ἄλλο κεφάλαιον.

Φυτικῆς προελεύσεως ὑφαντικαὶ ὅλαι είναι αἱ ἀκόλουθοι:

α) Τὸ βαμβάκι. Είναι φυτικὴ κλωστικὴ ὅλη, ἔχει χρώμα λευκόν καὶ κάποτε κίτρινον, είναι ἀντοχῆς, βάφεται καὶ είναι χρήσιμον εἰς τὴν ὑφαντουργίαν.

Απὸ τῶν ὀρχισιτάτων χρόνων κατεσκεύαζον ὑφάσματα ἀπὸ βαμβάκι. Ἡ καλλιέργεια τοῦ βάμβακος εἰσήχθη ἀπὸ τὰς Ἰνδίας. Εύδοκιμεῖ καὶ καλλιεργεῖται εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ ἡδη ἐπαρκεῖ διὰ τὰς ἀνάγκας τῆς ἐσωτερικῆς καταναλώσεως καὶ γίνεται καὶ ἔξαγωγὴ αὐτοῦ.

Είναι θάμνος, ὁ δποίος ζῆι πολλὰ ἔτη εἰς τὰς θερμὰς χώρας καὶ ἐν ἔτος εἰς τὰς ψυχράς. Ὁ καρπός του είναι κάψα, ἡ δποία, δταν ὠριμάσῃ ἀνοίγει καὶ βγαίνει τὸ βαμβάκι, τὸ δποίον περιβάλλει τοὺς σπόρους. Ἡ συλλογὴ τοῦ βάμβακος γίνεται τμηματικῶς ἀπὸ τὸ τέλος τοῦ θέρους, ἔως τὰς ἀρχὰς τοῦ φθινοπώρου. Διὰ μηχανικῶν μέσων (ἐκκοκιστήρων) ἀποχωρίζονται αἱ Ἰνες ἀπὸ τοὺς σπόρους. Αἱ Ἰνες νηματοποιοῦνται, εἰς ελικὰ ἐργοστάσια καὶ χρησιμοποιοῦνται δι' ὑφάσματα καὶ διὰ διαφόρους ἄλλας χρήσεις, διὰ τὴν κατασκευὴν βαμβακοπυρίτιδος καὶ εἰς τὴν λατρικὴν καὶ φαρμακευτικὴν. Οἱ σπόροι ἐπίσης χρησιμέουν διὰ τὴν ἔξ αὐτῶν ἔξαγωγὴν βαμβακελαίου, τὸ δποίον χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν, σαπωνοποιίαν καὶ λίπανσιν μηχανῶν. "Ο,τι μένει μετὰ τὴν ἔξαγωγὴν τοῦ βαμβακελαίου δηλ. ἡ βαμβακόπιτα χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν διατροφὴν τῶν ζώων.

Ἐν Ἑλλάδι λειτουργοῦν πολλὰ νηματουργεῖα, εἰς τὰ δποία κατασκευάζονται βαμβακερά νήματα διὰ διαφόρους χρήσεις καὶ ὑφαντουργεῖα διὰ τὴν κατασκευὴν βαμβακερῶν ὑφασμά-

των, δπως είναι τὰ κάμποτ, σινδονόπανα, πικέδες, φανέλλες, βελούδα, ἔταμινες, σατέν, κρετόν, διάφορα ύφασματα φορεμάτων κλπ.

Διάχρημικής ἐπεξεργασίας ή βαμβακερή κλωστή λαμβάνει δψιν μετάξης δηλ. γυαλίζει, δπότε λέγεται «μερσεριζέ». Τὸ βαμβάκι μετά τὴν ἀφαίρεσιν τῶν σπόρων χρησιμοποιεῖται καὶ διάτην κατασκευὴν στρωμάτων, μαξιλαριῶν, ἐφαπλωμάτων κλπ.

β) Τὸ λινάρι. Είναι φυτική ὅλη, ή δποτα λαμβάνεται ἀπό τὸν βλαστὸν τοῦ φυτοῦ λίνον, δι' εἰδικῆς ἐπεξεργασίας. Ἀφοῦ δηλ. δ. βλαστὸς ὑποβιληθῆεις σῆψιν μέσα εἰς νερό, ἀπορίπτεται τὸ ἄχυρον καὶ λαμβάνεται η φυτική ὅλη, ή δποτα νηματοποιεῖται καὶ ἔξ αὐτῆς κατασκευάζονται ύφασματα καὶ νήματα μεγάλης ἀντοχῆς καὶ ὠραίας ἐμφανίσεως. Ἀπό τοὺς σπόρους ἔξαγεται τὸ λινέλαιον, τὸ δποτον χρησιμοποιεῖται διά τὴν κατασκευὴν ἐλαιοχρωμάτων, μουσαμάδων, βερνικίων κλπ.

γ) Ἡ Ἰνδική καὶ σβίς (γιούτη). Είναι φυτική ὅλη, ή δποτα λαμβάνεται δι' ἐπεξεργασίας, δπως καὶ τὸ λινάρι καὶ χρησιμοποιεῖται διά τὴν κατασκευὴν σχοινίων, σάκκων, σπάγγων, διαδρόμων; χαλιῶν μικρᾶς ἀντοχῆς, χονδρῶν ύφασμάτων κλπ. Ἐκ τῶν σπόρων ἔξαγεται ἔλαιον διά τὴν κατασκευὴν χρωμάτων, σάπωνος κλπ.

Αἱ ζωικῆς προελεύσεως ύφαντικαὶ ὅλαι είναι :

α) Τὸ ἔριον. Είναι σπουδαία ζωική πρώτη ὅλη χρήσιμος διά τὴν κατασκευὴν ύφασμάτων, κλινοσκεπασμάτων, χαλιῶν καὶ νημάτων διά διαφόρους ἀλλας χρήσεις. Ἔχει ἀντοχὴν καὶ ἐλαστικότητα, χρῶμα λευκόν, μαύρον, καφὲ καὶ κοκκινωπόν.

Ἡ ποιότης τοῦ ἔριου ἔξαρταται ἀπό τὸ εἶδος τοῦ ζώου, τὴν ἡλικίαν, τὴν ὁγείαν καὶ τὸ μέρος τοῦ σώματος ἀπό τὸ δποτον λαμβάνεται. Τὸ ἔριον π.χ. τῆς ράχεως είναι ἀνώτερον ἀπό τὸ τῆς κοιλίας. Ἡ Ἑλλάς δὲν είναι αὐτάρκης εἰς ἔριον διά τοῦτο καὶ εἰσάγει ἔκ τοῦ ἔξωτερικοῦ διά τὰς ἀνάγκας τῆς.

Τὸ ἔριον ὑποβάλλεται εἰς διαφόρους κατεργασίας, διά νὰ καθαρισθῇ καὶ ἀφοῦ χωρισθῇ κατὰ ποιότητας, νηματοποιεῖται εἰς εἰδικὰ ἐργοστάσια, βάφεται εἴτε μένει εἰς τὸ φυσικόν του χρῶμα καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν βιομηχανίαν.

Ἐκτὸς τοῦ φυσικοῦ ἔριου κατασκευάζεται καὶ τὸ τεχνητὸν ἀπό μάλλινα κουρέλια καὶ ἀπό τὰ ἀπορρίμματα κατὰ τὴν κατεργασίαν τοῦ φυσικοῦ ἔριου καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὰ κατωτέρας ποιότητος μάλλινα εἴδη, τὰ δποτα ὅμως ύστεροῦν εἰς ἐμφάνισιν καὶ εἰς ἀντοχήν.

β) Ἡ μέταξις. Παράγεται ἀπό τὸν μεταξοσκώληκα τῆς μουριδας. Είναι κλωστική ὅλη ἀντοχῆς καὶ μετά τὴν κατεργασίαν ἀποκτᾶ ὠραίαν ἐμφάνισιν, ἀπαλότητα καὶ ἐπιδέχεται βαφῆν. Πατρὶς τῆς μετάξης είναι ἡ Κίνα ἐκ τῆς δποιας καὶ διε-

δόθη εις δλον τὸν ἄλλον κόσμον. Εἰς πολλάς περιοχάς τῆς 'Ελλάδος εύδοκιμεῖ ἢ σηροτροφία καὶ ἡ πάραγωγὴ τῆς μετάξης εἶναι ἵκανοποιητική.

'Εκ τῆς μετάξης κατασκευάζονται νήματα διὰ διαφόρους χρήσεις καὶ ύφασματα διὰ φορέματα, ἐσώρρουχα, καλύμματα ἐπίπλων, παραπετάσματα κλπ.

Εἰς τὴν βιομηχανίαν γίνεται ἐπίσης μεγάλη χρήσις τεχνητῆς μετάξης διὰ τὴν κατασκευὴν νημάτων καὶ ύφασμάτων. 'Η τεχνητὴ μέταξα κατασκευάζεται ἀπὸ διαφόρους ὅλας ὡς π.χ. ἐκ τῆς καζεΐνης, κυτταρίνης, ζελατίνης κλπ. διὰ καταλλήλου χημικῆς κατεργασίας καὶ παρουσιάζει τὴν στιλπνότητα καὶ τὴν ἔμφανσιν τῆς ζωικῆς, χωρὶς δμως νὰ ἔχῃ τὴν ἀπαλότητα καὶ τὴν ἀντοχήν της.

2. "Ελεγχος τῶν διαφόρων ύφαντικῶν ὄλων.

'Η οικοδέσποινα θὰ πρέπη νὰ γνωρίζῃ πῶς νὰ διακρίνῃ τὴν ποιότητα τῶν πρὸς ἀγορὰν ύφασμάτων διὰ τοῦτο καὶ παραθέτομεν πρόχειρον τρόπον ἐλέγχου τῶν ύφαντικῶν ἴνδων.

Τὸ μαλλὸν καὶ τὸ βαμβάκι διακρίνονται ἀπὸ τὴν ύφὴν καὶ κυρίως διὰ τῆς καύσεως δηλ. καίονται κλωσταὶ ἀπὸ τὸ ύφασμα διὰ τὴν στημόνι τοῦ ύφασματος, δπότε, ἐὰν εἶναι μάλλιναι, μυρίζουν μὲν χαρακτηριστικὴν δσμὴν καὶ σχηματίζουν σπογγώδη ἄνθρακα. 'Εὰν δὲ εἶναι βαμβακεραὶ καίονται γρήγορα, ἀφήνονται μίαν ἐλαφρὰν στάκτην καὶ μυρίζουν ὡς καιδμενον χαρτί.

Κλωσταὶ ἀπὸ τὸ ύφασμα βράζονται μέσα εἰς διάλυσιν καυστικῆς ποτάσσας 50%, δπότε τὸ μὲν μαλλὸν διαλύεται, ἐνῷ τὸ βαμβάκι μένει ἀδιάλυτον.

Κλωσταὶ ἀπὸ λευκὸν μάλλινον ύφασμα βράζονται καὶ ἔπειτα ἐμβαπτίζονται εἰς νιτρικὸν δέξι, δπότε τὸ μὲν μαλλὸν κιτρινίζει, ἐνῷ τὸ βαμβάκι μένει λευκόν.

'Η φυσικὴ μέταξα διακρίνεται τῆς τεχνητῆς διὰ τῆς καύσεως δηλ. αἱ κλωσταὶ τῆς ζωικῆς μετάξης δταν καίονται ἀφήνονται σπογγώδη ἄνθρακα, ἐνῷ τῆς τεχνητῆς καίονται ἀμέσως χωρὶς νὰ ἀφήνονται ύπόλειμμα.

'Ἐπίσης διὰ χημικῶν μέσων: δηλ. ἐντὸς πυκνῆς διαλύσεως ύδροχλωρικοῦ ἢ θειϊκοῦ δέξιος 580 Βε ἡ ζωικὴ μέταξα διαλύεται ἀμέσως, ἐνῷ ἡ τεχνητὴ βραδύτερον.

Αἱ λιναὶ κλωσταὶ διακρίνονται ἀπὸ τὰς βαμβακερὰς ἀπὸ τὴν στιλπνήν καὶ δροσερὰν ύφὴν τῶν καὶ τὴν ἀντοχὴν τῶν κατὰ τὸ τράβηγμα. Στρίβομεν δηλ. καλῶς μίαν κλωστὴν καὶ τὴν σπάζομεν.'Ἐὰν εἶναι λινὴ σπάζει δύσκολως καὶ σὶ ίνες τῆς μένουν ἵσιες, ἐνῷ ἐὰν εἶναι βαμβακερή, σπάζει εὐκόλως καὶ αἱ ίνες τῆς καμπυλώνουν.

3. Τρόποι συντηρήσεως τῶν διαφόρων εἰδῶν ἐνδυμάσίας καὶ ρουχισμοῦ.

α) Πλύσιμον.

‘Υλικὰ καὶ σκεύη διὰ τὸ πλύσιμον τῶν ρούχων:

Νερό. Διὰ τὸ πλύσιμον τῶν ρούχων κατάλληλον εἶναι κατὰ πρώτον λόγον τὸ νερό τῆς βροχῆς, τὸ δποῖον διασλύει τὸν σάπωνα εὔκολως καὶ καθαρίζει τὰ ροῦχα ἢ καὶ τὸ μαλακὸν νερό, τὸ δποῖον δὲν περιέχει ἄλατα. “Οταν τὸ νερό περιέχει ἄλατα, εἶναι σκληρόν, δὲν διασλύει τὸν σάπωνα καὶ ἐπομένως δὲν καθαρίζει τὰ ροῦχα. Διορθώνεται δημαρχός μὲ προσθήκην ποτάσσασας ἢ σταχτόνερου.

Σάπων. Πρέπει νὰ εἶναι καλῆς ποιότητος καὶ ξηρός, διὰ νὰ μὴ λυώνῃ εὔκολως καὶ οὕτω νὰ γίνεται οἰκονομία. Συμφέρωτερον εἶναι νὰ γίνεται ἡ προμήθειά του χονδρικῶς.

Διάφοροι ἀπορρυπαντικαὶ κόννεις, δημαρχός τὸ τάιντ, ντάλ κλπ. αἱ δποῖαι ἀπορρυπαίνουν τὰ ροῦχα καὶ οὕτως ἀποφεύγονται τὰ πολλὰ τριψίματα.

Λευκαντικά ύγρα, δημαρχός καναζίνα, χλωρίνη, ύγρα ἀμυνία, τζαβέλα, διὰ τὴν λεύκανσιν τοῦ βαμβακεροῦ ρουχισμοῦ αἱ τὴν ἀφαίρεσιν τῆς κιτρινάδας καὶ τῶν διαφόρων κηλίδων.

Λουλάκι. Χρησιμεύει διὰ νὰ ἀποκτῇ δ λευκός ρουχισμός ἔλασφράν κυανήν χροιάν καὶ οὕτω νὰ τονίζεται ἡ λευκότης του. Τὸ λουλάκι εἶναι φυτικὴ χρωστικὴ οὐσία, ἡ δποία λαμβάνεται ἀπὸ φυτὸν τῶν τροπικῶν χωρῶν, κατόπιν εἰδικῆς ἐπεξεργασίας. Κατασκευάζεται δημαρχός καὶ τεχνητὸν λουλάκι, τὸ δποῖον καὶ χρησιμοποιεῖται πολὺ.

Ἐπίσης ἀπαραίτητοι εἶναι αἱ σκάφαι ἢ αἱ ἥλεκτρικαὶ συσκευαὶ πλυσίματος, ἐπιφάνειαι διὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν βρεγμένων ρούχων, πανέρια, λεκάνες, σχοινιὰ ἀπλώματος, τσιμπίδια διὰ τὸ στερέωμα τῶν ρούχων κατὰ τὸ ἀπλωμα, τὰ δποῖα εἶναι ξύλινα ἢ ἀπὸ πλαστικῆν ὅλην.

Τὸ καθάρισμα τῶν ρούχων εἶναι μία δλόκληρος σειρὰ ἐργασιῶν ἦτοι: πλύσιμον, ζέπλυμα, λουλάκιασμα, στέγνωμα, σιδέρωμα, αἱ δποῖαι ἀπασχολοῦθν τὴν οἰκοδέσποιναν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν.

Κατὰ τὴν ἀρχαιότητα τὸ πλύσιμον τῶν ρούχων ἐγίνετο εἰς τὰ ποτάμια, δημαρχός γίνεται καὶ σήμερον εἰς πολλὰ χωριά, διότι δὲν ὑπάρχει νερό εἰς τὰ σπίτια. Εἰς τὰς πόλεις ἡ ἐργασία τοῦ πλυσίματος γίνεται εὔκολωτερον, διότι ὑπάρχει ὑδραυλικὴ ἔγκαταστασίς ἐντὸς τῆς οἰκίας καὶ πλυντήριον μὲ τὸν ἀνάλογον ἔξοπλισμόν. ‘Υπάρχουν δημαρχός καὶ πολλὰ σπίτια, τὰ δποῖα δὲν διαθέτουν πλυντήριον καὶ τὸ πλύσιμον γίνεται εἰς τὴν αὐλὴν ἢ τὸ μαγειρεῖον καὶ τότε χρειάζεται πολὺς κόπος

καὶ μεγαλυτέρα τάξις, διὰ νὰ μὴν ἀναστατώνεται δλόκληρον τὸ σπίτι. Τὰ σύγχρονα πλυντήρια ἔχουν ἐγκαταστάσεις κρύου καὶ ζεστοῦ νεροῦ, ἡλεκτρικάς μηχανᾶς πλυσίματος, στεγνώματος καὶ ἡλεκτρικὰ σίδηρα ἢ μηχανᾶς σιδηρώματος. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτῆν τὸ πλύσιμον γίνεται χωρὶς πολὺν κόπον καὶ εἰς ούντομον χρονικὸν διάστημα. "Οταν εἰς τὴν κατοικίαν δὲν ὑπάρχει εἰδικὸς χῶρος διὰ πλυντήριον, τότε ἡ ἡλεκτρικὴ μηχανὴ πλυσίματος μπορεῖ νὰ τοποθετηθῇ εἰς τὸ λουτρόν, ἐάν δὲ χῶρος τὸ ἐπιτρέπῃ, ἢ εἰς ἄλλο κατάλληλον μέρος. Τὰ ἀπλυτα ροῦχα, τὰ δοποῖα εἰναι ἐπιδιωρθωμένα, διπλωμένα καὶ τοποθετημένα εἰς καλάθια ψάθινα μὲ σκέπασμα ἢ εἰς σάκκον, χωρίζονται κατὰ κατηγορίας καὶ χρώματα δηλ. σεντόνια, μαξιλάρια, πετσέτες, μαντήλια, τραπεζομάνδηλα, ἐσώρρουχα λευκά καὶ χρωματιστά, φανέλλες καὶ εἰς μάλλινα, λευκά ἢ χρωματιστά καὶ εἰναι ἔτοιμα διὰ τὸ πλύσιμον.

Τρόποι πλυσίματος ρούχων.

α) Μπούγάδα. Ἀφοῦ σαπουνισθοῦν τὰ ροῦχα κατὰ εἰδή 3-4 φοράς εἰς καθαρά νερά, σαπουνίζονται ἐκ νέου καὶ στρώνονται εἰς κασόνι ἢ κοφίνι τυλιγμένον ἐσωτερικῶς μὲ ἄσπρα πανιά, διὰ νὰ προφυλάσσονται τὰ ροῦχα ἀπὸ τυχόν σκουριές ἢ κηλίδες. Πρῶτον τακτοποιοῦνται τὰ μεγάλα κομμάτια καὶ τελευταίως τὰ μικρά. Καλύπτονται μὲ 2·3 λευκά καθαρά πανιά καὶ τέλος μὲ ἔνα χονδρόν πανί, εἰς τὸ δόπον τοποθετεῖται ἡ κοσκινισμένη στάκτη μὲ δλίγα φύλλα λεμονιᾶς ἢ δάφνης. Χύνεται ἐπ' αὐτοῦ κατ' ἀρχὰς ζεστὸν νερό καὶ ἔπειτα πολὺ βραστόν, ἔως διου τὸ νερό νὰ βγαίνῃ ἀπὸ τὸ κάτω μέρος τοῦ κασονιοῦ ζεστό. Τὸ κασόνι τοποθετεῖται ἔτσι, ώστε τὸ νερό ἀπὸ τὸ κάτω μέρος νὰ τρέχῃ ἢ εἰς σκάφην ἢ εἰς μεγάλην λεκάνην, διὰ νὰ χρησιμοποιηθῇ διὰ τὸ πλύσιμον τῶν σκούρων ρούχων. Τὰ λευκά ροῦχα μένουν κατόπιν δλίγας ὥρας ἢ καὶ ὡς τὴν ἐπομένην μέσα εἰς τὸ κασόνι, ἔξαγονται καὶ σαπουνίζονται πάλιν, ἔπειλύνονται, λουλακιάζονται καὶ ἀπλώνονται.

β) Βράσιμον. Τὰ ροῦχα ἀπὸ τὸ βράδυ μουσκεύονται εἰς κρύον νερό καὶ μετά τοποθετοῦνται εἰς ζεστὸν καὶ σαπούνι τριμμένον. Τὴν ἐπομένην σαπουνίζονται 2·3 φοράς, βράζονται εἰς καζάνι μὲ τριμμένον σαπούνι, ἔπειτα σαπουνίζονται ἐκ νέου καὶ ξεπλύνονται. Δι' αὐτοῦ τοῦ τρόπου ἀπολυμαίνονται τὰ ροῦχα.

γ) Ἀφοῦ πλυθοῦν τὰ ροῦχα 2·3 φοράς μὲ ζεστὸν νερό καὶ σαπούνι, τοποθετοῦνται πάλιν 30'-50' τῆς ὥρας εἰς ζεστὴν σαπουνάδαν μὲ 1·2 κουταλάκια ύγραν ἀμμωνίαν. Κατόπιν σαπουνίζονται ἐκ νέου καὶ ξεπλύνονται.

δ) Ἀφοῦ μουσκέψουν τὰ ροῦχα καὶ πλυθοῦν μὲ κρύον νερό 2 φοράς, τοποθετοῦνται εἰς ζεστὸν νερό μὲ ἀνάλογον ποσό-

τητα τάιντ. Τήν ἐπομένην τρίβονται τὰ λεκιασμένα σημεῖα των καὶ ἐπανατοποθετοῦνται εἰς ζεστὸν νερὸν μὲ τάιντ. Μετὰ τρίωρον τρίβονται ἐλαφρῶς, ξεπλύνονται καὶ ἀπλώνονται. 'Ο τρόπος αὐτὸς δὲν κουράζει πολὺ καὶ καθαρίζει ἀρκετά καλά.

ε) Πλύσιμον δι' ἡλεκτρικῆς συσκευῆς. 'Απὸ τὴν προηγουμένην μουσκεύονται τὰ ροῦχα εἰς ζεστὸν νερὸν μὲ μιὰν ἀπορρυπαντικὴν σκόνην ἥ καὶ εἰς σαπουνάδαν καὶ τὴν ἐπομένην τρίβονται αἱ κηλίδες καὶ γενικά τὰ πολὺ λερωμένα σημεῖα. "Επειτα τοποθετοῦνται εἰς τὸ ἡλεκτρικὸν πλυντήριον, πάντοτε κατὰ εἶδη, δῆν καὶ καθαρίζονται γρήγορα καὶ ἄνετα.

"Οταν διὰ τὸ πλύσιμον καὶ τὸ σιδέρωμα χρησιμοποιοῦνται μηχανικά μέσα, τότε αἱ ἔργασίαι αὐταὶ γίνονται μὲ ταχύτητα, ἔξοικον μοῦνται δυνάμεις, δὲν καταστρέφεται δρουχισμὸς καὶ συγχρόνως ἀπολυμαίνεται.

Συμβαίνει ἐνίοτε ὁ λευκὸς βαμβακερὸς ρουχισμὸς νὰ ἀποκτήσῃ μίαν ἐλαφρῶν κιτρίνην χροιάν. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτῆν μετὰ τὸ πλύσιμον, τοποθετεῖται εἰς ζεστὸν νερὸν μὲ ἀνάλογον ποσότητα ἐνὸς λευκαντικοῦ ὑγροῦ, ἀνακινεῖται, ἔως διου φύγῃ ἡ κιτρινίλα, μετὰ ξεπλύνεται μὲ ἄφθονα νερά, διότι γενικῶς τὰ λευκαντικά καταστρέφουν τὸ ὄφασμα. Μετὰ τὸ καλὸν ξέπλυμα τοῦ λευκοῦ ρουχισμοῦ ἐπακολουθεῖ τὸ λουλάκιασμα. Τὸ λουλάκι σκόνη ἥ πλακάκι τοποθετεῖται εἰς μικρὸν σακκουλάκι, τὸ δποῖον ἐμβαπτίζεται εἰς τὸ νερό, συνεχῶς ἀνακινούμενον, ὅπετε τὸ νερὸν νὰ χρωματισθῇ ὅμοιομόρφως. Κατ' ἀρχὰς δοκιμάζεται δρουχισμὸς εἰς ἔνα μικρὸν λευκὸν πανί καὶ κατόπιν, ἀφοῦ τιναχθῇ κάθε ροῦχον, ἐμβαπτίζεται δλόκληρον μέσα εἰς τὸ νερό, διὰ νὰ λάβῃ δμοιδμορφὸν ἐλαφρὰν χροιάν, στραγγίζεται καὶ εἶναι ἔτοιμον διὰ τὸ στέγνωμα.

Γενικαὶ δόηγιαι. Τὰ ἐφθαρμένα ροῦχα πρέπει νὰ διορθώνωνται πάντοτε πρὶν ἀπὸ τὸ πλύσιμον. 'Ο ρουχισμὸς πρέπει νὰ ἀλλάσσεται συχνά, διότι, ὅταν λερώνῃ πολὺ, δυσκόλως καθαρίζεται. Τὰ μαντήλια πρέπει νὰ τοποθετοῦνται ἀπὸ τὴν προηγουμένη εἰς κρύον νερὸν καὶ ἀλάτι. Τήν ἐπομένην τρίβονται ἔως δτο ὕγουν τελείως αἱ βλέναι καὶ κατόπιν πλύνονται ὅπως τὰ βαμβακερά. Οἱ κάλτσες πρέπει νὰ πλύνωνται εὐθὺς μετὰ τὴν χρήσιν, ἀφοῦ χωρισθοῦν κατὰ εἶδη, μὲ 2-3 σαπουνάδες καὶ μετὰ νὰ ξεπλύνωνται καλῶς. Τὰ χρωματιστὰ ροῦχα πρέπει νὰ ξεπλύνωνται ἀμέσως μετὰ τὸ πλύσιμον καὶ νὰ ἀπλώνωνται εἰς τὴν σκιάν. Τὰ λευκὰ πρέπει νὰ ἀπλώνωνται εἰς τὸν ἥλιον, διότι δ ἥλιος τὰ λευκαίνει. Τὰ μασμά καὶ τὰ μονόχρωμα εἰς σκοτεινάς ἀποχρώσεις ὑφάσματα πρέπει νὰ πλύνωνται πάντοτε εἰς χωριστὰ καθαρὰ νερά, διότι γεμίζουν χνούδια, ὅταν πλυθοῦν εἰς νερό, εἰς τὸ δποῖον προηγουμένως ἔχει πλυθῆ λευκὸν ὄφασμα. Τὰ νερά κατὰ τὸ διάστημα τῆς πλύσεως πρέπει νὰ ἀλλάζουν συχνά, διότι ἔτσι μόνον καθαρίζουν καλύτερον τὰ

ροιχα. Τὸ σύρμα τοῦ ἀπλώματος πρέπει νὰ εἶναι γαλβανισμένον ἢ ἀπὸ νάυλουν, καὶ νὰ καθαρίζεται μὲ βρεγμένον πανὶ πρὶν ἀπὸ τὸ ἀπλωμα. Τὸ σκουριασμένο σύρμα λεκιάζει τὰ ροιχα. Τὰ σχοινιά πρέπει νὰ εἶναι καθαρά καὶ εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν ὅποιαν εἶναι λερωμένα πρέπει νὰ σαπουνίζωνται πρὸ τῆς χρήσεως. Τὸ ἀπλωμα τῶν ρούχων πρέπει νὰ γίνεται κατὰ εἰδῆ, ἀφοῦ αὐτά τιναχθοῦν καλῶς, καὶ νὰ στερεώνωνται μὲ τὰ εἰδικὰ ἀπὸ νάυλουν ἢ ύγρα τηρίγυματα. Τὰ ροιχα, ἐάν πρόκειται νὰ σιδερωθοῦν μέχρι τῆς ἐπομένης, πρέπει νὰ μαζεύωνται ἔνσως εἶναι ύγρα καὶ νὰ διπλώνωνται προσεκτικά, διότι οὕτω διευκολύνεται τὸ σιδέρωμά των. "Οταν ὅμως δὲν πρόκειται νὰ σιδερωθοῦν ἀμέσως, τότε πρέπει νὰ στεγγώνουν τελείως, νὰ τοποθετῶνται κατὰ εἰδῆ εἰς τὸ πανέρι καὶ νὰ σκεπάζωνται μὲ καθαρὸν πανί, διὰ νὰ μὴ λερώνουν. Πρὶν ἀπὸ τὸ πλύσιμον τῆς ἔξωτερικῆς ἐνδυμασίας πρέπει νὰ ξυλώνωνται τὰ κουμπιά, οἱ βάτες ἢ γαρνιτούρες, διότι, ἐάν ξεβάφουν, λεκιάζουν καὶ καταστρέφουν αὐτήν.

Πλύσιμον καὶ καθάρισμα μαλλίνων καὶ ἄλλων εἰδῶν.

Εἰδικὴ σκόνη διαλύεται εἰς κρύον ἢ χλιαρὸν νερό, ἐμβαπτίζεται ἐντὸς αὐτοῦ τὸ μάλλινον, μένει 15'-20' τῆς ὥρας καὶ μετὰ ξεπλύνεται 3-4 φοράς μὲ νερό, τῆς ίδιας πάντοτε θερμοκρασίας. Τὰ πλεκτὰ μάλλινα καθαρίζουν ἐπίσης ἐμβαπτιζόμενα καὶ εἰς χλιαρὸν σαπουνάδαν ἀπὸ καλῆς ποιότητος σαπούνι, διλλὰ δὲν πρέπει νὰ σαπουνίζωνται οὕτε νὰ τρίβωνται, διότι τὸ μαλλί καταστρέφεται. Κατόπιν πρέπει νὰ ἀπλώνωνται εἰς ἐπίπεδον ἐπιφάνειαν, ἐπάνω εἰς καθαρὰν πετσέταν καὶ νὰ στεγγώνουν εἰς τὴν σκιάν. Φροντίζομεν δὲ πάντοτε νὰ δώσωμεν εἰς τὸ πλεκτόν τὴν ὀρχικήν του μορφήν.

Αἱ κηλῖδες τῶν μαλλίνων καθαρίζονται μὲ βενζίνην. Ἀφοῦ πρώτον ξεσκονισθοῦν καλῶς, μὲ ξα πανὶ ἀπὸ τὸ ἴδιον ύφασμα, ἐάν ύπάρχῃ, βουτηγμένον εἰς βενζίνην, τρίβεται τὸ λεκιασμένον σημείον, ἔως ὅτου ἡ κηλίς ἔχαφανισθῇ καὶ ἔχακολουθεῖ τὸ τρίψιμον μὲ ἄλλο καθαρὸν πανί, ἔως ὅτου ἔχατμισθῇ ἡ βενζίνη, ἢ τίθεται ἀφθονον τάλκη ἐπὶ τοῦ ύγρον σημείου, διὰ νὰ ἀπορροφηθῇ ἡ βενζίνη καὶ κατόπιν βουρτσίζεται ἐπιμελῶς.

'Αποτελεσματικός τρόπος καθαρισμοῦ γιακάδων ἀνδρικῶν ρούχων, παλτῶν, ταγιέρ καὶ κηλίδων εἶναι ὁ δι'ύγρας ἀμμωνίας. Εἰς 1½, κιλὸν νεροῦ ρίπτομεν 5-6 κουταλιές τῆς σούπας ύγραν ἀμμωνίαν καὶ δύο κουταλιές βενζίνην. Μὲ μίσην καθαρὰν βούρτσαν τῶν ρούχων βουτηγμένη εἰς τὸ ύγρόν αὐτὸν τρίβομεν καλῶς τὸ λερωμένον σημείον καὶ ἀφοῦ στεγνώσῃ τὸ σιδερώνομεν.

Τὰ μαῦρα ροιχα καθαρίζονται ἐπίσης μὲ νερὸ ἀπὸ βρασμένον δενδρολίβανον καὶ φύλλα κισσοῦ ἢ μὲ τσουένι.

Αἱ μάλλιναι ἀνδρικαὶ φανέλλαι καθαρίζονται εύκολώτερον,

έλαν έμβαπτισθούν εἰς χλιαρόν νερό μὲ 1-2 κουταλιές τῆς σούπας ύγρας ἀμμωνίας ἐπὶ 1-2 ὥρας καὶ κατόπιν σαπουνίσθούν καὶ ξεπλυθούν, πάντοτε μὲ χλιαρόν νερό, ποτὲ δὲ μὲ καυτόν, διότι στενεύουν.

Μεταξωτά ἡ καὶ μάλλινα φορέματα, καθαρίζονται μὲ βενζίνην, ἀφοῦ σιδερωθούν καὶ τριπλωθούν πιέτες καὶ πλισέδες. Ἐμβαπτίζονται μέσα εἰς καθαράν βενζίνην καὶ τρίβονται ἔλαφρῶς. Ἐάν εἶναι πολὺ λερωμένα, τότε μποροῦν νὰ ἐμβαπτισθοῦν 2-3 φοράς, διὰ νὰ καθαρίσουν τελείως. Ἔννοεῖται δὲν πρέπει κατὰ τὴν ὥραν τοῦ καθαρισμοῦ νὰ ὑπάρχῃ φωτιά εἰς τὸ σπίτι. Κατόπιν τοποθετοῦνται εἰς κρεμάστραν, διὰ νὰ στεγνώσουν τελείως. Ἐάν δὲν ἔχουν στεγνώσει τελείως καὶ ἔλθουν εἰς ἐπαφήν μὲ ζεστὸν σίδηρον, θά καοῦν. Ἐπίσης τὰ ἀνωτέρω, ἔάν ἡ ποιότης τοῦ ὑφάσματος τὸ ἐπιτρέπη, καθαρίζονται μὲ σαπουνάδαν ἡ καὶ μὲ χλιαρόν νερό καὶ διαφόρους κόνεις καθαρισμοῦ, ἀλλὰ τότε ἀπαιτεῖται καλὸν ξέπλυμα.

Καλύμματα ἐπί πλάνη, στόρ, καὶ βαμβακερές κουρτίνες, ἐμβαπτίζονται ἀπὸ τὴν προηγουμένην εἰς χλιαρόν νερό μὲ μίαν ἀπὸ τὰς διαφόρους ἀπορρυπαντικάς κόνεις καὶ τὴν ἐπομένην ἐμβαπτίζονται εἰς νέαν καθαράν διάλυσιν, διότι μένουν 2-3 ὥρας, τρίβονται ἀπαλά, ξεπλύνονται καὶ ἀπλώνονται. Εἰς τὸ τελευταῖον νερό προσθέτομεν ὀλίγην κόλλαν κολλαρίσματος, διὰ νὰ ἀποκτήσουν φρεσκάδα.

Μάλλινα ἡ βελούδινα παραπετάσματα ξεοκονίζονται καλώς, ἀφαιροῦνται αἱ τυχὸν κηλίδες μὲ βενζίνην ἡ ύγραν ἀμμωνίαν καὶ, ἀφοῦ στεγνώσουν καλώς, τυλίγονται εἰς βαμβακερὸν ὄφασμα καὶ φυλάσσονται, μὲ ἄφθονον ναφθαλίνην.

Κεντήματα λευκά καὶ χρωματιστά. Τὰ λευκά καθαρίζονται μὲ σαπουνάδαν ἡ μὲ διαφόρους κόνεις καθαρισμοῦ. Τὰ χρωματιστά, ἐπὶ μεταξωτοῦ ὑφάσματος, κεντήματα πρέπει νὰ καθαρίζωνται ἐμβαπτίζομενα εἰς βενζίνην, διότι οὕτω δὲν ὑπάρχει κίνδυνος νὰ ξεβάψουν τὰ χρωματά των. Τὰ χρωματιστά ἐπὶ βαμβακεροῦ ὑφάσματος, ἀφοῦ πλυσθοῦν μὲ σαπουνάδαν ἡ μὲ κόνεις καθαρισμοῦ, πρέπει νὰ ξεπλύνωνται ἀμέσως καὶ νὰ ἀπλώνωνται.

Δαντέλλες. Καθαρίζονται μὲ χλιαράν σαπουνάδαν, πιέζονται ἔλαφρῶς χωρὶς νὰ τρίβωνται, ξεπλύνωνται καὶ στεγνώνουν ἐπάνω εἰς χνουδωτὴν πετσέταν ἐπὶ σανίδος. Ἐμβαπτίζονται κατόπιν εἰς ἔλαφράν διάλυσιν κόλλας, καὶ διὰ νὰ μὴ χάσουν τὸ σχῆμα των, τυλίγονται γύρω ἀπὸ φιάλην.

Χειρόκτια. Τὰ βαμβακερὰ πλύνονται μὲ σαπουνάδαν. Τὰ ἀπὸ σουέτ ἡ δέρμα καθαρίζονται μὲ βενζίνην.

Κουβέρται μάλλιναι. Πλύνονται μὲ ἄφθονον κρύον νερό, πιέζονται νὰ ἀφαιρεθῇ ἡ σκόνη καὶ ἐπαναλαμβάνεται τὸ

ΐδιον 3-4 φοράς.⁷ Εάν είναι λερωμέναι, άφαιρούνται πρώτον αἱ κηλῖδες καὶ κατόπιν ἐμβαπτίζονται εἰς χλιαρὸν νερόν, εἰς τὸ δόποιον ἔχει διαλυθῆ ἀπορρυπαντικὴ κόνις, ἐπὶ 3-4 ὥρας καὶ κατόπιν ξεπλύνονται εἰς χλιαρὰ νερά, διπλώνονται καὶ πιέζονται, διὰ νὰ φύγῃ δσον τὸ δυνατὸν περισσότερον νερὸ καὶ κατόπιν ἀπλώνονται.

Χαλιά καὶ κιλίμια. Κτυπῶνται καλῶς ἀπὸ τὴν ἀνάποδη διὰ νὰ φύγῃ ἡ σκόνη καὶ βουρτσίζονται ἀπὸ τὴν ὄψιν. Άφαιρούνται αἱ κηλῖδες, δπως ἀναφέρεται εἰς τὸ εἰδικὸν κεφάλαιον, καὶ κατόπιν τρίβονται μὲ βρασμένα φύλλα τσαγιοῦ ἢ ξυδόνερον καὶ στεγνώνονται εἰς σκιάν.

Τὰ κιλίμια, δταν τὰ χρώματά των είναι ἀνεξίτηλα, μποροῦν νὰ πλυθοῦν εἰς πολλὰ κρύα νερά, ἀφοῦ ἀφαιρεθοῦν αἱ κηλῖδες, ἐὰν υπάρχουν.

Καθάρισμα γουναρικῶν. Αὐτὰ ἀπαιτοῦν προσοχὴν καὶ καλὴν συντήρησιν, διότι δοκόρος εὐκόλως τὰ προσβάλλει καὶ τὰ καταστρέφει. Ἐκτίθενται εἰς τὸ ὑπαίθρον καὶ τινάζονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδη καλῶς μὲ ἐλαφρὸν ξύλον. Τρίβονται κατόπιν μὲ ζεστὸν πίτυρον ἢ βρεγμένον μὲ βενζίνην εἰς τὰ λεκιασμένα σημεῖα, δηλ. γιακάδες καὶ μαντσέτες. Τινάζονται καλῶς καὶ τοποθετοῦνται εἰς βαμβακερὴν θήκην μὲ σακουλάκια ναφθαλίνης. Εἰς τὸ ἔρμαριον ὅπου φυλάσσονται τὰ γουναρικὰ ἢ τὰ μάλλινα καλὸν είναι νὰ τοποθετῶνται πλάκες σαπουνιοῦ, τοῦ δποίου ἢ μυρωδιά διώχνει τὸν σκόρον.

Ύφασματα ἀπὸ τεχνητὰς ὄλας καθαρίζονται καὶ πλύνονται δπως καὶ τὰ βάμβακερά ἢ τὰ μεταξωτά, μὲ τὴν διαφοράν, δτι δὲν πρέπει νὰ στίβωνται.

Καθάρισμα «Τρενσκότ». Τίθενται ἐντὸς χλιαρᾶς σαπουνάδας ἢ διαλύσεως ἀπορρυπαντικῆς σκόνης καὶ μετὰ 2 ὥρας τρίβονται, μὲ μαλακήν βούρτσαν, γιακάδες, μανίκια καὶ κηλῖδες. Τὸ αὐτὸ ἐπαναλαμβάνεται διὰ δευτέραν φορὰν καὶ κατόπιν ξεπλύνονται καὶ στεγνώνουν εἰς κρεμάστραν, χωρὶς νὰ στίβωνται, διὰ νὰ μήν τσαλακώνωνται.

Καθάρισμα ἀδιαβρόχων. Διὰ τὸν καθαρισμὸν των δέν χρησιμοποιοῦμεν βενζίνην, αιθέρα ἢ νέφτι, διότι αὐτὰ καταστρέφουν τὸ κασουτσούκ καὶ τὴν κόλλαν, ἢ δποία χρησιμοποιεῖται διὰ νὰ κολλήσουν ραφὰς καὶ στριφώματα.

Ἡ λάσπη ἔξαλειφεται ἀπὸ τὰ ἀδιάβροχα, ἀφοῦ στεγνώσῃ καὶ βουρτσισθῇ καλῶς. Εάν δὲ μείνουν σημάδια μποροῦν νὰ τριφθοῦν μὲ πανὶ βουτηγμένον εἰς ξυδόνερον. Διὰ νὰ καθαρισθῇ δλόκληρον τὸ ἀδιάβροχον, τίθεται μέσα εἰς χλιαρὰν σαπουνάδαν, δπου μένει ἀρκετὰς ὥρας. Κατόπιν καθαρίζεται μὲ μαλακήν βούρτσαν δ γιακάδες, τὰ μανίκια, οἱ τσέπες καὶ ἐπαναλαμβάνεται τὸ ίδιον μὲ νέαν καθαρὰν σαπουνάδαν. Ακο-

λούθως ξεπλύνεται μὲν ἄφθονον χλιαρὸν νερὸν καὶ σκουπίζεται μὲν σφουγγάρι. Ἐννοεῖται δτὶ τὸ ἀδιάβροχὸν δὲν στιβεῖται, οὕτε καὶ πρέπει νὰ τσαλακωθῇ κατὰ τὸ πλύσιμον. Ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν αὐτοῦ θά δπορροφηθῆ τελείως ἡ ύγρασία μὲ τάλκ καὶ μαλακὸν πανί. Τέλος θά στεγνώσῃ κρεμασμένον εἰς κρεμάστραν ύπὸ σκιάν. Κατὰ τὸ πλύσιμον καλὸν εἶναι οἱ τσέπες νὰ γεμίζουν μὲν καθαρὰ πανιά ἡ βαμβάκι. Ἐάν τὸ ἀδιάβροχον εἶναι δπὸ κασουσούκ, καθαρίζεται καλῶς μὲ νερὸ τῆς βροχῆς καὶ ἀμμωνία (2, κιλὰ νερό, 30 - 40 δραμ. ύγρα ἀμμωνία).

β) Ἀφαίρεσίς κηλίδων.

Κηλίδες λίπους καὶ ἐλαίου, ἀπὸ ύφασματα, τὰ δποῖα πλύνονται, ἔξαλείφονται μὲ ζεστήν σαπουνάδαν. Ὁταν δὲν εἶναι εὔκολον νὰ πλυθοῦν τὰ ύφασματα καὶ ἡ κηλίς εἶναι πρόσφατος, τοποθετοῦμεν εἰς τὴν κάτω ἐπιφάνειαν αὐτῆς ἀπορροφητικὸν χάρτην ἡ ἐφημερίδα καὶ ἐπὶ τῆς ἄνω ἐπιφανείας τῆς ρίπτομεν ἄφθονον τάλκ· ἀνῳθεν τοῦ τάλκ τοποθετοῦμεν πάλιν ἀπορροφητικὸν χάρτην καὶ ἔνα βάρος. Μετὰ δλίγας ὥρας ἀφαιροῦμεν τὸ τάλκ καὶ βουρτσίζομεν. Ἐάν ἡ κηλίς δὲν ἔχει ἔξαφανισθῇ, ἐπαναλαμβάνομεν τὸ ἔδιον. Ἐπίσης δυνάμεθα νὰ ἀφαιρέσωμεν τὰς κηλίδας, ἔαν διαβρέξωμεν μὲ βενζίνην, τρίψωμεν μὲν ἔνα κομμάτι ἀπὸ τὸ ἔδιον ὄφασμα καὶ πασπαλίσωμεν τὸ σημεῖον μὲ τάλκ, διὰ νὰ ἀπορροφηθῇ ἡ ύγρασία τῆς βενζίνης καὶ νὰ μὴ σχηματισθῇ νέα κηλίς.

Κηλίδες τεῖου, καφὲ καὶ κακάου. Ἀφαιροῦνται διὰ δμέσως πλυθοῦν μὲ ἄφθονον νερὸ καὶ σαπουνισθοῦν. Ἐάν εἶναι πολλῶν ἡμερῶν, ἀφαιροῦνται μὲ ζεστὸν νερό, εἰς τὸ δποῖον ἔχομεν διαλύσει βόρακα ἡ σαπουνίζεται τὸ μέρος τῆς κηλίδος καὶ ἑκτίθεται εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ἡλίου. Δυνάμεθα ἐπίσης νὰ μεταχειρισθῶμεν ἔνα λευκαντικὸν π.χ. χλωρίνην, ἐάν τὸ ὄφασμα εἶναι βαμβακερὸν καὶ λευκόν.

Κηλίδες διπωρικῶν ἡ οἶνου. Ἐξαλείφονται μὲ προσεκτικὸν σαπούνισμα ἡ μὲ τὴν χρῆσιν λευκαντικοῦ, δταν τὸ ὄφασμα εἶναι λευκόν. Ἐπίσης μὲ χυμὸν λεμονιοῦ καὶ ἀλάτι ύπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ἡλίου καὶ κατόπιν σαπουνίζονται. Ὁταν ἡ κηλίς εἶναι ἀπὸ λεμόνι ἡ πορτοκάλι καθαρίζεται μὲ πανί βουτηγμένον εἰς διάλυσιν ύγρας ἀμμωνίας. Ὁταν τὰ ύφασματα εἶναι χρωματιστὰ καθαρίζονται μὲ κρύον νερὸ ἡ μὲ ἐλαφρὰν διάλυσιν ἀμμωνίας.

Κηλίδες μελάνης. Ἡ ἀφαίρεσίς των ἔξαρτᾶται κυρίως δπὸ τὴν σύνθεσιν τῆς μελάνης. Εἶναι δυνατὸν νὰ ἔξαλειφθῇ τελείως ἡ κηλίς, ἔαν ξεπλυθῇ δμέσως μὲ ἄφθονον κρύον νερό. Ἐπίσης ἀφοῦ ξεπλυθῇ μὲ νερό καὶ ἀκολούθως ἐμβαπτισθῇ εἰς ζεστὸν γάλα 2-3 φοράς. Καλὸν ἀποτέλεσμα φέρει καὶ τὸ ἐπανειλημμένον τρίψιμον μὲ βαμβάκι βουτηγμένον εἰς ολνό-

πνευμα. Ἀκόμη ἀποτελεσματικώτερον μέσον ἔξαλείψεως τῆς μελάνης ἐκ λευκοῦ βαμβακεροῦ ύφασματος εἶναι ἡ ἐμβάπτισις τῆς κηλίδος εἰς ἵσχυράν διάλυσιν χλωρίνης ἢ δεξαλικοῦ δέξος καὶ κατόπιν ξέπλυμα εἰς ἄφθονον νερό, διὰ νά μὴ καταστραφῆ τὸ ὄφασμα. "Αν χυθῇ μελάνη εἰς χαλὶ ἢ κουβέρτα, πρέπει ἀμέσως νὰ ἀπορροφηθῇ μὲ ἀπορροφητικὸν χάρτην καὶ νὰ τριφθῇ τὸ σημεῖον ἐπανειλημμένως μὲ ἀλεύρι ἢ τάλκην καὶ ἔάν δὲν ἔξαλειφθῇ τελείως ἡ κηλίς, μεταχειριζόμεθα γάλα ἢ οινόπνευμα.

Κηλίδες κηροῦ. Εἰς τὸ σημεῖον τῆς κηλίδος τοποθετοῦμεν ἀπορροφητικὸν χάρτην καὶ σιδερώνωμεν μὲ ζεστὸν σίδηρον. Ἐάν δὲν ἀφαιρεθῇ τελείως ἡ κηλίς μεταχειριζόμεθα οινόπνευμα καθαρὸν ἢ βενζίνην καὶ τάλκη.

Κηλίδες σκουριάς. Ἀπὸ τὰ λευκὰ ύφασματα ἀφαιροῦνται μὲ χυμὸν λεμονιοῦ καὶ ἀλάτι ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ἥλιου ἢ τοῦ ἀτμοῦ μίαν, δύο ἢ καὶ τρεῖς φοράς ἐπαναλαμβάνεται τὸ ἵδιον ἔως ὅτου ἔξαλειφθοῦν τελείως αἱ κηλίδες καὶ κατόπιν πλύνονται μὲ ζεστὸν νερό. Ἐπίσης ἔξαλειφονται μὲ δεξαλικὸν δέξυ.

Κηλίδες λωδίου. Ἐξαλείφονται μὲ καθαρὸν οινόπνευμα ἢ μὲ διάλυσιν ύπερμαγγανικοῦ καλίου (5 μέρη νερό, ἔνα ύπερμαγγανικόν). Κατὰ τὸ ξέπλυμα τοῦ ύφασματος προστίθεται δόλιγη ἀμμωνία.

Κηλίδες λικέρ ἢ γλυκῶν. Ἐξαλείφονται μὲ καθαρὸν χλιαρὸν νερό.

Κηλίδες ἐλαστικοῦ ματος. Ἐάν μεταχειρισθῶμεν ἀμέσως πετρέλαιον ἢ νέφτη ἀφαιροῦνται μὲ εύκολαν, ἀλλως ἀφαιροῦνται δυσκόλως ἢ καὶ διόλου.

Γενικῶς πρέπει νὰ γνωρίζῃ κανείς, ότι ὅλαι σχεδόν αἱ κηλίδες ἀφαιροῦνται εύκόλως, ἔάν φροντίσωμεν διὰ τὸν ἔγκαιρον καθαρισμὸν αὐτῶν καὶ ἔάν χρησιμοποιηθῇ τὸ κατάλληλον μέσον καθαρισμοῦ. Κάθε ἀπροσεξίᾳ ἢ παραμέλησις μπορεῖ νὰ καταστρέψῃ δλόκληρον τὸ φόρεμα. Ἐάν σιδερωθῇ ὀκάθαρτον ἢ λεκιασμένον ύφασμα, αἱ κηλίδες φαίνονται περισσότερον.

Πάντοτε πρέπει νὰ ύπαρχῃ εἰς τὸ ἔρμάριον καθαριδητοῖς βενζίνη, καθαρὸν οινόπνευμα, χλωρίνη, ύγρα ἀμμωνία, ἀπορροφητικὸς χάρτης, τάλκη, πετρέλαιον ἢ νέφτη, τὰ ὅποια εἶναι πρόχειρα μέσα καθαρισμοῦ. "Οταν χρησιμοποιήσαι νέφτη, βενζίνη ἢ οινόπνευμα χρειάζεται μεγάλη προσοχή, διότι τὰ εἴδη αὐτὰ ἀναφλέγονται εύκόλως καὶ προκαλοῦνται πολλὰ δυστυχήματα.

"Οσον περισσότερον προσέχει, καθαρίζει καὶ διατηρεῖ εἰς καλὴν κατάστασιν ἡ νοικοκυρά τὸν ἀτομικὸν καὶ οἰκιακὸν ρουχισμόν, τόσον περισσότερον διατηρεῖται οὕτος.

γ) Κολλάρισμα. 'Ωρισμένα είδη του ρουχισμού χρειάζονται νά δμυλωθούν ή κολλαρισθούν μὲ βρασμένην ή κρύαν κόλλαν δηλαδή διαλευμμένην εἰς κρύον νερό. 'Η βραστή κόλλα παρασκευάζεται ως ἔξης: διαλύομεν μὲ κρύον νερό τὴν κόλλαν καὶ ἀνακατεύομεν ἐπάνω εἰς τὴν φωτιάν ἔως ὅτου κοχλάσῃ, κατόπιν ἀποσύρωμεν τῆς φωτιᾶς καὶ ἔξακολουθοῦμεν τὸ ἀνακάτεμα.' Αν τὸ μεῖγμα εἶναι πυκνόν, ἀραιώνεται μὲ κρύον νερό ἀναλόγως μὲ τὴν σκληρότητα, τὴν δόποιαν θέλομεν νά δώσωμεν εἰς τὸ ὕφασμα. 'Ἐμβαπτίζομεν εἰς τὴν διάλυσιν τὸ πλυμένον καὶ ξεπλυμένον ὕφασμα, τὸ στίβομεν καὶ τὸ ἀπλώνομεν νά στεγνώσῃ τελείως. 'Οταν πρόκειται νά σιδερωθῇ, τὸ διαβρέχομεν καλῶς 4-5 ὥρας προηγουμένως.

'Η κρύα κόλλα ἔτοιμάζεται ως ἔξης: εἰς 100 δράμια κρύον νερό διαλύομεν καλῶς 5-10 δράμια κόλλας, ἀναλόγως μὲ τὴν σκληρότητα, τὴν δόποιαν θέλομεν νά λάβῃ τὸ ὕφασμα καὶ ὀλίγον βόρακα. 'Ἐμβαπτίζομεν τὸ ὕφασμα καὶ στίβομεν καλῶς. 'Εάν εἶναι μικρόν, τὸ τυλίγομεν εἰς χνουδωτήν πετσέταν ἐπὶ 3-4 ὥρας, καὶ κατόπιν τὸ σιδερώνομεν. 'Εάν τὸ ὕφασμα εἶναι μεγάλον, τὸ ἀπλώνομεν νά στεγνώσῃ ἐλαφρῶς καὶ κατόπιν τὸ σιδερώνομεν.

δ) Σιδέρωμα. Τὸ οιδέρωμα δίδει ὡραίαν ἐμφάνισιν εἰς τὰ ἐνδύματα καὶ τὸν ρουχισμὸν ἐν γένει καὶ συντελεῖ εἰς τὴν ἐλαφράν ἀπολύμανσιν αὐτῶν. 'Απαραίτητα είδη διὰ τὴν ἐργασίαν σύτην είναι: μία ειδικὴ σανίς διὰ τὰ εἰδη ἐνδυμασίας, τυλιγμένη μὲ ειδικὴν φανέλλαν ή κουβέρταν καὶ σεντονάκι, τεντωμένα πολὺ καλὰ καὶ δεμένα μὲ κορδέλα η στερεωμένα μὲ παραμάνες εἰς τὴν κάτω ἐπιφάνειαν τῆς σανίδος. 'Ενα τραπέζι ή μία ἐπιφάνεια ἐπιστρωμένη ως καὶ η σανίς, διὰ τὰ μεγάλα τεμάχια ρουχισμοῦ. Σιδηρα σιδηρώματος, τὰ δόποια εἶναι ή κοινά θερμανόμενα μὲ κάρβουνον ή ἡλεκτρικά ἀπλᾶ ή αὐτόματα. Λεπτὸν πανί ή καὶ χαρτί διὰ τὰ εἰδη ρουχισμοῦ, ἐπὶ τῶν δόποιων δὲν πρέπει νά ἐφάπτεται τὸ σιδηρον. Φιάλη μὲ ειδικὸν πῶμα διὰ τὴν δμοιόμορφον διαβροχὴν τῶν ρούχων. 'Ενα σφουγγαράκι διὰ τὴν διαβροχὴν τῶν τσαλακωμένων σημείων κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἐργασίας. Ειδικὸν σανίδι διὰ τὸ σιδέρωμα τῶν μανικιῶν. Διὰ τὸ σιδέρωμα τῶν ἀνδρικῶν ρούχων μποροῦμε νά ἐτοιμάσωμεν μίσιν θήκην εἰς σχῆμα παραλληλογράμμου καὶ νά τὴν γεμίσωμεν μὲ καθαρὰ παλιά βαμβακερὰ ὑφάσματα, πρᾶγμα τὸ δποίον διευκολύνει πολὺ τὸ σιδέρωμά των.

'Απὸ τὴν προηγουμένην ή 4-5 ὥρας ἐνωρίτερον, διαβρέχεται, κατὰ κατηγορίας, δρουχισμός, τυλιγεται κυλινδρικῶς καὶ τοποθετεῖται εἰς πανέρι, ἐάν τὰ ρούχα ἔχουν μαζευθῆ τελείως στεγνά. 'Οταν ἀρχίσῃ τὸ σιδέρωμα, τεντώνονται καὶ ισιάζονται τὰ ρούχα, διστε νά πάρουν τὸ κανονικὸν τῶν σχῆμα καὶ κατό-

πιν τὸ σίδηρον γλυστράει κανονικά καὶ σταθερά ἐπάνω εἰς τὸ ὄφασμα καὶ μὲ προσοχὴν, ὥστε νὰ μὴ ξεχειλώῃ αὐτό. Ἀφοῦ στεγνώσῃ τελείως ἔνα μέρος, τότε προχωροῦμεν εἰς τὸ ὑπόλοιπον. Ὅπου ὑπάρχουν κεντήματα, στριφώματα, ραφές, σιδερώνονται αὐτά πρῶτον ἀπὸ τὴν ἀνάποδην, ἔπειτα ἀπὸ τὴν καλήν καὶ κατόπιν σιδερώνεται τὸ ὑπόλοιπον.

Τὰ μάλλινα ἀνδρικά ἡ γυναικεῖα ἐνδύματα σιδερώνονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδην μὲ βρεγμένον λεπτὸν πανί ἡ χαρτί, πρῶτον ραφές, πένοες, στριφώματα, πιέτες, μανίκια, γιακάδες, στῆθος καὶ τέλος τὸ ὑπόλοιπον. Διὰ τοὺς ὅμους καὶ μανίκια, ὑπάρχουν εἰδικὰ σανίδια ἡ μαξιλάρια, τὰ δποῖα εὔκολύνουν τὸ σιδέρωμα. Εἰς τὰ ἀνδρικά πανταλόνια σιδερώνονται πρῶτον ἀπὸ τὴν ἀνάποδην ραφές, ζῶνες, στέπες καὶ κατόπιν τακτοποιοῦνται σὶ δύο κάθετοι ραφαὶ ἡ μία ἐπάνω εἰς τὴν ἄλλην, ὥστε τὸ τσάκισμα τοῦ πανταλονιοῦ νὰ γίνῃ κανονικόν καὶ εἰς εύθεταν γραμμήν. Πάντοτε θὰ σιδερώνωνται μὲ βρεγμένον πανί ἡ χαρτί καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ σιδήρου δὲν πρέπει νὰ εἶναι ὑπερβολική, διότι τὸ μάλλινον καίεται εὐκόλως ἡ καὶ κιτρινίζει.

Λινὰ καὶ βαμβακερά. Σιδερώνονται ἀπὸ τὴν καλήν ἔκτὸς ἀπὸ ραφές, κεντήματα ἡ στριφώματα, τὰ δποῖα σιδερώνονται πρῶτον ἀπὸ τὴν ἀνάποδην καὶ ἔπειτα ἀπὸ τὴν καλήν, ἄλλα τὸ ὄφασμα πρέπει νὰ εἶναι καλὰ βρεγμένον καὶ τὸ σίδηρον νὰ εἶναι ζεστόν.

Τὰ μεταξώτα καὶ οἱ δαντέλες σιδερώνονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδην ἡ καὶ ἀπὸ τὴν καλήν, ἀν δὲν κάνουν γυαλάδα, ἡ καὶ μὲ τουλπάνι.

Τὰ ἀπὸ τὸ ἀυλόν καὶ γενικά τὰ ἀπὸ τεχνητὰς ὄλας φορέματα σιδερώνονται μὲ ἐλαφρῶς ζεστὸν σίδηρον, διότι ἄλλως καταστρέφονται.

Τὰ βελοῦδα σιδερώνονται ἐπάνω ἀπὸ ἀτμόν ἡ εἰς τὸν ἀέρα, δηλ. τὸ σίδηρον τοποθετεῖται ὅρθιον ἐπὶ τῆς τραπέζης καὶ περνῶμεν ἀπὸ αὐτὸν τὴν μὴ χνουδωτὴν ἐπιφάνειαν τοῦ βελούδου.

Οἱ φούστες σιδερώνονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδην, πρῶτον οἱ ραφές καὶ τὰ στριφώματα, ἔπειτα οἱ πιέτες τρυπωμένες, ἔλαν ὑπάρχουν, κατόπιν, ἔλαν πρέπη νὰ σιδερωθοῦμεν καὶ ἀπὸ τὴν καλήν, χρησιμοποιοῦμεν ὄφασμα διὰ νὰ μὴ σχηματισθῇ γυαλάδα.

Τὰ λοιξά σιδερώνονται πρὸς τὴν ἵσια κλωστὴν τοῦ ὄφασματος, διὰ νὰ μὴν ξεχειλώνουν. Λοιξοὶ γιακάδες κοὶ φυτίλια σιδερώνονται καθέτως, διότι ἀν διευθύνωμεν τὸ σίδηρον δριζον· τίως σχηματίζουν ζαρωματιές.

Τὸ ἀνδρικὸν ὑποκάμισον διὰ νὰ σιδερωθῇ καλῶς, πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετά ὑγρόν. Σιδερώνονται πρῶτον οἱ ραφές, δὲ ὅμιλης, τὰ μανίκια καὶ οἱ μανσέτες καὶ ἔπειτα ἡ πλάτη, τὸ στήθος

καὶ τέλος δ γιακάς. Τὸ σιδέρωμα τοῦ γιακᾶ χρειάζεται ἰδιαι-
τέραν προσοχὴν καὶ σιδερώνεται πρῶτον ἀπὸ τὴν ἀνάποδην, τεν-
τωμένος καλῶς, καὶ ἀπὸ τίς μύτες πρὸς τὸ μέσον αὐτοῦ καὶ
μετὰ ἀπὸ τὴν καλὴν κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον καὶ ἔως διου στε-
γνώσῃ τελείως. Τέλος σιδερώνεται καὶ πάλιν τὸ στήθος καὶ
διπλώνεται προσεκτικῶς.

“Οταν σιδερώνεται ρουχισμὸς ἐμβαπτισμένος εἰς κόλλαν,
χρειάζεται μεγαλυτέραν προσοχὴν. Πρὸ τοῦ σιδηρώματος πρέπει
νὰ τεντωθῇ καλῶς καὶ νὰ δοθῇ τὸ ἀρχικόν του σχῆμα. Κατόπιν
μὲ καθαρὸν ἀσπρὸν πανὶ σκουπίζεται ἡ ἐπιφάνεια, ὅστε νὰ φύ-
γουν οἱ τυχόν κόκκοι ἀμύλου, καὶ ἀρχίζει μὲ προσοχὴν τὸ σι-
δέρωμα κατὰ τὴν Ἰσιαν κλωστὴν τοῦ ὑφάσματος. Ἀφοῦ στε-
γνώσῃ τελείως τὸ ἐν σημεῖον προχωρεῖ τὸ σιδηρὸν πρὸς τὸ
ὑπόλοιπον, πάντοτε μὲ προσοχὴν ὅστε τὸ ὑφάσμα νὰ μὴ χάσῃ
τὸ ἀρχικὸν του σχῆμα.

“Οταν κατὰ τὸ σιδέρωμα τῶν μαλλίνων σχηματισθῇ γυα-
λάδα, ἔξαλειφεται ἐάν τοποθετήσωμεν βρεγμένον πανὶ καὶ πε-
ράσωμεν ζεστὸν σίδηρον διὰ νὰ σχηματισθῇ ἀτμὸς καὶ ἀμέσως
ἀποσύρομεν τὸ πανί.

Τὸ διπλωμα τοῦ σιδερωμένου ρουχισμοῦ πρέπει νὰ γίνε-
ται μὲ προσοχὴν καὶ τάξιν, ὅστε ἐάν ὑπάρχουν διακοσμημένα
μέρη ἡ κεντήματα νὰ μένουν εἰς τὸ ἐπάνω μέρος. Μετὰ τὸ σι-
δέρωμα δὲ ρουχισμὸς δὲν πρέπει νὰ τοποθετήται ἀμέσως εἰς
τὴν θέσιν του, παρὰ τὴν ἐπομένην διὰ νὰ κρυώσῃ καὶ νὰ στε-
γνώσῃ τελείως. Ἡ τακτοποίησις αὐτοῦ εἰς τὰ συρτάρια θὰ γί-
νεται κατὰ εἰδὴ καὶ μὲ ἐπιμέλειαν καὶ τάξιν.

