

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ “ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΗ,,

« Σοφαί γυναῖκες ᾠκοδόμησαν οἶκον,
ἡ δὲ ἄφρων κατέσκαψε ταῖς χερσὶν αὐτῆς »
(Παροιμ. 10' - 1)

ΑΘΗΝΑΙ

ΕΥΣΤΑΘΙΑΣ ΔΑΜΠΡΟΥ
ΛΕΥΚΟΜΕΤΕΩΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ "ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΗ"

Εκδόσεις: 1952
1η έκδοση: 1952

ΑΘΗΝΑΙ

Έσα Δ. Βζόκου

ΕΥΣΤΑΘΙΑΣ ΛΑΜΠΡΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΥ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

“ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΗ,,

« Σοφαι γυναίκες φικοδόμησαν οίκον,
ή δέ άφρων κατέσκαψε ταίς χερσίν αὐτήσ»
(Παροιμ. ιδ' - 1)

ΑΘΗΝΑΙ

18831

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΑΦΙΕΡΟΥΤΑΙ

ΕΙΣ ΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ

Εξαίμαρσι

Πᾶν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν ὑπογραφήν μου.

Π ε ρ ί λ η ψ ι ς
Περί συστάσεως τοῦ Βιβλίου, ὑπὸ τὸν τίτλον «Οἰκιακὴ Οἰκονομία»
τῆς κ. Εὐσταθίας Λάμπρου



ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΕΘΝ. ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Πρὸς τὰς Ἐκπαιδευτικὰς Ἀρχὰς Μέσης καὶ Στοιχειώδους
Ἐκπαιδεύσεως καὶ τοὺς Δ)τὰς τῶν Παιδαγ. Ἀκαδημιῶν

Ἐχοντες ὑπ' ὄψει τὰς κειμένας διατάξεις περὶ διδακτικῶν βιβλίων κλπ. καὶ τὴν πρότασιν τοῦ Κεντρικοῦ Γνωμοδοτικοῦ καὶ Διοικητικοῦ Συμβουλίου Ἐκπαιδεύσεως τὴν περιλαμβανομένην εἰς τὴν ὑπ' ἀριθ. 48]30-6-51 (ἐδάφ. 11) πρᾶξιν αὐτοῦ, ἦν ἀποδεχόμεθα.

Συνιστῶμεν τὴν προμήθειαν τοῦ ὑπὸ τὸν τίτλον «Οἰκιακὴ Οἰκονομία-Οἰκοκυρικὴ» βιβλίου τῆς κ. Εὐσταθίας Λάμπρου ὑπὸ τῶν Σπουδαστριῶν τῶν Παιδαγωγικῶν Ἀκαδημιῶν καὶ τῶν Μαθητριῶν τῶν Σχολείων Μέσης Ἐκπαιδεύσεως, ὡς καὶ τῶν δύο ἀνωτέρων τάξεων τῶν Δημοτικῶν Σχολείων καὶ Οἰκοκυρικῶν Σχολῶν.

Ἐν Ἀθῆναις τῇ 7 - 8 - 1951

Ὁ Γενικὸς Γραμματεὺς
Γ. ΖΟΜΠΑΝΑΚΗΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

Ἀριθ. Πρωτ. 134138

Ἐν Ἀθήναις τῇ 10 - 9 1951

Π ρ ό ς

Τὰς Οἰκοκυρικός καὶ Ἐπαγγελματικός
Σχολάς τῆς καθ' ἡμᾶς ἀρμοδιότητος

Ἀνακοινοῦμεν ὑμῖν, ὅτι παρὰ τῆς κ. Εὐσταθίας Λάμπρου ἐξεδόθη βιβλίον ὑπὸ τὸν τίτλον «ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ — ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΗ» προῖόν γονίμου διδακτικῆς ἐργασίας μὲ χρήσιμον περιεχόμενον καὶ εἰς γλώσσαν καταληπτὴν, ἀπαραίτητον διὰ τὴν κατάρτισιν τῶν μαθητῶν τῶν καθ' ἡμᾶς Σχολῶν.

Ὅθεν ἐκθύμως συνιστῶμεν ὑμῖν τὴν χρησιμοποίησιν αὐτοῦ.

Ἐντολῇ Ὑπουργοῦ
Ὁ Γεν. Ἐπιθεωρητής
Ι. ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

— Τὸ Βασιλικὸν Ἐθνικὸν Ἰδρυμα ἐνέκρινε τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ βιβλίου εἰς τὰς Βασιλικὰς Οἰκοκυρικός Σχολάς καὶ Ἀγροτολέσχας.

— Ἐκ παραλλήλου τὸ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ προέβη εἰς τὴν ἀγορὰν ἀρκετῶν ἐντύπων, ἅτινα ἐδώρησε εἰς τὰ ὑπ' αὐτὸ μορφωτικὰ ἰδρύματα.

— Ὡσαύτως καὶ τὸ Ὑπουργεῖον Γεωργίας προέβη εἰς τὴν ἀγορὰν ἀντιτύπων τοῦ βιβλίου, δι' ὧν ἐφωδίασε τὰς ὑπηρετούσας ὑπαλλήλους του τῶν ὑπ' αὐτὸ Ἀγροτο — οἰκοκυρικῶν Σχολῶν.

Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Σκοπὸς τοῦ, ὑπὸ τὸν τίτλον Οἰκιακὴ Οἰκονομία — Οἰκοκυρικὴ, βιβλίου εἶναι νὰ βοηθήσῃ τὰς νεαρὰς Ἑλληνίδας, ὅπως καταστοῦν ἰκανώτεραι διὰ τὴν ὀρθὴν διεύθυνσιν τοῦ οἴκου των.

Διότι τὸ ἔργον τῆς Οἰκοδεσποίνης δὲν εἶναι οὔτε ἀπλοῦν, οὔτε εὐχερές· καὶ δὲν ἀρκοῦν μόνον αἱ πρακτικαὶ καὶ περιορισμέναι γνώσεις αἱ διδαχθεῖσαι ὑπὸ τῶν οἰκείων ἐμπειρικῶς καὶ πολλάκις πλημμελῶς, ἀλλ' ἀπαιτεῖται νὰ προστεθῇ μεθοδικὴ συμπλήρωσις καὶ ἐπαρκὴς ἐμπλουτισμὸς τῶν γνώσεων αὐτῶν προσηρμοσμένων πρὸς τὴν γενικωτέραν ἐξέλιξιν καὶ πρόδον τῆς ἐπιστήμης καὶ τοῦ πολιτισμοῦ.

Αὐτὸς εἶναι ὁ λόγος, διὰ τὸν ὅποιον εἰς ὅλας τὰς προηγμένας χώρας λειτουργοῦν πολυάριθμοι εἰδικαὶ σχολαὶ πρὸς διδασκαλίαν τοῦ ἔργου τῆς Οἰκοδεσποίνης.

Εἰς τὸ παρὸν βιβλίον περιλαμβάνεται μόνον ἡ καθωρισθεῖσα παρὰ τοῦ ἀρμοδίου Ὑπουργείου διδακτέα ὕλη τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας διὰ τὴν Α' καὶ Β' τάξιν τῶν Οἰκοκυρικῶν, Ἐπαγγελματικῶν Σχολῶν καὶ τῶν λοιπῶν συναφῶν Ἐκπαιδευτικῶν Ἰδρυμάτων προσαρμοσθεῖσα καταλλήλως πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον.

Ἀθῆναι

ΕΥΣΤΑΘΙΑ ΛΑΜΠΡΟΥ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

Ἔννοια - Σκοπὸς - Περιεχόμενον Οἰκιακῆς Οἰκονομίας

Ἔννοια. Οἰκονομία γενικῶς λέγεται ἡ συστηματικὴ καὶ ἀποδοτικὴ διαχείρισις παντὸς πράγματος ὅπως π.χ. τοῦ χρήματος, τοῦ χώρου, τοῦ χρόνου, τῶν δυνάμεων κ. λ. π. ἔξ οὗ καὶ λέγομεν : οἰκονομία χρήματος, οἰκονομία χώρου, οἰκονομία χρόνου, δυνάμεων κ.τ.λ.

Εἰδικῶς ὅμως, ὅταν λέγωμεν **Οἰκιακὴν Οἰκονομίαν** ἐννοοῦμεν τὴν ἐπιστήμην, ἡ ὁποία ἐξετάζει τὰς μεθόδους καὶ τοὺς κανόνας, μὲ τοὺς ὁποίους ἐπιτυγχάνεται ἡ καλὴ καὶ ἡ σωστὴ διοίκησις τοῦ σπιτιοῦ.

Αἱ γνώσεις καὶ ἡ ἐφαρμογὴ τῶν μεθόδων καὶ τῶν κανόνων τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας ἀποτελοῦν τὰ βασικὰ καθήκοντα τῆς Οἰκοκυράς.

Σκοπός. Ἡ Οἰκιακὴ Οἰκονομία σκοπὸν ἔχει τὴν πρόοδον καὶ τὴν εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας διὰ τοῦτο ἀσχολεῖται μὲ τὸ ἔργον τῆς γυναικὸς εἰς τὴν διοίκησιν τοῦ σπιτιοῦ, δηλαδὴ διδάσκει πᾶν ὅ,τι ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ ἡ Οἰκοκυρά.

Περιεχόμενον. Ἡ διδασκαλία τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας διακρίνεται εἰς θεωρητικὴν καὶ πρακτικὴν. Καὶ ἡ μὲν θεωρητικὴ διδασκαλία περιλαμβάνει τὰ σχετικὰ μαθήματα : τῆς Ὑγιεινῆς (τοῦ σώματος — τῆς ἐνδυμασίας — τῆς κατοικίας), τῆς Διαιτητικῆς, Τροφωγνωσίας, Παιδαγωγικῆς, Κοινωνικῆς συμπεριφορᾶς κ.τ.λ. Ἡ δὲ **πρακτικὴ** διδασκαλία περιλαμβάνει τὰ τεχνικὰ μαθήματα, ὅπως εἶναι : ἡ διακοσμητικὴ, ἡ κοπτικὴ, ἡ ραπτικὴ, τὸ ἐργόχειρον, ἡ μαγειρικὴ, ἡ ζαχαροπλαστικὴ καὶ αἱ λοιπαὶ οἰκιακαὶ ἐργασίαι.

Ἐξέλιξις τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας. Οἱ κανόνες τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐφαρμοζῶνται ὅλοι καὶ ὁμοιόμορφως εἰς ὅλας τὰς οἰκογενείας, διότι μεταξὺ τῶν διαφόρων οἰκογενειῶν ὑπάρχει μεγάλη διαφορὰ καὶ ὡς πρὸς τὰ μέσα συντηρήσεως καὶ ὡς πρὸς τὸν τρόπον τῆς ζωῆς μεταξὺ τῶν διαφόρων κοινωνικῶν τάξεων (πλουσίων—πτωχῶν, ἀστῶν, ἀγροτῶν, ἐργατῶν) ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτάτων χρόνων.

Πλήν όμως αί βασικαί ἀρχαί τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας εἶναι αἱ ἴδια καί ἐξ ἴσου χρήσιμοι δι' ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις.

Ἐπίσης αἱ βασικαί ἀρεταί, πού πρέπει νά ἔχη ἡ Οἰκοκυρά εἶναι αἱ ἴδια καί χωρὶς καμμίαν παραλλαγὴν ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμήν τῆς δημιουργίας τῆς οἰκογενείας. Οὕτω πρὸ 3.000 ἐτῶν ὁ μεγαλύτερος ποιητής, πού ἔχει νά παρουσιάσῃ ἡ ἀνθρωπότης, ὁ "Ὀμηρος, περιγράφει εἰς τὴν Ὀδύσσειαν τὰς ἀρετὰς τῆς γυναικός, δίδων τὸν τύπον τῆς Πηνελόπης καί τῆς Ναυσικᾶς.

Κατόπιν ὁ Ἡσίοδος μὲ τὸ σύγγραμμά του «Ἔργα καὶ Ἡμέραι» θέτει τὰς βάσεις τῆς οἰκογενειακῆς ζωῆς. Ὁ δὲ φιλόσοφος Ἀριστοτέλης ἐξεχώρισε τὴν Οἰκιακὴν Οἰκονομίαν ἀπὸ τὴν λοιπὴν (χρηματιστικὴν κ.τ.λ.). Ἀκολουθεῖ ὁ Ζενοφῶν, ὁ ὁποῖος εἰς τὸ σύγγραμμά του «Οἰκονομικός» ἐξυμνεῖ τὰς ἀρετὰς τῆς γυναικός (φιλεργίαν, τάξιν, ἐγκαρτέρησιν κ.λ.π.) καί δίδει μεγίστην σημασίαν εἰς αὐτάς, διότι αὐταί, ὡς λέγει, εἶναι αἱ βάσεις, ὅπου στηρίζεται ἡ εὐτυχία τῆς οἰκογενείας.

Καὶ τότε (εἰς τὴν ἀρχαίαν ἐποχὴν), ὅπως καὶ ὕστερα ἀπὸ πολλοὺς αἰῶνας, αἱ συνθήκαι τῆς ζωῆς τῶν ἀνθρώπων δὲν ἀπαιτοῦσαν τὴν ἀνάγκην ἰδιαιτέρας καὶ συστηματικῆς διδασκαλίας τῶν θεμάτων τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας, ἀπὸ ὅσα ἐμάνθανε κάθε νέα εἰς τὸ σπίτι της, ἔχουσα ὡς ὄδηγόν καὶ διδάσκαλον τὴν μητέρα της.

Βραδύτερον ὅμως, ὅταν αἱ διάφοροι ἀνακαλύψεις ἀνέτρεψαν τοὺς ὅρους τῆς ζωῆς ἀτόμων καὶ οἰκογενειῶν καὶ ὁ πολιτισμὸς ἐξεχύθη πρὸς ὅλας τὰς κατευθύνσεις καὶ εἰσέδυσεν εἰς ὅλα τὰ κοινωνικὰ στρώματα, τότε προῆλθεν ἡ ἀνάγκη, ὅπως καὶ τὰ οἰκιάκᾳ καθήκοντα διδάσκωνται συστηματικὰ καὶ εἰς εἰδικὰ σχολεῖα, εἰς τὰ ὁποῖα αἱ νέαι νὰ συμπληροῦν μεθοδικῶς, ὅσα ἡμιτελῶς ἐμάνθων εἰς τὸ σπίτι των.

Διὰ τὸν λόγον τοῦτον, ἤρχισε κίνησις εἰς ὅλας τὰς προηγμένας χώρας τῆς Εὐρώπης μὲ ἀξιόλογα ἀποτελέσματα τῆ πρωτοβουλία κυριῶν, ὀργανωμένων εἰς Συλλόγους.

Ἡ κίνησις αὐτὴ ὑπῆρξε μεγαλυτέρα εἰς τὴν Γερμανίαν, Ἑλβετίαν, Σουηδίαν, Νορβηγίαν, Βέλγιον, Ἀγγλίαν καὶ Γαλλίαν· ἐκεῖ ὅμως πού ἀνῆλθεν ἡ Οἰκιακὴ Οἰκονομία εἰς ἀληθῆ ἐπιστήμην εἶναι ἡ Ἀμερικανικὴ Συμπολιτεία, ἣτις εἰσήγαγε τὴν διδασκαλίαν καὶ εἰς τὸ Πανεπιστήμιον.

Κατὰ τὸν παρόντα αἰῶνα τὰ Διεθνῆ Οἰκοκυρικὰ Συνέδρια εἰς Εὐρώπην καὶ Ἀμερικὴν, εἰς τὰ ὁποῖα ἀντιπροσωπεύθησαν ὅλα

σχεδόν τὰ κράτη τῆς γῆς, ἔδωσαν ἀξιόλογον προώθησιν εἰς τὴν νέαν αὐτὴν ἐπιστήμην. Εἰς πολλὰς δὲ πολιτισμένας χώρας ἡ Οἰκιακὴ Οἰκονομία διδάσκεται εὐρέως καὶ συστηματικῶς εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα ὄχι μόνον τῶν θηλέων, ἀλλὰ καὶ τῶν ἀρρένων.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα ἐλειτούργησαν πρὸ ἐτῶν μερικαὶ ἰδιωτικαὶ σχολαί, ἄνευ μεγάλης εὐδοκίμησεως. Ἡ προαιρετικὴ εἰσαγωγή τοῦ μαθήματος εἰς τὰ δημόσια σχολεῖα Μέσης Ἐκπαιδεύσεως δὲν ὑπῆρξεν ἀποδοτικὴ, οὔτε καὶ ὅταν ἔγινεν ὑποχρεωτικὴ.

Περισσότερον ἀποδοτικὴ ἦτο ἡ θεωρητικὴ καὶ πρακτικὴ διδασκαλία τοῦ μαθήματος τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας ἀπὸ τὸ 1912 εἰς τὰ σχολεῖα τῆς Φιλεκπαιδευτικῆς Ἑταιρείας.

Σημαντικὴν προώθησιν ὅμως ἔδωσεν ἡ λειτουργία τοῦ Διδασκαλείου Οἰκοκυρικῆς Ἐκπαιδεύσεως (Χαροκόπειος Σχολή) ἀπὸ τὸ ἔτος 1929.

Ἀλλὰ ἡ ἐπικρατήσασα μεγάλη σύγχυσις διὰ τὴν ἔννοιαν τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας κατὰ τὴν ὁποίαν κακῶς ἐκλαμβάνεται, ὅτι σκοπὸν ἔχει τὴν ἐκμάθησιν εἰδικοῦ ἐπαγγέλματος (ραπτικῆς, ἐργοχείρου κ.τ.λ.) ἐπέφερε τὴν ἐλαττωματικὴν διδασκαλίαν αὐτῆς.

Ἡδὴ ὅμως τὸ Κράτος κατενόησε τὴν χρησιμότητα τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας καὶ στρέφει ἐντονωτέραν τὴν προσοχὴν του καὶ ἐκτὸς ἄλλων ἐνεργειῶν του ἰδρύει προτύπους Οἰκοκυρικὰς σχολὰς (Ἐπαγγελο-οικοκυρικὰς, Ἀγροτο-οικοκυρικὰς, Ἀγροτολέσχας κ.τ.λ.) ἀκόμη δὲ ἱδρυσε καὶ Ἀκαδημίας Οἰκιακῆς Οἰκονομίας, ἀπὸ τὰς ὁποίας αἱ ἀπόφοιτοι ἀποκτοῦν εἰδικὸν πτυχίον καὶ καθίστανται ἱκαναὶ νὰ διδάσκουν τὸ μάθημα τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας.

Ἡ συμβολὴ τῆς γυναικὸς εἰς τὴν Ἐθνικὴν Οἰκονομίαν

Ἡ ἐκμάθησις τῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας θέτει, ὡς γνωστὸν τὰς βάσεις διὰ τὴν καλὴν διοίκησιν τοῦ σπιτιοῦ, ἀποτέλεσμα δὲ αὐτῆς θὰ εἶναι ἡ πρόοδος, ἡ εὐημερία καὶ ἡ εὐτυχία τῆς οἰκογενείας.

Ὅταν δὲ αἱ οἰκογένειαι, αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦν τὸ Ἔθνος εὐημεροῦν, τότε καὶ τὸ Ἔθνος εὐημερεῖ.

Ἡ γυναῖκα δύναται κατὰ διαφόρους τρόπους νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν οἰκονομίαν τοῦ ὅλου Ἔθνους. Πρῶτον συμβάλλει διὰ τῆς προσωπικῆς τῆς ἐργασίας, ὡς αἱ διδασκάλισσαι, αἱ ράπτριαι, αἱ ἐργάτριαι κ.λ.π. καὶ δεύτερον διὰ τῆς καταπολεμήσεως τῆς σπατά-

λης καὶ τῆς πολυτελείας. Ἡ πολυτέλεια δέ, ἐκτὸς τοῦ εἶναι κακὸς σύμβουλος τῆς γυναικὸς γίνεται πολλὰς φορὰς καὶ ἀφορμὴ δυστυχίας καὶ διαλύσεως ἀκόμη τῆς οἰκογενείας.

Ὡς ἀληθεῖς Ἕλληνίδες ἔχομεν ἐπίσης καθῆκον νὰ ἐνισχύσωμεν τὴν Ἑλληνικὴν βιομηχανίαν καὶ τοῦτο κατορθώνομεν, ὅταν προτιμῶμεν διὰ τὴν ἐνδυμασίαν μας, ὡς καὶ διὰ τὸν ἐφοδιασμὸν τοῦ σπιτιοῦ μας προϊόντα τῆς Ἑλληνικῆς βιομηχανίας, τὰ ὁποῖα παρεσκευάσθησαν ἀπὸ Ἑλληνικὰ χέρια. Τὰ Ἑλληνικὰ προϊόντα, ἐκτὸς τοῦ εἶναι εὐθηνότερα, εἶναι καὶ στερεώτερα καὶ προσαρμοζονται καλύτερα εἰς τὴν Ἑλληνικὴν πραγματικότητα. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν σπαταλῶμεν ἀσκόπως χρήματα, τὰ ὁποῖα ἀπεκτίθησαν μὲ κόπον.

Ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος πάλιν, πρέπει νὰ μὴ ἀρκούμεθα μόνον εἰς τὸ νὰ ἀποταμιεύωμεν πᾶν ὅ,τι περισσεύει, περιορίζοντες τὰς δαπάνας μας, ἀλλὰ καὶ ἐνεργητικῶς νὰ συμβάλωμεν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ εἰσοδήματος τῆς οἰκογενείας, ἢ αὔξησιν τοῦ ὁποίου θὰ εἶναι καὶ αὔξησιν τοῦ Ἐθνικοῦ πλοῦτου.

Ἐὰν ἡ Οἰκοκυρὰ δὲν ἀσκεῖ ἄλλο ἐπάγγελμα, ἐκτὸς ἀπὸ τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας, ὀφείλει νὰ ἐπεκτείνει τὴν δρᾶσιν τῆς εἰς ὅσον τὸ δυνατόν εὐρύτερον κύκλον τῶν ἐργασιῶν αὐτῶν, δηλαδὴ νὰ ἐπιδοθῇ εἰς τὴν ραπτικήν, εἰς τὸ ἐργόχειρον, ὕφαντικήν, ὀρνιθοτροφίαν, σηροτροφίαν, κηπουρικὴν, κτηνοτροφίαν κ. ἄ.

Κάθε μία ἀπὸ αὐτὰς τὰς ἐργασίας ἀποτελεῖ πηγὴν καλοῦ εἰσοδήματος τόσον διὰ τὴν οἰκογένειαν, ὅσον καὶ διὰ τὸ Ἔθνος.

Διὰ τὰς ἐργασίας αὐτὰς βεβαίως ἀπαιτοῦνται εἰδικαὶ γνώσεις· δηλαδὴ πρέπει νὰ γνωρίζη π. χ. ὡς πρὸς τὴν κηπουρικὴν : πότε καὶ πῶς θὰ καλλιέργησιν τὸν κῆπον, πότε θὰ φυτεύσῃ τὸ κάθε εἶδος ἐκ τῶν φυτῶν κ.τ.λ. Ὡς πρὸς τὴν ὀρνιθοτροφίαν : ποῖα θὰ εἶναι ἡ καλύτερα διατροφή τῶν ὀρνίθων, διὰ νὰ ἔχη μεγαλυτέραν ἀπόδοσιν κ.τ.λ. Ὡς πρὸς τὸ ἐργόχειρον : πρέπει νὰ γνωρίζη τὸν ἀρμονικὸν συνδυασμὸν τῶν χρωμάτων, τὴν μεταχείρισιν τῶν διαφόρων κλωστῶν εἰς τὸ κατάλληλον ὕφασμα κ.τ.λ. (*). Διὰ τοῦτο ἡ θέλησις μόνον δὲν ἐπαρκεῖ νὰ ἐπιτύχουν ταῦτα, ὅταν ἡ γυναῖκα εὐρίσκειται εἰς πλήρη ἀγνοίαν καὶ ἀμάθειαν· τότε μάλιστα καὶ ἡ

(*) Εἰς ἰδιαίτερα τεύχη θ' ἀσχοληθῶμεν εἰδικῶς διὰ τὴν ὀρνιθοτροφίαν, σηροτροφίαν, κηπουρικὴν κ.τ.λ.

θέσις τῆς ἰδίας ὑποβιβάζεται καὶ ἀντὶ ὡς σύζυγος νὰ εἶναι βοηθὸς καὶ συνεργάτις τοῦ ἀνδρός της, τὸναντίον μὲ τὴν ἀμαθειάν της δημιουργεῖ κατάστασιν, ἡ ὁποία σπρώχνει τὸν σύζυγον μακρὰν τοῦ σπιτιοῦ, ἀκόμη καὶ εἰς τὰ οἰνοπωλεῖα. Διότι ὅταν οὗτος ἐπιστρέφοντας εἰς τὸ σπίτι εὕρισκει ἀκαταστασίαν καὶ παραμελημένα παιδιὰ ἔνεκα τῆς ἀμαθείας τῆς μητέρας, ἀναγκάζεται νὰ καταφεύγῃ εἰς πράξεις, πού εἶναι εἰς βάρος τῆς οἰκογενείας του.

Διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη, διὰ παντὸς μέσου νὰ γίνεται μὲ δίψαν καὶ μὲ ζῆλον ἡ ἐκμάθησις τῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας· πρὸ παντὸς δὲ δι' ὅ,τι ἀφορᾷ τὸ ἔργον τῆς μητρὸς, τὸ ὁποῖον εἶναι τὸ σπουδαιότερον καὶ ἐθνικώτερον τῶν ἔργων της. Ἡ γυναίκα ὀφείλει νὰ λάβῃ εἰδικὴν μόρφωσιν διὰ νὰ δώσῃ εἰς τὸ Ἔθνος χρηστοὺς πολίτας.

Ἄπὸ τὴν μορφωμένην μητέρα προσδοκᾷ καὶ τὸ Ἔθνος σπουδαιοτάτην συμβολὴν διὰ τὴν πρόοδόν του καὶ τὴν εὐημερίαν του.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

ΚΕΦ. 1

Ἡ ἀξία τῆς Ὑγείας

Τὸ πολυτιμότερον ἀγαθὸν διὰ τὸν ἄνθρωπον εἶναι ἡ ὑγεία. Ἡ ὑγεία ἀποτελεῖ τὴν βάσιν τῆς εὐτυχίας τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν Ἐθνῶν. Ἡ ζωὴ χωρὶς ὑγείαν εἶναι φορτίον δυσβάστακτον καὶ μόνον μὲ τὴν ὑγείαν συμβαδίζει ἡ δύναμις, ἡ χαρὰ καὶ ἡ εὐτυχία.

Οἱ πρόγονοί μας ὀρθῶς ἐθεώρουν τὴν ὑγείαν ὡς θεῖον δῶρημα καὶ μάλιστα τὸ πολυτιμότερον. ἐλάτρευον δὲ ὡς θεὰν τὴν «Ὑγείαν» εἰς τὸν ναὸν τοῦ Ἀσκληπιοῦ, τοῦ ὁποίου ἐθεωρεῖτο ὡς θυγατέρα. Σφάζονται δὲ πολλὰ ἀρχαῖα ἀγάλματα καὶ ἀνάγλυφα, εἰς τὰ ὁποῖα εἰκονίζεται ἡ Ὑγεία μὲ τὴν Παιδείαν, τὴν Εὐδαιμονίαν, τὴν Πειθῶ κ.ἄ. Ὁ δὲ σοφὸς Συμωνίδης εἶπεν· «Ὑγιαίνειν ἄριστον».

Διὰ τοῦτο ὀλόψυχος εἶναι ὁ πόθος τῶν ἀνθρώπων νὰ εἶναι ὑγιεῖς καὶ τοῦτο κατορθώνουν, ὅταν ἀκολουθοῦν τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγεινῆς.

Ἡ ὑγεινὴ εἶναι ἐπιστήμη, ἡ ὁποία ἐξετάζει τὰ περὶ τῆς ὑγείας καὶ ἀποτελεῖ κλάδον τῆς ἱατρικῆς ἐπιστήμης.

Ἡ ὑγεινὴ διακρίνεται εἰς θεωρητικὴν καὶ εἰς πρακτικὴν.

Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Εκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

Ἡ θεωρητικὴ ἐρευνᾷ τοὺς παράγοντας ποὺ ἐπιδροῦν ἐπὶ τῆς ὑγείας, ὡς καὶ τὰ αἷτια τῶν διαφόρων ἀσθενειῶν. Ἐξάγει συμπεράσματα καὶ καθορίζει τοὺς κανόνες σύμφωνα μὲ τοὺς ὁποίους πρέπει ὁ ἄνθρωπος νὰ ρυθμίζῃ τὸν τρόπον τῆς ζωῆς του, ὥστε νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ἀσθενείας καὶ νὰ διατηρῇ τὴν ὑγείαν τοῦ σώματος καὶ τοῦ πνεύματός του.

Ἡ πρακτικὴ ὑγιεινὴ ἀσχολεῖται μὲ τὴν θεραπείαν τῶν διαφορῶν ἀσθενειῶν καὶ τὴν ἀπόδοσιν τῆς ὑγείας εἰς ἀσθενήσαντας.

Ἡ Ἑλλὰς ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως κατέχει ζηλευτὴν θέσιν μετὰ τῶν χωρῶν ποὺ εὐρίσκονται εἰς τὴν εὐκρατον ζώνην. Τὰ πολύμορφα παράλια τῆς, ὅπου ἡ ξηρὰ περιπλέκεται μὲ τὴν θάλασσαν καὶ ὁ καταγάλανος καὶ αἴθριος οὐρανός της δημιουργοῦν κλίμα γλυκὺ καὶ εὐχάριστον, ὁ δὲ ἥλιος ποὺ τὴν λούζει ὀλημερῆς τὴν ἀπολυμαίνει ὡς τὸ καλῦτερον ἀπολυμαντικόν.

Τὸ ὅτι ὑπάρχουν ἐπιδημιαὶ (τυφοειδοῦς πυρετοῦ κ. ἄ.) καὶ εἰς μερικὰς περιοχὰς ἐλώδεις πυρετοί, τοῦτο ὀφείλεται εἰς τὴν ἀμέλειαν τῶν ἀρμοδίων ἀρχῶν, ποὺ δὲν φροντίζουν διὰ τὴν ἐξυγίανσιν τῶν νοσογόνων ἐστιῶν (ἀπομάκρυνσις κόπρων, ἀποξήρανσις ἐλῶν κ.τ.λ.). πρὸ πάντων ὅμως εἰς τὴν ἀμάθειαν τῶν κατοικούντων εἰς τὰς περιοχὰς αὐτάς.

Διὰ τοῦτο πρέπει αἱ οἰκοκυραὶ κυρίως νὰ διδαχθοῦν τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς διὰ νὰ προφυλάττουν τὴν ὑγείαν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας των, διότι οὔτε ἡ Θεία Πρόνοια, οὔτε ὁ ἥλιος, οὔτε τὸ κλίμα, οὔτε καὶ ἡ κρατικὴ μέριμνα ἀρκοῦν, ἂν δὲν συντρέχουν καὶ αἱ οἰκοκυραὶ μὲ τὰς γνώσεις των καὶ τὸ ἐνδιαφέρον των.

Ἐπειδὴ ἡ ὑγεία ἀποτελεῖ τὸν σπουδαιότερον πλοῦτον τῆς οἰκογενείας, δι' αὐτὸ τὸ μάθημα τῆς Ὑγιεινῆς σχετίζεται μὲ τὸ μάθημα τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας, διότι ἡ ἔλλειψις τῆς ὑγείας κατατρώγει σὰν σαράκι καὶ καταστρέφει τὴν οἰκογένειαν ὄχι μόνον ἠθικῶς, ἀλλὰ καὶ οἰκονομικῶς.

ΚΕΦ. 2

Ὑγιεινὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων

Μεγάλην ἐπίδρασιν εἰς τὴν ζωὴν καὶ εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου ἔχει ἡ ἀναπνοὴ τοῦ καθαροῦ ἀέρος. Ὁ καθαρὸς ἀὴρ εἶναι ἡ πρώτη καὶ κυριώτερα τροφὴ τῶν ἀνθρώπων, τῶν ζώων

Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Εκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

καὶ τῶν φυτῶν. Ἐὰν δὲν ἀναπνεύσωμεν ἐπ' ὀλίγα λεπτά ἀποθνήσκομεν· χωρὶς τροφὴν καὶ ὕπνον ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ζήσῃ ἐπ' ὀλίγας ἡμέρας, ἀλλὰ χωρὶς ἀέρα οὔτε ὀλίγα δευτερόλεπτα.

Διὰ τῆς ἀναπνοῆς τοῦ καθαροῦ ἀέρος καθαρίζεται τὸ αἷμα καὶ μεταβάλλεται ἀπὸ φλεβικὸν (ἀκάθαρτον) εἰς ἀρτηριακὸν (καθαρόν), τὸ ὁποῖον εἶναι τὸ βασικὸν στοιχεῖον διὰ τοῦ ὁποῖου διατηρεῖται ἡ ὑγεία εἰς τὸ σῶμα καὶ ἡ διαύγεια εἰς τὸ πνεῦμα.

Ἐπομένως τὸ πρῶτον παράγγελμα τῆς ὑγιεινῆς εἶναι ἡ **ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος**. Ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ὁμοιάζει μὲ μηχανήν, ἡ ὁποία διαρκῶς κινεῖται καὶ ἐργάζεται· τὸ ὑλικὸν διὰ τοῦ ὁποῖου κινεῖται εἶναι τὸ αἷμα τὸ καθαρόν, τὸ ἀρτηριακόν.

Ὁ ἀέρας ἀποτελεῖται ἀπὸ διάφορα συστατικά (ἀέρια) ἐκ τῶν ὁποίων τὸ σπουδαιότερον εἶναι τὸ **ὄξυγόνον**, αὐτὸ ἔχει τὴν δύναμιν ν' ἀφαιρῇ ἀπὸ τὸ αἷμα τὰς ἀκαθάρτους οὐσίας καὶ νὰ τὰς μεταβάλῃ εἰς ἓν ἀέριον βλαβερὸν καὶ δηλητηριῶδες διὰ τὸν ἄνθρωπον καὶ τὰ ζῶα· τὸ ἀέριον αὐτὸ ὀνομάζεται **ἀνθρακικὸν ὄξύ** καὶ μόνον εἰς τὰ φυτὰ εἶναι ὠφέλιμον. Τὸ ἀνθρακικὸν ὄξύ βγαίνει ἀπὸ τοὺς πνεύμονας διὰ τῆς ἐκπνοῆς.

Ὅταν εἰσπνέωμεν καθαρόν ἀέρα ὅλο τὸ αἷμα μας, πού εὐρίσκεται εἰς τοὺς πνεύμονας καθαρίζεται μὲ τὸ ὄξυγόνον. Ἐὰν τοῦτο δὲν συμβῆ, τότε ἡ ἐργασία τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων σταματᾷ καὶ ἐντὸς ὀλίγων λεπτῶν ὁ ἄνθρωπος ἀποθνήσκει.

Τὸ ὄξυγόνον διὰ τῆς ἀναπνοῆς φθάνει εἰς τοὺς πνεύμονας, ὅπου συναντᾷ τὸ φλεβικὸν αἷμα (χρώματος σκοτεινοῦ κοκκίνου) καθαρίζει αὐτὸ καὶ τὸ μεταβάλλει εἰς ἀρτηριακόν (χρώματος ανοικτοῦ κοκκίνου). Τὸ ἀρτηριακὸν αἷμα διὰ τῶν ἀρτηριῶν μεταβιβάζεται εἰς ὅλο τὸ σῶμα, ὅπου γίνεται μὲ χημικὴν ἔνωσιν ἡ **ἀφομοίωσις** δηλαδή ἡ **ζωή**.

Οἱ πνεύμονες διὰ νὰ λειτουργοῦν κανονικῶς πρέπει νὰ εἶναι ὑγιεῖς· οἱ κατεστραμμένοι πνεύμονες (ὡς συμβαίνει εἰς τὴν φυματίωσιν καὶ ἄλλας νόσους) παρεμποδίζουν τὴν κανονικὴν λειτουργίαν αὐτῶν. Ἐπίσης ὁ μαρασμὸς μέρους τῶν πνευμόνων, πού συμβαίνει ὅταν ὁ πνεῦμων δὲν ἀναπτύσσεται κανονικά, παρεμποδίζει τὴν καλὴν λειτουργίαν αὐτοῦ.

Διὰ νὰ διατηρήσωμεν τοὺς πνεύμονας ὑγιεῖς πρέπει ν' ἀναπνέωμεν βαθειά, ὥστε τὸ ὄξυγόνον νὰ εἰσχωρῇ εἰς ὅλα τὰ μέρη τῶν πνευμόνων.

Τὰ στενά καὶ σφικτὰ ἐνδύματα ἐμποδίζουν τὴν κανονικὴν λειτουργίαν.

τουργίαν τῆς ἀναπνοῆς, ὅπως καὶ ἡ κακὴ στάσις τοῦ σώματος, ποὺ πιέζει τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα.

Ζῶμεν, ἐργαζόμεθα καὶ εὐτυχοῦμεν κυρίως ἀνάλογα μὲ τὸ ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν τοῦ ἀέρος ποὺ ἀναπνεύομεν.

Ἡ γυμναστικὴ εἶναι μέσον ποὺ μᾶς δίδεται ἡ εὐκαιρία ν' ἀναπνεύσωμεν βαθειά.

Ἡ δὲ γυμναστικὴ τῆς ἀναπνοῆς εἶναι τὸ ἀποτελεσματικώτερον φάρμακον ἐναντίον τῶν πνευμονικῶν παθήσεων, ὅταν γίνεται εἰς τὸ ὑπαιθρον. Τότε ἡ ἀναπνοὴ γίνεται ἀργὰ καὶ βαθειά, τὸ στῆθος γεμίζει ἀπὸ ἀέρα, ἡ εἰσπνοὴ γίνεται ἀπὸ τὴν μύτην, ὁ ἀέρας κρατεῖται ὀλίγα δευτερόλεπτα εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ κατόπιν ἐκπνέεται. Ἡ ἄσκησις αὐτὴ δυναμώνει τοὺς πνεύμονας καὶ δίδει χάριν καὶ κομψότητα εἰς τὸ σῶμα.

Τὰ παράθυρα τῶν δωματίων καὶ πρὸ πάντων τῶν δωματίων τοῦ ὕπνου πρέπει νὰ μένουν ἀνοικτὰ ἡμέραν καὶ νύκτα, ὅταν δὲ σκεπαζόμεθα καλὰ καὶ ὅταν προσέξωμεν, ὥστε τὸ κρεβάτι νὰ μὴ εὐρίσκεται εἰς ρεύματα δηλ. νὰ μὴ εἶναι τοποθετημένον μεταξὺ δύο παραθύρων ἢ παραθύρων καὶ θύρας ἢ θερμάστρας, τότε δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ κρυολογήσωμεν.

Ἐπίσης ν' ἀποφεύγωμεν νὰ βάζωμεν εἰς τὰ δωμάτια ἄνθη, κάρβουνα καὶ πᾶν ὅ,τι μολύνει τὸν ἀέρα.

Ἡ ἀναπνοὴ πρέπει νὰ γίνεται μὲ τὴν μύτην καὶ ὄχι μὲ τὸ στόμα, διότι ὁ ἀέρας, ὅταν διέρχεται δι' αὐτῆς διυλίζεται (καθαρίζεται), ἐπὶ πλέον δὲ θερμαίνεται καὶ θερμὸς φθάνει εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ οὕτω ἀποφεύγονται τὰ κρυολογήματα.

ΚΕΦ. 4

Ἑγχεινὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων

Ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς εἶναι μία πολύπλοκος μηχανή, ποὺ λειτουργεῖ μὲ τὸ αἷμα.

Τὸ αἷμα γίνεται ἀπὸ τὰς τροφὰς· αὐταὶ εἰσάγονται εἰς τὸ σῶμα, ἀπὸ τὴν κοιλότητα τοῦ στόματος, ὅπου εὐρίσκονται τὰ δόντια, ἡ γλῶσσα καὶ οἱ σιελογόνοι ἀδένες, ποὺ βγάζουν τὸ σιᾶλο. Αὐτὸ ἔχει δύο σπουδαίας χρησιμότητας: πρῶτον ἀνακατεῖται μὲ τὰς τροφὰς καὶ τὰς κάμνει μαλακώτερας καὶ οὕτω μασῶνται εὐκολώτερα· καὶ δεύτερον παρασύρει τὰ διάφορα μικρόβια πρὸς

τὸν στόμαχον, ὅταν καταπίνωμεν τὴν τροφήν· εἰς τὸν στόμαχον τὰ μικρόβια καταστρέφονται μὲ τὰ ὑγρά αὐτοῦ. Τὰ μικρόβια αὐτὰ εὐρίσκονται εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ στόματος, ἀλλὰ καὶ αἱ τροφαὶ δὲν εἶναι ἀπηλλαγμένοι μικροβίων.

Ἐπομένως, ἀφοῦ τὸ σιάλο ἔχει τόσην σπουδαιότητα πρέπει νὰ μὴ ἐλαττώνωμεν τὴν ἐνέργειάν του ἀναπνέοντας μὲ τὸ στόμα, ὁπότε προκαλοῦμεν τὴν ταχεῖαν ἐξάτμισιν αὐτοῦ καὶ ἐπομένως τὴν ξηρότητα τοῦ στόματος. Πλήν αὐτοῦ ἡ ἀναπνοὴ διὰ τοῦ στόματος, ὡς εἶπομεν ἀνωτέρω, προκαλεῖ καὶ κρυολογήματα.

Ἡ μάσησις τῶν τροφῶν πρέπει νὰ γίνεται καλὰ· πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸν πρέπει τὰ δόντια νὰ εἶναι γερὰ καὶ τοῦτο κατορθώνομεν, ὅταν φροντίζωμεν νὰ καθαρίζωνται καλὰ καὶ νὰ τὰ διορθώνωμεν τὰ τυχὸν κατεστραμμένα εἰς εἰδικὸν ἰατρὸν.

Διὰ τοῦτο ὕστερα ἀπὸ κάθε φαγητὸν πρέπει νὰ πλύνωμεν τὸ στόμα καὶ τὰ δόντια μὲ εἰδικὸν βουρτσάκι καὶ μὲ ὀδοντόκρεμα ἢ καὶ μόνον μὲ ἀλατόνερον.

Τὰ περισεύματα τῶν τροφῶν, πού μένουں μεταξύ τῶν ὀδόντων κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νυκτὸς σαπίζουσι καὶ προκαλοῦσι διαφόρους ἀσθενείας ἰδίως τὴν σαπηδόνα, ἡ ὁποία καταστρέφει ὄχι μόνον τὰ δόντια, ἀλλὰ καὶ τὰ οὖλα καὶ αὐτὰ ἀκόμη τὰ ὀστᾶ τῆς σιαγόνας.

Τὰ κατεστραμμένα δόντια ἐκτὸς πού ἀλλοιώνουσι τὴν ἔκφρασιν τοῦ προσώπου καὶ τὸ ἀσχημίζουσι, ἀλλὰ βλάπτουσι καὶ τὴν ὑγείαν, διότι αἱ κακῶς μασώμεναι τροφαὶ κατεβαίνουσι διὰ τοῦ οἰσοφάγου εἰς τὸν στόμαχον μολυσμένες.

Πάντοτε πρέπει νὰ μασῶμεν καλὰ καὶ βραδέως τὰς τροφάς, ὥστε τὸ σιάλο νὰ περιβρέχη αὐτὰς καλὰ, διότι ἂν κατέλθουσι εἰς τὸν στόμαχον ἀμάσητες, τότε διαλύονται δύσκολα καὶ ὁ στόμαχος ἐρεθίζεται· τοῦτο δὲ ἐπιφέρει δυσπεψία καὶ ἄλλας ἀσθενείας τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων.

Εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τοῦ πεπτικοῦ συστήματος συντελεῖ πολὺ καὶ ἡ ἀποφυγὴ κάθε ἐργασίας μετὰ τὸ φαγητὸν. Μετὰ τοῦτο πρέπει ν' ἀναπαυόμεθα ὀλίγον, ὄχι ὅμως καὶ νὰ κοιμώμεθα. Πρὶν παρέλθουσι δὲ τρεῖς ὥραι ἀπὸ τὸ φαγητὸν δὲν πρέπει νὰ λουζώμεθα, οὔτε νὰ κολυμβῶμεν, διότι κινδυνεύομεν νὰ πάθωμεν συμφορήσιν.

Ἡ μὴ κανονικὴ λειτουργία τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων ἐκδηλώνεται μὲ δυσκοιλιότητα, τὴν ὁποίαν καταπολεμῶμεν μὲ χορτα-

ρικήν δίαιταν. Ἐπίσης πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὰς δυσκολοχω-
νεύτους τροφάς. Νὰ μὴ φορτώνωμεν πολὺ τὸ στομάχι καὶ ἰδίως τὸ
βράδῳ. Νὰ ἀποφεύγωμεν τὰ πολλὰ νερά, ἰδίως κατὰ τὴν ὥραν
τοῦ φαγητοῦ. Ἐπίσης δυσπεψίας φέρουν τὰ οἰνοπνευματώδη πο-
τά καὶ τὸ κάπνισμα.

ΚΕΦ. 5

Ἑγχεινὴ τῶν ὀφθαλμῶν

Ἡ ὄρασις εἶναι ἡ σπουδαιοτέρα τῶν πέντε αἰσθήσεων τοῦ
ἀνθρώπου. Μὲ αὐτὴν βλέπομεν τὰ διάφορα ἀντικείμενα τοῦ ἐξωτε-
ρικοῦ κόσμου καὶ γενικώτερον ὅ,τι ὠραῖον ἔχει δημιουργήσει ἡ
Φύσις καὶ ὁ ἄνθρωπος. Ὅργανον τῆς ὀράσεως εἶναι οἱ δύο ὀφθαλ-
μοὶ (μάτια). εἶναι τὰ λεπτότερα ὄργανα τοῦ ἀνθρωπίνου σώμα-
τος καὶ διὰ νὰ προφυλάσσωνται, εὐρίσκονται εἰς δύο κοιλότητος
καὶ ἔχουν ἀνάγκη ἰδιαίτερας φροντίδος.

Τοὺς ὀφθαλμοὺς βλάπτει τὸ ζωηρὸν φῶς, ἡ ὑπερβολικὴ νυ-
κτερινὴ ἐργασία — γραφικὴ ἢ ἡ ραπτικὴ, ὁ κακὸς φωτισμὸς, ἡ
σκόνη καὶ τὰ δάκρυα. Ὅσοι εἶναι ἠναγκασμένοι νὰ ἐργάζωνται
πολλὰς ὥρας πρέπει πρὸ τοῦ ὕπνου τὸ βράδῳ, νὰ πλύνουν τὰ μά-
τια τῶν μὲ χλιαρὸν χαμομηλόνηρον.

Ἐπίσης βλάπτει τὴν ὄρασιν ὁ καπνὸς, δι' αὐτὸ πρέπει ν' ἀπο-
φεύγεται τὸ κάπνισμα κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐργασίας. Πολὺ βλά-
πτει ἡ ἀνάγνωσις εἰς τὸ κρεβάτι ἢ εἰς κινουμένην ἄμαξαν ἢ σιδη-
ρόδρομον.

Διὰ τὴν διατήρησιν καλῆς ὀράσεως πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν τὰ
ἑξῆς παραγγέλματα τῆς ὑγεινῆς :

1) Ὅταν ἐργαζώμεθα ἢ γράφωμεν, πρέπει νὰ προσέχωμεν,
ὥστε τὸ φῶς νὰ ἔρχεται ἀπὸ τὰ ἀριστερὰ καὶ ἐπάνω, διότι τὸ ἐρ-
χόμενον ὀριζοντίως καταπονεῖ τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ βλάπτει τὴν
ὄρασιν.

2) Ὅταν ἐργαζώμεθα ἢ γράφωμεν ἢ διαβάζωμεν δὲν πρέπει
νὰ πλησιάζωμεν τὸ ἐργόχειρον, τὸ βιβλίον ἢ τὸ τετράδιον πολὺ
κοντὰ εἰς τὰ μάτια, διότι τοῦτο ὄχι μόνον τὴν ὄρασιν βλάπτει,
ἀλλὰ καὶ τοὺς πνεύμονας πιέζει καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην κυρ-
τώνει καὶ τὸ σῶμα παραμορφώνει.

3) Ν' ἀποφεύγωμεν τὴν αἰφνιδίαν μετάβασιν ἀπὸ σκοτεινὸν
μέρος εἰς φωτεινὸν καὶ τάνάπαλιν, διότι ἡ ὄρασις ἐξασθενίζει. Διὰ

τοῦτο πρέπει νὰ φροντίζωμεν, ὥστε τὰ μικρὰ παιδιὰ, ὅταν τὸ πρῶτὸ ξυπνοῦν κι' ἀνοίγουν τοὺς ὀφθαλμούς των, νὰ μὴ πίπτουν αἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου αἰφνιδίως ἐπάνω εἰς αὐτούς.

4) Κατὰ τὸν ὕπνον νὰ μὴ ἔχωμεν φῶς, διότι οἱ ὀφθαλμοὶ ἀναπαύονται καλύτερα εἰς τὰ σκοτεινά.

5) Πρέπει νὰ προσέχωμεν τὰ διάφορα καλλυντικά.

6) Νὰ δίδωμεν προσοχὴν εἰς τὸ εἶδος τοῦ τεχνητοῦ φωτισμοῦ. Ὁ φωτισμὸς μὲ πετρέλαιον καὶ γκαζὶ μολύνει τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα τοῦ δωματίου καὶ βλάπτει τὴν ὄρασιν διὰ τὸν λόγον αὐτὸν πρέπει ν' ἀποφεύγηται. Ὁ φωτισμὸς μὲ ἐλαιόλαδον εἶναι γλυκύτερος, ἀλλὰ ὡς ἀσθενέστερος καταπονεῖ τοὺς ὀφθαλμούς. Ὁ διὰ οἰνοπνεύματος εἶναι καλύτερος, ἀλλὰ ὑπάρχει κίνδυνος πυρκαϊᾶς. Τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς εἶναι προτιμότερον, διότι οὔτε τὸν ἀέρα μολύνει, οὔτε τὴν ὄρασιν καταπονεῖ, ὅταν ἡ ἔντασις του εἶναι κανονική.

7) Νὰ μὴν τρίβωμεν τοὺς ὀφθαλμούς μὲ τὰ χέρια, διότι μεταδίδομεν μικρόβια ποὺ φέρνουν διάφορες ἀσθένειες καὶ ἡ φοβερωτέρα καὶ ἡ πιὸ ὀδυνηρὴ εἰς τὴν θεραπείαν της εἶναι τὸ τράχωμα.

8) Νὰ σκεπάζωμεν τὰ μάτια μας μὲ καθαρὰν πετσέταν καὶ

9) Ν' ἀποφεύγωμεν τὴν αὐπνίαν.

ΚΕΦ. 6

Ἑγχειρὴ τῆς ἀκοῆς

Μετὰ τὴν ὄρασιν ἔρχεται εἰς σπουδαιότητα ἡ ἀκοή. Μὲ αὐτὴν ἀντιλαμβάνομεθα τοὺς διαφόρους ἤχους, μὲ αὐτὴν ἀκούομεν τὰς σκέψεις καὶ τὰς θελήσεις τῶν ἄλλων ἀνθρώπων, μὲ αὐτὴν τέλος ἀκούομεν τὴν μουσικὴν, ποὺ ἐξευγενίζει τὴν ψυχὴν μας.

Ἡ ὄργανον τῆς ἀκοῆς εἶναι τὰ ὦτα (αὐτιά).

Διὰ νὰ διατηρήσωμεν καλὴν ἀκοήν, πρέπει νὰ ἀκολουθήσωμεν τὰ ἑξῆς παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς :

1) Πρέπει νὰ διατηρῶμεν ἄκρα καθαριότητα εἰς τὰ αὐτιά· τακτικὰ μὲ ἓνα ξυλάκι περιτυλιγμένον εἰς τὴν ἄκρην μὲ ὀλίγον βαμβάκι νὰ καθαρίζωμεν τὸ ἐσωτερικόν, ὥστε ν' ἀφαιρῶμεν τὴν κιτρίνην οὐσίαν, διότι μεγάλη ποσότης αὐτῆς ἐλαττώνει τὴν ἀκοήν.

2) Ν' ἀποφεύγωμεν τοὺς δυνατοὺς κρότους, τοὺς συριγμοὺς τῶν ἀτμομηχανῶν κ.τ.λ., διότι ὑπάρχει κίνδυνος βλάβης ἀκόμη

καὶ διαρρήξεως τοῦ ἀκουστικοῦ τυμπάνου, ὅποτε πλέον ἐπέρχεται τελεία κώφωσις.

3) Διάρρηξιν ἐπίσης δυνατὸν νὰ ἐπιφέρῃ καὶ τὸ τράβηγμα τοῦ αὐτιοῦ τῶν παιδιῶν ἢ τὸ κτύπημα διὰ τῆς χειρός, διὰ τοῦτο καὶ τὰ δύο πρέπει νὰ ἀποφεύγωνται.

4) Αὐστηρῶς πρέπει νὰ ἀπαγορεύωμεν εἰς μερικά παιδιά κακῆς ἀνατροφῆς, τὰ ὅποια χάριν παιγνιδιοῦ σφυρίζουν εἰς τὸ αὐτὶ τῶν συνομηλίκων των, διότι καὶ διάρρηξιν τοῦ ἀκουστικοῦ τυμπάνου δυνατὸν νὰ προκαλέσουν.

5) Τὰ αὐτιά εἶναι εὐαίσθητα εἰς τὸ κρῦο, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὰ προφυλάττωμεν ἀπὸ τὸν ψυχρὸν ἀέρα καὶ

6) Ὅταν αἰσθανθῶμεν ἐνόχλησιν πρέπει νὰ καταφεύγωμεν εἰς τὸν ὠτολόγον.

ΚΕΦ. 7

Ἑγιεινὴ τῶν ὀργάνων ὄσφρησεως, γεύσεως καὶ ἀφῆς

Ἐσφρησις εἶναι ἡ αἴσθησις διὰ τῆς ὁποίας ἀντιλαμβανόμεθα τὰς ὀσμάς (μυρωδιές). Ὅργανον δὲ αὐτῆς εἶναι ἡ ρίνα (μύτη), ἢ ὁποία ἔχει τριπλῆν χρησιμότητα α') δι' αὐτῆς ἀντιλαμβανόμεθα τὰς ὀσμάς β') συντελεῖ εἰς κανονικὴν ἀναπνοὴν καὶ γ') βοηθεῖ εἰς τὴν παραγωγὴν τῆς φωνῆς.

Ἡ ὄσφρησις ἔχει μεγάλην σημασίαν διὰ τὴν ὑγείαν μας, διότι μᾶς προφυλάττει ἀπὸ τοῦ νὰ τρῶμε τροφὰς μολυσμένας καὶ βλαβερὰς ἢ νὰ παραμένωμεν εἰς χώρους μὲ μολυσμένον καὶ ἀκάθαρτον ἀέρα. Δι' αὐτὸ πρέπει νὰ διατηροῦμε τὴν μύτη μας πάντοτε καθάραν. Κάθε ἡμέραν μετὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν δοντιῶν πρέπει νὰ κάνομεν πλύσεις τῆς μύτης καὶ γαργάρες μὲ ἀλατόνερο, διὰ νὰ ἀπολυμάνωμεν αὐτήν, ὡς καὶ τὰς ἀμυγδαλάς ποῦ εἶναι πολλάκις ἐστία μικροβίων καὶ φέρουν ἐρεθισμὸν εἰς τοὺς πνεύμονας. Πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν νὰ ξύνουμε τὴν μύτη μὲ τὸ δάκτυλον· τοῦτο ἐκτὸς ποῦ εἶναι ἀνάρμοστον, ἀλλὰ καὶ συντελεῖ εἰς τὸν ἐρεθισμὸν τῆς. Νὰ καθαρίζωμεν αὐτήν μὲ καθαρὸ μαντήλι καὶ νὰ διδάσκωμεν εἰς τὰ παιδιά ὅτι, ὅταν καθαρίζουν τὴν μύτη των, δὲν πρέπει νὰ φράζουν καὶ τοὺς δύο ρῶθωνας συγχρόνως, ἀλλὰ πρῶτον τὸν ἕνα καὶ κατόπιν τὸν ἄλλον καὶ ν' ἀποφεύγουν τὰς βιαίας ἀναπνευστικὰς κινήσεις, ποῦ δυνατὸν νὰ προκαλέσουν διάρρηξιν τοῦ ἀκουστικοῦ τυμπάνου. Διὰ νὰ διατηρήσωμεν τὴν ὄσφρησιν δυνατὴν πρέπει ν' ἀποφεύγω-

μεν τὰς δυνατὰς ὀσμὰς (ἀρώματα κ.τ.λ.) καὶ νὰ προφυλασσώμεθα ἀπὸ συνάχι.

Διὰ τὴν διατήρησιν δὲ τῆς φωνῆς πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὰ πολὺ θερμὰ φαγητά, τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, τὸ τσιγάρο καὶ τὴν δυνατὴν καὶ συνεχῆ ὁμιλίαν. Ὅσοι δὲ ὡς ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος τῶν εἶναι ἠναγκασμένοι νὰ ὁμιλοῦν ἐπὶ πολὺ (διδάσκαλοι, ρήτορες κ. τ. λ.) ὑποφέρουν ἀπὸ φαρυγγίτιδα, αὐτοὶ πρέπει κάθε βράδου νὰ κάνουν γαργάρες μὲ μαλακτικόν παρασκεύασμα καὶ πλύσεις τοῦ λαιμοῦ ἐξωτερικῶς μὲ ψυχρὸ νερό. Ὅσοι δὲ τραγουδοῦν πρέπει ν' ἀποφεύγουν τὸ τραγούδι ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν. Ὅσοι δὲ ἐπιθυμοῦν νὰ γίνουν τραγουδισταί, πρέπει νὰ ἀρχίσουν μετὰ τὸ 18ον ἔτος τῆς ἡλικίας τῶν.

Γεῦσις εἶναι ἡ αἴσθησις διὰ τῆς ὁποίας ἀντιλαμβανόμεθα ἄν ἓνα πρᾶγμα φαγώσιμον εἶναι γλυκὺ, πικρὸ ἢ ξυνό. Ὅργανο τῆς γεύσεως εἶναι ἡ γλῶσσα. Εἶναι σπουδαία αἴσθησις ἡ γεῦσις διὰ τὴν ὑγείαν, διότι μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὰς βλαβερὰς τροφάς.

Τὴν γεῦσιν καταστρέφει ἡ συχνὴ χρῆσις πολὺ θερμῶν ἢ πολὺ ψυχρῶν ἢ ἐρεθιστικῶν τροφῶν καὶ τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά.

Ἡ ἀφή εἶναι ἡ αἴσθησις μὲ τὴν ὁποίαν ἀντιλαμβανόμεθα ἄν ἓνα πρᾶγμα εἶναι σκληρόν, μαλακόν, θερμόν, ψυχρόν, βαρὺ ἢ ἑλαφρόν, καθὼς καὶ τὴν λείαν ἢ ἀνώμαλον ἐπιφάνειαν τῶν σωμάτων.

Ὅργανα τῆς ἀφῆς εἶναι ὁλόκληρο τὸ δέρμα.

Τὴν ἀφήν καταστρέφουν τὰ πολὺ σκληρά ἢ θερμὰ σώματα, τὰ τραύματα καὶ τὰ ἐγκαύματα.

Ἡ ἀφή ἀναπτύσσεται πολὺ μὲ τὴν ἄσκησιν καὶ πολλὰς φορὰς ἀναπληρώνει τὴν ὄρασιν, ὡς συμβαίνει εἰς τοὺς τυφλοὺς.

ΚΕΦ. 8

Ἑγιεινὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος

Ἡ οἰκοκυρὰ ἔχει καθῆκον νὰ προστατεύσῃ καὶ διατηρήσῃ ὑγιᾶς καὶ ἀκλόνητον τὸ νευρικὸν σύστημα τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας τῆς, ὡς καὶ τὸ ἰδικόν τῆς.

Πολλὴ καὶ συνεχὴς ἐργασία σωματικὴ ἢ πνευματικὴ φέρει κόπωση· ἡ σωματικὴ κόπωσις θεραπεύεται ἀμέσως μετὰ τὴν παῦσιν τῆς ἐργασίας, ἡ πνευματικὴ ὁμως δημιουργεῖ κατάστασιν χρονίαν καὶ σοβαράν, διαταράσσει ὁλόκληρον τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ κα-

ταλήγει εις τὴν νευρασθένειαν· ἐκδηλώνεται δὲ μὲ πονοκεφάλους, βόμβους εις τὰ αὐτιά, αἱμορραγίαν τῆς μύτης, ἔλλειψιν προσοχῆς, λύπην, ἀνυπομονησίαν κ.τ.λ. Ἐπειδὴ ἡ θεραπεία τῆς ὑπερκοπώσεως εἶναι δύσκολη, δι' αὐτὸ πρέπει ν' ἀποφεύγεται.

Ἡ πνευματικὴ μόρφωσις τῶν παιδιῶν πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογος μὲ τὰς δυνάμεις των καὶ μὲ τὴν ἡλικίαν των. Πολὺ ἀκριβὰ ἐπλήρωσαν μερικοὶ γονεῖς τὴν ὑπερφηφάνειάν των διὰ τὴν πρόωγην πρόοδον τῶν παιδιῶν των. Πρέπει νὰ ἔχωμεν πάντα ὑπ' ὄψει τὸ ἀρχαῖον ρητὸν «πᾶν μέτρον ἄριστον», ὡς καὶ τὴν λαϊκὴν παροιμίαν «ἡ πολλὴ δουλειὰ τρώει τὸν ἀφέντη». Μέτρον εἰς ὅλα. Μετρία ἐργασία, ὕπνος ἀρκετός, παιχνίδια εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἀποφυγὴ ἀπὸ τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, τὸν καπνὸν καὶ τὰς διαφόρους καταχρήσεις εἶναι τὰ μέσα, ποὺ πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα διὰ νὰ διατηροῦμεν τὸ νευρικό μας σύστημα εἰς καλὴν κατάστασιν.

Ἀποτελέσματα οἰκτρὰ φέρει ἡ συνήθεια νὰ διηγοῦνται εἰς τὰ παιδιά παραμύθια μὲ δράκους καὶ φαντάσματα καὶ νὰ φοβίζουσι αὐτὰ μὲ φοβεροὺς γέρους, ἀγρίους καὶ θηρία. Ἀμέσως φαίνονται τὰ ἀποτελέσματα : ὁ ὕπνος τῶν παιδιῶν εἶναι ταραγμένος, ἐξυπνοῦν ἀπτότομα ναὶ κλαίουσι, φοβοῦνται νὰ μένουσι μόνα των· καὶ ὀλίγον κατ' ὀλίγον κλονίζεται τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ ὅταν μεγαλώσουσι γίνονται δειλά, νευρικά καὶ ἀνισόρροπα. Τὰ ἴδια ἀποτελέσματα φέρει καὶ ἡ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων καὶ ἀναγνωσμάτων ἀκατάλληλων διὰ τὴν ἡλικίαν των, ὡς καὶ τὰ ἀκατάλληλα θεάματα τῶν κινηματογράφων.

ΚΕΦ. 9

Ἵγιεινὴ τοῦ δέρματος

Ἡ καθαριότης τοῦ δέρματος εἶναι ἀπαραίτητη διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας.

Τὸ δέρμα τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος δὲν εἶναι μόνον ἓνα περίβλημα, ποὺ σκεπάζει τὸ ἀνθρώπινον σῶμα καὶ τὸ προφυλάσσει ἀπὸ τοὺς ἐξωτερικοὺς κινδύνους, ἀλλὰ εἶναι καὶ ἓν σπουδαῖον ὄργανον καὶ αἱ λειτουργίαι του εἶναι πολλαί. Ἀπὸ τὸ δέρμα ἐξέρχεται διαρκῶς ἓνας ὑγρὸς ἀέρας ἐν εἶδει ἀτμῶν· τοῦτο εὐκόλα, δυνάμεθα νὰ διακρίνωμεν, ἐὰν πλησιάσωμεν χωρὶς νὰ ἐγγίσωμεν τὸν δάκτυλόν μας εἰς καθρέπτῃν, θὰ ἰδοῦμεν ὅτι τὸ μέρος ἐκεῖνο θὰ

θαμπώση και θα ύγρανθῆ, τοῦτο γίνεται, διότι ὁ ἀτμός τοῦ δακτύλου ἐπεκάθισεν εἰς τὸν καθρέπτην· ἡ ἐξάτμισις αὐτῆ τοῦ σώματος διὰ τῶν πόρων τοῦ δέρματος λέγεται ἄδηλος διαπνοή. Μὲ τὴν ἄδηλον διαπνοὴν ἐξέρχεται ἀπὸ τὸ σῶμά μας τὸ βλαβερὸν καὶ περιττὸν μέρος τῶν τροφῶν καὶ ποτῶν. "Ὅταν ἀπὸ πολλὴν ἐργασίαν ἢ θερμότητα ζεσταθῆ πολὺ τὸ σῶμά μας, τότε ὁ ἀτμός αὐτὸς βγαίνει ὡς ἰδρώτας. "Ὅταν ὅμως τὸ δέρμα μας εἶναι ἀκάθαρτον οἱ πόροι κλείουν καὶ ἐμποδίζουν τὸν ἰδρῶτα νὰ βγῆ καὶ αἱ ἀκάθαρτοι ὕλαι μένουν μέσα εἰς τὸ σῶμά μας καὶ προκαλοῦν διαφόρους ἀσθενείας (γαστρικὰς, στηθικὰς, ρευματικὰς κ.τ.λ.). Οἱ πόροι τοῦ δέρματος κλείουν ὄχι μόνον ἀπὸ τὴν ἀκαθαρσίαν, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὴν ἀπότομον ψῦξιν τοῦ σώματος, ὅταν εἴμεθα ἰδρωμένοι καὶ κουρασμένοι· εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν συμβαίνουν πονοκέφαλοι καὶ στομαχικαὶ καὶ ἐντερικαὶ ἐνοχλήσεις. "Ὅταν πάθῃ κανεὶς ἀπότομον ψῦξιν, πρέπει νὰ τὸν θερμάνωμεν μὲ ἐντριβὰς, μὲ θερμὰ ποτὰ, θερμὰ λουτρά κ.τ.λ., ὥστε νὰ ἐπαναφέρωμεν τὸ σῶμά του εἰς τὴν κανονικὴν θερμοκρασίαν, ἢ ὅποια θ' ἀνοίξῃ τοὺς πόρους καὶ οὕτω θὰ ἐπαναληφθῆ ἡ ἄδηλος διαπνοή.

Τὸ δέρμα ἐκτὸς τοῦ ὅτι περικλείει τὰ αἰσθητήρια ὄργανα τῆς ἀφῆς εἶναι καὶ καθρέπτῃς τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων· ἀπὸ τὸ χρῶμα τοῦ δέρματος καὶ τὴν ὁσμὴν του ὁ ἰατρός μαντεύει τὰς στομαχικὰς καὶ ἐντερικὰς παθήσεις. Τὰ στίγματα τοῦ δέρματος, τὰ ὅποια προσπαθοῦμεν ν' ἀφαιρέσωμεν μὲ ἀλοιφὰς, φεύγουν εὐκολώτερα μὲ τὴν καθαριότητα καὶ τὴν δίαιταν.

Πρέπει νὰ συνηθίσωμεν, νὰ λούζωμεν τὸ σῶμά μας, διὰ νὰ διατηρῶμεν τὴν ἄδηλον διαπνοὴν. "Ὅρος δὲ ἀπαράβατος τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος εἶναι ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ ἐσωρούχων λευκῶν, ὡς καὶ ἡ καθημερινὴ ἀλλαγὴ ὑποκαμίσων καὶ καλτσῶν.

ΚΕΦ 10

Ἵγιεινὴ τῆς κόμης καὶ τῶν ὀνύχων

Ἡ καθαριότης τῶν μαλλιῶν τῆς κεφαλῆς ἐπιβάλλεται, τόσο ἀπὸ ἀπόψεως καλαισθησίας, ὅσον καὶ διὰ λόγους ὑγείας. Πρέπει μίαν ἢ δύο φορὰς τὸν μῆνα νὰ λούζωμε τὰ μαλλιά μας μὲ χλιαρὸ νερὸ καὶ μὲ σαποῦνι τύπου Μασσαλίας ἢ μὲ σαπουὰν ἐπιστημονικῶς παρεσκευασμένα καὶ νὰ τὰ ξεπλύνωμεν μὲ χλιαρὸ νερό.

Καθ' ἑκάστην δὲ νὰ κτενίζωμεν τὰ μαλλιά μὲ σκληρὴν βούρτσα καὶ νὰ τὰ σπογγίζωμεν μὲ χνουδωτὴν πετσέταν διὰ νὰ φύγη ἡ σκόνη.

Κάθε ἄτομον πρέπει νὰ ἔχη τὸ ἰδικὸν του κτένι καὶ τὴν ἰδικὴν του βούρτσα καὶ νὰ τὰ διατηρῆ καθαρά.

Ἡ καλὴ οἰκοκυρὰ ὅταν ἐργάζεται εἰς τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας, πρέπει νὰ σκεπάζη τὰ μαλλιά της μὲ ἓνα μανδῆλι τῆς κεφαλῆς, διὰ νὰ διατηρῆ αὐτὰ πάντοτε καθαρά καὶ καλοκτενισμένα.

Τὰ νύχια τῶν χειρῶν πρέπει νὰ καθαρίζωμεν μὲ εἰδικὸν ἐργαλεῖον καὶ νὰ κόπτωνται κανονικῶς, διότι πρέπει νὰ προστατεύουν τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων, ὅπου εἶναι ἐξηπλωμένα τὰ νεῦρα τῆς ἀφῆς.