Ε'. ΠΡΟΣΟΝΤΑ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΝΗΣ

“Η καλὴ διεύθυνσις τοῦ οἴκου ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὸν χαρα-
κτῆρα, τὴν μόρφωσιν καὶ τὰς ἱκανότητας τῆς οἰκοδεσποινῆς. Ἡ
καλὴ τακτοποίησις τῆς κατοικίας, ἡ διατήρησις τῶν ἐπίπλων
καὶ σκευῶν, ἡ καλὴ καὶ ἐφθηνὴ ἀγορὰ εἰδῶν ρουχισμοῦ καὶ
τροφίμων, ἡ καλὴ ἀνατροφὴ τῶν τέκνων, ἡ λογικὴ χρήσις καὶ
αὔξησις τῶν ἐσδόων, ἡ καλὴ ἐπιτήρησις τῶν ἐν τῇ οἰκίᾳ ἔργα-
ζομένων ξένων προσώπων, ἡ καλαισθησία, ἡ δημιουργία οἰκο-
γενειακοῦ περιβάλλοντος, μαρτυροῦν οἰκοδέσποιναν ἱκανὴν νὰ
ἀνταποκριθῇ εἰς τὸν προορισμὸν της.

Τὸ ἔργον τῆς εἶναι πολὺ βαρύ, ἀλλὰ καὶ πολὺ σπουδαῖον.
Διὰ νὰ ἐπιτύχῃ σ' αὐτὸν χρειάζεται νὰ εἶναι προπαρασκευα-
σμένη ἀπὸ νεαρωτάτης ἡλικίας καὶ νὰ ἔχῃ ἀρχάς ἡθικὰς καὶ
θρησκευτικάς. Νὰ εἶναι ἔργατική, πρόθυμος καὶ γεμάτη στορ-
γὴν καὶ καλωσύνην. Νὰ συμπονῇ καὶ νὰ προστατεύῃ τοὺς ἀδυ-
νάτους, νὰ θυσιάζεται διὰ τοὺς ἄλλους, νὰ εἶναι φιλόξενος
καὶ πάντοτε χαρούμενη καὶ γελαστή.

Πρὸς τοῦτο χρειάζεται νὰ ἔχῃ ἴσχυρὸν χαρακτῆρα, δηλαδὴ δύναται θέλησιν, ζωηρὰν ἐπιθυμίαν διὰ μάθησιν, νὰ εἶναι ἀκούραστος, μὲ δύναται ἐπιμονὴν καὶ ύπομονὴν καὶ μὲ σταθερὰν γραμμήν ζωῆς, πρὸ παντὸς δὲ νὰ εἶναι ἀξιοπρεπής. Νὸ μὴν ἐκφράζῃ ποτὲ παράπονον καὶ νὰ ἀντέχῃ εἰς τὰς ἀντιξότητας καὶ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ζωῆς.

1. Θεμελιώδεις ἀρχαὶ τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας.

Ἡ ἐργασία, ἡ τάξις, ἡ πρόνοια, ἡ καλὴ μνήμη, ἡ φειδῶ εἶναι αἱ βάσεις ἐπὶ τῶν δποίων θὰ στηριχθῇ ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας.

α) Ἐργασία. Οἱ ἄνθρωποι διὰ νὰ ζήσῃ καὶ νὰ ἴκανοποιήσῃ τὰς ἀνάγκας του ἔχει ἀνάγκην χρηματικῶν πόρων, τοὺς δποίους ἀποκτᾶ διὰ τῆς ἐργασίας. Ἡ τάσις πρὸς ἐργασίαν εἶναι ἔμφυτος εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ ὑπόκειται βέβαια καὶ εἰς ἀσκησιν. Ἡ ἐργασία εἶναι δὲ εὐγενέστερος σκοπὸς τῆς ζωῆς· ἀναπτύσσει τὰς σωματικὰς καὶ πνευματικὰς δυνάμεις, ἔξευγενίζει καὶ τελειοποιεῖ τὸν ἄνθρωπον καὶ τὸν καθιστᾶ ἀνεξάρτητον καὶ ἔλευθερον, ἴκανὸν νὰ ἀντεπεξέλθῃ εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ζωῆς. Αὔξανει τὰ εἰσοδήματα, δὲν ἀφήνει καιρὸν διὰ νοσηρὰς σκέψεις, παρηγορεῖ καὶ ἐνισχύει. Ἡ ὁκνηρία εἶναι φοβερὸν ἐλάττωμα, τὸ δποῖον πολὺ δύσκολα ἐκριζώνεται, ὅταν τὸ ἀφήσωμεν νὰ κυριαρχήσῃ. Οἱ ἄνθρωποι διὰ νὰ συνηθίσῃ εἰς τὴν ἐργασίαν πρέπει νὰ ἀσκήται εἰς αὐτὴν ἀπὸ τῆς παιδικῆς του ἡλικίας.

Ἡ οἰκοδέσποινα ἡ δποία ἔχει προορισμὸν νὰ ἐκτελέσῃ μιαν μεγάλην ἀποστολήν, νὰ φροντίσῃ δηλ. διὰ τὰ συμφέροντα καὶ τὴν εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας της καὶ νὰ διαπαιδαγωγήσῃ τὰ τέκνα της, πρέπει νὰ συνηθίσῃ αὐτὰ ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας των εἰς τὴν ἐργασίαν καὶ τὴν πειθαρχίαν. Ἀκόμη δὲ νὰ φροντίσῃ καὶ διὰ τὴν πνευματικήν των μόρφωσιν καὶ τὴν σωματικήν των ύγειαν, διότι χωρὶς αὐτὴν δὲ ἄνθρωπος εἶναι ἀνίκανος δι’ οἰανδήποτε ἐργασίαν. Ἡ καλὴ ύγεια συντελεῖ τὰ μέγιστα εἰς τὴν εύτυχίαν τῆς οἰκογενείας καὶ πρέπει νὰ καταβάλλεται ἔσαιρετικὴ μέριμνα διὰ τὴν διατήρησιν αὐτῆς. Διὰ νὰ ἔχῃ δύμας καλὰ ἀποτελέσματα εἰς τὴν καθημερινὴν ἐργασίαν τῆς πρέπει νὰ τηρῇ ὥρισμένους πρακτικούς κανόνας:

Κάθε ἐργασία πρέπει νὰ γίνεται τελεία καὶ ἀκριβής, νὰ μὴ μένῃ ποτὲ ἡμιτελῆς ἢ μία, διὰ νὰ ἀρχίζῃ ἡ ἄλλη, ἐκτὸς ἐάν χωρῆ συνδυασμὸς δύο ἐργασιῶν, διότι τότε θὰ ἐπικρατῇ ἀταξία καὶ σύγχυσις, ἡ δὲ οἰκοδέσποινα θὰ εὑρίσκεται ὀλόκληρον τὴν ἡμέραν εἰς διαρκῆ κίνησιν καὶ ταραχὴν καὶ ἡ οἰκία θὰ εἶναι ἀνάστατος. Ἡ καλὴ καὶ ἀκριβής ἐκτέλεσις τῶν οἰκιακῶν ἐργασιῶν εἶναι μεγάλη ἔξοικονόμησις χρόνου καὶ κόπου.

Νὰ γίνεται καταμερισμὸς τῆς ἐργασίας εἰς δλα τὰ μέλη

της οίκογενείας. Κάθε ατομον, άναλογως της σωματικής και πνευματικής του ίκανότητος, να έκτελη και άναλογον έργα σιαν. Δι' αύτου τού τρόπου δχι μόνον συνηθίζουν δλοι εἰς τό να έργαζωνται ἀπό μικρᾶς ήλικιας, ἀλλά και πολλὰ χρήματα έξοικονομοῦνται.

Νά χρησιμοποιούνται, εἰ δυνατόν, τὰ νεώτερα μηχανήματα και τεχνικά μέσα, τὰ δποῖα διευκολύνουν τὴν ἔκτελεσιν τῶν οίκιακῶν έργασιδν και οὕτως έξοικονομεῖται κόπος και χρόνος δι' ἀλλας ἀπασχολήσεις, ώς ἐπίβλεψις παιδιῶν, μελέτη, παρακολούθησις διαλέξεων, ψυχαγωγία, κοινωνικαὶ σχέσεις κλπ.

Νά μήν ἀναβάλλεται δι' αὔριον δι, τι πρέπει νά γίνη σήμερον, διότι ἀλλως συσσωρεύονται πολλαὶ έργασίαι και εἰναι ἀδύνατον νά γίνουν δλαι μαζι.

Νά καθορίζωνται ώρισμέναι δραι της ήμέρας διὰ ψυχαγωγίαν και ἀνάπτασιν, διότι ή συνεχής έργασία κουράζει και ἔσαντλει.

β) Τάξις. 'Η τάξις εἰναι σπουδαιοτάτη ἀρετή: χρειάζεται δὲ μεγάλη θέλησις και ύπομονή διὰ τὴν ἀπόκτησιν της. Δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὴν καλὴν τακτοποίησιν τῆς κατοικίας, ἀλλὰ ἐπεκτείνεται εἰς δλας τὰς ἐκδηλώσεις τοῦ οίκογενειακοῦ και κοινωνικοῦ μας βίου, ώς τὸ καθημερινὸν πρόγραμμα, τὴν έργασίαν μας, τὴν διαχείρισιν τῶν χρημάτων, τὸν τρόπον τῆς ζωῆς κλπ. Και αὐτή ή ἀνάπτασις δὲν πρέπει νά γίνεται τυχαίως, ἀλλὰ εἰς ώρισμένην δραν. Νά υπάρχῃ ώρισμένη θέσις διὰ κάθε πρᾶγμα και νά τοποθετήται κάθε πρᾶγμα εἰς τὴν θέσιν του. "Οταν καθαρίζεται ξνα δωμάτιον και κατόπιν μένουν ἑδω και ἔκει τὰ σκεύη και ἀντικείμενα, τὰ δποῖα ἔχρησιμοποιηθησαν πρὸς τούτο, τότε θά υπάρχῃ διαρκῶς ἀπασχόλησις και τὰ δωμάτια θά είναι πάντοτε ἀκατάστατα. 'Η τάξις εἰς τὸ καθημερινὸν πρόγραμμα έργασίας εύκολύνει πολὺ τὴν οίκοδέσποιναν, έξοκονομεῖ δὲ και δρκετὸν χρόνον. 'Η τάξις εἰς τὴν καλὴν διαχείρισιν τῶν έσδων τῆς οίκογενείας συντελεῖ εἰς τὸν ἄμεσον ἔλεγχον και διόρθωσιν τυχόν σπατάλης, έξοικονομεῖ δὲ χρήματα δι' ἀλλας ἀνάγκας τῆς οίκογενείας.

"Ωρισμέναι ήμέραι και δραι έξδου, μελετημένη διατροφή, κανονικαὶ πληρωμαῖ, έξοδα ἀναψυχῆς ἀνάλογα μὲ τὴν οίκονομικήν κατάστασιν κλπ. Θά συντελέσουν εἰς τὴν ἥρεμον και ἀνετον ζωὴν τῆς οίκογενείας, θά μεταδώσουν δὲ και εἰς δλα τὰ μέλη της τὴν σπουδαίαν αὐτὴν ἀρετήν.

γ) Πρόνοια. 'Η προνοητικότης μας βοηθεῖ νά φροντίζωμεν ἐκ τῶν προτέρων διὰ κάθε τι, τὸ δποῖον θά μας χρειασθῇ και τοιουτοτρόπως να έξοικονομῶμεν χρόνον και χρήματα. 'Εάν τὰ οίκονομικά μας μέσα τὸ ἐπιτρέπουν, πρέπει νά ἀγοράζωμεν ώρισμένα εἴδη ρουχισμοῦ ή τροφίμων εἰς μεγάλας ποσότητας και εἰς ἐποχάς κατὰ τὰς δποίας δυνάμεθα νά τὰ

προμηθευθώμεν είς χαμηλοτέραν τιμήν. Έάν τά χρήματά μας είναι δύλιγα θά άρκουμεθα είς τό καθημερινόν ψώνισμα. Καὶ εἰς αὐτό δημως χρειάζεται προσοχὴ καὶ ίκανότης διὰ νὰ γίνεται ἐφθηνὸν καὶ καλόν, ἀπαιτεῖται ἐπίσης προσοχὴ εἰς τὴν ποιότητα, τὸ·ζύγισμα καὶ τὸ εἶδος τῶν τροφίμων. Ἀκόμη ἀς ἔχωμεν ύπ' ὅψιν μας, διτὶ πρέπει νὰ ἀγοράζωμεν συγχρόνως ὅ,τι θὰ μᾶς χρειασθῇ δλόκληρον τὴν ἡμέραν, ἄλλως γίνεται ἀδικαιολόγητος σπατάλη χρόνου. "Οταν δὲ ἀγοράζωμεν τρόφιμα εἰς μεγάλας ποστητας, πρέπει νὰ τὰ τοποθετῶμεν εἰς μέρος κατάλληλον, μακρυά ἀπὸ υγρασίαν, διδτὶ χαλοῦν καὶ τότε ἀντὶ οἰκονομίας γίνεται σπατάλη. "Η οἰκοδέσποινα δφείλει νὰ ἐπιβλέπῃ μόνη της τὴν καθημερινήν κατανάλωσιν τῶν τροφίμων καὶ νὰ μὴν ἀφήνῃ τὴν φροντίδα αὐτήν εἰς τὴν διάθεσιν τῆς βοηθοῦ, ἔάν υπάρχῃ.

"Οσον ἀφορᾶ τὴν ἐνδυμασίαν, πρέπει ἐκ τῶν προτέρων νὰ κανονίζωνται τὰ ἀπαραίτητα διὰ κάθε ἕτομον τῆς οἰκογενείας ἐνδύματα καὶ νὰ ἔτοιμαζωνται ταῦτα ἔγκαιρως. Νὰ μην ἀφήνωμεν τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας μας νὰ στεροῦνται τὰ ἀπαραίτητα εἰδῆ ρουχισμοῦ, διὰ λόγους ἀξιοπρεπείας. "Απὸ τὸ φθινόπωρον πρέπει νὰ ἔτοιμαζωνται τὰ μάλλινα τοῦ χειμῶνος, ἀπὸ δὲ τὴν ἄνοιξιν τὰ θερινά. "Οταν τὰ οἰκονομικὰ μέσα είναι περιωρισμένα, τότε πρέπει ἡ προμήθεια τοῦ ρουχισμοῦ τῆς οἰκογενείας νὰ γίνεται τμηματικῶς. "Η ποιότης τῆς ἐνδυμασίας θὰ ἔξαρταιται ἐπίσης ἀπὸ τὰ οἰκονομικὰ μέσα, τὰ δποῖα διατέται ἡ οἰκογένεια καὶ δὲν είναι δρθὸν ἡ ἐνδυμασία νὰ γίνεται εἰς βάρος ἄλλων κονδυλίων καὶ ίδιως τῆς διατροφῆς. "Η υπερβολικὴ ὡς πρὸς τὸ κονδύλιον τῆς ἐνδυμασίας σπατάλη ἔφερε πολλάκις εἰς ἀδιέξοδον τὴν οἰκονομικὴν κατάστασιν τῆς οἰκογενείας.

Διὰ τὴν καύσιμον ὅλην τοῦ χειμῶνος πρέπει νὰ λαμβάνεται πρόνοια ἀπὸ τὸ καλοκαΐρι, δύστε αὕτη είναι ἄφθονος καὶ ἐφθηνοτέρα.

Διὰ τὰς ἐπισκευὰς τῆς κατοικίας πρέπει νὰ διατίθεται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ὥρισμένον χρηματικὸν ποσδὸν π.χ. διὰ ἐπιδιόρθωσιν πατωμάτων, ἐπίπλων, κουφωμάτων, ὑδροχρωματισμούς, ἐλαιοβαφάς κλπ. διὰ νὰ διατηρήται ἡ οἰκία εἰς καλήν κατάστασιν, καὶ τούτο δὲν είναι πολυτέλεια ἢ σπατάλη, ἀτὰ ἀπαραίτητος ἀνάγκη.

Νὰ υπάρχῃ πρόνοια ὁστε αἱ δαπάναι καὶ αἱ πληρωμαὶ νὰ γίνωνται τοῖς μετρητοῖς, διὰ νὰ μὴ δημιουργοῦνται χρέη, τὰ δποῖα δυσκόλως ξεπληρώνονται καὶ ἡ ἀξιοπρέπεια τῆς οἰκογενείας θίγεται.

δ) Καλὴ μνήμη. Κάθε ἀνθρωπος διὰ νὰ ἐκτελῇ τὴν ἐργασίαν του δημως πρέπει χρειάζεται νὰ ἔχῃ καλὴν μνήμην. "Η καλὴ μνήμη είναι ἐν ἀπὸ τὰ ἀπαραίτητα προσόντα τῆς οἰκοδεσποινῆς. Οὕτω θὰ ἐπικρατῇ τάξις εἰς δλας τὰς ἐργασίας

καὶ δὲν θὰ παρατηροῦνται ἐλλείψεις. "Οταν δμως δὲν υπάρχῃ μνήμη ἡ δὲν ἀσκεῖται αὕτη, πολλὰ ζητήματα παραμελοῦνται, πολλαὶ ἔργασίαι ἀπαραίτητοι δὲν γίνονται καὶ πολλαὶ οἰκογενειακαὶ ὑποθέσεις ἀποτυγχάνουν εἰς βάρος τοῦ συμφέροντος τῆς οἰκογενείας. "Οταν θέλῃ κανεὶς, ήμπορεῖ νὰ ἀσκήσῃ τὴν μνήμην του εἰς μεγάλον βαθμόν, ἀλλά, καὶ ἀν δὲν τὸ ἐπιτύχῃ, πρέπει νὰ συνηθίσῃ νὰ κρατῇ σημειώσεις δι' ὄρισμένα ζητήματα, πρδγμα τὸ δποῖον διευκολύνει πολὺ τὴν κατάστασιν.

ε) Φειδὼ ἡ οἰκονομία. Εἶναι ἀρετὴ ἀπαραίτητος διὰ τὴν πρόδοδον καὶ τὴν εὐήμερίαν τῆς οἰκογενείας. Φειδὼ εἶναι ἡ λογικὴ χρῆσις τῶν ἁσδῶν, ἡ ἀποφυγὴ κάθε περιττῆς δαπάνης, χωρὶς νὰ φθάνῃ εἰς τὴν στέρησιν καὶ τὴν φιλαργυρίαν καὶ ἡ δυνατὴ ἀποταμίευσις χρηματικοῦ τινος ποσοῦ.

"Η φειδὼ εἶναι ἀρετὴ, ἡ δποῖα δύναται καὶ πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται εἰς δλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις, ἀπὸ τοῦ μεγάρου μέχρι τῆς καλύβης, ἀπὸ τοῦ πλουσίου μέχρι τοῦ πτωχοῦ. Ἀντιθέτως ἡ σπατάλη εἶναι τὸ μόνον μέσον τὸ δποῖον ὀδήγησε καὶ δδηγεῖ εἰς τὴν τελείαν καταστροφήν. "Η φιλαργυρία πάλιν εἶναι ἐλάττωμα, τὸ δποῖον καθιστᾶ τὴν ζωὴν μαρτυρικήν. "Η οἰκοδέσποινα, ἡ δποῖα ἐμπνέεται ἀπὸ τὴν καλῶς ἐννοουμένην οἰκονομίαν, δχι μόνον ἐπιβλέπει τὰ τοῦ οἴκου της, ἀλλὰ καὶ πολλὰς ἔργασίας ἐκτελεῖ ἡ ίδια. Δὲν ἀφήνει νὰ παραμεληθῇ ἡ νὰ πεταχθῇ τίποτε ὡς ἀχρηστον. 'Ἐπιβλέπει τὰ τρόφιμα, ὅστε νὰ μὴν ἀπορρίπτωνται καὶ σπαταλῶνται. Κατατβάλλει φροντίδα, ὅστε τὰ ἔπιπλα, τὰ σκεύη, τὰ ἐνδύματα νὰ διατηροῦνται εἰς καλὴν κατάστασιν καὶ νὰ μὴν ἔχουν ἀνάγκην συχνῆς ἀντικαταστάσεως. 'Ἐπιδιορθώνει τὰ ἐνδύματα τῶν μεγαλυτέρων διὰ τοὺς μικροτέρους καὶ χρησιμοποιεῖ τὰ ἐφθαρμένα ὑφάσματα. Οὕτω διὰ τῆς οἰκονομίας αύξανονται οἱ πόροι τῆς οἰκογενείας, θεραπεύονται πολλαὶ ἀνάγκαι, δλγον δὲ κατ' δλγον ἀποταμιεύεται καὶ μικρὸν κεφάλαιον διὰ ἐκτάκτους ἀνάγκας.

2. Διαχείρισις οἰκονομικῶν.

Πολλοὶ ἀνθρώποι δὲν εἶναι εἰς θέσιν νὰ ἐννοήσουν τὴν ἐπιδρασιν, τὴν δποίαν ἔχει ἡ δρθὴ διαχείρισις τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας ἐπὶ τῆς γενικῆς οἰκονομίας τῆς χώρας. "Ενα μεγάλο μέρος τοῦ κυκλοφορούντος χρήματος περνᾷ ἀπὸ τὰ χέρια τῆς οἰκοδεσποινῆς. "Ο, τι παράγει ἡ βιομηχανία, ἡ βιοτεχνία, ἡ χειροτεχνία καὶ προσφέρεται εἰς τὸ ἐμπόριον περνᾶ κατὰ πρώτον λόγον ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποιναν. Πρὸς αὐτὴν ἀπευθύνονται ἔργαστάσια, ἔργαστήρια, διαφημίσεις, προθήκαι καταστημάτων κλπ., ὡς τὸν βασικώτερον καταναλωτήν. "Η ἀποστολὴ της εἶναι σοβαρωτάτη, ἀλλὰ ἐξ ἵσου σοβαρά εἶναι καὶ ἡ εὐθύνη της. Καὶ τὰ δύο αὐτὰ πρέπει νὰ τῆς γίνουν συνειδητά. "Η οἰκογέ-

νεια είναι μία μικρά πολιτεία και διαφαίνεται ότι οι κυρίως είς τὰ οἰκονομικά της. "Οπως ἡ πολιτεία, ἔσοι και κάθε ἀνθρωπίνη κοινότης, ἔχει ἀνάγκην ἀπὸ τάξιν εἰς τὰς οἰκονομικὰς τῆς σχέσεις. Πρέπει νὰ ὑπάρχῃ πρόγραμμα καὶ σωστὴ κατανομὴ τῶν οἰκονομικῶν καὶ νὰ τηροῦνται βιβλία, ὡστε ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν νὰ είναι εἰς θέσιν νὰ βλέπῃ τὸ ὑπάρχει, τί ἔχει δαπανηθῆναι καὶ τί πρέπει νὰ προβλεφθῇ. Ἡ οἰκοδέσποινα, ἐν συνεργασίᾳ μετὰ τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας, είναι διαχειριστὴς τῶν οἰκονομικῶν αὐτῆς. Ἡ συνεργασία αὐτὴ πρέπει νὰ γίνεται μὲ σύνεσιν, προβλεπτικότητα καὶ ἀμοιβαίλαν ἐμπιστοσύνην. Δυστυχώς αὐτὸ δὲν συμβαίνει πάντοτε καὶ ἡ εὑθύνη πέφτει ἐξ δλοκλήρου ἀλλοτε εἰς τὸν ἄνδρα καὶ ἀλλοτε εἰς τὴν γυναῖκα. Πολλάκις δμως ἡ γυναῖκα ἢ διαχειρίζεται τὰ ἔσοδα τῆς οἰκογενείας κατὰ τρόπον δρθὸν καὶ τότε ἀποτυγχάνουν οἰκονομικῶς. Τὸ χρῆμα είναι πολὺ χρήσιμον καὶ διαπαραίτητον, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ πολὺ ἐπικίνδυνον.

"Ἡ οἰκοδέσποινα, μόλις εἰσπράξῃ χρήματα, πρέπει νὰ τὰ χωρίσῃ ἀνάλογα μὲ τὰς διαφόρους ἀνάγκας, ἀν καὶ πολλαὶ γυναῖκες τὸ θεωροῦν αὐτὸ σχολαστικὸν καὶ ἀπόλεισαν χρόνου. Κι δμως, δταν δὲν γίνη καλὸς ὑπολογισμὸς τῶν ἔσδων εἰς τὸ τέλος θὰ παρουσιασθῇ ἔλλειμμα. Πάντως ἀπαραίτητος είναι μία προσεκτικὴ μελέτη τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας καὶ τοῦ τρόπου τῆς διαχειρίσεως αὐτῶν, ἀσχέτως μὲ τὴν μέθοδον, τὴν δποιαν θὰ ἀκολουθήσῃ κάθε οἰκοδέσποινα.

"Ἡ τροφή, ἡ κατοικία, ἡ ἐνδυμασία, ὁ φωτισμὸς καὶ δ. τι ἀφορᾷ εἰς τὴν ὄγειαν είναι τὰ σπουδαιότερα καὶ τὰ πρώτης ἀνάγκης ἔσοδα τῆς οἰκογενείας, τὰ δποτα ρυθμίζονται ἀναλόγως τῶν ἔσδων καὶ δταν ὑπάρχῃ πλεόνασμα, τότε είναι δυνατὸν νὰ ἔξιδεύεται καὶ ἐν ποσὸν διὰ μίαν ἔκτακτον ἀνάγκην π.χ. ἀσθένειαν, ἀτύχημα, τοκετὸν κλπ. Τὸ ποσὸν αὐτὸ λέγεται ἀποθεματικὸν.

Τὰ ἔσοδα τῆς οἰκογενείας είναι κάθε τι, τὸ δποιον εἰσπράττεται ἀπὸ τὴν ἔργασίαν, τὰ ἐνοίκια, τὰς ἐπιχειρήσεις ἡ καὶ τὰ ἀγροτικὰ εἰσοδήματα. Κάθε μῆνα πρέπει νὰ ἔξοικον μῆται δρισμένον χρηματικὸν ποσὸν διὰ μίαν ἔκτακτον ἀνάγκην π.χ. ἀσθένειαν, ἀτύχημα, τοκετὸν κλπ. Τὸ ποσὸν αὐτὸ λέγεται ἀποθεματικόν.

Παραθέτομεν σχετικὸν παράδειγμα τῶν βασικῶν ἔσδων οἰκογενείας μὲ μέτρια οἰκονομικὰ μέσα καὶ δύο παιδιά εἰς ποσοστά ἐπὶ τοῦ εἰσοδήματος ἦτοι: διὰ τροφὴν 45 %, δι' ἐνοίκιον 10 %, διὰ θέρμανσιν καὶ φωτισμὸν 6 %, δι' ἐνδυμασίαν καὶ ρουχισμὸν 12 %, διὰ καθαριότητα 6 %, διὰ μόρφωσιν 6 %, διὰ ψυχαγωγίαν 4 %, διὰ συγκοινωνίαν 3 %, δι' ἔκτακτα 2 %, διὰ συντήρησιν καὶ ἀνανέωσιν ἐπίπλων 6 %.

Τά άπαραίτητα βιβλία διά τὴν καλὴν διαχείρισιν τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας εἶναι τὸ καθημερινόν, τὸ μηνιαῖον καὶ τὸ ἔτησιον.

Εἰς τὸ καθημερινὸν καταγράφονται τὰ διάφορα ἔξιδα τῆς ημέρας, ώστε νὰ κατατοπίζεται τόσον ἡ οἰκοδέσποινα, όσον καὶ δ ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας ἐπὶ τῶν καθημερινῶν δαπανῶν. Ἡ τήρησις τοῦ βιβλίου αὐτοῦ δὲν εἶναι φιλαργυρία καὶ σχολαστικότης, ἀλλὰ ὑγιῆς οἰκονομικῆς διαχείρισις.

Κατὰ τὴν τήρησιν τοῦ βιβλίου αὐτοῦ πρέπει νὰ ἔχῃ κανεὶς υπὸ δψιν του τὰ ἔξις:

“Οτι πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ἐπιμονή, συνέχεια καὶ συνέπεια ἐπὶ τῆς τηρήσεως αὐτοῦ.

Καθημερινῶς πρέπει νὰ σημειώνωνται τὰ ἔξιδα καθὼς καὶ ἡ ἀγοραζομένη ποσότης διὰ τὸν ἔλεγχον τῶν τιμῶν.

Εἰς τὸ τέλος τῆς ἔβδομάδος πρέπει νὰ γίνεται λογαριασμός.

Τὰ ἔξιδα νὰ σημειώνωνται μὲ ἀκρίβειαν καὶ εύσυνειδησίαν.

Εἰς τὸ μηνιαῖον τὸ βιβλίον σημειώνονται εἰς τὴν μίαν σελίδα τὰ ἔκ διαφόρων πηγῶν ἔσοδα τοῦ μηνός, εἰς δὲ τὴν ἄλλην τὰ ἔξιδα τοῦ μηνὸς κατὰ εἰδῆ καὶ εἰς χωριστός στήλας, τὰ δποῖοι μεταφέρονται ἐκ τοῦ καθημερινοῦ βιβλίου δηλ. τὸ σύνολον τῶν μηνιαίων ἔξιδων διὰ τροφήν, ἐνόπλιον, ἐνδυμασίαν, φωτισμόν, θέρμανσιν, μόρφωσιν, ψυχαγωγίαν, ἔκτακτα ἔξιδα κλπ.

Εἰς τὸ ἔτησιον βιβλίον μεταφέρονται ἐκ τοῦ μηνιαίου βιβλίου τὸ σύνολον τῶν μηνιαίων ἔξιδων ως καὶ τῶν μηνιαίων ἔξιδων, πρᾶγμα, τὸ δποῖον θὰ βοηθήσῃ εἰς τὴν σύνταξιν τοῦ ἀπολογισμοῦ καὶ τοῦ προϋπολογισμοῦ τοῦ ἐπομένου ἔτους.

3. Ἡ οἰκοδέσποινα ως ἔθνικὸς παράγων.

Τὸ πεδίον τῶν καθηκόντων τῆς οἰκοκυρᾶς δὲν εἶναι ὑπόθεσις Ιδιωτική, ἀλλὰ ἔχει καὶ τὴν δημοσίαν σημασίαν τῆς, διότι κάθε νοικοκυριό εἶναι μία μικρὰ μονάς, ἀπὸ τὴν δποῖαν δημιουργεῖται ἡ πολιτεία. Ἡ σημασία τοῦ οἰκονομικοῦ αὐτοῦ παράγοντος τῆς πολιτείας δὲν πρέπει νὰ ὑποτιμᾶται, διότι διαν ἔνα νοικοκυριό δὲν πηγαίνει καλά ἡ ζημιὰ εἶναι γενικωτέρα, διότι ἐπιδρᾶ ἐπὶ τῆς ἔθνικῆς οἰκονομίας. Δὲν πρέπει π.χ. ἡ νοικοκυρά νὰ νομίζῃ, διτ δὲν ἔχει σημασίαν διὰ τὴν πολιτείαν, ἀν διαχειρίζεται καλά ἡ ἀσχημα τὰ οἰκονομικὰ τῆς οἰκογενείσ τῆς, διότι κάθε νοικοκυριό εἶναι ἔνα λιθαράκι εἰς τὸ οἰκοδόμημα τῆς πολιτείας. “Ἐνα μεγάλο μέρος τοῦ κυκλοφοροῦντος χρήματος περνᾷ ἀπὸ τὰ χέρια τῆς νοικοκυρᾶς καὶ διὰ τοῦτο αὐτῇ ἔχει καθῆκον καὶ ὑποχρέωσιν νὰ φροντίζῃ διὰ τὴν πρόδοσον τῆς πολιτείας καὶ τὴν αὔξησιν τοῦ ἔθνικοῦ πλούτου. Τὸ ἐπάγγελμα τῆς νοικοκυρᾶς εἶναι πολύπλοκον καὶ κατὰ τὸν γνωστὸν Ἀμερικανὸν Τόμῳν αὐτὸν ἀντιπροσωπεύει πολλὰ ἐπαγγέλματα δηλ.: ἡ νοικοκυρά πρέπει νὰ εἶναι συγχρόνως

ράπτρια, καθαρίστρια, σιδερώτρια, πλέκτρια, μανταρίστρια, κεντήτρια, μαγείρισσα, πλύντρια, ἀρχιτέκτων, καλλιτέχνης, διαιτολόγος, οἰκονομολόγος, παιδαγωγός κλπ. Ἐπειδὴ δμῶς ἡ πεῖρα μόνον δὲν εἶναι πλέον ἀρκετή, διὰ τὰς σημερινὰς ἀνάγκας τῆς ζωῆς, ώστε ἡ νοικοκυρά νὰ ἀντεπεξέλθῃ μὲν ἐπιτυχίαν εἰς τὸ ἔργον της, διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη νὰ διδαχθῇ δρισμένα βασικά πράγματα θεωρητικά καὶ πρακτικά εἰς ὅλους τοὺς τομεῖς, τὰ δποῖσα ἔχει νὰ ἀντιμετωπίσῃ κατὰ τὴν ἑκπλήρωσιν τῶν καθηκόντων της.

Ἡ προσωπικὴ ἔργασία τῆς Ἐλληνίδος νοικοκυρᾶς, ἡ ἀγάπη της πρὸς τὴν ἔθνικὴν παραγωγὴν καὶ κάθε τῷ ἐλληνικόν, θὰ συντελέσουν εἰς τὴν πρόδοδον τοῦ Ἐλληνικοῦ Ἐθνους. Διὰ τὴν θεραπείαν ὅλων τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκίας της θὰ πρέπη νὰ προτιμᾷ τὰ προϊόντα τῆς ἐλληνικῆς βιομηχανίας καὶ τῆς ἔγχωρίου παραγωγῆς. Ἐάν δὲν ἔχῃ βιοποριστικὸν ἐπάγγελμα θὰ πρέπη, ὅπου αἱ συνθήκαι τὸ ἐπιτρέπουν, νὰ καταγίνεται μὲ τὴν καλλιέργειαν τοῦ κήπου, τὴν μελισσοκομίαν, σηροτροφίαν, πτηνοτροφίαν, ὑφαντικὴν καὶ χειροτεχνίαν, διότι ὅλα αὐτὰ εἶναι πηγὴ πλούτου καὶ αὐξάνουν τὸ οἰκογενειακόν καὶ τὸ ἔθνικόν εἰσδόημα.

Πρέπει νὰ παρακολουθῇ τὴν πρόδοδον καὶ ἔξελιξιν τῆς βιομηχανίας εἰς διάφορα εἰς τὴν πρόδοδον τοῦ νοικοκυριοῦ καὶ νὰ βοηθῇ μὲ τὰς ὑποδείξεις τῆς τὸ καλὸν καὶ τὸ σκόπιμον καὶ νὰ ἐκριζώνῃ τὸ κακόν καὶ τὸ δυσχήμον. Εἰς τὴν Ἀμερικὴν π.χ. καὶ τὴν Σουηδίαν αἱ ἐπιχειρήσεις δὲν ἀγνοοῦν τὰς ὑποδείξεις τῆς οἰκοκυρᾶς.

Πρέπει νὰ προσπαθῇ νὰ διορθώνῃ καὶ νὰ ἐγκαταστείπῃ τὴν κακὴν παράδοσιν, διότι κάθε περιττή σπατάλη δυνάμεων καὶ χρόνου δὲν εἶναι προσωπικὴ τῆς ἄσκοπος δαπάνη, παρὰ δαπάνη τῆς περιουσίας τοῦ συνδόλου.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

ἘΞΕΛΙΞΙΣ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ.

Οἱ πρωτόγονοι ἄνθρωποι ἔτρωγον τὴν τροφήν τῶν ὀμήν
δπως δηλ. τὴν ἔδιδεν ἡ φύσις. Ἐπέρασαν χρόνια πολλά ἔως ὅτου
κάταλάβη ὁ ἄνθρωπος ὃτι εἶναι προτιμότερον ἡ τροφὴ νὰ τρώ-
γεται ψημένη. Κυρίως διαν ἥρχισε νὰ χρησιμοποιῇ τὴν φωτιάν,
τότε ἥρχισε καὶ νὰ φήνῃ τὴν τροφήν του. "Ισως ὁ ἄνθρωπος νὰ
ἔδοκίμασε ψημένον κρέας, ἐπειτα ἀπὸ τυχαίαν πυρκαϊάν, τὸ
δποῖον τοῦ ἑφάνη νοστιμώτερον καὶ οὕτως ἔγινεν ἡ πρώτη ἀρχή,
ὅτε νὰ μὴν τρώῃ τὴν τροφήν του ὀμήν. "Οσο προχωρεῖ δι πο-
λιτισμός, τόσον ἔξελίσσεται καὶ δι τρόπος παρασκευῆς τῶν τρο-
φῶν. Σύν τῷ χρόνῳ ἀπὸ πρωτόγονος καὶ ἀπλουστάτη ἐργασία
ἔχει φτάσει εἰς τὴν σημερινήν πολύπλοκον τέχνην, τὴν μαγει-
ρικήν. Κατά διαφόρους ἐποχάς καὶ εἰς διαφόρους χώρας δημι-
ουργεῖται τόση πληθώρα φαγητῶν καὶ γλυκῶν, ὅτε ἡ μαγει-
ρική καὶ ἡ ζαχαροπλαστική νὰ ἔχῃ γίνει διλόκληρος ἐπιστήμη.

Ἡ μαγειρική ποικίλλει ἀναλόγως τοῦ πολιτισμοῦ, τῶν
δρων τῆς ζωῆς καὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως τῶν λαῶν.
Προήχθη πολὺ εἰς τὴν Ἰταλίαν κατά τὸν 16ον αἰώνα καὶ
κατόπιν εἰς τὴν Γαλλίαν ἐπὶ Λουδοβίκου 14ου, ἐφθασε δὲ εἰς
μεγάλην τελειότητα, ὅτε ἡ Γαλλία νὰ εἶναι ἡ χώρα, ἡ δύνα
ρυθμίζει τὴν διεθνή μαγειρικήν. Παράλληλα πρός τὴν γαλλικήν
μαγειρικήν ἀνεπτύχθη ἡ ἀγγλική, ἡ ιταλική, βιεννέζική, τουρ-
κική. Ἡ ἑλληνική δμοιάζει εἰς πολλά σημεῖα πρός τὴν τουρ-
κικήν ἔχρησιμοποιεῖ δὲ πολλά καρικεύματα καὶ κουβουρνί-
σματα, τὰ δποῖα δημως, σύν τῷ χρόνῳ, παραλείπονται καὶ
σήμερον ἡ ἑλληνική μαγειρική ἀκολουθεῖ ὑγιεινότερον τρόπον
παρασκευῆς τῶν φαγητῶν.

Διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ τὸν σκοπόν της ἡ μαγειρική ἀπαιτεῖται,
ὅπως θὰ ἰδωμεν εἰς τὰ ἐπόμενα κεφάλαια, ἡ γνῶσις τῆς ἀξίας
τῶν συστατικῶν τῶν τροφίμων καὶ ἡ προσπάθεια τῆς διατηρή-
σεως τῶν θρεπτικῶν συστατικῶν αὐτῶν κατά τὴν παρασκευῆν
τοῦ φαγητοῦ. Τὰ φαγητά πρέπει νὰ εἶναι ὅχι μόνον νόστιμα,
ἀλλὰ κυρίως ύγιεινὰ καὶ θρεπτικά.

"Οπως μία μηχανή διὰ νὰ τεθῇ εἰς κίνησιν χρειάζεται καύ-
σιμον ὅλην οὕτω καὶ δι δργανισμός τοῦ ἄνθρωπου, δι δποῖος

είναι ή πλέον πολυσύνθετος καὶ τελειοτέρα μηχανή διὰ νὰ συντηρῆται καὶ νὰ λειτουργῇ καλῶς, δηλ. νὰ διατηρῇ σταθεράν τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος, νὰ τὸ ἀναπτύσσῃ καὶ νὰ τοῦ δίδῃ τὰς ἀναγκαῖας δυνάμεις διὰ πνευματικήν καὶ χειρονακτικήν ἐργασίαν, ἔχει ἀνάγκην ὠρισμένης καυσίμου ὅλης, ἡ καύσιμος δὲ αὕτη ὅλη είναι αἱ τροφαὶ.

“Ολαι αἱ τροφαὶ τὰς ὅποιας χρησιμοποιοῦμεν διὰ τὴν θρέψιν τοῦ δργανισμοῦ ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἔξι θρεπτικάς οὐσίας ἥτοι: λευκόματα, λίπη καὶ ἔλαια, διδατάνθρακας δηλ. ἄμυλα καὶ σάκχαρα, ἀλατα, νερὸς καὶ βιταμίνας. Αἱ οὐσίαι αὗται δὲν λαμβάνονται κάθε μία χωριστά, ἀλλὰ εἰναι φυσικῶς ἡνωμέναι, αἱ περισσότεραι δὲ ἔξι αὕτων διὰ τῆς μαγειρικῆς παρασκευῆς τῶν τροφίμων γίνονται εὐχάριστοι εἰς τὴν γεθσιν καὶ κατάλληλοι διὰ τὴν πέψιν καὶ ἀφομοίωσιν.

Τὰ λευκόματα είναι τροφαὶ πλαστικαὶ, δηλ. συντελοῦν κυρίως εἰς τὴν διάπλασιν τῶν κυττάρων. Οἱ διδατάνθρακες, τὰ λίπη καὶ ἔλαια είναι τροφαὶ ἐνεργείας δηλ. δίδουν θερμότητα καὶ δύναμιν διὰ κίνησιν καὶ ἐργασίαν. Τὰ ἀλατα, τὸ νερὸς καὶ αἱ βιταμίναι κανονίζουν τὰς ἐσωτερικὰς λειτουργίας καὶ εἰναι αἱ παρατητοὶ διὰ τὴν κανονικήν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος.

ΤΑ ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ είναι ἀζωτομοὶ οὐσίαι, αἱ δποῖαι ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἄνθρακα, ὁδρογόνον, δξυγόνον, ἄζωτον, θείον καὶ ἐνίοτε φωσφόρον καὶ σίδηρον. Τὸ λεύκωμα είναι ἀπαραιτητὸν στοιχεῖον διὰ τὸν σχηματισμὸν τῶν κυττάρων. Εἰναι ἀπὸ τὰ κυριώτερα συστατικὰ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος καὶ μία τῶν σπουδαιοτέρων θρεπτικῶν οὐσιῶν. Χρησιμεύουν διὰ τὴν διάπλασιν νέων κυττάρων, τὰ δποῖα ἀντικαθιστοῦν τὰ ἐφθαρμένα καὶ χρησιμεύουν καὶ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος. Εὔρισκονται ἄφθονα εἰς τὸ κρέας, τὸ γάλα, τὸ τυρί, τὸ ψάρι, τὰ δσπρια, εἰς μικροτέραν δὲ ποσότητα εἰς τοὺς ξηροὺς καρπούς, εἰς τὰ σιτηρά, εἰς τὰ χόρτα καὶ τὰ δπωρικά.

Τὰ λευκόματα διαιροῦνται εἰς ζωικά καὶ φυτικά. Ζωικά είναι τὰ εύρισκόμενα εἰς τὰς ἑκ τοῦ ζωικοῦ βασιλείου λαμβανομένας τροφαὶ, δηλ. εἰς τὸ κρέας, τὰ ψάρια, τὰ αὐγά, τὸ τυρί, τὸ γάλα κλπ. Φυτικά δὲ τὰ εύρισκόμενα εἰς τὰς ἑκ τοῦ φυτικοῦ βασιλείου λαμβανομένας τροφαὶ ἥτοι: εἰς τὰ σιτηρά, τὰ δσπρια, τοὺς ξηροὺς καρπούς κλπ.

Διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος προτιμότερα είναι τὰ ζωικὰ λευκόματα, διότι πέπτονται καὶ ἀφομοιώνονται εὐκόλως καὶ είναι ἀπαραιτητα ἰδιῶς διὰ τὴν διατροφὴν τῶν παιδικῶν καὶ νεαρῶν δργανισμῶν. Τὸ λεύκωμα ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ διαλύεται εἰς τὸ κρύον νερὸ καὶ νὰ πήζῃ εἰς τὸ ζεστόν, π.χ. ἐάν ρίψωμεν ἀσπράδι αὐγοῦ εἰς κρύον νερὸ διαλύεται, ἐνῷ εἰς ζεστὸν πήζει.

Διὰ νὰ ἀφομοιωθῇ τὸ λεύκωμα ἀπὸ τὸν δργανισμὸν πρέπει νὰ περάσῃ ἀπὸ τὸν πεπτικὸν οὐλῆμα, νὰ διασπασθῇ εἰς ἀπλουστέρας οὐσίας τὰ ἀμινοοξέα, μὲ τὴν βοήθειαν τῶν διαφόρων πεπτικῶν ύγρῶν καὶ κατόπιν νὰ ἀπορροφηθῇ καὶ νὰ χρησιμοποιηθῇ ύπ' αὐτοῦ.

Τὰ λευκώματα λέγονται καὶ ἀξωτοῦχοι οὐσίαι ἢ πρωτεῖναι καὶ εἶναι οὐσίαι πολυσύνθετοι, αἱ δποῖαι διὰ τῆς διασπάσεως δίδουν 12-18 διαφορετικὰ ἀμινοοξέα. Τέλειαι λέγονται αἱ πρωτείναι, δταν περιέχουν δλα τὰ ἀμινοοξέα, τὰ δποτα χρειάζεται ὁ δργανισμὸς διὰ τὴν διατήρησιν καὶ ἀναπτυξὸν του, δπως εἶναι τὸ λεύκωμα τοῦ αύγοθ, τοῦ γάλακτος, τοῦ κρέατος. Ἀτελεῖς δὲ λέγονται δταν δὲν περιέχουν δλα τὰ ἀμινοοξέα δπως τὸ λεύκωμα τῆς ζελατίνης, τῶν δσπρίων κλπ. Τὰ ἀμινοοξέα, τὰ δποῖα λείπουν ἀπὸ μιαν πρωτείνοδον τροφὴν εύρισκονται εἰς ἄλλην καὶ διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον κατὰ τὴν διατροφὴν νὰ ἐναλλάσσονται αἱ λευκώματαδοῦ τροφαί.

"Οσον ἡ κανονικὴ καὶ ἀναγκαία ποστῆς τῶν λευκωματούχων τροφῶν εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὸν δργανισμὸν, τόσον ἡ κατάχρησις αὐτῶν βλάπτει, διότι ὁ δργανισμὸς χρησιμοποιεῖ μόνον τὸ ποσόν, τὸ δποῖον τοῦ εἶναι ἀπαραίτητον κοι τὸ ύπολοιπον τὸ ἀποβάλλει διὰ μέσου τῶν νεφρῶν. "Οταν δμως ἡ ποστῆς τοῦ ἀποβαλλομένου λευκώματος εἶναι μεγάλη, εἶναι δυνατὸν νὰ κουρασθοῦν οἱ νεφροὶ καὶ νὰ παρουσιάσουν βλάβας. "Ο δργανισμὸς κατὰ τὴν μεγάλην ἡλικίαν δὲν χρειάζεται πολλὰ λευκώματα καὶ ἡ κατάχρησις αὐτῶν ἐπιφέρει διαταραχάς. "Αντιθέτως οἱ νεαροὶ δργανισμοί, οἱ δποῖοι ἔχουν ἀνάγκην δχι μόνον θρέψεως, ἀλλὰ καὶ ἀναπτύξεως, χρειάζονται καθημερινῶς ἀκθόνους λευκωματούχους τροφᾶς δπως αύγα, κρέας, φάρι, γάλα, γιασούρτι, τυρί. "Επίσης οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουν ἀνάγκην περισσοτέρων λευκωματούχων τροφῶν, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τοὺς σωματικῶς ἐργαζομένους, οἱ δποῖοι ἔχουν ἀνάγκην περισσοτέρων λιπαρῶν καὶ ἀμυλωδῶν τροφῶν. "Η παροχὴ λευκώματος δλιγωτέρου ἀπὸ δσον χρειάζεται ὁ δργανισμὸς δημιουργεῖ ἀσθενικὴν κατάστασιν καὶ ἔξασθενησιν δυνάμεων.

"Αξωτοῦχα ἐκχυλίσματα. Εἰς τὸν χυμὸν τῶν μυῶν εύρισκονται ἀξωτοῦχοι οὐσίαι, αἱ δποῖαι δὲν ἔχουν θρεπτικὴν δξίαν, ἀλλὰ ἀχρησιμεύουν ὡς διεγερτικὰ καὶ δίδουν εἰς τὸ κρέας τὴν χαρακτηριστικὴν του γεύσιν, εἶναι δρεκτικὰ καὶ προκαλοῦν τὴν ἔκκρισιν τοῦ γαστρικοῦ ύγροθ, διὰ τοῦτο καὶ ὁ δργανισμὸς τοῦ κρέατος, τὸ «κονσομέ» εἶναι κατάλληλα ἰδίως διὰ τοὺς ἀσθενεῖς, διότι διεγείρουν τὴν δρεξιν.

ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἄνθρακα, ύδρογόνον καὶ δξυγόνον, εύρισκονται εἰς δλας τὰς ἀμυλούχους καὶ

σακχαρούχους τροφάς. Λαμβάνονται άπό το φυσικόν βασίλειον, έκτος τοθ γαλακτοσάκχαρου και τοθ γλυκογόνου, τά δποια είναι ζωικής προελεύσεως. Δίδουν εις τόν δργανισμόν θερμότητα και δύναμιν διά κίνησιν και έργασίαν. Εις τούς ύδατάνθρακας άνήκουν δλα τά ἄμυλα, τά σάκχαρα και ή κυτταρίνη.

Τό δ πωροσάκχαρον εύρισκεται εις δλα τά δπωρικά, είναι έκλεκτής ποιότητος σάκχαρον, πολὺ ώφελιμον διά τόν δργανισμόν, δρκει τά δπωρικά νά είναι δριμα.

Τό σταφυλοσάκχαρον ή γλυκόζη εύρισκεται εις τά σταφύλια και τήν σταφίδα, είναι ώφελιμον εις τόν δργανισμόν και έπιβάλλεται νά χρησιμοποιήται ίδιως άπό παιδιά.

Όλοι οι ύδατάνθρακες διά νά άπορροφηθούν άπό τόν δργανισμόν πρέπει νά διασπασθούν και νά γίνουν γλυκόζη. Ή γλυκόζη παρασκευάζεται και βιομηχανικώς διά τής διασπάσεως τού ἄμυλου τή έπιδράσει ένδος δξέος. Είναι ἄχρους και πυκνόρευστος ως τό μέλι, δέν είναι πολὺ γλυκειά και χρησιμοποιεῖται κυρίως εις τήν ζαχαροπλαστικήν ἀναμεμιγμένη μετά ζαχάρεως. Άπορροφηται άπό τόν δργανισμόν εύκόλως. Ή βιομηχανία διά τήν έξαγωγήν της χρησιμοποιεῖ κυρίως τό ἄμυλον τού ἀραβοσίτου.

Ή κοινή ζάχαρις τού ἐμπορίου έξαγεται άπό τά τεῦτλα (κοκκινογούλια) και τό ζαχαροκάλαμον. Χρησιμοποιεῖται πολὺ εις τήν καθημερινήν διατροφήν και καλόν είναι νά γίνεται μόνον χρησις αύτής και ούχι κατάχρησις, διότι τότε βλάπτει.

Τό γαλακτοσάκχαρον ή λακτόζη εύρισκεται εις τό γάλα, δλλ' δχι εις μεγάλην ποσότητα, διά τοθ προστίθεται εις αύτό συμπληρωματικώς κοινή ζάχαρις. Τό γαλακτοσάκχαρον είναι έλαφρόν, δχι πολὺ γλυκύ και θερμαντική τροφή. Τό μεταχειρίζονται ίδιως διδ βρέφη και δσθενεῖς.

Τό γλυκογόνον εύρισκεται εις τό ήπαρ και τούς μης και πρέπει νά διασπασθῇ πάλιν εις γλυκόζην, διά νά άπορροφηθῇ άπό τόν δργανισμόν.

Τό ἄμυλον εύρισκεται ἀφθονον εις τήν φύσιν και ίδιως εις τά δσπρια, τό ψωμί, τό ρύζι, τά μακαρόνια, τά γεώμηλα, τά κάστανα και εις διάφορα δπωρικά διά μήλα, ἀχλάδια κλπ. Είναι μία άπό τάς σπουδαιοτέρας θρεπτικάς ούσιας και χρησιμεύει διά νά διδη θερμότητα και δύναμιν διά κίνησιν και έργασίαν. Τό ἄμυλον ἀποτελεῖται άπό μικροσκοπικούς κόκκους (ἄμυλοκόκκους) διαιαλύτους εις τό κρύον νερδ και οι δποιοι ύπο τήν έπιδρασιν τής θερμότητος αύξανουν εις δγκον, άνοιγουν, ένοιμνται μεταξύ των και σχηματίζουν μίαν πυκνήν μάζαν (χυλώνουν), δπότε και είναι κατάλληλοι διά νά χωνευθούν και νά άφομοιωθούν άπό τόν δργανισμόν. Έπισης γίνονται κατάλληλοι πρός πέψιν διά τής έπιδράσεως ξηρᾶς θερμότητος.

δπως συμβαίνει εἰς τὸ ψωμὶ, τὸ καβουρτισμένο ἀλεύρι κλπ. "Ολαι αἱ ἀμυλώδεις τροφαὶ πρέπει νὰ μαγειρεύωνται καλῶς καὶ νὰ μασῶνται ἐπίσης καλῶς, διότι τότε μόνον ἀναμιγνύονται μὲ τὰ πεπτικὰ ύγρά, πέπτονται καὶ ὀφομοιώνονται εὔκολώτερον. Τὸ ἄμυλον περνᾶ ἀπὸ πολλὰ στάδια διασπάσεως, γίνεται δεκτὴν· ἔπειτα μαλτόζη καὶ τέλος γλυκόζη, διὰ νὰ ἀποβῇ κατάλληλον πρὸς ἀπορρόφησιν.

Τὸ ἄμυλον ἔχει τὴν ἰδιότητα δταν ριφθῆ ἀποτόμως εἰς θερμὸν νερὸν νὰ σχηματίζῃ σβάλους, διὰ τοῦτο κατὰ τὴν παρασκευὴν κρέμας πρέπει νὰ διαλύεται τὸ κορν-φλάουερ ἢ τὸ ριζάλευρον πρῶτον εἰς κρύον γάλα ἢ νερὸν καὶ μετά νὰ ρίπτεται εἰς τὸ ζεστὸν γάλα μὲ συνεχὲς ἀνακατώματα. Ἐπίσης δταν πρόκειται νὰ χρησιμοποιηθῇ δποιονδήποτε ἄμυλον διὰ τὴν πύκνωσιν σάλτσας φαγητοῦ δηλ. πατατάλευρον, ἀλεύρι κλπ. πρέπει νὰ διαλύεται εἰς κρύον νερὸν καὶ μετά να προστίθεται εἰς τὸ ζεστὸν φαγητόν. Τὸ ρύζι ἢ τὰ μακαρόνια, δταν ριφθοῦν εἰς τὸ βράζον νερό, πρέπει νὰ ἀνακατευθοῦν ἀμέσως διὰ νὰ μὴ σβωλιάσουν. Τὸ ἄμυλον μαζὶ μὲ τὸ λώδιον σχηματίζει χρῶμα μπλέ, πρᾶγμα τὸ δποῖον μᾶς βοηθεῖ νὰ ἐλέγχωμεν, ἐάν τὸ γάλα είναι νοθευμένον μὲ ἀμυλόκιολαν.

"Η κυτταρίνη σχηματίζει τὸν σκελετὸν δλων τῶν φυτῶν, τῶν λαχανικῶν, τῶν δένδρων, τὸν φλοιόν τῶν δημητριακῶν, τῶν δσπρίων, τῶν δπωρικῶν καὶ λοιπῶν καρπῶν. "Οταν τὰ λαχανικά είναι τρυφερά, μαγειρεύονται καὶ κυτταρίνη τῶν τρώγεται εὐχαρίστως, δταν δμως γίνουν σκληρά, τότε ἡ κυτταρίνη γίνεται ξυλώδης σκληρά ούσια, ἡ δποία δὲν μαλακώνει κατὰ τὸ μαγειρευμα, δσον καὶ ἀν βράσῃ καὶ συνεπῶς δὲν χρησιμοποιεῖται.

"Η κυτταρίνη δὲν ἔχει ούδεμίσαν θρεπτικήν δξίαν, δλλὰ είναι δπαραίτητος εἰς τὴν καθημερινὴν δίαιταν, διότι διὰ τοῦ ὅγκου, τὸν δποῖον σχηματίζει, ἐρεθίζει τὰ ἔντερα καὶ προκαλεῖ τὸν περιστατικάς κινήσεις σύτῶν καὶ οὗτως ὡς καὶ διὰ τῆς ύγρασίας, τὴν δποίαν κρατεῖ, βοηθεῖ εἰς τὸ νὰ ἔξερχωνται καθημερινῶς καὶ εύκόλως αἱ ἀχρηστοὶ ούσιαι ἑκτὸς τοῦ δργανισμοῦ. Είναι ἐπιβεβλημένον νὰ περιλαμβάνῃ ἡ καθημερινὴ δίαιτα μίαν ποσότητα κυτταρίνης δηλ. ώμην ἡ βραστὴν σαλάταν, δπωρικά, πιτυρούμχον ψωμί, δστε νὰ ἔξασφαλίζεται ἡ καλὴ λειτουργία τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος καὶ νὰ ἀποφεύγηται ἡ δυσκοιλιότης, ἡ δποία προκαλεῖ ἀνωμαλίας εἰς τὸν δργανισμὸν καὶ λίδωας δταν καταστῇ χρονία.

"Οταν δμως δ ἔντερικος σωλήνη ύποφέρῃ, καὶ τὰ ἔντερα δὲν πρέπει νὰ ύψιστανται ἐρεθισμούς, ἡ κυτταρίνη δὲν ἔνδεικνυται.

"Ολαι αἱ ἀμυλούχοι καὶ σακχαρούχοι τροφαὶ είναι θρεπτικῶταται, διασπῶνται εύκόλως ύπὸ τῶν πεπτικῶν ἐνζύμων καὶ δπορροφῶνται τελείως ύπὸ τοῦ δργανισμοῦ. Εύρισκονται

ἄφθονοι είς τὸ φυτικὸν βασίλειον, εἶναι ἔφθηναι καὶ ἀποτελοῦν τὴν βάσιν τῆς διατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου. Μαζὶ μὲ τὰς λιπαράς τροφάς ἀποτελοῦν τὴν κυριωτέραν καύσιμον ὅλην τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ εἶναι ὅρισται διὰ τὴν παραγωγὴν σωματικῆς ἐνεργείας. Οἱ σωματικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουν ἀνάγκη περισσοτέρων ὑδατανθράκων, δηλ. δσπρίων, ψωμιοῦ, πατατῶν κλπ. λόγῳ τῆς μεγάλης ἐνεργείας, τὴν δποίαν καταναλίσκουν κατὰ τὴν ἐργασίαν των.

"Οταν δὲ ὁ ὄργανισμός χρησιμοποιήσῃ τὴν ἀναγκαῖαν ποσδητήτανθράκων διὰ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν καὶ θρέψιν του, ἐναποθηκεύει τὸ ὑπόλοιπον, ὑπὸ μορφὴν γλυκογόνου, εἰς τὸ ξιφαρ καὶ τοὺς μῆρας μέχρις ὠρισμένου δρίου, καὶ κατόπιν κάτω ἀπὸ τὸ δέρμα, ὑπὸ μορφὴν λίπους, διὰ νὰ τὸ χρησιμοποιήσῃ, ὅταν θὰ λάβῃ ἀνάγκη π.χ. εἰς περίπτωσιν ἀσθενείας ή ὑποσιτισμοῦ.

"Οσοι ἐπιθυμοῦν νὰ ἀποκτήσουν βάρος, πρέπει νὰ τρώγουν πολλάς ἀμυλώδεις καὶ σακχαρούχους τροφάς, ἐνῷ δοσοὶ ἐπιθυμοῦν νὰ ἔχουν σταθερὸν βάρος, πρέπει νὰ κάνουν μετρίαν χρήσιν αὐτῶν. Αἱ εἰδικαὶ δίαιται ἀπώλειας βάρους θὰ πρέπη νὰ γίνωνται μόνον κατόπιν δόηγιδων τοῦ ιατροῦ.

ΑΙΓΑΙΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ. Τὰ λίπη καὶ τὰ ἔλαια εύρισκονται ὄφθονα ἐν τῇ φύσει καὶ προέρχονται ὅπε τὸ ζωικὸν καὶ τὸ φυτικὸν βασίλειον. Εἶναι συμπεπυκνωμέναι οὐσίαι, αἱ δποίαι εἰς μικράν ποσότητα δίδουν μεγάλον ποσὸν θερμίδων. Ἀποτελοῦνται ἀπὸ λιπαρὰ δέξια καὶ γλυκερίνην, διακρίνονται δὲ εἰς τὰ πραγματικὰ λίπη καὶ ἔλαια καὶ εἰς τὰ αἴθέρια ἔλαια. Ἡ θερμαντικὴ των δύναμις εἶναι διπλασία καὶ πλέον τῆς θερμαντικῆς δυνάμεως τῶν λευκωμάτων καὶ ὑδατανθράκων.

Διαιροῦνται εἰς τὰ ζωικὰ λίπη, ὡς τὸ βούτυρον γάλακτος, τὸ λίπος τοῦ κρέατος καὶ ψαριῶν, τὸ λίπος τοῦ αὐγοῦ καὶ εἰς τὰ φυτικά, ὡς τὸ ἔλαιοιδαδόν καὶ τὰ διάφορα σπορέλαια (βαμβακέλαιον, σησαμέλαιον, ἥλιελαιον, λινέλαιον, καρυδέλαιον, ἀμυγδαλέλαιον, ἔλαιον σόγιας, βούτυρο κακάου κλπ.).

Τροφαὶ πλούσιαι εἰς λιπαράς οὐσίας εἶναι τὰ παχειά κρέατα καὶ ίδιως τὸ χοιρινόν, τὰ παχειά ψάρια, τὸ γάλα, τὸ αὐγό, οἱ ἔλαιωδεις καρποί, οἱ ἔληξες κλπ.

Τὰ λίπη χρησιμεύουν διὰ νὰ δίδουν ἐνέργειαν καὶ θερμότητα εἰς τὸν ὄργανισμόν ἡ δὲ ποσότης, ἡ δποία δὲν χρησιμοποιεῖται υπὸ τοῦ ὄργανισμοῦ ἐγαποθηκεύεται κάτω ἀπὸ τὸ δέρμα υπὸ μορφὴν λίπους διὰ νὰ χρησιμοποιηθῇ ἐν ἀνάγκῃ. Τὸ ἐναποθηκευόμενον λίπος προφυλάσσει τὸ σῶμα ἀπὸ τὰ κτυπήματα καὶ τὴν ταχεῖαν ἀπώλειαν τῆς θερμότητος, ἐπίσης περιβάλλει καὶ προφυλάσσει τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα νεφρούς, σπλαγχνά κλπ.

"Οταν τὸ λίπος θερμαίνεται εἰς ύψηλὴν θερμοκρασίαν δῆλον, κατὰ τὸ τηγάνιομα, τὸ κεβούρνισμα, γίνεται μὲν νοσιμότερον, ἀλλὰ ύφισταται φλλοίωσιν καὶ γίνεται δυσκολοχώνευτον καὶ ὅχι θρεπτικόν. Ἐπισης τὸ λίπη ἐμποδίζουν τὴν ἐνέργειαν τοῦ γαστρικοῦ ὑγροῦ κατὰ συνέπειαν ἐπιβραδύνουν τὴν πέψιν, διὰ τοῦτο τὰ πολὺ λιπαρὰ φαγητὰ ἀργοῦν νὰ χωνευθῶν καὶ προκαλοῦν βάρος εἰς τὸ στομάχι. Τὸ λάδι καὶ τὸ νωπὸν βούτυρο εἶναι τὰ πλέον εὔπεπτα λίπη. Τὸ χοιρινὸν καὶ τὸ πρόβειον λιπος εἶναι τὰ πλέον δύσπεπτα. Ἡ χρήσις τῶν ζωικῶν λιπῶν πρέπει πάντοτε νὰ γίνεται μὲν μέτρον, διότι ἡ κατάχρησις αὐτῶν καταπονεῖ τὸ πεπτικὸν σύστημα. Τὸ ἔλαιονδαρον, διὰ ἔλαφρότερον καὶ εὐπεπτότερον, πρέπει νὰ χρησιμοποιήσαι περισσότερον εἰς τὴν μαγειρικὴν παρασκευὴν τῶν τροφῶν.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ χειμῶνος χρησιμοποιοῦνται περισσότερον λιπαραὶ καὶ ἔλαιαδεις τροφαὶ, διότι τότε δὲ όργανισμὸς ἔχει ἀνάγκην περισσότερων θερμίδων. Κατὰ τὸ θέρος δύμως χρησιμοποιοῦνται περισσότερον τὰ λαχανικὰ καὶ τὰ διαφορικά. Ἐπίσης οἱ κατοικοῦντες εἰς θερμά κλίματα ἀποφεύγουν τὰς λιπαρὰς τροφάς, ἐνώ εἰς τοὺς κατοίκους τῶν ψυχρῶν κλιμάτων ἐπιβάλλεται μεγάλη χρῆσις αὐτῶν.