Γενικῶς κατὰ τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας αἱ χεῖρες πρέπει νὰ προφυλάσσωνται· καὶ τοῦτο τὸ κατορθώνομεν, ἐὰν φορῶμεν εἰδικὰ γάντια καὶ ὅταν μετὰ τὴν ἐργασίαν ἀλείφωμεν τὰ χέρια καὶ τὰ νύχια μὲ χυμὸν λεμονιοῦ.

Λουτρὰ — Πλύσεις σώματος — Διάφορα εἶδη λουτροῦ

Ὁ καλύτερος τρόπος καθαριότητος τοῦ δέρματος καὶ ὀλοκλήρου τοῦ σώματος εἶναι τὸ γενικὸν λουτρὸν μέσα εἰς λουτήρα μὲ χλιαρὸ νερὸ καὶ σαποῦνι μὲ τὴν βοήθειαν χνουδωτοῦ τεμαχίου ἀπὸ πετσέταν ἢ μὲ πλαστικὸν σπόγγον· ἀποπλυνόμεθα δὲ μὲ χλιαρὸ νερὸ καὶ κατόπιν μὲ κρῦο.

Τὸ χλιαρὸ νερὸ καθαρίζει τὸ δέρμα χωρὶς νὰ τὸ μαλακῶνῃ, ὅπως συμβαίνει μὲ τὸ πολὺ ζεστὸ λουτρό, τὸ δὲ κρῦο νερὸ ποὺ μεταχειριζόμεθα εἰς τὸ τέλος ἐπανακλείει τοὺς πόρους, ποὺ ἠνοίχθησαν μὲ τὸ χλιαρὸ νερὸ. Μέσα εἰς τὸ χλιαρὸ νερὸ δὲν πρέπει νὰ μένωμεν περισσότερον τῶν 20' λεπτῶν. Μετὰ τὸ λουτρὸν ὠφέλιμος εἶναι ὀλίγη γυμναστική.

Ἐὰν εἰς τὸ σπίτι ποὺ μένομεν δὲν ὑπάρχει λουτρὸν, τότε ἡ καθαριότης γίνεται εἰς μίαν μεγάλην λεκάνην ἢ σκάφην, ὅπου σαπουνίζεται τὸ σῶμα μὲ χλιαρὸν νερὸ καὶ κατόπιν ἀποπλύνεται. Ὁ τρόπος αὐτὸς εἶναι ὁ καλύτερος καὶ ὁ περισσότερον ἐφαρμόσιμος, διότι ἡ λεκάνη ἢ ἡ σκάφη δύναται νὰ τοποθετηθῇ, ὅπου εἶναι δυνατὸν (εἰς τὴν κουζίναν, εἰς τὸ δωμάτιον ὕπνου κ. ἄ.). Ὅσοι διὰ λόγους ἀνεξαρτήτους τῆς θελήσεως των δὲν δύναται νὰ καθαρίζονται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, τότε δύναται νὰ περνοῦν τὸ σῶμα των μὲ βρεγμένην πετσέταν καὶ νὰ σπογγίζωνται μὲ καθαρὰν

πετσέταν. Ἡ καλύτερα ὥρα διὰ τὸ λουτρὸν εἶναι τὸ ἑσπέρας πρὸ τοῦ βραδυνοῦ φαγητοῦ.

Τὸ λουτρὸν εἴτε θερμὸν εἴτε ψυχρὸν δὲν πρέπει νὰ γίνεταί με τὸν στόμαχον γεμᾶτον, διότι εἶναι ἐπικίνδυνον.

Κατόπιν κοπιώδους ἐργασίας ἢ πεζοπορίας τὸ λουτρὸν εἶναι τὸ καλύτερον μέσον ξεκουράσματος.

Οἱ πρόγονοί μας ἔδιναν μεγάλην σημασίαν εἰς τὰ λουτρά. Εἶχον δὲ λουτρά εἰς τὰ γυμναστήρια καὶ εἰς τὰς παλαιίστρας, δι' αὐτὸ εἶχαν σώματα ρωμαλέα καὶ ὠραῖα. Ὅταν δὲ ἐφιλοξενούσαν ξένον, τὸ πρῶτο δεῖγμα τῆς φιλοξενίας των, ἦτο νὰ τὸν ὑποχρεώσουν νὰ κάνῃ λουτρό.

Ἐπιεικέστατα εἶναι τὰ ντους καὶ ἰδίως τὰ Σκωτσέζικα.

Τὰ θαλάσσια λουτρά τονώνουν τὸν ὀργανισμόν, ἀλλὰ πρέπει νὰ γίνωνται κατόπιν ἰατρικῆς συμβουλῆς, διότι δὲν εἶναι ἀνεκτὰ ἀπ' ὅλους τοὺς ὀργανισμούς.

Ἄλλο εἶδος λουτρῶν εἶναι τὰ γινόμενα δι' ἀτμοῦ, τὰ Τούρικα (χαμάμ). αὐτὰ ὅμως ἀπαιτοῦν καρδιὰ γερή.

Ἐκτὸς τῶν λουτρῶν, ποὺ γίνονται λόγῳ καθαριότητος εἶναι καὶ τὰ ἱαματικά λουτρά· καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα ὑπάρχουν πολλὰ διὰ διαφόρους παθήσεις : Τῆς Αἰδηψοῦ δι' ἀρθριτικὰς καὶ ρευματικὰς. Τοῦ Λουτρακίου διὰ παθήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν νεφρῶν. Τῆς Ἐπάτης διὰ καρδιακὰς καὶ νευρικὰς. Καμμένων Βούρλων κ. ἄ.

Τῶν λουτρῶν αὐτῶν κάμνομεν χρῆσιν κατόπιν ἰατρικῆς συμβουλῆς.

Ὅσοι ζοῦν εἰς μεσόγεια μέρη καὶ εἶναι ἀνάγκη νὰ κάμουν θαλάσσια λουτρά, δύνανται νὰ προσθέσουν εἰς τὸν λουτήρα 1—2 ὀκάδας ἀλάτι. Τὸ εἶδος αὐτὸ τοῦ λουτροῦ μόνον 2—3 φορὰς τὴν ἑβδομάδα ἐπιτρέπεται νὰ κάμουν.

Γενικῶς μετὰ ἀπὸ κάθε εἶδος λουτροῦ πρέπει νὰ σπογγιζώμεθα καλὰ καὶ ἰδίως τὸν χειμῶνα.

ΚΕΦ. 11

Ἕ π ν ο ς

Διὰ νὰ ἔχωμεν τὸ νευρικὸν σύστημα ὑγιές καὶ τὸ μυαλὸ διαυγές, εἶναι ἀνάγκη νὰ κοιμώμεθα. Ὁ ἄνθρωπος με κάθε κίνησιν, με κάθε σκέψιν, κάθε ἐνέργειαν χάνει δυνάμεις. Τὴν ἀπώλειαν αὐτὴν

τὴν ἀντικαθιστᾷ μὲ τὴν τροφήν καὶ τὸν ὕπνον. Ἐνας καλὸς ὕπνος ἰσοδυναμεῖ μὲ ἓνα καλὸ γεῦμα.

Ὅσον μικροτέρα εἶναι ἡ ἡλικία τοῦ ἀνθρώπου, τόσην μεγαλυτέραν ἀνάγκην ὕπνου ἔχει. Τὰ βρέφη κοιμοῦνται τὸ εἰκοσιτετράωρον 20 ὥρας· ὅσον προχωρεῖ ἡ ἡλικία, τόσον ὁ ὕπνος γίνεται ὀλιγώτερος, τὰ παιδιὰ πρέπει νὰ κοιμῶνται 9—10 ὥρες. Οἱ ἐνήλικες 8 ὥρες. Μάλιστα διὰ τοὺς ἐνήλικας ὑπάρχει ἓνα ἀξίωμα ποὺ λέγεται ἀξίωμα τῶν τριῶν 8 : «8 ὥρες νὰ ἐργάζεσαι, 8 ὥρες νὰ κοιμᾶσαι καὶ 8 ὥρες ν' ἀναπαύεσαι τὸ εἰκοσιτετράωρον».

Ὁ μεσημβρινὸς ὕπνος διὰ τοὺς ὑγιεῖς ἀνθρώπους εἶναι βλαβερὸς καὶ μόνον κατὰ τὰς θερμὰς ἡμέρας τοῦ καλοκαιριοῦ ἐπιτρέπεται, ἀλλὰ καὶ τότε πολὺ ὀλίγος.

Γενικῶς ὅμως ἡ ἰδιοσυγκρασία ἐκάστου κανονίζει τὸ ποσὸν τῶν ὥρῶν τοῦ ὕπνου.

Διὰ νὰ εἶναι ὁ ὕπνος κανονικὸς καὶ συνεχῆς πρέπει νὰ συνηθίζωμεν τὸ σῶμά μας εἰς τὸν κόπον τῆς ἐργασίας καὶ ν' ἀποφεύγωμεν τὰ βαρεῖα φαγητὰ καὶ τὰς νυκτερινὰς διασκεδάσεις. Εἰς τὴν κανονικότητα τοῦ ὕπνου συντελεῖ ἡ καλὴ στάσις τοῦ σώματος κατ' αὐτόν. Πρέπει νὰ πλαγιαζώμεν πότε ἀπὸ τὸ δεξιὸ μέρος (τὸ καλύτερον) καὶ πότε ἀπὸ τὸ ἀριστερό. Ἡ ἀτμόσφαιρα τοῦ δωματίου πρέπει νὰ εἶναι καθαρὰ. Ἡ κατάχρησις ἐργασίας ἢ διασκεδάσεων φέρει αὐπνίαν. Ἡ κανονικὴ καὶ ἤρεμος ζωὴ θὰ ἐπαναφέρει τὸν ὕπνον.

ΚΕΦ. 12

Ἀνάπαυσις — Ψυχαγωγία

Ἡ ἀδιάκοπος ἐργασία ἐξαντλεῖ τὰς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου καὶ καταστρέφει τὴν ὑγείαν· δι' αὐτὸ εἶναι ἀνάγκη κάπου—κάκου ν' ἀναπαυώμεθα. Ὄταν λέγωμεν ἀνάπαυσιν, δὲν ἐννοοῦμεν τεμπελιά, ἀλλὰ ἓνα ἀπαραίτητον μέσον διὰ ν' ἀποκτήσωμεν δυνάμεις καὶ νὰ ξαναρχίσωμεν πάλιν τὴν ἐργασίαν μας. Κυρίως ἡ ἀνάπαυσις πρέπει νὰ εἶναι ἀλλαγὴ παραστάσεων καὶ ἢ σκέψις νὰ διασκορπίζεται πρὸς ἄλλας κατευθύνσεις· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ξεκουράζει τὸ σῶμα καὶ πνεῦμα καὶ ἐτοιμάζει τὸν ἀνθρώπον διὰ τὴν ἐπανάληψιν τῆς ἐργασίας.

Ἡ λογικὴ καὶ φιλόστοργος μητέρα θὰ κανονίσῃ τὸ εἶδος καὶ

τὴν διάρκειαν τῆς ἀναπαύσεως καὶ τῆς ψυχαγωγίας καὶ θὰ συνδυάσῃ τὸ εὐχάριστον μὲ τὸ ὠφέλιμον. Αἱ κυριώτεραι ψυχαγωγίαι εἶναι ὁ περίπατος, αἱ ἐκδρομαί, τὰ ἀθλητικὰ παιχνίδια, ἡ μουσικὴ, ἡ παρακολούθησις ἠθικῶν θεατρικῶν ἢ κινηματογραφικῶν ἔργων· ἰδίως ὁ κινηματογράφος συντελεῖ εἰς τὴν μόρφωσιν καὶ πλουτίζει τὰς γνώσεις, ὅταν τὰ ἔργα εἶναι κατάλληλα καὶ δὲν παραπλανοῦν καὶ διαστρέφουν τὸν χαρακτῆρα.

Τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεως οἱ ἄνθρωποι πρέπει νὰ τὰς περνοῦν εἰς τὸ ὕπαιθρον καὶ ὄχι εἰς τὰ καφενεῖα, ὅπου ἡ ἀτμόσφαιρα εἶναι μολυσμένη καὶ ἀκάθαρτος καὶ ὅπου ὑπάρχει φόβος νὰ συνηθίσουν εἰς τὰ τυχερὰ παιχνίδια (χαρτιὰ κ.τ.λ.).

Καὶ ἡ γυμναστικὴ εἶναι μέσον ψυχαγωγίας καὶ ἐπὶ πλέον συντελεῖ εἰς τὴν καλὴν διάπλασιν τοῦ σώματος.

Αἱ οἰκιακαὶ ἐργασίαι εἶναι θαυμάσιον γύμνασμα, ἂν μάλιστα γίνωνται μὲ εὐχαρίστησιν. Ἐπίσης καὶ τὸ κολύμβημα, ὅπου ἐργάζονται ὅλα τὰ μέλη τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος.

ΚΕΦ. 13

Ἑγχεινὴ τῆς ἐργασίας

Ἡ ἐργασία εἶναι ἐν ἀπὸ τὰ κυριώτερα καθήκοντα τοῦ ἀνθρώπου· ὁ ἐργαζόμενος ὠφελεῖ τὸν ἑαυτόν του, τὴν οἰκογένειάν του καὶ τὴν κοινωνίαν.

Ἡ ἐργασία συντηρεῖ, τονώνει καὶ ἀναπτύσσει τὰς δυνάμεις τὰς σωματικὰς καὶ τὰς πνευματικὰς. Καθιστᾷ τὸν ἄνθρωπον ἀνεξάρτητον καὶ μὲ κοινωνικὴν ὑπόστασιν.

Ἡ ἐργασία εἶναι ἡ κυριώτερα πηγὴ, διὰ τῆς ὁποίας ὁ ἄνθρωπος ἀποκτᾷ τὰ ἀναγκαῖα διὰ τὴν ζῆσιν (τροφὴν, κατοικίαν, ἐνδυμασίαν).

Ἡ ἐργασία ὄχι μόνον τὸν βοηθεῖ νὰ ἐξεύρῃ τὰ ἀναγκαῖα διὰ τὴν ζῆσιν, ἀλλὰ καὶ προφυλάσσει αὐτὸν ἀπὸ τὴν ἀργίαν, ἡ ὁποία τὸν κατατρώγει, ὅπως ἡ σκουριὰ τὸ σίδηρο καὶ γίνεται «μῆτηρ πάσης κακίας». Τὸν μὲν πτωχὸν σπρώχνει εἰς τὴν κλεψίαν, τὴν ἀναίδειαν, τὴν ζητιανίαν, τὴν αἰσχροτήτα καὶ εἰς αὐτὸ ἀκόμα τὸ ἔγκλημα. τὸν δὲ πλούσιον εἰς τὴν πλῆξιν, τὴν ἀνίαν, τὴν χαρτοπαιξίαν, τὴν ὑποχονδρίαν καὶ τὴν κατάχρησιν, ποὺ φέρουν τὸν πρόωρον θάνατον. Ἐκεῖνος ποὺ δὲν ἐργάζεται, κατ' ἀνάγκην ζῆ,

ὡς παράσιτον ἀπὸ τὴν ἐργασίαν καὶ τὸν κόπον τῶν ἄλλων. Ὁ ἐργαζόμενος ἐξασφαλίζει τὴν ἠθικὴν ἐλευθερίαν καὶ ἀνεξαρτησίαν του, μὴ γενόμενος βάρος εἰς κανένα, τοῦναντίον μάλιστα βοηθεῖ τὸν πλησίον του.

Ἡ ἐργασία αὐξάνει τὸν πλοῦτον, διατηρεῖ τὴν υἰείαν εἰς τὸ σῶμα καὶ τὴν διαύγειαν εἰς τὸ πνεῦμα μὴ ἀφήνουσα καιρὸν εἰς νοσηράς καὶ κακὰς σκέψεις· παρηγορεῖ καὶ βοηθεῖ εἰς τὰς δυσκόλους περιπτώσεις.

Ὁ Χριστιανισμὸς ἀπέδωκε μεγίστην ἀξίαν εἰς τὴν ἐργασίαν καὶ μάλιστα ἀναγνωρίζει, ὅτι μόνον ὁ ἐργαζόμενος ἔχει δικαίωμα νὰ ζήσει. Μάλιστα ὁ ἀπόστολος Παῦλος εἰς μίαν ἐπιστολὴν του γράφει : «Εἰ τις οὐ θέλει ἐργάζεσθαι, μηδὲ ἐσθιέτω». Καὶ ὁ Χριστὸς μὲ τὴν παραβολὴν τῶν ταλάντων καταδικάζει τὴν ὀκνηρίαν.

Ἡ ὀκνηρία εἶναι μεγάλο ἐλάττωμα εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ δύσκολα ἐκριζώνεται, ὅταν κυριαρχήσῃ εἰς αὐτόν.

Διὰ νὰ συνηθίσῃ ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν ἐργασίαν. πρέπει ἀπὸ παιδικῆς ἀκρόμῃ ἡλικίας νὰ διδαχθῇ τὴν ἀγάπην πρὸς αὐτήν· αὐτὸ εἶναι ἔργον τῆς καλῆς μητέρας καὶ τῆς λογικῆς οἰκοκυρᾶς. Ὅσον ἐνωρίτερον μάθει τὸ παιδί της, ὅτι ἡ ἐργασία συντελεῖ εἰς τὴν εὐδαιμονίαν τοῦ ἀνθρώπου, τόσον προθυμότερον θὰ θελήσῃ ν' ἀποκτήσῃ γνώσεις, μὲ τὰς ὁποίας τελειότερον καὶ ὠφελιμώτερον θὰ ἐργασθῇ, διὰ νὰ βαδίσῃ τίμια καὶ σταθερὰ εἰς τὴν ζωὴν.

Τὸ ἀντίθετον συμβαίνει, ὅταν ἡ οἰκοκυρά, μὴ διδαχθεῖσα καὶ μὴ γνωρίζουσα τὴν ἀγάπην πρὸς τὴν ἐργασίαν, ζῆ νωθρῶς καὶ ὀκνηρῶς· ἐξοδεύει ὅλας τὰς ὥρας της εἰς τὸ νὰ στολιζέται ἢ νὰ διαβάξῃ βιβλία δῆθεν διδακτικά. Τὰ ἐνδύματα τῆς οἰκογενείας ἀκάθαρτα καὶ ἐφθαρμένα, εἶναι πεταμένα ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, τὸ φαγητὸν δὲν εἶναι ἔτοιμον εἰς τὴν ὥραν του, ἀκαθαροσία καὶ ἀκαταστασία ἐπικρατεῖ εἰς ὅλο τὸ σπίτι της· ἡ ἄλλη πάλιν ἀφοῦ εἶναι δραστηρία, ἀδυνατεῖ νὰ ἐπιβάλῃ τὴν τάξιν, διότι τῆς λείπει ἡ μέθοδος καὶ ἡ τάξις εἰς τὴν ἐργασίαν της. Τὸ ἐλάττωμα τοῦτο ἐπισκιάζει τὰς ἄλλας τυχὸν ἀρετάς της.

Δὲν ἀρκεῖ νὰ ἐργάζεται τις μόνον, ἀλλὰ νὰ ἐφευρίσκῃ καὶ μέσα, μὲ τὰ ὁποῖα θὰ τελειοποιήσῃ τὴν ἐργασίαν του. Ἡ φιλόστοργος μητέρα θὰ διδάξῃ τὰ παιδιὰ της, ὅτι «τὸ ἐπάγγελμα δὲν κάνει τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ ὁ ἄνθρωπος τὸ ἐπάγγελμα». Κανένα ἐπάγγελμα δὲν ταπεινώνει ἢ δὲν ἐξευγενίζει τὸν ἄνθρωπον. Καὶ τὰ καλύτερα ἐπαγγέλματα ὅταν ἀσκοῦνται ταπεινῶς, καταντοῦν τὰ χει-

ρότερα, τούναντίον δὲ τὸ ταπεινότερον καὶ τὸ πιὸ ἄσημον ἐπάγγελμα ἀνυψοῦται, ὅταν γίνεται τιμίως.

Ἡ καλὴ μητέρα θὰ διδάξῃ εἰς τὰ παιδιὰ της, ὅτι ὁ κόπος ἐκ τῆς ἐργασίας μετριάζεται, ὅταν ἡ ἐργασία γίνεται μὲ εὐχαρίστησιν καὶ ὄχι ὡς ἀγγαρεία καὶ θὰ φέρῃ ὡς παράδειγμα τὰ πουλιά, ποὺ τὸ καλύτερο κελάηδημά των τὸ φυλάττουν, ὅταν κτίζουν τὴν φωλεάν των. Ἡ προθυμία κατὰ τὴν ἐργασίαν ἐλλαττώνει τὸν κόπον καὶ χαροποιεῖ τὸν ἐργαζόμενον.

Διὰ ν' ἀποβῆ ὁμως ὠφέλιμος ἡ ἐργασία πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογος μὲ τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς σωματικὰς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου, ἀφοῦ σκοπὸς τῆς ἐργασίας εἶναι ἡ συντήρησις καὶ ἡ ἀνάπτυξις τῆς ζωῆς. Ἄς σημειώσωμεν, ὅτι ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δὲν ἔχουν τὴν ἴδιαν σωματικὴν ἀντοχὴν καὶ τὰ ἴδια διανοητικὰ προσόντα· ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἡ ἐργασία θὰ ἀποβῆ εἰς βᾶρος τῆς ὑγείας καὶ αὐτῆς ἀκόμη τῆς ζωῆς του.

ΚΕΦ. 14

Ἑυγιεινὴ τῶν ἐπιτηδευμάτων

Ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἐπαγγέλματος εἰς τὴν ὑγίαν τῶν ἐργαζομένων εἶναι διάφορος, ἀνάλογος μὲ τὸ εἶδος τούτου. Ὅσοι ἐργάζονται καθιστοὶ καὶ κλείουν, λόγῳ τῆς ἐργασίας των, τὸ σῶμα πρὸς τὰ ἔμπρός, αὐτοὶ παιθαίνουν συχνὰ στηθικὰ καὶ πεπτικὰ νοσήματα, διότι πιέζονται τὰ ὄργανα τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας καὶ δυσχεραίνεται ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος.

Ὅσοι ἐργάζονται ὀρθοὶ ὑποφέρουν ἀπὸ νοσήματα τῶν κάτω ἄκρων (κίρσους, πριξήματα τῶν ποδῶν κ. ἄ.), διότι ἐκ τῆς συνεχοῦς ὀρθοστασίας δυσχεραίνεται ἡ κυκλοφορία δηλ. ἡ ἐπάνοδος τοῦ αἵματος ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω.

Ἐπίσης ἡ διαρκὴς καὶ συνεχὴς ἐργασία ὠρισμένων μελῶν τοῦ σώματος, προκαλεῖ διαφόρους βλάβας, ὅπως εἶναι ὁ γραφικὸς σπασμὸς τῶν γραφῶν, ραπτριῶν κ.τ.λ.. Ἀπὸ ἄλλας πάλιν ἐργασίας παραμορφώνεται ἡ σπονδυλικὴ στήλη ἢ παθαίνουν κήλην, καρδιακὰ νοσήματα κ. ἄ., ὅπως οἱ ἀχθοφόροι, σιδηρουργοὶ κ.τ.λ.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὴν στάσιν καὶ θέσιν τοῦ σώματος τοῦ ἐργαζομένου μεγάλην ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐξασκοῦν καὶ ἄλλοι παρά-

γοντες, ὅπως εἶναι : τὸ ἀκατάλληλον τοῦ χώρου ὅπου γίνεται ἡ ἐργασία (φωτισμὸς—ἀερισμὸς—χωρητικότης—θερμοκρασία), ἡ πολλή καὶ δύσκολος ἐργασία, ἡ ψυχικὴ στενοχώρια τοῦ ἐργαζομένου, ἡ κακὴ διατροφή, τὸ ἀκατάλληλον τῆς ἡλικίας, ἡ σωματικὴ διάπλασις κ.τ.λ.

Πρὸ πάντων ὅμως βλάπτει τὴν ὑγείαν τῶν ἐργαζομένων ἡ εἰσπνοὴ κονιορτοῦ (τσιμέντου, ἀνθράκων, χαλικίων, σιδήρου κ.τ.λ.) καὶ δηλητηριωδῶν οὐσιῶν (ἀμμωνία, ἀνθρακικὸν ὄξύ, ἀεριῶδες ὑδροχλωρικὸν ὄξύ κ.τ.λ.).

Διὰ τὸ ἀποφεύγωνται αἱ βλαβεραὶ αὐταὶ ἐπιδράσεις ἐπὶ τῆς ὑγείας, πρέπει πρῶτον, αὐτοὶ οἱ ἴδιοι οἱ ἐργαζόμενοι νὰ φροντίζουσι νὰ ἐξουδετερώσουσι μὲ διάφορα προστατευτικὰ μέσα, τὰ δυσάρεστα ἀποτελέσματα τῶν ἐπιδράσεων αὐτῶν, νὰ διατρέφονται ὑγιεινά, νὰ περνοῦν τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεως εἰς τὸ ὑπαιθρον ἀναπνεύοντας καθαρὸν ἀέρα. Ἀφ' ἑτέρου τὸ κράτος καὶ οἱ ἐργοδοταὶ νὰ λαμβάνουσι μέτρα καλυτερεύσεως τῶν ὄρων τῆς ἐργασίας, τῆς ὑγείας καὶ τῆς προστασίας τῶν ἐργαζομένων.

Ἔνα D Βαίχου.

Τόζα Γ'.

Χ ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

ΚΕΦ. 1

Ἐξέλιξις καὶ ὑγιεινὴ τῆς ἐνδυμασίας Αἰσθητικὴ τῆς ἐνδυμασίας (καθαριότης, ἀπλότης, κομψότης, ἡλικία, μόδα)

Ἐξέλιξις. Ποία ἦτο ἡ πρώτη ἀνάγκη, πού ἔκαμε τὸν ἄνθρωπον νὰ μεταχειρισθῆ τὸ ἔνδυμα δὲν εἶναι γνωστὴ.

Ἄλλοι ὑπεστήριξαν ὅτι τὸ ἔνδυμα τὸ ἐδημιούργησεν ἡ ἀνάγκη τῆς προφυλάξεως τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὰς καιρικὰς μεταβολὰς (ψῦχος, ζέστη), ἄλλοι, ὅτι ἡ πρώτη αὐτοῦ αἰτία ἦτο τὸ αἶσθημα τῆς αἰδοῦς (ἐντροπῆς), ἄλλοι ἄλλα. Φαίνεται ὅμως, ὅτι ἡ αἰτία ἦτο ἀνάλογος τῆς ἀνάγκης τοῦ ἀνθρώπου εἰς κάθε τόπον πού ζοῦσε.

Εἰς τὴν ἀρχὴν ὁ ἄνθρωπος ἐχρησιμοποίησεν ὡς ἔνδυμα τὰ φύλλα καὶ τοὺς φλοιοὺς τῶν δένδρων. Γνωρίζομεν δὲ ἀπὸ τὴν Παλαιὰν Διαθήκην, ὅτι ὁ πρῶτος ἄνθρωπος ἐκαλύφθη μὲ φύλλα συκῆς. Κατόπιν ὅταν ἤρχισεν νὰ χρησιμοποιοῖ τὰ ζῶα ὡς τροφήν του, ἐχρησιμοποίησε καὶ τὰ δέρματα αὐτῶν ὡς ἔνδυμα· περιωρίζετο δὲ ἡ ἐνδυμασία τότε εἰς ἀπλοῦν περίζωμα γύρω ἀπὸ τὴν μέσην καὶ ἔφθανε μέχρι τῶν γονάτων.

Ἀπὸ τὴν Νεολιθικὴν ἐποχὴν ἤρχισεν ἡ τέχνη τοῦ ὑφαίνειν καὶ δι' αὐτῆς κατασκευάζει ἕκτοτε τὰ ἐνδύματά του, τὰ ὁποῖα σὺν τῷ χρόνῳ ἐξειλίχθησαν εἰς τέλεια καὶ καλαίσθητα ἐνδύματα.

Υλικά κατασκευῆς. Τὰ ὑλικά πού χρησιμεύουν διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς ἐνδυμασίας λαμβάνονται ἐκ τοῦ φυτικοῦ καὶ ζωικοῦ βασιλείου.

Ἐκ τοῦ φυτικοῦ βασιλείου λαμβάνονται :

1) Τὸ **βαμβάκι** : ἐκ τοῦ καρποῦ (κάψα) τοῦ φυτοῦ, ὅταν οὗτος ὠριμάσῃ καὶ μὲ μηχανικὰ μέσα νηματοποιεῖται εἰς εἰδικὰ ἐρσοστάσια. Μὲ βαμβάκι κατασκευάζονται τὰ βαμβακερὰ ὑφάσματα.

Διὰ εἰδικῆς ἐπεξεργασίας τὰ βαμβακερὰ νήματα λαμβάνουν τὴν ὄψιν τῆς μετάξης καὶ τότε λέγονται «μερσεριζέ».

2) Ὁ **λίνο**ς (λινάρι) λαμβάνεται ἀπὸ τὸν βλαστὸν τοῦ φυτοῦ τοῦ λίνου δι' ἐπεξεργασίας καὶ δι' αὐτοῦ κατασκευάζονται τὰ λινὰ ὑφάσματα.

3) Ἡ **Ινδικὴ κάρναβις**. Λαμβάνεται ἐκ τοῦ βλαστοῦ τοῦ φυτοῦ δι' εἰδικῆς ἐπεξεργασίας καὶ δι' αὐτῆς κατασκευάζονται σακκιά, σχοινιά κ.τ.λ.

4) Ὁ **κόρχορος** λαμβάνεται ἐκ τοῦ βλαστοῦ τοῦ φυτοῦ καὶ δι' αὐτοῦ κατασκευάζονται διάφορα ὑφάσματα.

5) Ἡ **ἀκακία**, ἡ ὁποία δίδει τὸ ἐλαστικὸν κόμμι (καουτσούκ) διὰ τοῦ ὁποίου κατασκευάζονται τὰ ἀδιάβροχα ὑφάσματα· τελευταίως ἀδιάβροχα ἐνδύματα κατασκευάζονται καὶ ἀπὸ πλαστικὰς ὕλας, ὡς εἶναι ἡ σιλικόνη, ἡ πολυθίνη καὶ ἡ μελανίνη—ἀνώτερα ἀπὸ τὸ καουτσούκ.

Ἐκ τοῦ ζωϊκοῦ βασιλείου λαμβάνονται :

1) Τὸ **ἔριον** (μαλλι) τοῦ προβάτου, τῆς αἴγος (κατσίκας), τῆς καμήλας κ. ἄ. Χρησιμοποιεῖται πρὸς κατασκευὴν μαλλίνων ὑφασμάτων· τὸ δὲ δέρμα τῶν ζώων χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν κατασκευὴν παπουτσιῶν, γαντιῶν, ζωνῶν κ.τ.λ.

2) Ἡ **μέταξα**. τὴν ὁποίαν λαμβάνομεν ἀπὸ τὸν μεταξοσκώληκα· με αὐτὴν κατασκευάζομεν τὰ μεταξωτὰ ὑφάσματα, τὰ βελούδα καὶ τὰ λοιπὰ ἐνδύματα πολυτελείας.

Τεχνητὰ κλωσταί. Κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη γίνεται ἡ κατασκευὴ ὑφασμάτων καὶ τεχνητῶς με διαφόρους συνθετικὰς οὐσίας. Αἱ πρῶται ὕλαι λαμβάνονται εἴτε ἐξ ἀποτελεμάτων (ὑπολειμμάτων (linters) ἢ ἀπὸ ξύλα (πεύκης, φηγοῦ) ἀπὸ τὰς οὐσίας τῶν ἐκείνας, πού ἔχουν τὴν ιδιότητα νὰ γίνωνται ἴναι, ὡς ἡ κυτταρίνη, ἢ καζεΐνη κ. ἄ. ἢ εἶναι συνθετικὰ πλαστικὰ ὕλαι (ὡς τὸ νάυλον).

Τεχνητὰ εἶναι :

1) Ἡ τεχνητὴ μέταξα (ραγιόν, βισκόζ, ὄρλον, τσελλβόλε κ.ἄ.).

2) Τὸ τεχνητὸν ἔριον (βικάρα. ἄρντιλ, ντάυνελ, λατινάλ κ. ἄ.).

3) Τὰ συνθετικὰ πολυαμιδια (νάυλον, περλόν, τύκορα κ. ἄ.).

Ἡ πρόοδος τῆς ὑφαντουργικῆς τέχνης ἐπενόησε καὶ εἰδικὰς ἐπεξεργασίας διὰ τὰς ζωϊκὰς καὶ φυτικὰς ὕλας (τὸ ἔριον καὶ τὸ βαμβάκι) καὶ ἐπέτυχε με διαφόρους συνδυασμούς αὐτῶν με τὰς τε-

χνητὰς ὕλας· δι' αὐτῶν κατασκευάζονται ὑφάσματα στερεά, ἐλαφρὰ καὶ ὠραῖα.

Τρόπος διακρίσεως τῶν διαφόρων ὑφαντικῶν ὑλῶν. Εἰς τὰ μεγάλα καταστήματα ὑφασμάτων ὁ ἔλεγχος τῶν κλωστῶν τῶν ὑφασμάτων γίνεται μὲ χημικὰ μέσα παρ' εἰδικῶν χημικῶν. Προχείρως ὅμως δυνάμεθα νὰ ξεχωρίσωμεν καὶ νὰ ἐλέγξωμεν τὰς ὑφαντικὰς ὕλας ὡς ἑξῆς :

Ἡ **μαλλίνη** καὶ ἡ **βαμβακερὴ** κλωστή διακρίνονται ἀπὸ τὴν ὑφὴν καὶ καλύτερα διὰ τῆς καύσεως· ἡ μαλλίνη κλωστή καιομένη ἔχει ἰδιαίχουσαν ὀσμὴν καὶ ἀφήνει σπογγώδη ἄνθρακα, ἐνῶ ἡ βαμβακερὴ καίεται γρήγορα, ἀφήνει ἐλαφρὰν στάκτην καὶ ἔχει ὀσμὴν καιομένου χαρτιοῦ.

Ἡ **φυσικὴ μέταξα** διακρίνεται τῆς **τεχνητῆς** διὰ τῆς καύσεως. Ἡ κλωστή τῆς φυσικῆς, καιομένη ἀφήνει σπογγώδη ἄνθρακα, ἐνῶ τῆς τεχνητῆς καίεται χωρὶς ν' ἀφήνη ὑπόλειμμα.

Ἡ **λινὴ** ἀπὸ τὴν **βαμβακερὴν** κλωστήν διακρίνεται ἀπὸ τὴν ὑφὴν καὶ ἀπὸ τὴν ἀντοχήν· ἂν ἡ κλωστή εἶναι λινὴ δυσκόλως κόβεται καὶ αἱ ἴνες μένουں ἴσιες, ἂν ὅμως εἶναι βαμβακερὴ σπάζει μὲ εὐκολίαν καὶ αἱ ἴνες τῆς καμπυλώνου.