Τεχνητὰ λίπη. Ἡ βιομηχανία παρασκευάζει ἀπὸ διάφορα ζωικὰ λίπη καὶ ἔλαια τεχνητὰ λίπη διὰ τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν, τὰ ὅποια εἰς τὸ ἐμπόριον φέρονται εἰς διαφόρους ποιότητας, ἀναλόγως τῶν πρώτων ύλων ἐκ τῶν διοίων παρασκευάζονται, καὶ ὑπὸ διάφορα δνόμιστα. Διὰ τὴν παρασκευὴν αὐτῶν χρησιμοποιεῖται όρογονωμένον ἔλαιολαδον μετὰ μικρᾶς ποσότητος νωποῦ βουτύρου, φυτικὰ λίπη καὶ ἔλαια, διάφορα ἰχθυέλαια, τὰ διποῖα διὰ τῆς όρογονώσεως χάνουν τὴν δυσάρεστον δσμήν των. Τὰ τεχνητὰ λίπη χρησιμοποιοῦνται πολὺ εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν, λόγῳ τῆς χαμηλῆς τιμῆς των. Ἡ θερμαντικὴ καὶ θρεπτικὴ ἀξία των δὲν διαφέρει καὶ πολὺ ἀπὸ τῆς τοῦ ἐκ γάλακτος βουτύρου, ἀλλὰ δὲν εἶναι βεβαίως τῆς Ἰδίας ἀξίας, στερούνται τῶν βιταμινῶν καὶ τῶν λοιπῶν ὠφελίμων ούσιῶν, αἱ διποῖαι εὑρίσκονται εἰς τὰ φυσικὰ τρόφιμα. Ἐάν γίνεται χρῆσις τεχνητῶν λιπῶν, πρέπει ἡ διαιτα νὰ περιλαμβάνῃ ἀπαραιτήτως καὶ γάλα, αὐγά, διαφορικά καὶ ὡμές σαλάτες.

Λιποειδεῖς ούσιαι. Εἶναι λιπαραὶ ούσιαι, αἱ διποῖαι ἀποτελοῦνται ἀπὸ λιπαρὰ ὁξέα καὶ γλυκερίνην, ὄζωτον καὶ φωσφόρον διπώς π.χ. ἡ λεκιθίνη, ἡ διποία εὑρίσκεται εἰς τὸ αὐγό, γάλα, μυαλδ, αἷμα, νεῦρα, εἰς τοὺς ιστοὺς φυτῶν καὶ ζώων, καὶ ἡ χολοστερίνη, ἡ διποία εὑρίσκεται εἰς τὸ μουρουνέλαιον, κρέοκον αὐγοῦ, εἰς τὸ πράσινα φύλλα. Αἱ λιποειδεῖς ούσιαι εἶναι ἀπαραιτήτων συστατικὸν διὰ τὴν δημιουργίαν τῶν κυττάρων καὶ εισάγονται εἰς τὸν όργανισμὸν διὰ τῶν τροφῶν.

ΑΙΛΘΕΡΙΑ ΈΛΑΙΑ. Είναι τὰ ἔλαια, τὰ δποῖα, θταν ἔλθουν εἰς ἐπαφήν μὲ τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα, ἔξατμιζονται. Εύρισκονται εἰς τὰ ἄνθη, τὰ φύλλα, καὶ τοὺς φλοιοὺς τῶν φυτῶν καὶ καρπῶν, ἀπὸ δπου καὶ ἔξαγονται, φέρονται δὲ εἰς τὸ ἐμπόριον ὡς ἑσάνς π.χ. ἑσάνς ροδελαίου, λεμονιοῦ, γιασεμιοῦ, μέντας κλπ. Μικρὰ ποσότης αἰθερίου ἔλαιου δύναται νὰ ἀρωματίσῃ μιάν μεγάλη ποσότητα ύγρου ἢ γλυκοῦ.

Χρησιμοποιούνται εἰς τὴν ἀρωματοποιίαν, σίνοπνευματοποιίαν, ζαχαροπλαστικήν, μαγειρικήν, φαρμακευτικήν.

ΤΑ ΑΛΑΤΑ είναι ἀπαραίτητα διὰ τὴν κανονικήν ἀνάπτυξιν καὶ ζωὴν τοῦ δργανισμοῦ. Καθημερινῶς δ δργανισμὸς ἔχει ἀνάγκην μιᾶς μικρᾶς ποσότητος ἀλάτων, τὰ δποῖα χρησιμεύουν διὰ τὴν καλὴν ἀνάπτυξιν καὶ συντήρησιν τῶν δστῶν, τῶν δδόντων, τῶν μυῶν καὶ γενικῶς είναι ἀπαραίτητον συστατικὸν δλῶν τῶν ύγρῶν τοῦ δργανισμοῦ ὡς καὶ τῆς καλῆς λειτουργίας τῶν διαφόρων δργάνων.

Τὰ ἀλατα ἀποτελοῦν τὰ 5-6%, τοῦ βάρους τοῦ σώματος καὶ πρέπει νὰ λαμβάνωνται διὰ τῶν τροφῶν, δπου καὶ ύπαρχουν ἡνωμένα μετὰ τῶν ἄλλων συστατικῶν των. Διακρίνονται εἰς ἀλατα ἀσβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου, λαδίου, χλωρίου νατρίου, μαγνησίου, καλίου κλπ. Τὰ νωπά χόρτα, ὡμὰ ἢ βρασμένα, τὰ διάφορα λαχανικά, τὰ δπωρικά, οἱ διάφοροι καρποί, τὸ γάλα, δ κρόκος τοῦ αύγοῦ, οἱ δημητριακοὶ καρποί, τὰ δσπρια, οἱ πατάτες κλπ. είναι τροφαὶ πλούσιαι εἰς ἀλατα.

Τὸ ἀσβέστιον είναι ἔνα ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα ἀλατα, ἀπαραίτητον διὰ τὸν σχηματισμὸν καὶ τὴν συντήρησιν τοῦ σκελετοῦ καὶ τῶν δδόντων. Εύροκεται ἀφθονον εἰς τὸ γάλα, καὶ εἰς μικροτέραν ποσότητα εἰς τὸ τυρί, εἰς τὸν κρόκον τοῦ αύγοῦ, τὰ δσπρια, τὰ δπωρικά, τὰ λαχανικά, τὴν φακήν, τὰ ἀμύγδαλα κλπ. Ἐπειδὴ τὸ γάλα είναι ἡ καλυτέρα πηγὴ ἀσβεστίου, τὰ παιδιά μέχρι 10 ἔτων πρέπει νὰ πίνουν περίπου ἔνα κιλὸν γάλακτος, ήμερησίως, ὡς ρόφημα, κρέμες, ριζόγαλον κλπ.

Ο φωσφόρος είναι ἀπαραίτητον στοιχεῖον διὰ τοὺς διανοητικῶς ἐργαζομένους καὶ διὰ τὸν παιδικὸν δργανισμὸν πρὸς στερεοποίησιν τῶν δστῶν. Εύρισκεται εἰς τὰ ψάρια, τὸ γάλα, τὸ τυρί, τὸν κρόκον τοῦ αύγοῦ, τὰ δσπρια, τοὺς δημητριακοὺς καρπούς, τὰ χόρτα, τὸ κρέας.

Ο σίδηρος είναι ἀπαραίτητον συστατικὸν τῆς αἰμοσφαιρίνης. Εύρισκεται εἰς τὸ ἥπαρ, εἰς τὸ μυελόν, τῶν δστῶν, εἰς τὸν κρόκον τοῦ αύγοῦ, εἰς τὰ δσπρια τὸ κρέας καὶ λιδίως τοῦ μόσχου, εἰς τὰ κρεμύδια, ἐλήσ, πατάτες, καρότα σῦκα κλπ.

Τὸ λαδίον είναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν κανονικήν λειτουργίαν τοῦ θυρεοειδοῦς ἀδένος, δ δποῖος κανονίζει τὴν σωματικήν καὶ διανοητικήν ἀνάπτυξιν τοῦ ἀνθρώπου. Ή ἔλλειψις

του προκαλεῖ τὴν βρογχοκήλη. Τὸ ἵωδιον εὑρίσκεται εἰς τὴν θάλασσαν, εἰς τὴν παραθαλασσίαν ἀτμόσφαιραν, εἰς τὸ θαλάσσιον ἄλας, εἰς τὰ ψάρια, εἰς τὸ κρέας τῶν ζώων, τὰ δόποια τρέφονται πλησίον τῆς θαλάσσης, εἰς τὰ λαχανικά, ἰδίως εἰς τὰ καρότα, τὶς πατάτες, τὸ μουρουνέλαιον, τὶς ἐληές, τὸ κρεμμύδι, τὸ σκόρδον, τὰ δσπρια, τὶς φράουλες, κλπ. Διὰ τὸ ἄλατισμα τῶν τροφῶν προτιμότερον εἶναι νὰ χρησιμοποιήται χονδρὸν ἄλατι καθαρόν, διότι εἶναι πλούσιον εἰς ἵωδιον.

Τὸ χλωριούχον νάτριον εἶναι τὸ κοινὸν ἄλατι, χρήσιμον καὶ ἀπαραίτητον διὰ τὸν ὄργανισμόν. Προσλαμβάνεται διὰ μέσου τῶν τροφίμων, τὰ δόποια καὶ περιέχουν μίαν μικρὰν ποσότητα χλωριούχου νατρίου. Διὰ νὰ γίνουν νοστιμώτερα τὰ φαγητά προστίθεται τὸ ἄλατι, τοῦ δοποίου ἡ ποσότης πρέπει νὰ εἶναι μετρία μᾶλλον, διότι τὰ ἀλμυρά εἰς μεγάλην ποσότητα πάντοτε βλάπτουν, ὅπως τὰ παστά ψάρια, τὰ τουρσιά, τὰ ἀλαντικά, τὰ ἀλμυρά τυριά κλπ. Εἰς ωρισμένας μάλιστα παθολογικάς καταστάσεις ἀπαγορεύεται καὶ αὐτὴ ἡ χρήσις του.

Τὸ ἄλατι εὑρίσκεται εἰς τὸ νερὸν τῆς θαλάσσης, εἰς τὰς ἀλμυρὰς πηγὰς καὶ ὁς δρυκτὸν μέσα εἰς τὴν γῆν. Ἀπὸ τὴν θάλασσα λαμβάνεται δι' ἔξατμισεως τοῦ νεροῦ μέσα εἰς τὰς ἀλυκάς. Εἰς τὴν Γερμανίαν, Ἐλβετίαν, Γαλλίαν, Ἰσπανίαν, Ρουμανίαν, Ἀμερικήν ὑπάρχουν μεγάλα ἀλατορυχεῖα ἀπὸ τὰ δόποια ἔξαγεται τὸ δρυκτὸν ἄλας, τὸ δόποιον ὅμως δὲν περιέχει ἵωδιον. Κατὰ τὴν ἐπεξεργασίαν τοῦ προστίθεται ποσότης ἵωδιον καὶ οὕτω γίνεται ωφελιμώτερον. Τὸ ἄλας χρησιμεύει ἐπίσης διὰ τὴν συντήρησιν τοῦ κρέατος, τῶν ψαριών, τῶν λαχανικῶν, τῶν ἐλαιών κλπ.

Τὸ κάλιον. Διὰ τὴν λειτουργίαν τοῦ ὄργανισμοῦ χρειάζεται μία μικρὰ ποσότης καλίου, τὸ δόποιον εὑρίσκεται εἰς τὰ λαχανικά καὶ ἰδίως εἰς τὶς πατάτες, τὰ δσπρια, τὸ ψωμί, τὰ ψάρια, τὸ κρέας, τὰ ὄπωρικά κλπ. Ὁ ὄργανισμός κρατεῖ μικρὸν μέρος, δύον τοῦ εἶναι ἀπαραίτητον, τὸ δὲ ὑπόλοιπον ἀποβάλλει διὰ τῶν ἐντέρων.

Τὸ μαγνήσιον εἶναι στοιχεῖον χρήσιμον διὰ τὰ δστα καὶ τὰ δόντια καὶ εὑρίσκεται εἰς τὸ λεμόνι, τὰ μαρούλια, τὸ σπανάκι, τὰ πράσινα λαχανικά ἐν γένει, εἰς τὸ σύγρον, τὰ ὄπωρικά καὶ δημητριακά.

Τὸ φθόριον χρειάζεται διὰ τὰ δστα καὶ ώφελεῖ εἰς τὰ δόντια, εὑρίσκεται δὲ εἰς τὰ λαχανικά καὶ ἰδίως εἰς τὸ κάρδαμον, τὸ σύγρο, τὰ δσπρια.

Τὸ θεῖον χρειάζεται διὰ τὰς τρίχας, τοὺς δνυχας, τὰ κύτταρα. Μία μικρὰ ποσότης εὑρίσκεται εἰς τὰ φασόλια, τὰ μπιζέλια, τὸ κουνουπίδι, τὶς ντομάτες, τὰ μαρούλια, τὸ σκόρδο, τὰ λάχανα κλπ.

Τό δάλουμπίνιον, ό φευδάργυρος, τό άρσενικόν, τό βρώμιον, ό χαλκός, τό βέριον είναι δάλατα, άπο τά άποια δύργανισμός χρειάζεται πολὺ μικράν πουστητα, τήν δποίαν παραλαμβάνει άπο τάς συνήθεις τροφάς.

Τά άνωτέρω δάλατα εύρισκονται εις τάς διαφόρους τροφάς, δι' αὐτό καὶ ἐπιβάλλεται νὰ λαμβάνωμεν ποικιλίαν τροφῶν, διότι δ, τι δὲν περιέχει ἡ μία εύρισκεται εις τήν δάλην καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν ὑπάρχει κίνδυνος νὰ στερηθῇ δύργανισμός τῶν πολυτίμων αὐτῶν στοιχείων. Τό μόνον δάλας, τὸ δποίον εύρισκεται αὐτούσιον, είναι τό μαγειρικόν δάλας.

NEPO. Ὡς είναι γνωστόν, τό νερόν μαζί μὲ τὸν ἀτμοσφαιρικὸν δέρα, είναι τό ἀπαραίτητον στοιχεῖον διὰ τὴν ζωὴν τοῦ φυτικοῦ καὶ ζωικοῦ βασιλείου. Είναι ἔκ τῶν ἀπαραίτητων στοιχείων διὰ τὴν συντήρησιν τοῦ σώματος. Τά %, τοῦ βάρους τοῦ σώματος είναι νερό, ἀπαραίτητον συστατικὸν τοῦ σίματος, τῶν μυῶν, τοῦ ἐγκεφάλου καὶ γενικὰ δλων τῶν δρυγάνων. Τό σῶμα λαμβάνει τὸ νερό, τὸ δποίον τοῦ είναι ἀπαραίτητον ἀπὸ τὰς τροφὰς, διότι δλαι αἱ τροφαὶ περιέχουν μίαν ποσότητα νεροῦ. Τά χόρτα π, χ. καὶ τὰ διπλαρικὰ περιέχουν 80 - 95%, νερό, ἡ πατάτα, τὸ κρέας, τὰ σύγα 75%, περίπου, τὰ δασπρια 5 - 10%.

Ἡ ποσότης δμωας τοῦ νεροῦ ἡ δποία ὑπάρχει εἰς τὰς διαφόρους τροφὰς δὲν ἐπαρκεῖ εἰς τὴν ἔξυπηρέτησιν δλων τῶν ἀναγκῶν τοῦ δρυγανισμοῦ, διὰ τοῦτο καὶ εἰσάγεται εἰς τὸν δρυγανισμὸν καθημερινῶς μία ποσότης ποσίμου νεροῦ. Ἐπειδὴ δμωας τὸ σῶμα καθημερινῶς ἀποβάλλει νερό ἀπὸ τὸ δέρμα, διὰ τῆς ἐκπνοῆς, τῶν νεφρῶν καὶ τῶν ἐντέρων, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὸ δαναπληρώνῃ. Τό νερό ἔξυπηρετεῖ πολλὰς δάναγκας τοῦ σώματος. Είναι τό σπουδαιότερον συστατικόν τῶν κυττάρων καὶ δλων τῶν ύγρων τοῦ σώματος, ὡς τοῦ σίματος, τῶν πεπτικῶν ύγρων κλπ.

Βοηθεῖ εἰς τὴν χώνευσιν τῶν τροφῶν καὶ εἰς τὴν μεταφορὰν τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν εἰς τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος, ὡς καὶ εἰς τὴν ἐξ αὐτοῦ ἀπομάκρυνσιν τῶν περιττῶν οὐσιῶν.

Κανονίζει τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ χρησιμεύει ὡς μέσον καθαριστήτος αὐτοῦ.

Τὸ πρόσιμον νερό πρέπει νὰ είναι διαυγές, ἀπηλλαγμένον μικροβίων, εύχαριστον εἰς τὴν γεμσιν, νὰ μὴν περιέχῃ πολλὰ δάλατα, νὰ διαλύῃ τὸν σάπωνα καὶ νὰ βράζῃ τὰ δασπρια. Τό νερό τῶν πηγῶν, ἐπειδὴ ρέει συνεχῶς, θεωρεῖται καλύτερον, πρὸ παντὸς δτανθρώπου προέρχεται ἀπὸ βαθειά καὶ συμπαγῆ στρώματα γῆς.

Τό νερό τῶν πηγαδιῶν πρὶν ἡ χρησιμοποιηθῇ πρὸς πόσιν πρέπει νὰ ἔξετάζεται, διότι ὑπάρχει κίνδυνος μολύνσεως ἀπὸ δχετούς ἡ βόθρους. Διὰ νὰ ἀποφεύγεται ἡ μόλυνσις τῶν πηγα-

διῶν ἐκ τῶν νερῶν καὶ ἀκαθαρσιῶν τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἔδαφους, πρέπει τὸ στόμιον τοῦ πηγαδιοῦ νὰ ἔξεχῃ τοῦ ἔδαφους καὶ νὰ κατασκευάζεται ἐκ μπετὸν ἢ νὰ ἐπιχρίεται μὲ τοιμέντον, ἢ δὲ δύντλησις νὰ γίνεται δι' ἀντλίας ἢ μὲ εἰδικὸν δοχεῖον. Τὸ νερὸν εἰς τὰς μεγάλας πόλεις ἀπολυμαίνεται δι' εἰδικῶν μέσων καὶ κατόπιν δίδεται πρὸς κατανάλωσιν. "Οταν τὸ νερὸν μολυνθῇ, μπορεῖ νὰ μεταδῷ διαφόρους ἀσθενείας ὡς τύφον, ἐντερικά, παράσιτα καὶ νὰ προκαλέσῃ ἐπιδημίας.

'Εκτός τῶν διαφόρων μέσων ἀπολυμάνσεως, ὡς διὰ φύλτρου, διὰ χλωρίου, κλπ., τὰ δποῖα μεταχειρίζονται διὰ τὴν ἀπολύμανσιν τοῦ ὅδατος τῶν ὑδραγωγείων, δυνάμεθα νὰ ἀπολυμάνωμεν τὸ πρὸς πόσιν ὅδωρ καὶ διὰ βρασμοῦ, δταγ ὑπάρχουν ἐπιδημίαι ἢ δὲν εἶμεθα βέβαιοι δτι εἰναι καθαρόν. 'Ως τελείως πρόχειρον μέσον ἀπολυμάνσεως αὐτοῦ μεταχειρίζομεθα σταγόνας λεμονιοῦ ἢ καὶ λιδίου.

"Η ποσότης τοῦ νεροῦ, τὴν δποῖαν πρέπει νὰ λαμβάνῃ ὁ ἄνθρωπος ἡμερησίως, ἔξαρτηται ἀπὸ τὸ εἶδος καὶ τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς, ἀπὸ τὴν ἐργασίαν, τὰς καιρικὰς συνθήκας καὶ τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν του. Τὸ νερὸν καλὸν εἰναι νὰ λαμβάνεται ἥμισειαν δρασ πρὸ τοῦ φαγητοῦ ἢ τρεῖς δρασ μετά τὸ φαγητόν. Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ γεύματος δὲν πρέπει νὰ λαμβάνεται νερό, διότι καθυστερεῖται ἢ πέψις. Δὲν πρέπει νὰ πίνεται ἀπότιμως οὔτε νὰ εἰναι πολὺ παγωμένον.

"Ο πάγος δὲν πρέπει ποτὲ νὰ ἀναμιγνύεται μὲ τὸ νερό, τὰ διάφορα ποτὰ ἢ τὰ δπωρικὰ διὰ νὰ τὰ παγώσῃ, διότι πολλάκις γίνεται ἀπὸ ἀκάθαρτα νερά καὶ δύναται νὰ προκαλέσῃ παθολογικάς καταστάσεις.

"Ιαματικά διάτατα. 'Έκτός τοῦ ποσίμου ὅδατος χρησιμοποιοῦνται καὶ τὰ μεταλλικά ἢ λαματικά ὅδατα δι' ὁρισμένας παθήσεις τοῦ δργανισμοῦ. Τὰ νερά αὐτὰ περιέχουν ἐν διαλύσει διάφορα ἀλατά, ὡς ἀσβέστιον, μαγνήσιον, διοξείδιον τοῦ σιδήρου, χλωριοῦχον γάτριον, σόδαν, θείκὸν γάτριον κλπ., τὰ δποῖα δίδουν τὴν χαρακτηριστικὴν γεμσιν εἰς τὰ ὅδατα αὐτά. 'Ἐπίσης περιέχουν καὶ ἀέρια ὡς τὸ ὑδρόθειον, τὸ ἀνθρακικὸν δξύ, τὰ δποῖα τοὺς δίδουν τὴν ίδιαζουσαν δσμήν. Μερικά ἔξ αὐτῶν περιέχουν ἐπίσης καὶ ποσότητα ραδίου. 'Η θερμοκρασία των ἔξαρτηται ἀπὸ τὸ βάθος τῆς πηγῆς ἐκ τῆς δποῖας ἀναβλύζουν καὶ χρησιμοποιοῦνται θεραπευτικῶς καὶ διὰ λοδοίν. 'Η χρήσις των εἴτε ὡς ποσίμων εἴτε διὰ λοδοίν πρέπει νὰ γίνεται κατόπιν συστάσεως τοῦ λατροῦ, διότι ἄλλως δυνατόν νὰ προξενήσουν βλάβην ἀντὶ ὀφελείας. 'Η θερμοκρασία τοῦ πρὸς λοδούν ὅδατος ὡς καὶ διάρκεια τῆς λούσεως θὰ καγονίζεται πάντοτε υπὸ λατροῦ. 'Η ποσίς λαματικοῦ ὅδατος προτιμότερον εἰναι νὰ γίνεται εἰς τὴν πηγὴν καὶ εἰς δρασ καὶ ποσότητα καθοριζομένην ἐπίσης υπὸ τοῦ λατροῦ.

‘Αναλόγως τοῦ εἴδους τῶν ἀλάτων, τὰ ὅποια περιέχει ἡ πηγή, διακρίνεται εἰς θειούχον, ἀλατούχον, σιδηρούχον κλπ. Ἱαματικαὶ πηγαὶ ύπάρχουσιν ἐν Ἑλλάδι πολλαῖ, ὡς τῆς Αίδηψου τοῦ Λουτρακίου, τῶν Μεθάνων, τῆς Υπάτης, τοῦ Πλατυστόμου, τῆς Κυλήνης, τοῦ Καιάφα, τοῦ Λαγκαδά, τῆς Χαλκιδικῆς, τῆς Σαρίζης, τῶν Θερμοπυλῶν, τοῦ Σμοκόβου, τοῦ Τσάγεζι, τῶν Ἐλευθερῶν κλπ.

Τὰ μεταλλικὰ ὕδατα χρησιμοποιούνται καὶ ὑπὸ μορφὴν διοικίων ἢ καὶ ἐμφιαλωμένα, ἀλλὰ δὲν εἶναι δυνατόν αὐτὰ νὰ εἶναι ἀπολύτως τῆς Ιδίας συστάσεως, τὴν δποίαν ἔχουν εἰς τὴν πηγήν.

ΒΙΤΑΜΙΝΑΙ. Εἶναι ούσιαι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ δργανισμοῦ, τὴν διατήρησιν τῆς ύγειας, τὴν αὐξησιν τῆς ἀμύνης τοῦ δργανισμοῦ ἐναντίον τῶν μικροβίων καὶ γενικὰ εἶναι χρήσιμοι δι’ ὅλας τὰς ἐσωτερικὰς λειτουργίας αὐτοῦ. Μία διατροφὴ μπορεῖ νὰ εἶναι τελεία καὶ πλήρης δύον ἀφορᾶ εἰς τὴν ἀναγκαίαν ποσότητα τῶν λευκωμάτων, ὕδαταν-θράκων, ἀλάτων καὶ λοιπῶν θρεπτικῶν στοιχείων, ἀλλὰ νὰ εἶναι ἐλλειπής εἰς βιταμίνας, ίδιως κατά τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, δύοτε θά παρατηροῦθη καθυστέρησις τῆς ἀναπτύξεως, κακεξία, ἀτροφία. Ἀκόμη ἡ Ἑλλειψις των μπορεῖ νὰ ἐπιφέρῃ βλάβας εἰς τὰ διάφορα δργανα.

Αἱ βιταμίναι εὑρίσκονται εἰς τὰς φυτικὰς ίδιως τροφάς, μικρά δὲ ποσότης αὐτῶν εἶναι δρκετὴ διὰ τὰς ἀνάγκας τοῦ δργανισμοῦ. Πρέπει νὰ προσλαμβάνωνται διὰ τῶν τροφῶν. Τοῦτο δὲν εἶναι δύσκολον, ἐάν ἡ καθημερινὴ διατροφὴ περιλαμβάνει δώματα τροφάς καὶ δπωρικά.

Τὰ διάφορα λαχανικά, οἱ φλοιοὶ καὶ ὁ χυμός τῶν διπωρικῶν, τὸ μουρουνέλαιον, τὰ δημητριακά καὶ τὰ δσπρια εἶναι πλούσια εἰς βιταμίνας. “Ο, τι τρώγεται νωπόν καὶ χωρίς νὰ μεσολαβήσῃ ὁ βρασμός διατηρεῖ ὅλας του τὰς βιταμίνας. Ὁ τρόπος τῆς μαγειρικῆς παρασκευῆς τῶν διαφόρων τροφίμων πρέπει νὰ διατηρῇ, κατά τὸ δυνατόν, τὸ πλείστον τῶν βιταμινῶν.

Τὰ λαχανικά, διὰ νὰ διατηροῦν τὰς βιταμίνας των, δὲν πρέπει νὰ βράζωνται εἰς πολὺ νερόν οὔτε καὶ νὰ προστίθεται σόδα κατά τὸ βράσιμον, διὰ τὴν διατήρησιν τοῦ χρώματός των, ἀλλὰ πρέπει νὰ βράζωνται γρήγορα καὶ τὸ νερό, τὸ δποίον μένει νὰ χρησιμοποιήται διὰ σοῦπες. Τὰ καρότα δὲν πρέπει νὰ ξύνωνται, ἀλλὰ νὰ πλύνωνται μὲ βούρτσαν, ἔως δτου καθαρίσουν, καὶ εἰς ἄφθονον κρύο νερό, νὰ τρώγωνται δὲ καὶ δώμα ἢ καὶ ὡς χυμός. Οἱ πατάτες πρέπει νὰ βράζωνται μὲ τοὺς φλοιούς των. Τὰ δπωρικά πρέπει νὰ πλύνωνται προσεκτικά καὶ νὰ τρώγωνται ἐπίσης μὲ τούς φλοιούς των.

Τὰ τρόφιμα δταν διατηροῦνται καλῶς εἰς ψύγεται, δὲν χάνουν τὰς βιταμίνας των. Ἡ κονσερβοποίησις τῶν τροφίμων ἐπιφέρει κάποιαν καταστροφήν τῶν βιταμινῶν, διὰ τοῦτο δταν γίνεται χρησις αύτῶν, πρέπει ἐκ παραλλήλου νὰ χρησιμοποιιῶνται καὶ ώμὰ λαχανικά καὶ δπωρικά, τὰ δποῖα ἄλλωστε δὲν πρέπει νὰ λείπουν ἀπὸ κάθε γεύμα· τὰ βρέφη, δταν τρέφωνται μὲ ξένον γάλα, πρέπει συγχρόνως νὰ πέρνουν καὶ χυμοὺς νωπῶν δπωρικῶν καὶ λαχανικῶν.

Αἱ βιταμίναι ἔχουν δνομασθῆ μὲ τὰ γράμματα τοῦ λατινικοῦ ἀλφαβήτου A, B, C, D, E κλπ.

Βιταμίνη A ἡ τῆς ἀναπτύξεως. Εὑρίσκεται ἀφθονος εἰς τὸ μουρουνέλαιον, τὸ νωπὸν βούτυρον, εἰς τὸν κρόκον τοῦ αύγοθ, εἰς τὸ γάλα, τὸ σηκότι, τὸ τυρί, τοὺς ξηροὺς καρπούς. Τὰ φυτὰ τὰ δποῖα ἀναπτύσσονται εἰς ἀνήλια μέρη, εἶναι πτωχὰ εἰς βιταμίνην A.

Ἡ ἔλλειψις τῆς προκαλεῖ τὴν ξηροφθαλμίαν, στασιμότητα τῆς ἀναπτύξεως, ἀνορεξίαν καὶ ἔξασθένησιν τῆς ἀντοχῆς τοῦ δργανισμοῦ ἐναντίον τῶν μικροβίων. Δὲν καταστρέφεται μὲ τὸ βράσιμον, ἀλλὰ τὸ τηγανίσμα καὶ καβούρντισμα τὴν καταστρέφει. Ἐπίσης ἡ ἀλλοίωσις τοῦ βουτύρου (τάγγιασμα) προκαλεῖ τὴν καταστροφήν της.

Βιταμίνη B, B1, B2, B3. Εὑρίσκεται εἰς τὸν φλοιὸν καὶ κυρίως εἰς τὸ φύτρον τῶν σιτηρῶν καὶ τῶν δσπρίων, εἰς τὴν μαγιάν τῆς μπύρας, εἰς τὰ λαχανικά, τὰ σπανάκια, τὰ κρεμμύδια, τὴν ντομάταν, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ καρύδια, τὸ γάλα, εἰς τὸν κρόκον ταῦ ούγοθ, εἰς τὰ ἑντόσθια τῶν ζώων, εἰς τὰ ψάρια, τὸ χοιρινὸν κρέας κλπ. Παράγεται δὲ καὶ ἀπὸ βακτηρίδια τὰ δποῖα εὑρίσκονται εἰς τὸ ἔντερον.

Ἡ ἔλλειψις τῆς προκαλεῖ τὴν ἀσθένειαν μπέρι-μπέρι, ἡ δποῖα χαρακτηρίζεται ἀπὸ παράλυσιν καὶ οδηγμα εἰς δλόκληρον τὸ σῶμα. Πρὶν ἀνακαλυφθοῦν αἱ βιταμίναι, ἡ ἀσθένεια αύτῇ ἥτο πολὺ διαδεδομένη εἰς τοὺς λαούς, τῶν δποίων βασικὴ τροφὴ εἶναι τὸ ἀποφλοιωμένον ρύζι καὶ γενικὰ ἡ διατροφὴ τῶν εἶναι ἔλλιπής π.χ. Κινέζους, Ἰάπωνας κλπ.

Ἐπίσης ἡ ἔλλειψις τῆς προκαλεῖ ἀνωμαλίαν εἰς τὴν θρέψιν καὶ γενικῶς βλάβας εἰς τὸν πεπτικὸν σωλήνα. Ἡ βιταμίνη B ἔλλειπε ἀπὸ τὸ σιτάλευρον δταν δὲν ὑπάρχῃ πίτυρο, διότι εἰς αύτὸν κυρίως εὑρίσκεται. Καταστρέφεται μὲ τὸ παρατεταμένον βράσιμον καὶ δταν εἰς τὸ φαγητὸν προστίθεται σόδα. Ἐπειδὴ δὲ δλη ἡ δμάς τῆς βιταμίνης B διαλύεται εἰς τὸ νερό, δι'αύτὸν τὸ νερό, τὸ δποῖον μένει μετὰ τὸ βράσιμον τοῦ φαγητοῦ, πρέπει, εἰ δυνατόν, νὰ χρησιμοποιῆται. Ἐπίσης ἡ ἔλλειψις τῆς δμάδος βιταμίνης B προκαλεῖ τὴν πελλὰ γραν, ἡ δποῖα φέρει διαφόρους βλάβας εἰς τὸν πεπτικὸν σωλήνα καὶ εἰς τὸ δέρμα, πρᾶγμα τὸ δποῖον παρατηρεῖται εἰς ἄτομα, τὰ δποῖα τρέφονται

κυρίως μὲ καλαμπόκι καὶ ἡ διαιτά των γενικῶς εἶναι ἐλλιπής δηλ. δὲν προσλαμβάνουν συγχρόνως καὶ τροφάς πλουσίας εἰς βιταμίνας τῆς δμάδος Β.

Ἡ δμάς τῆς βιταμίνης Β βοηθεῖ εἰς τὴν ἀφθονον παραγωγὴν γάλακτος καὶ εἶναι ἀντιστειρωτική.

Βιταμίνη Σ ἡ ἀντισκορβούτική. Εύρισκεται εἰς τὰ ἑσπεριδοειδῆ δηλ. τὰ μανταρίνια, τὰ πορτοκάλια, τὰ λεμόνια, τὰ κίτρα, εἰς τὰ σταφύλια, τὶς φράουλες, τὴν ντομάτα, τὰ λαχανικά, ὅπως τὸ λάχανον, τὸ μαρούλι, τὸν μαϊδανόν, τὶς πιπεριές, τὸ σπανάκι, τὸ κάρδαμον καὶ ἐν γένει εἰς τὰ πράσινα χορταρικά, εἰς τὸ κρέας, εἰς τὸ σηκότι καὶ εἰς τὸ γάλα, δταν τὰ ζωα τρέφονται μὲ τροφάς πλουσίας εἰς βιταμίνην Σ.

Διαλύεται εἰς τὸ νερόν καὶ καταστρέφεται μὲ τὸ βράσιμον ἥ καὶ δταν τὰ τρόφιμα δὲν εἶναι νωπά, δηλ. εἶναι πολὺν καιρὸν ἀποθηκευμένα.

Ἡ ἔλλειψίς της προκαλεῖ τὸ σκορβούτον, ἀσθένειαν ἡ δποία χαρακτηρίζεται μὲ ἀπώλειαν βάρους, γενικήν ἔξασθένησιν τοῦ δργανισμοῦ, ωχρότητα, νευρικότητα, στασιμότητα τῆς ἀναπτύξεως, οἴδημα εἰς τὸ πρόσωπον, πόνους εἰς τὰ δστᾶ, αίμορραγίαν τῶν βλενογόνων. Ἐπίσης ἡ ἔλλειψίς της προκαλεῖ ἔξασθένησιν τῆς ἀντιστάσεως τοῦ δργανισμοῦ ἐναγτίον τῶν λοιμώξεων.

Τὸ σκορβούτον ἥτο ἀσθένεια κυρίως τῶν ναυτικῶν, οἱ δποῖοι ἐτρέφοντο μὲ ἔηράς καὶ συντηρημένας τροφάς, χωρὶς νὰ περιλαμβάνῃ ἡ διαιτά των νωπά δπωρικά καὶ λαχανικά. Παρουσιάζεται ἐπίσης κατὰ τοὺς πολέμους, τὰς πολιορκίας, τοὺς λιμούς, δπότε ἡ τροφὴ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι ποικίλη καὶ ἔλλείπουν τὰ νωπά δπωρικά καὶ λαχανικά. Ἡ ἀσθένεια αὕτη θεραπεύεται ἥ καὶ προλαμβάνεται μὲ τὴν λήψιν νωπῶν δπωρικῶν καὶ λαχανικῶν καὶ κυρίως μὲ τὸν χυμὸν πορτοκαλιοῦ ἥ λεμονιοῦ.

Βιταμίνη Δ ἡ ἀντιρραχιτική. Εύρισκεται εἰς τὸ μουρουνέλαιον καὶ λοιπὰ ἰχθυέλαια, εἰς τὴν ρέγγαν, εἰς τὴν σαρδέλλαν, εἰς τὸν σολωμόν, εἰς τὸν κρόκον τοῦ αύγοοῦ, εἰς τὸ βιούτυρον, εἰς τὸ τυρί, εἰς τὸ γάλα καὶ ίδιως κατὰ τὴν ἐποχὴν ποὺ ὑπάρχει ἀφθονος ἥλιος. Ὁ ἥλιος ἔχει τὴν ίδιοτητα νὰ βοηθῇ τὸν δργανισμὸν νὰ σχηματίζῃ τὴν βιταμίνην Δ, ἀρκεῖ νὰ ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν ἀπ' εύθειας μὲ τὸ δέρμα. Ἡ ἥλιοθεραπεία δμως διὰ νὰ ὠφελήσῃ, πρέπει νὰ γίνεται μὲ σύστημα καὶ προσδευτικά, διότι ἡ ἀπότομος καὶ ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἥλιοθεραπεία φέρει τὸ ἀντίθετον ἀποτέλεσμα.

Ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὰς ἄλλας βιταμίνας, αἱ δποῖαι δὲν βλάπτουν καὶ ἔὰν εἰσαχθῆ μεγάλη ποστης αὐτῶν εἰς τὸν δργανισμόν, ἡ βιταμίνη Δ δὲν πρέπει νὰ διδεται εἰς ύπερβολικάς ποστητας, διότι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ βλάβας.

‘Η βιταμίνη Δ βοηθεῖ εἰς τὴν ἐπικάθησιν τοῦ φωσφορικοῦ ἀσβεστίου ἐπὶ τῶν δστῶν καὶ ἐπομένως βοηθεῖ εἰς τὴν στερεόποίησιν τοῦ σκελετοῦ καὶ τῶν δδόντων καὶ συντελεῖ εἰς τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ δργανισμοῦ. ‘Η ἔλλειψις τῆς κατὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν προκαλεῖ τὸν ραχιτισμόν, δηλ. καθυστερεῖ ἡ δύναντοφυΐα, τὸ περπάτημα, τὰ δστᾶ εἶναι μαλακά καὶ ἀρχίζουν νὰ παραμορφώνωνται καὶ τέλος ἐπέρχεται καὶ ἡ κύφωσις τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Εἰς τοὺς ἐνηλίκους ἡ στέρησις τῆς προκαλεῖ τὴν δστεομαλακίαν, δηλ. τὰ δστᾶ δύνανταίζουν καὶ παθαίνουν διαφρόους παραμορφώσεις. Κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τοῦ θηλασμοῦ, λόγῳ τῶν ἀναγκῶν τοῦ ἐμβρύου πρέπει νὰ λαμβάνωνται τροφαὶ πλούσιαι εἰς βιταμίνην Δ. ‘Η βιταμίνη αὐτῇ ἀντέχει εἰς τὴν θερμοκρασίαν.

Ἐκτὸς τῶν ἀνωτέρω 4 εἰδῶν βιταμινῶν, ἔχουν ἀνακαλυφθῆ καὶ ἄλλα εἴδη ὄνομαζόμενα ἐπίσης διὰ τῶν γράμμάτων τοῦ ἀλφαριθμοῦ καὶ τὰ δποία βοηθοῦν εἰς τὴν καλὴν λειτουργίαν, ἀνάπτυξιν καὶ ὑγείαν τοῦ δργανισμοῦ.

Γενικὰ πρέπει νὰ γνωρίζωμεν, δτι αἱ βιταμίναι εύρισκονται ἐν ἀφθονίᾳ εἰς τὸ φυτικὸν καὶ ζωικὸν βασίλειον καὶ μὲ προσεκτικὴν καὶ μελετημένην διαιταν δὲν κινδυνεύομεν νὰ πάθωμεν ἀβιταμίνωσιν, διότι ἔχομεν τόσην ἀφθονίαν λαχανικῶν καὶ δπωρικῶν, ὥστε ἡ κατάλληλος μαγειρικὴ παρασκευή των, ὃς καὶ ὁ συνδυασμὸς αὐτῶν νὰ ἔξυπηρετῇ τὰς καθημερινὰς ἀνάγκας τοῦ δργανισμοῦ μας.

‘Η οἰκοδέσποινα, ἡ δποία εἶναι καὶ ὑπεύθυνος διὰ τὴν καλὴν ὑγείαν τῆς οἰκογενείας τῆς, πρέπει νὰ γνωρίζῃ δτι:

‘Η παρατεταμένη θερμότης καταστρέφει τὸ πλεῖστον τῶν βιταμινῶν ὡς τὴν Α καὶ C. Μέρος τῶν βιταμινῶν διαλύεται εἰς τὸ νερόν, δι’ αὐτὸ δταν βράζῃ τὰ λαχανικά τὸ νερό, ἢν εἶναι δυνατόν, νὰ τὸ χρησιμοποιῇ διὰ σοδπες. Προτιμότερον νὰ βράζωνται τὰ λαχανικά εἰς τὸν ἀτμὸν ἢ εἰς ειδικάς πρὸς τοῦτο χύτρας.

Τὰ δπωρικὰ πρέπει νὰ τρώγωνται μὲ τοὺς φλοιούς, δπου καὶ ὑπάρχει μεγάλη ποσότης βιταμινῶν.

Πρέπει νὰ προτιμῶνται τὰ ὅματα λαχανικά μᾶλλον ἀπὸ τὰ βρασμένα.

Τὸ ἀσπρό ψωμὶ δὲν ὠφελεῖ, διότι ἔλλειπει ἀπὸ αὐτὸ τὸ πίτυρον καὶ τὸ φύτρον, δπου ὑπάρχουν αἱ βιταμίναι, ἐνῷ τὸ ἀπὸ πιτυρούχον ἀλεύρι ψωμὶ εἶναι ὠφελιμώτερον.

Τὰ διατηρημένα τρόφιμα (κονσέρβαι) πάντοτε χάνουν κάποιαν ποσότητα βιταμινῶν, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ συνδυάζωνται μὲ δπωρικὰ καὶ ὅματα λαχανικά.

‘Η προσθήκη σόδας εἰς τὰ δσπρια ἢ τὰ λαχανικά καταστρέφει τὰς βιταμίνας.

"Οσον νωπότερα είναι τὰ λαχανικά καὶ τὰ ὄπωρικά, τόσον καὶ περισσοτέρας βιταμίνας ἔχουν καὶ

"Οτι τὰς ἀναγκαῖας βιταμίνας δίδει ἡ ποικιλία τῆς τροφῆς καὶ οὐχὶ ἡ μεγάλη ποσότης ώρισμένων τροφῶν.

ΠΕΨΙΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Πεπτικὸν σύστημα, είναι τὸ σύστημα διὰ τοῦ ὅποιου ἡ προσλαμβανομένη τροφὴ ἀπλοποιεῖται δι' ἀλλεπαλλήλων μεταβολῶν, τὰς ὅποιας ὑφίσταται εἰς τὰ διάφορα μέρη αὐτοῦ καὶ γίνεται κατάλληλος διὰ τὴν θρέψιν τοῦ δργανισμοῦ. Τὸ σύστημα τοῦτο είναι ἔνας συνεχῆς σωλήν, ὁ ὅποιος ἀρχίζει ἀπὸ τὸ στόμα καὶ εύρυνεται ἡ στενοθταῖ, διστενεῖται, καὶ τέλος καταλήγει εἰς τὸ ἀπευθυνόμενον. Ὁλόκληρος ὁ πεπτικὸς σωλήν καλύπτεται ἐσωτερικῶς ἀπὸ τὸν βλενογόνον ὑμένα, ὁ ὅποιος εἰς τὸ λεπτὸν ἔντερον ἀναδιπλούμενος σχηματίζει τὰς ἐντερικὰς λάχνας καὶ οὕτως αὐξάνει τὴν ἐπιφάνειαν αὐτοῦ.

Τὰ μέρη τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος είναι :

Τὸ στόμα, τὸ ὅποιον ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰς δύο σιαγόνας, τοὺς ὀδόντας, τὴν γλώσσαν καὶ τοὺς σιελογόνους ἀδένας. Ἀπὸ τοὺς σιελογόνους ἀδένας ἐκκρίνεται ὁ σιελος, ὁ ὅποιος καὶ περιέχει τὸ ἔνζυμον πτυελήνη. + μοσχήν

'Η προσλαμβανομένη τροφὴ κατατεμαχίζεται, λειτοριθεῖται διὰ τῶν ὀδόντων καὶ ἀναμιγνύεται μὲ τὸν σίελον, μὲ τὴν βιοθειαν τῆς γλώσσης. Τὸ ἔνζυμον πτυελίνη ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ ἀμύλου τῆς τροφῆς καὶ ἀρχίζει νὰ τὸ μετατρέπῃ εἰς ἀπλούστεραν ἔνωσιν, ὅπότε ἡ γεδοσία τοῦ ἀμύλου γίνεται ὑπόγλυκος. Άλλευκωματοῦχοι καὶ αἱ λιπαραὶ τροφαὶ δὲν ὑφίστανται καμίαν μεταβολὴν ἀπὸ τὸ ἔνζυμον πτυελίνη.

Τὸ μάτσημα πρέπει νὰ γίνεται μέχρι τελείας πολτοποιήσεως τῆς τροφῆς, διὰ νὰ διευκολύνεται ἡ πέψις. Μετὰ τὴν πολτοποίησιν, τῇ βιοθείᾳ πάλιν τῆς γλώσσης, γίνεται ἡ κατάποσις καὶ ἡ τροφὴ ὀθεῖται πρὸς τὸν οἰσοφάγον.

"Ο οἰσοφάγος ἔχει μῆκος περίπου 25 ἑκ. καὶ διὰ τῶν συστολῶν καὶ διαστολῶν αὐτοῦ ἡ τροφὴ ὀθεῖται πρὸς τὸν στόμαχον.

Εἰς τὸν στόμαχον ἡ τροφὴ συναντᾶ τὸ γαστρικὸν ύγρον. Τοῦτο ἀποτελεῖται ἀπὸ τὸ ὄροχλωρικὸν δξύ καὶ τὴν πεψίνην, τὰ ὅποια χρησιμεύουν διὰ τὴν διάσπασιν τῶν λευκωματούχων οὐσιῶν. Ἐπίσης περιέχει καὶ τὴν πυτίαν, ἡ ὅποια είναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν πέψιν τοῦ γάλακτος δηλ. τῇ ἐπιδράσει τῆς πήζει τὸ λεύκωμα τοῦ γάλακτος, διὰ νὰ ἀκολουθήσῃ ἡ πέψις του. Ἐπίσης εἰς τὸν στόμαχον συνεχίζεται ἡ πέψις τῶν ἀμυλούχων οὐσιῶν καὶ ἀρχίζει ἡ διάσπασις τῶν λιπαρῶν.

Η έργασία τοῦ στομάχου γίνεται εύκολωτερον καὶ χωρὶς κούρασιν, ἀνὴ τροφὴ ἔχῃ μασθῆτι καλῶς. Η δπλῶς τεμαχι- σμένη τροφὴ κουράζει τὸν στόμαχον καὶ προκαλεῖ, σὺν τῷ χρόνῳ, σοβαράς ἀνωμαλίας εἰς τὴν θρέψιν καὶ δρυανικάς βλά- βας εἰς τὸν στόμαχον.

Αφοῦ δὴ τροφὴ ὑποστῇ τὴν σχετικὴν μεταβολὴν εἰς τὸν στό- μαχον, ὡθεῖται καὶ εἰσέρχεται διὰ τοῦ πυλωροῦ εἰς τὸ ἄνω τμῆμα τοῦ λεπτοῦ ἐντέρου, τὸ δωδεκαδάκτυλον. Εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον συναντᾷ τὸ παγκρεατικὸν ὑγρὸν καὶ τὴν χολὴν. Τὸ παγκρεατικὸν ὑγρόν, παράγεται εἰς τὸν ἀδένα πάγκρεας καὶ περιέχει 3 ἔνζυμα διὰ τὴν διάσπασιν τῶν τροφῶν, ἐν διὰ τὰς λευκωματώδεις οὐσίας, ἐν διὰ τὰς ἀμυλώ- δεις καὶ ἐν διὰ τὰς λιπαράς. Η χολὴ παράγεται εἰς τὸ ἡπαρ καὶ διοχετεύεται εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον, συντελεῖ δὲ εἰς τὴν διάσπασιν τῶν λιπαρῶν ούσιων. "Οταν, λόγω παθήσεως τῆς χοληδόχου κύστεως, ή χολὴ δὲν διοχετεύεται κανονικῶς, αἱ λι- παραι τροφαι δὲν χωνεύονται. Εἰς τὸ δωδεκαδάκτυλον γίνεται κυρίως ή πέψις τῶν τροφῶν δηλ. μεταβάλλονται εἰς οὐσίας καταλλήλους δι' ἀπορρόφησιν καὶ εἰσέρχονται εἰς τὸ λεπτὸν ἐντερον.

Εἰς τὸ λεπτὸν ἔντερον δὴ τροφὴ συναντᾷ τὸ ἐντερικὸν ὑγρόν, τὸ δποῖον ἐκκρίνεται ἀπὸ ἀδένας εὑρίσκομένους εἰς τὰς λάχνας αὐτοῦ. Τὸ ἐντερικὸν ὑγρόν περιέχει τέσσαρα ἔνζυμα, τὰ δποῖα συντελοῦν εἰς τὴν τελικὴν διάσπασιν τῶν θρεπτικῶν ού- σιων δηλ. μετατρέπουν τὴν ἡδη διεσπασμένην λευκωματοῦμχον ούσιαν εἰς ἀμυνοοξέα, τὴν ἀμυλοῦμχον καὶ σακχαροῦμχον εἰς μονοσάκχαρον καὶ τὴν λιπαράν ούσιαν εἰς λιπαρά δξέα καὶ γλυκερίνην. Τὰ ἄλατα ἀπλῶς διαλύονται καὶ εἰσέρ- χονται εἰς τὴν κυκλοφορίαν ἀνευ ἀλλοιώσεως, καθὼς καὶ αἱ βιταμίναι.

Η δπορρόφησις τῶν θρεπτικῶν ούσιων γίνεται εἰς τὸ λεπτὸν ἔντερον διὰ τῶν ἀπορροφητικῶν ἀγγειῶν, τὰ δποῖα εὑρίσκονται εἰς τὰς λάχνας αὐτοῦ. Τὰ ἀγγεῖα αὐτὰ είναι δύο εἰδῶν, τὰ λεμφικά, τὰ δποῖα παραλαμβάνουν τὰ τελικά προϊόντα τῶν λιπαρῶν ούσιων δηλ. τὰ λιπαρά δξέα καὶ τὴν γλυκερίνην καὶ τὰ διοχετεύουν εἰς τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὰ τριχοειδῆ, τὰ δποῖα παραλαμβάνουν τὰ τελικά προϊόντα τῶν λευκωμάτων δηλ. τὰ ἀμυνοοξέα καὶ τὰ τελικά προϊόντα τῶν υδατανθράκων δηλ. τὰ μονοσάκχαρα καὶ διὰ τῆς πυλαίας φλεβῶς τὰ διοχετεύουν εἰς τὸ ἡπαρ. "Εκεῖ αἱ θρεπτικαὶ ούσιαι, δφοῦ ὑποστοῦν δρισμένας ἐπεξεργασίας, διὰ τῆς ἡπατικῆς φλε- βῶς εἰσέρχονται εἰς τὴν γενικὴν κυκλοφορίαν πρὸς ἀφομοίωσιν.

Αφομοίωσις. Μετὰ τὴν ἀπορρόφησιν αἱ θρεπτικαὶ ούσιαι διὰ τοῦ αἵματος μεταφέρονται εἰς δλα τὰ μέρη τοῦ σώματος, δπου κάθε κύτταρον ἔχει τὴν ίκανότητα νὰ προσλαμ-

βάνη τάς δύσιας, αἱ ὅποιαι τοῦ εἶναι ἀπαραίτητοι καὶ νὰ τάς ἀφομοιώνῃ δῆλ. νὰ τάς κάνῃ δμοῖας μὲ τάς ίδικάς του. Κατά τὴν ἀφομοιώσιν παράγεται καὶ ἡ ἀναγκαῖα θερμότης διὰ τὸν δργανισμόν. Τὸ αἷμα ἔπειτα παραλαμβάνει τὰ προϊόντα τῆς καύσεως δῆλ. τὸ διοξείδιον τοῦ ἄνθρακος καὶ διὰ τῶν φλεβῶν τὰ μεταφέρει εἰς τοὺς πνεύμονας ἀπὸ δπου καὶ ἔχερχονται.

‘Η ἀφομοιώσις εἶναι ἡ σπουδαιοτέρα ἐργασία τῆς πέψεως, διότι δι’ αὐτῆς ἡ ἄψυχος ὅλη μεταβάλλεται εἰς ζωντανὸν στοιχεῖον καὶ οὕτω συντελεῖται ἡ θρέψις τοῦ δργανισμοῦ.

‘Αποβαλὴ ἀχρήστων. Τὰ μὴ χρησιμοποιηθέντα ἐκ τῶν τροφῶν στοιχεῖα δῆλ. αἱ ἀχρηστοὶ καὶ βλασφεραὶ οὔσιαι, τὰ προϊόντα τῆς καύσεως καθὼς καὶ τὸ ἐπὶ πλέον νεφρὸν ἀπομακρύνονται ἀπὸ τὸν δργανισμόν διὰ τῶν νεφρῶν, τοῦ δέρματος, τῆς ἑκπνοῆς καὶ τοῦ ἀπευθυσμένου.

‘Ολαι αἱ ἀνωτέρω ἐργασίαι τοῦ πεπτικοῦ συστήματος συντελοῦν εἰς τὴν θρέψιν τοῦ δργανισμοῦ. Θρέψις δὲ καλεῖται ἡ ἐργασία κατὰ τὴν δόποιαν ἡ τροφὴ προσλαμβάνεται, πολτοποιεῖται, ἀναμιγνύεται μὲ τὰ πεπτικὰ ύγρα, διασπᾶται διὰ τῶν διαφόρων ἐνζύμων, ἀπορροφᾶται ὑπὸ τῶν διαφόρων ἀγγείων καὶ μεταφέρεται εἰς δλα τὰ μέρη τοῦ δργανισμοῦ, ἀφομοιώνεται ὑπὸ τῶν κυττάρων, μέρος δὲ αὐτῆς ὡς ἀχρηστον καὶ ἐπιβλαβὲς ἀποβάλλεται ἐκ τοῦ δργανισμοῦ.

Διὰ νὰ συντελεσθῇ ἡ πέψις τῶν τροφῶν κανονικῶς, νὰ προκληθῇ ἡ ἔκκρισις τῶν πεπτικῶν ύγρων, νὰ μὴ κουρασθοῦν πολὺ τὰ πεπτικὰ δργανα, θὰ πρέπῃ νὰ λαμβάνωνται ὑπ’ ὅψιν τὰ ἔξης:

‘Η τροφὴ νὰ εἶναι εὔπεπτος, δῆλ. νὰ μὴν περιέχῃ πολὺ λίπος, καρυκεύματα, λιπαρὲς σάλτοις ἡ ύπερβολικὴν ποσότητα κυτταρίνης.

‘Ο τρόπος τῆς μαγειρικῆς παρασκευῆς τῆς τροφῆς νὰ εἶναι δὲ κατάλληλος δῆλ. νὰ προτιμῶνται τὰ βραστά, τὰ ψητά, τὰ δι’ ἀτμοῦ καὶ νὰ ἀποφεύγωνται τὰ τηγανιτά, καβουρντισμένα καὶ τὰ πολὺ καρυκεύμένα φαγητά.

‘Η ποσότης τῆς τροφῆς νὰ μὴν κουράζῃ τὰ πεπτικὰ δργανα, νὰ εἶναι δῆλ. κανονικὴ καὶ δχι ύπερβολική.

‘Η πέψις γίνεται εύκολωτερον ἡ δυσκολώτερον ἀναλόγως τῆς ψυχικῆς διαθέσεως τοῦ ἀνθρώπου.

‘Η καλὴ μάσησις, ἡ καλὴ ἐμφάνισις, ἡ εύάρεστος δσμή, καὶ τὸ εύγευστον τῶν τροφῶν προκαλοῦν τὴν ἔκκρισιν τῶν πεπτικῶν ύγρων καὶ ἐπομένως τὴν ὅρεξιν.

‘Η ήσυχια, ἡ καλὴ διάθεσις, τὸ εύχαριστον περιβάλλον κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος συγτελοῦν εἰς τὴν διέγερσιν τῆς δρέξεως καὶ

‘Η σειρὰ τῆς παραθέσεως τῶν φαγητῶν, καθὼς καὶ ἡ ὥρισμένη ὥρα τῶν γεύμάτων συγτελοῦν εἰς τὴν ἔκκρισιν τῶν πεπτικῶν ύγρων καὶ ἐπιταχύνουν τὴν πέψιν.



ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Διά νὰ ύπολογισθῇ ἡ θερμαντική δύναμις, τὴν δποίαν παρέχει ἡ κάθε τροφή, χρησιμοποιεῖται ως μονάς μετρήσεως ἡ θερμότης. Θερμίς δὲ λέγεται τὸ ποσὸν τῆς θερμότητος, τὸ δποίον ἀπαιτεῖται διὰ νὰ ἀνυψωθῇ ἡ θερμοκρασία ἐνδός κιλοῦ ὅδατος κατὰ ἔνα βαθμόν.

Ο δργανισμός, διὰ νὰ συντηρηθῇ εἰς τὴν ζωήν, νὰ ἀναπτυχθῇ, νὰ κινηθῇ, νὰ ἐργασθῇ καὶ νὰ λειτουργήσουν κανονικῶς δλα τὰ δργανικά ουσιώματα, πρέπει νὰ λαμβάνῃ καθημερινῶς μίαν δρισμένην ποσότητα θερμίδων, τὰς δποίας προμηθεύεται ἀπό τὰς τροφάς.

Ἡ θρεπτικὴ καὶ θερμαντικὴ ἀξία κάθε τροφῆς ἔξαρτᾶται ἀπό τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα ἀπὸ τὰ δποία ἀποτελεῖται.

Ἀπό τὰς θρεπτικὰς ούσιας μόνον τὰ λευκώματα, τὰ λίπη καὶ οἱ ὄδατάνθρακες δίδουν θερμίδας εἰς τὸν δργανισμόν, ώς ἔχει δὲ ύπολογισθῇ, 1 γραμ. καθαροῦ λευκώματος δίδει 4 θερμίδας, 1 γραμ. ὄδατάνθρακος δίδει 4 θερμίδας καὶ 1 γραμ. λίπους δίδει περισσοτέρας τῶν 9 θερμίδας. Τὰ ἄλατα, τὸ νερό καὶ αἱ βιταμίναι δὲν δίδουν θερμίδας.

Οταν εἶναι γνωστὸν τὸ ποσὸν τοῦ λευκώματος, τοῦ λίπους ἡ τῶν ὄδατάνθρακων, τὸ δποίον περιέχει μία τροφή, εἶναι εὔκολον νὰ ύπολογισθῇ καὶ τὸ ποσὸν τῶν θερμίδων, τὰς δποίας θά δώσῃ εἰς τὸν δργανισμόν. Τὸ σῶμα διαρκῶς ἔξοδεύει τὴν ἐνέργειαν, τὴν δποίαν λαμβάνει ἀπό τὰς τροφάς, διὰ τὴν λειτουργίαν τῶν ἁστερικῶν δργάνων, διὰ τὴν ἁστερικὴν ἐργασίαν καὶ διὰ νὰ κρατήσῃ σταθερὰν τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος.

Τὸ ποσὸν τῶν θερμίδων, τὸ δποίον χρειάζεται καθημερινῶς δ ἄνθρωπος, ἔξαρτᾶται ἀπό τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας του, χειρωνακτικῆς ἢ πνευματικῆς, ἀπό τὸ ἀνάστημά του, τὸ βάρος τοῦ σώματος, ἀπό τὴν ζωτικότητα τῶν ίστων καὶ ἀπό τὴν ἥλικιαν του.

Τὰ παιδιά καὶ οἱ ἔφηβοι, ἐπειδὴ δλονὲν ἀναπτύσσονται καὶ κινοῦνται πολύ, αἱ δὲ λειτουργίαι τοῦ σώματός των εἶναι ταχύτεραι, ἔχουν ἀνάγκη περισσοτέρων θερμίδων καὶ ἐπομένων χρειάζονται ἀφθονον καὶ θρεπτικὴν τροφήν. Ἔπισης αἱ γυναῖκες, κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς κυήσεως καὶ τοῦ θηλασμοῦ, πρέπει νὰ λαμβάνουν πρόσθετον ποσότητα τροφῆς, ἡ δποία νὰ ἔχει πηρετή καὶ τὰς ἐπὶ πλέον ἀνάγκας τοῦ δργανισμοῦ των. Κατὰ μέσον δρον δ ἄνθρωπος ἀναλόγως τῆς ἐργασίας του, χρειάζεται ἡμερησίως ἀπὸ 2000 - 5000 περίπου θερμίδας. Ὁ ἐργαζόμενος π.χ. πνευματικῶς θέλει περίπου 2.900 θ., δ ὄποδηματοποιός 2000 - 2400, δ ὄφαντῆς 2400 - 2700, δ κτίστης καὶ δ ξυλουργός 2700 - 3200, δ γεωργός 3200 - 4100, δ ὄλοτόμος ἀπὸ 5000 καὶ ἄνω κ.ο.κ.

Τό μεγαλύτερον μέρος τῶν θερμίδων λαμβάνεται ἀπὸ τροφάς πλουσίας εἰς ὑδατάνθρακας καὶ λίπη, δπως εἶναι οἱ λιπαροὶ καρποὶ, τὸ ἔλαιον, τὰ λιπαρά κρέατα καὶ τὰ ψάρια, ἡ σταφίδα, τὰ σῦκα, τὰ ἔηρά φασόλια καὶ γενικά τὰ ὅσπρια, μαγειρευμένα μὲ ἀρκετὸν ἔλαιον.

Ακριβῆς καθοριομὸς τῶν ἀπαιτουμένων ἡμερησίως θερμίδων δὲν γίνεται συνήθως, διότι πρακτικῶς εἶναι ἀνεφάρμοστος, καθότι τὸ ἀπαιτούμενον ποσὸν διὰ κάθε ἄνθρωπον ἐξαρτᾶται, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἔργασίαν, τὴν ὅποιαν ἀσκεῖ, καὶ ἀπὸ διαφόρους ἄλλους ἑσωτερικοὺς καὶ ἑξωτερικοὺς παράγοντας. Ὁ ὑπολογισμὸς τῶν θερμίδων γίνεται κατὰ προσέγγισιν, πολλάκις δῆμος αἱ ἀνάγκαι τοῦ δργανισμοῦ δόηγοιν εἰς τὴν λῆψιν ἀναλόγου ποσότητος καὶ ποιότητος τροφῆς. Εἰς τὸν κατὰ πρόσεγγισιν ὑπολογισμὸν τῶν θερμίδων δέον νὰ λαμβάνεται ὑπ' ὅψιν, διτὶ ἡ κάθε τροφὴ περιέχει καὶ ἄλατα, νερό, βιταμίνας καὶ κυτταρίνην, τὰ ὅποια προσθέτουν βάρος καὶ ὅγκον, χωρὶς νὰ παρέχουν θερμίδας. Εἰς ειδικάς περιπτώσεις, δπως ἐπὶ διαιτῆς παθολογικῶν καταστάσεων, δικαθοριομὸς τῆς τροφῆς βάσει τῶν θερμίδων εἶναι βεβαίως ἀπαραίτητος.

~~ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑΣ~~

Εἴπομεν διτὶ κάθε ὑγιῆς ἄνθρωπος πρέπει νὰ φροντίζῃ, ὥστε ἡ διαιτά του νὰ μήν εἶναι μονόπλευρος, νὰ περιλαμβάνῃ δηλ. δύον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν ποικιλίαν τροφῶν. Ἡ μονόπλευρος διαιτα δὲν εἶναι δυνατὸν ποτὲ νὰ δώῃ εἰς τὸν δργανισμὸν τὰ σύστατικά τῶν ὅποιων οὐθος ἔχει ἀνάγκη. Ἡ πολυφαγία ἔξι ἄλλου ἔχει πάντοτε δυσάρεστα διὰ τὸν δργανισμὸν ἀποτελέσματα, διότι, ἐκτὸς τῆς περιτῆς συσσωρεύσεως λίπους, ἀναγκάζει καὶ τὸ πεπτικὸν σύστημα νὰ ἐργάζεται ὑπὲρ τὸ δέον, πρᾶγμα τὸ δροῦν, σὺν τῷ χρόνῳ, θά ἐπιφέρῃ διαφόρους βλάβας εἰς αὐτό. Ἡ ἡμερησία ποσότης τῆς τροφῆς πρέπει νὰ μοιράζεται εἰς τὸ πρωΐνον, μεσημβρινὸν καὶ βραδυνὸν γεῦμα, μὲ κανονικὰ ἐνδιάμεσα διαστήματα ἐπιτρέποντα τὴν ἀνάπτωσιν τοῦ πεπτικοῦ συστήματος. Ἡ συνήθεια νὰ παραφορτώνεται τὸ στομάχι τὸ μεσημέρι, τὸ δὲ πρωΐ ἢ τὸ βράδυ νὰ μένῃ τελείως κενόν, δὲν εἶναι καλή.

Ο ἄνθρωπος κατὰ τὴν ἡλικίαν τῆς ἀναπτύξεώς του δηλ. ἔως τὰ 25 ἔτη, ἔχει ἀνάγκην προσεκτικῆς διατροφῆς, διότι εἶναι ἡ ἐποχή, κατὰ τὴν ὅποιαν δ δργανισμὸς θέτει τὰ θεμέλια τῆς κατόπιν ζωῆς του. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ διατροφὴ πρέπει νὰ παρέχῃ ὅλα τὰ ἀπαραίτητα στοιχεῖα διὰ τὴν δημιουργίαν ἐνὸς δργανισμοῦ δυνατοῦ καὶ ὑγιοῦς.

Διατροφὴ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας. Ἡ διατροφὴ κατὰ τὸ πρώτον κυρίως ἔτος τῆς ζωῆς τοῦ ὑγιοῦς δργανισμοῦ

έξαρταται κατά μέγια μέρος άπό την σωματικήν καὶ ψυχικήν υγείαν τῆς μητέρας, τὴν δυγιεινὴν ζωὴν καὶ τὴν καλὴν διατροφὴν αὐτῆς, διότι δλα αὐτὰ ἀφοροῦν εἰς τὴν ἀφθονον καὶ ἀπὸ πάσης ἀπόψεως καλὴν ποιότητα τοῦ μητρικοῦ γάλακτος.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι τὸ μητρικὸν γάλα εἶναι ἡ μόνη ἐνδεδειγμένη τροφὴ τοῦ νεογνοῦ καὶ ἐπὶ ἔξ μηνας τρέφεται τοῦτο μόνον μὲ αὐτό. Ἀπὸ τὸν ἔκτον μῆνας ἡ τροφὴ αὐτὴ ἔχει ἀνάγκη συμπληρώσεως δι' ὑδατανθράκων δηλ. προσθήκης ριζαλεύρου, κορυφλάσουερ κλπ. καθὼς καὶ διαφόρων χορταρικῶν εἰς σούπας, διότι αἱ ἀνάγκαι τοῦ δργανισμοῦ αὐξάνονται. Ἀπὸ τὸν 9ον μῆνα περίπου καὶ μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν δύο ἔτων πρέπει νὰ ἀρχίσῃ βαθμηδὸν ἡ χορήγησις μικρᾶς ποσότητος λευκώματος, ἥτοι: κρόκου αύγοῦ, ψαριοῦ καὶ κρέατος, τελείως ἀπάχου καὶ πολτοποιημένου, πατάτας πουρέ, σηκοτιοῦ, μυαλοῦ, χορτοσουπας μὲ ζωμὸν κρέατος ἢ ψαριοῦ, μὲ φιδὲ ἢ σιμιγδάλι κλπ. Ἡ χορήγησις ἔκ παραλλήλου χυμοῦ νωπῶν διάφορων, καὶ δρυγότερον πολτοῦ αὐτῶν, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ὕινεται καθημερινῶς, διὰ τὴν παροχὴν ἀλάτων καὶ βιταμινῶν εἰς τὸν βρεφικὸν δργανισμόν. Χορτόσουπες ἀπὸ διάφορα λαχανικὰ τῆς ἐποχῆς, δπως ντομάτα, σπανάκι, σέλινον, πατάτα, κολοκυθάκι, καρότον, τὰ δποῖα, ἀφοῦ βράσουν καλῶς, θὰ περαστοῦν ἀπὸ εἰδικὸν μύλον λαχανικῶν ἢ λεπτὸν τρυπητὸν διὰ πιέσεως, καὶ κατόπιν θὰ προστεθῇ δλίγον σιμιγδάλι ἢ ἀλεύρι ψημένον ἢ λεπτὸς φιδές, καὶ ἀφοῦ βράσουν καλῶς θὰ διδωνται συχνὰ εἰς τὸ παιδί μὲ δλίγον ώμὸν λάδι. Μετὰ τὴν συμπλήρωσιν τοῦ ἔτους μπορεῖ νὰ χορηγήται ἐλαφρὰ δσπριόσουπα δηλ. δσπρια βρασμένα πολὺ καλὰ καὶ περασμένα ἀπὸ εἰδικὸν μύλον ἢ τρυπητὸν καὶ μὲ δλίγον ώμὸν λάδι.

Οἱ ἀπογαλακτισμὸς τοῦ βρέφους θὰ γίνεται ἄνοιξιν ἢ φιλνόπωρον καὶ ποτὲ καλοκαίρι. Γάλα ὅμως θὰ ἔξακολουθῇ νὰ διδεται εἰς τὸ βρέφος, ὃς ἔνα κιλὸν περίπου ἡμερησίως, δρφημα ἢ κρέμα, ριζόγαλον, γιούρτι.

Ἡ δλλαγὴ τῆς τροφῆς θὰ γίνεται πάντοτε βαθμιαίως καὶ ποτὲ ἀποτόμως, ὃστε τὸ βρέφος νὰ ἔχῃ τὸν καιρὸν νὰ προσαρμόζεται εἰς κάθε νέαν τροφήν. Ἡ ποικιλία τῶν τροφῶν διεγείρει τὴν δρειν καὶ ἔξασφαλίζει τὰ ἀπαραίτητα στοιχεῖα διὰ τὴν καλὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους. Τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς τοῦ δυγιοῦς βρέφους θὰ πρέπει νὰ κανονίζεται ἀπὸ τὴν διάθεσίν του καὶ ποτὲ δὲν πρέπει νὰ τὸ πιέζωμεν διὰ νὰ λάβῃ ὠρισμένην ποσότητα τροφῆς.

“Οταν διὰ διαφόρους αἰτίας εἶναι ἀνάγκη νὰ τραφῇ τὸ νεογνόν μὲ ἔξενον γάλα, τότε χρειάζεται περισσοτέρα παρακολούθησις, ὃστε νὰ τοῦ παρέχωνται ὅλα τὰ ἀπαραίτητα στοιχεῖα διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν του.

Γενικώς ή παρακολούθησις τής άναπτυξεως του βρέφους ύπό ειδικού παιδιάτρου είναι απαραίτητος.

Διατροφή τής παιδικής ήλικιας. Η παιδική ήλικια, δηλ. από τα 2-13 έτη, απαιτεῖ μεγάλην προσοχήν, από απόψεως διατροφής, διὰ νὰ έξασφαλισθῇ ή κανονική άναπτυξίς και υγεία του παιδικού δργανισμού. Κατά τὴν περίοδον αύτὴν ή άναπτυξίς δὲν βαίνει κανονικῶς οὔτε και είναι δμοιόμορφος εἰς δλους τοὺς δργανισμούς, ἀλλὰ ἀλλοτε παρουσιάζει & πότομον αὐξήσιν, ἀλλοτε στασιμότητα δι' ἐν διάστημα και ἀλλοτε βαίνει κανονικῶς και προοδευτικῶς. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον αἱ άνάγκαι του δργανισμοῦ εἰς τροφὴν δὲν είναι δυνατὸν νὰ ἀκολουθήσουν δρισμένους κανόνας.

Ἡ ποσότης τῆς τροφῆς, τὴν δποίαν χρειάζεται ἔνα παιδί, ἔξαρταται ἀπὸ πολλούς παράγοντας, ἦτοι: ἀπὸ τὴν ζωτικότητα αὐτοῦ, ἀπὸ τὴν κίνησιν, τὴν πνευματικὴν και σωματικὴν ἑργασίαν, ἀπὸ τὸ κλῖμα, ἀπὸ τὸν τόπον ποὺ ζῇ, πόλιν ή ἔρχοήν, και ἀπὸ τὴν ἐν γένει υγεινή του κατάστασιν.

Ἡ τροφὴ πρέπει νὰ παρέχῃ εἰς τὸ παιδὶ τὴν ἀπαιτουμένην δύναμιν διὰ κίνησιν και τὴν ἀπαραίτητον θερμότητα, τὸ υλικὸν διὰ τὴν ἀνανέωσιν και δημιουργίαν νέων ιστῶν, ὡς και δι' ἐναποθήκευσιν δρισμένης ποσότητος θρεπτικῶν ούσιων, διὰ νὰ τὰς χρησιμοποιήσῃ ὁ δργανισμὸς και πάλιν εἰς περίπτωσιν ἀνάγκης. Τροφαὶ κατάλληλοι διὰ τὴν ήλικιαν αύτὴν είναι, τὸ γάλα, 1-1½, κιλὸν ἡμερησίως, τὸ αὐγό, τὸ κρέας, τὸ ψάρι, τὸ τυρί, εἰς ποσότητα πάντοτε ἀνάλογον μὲ τὴν ήλικιαν του παιδιοῦ δηλ. κατ' ἀρχὰς ή ποσότης θά είναι μικρὰ και μετά τὰ πέντε ἔτη θὰ αὐξηθοῦν γενικὰ τὰ λευκώματα, διότι τότε αὐξάνουν και αἱ άνάγκαι του δργανισμοῦ. Ἐπίσης διπωρικὰ και χόρτα, δσπρια και ζυμαρικά θὰ πρέπη νὰ περιλαμβάνωνται εἰς τὴν διαιτάν του και εἰς ἀρκετὴν ποσότητα.

Μετὰ τὰ πέντε ἔτη ή ποσότης γενικὰ τῆς τροφῆς αὐξάνει και τὰ λευκώματα διδονται εἰς μεγαλυτέραν ποσότητα δηλ. 2 φοράς τὴν ἡμέρα μπορεῖ νὰ τρώγῃ κρέας τὸ παιδὶ, ἀλλὰ και καθημερινῶς πρέπει νὰ τρώγῃ ἐναλλάξ τυρί, αὐγό, κρέας, γάλα, ψάρι. ᩩ ποικιλία εἰς τὴν διατροφὴν διὰ λευκωματούχων τροφῶν είναι ἀπαραίτητος, διότι ὁ δργανισμὸς, λόγῳ τῆς ἀναπτύξεως του, πρέπει νὰ λαμβάνῃ δλα τὰ ἀμινοοξεῖα. ᩩ υπερβολικὴ ποσότης θρεπτικῶν ούσιων κατά τὴν παιδικὴν ήλικιαν βλάπτει, καθὼς και ή ἐλλειπής διατροφή, ή δποία δόηγει εἰς τὴν καθυστέρησιν τῆς ἀναπτύξεως.

Ἐὰν ἐπὶ μικρὸν χρονικὸν διάστημα χρησιμοποιηθῇ διὰ τὴν διατροφὴν μικρὰ ποσότης λιπαρῶν ούσιων, ἐκ παραλλήλου δὲ αὐξηθῇ ή ποσότης τῶν λευκωμάτων, ἐπίσης ἐὰν μέρος τῶν ζωικῶν λευκωμάτων ἀντικατασταθῇ μὲ φυτικὰ λευκώματα, δὲν υπάρχει φόβος νὰ διαταραχθῇ ή ἀνάπτυξις του δργανισμοῦ.

Εις τὰ παιδιά πρέπει νὰ χορηγήται τροφὴ τέσσαρας φοράς την ήμέρα, χωρίς καὶ αύτό νὰ είναι ἀπόλυτον, διότι τοῦτο ἔχειται κυρίως ἀπὸ τὴν ὅρεξιν τὴν διπολαν ἔχουν. Ἡ ὥρα τῶν γευμάτων πρέπει νὰ είναι ὠρισμένη καὶ δλίγην ὥραν πρὸ τοῦ γεύματος δὲν πρέπει νὰ διδωνται σοκολάτες, καραμέλες κλπ., τὰ διπολα κόβουν τὴν ὅρεξιν τοῦ παιδιοῦ.

Διατροφὴ τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας. Μετὰ τὸ 13ον ἔτος τῆς ἡλικίας, δηλ. κατὰ τὴν περίοδον κατὰ τὴν διπολαν τὸ παιδί εἰσέρχεται εἰς τὴν ἐφηβικήν του ἡλικίαν, παρατηρεῖται μία μεγάλη ἀναστάτωσις εἰς τὸν ὄργανισμόν του, διότι τὰ περίσσοτερα ὄργανα ἀναπτύσσονται, τὸ ὄψος καὶ τὸ βάρος αὐξάνουν ἀποτόμως, καὶ δλοκληροῦται ἡ διαμόρφωσις τοῦ γένους. Κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν αἱ ἀνάγκαι τοῦ ὄργανισμοῦ εἰς θρεπτικά στοιχεῖα είναι μεγάλαι, διότι ἐκ παραλλήλου τὸ παιδί πρέπει νὰ ἔχοδεύῃ δυνάμεις διὰ πνευματικὴν ἥκαι χειρωνακτικὴν ἔργασίαν, διὰ τὰ σπόρ, ἐὰν ἀσχολήται, καὶ ἐπὶ πλέον πρέπει δ ὄργανισμός του νὰ δημιουργήσῃ καὶ μικρὸν ἀπόθεμα θρεπτικῶν ούσιων. Ἡ διατροφὴ καὶ ἡ ὑγιεινὴ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ χρειάζονται ίδιαιτέρων προσοχῆν, διότι κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν παρουσιάζεται ἐνίοτε καὶ κάποιος κλονισμός τῆς δυγείας.

Ἡ τροφὴ θὰ πρέπη νὰ παρέχῃ ἄφθονα τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα ποὺ χρειάζεται δ ὄργανισμός, δηλ. τὸ κρέας, τὸ ψάρι, τὰ αὐγά, τὰ γαλακτέρα, τὸ τυρί, τὸ φρέσκο βούτυρο, τὰ δόσπρια καὶ τὰ ἄφθονα λαχανικά καὶ δπωρικά, κατάλληλα καὶ ὑγιεινὰ παρασκευασμένα, θὰ ἀποτελοῦν τὴν καθημερινὴν ποικιλίαν τῆς τροφῆς.

Μετὰ τὸ 18ον ἔτος τῆς ἡλικίας δ ὄργανισμός σταθεροποιεῖται πλέον καὶ ἡ ἀνάπτυξις εἰς ὄψος ἔξακολουθεῖ μὲν, ἀλλὰ μὲ πολὺ βραδύτερον ρυθμόν, ἔως τὰ 25 |**ετη**.

Κατὰ τὴν παιδικὴν καὶ ἐφηβικὴν ἡλικίαν, ἐκ παραλλήλου μὲ τὴν τροφήν, θὰ πρέπη δ ἡλιος καὶ δ καθαρὸς ἀέρας νὰ είναι οἱ καθημερινοὶ σύντροφοι τοῦ παιδιοῦ.

Διατροφὴ ἐνηλίκων. Μετὰ τὸ 25ον ἔτος τῆς ἡλικίας καὶ μέχρι τοῦ τεσσαρακοστοῦ περίπου, δ ὄργανισμός ἔχει ἀνάγκην τροφῆς διὰ νὰ ἀνταποκρίνεται εἰς τὴν καθημερινὴν ἔργασίαν, νὰ συντηρῇ τὰ διάφορα ὄργανα καὶ νὰ δημιουργῇ μικρὸν ἀπόθεμα θρεπτικῶν ούσιων, διὰ νὰ τὸ χρησιμοποιῆ ἐν ὥρᾳ ὑποσιτισμοῦ, ἀσθενείας κλπ. Ἡ ποσότης καὶ ἡ ποιότης τῆς τροφῆς ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς ἔργασίας, ἀπὸ τὸ κλῖμα, τὴν ζωτικότητα τοῦ ὄργανισμοῦ, τὴν ίδιουσυγκρασίαν, τὸ ἀνάστημα καὶ τὴν διάθεσιν τοῦ ἀτόμου. Δὲν πρέπει νὰ παραλείπεται ἡ πρόσληψις τῶν σπουδαιοτέρων θρεπτικῶν ούσιων, δηλ. λευκώματος, ύδατανθράκων, βιταμινῶν καὶ ἀλάτων, ἀλλ' οὔτε καὶ νὰ γίνεται μεγάλη κατάχορησις τροφῆς, δηλ. νὰ καταλήγῃ εἰς τὴν λαίμαργίαν.

‘Ο δργανισμός κατά τὴν ἐποχὴν αὐτὴν εύρισκεται εἰς τὸ ὑψηλότερον σημεῖον ἀντοχῆς του καὶ ὅποιανδήποτε τροφὴν καὶ ἀν χρησιμοποιήσῃ, δὲν κουράζει πολὺ τὸ πεπτικὸν του σύστημα.

Μετὰ τὸ τεσσαρακοστὸν δυμας ἔτος τῆς ἡλικίας ή ποσότης τῆς τροφῆς πρέπει νὰ μετριάζεται καθὼς καὶ ή χρήσις τῶν λεύκωματούχων ούσιῶν, διότι ἥδη ἀρχίζει ἐλαφρὰ κόπωσις τῶν διαφόρων δργάνων καὶ παρατηρεῖται ἐλαφρὰ κάμψις τῶν δυνάμεων.

‘Η διατροφὴ πρέπει νὰ δίδῃ τὰ ἀπαραίτητα στοιχεῖα διὰ τὴν συντήρησιν καὶ τὴν καλὴν λειτουργίαν τοῦ δργανισμοῦ, καθὼς καὶ τὴν ἀπαραίτητον ἀντοχὴν δι’ ἔργασίαν. Κατάχρησις τροφῆς δὲν πρέπει νὰ γίνεται καὶ τὰ γαλακτερά, τὰ διπωρικά, τὰ λαχανικά, πρέπει νὰ ἀποτελοῦν τὴν βάσιν τῆς διατροφῆς, ἐν συνδυασμῷ μὲν ὑδατάνθρακας καὶ περιωρισμένην ποσότητα ζωικῶν τροφῶν.

Διατροφὴ τῆς γεροντικῆς ἡλικίας. Ἀπό τοῦ 55 περίπου ἔτους τῆς ἡλικίας καὶ ἔξῆς ή ζωτικότης τοῦ δργανισμοῦ ἐλασττοῦται καὶ ή ποσότης καὶ ποιότης τῆς τροφῆς δὲν πρέπει νὰ κουράζῃ τὰ ἐσωτερικὰ δργανα, οὕτε καὶ νὰ δημιουργῇ ἀποθέματα λίπους. Τὸ γάλα, ή γιασούρη, τὰ λαχανικά, τὰ διπωρικά, τὰ ζυμαρικά καὶ μικρὰ ποσότης κρέατος καὶ αύγων πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν διατροφὴν τῆς ἡλικίας αὐτῆς. ‘Η συντήρησις τῶν διαφόρων δργάνων, ή κανονικὴ διατροφὴ, αἱ ὑγιειναὶ συνθῆκαι διαβιώσεως συντελοῦν εἰς τὴν καλὴν διατήρησιν τοῦ δργανισμοῦ καὶ τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς.

Γενικά κατὰ τὴν διατροφὴν κάθε ἡλικίας πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ’ ὅψιν, διότι ή ποικιλία τῆς τροφῆς εἶναι ἀπαραίτητος, διότι κάθε τροφὴ περιέχει καὶ κάποιο ὠφέλιμον στοιχεῖον, τὸ δοποῖον ἐλλείπει ἀπὸ τὴν ἄλλην. ‘Η μονόπλευρος διαιτα, δηλ. αὐτὴ πού ἀποτελεῖται ἐπὶ πολὺ διάστημα ἀπὸ ἕνα εἶδος τροφῆς, βλάπτει, διότι στερεῖ τὸν δργανισμὸν πολυτίμων στοιχείων, τὰ δοποῖα ὑπάρχουν εἰς τάς ἄλλας τροφάς.

‘Η χρησιμοποίησις τῶν λιπαρῶν ούσιῶν πρέπει νὰ γίνεται μὲν μέτρον, διότι κουράζουν τὰ πεπτικὰ δργανα καὶ ίδιως τὸ ἥπαρ. ‘Η κατάχρησις καρυκευμένων φαγητῶν, οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, πλουσίων γεύμάτων, καβουρνιτισμένων καὶ τηγανισμένων φαγητῶν δημιουργεῖ παθολογικάς καταστάσεις. ‘Η ἀναλογία τῶν θρεπτικῶν ούσιῶν εἰς τὴν καθημερινὴν διατροφὴν ἔξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους καὶ τὸ κλίμα τοῦ τόπου. Κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ θέρους π.χ. χρησιμοποιοῦνται λαχανικά καὶ διπωρικά περισσότερα καὶ ἐλάχισται λιπαραὶ τροφαὶ, ἐνῶ κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ ψύχους χρησιμοποιοῦνται περισσότεραι λιπαραὶ τροφαὶ, ἀμυλώδεις καὶ σακχαροῦχοι.

Καταρτισμός διαιτολογίων. Έπι τῇ βάσει τῆς ἡλικίας, τῆς ἐργασίας καὶ τῆς υγείας τῶν ἀτόμων τῆς οἰκογενείας θὰ πρέπῃ νὰ καταρτίζεται τὸ καθημερινὸν διαιτολόγιον.

Ο κατωτέρω πίναξ σκοπὸν ἔχει νὰ διευκολύνῃ τὴν νοικοκυράν εἰς τὸν ὑπολογισμὸν τῆς ἀναγκαιούσης ποσότητος τροφίμων δι' ἔκαστον γεύμα ἢ διὰ συσσίτιον, κατ' ἄτομον.

Συσσίτιον	Οικογενειακὸν γεύμα			
Κρέας	70 - 80	δράμια	70 - 80	δράμια
Κιμάκας διὰ μακαρόνια	30 - 40	»	30 - 40	»
Ψάρι	50 - 60	»	70 - 80	»
Πατάτες	70 - 80	»	70 - 100	»
Μακαρόνια	30 - 40	»	25 - 40	»
Ρύζι διὰ σούπα	12	»	12	»
Ρύζι διὰ πιλάφι	35	»	35 - 40	»
Τυρί φέτα	20	»	20	»
Βακαλάος	50 - 60	»	60 - 70	»
Ψωμί	50 - 70	»	50 - 100	»
Ἐληῆς	15	»	15	»
Σταφίδα	15	»	15	»
Λαχανικά	90 - 100	»	90 - 100	»
Χόρτα	110	»	110	»
Λάδι	8	»	10	»
Ὀπωρικά	70 - 90	»	80 - 100	»
Πορτοκάλια κατ' ἄτομον	1		1	

Διὰ πρόχειρον ὑπολογισμὸν εἰς γραμμάτια πολλαπλασιάσατε τὰ δράμια ἐπὶ τὸ 3.

Ὑπερσιτισμὸς εἶναι ἡ εἰσαγωγὴ περισσοτέρων θρεπτικῶν οὐσιῶν, ἀπὸ δύσας χρειάζεται ὁ δργανισμὸς διὰ τὰς ἀνάγκας του. Τὸ μὴ χρησιμόποιούμενον ποσὸν ἐναποθηκεύεται ὑπὸ μορφὴν λίπους. Ο ὑπερσιτισμὸς γίνεται κυρίως διὰ τῶν ἀμυλούχων, σακχαρούχων καὶ λιπαρῶν τροφῶν.

Εἰς ἔνα ὕγιή δργανισμὸν ἡ συσσώρευσις λίπους πέραν τοῦ κανονικοῦ δὲν εἶναι ώφελίμος παρὰ βλαβερά, διότι ἐμποδίζει τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, κουράζει τὴν καρδιά, καὶ τέλος γίνεται ἔνα δέσμον σῶμα ἐν τῷ δργανισμῷ, τὸ δποῖον δὲν ἥμπορει νὰ χρησιμοποιηθῇ, παρὰ προσθέτει ἀχρηστὸν βάρος καὶ καταντᾶ ἀσθένεια (παχυσαρκία).

Ὑπάρχουν βεβαίως περιπτώσεις, κατὰ τὰς δποῖας ὁ ὑπερσιτισμὸς θεωρεῖται ἀπαραίτητος, ὅπως π.χ. ὅταν ἡ θρέψις τοῦ δργανισμοῦ εἶναι ἐλλιπής, εἰς παθολογικάς καταστάσεις, εἰς τοὺς ἐργαζομένους βαρείας χειρωνακτικάς ἐργασίας, εἰς ἄτομα τὰ δποῖα κάνοντα μεγάλας πορείας, εἰς ἀναρρωνύοντας. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐπίσης τῆς κυήσεως καὶ τοῦ θηλασμοῦ ἐπιβάλλεται

κατάλληλος υπερσιτισμός, διά νά έξυπηρετηθοῦν αἱ πρόσθετοι ἀνάγκαι τοῦ δργανισμοῦ. Ἡ καθημερινὴ δηλ. δἰαιτα πρέπει νά περιλαμβάνῃ γάλσ, αύγα, ψάρι, βσπρισ, λαχανικά, δπωρικά, δχι δμως μεγάλην ποσότητα κρέατος καὶ λίπους.

Κατὰ τὸν ύπερσιτισμὸν ἡ ἀναλογία τῶν θρεπτικῶν οὐσιῶν εἰς τὴν καθημερινὴν διατροφὴν πρέπει νά εἶναι τὸ $\frac{1}{3}$ ἀπὸ ἀμυλούχους καὶ σακχαρούχους τροφάς, τὸ $\frac{1}{3}$ λεύκωμα καὶ τὸ $\frac{1}{3}$ λίπος, διότι τὸ λίπος ἀναστέλλει τὴν δρεξιν καὶ πρέπει πάντοτε νά σερβίρωνται αἱ ἐλασφραὶ τροφαὶ κατ' ἀρχὴν καὶ εἰς τὸ τέλος αἱ λιπαραὶ.

Ο ύπερσιτισμὸς διά λευκωματούχων τροφῶν ἐπιβάλλεται εἰς τὴν ἡλικίαν τῆς ἀναπτύξεως, καθὼς καὶ δταν ἡ ἀνάπτυξις τοῦ δργανισμοῦ καθυστερεῖ, καὶ εἰς ὥρισμένας παθολογικὰς καταστάσεις, δπου ἡ φθορὰ τῶν κυττάρων εἶναι μεγάλη.

Ὑποσιτισμὸς δ εἶναι ἡ εἰσαγωγὴ μικροτέρας ποσότητος θρεπτικῶν οὐσιῶν ἀπὸ δσας χρειάζεται δ δργανισμὸς διὰ τὰς ἀνάγκας του. Ο δργανισμὸς τότε, διά νά ἔξασφαλίσῃ τὰς διαφρόους λειτουργίας του, ἀναγκάζεται νά χρησιμοποιήσῃ δλα τὰ ὑπάρχοντα ἀποθέματα. Ἐπειδὴ δμως, εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἡ γενικὴ θρέψις συντελεῖται ἐλλιπῶς, ἐπιφέρει καθυστέρησιν τῆς ἀναπτύξεως, βλάβας τῶν διαφρόων δργάνων, ἀσθενικὰς καταστάσεις καὶ δταν εἶναι συνεχῆς κατασλήγει εἰς τὸν θάνατον.

Ο ύποσιτισμὸς ἐπιβάλλεται εἰς ὥρισμένας παθολογικὰς καταστάσεις πρέπει δμως πάντοτε νά γίνεται τῇ ύποδείξει τοῦ λατροῦ.

Ἡ ἀπαλλαγὴ τοῦ δργανισμοῦ ἀπὸ τὰ περιττὰ λίπη ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς χορηγήσεως τροφῆς, ἡ δποία θὰ εἶναι ἀρκετὴ εἰς δγκον, ἀλλὰ πτωχὴ εἰς θρεπτικὰ στοιχεῖα καὶ ἡ δποία δὲν θὰ δημιουργῇ ἀποθέματα π.χ. κρέας καὶ ψάρι ἄπαχο, γάλα ἀποβούτυρωμένον, ἄφθονα χόρτα, πατάτες καὶ δπωρικά, ἔκτδς ἀπὸ σταφύλια, σταφίδας, σῦκα, χουρμάδες, ξηροὺς καρπούς, ἐλάχιστον ψωμὶ καὶ ἀλάτι εἰς τὰς τροφάς καὶ δλγον λάδι. Θὰ ἀποφεύγωνται ἐπίσης τὰ λίπη, τὰ γλυκά, τὰ ζυμαρικά, οἱ σάλτσες καὶ τὰ ολνοπνευματώδη ποτά. Ἄν καὶ εἶναι ἔσφαλμένη ἡ ἀντίληψις δτι τὸ ξύδι ἀδυνατίζει πολλοὶ λαμβάνουν ἀρκετὴν ποσότητα πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν. Ἀλλοι πάλιν διὰ νά ἀδυνατίσουν δὲν λαμβάνουν τροφήν, πρᾶγμα τὸ δποῖον δηγεῖ εἰς τὴν ἔξασθένισιν τοῦ δργανισμοῦ καὶ τὴν δημιουργίαν προϋποθέσεων διὰ τὴν φυματίωσιν ἡ καὶ δι' ἄλλας δσθενείας.

ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

‘Η καλή διατροφή κατά τὴν περίοδον τῆς ἀσθενείας εἶναι σοβαρὸν πρόβλημα, διότι ἡ ἐνδεδειγμένη ποιότης καὶ ποσότης τροφῆς βοηθεῖ τὸν δργανισμὸν νὰ ἀντεπεξέλθῃ ἐναντίον τῆς ἀσθενείας.

‘Η τροφή, τὴν ὅποιαν πρέπει νὰ λάβῃ ὁ ἀσθενής, κανονίζεται ὑπὸ τοῦ θεράποντος ἵστροι ἀναλόγως μὲ τὸ εἶδος καὶ τὸ στάδιον τῆς ἀσθενείας, τὴν ἰκανότητα τῶν πεπτικῶν δργανῶν καὶ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς, ἡ ὅποια μπορεῖ νὰ ἀφομοιωθῇ, χωρὶς νὰ κουράσῃ αὐτά. Συνήθως ἡ ἀπαιτουμένη ποσότης τροφῆς δι’ ἀσθενῆ δργανισμὸν εἶναι μικροτέρα ἀπὸ δ, τι χρειάζεται ὁ ὄγκης, ἀλλὰ δυνατόν νὰ εἶναι ἡ αὐτὴ ἡ καὶ μεγαλυτέρα, ἔὰν τὸ εἶδος τῆς ἀσθενείας καταστρέψῃ πολλὰ κύτταρα ἢ ἴστούς, ὅποτε ἡ ἀφθονος τροφὴ συντελεῖ εἰς τὴν θεραπείαν. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ὁ ἵστρος θὰ καθορίσῃ εἰδικὴν δίαιταν. Γενικά δυμῶς κατά τὴν διατροφὴν ἀσθενῶν πρέπει νὰ ἀπογεγονται αἱ δύσπεπτοι τροφαί.

‘Ο ρόλος τῆς οἰκοδεσποίνης εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν θὰ περιορισθῇ εἰς τὸ νὰ ἔκτελῃ πιστῶς τὰς ἐντολὰς τοῦ ἵστρου καὶ νὰ ἐφαρμόζῃ αὐτὰς μετά σχολαστικότητος. Ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχῃ ὅπ’ ὅψιν της, διὰ ἡ παρασκευὴ τῶν τροφῶν πρέπει νὰ προκαλῇ τὴν δρεξινήν καὶ ὁ συνδυασμὸς νὰ βοηθῇ εἰς τὴν εὔκολον πέψιν των, χωρὶς νὰ κουράζεται πολὺ τὸ πεπτικὸν σύστημα τοῦ ἀσθενοῦς. ‘Η προετοιμασία καὶ ἡ τακτοποίησις τοῦ δίσκου τοῦ ἀσθενοῦς, τὸ καλὸν σερβίρισμα, ἡ ἀπόλυτος καθαριότης τῶν ἐπιτραπεζίων εἰδῶν πρέπει νὰ ἀποτελῇ τὴν ἰδιαιτέραν μεριμνάν της. ‘Η γνῶσις τῆς συστάσεως ἑκάστης τροφῆς, ὁ καλὸς καὶ ὄγιεινὸς τρόπος παρασκευῆς της, θὰ βοηθήσουν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ δργανισμοῦ τοῦ ἀσθενοῦς διὰ τῆς διατροφῆς.

‘Η δίαιτα τῶν ἀσθενῶν διακρίνεται εἰς τὴν ὑγράν, ἡμιστερεάν, ἀναρρώσεως καὶ ἐις τὴν πλήρη δίαιταν.

‘Η ὑγρὰ δίαιτα δὲν κουράζει τὰ πεπτικὰ δργανα, διότι τὰ λαμβανόμενα συστατικά εἶναι ἐν διαλύσει καὶ εὐκόλως ἀπορροφῶνται. ‘Η δίαιτα αὐτὴ περιλαμβάνει τὸ νερό, τὸ γάλα, τὸν ζωμὸν χωρὶς λίπος, τὰς ἐλαφρὰς σούπας ἀπὸ καρότα ἡ καὶ φιδὲ μὲ λάδι ἡ καὶ δλίγον νωπὸν βούτυρον, τὸν ἀραιόν χυλόν, τὸν χυμὸν πορτοκαλιοῦ, λεμονιοῦ, βυσινάδαν κλπ.

‘Η ἡμιστερεά δίαιτα ἀποτελεῖται ἐκ τῶν ἀνωτέρω, εἰς τὰ δρποῖα προστίθενται φρυγανιές, πουρές πατάτας, κρέμα, ριζόγαλον, κομπόστα, ζελατίνες.

‘Η δίαιτα ἀγαρρώσεως ἑκτὸς τῶν ἀνωτέρω περιλαμβάνει ἐπὶ πλέον κοτόπουλο καὶ ψάρι ἀπαχον, βραστὸν ἡ ψητόν, μπιφτέκι ἀπὸ κιμᾶ ἀπαχον τῆς σχάρας ἡ τοῦ ἀτμοῦ, μπὸν φιλέ, λαχανικὰ βρασμένα ἡ ώμα καὶ δπωρικά.

‘Η πλήρης δίαιτα είναι ή χρησιμοποίησις των διαφόρων τροφίμων ἀπεριορίστως, παρασκευασμένων ώς βραστών, ψητών, χωρὶς πολλά λίπη, ἐν συνδυασμῷ μετά γαλακτερών.

Τὸ νερὸν πρέπει νὰ δίδεται ἔλεύθερα εἰς τὸν ἀσθενῆ· εἰς ἀσθενεῖας δὲ αἱ ὅποιαι παρουσιάζονται μὲν ὑψηλὸν πυρετὸν καὶ πονοκέφαλον, πεπτικὰς διαταραχάς, ἐμετούς, δὲν πρέπει νὰ δίδεται καμία τροφή, ἕκτὸς ἀπὸ νερόν, ἔως ὅτου ἔλθῃ ὁ Ιατρός. Ἐάν δμως ἐπιθυμήσῃ ὁ ἀσθενής, μπορεῖ νὰ τοῦ δοθῇ πορτοκαλάδα, λεμονάδα κλπ.

Πολλάκις παρουσιάζεται εἰς τοὺς ἀσθενεῖς δυσκοιλιότης, ή ὅποια πρέπει νὰ καταπολεμήται διὰ τῶν τροφῶν. Δηλαδὴ ἡ δίαιτα τοῦ ἀσθενοῦς θὰ πρέπη νὰ περιλαμβάνῃ χόρτα μὲν πολὺ λάδι, ὀπωρικά καὶ χυμοὺς αὐτῶν, κομπόστα ἀπὸ δαμάσκηνα, σταφίδα καὶ σῦκα. Ἐπίσης ἔνα ποτήρι νεροῦ ή χυμοῦ ὀπωρικῶν ὀφελεῖ τὸ πρωὶ πρὸ τοῦ προγεύματος καὶ τὸ βράδυ πρὸ τῆς κατακλίσεως. Ἐπίσης ὀφελεῖ μία κουταλιά μέλι μὲν νερὸν πρὸ τοῦ προγεύματος.

ΤΡΟΦΟΓΝΩΣΙΑ

‘Η γνῶσις τῆς συστάσεως ἔκάστου εἴδους τροφῆς, τοῦ τρόπου διατηρήσεως τῆς ώς καὶ τῆς καταλλήλου παρασκευῆς αὐτῆς είναι στοιχεῖα, τὰ ὅποια βοηθοῦν εἰς τὸν κατάλληλον συνδυασμὸν τῶν τροφῶν, ὥστε αὗται νὰ είναι ὀφέλιμοι διὰ τὸν δργανισμόν.

‘Ως γνωστὸν ὁ ἄνθρωπος λαμβάνει τὴν τροφήν του ἀπὸ τὸ ζωικὸν καὶ φυτικὸν βασιλειον. Τὰ ζῶα τὰ ὅποια χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν διατροφὴν τοῦ ἀνθρώπου, λαμβάνουν τὰ θρεπτικά στοιχεῖα, τὰ ὅποια τοὺς είναι ἀπαραίτητα ἀπὸ τὸ φυτικὸν βασιλειον. Τὰ φυτὰ πάλιν παραλαμβάνουν τὴν τροφήν των ἀπὸ τὸ ἔδαφος, δηλ. μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ νεροῦ ἀπορροφοῦν διὰ τῶν ριζίδων των ἀνόργανα στοιχεῖα ἐξ αὐτοῦ καὶ τῇ βοήθειᾳ τῆς χλωροφύλλης καὶ τοῦ ἥλισκου φωτὸς τὰ μετατρέπουν εἰς χρήσιμα στοιχεῖα διὰ τὴν ἀνάπτυξίν των. Ἐκτὸς τῶν φυτῶν καὶ τῶν ζῶων ἀπαραίτητα διὰ τὴν ζωὴν είναι καὶ τὰ μικρόβια. Ἀπὸ αὐτὰ ἄλλα είναι ἐπιβλαβῆ π.χ. τὰ βακτηρίδια καὶ τὰ πρωτόζωα, τὰ ὅποια προκαλοῦν διαφόρους ἀσθενεῖας, ἄλλα δὲ είναι ἀπαραίτητα διὰ τὴν ζωὴν, π.χ. οἱ μύκητες οἱ ὅποιοι προκαλοῦν τὸν ἀποσύνθεσιν τῶν δργανικῶν οὖσιών καὶ τὰς ζυμώσεις. Αἱ ζυμώσεις είναι αἱ μεταβολαὶ μιᾶς δργανικῆς ούσιας εἰς ἄλλην δπως π.χ. ἡ μεταβολὴ τοῦ γάλακτος εἰς τυρί ἢ γιασούρτι, τοῦ γλεύκους εἰς κρασί, τοῦ κρασιοῦ εἰς ξύδι κλπ.

Αἱ τροφαὶ, τὰς ὅποιας χρησιμοποιεῖ ὁ ἄνθρωπος διὰ τὴν διατροφὴν του, διακρίνονται εἰς λαχανικά, ὀπωρικά, δσπρια, δημητριακούς καρπούς, γάλα, αὐγά, κρέας, ψάρι, λίπη καὶ ἔλαια.

1. Λαχανικά. Λαχανικά είναι όλα τὰ φυτά, τῶν δποίων τὰ φυλλώδη μέρη, οἱ βολβοὶ, οἱ βλαστοὶ, οἱ καρποὶ ἢ τὰ ἄνθη χρησιμεύουν ως τροφή, ὡμάδη βρασμένα, καὶ καλλιεργοῦνται εἰς τοὺς κήπους ἢ καὶ είναι αὐτοφυῆ εἰς τοὺς ἀγρούς.

Τὰ συστατικὰ τῶν λαχανικῶν είναι ἄρκευθον νερό καὶ κυτταρίνη, ἀλατα καὶ βιταμίναι εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, ἐλαχίστη ποσότης λευκόματος καὶ ὑδατανθράκων. Ἡ θρεπτική των ἀξία είναι μικρά, ἀλλὰ δταν προστίθεται εἰς αὐτὰ λίπος, τυρί, κρέας ἢ αὐγά τότε γίνονται μία πλήρης τροφή. "Οσα ἔκ τῶν λαχανικῶν τρώγονται ὡμάδα, προσφέρουν εἰς τὸν δργανισμὸν ἀρκετὰς βιταμίνας καὶ ἀλατα, πρέπει δύμως νὰ πλύνωνται καλῶς κάτω ἀπὸ τὴν βρύσιν, ώστε νὰ καθαρίζωνται πλήρως καὶ μετὰ τὸ πλύσιμον νὰ μήνυον ἑκτεθιμένα, διότι ἡ σκόνη καὶ οἱ μύγες τὰ μολύνουν πάλιν. Τὰ λαχανικά πρέπει νὰ είναι πολὺ νωπά, νὰ χρησιμοποιῶνται δηλ. δμέσως, διότι δταν μένουν καὶ μαραθοῦν χάνουν τὴν θρεπτικήν των ἀξίαν. "Εως δτου χρησιμοποιηθοῦν πρέπει νὰ τοποθετῶνται εἰς δροσερὸν μέρος. Τὰ φυλλώδη λαχανικά διατηροῦνται ως τὴν ἐπομένην, ἐάν τυλιχθοῦν εἰς πετοέταν βρεγμένην καὶ στημένην καλῶς. Λόγω τῆς ἀφθόνου κυτταρίνης, τὴν δποίαν περιέχουν, χρησιμοποιοῦνται κατὰ τῆς δυσκοιλιότητος.

Καθημερινῶς πρέπει νὰ λαμβάνῃ δ δργανισμὸς ποσότητα διαφόρων λαχανικῶν, ίδιας ὡμάδην, διότι δλα τὰ λαχανικά δὲν ἔχουν τὰ ίδια συστατικά καὶ ἐπομένως ἀλληλοσυμπληρώνονται. Τὰ λαχανικά μολύνονται ἀπὸ τὸ ἔδαφος τοῦ κήπου, τὰ ζωικά λιπάσματα, τὰ ἀκάθαρτα νερά, τὰ χέρια τοῦ κηπουροῦ, τὴ σκόνη, τὶς μύγες καὶ ὑπάρχει πάντοτε κίνδυνος νὰ μεταδώσουν διαφόρους ἀσθενείας, ως ἔχινοκοκκον, τύφον, ἐντερικά, ἀμοιβάδας, παράσιτα κλπ. Τὸ καθάρισμα των καὶ τὸ πλύσιμὸν των μὲ ἄρκευθον νερὸν κάτω ἀπὸ τὴ βρύσιν πρέπει νὰ γίνεται μετὰ προσσοχῆς καὶ σχολαστικότητος. Τὰ λαχανικά πρέπει νὰ σερβίρωνται μόλις μαγειρευθοῦν, διότι δσον μένουν χάνουν εἰς γεύσιν καὶ εἰς χρῶμα.

Τὰ κονσερβοποιημένα λαχανικά χάνουν ἀρκετὸν ποσὸν βιταμινῶν, καθὼς καὶ τὰ συντηρούμενα μέσα εἰς ἀλατισμένον νερό ἢ ξύδι (τουρσιά), τὰ δποία καὶ παύουν νὰ είναι ὠφέλιμα.

Σ πανάκι. Είναι εὔπεπτον καὶ ὠφέλιμον λαχανικόν, περιέχει βιταμίνας ABC, κυτταρίνην, ἀρκετὰ ἀλατα σιδήρου, καλίου, ἀσβεστίου καὶ ἀρκετὰ ὀξαλικά, λευκωματούχους ούσιας καὶ μικρὰν ποσότητα σακχάρου. Ἡ θρεπτική του ἀξία αὐξάνει δταν παρασκευασθῆ μετὰ κρέατος, ως πουρὲ μὲ βούτυρον καὶ γάλα ἢ μὲ ρύζι καὶ λάδι. Εἰς ωρισμένας παθολογικάς καταστάσεις ἀπαγορεύεται.

Μ αρ ο ύλ ι. Περιέχει πολλὰ ἀλατα καὶ βιταμίνας ABC καὶ

κυτταρίνην, τρώγεται ώμόν ως σαλάτα και μαγειρεύεται μετά κρέατος. Είναι δρεκτικόν και δροσιστικόν λαχανικόν.

Κάρδαμον. Περιέχει εἰς μικράν ποσότητα ύδατανθρακας και λεύκωμα, βιταμίνας ΑΒ και ἄλατα. Είναι ἀρωματικόν και δρεκτικόν. Τρώγεται ως σαλάτα.

Σέλινον, βολβός ή φύλλα. Χρησιμοποιεῖται ως ἀρωματικόν εἰς σούπας δσπρίων, ψαριού, κρέατος, και εἰς χορτόσουπας. Είναι βαρυστόμαχον και δταν συνδυάζεται μετά κρέατος, ἀπαιτεῖ καλὸν βράσιμον.

Μάραθον, ή δύο σμος, μαΐνδανόν, ἀνιθον. Χρησιμεύουν ως ἀρωματικά κατά τὴν παρασκευὴν τῶν φαγητῶν, ἀνοίγουν τὴν δρεξιν, περιέχουν βιταμίνας και αιθέρια ἔλαια, δι' αύτο είναι και εύχαριστα εἰς τὴν γεύσιν και δσμήν. Κατὰ τὸ θέρος ξηραίνονται εἰς τὴν σκιάν, διά νὰ χρησιμοποιούνται και κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ χειμῶνος.

Πράσσα. Περιέχουν κυτταρίνην, μικράν ποσότητα ύδατανθράκων και λευκωμάτων, είναι εύκολοχώνευτα, διουρητικά και ἐμποδίζουν τὴν δυσκοιλιότητα. Χρησιμοποιούνται βραστὰ ἢ ψητὰ σαλάτα, ἐπίσης μαγειρεύονται μὲ ἔλαιον, ή μετά κρέατος, και χρησιμοποιούνται διά πίτες.

Λάριθα. Περιέχουν ἄλατα καλίου κυρίως, κυτταρίνην, ἔχουν γεύσιν υπόδινον και χρησιμοποιούνται διά τὴν κατασκευὴν πίτας.

Άντιδια. Περιέχουν κυτταρίνην, μικράν ποσότητα ύδατανθράκων και λευκωμάτων, ἔχουν μικράν θρεπτικὴν ἀξίαν και χρησιμεύουν διά τὴν παρασκευὴν φαγητοῦ μετά κρέατος ή και βραστῆς σαλάτας.

Βλῆτα. Είναι εὔπεπτον και ύγιεινὸν λαχανικόν, και τρώγεται βραστὸν ως σαλάτα.

"Αγρια ραδίκια και ραδικοβλάσταρα. Λόγω τῆς κιχωρίνης, τὴν δποίαν περιέχουν, είναι πικρά, τρώγονται βραστὰ ως σαλάτα ή μαγειρεύονται και μετά κρέατος. Είναι δρεκτικά, εὔπεπτα και ύγιεινά. Τὸ νερὸ εἰς τὸ δποίον βράζονται τὰ ραδίκια είναι ωφέλιμον ρόφημα, διότι περιέχει ἄλατα και βιταμίνας. Θρεπτικὴν βέβαια ἀξίαν δὲν ᔁχουν. Ἐπίσης ωφέλιμα είναι και τὰ ραδίκια, τὰ δποία καλλιεργούνται εἰς λαχανοκήπους, ἀλλὰ δὲν είναι νδστιμα.

Καρότον. Περιέχει ύδατανθρακας και ίδιως σάκχαρον, δι' αύτο ἔχει και γλυκεῖαν γεύσιν, βιταμίνας ΑΒC, κυτταρίνην, διάφορα ἄλατα και ίδιως σιδήρου, αιθέρια ἔλαια και τὴν καρωτίνην, εἰς τὴν δποίαν δφείλεται και τὸ χρῶμα του. Είναι εὔπεπτον και ωφέλιμον. Χρησιμοποιεῖται ώμόν ως σαλάτα, ἀφοι περάσῃ ἀπό χονδρὸ τρίφτην ή και βρασμένον εἰς σούπας ψαριῶν, κρέατος, λαχανικῶν, δ δὲ χυμός του είναι πολὺ νδ-

στιμον και ὠφέλιμον ρόφημα. Ἐπειδὴ δὲ κατὰ μέγα μέρος αἱ ὠφέλιμοι οὐσίαι εὑρίσκονται εἰς τὸν φλοιόν του, δὲν πρέπει γὰρ ξύνεται πολὺ κατὰ τὸ καθάρισμα, παρὰ νὰ καθαρίζεται μὲν σαπουνισμένον βουρτσάκι, νὰ πλύνεται μὲν ἀφθονον νερὸν καὶ κατόπιν νὰ χρησιμοποιήται.

✓ Κρεμμύδια. Περιέχουν κυρίως ἄλατα, κυτταρίνην, ἀφθόνους βιταμίνας, αιθέρια ἔλαια καὶ σάκχαρον. Καλλιεργοῦνται εἰς διαφόρους ποικιλίας καὶ χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν μαγειρικήν, τρώγονται ώμα ἢ ὡς σαλάτα μετ' ἄλλων λαχανικῶν, νωπά ἢ ἀποξηραμένα. Εἶναι ὠφέλιμα γενικά ὡς ἀντισηπτικά, τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος. Οἱ δυοπεπτικοί, καθὼς καὶ δοσοί ἔχουν εύασθητὸν νευρικὸν σύστημα, δὲν πρέπει νὰ τὰ χρησιμοποιοῦν εἰς τὴν διατάξιν των. Διὰ νὰ διατηρηθοῦν καὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ χειμῶνος, πρέπει νὰ ξηραίνωνται καλῶς καὶ νὰ τοποθετοῦνται εἰς μέρη ξηρά καὶ καλῶς ἀεριζόμενα.

Σκόρδον. Περιέχει ἄλατα, βιταμίνας, αιθέρια ἔλαια, κυτταρίνην καὶ ἔχει καυστικήν γεδονίν. Χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικήν, τρώγεται καὶ ώμὸν καὶ συντελεῖ εἰς τὴν πτώσιν τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως, εἶναι δύσπεπτον, ἀλλὰ ἀπολυμαντικὸν τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, διὰ τοῦτο καὶ χρησιμοποιεῖται θεραπευτικῶς κατὰ τῶν διαφόρων παρασίτων τῶν ἐντέρων. Πρέπει νὰ διατηρήται εἰς μέρη στεγνά καὶ καλῶς ἀεριζόμενα.

Βολβοί. Φύονται εἰς τοὺς ἀγρούς, περιέχουν δλίγον ἀμύλον, λεύκωμα καὶ λιπος, εἶναι εὔπεπτοι καὶ ἀφοῦ καθαρισθοῦν καὶ βράσουν καλῶς, χρησιμοποιοῦνται ώς σαλάτα. Συντηροῦνται μέσα εἰς ξύδι.

Γεώμηλα (πατάτες). Εἶναι ἀπὸ τὰ θρεπτικώτερα λαχανικά. Περιέχουν ἀρκετὴν ποσότητα υδατανθράκων, κυτταρίνης ἀλατῶν σιδήρου, ἀσβεστίου, καλίου, νατρίου, βιταμίνας C, αἱ δοποὶσι εὑρίσκονται κυρίως κάτω ἀπὸ τὸν φλοιόν, καὶ μικράν ποσότητα λευκώματος. Διὰ νὰ διατηρήσουν τὰ θρεπτικά στοιχεῖα των, πρέπει νὰ βράζωνται μὲν τὸν φλοιόν ἢ μὲν δλίγον νερὸν ἢ εἰς ἀτμόν, ἢ νὰ γίνωνται ψητά, διότι μέσα εἰς τὸ νερὸν διαλύονται τὰ ἄλατα καὶ αἱ βιταμίναι. "Οταν δὲ καθαρίζωνται, δὲν πρέπει νὰ μένουν πολὺ μέσα εἰς τὸ νερό, διότι χάνουν ἀπὸ τὴν θρεπτικήν των δξιαν. Εἶναι εὔπεπτος καὶ θρεπτική τροφή, δταν γίνωνται πουρὲ μὲν βούτυρον καὶ γάλα ἢ βραστά καὶ ψητά μὲν λάδι καὶ λεμόνι. Εἶναι ὠφέλιμος τροφή δι' ὅλας τὰς ἡλικίας καὶ τοὺς ἀναρρωνύοντας. Οἱ πάσχοντες ὅμως ἀπὸ παθήσεις τῶν ἐντέρων δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦν εἰς τὴν διατροφήν των πατάτες, λόγω τῆς κυτταρίνης, τὴν δοποὶσαν περιέχουν, ἐπίσης καὶ οἱ πάσχοντες ἀπὸ διαβήτην, λόγω τοῦ ἀμύλου, τὸ δοποῖον περιέχουν.

"Οταν ἡ πατάτα εἶναι πράσινη ἢ φυτρωμένη δὲν πρέπει

νά χρησιμοποιήται, διότι περιέχει μίαν πολὺ βηλητηριώδη ούσιαν, τήν σολανίνην.

Τεθλα ἡ κοκκινογούλια. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετήν ποσότητα σακχάρου και ἐλαχίστην ποσότητα λευκώματος. Είναι θρεπτικὸν και διουρητικὸν λαχανικόν, ἀλλὰ λόγω τοῦ σακχάρου, τὸ δποῖον περιέχουν, ἀπαγορεύονται εἰς τοὺς διαβητικούς. Ἀπὸ ὥρισμένην ποικιλίαν τεύτλων ἔξαγεται ἡ κοινὴ ζάχαρις. Τρώγονται βραστά ὡς σαλάτα.

Ρεπάνια. Καλλιεργοθνται εἰς πολλάς ποικιλίας. Περιέχουν κυτταρίνην, ὑδατάνθρακας εἰς μικράν ποσότητα, ἐλάχιστον λεύκωμα, ἀρκετά ἄλατα και βιταμίνας, ἔχουν ίδιαζουσαν γεύσιν και είναι δύσπεπτα. Χρησιμεύουν ὡς δρεκτικόν.

Ἀγκινάρα. Περιέχει κυτταρίνην, ἀρκετήν ποσότητα λευκωματούχων ούσιων, μικράν ποσότητα ὑδατάνθρακων, ἄλατα φωσφόρου, ἀσβεστίου, μαγνησίου κλπ., βιταμίνας Α, Β. Είναι ἀπὸ τὰ καλύτερα και ὀφελιμώτερα λαχανικά, χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν διατροφὴν ὡμῆς και μαγειρευμένην μὲ καρότα, κρεμμυδάκια, ἄνιθον και λάδι ἡ και μὲ κρέας και ὡς βραστή σαλάτα. Είναι καλὴ τροφὴ διὰ διαβητικούς και ἐν γένει δι' οὗσους πάσχουν ἀπὸ παθήσεις τοῦ ἡπατος.

Σπαράγγια. Περιέχουν κυτταρίνην, ὑδατάνθρακας και λεύκωμα εἰς ἀρκετήν ποσότητα και βιταμίνας C. Είναι εὔπεπτα και εύχαριστα εἰς τὴν γεύσιν, ἀλλὰ χωρὶς σπουδαίαν θρεπτικὴν ἀξίαν. Ἀπαγορεύονται εἰς τοὺς ἀρθριτικούς και τοὺς πάσχοντας ἀπὸ παθήσεις τῶν νεφρῶν.

Λάχανον - Κουνουπίδι. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετήν ποσότητα ύδατανθράκων και λευκώματος, ἀρκετά ἄλατα και είναι πλούσια εἰς θειούχους ἐνώσεις. Είναι τροφὴ ὀφέλιμος, ἀλλὰ δύσπεπτος και δημιουργεῖ ζυμώσεις εἰς τὰ ἔντερα. Πρέπει νὰ βράζωνται πολὺ καλά. "Οταν συνδυάζωνται μὲ κρέας ἡ λάδι είναι καλὴ και ὀφέλιμος τροφή. "Οταν δημας τὸ πεπτικὸν σύστημα ὑποφέρῃ δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιούνται. Εἰς τὰ ψυχρὰ μέρη διατηρούνται μέσα εἰς ἀλμην, ἀλλὰ τότε είναι μᾶλλον βλαβερά. Διὰ νὰ μετριάζεται ἡ ἐνοχλητικὴ δύση κατὰ τὴν μαγειρικὴν παρασκευὴν των, ρίπτομεν ἐντὸς τῆς χύτρας τεμάχια λεμονιοῦ!

Ντομάτα. Περιέχει ἀφθόνους βιταμίνας A B C, ἀρκετήν ποσότητα σακχάρου, δταν εἶναι ὥριμος, μηλικά, τρυγικά και κιτρικά ἄλατα, κυτταρίνην, είναι εὔπεπτος, προκαλεῖ τὴν ὅρεξιν και τὴν διούρησιν. Θεωρεῖται ἀπὸ τὰ πλέον ὀφέλιμα λαχανικά, ἀλλὰ πρέπει νὰ χρησιμοποιήται ὡμῆς και ὥριμος, διότι δταν είναι ἀωρος περιέχει σολανίνην και είναι ἐπιβλαβής. "Οσοι ὑποφέρουν ἀπὸ δυσπεψίαν, ὑπερχλωρυδρίαν, παθήσεις τῶν ἐντέρων, θὰ ἀποφεύγουν τὴν χρήσιν τῆς ντομάτας. Ἡ χρη-

σιμοποίησίς της ἀπό τὴν μαγειρικὴν εἶναι μεγάλη, διότι ἐκτὸς τῆς ὠφελιμότητός της, δίδει καὶ εὐχάριστον γεῦσιν εἰς τὰ φαγητά. Χρησιμοποιεῖται ἐπίσης καὶ ὡς χυμὸς καὶ συντηρημένη (κονσέρβα).

Κολοκύθια. Διακρίνονται εἰς τὰ κοινὰ μικρὰ κολοκυθάκια καὶ τὰ μεγάλα γλυκά κολοκύθια. Τὰ κοινὰ κολοκυθάκια εἶναι πτωχά εἰς θρεπτικά στοιχεῖα, περιέχουν κυτταρίνην, ἀλατά, βιταμίνας καὶ ἀφθονον νερό, εἶναι εὐπεπτα καὶ κατάλληλος τροφή διὰ τοὺς παχεῖς, δυσκοιλίους καὶ διαβήτικούς. "Οταν παρασκευάζωνται μὲ κρέας, ἡ θρεπτικὴ τῶν ἀξία αὐξᾶνει. Ἐπίσης εἶναι εὐχάριστος τροφή, δταν τρώγωνται βραστὰ ὡς σαλάτα. Τὰ γλυκά κολοκύθια περιέχουν ἀρκετὴν ποσότητα σακχάρου, ἔχουν γεῦσιν γλυκεῖσαν καὶ ἀρωματικήν καὶ χρῶμα κίτρινον ροδίζον. Εἶναι θρεπτικώτερα ἀπό τὰ μικρὰ κολοκύθια καὶ χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν μαγειρικὴν ὡς ψητά, ἢ τηγανιτά ἢ καὶ διὰ πίτες. Ἐπίσης εἶναι πολὺ καλὴ τροφή διὰ τὰ ζωα, οἱ δὲ σπόροι τῶν χρησιμοποιοῦνται ὡς φάρμακον κατὰ τῶν παρασίτων τῶν ἐντέρων καὶ τρώγονται ἐπίσης πολὺ ἀλατισμένοι καὶ ψημένοι.

Μελιτζάνα. Περιέχει ύδατανθρακας καὶ λεύκωμα, δεψίνην καὶ ἀρκετὴν κυτταρίνην. Ἡ θρεπτικὴ τῆς ἀξία εἶναι μικρά, ἀλλ' δταν παρασκευάζεται μὲ λάδι ἡ κρέας, αὕτη αὐξᾶνει. Εἶναι δύσπεπτος καὶ ίδιως δταν τηγανίζεται. "Οταν δὲ δὲν εἶναι ὥριμος, περιέχει σολανίνην.

Μπάμιες. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετοὺς ύδατανθρακας καὶ ἀζωτούχους ούσιας, καθὼς καὶ φυτικὴν βλέναν, ἡ δποία μαζὶ μὲ τοὺς σπόρους, καθιστοῦν τὶς μπάμιες δύσπεπτες. Οἱ πάσχοντες ἀπό παθήσεις τῶν ἐντέρων δὲν πρέπει νὰ τὰς χρησιμοποιοῦν εἰς τὴν διατροφήν των. Ἄντιθέτως οἱ δυσκοιλιοι πρέπει νὰ κάνουν μεγάλην χρήσιν αὐτῶν.

Μπιζέλια νωπά. Περιέχουν κυτταρίνην, μεγάλην ποσότητα ύδατανθράκων καὶ ἀρκετὴν ποσότητα λευκώματος, βιταμίνας καὶ ἀλατα. Εἶναι τροφὴ ὠφελιμος, θρεπτικὴ καὶ εὐχάριστος εἰς τὴν γεῦσιν. "Οταν παρασκευάζωνται μὲ κρέας ἢ μὲ λάδι, ἡ θρεπτικὴ τῶν ἀξία αὐξᾶνει. "Οσοι πάσχουν ἀπό ἀρθριτικὰ καὶ διαβήτην, δὲν πρέπει νὰ τὰ χρησιμοποιοῦν εἰς τὴν διατροφήν των.

Φασόλια νωπά. Περιέχουν κυτταρίνην, μικράν ποσότητα λευκώματος καὶ ἀρκετὴν ποσότητα ἀμύλου, ἡ δποία ἔξαρται ἀπό τὸν βαθμὸν τῆς ὥριμότητός των καὶ ἀρκετὰ ἀλατα ίδιως δξαλικοῦ ἀσθεστίου. Εἶναι θρεπτικὴ τροφή, δταν παρασκευάζωνται μὲ λάδι ἡ κρέας καὶ ντομάτες. "Οσοι δποφέρουν ἀπό ἀρθριτικὰ καὶ ἀπό παθήσεις τῶν ἐντέρων καὶ τοῦ ἡπατος, δὲν πρέπει νὰ τὰ περιλαμβάνουν εἰς τὴν δίαιτάν των.

Κουκιά νωπά. Περιέχουν κυτταρίνην, όλατα, μικράν ποσότητα λευκώματος και άμυλον, ή ποσότης του δποίου έξαρταται από τὸν βαθμὸν τῆς ώριμότητός των. Χρησιμοποιούνται εἰς τὴν διατροφήν καὶ ἡ θρεπτική των ἀξία αὐξάνει, δταν παρασκευασθούν μὲν λάδι. Ἐνίστε όμως προκαλοῦν καὶ δηλητηριάσεις, ίδιως δταν τρώγωνται ώμά.

Άγγούρια. Περιέχουν ἐλαχίστας θρεπτικάς ούσιας. Έχουν γεδινά ἀρωματικήν, εἶναι δύσπεπτα, ἀλλὰ δροσιστικά, "Οσοι ύποφέρουν ἀπό τὸ σταμάχι ἢ ἀπό παθήσεις τῶν ἐντέρων, δὲν πρέπει νὰ τὰ χρησιμοποιοῦν εἰς τὴν διατροφήν των. Τρώγονται ίδιως ὡς σαλάτα μὲν λάδι καὶ ξύδι. Ὁ χυμός των χρησιμοποιεῖται ὡς καλλυντικόν.

Μανιτάρια. Έχουν ἀρκετὴν ποσότητα ἀλάτων, λευκώματος και ύδατανθράκων. Θεωροῦνται ἔνα ἀπό τὰ νόστιμα και εύχάριστα εἰς τὴν γεδινή φαγώσιμα, ἀλλὰ ἐπειδὴ ἔξ αὐτῶν ύπάρχουν πολλὰ εῖδη δηλητηριώδη, τῶν δποίων ἡ διάκρισις εἶναι δύσκολος, πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται μετά μεγίστης προσοχῆς.

2. Ὁπωρικά. Εἶναι ἀπαραίτητα διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν τοῦ δρυανισμοῦ, λόγω τῶν συστατικῶν, τὰ ὅποια περιέχουν, χρησιμοποιούμενα νωπά ἢ καὶ ἀποξηραμένα.

Τὰ διπωρικά περιέχουν μεγάλην ποσότητα νεροῦ, ἀφθονούς βιταμίνας και ἄλατα καλίου, ἀσβεστίου, σιδήρου, νατρίου, ἀρκετὴν κυτταρίνην και σάκχαρον, ίδιως τὰ ἀποξηραμένα, ἐλαχίστην ποσότητα λευκώματος, ἀρωματικάς ούσιας, αιθέρια ἔλαια και ἀρκετὴν ποσότητα λίπους, δπως τὰ καρύδια, ἀμύγδαλα, φουντούκια, φυστίκια.