Εἶδη ἐνδυμάτων. Τὰ ἐνδύματα διαιροῦνται εἰς **ἐσωτερικὰ** καὶ **ἐξωτερικὰ**. Καὶ τὰ μὲν ἐσωτερικὰ κατασκευάζονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκ βαμβακερῶν ἢ μεταξωτῶν ἢ συνθετικῶν ὑφασμάτων. Κατασκευάζονται καὶ λιναὶ ἐσώρρουχα, ἀλλὰ ἐπειδὴ εἶναι ψυχρὰ τὸν χειμῶνα, βλάπτου. Τὰ μεταξωτὰ εἶναι καταλληλότερα, ἀλλὰ ἀκριβώτερα. Προτιμότερον εἶναι τὰ ἐσώρρουχα νὰ ἔχουν χρῶμα λευκόν, διότι τὰ χρωματιστὰ βιάφονται πολλάκις μὲ δηλητηριώδεις οὐσίας καὶ εἶναι ἀνθυγιεινά.

Ἐσώρρουχα πρέπει νὰ ἔχωμεν ἄφθονα, διότι ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ αὐτῶν ἔχει σπουδαίαν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς ὑγείας μας.

Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα διακρίνονται εἰς χειμερινὰ καὶ εἰς καλοκαιρινὰ· διὰ μὲν τὰ πρῶτα κατάλληλα εἶναι ὅλα τὰ μάλλινα ὑφάσματα, διὰ δὲ τὰ καλοκαιρινὰ κατάλληλα εἶναι τὰ λιναὶ, τὰ μεταξωτὰ, τὰ βαμβακερὰ καὶ τὰ συνθετικά.

Τὸ ἐνδύμα δὲν παρέχει εἰς τὸ σῶμα καμμίαν θερμότητα, ἀλλὰ διατηρεῖ τὴν φυσικὴν θερμότητα αὐτοῦ. Ἐμποδίζει δηλ. αὐτὴν νὰ φύγη, διὰ τῆς ποσότητος τοῦ ἀέρος, ὁ ὁποῖος ὑπάρχει μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ σώματος. Διὰ τοῦτο περισσότερο θερμαίνοῡν 2—3 φορέματα λεπτά, παρά ἓνα χονδρόν.

Ἐπίσης καὶ τὸ χρῶμα τοῦ ὑφάσματος συντελεῖ διὰ τὴν διατήρησιν τῆς θερμότητος· τὰ μαῦρα π. χ. καὶ ἐν γένει τὰ σκοτεινοῦ χρώματος ἐνδύματα πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται τὸν χειμῶνα, διότι ἀπορροφοῦν θερμότητα· ἐνῶ τὰ λευκὰ καὶ τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος διὰ τὸν ἀντίθετον λόγον πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται τὸ καλοκαίρι.

Ἵγιεινὴ τοῦ ἐνδύματος. Τὸ ἔνδυμα διὰ νὰ εἶναι Ἵγιεινὸν πρέπει νὰ πληροῖ τοὺς ἑξῆς ὅρους :

α') Νὰ ρυθμίξῃ τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος δηλ. νὰ προφυλάττῃ τὸν ὄργανισμόν, τὸν μὲν χειμῶνα ἀπὸ τὸ ψῦχος, τὸ δὲ καλοκαίρι ἀπὸ τὴν ζέστην (μέγεθος πόρων, εἶδος ὑφαντικῆς ὕλης κ.τ.λ.).

β') Νὰ ἐπετρέπη τὴν κανονικὴν ἐξάτμισιν τοῦ ἰδρῶτος.

γ') Νὰ εἶναι εὐρύχωρος, ὥστε νὰ μὴ δυσκολεῖ τὴν ἀναπνοήν, τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ εἰς τὰ παιδιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος.

δ') Νὰ εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἐργασίαν, τὰς συνθήκας τοῦ κλίματος, τὴν ἐποχὴν κ.τ.λ.

ε') Νὰ μὴ προκαλῆ δερματοπαθείας ἢ δηλητηριάσεις λόγῳ τοῦ χρωματισμοῦ του διὰ δηλητηριωδῶν χημικῶν οὐσιῶν.

στ') Νὰ καθαρίζεται εὐκόλως καὶ μάλιστα νὰ πλύνεται διὰ νὰ καταστρέφονται τὰ μικρόβια ἀπὸ τὴν σκόνην κ.τ.λ.

ζ) Ν' ἀποτελεῖται ἀπὸ ὑφαντικὰς ὕλας, πού νὰ μὴ ἀποσυντίθενται μὲ τὸν ἰδρῶτα, τὴν ὑγρασίαν ἢ τὴν πλῆσιν.

Καὶ τὰ στενὰ παπούτσια εἶναι ἐπιβλαβῆ, διότι ἐμποδίζουν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ τὴν ἐλευθερίαν εἰς τὸ βᾶδισμα.

Τοὺς ἴδιους ὅρους πρέπει νὰ πληροῦν καὶ αἱ καλτσοδέται, οἱ στενοὶ γιακάδες καὶ οἱ κορσέδες.

Αἰσθητικὴ τῆς ἐνδυμασίας. Ἡ ἐνδυμασία πρέπει νὰ εἶναι ἀπλῆ καὶ ὡς πρὸς τὸ ὕφασμα καὶ ὡς πρὸς τὸ σχέδιον. Ἡ ὥραϊα γυναῖκα φαίνεται ὥραιότερα μὲ τὴν ἀπλῆν ἐνδυμασίαν. Διότι ὁ Πλάστης τῆς ἐχάρισε σῶμα καὶ παράστημα ὥραϊον. Ἀπὸ τὴν ἐκάστοτε μὸδαν θὰ λαμβάνῃ ἐκεῖνο μόνον πού συμβιβάζεται μὲ τὴν ἰδικὴν τῆς φυσιογνωμίαν, τὴν ἡλικίαν, τὴν σεμνότητα, τὴν φιλοκαλίαν, τὴν κοινωνικὴν τάξιν καὶ τὴν οἰκονομικὴν εὐχέρειαν. Ὅπως εἰς ὅλα, ἔτσι καὶ ἐδῶ : «τὸ μέτρον εἶναι ἀρετὴ»· βεβαίως δὲν εἶναι ὀρθὸν νὰ ἐμμένῃ μὲ πείσμα εἰς τὰ παλαιὰ, πού ἐδημιούργησαν ἄλλοι καιροὶ καὶ ἄλλαι ἀνάγκαι, ἀλλ' οὔτε πάλιν ν' ἀ-

γεται και να φέρεται με τὰς ιδιοτροπίας τῆς ἐκάστοτε μόδας, χωρὶς νὰ σκέπτεται ἂν τὰ χρώματα ἢ τὰ σχήματα τῆς νέας μόδας πηγαίνουν εἰς αὐτήν. Κάθε γυναῖκα ἔχει ἰδικόν της χαρακτηρὰ καὶ ἰδικὴν της φυσιογνωμίαν. Ὅ,τι πηγαίνει εἰς τὴν μίαν, πιθανὸν νὰ μὴ πηγαίη εἰς τὴν ἄλλην. Δὲν ὑπάρχει γελειοδέστερον, ὅταν μία ἡλικιωμένη προσπαθῇ νὰ νεάζῃ ἐνδυομένη νεανικὰ με ζωηρὰ χρώματα, φιόγκους, κορδέλλες κ. ἄ. Ἐπίσης ἄτοπον εἶναι ὅταν γυναῖκα κατωτέρας οἰκονομικῆς ἀντοχῆς προσπαθῇ νὰ ἐνδύεται, ὅπως αἱ πλούσιαι.

Ἡ λογικὴ γυναῖκα πρέπει νὰ λαμβάνη ὑπ' ὄψει της τὴν κοινωνικὴν τάξιν, εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει καὶ τὴν οἰκονομικὴν εὐχέριαν τῆς οἰκογενείας.

Ἡ ἐπιδεικτικὴ πολυτέλεια φανερώνει ἐπιπολαιότητα καὶ ματαιοφροσύνην.

Δὲν ἀρκεῖ κανεὶς νὰ φορῇ πολυτελεῖ καὶ βαρύτιμα φορέματα, ἀλλὰ πρὸ πάντων νὰ γνωρίζῃ νὰ προσδίδῃ χάριν καὶ κομψότητα καὶ εἰς τὸ εὐθηνότερον ὕφασμα. Τὸ πραγματικὸν ὠραῖον δὲν ἔγκειται εἰς τὴν ὕλην, ἀλλὰ εἰς τὸ πῶς εἶναι κατεσκευασμένον καὶ εἰς τὸ πῶς θὰ φορεθῇ.

Εἰς τὴν Οἰκιακὴν οἰκονομίαν τὸ ζήτημα τῆς ἐνδυμασίας παίζει σπουδαῖον ρόλον, διότι ἐπιδρᾷ τὰ μέγιστα ἐπὶ τῶν οἰκονομικῶν τῆς οἰκογενείας. Πολλοὶ δ' εὐποροὶ οἰκογένειαι κατεστράφησαν οἰκονομικῶς καὶ ἠθικῶς ἀπὸ τὴν σπατάλην τῆς Οἰκοδοσίουνης καὶ ἀπὸ τὸ πάθος της διὰ τὴν πολυτέλειαν καὶ τὴν ἐπίδειξιν. X

ΚΕΦ. 2

Ἡ Ἑσώρουχα

Καθαρισμὸς ἐνδυμάτων — Διάφοροι τρόποι πλύσεως

Ἡ περιποίησης καὶ ὁ καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων ἐπιβάλλεται ὄχι μόνον ἀπὸ τὴν ἀνάγκην διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας, ἀλλὰ καὶ λόγῳ καλῆς ἐμφανίσεως.

Τὰ ἐσώρουχα καὶ ἐν γένει τὰ λευκὰ ἐνδύματα καθαρίζονται με μπουγάδα καὶ ἄλλους τρόπους πλύσεως, τὰ δὲ ἐξωτερικὰ με διαφόρους μεθόδους.

Ἡ οἰκοκυρὰ κατὰ τὴν πλύσιν τῶν ἀσπυροῦχων καὶ λοιπῶν πρέπει νὰ φροντίζῃ νὰ ἐπιτυγχάνῃ με μικρὰν δαπάνην σάπωνος καὶ καυσίμου ὕλης τὸν τέλειον καθαρισμὸν αὐτῶν.

Τὰ ἀκάθαρτα ρούχα, μέχρις οὗτου πλυθοῦν, δὲν πρέπει νὰ ρί-

πτωνται εἰς ἄμῃρη μὴ ἀεριζόμενα, ἀλλὰ νὰ κρεμῶνται εἰς σχοινιά μέσα εἰς τὸ πλυσταριό.

Α' Τρόπος πλύσεως. Ὅταν πρόκειται νὰ πλύνωμεν, ἀπὸ τὴν προηγούμενην ξεχωρίζομεν τὰ ἀκάθαρτα ροῦχα κατὰ εἶδη. Τὰ βρέχομεν εἰς κρύο νερὸ (*) καὶ τὴν ἐπομένην τὰ πλύνομεν 1—2 φορές μὲ ζεστὸ νερὸ καὶ σαποῦνι κατὰ εἶδος χωριστά. Μετὰ τὴν πλύσιν ὄλων, στρώνομεν ἕνα χονδρὸ πανὶ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν ἑνὸς κοφινιοῦ ἢ κιβωτίου ἔχοντος πρὸς τὴν βᾶσιν μερικὲς τρυῖπες καὶ ἀραδιάζομεν τὰ ροῦχα, πρὸς τὰ κάτω τοποθετοῦμεν τὰ χονδρὰ καὶ τὰ περισσότερον ἀκάθαρτα καὶ πρὸς τὸ ἐπάνω μέρος τὰ λεπτότερα καὶ τὰ περισσότερον καθαρὰ. Ἐπάνω ἀπ' αὐτὰ στρώνομεν τὸ στακτόπανον καὶ ρίπτομεν λεπτὴν στάκτην καὶ ἀρκετὰ φύλλα λεμονιάς διὰ ἀρωματισμόν. Κατόπιν ἀρχίζομεν νὰ ρίπτωμεν νερὸ θερμὸν λίγο - λίγο μέχρις ὅτου τὸ νερὸ βγῆ ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ κοφινιοῦ ζεστό. Τὴν ἐπομένην ἀνοίγομεν τὴν μπουγάδα καὶ πλύνομεν τὰ ροῦχα μιὰ - δυὸ φορές, κατόπιν τὰ ξεπλύνομεν μὲ κρύο νερὸ καὶ εἰς τὸ τελευταῖο νερὸ διαλύομεν ὀλίγον λουλάκι, διὰ νὰ προσλάβουν τὰ ροῦχα ὠραῖον καὶ γλυκὺ χρωματισμόν.

Β' Τρόπος. Πλήν τοῦ ἀνωτέρω τρόπου πλύσεως ὑπάρχει καὶ ἄλλος εὐκολώτερος, ἀλλὰ μόνον ὅταν τὰ ροῦχα εἶναι ὀλίγα καὶ σχετικῶς καθαρὰ. Κατὰ τὸν τρόπον αὐτόν, τὰ ἀσπρόρρουχα μετὰ τὸ πρῶτον πλύσιμο ἀντὶ νὰ τὰ βάλωμεν εἰς τὸ κοφίνι, τὰ ἀραδιάζομεν εἰς τὸ καζάνι τοῦ πλυντηρίου, τὸ γεμίζομεν νερὸ, ρίπτομεν καὶ τριμμένον σαποῦνι καὶ ἀνάβομεν φωτιά, ἀφοῦ σκεπάσωμεν τὸ καζάνι. Ὁ βρασμὸς θὰ διαρκέσῃ 1—2 ὥρας· κατόπιν τὰ πλύνομεν 1—2 νερὰ καὶ τὰ ξεπλύνομεν μὲ καθαρὸ ψυχρὸ νερὸ, ὡς καὶ εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν.

Τὸν τρόπον αὐτόν τὸν μεταχειρίζονται εἰς τὰ πλυντήρια καὶ τὰ νοσοκομεῖα, ἀλλὰ ἀντὶ καζανιοῦ μεταχειρίζονται ἠλεκτρικὰ πλυντήρια.

Γ' Τρόπος. Τὰ λεπτὰ ἀσπρόρρουχα πλύνομεν κατ' ἄλλον τρόπον : ἀφοῦ πλύνωμεν τὰ ροῦχα μιὰ - δύο φορές μὲ χλιαρὸ νερὸ καὶ σαποῦνι, τὰ βυθίζομεν εἰς τὴν σκάφην μὲ ζεστὴν σαπουνάδα,

(*) Αἱ ἀκαθαρσίαι τῶν ἀσπρόρροχων προέρχονται ἀπὸ τὸ λεύκωμα τοῦ σώματος, ποῦ ἐξέρχεται μὲ τὸν ἰδρῶτα καὶ ἀπὸ σκόνες. Τὸ λεύκωμα διαλύεται μόνον εἰς τὸ κρύο νερὸ.

τὰ σκεπάζομεν καὶ τὴν ἐπομένην τὰ πλύνομεν μιὰ - δυὸ φορές καὶ τὰ ξεπλύνομεν μὲ καθαρὸ νερὸ καὶ τὰ λουλακιάζομεν.

Δ' Τρόπος. Σήμερον ἡ πλύσις ἀπλουστεύθη μὲ τὴν ἐφεύρεσιν εἰδικῶν ἀπορρυπαντικῶν ἢ ἀποσμηκτικῶν σκονῶν καὶ ὑγρῶν, γίνεται δὲ ὡς ἑξῆς : Εἰς νερὸ ζεστὸ ἢ καὶ κρύο διαλύομεν τὴν κανονικὴν ποσότητα τοῦ εἰδικοῦ σαπουνιοῦ καὶ ὅταν σχηματισθῇ ἀφρὸς ἐμβαπτιζόμεν τὰ ρούχα καὶ τὰ ἀφήνομεν 1—2 ὥρες. Κατόπιν ἐλέγχομεν ἐὰν ἔχουν καθαρισθῇ, τρίβομεν ὀλίγον τὰ ἀκάθαρτα μέρη καὶ τὰ ξεπλύνομεν μὲ πολλὰ νερὰ διὰ τὴν φύγη ἢ ἀκαθαρσία. Μὲ τὰ εἰδικὰ αὐτὰ σαπούνια δὲν πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα καὶ κοινὸν σαποῦνι, διότι ἐκτὸς τοῦ ὅτι εἶναι περιττὸν ἔξοδον, ἀλλὰ κόβει καὶ ὁ ἀφρὸς τοῦ εἰδικοῦ σαπουνιοῦ (αὐτὸς κυρίως καθαρίζει) καὶ ἐπὶ πλέον ἡ ἀνάμειξις των εἶναι δυνατὸν νὰ προσενηθήσῃ βλάβην εἰς τὰ ρούχα.

Ε' Τρόπος. Πλύσις μὲ ἠλεκτρικὸν πλυντήριο. Τὸν τελευταῖον καιρὸν ὅλα σχεδὸν τὰ σπίτια ἔχουν ἐφοδιασθῇ μὲ ἠλεκτρικὰ πλυντήρια, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν ἀνάγκην ἰδιαίτερου δωματίου, ἀλλὰ δύνανται νὰ τοποθετοῦνται ἢ εἰς τὸ λουτρὸ ἢ καὶ εἰς τὴν κουζίνα ἀκόμη. Ἡ χρῆσις εἶναι εὐκολωτάτη καὶ ἡ πλύσις γίνεται καλύτερα καὶ ταχύτερα ὡς ἑξῆς.

Ἀφοῦ μουσκέψομεν τὰ ρούχα, τὰ τοποθετοῦμεν ἀπλωμένα μὲ τὴν σειρὰν εἰς τὸ ἠλεκτρικὸν πλυντήριο, τὸ γεμίζομεν νερὸ, ρίπτομεν καὶ σαποῦνι κοινὸν ἢ εἰδικὸ καὶ τὸ ἀνάβομεν. Ἐντὸς ὀλίγης ὥρας εἶναι ἔτοιμα, ἀνοίγομεν τὴν στρόφιγγα νὰ φύγη τὸ ζεστὸ νερὸ, διακόπτοντες τὸ ρεῦμα, ξαναγεμίζομεν τὸ πλυντήριο νερὸ καὶ πλύνομεν τὰ ρούχα.

Αἱ φανέλλες ἔχουν ἰδιαίτερον τρόπον πλύσεως· πλύνονται μέσα εἰς χλιαρὴν σαπουνάδα μὲ κοινὸ σαποῦνι ἢ μὲ εἰδικόν, χωρὶς νὰ τρίβωνται, ἀλλὰ ἀπλῶς νὰ πιέζωνται καὶ νὰ τεντώνωνται πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, ἀνανεώνομεν δὲ τὸ νερὸ μέχρις ὅτου καθαρισθοῦν καλά, ξεπλύνονται μὲ χλιαρὸ νερὸ καὶ ἀπλώνονται εἰς σκιερὸν μέρος.

Γενικῶς, τὸ νερὸ διὰ τὴν πλύσιν πρέπει νὰ εἶναι μαλακόν, διότι μὲ τὸ σκληρὸ νερὸ (τῶν πηγαδιῶν) δὲν πιάνει τὸ σαποῦνι. Ὄταν ἀναγκασθῶμεν νὰ μεταχειρισθῶμεν σκληρὸ νερὸ, τότε μὲ ὀλίγην σόδα ἢ ποτάσσαν τὸ μετατρέπομεν εἰς μαλακόν, ὅποτε εἶναι πλέον κατάλληλον διὰ πλύσιν.

Μετὰ τὸ στέγνωμα τῶν πλυθέντων ρούχων ἡ οἰκοκυρὰ χωρίζει αὐτὰ κατὰ εἶδη· καὶ ὅσα ἔχουν ἀνάγκην ἐπιδιορθώσεως, τὰ

τοποθετεί ιδιαιτέρως, τὰ δὲ ἄλλα τὰ ἐτοιμάζει διὰ τὸ σιδέρωμα.

Αἱ φανέλλαι, τὰ προσόψια, αἱ κάλτσες καὶ μερικά ἄλλα δὲν σιδερώνονται, αὐτὰ ἀφοῦ ἐπιδιορθωθοῦν, διπλώνονται καλὰ καὶ τοποθετοῦνται εἰς τὰς θέσεις των.

Μετὰ τὴν ἐπιδιόρθωσιν καὶ τὸ σιδέρωμα ὄλων, ἡ οἰκοδόσποινα χωρίζει ἑκάστου μέλους τῆς οἰκογενείας τὰ ἐνδύματα καὶ τὰ τοποθετεῖ εἰς τὰς ὠρισμένας θέσεις.

ΚΕΦ. 3

Σιδέρωμα

Διὰ τὸ σιδέρωμα χρειάζεται καλὸ σίδηρο, τραπέζι, καὶ σανίδι διὰ τὰ φορέματα.

Τὸ τραπέζι καὶ τὸ σανίδι πρέπει νὰ εἶναι στρωμένα με διπλοῦν ἢ τριπλοῦν μάλλινο ὕφασμα καὶ ἐπάνω εἰς αὐτὸ λευκὸ πανί, χωρὶς ραφάς.

Τὸ σίδηρον πρέπει νὰ τὸ προφυλάττωμεν ἀπὸ τὴν ὑγρασίαν, διότι εὐκόλα σκουριάζει· καὶ ὅταν πρόκειται νὰ σιδερῶσωμεν, τὸ τρίβομεν με κερὶ μελίσσης καὶ θερμὸ τὸ σπογγίζομεν καλὰ, τότε γίνεται λεῖον. Τὸ ἠλεκτρικὸν σίδηρον δὲν πρέπει νὰ τὸ ἐγγίζωμεν με ὑγρὰ χέρια, διότι πιθανὸν νὰ πάθωμεν ἠλεκτροπληξίαν. Ἐπίσης νὰ προσέχωμεν καὶ τὸ σύρμα, διότι τὸ ἴδιον ἀποτέλεσμα φέρει, ὅταν εἶναι ἐφθαρμένον.

Πρὸ τοῦ σιδερώματος πρέπει νὰ βρέξωμεν ὀλίγον τὰ ρούχα. Κατὰ τὸ σιδέρωμα πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ καίωνται τὰ ρούχα, οὔτε νὰ κιτρινίζου, ἀλλὰ νὰ σιδερώνωνται καλὰ χωρὶς νὰ σχηματίζου πτυχάς, τὸ δὲ δίπλωμα νὰ γίνεται κανονικὰ καὶ ἐπιτήδεια.

Τὰ διάφορα κεντήματα καὶ αἱ δαντέλλες σιδερώνονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδη.

Κολλάρισμα. Τὸ κολλάρισμα εἶναι δυσκολώτερον τοῦ ἀπλοῦ σιδερώματος, διότι πρέπει ὄχι μόνον νὰ σιδερώνωνται τὰ ρούχα ὁμαλῶς, ἀλλὰ νὰ στιλβώνωνται, χωρὶς νὰ κιτρινίζου.

α') **Κολλάρισμα με ὠμὴν κόλλαν.** Διαλύομεν τὴν κόλλαν εἰς ὀλίγον κρῦο νερό, με ὀλίγον βόρακα καὶ 1—2 σταγόνες λάδι. Ἡ πυκνότης τῆς ὑγρᾶς κόλλας ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ εἶδος καὶ τῆς χρήσεως τοῦ ρούχου :

— Διὰ λινὰ ἢ βατίστας θὰ διαλύσωμεν 64 γραμμ. κόλλας εἰς 1 κιλὸ νερό.

— Διὰ τραπεζομάνδηλα καὶ πετσέτες 32 γραμμ. κόλλας εἰς 1 κ. νερό.

— Διὰ τούλινα καὶ ἑταμὶν 48 γραμμ. κόλλας 1 κ. νερό.

— Δι' ὑποκάμισα ἀνδρικὰ 16 γραμμ. κόλλας εἰς 1 κ. νερό.

Εἰς τὸ μείγμα τοῦτο ἐμβαπτίζομεν τὰ πρὸς κολλάρισμα ροῦχα, τὰ στίβομεν κουβαραιστὰ καὶ τὰ τυλίγομεν τὴν δὲ ἐπομένην τὰ σιδερῶνομεν.

Διὰ πολλὰ λεπτὰ ἐνδύματα ἐκ λεπτῆς βατίστας ἢ μεταξωτοῦ ὑφάσματος, τὸ κολλάρισμα γίνεται μὲ βρασμένον ρύζι (ριζόνερο) καὶ κατόπιν ξεπλύνονται μὲ καθαρὸ νερό.

β') **Κολλάρισμα μὲ βραστήν κόλλαν.** Διαλύομεν τὴν κόλλαν μὲ κρύο νερό καὶ τὴν βράζομεν ὀλίγον ἀνακατεύοντας διαρκῶς. Εἰς τὴν βρασμένην αὐτὴν κόλλαν, ἀφοῦ τὴν ἀποσύρωμεν ἀπὸ τὴν φωτιάν, ἐμβαπτίζομεν τὰ πρὸς κολλάρισμα ροῦχα. Τὴν βραστήν κόλλαν μεταχειρίζομεθα διὰ τὰ τούλινα καὶ δαντελλένια ὑφάσματα καὶ σιδερῶνονται, ἀφοῦ ξεραθοῦν ὀλίγον.

Τελευταίως κυκλοφοροῦν εἰς τὸν ἐμπόριον ἑτοιμῆς κόλλες εἰς φιάλας καὶ μὲ ὀδηγίαις χρήσεως. Εἶναι δὲ προτιμότεραι, διότι καὶ εἰς τὴν χρῆσιν εἶναι εὐκολώταται καὶ προσδίδουν εἰς τὰ ροῦχα καλύτεραν ἐμφάνισιν.

ΚΕΦ. 4

Καθαρισμὸς ἐξωτερικῶν ἐνδυμάτων καὶ προφύλαξις αὐτῶν

Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα διὰ νὰ διατηρηθοῦν πολὺν καιρὸν, πρέπει νὰ τὰ προφυλάττωμεν ἀπὸ τὴν ἀκαθαροσίαν καὶ τὸν σκῶρον.

Δὲν ἀρκεῖ νὰ καθαρίζωμεν μόνον τὰ φορέματα, ὡσάκις λερωθοῦν, ἀλλὰ καὶ κάθε φορὰν ποῦ πρόκειται νὰ τὰ φορέσωμεν, πρέπει νὰ τὰ βουρτσίσωμεν καὶ κατόπιν ὅταν πρόκειται νὰ τὰ φυλάξωμεν, πρέπει πρῶτα νὰ τὰ τινάξωμεν καὶ ἔπειτα νὰ τὰ κρεμάσωμεν εἰς τὴν ντουλάπα.

Ὅλα τὰ μάλλινα καὶ μαλλοβάμβακα χρωματιστὰ (μαῦρα καὶ σκοτεινοῦ χρώματος) καθαρίζονται μὲ χλιαρὸν νερό, εἰς τὸ ὁποῖον ἔχομεν διαλύσει χολὴν βοός. Ἡ μὲ χλιαρὸ νερό, εἰς τὸ ὁποῖον ἔχομεν βράσει φύλλα κισσοῦ ἢ δενδρολιβάνου, ἔπειτα ἀποπλύνομεν μὲ

καθαρό νερό. Ἡ μὲ συσκευάσματα, τὰ ὅποια πωλοῦν εἰς τὸ ἐμπόριον.

Τὰ μαῦρα μεταξωτὰ φορέματα καθαρίζομεν μὲ νερὸ ἀπὸ τσαΐ. Ὅλα αὐτὰ τὰ φορέματα σιδερώνονται ἀπὸ τὴν ἀνάποδην.

Τὰ ἀδιάβροχα καθαρίζονται μὲ χλιαρὸ νερὸ, εἰς τὸ ὅποῖον ἔχομεν διαλύσει σόδαν ἢ μαῦρο σαποῦνι, εἰς αὐτὸ τὸ νερὸ ἀφήνομεν τὸ ἀδιάβροχο 24 ὥρες· κατόπιν τὸ ἀπλώνομεν εἰς ἕνα τραπέζι καὶ μὲ σκληρὰν βούρτσαν τὸ τρίβομεν δυνατὰ βρέχοντες ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὴν βούρτσαν εἰς τὴν σαπουνάδα. Ἐπειτα ξεπλύνομεν μὲ χλιαρὸν νερὸ καὶ χωρὶς νὰ τὸ στίψωμεν τὸ στεγνώνομεν μὲ μαλακὸν ὕφασμα. Ὅταν στεγνώσῃ τελείως, τὸ πουδράρομεν μὲ τάλκ καὶ ἰδίως εἰς τὰς ράφας καὶ τὸ τρίβομεν μὲ μαλακὴν φανέλλαν.

Τὰς κηλίδας ἀπὸ λάσπην τὰς καθαρίζομεν μὲ νερὸ καὶ ξύδι. Διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ἀδιαβρόχων δὲν πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα βενζίνη, οἰνόπνευμα κ.τ.λ., διότι διαλύουν τὸ λεπτὸν στρώμα τοῦ καουτσούκ καὶ τὸ ἀδιάβροχον καταστρέφεται.

Τὰ γούνινα ἐνδύματα καθαρίζονται, ἐὰν τρίψωμεν αὐτὰ μὲ ζεστὸ πριονίδι ποτισμένον μὲ βενζίνη (φυσικὰ μακρυὰ ἀπὸ τὴν φωτιάν) καὶ κατόπιν τινάσσομεν καὶ κτυπῶμεν τὴν ἀνάποδην ὄψιν μὲ μιὰ βέργαν. Εἰς τὰς λευκάς γούνας ἀντικαθιστῶμεν τὰ πριονίδια μὲ τάλκ.

Προφύλαξις ἀπὸ τὸν σκῶρον. Ἀφοῦ καθαρίσωμεν καὶ διπλώσωμεν καλὰ τὰ φορέματα καὶ τὰ παλτά, ὡς καὶ τὰ γούνινα, τυλίγομεν εἰς σινδόνια καὶ τὰ τοποθετοῦμεν εἰς κιβώτια ἢ μπαούλα, εἰς τὰ ὅποια ρίχνομεν ναφθαλίνην· προηγουμένως θὰ ἔχωμεν ἀλείψει μὲ πινέλλον τὰς γωνίας τοῦ μπαούλου μὲ τὸ ἐντομοκτόνον «χλωρδάνη». Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον φυλάσσονται καὶ αἱ μάλλινες κουρτίνες. Τὰ χαλιά, ἀφοῦ τὰ καθαρίσωμεν, τὰ περνοῦμεν μὲ ἕνα σπόγγο βουτηγμένον εἰς λίγο πετρέλαιο, στρώνομεν ἐφημερίδες εἰς τὴν καλὴν ὄψιν των καὶ ἐπάνω εἰς τὰς ἐφημερίδας ρίπτομεν τὴν ναφθαλίνην καὶ τὰ τυλίγομεν εἰς ρολό, τὸν ὅποῖον καλύπτομεν μὲ κάλυμμα βαμβακερὸν ἢ λινὸν καὶ τὰ φυλάττομεν εἰς δωμάτιον δροσερὸν.

ΚΕΦ. 5

Ἐξάλειψις κηλίδων ἐκ διαφόρων ὑφασμάτων

Τὰς κηλίδας τῶν ἀσπρорρούχων ἀπὸ σκωριά, ὑγρασίαν, με-

λάνην, κρασί, χυμόν φρούτων κ.τ.λ. πρέπει νὰ καθαρίζωμεν προ-
του δοθοῦν εἰς τὴν πλύσιν καὶ μάλιστα ἐφ' ὅσον εἶναι νωπαί.

Κηλίδες ἀπὸ αἷμα· ἀπὸ λευκὰ ὑφάσματα καθαρίζωμεν μὲ
ξυνὸ τοῦ φαρμακείου, ἢ μὲ ἀλατότερο ἢ μὲ νερὸ καὶ σόδα ἢ ἀμ-
μωνία ἢ μὲ ὀξυγονοῦχον ὕδωρ καὶ ἔπειτα πλύνωμεν μὲ χλιαρὴν
σαπουνάδαν καὶ ξεπλύνωμεν μὲ καθαρὸ νερό.

Κηλίδες ἀπὸ βερνίκι παπουτσιῶν καθαρίζωμεν μὲ νέφτι.

Κηλίδες ἀπὸ βερνίκι νυχιῶν καθαρίζωμεν μὲ χλιαρὸν νερὸν
καὶ ἀσετόνην.

Κηλίδες ἀπὸ γάλα· ἀπὸ ὑφάσματα, ποὺ πλύνονται μὲ χλια-
ρὰν σαπουνάδαν· ἀπὸ ὑφάσματα, ποὺ δὲν πλύνονται μὲ τετρα-
χλωριοῦχον ἄνθρακα (ἀπὸ τὸ φαρμακεῖον) καὶ κατόπιν θέτο-
μεν τάλκ.

**Κηλίδες ἀπὸ λάδι, βούτυρον, λίπος καὶ λοιπῶν λιπα-
ρῶν οὐσιῶν.** Ἀπὸ ὑφάσματα, ποὺ πλύνονται μὲ βροχόνερον, εἰς
τὸ ὁποῖον ἔχομεν διαλύσει ὀλίγην σόδαν καὶ κατόπιν μὲ χλιαρὰν
σαπουνάδαν. Ἀπὸ ὑφάσματα, ποὺ δὲν πλύνονται, αἱ κηλίδες κα-
θαρίζονται ὡς ἐξῆς· ρίπτομεν ἐπάνω εἰς τὴν κηλίδα τριμμένην κι-
μωλίαν ἢ τάλκ ἢ λευκὸν πηλὸν πλαστικῆς ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου
μέρους τοῦ ὑφάσματος, ἐπὶ τῆς καλῆς δὲ ὄψεως θέτομεν στυπόχαρ-
τον καὶ μὲ σίδηρον ζεστὸν σιδερώνομεν, κατόπιν τινάσσομεν τὴν
κιμωλίαν ἢ τὸν πηλὸν ἢ τὸ τάλκ. Ἐὰν ἡ κηλὶς ἐπιμένει ἐπανα-
λαμβάνομεν τὸ ἴδιον μέχρι τελείας ἐξαλείψεως τῆς.

Κηλίδες ἀπὸ ἐλαιόχρωμα καθαρίζονται μὲ νέφτι, ἐν ὅσῳ
αἱ κηλίδες εἶναι νωπαί.

Κηλίδες ἀπὸ ἰδρῶτα καθαρίζονται μὲ μεῖγμα ἀπὸ οἰνόπνευ-
μα καὶ αἰθέρος ἢ ἀμμωνίας.

Κηλίδες ἀπὸ ἰώδιον. Μὲ ὀξυγονοῦχον ὕδωρ καὶ ὑγρὰν ἀμ-
μωνία.

Κηλίδες ἀπὸ ζάχαριν. Μὲ χλιαρὸν νερόν.

Κηλίδες καφέ. Ἀπὸ ὑφάσματα, ποὺ πλύνονται καθαρίζον-
ται μὲ ἀλισίβαν καὶ κατόπιν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδαν.