Τὰ διπωρικά πρέπει νὰ τρώγωνται τελείως ὥριμα, διότι τὰ ἄωρα εἶναι δύσπεπτα και προκαλοῦν ἐνοχλήσεις εἰς τὰ ἐντερα. Προτιμότερον εἶναι νὰ καταναλῶσκωνται νωπά, διότι τότε εἶναι καὶ ὀφελιμώτερα. Ἡ θρεπτική τῶν ἀξία ὀφελεῖται κυρίως εἰς τὰς βιταμίνας, τὸ σάκχαρον και τὰ ἄλατα, τὰ ὅποια περιέχουν. Τὰ διπωρικά εἶναι καλὸν ἀποτοξινωτικόν και συντελοῦν εἰς τὴν καλὴν λειτουργίαν τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνος.

Χρησιμοποιοῦνται ώμά ἢ καὶ ὡς χυμοί, ψητὰ ἢ καὶ παρασκευασμένα μὲν ζάχαριν (κομπόσται, γλυκά κουταλιοῦ, μαρμελάδαι). Διὰ νὰ τρώγωνται μὲν τὸν φλοιόν, δ ὅποῖος εἶναι πολὺ ὀφέλιμος, πρέπει νὰ πλύνωνται καλῶς μὲν ἀφθονον νερὸν ἢ καὶ νὰ σαπουνίζωνται, ἀν εἶναι δυνατόν, διότι συνήθως εἶναι μολυσμένα ἀπό τὴν σκόνην, τὶς μύγες, τοὺς ἀνθρώπους. Ἐπίσης πρέπει νὰ μασῶνται καλῶς, διὰ νὰ διευκολύνεται ἡ πέψις. Συντηροῦνται ώς κονσέρβαι, δι' ἀποξηράνσεως εἰς τὸν ἥλιον, ώς γλυκά ἢ μαρμελάδα. Ἐπίσης συντηροῦνται εἰς ειδικά ψυγεῖα και ἡμποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν καθ' ὅλον τὸ ἔτος.

Τά κυριώτερα διπλωματικά είναι :

Πορτοκάλια. 'Ανήκουν εις τὴν οἰκογένειαν τῶν ἑσπεριδοειδῶν, δπως καὶ τὰ μανταρίνια, λεμόνια, κίτρα, νεράτζια κλπ. 'Υπάρχουν διάφοροι ποικιλίαι αὐτῶν καὶ καλλιεργοῦνται εἰς πολλάς περιοχάς τῆς Ἑλλάδος. 'Η διάθεσις τῶν πορτοκαλίων είναι διάφορη, από τοῦ Νοεμβρίου καὶ λόγω τῆς συντηρήσεώς των εἰς τὰ ψυγεῖα, ὑπάρχουν καθ' δλον τὸ ἔτος. Περιέχουν ἀρκετὸν σάκχαρον καὶ ίδιως τὰ τύπου «μέρλιν» λεύκωμα, ἀφθόνους βιταμίνας C καὶ B1 B2, κυτταρίνην, δλατα καὶ αιθέρια έλαια. Είναι διπλωματικὸν χυμόδες καὶ εὔπεπτον μὲ εύχαριστον καὶ ἀρωματικήν γεύσιν καὶ ὀφελεῖ δλους τοὺς δργανισμούς.' 'Οσοι δημος ὑποφέρουν ἀπό κακεξίαν, φυματίωσιν, ραχίτιδα πρέπει νὰ κάνουν μετρίαν χρήσιν αὐτῶν, καθὼς καὶ δοσοι ὑποφέρουν ἀπό παθήσεις τοῦ στομάχου. 'Επειδὴ ὑπάρχουν ἐν ἀφθονίᾳ καὶ ἡ τιμὴ των είναι χαμηλή; πρέπει νὰ περιλαμβάνωνται εις τὴν καθημερινήν διαιταν δλων τῶν τάξεων. Χρησιμοποιοῦνται καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν γλυκοῦ, καὶ συντηρημένου χυμοῦ.

Τὰ Μανταρίνια ἔχουν περίπου τὰ αὐτὰ συστατικά μὲ τὰ πορτοκάλια, ώριμάζουν δημος ἐνωράτερον αὐτῶν καὶ διατίθενται εις τὴν ἀγοράν ἀπό τοῦ Νοεμβρίου μέχρι τοῦ Φεβρουαρίου. Είναι εύχαριστον διπλωματικὸν καὶ χρησιμοποιεῖται καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν γλυκοῦ.

Λεμόνια. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀφθόνους βιταμίνας C εις τὸν χυμὸν καὶ τὸν φλοιὸν καὶ ἀρκετὴν ποσότητα κιτρικοῦ δξέος, εἰς τὸ δποῖον δφείλουν καὶ τὴν ἀντισηπτικήν των ίδιτητα. Εἰς τὸν φλοιὸν των περιέχουν αιθέρια έλαια. Είναι διουρητικὰ καὶ ὀφελοῦν εις πολλάς παθολογικὰς καταστάσεις π.χ. εις ρεματισμούς, δρθρίτιδας, παθήσεις τοῦ δέρματος κλπ. Προλαμβάνουν καὶ θεραπεύουν τὸ σκορβούτον. Χρησιμοποιοῦνται ἀκόμη ὡς πρόχειρον ἀπολυμαντικόν τοῦ νεροῦ καὶ τῶν τροφίμων, διὰ γαργάρας καὶ είναι ἀριστον θεραπευτικὸν διὰ σκασίματα τῶν χειρῶν ἐν καιρῷ χειμῶνος. 'Επειδὴ δημος διὰ τῆς χρήσεως τοῦ χυμοῦ τῶν, ἀπομακρύνονται ἐκ τοῦ δργανισμοῦ τὰ δλατα, δὲν πρέπει νὰ γίνεται μεγάλη χρήσις λεμονιῶν ἀπό ραχιτικούς, φυματικούς καὶ παιδιά μὲ καθυστερημένην σωματικήν ἀνάπτυξιν.

'Ο χυμός των χρησιμοποιεῖται ἐπίσης πολὺ ὡς δροσιστικὸν ποτόν, εις τὴν ζαχαροπλαστικήν, καὶ τὴν μαγειρικήν, ἀλλὰ πρέπει νὰ προστίθεται εις τὸ τέλος τῆς παρασκευῆς τῶν φαγητῶν, διὰ νὰ μὴν καταστρέψωνται αἱ βιταμίναι του. Εἰς τὴν σαλάτα ἀντὶ δξους, τὸ δποῖον βλάπτει, πρέπει νὰ χρησιμοποιήσαι δ χυμός τοῦ λεμονιοῦ. 'Ο χονδρὸς φλοιὸς τῶν λεμονιῶν χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν ωραίου καὶ ἀρωματικοῦ γλυκοῦ τοῦ κουταλιοῦ.

Τὰ λεμόνια συντηροῦνται ἐντὸς ψυγείων καὶ οὕτω καθ' ὅλον τὸ ἔτος ύπάρχουν εἰς τὴν ἀγοράν. Ἐπίσης συντηρεῖται καὶ διχυμός αὐτῶν.

Νεράνταζι καὶ κίτρον. Εἶναι τῆς αὐτῆς οἰκογενείας μὲ τὰ δινωτερω, περιέχουν τὰ ὄδια περίπου συστατικά καὶ χρησιμογλυκῶν μὲ γεῦσιν καὶ ἀρωματικά εὐχάριστον.

"Ολα γενικῶς τὰ ἐσπεριδοειδῆ καλλιεργοῦνται εἰς τὰ νότια μέρη τῆς Ἑλλάδος καὶ εἰς τὰς νήσους, ύπάρχουν δὲ διάφοροι ποικιλίαι αὐτῶν.

Βερύκοκκα. Καλλιεργοῦνται εἰς διαφόρους ποικιλίας, περιέχουν ἀρκετὴν ποσότητα σακχάρου, ἐλάχιστον λεύκωμα, ἀρκετά ἄλατα, ἀρωματικάς ούσιας καὶ κυτταρίνην, ἔχουν γεῦσιν ύπόξινον καὶ εἶναι μᾶλλον δύσπεστα. Εἶναι ὠφέλιμον διπωρικὸν καὶ κυρίως διὰ τοὺς ἀναιμικούς. Εἰς περιπτώσεις παθήσεων τοῦ πεπτικοῦ συστήματος δὲν ἐπιτρέπεται ἡ χρήσις των. Ἐπίσης χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν παρασκευὴν κομπόστας, μαρμελάδας, καὶ γλυκοῦ τοῦ κουταλιοῦ, τὸ δόποιον εἶναι εὐχάριστον διὰ τὴν ύπόξινον καὶ ἀρωματικὴν γεῦσιν του.

Αχλάδια. Καλλιεργοῦνται εἰς ἀρκετάς ποικιλίας, εἶναι χυμώδες, εὔπεπτον καὶ εὐχάριστον διπωρικόν. Περιέχουν ἀρκετοὺς ύδατανθρακας, ἄλατα, βιταμίνας καὶ κυτταρίνην, ἀρωματικάς ούσιας καὶ ἐλάχιστον λεύκωμα. Ἐπὶ ἐντερικῶν παθήσεων δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται. Τρώγονται καὶ ὡς κομπόστα καὶ γλυκό κουταλιοῦ.

Μήλα. Ἐν Ἑλλάδι καλλιεργοῦνται εἰς πολλάς ποικιλίας μὲ ἄφθονον παραγωγήν. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετὸν σάκχαρον, ἄλατα ἰδίως φωσφόρου, μηλικά κλπ. βιταμίνας B καὶ C, ἰδίως εἰς τὸν φλοιόν, ἀρωματικάς ούσιας, καὶ ἐλάχιστον λεύκωμα. Εἶναι διπωρικὸν ύγιεινὸν καὶ βοηθεῖ εἰς τὴν πέψιν τῶν τροφῶν. Θεραπευτικῶς χρησιμοποιεῖται, ὥριμον καὶ πολτοποιημένον, διὰ παθήσεις τῶν ἐντέρων· ἐπίοης ὠφελεῖ καὶ εἰς πολλάς ἄλλας παθολογικάς καταστάσεις. Ἡ μάσησις του δύμως πρέπει νὰ γίνεται μέχρι πολτοποιήσεως, ἄλλως εἶναι δύσπεπτον. "Οσοι πάσχουν ἀπὸ δυσπεψίας δὲν πρέπει νὰ τρώγουν τὰ μῆλα ώμά. Χρησιμοποιοῦνται ἀκόμη καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν κομπόστας, μαρμελάδας, πελτέ, καὶ γλυκοῦ τοῦ κουταλιοῦ.

Ροδάκινα. Καλλιεργοῦνται εἰς διαφόρους ποικιλίας, δυομαστοί δὲ εἶναι οἱ «γιαρμάδες» τῆς Ναούσης καὶ τοῦ Βόλου. Εἶναι διπωρικὸν χυμώδες, δροσιστικόν, εὐχάριστον εἰς τὴν γεῦσιν, εὔπεπτον καὶ ἀρωματικόν. Περιέχει κυτταρίνην, σάκχαρον εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, ἀρωματικάς ούσιας, ἄλατα καὶ ἐλάχιστον λεύκωμα. Ἐπειδὴ δύμως δὲν ἀντέχουν πολὺ κατὰ τὴν μεταφοράν εἰς τόπους καταναλώσεως, συλλέγονται

κατ' ἀνάγκην, δχι τελείως ώριμα και οὕτω χάνουν ἀπὸ τὴν γεδσιν και τὴν ὠφελιμότητά των. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν παρασκευὴν κομπόστας, γλυκοῦ τοῦ κουταλιοῦ και συντηροῦνται εἰς κονσέρβας και ἐπὶ μικρὸν χρονικὸν διάστημα εἰς ψυγεῖα.

Κεράσια. Περιέχουν ἀρκετὸν σάκχαρον και λεύκωμα, ἄλατα και κυτταρίνην, εἶναι δύσπεπτα και τρώγονται και ὡς κομπόστα και γλυκό κουταλιοῦ.

Κυδώνια. Περιέχουν κυτταρίνην, ποσότητα σάκχαρου, ἄλατα, ἐλάχιστον λεύκωμα, ἀρωματικάς και συπτικάς ούσιας, εἶναι στιφά και δυσκολοχώνευτα. Τὰ ἀφέψημα τῶν σπόρων των χρησιμοποιεῖται ὡς μαλακτικὸν διὰ τὸν βῆχα. Τρώγονται φητά, βρασμένα και μαγειρευμένα μετά κρέατος. Ἐπίσης χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν παρασκευὴν γλυκοῦ κουταλιοῦ, πελτὲ και μαρμελάδας.

Φράουλες. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετὸν σάκχαρον, ἄλατα σιδήρου, φωσφόρου, καλίου, ἀσβεστίου, ἐλαχίστην ποσότητα λευκώματος και ἀρωματικάς ούσιας. "Οταν προστεθῇ ζάχαρις ἢ κρέμα γάλακτος (σαντιγύ), τότε γίνονται θρεπτικῶτεραι και μὲ εύχαριστον γεῦσιν. Δὲν ἀντέχουν κατὰ τὴν μετασφοράν των εἰς τοὺς τόπους καταναλώσεως και ἀπαιτοῦν εἰδικὴν συσκευασίαν και εἰδικὰ μεταφορικά μέσα. Εἶναι ὠφέλιμον δπωρικὸν και ἰδίως δι' ὠρισμένας παθολογικάς καταστάσεις π.χ. παθήσεις τοῦ δέρματος, τριχόπτωσιν, ρευματικάς παθήσεις, παθήσεις νεφρῶν κ.λ.π. Εἰς ὥρισμένα δμως ἅτομα ἀπαγορεύονται, ἐπειδὴ παρουσιάζουν ἀναφυλακτικά φαινόμενα.

'Αν αν ἄς. Καλλιεργεῖται εἰς τὰς θερμὰς χώρας, περιέχει κυτταρίνην, ἄφθονον σάκχαρον, ἄλατα, κιτρικὸν και μηλικόν δξύ, εἶναι εὔπεπτον δπωρικὸν και βοηθεῖ εἰς τὴν πέψιν τῶν λευκωμάτων. Διατηρεῖται εἰς κονσέρβας, ἀλλὰ χάνει μέρος τῆς θρεπτικῆς του ἀξίας.

Δαμάσκηνα. Περιέχουν κυτταρίνην, ἀρκετούς ύδατάνθρακας και ἐλάχιστον λεύκωμα, ἄλατα και κυρίως καλίου, και φωσφορικὸν δξύ. "Οταν εἶναι ξηρά, περιέχουν πενταπλάσιον περίπου ποσὸν ύδατανθράκων και περισσότερον λεύκωμα, ἔχουν γεμσινόν ἥ και γλυκεῖαν. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν παρασκευὴν μαρμελάδας και κομπόστας και διευκολύνουν τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν ἀχρήστων ούσιῶν ἐκ τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος.

Μπανάνες. 'Η μπανανέα εἶναι φυτὸν τῶν θερμῶν χωρῶν, τελευταίως δμως καλλιεργεῖται και εύδοκιμεῖ εἰς τὰ νότια τμῆματα και νήσους, τῆς Πατρίδος μας. 'Ο καρπός της εἶναι θρεπτικός, εὔπεπτος και ἀρωματικός, περιέχει σάκχαρον εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, ἀμυλον εἰς μικρὰν ποσότητα και ἀζωτούχους ούσιας, ἄλατα, κυτταρίνην και ἀρωματικάς ούσιας.

Πεπόνι. Περιέχει σάκχαρον καὶ ἀρωματικὰς ούσιας, ἀναλόγως τῆς ποικιλίας καὶ τῆς ώριμότητος του, ἔχει εὐχάριστον γεύσιν καὶ δταν συνδυάζεται μὲ τυρί, εἶναι θρεπτικὴ τροφή.

Καρπούζι. Περιέχει μικράν ποσότητα σακχάρου, δταν εἶναι δριμον, κυτταρίνην καὶ ἄφθονον νερό, εἶναι δροσιστικὸς καὶ εὐχάριστος καρπός.

Τὸ πεπόνι καὶ τὸ καρπούζι δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιούνται εἰς τὴν διατροφὴν ἑκείνων, οἱ δποῖοι πάσχουν ἀπὸ παθήσεις τῶν ἐντέρων ἢ τοῦ στομάχου.

Σταφύλια. Ἐν Ἑλλάδι καλλιεργοῦνται εἰς πολλὰς ποικιλίας καὶ χρησιμοποιοῦνται ως ἐπιτραπέζια, καθὼς καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν σταφίδος καὶ οἶνου. Περιέχουν κυτταρίνην, μεγάλην ποσότητα σακχάρου, ἀλάτων ἰωδίου, σιδήρου, φωσφόρου, ἀσβεστίου, μαγνησίου, βιταμίνης C, εἶναι θρεπτικὰ καὶ ὡφέλιμα. Πρέπει νὰ τρώγωνται μὲ τὸ φλοιὸν καὶ τὰ κουκούτσια μασημένα καλῶς. Πρέπει νὰ πλύνωνται πολὺ καλὰ μὲ ἄφθονον νερό. Τὰ σταφύλια ἥ καὶ ὁ χυμὸς αὐτῶν, χρησιμοποιοῦνται διὰ σταφυλοθεραπείαν, ἀλλὰ συγχρόνως δὲν πρέπει νὰ λαμβάνεται ἄλλη τροφή, διότι τότε θὰ γίνουν πηγὴ λίπους διὰ τὸν δργανισμόν. Ἀπαγορεύονται εἰς περιπτώσεις παθολογικῶν καταστάσεων τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, διότι εἶναι ἐρεθιστικὰ καθὼς καὶ εἰς τοὺς διαβητικούς.

Σταφίδες. Πάρασκευάζονται δι' ἀποξηράνσεως τῶν σταφυλῶν εἰς τὸν ἥλιον καὶ κατόπιν εἰδικῆς προετοιμασίας. Τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα τῶν γίνονται περισσότερα, διότι ἀφαιρεῖται τὸ νερό. Ἡ θρεπτικὴ καὶ θερμαντικὴ ἀξία τῶν εἶναι μεγάλη καὶ ἡ ὠφέλεια, τὴν δποίαν παρέχουν ἴδιας εἰς τοὺς νέους καὶ παιδικοὺς δργανισμούς εἶναι σπουδαῖα. Ἐπειδὴ δμως δ φλοιός τῶν εἶναι δύσπεπτος, πρέπει νὰ δποφεύγωνται ἀπὸ τοὺς δυσπεπτικούς ἥ καὶ ἀπὸ τοὺς πάσχοντας ἐκ παθήσεων τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος.

Σοκα. Περιέχουν κυτταρίνην, ύδατάνθρακας εἰς μεγάλην ποσότητα καὶ ἴδιας τὰ ξηρά, λεύκωμα εἰς μικράν ποσότητα, βιταμίνας A, B1, B2. Εἶναι θρεπτικός κορπός καὶ οἱ μικροὶ σπόροι του συντελοῦν εἰς τὴν καλὴν λειτουργίαν τῶν ἐντέρων. Ἀπαγορεύονται εἰς πάσχοντας ἀπὸ παθήσεις τοῦ πεπτικοῦ συστήματος καὶ εἰς τοὺς δυσπεπτικούς. Τὰ ξηρά σύκα περιέχουν περισσότερα συστατικά, ἀλλὰ εἶναι δυσπεπτότερα.

Χουρμάδες. Εἶναι καρπός τῶν θερμῶν χωρῶν, περιέχουν κυτταρίνην, σάκχαρον, δμυλὸν καὶ μικράν ποσότητα λιπαρῶν ούσιῶν. Εἶναι θρεπτικός καὶ θερμαντικός καρπός, ἀπαγορεύεται δμως εἰς παθήσεις ἐντέρων, στομάχου καὶ εἰς τοὺς διαβητικούς.

Καστανα. Περιέχουν μεγάλην ποσότητα ύδατανθράκων,

άρκετην ποσότητα λευκώματος και λίπους, όλατα και κυτταρίνην. Είναι θρεπτικά και θερμαντικά, άλλα ώματα είναι δύσπεπτα. "Οταν γίνουν ψητά ή βραστά άποκτούν γεύσιν και δύσην εύχαριστον. Παρασκευάζονται και μὲ κρέας και χρησιμοποιούνται πολὺ εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν ἀναμιγνυόμενα μὲ βούτυρον, ζάχαριν και γάλα. Δέν έπιτρέπονται εἰς τοὺς πάσχοντας ἀπὸ παθήσεις τοῦ πεπτικοῦ συστήματος.

'Α μύγδαλα. Περιέχουν κυτταρίνην, μεγάλην ποσότητα λευκώματος και λιπαρῶν ούσιῶν, ως 23%, όλατα, ίδιως φωσφόρου, είναι θερμαντικός και θρεπτικός καρπός, άλλα δύσπεπτος. 'Επειδὴ δὲν περιέχουν ύδατάνθρακας, έπιτρέπονται εἰς τοὺς διαβητικούς. Χρησιμοποιούνται πολὺ εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν, εἰς τὴν παρασκευὴν κουφέτων και σουμάδας, ποτοῦ δροσιστικοῦ και εύχαριστου εἰς τὴν γεύσιν. 'Έκ τῶν ἀμυγδάλων ἔξαγεται τὸ γνωστὸν ἀμυγδαλέλαιον. Τὰ πικραμύγδαλα είναι δηλητηριώδη και χρησιμοποιούνται εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν, εἰς πολὺ μικράν ποσότητα, δι' ἄρωμα. 'Έξ αὐτῶν ἔξαγεται ἔλαιον διά καλλυντικά.

Καρύδια. Περιέχουν κυτταρίνην, μεγάλην ποσότητα λίπους, εἰς μεγαλύτερον ποσοστὸν ἀπὸ τὰ ἀμύγδαλα, ἀρκετὴν ποσότητα λευκώματος, όλατα και βιταμίνας Β. Είναι θερμαντική και θρεπτική τροφή, άλλα δύσπεπτος, κατάλληλος κυρίως διά διαβητικούς Χρησιμοποιούνται δὲ πολὺ εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν και διά τὴν ἔξαγωγὴν καρυδελαιού.

Φουντούκια. Περιέχουν κυτταρίνην, λίπος εἰς μεγάλην ποσότητα και εἰς ἀρκετὴν ποσότητα λεύκωμα, είναι θερμαντική και θρεπτική τροφή, άλλα δύσπεπτος. Τρώγονται νωπά και κυρίως ξηρά, χρησιμοποιούνται δὲ πολὺ εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν.

Φυστίκια. Περιέχουν τὰ ίδια συστατικά μὲ τὰ φουντούκια, ἀπὸ μίαν δὲ ποικιλίαν αὐτῶν, τὰ ἀράπικα φυστίκια, ἔξαγεται τὸ ἀραχιδέλαιον, τὸ δόπον είναι νόστιμον και θρεπτικόν. Είναι θρεπτικός και θερμαντικός καρπός και δταν καθουρντισθούν γίνονται νοστιμώτερα, χρησιμοποιούνται και εἰς τὴν ζαχαροπλαστικήν.

'Ελαῖαι. Μεταξὺ τῶν ἔλαιωδῶν καρπῶν κατατάσσονται και αἱ ἔλαιαι. Αἱ ἔλαιαι είναι ώφελιμος και τονωτική τροφή και προκαλοῦν τὴν δρεξιν. Αἱ μαύραι ἔλαιαι περιέχουν μεγάλην ποσότητα λιπαρῶν ούσιῶν, ἀρκετὸν λεύκωμα και όλατα, ίδιως μαγνησίου, νερό και κυτταρίνην. 'Υπάρχουν πολλαὶ ποικιλίαι αὐτῶν και παρασκευάζονται κατὰ διαφόρους τρόπους, συντηροῦνται δὲ ἀλατισμέναι ἐντὸς πηλίνων δοχείων ή ξυλίνων καδῶν ή και κονσερβοποιούνται. 'Όνομασται είναι αἱ ἔλαιαι τῶν Καλαμῶν. Αἱ πράσιναι ἔλαιαι είναι πτωχότεραι εἰς θρε-

πτικά συστατικά καὶ δυσπεπτότεραι, ἀλλὰ διεγείρουν τὴν ὅρε-
ξιν καὶ παρασκευαζόμεναι κατὰ διαφόρους τρόπους χρησιμο-
ποιοῦνται ώς δρεκτικόν.

"Ολοὶ οἱ ἄνωτέρω καρποὶ, νωποὶ καὶ ἀποξηραμένοι, πρέπει
νὰ ἀποτελοῦν τὸ ἀναγκαῖον συμπλήρωμα τῆς καθημερινῆς δια-
τροφῆς τοῦ ὑγιοῦς δργάνισμοῦ. Οἱ νωποὶ πρέπει νὰ τρώγωνται
τελείως δριμοὶ, διὰ νὰ εἶναι πλούσιοι εἰς ὠφέλιμα στοιχεῖα.
Οἱ ἄωροι καρποὶ προκαλοῦν δυσπεψίας, διαρροϊκάς καταστά-
σεις καὶ διαφόρους ἄλλας ἀνωμαλίας τοῦ πεπτικοῦ συστήμα-
τος. Εἶναι σπουδαῖα τροφὴ δι' ὅλας τὰς ἡλικίας, πρέπει νὰ μα-
σῶνται δμῶς πολὺ καλῶς, διὰ νὰ διευκολύνουν τὴν πέψιν.

Τὰ δρωτικά διατηροῦνται μέσα εἰς ψυγεῖα, δι' ἀποξηράν-
σεως εἰς τὸν ἥλιον, κονσερβοποιημένα καὶ εἰς σιρόπι ζαχάρεως,
ὅς γλυκά, μαρμελάδες καὶ ξαχαρόπηκτα.

3. "Οσπρια. Τὰ ὄσπρια ἀποτελοῦν βασικὸν εἶδος διατρο-
φῆς, λόγω τῆς μεγάλης ποσότητος θερμίδων τὴν ὅποιαν παρέ-
χουν, τῆς διατηρήσεως των χωρίς ίδιαιτέρων φροντίδα ἐπὶ πολὺν
χρόνον καὶ τῆς χαμηλῆς τιμῆς των.

Περιέχουν μεγάλην ποσότητα ἀμύλου καὶ λευκώματος,
μικρὰν ποσότητα λίπους, ὀρκετὴν ποσότητα κυτταρίνης, νεροῦ,
ἀλάτων καὶ βιταμινῶν. Εἶναι θρεπτική καὶ θερμαντική τροφή.
Εἶναι δύσπεπτα δταν τρώγωνται μὲ τὸν φλοιόν. "Οταν δμῶς
τρώγωνται ἀποφλοιωμένα εἶναι εὔπεπτα. "Εάν ἀπὸ τὴν προη-
γουμένην μουσκεύωνται μὲ νερό, βράζουν ταχύτερον καὶ δια-
τηροῦν ἔνα ποσὸν τῶν βιταμινῶν των. Σόδα δὲν πρέπει νὰ χρησι-
μοποιήται κατὰ τὸ βράσιμον αὐτῶν, διότι χάνουν ἀπὸ τὰ θρεπτικά
στοιχεῖα των. Τὸ λάδι πρέπει νὰ προστίθεται μετά τὸ τέλος
τοῦ βρασίματος, ὡμόν, καὶ πρέπει πάντα νὰ συνδυάζωνται μὲ
ώμὰ ἢ βραστὰ λαχανικά, διότε ἀποτελοῦν πλήρη τροφήν. Δια-
τηροῦνται ἐντὸς δοχείων ἢ σάκκων ἐπὶ μακρόν διάστημα, ὀρκεῖ
νὰ μήν ὑπάρχῃ ύγρασία. "Απὸ κατιροῦ εἰς καιρὸν δμῶς, πρέπει νὰ
ἔλεγχωνται καὶ νὰ ἀπορρίπτωνται τὰ τυχόν χαλασμένα. Τὰ
πρὸς διατροφὴν χρησιμοποιούμενα ὄσπρια εἶναι τὰ φασόλια,
ἢ φακή, τὰ ρεβύθια, τὰ μπιζέλια, τὰ κουκιά, ἢ φάβα, ἢ σόγια.

Φασόλια. Εἶναι πλούσια εἰς λεύκωμα καὶ ἀμυλον,
ἄλατα, βιταμίνας καὶ κυτταρίνην. Εἶναι δύσπεπτα καὶ προκα-
λοῦν ἀρέια. "Οταν ἀποφλοιωθοῦν, γίνονται εὔπεπτότερα. "Οταν
δὲ κατὰ τὴν βράσιν των προστεθοῦν κρεμμύδι, καρότα καὶ σέ-
λινον ἀποκτοῦν καλὴν γεῦσιν καὶ εἶναι ύγιεινότερα.

Φακή. Εἶναι πλούσια, εἰς ἀμυλον, λεύκωμα, κυτταρίνην,
βιταμίνας Α, Β, ἄλατα καὶ ίδιως σιδήρου. "Οταν ἀφαιρεθῇ ὁ
φλοιός της γίνεται πλέον εὔπεπτος.

Μπιζέλια καὶ **Φάβα**, Εἶναι πλούσια εἰς ἀμυλον καὶ
ἄλατα καὶ περιέχουν μικρὰν ποσότητα λευκώματος καὶ κυττα-

ρίνης. Εἶναι εὕπεπτα, διότι συνήθως παρασκευάζονται ἀποφλοιωμένα.

Κουκιά. Περιέχουν ἀμυλον, ἄλατα, μικράν ποσότητα λευκώματος καὶ κυτταρίνην. Εἶναι εὕπεπτα, διότι παρασκευάζονται ἀποφλοιωμένα.

Σόγια. Εἶναι ὅσπριον πλούσιον εἰς θρεπτικά στοιχεῖα καὶ δύναται ἐπὶ μικρὸν διάστημα νὰ ἀντικαταστήσῃ τὸ κρέας. Περιέχει μεγάλην ποσότητα λευκώματος, ὑδατανθράκων καὶ λίπους. Θεωρεῖται ἀπὸ τὰ πλέον θρεπτικὰ ὅσπρια.

'Απὸ τὰ ὅσπρια, διὰ καταλλήλου ἐπεξεργασίας, ἔξαγεται ἄλευρον εὕπεπτον καὶ θρεπτικόν, τὸ δποίον χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν διὰ σούπας μὲ γάλα ἢ καὶ βούτυρον.

4. Δημητριακοὶ καρποί. Οἱ δημητριακοὶ καρποὶ καὶ ἰδίως δὲ σίτος ἀποτελοῦν τὴν βασικὴν τροφὴν τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι πλούσιοι εἰς ἀμυλον, βιταμίνας, λεύκωμα, ἄλατα, κυτταρίνην καὶ νερό. Τὰ σπουδαίτερα συστατικά, σύτοι, ὡς αἱ βιταμίναι κλπ. εὑρίσκονται εἰς τὸ φύτρον καὶ τὸν φλοιόν τῶν δημητριακῶν, διὰ τοῦτο καὶ πρέπει ὃ φλοιός καὶ τὸ φύτρον νὰ μὴν ἀπορρίπτωνται, ἀλλὰ νὰ χρησιμοποιοῦνται.

Εἰς τὴν τάξιν τῶν δημητριακῶν ὑπάγονται δὲ ἀραβόσιτος, ἡ βρώμη, ἡ κριθή, ἡ σίκαλις, δὲ σίτος καὶ ἡ ὅρυζα.

'Ο Ἀραβόσιτος (καλαμπόκι) περιέχει κυτταρίνην, ἀρκετὴν ποσότητα ἀμυλούχων καὶ ἀζωτούχων ούσιῶν, μικράν ποσότητα λιπαρῶν, καὶ νερό. "Εχει μικροτέραν θρεπτικὴν ἀξίαν τοῦ σίτου. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν ἄρτου, ἰδίως εἰς τὰς ὀρεινὰς περιοχάς, δταν δὲ ἀνασμιχθῇ μὲ σιτάλευρον τὸ ψωμί του γίνεται καλύτερον. 'Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν διατροφὴν τῶν πουλερικῶν καὶ ἄλλων ζώων. 'Ἐξ αὐτοῦ παρασκευάζεται τὸ κόρν - φλάουερ καὶ ἡ γλυκόζη.

'Η ἀποκλειστικὴ διατροφὴ μὲ ἀραβόσιτον δυνατάτων νὰ προκαλέσῃ δερματικάς, νευρικάς, καὶ πεπτικάς διαταραχάς.

'Η Βρώμη περιέχει μεγάλην ποσότητα ἀμύλου, ἀρκετὴν ποσότητα λευκώματούχων ούσιῶν, ἀλατα, μικράν ποσότητα λιπαρῶν ούσιῶν καὶ κυτταρίνην. Χρησιμοποιεῖται διὰ τροφὴν κυρίως τῶν ζώων, ἀλλὰ καὶ ἐν μέρει τῶν ἀνθρώπων. 'Ἐξ αὐτῆς παρασκευάζεται ἄλευρον, καθὼς καὶ τὸ κουάκερ - οάτα, τὸ δποίον εἶναι πεπιεσμένοι σπόροι βρώμης καὶ ἀποτελοῦν θρεπτικὴν καὶ ὀφέλιμον τροφὴν ἐν συνδυασμῷ μετὰ γάλακτος, ζωμοῦ κρέατος, βουτύρου ἢ καὶ ζαχάρεως καὶ πρὸ παντὸς διὰ πατιδικούς καὶ ἔξησθενημένους δργανισμούς.

'Η Κριθή, περιέχει μεγάλην ποσότητα ἀμύλου, ἀρκετὴν ποσότητα λευκώματος, μικράν ποσότητα κυτταρίνης καὶ ἄλατα. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν ἄρτου εἰς περιοχὰς ὅπου δὲν καλλιεργεῖται πολὺ σίτος, διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ ζύθου

καὶ ὡς τροφὴ διὰ τὰ κτήνη. Τὸ ἄλευρον τῆς κριθῆς, δταν ἀναμιχθῆ μετὰ σιταλεύρου δίδει ψωμὶ καλύτερον.

Ἡ Σίκαλις ἡ βρίζα περιέχει μεγάλην ποσότητα λευκώματος, μικρὰν σχετικῶς ποσότητα ύδατανθράκων, ἀλάτων, κυτταρίνης, καὶ ἐλαχίστην ποσότητα λίπους. Χρησιμοποιεῖται εἰς πολλάς περιοχὰς διὰ τὴν παρασκευὴν ἄρτου, καταλλήλου καὶ διὰ διαβητικούς καὶ ὡς τροφὴ διὰ τὰ κτήνη. "Οταν ἀναμιγνύεται μὲ σιτάλευρον τὸ ψωμὶ γίνεται καλύτερον.

Ο Σίτος περιέχει κυτταρίνην, μεγάλην ποσότητα ἀμύλου καὶ γλουτίνης, ἄρκετὴν ποσότητα λευκώματος, μικρὰν ποσότητα ἀλάτων, λίπους, καὶ βιταμίνας Β καὶ Ε. Χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν ἄρτου καὶ ζυμαρικῶν. Τὸ ἄλευρον τοῦ σίτου διακρίνεται εἰς τὸ ἔκ σκληροῦ σίτου, τὸ δποῖον εἶναι κιτρινωπὸν κοκκωδεῖς καὶ καλυτέρας ποιότητος καὶ τὸ ἔκ μαλακοῦ σίτου, τὸ δποῖον εἶναι λευκὸν ἡ ύποκιτρινον.

Η Ορυζα περιέχει μεγάλην ποσότητα ἀμύλου, ἄρκετὸν λεύκωμα, μικρὰν ποσότητα λίπους καὶ εἰς τὸν φλοιὸν τῆς, ἄλατα ἰδίως φωσφόρου καὶ βιταμίνας Β. Ἡ ἀποκλειστικὴ χρῆσις ἀποφλοιωμένης δρύζης προκαλεῖ τὴν δσθενείαν Μπέρι - Μπέρι, ἡ δποῖα δφειλεται εἰς τὴν ἔλλειψιν τῆς βιταμίνης Β. Ἡ δρυζα ἀποτελεῖ τὴν ἀποκλειστικὴν τροφὴν μεγάλου πληθυσμοῦ τῆς γῆς, δ δποῖος τὴν χρησιμοποιεῖ ἀντὶ τοῦ ψωμοῦ δπως π.χ. οι Κινέζοι. Εἶναι τροφὴ εύπεπτος καὶ ἐλαφρὰ καὶ δταν συνδιάζεται μετὰ γαλάκτος ἡ βουτύρου, ἡ ζωμοῦ κρέστος, ἡ θρεπτικὴ τῆς ἀξίας αὐξάνει.

Ἄλευρα. 'Εκ τῶν ἀνωτέρω δημητρισκῶν παρασκευάζονται δι' ἀλέσεως τάργιαφορα ἄλευρα. Τὸ ἄλευρον τοῦ σίτου, τὸ δποῖον καὶ χρησιμοποιεῖται περισσότερον, διακρίνεται ἀναλόγως τοῦ είδους τοῦ σίτου καὶ τῆς ποσότητος τοῦ πιτύρου, τὸ δποῖον περιέχει. Οὕτως ἔχομεν ἄλευρα πολυτελείας διὰ τὴν ζαχαροπλαστικὴν καὶ τὴν παρασκευὴν ζυμαρικῶν, καθὼς καὶ ἄλευρα ἀρτοποιίας, λευκὰ καὶ πιτυρούμχα.

Τὰ καλὰ ἄλευρα ἔχουν δσμὴν εὐχάριστον, γεθσιν γλυκίζουσαν, εἶναι ἐλαφρῶς ύποκιτρινα καὶ δχι τελείως λευκά. Τὰ ἄλευρα νοθεύονται μὲ κατωτέρας ποιότητος ἄλευρα καὶ μὲ διαφόρους ἀλλας ξένας ούσιας.

Τὰ ἄλευρα πρέπει νὰ διατηροῦνται εἰς χώρους τελείως στεγνούς καὶ καλῶς σεριζομένους. Οἱ σάκκοι τοῦ ἄλευρου δὲν πρέπει νὰ ἐφάπτωνται τοῦ ἑδάφους ἡ τῶν τοίχων, διὰ νὰ μὴν ἀπορροφοῦν ύγρασίαν, διότι τὰ ἄλευρα ύπόκεινται εἰς ἀλλοιώσεις. 'Ακόμη ἀλλοιώσεις προέρχονται ἀπὸ διάφορα βακτηρίδια καὶ μύκητας, τὰ δποῖα προκαλοῦν τὴν σῆψιν τοῦ ἄλευρου. "Οταν ἐπίσης εἶναι παλαιᾶς ἐσοδείας τὰ ἄλευρα ἀναπτύσσονται εἰς αὐτὰ καὶ σκώληκες.

Ἄρτος. 'Ο ἄρτος παρασκευάζεται ἀπὸ τὸ ἄλευρον τοῦ

σίτου, τῆς κριθῆς, τοῦ ἀραβοσίτου, τῆς σικάλεως ἥ καὶ διὰ τῆς ἀναμύξεως σύτῶν. Ὁ ἀπὸ σίτου ἄρτος ἀπὸ ἀπόψεως γεύσεως, ἐμφανίσεως, ἀρώματος εἶναι ὁ καλύτερος ἀπὸ τὸν ἄρτον τῶν ἄλλων δημητριακῶν.

Οἱ ἄρτοι χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν διατροφὴν τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ πολλῶν χιλιάδων ἑτῶν ἥτο δὲ κατ' ἀρχὰς ἔνας πλακοῦς καὶ ἐπέρασεν ἀπὸ πολλὰ στάδια, ἥντις διαφέρει εἰς τὸν ἐλαφρόν, πορώδη καὶ εὔπεπτον ἄρτον, ὁ δποῖος χρησιμοποιεῖται σήμερον.

Διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ ἄρτου ἀπαιτοῦνται τρεῖς ἔργα-σίαι: ἡ παρασκευὴ τῆς ζύμης, τὸ φουσκωμα καὶ τὸ ψήσιμον.

Ἡ μαγιά τῆς μπύρας ἡ ἥξυνη μαγιά (προζύμι), διαλύεται εἰς χλιαρὸν νερό, διὰ νὰ μὴ καταστραφῇ τὸ φύραμα, προστίθεται ποσότης ἀλεύρου ἀνάλογος μὲ τὴν ποσότητα τοῦ ἄρτου, δὲ δποῖος θά παρασκευασθῇ καὶ ἀφοῦ παραμείνῃ εἰς ζεστὸν μέρος δλίγας ὥρας καὶ φουσκώσῃ, τότε προστίθεται τὸ ὑπόλοιπον ἀλεύρι, δλίγον ἀλάτι, χλιαρὸν νερὸν καὶ ζυμώνεται καλῶς μὲ τὰ χέρια καὶ διὰ μεγάλας ποσότητας, μὲ εἰδικὴν μηχανὴν. Κατόπιν ἡ ζύμη σκεπάζεται καὶ τοποθετεῖται εἰς ζεστὸν μέρος, ἥντις διαπλασιασθῇ εἰς δγκον. Ἔπειτα τεμαχίζεται, πλάθεται καὶ ἀφήνεται νὰ φουσκώσῃ ἐκ νέου καὶ κατόπιν ψήνεται. Ὁ διπλασιασμὸς τῆς ζύμης δφειλεται εἰς τὴν ἐνέργειαν τοῦ ζυμού μόνη τοῦ.

Τὸ ψήσιμον τοῦ ἄρτου γίνεται εἰς εἰδικοὺς φούρνους καὶ ἀπαιτεῖ κανονικὴν θερμοκρασίαν, διότε νὰ ψήνεται καλῶς δλόκληρος ἡ ζύμη καὶ δχι μόνον ἔξωτερικῶς. Κατὰ τὸ ψήσιμον χωρίζεται εἰς τὴν κόρσαν, ἡ δποῖα εἶναι καὶ εὐπεπτοτέρα καὶ εἰς τὴν ψίχαν. Τὸ καλῶς παρασκευασμένον καὶ ψημένον ψωμὶ πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρόν, σπογγώδες καὶ μὲ χρῶμα καστανό-ξανθον ἔξωτερικῶς. Ὁταν δὲν ἔχῃ φουσκώσει, δούν πρέπει, καὶ δὲν εἶναι καλῶς ψημένον, εἶναι δύσπεπτον καὶ ἀνθυγειενόν.

Τὸ ἀσπρό ψωμὶ εἶναι ὠραίον εἰς ἐμφάνισιν καὶ θρεπτικόν, ἀλλὰ δὲν εἶναι ὠφέλιμον, διότι στερεῖται τῶν βιταμίνων καὶ πολλῶν ἀλάτων, τὰ δποῖα ἀφηρέθησαν μὲ τὸ πίτυρον. Τὸ μαύρον ψωμὶ εἶναι πολὺ ὠφελιμώτερον καὶ θρεπτικώτερον, διότι περιέχει τὸ φύτρον καὶ ἀρκετὸν πίτυρον καὶ ἐπομένως βιταμίνας καὶ ἀρκετὰ ὀλατα. Λόγω δὲ τοῦ πιτύρου, τὸ δποῖον περιέχει καταπολεμεῖ καὶ τὴν δυσκοιλιότητα.

Τὸ πολὺ φρέσκο καὶ ζεστὸ ψωμὶ εἶναι εὐχάριστον εἰς τὴν γεύσιν, ἀλλὰ δύσπεπτον, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ χρησιμοποιήσαι τὸ ψωμὶ τῆς πρσηγουμένης ἡμέρας. Τὸ ψωμὶ δταν παραμείνῃ πολλὰς ἡμέρας πάρουσιάζει μούχλαν, ἵνας γλοιώδεις καὶ λευκάς, καθὼς καὶ ἐρυθράς κηλίδας. Τὸ θέρος αἱ ἀλλοιώσεις αύταὶ εἶναι συχνότεραι καὶ χρειάζεται προσοχὴ νὰ μὴ χρησιμοποιεῖται ἀλλοιωμένον ψωμί, διότι φέρει διαταραχάς εἰς τὸν δργανι-



σμόν. Τὰ παξημάδια εἶναι εύπεπτοτέρα καὶ διατηροῦνται ἀρκετάς ήμέρας, χωρὶς νὰ ἀλλοιωθοῦν.

Συμαρικά. Εἶναι ἀπὸ τὰ μᾶλλον χρησιμοποιούμενα τρόφιμα καὶ παρασκευάζονται συνήθως ἀπὸ καλῆς ποιότητος ἀλευραὶ καὶ ἀπὸ σιμιγδάλι. "Οταν παρασκευασθοῦν μὲ αὐγά, ἀποκτοῦν μεγαλυτέραν θρεπτικὴν ἀξίαν.

Τὰ ζυμαρικά εἰναι μίγμα ἀλεύρου καὶ νεροῦ συνήθως, τὸ δύποιον τοποθετούμενον εἰς ειδικὰ μηχανήματα, διὰ πιέσεως λαμβάνει διάφορα σχήματα καὶ μορφάς. Ἀφοῦ τὰ ζυμαρικά ἀποξηρανθοῦν τελείωσαν καὶ συσκευασθοῦν καταλλήλως, παραδίδονται εἰς τὸ ἐμπόριον. Ἡ ποιότητας τῶν ζυμαρικῶν ἔξαρταται ἀπὸ τὴν ποιότητα τοῦ ἀλεύρου, τὸν τρόπον τῆς προσμείξεως αὐτοῦ καὶ τὴν μηχανικὴν ἐπεξεργασίαν τοῦ μίγματος. Αἱ μορφαὶ καὶ τὰ σχήματα τῶν ζυμαρικῶν εἶναι διάφορα καὶ φέρονται εἰς τὸ ἐμπόριον ὑπὸ διάφορα δύνματα π.χ. φιδές, σπαγέτο, ἀστράκι, κριθαράκι, ριζόνι, κανελόνια κλπ. Τὰ καλῆς ποιότητος ζυμαρικά κατὰ τὸ βράσιμον πρέπει νὰ διπλασιάζωνται εἰς δύκον, νὰ διατηροῦν τὸ σχῆμα των, νὰ μὴ σκάζουν καὶ λαπαδιάζουν, νὰ μὴν εἶναι ξυνά καὶ νὰ ἔχουν εὐχάριστον γεύσιν.

"Οταν μαγειρεύωνται πρέπει νὰ ρίπτωνται εἰς βράζον ἀλατισμένον νερό καὶ νὰ ἀνακατεύωνται ἀμέσως, διὰ νὰ μὴ κολλήσουν μεταξύ των. Τὸ νερὸ πρέπει νὰ βράζῃ συνεχῶς, ἔως ὅτου μαγειρευθοῦν, ὅπότε ἀφοῦ ἀποσυρθοῦν τῆς φωτίδας προστίθεται ἀμέσως κρύο νερό. Στραγγίζονται καλῶς καὶ σερβίρονται μὲ φρέσκον βούτυρον καὶ τυρί ἢ μὲ σάλτσα ντομάτας ἢ παρασκευάζονται μὲ ζωμὸν κρέατος, μὲ κιμά, ἢ ὡς παστίτσιο, δύγκρατὲν κλπ.

Εἰς τὴν Ἐλλάδα ἡ βιομηχανία παράγει καλῆς ποιότητος ζυμαρικά. Ὡς καλύτερα ζυμώς θεωροῦνται τὰ Ἰταλικά.

Τὰ ζυμαρικά πρέπει νὰ φυλάσσωνται εἰς στεγνὸν καὶ δροσερὸν μέρος, διὰ νὰ διατηρηθοῦν εἰς καλὴν κατάστασιν ἀρκετὸν χρονικὸν διάστημα. Ἡ ἀποθήκευσις μεγάλης ποσότητος ζυμαρικῶν δὲν συνιστάται, διότι ἡ πολυκαρία τὰ ἀλλοιώνει.

'Εκτὸς τῶν ζυμαρικῶν τῆς βιομηχανίας χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν διατροφὴν καὶ τὰ οἰκιακὰ παρασκευάσματα π.χ. ὁ τραχανᾶς, οἱ χυλοπίτες, ὁ φιδές, τὸ κουσκούσι κλπ. ἀπὸ σιμιγδάλι ἢ ἀλευρον, γάλα καὶ αὐγά. Ἡ θρεπτικὴ τῶν ἀξία εἶναι μεγάλη, λόγῳ τῶν όλικῶν ἐκ τῶν δύποιων παρασκευάζονται, ἀπαιτοῦν ζυμώς περισσότερον βράσιμον.

'Αμυλάλευρα. Χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν διατροφὴν τῶν βρεφῶν, εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν καὶ μαγειρικὴν καὶ διὰ τὴν ἀμύλωσιν τῶν ρούχων.

Κόρν - φλάσουερ. 'Εξάγεται ἀπὸ τὸν ἀραβόσιτον καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν διατροφὴν τῶν βρεφῶν, εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν, καὶ μαγειρικὴν, διὰ τὴν πύκνωσιν σάλτσας φαγητοῦ,

τὴν παρασκευὴν μαγιονέζας κλπ. Πωλεῖται συσκευασμένον εἰς κυτία.

Ριζάλευρον. Παρασκευάζεται ἀπὸ τὸ ρύζι καὶ συσκευάζεται εἰς κυτία, χρησιμοποιεῖται δὲ διὰ τὴν διατροφὴν κυρίως τῶν βρεφῶν εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν καὶ μαγειρικὴν. Μπορεῖ νὰ παρασκευασθῇ καὶ ἀπὸ τὴν νοικοκυράν ὡς ἔξης: Μουσκεύεται τὸ ρύζι εἰς νερὸ δάκρετὴν δραν, έως δτου θρυμματίζεται. Κατόπιν στραγγίζεται, στεγνώνεται τελείως καὶ κοπανίζεται. Ἐπειτα πρέπει νὰ περασθῇ ἀπὸ μεταξωτὴν σίτα καὶ νὰ ἀπλωθῇ ἐπὶ καθαρᾶς πετσέτας, διὰ νὰ στεγνώσῃ καὶ νὰ φύγῃ τελείως ἡ ύγρασία, δόπτε εἶναι ἔτοιμον πρὸς χρήσιν.

Νισεστές. Ἐξάγεται ἀπὸ τὸν σῖτον δι' ἀποσυνθέσεως τοῦ φλοιοῦ αὐτοῦ ἐντὸς ὅδας ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας. Ἀλλάσσεται τὸ νερὸ καὶ φεύγει τελείως ὁ φλοιός, τὸ ἄμυλον κατακάθεται καὶ μετὰ τελείαν ἔξατμισιν τοῦ νεροῦ λαμβάνεται ὁ νισεστές. Χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν.

Σιμιγδάλι. Παράγεται ἀπὸ τὸν σκληρὸν σῖτον καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ζαχαροπλαστικὴν καὶ μαγειρικὴν.

Πατατάλευρον. Ἐξάγεται ἀπὸ τίς πατάτες, αἱ δποῖαι κόπτονται εἰς λεπτάς φέτας καὶ μὲ συνεχῆ ροήν νεροῦ ἐπ' αὐτῶν συμπαρασύρεται τὸ ἄμυλον, τὸ δποῖον καὶ λαμβάνεται μετὰ τὴν ἔξατμισιν τοῦ νεροῦ. Χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν.

Ταπιόκα. Ἐξάγεται, διὰ καταλλήλου κατεργασίας, ἀπὸ τοὺς κονδύλους τοῦ φυτοῦ μανιότα καὶ χρησιμοποιεῖται ίδιως εἰς τὴν διατροφὴν τῶν βρεφῶν.

Μαραντάμυλον. Ἐξάγεται διὰ καταλλήλου κατεργασίας ἀπὸ τοὺς κονδύλους τοῦ φυτοῦ τῆς μαραντίας καὶ χρησιμοποιεῖται καὶ τοῦτο εἰς τὴν διατροφὴν τῶν βρεφῶν.

Σαλέπι. Ἐξάγεται ἀπὸ τοὺς κονδύλους διαφόρων φυτῶν. Βράζεται ἐντὸς γάλακτος μετὰ ζαχάρεως καὶ γίνεται πυκνόρευστον ρόφημα. Χρησιμοποιεῖται δὲ κατὰ τὸν χειμῶνα, ὡς θερμαντικὸν καὶ μαλακτικὸν ποτὸν διὰ τὸν βῆχα.

5. Διάφοραι σάλτσαι. Αἱ διάφοροι σάλτσαι παρασκευάζονται μὲ δλευρον ἢ ἄμυλάλευρα καὶ μὲ προσθήκην βουτύρου, γάλακτος, αύγοι, ἢ καὶ ζωμοῦ κρέατος. Εἶναι θρεπτικαὶ καὶ εύχαριστοι εἰς τὴν γεθισίν καὶ χρησιμεύουν διὰ τὴν συμπλήρωσιν δρισμένων φαγητῶν, ὡς παστίτσιου, δγκρατέν, ντολμάδων, μουσακῶν καὶ ἀλλων. Εἶναι δημος μᾶλλον δύσπεπτοι καὶ πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται ἀπὸ τοὺς πάσχοντας ἐκ παθήσεων τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος, ὡς καὶ ἀπὸ τοὺς ἔχοντας τάσιν πρὸς παχυσαρκίαν. Ἐξ αὐτῶν ἡ σάλτσα μαγιονέζα, ἐπειδὴ ἔχει πολὺ λάδι, διδει πολλὰς θερμίδας, εἶναι δρεκτικὴ καὶ εύχαριστος εἰς τὴν

γεμσιν καὶ συμπληρώνει κυρίως τὸ ψάρι, τὶς γαρίδες, τὴν ρωσικήν σαλάτα, τὰ σάντουιτς ἢ καὶ τὸ ψητόν κρέας κλπ.

6. Καρυκεύματα. Εἶναι φυτικαὶ οὐσίαι, αἱ δοποῖαι χρησιμοποιοῦνται εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν διὰ νὰ δίδουν εύχαριστον ὅρωμα καὶ νὰ διεγείρουν τὴν ὅρεξιν. Ἡ μετρία χρῆσις αὐτῶν δὲν βλάπτει, ἀλλὰ ἡ κατάχρησις βλάπτει γενικὰ τὸ πεπτικὸν σύστημα. Αἱ οὐσίαι αὐταὶ εἶναι· ἡ βανίλιλια, ἡ κανέλλα, τὸ γαρύφαλλον, ἡ δάφνη, τὸ κύμινον, διόσμος, τὸ γλυκάνισον, τὸ μοσχοκάρυδον, τὸ πιπέρι, ἡ κάπαρις, ἡ ρίγανη κλπ.

7. Ροφήματα. Τσάι. Εἶναι τὰ φύλλα τῆς τεῖας, φυτοῦ τῶν θερμῶν χωρῶν. Δίδουν ἀρωματικὸν ρόφημα χρησιμοποιούμενον ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων εἰς τὴν Κίναν καὶ Ἰαπωνίαν. Ἡ καλὴ ποιότης τοῦ τσαγιοῦ προέρχεται ἀπὸ τὰ τρυφερά πράσινα φύλλα, τὰ δοποῖα ξηραίνονται ἀμέσως εἰς ειδικά ἔργοστάσια καὶ οὕτω διατηροῦν τὸ πράσινον χρῶμα τῶν. Τὸ μαῦρο τσάϊ ὑφίσταται ζύμωσιν καὶ ειδικήν κατεργασίαν, ὥστε τελικὰ τὸ πράσινον χρῶμα νὰ γίνεται μαῦρον. Ἡ ποιότης τοῦ τσαγιοῦ ἔξαρταται κυρίως ἀπὸ τὸν τόπον τῆς παραγωγῆς αὐτοῦ. Περιέχει ἀρωματικάς ούσιας, κυτταρίνην, νερό, τεῖνην, εἰς τὴν δοποῖαν ὥφελεται ἡ διεργερτικὴ ἰδιότης του καὶ ἡ δοποῖα εύρισκεται κατὰ μεγαλύτερον ποσοστὸν εἰς τὸ πράσινον τσάϊ καὶ τανίνην, εἰς τὴν δοποῖαν δφελεται ἡ στυπτικὴ ἰδιότης αὐτοῦ. Τὸ τσάϊ ὡς ρόφημα δὲν ἔχει οὐδεμίαν θρεπτικὴν ἀξίαν, ἐκτὸς αὐτῆς τὴν δοποῖαν παρέχει ἡ προσθήκη ζαχάρεως. Εἶναι εύχαριστον ρόφημα, διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα, εἶναι διουρητικὸν καὶ ὀφέλιμον εἰς διαρροϊκὰς καταστάσεις. Πρέπει νὰ τὸ ἀποφεύγουν οἱ καρδιακοί, ὅσοι ύποφέρουν ἀπὸ ἀρθρίτιδας, ρευματισμούς, νεφρὰ κλπ.

Καφές. Εἶναι φυτὸν τῶν τροπικῶν χωρῶν. Καλλιεργεῖται εἰς πολλὰς χώρας καὶ ἴδιας εἰς τὴν Βραζιλίαν. Ὁ καρπὸς συλλέγεται καὶ κατόπιν κατεργασίας εἰς ειδικά ἔργοστάσια παραδίδεται εἰς τὸ ἐμπόριον. Ἡ ποιότης καὶ τὸ ὅρωμά του ἔξαρτωνται ἀπὸ τὴν ποικιλίαν, τὸ ἔδαφος καὶ τὸν τόπον παραγωγῆς. Ὁ καλύτερος καφές θεωρεῖται τῆς Μόκας καὶ τῆς Ἀβυσσονίας. Ὁ καφές περιέχει ἀρωματικάς ούσιας, καφεΐνην, τανίνην, μικρὰν ποσότητα λίπους καὶ ἀζωτούχων ούσιδων. Διὰ νὰ χρησιμοποιηθῇ, πρέπει πρώτον νὰ ψηθῇ (καβουρντισθῇ) καὶ νὰ ἀλεοθῇ εἰς κόνιν, διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ συνήθους ἀνατολίτικου καφέ ἡ νὰ κοπῆ εἰς μικρὰ τεμάχια διὰ τὴν παρασκευὴν εύρωπαϊκοῦ καφέ. Δὲν ἔχει θρεπτικὴν ἀξίαν ἐκτὸς αὐτῆς τὴν δοποῖαν προσφέρει ἡ ζάχαρις. Ὁ καφές πρέπει νὰ φυλάσσεται καλῶς εἰς ἐρμητικῶς κλεισμένα μετάλλινα ἢ ύδραντα κυτία καὶ νὰ χρησιμοποιήται μόλις ψηθῇ, διὰ νὰ διατηρῇ τὰς ἀρωματικάς του ούσιας. Ὁ καφές διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα, ἐκουράζει καὶ τονώνει τὴν καρδιά, ἀλλὰ φέρει ἀϋπνίαν. "Ἐνας δυνατός καφές

βοηθεῖ νὰ ἐπανέλθῃ εἰς φυσιολογικήν κατάστασιν ὁ μεθυσμένος. Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ πίνουν καφὲ τὰ παιδιά, οἱ νευρασθενεῖς, δσοὶ ύποφέρουν ἀπὸ ἀϋπνίαν, ἔλκος τοῦ στομάχου, ἀρθριτικά, ρευματισμοὺς ἢ ἀπὸ παθήσεις τοῦ ἥπατος.

Κακάο. Ἐξάγεται ἀπὸ τοὺς σπόρους δένδρων τῶν θερμῶν χωρῶν διὰ μηχανικῆς ἐπεξεργασίας. Τὸ κακάο περιέχει μεγάλην ποσότητα βουτύρου, ἀρκετὴν ποσότητα ὀμύλου καὶ λευκώματος, ἄλατα, θεοβραμίνην, ἡ δποία εἶναι καὶ διεγερτική οὐσία, ἀλλὰ δὲν εἶναι τόσον ἐπιβλαβῆς δσον ἡ καφεΐνη.

Κατὰ τὴν ἐπεξεργασίαν τοῦ κακάου ἀφαιρεῖται ἔνα μεγάλο μέρος τοῦ βουτύρου του, τὸ δποῖσν χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν φαρμακευτικήν. Τὸ κακάο εἶναι θρεπτικὸν ρόφημα καὶ εύχαριστον εἰς τὴν γεθσιν. "Οταν προστίθεται γάλα αὐξάνει ἡ θρεπτική του ἀξία. Δὲν ἐπιτρέπεται δμως ἡ χρήσις του εἰς τοὺς πάσχοντας ἀπὸ παθήσεις τοῦ ἥπατος, τῶν νεφρῶν, εἰς ρευματοαρθριτικὰς καταστάσεις καὶ δυσκοιλιότητα.

"Απὸ μῆγμα κακάου, γάλακτος καὶ ζαχάρεως ἡ καὶ ἀμυγδάλου, φουντουκιοῦ ἡ φυστικιοῦ παρασκευάζονται σοκολάτες διαφέρων εἰδῶν, αἱ δποῖαι εἶναι θρεπτικαὶ. Δὲν πρέπει δμως νὰ γίνεται κατάχρησις αὐτῶν, διδτὶ τότε βλάπτουν.

"Εκτὸς τῶν ἀνωτέρω ροφημάτων ύπάρχουν θάμνοι, φυτὰ καὶ ἄνθη, τὰ δποῖα δίδουν ύγειεινὰ καὶ ἀρωματικὰ ἀφεψήματα, ποὺ διευκολύνουν τὴν διούρησιν καὶ εἶναι ὠφέλιμα εἰς τὸν στόμαχον, π.χ. ἡ φασκομῆλος δίδει θερμαντικόν, ἀρωματικόν καὶ στομαχικόν ἀφέψημα. "Ἡ ἀγριάδα δίδει ἀφέψημα διουρητικόν. "Ἡ μολύχα μαλακτικόν. "Ἡ σιναμικὴ ἐλασφρῶς καθαριτικόν. Τὸ τίλιον, τὸ τσάι τοῦ βουνοῦ, δ δίκταμος, ἡ μαντζουράνα, ἡ μέντα κλπ. εἶναι στομαχικὰ ἀφεψήματα. Τὸ χαμομῆλο, ὡς ἀφέψημα, ὠφελεῖ πολὺ εἰς τὸν στόμαχον καὶ ἔχει ἀντισηπτικὰς ίδιότητας διὰ τοῦτο καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ γαργαρισμούς τοῦ στόματος καὶ φάρυγγος, ἐπίσης διὰ χλιαρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τῶν δόφθαλμῶν, δι' ὑποκλισμούς κλπ.

Ζάχαρις. "Ἡ κοινὴ ζάχαρις ἔξαγεται ἀπὸ τὸ σακχαροκάλαμον, φυτὸν τῶν τροπικῶν χωρῶν. Διὰ μηχανικῆς ἐπεξεργασίας παραλαμβάνεται δ χυμός του, καθαρίζεται, κρυσταλλούται καὶ δίδεται εἰς τὸ ἐμπόριον ὡς ψīλὴ καὶ λευκὴ ζάχαρις, κρυσταλλιζέ, ὡς καὶ εἰς μικροὺς κύβους.

Εἰς πολλὰς χώρας καλλιεργεῖται εἰδικὴ ποικιλία τεύτλων ἀπὸ δποὺ ἔξαγεται ἐπίσης ἡ ζάχαρις. "Ἡ χρήσις καὶ ἡ κατανάλωσις τῆς ζαχάρεως εἶναι μεγάλη. Χρησιμοποιεῖται πολὺ εἰς τὴν ζαχαροπλαστικήν, δηλ. διὰ τὴν παρασκευὴν διαφέρων γλυκῶν, μαρμελάδας, σοκολάτας, καραμελῶν κλπ., εἰς τὴν οἰνοπνευματοποίαν καὶ φαρμακευτικήν. Εἶναι θρεπτικὴ καὶ θερμαντικὴ τροφή, δὲν περιέχει δμως βιταμίνας οὔτε ἄλατα. "Ἡ

κατάχρησις ζαχάρεως βλάπτει, διότι ἐρεθίζει τὸν βλεννογόνον τοῦ στομάχου.