Ἀπὸ ὑφάσματα ποὺ δὲν πλύνονται, ἀλείφομεν τὴν κηλίδα
ἀπὸ τὰς δύο ὀψεις τοῦ ὑφάσματος μὲ γλυκερίνην καὶ ἔπειτα ἀπὸ
ὀλίγην ὥραν πιέζομεν τὸ ὑφάσμα μεταξὺ δύο τεμαχίων ἀπορροφη-
τικοῦ χαρτιοῦ, ἀνανεώνομεν δὲ τὸ χαρτὶ μέχρι τελείας ἐξαλείψεως
τῆς κηλίδος.

— **Κηλίδες ἀπὸ καυστικὰς οὐσίες.** Μὲ διάλυσιν ἀμμωνίας 3%.

— **Κηλίδες από κερί.** Ζύνομεν πρώτα τὸ κερὶ μὲ ἓνα μαχαίρι καὶ κατόπιν σιδερώνομεν τὴν κηλίδα μὲ ἀπορροφητικὸ χαρτί, ἀλλάσσομεν δὲ αὐτὸ μέχρις ὅτου ἡ κηλὶς ἐξαφανισθῇ.

— **Κηλίδες ἀπὸ κόλλαν.** Μὲ ἀσετόν.

— **Κηλίδες ἀπὸ μουρουνέλαιον.** Καθαρίζονται μὲ διάλυσιν σαπουνιοῦ εἰς οἰνόπνευμα καὶ κατόπιν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα. Ἐπὶ ὑφάσματα ποὺ δὲν πλύνονται, καλὸν εἶναι νὰ μὴ ἐπιχειρήσωμεν νὰ ἐξαλείψωμεν τὴν κηλίδα τοῦ μουρουνελαίου. προτιμότερον θὰ εἶναι νὰ δώσωμεν τὸ ὑφάσμα εἰς τὸ καθαριστήριον.

Κηλίδες ἀπὸ μαῦρο μολύβι. Τρίβομεν τὴν κηλίδα μὲ γομολάστιχα.

— **Κηλίδες ἀπὸ μολύβι χρωματιστὸ ἢ μελάνην.** Μὲ καθαρὸν οἰνόπνευμα 90°.

— **Κηλίδες ἀπὸ μελάνην.** Ἐπὶ ἀσπρόρρουχα καθαρίζονται μὲ ἀνθρακικὴν ἀμμωνίαν διαλυμένην εἰς ὀλίγο νερὸ καὶ ἐκθέτομεν τὴν κηλίδα εἰς τὸν ἀέρα ἐπὶ 24 ὥρες καὶ κατόπιν ἐκπλύνομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα. Δι' ὑφάσματα ἐκ τεχνητῆς ὕλης μὲ ἐλαφρὰν διάλυσιν «ὦ ντὲ ζαβέλ». Ὅταν ὁμως ἡ κηλὶς εἶναι ἀπὸ πρᾶσινην, δὲν θὰ ἔχωμεν κανὲν ἀποτέλεσμα.

Ἐπὶ χρωματιστὰ ὑφάσματα εἶναι πολὺ δύσκολον νὰ ἐπιχειρήσωμεν τὴν ἐξάλειψιν τῶν κηλίδων τῆς μελάνης, δι' αὐτὸ προτιμότερον εἶναι νὰ δίδωμεν τὸ φόρεμα εἰς τὸ καθαριστήριον.

Ἡ σινικὴ μελάνη ἐξαλείφεται ὡς ἑξῆς· πρώτα ἀλείφομεν τὴν κηλίδα μὲ λάδι, τὴν ἀφήνομεν ν' ἀπορροφήσῃ ἐπὶ 24 ὥρες καὶ μὲ ἓνα μαχαίρι ἀφαιροῦμεν, τὸ στρώμα τῆς μελάνης, κατόπιν πλύνομεν μὲ σαποῦνι βενζίνης καὶ τέλος μὲ οἰνόπνευμα καὶ κατόπιν θέτομεν τὰ κλ.

— **Κηλίδες ἀπὸ μηχανέλαια καὶ πίσσαν** Καθαρίζομεν μὲ βενζίνην ἢ νέφτι· ὅταν ἡ κηλὶς εἶναι παλαιὰ μαλακώνομεν πρώτον αὐτὴν μὲ ἔλαιον.

— **Κηλίδες ἀπὸ μύρα.** Ἐπὶ τὰ μεταξωτὰ ὑφάσματα ἐξαλείφονται μὲ μεῖγμα, ἴσα μέρη οἰνοπνεύματος καὶ νεροῦ βροχῆς. Ἐπὶ βαμβακερὰ ὑφάσματα μὲ χλιαρὸν νερὸ καὶ σιδερώνομεν τὸ ὑφάσμα ἀπὸ τὴν ἀνάποδην.

— **Κηλίδες ἀπὸ νικοτίνην (καπνόν).** Μὲ οἰνόπνευμα ἢ μὲ ὄξυζενέ.

— **Κηλίδες ἀπὸ χυμὸν φρούτων, κρασί καὶ λικέρ.** Ἐπὶ ἀσπρόρρουχα καθαρίζομεν ὡς ἑξῆς. Βρέχομεν μὲ νερὸ τὴν κηλίδα

καὶ τὴν ἐκθέτομεν ἐπάνω ἀπὸ καιόμενον θειάφι, οὕτως ὥστε οἱ ἄτμοι τοῦ θειαφιοῦ νὰ πίπτουν ἐπάνω εἰς τὴν κηλίδα, διὰ νὰ τὸ κατορθώσωμεν αὐτό, ἀρκεῖ νὰ θέσωμεν ὑπεράνω τοῦ καιομένου θειαφιοῦ χωνὶ ἀντεστραμμένον ἀπὸ χαρτί (σὰν καπνοδόχην). Κατόπιν πλύνομεν τὸ ὕφασμα μὲ ζεστὴν σαπουνάδα.

Ἐκτὸς τῶν λοιπῶν ὑφάσματα ἐξαλείφομεν, ἂν ἐμβαπτίσωμεν τὴν κηλίδα εἰς βραστὸν γάλα ἢ οὖζον ἢ γιαιούρτην καὶ μετὰ 2 ὥρας πλύνομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα. Ἐκτὸς ὑφάσματα, ποὺ δὲν πλύνονται μὲ μείγμα 1 μέρος ἀμμωνίας καὶ 2 μέρη νεροῦ.

— **Κηλίδες ἀπὸ παρκετίνην.** Καθαρίζομεν μὲ νέφτι.

— **Κηλίδες ἀπὸ πετρέλαιον.** Σιδερώνομεν τὴν κηλίδα ἀνάμεσα εἰς δύο φύλλα ἀπορροφητικοῦ χάρτου.

— **Κηλίδες ἀπὸ λάσπην ἢ κονιορτόν.** Τινάσσωμεν πρῶτα μὲ βούρτσαν τὸ ὕφασμα καὶ πλύνομεν τὸ κηλιδωθὲν μέρος μὲ ὕφασμα τοῦ ἰδίου χρώματος βρεγμένον εἰς χλιαρὸν τσαΐ ἢ ξύδι.

Κηλίδες ἀπὸ ρητίνην. Ζύνομεν τὴν ρητίνην καὶ κατόπιν καθαρίζομεν τὴν κηλίδα μὲ νέφτι.

— **Κηλίδες ἀπὸ ροῦζ χυλίων.** Μαλακώνομεν πρῶτα τὴν κηλίδα μὲ γλυκερίνην καὶ κατόπιν πλύνομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα.

— **Κηλίδες ἀπὸ σκωρίαν.** Βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ νερὸ καὶ τὴν σκεπάζομεν μὲ τριμμένον ὀξαλικὸν ὄξύ καὶ ἀφήνομεν ὀλίγον εἰς τὸν ἥλιον. κατόπιν πλύνομεν μὲ ἄφθονον νερὸν τὸ ὕφασμα, εἰ δ' ἄλλως φθειρεται. Διὰ πολὺ λεπτὰ ὑφάσματα ἢ κηλίδες ἐξαλείφεται ἂν τεθῆ ἐπάνω ἀπὸ τοὺς ἀτμοὺς τοῦ ὀξαλικοῦ ὀξέως, τὸ ὁποῖον ρίπτομεν εἰς βραστὸ νερὸν καὶ κατόπιν πλύνεται τὸ ὕφασμα μὲ ἄφθονον νερὸν.

— **Κηλίδες σοκολάτας.** Ἀλείφομεν τὴν κηλίδα μὲ γλυκερίνην καὶ εἰς τὰς δύο ὀψεις· μετ' ὀλίγον πιέζομεν τὴν κηλίδα μέσα εἰς δύο τεμάχια ἀπορροφητικοῦ χάρτου· τὸ χαρτί ἀνανεώνομεν μία— δύο φορές ἕως ὅτου ἡ κηλὶς ἐξαλειφθῆ. Τὰ τελευταῖα ἴχνη ἐξαλείφομεν μὲ καθαρὸν οἰνόπνευμα ἐντὸς τοῦ ὁποῖου ἔχομεν προσθέσει ὀλίγας σταγόνας ὑγρᾶς ἀμμωνίας.

— **Κηλίδες ἀπὸ τσαΐ.** Ἐκτὸς τῶν ἀσπρόρρουχα ἐξαλείφονται πρὶν δοθοῦν εἰς τὴν πλύσιν ὡς ἐξῆς· ἀπλώνομεν ἐπάνω εἰς τὴν κηλίδα μείγμα κρόκου αὐγοῦ μὲ δύο κουταλιᾶς γλυκερίνης καλὰ κτυπημένου, τὸ ἀφήνομεν νὰ στεγνώσῃ τελείως καὶ κατόπιν τὸ ἀφαιροῦμεν μὲ ἓνα μαχαίρι. Καὶ κατόπιν πλύνομεν τὸ ὕφασμα μὲ χλια-

ράν σαπουνάδαν. Ἀπὸ ὑφάσματα πού δὲν δύνανται νὰ πλυθοῦν ἡ κηλὶς ἐξαλείφεται μὲ βενζίνη ἢ τετραχλωριούχον ἄνθρακα.

— **Κηλίδες ὑγρασίας.** Καθαρίζονται κατὰ τρεῖς τρόπους :

α') Βυθίζομεν τὸ κηλιδωθὲν μέρος μέσα εἰς γάλα καὶ κατόπιν τὸ ἐκθέτομεν εἰς τὸν ἥλιον.

β') Βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ χυμὸν λεμονίου καὶ τὴν ἐκθέτομεν εἰς τὸν ἥλιον.

γ') Βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ τὸ ἐξῆς μείγμα, εἰς νερὸ ἑνὸς τετάρτου ποτηρίου διαλύομεν ἓνα κουτάλι τῆς σούπας ἀλάτι καὶ ἓνα ἀνθρακικῆς ἀμμωνίας. Ἐκθέτομεν τὴν κηλίδα εἰς τὸν ἀέρα ἐπὶ 24 ὥρας καὶ κατόπιν πλύνομεν κατὰ τὸν συνήθη τρόπον.

— **Κηλίδες ἀπὸ χόρτα ἢ χλόην.** Μὲ οἰνόπνευμα 90° ἢ μὲ ὄξυγονούχον ὕδωρ ἐντὸς τοῦ ὁποῖου ἔχομεν προσθέσει ὀλίγας σταγόνας ἀμμωνίας.

Πολλάκις ὁ σκύλος ἢ ἡ γάτα τριβόμενα ἐπάνω μας ἀφήνουν εἰς τὰ φορέματά μας τρίχας, πού δυσκόλως ἀφαιροῦνται. Θὰ ἀφαιρέσωμεν αὐτὰς εὐκόλως, ἐὰν βρέξωμεν τὴν βούρτσαν μὲ ἓνα πανάκι βρεγμένον.

ΚΕΦ. 6

Συντήρησις καὶ καθαρισμὸς δερματίνων εἰδῶν

Τὰ δερμάτινα εἶδη (γάντια, παπούτσια, τσάνται, ζῶναι, βαλίτσαι κ.τ.λ.) κατασκευάζονται ἀπὸ δέρματα διαφόρων ζώων (βοός, χοίρου, ὄνου, ὄφεως, κροκοδείλου κ. ἄ.) ἢ ἀπὸ ὑφάσματα ἢ ἀπὸ συνθετικὰς ὕλας (νάυλον κ.τ.λ.).

Ὁ καθαρισμὸς ἐκάστου δερματίνου εἶδους ἀπαιτεῖ καὶ ἰδιαιτέραν φροντίδα, ἀναλόγως τῆς ὕλης, ἐκ τῆς ὁποίας τοῦτο εἶναι κατασκευασμένον.

— **Τὰ ἐκ δέρματος σεβρὰ μαῦρα.** Ἀφοῦ καθαρισθοῦν ἀπὸ τὴν σκόνην, τὰ ἀλείφομεν μὲ τὸ εἰδικὸν βερνίκι καὶ ἀφοῦ στεγνώσουν ὀλίγον, τὰ γυαλίζομεν μὲ βούρτσαν καὶ κατόπιν μὲ τεμάχιον βελούδου.

— **Τὰ λευκὰ σεβρὰ γάντια,** καθαρίζομεν μὲ βενζίνη ὡς ἐξῆς· φοροῦμεν αὐτὰ καὶ τὰ βυθίζομεν εἰς δοχεῖον μὲ βενζίνη καὶ τὰ τρίβομεν· κατόπιν τὰ στεγνώνομεν μὲ μαλακὸν ὑφασμα. Εὐνόητον εἶναι ὅτι ἡ δουλειὰ αὕτῃ πρέπει νὰ γίνεταί μακρὰ ἀπὸ τὴν φωτιάν.

Εἰς τὰ λευκὰ γάντια εὐκόλως σχηματίζονται κίτρινα κηλίδες·

διὰ νὰ τὰς ἐξαλείψωμεν, περνούμεν τὰ γάντια εἰς φόρμαν καὶ τὰ τοποθετοῦμεν εἰς χάρτινον κιβώτιον, ὅπου ὑπάρχει ξεβουλωμένον φιαλίδιον μὲ ἀμμωνίαν· εἰς 2—3 ἑβδομάδες αἱ κηλίδες θὰ ἔχουν ἐξαφανισθῆ. Ἡ προφύλαξις ἀπὸ τὰς κηλίδας ἐπιτυγχάνεται ἂν τυλίξωμεν τὰ γάντια εἰς ἀδιάβροχον χαρτί.

— **Τὰ σεβρὰ ἀνοικτοῦ χρώματος** (μπέζ, κρέμ κ. ἄ.). Διὰ τὸν καθαρισμὸν των χρησιμοποιοῦμεν τετραχλωριοῦχον ἄνθρακα ἢ μείγμα σκόνης λευκοῦ πηλοῦ καὶ στῦψιν, μὲ τὸ ὁποῖον τρίβομεν τὸ δέριμα μέχρις ὅτου καθαρασθῆ τελείως.

— **Τὰ σουέντ** καθαρίζονται τρίβόμενα μὲ πολὺ ζεστὸ ἀλεύρι μὲ ἓνα κομμάτι φανέλλας.

— **Τὰ λουστρίνια** μὲ γάλα ἢ βενζίνη.

— **Τὰ ἐκ δέρματος κροκοδείλου ἢ ὄφεως.** Τὰ ἀλείφομεν μὲ ρετσινόλαδον ἢ γλυκερίνην καὶ τὰ γυαλίζομεν μὲ μάλλινον ὕφασμα.

— **Τὰ μπόξ ἢ τὰ νάυλον μαῦρα,** τὰ ἀλείφομεν μὲ ἔλαιον καὶ τὰ γυαλίζομεν μὲ φανέλλαν.

— **Τὰ μπόξ κίτρινα** καθαρίζομεν μὲ μείγμα ἀπὸ 2 μέρη οἴνοπνεύματος 30° καὶ ἓνα μέρος γλυκερίνης. Κατόπιν τὰ πουδράρομεν μὲ τάλκ καὶ ὅταν ξεραθοῦν καλὰ, ἀφαιροῦμεν τὸ τάλκ καὶ τρίβομεν τὸ δέριμα μὲ φανέλλαν.

— **Τὰ ἐκ δέρματος ἀγριοχοίρου** (πεκαρὶ) πλύνομεν αὐτὰ χωρὶς νὰ τρίψωμεν μὲ πυκνὴν σαπουνάδαν καὶ τὰ ξεπλύνομεν μὲ ἀραιὰν σαπουνάδαν εἰς τὴν ὁποίαν ἔχομεν προσθέσει ὀλίγας σταγόνας γλυκερίνης, διὰ νὰ δώσωμεν εἰς τὸ δέριμα ἐλαστικότητα.

— **Τὰ ἐξ ἐλάφου ἢ ἀντιλόπης.** Τὰ τρίβομεν μὲ γυαλόχαρτον (ντουμπλ 0).

— **Τὰ ἐκ δέρματος «λαβὰ μπλ»** γάντια καθαρίζομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα καὶ ξεπλύνομεν μὲ χλιαρὸν νερό. Κατόπιν τὰ ἀπλώνομεν εἰς μίαν πετσέταν διὰ νὰ στεγνώσουν, ἀφοῦ πρῶτον τοὺς δώσωμεν τὸ κανονικὸν σχῆμα. Καὶ ὅταν εἶναι ἀκόμη νωπὰ τὰ φοροῦμεν διὰ νὰ μαλακώσουν.

— **Τὰ ἐκ καουτσούκ γάντια.** Καθαρίζομεν ἐπάνω εἰς τὰ χέρια μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα καὶ τὰ στεγνώνομεν μὲ μαλακὸν ὕφασμα καὶ τὰ πουδράρομεν μέσα—ἔξω μὲ τάλκ.

— **Τὴν δερματίνην ταπετσαρίαν** καθαρίζομεν ὡς ἐξῆς : βράζομεν 1 κιλὸ γάλα ἐπὶ 5 λεπτά καὶ ἀφοῦ κρῦση προσθέτομεν σταγόνα—σταγόνα 60 γραμμάρια θεικὸν ὀξύ καὶ 60 γραμμάρια

υδροχλωρικόν ὄξύ· ἀνακατεύομεν μὲ ἓνα ξυλαράκι καὶ ἀφήνομεν τὸ μείγμα νὰ ἡρεμήσῃ. Κατόπιν προσθέτομεν τὰ ἀσπράδια 2 αὐγῶν καλὰ κτυπημέμα, 1 κιλ. ξύδι καὶ ὀλίγας σταγόνας ἑσάνς λεβάντας. Τὸ μείγμα αὐτὸ τὸ διατηροῦμεν εἰς φιάλην καὶ μὲ αὐτὸ ἀλείφομεν τὸ δέρμα τῶν ἐπίπλων καὶ κατόπιν τὸ γυαλίζομεν μὲ φανέλλαν.

— **Τὰ ἐκ σατὲν εἶδη** καθαρίζομεν μὲ βενζίνην τρίβουσαι αὐτὰ πρὸς τὴν φορὰν τοῦ ὑφάσματος.

— **Αἱ κηλίδες ὑγρασίας (μούχλας) ἀπὸ λευκὸ καὶ ἀνοιχτὸ χρῶμα δέρματα** φεύγουν ἂν τρίψωμεν τὸ δέρμα μὲ γυαλόχαρτον καὶ κατόπιν ἀλείφομεν αὐτὰ μὲ νέφτι. Μετὰ τὸ στέγνωμα ἀλείφομεν αὐτὰ μὲ ὀλίγην γλυκερίνην.

— **Αἱ κηλίδες ἐκ λίπους** ἐξαλείφονται μὲ νέφτι.

Τὰ παπούτσια διὰ νὰ διατηρῶνται περισσότερο χρόνον δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ τὰ καθαρίζωμεν, ἀλλὰ καὶ νὰ ἔχωμεν δύο τοῦλάχιστον ζεύγη, διὰ νὰ συναλλάσσωμεν, ὥστε ν' ἀποφεύγητε ἢ ἐκ τοῦ ἰδρωτὸς ἄσχημη μυρωδιά.

Τὰ βρεγμένα παπούτσια δὲν πρέπει νὰ στεγνώνουν πλησίον εἰς τὴν φωτιάν διότι ζαρώνουν, ἀλλὰ πρέπει νὰ γεμίζονται μὲ χαρτιά καὶ νὰ ἀλείφονται μὲ λίπος διὰ νὰ ἐπαναποκτήσουν τὴν ἐλαστικότητά των.

ΚΕΦ. 7

Ἐπιδιόρθωσις ἐξωτερικῶν καὶ ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων

Ἡ καλὴ καὶ λογικὴ μητέρα θὰ διδάξῃ τὴν κόρην της ἀπὸ μικρὰν ἀκόμη ἡλικίαν τὴν τέχνην τῆς ραπτικῆς καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐπιδιορθώσεως τῶν ἐνδυμάτων. Διότι εἴτε πλουσία εἶναι ἢ Οἰκοκυρά, εἴτε πτωχὴ πρέπει νὰ γνωρίζῃ νὰ κατασκευάζῃ καὶ ἐπισκευάζῃ μόνη της τὰ φορέματά της.

Καὶ ἐὰν εἶναι πτωχὴ, δύναται μὲ τὴν τέχνην αὐτὴν νὰ κερδίξῃ ἀρκετὰ καὶ ἐν ἀνάγκῃ νὰ χρησιμοποιοῦσῃ τὴν τέχνην αὐτὴν ὡς βιοποριστικὸν ἐπάγγελμα. Ἐὰν δὲ πλουσία, θὰ δύναται νὰ ἐλέγξῃ τὴν ἀγορὰν καὶ τὸ ποσὸν τοῦ ὑφάσματος μὲ τὸ ὅποιον θὰ κατασκευάσῃ τὸ φόρεμά της. Ὅταν δὲ ράπτῃ εἰς τὸ σπίτι, θὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ καθοδηγῇ τὴν ράπτριαν καὶ νὰ προσθέτῃ καὶ τὴν ἰδικὴν της πείραν καὶ καλαισθησίαν.

Αἱ σχετικαὶ πρὸς τὴν ἐνδυμασίαν οἰκιακαὶ τέχναι εἶναι : ἡ κο-

πτικῆ, ἡ ραπτικῆ, ἡ ἐπιδιορθωτικῆ, ἡ πλεκτικῆ, ἡ ποικιλτικῆ καὶ ἡ χειροτεχνία.

Δύο φορές τὸν χρόνον, τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον πρέπει νὰ γίνεταί ἡ ἀνανέωσις τῶν ἐνδυμάτων. Κατὰ τὴν ἀνανέωσιν ταύτην ἐξετάζονται ὅλα τὰ πρὸ ἑξαμήνου φυλαχθέντα ἐνδύματα· καὶ ὅσα ἔχουσι ἀνάγκην μικρᾶς ἐπιδιορθώσεως, ἐπιδιορθοῦνται ἀμέσως, ὅσα δὲ μεγαλυτέρας, μεταποιοῦνται. Ἀπὸ τὰ φορέματα τῶν μεγαλυτέρων δυνάμεθα νὰ κάνωμεν φορέματα διὰ τοὺς μικροτέρους.

Ἡ ἐπιδιόρθωσις ἀπαιτεῖ μεγάλην πείραν καὶ ἐπιτηδειότητα διὰ νὰ μὴ παραμορφώνεται τὸ ἐνδυμα. Δυσκολώτερον εἶναι νὰ ἐπισκευασθῆ ἓνα φόρεμα παρὰ νὰ γίνῃ ἕξ ἀρχῆς.

Τὰ ἐνδύματα ἐπιδιορθώνονται μὲ ἀπλήν ραφήν ἢ μὲ διαρραφήν (μαντάρισμα) ἢ μὲ προσθήκην τεμαχίου ὑφάσματος (ἐμβάλλωμα).

Ἐπὶ τῶν διαφόρων εἰδῶν ραφῆς καὶ μανταρίσματος ἀνάλογα μὲ τὰ διαφόρα ὑφάσματα καὶ τὸ εἶδος τῆς φθορᾶς, ἡ ὁποία ἐγίνετο εἰς τὸ ὑφασμα. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γνωρίζωμεν πῶς μαντάρωνται αἱ κάλτσαι, πῶς τὰ μάλλινα, πῶς τὰ μεταξωτά, πῶς τὰ βαμβακερὰ ὑφάσματα· ὡς καὶ πῶς θὰ κάμωμεν τὸ μαντάρισμα, ὅταν τὸ ὑφασμα εἶναι σχισμένον μὲ καρφὶ ἢ μὲ πέτραν ἢ εἶναι καμμένον κ.τ.λ. διότι ὅταν τὸ μαντάρισμα γίνῃ ἐπιτηδείως, τότε δὲν θὰ τὸ διακρίνη οὔτε τὸ πιὸ ἐξησκημένον μάτι.

Κατὰ τὸ ἐμβάλλωμα πρέπει νὰ φροντίζωμεν, ὥστε τὸ ὑφασμα ποῦ θὰ προσθέσωμεν νὰ εἶναι τοῦ ἰδίου χρώματος καὶ τῆς αὐτῆς ποιότητος μὲ τὸ φόρεμα ποῦ πρόκειται νὰ ἐμβαλώσωμεν, προσέτι πρέπει νὰ προσέξωμεν τὴν διεύθυνσιν τῶν γραμμῶν, ὡς καὶ τὴν κανονικότητα τοῦ σχήματος, προτιμότερον τοῦτο νὰ εἶναι τετράγωνον ἢ ὀρθογώνιον. Ἐπίσης πρέπει νὰ προσέξωμεν τὸ χρῶμα, τὴν ποιότητα καὶ τὸ πάχος τῆς κλωστῆς, ὡς καὶ τὸ εἶδος τῆς βελονίᾶς νὰ εἶναι ἀνάλογο μὲ τὸ εἶδος τοῦ ὑφάσματος.

(ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΤΗΣ Β΄ ΤΑΞΕΩΣ)

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΚΕΦ. 1

Ἐξέλιξις τῆς κατοικίας

Κατοικία λέγεται ὁ τόπος, ὅπου κατοικεῖ καὶ διαμένει ὁ ἄνθρωπος.

Ἡ ἀρχικὴ κατοικία τοῦ ἀνθρώπου σκοπὸν εἶχε νὰ τὸν προφυλάξῃ ἀπὸ τὰς καιρικὰς μεταβολὰς — κρύο, καταιγίδας, ζέστην καὶ νὰ τὸν ἀσφαλίσῃ ἀπὸ τὰ ἄγρια θηρία.

Αἱ πρῶται κατοικίαι τοῦ ἀνθρώπου ἦσαν ἀνάλογοι μὲ τὸ κλίμα τοῦ τόπου, εἰς τὸν ὁποῖον ἐζοῦσαν. Ὅσοι κατῶκουν εἰς τὰ βόρεια καὶ ψυχρὰ μέρη ἐχρησιμοποιοῦν ὡς κατοικίαν τῶν τὰ κοιλώματα τῶν βράχων καὶ τὰ σπήλαια. Ὅσοι κατῶκουν εἰς γλυκύτερα κλίματα ἐχρησιμοποιοῦν τὰς φυσικὰς ὑπογείους κοιλότητας τοῦ ἐδάφους ἢ τάφρους, ποὺ οἱ ἴδιοι ἤνοιγον καὶ τὰς ἐσκέπαζον μὲ χόρτα ἢ δέρματα ζῶων. Ὅσοι δὲ κατῶκουν εἰς πολὺ θερμὰς χώρας, οὗτοι ἐχρησιμοποιοῦν ὡς κατοικίαν τῶν τὰ δένδρα.

Ὅλιγον κατ' ὀλίγον οἱ ἄνθρωποι βελτιώνοντες τὴν κατοικίαν τῶν κατεσκεύασαν καλύβας ἀπὸ ξύλα, χόρτα ἢ καλάμια, ποὺ ἀκόμη καὶ σήμερον χρησιμοποιοῦν εἰς πολλὰ μέρη, ὡς εἰς τὴν Κεϋλάνην, εἰς τὰς Φιλιππίνας νήσους κ. ἄ.. Εἰς τὴν Ἑλβετίαν σφάζονται μέχρι σήμερον καλύβαι κατασκευασθεῖσαι πρὸ τῶν πυραμίδων. Ἐπίσης καλύβας ἔστηνον καὶ μὲ πασσάλους μέσα εἰς λίμνας.

Ὅσοι ἐζοῦσαν εἰς μέρη, ὅπου ἡ βλάβησις ἦτο πτωχὴ, εὐρέθησαν εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ χρησιμοποιοῦσιν καὶ ἄλλα ὑλικά διὰ τὴν κατασκευὴν τῆς κατοικίας τῶν λίθους, πηλόν, πλίνθους ἀποξηραμένας εἰς τὸν ἥλιον κ. ἄ. Ἄλλοι πάλιν κατεσκεύαζον σκηνὰς μὲ δέρματα ἢ ὑφάσματα. Τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κατοικίας εἶναι «κινητὴ κατοικία» καὶ τὴν ἐχρησιμοποιοῦν οἱ νομάδες καὶ μέχρι

σήμερον οί Τσιγγάνοι. Ἐκ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης μαθαίνομεν ὅτι ὁ Ἄβραάμ ἐκάθητο ἔξω τῆς σκηνῆς του. Σήμερον χρησιμοποιοεῖ σκηνάς διὰ πρόχειρον διαμονή του ὁ στρατός, ὁ προσκοπισμός κ.ἄ.

*Ἄλλοι πάλιν ἐχρησιμοποίησαν ὡς κατοικίαν τῶν ἀμάξιᾶν ἢ καὶ πλοῖα.

Συνεπῶς ἡ κατοικία δυνατὸν νὰ ᾔτο: φυσικὴ (σπήλαια κ.τ.λ.) ἢ τεχνητὴ (καλύβαι). Προσωρινὴ ἢ μόνιμος. Ἀκίνητη ἢ κίνητη (ἄμαξι—κατοικία, πλωτὴ κ. ἄ.) ἢ φορητὴ (σκηναί).

Προοδεύοντας ὁ ἄνθρωπος ἐξημέρωσε τὰ κατοικίδια ζῶα, ἐφευρε τὴν κατεργασίαν τοῦ ξύλου καὶ τῶν μετάλλων, τὸν τρόπον τοῦ ὑφαίνειν καὶ παράλληλα μὲ τὰς ἐφευρέσεις αὐτὰς ἐβελτίωνε καὶ τὴν κατοικίαν του καὶ σιγὰ-σιγὰ ἀπὸ τὰς πρωτογενεῖς αὐτὰς κατοικίας ἔφθασεν εἰς τὰ εὐήλια καὶ εὐάερα κτίρια καὶ τελευταίως εἰς πολυπόρους πολυκατοικίας, ὅπου εἰσῆγαγεν καὶ πᾶν ὅ,τι ἀπὸ τὰς τελευταίας του ἐφευρέσεις συμβάλλει διὰ τὴν ἐξασφάλισιν τῆς ὑγείας καὶ τῆς ἀνεσεως.

Τὸ κλίμα, τὰ μέσα τῆς συγκοινωνίας, αἱ κοινωνικαὶ συνθηκαί, καθὼς καὶ τὰ προϊόντα κάθε χώρας, ἐπιδρῶν εἰς τὸν ρυθμὸν μὲ τὸν ὁποῖον κτίζονται τὰ κτίριά της. Ἐπίσης καὶ ὁ πολιτισμὸς ἐκάστης χώρας ἐπιδρᾷ εἰς τὴν ἀρχιτεκτονικὴν τῶν κτιρίων της. Οὕτω, οἱ Αἰγύπτιοι διεκρίθησαν διὰ τοὺς μεγαλοπρεπεῖς ναοὺς καὶ τὰ φρούριά τους. Οἱ Ἀσσύριοι διὰ τὰ φρούριά των. Ἡ Δυτικὴ Εὐρώπη (κατὰ τὸν Μεσαίωνα) διὰ τοὺς ναοὺς καὶ τοὺς πύργους της. Οἱ Ρωμαῖοι διὰ τὰς μεγαλοπρεπεῖς κατοικίας, πού ὡμοιάζον μὲ μικρὰς πόλεις μὲ πολυτελεῖς αἰθούσας, στοάς, πολύγωνα περίπτερα, αὐλὰς, κήπους καὶ πύλας. Τὰ μνημεῖα τῆς Ἀκροπόλεως, αἱ στῆλαι τοῦ Ὀλυμπίου Διὸς καὶ λοιπὰ ἀρχαιολογικὰ εὐρήματα μαρτυροῦν τὸν πολιτισμὸν τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος. Τὰ δὲ ἐρείπια τῆς νήσου Δήλου μᾶς δίδουν τὴν εἰκόνα τῆς ἀρχαίας Ἑλληνικῆς κατοικίας. Αὕτη ᾔτο κατεσκευασμένη, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μὲ λίθους καὶ εἶχε γυναικωνίτην καὶ ἀνδρωνίτην. Οἱ Ἄγγλοι διεκρίθησαν διὰ τὰς ἐξοχικὰς κατοικίας των (ἐπαύλεις). Αἱ κατοικίαι τῶν Ἰαπώνων εἶναι ξύλιναι, οἱ δὲ τοῖχοι, αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα σχηματίζονται ἀπὸ παραπετάσματα (paravants) ἀπὸ ψάθαν.

Αἱ σύγχρονοι κατοικίαι τῶν προηγμένων λαῶν εἶναι πρὸ παντὸς ὑγιειναὶ καὶ ἀναπαυτικαί.

Ἡ ἔλλειψις ὑγιεινῆς κατοικίας ἔχει καταστρεπτικὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς σωματικῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων. Ἐκτὸς δὲ αὐτοῦ ἡ ἀθλι-

ότης τῆς κατοικίας, ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα καὶ τὴν ὑλικὴν καὶ ἠθικὴν κατάρπτωσιν τῆς οἰκογενείας. Ὡς γνωστὸν δὲ ἀπὸ τοὺς κατοικοὺς τῶν ἀθλίων κατοικιῶν προέρχονται ὅλα τὰ κακοποιᾶ στοιχεῖα (κλέπται, δολοφόνοι κ.τ.λ.). Διὰ τοῦτο μετὰ τοὺς δύο παγκοσμίους πολέμους, πού ἡ κρίσις τῆς στέγης ἔλαβε τόσῃ ἔντασιν, πρέπει, διὰ τὸ κοινὸν συμφέρον, νὰ κτιζῶνται ὑγιεῖναι κατοικίαι διὰ νὰ σωθοῦν ὀλόκληροι πληθυσμοὶ ἀπὸ τὴν ἀποσύνθεσιν αὐτῶν.

Τὸ ἰδεῶδες θὰ ἦτο νὰ εἶχεν ὁ καθεὶς μονοκατοικίαν, ἀλλὰ πολλοὶ λόγοι καὶ ἰδίως ἡ οἰκονομικὴ ἀνεπάρκεια δὲν ἐπιτρέπουν τοῦτο.

Ἡ οἰκία διὰ νὰ εἶναι ὑγιεινὴ, πρέπει νὰ πληροῖ τοὺς ἑξῆς ὅρους : Νὰ εἶναι εὐήλιος, εὐάερος, ἀπλῆ καὶ ἀναπνευστικὴ. Τὸ ἔδαφος εἰς τὸ ὁποῖον θὰ κτισθῆ νὰ εἶναι ξηρόν· Νὰ εὐρίσκεται δὲ μακρὰν τῶν ἐργοστασίων καὶ νεκροταφείων καὶ πάσης ἐν γένει ἐστίας μολύνσεως.