Μέλι. Εἶναι ἔξαιρετικῶς ὡφέλιμος, θρεπτικὴ καὶ θερμαντικὴ τροφή. Παράγεται ἀπό τὸ νέκταρ τῶν λουλουδιῶν, τὸ δποῖον συλλέγεται ἀπό τὰς μελίσσας. Περιέχει ἀρκετὴν ποσότητα σακχαρούχων ούσιῶν, ἀλατα, ίδιως σιδήρου καὶ φωσφόρου, βιταμίνας Β, ἀρωματικάς ούσιας, ἔνζυμα, κηρόν εἰς μικράν ποσότητα καὶ ἐλαχίστην ποσότητα μηλικοῦ καὶ μυριηκικοῦ δέξεως. Ἡ ποιότης, ἡ γεύσις καὶ τὸ χρώμα του ἐξαρτῶνται ἀπό τὰ φυτά, ἀπό τὰ δποῖα αἱ μέλισσαι συλλέγουν τὸ νέκταρ. Ὁ τρόπος τῆς ἐξαγωγῆς αὐτοῦ ἀπό τὰς κηρήθρας ἐπηρεάζει πολὺ τὴν ποιότητα καὶ τὸ χρώμα του. Τὸ ἄγνὸν μέλι εἶναι διαισχές, πυκνόρευστον, μὲν γεύσιν γλυκεῖαν. Τὸ καλύτερον μέλι ἐν Ἑλλάδι θεωρεῖται τοῦ Ὑμητοῦ μὲν ἄρωμα θυμαριοῦ, ἐπίσης ἀρωματικὸν καὶ καλῆς ποιότητος μέλι παράγεται εἰς ὁρισμένας περιοχὰς τῆς Κρήτης. Εἶναι ύγιεινὴ καὶ ὡφέλιμος τροφὴ διὰ τὴν παιδικὴν καὶ νεαράν ἡλικίαν καθὼς καὶ δι' θλούς τοὺς ύγιεις ὅργανισμούς. Οἱ ἔχοντες τάσιν πρὸς παχυσαρκίαν, καθὼς καὶ οἱ πάσχοντες ἀπὸ παθήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων δὲν πρέπει νὰ τὸ περιλαμβάνουν εἰς τὴν δίαιτάν των. Ἐπίσης τὸ μέλι χρησιμοποιεῖται ἐναντίον τῆς δυσκοιλιότητος, δταν λαμβάνεται τὸ πρωὶ πρὶν ἀπὸ τὸ πρόγευμα. Τὸ μέλι νοθεύεται μὲν διάφορα σιρόπια καὶ μὲν ἄμυλον.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὸ φυσικὸν μέλι ὑπάρχει καὶ τὸ τεχνητόν, τὸ δποῖον παρασκευάζεται ἀπὸ γλυκόζην κατὰ τὰ $\frac{1}{2}$, καὶ κατὰ τὸ $\frac{1}{2}$, ἀπὸ γνήσιον μέλι.

Οἰνοπνευματώδη ποτά. Ἡ συχνὴ χρήσις τῶν οἰνοπνευματώδων ποτῶν εἶναι ἐπιβλαβῆς εἰς τὸν ὅργανισμόν, ἡ δὲ τακτικὴ χρήσις αὐτῶν δῆγει πολλάκις εἰς τὸν ἀλκοολισμόν. Τὸ οἰνόπνευμα βλάπτει τὸ ἡπαρ, τοὺς νεφρούς, τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ τὸν ἔγκεφαλον. Ἡ χρήσις οἰνοπνευματώδων ποτῶν ἀπαγορεύεται ἀπολύτως εἰς παιδικούς ὅργανισμούς, διότι ἐπιδροῦν καταστρεπτικά ἐπ' αὐτῶν. Τὰ κυριώτερα οἰνοπνευματώδη ποτά εἶναι:

‘Ο οἶνος. Ἀπὸ τὸ γλεῦκος τῶν σταφυλῶν παράγεται διὰ ζυμώσεως δ ὁ οἶνος. Ἡ ποιότης, ἡ γεύσις καὶ τὸ χρώμα του ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὸ εἶδος τῶν σταφυλῶν καὶ τὸν χρόνον τῆς ζυμώσεως. Ὁ οἶνος περιέχει νερό, οἰνόπνευμα 9 - 13%, περίπου, ἀλατα, ως τὸ μαγνήσιον, σίδηρον, ἀσβέστιον, φωσφόρον κλπ., γλυκερίνην, αιθέρια ἔλαια καὶ βιταμίνας. “Οταν προστεθῇ εἰς αὐτὸν ρητίνη δ ὁ οἶνος ἀποκτᾷ πικρίζουσαν γεύσιν καὶ προκαλεῖ τὴν δρεξιν. Ὁ καμπανίτης ἡ σαμπάνια περιέχει ἀρκετὴν ποσότητα ἀνθρακικοῦ δέξεως, τὸ δποῖον τοῦ προσδίδει ίδιάζουσαν γεύσιν. Ἐκτὸς ἀπὸ τὸν οἶνον τῶν σταφυλῶν παράγεται

οίνος ἀπὸ σταφίδας, δὲ σταφιδίτης, καὶ ἀπὸ μῆλα, δὲ μηλίτης.

Οὐ οἶνος, λόγῳ τοῦ οἰνοπνεύματος τὸ δποῖον περιέχει, βλάπτει τὸν δργανισμὸν καὶ ίδιως κατὰ τὴν μεγάλην καὶ γεροντικὴν ήλικίαν. Μικρὰ ποσότης οὗνος κατὰ τὴν μεγάλην καὶ γεροντικὴν ήλικίαν τονώνει καὶ διεγέρει προσωρινῶς τὸν δργανισμὸν. Οὐ οἶνος δύναται, ἐν ἀνάγκῃ, νὰ χρησιμοποιηθῇ καὶ ὡς πρόχειρον ἀντισηπτικόν. Χημικῶς παρασκευάζονται δι' οἰνοπνεύματος καὶ χρωστικῶν ούσιῶν διάφοροι ποιότητες οὗνος, οἱ τεχνητοὶ οὗνοι, οἱ δποῖοι δύμας δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιούνται, ὡς περισσότερον ἐπιβλαβεῖς.

Ο ζυθὸς. Παρασκευάζεται ἀπὸ τὴν κριθὴν εἰς ἑργοστάσια, κατόπιν εἰδικῆς ἐπεξεργασίας. Περιέχει νερό, μικρὰν ποσότητα οἰκοπνεύματος 3-5%, λεύκωμα, ἄλατα, βιταμίνας καὶ ύδατάνθρακας. Ή γεθσὶς τοῦ ζύθου εἶναι πικρὰ καὶ προκαλεῖ τὴν δρεξὶν καὶ τὴν διούρησιν. Εἶναι ὀφέλιμον ποτόν, ἐφ' ὅσον βέβαια δὲν γίνεται κατάχρησις αὐτοῦ.

Η μαγιά τῆς μύρας εἶναι πλουσία εἰς βιταμίνας Β καὶ παρασκευαζομένη εἰς δισκία ἢ κόνιν δύναται νὰ προμηθεύῃ εἰς τὸν δργανισμὸν ὀφέλιμα στοιχεῖα.

Η ρακί, τὸ κονιάκ, τὸ ούζκυ, τὸ ρούμι καὶ τὰ διάφορα ήδύποτα (βενεδικτίνη, τσέρρυ, κουαντρὼ κλπ.), περιέχουν μεγάλην ποσότητα οἰνοπνεύματος, ἀπὸ 25-70%, καὶ διὰ τοῦτο εἶναι βλαβερά καὶ ἐπικίνδυνα εἰς τὸν δργανισμὸν.

Διὰ ζυμώσεως τοῦ οὗνου μετατρέπεται οὕτος εἰς δξος, τὸ δποῖον χρησιμοποιεῖται εἰς σαλάτας, εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ διὰ τὴν συντήρησιν ώρισμένων εἰδῶν τροφίμων. Εἰς μικρὰν ποσότητα προκαλεῖ τὴν δρεξὶν καὶ δίδει εἰς τὸ φαγητὸν ίδιαζουσαν γεθσίν, ἀλλὰ ἐπειδὴ εἶναι βλαβερὸν διὰ τὴν ύγειαν δὲν πρέπει νὰ γίνεται μεγάλη χρῆσις αὐτοῦ.

Τελείως ἀκατάλληλον καὶ βλαβερὸν εἶναι τὸ τεχνητῶς παρασκευαζόμενον δξος.

Γάλα. Τὸ γάλα εἶναι μία βασικὴ καὶ θρεπτικὴ τροφή, τὴν δποίαν μᾶς παρέχουν ἡ ἀγελάς, τὸ πρόβατον, ἡ αἴξ κλπ. Περιέχει δλα τὰ θρεπτικά στοιχεῖα, ώστε ἀποτελεῖ τὴν μοναδικὴν τροφὴν τοῦ βρέφους μέχρις ήλικίας 6 μηνῶν. Διὰ δὲ τὰς ἄλλας ήλικίας ἀποτελεῖ ὀρίστην συμπληρωματικὴν τροφήν, ὡς ρόφημα, τυρί, γιασούρτι. Περιέχει λεύκωμα, τυρίνην ἢ καζεΐνην, λίπος, πολὺ εὔπεπτον, γαλακτοσάκχαρον, ἄλατα καὶ ίδιως ἀσβεστίου, τὸ δποῖον εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σκελετοῦ, καὶ βιταμίνας Α, Β, C. Εἶναι υγρὸν λευκόν μὲ χαρακτηριστικὴν γεύσιν καὶ δσμήν, περιέχει 80-90% νερό, ἔντδες τοῦ δποίου εὑρίσκονται διαλελυμένα τὰ θρεπτικὰ αὐτοῦ συστατικά.

Τὸ λίπος του εύρισκεται ὑπὸ μορφὴν λεπτοτάτων σφαιριδίων, τὰ ὁποῖα λέγονται λιποσφαίρια. "Οταν τὸ γάλα μείνῃ ἀκίνητον ἐπὶ πολλάς ὥρας, τὸ λίπος ἀνέρχεται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ σχηματίζει τὴν κρέμα ἡ ἀνθόγαλα (καΐμακι). Ἐπίσης δταν βράση τὸ γάλα καὶ μείνῃ ἀκίνητον, σχηματίζει εἰς τὴν ἐπιφάνειαν μίαν μεμβράνην, ἡ δποια ἀποτελεῖται ἀπὸ λεύκωμα καὶ λίπος. "Οταν δὲ τὸ γάλα τεθῇ εἰς διαρκῆ κίνησιν, τότε τὰ λιμοσφαίρια ἐνοῦνται, ἀποχωρίζονται ἀπὸ τὰ ἄλλα συστατικὰ καὶ σχηματίζουν τὸ νωπὸν βούτυρον. Ἡ τυρίνη ἡ καζεὲνη είναι τὸ οπουδαίστερον συστατικὸν τοῦ τυροῦ, είναι ἀδιάλυτος εἰς τὸ νερό καὶ εύρισκεται διαλευμένη εἰς τὸ γάλα. Ἐάν εἰς τὸ γάλα προστεθῇ πυτιά ἡ ἀραιόν δξύ, ὡς τὸ ὑδροχλωρικὸν δξύ, ἡ τυρίνη πήζει, συμπαρασύρει καὶ μερικὰ συστατικὰ τοῦ γάλακτος καὶ σχηματίζει τὸν τυρόν. "Οταν τὸ γάλα μείνῃ ἐπὶ πολὺ εἰς μέρος ζεστὸν σχηματίζεται γαλακτικὸν δξύ, τὸ δποιὸν πήζει τὴν τυρίνην καὶ τότε λέγομεν δτι τὸ γάλα κόβει.

Τὸ λεύκωμα δμοιαζει πρός τὴν τυρίνην καὶ είναι διαλευμένον εἰς τὸ γάλα, πήζει δὲ δταν ἐπιδράσουν δξέα ἡ ξυνίση τὸ γάλα. Κατὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ τυροῦ τὸ λεύκωμα παραμένει εἰς τὸν δρόν καὶ δταν οὔτος θερμανθῇ πήζει καὶ ἀνέρχεται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν, ἀφοῦ συμπαρασύρῃ καὶ τὸ ὑπόλοιπον τοῦ λίπους καὶ οὕτω ἔχομεν τὴν μυζήθραν.

Τὸ γαλακτοσάκχαρον εύρισκεται εἰς τὸ γάλα ἐν διαλύσῃ· δταν δὲ τὸ γάλα μένει ἐπὶ πολὺ ἐκτεθειμένον εἰς τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ὀέρα, τῇ ἐπιδράσει διαφόρων μικροοργανισμῶν, τὸ γαλακτοσάκχαρον μετατρέπεται εἰς γαλακτικὸν δξύ καὶ τότε τὸ γάλα ξυνίζει. "Οσον ἡ θερμοκρασία τῆς ἀτμοσφαίρας είναι μεγαλυτέρα, τόσον γρηγορώτερον ξυνίζει τὸ γάλα.

Διὰ τὴν διατροφὴν ἐν γένει χρησιμοποιεῖται τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, τῆς αλγός, τοῦ προβάτου καὶ διὰ τὰ βρέφη τὸ μητρικὸν γάλα καὶ τὸ γάλα τῆς δνου.

Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἔχει χρῶμα κιτρινόλευκον, είναι εὔπεπτον, ἔλαφρὸν καὶ προτιμᾶται ἀπὸ κάθε ἄλλο γάλα. Τὸ ἔξ αὐτοῦ λαμβανόμενον νωπὸν βούτυρον είναι ἐπίσης καλῆς ποιότητος.

Τὸ γάλα τοῦ προβάτου είναι λευκὸν καὶ πολὺ παχύ. Περιέχει μεγάλην ποσότητα θρεπτικῶν συστατικῶν καὶ ἔξ αὐτοῦ παρασκευάζεται τυρί καὶ γιαούρτη καλῆς ποιότητος καὶ νόστιμον.

Τὸ γάλα τῆς αλγός είναι εἰς θρεπτικὰ στοιχεῖα κατώτερον τοῦ προηγουμένου, είναι δμως ὑγιεινὸν καὶ δυναμωτικόν, δταν τὸ ζῶον τρέφεται καλῶς. Ἐξ αὐτοῦ παρασκευάζεται νόστιμον καὶ ἀρωματικὸν βούτυρον.

Τὸ γάλα τῆς δνου πλησιάζει περισσότερον πρός τὴν σύστασιν τοῦ μητρικοῦ γαλακτοῦ καὶ διὰ τοῦτο χρησιμοποιεῖται

εἰς τὴν διατροφὴν πολὺ μικρῶν καὶ ἀσθενικῶν βρεφῶν, ὅταν στεροῦνται τοῦ μητρικοῦ γάλακτος.

Εἰς ώρισμένας περιοχάς χρησιμοποιούμενην τὸ γάλα τῆς ταράνδου, τῆς φοράδος καὶ τῆς καμήλου.

Ἡ ἀναλογία τῶν διαφόρων συστατικῶν τοῦ γάλακτος ἔξαρταται ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ ζώου, τὸ εἶδος τῆς τροφῆς τὴν δποίαν λαμβάνει, τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους, τὸ εἶδος καὶ τὴν ἡλικίαν αὐτοῦ. "Οσον καλυτέρα τροφὴ διδεται εἰς τὸ ζῶον, τόσον περισσότερον καὶ παχύτερον γάλα δίδει. "Οταν τὸ ζῶον τρέφεται μὲν χλόην, τὸ γάλα του εἶναι ἀφθονώτερον, περιέχει περισσοτέρας βιταμίνας, ἀλλὰ εἶναι ἀραιότερον, ὅταν δὲ ἡ τροφὴ εἶναι ξηρά τὸ γάλα εἶναι παχύτερον. 'Ἐπίσης τὸ κουρασμένον ζῶον δίδει δλίγον γάλα, ἐνῷ τὸ νέον ζῶον δίδει ἀφθονώτερον καὶ παχύτερον γάλα.

Τὸ γάλα μολύνεται μὲν διάφορα μικρόβια εἴτε ἀπὸ τὰ πάσχοντα ζῶα, εἴτε ἀπὸ τὰ ἀγγεῖα δπου συλλέγεται, εἴτε ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ τὰ ἐνδύματα τῶν ἀνθρώπων, οἱ δποίοι ἀσχολοῦνται μὲν τὴν ἄμελξιν καὶ συνεπῶς δύνανται νὰ μεταδοθοῦν δι' αὐτοῦ διάφοροι μολυσματικαὶ ἀσθένειαι, ὅπως τύφος, παράτυφος, Ἰλαρά, μελιταῖος, φυματίωσις κλπ. Τὸ ἄβραστον γάλα διατηρεῖ δλα τὰ θρεπτικά του συστατικά καὶ κυρίως τὰς βιταμίνας του, ἀλλὰ τότε μόνον θά πίνεται ἄβραστον, ὅταν ὑπάρχῃ ἀπόλυτος βεβαιότητος δτι τὸ ζῶον εἶναι ύγιες καὶ κατὰ τὴν ἄμελξιν τηροῦνται σχολαστικῶς δλαι αἱ ύγιειναι συνθήκαι, ἀλλως πρέπει νὰ βράζεται. Ἡ καλυτέρα μέθοδος ἀποστειρώσεως τοῦ γάλακτος εἶναι ἡ παστερίωσις, δηλ. τὸ γάλα θερμανται μέχρι 65-70° ἐπὶ ἡμισείαν δραν καὶ κατόπιν ψύχεται ἀποτόμως καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διατηρεῖ δλα τὰ θρεπτικά συστατικά του. 'Ἐπειδὴ δμως εἶναι δυνατόν κάποτε καὶ τὸ παστεριωμένον γάλα νὰ περιέχῃ μικρόβια, τὰ δποῖα δὲν κατεστράφησαν, καλὸν εἶναι νὰ βράζεται, ὅταν δὲν εἶναι ἀπολύτως ἔξηκριβωμένον δτι τὰ ζῶα εἶναι ύγιη.

Τὸ γάλα νοθεύεται μὲν προσθήκην νεροῦ, μὲν ἀφαίρεσιν τοῦ βουτύρου καὶ μὲν ἀμυλόκολλαν. Μὲ εἰδικὰ πυκνόμετρα ἔξακριβώνουν τὴν νοθείαν' ἐπίσης διὰ τοῦ βουτυρομέτρου προσδιορίζεται ἡ ποσότης τοῦ λίπους. "Οταν τὸ γάλα εἶναι ἀποβούτυρωμένον ἡ νερομένον, κατὰ τὸ βράσιμον δὲν σχηματίζει εἰς τὸ ἐπάνω μέρος καίμακι. "Οταν εἶναι νοθευμένον μὲν ἀμυλόκολλαν, ἡ νοθεία ἔξακριβώνεται διὰ τῆς προσθήκης σταγόνων λιωδίου, δπότε τὸ γάλα γίνεται ὑποκύανον.

Λόγω τῶν σπουδαίων συστατικῶν του καὶ τῆς μορφῆς ὑπὸ τὴν δποίαν αὐτὰ περιέχονται εἰς τὸ γάλα, πρέπει τοῦτο νὰ περιλαμβάνεται εἰς τὴν καθημερινὴν δίαιταν, τόσον τῆς παιδικῆς ἡλικίας, δσον καὶ τῶν ἐνηλίκων, ὡς ρόφημα κρέμα, ριζόγαλον,

γιασούρτη, τυρί, εις τάς περισσοτέρας δὲ παθολογικάς καταστάσεις νὰ ἀποτελῇ τὴν μοναδικήν τροφὴν τῶν ἀσθενῶν.

Ἐκτὸς ἀπό τὸ νωπόν γάλα χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν διατροφὴν καὶ τὸ συμπεπυκνωμένον, τὸ δποῖον δὲν εἶναι τόσον ὠφέλιμον, δσον τὸ νωπόν, διότι περιέχει πολὺν ζάχαριν καὶ στερεῖται τοῦ πλείστου τῶν βιταμινῶν. Ἐπίσης χρησιμοποιεῖται τὸ κονιοποιημένον γάλα καὶ τὸ γάλα ἔβασπορέ, τὰ δποῖα θεωροῦνται καλύτερα καὶ θρεπτικώτερα τοῦ συμπεπυκνωμένου. Παράγωγα τοῦ γάλακτος εἶναι: Ἡ γιασούρτη. Αὕτη παρασκευάζεται ἀπό χλιαρὸν γάλα εἰς τὸ δποῖον προστίθεται μαγιδόηλη, γαλακτικὸν φύραμα. Κατόπιν τοποθετεῖται εἰς θερμὸν μέρος σκεπτασμένον καὶ ἐντὸς τριῶν ὥρων τὸ γάλα ἔχει μετατραπῆι εἰς γιασούρτη. Ἡ γιασούρτη ἔχει γεμσιν ὑπόξινον, εἶναι εὔπεπτος, θρεπτική, περιέχει ἀρκετά ἄλατα ἀσβεστίου καὶ φωσφόρου καὶ βοηθεῖ εἰς τὴν πέψιν τῶν τροφῶν. Λόγῳ δὲ τοῦ γαλακτικοῦ δέξεος εἶναι καὶ ἀντισηπτική τῶν ἐντέρων. Εἶναι ὠφέλιμος δι’ ὅλους τοὺς δργανισμούς, καθὼς καὶ εἰς πολλὰς παθολογικάς καταστάσεις. Δὲν πρέπει δμως νὰ γίνεται μεγάλη χρήσις αὐτῆς ἀπό ἀναιμικοὺς δργανισμούς ή τοὺς ἔχοντας προδιάθεσιν εἰς ραχίτιδα καὶ φυματίωσιν, διότι βοηθεῖ τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν ἄλατων ἐκ τοῦ δργανισμοῦ.

Ο τυρός. Εἶναι τροφὴ πλουσία εἰς λεύκωμα, λίπος καὶ ἄλατα φωσφόρου καὶ ἀσβεστίου. Παρασκευάζεται ἀπό τὸ γάλα τῇ προσθήκῃ πυτιδᾶς καὶ εἶναι τροφὴ θρεπτική καὶ δρεκτική, δταν δὲ παρασκευάζεται μὲ γάλα μὴ ἀποβούτυρωμένον, εἶναι παχὺς καὶ νδστιμος. Τὰ διάφορα εἰδη τοῦ τυροῦ εἶναι ἡ φέτα, τὸ κεφαλοτύρι, τὸ τουλουμοτύρι, τὸ μανούρι, δ ἀνθδτυρος, τὸ κασέρι ἡ γραβιέρα, ἡ παρμεζάνα κλπ. Εἰς τὴν ἀγοράν ὑπάρχουν καὶ εύρωπαίκης προελεύσεως τυριά διαφόρων τύπων, ως τὸ ροκφόρ, τὰ δλανδικά, Ιταλικά, ἐλβετικά, γερμανικά κλπ. Τὸ τυρί πρέπει νὰ διατηρήται εἰς δροσερὸν μέρος, διότι μὲ τὴν ζέστη ἀλλοιοισθαι καὶ προξενεῖ δηλητηριάσεις ή καὶ εἰς ψυγεῖα. Εἰς ἐλαιοπαραγωγικάς περιοχάς τὸ κεφαλοτύρι διατηρεῖται ὑπὸ τῶν χωρικῶν μέσα εἰς λάδι. Ἡ φέτα διατηρεῖται ἐντὸς ξυλίνων βαρελίων, ἀλλὰ χρειάζεται παρακολούθησιν, διὰ νὰ μὴν ἀλλοιωθῇ ή καὶ εἰς δοχεῖα ἐκ λευκοσιδήρου.

Αύγα. Τὰ σύγα, τῆς κότας κυρίως, χρησιμοποιοῦνται διὰ τὴν καθημερινὴν διατροφὴν. Εἶναι τροφὴ θρεπτική, τονωτική καὶ πολύτιμος διὰ τὸν παιδικὸν δργανισμόν, τοὺς ἀναρρώνυοντας καὶ τοὺς ἔξησθενημένους δργανισμούς.

Τὸ σύγαν ἀποτελεῖται ἀπὸ σκληρόν, ἀσβεστούχον, πορώδεις περίβλημα, τὸ κέλυφος, εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ δποίου ὑπάρχει μία διπλῆ μεμβράνη, ή δποία εἰς τὸ ἔνα ἄκρον ἀφήνει μικρὸν χῶρον πλήρη ἀέρος. Ἐσωτερικῶς τῆς μεμβράνης ὑπάρχει τὸ ἀσπράδι καὶ εἰς τὸ κέντρον δ κρόκος.

Τὸ ἀσπρὸ δι τοῦ αὐγοῦ ἀποτελεῖται ἀπὸ νερό καὶ καθαρὸν λεύκωμα, περιέχει δὲ καὶ θεῖον. Ὁ κρόκος περιέχει νερό, λεύ κωμα, λεκιθίνην, χολοστερίνην, φωσφόρον, ἀσβέστιον, σίδηρον καὶ βιταμίνας A, B, D, ἡ ποσότης τῶν δποιῶν ἔξαρται ἀπὸ τὴν κανονικὴν διατροφὴν τῆς κότας καὶ ίδιως ἀπὸ τὴν ποσότητα τοῦ πρασίνου, τὸ δποῖον τρώγει.

Ἄπὸ τὸ κέλυφος τῶν αὐγῶν, τὸ δποῖον εἶναι πορῶδες, εἰσέρχεται δὲ ἀτμοσφαιρικὸς ἀέρας, δὲ δποῖος καὶ ἀλλοιώνει τὰ αὐγά. Τὰ φρέσκα αὐγά, 1-2 ἡμερῶν, εἶναι ἀσυγκρίτως θρεπτικώτερα καὶ ύγιεινότερα ἀπὸ τὰ αὐγά πολλῶν ἡμερῶν, διότι δὲ ἔχουν ὑποστῆ καμίαν ἀλλοίωσιν. Αὐγὸς 15 ἡμερῶν ἔχει χάσει τὸ ἡμισυ τῆς θρεπτικῆς του ἀξίας. Αναλόγως τῆς μαγειρικῆς παρασκευῆς των γίνονται εὔπεπτα ἢ δύσπεπτα. Τὰ ἐλαφρῶς βρασμένα αὐγά ἡ καὶ τὰ ποσὲ εἶναι εὔπεπτότερα ἀπὸ τὰ τελείως ὅματα. Τὰ πολὺ βρασμένα αὐγά εἶναι δύσπεπτα, τὰ δὲ ὅματα κτυπημένα μὲν ζάχαριν εἶναι τροφὴ ὠφέλιμος καὶ θρεπτική. Ἡ μετρία χρῆσις αὐγῶν τῆς ἡμέρας δι' ὑγείες εἶναι ὠφέλιμος, ἐνῷ ἡ κατάχρησις αὐτῶν δύναται νὰ προκαλέσῃ σοβαρὰς βλάβας εἰς τὸν δργανισμόν. Ἐπίσης ἔκ τῆς χρήσεως ἡλλοιωμένων αὐγῶν δύνανται νὰ προκληθοῦν δηλητηριάσεις, ίδιως κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ θέρους, ὡς συμβαίνει μὲν γλυκίσματα παρασκευασμένα μὲν ὅματα αὐγά π.χ. τομότες, πάστες κλπ., δπότε λόγω τῆς θερμότητος τὰ ὅματα αὐγά ἀλλοιώνονται εὐκόλως. Πολλὰ διτομά παθαίνουν ἀναφυλακτικά φαινόμενα ἀπὸ τὴν χρήσιν τῶν αὐγῶν καὶ διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὰ ἀποφεύγουν.

Τὰ αὐγά διατηροῦνται ἐπὶ ἀρκετὸν διάστημα μέσα εἰς ψυγεῖα. Ἐπίσης διὰ τῆς ἀπομονώσεως τοῦ κελύφους ἀπὸ τῆς ἐπαφῆς μετὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ὡς ἔχῆς: τοποθετοῦνται μέσα εἰς πριονίδια, ἄχυρα, πίτυρα, ἄμμον, χωρίς νὰ ἔρχωνται εἰς ἐπαφὴν τὸ ἔν μὲν τὸ ἄλλο. Ἀκόμη ἐμβαπτίζονται μέσα εἰς λυωμένον κερί ἢ λίπος, διὰ νὰ κλείσουν οἱ πόροι ἡ εἰς διάλυσιν πυριτικοῦ καλίου ἡ ἀσβέστου. "Αλλος τρόπος διατηρήσεως τῶν αὐγῶν εἶναι ὁ διὰ τῆς ἀφυδατώσεως καὶ κονιοποιήσεως αὐτῶν.

Τὰ φρέσκα αὐγά διακρίνονται: ἀπὸ τὸ πορῶδες καὶ ἀνώμαλον κέλυφός των. "Αν δὲν διακρίνωνται σκιαὶ δταν τοποθετοῦον εἰς δυνατὸν φῶς ἡ εἰς τὸν ἥλιον. Ἐὰν βυθίζονται ἐντὸς τοῦ ὅδατος· (δταν αἰωροῦνται ἡ ἐπιπλέουν εἶναι πολλῶν ἡμερῶν). Ἐὰν κατὰ τὸ ἀνοιγμά τῶν κρόκος καὶ ἀσπράδι διατηροῦν συνεκτικότητα (ἐὰν διαλύονται δὲν εἶναι φρέσκα).

Διὰ τὴν διάκρισιν τῶν φρέσκων αὐγῶν εἰς μεγάλας ποσότητας χρησιμοποιοῦνται μηχανικά μέσα (ώοσκόπιον) καὶ δυνατὸν τεχνητὸν φῶς.

"Ἐκτὸς τῶν αὐγῶν τῆς κότας χρησιμοποιοῦνται καὶ τὰ

Βίκυ.

αύγα τῆς χήνας, πάπιας, γαλοπούλας διὰ τὴν διατροφὴν κυρίως ἀγροτικῶν οἰκογενειῶν.

Εἰς τὴν καθημερινὴν διατροφὴν χρησιμοποιοῦνται ἐπίσης καὶ τὰ αύγα τῶν ψαριῶν, δπως τὸ μαῦρο χαβιάρι, τὸ αύγοτάραχον, τὸ μπρίκ, ὁ ταραμᾶς κλπ., τὰ δόποια περιέχουν ἄφθονον λεύκωμα, λίπος, νερό, ἀλατα καὶ κυρίως φωσφόρου. Εἶναι θρεπτική, εὔπεπτος, θερμαντική, εὕγευστος καὶ δυναμωτική τροφή. "Οσοι δημως πάσχουν ἀπὸ ἀρθριτικά, παθήσεις νεφρῶν, ἥπατος κλπ. δὲν πρέπει νὰ κάνουν χρῆσιν αὐτῶν.

Κρέας. Εἶναι κατ' ἔξοχὴν λευκωματοῦχος τροφή, ἡ δόποια περιέχει μεγάλη ποσότητα νεροῦ, ἐλαχίστην ποσότητα ὅδαταν θράκων (γλυκογόνο), ἀλατα, κυρίως φωσφόρου, καλίου, ἀσβεστίου, μαγνήσιου, ἀρκετὴν ἡ ἐλαχίστην ποσότητα λίπους, ἀναλόγως τοῦ ζώου καὶ τοῦ μέρους τοῦ σώματος αὐτοῦ, βιταμίνας καὶ πολλὰς ἐκχυλισματικὰς ούσιας, ὡς κρετινίνην, ξανθίνην, ὀδενίνην κλπ., αἱ δόποιαι καὶ προκαλοῦν τὴν δρεξινήν.

Τὸ κρέας εἶναι τροφὴ πλαστικὴ συμβάλλει δὲ εἰς τὴν ἀντικατάστασιν τοῦ λευκώματος τοῦ δργανισμοῦ. Ἀπαιτεῖ μικροτέραν πεπτικὴν ἔργασίαν καὶ διὰ τῶν ἐκχυλισματικῶν ούσιῶν του προκαλεῖ τὴν ἔκκρισιν τῶν πεπτικῶν ύγρων. Κανέν τολμό τρόφιμον δὲν περιέχει εἰς μικρότερον ὅγκον περισσοτέρας πλαστικάς ούσιας. Ἡ κατάχρησις δημως κρέατος βλάπτει τοὺς ἐνηλίκους καὶ ἡλικιωμένους δργανισμούς καὶ προκαλεῖ ρευματισμούς, ἀρθριτισμούς, βλάβας τῶν νεφρῶν κλπ.

Τὸ κρέας, τὸ δόποιον χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν διατροφὴν τοῦ ἀνθρώπου, διαιτηρίνεται εἰς τὸ κρέας τῶν σφαγίων, τῶν πουλερικῶν καὶ τοῦ κυνηγίου.

Εἰς τὰ σφάγια περιλαμβάνεται τὸ κρέας τοῦ βούς, μόσχου, προβάτου, αἴγαδος, χοίρου, ἵππου καὶ ὄνου.

Εἰς τὰς μεγάλας πόλεις ἡ σφαγὴ τῶν ζώων γίνεται εἰς τὰ σφαγεῖα, τῶν δόπιων ἡ γενικὴ δργάνωσις καὶ λειτουργία παρακολουθεῖται καὶ ἐλέγχεται ἀπὸ τὴν πολιτείαν. Τὰ σφαγεῖα κτίζονται ἔξω ἀπὸ τὴν πόλιν καὶ εἰς θέσιν προσιτὴν εἰς τὰ μεταφορικά μέσα, ἔχουν ἀφθονα νερά, ἀποστραγγιστήρια, τελείαν καθαριότητα καὶ μηχανικά μέσα. Τὰ μεγαλύτερα καὶ τελειότερα σφαγεῖα εὑρίσκονται εἰς τὰς Ἕνωμένας Πολιτείας, ὅπου τὰ πάντα γίνονται μηχανικῶς καὶ εἰς τοιούτον βαθμὸν τελειότητος, ώστε ἐντὸς δλίγων ώρῶν εἶναι δυνατόν νὰ σφαγιασθοῦν καὶ νὰ κονσερβοποιηθοῦν χιλιάδες ζώων. Ἀπὸ τὰ σφαγεῖα παραδίδονται ἐπίσης εἰς τὴν κατανάλωσιν δέρματα διὰ τὴν βυρσοδεψίαν, αἷμα πρὸς ἔξαγωγὴν τοῦ λευκώματος του, λίπος πρὸς ἔξαγωγὴν στεατίνης, ἀπὸ τὴν δόποιαν κατασκευάζουν κεριά, δηλαὶ πρὸς κατασκευὴν ζωϊκῆς κόλλας, δοτὰ καὶ κρέατα πρὸς βιομηχανοποίησιν, ἔντερα πρὸς κατασκευὴν χορδῶν δργάνων κλπ. Χῶραι ἔξαγωγῆς κρέατων εἶναι αἱ Ἕνωμέναι Πολι-

τεῖαι, δι Καναδᾶς, ή Αύστραλία, ή Βραζιλία, ή Νέα Ζηλανδία, ή Νότιος Αφρική, ή Σερβία. Άι διάφοροι μέθοδοι συντηρήσεως τῶν κρεάτων καὶ τὸ ἐμπόριον τῶν κατεψυγμένων τοιούτων ἀντικατέστησεν ἐξ ὀλοκλήρου τὴν μεταφορὰν ζωντανῶν ζώων. Ὡς πρὸς τὸ λιανικὸν ἐμπόριον τῶν κρεάτων ἔχουν θεσπισθῆ εἰς δλας τὰς χώρας διατάξεις διὰ τὴν καθαριότητα καὶ τὴν καλὴν λειτουργίαν τῶν κρεοπωλείων.

Τὸ κρέας τοῦ βιός εἶναι ἐρυθρόν, μὲ λίπος ὑποκίτρινον, τὸ δόποιον κιτρίνιζει περισσότερον, δὸν αὐξάνει ἡ ἡλικία τοῦ ζῶου καὶ θεωρεῖται κρέας θρεπτικόν. Ἡ ἡλικία τοῦ ζῶου ἔχει μεγάλην σημασίαν διὰ τὴν ποιότητα τοῦ κρέατος. Κουρασμένοι καὶ γηρασμένοι βρέες δίδουν κακῆς ποιότητος κρέας, καθὼς καὶ οἱ πολὺ μικροὶ κάτω τῶν ἔξι μηνῶν.

Τὸ κρέας τοῦ μόσχου, ἡλικίας 2-8 ἔτῶν δηλ., δαμάλι, εἶναι τὸ καλύτερον καὶ υγιεινότερον δλῶν. Ἐχει χρῶμα ἐρυθρόδλευκον καὶ λίπος λευκόν. Τὰ πλευρά, ἡ νεφραμιά, τὸ φιλέτον, ἡ φέτα μηροῦ, θεωροῦνται πρώτης κατηγορίας. Δευτέρας κατηγορίας εἶναι δὲ μοσχός, τὸ στήθος καὶ τρίτης κατηγορίας εἶναι δὲ λαιμὸς καὶ τὰ πόδια.

Εἰς τὸ βόειον κρέας τὸ φιλέτο, τὸ κόντρα φιλέτο, οἱ μπριζόλες καὶ τὸ καπάκι θεωροῦνται πρώτης κατηγορίας. Ὁ λαιμός, οἱ μηροὶ δευτέρας κατηγορίας καὶ τὸ στήθος ἡ γλώσσα, καὶ τὰ πόδια τρίτης κατηγορίας.

Τὸ κρέας τοῦ προβάτου εἶναι ἐπίσης καλὸν καὶ θρεπτικόν, ἔχει χρῶμα ἐλαφρῶς κόκκινον καὶ λίπος λευκόν, ἀλλὰ εἶναι δύσπεπτον. Τὸ ἄρνι γάλακτος δὲν θεωρεῖται υγιεινὸν κρέας, διότι εἶναι πλούσιον εἰς πουρηνίας καὶ ἀπαγορεύεται ἀπολύτως εἰς τοὺς ἀρθριτικούς. Τὸ μπούτι, οἱ μπριζόλες, ἡ νεφραμιά εἶναι πρώτης κατηγορίας καὶ τὰ ὑπόλοιπα μέρη θεωροῦνται δευτέρας κατηγορίας.

Τὸ κρέας τοῦ χοίρου εἶναι πλούσιον εἰς λίπος καὶ διὰ τοῦτο, ἔκτος ἀπὸ τὰ ἄπαχα μέρη, εἶναι καὶ δύσπεπτον· χρησιμοποιεῖται λίθιως κατὰ τοὺς ψυχροὺς μῆνας. Τὸ χοιρομήριον (Ζαμπόν) εἶναι πολὺ καλὴ θρεπτική καὶ νόστιμος τροφή.

Τὸ κρέας τῆς αἰγᾶς δὲν θεωρεῖται καλόν, εἶναι σκληρὸν καὶ δὲν ἔχει καλὴν γεδοσίν καὶ δσμήν, δὲν χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν διατροφήν, ἐνῷ τὸ κρέας τοῦ ἐριφίου εἶναι τρυφερόν καὶ ἀρκετὰ νόστιμον.

Τὸ κρέας τοῦ ἀλόγου ἔχει γλυκίζουσαν γεδοσίν, διότι περιέχει ἀρκετὴν ποσότητα ὑδατανθράκων, δηλ. γλυκογόνον, εἶναι θρεπτικόν καὶ τόνωτικόν.

Τὸ κρέας τοῦ ὄνου εἶναι τρυφερόν καὶ θρεπτικόν.

Αμφότερα δύμας τὰ εῖδη αὐτά τῶν κρεάτων δὲν χρησιμοποιοῦνται ἐν Ελλάδι διὰ τὴν διατροφήν.

Τὰ ἐν τόσθια τῶν ζώων, νεφρά, σηκότι, σπλήνες, γλυκάδια, μυαλά, περιέχουν δχι μόνον λευκωματώδεις ούσιας, ἀλλὰ καὶ βιταμίνας Α καὶ Δ, εἰναι δὲ ἀρίστη τροφή διὰ τὰ παιδιά καὶ τοὺς ἐνηλίκους. Τὸ μυαλό καὶ ὁ μυελός τῶν δστῶν, εἰναι πλούσια εἰς φωσφορούχους ούσιας, εἰναι δὲ κατάλληλος τροφή διὰ νευρασθενικούς, ἀναρρωνύοντας καὶ γενικά ἔξηντλημένους δργανισμούς. Τὰ πόδια, ἡ κοιλιά, τὸ κεφάλι, περιέχουν ἀφθονον ζελατίνην, ὠφέλιμον εἰς τοὺς παιδικούς δργανισμούς.

Κατὰ τοὺς θερινούς μῆνας τὸ κρέας ἀποσυντίθεται εὔκολωτα, λόγῳ τῆς ἀναπτύξεως ἐντὸς αὐτοῦ πλήθους μικροοργανισμῶν. Τὸ ἀποσυντεθειμένον κρέας διακρίνεται, διότι ἔχει χρῶμα φαιδόν ἢ ὑποπράσινον μὲ πολὺ δυσάρεστον δσμήν, τὸ λαπίος του εἰναι μαλακόν, ὁ μυελός τῶν δστῶν εἰναι ύδαρης καὶ φαιόχρους, ἐάν δὲ βυθίσωμεν θερμὸν μαχαίρι ἐντὸς αὐτοῦ, θὰ αἰσθανθῶμεν ἀμέσως τὴν δσμήν τῆς ἀποσυνθέσεως.

Διὰ τοῦ κρέατος ἐπίσης μεταδίδονται εἰς τὸν ἀνθρωπὸν παρασιτικαὶ νόσοι, ὡς ἡ ταινία καὶ ἡ τριχινίασις. Ἡ ταινία εἰναι μικρὰ κύστις, ἡ δποία περιέχει ύγρόν καὶ τὴν κεφαλὴν τοῦ παρασίτου, οἱαν δὲ χρησιμοποιηθῆ κρέας πάσχοντος ζώου, τὸτε ἡ κύστις αὕτη προσκολλᾶται εἰς τὸ ἔντερον τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἔκει ἀρχίζει νὰ ἀναπτύσσεται καὶ νὰ πολλαπλασιάζεται. Ἡ τριχινίασις μεταδίδεται διὰ τοῦ κρέατος τοῦ χοίρου, οἵταν τὸ κρέας τοῦτο προέρχεται ἀπὸ πάσχον ζῶον καὶ δέν βρασθῆ καλῶς. Ἡ φυματίωσις, ἡ λύσσα, ἡ μάλις, ὁ σπληνάνθραξ μεταδίδονται ἔξι ἐπαφῆς εἰς σφαγεῖς, κρεοπώλας, δερματοτεχνίτας κλπ. Δηλητηριάσεις προκαλοῦνται ἀπὸ τὴν χρησιμοποίησιν μὴ καλῶς διατηρημένων κρεάτων, προϊόντων ἀλαντοποιίας ἢ ἀπὸ κρέας ἐπὶ τοῦ δποίου ἔχει ἐναποθέσει ἡ μύγα τὰ ὀάριά της.

Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κινδύνων αὐτῶν ύπάρχει εἰδικὴ ύπηρεσία ἐπιβλέψεως κρεάτων. Πρὶν ἡ τὰ κρέατα ἔλθουν εἰς τὸν τόπον τῆς καταναλώσεως ἔξετάζονται ἀπὸ ἀστυίατρον καὶ σφραγίζονται ἀπὸ τὴν ἀστυνομίαν. Ἐπιβάλλεται ὡσαύτως ἡ λειτουργία καθαρῶν σφαγείων καὶ κρεοπωλείων, καθὼς καὶ ύγιιδων κρεοπωλῶν.

Τὸ κρέας πρέπει νὰ βράζῃ καὶ νὰ ψήνεται καλῶς διὰ νὰ καταστρέψωνται τὰ μικρόβια καὶ τὰ παράσιτα. Μέρος κρέατος εἰς τὸ δποίον παρατηρεῖται ύποπτον σημεῖον, δγκος, κύστις, πρέπει νὰ ἀπορρίπτεται ἀμέσως.

 Αἱ διάφοροι μέθοδοι διατηρήσεως κρεάτων εἰναι ἡ διὰ ψήξεως, βρασμοῦ, ἀποξηράνσεως καὶ μαγειρικοῦ ἀλατος.

Δι' ισχυράς ψύξεως. Τὰ κρέατα διατηροῦνται ἀρκετάς ήμέρας εἰς ἀρίστην κατάστασιν καὶ διὰ τῆς καταψύξεως διατηροῦνται ἐπὶ μεγάλον χρονικὸν διάστημα καὶ μεταφέρονται δι' εἰδικῶν μεταφορικῶν μέσων εἰς μακρυνάς ἀποστάσεις.

Διὰ βρασμοῦ. Τὰ κρέατα τεμαχίζονται, τοποθετοῦνται εἰς κυτία ἐκ λευκοσιδήρου ἀποστειρωμένα, τοποθετοῦνται εἰς κλιβάνους ύποθερμοκρασίαν $110\text{--}120^{\circ}$ ἐπὶ $10'$ καὶ ἀφοῦ ἀφαιρεθῇ ὁ ἀέρας κλείονται ἐρμητικῶς.

Διὰ τῆς ἀποξηραίνονται καὶ κατόπιν τίθενται εἰς κλιβάνους πρὸς τελείαν ἀφαίρεσιν τοῦ ὄντος.

Διὰ μαγειρικοῦ ἀλατοῦ. Τὰ κρέατα ἀλατίζονται καλῶς, μένουν δλίγας ήμέρας καὶ κατόπιν καπνίζονται ἐντὸς εἰδικῶν θαλάμων καὶ οὕτω διατηροῦνται ἀρκετὸν χρόνον.

Τὰ ἀλαντικά, δηλ. λουκάνικα, σαλάμια κλπ., γίνονται ἀπὸ παχὺ κρέας χοιρινὸν καὶ μοσχαρίσιο, μὲ διάφορα καρυκεύματα, ὡς πιπέρι, σκόρδον, ἔύδι, κίμινον. Εἶναι νόστιμα καὶ δρεκτικά, ἀλλὰ ὑπάρχει κίνδυνος νὰ χρησιμοποιηθῇ διὰ τὴν παρασκευήν των κρέας μὴ ὑγιούς ζώου, δόπτε εἶναι ἐπικίνδυνα.

Τὸ κρέας παρασκευάζεται κατὰ διαφόρους τρόπους, ὡς βραστόν, ψητόν, σχάρας ἢ φούρνου ἢ σούβλας, ἐντράδα ἢ κοκκινιστόν κλπ., διὰ δὲ τῆς μαγειρικῆς παρασκευῆς ἀποκτᾶται χαρακτηριστικὴν εὐχάριστον γεύσιν. Οἱ ζωμὸις τοῦ κρέατος προκαλεῖ τὴν ἔκκρισιν τῶν πεπτικῶν ύγρων καὶ ἀνοίγει τὴν θρεξιν, δταν δὲ προστεθοῦν κατὰ τὸ βράσιμον λαχανικά, ὡς καρότα, σέλινον, πατάτες ἢ καὶ αὐγολέμονον, τότε ἡ θρεπτικὴ του δξία αὔξανε. Τὸ ψητόν τῆς σχάρας καὶ τὸ βραστόν θεωροῦνται περισσότερον ὀφέλιμα, διότι διατηροῦν δλα τὰ θρεπτικὰ συστατικά των. Τὰ «καβουρντισμένα» καὶ τηγανισμένα κρέατα εἶναι δλιγώτερον ὀφέλιμα καὶ δύσπεπτα.

“Οταν πλύνεται τὸ κρέας δὲν πρέπει νὰ μένῃ ποτὲ εἰς κρύον νερὸ ἐπὶ πολὺ, διότι διαλύονται πολλαὶ ἀπὸ τὰς θρεπτικὰς του ούσιας. “Οταν γίνεται βραστὸν πρέπει νὰ ρίπεται τὸ κρέας ἐνῷ βράζει τὸ νερὸ καὶ οὕτω σχηματίζεται ἐλάχιστος ἀφρός, δ ὅποιος δὲν εἶναι τίποτε ἀλλο παρὰ λεύκωμα, τὸ δὲ κρέας γίνεται νοντιμώτερον. “Οταν θμως δ ζωμὸς δρόκεται νὰ χρησιμοποιηθῇ δι' ἀσθενῆ, τότε τίθεται τὸ κρέας ἀπὸ τὴν ἀρχὴν μὲ κρύον νερό, ὥστε πολλὰ ἀπὸ τὰ θρεπτικὰ συστατικά του νὰ διαλυθοῦν μέσα εἰς τὸν ζωμόν, δ ὅποιος γίνεται καὶ νοστιμώτερος, ἐνῷ τὸ κρέας χάνει εἰς γεύσιν. “Ἐὰν θέλωμεν νὰ διατηρήσωμεν ζωμὸν διὰ τὴν ἐπομένην θὰ πρέπη κάθε 8-12 ὥρας, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς, νὰ τὸν βράζωμεν καὶ νὰ τὸν διατηρῶμεν εἰς δροσερὸν μέρος.

Κρέας πουλερικῶν. Τὸ κρέας τῶν πουλερικῶν εἶναι νόστιμον, θρεπτικόν, εὔπεπτον καὶ μαλακόν, ίδιως τὸ ἀσπρό

δηλ. τὸ στῆθος, τὸ δποῖον δὲν περιέχει καὶ λίπος. Παρασκευάζεται κατὰ πολλούς τρόπους, ἀλλὰ ώφελιμώτερον εἶναι τὸ βραστὸν καὶ ψητὸν ἰδίως τῆς σούβλας. Εἶναι τροφὴ κατάλληλος διὰ παιδιά, ἀναρρωνύοντας καὶ ἀσθενικούς δργανισμούς. Τὸ κρέας τῆς πάπιας εἶναι πολὺ παχύ καὶ ἐπομένως δύσπεπτον, τῆς δὲ χήνας εἶναι σκληρόν.

Ἡ πτηνοτροφία ἀποτελεῖ πηγὴν πλούτου διὰ κάθε Κράτος καὶ Ὀλυμπίας αἱ χῶραι φροντίζουν διὰ τὴν προαγωγὴν τῆς. Εἰς τὴν Ἑλλάδα τελευταίως ηὔξηθησαν σημαντικῶς τὰ προϊόντα τῆς πτηνοτροφίας.

Κρέας κυνηγίου. Ἔχει χρῶμα σκοῦρον κόκκινον, εἶναι νόστιμον, ἀπαχον, δύσπεπτον καὶ σκληρόν, λόγῳ τῆς μεγάλης κινητικότητος τῶν ζώων, ἀπὸ τὰ δποῖα προέρχεται. Τὰ κρέατα τοῦ κυνηγίου προέρχονται ἀπὸ τὸ ζαρκάδι, τὸν ἀγριόχοιρον, τὴν ἔλαφον, τὸν λαγόν, τὸ δρτύκι, τὸ τρυγόνι, τὴν πέρδικα, τὴν μπεκάτσα, τὸ κουνέλι, τὸν φασιανὸν κλπ.

Χῶραι μεγάλου κυνηγίου εἰς τὴν Εὐρώπην εἶναι ἡ Γερμανία, Ἰταλία, Ὀλλανδία καὶ Σκωτία, αἱ δποῖαι κάνουν καὶ ἔξαγωγὴν αὐτοῦ.

Τὰ ψάρια. Κατέχουν ἀνέκαθεν σπουδαίαν θέσιν εἰς τὴν διατροφὴν τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι ἐκλεκτὴ Δωϊκὴ τροφὴ ἀπαρατῆτος διὰ μικρούς καὶ μεγάλους, διανοητικῶς καὶ σωματικῶς ἐργαζομένους. Περιέχουν νερό, μεγάλην ποσότητα λευκώματος, ἄλατα καὶ κυρίως φωσφόρου, ἀσβεστίου, λιδίου, βιταμίνας, ωρισμένα δὲ ἐδη αὐτῶν περιέχουν μεγάλην ἡ μικράν ποσότητα λίπους. Τὸ κρέας των εἶναι λευκόν ἡ ύπολευκον, τρυφερὸν καὶ πολὺ τονωνικόν. Διακρίνονται εἰς τὰ ψάρια τῆς θαλάσσης καὶ τοῦ γλυκοῦ νεροῦ, λιμνῶν ἡ ποταμῶν. Τὰ ψάρια τῆς θαλάσσης εἶναι τὰ νοστιμώτερα καὶ τὰ θρεπτικώτερα, ἀποτελοῦν δὲ φυσικὴν μετάβασιν ἀπὸ τῆς χορτοφαγίας εἰς τὴν κρεωφαγίαν. Πρέπει δῆμως νὰ εἶναι πολὺ φρέσκα, δόπτε τὰ βράγχια των ἔχουν ζωηρὸν κόκκινον χρῶμα, τὰ μάτια των εἶναι λαμπερὰ καὶ τὸ κρέας των σφιγκτόν. Τὰ μὴ φρέσκα ψάρια προκαλοῦν ἐνίστε σοβαράς δηλητηρίασεις, διακρίνονται δὲ ἀπὸ τὴν πλαδαράν σάρκα, τὰ θολὰ μάτια καὶ ώχροφαίσ βράγχια. Τὰ ψάρια διακρίνονται εἰς τρεῖς κατηγορίας. Τὴν πρώτην εἰς τὴν δποῖαν ἀνήκουν αἱ συναγρίδες, τὰ μπαρμπούνια, τὰ λιθρίνια, οἱ σφυρίδες, οἱ τσιπούρες, τὰ φαγκρίδες, οἱ γλωσσες. Εἰς τὴν δευτέραν εἰς τὴν δποῖαν ἀνήκουν τὰ λαυράκια, τὰ μελανούρια, οἱ σαργοί, διπακαλιάρος, δισολομδες καὶ εἰς τὴν τρίτην, εἰς τὴν δποῖαν ἀνήκουν οἱ γόπες, οἱ κολοι, τὰ σαβρίδια, οἱ παλαμίδες, τὰ χέλια, τὰ σκουμπριά, ἡ μαρίδα, ἡ σαρδέλα, τὰ χαψιά, οἱ χάνοι κλπ.

Ἡ σαρδέλα, ἡ μαρίδα, διπακαλιάρος εἶναι ἐφθηνὰ ψάρια, ἀλλὰ ἀσυγκρίτως θρεπτικώτερα καὶ ώφελιμώτερα ἀπὸ

πολλά μεγάλα καὶ ἀκριβά. Ὁ καλύτερος καὶ ώφελιμώτερος τρόπος παρασκευῆς τῶν ψαριῶν εἶναι ψητὰ τῆς σχάρας ἢ βραστὰ μὲ διάφορα λαχανικά π.χ. μὲ σέλινον, καρότα, κρεμμύδια, πατάτες. "Οπου εἶναι δυνατόν, καλὸν εἶναι νὰ τρώγεται καὶ τὸ κόκκαλον τοῦ ψαριοῦ.

Τὰ ψάρια συντηροῦνται ἐντὸς πάγου ἐπὶ μικρὸν χρονικὸν διάστημα, χωρὶς νὰ ύποστοῦν καμίαν ἀλλοίωσιν, ἀλλὰ πολλάκις καὶ οὕτως δὲν ἔμποδίζεται ἡ ἀποσύνθεσί των. Ἡ μεγάλη ψῦξις δηλ. ἡ κατάψυξις διατηρεῖ τὰ ψάρια ἐπὶ ἀρκετὸν χρόνον εἰς ἀρίστην κατάστασιν ἀρκεῖ, νὰ ληφθοῦν ὠρισμένα μέτρα καλῆς συντηρήσεως των. Ἡ κονσερβοποίησις ἐπίσης εἶναι ἔνα καλὸν μέσον συντηρήσεως δι' ὠρισμένα εἴδη ψαριῶν π.χ. σαρδελλῶν, ρεγγῶν, τόνου, σολομοῦ. Δι' ἀλατος συντηροῦνται ἐπὶ πολὺ διπακαλίδρος, ἡ σαρδέλλα, ἡ ρέγγα, ὠρισμένα δὲ εἴδη αὐτῶν, διὰ καπνίσματος καὶ ἔηράνσεως εἰς τὸν ἀέρα, διπώς οἱ λικουρίνοι, οἱ τσίροι κλπ.

Τὰ αὐγά τῶν ψαριῶν διατηροῦνται ἐπίσης δι' ἀλατος, τὸ δὲ δνομαστὸν αὐγοτάραχον τοῦ Μεσολογγίου διατηρεῖται, ἀφοῦ βυθισθῇ πρῶτον ἐντὸς πυκνῆς ἀλμῆς, ἔηρανθῇ καὶ καλυφθῇ διὰ κηροῦ.

Κρέας μαλακίων καὶ διστρακοδέρμων. Περιέχει ἄφθονον φωσφόρον, ἐκχυλισματικάς ούσιας καὶ εἶναι γενικά δύσπεπτον. Οἱ ἀστακοὶ καὶ οἱ γαρίδες, τὰ δποῖα διατηροῦνται καὶ εἰς κονσέρβας, τὰ στρείδια, τὰ κυδώνια, τὰ μύδια, οἱ ἀχινοί, οἱ πεταλίδες, οἱ σωλήνες κλπ., εἶναι δρεκτικά καὶ νόστιμα, καθὼς καὶ τὰ καλαμάρια, οἱ σουπιές, τὰ κταπόδια, τὰ δποῖα δημως εἶναι δύσπεπτα. "Ολα τὰ ἀνωτέρω πρέπει νὰ τρώγωνται πολὺ φρέσκα, διότι ἀλλως προκαλοῦν σοβαράς δηλητηριάσεις. Τὰ στρείδια, κυδώνια, μύδια κλπ., ἐπειδὴ τρώγονται ώμα, πρέπει νὰ προέρχωνται ἀπὸ μέρος καθαρόν, διότι πολλάκις μεταδίδουν καὶ μικρόβια ἐπικίνδυνα.

'Απαγορεύεται ἡ χρήσις τῶν ἀνωτέρω εἰς τοὺς πάσχοντας ἀπὸ ἀρθρίτιδας, παθήσεις ἐντέρων καὶ νεφρῶν.

ΛΙΠΑΡΑΙ ΟΥΣΙΑΙ. Αἱ λιπαραὶ ούσιαι, αἱ χρησιμοποιούμεναι εἰς τὴν διατροφὴν τοῦ ἀνθρώπου, εἶναι φυτικῆς καὶ ζωικῆς προελεύσεως. Αἱ φυτικῆς προελεύσεως εἶναι τὸ ἔλαιον καὶ τὰ διάφορα σπορέλαια, ώς τὸ σησαμέλαιον, βαμβακέλαιον, ἥλιέλαιον, ἀραχιδέλαιον (φυτικέλαιον), καπνέλαιον.

1. Φυτικὰ ἔλαια. Ἐλαιόλαδον. Εἶναι ἔνα εύλογημένον προϊόν ἀπαραίτητον διὰ τὴν ύγειαν καὶ τὴν ζωήν. Ἀνέκαθεν οἱ ἀνθρώποι ἐκτιμοῦσαν τὸ δένδρον τῆς ἐλιᾶς, τὸ δποῖον καὶ θεωρεῖται ώς σύμβολον εἰρήνης καὶ εὐημερίας. Καὶ σύτῃ ἡ μυθολογία μαρτυρεῖ ὅτι αἱ Ἀθῆναι πήραν τὸ δνομά των ἀπὸ τὴν θεάν Ἀθηνᾶν, ἡ δποία ἔχαρισεν εἰς τὴν πόλιν, ώς δῶρον, τὸ

δένδρον τῆς ἑλαίας. Ἀκόμη πολλοὶ ποιηταὶ ἔγραψαν ὡραιότατα ποιήματα διὰ τὴν ἑλιά.

Ἄπο δὲ τὰς λιπαρὰς τροφὰς τὸ λάδι εἶναι τὸ ὄγκεινότερον καὶ τὸ πλέον εὔπεπτον. Περιέχει εἰς μεγάλην ποσότητα βιταμίνην Δ καὶ διάφορα δλατά. Τὸ καλὸν λάδι εἶναι χρυσοκλειτρινον, 1-2 βαθμῶν δέκτητος, δὲν καλεῖ εἰς τὸν λαιμὸν καὶ ἔχει γεθινούς καὶ δομήν εὐχάριστον. Τὰ συστατικά του, ως καὶ ἡ ποιότητα του, ἔξαρτωνται ἀπὸ τὸν τρόπον τῆς συλλογῆς τῶν ἑλαιῶν καὶ τῆς ἔξαγωγῆς τοῦ ἑλαιού. Δι’ αὐτὸν αἱ ἑλαιᾶι πρέπει νὰ μαζεύωνται εἰς κοφίνια ἢ λινάτσες καὶ νὰ ἔχειγεται τὸ ἑλαιον ἀμέσως. Τὸ ραφιναρισμένον ἑλαιον εἶναι ἀγευστον καὶ ἀσομον, ἀλλὰ δὲν εἶναι τόσον ὡφέλιμον, διότι κατὰ τὴν ἐπεξεργασίαν του χάνει μέρος ἀπὸ τὰ ὡφέλιμα συστατικά του. Τὸ ἑλαιον πρέπει νὰ μεταγγίζεται ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρόν καὶ νὰ διατηρήται εἰς δροσερὸν καὶ σκοτεινὸν μέρος, ἐντὸς πηλίνων δοχείων ἢ υσαλίνων (νταμιτζανῶν).

Εἶναι προτιμότερον τὸ ἑλαιον νὰ τρώγεται ώμόν, διότι τὸ καμένον εἶναι δύσπεπτον καὶ χάνει πολλά ἀπὸ τὰ ὡφέλιμα συστατικά του. Κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ πολέμου δοιαὶ ἑστερήθησαν τὸ ἑλαιον ἐπασθαν πολλάς σοβαρὰς διαταραχάς. Τὸ ἑλαιόλαδον ώμόν χρησιμοποιεῖται καὶ θεραπευτικῶς εἰς παθήσεις τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων καὶ τοῦ ἡπατοῦ. Ἐπίσης ύδρογονούμενον χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν μαγειρικοῦ λίπους. Τὰ μὴ ἐδώδιμα ἑλαια χρησιμοποιούνται διὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ σάπωνος, τὰ δὲ υπολείμματα ἐκ τῆς ἀλέσεως τῶν ἑλαιῶν χρησιμοποιούνται καὶ ως καύσιμος ὅλη, ἑλαιοπυρίνη. Τὸ ἑλαιόλαδον νοθεύεται μὲ σπορέλαιον, δόπτε ἢ νοθεία του δὲν διακρίνεται. Ἐπίσης ἑλαιόλαδα μεγάλης δέκτητος δι’ ἀναμίξεως μετά σπορέλαιων προσφέρονται εἰς τὴν ἀγοράν ως καλῆς ποιότητος ἑλαια.

Σπορέλαια. Καταναλίσκονται Ιδίως εἰς περιοχάς, εἰς τὰς ὄποιας δὲν παράγεται ἑλαιόλαδον καὶ χρησιμοποιούνται εἰς τὴν μαγειρικήν, τὴν ζαχαροπλαστικήν, διὰ τὴν παρασκευὴν τεχνητῶν λιπῶν καὶ διὰ τὴν λίπανσιν τῶν μηχανῶν. Εἰς τὰ σπορέλαια ἀνήκουν:

Τὸ σησαμέλαιον. Ἐξάγεται ἀπὸ τὸ σησάμι, δημον εύρισκεται εἰς ποσοστὸν 50 %, λάδι. Εἶναι ἀσομον μὲ καλήν γεθινούς καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν ζαχαροπλαστικήν καὶ μαγειρικήν.

Τὸ βαμβακέλαιον. Ἐξάγεται ἀπὸ τὸν βαμβακόσπορον. Ἀφοῦ υποστῇ ὀρισμένην κατεργασίαν καὶ καθαρισθῇ, χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικήν καὶ τὴν κατασκευὴν τεχνητῶν λιπῶν.

Τὸ λινέλαιον. Ἐξάγεται ἀπὸ τοὺς σπόρους τοῦ λίνου καὶ χρησιμοποιεῖται κυρίως διὰ τὴν παρασκευὴν ἑλαιοχρωμάτων

Τὸ ἡλιανθέλαιον. Ἐξάγεται ἀπὸ τοὺς σπόρους τοῦ ἡλιοτροπίου, τὸ δποῖον καλλιεργεῖται εἰς μεγάλας ἐκτάσεις ὠρισμένων περιοχῶν, δπως π.χ. εἰς τὴν Ρωσίαν, καὶ χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικήν.

Τὸ καπνέλαιον. Ἐξάγεται ἀπὸ τοὺς σπόρους τοῦ καπνοῦ καὶ χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν σάπωνος, λίπανσιν μηχανῶν κλπ.

Τὸ ἔλαιον σόγιας. Ἀπὸ τοὺς σπόρους τῆς σόγιας ἔξαγεται καλῆς ποιότητος ἔλαιον, χρήσιμον εἰς τὴν μαγειρικήν.

Εἰς τὰ φυτικὰ λίπη ὑπάγεται τὸ καρυδέλαιον, χρήσιμον εἰς ἔλαιοβαφάς, τὸ ἀμυγδαλέλαιον, χρήσιμον εἰς τὴν φαρμακευτικήν, τὸ φυστικέλαιον, χρήσιμον εἰς τὴν ζαχαροπλαστικήν καὶ τὸ βούτυρον τοῦ κακάου, τὸ δποῖον χρησιμοποιεῖται ἰδίως εἰς τὴν φαρμακευτικήν καὶ παρασκευὴν καλλυντικῶν.