Ἡ ἐσωτερικὴ διάταξις νὰ παρέχῃ εὐκολίας, ὥστε νὰ μὴ κουράζεται ἡ οἰκοκυρά. Τὸ ὑδραυλικόν, ὡς καὶ τὸ ἀποχετευτικόν σύστημα νὰ εἶναι τέλειον. Τὰ παράθυρα νὰ εἶναι μεγάλα. Ὁ χρωματισμὸς τῶν δωματίων νὰ εἶναι εὐχάριστος. Ἀρμονία δὲ χρωμάτων τῶν τοίχων καὶ ἐπίπλων νὰ ὑπάρχῃ. Τὰ πατώματα νὰ εἶναι ἐκ ξύλου κηρωμένου ἢ ἐστρωμένα μετὰ πλακάκια ἢ μωσαϊκό, ὥστε ὁ καθαρισμὸς νὰ γίνεταί τέλειος. Ὀλίγα καὶ ἀπλᾶ ἔπιπλα. Ἄνθη καὶ φυτὰ μέσα καὶ ἔξω τῆς οἰκίας, καθαριότης καὶ τάξις εἶναι τὸ ἰδεῶδες τῆς σημερινῆς κατοικίας. Μάλιστα πρέπει νὰ προσπαθῶμεν νὰ κατοικῶμεν εἰς ἐξοχικὸν μέρος, ὅπου ὁ ἥλιος, ὁ καθαρὸς ἀέρας καὶ αἱ εἰκόνες τῆς φύσεως νὰ κάμνουν ὠραιότεραν, ὑγιεινότεραν καὶ ἀναπνευστικότεραν τὴν διαμονὴν μας.

ΚΕΦ. 2

Τύποι - Θέσις - Ὑλικά - Ἐκλογὴ καὶ Ὑγιεινὴ τῆς κατοικίας

— Τύποι. Ὑπάρχουν οἱ ἑξῆς τύποι κατοικιῶν : μονόροφοι, διώροφοι, μονοκατοικίαι, κατοικίαι κατ' ὀρόφους, κατοικίαι κατὰ διαμερίσματα.

Εἰς οἷονδήποτε τύπον κι' ἂν ἀνήκῃ ἡ κατοικία πρέπει νὰ πληροῖ τοὺς ἑξῆς ὅρους :

- 1) Νὰ προστατεῦθῃ καὶ νὰ διατηρηθῇ τὴν ὑγείαν τῶν κατοίκων.
- 2) Νὰ παρέχῃ ἀσφάλειαν ζωῆς καὶ περιουσίας.

3) Νά ἔχη καλήν ἐσωτερικήν καὶ ἐξωτερικήν ἐμφάνισιν.

4) Νά παρέχη ἀνέσεις καὶ

5) Νά ἔχη καλήν ὑδρευσιν καὶ ἀποχέτευσιν.

— **Θέσις.** Ἡ ἰδεώδης κατοικία εἶναι ἡ μονοκατοικία καὶ μάλιστα ὅταν αὕτη εἶναι κτισμένη εἰς μέγαλον οἰκόπεδον, ὥστε ἀπὸ ὄλα τὰ μέρη νὰ τὴν λούη ὁ ἥλιος. Τὸ ἔδαφος πρέπει νὰ εἶναι ξηρὸν καὶ νὰ μὴ κεῖται πολὺ ὑψηλά, διὰ νὰ μὴ τὴν προσβάλλουν οἱ ἀνεμοί, οὔτε πάλιν εἰς χαμηλὸν μέρος μὴ ἀεριζόμενον· νὰ εἶναι μακρὰν βιομηχανικῶν ἐργοστασίων, νεκροταφείων, σφαγείων, ἐλῶν καὶ ἄλλων ἐστιῶν μολύνσεως. Αἱ πλησίον τῶν δασῶν οἰκίαι εἶναι ὑγραί.

— **Ὑλικὰ** μετὰ τὰ ὁποῖα κατασκευάζεται ἡ σύγχρονος κατοικία εἶναι : τὸ ξύλον, οἱ φυσικοὶ λίθοι, οἱ τεχνητοὶ λίθοι ποικίλων μορφῶν καὶ συνθέσεως, σίδηρος (ὀπλισμὸς ἐκ μπετόν - ἀρμέ). Μετὰ ὅ,τι δὴποτε ὑλικὸν κ' ἂν κατασκευασθοῦν αἱ οἰκοδομαὶ σχεδὸν πάντοτε ἐπαλείφονται μετὰ ἐπίχρισμα (ἄσβεστον, μαρμαρόσκονη κ.ἄ.) διὰ νὰ μὴ φθειρῶνται καὶ διὰ νὰ παρουσιάξουν εὐχάριστον ὄψιν. Οἱ τοῖχοι πρέπει νὰ κτίζωνται κατὰ τρόπον, ὥστε νὰ μὴ περνᾷ ἡ ὑγρασία καὶ ἡ θερμότης τοῦ ἡλίου. Τὸ ἐσωτερικὸν τῶν τοίχων πρέπει νὰ ἐπαλείφεται μετὰ ἀσβέστην ἢ ἐλαιόχρωμα, ἡ δὲ ἐπιφάνειά των νὰ εἶναι λεία καὶ ὁμαλὴ διὰ νὰ μὴ κατακρατῇ τὴν σκόνην.

Οἱ τοῖχοι τοῦ μαγειρείου, τοῦ λουτροῦ καὶ τοῦ ἀποχωρητηρίου πρέπει νὰ εἶναι σκεπασμένοι εἰς ἄρκετον ὕψος ἀπὸ τὸ ἔδαφος μετὰ πλακάκια, διὰ νὰ καθαρίζωνται εὐκόλως.

Τὸ δάπεδον τῶν διαδρόμων τοῦ μαγειρείου, τοῦ λουτροῦ, τοῦ πλυντηρίου καὶ τοῦ ἀποχωρητηρίου πρέπει νὰ στρώνεται μετὰ πλάκες ἢ μωσαϊκό. Τὰ πατώματα τῶν δωματίων νὰ εἶναι ἀπὸ κηρωμένον ξύλον. Εἰς τὰ δωμάτια τοῦ ὕπνου πρέπει ν' ἀποφεύγεται ὁ στολισμὸς μετὰ γύψινα ἀνάγλυφα, διὰ νὰ μὴ ἐπικάθηται ἡ σκόνη. Ὁ στολισμὸς τῆς ὀροφῆς ἐπιτρέπεται μόνον εἰς τὴν αἴθουσαν ὑποδοχῆς, εἰς τὴν εἴσοδον καὶ ὀλιγώτερον εἰς τὴν τραπέζιαν.

— **Ἐκλογή καὶ ὑγιεινὴ τῆς κατοικίας.** Ἡ ἐπιτυχὴς ἐκλογή τῆς κατοικίας ἔχει μεγάλην σπουδαιότητα διὰ τὴν ὑγείαν, δι' αὐτὸ πρέπει νὰ εἶναι εὐήλιος, εὐάερος, νὰ φωτίζεται ἐπαρκῶς καὶ νὰ εἶναι μακρὰν ἐστιῶν μολύνσεως.

Ἡ κατοικία εἶναι ἀνθυγιεινὴ, ὅταν δὲν ἔχει τὰ ἀπαραίτητα διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας μέσα, δηλαδὴ ἀέρα, φῶς, ἥλιον,

ἕκτασιν. Ἐπίσης εἶναι ἀνθυγιεινὴ ὅταν κατοικῆται πυκνὰ ἢ ὅταν ἐντὸς αὐτῆς ἀσκῆται ἀνθυγιεινὴ βιομηχανία. Ἡ ἀνθυγιεινὴ κατοικία ἔχει χαμηλόροφα καὶ σκοτεινὰ δωμάτια, παράθυρα μικρὰ καὶ βλέποντα εἰς διαδρόμους, σκάλες, ἢ στενοὺς δρόμους, ἀποχωρητήρια, εἰς ἀθλίαν κατάστασιν, ποὺ μολύνουν τὴν ἀτμόσφαιραν. Δι' αὐτὸ βλέπομεν τὰ πρόσωπα τῶν κατοικοῦντων εἰς τοιαύτας οἰκίας νὰ εἶναι χλωμά, τὰ παιδιὰ καχεκτικὰ καὶ ἡ φυματίωσις καὶ αἱ ἄλλαι ἀσθένειαι νὰ εὐρίσκουν κατάλληλον ἔδαφος πρὸς ἀνάπτυξιν.

Τὰ ἀνώτερα πατώματα τῶν οἰκιῶν εἶναι ὑγιεινότερα τῶν ἰσογειῶν καὶ ὑπογειῶν, διότι τὰ δεύτερα ἴσως νὰ ἔχουν ὑγρασίαν.

Ἐὰν ἔχωμεν τὴν ἀτυχίαν νὰ καθήμεθα εἰς οἰκίαν μὲ ὑγρασίαν, πρέπει νὰ προσπαθῶμεν νὰ μετριάζωμεν τὸ κακὸ ὡς ἑξῆς :

1) Νὰ ἀνοίγωμεν συχνὰ τὰ παράθυρα, ὥστε νὰ εἰσέρχεται ὁ ἀέρας, τὸ φῶς, ὁ ἥλιος.

2) Νὰ διατηρῶμεν τεχνητὴ θέρμανσιν καὶ

3) Νὰ ἔχωμεν σιδηρᾶ κιβώτια μὲ ἀσβέστην, ὁ ὁποῖος ἀπορροφᾷ τὴν ὑγρασίαν καὶ τὸν ὁποῖον ν' ἀλλάζωμεν συχνὰ.

Ἄς ὑποθέσωμεν ὅτι τὰ οἰκονομικὰ μας ἐπιτρέπουν τὴν ἐνοικίασιν ἑνὸς μόνου δωματίου, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύσῃ καὶ ὡς δωμάτιον ὕπνου καὶ ὡς αἴθουσα ὑποδοχῆς καὶ ὡς μαγειρεῖον. Τότε θὰ χωρίσωμεν αὐτὸ μὲ ἓνα παραβάν εἰς δύο χώρους· εἰς τὸ βάθος θὰ εἶναι τὸ ὑπνοδωμάτιον, τὸν δὲ δεύτερον χῶρον τὸν χωρίζομεν πάλιν εἰς δύο μέρη. Καὶ ἐκεῖνο ποὺ ἔχει τὴν ἐξωτερικὴν θύραν χρησιμοποιοῦμεν διὰ εἴσοδον καὶ δωμάτιον ὑποδοχῆς, τὸ δὲ ἄλλο διὰ



μαγειρεῖον. Χρειάζεται ὅμως μεγάλη ὑπομονὴ καὶ ἄπειρος ἀγάπη πρὸς τὴν τάξιν καὶ καθαριότητα, ὥστε νὰ μὴ γίνεταί αἰσθητὸν τὸ στενὸν τοῦ χώρου.

Ἄν τὰ οἰκονομικὰ μέσα τῆς Οἰκογενείας ἐπιτρέπουν νὰ ἐνοικιάσῃ μεγαλυτέραν οἰκίαν, τότε ἡ οἰκοκυρὰ θὰ ὀρίσῃ ὡς δωμάτιον

ύπνου τὸ πλέον εὐήλιον, ὡς τραπεζαρίαν τὸ κατόπιν τούτου ὑγιεινόν, διότι ἡ οἰκογένεια μένει εἰς αὐτὸ τὰς περισσοτέρας ὥρας τῆς ἡμέρας. Ὡς δωμάτιον δὲ ὑποδοχῆς δὲν πρέπει νὰ διατίθεται τὸ καλύτερον (ὅπως γίνεται συχνὰ διὰ λόγους ἐπιδείξεως), διότι τὸ δωμάτιον αὐτὸ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μένει ἐν ἀχρηστίᾳ.

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εὐρίσκεται πλησίον τῆς τραπεζαρίας. Εἰς διώροφον οἰκίαν, εἰς τὸν ὄροφον θὰ ἔχωμεν τὴν αἴθουσαν, τὴν τραπεζαρίαν, τὸ γραφεῖον καὶ τὸ μαγειρεῖον. Εἰς τὸν δεύτερον ὄροφον θὰ εἶναι τὰ ὑπνοδωμάτια καὶ τὸ λουτρόν. Ἐὰν ὑπάρχη εὐρυχωρία τότε καλὸν θὰ εἶναι νὰ ἔχωμεν καὶ ἐν δωμάτιον διὰ τοὺς ξένους μας.

Εἰς πολυκατοικίαν, θὰ προτιμήσωμεν τὰ ἐπάνω πατώματα, τὰ ρετιρέ, διότι αὐτὰ εἶναι εὐήλια καὶ εὐάερα καὶ ἔχουν περισσότερον φῶς.

ΚΕΦ. 3

Ἀποπεράτωσις καὶ διακόσμησις τῆς ἐσωτερικῆς ὄψεως τῆς οἰκίας (τοιῶν - ὀροφῆς - δαπέδων)

Τοῖχοι. Διὰ τὴν ἐπάλειψιν καὶ ἐπίστρωσιν τῆς ὄψεως τῶν τοίχων εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς οἰκίας χρησιμοποιοῦνται πολλοὶ τρόποι καὶ διάφορα ὕλικα: 1) ἀσβέστι καὶ νερό, ἀσβέστι καὶ γάλα, ἀσβέστι καὶ ψαρόκολλα, 2) ἐλαιόχρωμα, 3) πλαστικά χρώματα, 4) ταπετσαρία, 5) χάρτης (ταπετσαρίας), 6) ὕφασμα, 7) πλακάκια πορσελάνης ἢ μαρμάρου, 8) ξύλον 9) ψάθα, 10) φύλλα ἀλουμινίου, χρυσοῦ ἢ ἀργύρου κ.τ.λ.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω τρόπων ἡ οἰκοκυρὰ θὰ προτιμήσῃ τὸν πλέον ὑγιεινὸν καὶ τὸν πλέον καλαίσθητον, ἀφ' οὗ ὑπολογίσῃ πρῶτον τὰ οἰκονομικὰ της.

Ἐν πρώτοις πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψει της, ὅτι οἱ τοῖχοι ἐκάστου δωματίου πρέπει νὰ ἀποτελοῦν καὶ τὸ «φόντο» τῶν ἐντὸς αὐτοῦ ἐπίπλων, εἰκόνων, ταπήτων καὶ κουρτινῶν διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ ἐπιτύχῃ ἐν σύνολον ἀρμονικόν, τὸ ὁποῖον θὰ ἐπιδρᾷ εὐχάριστα εἰς τὴν ψυχικὴν διάθεσιν τῶν μελῶν τῆς οικογενείας.

Οἱ τοῖχοι ἐκάστου δωματίου ἀπαιτοῦν καὶ διαφορετικὸν τρόπον
Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Ἐκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

πον ἐπιχρίσεως καὶ διαφορετικὸν χρωματισμὸν καὶ μάλιστα ἀνάλογον πρὸς τὸ φῶς, τὴν τοποθεσίαν, τὸ μέγεθος καὶ τὸ ὕψος αὐτοῦ.

Οὕτω : α') Εἰς δωμάτιον πολὺ φωτεινὸν ἀρμόζουσι χρώματα σκοτεινά, διὰ νὰ μετριάξουσι τὸ πολὺ φῶς· ἐνῶ ἀντιθέτως εἰς δωμάτιον ὀλιγώτερον φωτεινὸν ἀρμόζουσι χρώματα ἀνοικτά. Εἰς δωμάτιον βορεινὸν ἀρμόζουσι χρώματα θερμὰ (αἱ ἀποχρώσεις τοῦ ἐρυθροῦ, τοῦ κιτρίνου, τοῦ χρυσίζοντος καφέ).

Εἰς μεσημβρινὸν δωμάτιον ἀρμόζουσι χρώματα κρύα (λευκόν, πράσινον, κυανοῦν καὶ αἱ ἀποχρώσεις καὶ οἱ συνδυασμοὶ αὐτῶν).

β') Εἰς ὑπνοδωμάτια ἀρμόζουσι χρώματα ἀνοικτά, ἀπαλὰ καὶ ἀπλᾶ, διότι αὐτὰ ἀναπαύουσι τὸ νευρικὸν σύστημα, ἐνῶ ἀντιθέτως τὰ ζωηρὰ χρώματα, ὅπως τὸ ἐρυθρὸν κ.τ.τ. ἐρεθίζουν τὰ νεῦρα. Εἰς τὴν τραπεζαρίαν ἀρμόζουσι εὐθυμα χρώματα θερμὰ ἢ κρύα ἀναλόγως τῆς τοποθεσίας καὶ τοῦ φωτισμοῦ τῆς.

γ') Εἰς δωμάτιον μικρὸν ἀρμόζουσι ἀνοικτά χρώματα, διότι τὰ σκοτεινὰ ἐμφανίζουν αὐτὸ μικρότερον. Εἰς δωμάτια συνεχόμενα, ἰδίως ὅταν αὐτὰ εἶναι μικρά, ἀρμόζει εἰς ὅλα ὁ ἴδιος χρωματισμὸς ἀνοικτοῦ χρώματος, διὰ νὰ δίδῃ τὴν ἐντύπωσιν μεγαλυτέρας ἐκτάσεως καὶ ἐνότητος.

Ὅροφῆ. Ὅταν ἡ ὀροφῆ εἶναι χαμηλὴ, αἱ γραμμαὶ καὶ αἱ διακοσμήσεις πρέπει νὰ εἶναι κάθετοι, διότι τότε τὸ δωμάτιον ἐμφανίζεται ὑψηλότερον· ἐνῶ ἀντιθέτως αἱ ὀριζόντιοι γραμμαὶ ἐμφανίζουν τὸ δωμάτιον χαμηλότερον.

Τὸ χρῶμα τῆς ὀροφῆς πρέπει νὰ εἶναι ἀνοικτότερον ἀπὸ τὸ χρῶμα τῶν τοίχων, διὰ νὰ φαίνεται τὸ δωμάτιον ὑψηλότερον.

Ὅριζόντιοι γραμμαὶ καὶ διακοσμήσεις, ὡς καὶ σκοτεινὰ χρώματα ἀρμόζουσι εἰς δωμάτια, πού ἔχουσι ὑψηλὴν ὀροφήν, ἐφ' ὅσον βεβαίως τὸ ἐπιτρέπει καὶ ὁ φωτισμὸς των.

Γενικῶς πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὰς μεγάλας ἀντιθέσεις καὶ νὰ ἐπιτυγχάνωμεν ἀρμονικοὺς χρωματισμοὺς τοίχων ὀροφῆς, ἐπίπλων καὶ δαπέδων. Ν' ἀποφεύγωμεν τὰ σκοτεινὰ καὶ κρύα χρώματα εἰς ἀνήλια καὶ μελαγχολικὰ δωμάτια, διότι ἐπιδροῦν δυσάρεστα εἰς τὴν ψυχικὴν μας διάθεσιν καὶ νὰ προτιμῶμεν τὰ ἀνοικτά καὶ θερμὰ χρώματα, διότι προσδίδουσι φῶς καὶ εὐθυμίαν εἰς τὴν κατοικίαν μας.

Δάπεδον τῶν δωματίων καὶ λοιπῶν χώρων τοῦ σπιτιοῦ πρέπει νὰ εἶναι κατεσκευασμένον με ὑγιεινὸν ὑλικόν, καλαίσθητον συ-

νεχόμενον, ὥστε νὰ μὴ ἐμφανίζη σχισμάς, νὰ μὴ ἀπορροφᾷ ὑγρασίαν καὶ νὰ καθαρίζεται εὐκόλως καὶ τελείως.

Τὰ ὑλικά ἐξ ὧν κατασκευάζονται εἶναι : 1) τὸ ξύλον (δρυός, καστανιάς, ἐλάτης, πεύκης κ.τ.λ.), 2) τὸ μωσαϊκόν, 3) τὰ πλακάκια, 4) τὸ τσιμέντο, 5) τὸ μάρμαρον (πλάκες), 6) Ἡ ὕαλος, 7) τὸ καουτσούκ, 8) τὸ μείγμα φελλοῦ καὶ 9) αἱ πλαστικά ὕλαι.

Ὑλικά διὰ τὰ παράθυρα καὶ θύρας χρησιμοποιοῦνται τὸ ξύλον, ἡ ὕαλος καὶ ὁ σίδηρος.

ΚΕΦ. 4

Ὑδραυλικὸν σύστημα - Ἀποχωρητήρια - Ὀχετοὶ Ἀπορρίμματα - Ἀπολύμανσις κατοικίας

Ὑδραυλικὸν σύστημα εἶναι σύνολον σωλήνων, ἐκ τῶν ὁποίων ἄλλοι μὲν χρησιμεύουν διὰ τὴν ὕδρευσιν δηλ. τὴν μεταφορὰν καθαροῦ ποσίμου νεροῦ εἰς τὸ σπίτι, ἄλλοι δὲ χρησιμεύουν διὰ τὴν ἀποχέτευσιν δηλ. τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν ἀκαθάρτων ὑλῶν καὶ ἀκαθάρτων νερῶν, τὰ ὅποια πρέπει ν' ἀπομακρύνωνται, ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον ἀπὸ τὸ σπίτι.

Εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, ὅπου ὑπάρχει τέλειον σύστημα ὑπονόμων καὶ ὅπου τὸ ζήτημα τῆς ἐπαρκείας τοῦ νεροῦ ἔχει ἤδη λυθῆ, ὅλα τὰ ἀκάθαρτα νερὰ καὶ αἱ ὕλαι διοχετεύονται διὰ σωλήνων εἰς τοὺς ὑπονόμους καὶ ἀπὸ αὐτούς, παρασύρονται εἰς τὴν θάλασσαν μὲ τὸ ἀφθονον νερό, ποῦ ρεεῖ διαρκῶς ἢ καὶ κατὰ διαλείμματα εἰς τοὺς ὑπονόμους. Τὸ σύστημα αὐτὸ τῆς ἀποχετεύσεως, τὸ ὁποῖον ὀνομάζεται παντορροϊκόν (tout à l'égout) εἶναι τὸ τελειότερον, διότι δὲν ἀπομακρύνει μόνον ἀπὸ τὸ σπίτι τὰ ἀκάθαρτα νερὰ καὶ τὰς ὕλας, ἀλλὰ καὶ δὲν μολύνει τὸ περίξ ἔδαφος, ὅπως οἱ στάσιμοι ὑπόνομοι, οἱ ὅποιοι ὅσον τέλειοι καὶ ἂν ἔχουν κατασκευασθῆ, τὸ ἔδαφος ἀπορροφᾷ τὰς ἀκαθάρτους οὐσίας καὶ εἰς ἀκτῖνα πολλῶν μέτρων ἀχρηστεύει τὸ νερὸ τῶν ἐκεῖ φρεάτων.

Ἡ καλὴ ὑδραυλικὴ ἐγκατάστασις ἀπαιτεῖ, ὅπως ὑπάρχη καὶ σωλὴν ἀερισμοῦ, ὁ ὁποῖος νὰ ἐπικοινωνῆ μὲ τὸν κεντρικὸν ὀχετὸν τοῦ σπιτιοῦ, νὰ φθάνη καὶ νὰ ἐξέχη τῆς στέγης καὶ ὁ ὁποῖος μένει πάντοτε ἀνοικτός. Ὁ σωλὴν ἀερισμοῦ χρησιμεύει διὰ νὰ φεύγουν δι' αὐτοῦ τὰ δύσοσμα ἀέρια.

— Τὰ ἀποχωρητήρια πρέπει ν' ἀερίζωνται καλῶς, νὰ εἶναι
Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Ἐκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

μακρὰν τῶν ὑπνοδωματίων, καὶ τραπεζαρίας καὶ τοῦ μαγειρείου. Ἡ λεκάνη των νὰ ἔχη σίφωνα. Τὸ δάπεδον νὰ εἶναι κατεσκευασμένον ἀπὸ ὑλικόν, πού νὰ καθαρίζεται εὐκόλα καὶ τελείως. Ἐπίσης σίφωνα πρέπει νὰ ἔχη καὶ ὁ νιπτήρ διὰ ν' ἀπομακρύνῃ τὴν δυσοσμίαν τῶν ἀκαθάρτων ὑλῶν, πού εὐρίσκονται εἰς τὸν βόθρον.

Τὰ ἀπορρίμματα (σκουπίδια) πρέπει νὰ μαζεύονται εἰς δοχεῖον ἐκ λευκοσιδήρου (τσιγκου), τὸ ὁποῖον νὰ σκεπάζεται καλῶς καὶ νὰ τοποθετῆται εἰς τὴν αὐλὴν καὶ ποτὲ εἰς τὸ μαγειρεῖον.

Ἀπολύμανσις τῆς κατοικίας. Ὅταν ἐνοικιάζωμεν σπίτι, ὀφείλομεν πρὶν ἐγκατασταθῶμεν εἰς αὐτὸ νὰ τὸ ἀπολυμάνωμεν. Ἡ καλύτερα ἀπολύμανσις γίνεται διὰ φορμόλης, ἀλλὰ εἶναι ἀκριβὴ· ἢμποροῦμεν ν' ἀπολυμάνωμεν κάθε δωμάτιον ἂν καύσωμεν θειάφι μέσα εἰς δοχεῖον, ἀφοῦ πρῶτον κλείσωμεν καλὰ παράθυρα καὶ θύρας. Μετὰ 24 ὥρας ἀνοίγομεν τὰ παράθυρα καὶ ἀσβεστώνομεν τοὺς τοίχους. Τὸ δὲ δάπεδον πλύνομεν μὲ διάλυσιν ἐνὸς ἀπορρυπτικοῦ, τὸ ὁποῖον εἶναι καὶ ἀπολυμαντικόν. Κατὰ τὴν ἀπολύμανσιν τῶν δωματίων δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχουν εἰς αὐτὰ ἔπιπλα ἢ σκεύη.

ΚΕΦ. 5

Ἄερισμὸς—Φωτισμὸς—Θέρμανσις κατοικίας

Ἄερισμὸς. Εἰς ὅλους εἶναι γνωστὸν τὸ αἶσθημα τῆς δυσφορίας, πού αἰσθανόμεθα, ὅταν πολλοὶ ἄνθρωποι παραμείνωμεν ἐπὶ ὥραν εἰς κλειστὸν χῶρον· ἡ δυσφορία αὕτῃ προέρχεται ἀπὸ τὴν ἀλλοίωσιν τοῦ ἐν αὐτῷ εὐρίσκομένου ἀέρος.

Ὁ καθαρὸς ἀτμοσφαιρικός ἀήρ παθαίνει ἀλλοίωσιν, ὅταν ἐλαττώνεται τὸ ὀξυγόνον του καὶ αὐξάνεται τὸ διοξείδιον τοῦ ἀνθρακος, ὅταν αὐξάνεται ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντος ἰδίως ἀπὸ τὰς ἀναπνοάς, ὅταν αὐξάνεται ἡ ὑγρασία τοῦ ἀέρος ἀπὸ τὴν ἀναπνοὴν καὶ ἐξάτμισιν τοῦ δέρματος καὶ ὅταν δημιουργῆται κακοσμία ἀπὸ τὸν ἰδρῶτα, τὴν ἀναπνοὴν κ.τ.λ.

Ἐπίσης ἀλλοίωσις τοῦ ἀέρος συμβαίνει καὶ ἀπὸ τὴν μικροβιοφόρον σκόνην τῶν δαπέδων καὶ ἀπὸ τὸν τεχνητὸν φωτισμὸν καὶ τὴν τεχνητὴν θέρμανσιν. Οἱ τελευταῖοι οὗτοι παράγοντες ἀλλοιώνουν τὸν ἀέρα μὲ τοξικὰ ἀέρια.

Διὰ τοῦτο πρέπει ν' ἀνανεώνωμεν συχνὰ τὸν ἀέρα τοῦ χώρου εἰς τὸν ὁποῖον παραμένομεν πολλοὶ ἄνθρωποι ἐπὶ μακρὸν χρόνον

διότι ούτος γίνεται τόσον ἐπιβλαβής, ὥστε καὶ τὸν θάνατον ἀκόμη δύναται νὰ ἐπιφέρῃ.

Ὁ ἀερισμὸς ἐνὸς χώρου γίνεται διὰ τοῦ φυσικοῦ ἢ τεχνητοῦ ἀερισμοῦ.

Ὁ φυσικὸς ἀερισμὸς γίνεται διὰ τοῦ ἀνοίγματος τῶν θυρῶν καὶ παραθύρων, διὰ τῶν ὁποίων σχηματίζεται ρεῦμα ἀέρας. Διὰ τὰς μεγάλας αἰθούσας ὑπάρχει μέθοδος δι' εἰδικῆς κατασκευῆς τῶν παραθύρων, διὰ τῆς ὁποίας ἐξασφαλίζεται ὁ συνεχῆς φυσικὸς ἀερισμὸς.

Ἐκαστον διαμέρισμα πρέπει νὰ ἔχη δύο τοῦλάχιστον ἀνοίγματα ἀπέναντι ἀλλήλων (παράθυρον καὶ θύρα ἢ παράθυρον καὶ παράθυρον), διότι ἂν ἀνοιχθοῦν συγχρόνως αὐτά, τότε ἡ ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος γίνεται εὐκολωτέρα καὶ ταχύτερα. Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὁ καθαρὸς καὶ δροσερὸς ἀήρ εἶναι βαρύτερος καὶ εἰσάγεται ἐκ τῶν κάτω, διότι ὁ θερμὸς ἀήρ ὡς ἐλαφρότερος ἀνέρχεται. Εἰς τοὺς κλειστοὺς χώρους τὸ διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος ὑπάρχει εἰς μεγαλυτέραν ποσότητα εἰς τὰ κατώτερα στρώματα τοῦ ἀέρος, δι' αὐτὸ καλὸν εἶναι νὰ μὴ κοιμώμεθα κατὰ γῆς, ἀλλὰ ὑψηλότερα διὰ νὰ μὴ ἀναπνέωμεν τὸ κατακαθήμενον διοξειδίου τοῦ ἀνθρακος (ἀνθρακικὸν ὀξύ). Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν πρέπει νὰ προτιμῶμεν ὡς ὑπνοδωμάτια τὰ ἀνώγεια δωμάτια ἀπὸ τὰ ἰσόγεια. Τὰ παράθυρα τῶν δωματίων τοῦ ὕπνου πρέπει νὰ μένουν ὄλην τὴν ἡμέραν ἀνοικτά, καθὼς καὶ ἐκείνου, εἰς τὸ ὁποῖον περνᾷ τὰς περισσοτέρας ὥρας ἢ οἰκογένεια, πρέπει νὰ ἀερίζεται συχνά.

Ἐπίσης εἶναι ἐπιβλαβέστατον νὰ ἔχωμεν φυτὰ καὶ ἄνθη τὴν νύκτα εἰς τὰ δωμάτια, διότι αὐτὰ μολύνουν τὸν ἀέρα, καθ' ὅσον τὴν νύκτα ἀπορροφοῦν ὀξυγόνον καὶ ἀναδίδουν ἀνθρακικὸν ὀξύ, ἀντίθετα ἀπὸ ὅ,τι κάνουν τὴν ἡμέραν.

Φωτισμὸς. Δύο εἶναι τὰ εἶδη τοῦ φωτισμοῦ, ὁ φυσικὸς διὰ τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων καὶ ὁ τεχνητὸς διὰ τῆς καύσεως διαφόρων ἀνθρακούχων οὐσιῶν.

Τὸ ἡλιακὸν φῶς ἀσκεῖ ζωογόνον ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν ἀνθρώπων, τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν, ἡ δὲ στέρησις αὐτοῦ ἐπιφέρει μαρασμόν. Διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἀφήνωμεν τὸν ἥλιον νὰ εἰσέρχεται εἰς τὸ σπίτι μας, διότι κατὰ τὴν λαϊκὴν ἔκφρασιν «σπίτι πού δὲν τὸ βλέπει ὁ ἥλιος, τὸ βλέπει ὁ γαστρός». Ἐξ ἄλλου τὸ ἡλιακὸν φῶς ἐξολοθρεύει τὰ μικρόβια καὶ

συντελεί εις τήν ανάπτυξιν τῶν παιδιῶν ὅσα δὲ ζοῦν εις ἀνήλια καὶ σκοτεινὰ δωμάτια καταντοῦν καχεκτικά καὶ ραχιτικά.

Ὁ τεχνητὸς φωτισμὸς ἔχει ἐπίδρασιν εις τήν ὑγείαν μας, ἀκόμη δὲ καὶ εις τήν διάθεσίν μας, ἰδίως κατὰ τὸν χειμῶνα, ὅποτε χρησιμοποιοῦμεν τὸν φωτισμὸν ἐπὶ πολλὰς ὥρας.

Ἡ ἐκλογή παρὰ τῆς οἰκοδεσποίνης τοῦ καταλλήλου τεχνητοῦ φωτισμοῦ, δείχνει τήν προνοητικότητα αὐτῆς, συνάμα δὲ τῆς δίδεται ἡ εὐκαιρία νὰ ἐπιδείξη καὶ τὸ καλλιτεχνικὸν γοῦστό της.

Ὡς πρὸς τὸν τεχνητὸν φωτισμὸν πρέπει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἔχη ὑπ' ὄψει της :

1) Ὅτι τὸν φωτισμὸν ἐπηρεάζει πολὺ τὸ χρῶμα τῶν τοίχων τοῦ φωτισμένου χώρου π.χ. ἐνῶ εις δωμάτιον μὲ τοίχους λευκοὺς ἐπαρκεῖ λαπτῆρ 40 κηρίων, εις δωμάτιον ὅμως μὲ τοίχους χρωματισμένους μὲ χρῶμα γκριζο ἢ καφφέ, ὁ ἴδιος φωτισμὸς δὲν φωτίζει καλά.

Ἀνάλογον ἐπίδρασιν εις τὸν τεχνητὸν φωτισμὸν ἔχει καὶ τὸ χρῶμα τῶν ἐπίπλων, τῶν ταπήτων καὶ τῶν παραμετασμάτων.

Ἐπὶ γενομένων πειραμάτων ἀπεδείχθη ὅτι :

Τὸ λευκὸν χρῶμα τῶν τοίχων ἀντανάκλασ τὸ φῶς κατὰ	65—80%
Τὸ κρέμ	» » 55—70%
Τὸ ροδόχρουν	» » 55—65%
Τὸ σιτόχρουν	» » 40—45%
Τὸ कुсноῦν	» » 30—35%
Τὸ πράσινον	» » 25—30%
Τὸ καφφέ	» » 10—25%

2) Ὅτι οἱ λαμπτήρες, τὰ ἀμπαζοῦρ κ.τ.λ. πρέπει νὰ καθαρίζωνται συχνὰ μὲ νερὸ καὶ ὀλίγας σταγόνας ἀμμωνίας, διότι οἱ ἀκάθαρτοι ἀπορροφοῦν μέρος τοῦ φωτός.

3) Ὅτι ἔχει σημασίαν καὶ ὁ τρόπος τοῦ τεχνητοῦ φωτισμοῦ, δηλαδὴ ἂν εἶναι ἄμεσος ἢ ἔμμεσος, διάχυτος μὲ ἀνταυγαστῆρας ἢ μὲ προβολεῖς κ.τ.λ. ἀναλόγως τῆς χρήσεως τοῦ φωτισμοῦ.

Θέρμανσις. Ὁ ἄνθρωπος πρὸς συντήρησιν τῆς ζωῆς του ἔχει ἀνάγκην ἀπὸ θερμότητα. Ἡ θερμότης τοῦ σώματος, ἡ ὁποία παράγεται μὲ τήν πρόσληψιν τῆς τροφῆς δὲν εἶναι πάντοτε ἐπαρκῆς, τότε τὸ σῶμα ἐπιζητεῖ τήν ἡλιακὴν θερμότητα, ἀλλὰ καὶ αὐτὴ δὲν εἶναι πάντοτε προσετή. Διὰ τοῦτο ὁ ἄνθρωπος ἐφεῦρε καὶ τεχνητὰ μέσα, τὰ ὁποῖα δὲν χρησιμοποιοεῖ μόνον διὰ νὰ θερμαίνῃ τὸ σῶμα του, ἀλλὰ καὶ διὰ νὰ παρασκευάζῃ τὸ φαγητὸν

του, διὰ νὰ φωτίζεται καὶ διὰ πολλὰς ἄλλας ἀνάγκας τῆς ζωῆς του. Καὶ αὐτὰ εἶναι : ἡ ἐστία (τζάκι) καὶ ἡ θερμάστρα διαφόρων τύπων, τὸ καλοριφέρ κ.ἄ. Ὅλα αὐτὰ, τὰ εἶδη ἔχουν πλεῖστα ὅσα μειονεκτήματα.

Ἐυλικά θερμάνσεως εἶναι τὰ :

— Ξύλα· ἡ ἀπόδοσις τῶν ξύλων εἰς θερμότητα εἶναι 4.110 θερμίδες κατὰ κιλόν· τὰ καταλληλότερα δὲ ξύλα εἶναι ἡ δρῦς, ἡ ἐλαία, τὸ σκινδόνι κ.τ.λ.

— Ἀνθρακες (κάρβουνα). Δύο εἶναι τὰ χρησιμοποιούμενα εἶδη ἀνθράκων, τὸ κώκ καὶ ὁ ἀνθρακίτης· ἡ ἀποδοτικότης εἰς θερμότητα εἶναι 6.600—7.000 θερμίδες κατὰ κιλόν.

— Πετρέλαιον. Ἐν κιλόν ἀκαθάρτου πετρελαίου ἀποδίδει 10.400 θερμίδας· ἔν κιλόν καθαροῦ πετρελαίου ἀποδίδει 16.000 θερμίδας,

— Φωταέριον. Ἐν κιλόν φωταερίου ἀποδίδει 4.200 θερμίδας.

— Τὰ ὑγραέρια : βουτάνιον καὶ προπάνιον, τὰ ὅποια εἶναι προϊόντα τοῦ πετρελαίου· τὸ μὲν πρῶτον ἀποδίδει κατὰ κιλόν 11.900 θερμίδες, τὸ δὲ δεύτερον 12.000 θερμίδες. Συνήθως χρησιμοποιεῖται μείγμα βουτανίου καὶ προπανίου.

Ἡ χρησιμοποίησις τῶν ὑγραερίων, ἥτις εἰσήχθη τὸ πρῶτον εἰς τὴν Ἑλλάδα ὑπὸ τῆς «Πετρογκάζ», καταλαμβάνει ὁλοὴν καὶ μεγαλυτέραν ἔκτασιν, τόσον εἰς τὰς οἰκιακὰς ἀνάγκας (μαγειρικήν, θέρμανσιν, φωτισμόν, ψῦξιν κ.τ.λ.), ὅσον καὶ εἰς πλείστους ἄλλους κλάδους τῆς βιομηχανίας καὶ τῆς βιοτεχνίας.

Δι' οἰκιακὴν χρῆσιν, ἐκεῖ, ὅπου δὲν ὑπάρχει ἠλεκτρισμός, ἡ χρῆσις τῶν ὑγραερίων εἶναι τὸ οἰκονομικώτερον καὶ εὐχρηστότερον μέσον θερμάνσεως, διότι δὲν ἀπαιτεῖ εἰδικὰς ἐγκαταστάσεις, ἐκτὸς τῆς καταλλήλου συσκευῆς καὶ τῆς εἰδικῆς φιάλης τῆς περιεχούσης τὸ ὑγραέριον.

— Ἡ ἠλεκτρικὴ θερμάστρα παρουσιάζει πλεονεκτήματα, ἀλλὰ εἶναι λίαν δαπανηρά. Ἐν κιλοβάτ ἠλεκτρικοῦ ρεύματος, δίδει 860 θερμίδας. Κατὰ τὴν ἀγορὰν τῆς ἠλεκτρικῆς θερμάστρας πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψει τὰ ἑξῆς :

Διὰ χῶρον 80 κυβ. μέτρων χρειάζεται θερμάστρα 2.400 θερμίδων, διὰ χῶρον 100 κ.μ. θερμάστρα 3.200 θερμίδων, διὰ χῶρον 140 κ.μ. θερμάστρα 4.000 θερμίδων, διὰ χῶρον 200 κ.μ. 5.200 θερμίδων.

— Καλοριφέρ Ἡ καλυτέρα θέρμανσις εἶναι ἡ ὑγρὰ δι' ἀτμοφόρων μεταλλίνων σωλήνων ἢ διὰ θερμοῦ ἀέρος. Αὕτη παρουσιάζει

ζει πολλά πλεονεκτήματα και διαδίδεται εύρυτατα. Δι' αὐτῆς ἡ ρύθμισις τῆς θερμοκρασίας κανονίζεται κατὰ βούλησιν, δὲν μολύνει τὸν ἀέρα καὶ ἡ θέρμανσίς της εἰς ὅλα τὰ δωμάτια εἶναι ὁμοιόμορφος. Τελειότερον εἶναι τὸ ἄνω σύστημα, ὅταν οἱ σωλῆνες τοποθετοῦνται εἰς τὴν ὀροφήν (ἀφανεῖς διὰ διαφόρων τρύκ), ὥστε νὰ διαχέεται ἴση θερμότης πρὸς ὅλα τὰ μέρη ἐκάστου δωματίου.

ΚΕΦ. 6

Ε Π Ι Π Λ Ω Σ Ι Σ Κ Α Τ Ο Ι Κ Ι Α Σ

Ἱστορικὴ ἐξέλιξις—χρῆσις—Ρυθμοὶ—Ἐκλογή καὶ τοποθέτησις ἐπίπλων καὶ σκευῶν

Ὁ προϊστορικὸς βίος τῶν ἀνθρώπων, ὅταν ἐζοῦσαν εἰς τὰ σπήλαια ἢ εἰς τὸ ὑπαιθρον (ἀναλόγως τοῦ κλίματος) καθίστα περιττὰ τὰ ἐπιπλά. Τότε εἶχε στρέψει τὴν προσοχὴν τοῦ ὁ ἀνθρώπου κυρίως εἰς τὴν κατασκευὴν ὄπλων πρὸς ἄμυναν τῆς ζωῆς του. Ἀργότερα ἐχρησιμοποίησε ὡς καθίσματα λίθους, ἢ κορμούς δένδρων· κατόπιν κατεσκεύασε τοιαῦτα ἐπὶ βράχων. Τὸ ἴδιον ἔκανε καὶ διὰ τὴν κλίνην του· τὴν δὲ ἰδέαν τῆς τραπέζης συνέλαβεν πολὺ ἀργότερον.

Βραδύτερον ἐκπολιτιζόμενος κατεσκεύασεν ἐπιπλά πρώτης ἀνάγκης ἀπὸ σκληρὰν πέτραν ἢ ξύλον ἢ μέταλλον πρὸς στοιχειώδη ἐπίπλωσιν τῆς κατοικίας του (τὸ κάθισμα διὰ νὰ ἀναπαύεται ἢ καθήμενος ἐπ' αὐτοῦ νὰ ἐργάζεται, τὴν κλίνην διὰ νὰ κοιμᾶται καὶ τὴν τράπεζαν διὰ νὰ τρώῃ). Ἀργότερα κατεσκεύασε καὶ ἐπιπλά ἀνέσεως ἐπὶ τῶν ἰδίων βασικῶν ἀρχῶν πρὸς τὰ τῆς πρώτης ἀνάγκης. Οὕτω ἡ τράπεζα ἐξειλίχθη εἰς γραφεῖον, τὸ κάθισμα εἰς σκαμνὶ ἢ εἰς πολυθρόναν ἢ εἰς καναπέν. Ἡ δὲ κλίνη ἀπὸ τοῦ ἀνακλίντρου μέχρι τῆς παστάδος.

Ἀκόμη βραδύτερον κατεσκεύασε καὶ ἐπιπλά καθαρῶς διακοσμητικά, πολλάκις δὲ ἐντελῶς περιττὰ διὰ πρακτικὴν χρησιμότητα. Οὕτως εἰς καθίσματα ἀνακτορικοῦ ρυθμοῦ μόλις δύναται κανεῖς νὰ ἰσορροπήσῃ καθήμενος καὶ μᾶλλον κουράζεται, παρὰ ἀναπαύεται. Τὰ διακοσμητικὰ ἐπιπλά εἶχον μεγίστην ἐξέλιξιν διότι αὐτὰ ἐχαρακτήριζον τὴν ἐπίπλωσιν τῆς κατοικίας.

Ἡ ἐπιπλοποιία ὁμως ἐδημιούργησεν ἐπιπλά ἀνταποκρινόμενα

μᾶλλον πρὸς τὰς ἐκάστοτε καλλιτεχνικὰς ἀντιλήψεις, παρὰ πρὸς πρακτικοὺς σκοποὺς.

Ἐπειδὴ αἱ ἀνάγκαι τοῦ πολιτισμένου ἀνθρώπου ἠϋξάνον, ἐπενόηθησαν καὶ ἄλλα διάφορα ἐπιπλα ἐντελῶς νέα π. χ. εἰς τὰ ἐπιπλα τοῦ γραφείου προσετέθη ἡ γραφομηχανή, τὸ τηλέφωνον κ. ἄ. Ἀντιθέτως ἐπιπλα ἄλλοτε ἀπαραίτητα σήμερον περιπίπτουν εἰς ἀφάνειαν, ὅπως ὁ τρίπους, ὁ βωμὸς κ. ἄ. Αἱ ἀπόψεις δὲ τῆς ὑγιεινῆς μετέβαλον ἐπίσης καὶ τὸν τύπον τῶν κλινῶν.

Ἐκαστον δωμάτιον ἐπιπλώνεται μὲ ἐπιπλα κατάλληλα διὰ τὸν σκοπὸν, διὰ τὸν ὅποιον προορίζεται. Ὑπάρχουν εἰδικαὶ τράπεζαι διὰ τὴν τραπεζαρίαν, διὰ τὸν κοιτῶνα, διὰ τὴν αἴθουσαν ὑποδοχῆς καὶ διὰ τὸ μαγειρεῖον.

Τὰ ἐπιπλα ποικίλλουν καὶ ἀναλόγως τοῦ ἐπαγγέλματος τοῦ ἀτόμου, πὺθὲν θὰ τὰ χρησιμοποίησιν π. χ. ὁ ἱατρός, ὁ ράπτης, ὁ ὑποδηματοποιὸς κ.τ.λ. θὰ χρησιμοποίησιν καὶ ἀνάλογα ἐπιπλα. Ἐπίσης καὶ αἱ ἀνάγκαι τῶν ἐποχῶν τοῦ ἔτους ἀπαιτοῦν ἰδιαίτερα ἐπιπλα (θερμάστρας, ἀνεμιστήρας κ. ἄ.)

Ἡ ἱστορία τῶν ἐπίπλων εἶναι καὶ ἱστορία τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου τῶν ἀνθρώπων.

Τὰ ἐπιπλα ἐκάστης ἐποχῆς καὶ χώρας εἶναι τεκμήριον τοῦ πολιτισμοῦ τῆς· καὶ πράγματι αἱ ἔρευναι ἀπέδειξαν, ὅτι οἱ πολιτισμοὶ ὄλων τῶν ἐποχῶν ἔθεσαν ἀνεξάλειπτα τὴν σφραγίδα των καὶ ἐπὶ τῶν ἐπίπλων. Οὕτω τὰ ἐπιπλα τῶν ἀρχαίων Αἰγυπτίων παρουσιάζουν ἐνδιαφέρον μᾶλλον συμβολικόν, παρὰ ἐκδηλώσεις πλοῦτου. Τῶν Βαβυλωνίων, τῶν Χαλδαίων καὶ ἰδίως τῶν Ἀσσυρίων ἦσαν ἀφαντάστως πολυτελεῖ.

Ἡ μελέτη τῆς ἀγγειοπλαστικῆς, ὡς καὶ τῶν ὀμηρικῶν ἐπῶν καὶ ἄλλων συγγραμμάτων δίδει μίαν ἰδέαν περὶ τῶν ἐπίπλων τῶν Ἀρχαίων Ἑλλήνων· ταῦτα ἦσαν ἀπλᾶ καὶ πρακτικὰ καλλιτεχνικῶς εἰργασμένα.

Ὅταν ὁμως οἱ Ἕλληνες ἤρχισαν νὰ συναλλάσσωνται μὲ τοὺς Σκύθας καὶ λοιποὺς Ἀσιατικοὺς λαοὺς, ἡ Ἑλληνικὴ ἀπλότης ἐξελίχθη εἰς χλιδὴν μὲ πολλὰς ἀναγλύφους παραστάσεις.

Οἱ Ρωμαῖοι ἐμιμήθησαν τοὺς Ἕλληνας. Τὰ δὲ βυζαντινὰ ἀποτελοῦν ἄμεσον ἐξέλιξιν τῶν ρωμαϊκῶν. Τέλος ἡ Ἑλληνικὴ καλαισθησιὰ ἐνίκησε τὸν πλοῦτον καὶ τὴν χλιδὴν καὶ ὑπέταξεν ἀμφοτέρω εἰς τὴν βυζαντινὴν τέχνην.

— Ρυθμοὶ (στῦλ) ἐπίπλων παλαιῶν ἐποχῶν — Μεσαίων

—Βυζαντινή ἐποχή. Χαρακτηρισμός τῶν ἐπίπλων τῆς ἐποχῆς ταύτης εἶναι ἡ αὐστηρὰ μεγαλοπρέπεια. Τὰ ἔπιπλα εἶναι πελώρια μὲ πλουσίας διακοσμήσεις.

— **Ἀναγέννησις — 16ος αἰών.** Κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναγεννήσεως τὰ ἔπιπλα εἶναι βάρεια καὶ δυσμετακόμιστα. Συνηθίζονται διακοσμήσεις γλυπτὰι μὲ ἀλληγορικὰς παραστάσεις ἢ μὲ θέματα ποῦ ἐλήφθησαν ἀπὸ τὴν μυθολογίαν ἢ ἀπὸ τὰς εὐαγγελικὰς ἀφηγήσεις. Κατασκευάζονται δὲ ἀπὸ μάρμαρον ἢ εἰδικὴν σκληρὰν πέτραν. Εἰς τὸ τέλος τῆς ἐποχῆς ταύτης ἐνδύουν τὰ ἔπιπλα μὲ πολυτελῆ ὑφάσματα. Ἐξ ἄλλου μεταβάλλονται αἱ γραμμαῖ των, τείνουν πρὸς τοὺς κλασσικοὺς τύπους καὶ κερδίζουν εἰς ἄνεσιν.

17ος αἰών—ἐποχὴ Λουδοβίκου XIV. Τὰ ἔπιπλα τῆς ἐποχῆς αὐτῆς εἶναι πολυτελέστατα μὲ θαυμάσια γλυπτὰ σχέδια καὶ κατάφορτα ἀπὸ ἐπιχρυσώσεις· αὐτὴ δὲ ἡ καταπληκτικὴ μεγαλοπρέπεια εἰς τὰ ἔπιπλα φανερώνει τὴν μεγαλομανίαν, ποῦ εἶχαν οἱ ἄνθρωποι τῆς ἐποχῆς ἐκείνης.

18ος αἰών—Λουδοβίκου XV. καὶ Λουδοβίκου XVI. Ἡ μανία τοῦ λούσου ὑποχωρεῖ, διὰ τὴν δῶση θέσιν εἰς τὴν ἐπίδειξιν τῆς τέχνης. Ἐξακολουθοῦν καὶ ἐδῶ αἱ γλυπτὰι διακοσμήσεις μὲ μεγάλην ποικιλίαν θεμάτων, ἀλλὰ εἶναι καλλιτεχνικώτερα καὶ παρουσιάζουν, νέους τύπους ἐπίπλων (ντουλάπες, νιπτῆρες, καναπέδες, παραβάν κ. ἄ).

Ἐποχὴ Αὐτοκρατορίας — 19ος αἰών. Κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ Ναπολέοντος, κατὰ τὴν ὁποίαν ἔγιναν ριζικαὶ μεταβολαὶ εἰς πολλὰς ἀπόψεις τῆς ζωῆς εἰς τὴν Εὐρώπην, δὲν ἦτο δυνατόν, παρὰ τὴν ἐπιθέσιν καὶ τὴν σφραγίδά της καὶ εἰς τὰ ἔπιπλα. Καταβάλλεται προσπάθεια νὰ καταργηθοῦν αἱ πολυτελεῖς διακοσμήσεις καὶ αἱ περιττὰι καμπύλαι εἰς αὐτὰ καὶ ἐπιζητεῖται ἡ ἀπλότης. Ἀναζητοῦνται Ἑλληνικὰ καὶ Ρωμαϊκὰ σχέδια. Σκοπὸς αὐτῆς τῆς ἀλλαγῆς εἶναι, νὰ λείψῃ κάθε τι τὸ ἐπιδεικτικὸν καὶ νὰ μὴ χάνεται χρόνος δι' ἄσκοπον ἐργασίαν, ποῦ δὲν ἀποδίδει πρακτικὴν ὠφέλειαν.

— **Ἀγγλικὸν στυλ.** Ἐν συνεχείᾳ ἐκδηλώνεται καὶ εἰς τὰς Ἀγγλοσαξωνικὰς χώρας ἀντίδρασις κατὰ τῆς ὑπερβολικῆς πολυτελείας, ἀλλὰ ἐδῶ καὶ κατὰ τῆς ὑπερβολικῆς ἀπλότητος, ποῦ δὲν δύναται νὰ προσφέρῃ ἀρκετὰς ἀνέσεις. Οὕτω δημιουργεῖται «τὸ Ἀγγλικὸν στυλ» ἐπιπλώσεως, τὸ ὁποῖον προπαθεῖ νὰ συνδυάσῃ

τὴν καλαισθησίαν μὲ τὴν εὐμάρειαν καὶ τὴν κομψότητα μὲ τὴν ἀναπαυτικότητα.

— Ρυθμοὶ (στῦλ) ἐπίπλων νεωτέρας ἐποχῆς. Κατὰ τὴν νεωτέραν ἐποχὴν διακρίνομεν διαφόρους ρυθμούς ἐπίπλων, ἐξ ὧν οἱ κυριώτεροι εἶναι οἱ ἑξῆς :

1) Τὸν γαλλικὸν ρυθμὸν· περίφημον διὰ τὴν καλαισθητικὴν του τέχνην.

2) Τὸν γερμανικὸν· βαρύν, στερεὸν καὶ ἐνίοτε στερούμενον καλαισθησίας.

3) Τὸν ἀγγλικὸν· τελειότερον ὅλων, ὅστις συνδυάζει τὴν λεπτότητα τῆς καλαισθησίας μὲ τὴν στερεότητα.

4) Τὸν ἀμερικανικὸν· ὁ ὁποῖος ὑπερέχει ἀπὸ πρακτικῆς ἀπόψεως καὶ αὐτοῦ τοῦ ἀγγλικοῦ.

Ὁ νεώτερος Ἑλληνικὸς ρυθμὸς ἐπίπλων ἀκολουθεῖ τὰ καλλιτεχνικὰ ρεύματα τῆς συγχρόνου εὐρωπαϊκῆς ἐπιπλοβιομηχανίας, ὅπως τὴν ἀντιλαμβάνεται ἡ νεωτέρα αἰσθητικὴ. Κατ' αὐτὴν τὰ ἔπιπλα εἶναι ἀπηλλαγμένα περιττῶν σκαλισμάτων καὶ τὸ ἐνδιαφέρον ἐντοπίζεται πρὸ παντὸς εἰς τὴν γεωμετρικὴν ἰσορροπίαν τῶν γραμμῶν, εἰς τὴν ἀντοχὴν καὶ τὴν ἄνεσιν. Εἰς τὴν Ἑλλάδα γίνεται μεγάλη χρῆσις καὶ τῶν ἐπίπλων τῆς «Λαϊκῆς τέχνης». τῶν περιφῆμων χαμηλῶν ξυλογλύπτων τῆς Σκύρου.

Ἡ σύγχρονος ἐπίπλωσις συμβαδίζει μὲ τὸ πνεῦμα τῆς ἐποχῆς μας, τὸ ὁποῖον στρέφεται πρὸς τὴν πρακτικότητα. Ἐξ ἄλλου ἡ κρίσις τῆς στέγης δὲν ἐπιτρέπει νὰ ἔχωμεν πολλὰ δωμάτια καὶ εἴμεθα ἠναγκασμένοι νὰ ἐξοικονομήσωμεν τὰ διάφορα ἀντικείμενα εἰς ἀναλόγους θέσεις· διὰ τοῦτο ὑπάρχουν ἔπιπλα, πού προσφέρουν πολλὰς ὑπηρεσίας, χρησιμεύουν συγχρόνως διὰ γραφεῖον καὶ τουαλέττα, διὰ σιφονιέρα καὶ νιπτήρ, διὰ ντουλάπα ρούχων καὶ σιφονιέρα, ντιβάνι—βιβλιοθήκη, ντιβάνι—μπαουῖλο κ. λ. π.

Τὰ σύγχρονα ἔπιπλα κατασκευάζονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μὲ κόντρα—πλακέ (λεπτὰ φύλλα ξύλου κολλημένα μὲ ἰσχυρὰν πίεσιν, οὕτως ὥστε αἱ ἴναι τοῦ ἐνὸς φύλλου νὰ διασταυρῶνῶνται ὡς πρὸς τὴν κατεύθυνσιν μὲ τὰς ἴνας τοῦ ἄλλου φύλλου). Τὰ διὰ κόντρα—πλακέ κατασκευαζόμενα ἔπιπλα εἶναι στερεά, ἑλαφρά, ἀντέχουν εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπιδράσεις (ὑγρασίαν, ξηρασίαν) καὶ ἐπιτρέπουν τὴν ἀνάδειξιν τῶν γραμμῶν, λόγῳ τοῦ ὅτι τὰ κόντρα—πλακέ δύνανται νὰ ἔχουν μεγάλην ἐπιφάνειαν.

Τελευταίως κατασκευάζονται μοντέρνα καὶ ὠραῖα ἔπιπλα ἀπὸ

όξυά και φορμάικα (πλαστικά), αυτά κυρίως χρησιμεύουν διὰ τὸν στολισμὸν ἐξοχικῶν οἰκιῶν, γραφείων, χώλ κ. ἄ.

Κατάλληλος ξυλεία. Τὰ ξύλα, τὰ ὁποῖα χρησιμοποιοῦν διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν ἐπίπλων εἶναι συνήθως : ἡ σκλήθρα, ἡ ὄξυά, ἡ σφένδαμνος, ἡ δρυς, ἡ καρυδιά, ἡ ἐλαία, τὸ μαόνι. Τὰ κύρια διακριτικὰ ἐκάστου ξύλου εἶναι τὸ φυσικὸν χρῶμά του, ἡ ἀνταύγεια, τὸ βάρος καὶ ἡ ὑφή του.

— **Ἐκλογή.** Ὅταν πρόκειται ν' ἀγοράσωμεν ἔπιπλα καὶ σκευὴ διὰ τὸ σπίτι μας, πρέπει νὰ προβαίνομεν εἰς τοῦτο μετὰ περισκέψεως καὶ βάσει αὐστηρῶς διαγεγραμμένου προγράμματος. Ν' ἀποφεύγωμεν πᾶν περιττὸν καὶ νὰ περιοριζώμεθα εἰς τὰ ἀπολύτως ἀναγκαῖα. Τὰ ἔπιπλα πρέπει νὰ θεραπεύουν πρὸ παντὸς τὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας καὶ κατὰ δεῦτερον λόγον τὴν ἄνεσιν καὶ τὴν καλαισθησίαν. Πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰ ἔπιπλα ἐκεῖνα, ποὺ εὐκόλως μετακινοῦνται καὶ εὐκόλως καθαρίζονται, τὰ στερεά, τὰ ἀπλᾶ, τὰ ἄνευ πολλῶν σκαλισμάτων, τὰ μὴ ἔχοντα ἀνάγκην ἐιδικῆς μερίμνης καθαρισμοῦ, τὰ ἔχοντα βάσιν εὐρίσκομένην εἰς ἀρκετὸν ὕψος ἀπὸ τοῦ δαπέδου, ὥστε νὰ γίνεται εὐχερῶς ὁ καθαρισμὸς τοῦ ὑπ' αὐτὰ τμήματος τοῦ δαπέδου, χωρὶς νὰ παραστῇ ἀνάγκη νὰ μετακινήσωμεν τὸ ἔπιπλον.

Ὡς πρὸς τὰ σκευὴ πρέπει κατὰ τὴν ἀγορὰν τῶν νὰ προσέχωμεν, ὥστε νὰ μὴ εἶναι ἐλαττωματικά, μὲ ραφάς, γωνίας κ. τ. λ.

— **Τοποθέτησις ἐπίπλων καὶ σκευῶν.** Ἡ θέσις ἐκάστου ἐπίπλου, ἡ διακόσμησις τῆς αἰθούσης (σαλονιοῦ), τοῦ ἐστιατορίου (τραπεζαρίας) καὶ τῶν κοιτῶνων (ὑπνοδωματίων), ἡ διάταξις τῶν μαγειρικῶν σκευῶν καταδεικνύουν τὴν ἐπιμέλειαν, ἀλλὰ καὶ τὴν καλαισθησίαν τῆς οἰκοδοσποίνης.

Αἴθουσα (σαλόνι). Τὸ δωμάτιον, τὸ ὁποῖον προορίζεται διὰ αἴθουσα, πρέπει νὰ μὴ εἶναι τὸ εὐρυχωρότερον καὶ ὑγιεινότερον, ὡς κακῶς γίνεται· πλὴν ὅμως πᾶν ὅ,τι εὐρίσκεται ἐν αὐτῷ πρέπει νὰ εἶναι κομψὸν καὶ φιλοκάλως τοποθετημένον· δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ εἶναι πολυτελές, ἡ ἀπλότης ὅμως δὲν ἀποκλείει τὴν καλαισθησίαν.

Κυριώτερα ἔπιπλα τῆς αἰθούσης εἶναι ὁ καναπὲς ἢ ντιβάνι, πολυθρόνες, καθίσματα, μικρὰ τραπεζάκια, πιάνο (ἂν βεβαίως γνωρίζη τις ἀπὸ τὴν οἰκογένειαν τὴν μουσικὴν του), ραδιόφωνο, λαμπατέρ, εἰκόνες, τάπητες, στὸρ καὶ κουρτίνες. Πολλὲς φορὲς εἴμεθα ἠναγκασμένοι νὰ τοποθετήσωμεν εἰς τὸ σαλόνι καὶ ἔπιπλα γραφείου, τότε θὰ ἐκλέξωμεν μίαν γωνίαν καὶ θὰ τοποθετήσωμεν τὰ

ἔπιπλα (τραπέζι—γραφεῖον μὲ τὸ κάθισμα, δύο πολυθρόνες, τὴν βιβλιοθήκην), αὐτὰ θὰ ἀποτελέσουν ξεχωριστὴν ὁμάδα.

Τὸ δάπεδον τῆς αἰθούσης δύναται νὰ καλύπτεται ὁλόκληρον μὲ τάπητα (χαλί), ἄλλως ἀρκεῖ μικρὸς τάπης ἔμπροσθεν τοῦ καναπέ.

Αἱ εἰκόνες πρέπει νὰ τοποθετοῦνται εἰς μέτριον ὕψος καὶ εἰς θέσιν κατάλληλον· εἰκὼν ζωηρῶς χρωματισμένη φαίνεται ὠραιότερα εἰς μέρος σκιερὸν, τούναντίον δὲ ἡ ἔχουσα σκιερὰ χρώματα κερδίζει, ἐὰν τοποθετηθῇ εἰς μέρος φωτεινόν.

Εἰς τὴν αἶθουσαν δὲν πρέπει νὰ ἐπισυσσωρεύωνται πολλὰ καὶ ὀγκώδη ἔπιπλα, οὔτε ἐπάνω εἰς αὐτὰ πολλὰ κομφοτεχνήματα (μπιμπελό)· τοῦτο μαρτυρεῖ μικρολόγον ἐπίδειξιν καὶ προσδίδει ἀκαλαίσθητον ὄψιν εἰς τὴν αἶθουσαν.

Πάντως πρέπει νὰ ὑπάρχη ἀρμονία ἐπίπλων, παραπετασμάτων, χαλιῶν καὶ τοίχων καὶ ὡς πρὸς τὸ χρῶμα καὶ ὡς πρὸς τὸ σχῆμα καὶ ὡς πρὸς τὸ μέγεθος.

Ἐστιατόριον (τραπεζαρία). Ἡ ἐπίπλωσις τοῦ δωματίου τούτου ἀπαιτεῖ περισσοτέραν προσοχὴν, διὰ νὰ προσλάβῃ ὄψιν καλαίσθητον καὶ νὰ παρέχῃ ἀνέσεις, καθ' ὅσον εἰς αὐτὸ συγκεντρώνονται ὅλα τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας, ὄχι μόνον κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἀναπαύσεως. Τὰ κυριώτερα ἔπιπλα τῆς τραπεζαρίας εἶναι ἡ τράπεζα, ἡ ὁποία τοποθετεῖται εἰς τὸ μέσον καὶ ἡ ὁποία πρέπει νὰ εἶναι κατεσκευασμένη τοιοῦτοτρόπως, ὥστε ν' ἀνοίγῃ, ὅταν οἱ συνδαιτυμόνες εἶναι περισσότεροι, τὰ καθίσματα, ὁ καναπὲς ἢ ντιβάνι, ὁ μπουφές, τὸ μπάρ, εἰς δὲ τὴν γωνίαν πρέπει νὰ ὑπάρχη ἓνα μικρὸν τραπεζάκι πρὸς τοποθέτησιν τῶν ἀναγκαιούτων κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ, παραπετάσματα εἰς τὰ παράθυρα, εἰκόνες εἰς τοὺς τοίχους ποὺ παριστάνουν συνήθως ὀπώρας, ἄνθη, κυνήγιον κ.τ.λ. καὶ χαλιὰ εἰς τὸ δάπεδον εἶναι τὰ ἀπαραίτητα ἔπιπλα διὰ τὸ στόλισμα τῆς τραπεζαρίας.

Κοιτῶνες (ὑπνοδωμάτια). Εἰς τὰ δωμάτια τοῦ ὕπνου, ὅλα πρέπει νὰ εἶναι ἀπλᾶ μὲ ἀπαλὰ καὶ εὐχάριστα χρώματα· τὰ ἀπαραίτητα εἰς αὐτὰ ἔπιπλα εἶναι : ἡ κλίνη, δύο κομοδίνα, ἡ τουαλέτα, ἡ ἱματιοθήκη, ἡ σιφονιέρα, ἓνα τραπεζάκι καὶ δύο καθίσματα, ἓνα χαλάκι ἔμπροσθεν τῆς κλίνης, στὸν ἑλαφρὰ καὶ μὲ ἀπαλὰ χρώματα.

Ἡ πλαφονιέρα θὰ δίνῃ τὸ φῶς ἀπαλὸ καὶ τὰ πορτατῖφ τὰ

ὅποια θὰ τοποθετοῦνται εἰς τὰ κομοδίνα θὰ δίδουν φωτισμὸν τοπικόν.

Εἰκονοστάσιον. Ὁ ἄνθρωπος ἔχει καθήκον νὰ διαθέσῃ καὶ ἓνα μικρὸν χῶρον διὰ τὰς Ἀγίας Εἰκόνας. Τὸ εἰκονοστάσιον ὅπου τοποθετοῦνται αἱ Ἁγία Εἰκόνες, ἐνώπιον τῶν ὁποίων ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα μὲ τὰ τέκνα των προσεύχονται, εἶναι τὸ πρῶτιστον ἐπιπλο τῆς οἰκίας. Τοῦτο ἐὰν ἡ οἰκία εἶναι μεγάλη τοποθετεῖται εἰς ἰδιαίτερον μικρὸν δωμάτιον, ἐὰν εἶναι μικρὰ τοποθετεῖται εἰς τὸν κοιτῶνα πάντοτε εἰς τὴν ἀνατολικὴν πλευράν, τὸ δὲ κανδήλι πρέπει νὰ διατηρῆται πάντοτε ἄσβεστον πρὸ τοῦ ἀληθινοῦ θεοῦ, πρὸς τὸν ὅποιον τὰ πάντα ὀφείλομεν.

Βιβλιοθήκη. Ἐπειδὴ πᾶς μορφωμένος ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ τελειοποιῇ τὸν ἑαυτό του καὶ ν' αὐξάνῃ τὰς γνώσεις του μελετῶν διάφορα βιβλία, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχη ἡ οἰκογένεια βιβλιοθήκην· αὕτη θὰ τοποθετηθῇ εἰς τὸ δωμάτιον τὸ χρησιμεῦον ὡς γραφεῖον καὶ ὡς σπουδαστήριον τῶν παιδιῶν, ἄλλως τοποθετεῖται ὅπου εἶναι δυνατὸν.

Ἡ εἴσοδος τῆς οἰκίας δὲν πρέπει νὰ παραμεληθῇ. Δίδει τὴν πρῶτην ἐντύπωσιν καὶ μαρτυρεῖ τὴν ὅλην κατάστασιν τῆς λοιπῆς οἰκίας. Εἰς τὴν εἴσοδον θὰ ὑπάρχῃ κρεμάστρα, καθρέπτης εἰς κατάλληλον μέρος, μικρὸς τάπητς πρὸς καθαρισμὸν τῶν ὑποδημάτων. Φυτὰ καὶ ἄνθη κοσμοῦν καὶ ἐξωραίζουσι αὐτήν.

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένον δι' ὅλων τῶν σκευῶν, τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μαγειρικὴν καὶ τὰς ἄλλας οἰκιακὰς ἐργασίας. Ἡ δαπάνη διὰ τὴν ἀγορὰν αὐτῶν εἶναι μικρά, ἡ δὲ ἔλλειψις τούτων ἀδικαιολόγητος καὶ μαρτυρεῖ κακὴν τῆς οἰκοδεσποίνης διοίκησιν.