2. Ζωϊκὰ λίπη: Βούτυρον γάλακτος. Ἐξάγεται ἀπὸ τὸ γάλα ἀγελάδος, αιγάς, προβάτου, βουβάλου, διὰ κτυπήματος ἐντὸς εἰδικῶν κάδων εἴτε διὰ μηχανικῶν μέσων. Τὸ βούτυρον εἶναι θρεπτική, ὡφέλιμος καὶ εὔπεπτος τροφή, περιέχει ἀρκετάς βιταμίνας Α, Δ, ΕΦ' δύον χρησιμοποιεῖται ἀνάλατον καὶ νωπόν. "Οταν δύος παραμένει ἐλεύθερον εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ δέρος ἀλλοιοῦται καὶ χάνει τὴν ἀξίαν του, ἐπίσης ὅταν ἀλάτισθῇ παύει νὰ εἶναι ὡφέλιμον καὶ εὔπεπτον. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ διατηρήται εἰς ψυχρὸν μέρος καὶ ἐντὸς δοχείου μὲν νερό, τὸ δποῖον θὰ ἀλλάξῃ καθημερινῶς. Τὸ βούτυρον νοθεύεται μὲ διάφορα ἄλλα λίπη ἢ καὶ τεχνητὰ λίπη, μὲ ἀλεύρι, πατάτα, ἀκόμη καὶ μὲ χρωστικάς οὐσίας διὰ νὰ προσλάβῃ τὸ κιτρινωπὸν χρώμα τοῦ ἀγελαδινοῦ βουτύρου.

Διὰ τοῦ νωποῦ βουτύρου μεταδίδονται αἱ ἴδιαι μολυσματικαὶ ἀσθένειαι, αἱ δποῖαι μεταδίδονται καὶ διὰ τοῦ γάλακτος. Τὸ νωπόν βούτυρον ὡφελεῖ δλους τοὺς ὀργανισμοὺς καὶ ἡ χρήσις του ἐνδείκνυται εἰς πολλὰς παθολογικάς καταστάσεις. Δέν ἐπιτρέπεται ἡ χρησιμοποίησίς του ἀπὸ τοὺς πάσχοντας ἐκ παθήσεων τοῦ ἥπατος. "Οταν χρησιμοποιήται εἰς τὴν μαγειρικὴν πρέπει νὰ προστίθεται ὡμὸν μετὰ τὴν παρασκευὴν τοῦ φαγητοῦ π.χ. εἰς τὸ πιλάφι, τὰ μακαρόνια, τὴν σούπαν. "Οταν λυώσῃ τὸ βούτυρον, χάνει πλέουν τὰς ἴδιότητας τοῦ νωποῦ βουτύρου καὶ γίνεται δυσπεπτότερον. Τὸ βούτυρον χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν. Τὸ λυωμένον βούτυρον πρέπει νὰ διατηρήται ἐντὸς δοχείων ἐμαγιέ ἢ πηλίνων εἰς μέρος δροσερὸν καὶ σκοτεινὸν διὰ νὰ μὴν ἀλλοιωθῇ.

Λίπη ἐκ τοῦ σῶματος τῶν ζώων. Τὸ λίπος τοῦ βοός, προβάτου καὶ χοίρου ἀφοῦ λυώσῃ, χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικὴν. Τὸ λίπος τοῦ χοίρου ἔχει δσμὴν καλήν, εἶναι νόστιμον καὶ διατηρεῖται ἐπ' ἀρκετὸν χρόνον, τὸ καλύτερον δὲ

έξαγεται άπό τὴν περιοχὴν τῶν νεφρῶν τοῦ ζῶου. Χρησιμοποιεῖται πολὺ άπό τοὺς χωρικούς, οἱ δποῖοι καὶ τρέφουν χοίρους πρὸς ἔσασφάλισιν τῆς ἀναγκαίας ποσότητος λίπους δι' ὅλον τὸ ἔτος, ίδιως εἰς τὰς δρεινάς περιοχάς. Τὸ λίπος τοῦ βοὸς καὶ τοῦ προβάτου χρησιμοποιεῖται εἰς τὴν μαγειρικήν, τὴν παρασκευὴν τεχνητοῦ βουτύρου, διὰ τὴν κατασκευὴν σάπωνος καὶ κεριῶν, κατόπιν βιομηχανικῆς κατεργασίας, δηλ. μέρος τοῦ λίπους, τὸ δποῖον λυώνει εἰς ψηφλὴν θερμοκρασίαν χρησιμοποιεῖται διὰ βιομηχανικούς σκοπούς καὶ αὐτὸς ποὺ λυώνει εἰς χαμηλὴν θερμοκρασίαν χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν τεχνητοῦ βουτύρου.

Τεχνητὸν βούτυρον ἡ μαργαρίνη. Παρασκευάζεται ἀπὸ βδειον λίπος, φυτικά ἔλαια, γάλα, χρωστικάς καὶ ἀρωματικάς ούσιας, τὰ δποῖα διὰ μηχανικῆς κατεργασίας ἀποκτοῦν τὴν ὄψιν τοῦ βουτύρου. Ἡ θερμαντική καὶ θρεπτική ἀξία τοῦ τεχνητοῦ βουτύρου εἶναι ὅμοια τῆς τοῦ ἐκ γάλακτος βουτύρου, ἀλλὰ στερεῖται τῶν βιταμινῶν, τῆς ίδιαζούσης γεύσεως καὶ δσμῆς αὐτοῦ, χρησιμοποιεῖται δὲ πολὺ εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν. Εἰς τὸ ἔμποριον ὑπάρχουν διάφοροι ποιότητες μαγειρικῶν λιπῶν, τὰ δποῖα παρασκευάζονται ἀπὸ φυτικά ἔλαια καὶ ζωικά λίπη ἢ καὶ ίχθυέλαια καὶ ἡ τιμὴ των εἶναι πολὺ μικροτέρα ἐν σχέσει μὲ τὴν τοῦ βουτύρου.

Ἡ καλυτέρα καὶ ἡ πλέον ὑγιεινὴ ποιότης τεχνητοῦ βουτύρου εἶναι ἡ παρασκευαζομένη ἔξ ἔλαιοι λάδου.

Λίπη ψαριῶν. Διατάκινονται α') εἰς τὰ ἡ πατέλαια, τὰ δποῖα ἔξαγονται ἀπὸ τὸ ἥπαρ ὁρισμένων ψαριῶν, δπως τοῦ μπακαλιάρου κλπ. καὶ χρησιμοποιοῦνται διὰ θεραπευτικούς σκοπούς. Τὸ μουρουνέλαιον περιέχει ἀφθόνους βιταμίνας Α καὶ Δ καὶ ἀρκετὴν ποσότητα ἀλάτων σιδήρου, ἀσβεστίου, θείου, λαδίου. Λόγω τῶν πολυτίμων αὐτῶν στοιχείων εἶναι ἄριστον τονωτικὸν τοῦ δργανισμοῦ τῆς παιδικῆς ίδιως ἡλικίας, ως καὶ θεραπευτικόν, εἰς περιπτώσεις ἔλλιποδος ἀναπτύξεως καὶ ἀδυναμίας τοῦ δργανισμοῦ γενικῶς. Ἐπὶ πλέον δὲ ώς λιπαρὰ τροφὴ παρέχει καὶ ἀρκετὰς θρεπτικάς ούσιας εἰς τὸν δργανισμόν.

Καὶ β') τὰ Κητέλαια, τὰ δποῖα ἔξαγονται ἀπὸ τὸ λίπος τῶν θαλασσίων κητῶν, φαλαίνης, φώκης κλπ., ἔχουν δσμήν καὶ γεύσιν δυσάρεστον καὶ χρησιμοποιοῦνται διὰ διαφόρους μηχανικάς χρήσεις κλπ. Διὰ τῆς ύδρογονώσεως χάνουν τελείως τὴν δυσάρεστον δσμήν των καὶ χρησιμοποιοῦνται τελευταίως καὶ διὰ τὴν παρασκευὴν μαγειρικῶν λιπῶν.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ. Ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἐπιτυγχάνεται ἡ συντήρησις τῶν διαφόρων τροφίμων καὶ δπωρικῶν, ὅστε δ δργανίσμος καθ' ὅλον τὸ ἔτος νὰ χρησιμοποιῇ ποι-

κιλίαν τροφών. Άλλα και ἀπό οικονομικής πλευρᾶς τὸ ζήτημα αὐτό ἔχει γενικωτέραν σημασίαν καὶ εἰδικώτερον διὰ τὸν ἄγροτικὸν πληθυσμόν, διότι δύναται νὰ χρησιμοποιῆι πρὸς διατροφὴν του ἐπὶ μακρὸν χρονικὸν διάστημα τὰ εῖδη τὰ ὅποια παράγει καὶ ὅχι μόνον κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς παραγωγῆς.

‘Ο τρόπος συντηρήσεως τῶν διαφόρων εἰδῶν θὰ πρέπῃ νὰ μὴν ἀλλοιώνῃ τὰς θερεπικὰς ίδιότητας, τὰς βιταμίνας, τὴν γεύσιν, τὸ ἄρωμα, τοῦ συντηρουμένου εἶδους καὶ νὰ μὴ προκαλεῖ βλάβας εἰς τὸν δργανισμόν, ὡς χρονίας ἥ καὶ ὅξεις διγλητηριάσεις.

Οἱ παράγοντες, οἱ ὅποιοι συντελοῦν εἰς τὴν ἀλλοίωσιν μιᾶς τροφῆς, εἶναι οἱ μικροοργανισμοὶ καὶ τὰ ἔνζυμα, τὰ ὅποια μέ τὴν βοήθειαν τοῦ ἀέρος, τῆς ύγρασίας, τῆς θερμότητος καὶ τοῦ φωτός ἐπιφέρουν τὰς διαφόρους ἀλλοιώσεις εἰς τὰ τρόφιμα καὶ τὰ καθιστοῦν ἀκατάλληλα διὰ τὴν διατροφῆν.

Οἱ διάφοροι τρόποι συντηρήσεως εἶναι:

Διὰ τῆς ἀποξηράνσεως, δηλ. γίνεται ἥ ἀφαίρεσις τοῦ ὕδατος, ὡστε ἡ μικρὰ ποσότης αὐτοῦ, ἡ ὅποια θὰ παραμείνῃ νὰ μὴν τὸ ἀλλοιώνῃ. Εἶναι εὔκολος καὶ ἀπλῆ μέθοδος καὶ ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς ἑκθέσεως τοῦ ὀπωρικοῦ ἥ τοῦ λαχανικοῦ εἰς τὸν ἥλιον δρόσος γίνεται μὲ τὰ σταφύλια, σῦκκα, βερύκοκκα, μῆλα, πατάτες, ντομάτες κλπ. Διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ διατηροῦν δλα τὰ συστατικά των συμπεπυκνωμένα καὶ ἀφαιρεῖται μόνον τὸ νερό. Διὰ μεγάλας ποσότητας λαχανικῶν καὶ ὀπωρικῶν ἥ ἀποξηρανσις γίνεται διὰ μηχανικῶν μέσων. ‘Ἐπισης ἡ κονιοποίησις τοῦ γάλακτος καὶ τῶν αὐγῶν ἐπιτυγχάνεται διὰ μηχανικῶν μέσων τῇ ἐπιδράσει θερμότητος. ‘Η πύκνωσις τοῦ χυμοῦ τῆς ντομάτας, δταν ἐπιτυγχάνεται διὰ τῆς θερμότητος τοῦ ἥλιου συντελεῖ, εἰς τὸ νὰ διατηρηθοῦν δλαι αἱ βιταμίναι του.

Διὰ τοῦ ἀλατοῦ. Εἶναι ἔνας ἀπλὸς καὶ γνωστὸς ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους χρόνους τρόπος συντηρήσεως διαφόρων τροφίμων, ὡς τοῦ κρέατος, τῶν ψαριῶν, τοῦ τυροῦ, τῶν ἐλαιῶν κλπ.

Διὰ τοῦ καπνίσματος. ‘Ο τρόπος οὗτος χρησιμοποιεῖται διὰ τοῦ διά τὴν διατήρησιν κρεάτων καὶ ψαριῶν. ‘Ο καπνὸς ὁρισμένων φυτῶν ἀποξηραίνει καὶ συγχρόνως παρέχει ὁρισμένα στοιχεῖα, τὰ ὅποια καὶ ἐμποδίζουν τὴν ἀλλοίωσιν.

Διὰ τῆς ζαχαρεώς. ‘Η ζαχαρις χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν συντήρησιν ὀπωρικῶν, ὡς τὰ ζαχαρόπηκτα (φρουτό - γλασέ), γλυκὰ κουταλιοῦ, μαρμελάδες, κυδωνόπαστον κλπ.

Διὰ διαφόρων χημικῶν ούσιων, ὡς τοῦ ὑπεροξειδίου τοῦ ὑδρογόνου, τοῦ θειϊκοῦ δξέος, τοῦ βορικοῦ δξέος κλπ. Διὰ τῶν δποιῶν ἔξασφαλίζεται ἥ διατήρησις τῶν διαφόρων εἰδῶν διατροφῆς.

Διὰ τοῦ ἐλαίου. Τοῦτο χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν διατήρησιν ἑλαιῶν, ἀγγιναρῶν καὶ εἰς ἑλαιοπαραγωγικάς περιφερείας καὶ διὰ τὴν συντήρησιν τοῦ κεφαλοτυρίου.

Διὰ τῆς ψύξεως. Ἡ ψυξὶς συντελεῖ εἰς τὴν διατήρησιν διπωρικῶν καὶ λαχανικῶν ἐπὶ πολὺ χρονικὸν διάστημα, διὰ δὲ τῆς καταψύξεως διατηροῦνται πολὺ τὰ κρέατα καὶ τὰ ψάρια, τὰ δοποῖα διὰ μεταφορικῶν μέσων ἔφοδισμένων διὰ ψυκτικῶν μηχανημάτων δύνανται νὰ μεταφερθοῦν ἀπό χώρας εἰς χώραν καὶ νὰ δοθοῦν ἀφόβως εἰς τὴν κατανάλωσιν. Ἡ μέθοδος αὐτὴ θεωρεῖται ἡ καλυτέρα ἀπὸ ύγιεινῆς ἀπόψεως, διότι διατηροῦνται δλα τὰ συστατικά καὶ αἱ βιταμίναι τῶν τροφίμων. Ἡ χρησιμοποίησις καὶ ἡ μαγειρικὴ παρασκευὴ δμῶς τῶν ἐν λόγῳ τροφίμων πρέπει νὰ γίνεται ἀμέσως, διότι δταν παραμείνουν ἔξω ἀπό τὴν μεγάλη ψυξὴν ἐπὶ πολὺ, ἀλλοιώνονται ταχύτατα καὶ γίνονται ἐπιβλαβῆ.

Διὰ τῆς παστεριώσεως. Εἶναι ἡ μέθοδος κατὰ τὴν δποίαν τὸ γάλα π.χ. καὶ οἱ χυμοὶ τῶν διπωρικῶν καὶ λαχανικῶν ὑποβάλλονται εἰς τὴν ἐπίδρασιν παρατεταμένης χαμηλῆς θερμοκρασίας καὶ ἀποτόμου ψύξεως.

Δι' ἀποστειρώσεως ἡ κονσερβοποιήσεως. Διὰ τῆς μεθόδου αὐτῆς διατηροῦνται τὰ τρόφιμα, διότι οἱ μικροοργανισμοὶ καταστρέφονται καὶ ἀφαιρεῖται τελείως ὁ ἀέρας ἀπό τὰ ειδικά δοχεῖα ἐντὸς τῶν δποίων τοποθετοῦνται. Εἰς τὸν τρόπον αὐτὸν τῆς διατηρήσεως τῶν τροφίμων χρειάζεται ἀπόλυτος καθαριότης, ἐπίδρασις ύψηλῆς θερμοκρασίας ἐπὶ ὀρισμένον χρονικὸν διάστημα, δριμα, νωπά καὶ ἀριστηγοὶ ποιότητος τρόφιμα καὶ κατόπιν ἐναποθήκευσις τῶν κονσερβῶν ὑπό κατάλληλον θερμοκρασίαν. Εἰδικαὶ βιομηχανίαι, ίδιως κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη, ἀσχολοῦνται διὰ τὴν κονσερβοποίησιν δλων τῶν εἰδῶν διατροφῆς. Εἶναι δυνατὸν δμως νὰ γίνῃ ἡ συντήρησις τῶν διπωρικῶν, τῶν λαχανικῶν, τῶν χυμῶν διὰ τοῦ τρόπου αὐτοῦ ὑπὸ τῆς ίδιας τῆς οἰκοκυρᾶς πρὸς ὠφέλειαν τῆς ύγειας καὶ τῆς οἰκονομίας τῶν δγροτικῶν ίδιως οἰκογενειῶν.

Τελευταῖως γίνεται μία μεγάλη προσπάθεια ἐκ μέρους τοῦ 'Υπουργείου Γεωργίας ἐνισχύσεως καὶ ἀνυψώσεως τοῦ ἐπιπέδου διατροφῆς τῆς δγροτικῆς οἰκογενειᾶς, διὰ τῆς διασκαλίας καὶ καθοδηγήσεως τῶν γυναικῶν τῆς ύπαιθρου εἰς τὴν κονσερβοποίησιν τῶν παραγομένων εἰδῶν διατροφῆς.

Θρεπτικὴ ἀξία τῶν συντηρημένων τροφίμων εἶναι ή ίδια μὲ τὴν τῶν νωπῶν, διότι δλα τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα διατηροῦνται, ἔξαιρεσει τῶν βιταμινῶν ἐκ τῶν δποίων τὸ πλεῖστον καταστρέφεται εὐκόλως καὶ ίδιως ἀπὸ τὴν θερμότητα. Διὰ τὴν διατήρησιν τῶν θρεπτικῶν στοιχείων συντελεῖ πολὺ ὁ δρθὸς τρόπος συντηρήσεως, καθὼς καὶ ἡ καλὴ ποιότης τοῦ εἴδους. Κατὰ τὴν

χρησιμοποίησιν τῶν συντηρημένων τροφῶν διὰ τὴν διατροφήν πρέπει ἐκ παραλλήλου νὰ χρησιμοποιοῦνται ώμαι σαλάται καὶ νωπά δπωρικά.

Κατὰ τὴν χρησιμοποίησιν κονσερβῶν καὶ γενικῶς συντηρημένων τροφίμων εἶναι δυνατὸν νὰ προκληθοῦν σοβαραὶ δηλητηριάσεις, αἱ δποῖσαι ἡμποροῦν νὰ προκαλέσουν καὶ τὸ θάνατον, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ ἔχετάξωνται μετὰ σχολαστικότητος πρὸιν ἡ χρησιμοποιηθοῦν. Ἡ δσμὴ καὶ ἡ ὄψις τῶν πρέπει νὰ εἶναι καλή, καθὼς καὶ ἡ γεδσις τῶν, προκειμένου δὲ περὶ κονσερβῶν θὰ πρέπῃ τὰ κυτία νὰ μὴ παρουσιάζουν δξύδωσιν (σκουριδ), φούσκωμασ ἡ ρωγμῆν, νὰ μὴν ἔκφεύγῃ δέρας κατὰ τὸ ἄνοιγμά των καὶ ἡ δσμὴ τοῦ περιεχομένου νὰ εἶναι καλή. Δηλητηρίασις ἐπίσης δυνατὸν νὰ προκληθῇ ἀπὸ τροφάς τὰς δποίας δὲν ἀνέχεται δ ὅργανισμός. "Ἐν ὠρισμένον εἶδος τροφῆς ἐπίσης εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσῃ ἀναφυλαξίαν, ἡ δποία εἶναι εἶδος ἑλάσφρας δηλητηριάσεως. "Ἀκόμη δταν δ ὅργανισμός ἡ ὅργανα αὐτῷ δὲν εἶναι εἰς καλὴν κατάστασιν τότε ὠρισμέναι τροφαὶ προκαλοῦν δηλητηριάσεις. Τὸ αὐτὸ δυμβαίνει καὶ δταν τὰ τρόφιμα περιέχουν δηλητηριώδεις ούσιας εἴτε ἀπὸ τὴν φύσιν τῶν, εἴτε ἀπὸ νοθείαν (π.χ. ἀνάμιξις δηλητηριώδῶν ούσιῶν εἰς τρόφιμα).

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ. Ο δρθός καὶ προσεκτικὸς τρόπος διατροφῆς παίζει σπουδαῖον ρόλον εἰς τὴν καλὴν σωματικὴν καὶ πνευματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν διατήρησιν τῆς ύγείας, τὴν ζωτικότητα καὶ ἀντοχὴν τοῦ ὅργανισμοῦ ἐναντίον τῶν παθογόνων μικροβίων, ἐν συνδυασμῷ βέβαια μὲ τὸ καθαρὸν καὶ ἄφθονον δξυγόνον καὶ γενικῶς τὰς ύγιεινὰς συνθήκας διαβιώσεως.

Ἡ παροχὴ τῶν ἀπαραιτήτων θρεπτικῶν ούσιῶν κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἀναπτύξεως, καθὼς καὶ κατὰ τὴν ὑπόλοιπον περίοδον τῆς ζωῆς, πρέπει νὰ ἀποτελῇ τὸ κύριον μέλημα τῆς οἰκοκυρᾶς, τῆς δποίας ἡ εύθυνη εἶναι μεγάλη, διότι αὐτὴ κυρίως πρέπει νὰ φροντίζῃ, ὥστε διὰ τοῦ καταλλήλου συνδυασμοῦ τῶν διαφόρων τροφίμων καὶ τῆς ύγιεινῆς παρασκευῆς τῶν νὰ παρέχῃ εἰς τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας της τὰ ἀπαραιτητα στοιχεῖα διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ύγειας τῶν. Ἡ μονόπλευρος δίαιτα εἶναι ἐπικίνδυνος, διότι παρέχει συνεχῶς τὰ αὐτὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα καὶ στερεῖ τὸν ὅργανισμὸν ἀπὸ ἄλλα ἀπαραιτητα καὶ οὕτω ἐπέρχεται διαταραχὴ εἰς τὴν δλην ύγειαν ἡ καὶ βλάβαι εἰς τὰ διάφορα ὅργανα, π.χ. ἡ καθυστέρησις τῆς ἀναπτύξεως, ἡ ἀσθενικότης τοῦ ὅργανισμοῦ, αἱ βλάβαι τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῶν δφθαλμῶν δφείλονται κατὰ μέγα μέρος εἰς τὴν ἐλλιπῆ διατροφήν.

Διά τούτο κύριον μέλημα τῆς οἰκοδεσποίνης πρέπει νὰ εἶναι ἡ χρησιμοποίησις ποικιλίας τροφῶν διὰ τὴν διατροφὴν τῆς ὄλκογενείσας της, πρᾶγμα τὸ δποῖον δὲν εἶναι δύσκολον εἰς τὴν χώραν μας, ἡ δποία, λόγω τῆς θέσεώς της καὶ τοῦ κλίματος αὐτῆς, παράγει ποικιλίαν λαχανικῶν, δπωρικῶν κ.λ.π. Ἡ βασικὴ ἀρχὴ, δτι ἡ λογικὴ χρῆσις δλων τῶν τροφῶν πάντοτε ὀφελεῖ ἡ δὲ κατάχρησις αὐτῶν βλάπτει, θὰ βοηθήσῃ ἐπίσης εἰς τὸν δρθὸν τρόπον διατροφῆς.

ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

‘Ο ἄνθρωπος, ως κοινωνικόν ὅν, ζεῖ διαρκῶς ἐν συναναστροφῇ καὶ συνεργασίᾳ μετὰ τῶν ἄλλων ἀνθρώπων. Διὰ νὰ εἶναι δὲ ἡ καθημερινὴ αὐτὴ συμβίωσις δμαλή. εὔχάριστος καὶ πολιτισμένη, ἐπιβάλλεται ἡ τήρησις ὥρισμένων κανόνων καλῆς συμπεριφορᾶς, οἱ δόποιοι θὰ τὸν βοηθήσουν νὰ ζήσῃ ἀξιοπρεπῶς, δχι μόνον μέσα εἰς τὴν οἰκογένειάν του, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν.

Οἱ ἄνθρωποι οἱ δόποιοι ζοῦν καὶ φέρονται καλῶς, τόσον εἰς τὴν ἴδιωτικήν των ζωὴν, δσον καὶ εἰς τὰς κοινωνικάς των σχέσεις, δύνανται νὰ χαρακτηρίσθοδιν πραγματικά πολιτισμένοι.

Τὸ ζήτημα τῆς κοινωνικότητος ἐνδιαφέρει ἔξαιρετικά κάθε γυναικα, διότι αὐτὴ ὡς οἰκοδέσποινα καὶ ὡς μητέρα ἔχει ύποχρέωσιν νὰ δίδῃ πρώτη τὸ παράδειγμα τῆς καλῆς συμπεριφορᾶς καὶ νὰ μεταδίδῃ εἰς τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας της ὅλας τὰς καλὰς βάσεις διὰ τὴν ἐπιτυχίαν εἰς τὴν ζωήν. Ἡ ἐπίδρασις της μέσα εἰς τὴν οἰκογένειαν εἶναι τόσον μεγάλη καὶ ἡ μορφωτική της δύναμις τόσον ἀκατανίκητος, ώστε κανεὶς εἰς τὸν κόσμον δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τὴν ἀντικαταστήσῃ.

ΚΑΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ. Οἱ καλοὶ τρόποι εἶναι ἀπαραίτητοι εἰς κάθε ἄνθρωπον ἀνεξαρτήτως τῆς κοινωνικῆς θέσεως καὶ οἰκονομικῆς καταστάσεώς του, βοηθοῦν δὲ εἰς τὴν ἔξυψωσιν τοῦ ψυχικοῦ κόσμου καὶ εἰς τὴν δημιουργίαν καλοῦ χαρακτῆρος. Εἶναι μιὰ πνοὴ ἀνθρωπισμοῦ, σκορπίζουν εὐχαρίστησιν, γοντείαν καὶ δμορφαίνουν τὴν ἀτμόσφαιραν μέσα εἰς τὴν δόπιαν ζωμεν. Δὲν ἀρκεῖ νὰ ἔχῃ κανεὶς ἀρετάς· χρειάζεται νὰ τὰς ἀξιοποιῇ μὲ τὴν συμπεριφοράν, τὰς ἑκφράσεις του καὶ τὰς πράξεις του, διότι ἡ ἔξωτερικευσίς αὐτὴ εἶναι ὁ καθρέπτης τῆς ψυχῆς. Οἱ καλοὶ τρόποι εἶναι ἔνα κομμάτι ἀπὸ τὸν ἔαυτόν μας καὶ μᾶς διακρίνουν δποὺ καὶ δν εύρισκωμεθα. Δὲν εἶναι δρθὸν νὰ φυλάττωμεν τὴν εὐγένειαν μας μόνον δι’ ὥρισμένους ἀνθρώπους. Εἰς μικρούς καὶ μεγάλους, ἀνωτέρους καὶ κατωτέρους, πρέπει νὰ δεικνύωμεν τὴν ἰδίαν εὐγένειαν. Ἡ εὐγένεια εἶναι τὸ σπουδαιότερον στοιχεῖον τῆς κοινωνικῆς ἀγωγῆς. “Ἄνθρωπος χωρὶς εὐγένειαν εἶναι ἀνθρωπος ἀπολιτιστος, ἀποκρουστικός, ἀνεπιθύμητος διὰ συνεργασίαν καὶ συμβίωσιν.

‘Η πραγματική εὐγένεια, ἡ πηγαία καὶ αὐθόρμητος, χωρὶς προσποίησιν, δείχνει ψυχικὸν πλοῦτον καὶ καλλιεργημένην ψυ-

χήν. Ἐκδηλώνεται μὲ τὸν πρόσχαρον καὶ ἡρεμον τόνον εἰς τὴν δύμιλίσαν, χωρὶς χειρονομίας, μὲ ἀπλάς καὶ εὐγενικάς ἐκφράσεις, μὲ ἀξιοπρέπειαν καὶ σεβασμὸν πρὸς δλους, μὲ ἀγάπην καὶ αἰσθήματα ἀλτρουΐσμοθ καὶ φιλανθρωπίας. Ἡ εὐγένεια εἶναι δχι μόνον ὑποχρέωσις, ἀλλὰ καὶ ἀνάγκη, διδάσκεται δὲ πρῶτον μέσα εἰς τὴν οἰκογένειαν. Ἀπὸ τὴν καθημερινὴν ζωὴν τὰ παιδιά θὰ διδαχθοῦν τὰ πρῶτα μαθήματα εὐγενείας καὶ καλῆς συμπεριφορᾶς, διὰ νὰ τὰ ἔφαρμόδουν εἰς τὴν μετέπειτα ζωὴν των.

Ἡ καλωσύνη, ἡ εὐγένεια, ἡ ὑπομονή, ἡ αὐταπάρνησις, ἡ ἔργασία, ἡ τάξις, ἡ καθαριότης, ἡ χαρά, δ ἀμοιβαῖος σεβασμός, ἡ ὑποχρωρητικότης εἶναι ἐκδήλωσις καλῆς συμπεριφορᾶς. Πολλάκις ἡ αὐτηρότης ἡ μία παρατήρησις εἶναι ἀπαραίτητος, ἀρκεῖ νὰ γίνεται χωρὶς ἐκφράσεις καὶ λέξεις προσβλητικάς ἢ ἀπότομα καὶ μὲ σκληρότητα.

Ἐάν ἔχωμεν βοηθόν πρέπει νὰ φερώμεθα πρὸς αὐτὴν μὲ ἀγάπην καὶ καλωσύνην καὶ δχι αὐτηρὰ καὶ ἐγωιστικά, διότι πρέπει νὰ θεωρήται ὡς μέλος τῆς οἰκογενείας, τὸ δποῖον μᾶς προσφέρει πολλὰς ὑπηρεσίας καὶ εἶναι ἀξιον συμπαθείας καὶ βοηθείας ἐκ μέρους μᾶς.

Ἀπὸ τὴν μητέρα καὶ τὰ κορίτσια τῆς οἰκογενείας πρέπει νὰ καταβάλλεται προσπάθεια διὰ τὴν ἑσωτερικὴν γαλήνην τοῦ σπιτιοῦ. Νὰ συμβιβάζουν καὶ νὰ συγχωροῦν, νὰ δίδουν τόπον εἰς τὴν δργήν, νὰ σιωποῦν καὶ νὰ ὑποχωροῦν, νὰ εἶναι πάντα πρόθυμοι πρὸς ἔξυπηρέτησιν καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ ρυθμίζουν θαυμάσια τὴν οἰκογενειακὴν ζωὴν. Ἡ ίδια βεβαίως προσπάθεια πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ ἀπὸ τὰ ὄρρενα μέλη τῆς οἰκογενείας.

Ο θόρυβος καὶ αἱ φωναὶ μέσα εἰς τὸ σπίτι, δχι μόνον ἐκνευρίζουν καὶ ἀναστατώνουν δλόκληρον τὴν οἰκογένειαν, ἀλλὰ ἐνοχλοῦν καὶ τοὺς γείτονας. Ἡ δρα τῆς μελέτης, τῆς ἔργασίας καὶ τῆς ἀναπαύσεως τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας πρέπει νὰ εἶναι σεβαστὴ ἀπὸ δλους.

“Οταν κατοικῶμεν εἰς πολυκατοικίαν, πρέπει νὰ σεβώμεθα τοὺς γείτονας, νὰ μὴ θορυβῶμεν, νὰ μὴν ἀνοίγωμεν τὸ ραδιόφωνον εἰς ύψηλὸν τόνον, νὰ μὴ ρίπτωμεν νερὰ ἢ σκουπίδια εἰς τὰ παράθυρα καὶ τοὺς ἔξωστας τῶν γείτονων, οὕτε καὶ νὰ ξεσκονίζωμεν χαλιὰ δποιανδήποτε δραν θέλομεν καὶ ἀπὸ δποιονδήποτε μέρος τοῦ σπιτιοῦ. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ ἐνδιαφερώμεθα διὰ τὴν ίδιωτικὴν ζωὴν τῶν συνοίκων, νὰ μὴν τοὺς κακολογῶμεν καὶ γενικά νὰ ἀποφεύγωμεν κάθε τι, τὸ δποῖον δύναται νὰ ἐνοχλήσῃ τοὺς γείτονάς μας.

Γενικῶς πρέπει νὰ καταβάλλεται κάθε δυνατὴ προσπάθεια, ὥστε νὰ ἐπικρατῇ ἀτμόσφαιρα ἡρεμίας, ἔγκαρδιότητος καὶ οἰκογενειακῆς θαλπωρῆς.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΙΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟΝ. "Οταν εύρισκόμεθα εἰς τὸν δρόμον, πρέπει νὰ ἔχωμεν ἐμφάνισιν ἐπιμελημένην, ἀπλῆν καὶ καθαράν καὶ νὰ βαδίζωμεν μὲ βῆμα τακτικόν, δσον καὶ ἄν ἀκόμα βιαζώμεθα πολύ, νὰ μὴν τρέχωμεν καὶ νὰ μὴν σπρώχνωμεν ἢ νὰ ἐνοχλῶμεν τοὺς ἄλλους, οὔτε καὶ νὰ περιφέρωμεν τὰ βλέμματά μας ἀσκόπως.

"Οταν συναντήσωμεν γνωστά πρόσωπα, νὰ μὴν ἀρχίζωμεν διαχύσεις, φωνᾶς καὶ χτυπητά γέλια, ὥστε τὰ προκαλῶμεν τὰ βλέμματα τῶν ἄλλων. "Αν εἴμεθα μὲ συντροφιά, νὰ συζητῶμεν ἥρεμα, σιγά, χωρὶς χειρονομίας καὶ φωνᾶς. Νὰ μὴ δείχνωμεν ποτὲ μὲ τὸ δάκτυλόν μας πρόσωπα καὶ πράγματα οὔτε καὶ νὰ ἀναφέρωμεν εἰς τὰς συζητήσεις μας πρόσωπα γνωστά ἢ οἰκογενειακά μυστικά, τὰ δποῖα ἔσως ἀκούσουν οἱ διπλανοί μας. Νὰ μὴν κοιτάζωμεν μὲ περιέργειαν δσους περνοῦμεν δίπλα μας οὔτε νὰ στρέφωμεν τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ δπίσω καὶ νὰ τοὺς παρακολουθῶμεν. Νὰ μὴν προκαλῶμεν τὴν περιέργειαν καὶ τὴν προσοχὴν τῶν ἄλλων μὲ τὴν ἔξεζητημένην περιβολήν μας καὶ γενικά μὲ τὰς ἑκδηλώσεις μας.

Νὰ μὴ σταματῶμεν διαρκῶς οὔτε καὶ νὰ καθυστερῶμεν τοὺς γνωστούς, τοὺς δποίους συναντῶμεν, μὲ πολλάς συζητήσεις, διότι ἔσως αὐτοὶ νὰ ἔχουν κάποιαν βιαστικήν ἐργασίαν. "Αν διασταυρωθῶμεν μὲ ἡλικιωμένον πρόσωπον, παραμερίζομεν καὶ ἀφίνομεν νὰ περάσῃ πρῶτον. "Αν συναντήσωμεν γνωστὴν ἡλικιωμένην κυρίαν, πρέπει νὰ τὴν διευκολύνωμεν νὰ φθάσῃ εἰς τὸν προορισμόν της καὶ νὰ τὴν βοηθήσωμεν ἄν ἔχῃ μαζί της δέματα κλπ.

Οἱ κύριοι δὲν πρέπει νὰ περιπατοῦν εἰς τὸν δρόμον σφυρίζοντες ἢ περιφέροντες ἀσκόπως τὰ βλέμματά των ἢ διαβάζοντες ἐφημερίδα. "Αν συναντήσουν γνωστὴν κυρίαν χαιρετοῦν μὲ κλίσιν τῆς κεφαλῆς ἢ βγάζουν τὸ καπέλο των, ἐφ' δσον ἡ κυρία δειξῇ διάθεσιν πρὸς χαιρετισμόν. Ποτὲ δὲν δίδουν πρῶτοι τὸ χέρι εἰς γνωστὴν κυρίαν, ἄν αὐτὴ πρώτη δὲν δώσῃ τὸν ἰδικόν της.

"Αν διασταυρωθῶμεν εἰς κλίμακα ἢ εἰς θύραν μὲ ἡλικιωμένον πρόσωπον, παραμερίζομεν διὰ νὰ περάσῃ πρῶτον. Κατὰ τὴν ἀνάβασιν κλίμακος προπορεύονται οἱ κύριοι, ἀντιθέτως κατὰ τὴν κατάβασιν προηγούνται αἱ κυρίαι.

Εἰς τοὺς δρόμους δὲν πρέπει νὰ ρίπτωμεν χαρτιά ἢ ἄλλα ὅχρηστα πράγματα, ἀλλὰ μόνον μέσα εἰς τὰ δοχεῖα ἀπορριμάτων, τὰ δποῖα εἶναι ἀνηρτημένα εἰς διάφορα σημεῖα τῶν δρόμων, διότι εἶναι καθῆκον μας νὰ σεβώμεθα τὴν καθαριότητα τῶν δρόμων. Ἐπίσης δὲν πρέπει ποτὲ νὰ ρίπτωνται εἰς τὸν δρόμον τὰ ὅχρηστα νερά, πράγμα τὸ δποῖον ὃχι μόνον δὲν εἶναι δρθόν, ἀλλὰ καὶ δυνατὸν νὰ ριφθοῦν ἐπάνω εἰς ἀνύποπτον διαβάτην. Ἐπίσης σκουπίδια ἢ φλοιούδες δπωρικῶν, αἱ

δποῖαι πολλάκις γίνονται ἀφορμὴ δυστυχημάτων. Πτυσίματα εἰς τοὺς δρόμους κλπ. δείχνουν ἄνθρωπον ἀπολίτιστον.

Εἰς ἔκδρομάς δὲν πρέπει νὰ ἐγκαταλείπωμεν ἀκάθαρτα χαρτιά, ὅδεια κουτιά καὶ περισσεύματα φαγητῶν, ἀλλὰ νὰ τὰ μαζεύωμεν καὶ νὰ τὰ καίωμεν ἢ νὰ τὰ σκεπάζωμεν μὲν χῶμα.

Ἐνῶ πηγαίνωμεν εἰς τὴν ἐργασίαν μας ἡ εἰς συγκέντρωσιν κλπ. πρέπει νὰ εἴμεθα εὐδιάλθετοι καὶ ὅχι κατηφεῖς καὶ σκεπτικοί, διότι δὲν πρέπει ἡ μορφή μας νὰ προδίδῃ τὰς ἀτομικάς μας ὑποθέσεις.

ΕΙΣ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΝ. "Οταν πρόκειται νὰ εἰσέλθωμεν εἰς λεωφορεῖον, σιδηρόδρομον ἢ ἀλλού μέσον συγκοινωνίας δὲν πρέπει νὰ σπρώχνωμεν τοὺς ἄλλους διὰ νὰ περάσωμεν πρῶτοι, ἀλλὰ νὰ περιμένωμεν μὲν ύπομονὴν τὴν σειράν μας. Ἐάν δὲν ὑπάρχῃ θέσις θά σταθῶμεν δρθιοί, χωρὶς νὰ ἐνοχλήσωμεν κανένα. Ἐπιβάλλεται ὅχι μόνον εἰς ἔνα κύριον, ἀλλὰ καὶ εἰς μίαν νέαν κυρίαν ἡ δεσποινίδα νὰ παραχωρήσῃ τὴν θέσιν τῆς εἰς ἡλικιωμένον πρόσωπον, εἰς ἀνάπηρον, εἰς ἄρρωστον, εἰς μητέρα μὲ μωρόν ἢ κληρικόν. Ἡ θέσις πρέπει νὰ προσφέρεται χωρὶς θόρυβον καὶ ἐπίδειξιν. Πάντοτε οἱ νεώτεροι παραχωροῦν τὴν θέσιν των εἰς τοὺς μεγαλυτέρους. Τὸ πρόσωπον, εἰς τὸ δποῖον προοφέρθη ἡ θέσις, πρέπει νὰ καθίσῃ ἀφοῦ εύχαριστήρ. "Οταν λάβωμεν μίαν θέσιν, πρέπει νὰ φροντίζωμεν νὰ μὴ καθήμεθα πάρα πολὺ κοντά τοῦ διπλανὸν πρόσωπον οὕτε νὰ τοποθετῶμεν κοντά τοῦ δέματα ἢ ἀλλα πράγματα, τὰ δποῖα θύνανται νὰ τοποθετηθοῦν καὶ κάτω εἰς τὸ πάτωμα.

Νὰ μὴν προσπαθῶμεν νὰ διαβάσωμεν τὴν ἐφημερίδα τοῦ διπλανοῦ, ἢ τυχὸν ἐπιστολὴν, ἢ τὸ βιβλίον του. Νὰ μὴ κοιτάζωμεν μὲ περιέργειαν τὴν τσάντα τῆς διπλανῆς μας, δταν τὴν ἀνοίξῃ. Ἐάν εἴμεθα μὲ συντροφιάν ἢ ἐάν συναντήσωμεν γνωστὸν πρόσωπον νὰ μὴ φωνάζωμεν δυνατά, δστε νὰ ἐνοχλῶμεν τοὺς ἄλλους ἐπιβάτας. Νὰ μὴ σπρώχνωμεν οὕτε νὰ πέφτωμεν ἐπάνω εἰς τοὺς ἄλλους. Νὰ μὴν δμιλῶμεν ἀπρεπῶς εἰς τὸν εἰσπράκτορα. Νὰ ἀποφεύγωμεν μέσα εἰς τὰ διάφορα μέσα συγκοινωνίας παρεξηγήσεις καὶ ἐπεισδδια, διότι δ συνωστισμός, τὰ σπρωξίματα, τὸ λάθος τοῦ εἰσπράκτορος, οἱ ὑπαινιγμοὶ δημιουργοῦμεν πολλάκις δυσαρέστους παρεξηγήσεις.

Ἐάν ἔνας κύριος συνοδεύῃ μίαν κυρίαν εἰς αὐκοκίνητον, θὰ ἀφήσῃ τὴν κυρίαν νὰ περάσῃ πρώτη μέσα εἰς αὐτό. "Οταν φθάσουν εἰς τὸν τόπον τοῦ προορισμοῦ θὰ κατεβῇ πρῶτος ὁ κύριος, διὰ νὰ βοηθήσῃ τὴν κυρίαν. Ἐάν ἔνας κύριος μὲ ἰδικὸν του αὐτοκίνητον συναντήσῃ εἰς τὸν δρόμον γνωστὰ πρόσωπα πρέπει νὰ σταματήσῃ καὶ νὰ προτείνῃ εἰς αὐτὰ νὰ τὰ δδηγήσῃ εἰς τὸ σπίτι των. Ἐάν μία κυρία δὲν θελήσῃ νὰ δεχθῇ τὴν πρόσκλησιν αὐτήν, τότε θὰ ἀρνηθῇ μὲ εὐγένειαν καὶ θὰ εὔχα-

ριστήσῃ. Ἐπίσης κύριος, διαν εἶναι εἰς αὐτοκίνητον καὶ εἶναι ἡ ναγκασμένος νὰ χαιρετήσῃ γνωστόν του πρόσωπον, τότε πρέπει νὰ καταβῇ πρώτος ἀπὸ τὸ αὐτοκίνητόν του.

“Οταν ταξιδεύωμεν μὲ τραῖνον, τακτοποιούμεν τάς ἀποσκευάς μας οὕτως διστε νὰ μένῃ χώρος καὶ διὰ τάς ἀποσκευάς τῶν ἄλλων καὶ νὰ μὴν ἀνοίγωμεν τὰ παράθυρα, ἐάν οἱ συνεπιβάται μας ἔχουν ἀντιρρήσεις. ” Αν ὑπάρχῃ πολὺς κόσμος καὶ μένουν δρθιοι κυρίαι ἢ ἡλικιωμένοι θὰ πρέπη οἱ νεώτεροι νὰ παραχωροῦν δι’ ἓν χρονικὸν διάστημα τὴν θέσιν των. Κατὰ τὸ διάστημα τοῦ ταξιδίου πρέπει νὰ εἴμεθα ἀκρως ἐπιφυλακτικοὶ εἰς τὰς γνωριμίας μας, διότι τὰ πρόσωπα εἶναι ἀγνωστα καὶ λίσας ἀργότερον μετανοήσωμεν διὰ τὴν οἰκειότητα, τὴν δποίαν ἔδειξαμεν εἰς αὐτά. Πάντοτε δύμας πρέπει νὰ εἴμεθα ἀξιοπρεπεῖς καὶ εὐγενεῖς εἰς κάθε ἑκδήλωσίν μας.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Εἰς τὴν ἐκκλησίαν. Κάθε ἀνθρωπος μὲ χριστιανικάς ἀρχάς πρέπει νὰ πηγαίνῃ τακτικά εἰς τὴν ἐκκλησίαν καὶ ἡ ἐντός αὐτῆς στάσις καὶ συμπεριφορά του νὰ εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὴν Ἱερότητα τοῦ περιβάλλοντος. Αἱ κυρίαι νὰ εἶναι ἐνδεδυμέναι σεμνά καὶ ἀπλά, χωρὶς πολλὰ κοσμήματα ἢ πολυχρώμους τουαλέτας, διότι ἡ ἐκκλησία εἶναι τόπος προσευχῆς καὶ οὐχὶ ἐπιδείξεως. Αἱ δυμίλιαι μὲ τοὺς διπλανούς ἀπαγορεύονται. ‘Υπάρχουν δυστυχώς πολλοί, οἱ δποίοι λησμονοῦν, ποῦ εύρισκονται καὶ ἀρχίζουν τὴν φλυαρίαν ἢ γυρίζουν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ διὰ νὰ ἰδούν ποιός εἰσέρχεται, πῶς εἶναι ἐνδεδυμένος κλπ.

Εἰς τὸ σχολεῖον. Τὸ σχολεῖον πρέπει νὰ θεωρῆται μετὰ τὴν ἐκκλησίαν διερθερος τόπος, εἰς τὸν δποίον κάθε τρόφιμος, μὲ στοιχειώδη ἀνατροφὴν πρέπει νὰ συμπεριφέρεται καλῶς, νὰ σέβεται καὶ νὰ ὑπακούῃ εἰς τοὺς διδασκάλους του, νὰ φέρεται εὐγενικά εἰς τοὺς συμμαθητάς του καὶ νὰ φροντίζῃ διὰ τὴν πρόσδον του. ‘Η συμπεριφορά κάθε παιδιοῦ ἔξαρταται κυρίως ἀπὸ τὴν οἰκογενειακήν του ἀνατροφῆν καὶ τὸν χαρακτῆρα του. Πρέπει νὰ χαιρετᾶ πάντοτε τοὺς διδασκάλους του καὶ ἔξω τοῦ σχολείου καὶ νὰ μὴ διστάζῃ δι’ αὐτό. Πολλάκις ἡ συμπεριφορά μερικῶν παιδιῶν εἰς τὸ σχολεῖον εἶναι ἀνάρμοστος καὶ φανερώνει ἔλλειψιν καλῆς ἀνατροφῆς καὶ χαρακτήρος. Παρασύρονται ἀπὸ μερικούς διαιροθώτους τύπους καὶ χωρὶς νὰ τὸ ἐννοήσουν δὲν συμπεριφέρονται καλῶς, ὅχι μόνον πρὸς τοὺς συμμαθητάς των, ἀλλὰ καὶ πρὸς τοὺς διδασκάλους των. Οἱ διδασκαλοὶ δύμας εἶναι δεύτεροι γονεῖς, διαθέτουν πολὺν χρόνον διὰ τὴν μόρφωσίν των καὶ ἐπιβάλλεται ἡ ἀγάπη καὶ ἡ εὐγνωμοσύνη πρὸς αὐτούς ἐκ μέρους τῶν μαθητῶν των.

‘Η έπιπληξις καὶ ἡ τιμωρία τῶν μαθητῶν εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν διόρθωσιν τῶν ἐλαττωμάτων τῶν καὶ πρέπει αὐτοὶ νὰ τὴν δέχωνται χωρὶς μεμψιμοιρίας καὶ παράπονα. Φωναὶ καὶ ἀταξίαι ἐντὸς τῆς τάξεως ἀπαγορεύονται, καθὼς καὶ λόγια πικρόχολα ἢ εἰρωνικά διὰ τοὺς συμμαθητάς των. Τὸ σπουδαιότερον καθῆκον τῶν μαθητῶν εἶναι νὰ συμμορφώνωνται ἀτολύτως πρὸς τοὺς νόμους τοῦ σχολείου, διότι κατ’ αὐτὸν τὸ τρόπον θὰ ὑποτάσσωνται καὶ ἀργότερον εἰς τοὺς νόμους τῆς Πολιτείας καὶ θὰ γίνουν καλοὶ πολῖται. Ή ἐνδυμασία ἐπίσης εἰς τὸ σχολεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἀπλῆ καὶ δομοιδμορφος, χωρὶς κοσμήματα ἢ καὶ πολύχρωμα φορέματα.

Εἰς γραφεῖα ἢ δημοσίας ὑπηρεσίας. ‘Οταν πηγαίνωμεν εἰς δημόσια γραφεῖα διὰ νὰ τακτοποιήσωμεν διαφόρους ὑποθέσεις, πρέπει νὰ εἴμεθα δλιγδογοι καὶ νὰ ζητῶμεν μὲ εύγενειαν καὶ σαφήνειαν αὐτὸ τὸ δόπιον θέλομεν, χωρὶς νὰ κουράζωμεν τοὺς ὑπαλλήλους τῶν ὑπηρεσιῶν μὲ συζητήσεις ἀσχέτους πρὸς τὴν ὑπόθεσίν μας. Ζωηραὶ συζητήσεις καθὼς καὶ ἡ παραμονή μας πολλὴν ὥραν μέσα εἰς τὰ γραφεῖα δὲν εἶναι δρθόν νὰ γίνωνται. Εάν δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἔξυπηρετηθῶμεν ἀμέσως, τότε νὰ ἐπανερχόμεθα ἀλλην ὥραν χωρὶς νὰ δυσανασχετῶμεν. Καὶ οἱ ὑπαλλήλοι βέβαια ἔχουν κάθηκον νὰ ἔξυπηρετοῦν καὶ νὰ φέρωνται εὐγενικά πρὸς δλους. Νὰ ἀκούουν μὲ προσοχὴν τὸν ἐπισκέπτην καὶ ἄν ἡ συζητήσις θὰ διαρκέσῃ πολλὴν ὥραν, νὰ ὑποδεικνύουν κάθισμα νὰ καθίσῃ. Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ καθυστεροῦν ἐπὶ πολὺ χρονικὸν διάστημα μίαν μικρούπθεσιν.

‘Οταν πηγαίνωμεν εἰς διαλέξεις ἢ εἴμεθα προσκεκλημένοι εἰς τελετὰς ἢ ἐορτάς, νὰ φροντίζωμεν νὰ πηγαίνωμεν τὴν κανονικὴν ὥραν, μᾶλλον ἐνωρίτερον 5-10' καὶ ποτὲ ἀργότερον. Εάν συμβῇ νὰ καθυστερήσωμεν, θὰ εἰσέλθωμεν ἀθορύβως καὶ θὰ φροντίσωμεν νὰ μὴν ἐνοχλήσωμεν κανένα. Δὲν ἐπιτρέπονται οὔτε ψίθυροι, οὔτε σχόλια, οὔτε κινήσεις, ἀλλὰ θὰ παρακολουθήσωμεν μετά προσοχῆς τὴν τελετὴν ἢ τὴν δμιλίαν χωρὶς διακοπάς. Δὲν εἶναι εὐγενές νὰ φεύγωμεν πρὶν τελείωσει μία δμιλία, ἔκτὸς ἐάν ἔκτακτος ἀνάγκη τὸ ἐπιβάλλει π.χ. ἀδιαθεσία, δυστύχημα κλπ.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ. Αἱ προσκλήσεις εἶναι δύο ειδῶν, προφορικαὶ καὶ γραπταὶ. Η προφορικὴ πρόσκλησις γίνεται εἰς γνωστὰ καὶ φιλικὰ πρόσωπα μᾶλλον δι’ ἀπλᾶ οἰκογενειακὰ γεγονότα, ἢ δὲ γραπτὴ γίνεται δι’ ἐπίσημα γεγονότα, ώς ὑποδοχὴν προσωπικοτήτων, ἐπίσημα γεύματα, γάμους, τελετάς, βραδύνας συγκεντρώσεις κλπ.

‘Η προφορικὴ πρόσκλησις διὰ φιλικὴν συγκέντρωσιν γίνεται συνήθως ἀπὸ τῆς προηγουμένης ἡμέρας ἢ τὸ πρωῒ τῆς

ίδιας ήμέρας ή και τηλεφωνικώς πρέπει δὲ νὰ ἀπαντήσωμεν ἀνάθημα τὴν πρόσκλησιν ή ὅχι.

Ἡ γραπτὴ πρόσκλησις στέλλεται ἀρκετάς ήμέρας ἐνωπίον, ὥστε νὰ μεσολαβῇ ἀρκετὸν χρονικὸν διάστημα (5 - 10 ημέρων) διὰ τὴν σχετικὴν προετοιμασίαν, διότι ἡ παρουσία εἰς ἔπισήμους συγκεντρώσεις ἀπαιτεῖ καὶ ἀνάλογον ἐνδυμασίαν. Εἰς τὴν γραπτὴν πρόσκλησιν πρέπει νὰ ἀπαντήσωμεν ἐπίσης γραπτῶς, ἐὰν ἀποδεχθῶμεθα ταύτην ή ὅχι. Ἐπίσης δταν γίνωνται προσκλήσεις πρέπει νὰ λαμβάνωνται ὑπ' ὄψιν αἱ σχέσεις μεταξὺ τῶν προσκεκλημένων. Νὰ ἀποφεύγωνται αἱ σύγχρονοι προσκλήσεις ἀτόμων, τὰ δποῖα δὲν εὑρίσκονται εἰς καλάς σχέσεις μεταξὺ των. Ἀκόμη πρέπει νὰ λαμβάνεται φροντίς, ὥστε αἱ προσκεκλημένοι νὰ είναι τῆς ίδιας κοινωνικῆς τάξεως ή τοῦ εὐτοῦ μορφωτικοῦ ἐπιπέδου, διὰ νὰ δημιουργήται μεταξὺ των εύχαριστος ἀτμόσφαιρα.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ. Αἱ παρουσιάσεις είναι ἀπαραίτητοι διὰ γνωρισθοῦν μεταξὺ των δύο ἀτομά τὰ δποῖα συνηντήθησαν εἰς τὸ ίδιον περιβάλλον.

Παρουσιάζομεν συνήθως τὸ νεώτερον πρόσωπον εἰς τὸ μεγαλύτερον, τὸν κύριον καὶ τὴν δεσποινίδα εἰς τὴν κυρίαν, τὸν δλιγάτερον ἐπίσημον εἰς τὸν ἐπισημότερον. Συγχρόνως μὲ τὸ ὄνομα δυνάμεθα, ἐὰν κρίνωμεν καλόν, νὰ ἀναφέρωμεν καὶ τὸ ἐπάγγελμα, διὰ νὰ προσελκύσωμεν τὸ ἐνδισφέρον τοῦ μεγαλύτερου ἢ τοῦ ἐπίσημου. Μεταχειρίζομεθα συνήθως τὰς φράσεις. «Σᾶς παρουσιάζω τὸν κ. τάδε ἢ νὰ σᾶς γνωρίσω τὸν κ. τάδε κλπ.» κατόπιν στρεφόμεθα πρὸς τὸν μικρότερον καὶ τοῦ συστήνομεν τὸν μεγαλύτερον λέγοντας «ὁ κύριος τάδε». Ἐὰν πρόκειται νὰ γνωρίσωμεν ἔνα κύριον εἰς μία κυρίαν, τότε λέγομεν εἰς τὴν κυρίαν «ὁ κύριος τάδε» καὶ κατόπιν στρεφόμενοι πρὸς τὸν κύριον λέγομεν «ἡ κυρία τάδε». Μποροῦμε ἀκόμη νὰ ποῦμε «Κυρία τάδε νὰ σᾶς παρουσιάσω τὴν δεσποινίδα τάδε ἢ τὸν κύριον...» «Οταν παρουσιάζωμεν μίαν φίλην μας εἰς ἄλλην, ἢ σύστασις είναι ἀπλούστερα δηλ. «ἡ φίλη μου τάδε» καὶ κατόπιν θὰ ἀναφέρωμεν καὶ τὸ ὄνομα τῆς ἄλλης. Ἐὰν παρουσιάζωμεν πρόσωπα συγγενικά μας, θὰ ἀναφέρωμεν τὴν συγγένεια καὶ τὸ ὄνομα π.χ. νὰ σᾶς γνωρίσω τὴν ἀδελφήν μου κ. τάδε...

Ἐις μίαν πολυάριθμον συγκέντρωσιν δὲν γίνονται συνήθως συστάσεις, ἀλλὰ ἐκφωνεῖται τὸ ὄνομα ἔκάστου προσερχομένου. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οἱ προσκεκλημένοι δὲν πρέπει νὰ δείχνωνται περισσότερον τοῦ δέοντος τυπικοὶ καὶ ἐπιφυλακτικοὶ ἀπέναντι τῶν ἀλλών προσκεκλημένων. «Οταν εἰς τὴν ίδιαν συγκέντρωσιν εύρισκωνται ἄνθρωποι, οἱ δποῖοι δὲν διάκεινται φιλικῶς, δὲν πρέπει νὰ τὸ δείξουν, διὰ νὰ μὴν φέρουν εἰς δύσκολον θέσιν τοὺς οἰκοδεσπότας.

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ. Ό χαιρετισμός είναι έκδήλωσις κοινωνικότητος καὶ εύγενειας. Ποτέ δὲν πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν νὰ χαιρετίσωμεν τὰ γνωστά μας πρόσωπα ἢ νὰ περιμένωμεν νὰ μᾶς χαιρετίσουν αὐτὰ πρώτα, διότι τοῦτο είναι ἀπόδειξις ὅχι καλοῦ χαρακτῆρος, ἐκτὸς ἔαν τὸ πρόσωπον, τὸ διποίον συναντῶμεν, θέλει νὰ ἀποφύγῃ τὸν χαιρετισμὸν μας. Οἱ νεώτεροι χαιρετοῦν πάντοτε πρώτοι καὶ οἱ κύριοι τὰς κυρίας. Ἡ ἐγκαρδιότης εἰς τὸν χαιρετισμὸν ἔξαρταται ἀπὸ τὰς σχέσεις, τὰς δοποίας ἔχομεν μὲ τὰ πρόσωπα.

Συνήθης χαιρετισμός είναι ἡ χειραψία. Οἱ νεώτεροι δὲν τείνουν ποτὲ τὸ χέρι διὰ χειραψίαν. Πάντοτε οἱ ἐπισημότεροι καὶ οἱ μεγαλύτεροι εἰς τὴν ἡλικίαν δίδουν πρῶτοι τὸ χέρι. Ἐὰν αὐτὸ δὲν γίνῃ, τότε δὲ νεώτερος ἀρκεῖται νὰ χαιρετίσῃ ἀπλῶς μὲ ἐλαφρὰν κλίσιν τῆς κεφαλῆς. Ἐπίσης πρώτη ἡ κυρία ἡ δεσποινὶς πρέπει νὰ δώσῃ τὸ χέρι εἰς τὸν κύριον καὶ ποτὲ δὲν κύριος εἰς τὴν κυρίαν. Μόνον πολὺ ἡλικιωμένοι κύριοι δίδουν πρῶτοι τὸ χέρι εἰς τὸν κύριαν, εἰς δεσποινίδας καὶ νέους. Κυρία, ἡ δοποία δέχεται εἰς τὸ σπίτι τῆς, πάντοτε τείνει τὸ χέρι εἰς τοὺς ἐπισκέπτας πρώτη.

Μεταξὺ πολὺ γνωστῶν προσώπων δ χαιρετισμὸς μὲ χειραψίαν γίνεται καὶ ἀπὸ τὰ δύο μέρη αὐθόρμητα. Ἡ χειραψία δὲν πρέπει νὰ είναι παρατεταμένη, διότι είναι ἀπρεπόν νὰ συνομιλοῦν δύο ἄνθρωποι ἐπὶ πολλὴν δραν μὲ χέρια σφιγμένα. Οἱ κύριοι δὲν χαιρετοῦν ποτὲ φέροντες χειρόκτια. Δὲν είναι ἀπαραίτητον ἐπίσης νὰ δίδωμεν τὸ χέρι μετὰ ἀπὸ μίαν σύστασιν μὲ ἀτομον, τὸ διποίον δὲν πρόκειται νὰ συναντήσωμεν ἐκ νέου. Ἀρκεῖ δ χαιρετισμὸς μὲ μίαν ἐλαφρὰν κλίσιν τῆς κεφαλῆς. Τὸ χειροφίλημα ἐπίσης εἶναι ἔνας παλαιός τύπος εὐγενείας, δὲν διποίος σήμερον δὲν χρησιμοποιεῖται παρὰ μόνον εἰς ὁρισμένας ἐπισήμους συγκεντρώσεις. Συνήθως δμως ἀσπαζόμεθα τὴν χειρα τῶν κληρικῶν καὶ τῶν πολὺ ἡλικιωμένων προσώπων, π.χ. γονέων καὶ συγγενῶν.

Πάντως δ χαιρετισμὸς πρέπει νὰ γίνεται μὲ γελαστὸν καὶ ὅχι μὲ συνοφρυωμένον πρόσωπον. Τὸ χαμόγελο είναι ἡ ἐκφρασις τῆς καλωσύνης καὶ τοῦ ἐσωτερικοῦ μας κόσμου, ἀπαραίτητον εἰς κάθε μας ἔκδήλωσιν καὶ τὸ διποίον διασθέτει εὔμενῶς τοὺς ἄλλους ἀπέναντι μας.

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ. "Ἐνα ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα ζητήματα τῆς κατῆγος συμπεριφορᾶς είναι καὶ τὸ ζήτημα τῶν ἐπισκέψεων. Ὑπάρχουν ἄνθρωποι, οἱ δοποίοι δὲν γνωρίζουν δτι είναι ὑποχρεωμένοι νὰ κάμουν μίαν εὐχαριστήριον ἐπίσκεψιν διὰ κάποιαν εὐεργεσίαν, ἡ δοποία τοὺς ἔγινε ἢ νὰ ἀνταποδώσουν μίαν ἐπίσκεψιν, ἡ νὰ ἐπισκεφθοῦν ἔνας ἀσθενή, ἡ νὰ συγχαροῦν ἡ νὰ συλλυπηθοῦν γνωστὸν τῶν πρόσωπον.

‘Η ἑπίσκεψις εἶναι πάντοτε ἔνδειξις ἐκτιμήσεως καὶ διὰ τοῦτο ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ δέχεται μὲ ἔξαιρετικὴν εὐγένειαν τοὺς ἐπισκέπτας τῆς.

Αἱ φιλικαὶ καὶ ουγγενικαὶ ἐπισκέψεις γίνονται συνήθως χωρὶς πολλοὺς τύπους καὶ ἀναλόγως τῆς ἐγκαρδιότητος, ἢ δποὶα χαρακτηρίζει τὰς σχέσεις.

Αἱ τυπικαὶ καὶ ὑποχρεωτικαὶ ἐπισκέψεις, δπως ἐπ’ εὔκαιριά τῶν δνομαστικῶν ἔορτῶν, Νέου ἔτους, γενεθλίων, ἀφίξεως, ἀναχωρήσεως, διὰ συγχαρητήρια ἢ συλλυπητήρια, γίνονται σύντομοι καὶ ἐντὸς διαστήματος δκτῷ ἔως δεκαπέντε ἡμερῶν. Αἱ ἐπισκέψεις αὗται διαρκοῦν συνήθως δλίγην ὥραν, ἐκτὸς τῶν συλλυπητηρίων, αἱ δποῖαι ἡμποροῦν νὰ παραταθοῦν περισσότερον, διότι σκοπός των εἶναι νὰ συντροφεύσωμεν τὰ φιλικά μας πρόσωπα.

Μετὰ ἀπὸ μίαν πρόσκλησιν εἰς γεῦμα ἢ συγκέντρωσιν ἐπιβάλλεται μία εύχαριστήριος ἐπίσκεψις, ἢ δποὶα γίνεται ἐντὸς δκτῷ ἡμερῶν. Αἱ ὑπηρεσιακαὶ ἐπισκέψεις γίνονται εἰς ἀνωτέρους λειτουργούς, εἰς τὰς Ἀρχὰς τοῦ τόπου κλπ., αἱ δποῖαι εἶναι πολὺ τυπικαὶ καὶ σύντομοι διὰ νὰ μὴν ἀπασχολοῦμεν ἐπὶ πολὺ ἐκείνους, οἱ δποῖοι εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ δεχθοῦν πολὺν κόσμο. Αἱ προαιρετικαὶ ἐπισκέψεις γίνονται δταν θέλωμεν νὰ διατηρήσωμεν ἢ νὰ συνάψωμεν σχέσεις μὲ δρισμένα πρόσωπα.

Αἱ ἐπισκέψεις γίνονται συνήθως τὸ ἀπόγευμα μετὰ τὰς πέντε ἢ καὶ ἀργότερον, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς, καὶ μετὰ τὰς 11 τὸ πρωὶ κατὰ τὰς δνομαστικὰς συνήθως ἔορτάς, διαρκοῦν δὲ περίπου 20' λεπτά. “Οταν ὑπάρχῃ πολὺς κόσμος συντομεύομεν τὴν ἀναχώρησιν μας.

‘Η οἰκοδέσποινα, δταν δέχεται ἐπισκέψεις, πρέπει νὰ εἶναι ἀπλὰ καὶ κομψὰ ἔνδεδυμένη, νὰ φροντίζῃ ὅστε δλο τὸ σπίτι νὰ εἶναι καθαρόν, νὰ τοποθετῇ λουλούδια καὶ γενικὰ νὰ δημιουργῇ μίαν εύχαριστον ἀτμόσφαιραν. Νὰ γνωρίζῃ μεταξύ των τοὺς ἐπισκέπτας, νὰ εἶναι περιποιητικὴ πρός δλους, νὰ μὴν δμιλῇ ἀποκλειστικῶς εἰς τὸ ἵδιον πρόσωπον, ἀλλὰ πρός δλους. “Οταν ἀρχίζουν νὰ κακολογοῦν γνωστὰ ἢ φιλικά τῆς πρόσωπα, τὰ δποῖα δὲν εἶναι παρόντα, μὲ εὐγένεια πρέπει νὰ ἀλλάξῃ θέμα.

‘Η συνομιλία κατὰ τὰς ἐπισκέψεις πρέπει νὰ εἶναι ἀπλῆ, χωρὶς ἐπιτήδευσιν, νὰ ἔχῃ χάριν καὶ φυσικότητα. Νὰ ἀποφεύγωμεν ξενικὰς λέξεις καὶ τὴν ἐπίδειξιν γνώσεων. Νὰ ἀποφεύγωμεν τὰς ὑπερβολὰς, τὴν πολυλογίαν, τὰ σχόλια εἰς βάρος ἀπόντων, τὰς πολλὰς κινήσεις καὶ τὰς ἀπρεπεῖς ἐκφράσεις. Νὰ μὴν λαμβάνωμεν μέρος εἰς συζητήσεις ἐπὶ θεμάτων, τὰ δποῖα δὲν εἶναι τῆς ἀρμοδιότητός μας, διότι δυνατὸν νὰ γελοιοποιηθῶμεν. Νὰ ἀκούωμεν μετὰ προσοχῆς τὰ ἄλλα πρόσωπα καὶ νὰ δεικνύωμεν ἔνδιαφέρον διὰ τὸ θέμα τῆς συζητήσεως, ἔστω καὶ ἀν αὐτὸ δὲν μᾶς ἔνδιαφέρῃ. Εἶναι ἀπρεπές

δταν δμιλή ἄλλος νὰ ἀσχολούμεθα μὲ τὴν ἀνάγνωσιν περιοδικοῦ ἢ νὰ κυτάζωμεν τὸ ρολόϊ.

Νὰ μὴν διακόπτωμεν ποτὲ τὸν δμιλητήν, ἀλλὰ νὰ περιμένωμεν νὰ τελειώσῃ. Ἐάν εἰς μίαν συζήτησιν, τὴν δποιαν κάρμνομεν, ἐπιμένει κάποιος εἰς τὴν γνώμην του, πρέπει, ἔστω, καὶ ἀθελά μας, νὰ ὑποχωρήσωμεν, διὰ νὰ ἀποφύγωμεν δυσάρεστον τέλος τῆς συζήτησεως. Μόνον δταν πρόκειται διὰ ζήτημα, τὸ δποῖον θίγει προσφιλή καὶ γνωστά μας πρόσωπο, πρέπει μὲ ἡρεμίαν καὶ ἀξιοπρέπειαν νὰ ὑπερασπίζωμεν τὴν δλήθειαν καὶ ἀς μὴν τὴν παραδεχθοῦν οἱ ἄλλοι. Εἰς τὰς συνομιλίας πρέπει νὰ μεταχειρίζωμεθα τὸν πληθυντικὸν καὶ δταν ἀποτεινόμέθα εἰς ἐπισκέπτην νὰ τὸν δνομάζωμεν μὲ τὸ ἐπώνυμον καὶ ὅχι μὲ τὸ μικρόν του ὄνομα.

Δὲν πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνωμεν συνεχῶς ὥρισμένας λέξεις ἢ φράσεις, οὕτε καὶ νὰ θαυμάζωμεν διὰ τὸ παραμικρόν. "Οταν δμιλῶμεν διὰ τρίτον πρόσωπον, νὰ μὴ μεταχειρίζωμεθα τὴν ἔκφρασιν: «αὐτή», «αὐτός», ἀλλὰ ἡ κυρία τάδε ἢ ὁ κύριος τάδε... Νὰ μὴν δμιλῶμεν διαρκῶς διὰ τὸν ἔσυτόν μας, διὰ τὴν κοσμικήν μας ζωήν, τὰ κατορθώματά μας ἢ διὰ τὰς ἀτομικάς μας ὑποθέσεις. Νὰ μὴν ἐπαναλαμβάνωμεν συχνὰ τὴν λέξιν «έγώ». "Οταν θέλωμεν νὰ ποθμε δτι πήγαμε κάπου ἢ κάναμε κάτι τθά θέτωμεν πρώτον τὰ δνόματα τῶν ἄλλων καὶ τελευταῖον τὸν ἔσυτόν μας. Τὸ νὰ δμιλῇ κανεὶς μὲ πνεύμα καὶ χάριν εἶναι ἔμφυτον χάρισμα, συναρπάζει τοὺς γύρω του, ἔμψυχώνει καὶ δημιουργεῖ εύχαριστον ἀτμόσφαιραν.

Κατά τὰς συγκεντρώσεις καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγωνται θρησκευτικαὶ καὶ πολιτικαὶ συζήτησεις, ἰδίως μεταξύ κυριῶν καὶ δεσποινίδων, καθώς καὶ ἀντιλογίαι, φωναί, θυμοὶ κλπ. Ἐάν κάποτε λεχθῇ εἰς κυρίαν ἢ δεσποινίδα ἀπρεπής φράσις, δὲν πρέπει αὐτῇ νὰ ἀπαντήσῃ καὶ νὰ κατέλθῃ εἰς τὸ ἵδιον χαμηλὸν ἐπίπεδον, ἀλλὰ νὰ προσποιηθῇ δτι δὲν ἀντελήφθη τοῦτο ἢ καὶ ἔν ἀνάγκη νὰ ἀποσυρθῇ. Κρυφομιλήματα ἐπίσης καθώς καὶ συνεννοήσεις μὲ νοήματα δὲν ἐπιτρέπονται εἰς συγκεντρώσεις. "Οταν οἱ ἐπισκέπται ἀποχωροῦν, ἢ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ τοὺς συνοδεύσῃ μέχρι τῆς θύρας ἢ τῆς κλίμακος. "Οταν δ ἐπισκέπτης εἶναι κυρία ἢ δεσποινὶς καὶ ἀποχωρήσῃ ἀργά τὸ βράδυ, τότε δ νεώτερος κύριος τῆς οἰκογενείας πρέπει νὰ τὴν συνοδεύσῃ ἔως τὸ σπίτι της ἢ ἔως τὴν στάσιν τοῦ μέσου συγκοινωνίας.

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ. Ἡ φιλοξενία εἶναι μία ἀπὸ τὰς ὥραιοτέρας ἐκδηλώσεις τοῦ εύγενικοῦ ἀνθρώπου. "Οταν μία οἰκογένεια φιλοξενῇ γνωστά της πρόσωπα, πρέπει νὰ τοὺς δημιουργῇ τὴν ἐντύπωσιν δτι ἡ παρουσία τῶν προξενεῖ εύχαριστησιν καὶ ὅχι ἐνόχλησιν. Αύτὸ ἐπιτυγχάνεται δταν ἡ οἰκοδέσποινα δὲν εἶναι

ύπερβολική εἰς τάς περιποιήσεις της, ἀλλὰ μὲν ἡρεμίαν, προθυ-
μίαν καὶ διάθεσιν ἔξυπηρετῆ μὲν κάθε τρόπον καὶ δον τὸ δυ-
νατὸν καλύτερον τοὺς ξένους της.

Τὸ δωμάτιον τοῦ φιλοξενουμένου της πρέπει νὰ ἐτοιμα-
σθῇ ἔτσι, ὅστε νὰ παρουσιάζῃ εὐχάριστον ὅψιν. Λουλούδια,
μερικὰ καλλίβιβλια, ἔφημερίδες καὶ περιοδικὰ εἰναι ἀπαρα-
τητα. Τὰ κρεβάτια πρέπει νὰ εἰναι καλοστρωμένα μὲν κατακά-
θαρα σεντόνια καὶ μαξιλάρια, ἐπίσης πρέπει νὰ ὑπάρχῃ κα-
θαρὰ πετσέτα, κτένι, σαπούνι καὶ τὰ ἀπαραίτητα διὰ τὴν
καθημερινήν τουαλέταν. Ἀκόμη μπορεῖ νὰ ἔρωτηθῇ δ φιλοξε-
νούμενος, ἐὰν ἔχῃ ἰδιαιτέρας συνηθείας.

Τὸ πρωΐνδον ρόφημα πρέπει νὰ προσφέρεται εἰς τὴν κανονι-
κήν του ὥραν καὶ ἀνάλογον μὲ τάς προτιμήσεις καὶ τάς συνη-
θείας τοῦ φιλοξενουμένου.

Θόρυβος, ἐπιπλήξεις τῶν παιδιῶν, θυμοὶ καὶ φωναὶ μέσα
εἰς τὸ σπίτι πρέπει νὰ διαφέρεινται, διότι πιθανὸν δ φιλοξε-
νούμενος νὰ σχηματίσῃ τὴν γνώμην, διὰ τοῦτο καὶ παρουσία του ἔκνευ-
ρίζει τὴν οἰκοδέσποιναν, διὰ τοῦτο καὶ διάθεσις τῆς δόποιας πρέπει νὰ εἰναι
χαρούμενη καὶ διὰ τοῦτο καὶ διάθεσις τῆς εὐγενική καὶ ἀπλῆ.

Οὐ φιλοξενούμενος, ἐξ ἄλλου, δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ παραλό-
γους ἀπαιτήσεις οὕτε καὶ νὰ παρατείνῃ ἐπὶ πολὺ τὴν παρα-
μονή του, ὅστε νὰ γίνεται βάρος εἰς τὴν οἰκογένειαν.

Οταν φύγῃ, πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ εὐχαριστήσῃ γρα-
πτῶς τὴν οἰκογένειαν καὶ νὰ μὴν παραλείψῃ, εἰς δεδομένην
εὔκαιριαν, νὰ διοστείλῃ πρὸς αὐτὴν μικρὸν ἐνθύμιον.

Η φιλοξενία εἰναι ἔνα ἀπὸ τὰ ὠραιότερα ἔθιμα τοῦ πο-
λιτισμένου ἀνθρώπου, οἱ δὲ πρόγονοι μας τὴν θεωροῦσαν
ἱερὰν καὶ τὸν ἔνον προστατεύδειν τὸν Θεῶν. Ο χριστια-
νισμὸς ἐπίσης ἔξυψωσε τὴν ἀγάπην πρὸς τὸ πλησίον καὶ ἔδω-
κεν εἰς τὴν φιλοξενίαν ἔξαιρετην θέσιν. Η Ἑλληνικὴ οἰκο-
γένεια εἶχε πάντοτε βαθιὰ ριζωμένον τὸ αἰσθήμα τῆς φιλο-
ξενίας, ή δὲ σημειρινὴ Ἑλληνὶς ἔξακολουθεῖ νὰ τηρῇ μὲ θαυ-
μαστὴν ἴκανότητα τὸ ἔθιμον τούτο.

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ. Η ἀλληλογραφία μᾶς ἐπιτρέπει νὰ
ἐπικοινωνῶμεν μὲν γνωστὰ καὶ συγγενικά μᾶς πρόσωπα, νὰ
συμμετέχωμεν· εἰς τὴν χαράν καὶ εἰς τὴν λύπην προσφίλων μᾶς
προσώπων, νὰ εὐχαριστῶμεν διὰ μίαν πρόσκλησιν ή φιλο-
ξενίαν, νὰ εὐχώμεθα εἰς ἕορτάς καὶ εἰς εὐχάριστα γεγονότα,
ῶς γάμους, βαπτίσεις, γεννήσεις κλπ.

Εἰς τὰς ἐπιστολὰς μᾶς πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑφος φυσικὸν
καὶ νὰ διατυπώνωμεν τὰ νοήματα δπως ἀκριβῶς τὰ αἰσθανώ-
μεθα χωρὶς νὰ ἐπιζητῶμεν φράσεις ἔξεζητημένας καὶ ἐντυπω-
σιακάς. Τὸ ὑφος μᾶς νὰ εἰναι ἀβίαστον, φυσικὸν καὶ σαφές,
χωρὶς φλυαρίας καὶ χωρὶς λάθη. Η γραφὴ νὰ εἰναι καθαρὰ

καὶ εύανάγνωστος καὶ νὰ ἀποφεύγωνται αἱ τυπικαὶ λέξεις π.χ. χαῖρε, ύγίαινε κλπ.

Τὸ χαρτὶ τῆς ἀλληλογραφίας πρέπει νὰ εἶναι λευκόν, κα-λῆς ποιότητος καὶ ἀχαράκωτον. Αἱ κυρίαι δύνανται νὰ χρη-σιμοποιοῦν καὶ χαρτὶ γκρὶ ἀνοικτὸν ἢ θαλασσί μὲ τοῦ ἴδιου χρώματος φακέλλους. 'Η ἐπιστολὴ πρέπει νὰ εἶναι χειρόγραφος καὶ ὅχι δακτυλογραφημένη, ἔκτὸς ἐάν πρόκειται δι' ἐμπορικάς ἐπιστολᾶς. Αἱ σελίδες νὰ γράφωνται κανονικῶς καὶ κατὰ σειράν, ἡ δὲ ὑπογραφὴ νὰ εἶναι εύανάγνωστος καὶ νὰ γράφεται δλό-κληρον τὸ δνοματεπώνυμον καὶ ὅχι μόνον τὸ μικρὸν δνομα, ἔκτὸς ἐάν ἡ ἐπιστολὴ ἀπευθύνεται εἰς συγγενικὰ καὶ πολὺ φι-λικὰ πρόσωπα. Αἱ ἐπιστολαὶ τελειώνουν συνήθως μὲ μερικάς λέξεις ἢ φράσεις π.χ. φιλικώτατα, μὲ φιλικούς χαιρετισμούς, μὲ ἔκτιμησιν, μεθ' ὑπολήψεως, μετά τιμῆς, μετά σεβασμοῦ κλπ. ἀναλόγως τοῦ δεσμοῦ, τὸν ὅποιον ἔχει κανεὶς ἢ τῆς τυπικοῦ τητος τῆς ἐπιστολῆς. Εἰς τὸν φάκελλον νὰ γράφηται ἡ λέξις Κύριον, Κυρίαν ἢ Δεσποινίδα δλογράφως καὶ ὅχι συντετμη-μένως Κον, Καν, Δίδα.

Πρόσωπα, τὰ ὅποια κατέχουν ἀνάτατα ἀξιώματα, προσα-γορεύονται μὲ ὠρισμένον τίτλον. 'Ο Βασιλεὺς καὶ ἡ Βασίλισσα προσαγορεύονται μὲ τὴν λέξιν «Μεγαλειότατε» καὶ «Μεγα-λειοτάτη», δ' Πρίγκηψ καὶ ἡ Πριγκήπισσα «'Υψηλότατε» καὶ «'Υψηλοτάτη», δ' Πατριάρχης «Παναγιώτατε», δ' Ἀρχιεπίσκο-πος «Μακαριώτατε», δ' Μητροπολίτης «Σεβασμιώτατε», δ' Ἐπί-σκοπος «Θεοφιλέστατε», δ' Ἱερεύς «Αίδεσιμώτατε», δ' Πρωθυ-πουργός καὶ Πρεσβευτὴς «Ἐξοχώτατε», δ' Στρατηγός «Στρα-τηγέ».

Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀνοίγῃ κανεὶς ξένην ἐπιστολὴν καὶ νὰ τὴν δισβάζῃ, ἔστω καὶ ἂν ἀπευθύνεται εἰς πρόσωπα τῆς αὐτῆς οἰκογενείας. Τὸ ἀπόρρητον καὶ ἀπαραβίαστον τῆς ἐπιστολῆς προστατεύεται ὑπὸ τοῦ νόμου,

Κάθε ἐπιστολὴ ἀπαιτεῖ ἄμεσον ἀπάντησιν. Δέν ἐπιτρέπε-ται ποτὲ νὰ μὴν ἀπαντήσωμεν εἰς μίαν ἐπιστολὴν, τὴν ὅποιαν ἐλάβομεν. 'Επιβάλλεται ἐπίσης εύχαριστήριος ἀπάντησις διὰ μίαν ἔξυπηρέτησιν ἢ πληροφορίαν ἢ διὰ πρόσκλησιν εἰς γεῦμα ἢ καὶ φιλοξενίαν. Εἰς εύχετήρια ἐπισκεπτήρια ἢ τηλεγραφή-ματα ἀπαντῶμεν ἀμέσως εύχαριστοῦντες. Συγχαρητήρια τη-λεγραφήματα ἢ ἐπιστολᾶς ἀποστέλλομεν ἐπ' εύκαιριά γάμων, γεννήσεως, προαγωγῶν κλπ. Συλλυπούμεθα συνήθως δι' ἐπι-στολῆς καὶ ὅχι δι' ἐπισκεπτηρίου, ἐνῶ οἱ πενθοῦντες εύχαρι-στοῦν δι' ἐπισκεπτηρίου.

Τὰ ἐπισκεπτήρια ἐπίσης χρησιμοποιοῦνται δι' εύχας ἐπ' εύκαιριά δνομαστικῶν ἔορτῶν, Νέου ἔτους, ἀντὶ ἀποχαιρετη-στηρίου ἐπισκέψεως, ἐπ' εύκαιριά χαρμοσύνων γεγονότων κλπ. Αἱ δεσποινίδες δὲν ἔχουν συνήθως ἐπισκεπτήρια, ἔκτὸς ἐάν

άσκοιμην έπαγγελμα. "Οταν άποστέλλωμεν δώρα ή λουλούδια άπαραίτητον είναι νὰ συνοδεύωνται μὲ έπισκεπτήριον.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΤΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στρώσιμο τραπέζης. Τὸ καλὸν καὶ ἐπιμεμελημένον στρώσιμον τῆς τραπέζης, δχι μόνον ὅταν ἔχωμεν ζένους, ἀλλὰ καὶ καθημερινῶς, είναι ζήτημα συνηθείας καὶ δχι χρόνου, ἀρκεῖ νὰ γνωρίζῃ κανεὶς δώρισμένα βασικὰ πράγματα.

"Η προετοιμασία τῆς τραπέζης μὲ τάξιν καὶ καλαισθησίαν ἐπιβάλλεται, διότι ἡ ὥρα τοῦ φαγητοῦ είναι Ἱερὰ καὶ πρέπει νὰ δημιουργοῦνται τὰ πλέον εὐχάριστα συναισθήματα. Είναι ἡ ὥρα κατὰ τὴν δροσίαν δλα τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας συγκεντρώνονται καὶ τὰ πάντα πρέπει νὰ είναι καθαρὰ καὶ δλων τὰ πρόσωπα νὰ δεικνύουν εὐχαρίστησιν καὶ καλὴν διάθεσιν.

Τὸ κέντρον τῆς τραπέζης πρέπει νὰ εύρισκεται κάτω ἀπὸ τὸ κεντρικὸν φῶς, ἐκτὸς δὲν ἔλλειψις χώρου δὲν τὸ ἐπιτρέπει. Τὸ τραπέζομάνδηλον νὰ είναι καλοσιδερωμένον καὶ νὰ κρέμαται ἔξ δλων τῶν πλευρῶν ἔξ ἵσου. Κάτω ἀπὸ τὸ τραπέζομάνδηλον πρέπει νὰ στρώνεται χονδρὴ εἰδικὴ φανέλλα, διὰ νὰ μὴ καταστρέφεται ἡ στιλβωμένη ἐπιφάνεια τῆς τραπέζης καὶ νὰ ἀπορροφᾶται δ θόρυβος ἀπὸ τὰ ἐπιτραπέζια σκεύη. Ἀναλόγως τῶν συνδαιτημόνων τοποθετοῦμεν ὀνὰ ἐν ρηχὸν πιάτον εἰς κανονικὰς ἀποστάσεις, φροντίζοντες ὅστε νὰ ἀπέχουν ἔξ ἵσου ἀπὸ τὴν ἄκραν τῆς τραπέζης, δηλ. ὡς 2 ἑκ. "Ολα τὰ ἐπιτραπέζια σκεύη πρέπει νὰ ἔρχωνται μέσα εἰς δίσκον διὰ νὰ τακτοποιηθοῦν. Εἰς ἐν ἀπλούν γεύμα τοποθετεῖται τὸ μαχαίρι δεξιά, μὲ τὸ κοπτερὸν μέρος πρὸς τὸ πιάτο, τὸ πηρούνι ἀριστερὰ καὶ τὸ κουτάλι δεξιὰ μετὰ τὸ μαχαίρι μὲ τὴν κυρτὴν ἐπιφάνειαν ἐπὶ τῆς τραπέζης.

"Οταν δμως τὸ γεύμα είναι ἐπίσημον μὲ περισσότερα φαγητά, δόπτε θὰ χρειασθοῦν περισσότερα μαχαιροπήρουνα, τότε θὰ τοποθετηθῇ πρῶτον εἰς τὴν θέσιν ἔκαστου ἔνα ρηχὸν πιάτο καὶ κατόπιν θὰ τοποθετηθοῦν τὰ μαχαιροπήρουνα μὲ τὴν σειρὰν μὲ τὴν δροσίαν πρόσκειται νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ ἔκατέρωθεν τοῦ ρηχοῦ πιάτου, δηλ. δεξιὰ θὰ τοποθετηθῇ τὸ μαχαίρι τοῦ κρέατος, τὸ μαχαίρι τοῦ ψαριοῦ καὶ ἔπειτα τὸ κουτάλι τῆς σούπας· ἀριστερὰ δὲ τοῦ πιάτου θὰ τοποθετηθῇ τὸ πηρούνι τοῦ κρέατος καὶ ἔπειτα τοῦ ψαριοῦ. 'Ἐὰν δμως ὑπάρχουν περισσότερα τοῦ ἐνὸς φαγητὰ ἐκ κρέατος, τὸ κουτάλι τῆς σούπας τοποθετεῖται εἰς τὸ ἐπάνω μέρος τοῦ πιάτου μὲ τὴν κυρτὴν δικῶς ἐπιφάνειαν πρὸς τὰ ἐπάνω. Θὰ τὰ χρησιμοποιοῦμεν κατὰ σειρὰν δι' ἔκαστον φαγητόν, ἀρχίζοντες ἀπὸ τὰ μαχαιροπήρουνα ποὺ εύρισκονται πρὸς τὸ ἔχω μέρος. Πρέπει δὲ νὰ εύρισκωνται δλα εἰς τὴν ἰδιαν γραμμὴν καὶ νὰ ἀπέχουν δύο ἔκα-

τοστά ἀπό τὴν ἄκραν τῆς τραπέζης. Τὰ μαχαιροπήρουνα τοῦ γλυκοῦ καὶ τῶν διπλαρικῶν δὲν τοποθετοῦνται ἀμέσως ἀπὸ τὴν ἀρχήν, ἀλλὰ ἀφοῦ τελειώσουν ὅλα τὰ φαγητά.

‘Η πετυέτα, πολὺ καλὰ σιδερωμένη καὶ διπλωμένη ἀπλᾶ π.χ. τετράγωνη ἢ τρίγωνη, πρέπει νὰ τοποθετήσαι εἰς τὸ ἀριστερὸν μέρος μετά ἀπὸ τὸ πηρούνι ἢ καὶ ἐντὸς τοῦ πιάτου. Τὰ ποτήρια τοῦ νεροῦ τοποθετοῦνται δεξιά καὶ ἀκριβῶς ἐπάνω ἀπὸ τὸ μαχαίρι καὶ τοῦ κρασιοῦ δεξιά αὐτῶν. ‘Η ἀλατιέρα τοποθετεῖται μεταξύ δύο πιάτων.

Εἰς τὸ κέντρον τῆς τραπέζης τοποθετεῖται βάζο μὲ λουλούδια, τὰ δποῖα δμῶς δὲν πρέπει νὰ ἔμποδίζουν τοὺς προσκεκλημένους νὰ βλέπωνται μεταξύ των. Λουλούδια ἐπίσης μποροῦν νὰ τοποθετηθοῦν καὶ εἰς τὰ ἄκρα τῆς τραπέζης ἢ νάσχηματισθοῦν ἐπάνω εἰς τὸ τραπεζομάνδηλον γιρλάντες ἀπὸ φύλλα καὶ πέταλα λουλουδιῶν ἢ καὶ νὰ τοποθετηθῆ ἔνα λουλούδι δι’ ἕκαστον συνδαιτημόνα. Γενικά ἡ τοποθέτησις τῶν λουλουδιῶν ποικίλλει ἀναλόγως τῆς καλαισθησίας τῆς οἰκοδεσποινῆς. Ἐπίσης ὠραίαν δψιν δίδουν οἱ καθρέπται ἐπάνω εἰς τὸ τραπέζι τοποθετημένοι κάτω ἀπὸ τὰ ἀνθοδοχεῖα, καθὼς καὶ τὰ κηροπήγια.

‘Ο μπουφές καὶ ἔνα βοηθητικὸν τραπέζι εἶναι ἀπαραίτητα μέσα εἰς τὴν τραπεζαρίαν, διὰ νὰ τοποθετοῦνται ἐπάνω πιάτα, κανάτι νεροῦ, πιατέλλες, μαχαιροπήρουνα διπλαρικῶν καὶ γλυκοῦ, ἰδίως δταν δὲν ύπάρχῃ βοηθός.

Σερβίρισμα. Οἱ τρόποι τοῦ σερβιρίσματος κατὰ τὰ γεύματα εἶναι οἱ ἔξης:

α) Τὰ φαγητὰ ἔρχονται σερβιρισμένα εἰς πιατέλας καὶ ἡ βοηθός προσφέρει τὴν πιατέλαν ἀπὸ τὸ ἀριστερὸν μέρος κάθε συνδαιτυμόνος διὰ νὰ σερβιρισθῇ μόνος του. Εἰς τὴν πιατέλαν ύπάρχει πάντοτε κουτάλι καὶ πηρούνι. ‘Ο σερβιριζόμενος πρέπει νὰ προσέχῃ νὰ παίρνῃ τὴν μερίδα του μὲ τάξιν καὶ προσοχῆν, μὲ τὴν σειράν καὶ ὅχι κατ’ ἐκλογήν, καὶ εἰς κανονικήν ποσότητα, ύπολογίζων δτι ύπάρχουν καὶ ἄλλοι συνδαιτυμόνες, καὶ κατόπιν νὰ ἐπανατοποθετῇ τὸ κουτάλι καὶ τὸ πηρούνι εἰς τὴν πιατέλαν, νὰ εὐχαριστῇ καὶ νὰ περιμένῃ ἔως δτου σερβιρισθοῦν δλοι. ‘Ο τρόπος αὐτός εἶναι καλός, δταν ύπάρχουν πολλοὶ συνδαιτυμόνες, ἀλλὰ χρειάζονται βοηθοί.

β) Τὸ φαγητὸν σερβίρεται ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποιναν. Τότε ἡ βοηθός τοποθετεῖ τὴν πιατέλαν μὲ πηρούνι καὶ κουτάλι ἐμπρὸς τὸ δποῖον ύπάρχει πρὸ αὐτῆς. ‘Η βοηθός τὸ παραλαμβάνει καὶ τοποθετεῖ εἰς τὴν θέσιν τῆς ἄλλο, διὰ νὰ σερβίρῃ ἡ οἰκοδέσποινα ἐκ νέου. Τὸ σερβιρισμένον πιάτο τοποθετεῖται ἐμπροσθεν τοῦ πλέον σερβαστοῦ προσώπου καὶ ἔξ ἀριστερῶν αὐτοῦ κ.ο.κ. Μετά τὸ τέλος τοῦ φαγητοῦ, καὶ ἔὰν πρόκειται νὰ σερβιρισθῇ καὶ δεύτερον, ἀφαιροῦνται τὰ λερωμένα πιάτα καὶ

μαχαιροπήρουνα ἀπὸ τὸ δεξιὸν μέρος καὶ μένουν τὰ καθαρά.

γ) Ὡρισμένα φαγητά σερβίρονται ύπο τῆς οἰκοδεσποινῆς καὶ ἄλλα σερβίρονται ύπο τῆς βοηθοῦ μὲ τὴν πιατέλα.

Αἱ σαλάται ἔρχονται σερβίρισμέναι εἰς πιάτα σαλάτας ἢ καὶ εἰς σαλατιέρας, ὅπότε ὁ καθεὶς σερβίρεται μόνος του ἢ εἰς ἴδιαίτερον πιάτον σαλάτας, τὸ ὅποιον τοποθετεῖται εἰς τὴν θέσιν του ἐμπρός ἀπὸ τὸ πιάτο φαγητοῦ καὶ πρὸς τὰ δεξιά ἢ καὶ εἰς τὸ ἴδιον πιάτο τοῦ φαγητοῦ, ἐφ' ὅσον τὸ φαγητὸν εἶναι στεγνόν. Αἱ σαλάται συνοδεύουν συνήθως ὥρισμένα φαγητὰ καὶ σερβίρονται συγχρόνως μὲ αὐτά.

"Ολα τὰ φαγητά σερβίρονται ἀπὸ τὸ ἀριστερὸν μέρος τοῦ συνδαιτυμόνος, ἕκτδς ἀπὸ τὸ νερό καὶ τὰ ποτά, τὰ ὅποια σερβίρονται ἀπὸ τὸ δεξιὸν μέρος. Ἐπίσης ἡ σούπα σερβίρεται ἀπὸ τὰ δεξιά. Ἡ σούπα συνήθως σερβίρεται δλίγον πρὶν ἢ οἱ συνδετυμόνες παρακαθήσουν εἰς τὴν τράπεζαν καὶ τὸ πιάτο τῆς εἶναι τοποθετημένον ἐντὸς τοῦ ὑπάρχοντος ρηχοῦ. "Οταν δμως ἡ σούπα ἔρχεται σερβίρισμένη, τότε καὶ πάλιν τὸ πιάτο τῆς πρέπει νὰ εἶναι τοποθετημένον ἐντὸς ἄλλου ρηχοῦ. Ἡ βοηθός προσφέρει τὸ πιάτο τῆς σούπας ἐκ δεξιῶν ἔκαστου συνδαιτυμόνος καὶ κρατεῖ εἰς τὸ ἀριστερὸν χέρι τῆς τὸ ρηχό καὶ οὕτως ἔξακολουθεῖ τὸ σερβίρισμα. Ἔάν, ἀντὶ σούπας, προσφέρεται ζωμὸς κονσομέ, τότε σερβίρεται εἰς εἰδικά φλυτζάνια μὲ δύο χερούλια ἢ εἰς ἀπλὰ φλυτζάνια τοῦ τοσαγιοῦ τοποθετημένα ἐπάνω εἰς πιατάκι καὶ τότε πάλιν φλυτζάνι καὶ πιατάκι τοποθετεῖται ἐπάνω εἰς τὸ ὑπάρχον ρηχόν πιάτο.

Τὸ ψωμὶ τοποθετεῖται ἀπὸ τὴν ἀρχὴν εἰς τὸ ἀριστερὸν μέρος ἢ ἐπάνω εἰς τὴν πετσέτα μὲ τὴν βοήθειαν πηρουνίου ἢ μὲ εἰδικὸν πηρούνι ψωμιοῦ. Καλύτερον εἶναι δμως νὰ τοποθετῇται μέσα εἰς μικρὸν πιατάκι μετάλλινον ἢ ἐκ πορσελάνης καὶ μὲ ξνα μικρὸν πετσετάκι. Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ προσφέρωμεν ψωμὶ μὲ τὸ χέρι. Κατά τὴν διάρκειαν τοῦ γεύματος ἡ βοηθός προσέχει καὶ δταν τελειώνῃ τὸ ψωμὶ τοποθετεῖ, μὲ τὴν βοήθειαν πάντοτε πηρουνίου, ἄλλο τεμάχιον.

Τὰ ποτήρια ποτῶν ἡ νεροῦ γεμίζονται εἰς τὴν θέσιν των καὶ δὲν πρέπει νὰ γεμίζουν δῶς ἐπάνω.

"Οταν τελειώσουν τὰ φαγητά ἀφαιροῦνται τὰ πιάτα, μαχαιροπήρουνα, ποτήρια, ψωμὶ, ἐκ δεξιῶν. Καθαρίζεται τὸ τραπεζόμανδηλον ἀπὸ τὰ ψύχουλα, τὰ ὅποια συλλέγονται μὲ εἰδικὴν βούρτσαν καὶ φτυαράκι ἢ μὲ μίαν διπλωμένην πετσέταν καὶ εἰς πιάτον. Κατόπιν τοποθετοῦνται τὰ πιάτα τοῦ γλυκοῦ καὶ ἔπειτα τῶν ὀπωρικῶν, καθὼς καὶ καθαρὰ ποτήρια ποτοῦ καὶ νεροῦ.

Τὸ ψάρι σερβίρεται πάντοτε πρὶν ἀπὸ τὸ κρέας, καθὼς καὶ τὰ γλυκιὰ πρὶν ἀπὸ τὰ ὀπωρικά. Ὁρεκτικά, ὄπως ζαμπόν, τυρί, σαλάμι, αὐγὰ μὲ μαγιονέζα, σαρδέλες, ἐλιές κλπ. σερ-

βίρονται μεσημέρι. Τό βράδυ σερβίρεται σούπα ή κονσομέ. Τό μεσημέρι δύναται νά σερβιρισθή ώς πρώτον φαγητόν πιλάφι μὲ σηκοτάκια ή καὶ μακαρόνια.

Εἰς τὰ ἐπίσημα γεύματα προσφέρεται σινήθως ζωμὸς ἀπὸ κοτόπουλον (σούπα ή κονσομέ) ή πιλάφι ή τρίγωνα μὲ φύλλο καὶ κιμά, ψάρι μαχιονέζα, κοτόπουλο βραστό, ψητό ή κοκκινιστό, κρέας φούρνου ή μπριζόλες σχάρας γαρνιρισμένες μὲ πατάτες, καρότα, μπιζέλια, τυρί, γλυκό καὶ ὄπωρικα.

“Οταν πρόκειται ή οἰκοδέσποινα νά παραθέσῃ ἐπίσημον γεύμα, πρέπει νά στελῇ τὰς προσκλήσεις καὶ νά ειδοποιήσῃ 5-6 ήμέρας ἔνωρίτερον. Ἐάν τώρα λάβωμεν πρόσκλησιν καὶ δὲν είναι δυνατόν νά παρακαθήσωμεν εἰς γεύμα, πρέπει νά ειδοποιήσωμεν ἔγκαιρως. Καλόν είναι τὴν ἰδίαν ήμέραν ή καὶ τὴν ἐπομένην νά στελωμεν λουλούδια εἰς τὴν οἰκοδέσποινα.

Διὰ τὰ πολὺ ἐπίσημα γεύματα χρειάζεται αἱ ἀνάλογος ἐνδυμασία. Πρέπει δὲ οἱ συνδαιτυμόνες νά προσέρχωνται 10' τῆς ὡρας ἔνωρίτερον τῆς δρισθείσης ὡρας καὶ ποτὲ ἀργότερον. Ἡ θέσις ἑκάστου συνδαιτυμόνος πρόσδιορίζεται μὲ μικράν κάρταν, ἐπὶ τῆς δποίας ἀναγράφεται τὸ ὄνομά του. Ἡ οἰκοδέσποινα κάθεται εἰς τὴν πλέον κεντρικὴν θέσιν, ὥστε νά δεσπόζῃ τῆς τραπέζης, δὲ δὲ οἰκοδέσποτης κάθεται ἀπέναντι αὐτῆς. Ἐάν ή τράπεζα είναι στενόμακρος, κάθονται εἰς τὸ μέσον τῆς μεγαλυτέρας πλευρᾶς. Αἱ πλέον τιμητικαὶ θέσεις είναι διὰ μὲν τὰς κυρίας δεξιὰ τοῦ οἰκοδεσπότου, διὰ δὲ τοὺς κυρίους δεξιὰ τῆς οἰκοδεσποίνης. Καθ' ἣν στιγμὴν ή οἰκοδέσποινα εἰσέρχεται εἰς τὴν τραπεζαρίαν μετά τῶν προσκεκλημένων τῆς ὑποδεικνύει εἰς αὐτοὺς τὰς θέσεις των. Ἡ πλέον σεβαστὴ κυρία κάθεται δεξιὰ τοῦ οἰκοδεσπότου, ή ἀμέσως ἐπομένη ἀριστερά. Ἐπίσης δ πλέον ἐπίσημος κύριος δεξιὰ τῆς οἰκοδεσποίνης, ή ἀμέσως ἐπόμενος ἀριστερά. Οἱ ἄλλοι προσκεκλημένοι τοποθετοῦνται ἐναλλάξ εἰς κύριος καὶ μία κυρία.

Σερβίρονται πρώτον αἱ κυρίαι, αἱ δποῖαι κάθονται δεξιὰ καὶ ἀριστερά τοῦ οἰκοδεσπότου καὶ κατόπιν αἱ ἄλλαι κυρίοι. Κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον σερβίρονται καὶ οἱ κύριοι. Μετὰ τὸ γεύμα οἱ προσκεκλημένοι περνοῦν εἰς τὸ σαλόνι, ὅπου καὶ προσφέρεται δ καφές, τσιγάρα ή καὶ παγωτόν, παραμένουν ἀκόμη διλγήν ὡραν, ἀποχωροῦντες δὲ εύχαριστον θερμῶς τοὺς οἰκοδεσπότας. Μετὰ τὸ γεύμα ἀκολουθεῖ ἐνίστε. δεξιώσις ή χορός.

Τελευταίως ἀντὶ τῶν συνήθων γευμάτων προσφέρεται καὶ τὸ λεγόμενον «πιάτο» δηλ. προσφέρονται κρύα φαγητά ἐντὸς πιάτου, εἰς μικρὰ τραπεζάκια ή εἰς τὸ χέρι ἑκάστου, πρᾶγμα τὸ δποῖον εύκολύνει πολὺ εἰς περίπτωσιν πολλῶν προσκεκλημένων. Ἐννοεῖται δτι ἐν τῷ μεταξύ προσφέρονται μὲ πιατέλες καὶ διάφορα ἄλλα ἐδέσματα, καθὼς καὶ τ.

ποτά. 'Ο τρόπος αύτός δὲν ἀπαιτεῖ πολλὰ σερβίτσια καὶ βοηθούς, διότι θλᾱ ἔτοιμάζονται ἐκ τῶν προτέρων.

'Ἐπίσης δυνατὸν θλᾱ τὰ φαγητά νὰ εύρισκωνται ἐπὶ τῆς τραπέζης, ἐντὸς πιστελῶν, τὰ δὲ πιάτα, καθώς καὶ τὰ πηρούνια εἰς μίαν πλευράν τῆς τραπέζης, ώστε κάθε προσκεκλημένος νὰ σερβίρεται μόνος του. 'Ἐπίσης ὑπάρχουν ἀνάλογα ποτήρια καὶ ποτά ἡ ἐπὶ τῆς ἴδιας τραπέζης ἡ εἰς ἔτεραν βοηθητικὴν τράπεζαν.

Τὸ τσάι προσφέρεται εἰς μεγάλον τραπέζι, ὡς τὸ γεῦμα, ἡ εἰς μικρὸν τραπεζάκια ἡ καὶ εἰς τὸ χέρι. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν τὸ τραπεζομάνηλον πρέπει νὰ εἶναι κεντημένον καὶ ἀπό καλὸν λινὸν ὄφασμα, λευκὸν ἡ χρωματιστὸν καὶ προσεκτικῶς σιδερωμένον. Πρὸ ἕκαστου συνδαιτυμόνος τοποθετεῖται τὸ πιάτον διὰ τὰ βουτήματα καὶ δεξιώτερα αὐτοῦ τὸ εἰδικὸν φλυτζάνι τοῦ τσαγιοῦ μὲ τὸ κουταλάκι. Τὸ πετοετάκι τοποθετεῖται ἀριστερά. 'Η διακόσμησις τῆς τραπέζης γίνεται, δπως καὶ εἰς τὰ γεύματα. "Ἐμπροσθεν τῆς οἰκοδεσποίνης τοποθετεῖται τὸ «σαμοβάρι», ἐάν ὑπάρχῃ, ἡ ἡ τοαγιέρα, ἡ γαλατιέρα, ἡ ζαχαριέρα ἡ καὶ κονιάκ καὶ πιατάκι μὲ λεπτές φέτες λεμονιοῦ μὲ τὸ εἰδικὸν πηρούνι. Τὸ βουτήματα, ἐντὸς μεγάλων πιάτων, εἶναι τοποθετημένα ἐπὶ τῆς τραπέζης μὲ καλαισθησίαν. Τὸ τσάι σερβίρεται ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποινα μὲ τὴν ἴδιαν σειράν, δπως καὶ εἰς τὰ γεύματα καὶ ἔαν δὲν ὑπάρχῃ βοηθός, τότε βοηθεῖται ἀπὸ τὴν νεωτέραν κυρίαν ἡ δεσποινίδα. 'Ερωτᾶ συνήθως ἐάν ὁ προσκεκλημένος προτιμᾷ γάλα ἡ ἔαν θέλῃ βαρύ ἡ ἐλαφρόν τὸ τσάι καὶ πόσην ζαχαρινέπιθυμεῖ ἡ τοῦ προσφέρεται ἡ ζαχαριέρα, διὰ νὰ πάρῃ μόνος του. 'Ἐπίσης ἡ οἰκοδέσποινα ἔρωτᾶ πάντοτε, ἐάν οἱ προσκεκλημένοι της ἐπιθυμοῦν καὶ δεύτερον τσάι.

Εἰς τὴν δευτέραν καὶ τρίτην περίπτωσιν ἡ τοαγιέρα κλπ. καθώς καὶ τὰ βουτήματα τοποθετοῦνται εἰς ἔνα μικρὸν τραπέζι καὶ ἡ οἰκοδέσποινα σερβίρει τὸ τσάι καὶ τὰ βουτήματα βοηθουμένη ὑπὸ τῆς βοηθοῦ ἡ νεαρᾶς κυρίας ἡ δεσποινίδος, ἡ δποία μαζὶ μὲ τὸ φλυτζάνι προσφέρει καὶ πετοετάκι τοῦ τσαγιοῦ.

'Η ζαχαριέρα, τὸ λεμόνι, ἡ γαλατιέρα καὶ τὸ κονιάκ προσφέρονται ἐντὸς μικροῦ δίσκου, ώστε ἔκαστος νὰ πάρῃ μόνος του κατ' ἀρέσκειαν.

Τὰ βουτήματα τρώγονται χωρὶς νὰ βυθίζωνται εἰς τὸ τσάι, τὸ δποῖον πίνεται ἐνδιαμέσως. Τὸ τσάι, τὸ δποῖον πρόκειται νὰ σερβίρωμεν, πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε πολὺ ζεστόν. "Οταν τὸ τσάι προσφέρεται εἰς πολὺ φιλικὸν κύκλον, τότε συνοδεύεται μὲ βούτυρον, μαρμελάδα καὶ φρυγανιές.

Οἱ τρόποι περιποιήσεως προσκεκλημένων, χωρὶς νὰ στρώνεται τραπέζι, εύκολύνουν πολὺ τὴν ἔργαζομένην ἴδιας οἰκοδέσποιναν καὶ εἶναι κατάλληλοι διὰ τὰ σημειρινά σπίτια, τὰ δποῖα δὲν διαθέτουν καὶ πολὺ εύρυχώρους χώρους.

Συμπεριφορά κατά τὴν ὥραν τοῦ γεύματος. Κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος πρέπει κανεὶς νὰ προσέχῃ νὰ τρώγῃ ἀργά, προσεκτικά, νὰ μασά μὲ κλειστόν τὸ στόμα καὶ ἀθορύβως. "Οταν σερβίρεται μόνος του νὰ μὴ παίρνῃ εἰς τὸ πιάτο του πολὺ φαγητόν. Νὰ τρώγῃ κρατῶν μὲ τὸ ἀριστερὸν χέρι τὸ πηρούνι καὶ μὲ τὸ δεξιὸν τὸ μαχαίρι καὶ ποτὲ νὰ μὴ μεταχειρίζεται καὶ τὸ χέρι ὡς βοηθητικόν. Νὰ συνομιλῇ χαμηλοφώνως καὶ νὰ ἀποφεύγῃ νὰ διμίλῃ μὲ γεμάτον τὸ στόμα. Ποτὲ νὰ μὴν πλησιάζῃ τὸ μαχαίρι εἰς τὸ στόμα. Νὰ κάθεται ίσια εἰς τὸ κάθισμα καὶ εἰς ἀπόστασιν τέτοια ἀπὸ τὸ τραπέζι, δύστε νὰ μὴν ἀναγκάζεται νὰ σκύβῃ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ. Νὰ προσέχῃ νὰ μὴ λερώνῃ τὸ τραπεζομάνδηλον καὶ τὴν πετούτα του, τὴν ὁποιαν πρέπει νὰ ἔχῃ εἰς τὰ γόνατά του καὶ ποτὲ εἰς τὸν λαιμόν. Νὰ μὴ παίζῃ μὲ τὰ μαχαίρια πήρουνα οὕτε καὶ νὰ ἀκουμπᾶ τοὺς φύγωνας ἐπάνω εἰς τὸ τραπέζι. Νὰ τρώγῃ τὴν σούπαν του ἀπὸ τὸ πλάι τοῦ κουταλιοῦ, ἀθρόυσθα καὶ χωρίς νὰ τὴν ρουφᾶ. "Οταν πίνῃ νερό ἢ κρασί νὰ ἔχῃ καθαρὰ χείλη, διὰ νὰ μὴ λερώνῃ τὰ ποτήρια. Τὸ φάρι νὰ τὸ τρώγῃ κρατῶν τὸ πηρούνι μὲ τὸ δεξῖ του χέρι καὶ νὰ ὑποβοηθῇ μὲ ὅλιγον ψωμί, τὸ ὅποιον θὰ κρατῇ μὲ τὸ ἀριστερὸν χέρι. Μόνον δταν ὑπάρχῃ εἰδικὸν μαχαίρι φαριοῦ, θὰ τὸ χρησιμοποιήσῃ. Ἐπίσης δὲν χρησιμοποιεῖται μαχαίρι διὰ τὰ μακαρόνια, κιμάδες, ρύζι. Τὸ φωμὶ κόπτεται μὲ τὸ ἀριστερὸν χέρι κατὰ μικρὰ κομμάτια, χωρὶς νὰ δημιουργοῦνται φίχουλα. Τὸ τυρὶ ποτὲ δὲν φέρεται εἰς τὸ στόμα μὲ τὸ μαχαίρι, ἀλλὰ ἐπάνω εἰς μικρὸν τεμάχιον ψωμιοῦ. Διὰ τὰ πορτοκάλια, μπανάνες, μῆλα, ἀχλάδια, ροδάκινα χρησιμοποιεῖται μαχαίρι καὶ πηρούνι. Τὰ σταφύλια, κεράσια, βερύκοκα, φράουλες, τρώγονται μὲ τὸ χέρι καὶ προσφέρονται εἰς πιάτα ἢ μπώλ ἢ σερβίρονται μὲ κουτάλια ἀπὸ τὴν φρουτιέραν, ἐκτὸς τῶν σταφυλιῶν. Τὰ κουκούτσια ὠρισμένων φρούτων τοποθετοῦνται μὲ προσοχὴν καὶ μὲ τὴν βοήθειαν τῆς χειρὸς ἀθορύβως εἰς τὸ πιάτο τῶν ὄπωρικῶν. Ἐάν λερώνωνται τὰ χέρια ἀπὸ τὰ φρούτα, τότε πρέπει νὰ ὑπάρχουν μπώλ μὲ νερό ἢ χάρτινες πετσέτες διὰ τὸ καθάρισμά των.

Εἰς τὸ τραπέζι δὲν πρέπει νὰ γίνεται χρήσις ὀδοντογλυφίδων.

"Αν κάποιος ἀπὸ τοὺς συνδαιτυμόνας προσέλθῃ ἀργότερον ἢ ἀναγκασθῇ νὰ φύγῃ ἐνωρίτερον, πρέπει νὰ ζητήσῃ συγγνώμην ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποιναν.

Γενικά δλοι αὐτοὶ οἱ κανόνες πρέπει νὰ τηροῦνται καθημερινῶς εἰς τὸ οἰκογενειακόν τραπέζι, διότι τότε μόνον θὰ εἰναι κανεὶς ίκανός, δπου καὶ ἀνεύρεθῇ, νὰ τρώγῃ μὲ χάριν καὶ φυσικότητα ὡς πολιτισμένος ἀνθρωπος, χωρὶς νὰ παρουσιάζῃ ἀδεξιότητας ἢ προσποίησιν.

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕΣΑ ΕΙΣ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΝ

‘Η γυναίκα μέσα εις τὸ σπίτι ἔχει τὴν ύπερθυμον καὶ δημιουργικήν τῆς θέσιν. Αὐτὴν ἐμπνέει καὶ καθοδηγεῖ τὴν οἰκογένειαν. Ζῇ εἰς διαρκῆ ἐπαφήν μὲ τὸ παιδί καὶ αὐτῇ εἶναι ποὺ θάδωσῃ τὰ πρώτα πολύτιμα ἐφόδια διὰ τὴν ζωὴν καὶ θὰ συντελέσῃ εἰς τὴν σωματικήν καὶ πνευματικήν του ἀνάπτυξιν. Ρυθμίζει ὅλον τὸν οἰκογενειακὸν μηχανισμὸν καὶ ἀπό τὴν καλὴν ἥκακὴν διοίκησιν τῆς θάδεξαρτηθῆ καὶ ἡ εύτυχία ἥ καλης οἰκογενείας, ἥ ἐπιτυχία ἥ καλης άποτυχίας.

Ἐάν κατηνόησε τὸν προορισμὸν τῆς καὶ ἔάν δίδῃ καλὴν κατεύθυνσιν, τότε ἀσφαλῶς θὰ δῦληγήσῃ μὲ ἀσφάλειαν τὰ παιδιά τῆς εἰς τὴν πρόδοσον καὶ τὴν ἐπιτυχίαν. Μὲ τὸ παράδειγμά τῆς, μὲ ἡθικάς καὶ χριστιανικάς ἀρχάς, μὲ πιστήν εἰς τὸν Θεόν καὶ ἀφοσίωσιν εἰς τὸ ἔργον τῆς, μὲ προνοητικότητα καὶ διαίσθησιν θάσυντελέσῃ ἀναμφισβήτητως εἰς τὴν καλὴν διαπαιδαγώγησιν τῶν παιδιῶν τῆς.

Μὲ τὴν διαρκῆ καὶ ἀκούραστον φροντίδα τῆς, μὲ τὴν ἔμφυτον συναισθηματικότητά της, μὲ τὴν καλαισθησίαν τῆς κάνει τὸ σπίτι της τόπον ἀγαπητό, γαλήνιον λιμάνι, εἰς τὸ δποῖον βασιλεύει χαρά, θαλπωρή καὶ ἀρμονική συνεργασία ὅλων.

Εἶναι μεγάλη τιμὴ διὰ τὴν γυναῖκα δεύτερην κατηνόησιν εἰς τὴν ζωὴν, τὸν δποῖον ἀποκλειστικά τῆς ἐπεφύλαξεν ἥ φύσις.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΟΣ

Δι’ ὅλα τὰ ἀνωτέρω χρειάζεται ἡ δημιουργία ἰσχυροῦ χαχακτήρος καὶ αἰσθημάτων ἀγάπης, ἀφοσίωσεως, ὑπομονῆς, αὐταπαρνήσεως, εἰλικρινείας. Χρειάζεται δημιουργία ἰσχυρᾶς προσωπικότητος ποὺ νὰ ἀκτινοβολῇ διὰ αὐτὰ τὰ ψυχικά χαρούμενα. ‘Ο καλὸς χαρακτήρας δὲν δημιουργεῖται εἰς μίαν ἡμέραν οὔτε εἰς ἔνα χρόνον. Χρειάζεται κατάλληλος διαπαιδαγώγησις ἀμέσως ἀπό τὰ παιδικά χρόνια καὶ συνεχής προσπάθεια βελτιώσεως. Χρειάζεται μεγάλη καλλιέργεια τοῦ ἔσωτερικοῦ κόσμου.

Παραθέτομεν ἐν συντομίᾳ τὰ λόγια μιᾶς ‘Ἐλβετίδος παιδαγωγοῦ σχετικά μὲ τὸν καλὸν χαρακτήρα καὶ τὴν μόρφωσιν τοῦ ψυχικοῦ κόσμου’(‘).

«Φρόντιζε νὰ εἰσαι ἀπλῆ καὶ εἰλικρινής. ‘Η ἀπλότης καὶ ἡ εἰλικρίνεια εἶναι δύο μεγάλα προτερήματα γιὰ μιὰ κοπέλλα. Νὰ εἰσαι διακριτική. Μήν κάνεις ἀδιάκριτες ἔρωτήσεις καὶ μὴ θέλης νὰ μαθαίνης πράγματα ποὺ δὲν σὲ ἔνδιαφέρουν.

Νὰ σὲ διακρίνῃ ἡ καλωσύνη.

Νὰ μὴ σκέπτεσαι ποτὲ τὸ κακό γιὰ τοὺς ἄλλους.

1. Απὸ τὸ βιβλίο τῆς Ιωάννας Σαράτση «Τώρα ποὺ μεγάλωσες».

Νά μή κατακρίνης εύκολα, έπειδη τό λέει ό κόσμος.

Νά μή μεταδίδης μιά φήμη πού ΐσως δὲν είναι άληθινή.

Πολλές φορές τά πράγματα έξογκώνοντα και ύπερβάλλονται.

Νά είσαι καλή, άτέλειωτα καλή, όχι άδύνατη, όχι δειλή, όχι άδιάφορη.

Νά αισθάνεσαι τήν άναγκη γιά καλλιτέρευση.

Νά σού δρέσῃ τό ώραϊο.

Νά λές πάντα τήν άληθεια, ώστε νά σε πιστεύουν σε δ, τι λές και νά σού έχουν έμπιστοσύνη. Είναι τόσον ώραϊο νά συναντήσης άνθρωπο πού δὲν ξέρει νά πη ψέμα. Είναι διάφανος και τόν θαυμάζομε, τού άναγνωρίζομεν άνωτερότητα.

Νά βοηθᾶς τούς άλλους. Νά μήν έργαζεσαι μόνον διά τόν έσωτόν σου, άλλα και γιά τούς άλλους. Ή άλληλοβοήθεια είναι κάτι ώραϊο, τό ίκανοποιητικό.

Βάλε ζλη σου τή δύναμη στήν ύπηρεσία τών άλλων, τή χαρά σου, τήν τρυφερότητά σου, τά χέρια σου και ξέχνα τόν έσωτόν σου.

Νά είσαι ξειμη νά ύπηρετής πάντα και ΐσως κάποια μέρα μέσα στήν ψυχή σου νά αισθανθής τήν εύτυχία. Ή εύτυχία είναι τόσο εύκολη και θά τήν Δποκτήσης δταν δὲν τήν ζητᾶς έκει πού δὲν είναι. Ή εύτυχία δὲν βρίσκεται παρά μόνον μέσα στή ψυχή σου και στή δουλειά σου. Καμιά υλική κατάκτηση δὲν μπορεῖ νά δώση τήν εύτυχία, γιατί οι άνθρωποι είναι καμωμένοι έτσι, πού δσο πιό πολλο έχουν, τόσο πιό πολλά θέλουν.

Νά μή μισής ούτε νά περιφρονής κανένα.

Νά είσαι ήρεμη και βολική. Τις δυσκολίες τής ζωής θά τις περνᾶς χωρίς μεμψιμοιρίες και χωρίς νά κάνης κακό σε κανένα.

Σκόρπα παντού τή χαρά.

Ποτέ ένα ψέμα νά μήν έρθη στά χείλη σου, ούτε μιά κακογλωσία, ούτε μιά κολακεία, ούτε άνακριβεία.

Κυριάρχησε στόν έσωτόν σου. "Οταν σε ταράζη ή όργη, δταν ή λύπη σε τυλίγη, δταν θέλης νά κλάψης ή νά φωνάξης κυριάρχησε στόν έσωτόν σου.

Χρειάζεται μιά προσπάθεια γιά κάθε πράγμα.

'Ο πειρασμός είναι μιά έπιθυμία πού μάς έρχεται συχνά και μάς καλεῖ νά κάνωμε αύτό πού ή λογική και ή συνείδησις δὲν μάς έπιτρέπει.

Μάθε άπό μικρή νά είσαι πιό δυνατή άπό αύτήν τήν έπιθυμία και νά τήν διώχνης με δλή σου τή δύναμη.

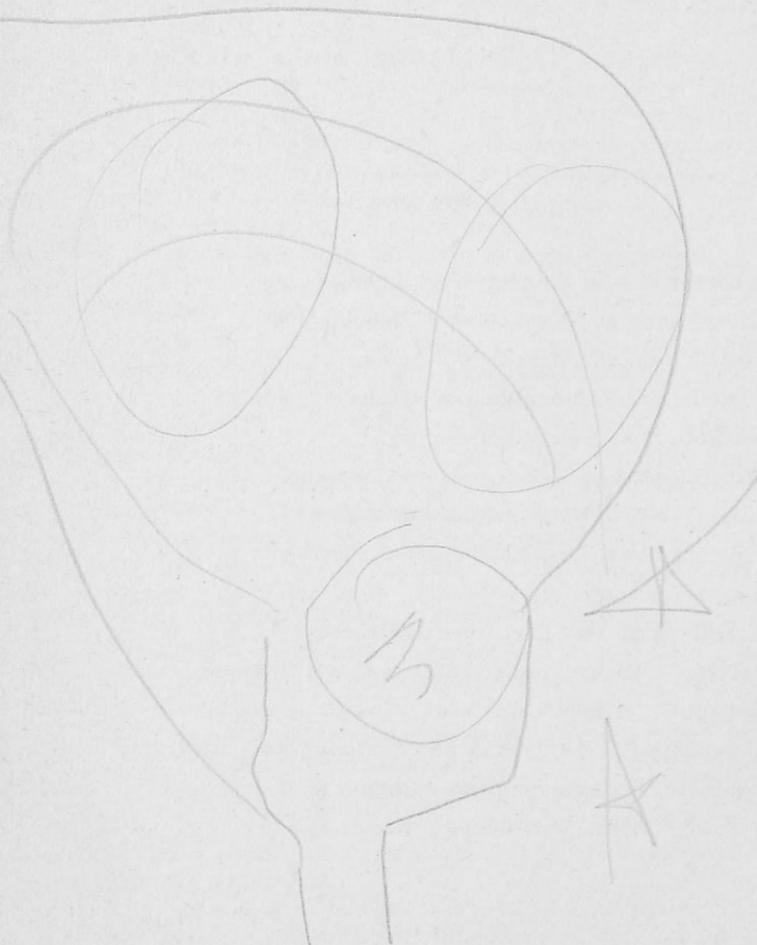
Νά ξέρης νά κυριαρχής τό σώμα σου, τήν καρδιά σου, τή λύπη σου, τή χαρά σου, τή συγκίνησή σου, τήν έπιθυμία σου και τότε θά βρής τήν εύτυχία σου.

'Υπάρχουν τρία πράγματα μέ τά δποια προοδεύει κανείς στή ζωή: ένα σώμα γερό, ένα πνεύμα καλλιεργημένο και μιά εύγενική καρδιά'.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Σημειώσεις ἐκ τῆς Χαρακοπείου Σχολῆς.
2. Παπαθεοδώρου Θ., Οἰκοδομικὴ Β' ἔκδοσις 1947.
3. Μιχαηλίδου Δ., Οἰκοδομικὴ Β' ἔκδοσις.
4. Βορτσᾶ Σταμ., Τεχνολογία τῶν ξύλων.
5. Βαρουζάκη Αἰκ., Οἰκιακὴ οικονομία.
6. Σαράτση Ἰωάννας, Τώρα ποὺ μεγάλωσες.
7. Bernege Paulette, De la méthode ménagère.
8. Bernege Paulette, Le Blanchissage Domestique.
9. Modes et Travaux.
10. Oheim, Gertrud. Das praktische Haushaltbuch 1954.
11. Κατσίγρας Ἀννας, Τροφὴ καὶ Ζωὴ Α' καὶ Β' τόμος.
12. Παγκάλου Γ., Διαιτητική.
13. Τζαλοπούλου Β., Ἡ Ὅγιεινὴ καὶ Διατροφὴ τοῦ ἀνθρώπου.
14. Μάρκου Π., Νέα ἐπιστημονικὴ Διαιτητική.

3ème des garçons



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

	Σελίς
Εισαγωγή	1 - 4
Α'. Ιστορική έξέλιξις της κατοικίας	4 - 5
I. Διάφοροι τρόποι κατοικιών	5 - 9
II. Έκλογή και ύγιεινή της κατοικίας	9 - 10
III. Αερισμός	10 - 12
IV. Φωτισμός	12 - 16
V. Θέρμανσις	16 - 20
VI. Ύδραυλικόν σύστημα	20 - 26
Β'. Εσωτερική διακόσμησις της κατοικίας	26 - 36
I. Γενικαὶ δόηγαι διὰ τὴν ἐκλογὴν καὶ ἀγορὰν ἐπὶ πλων καὶ σκευῶν	36 - 38
II. Ἐπιπλα καὶ ἡ ιστορικὴ έξέλιξις αὐτῶν	38 - 42
III. Ἐπιπλώσις	42 - 44
IV. Ἐπιπλώσις τῶν διαφόρων δωματίων	44 - 51
Συμπληρωματικά τῆς ἐπιπλώσεως καὶ διακοσμήσεως	51 - 54
‘Υλικὰ ἐπίπλων καὶ λοιπῶν οἰκιακῶν εἰδῶν	54 - 70
Γ'. Οἰκιακαὶ ἔργασίαι	70 - 93
Δ'. Ενδυμασία	93 - 109
Ε'. Προσόντα οἰκοδεσποίνης	109 - 116

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

Έξέλιξις μαγειρικῆς. Λευκώματα. Υδατάνθρακες. Λίπη καὶ όλαια. Άλατα. Νερό. Βιταμίναι	116 - 132
Πέψις τροφῶν	132 - 134
Θερμαντικὴ δέξια τῶν τροφῶν	135 - 136
Διατροφὴ κατὰ ήλικίας	136 - 142
Διαιτιτα παθολογικῶν καταστάσεων	143 - 144
Τροφογγωσία	144 - 182

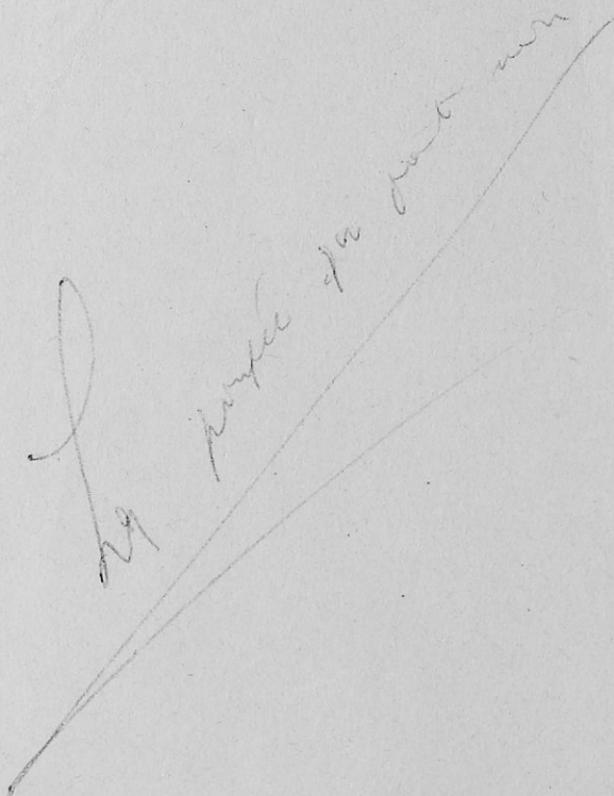
ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

1. Καλοὶ τρόποι	183 - 184
2. Συμπεριφορά εἰς τὸν δρόμον, εἰς τὸ αὐτοκίνητον καὶ εἰς δημοσίους χώρους	185 - 188
3. Προσκλήσεις - Παρουσιάσεις - Ἐπισκέψεις	188 - 192
4. Φιλοξενία	192 - 193
5. Ἀλληλογραφία	193 - 195
6. Ἡ Συμπεριφορά κατὰ τὰ γεύματα	195 - 201
7. Ἡ γυναῖκα μέσα εἰς τὴν οἰκογένεια — Δημιουργία χαρακτῆρος	201 - 202



024000018124

25



ΤΙΜΗ ΔΡ. 25