Κυριώτερα ἐπιπλο τοῦ μαγειρείου εἶναι τὰ ἐξῆς :

Ἡ τράπεζα ἣτις πρέπει νὰ καλύπτεται ἀπὸ μάρμαρον, ὁ ζυγός, τὸ ὥρολόγιον, τὸ ψυγεῖον, ἓνα—δύο καθίσματα. Ἐρμάρια διὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν διαφόρων σκευῶν· ταῦτα πρέπει νὰ εἶναι ἐντοιχισμένα δι' οἰκονομίαν χώρου. Τὰ κυριώτερα δὲ μαγειρικὰ σκευὴ εἶναι : αἱ χύτραι διαφόρου μεγέθους βαθεῖς καὶ ἀβαθεῖς (ἐκ χαλκοῦ, emailles, ἐκ πηλοῦ, ἐξ ἄλουμινίου, ἐξ ἀνοξειδώτου ἀτσαλιοῦ κ. ἄ), τὰ πιατικά, τὰ μαχαιροπήρουνα κ. ἄ.

Ἄπαντα πρέπει νὰ εἶναι τοποθετημένα καταλλήλως, ἀναλόγως τῆς χρήσεώς των. Χαμηλότερον καὶ πλησιέστερον, ὅσα μεταχειριζόμεθα συχνά, ὑψηλότερον δὲ ὅσα μεταχειριζόμεθα σπανιώτε-

ρον. Τὸ μαγειρεῖον εἶναι μικρὸν ἐργαστήριον εἰς αὐτὸ δὲ πρέπει νὰ ἐπικρατῇ τάξις καὶ ἀπόλυτος καθαριότης.

Τὸ πλυντήριο. Τὰ ἀπαραίτητα διὰ τὴν πλύσιν τῶν ἐνδυμάτων σκευὴ εἶναι ἡ σκάφη, τὸ καζάνι καὶ τὰ πανέρια. Τὰ σκευή ταῦτα μετὰ τὴν χρῆσίν των πρέπει νὰ καθαρίζωνται, νὰ στεγνώνωνται καὶ νὰ τοποθετοῦνται εἰς τὴν ὠρισμένην θέσιν των. Εὐκολώτερον γίνεται ἡ πλύσις δι' ἠλεκτρικῶν πλυντηρίων καὶ μάλιστα ὅταν συνοδεύωνται μὲ στεγνωτήρια, τότε ἡ ἐργασία ἀπλουστεύεται. Εἰς τὸ πλυντήριο, ἐὰν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνεται καὶ τὸ σιδέρωμα τῶν ρούχων.

ΚΕΦ. 6

Καλλιέργεια ἀνθέων πρὸς διακόσμησιν τῆς οἰκίας

Ἡ διακόσμησις τῆς οἰκίας μὲ ἄνθη καὶ φυτὰ φαιδρύνει τὴν ὄψιν αὐτῆς καὶ τῆς προσδίδει ἀξιόλογον χάριν, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ ἔχωμεν ἄνθη καὶ φυτὰ, ἡ καλλιέργεια ἄλλως τε τούτων δίδει εὐχάριστον ἀπασχόλησιν εἰς τὴν οἰκοδέσποιναν. Προϋποθέτει ὁμως ἔκτος τῆς φροντίδος καὶ τῆς πείρας καὶ μερικὰς γνώσεις αἱ κυριώτεραι τῶν ὁποίων εἶναι :

1) Ὡς πρὸς τὰς γλάστρας· αὗται πρέπει νὰ εἶναι πῆλινα διὰ νὰ ἔχουν πόρους καὶ ὡς πρὸς τὸ μέγεθος ἀνάλογοι πρὸς τὴν ρίζαν τοῦ φυτοῦ· αἱ πολὺ μεγάλαι γλάστραι βλάπτουν τὸ φυτόν, διότι εἰς αὐτὰς τὸ χῶμα σήπεται εὐκόλως καὶ καταστρέφεται ἡ ρίζα αὐτοῦ. Αἱ ἀπὸ πορσελάνην γλάστραι εἶναι ἐλαττωματικαὶ ὡς ὀλιγώτερον πορώδεις.

2) Ἐκαστον φυτόν ἔχει ἀνάγκην ἀέρος, φωτὸς καὶ θερμότητος· συνεπῶς ἡ θέσις του πρέπει νὰ κανονίζεται ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν του τούτων.

3) Διὰ τὰ φυτὰ εἶναι ἐπιβλαβεῖς αἱ ἀπότομοι μεταβολαὶ τῆς θερμοκρασίας· καὶ τοῦτο συμβαίνει τὸν χειμῶνα, δι' αὐτὸ πρέπει νὰ προνοοῦμεν καὶ προφυλάττωμεν αὐτά.

4) Τὸ πότισμα τῶν φυτῶν πρέπει νὰ γίνεται μὲ μέτρον· διότι καὶ τὸ ὑπερβολικὸν πότισμα δύναται νὰ βλάβῃ καὶ τὸ ἐλλιπὲς ἐπίσης. Ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ νὰ εἶναι ἀνόλογος μὲ τὴν τοῦ δωματίου, εἰς τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται τὸ φυτόν. Ἐξαιροῦνται μερικὰ εἶδη φυτῶν τὰ καλούμενα ὑδρόβια ἢ ὑδροχαρῆ, τὰ ὁποῖα ἀγαποῦν τὸ πολὺ νερό, τὰ ἄλλα ὅμως κατὰ κανόνα, δὲν πρέπει νὰ ποτίζων-

ται, ἂν δὲν ξεραθῆ τὸ χῶμα τῆς γλάστρας καὶ ἰδίως τὸν χειμῶνα.

5) Ἐκτὸς τοῦ τακτικοῦ ποτίσματος πρέπει νὰ ραντίζωμεν τὸ τὸ φυτὸν μὲ λεπτὸν ψεκαστῆρα. Ὄταν δὲ βρέχη νὰ θέτωμεν τὰς γλάστρας εἰς τὴν βροχήν, διὰ νὰ λουσθοῦν καὶ ποτισθοῦν· τὰ φύλλα τῶν φυτῶν πλύνομεν μὲ σπόγγον βρεγμένον μὲ νερὸ μετρίας θερμοκρασίας.

6) Τροφή τῶν φυτῶν εἶναι τὸ λίπασμα· καὶ τὰ φυτὰ τῶν γλαστρῶν ἔχουν μεγαλυτέραν ἀνάγκην τούτου. Ἡ λίπανσις γίνεται κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἀναπτύξεως τῶν φυτῶν ἰδίως τὸ φθινόπωρον· προτιμότερον νὰ ρίπτωμεν αὐτὸ ὑγρόν.

7) Τὸ φυτὸν τοῦ ὁποίου ἔχει ἀσθενήσει ἢ ῥίζα, τὸ βγάζομεν ἀπὸ τὴν γλάστραν καὶ ἀφοῦ ἀφαιρέσωμεν τὸ ἀσθενὲς μέρος τῆς ῥίζης, τὸ μεταφυτεύομεν εἰς ἄλλην γλάστραν μὲ ἄλλο χῶμα.

Διὰ τὴν διακόσμησιν τῶν παραθύρων καὶ ἐξωστῶν πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν γλάστρας ὁμοιομόρφους ἢ καλύτερον εἶναι νὰ φυτεύωμεν τὰ ἄνθη εἰς μικρὰ κασονάκια ἀπὸ λαμαρίναν ἢ πήλινα—κανονικοῦ σχήματος.

Διὰ τὴν διακόσμησιν τῆς οἰκίας δυνάμεθα νὰ χρησιμοποιήσωμεν καὶ ἄνθη ἐντὸς ἀνθοδοχείων, διατηρῶμεν δὲ αὐτὰ πολὺν καιρὸν ὡς ἐξῆς· κάθε 3 — 4 ἡμέρας κόβομεν τὰς ἄκρας τῶν κοτσανιῶν μὲ ἓνα ψαλίδι, διὰ νὰ διευκολύνεται ἡ κυκλοφορία τοῦ ὕδατος ἐντὸς τῶν μερῶν τοῦ ἀνθους. Ἐντὸς δὲ τοῦ νεροῦ τοῦ ἀνθοδοχείου προσθέτομεν ὀλίγον τριμμένον σῶπωνα (τύπου Μασσαλίας), ὀλίγον χονδρὸν ἀλάτι καὶ ὀλίγον βόρακα ἢ σκόνην ἀπὸ ξυλοκάρβουνα. Ἡ ἀλλαγὴ τοῦ νεροῦ γίνεται καθ' ἑκάστην. Τὸ τεχνητὸν φῶς ἐξασθενεῖ καὶ βλάπτει τὰ ἄνθη, ἐπομένως πρέπει νὰ τὰ προφυλάσσωμεν ἀπὸ αὐτό.

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

ΟΙΚΙΑΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΙ

ΚΕΦ. 1

Σύστημα εργασίας—Καθαρισμός τῆς κατοικίας

Αἱ οἰκιακαὶ ἐργασίαι εἶναι πολυσύνθετοι καὶ πολυάριθμοι. Εἶναι τὸ εἶδος ἐκεῖνο τῆς ἐργασίας, τὸ ὅποῖον δυσκόλως ἐξερευνᾶται. Δὲν δυνάμεθα νὰ καθορίσωμεν τὰ σημεῖα τῆς ἀρχῆς καὶ τοῦ τέλους τῶν οἰκιακῶν ἐργασιῶν π. χ. ἡ βαφὴ ἐνὸς φορέματος θεωρεῖται οἰκιακὴ ἐργασία καὶ ὅμως ἡ οἰκοκυρὰ πολλάκις βάφει τὸ φόρεμά της.

Ἐκ τῶν οἰκιακῶν ἐργασιῶν: ἄλλαι εἶναι κοπιώδεις ὡς ἡ πλύσις τῶν ρούχων. ἄλλαι λεπταί, πού ἀπαιτοῦν μεγάλην τεχνικὴν ἐπιδεξιότητα ὡς τὸ κέντημα· ἄλλαι μονότονοι, διότι ἐπαναλαμβάνονται καθ' ἐκάστην, ὡς τὸ πλύσιμον τῶν πιάτων· ἄλλαι ἀπαιτοῦν ὀρθὴν σκέψιν καὶ κρίσιν διὰ νὰ προσαρμῶζονται εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, ὡς ἡ ἀγορὰ τῶν ἐπίπλων καὶ τῶν ἄλλων προμηθειῶν· ἄλλαι ἀπαιτοῦν ἐπιστημονικὰς γνώσεις καὶ ψυχικὰ προτερήματα (στοργήν, ὑπομονήν κ.λ.π.) ὡς ἡ ἀνατροφή τῶν τέκνων· ἄλλαι ἀπαιτοῦν ἐπιβολήν, αὐτοκυριαρχίαν καὶ δικαιοσύνην, ὅπως ἡ διεύθυνσις τοῦ ὑπηρετικοῦ προσωπικοῦ· καὶ ἄλλαι τεχνικὰς γνώσεις διὰ τὴν χρησιμοποίησιν τῶν συγχρόνων μηχανικῶν μέσων (ἠλεκτρικῶν συσκευῶν).

Δὲν ὑπάρχει κανὲν εἶδος οἰκιακῆς ἐργασίας, τὸ ὅποῖον νὰ μὴ ἀποτελῆ καὶ ἀπασχόλησιν ἐνὸς εἰδικευμένου ἐπαγγέλματος π. χ. ἡ οἰκοδέσποινα ράπτει ἢ κεντᾷ, ἀλλὰ ὑπάρχει καὶ τὸ ἐπάγγελμα τῆς ραπτρίας ἢ τῆς κεντήστρας.

Αἱ οἰκιακαὶ ἐργασίαι διαδέχονται ἢ μία τὴν ἄλλην καὶ ἐκάστη ἐξ αὐτῶν εἶναι διαφορητικὴ.

Ἡ οἰκοδέσποινα διὰ ν' ἀνταπεξέλθῃ εἰς τὸν λαβύρινθον τοῦτον τῶν οἰκιακῶν ἐργασιῶν, πρέπει νὰ κατέχη ὄχι μόνον γνώσεις

ἐπιστημονικάς, τεχνικάς καὶ πρακτικάς, ἀλλὰ καὶ καλῆς ὀργανώσεως καὶ μεθοδικότητος.

Αἱ οἰκιακαὶ ἐργασίαι μὲ τὰ σύγχρονα μηχανικά μέσα (ἤλεκτρικά σίδηρα, κουζίνες, πλυντήρια κ.τ.λ.) ἀπλοποιῦνται· αὐτὰ φαινομενικῶς εἶναι δαπανηρότερα, ὅμως πρέπει νὰ προτιμῶνται, διότι ἡ ἐργασία γίνεται ταχύτερα, ποιοτικῶς καλυτέρα καὶ εὐκολωτέρα.

Ἀπαραβάτος δὲ ὄρος εἶναι, ὅπως ἐκάστη ἐργασία ἐκτελεῖται εἰς ὠρισμένον χῶρον π. χ. ἡ παρασκευὴ τοῦ φαγητοῦ εἰς τὸ μαγειρεῖον, ἡ πλύσις τῶν ρούχων εἰς τὸ πλυντήριο κ.ο.κ.. Ἐκαστος δὲ χῶρος πρέπει νὰ περιλαμβάνῃ τὰ ἀπαραίτητα σκεύη καὶ μέσα τακτικῶς τοποθετημένα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἐργασίας, τοιοῦτοτρόπως γίνεται οἰκονομία χρόνου καὶ δυνάμεως. Ὁ χῶρος οὗτος πρέπει νὰ φωτίζεται ἐπαρκῶς, τὸ δὲ ὕψος τοῦ ἐπιπέδου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου γίνεται ἡ ἐργασία, νὰ εἶναι ἀνάλογον τοῦ ἀναστήματος τῆς ἐργαζομένης, διότι ἄλλως ἐπιφέρει κόπωση· τοιαύτην ἐπιφέρει καὶ ἡ κακὴ στάσις τοῦ σώματος.

Αἱ οἰκιακαὶ ἐργασίαι πρέπει νὰ ἐκτελῶνται μὲ τάξιν καὶ ἀκρίβειαν διὰ νὰ εἶναι ὀλιγώτερον κοπιώδεις καὶ νὰ ἀποδίδουν καλὰ ἀποτελέσματα. Πρὸς τοῦτο αἱ ἐργασίαι ἐκάστης ἡμέρας πρέπει νὰ γίνωνται κατ' αὐτὴν ταύτην τὴν ἡμέραν καὶ νὰ μὴ ἀναβάλλονται διὰ τὴν ἐπομένην. Ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ σηκώνεται τὴν πρωΐαν εἰς ὠρισμένην ὥραν καὶ τὸ βράδυ νὰ κοιμᾶται, ἀφοῦ πρότερον τοποθετήσῃ τὰ πάντα εἰς τὴν θέσιν των. Τὴν πρωΐαν ἀφοῦ ἐνδυσθῆ καταλλήλως, πρέπει πρῶτον νὰ ἀνοίξῃ τὰ παράθυρα τοῦ ὑπνοδωματίου καὶ ν' ἀπλώσῃ πρὸς ἀερισμὸν τὰ σκεπάσματα τῆς κλίνης· κατόπιν νὰ ἐτοιμάσῃ τὸ πρωῖνὸ (πρόγευμα) μόνη τῆς ἢ ἂν ἔχῃ βοηθόν, νὰ δώσῃ ἐντολὴν πρὸς τοῦτο· ἀκολούθως νὰ φροντίσῃ διὰ τὸ καθάρισμα τῶν δωματίων καὶ ἀφοῦ τελειώσῃ τὰς κυριωτέρας ἐργασίας τοῦ μαγειρείου, προπαρασκευῆν φαγητοῦ κ.λ.π. νὰ τακτοποιήσῃ τὰς κλινὰς. Ὅλα αὐτὰ πρέπει νὰ ἐκτελῶνται κατὰ τὴν ἄνω σειρὰν, ὥστε νὰ περισσεύῃ χρόνος καὶ διὰ τὴν ραπτικὴν ἢ ἄλλην ἐργασίαν.

Μετὰ τὸ φαγητὸν θὰ φροντίσῃ διὰ τὸν καθαρισμὸν, ἀερισμὸν καὶ τακτοποίησιν τῆς τραπεζαρίας καὶ τοῦ μαγειρείου· τὸ ἴδιον θὰ ἐπαναλάβῃ καὶ μετὰ τὸ βραδυνὸν φαγητὸν. Ἐπίσης τάξιν πρέπει νὰ τηρῆ καὶ εἰς τὴν γενικὴν καθαριότητα τῆς οἰκίας.

Διότι ἐκτός τῆς μερικῆς καθ' ἐκάστην καθαριότητος ἡ οἰκο-
Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Ἐκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

δέσποινα πρέπει νὰ ὀρίζη μίαν ἡμέραν τῆς ἑβδομάδος διὰ τὴν καθαριότητα τῶν δωματίων τοῦ ὕπνου (ὑαλοπινάκων, τοίχων, δαπέδων κ.τ.λ.), ἄλλην διὰ τὴν τῆς τραπεζαρίας, ἄλλην διὰ τὴν τῆς ἀποθήκης κ.τ.λ.· τὸ δὲ Σάββατον διὰ τὴν καθαριότητα τῆς εἰσόδου καὶ τοῦ μαγειρείου. Ἄπαξ δὲ τοῦ ἔτους πρέπει νὰ ἀσβεστώνωνται οἱ τοῖχοι ὅλης τῆς οἰκίας. Πρέπει δὲ νὰ τηρῆ τὴν τάξιν αὐτὴν, διότι ἐὰν ἐπιχειρήσῃ ἐντὸς μιᾶς ἡμέρας τὴν γενικὴν καθαριότητα ὀλοκλήρου τῆς οἰκίας καὶ ἡ ἰδίᾳ θὰ κοπιᾷ πολὺ καὶ ἡ καθαριότης δὲν θὰ γίνῃ πλήρης. Ἐννοεῖται, ὅτι προτοῦ ἐπιχειρήσῃ τὴν γενικὴν καθαριότητα ἐνὸς χώρου, πρέπει προηγουμένως νὰ γίνεταὶ ἡ τακτικὴ καθημερινὴ τακτοποίησις τῆς ὑπολοίπου οἰκίας.

Ἡ καθαριότης εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ὑγείαν τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας, ἐκτὸς δὲ τούτου ἡ οἰκία, ἡ ὁποία καθαρίζεται, διατηρεῖται ἐπὶ μακρότερον χρόνον καὶ φαίνεται ὠραιότερα καὶ ἀρχοντικῆ, καθὼς λέγει καὶ ἡ λαϊκὴ παροιμία «ἡ καθαριότης εἶναι μισὴ ἀρχοντιά». Ἡ ἔλλειψις καθαριότητος εἶναι ἀποτέλεσμα τεμπελιᾶς καὶ οὐχὶ φτώχειας, ὡς προφασίζονται μερικαὶ διὰ νὰ καλύπτουν τὴν ὀκνηρίαν καὶ τὴν κακομοιριά των.

Εἰς τὴν καθημερινὴν καθαριότητα ὑπάγεται πρωτίστως τὸ σάρωμα τοῦ δαπέδου τῶν δωματίων. Ἡ ἐκτελοῦσα τὴν ἐργασίαν αὐτὴν, ἀφοῦ καλύψῃ τὴν κεφαλὴν διὰ λευκοῦ πανίου, ἀνοίγει τὰ παράθυρα, ἀφαιρεῖ ἀπὸ τὰ ἐπιπλα τὰ τυχὸν ἐπ' αὐτῶν ἄχρηστα ἀντικείμενα, παραμερίζει τὰ παραπετάσματα καὶ ἀφοῦ βρέξῃ τὸ σάρωθρον μὲ καθαρὸ νερό, εἰς τὸ ὁποῖον καλὸν θὰ εἶναι νὰ προσθέσῃ μερικὰς σταγόνας φανικοῦ ὀξέος, σαρώνει τὸ πάτωμα μετὰ μεγάλης προσοχῆς. Τὸ κοινὸν σάρωθρον θεωρεῖται αἰτία πολλῶν κακῶν, διότι ἀπλῶς μετατοπίζει τὴν σκόνην, ἰδίως ὅταν δὲν εἶναι βρεγμένον· δι' αὐτὸ ὁ καθαρισμὸς τῶν δαπέδων πρέπει νὰ γίνεταὶ μὲ βρεγμένον πανὶ ὅπου εἶναι δυνατόν. Τὸ καλύτερον σάρωθρον εἶναι τὸ ἠλεκτρικόν. Μετὰ τὸ καθάρισμα τῶν δαπέδων καὶ τὸ σπογγάρισμα αὐτῶν, θὰ καθαρίσῃ τοὺς ὑαλοπίνακας καὶ τὰ ἐπιπλα σπογγίζουσα αὐτὰ διὰ πανίου καὶ κατόπιν θὰ τακτοποιήσῃ τὰ δωμάτια.

ΚΕΦ. 2

Καθαρισμὸς κοιτῶνος καὶ λουτροῦ

Μόλις ἐνδυσθῶμεν, ἀνοίγομεν τὰ παράθυρα καὶ ἀφοῦ τινάξω-
Ψηφιοποιήθηκε ἀπὸ τὸ Ἰνστιτούτο Ἐκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

μεν τὰ σκεπάσματα τῆς κλίνης, θέτομεν αὐτὰ ἐπὶ καθισμάτων πλησίον τῶν παραθύρων, ὥστε νὰ εἶναι ἐκτεθειμένα εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον· τὸ δὲ στρώμα τὸ ἀναδιπλώνομεν, ὅταν ὁμως ὑπάρχει ἐξώστης τοποθετοῦμεν ἐκεῖ τὰ στρώματα καὶ τὰ σκεπάσματα. Ἐφ' ὅσον ταῦτα ἀερίζονται, ἐκτελοῦμεν τὸν καθαρισμὸν τοῦ δωματίου· κατόπιν καθαρίζομεν τὸ λουτρὸν καὶ τὸν νιπτῆρα μὲ θερμὸν νερὸ καὶ σαποῦνι. Ὄταν καθαρίζωμεν τὸν νιπτῆρα, πρέπει νὰ καθαρίσωμεν καὶ τὰ κτένια καὶ βουρτσες, ἐκτὸς τὴν τῶν ὀδόντων, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ καθαρίζῃ ἕκαστος μόνος του. Ἡ βούρτσα τῶν ἐνδυμάτων καθαρίζεται μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα καὶ ξεπλένεται μὲ καθαρὸ νερὸ ἢ μὲ βενζίνη ἢ μὲ οἰνόπνευμα ἢ μὲ ζεστὸν ἀλεύρι· διὰ πρόχειρον καθαρισμὸν τρίβομεν αὐτὴν εἰς λευκὸ χαρτί, ἀφοῦ τὸ στερεώσωμεν εἰς τὴν ἀκμὴν τοῦ τραπέζιου.

Κατόπιν τακτοποιοῦμεν τὴν κλίνην (φοροῦσαι λευκὴν ποδιάν), προσέχουσαι, ὅπως γυρίζωμεν τακτικὰ τὸ στρώμα, ὥστε νὰ μὴ ἔχη πάντοτε πρὸς τὸ ἐπάνω μέρος τὴν ἰδίαν ὄψιν του.

Ἡ κλίνη δυνατὸν νὰ εἶναι κατεσκευασμένη ἐκ μετάλλου ἢ ξύλου. Τὰ στρώματα γεμίζονται μὲ μαλλί ἢ βαμβάκι. Τὰ ὑφάσματα τῶν στρωμάτων πρέπει μίαν φορὰν τοῦ ἔτους νὰ πλύνωνται, τὸ δὲ περιεχόμενόν του νὰ φρεσκάρεται. Πρὸς διατήρησιν τῶν στρωμάτων πρέπει νὰ ἐπενδύωμεν αὐτὰ μὲ περικάλυμμα ἐκ στερεοῦ ὑφάσματος, ἀνοικτοῦ χρώματος μὲ ἀνοιγμα εἰς τὸ μέσον καὶ κατὰ μῆκος τοῦ στρώματος. Τοῦτο δυνάμεθα εὐχερῶς νὰ πλύνωμεν συχνά.

Τὰ σινδόνια πρέπει νὰ εἶναι λευκά, διότι τὰ χρωματιστὰ πολλάκις βάφονται μὲ βαφὰς περιεχούσας δηλητηριώδους οὐσίας καὶ γίνονται πρόξενα δερματοπαθειῶν. Τὰ σινδόνια πρέπει ν' ἀλλάσσωνται συχνά.

Τὰ μάλλινα σκεπάσματα εἶναι ὑγιεινότερα τῶν ἐφαπλωμάτων, διότι καὶ καλύτερον ἀερίζονται καὶ διότι αὐξάνομεν καὶ ἐλαττώνομεν τὸν ἀριθμὸν των, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς. Ἡ καθαριότης τῶν κλινῶν εἶναι ἕν ἀπὸ τὰ κυριώτερα καθήκοντα τῆς οἰκοκυρᾶς, διότι μετὰ τὸν μόχθον τῆς ἡμέρας ἕκαστον μέλος τῆς οἰκογενείας πρέπει ν' ἀναπαύεται ἀνέτως καὶ μὲ τὴν εὐχάριστον ἐντύπωσιν, τὴν ὁποίαν δίδει ἡ τάξις καὶ ἡ καθαριότης. >

ΚΕΦ. 3

Καθαρισμός έστιατορίου, αίθουσής και εισόδου

Ο καθημερινός καθαρισμός τής αίθουσής (σαλονιού) γίνεται άπαξ τής ημέρας, ένώ του έστιατορίου (τής τραπεζαρίας) δίσ. Ο δέ γενικός καθαρισμός τούτων γίνεται ώς έξής: άφοϋ άνοιξωμεν τά παράθυρα και άνασηκώσωμεν στόρ και κουρτίνες, σηκώνομεν τά χαλιά, τά διπλώνομεν μέ τήν καλήν όψιν πρός μέσα και τά τινάσσομεν είς τήν αύλήν ή είς τήν ταρατσάν. Κατόπιν έξάγομεν τά καθίσματα και τά μικρά έπιπλα, καθαρίζομεν τó δάπεδον μέ τόν τρόπον που άπαιτεί τó υλικόν, έξ ου είναι κατεσκευασμένον: ιδιαίτεραν προσοχήν δίδομεν είς τó καθάρισμα τών γωνιών.

Άφοϋ καθαρίσωμεν όλα όσα εύρίσκονται είς τó δωμάτιον τοποθετοϋμεν τά έπιπλα καλώς καθαρισμένα και στιλβωμένα έκαστον είς τήν θέσιν του μέ καλαισθησίαν. Διά νά διατηρήσωμεν τά έπιπλα καλύπτομεν αύτά μέ καλύμματα έκ βαμβακεροϋ ύφάσματος, ίδίá κατá τούς θερινούς μήνας, θέτομεν δέ είς τά έκ μαλλίνων ύφασμάτων έπιπλα μικράν ποσότητα ναφθαλίνης ή φύλλα καπνοϋ πρός προφύλαξιν έκ του σκώρου.

Η είσοδος τής οικίας πρέπει νά καθαρίζεται δίσ τής ημέρας, διότι ρυπαίνεται εύκολώτερον άπό ό,τι ή λοιπή οικία.

Άφοϋ τινάξωμεν τó πρò τής θύρας χαλάκι, ξεσκονίζομεν τούς τοίχους και τήν θύραν: κατόπιν καθαρίζομεν τó δάπεδον και τήν σκάλαν μέ χλιαράν σαπουνάδα. Έπειτα στιλβώνομεν τás λαβές τής θύρας και καθαρίζομεν τά έν τή είσόδω εύρισκόμενα φυτά.

ΚΕΦ. 4

Καθαρισμός μαγειρείου, πλυντηρίου, άποθηκών και άποχωρητηρίου

Η διατήρησις τής τάξεως και καθαριότητος του μαγειρείου έξαρτάται έκ πολλών μικρών ύπηρεσιών, αί όποΐαι πρέπει νά γίνονται είς τήν ώραν των, διά νά μη έπέρχεται άταξία.

Καθ' έκάστην πρέπει νά καθαρίζεται τó δάπεδον του μαγειρείου. Μετά τήν πλύσιν και τήν τοποθέτησιν είς τás θέσεις των τών μαγειρικών σκευών νά καθαρίζεται ή έστία (τσάκι, ήλεκτρική κουζίνα κ.τ.λ.) και ó νεροχύτης μέ ζεστό νερό και σαπούνι ή μέ ά-

πορρυπαντικές σκόνες· ἐκ τῆς ἀμέμπτου καθαριότητος τοῦ νεροχύτου καὶ τῆς λεκάνης του (ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν) θὰ φανῆ ἡ πραγματικὴ καὶ τελεία καθαριότης τοῦ μαγειρείου. Εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ μαγειρείου συντείνει καὶ ἡ ταχεῖα ἀπομάκρυνσις τῶν διαφόρων ἀπορριμμάτων (φλοῦδες πατατῶν κ. ἄ.).

Ἄπαξ τοῦλάχιστον τῆς ἐβδομάδος πρέπει νὰ κάνωμεν γενικὴν καθαριότητα τοῦ μαγειρείου, ν' ἀσβεστῶνωμεν τοὺς τοίχους του (*) καὶ νὰ καθαρίζωμεν καὶ γυαλίζωμεν τὰ μαγειρικά σκεύη, τὰ ὁποῖα κατόπιν τοποθετοῦμεν εἰς τὴν θέσιν των.

Ἄλλην ἡμέραν θὰ ὀρίσωμεν διὰ τὸν καθαρισμὸν τῆς ἀποθήκης καὶ τοῦ πλυτηρίου. Καὶ εἰς τοὺς δύο αὐτοὺς χώρους θὰ φροντίζωμεν, ὥστε νὰ μὴ μένη ἔστω καὶ ἡ ἐλάχιστη ὑγρασία, διὰ τοῦτο μετὰ τὸν καθαρισμὸν θὰ ἀφήνωμεν θύρας καὶ παράθυρα ἀνοικτά, ὥστε νὰ στεγνώνουν.

Τὸ ἀποχωρητήριον πρέπει νὰ καθαρίζεται καθημερινῶς δι' ἀφθόνου νεροῦ. Οἱ τοῖχοι, οἱ ὁποῖοι εἰς ἄρκετὸν ὕψος πρέπει νὰ καλύπτονται μὲ πλακάκια ἢ νὰ εἶναι βερνικωμένοι δι' ἐλαιοχρώματος θὰ σαπουνίζονται, ἡ δὲ λεκάνη θὰ καθαρίζεται μὲ aqua-forte. >

ΚΕΦ. 5

Καθαρισμὸς παραθύρων—ύαλοπινάκων ταπήτων—παραπετασμάτων

Πρὶν ἀρχίσωμεν τὸ καθάρισμα τῶν παραθύρων ἀνασηκῶνομεν τὶς κουρτίνες καὶ παραμερίζομεν τὰ στόρ. Ζεσκονίζομεν τὰ παράθυρα, κατόπιν σαπουνίζομεν μὲ σπόγγον ἢ τεμάχιον φανέλλας καὶ

(*) — Διὰ τὸ ἀσβέστωμα τῶν τοίχων τοῦ μαγειρείου ἢ καὶ τῶν λοιπῶν δωματίων, ὅταν οὗτοι δὲν εἶναι ἐλαιοχρωματισμένοι ἢ ὅταν δὲν καλύπτονται μὲ πλαστικὴν ὕλην κ.τ.λ. τελευταίως γίνεται χρῆσις π λ α σ τ ι κ ο ὕ ὑ δ ρ ο χ ρ ὠ μ α τ ο ς (peinture émulsionnée), εἰς τὸ ὁποῖον προστίθεται 20 % νερό· τὸ εἶδος αὐτὸ τοῦ ἀσβεστώματος πρέπει νὰ προτιμᾶται, διότι τότε οἱ τοῖχοι σαπουνίζονται, ὡς νὰ εἶναι ἐλαιοχρωματισμένοι.

— Διὰ τὸ φράξιμο τῶν τυχόν τρυπῶν τῶν τοίχων θὰ χρησιμοποιήσωμεν μείγμα τσιμέντου τοῦ Πόρτλαντ μὲ ξυνὸ γάλα.

— Αἱ κηλίδες τῶν βερνικωμένων μὲ ἐλαιοχρώμα τοίχων ἐξαλείφονται μὲ τὴν χρῆσιν μείγματος ἀποτελουμένου ἀπὸ 60 γραμ. βόρακος καὶ ἐνὸς μικροῦ κοχλιαρίου ἀμμωνίας εἰς 2 λίτρας νεροῦ.

τρίβομεν τὸ περιθώριον ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω, χωρὶς νὰ παραλείπωμεν τὰς γωνίας. Ἀφοῦ καθαρισθοῦν τὰ περιθώρια πλύνομεν τοὺς ὑαλοπίνακας (τζάμια) μὲ νερόν, εἰς τὸ ὁποῖον ρίπτομεν ὀλίγον ξύδι ἢ οἶνόπνευμα ἢ ἀμμωνίαν καὶ ποτὲ ποτάσσαν ἢ σαπούνη διότι αἱ ὑαλοὶ θολώνουσι καὶ σκουπίζομεν μὲ καθαρὸν βαμβακερὸν πανίον ἢ πλεκτὸν καὶ τελευταῖα στιλβώνομεν κυκλοτερῶς μὲ στεγνὴν ἔφημερίδα, ἀφοῦ τὴν κάνομεν ταμπόν. Ὅταν αἱ ὑαλοὶ εἶναι θαμβωμένοι τὰς τρίβομεν δυνατὰ μὲ βρεγμένες τσουκνίδες, ὅποτε πρέπει νὰ φορέσωμεν γάντια (παλαιά), διὰ νὰ μὴ τρυπηθῶμεν ἀπὸ τὰς τσουκνίδας.

Οἱ τάπητες (τὰ χαλιά) καθαρίζονται διὰ καλοῦ τινάγματος διὰ τοῦ ἐπὶ τούτῳ πλεκτοῦ ἐκ καλάμων ἐργαλείου ἢ δι' ἠλεκτρικῆς συσκευῆς, κατόπιν μὲ βρεγμένον τέϊον ἢ καλύτερον ἀκόμη μὲ φύλλα νωπῶν χόρτων καὶ ἰδίως μαρουλιῶν τρίβομεν τοὺς τάπητας καλὰ, οἱ ὁποῖοι οὕτω, ὄχι μόνον καθαρίζονται, ἀλλὰ καὶ ἐπανακτοῦν τὸ ἀρχικόν των χρῶμα καὶ φαίνονται ὡς καινουργεῖς.

Ἐὰν ἔχουν λεκιασθῆ ἀφαιροῦμεν πρῶτον τὰς κηλίδας μὲ τὰ γνωστὰ μέσα, ἀναλόγως τῆς ποιότητος τῶν κηλίδων. Κατὰ τὸ θέρος πρέπει νὰ προφυλάξωμεν τοὺς τάπητας ἀπὸ τὸν σκῶρον ἐντὸς κιβωτίων ἢ τοὺς κάνομεν ρολὰ καὶ τοὺς τυλίγομεν μὲ λινὰ σινδόνια προσθέτοντες ναφθαλίνη.

Τὰ παραπετάσματα ὅταν εἶναι βαμβακερά, λινὰ ἢ δαντελένια καθαρίζονται πλυνόμενα, ὅπως τὰ λευκὰ ὑφάσματα· διὰ τὸ κολλάρισμα μεταχειριζόμεθα βραστήν κόλλαν ἢ καὶ πλαστικὴν τοῦ ἐμπορίου. Ὅταν δὲ εἶναι μάλλινα, βελούδινα ἢ μεταξωτὰ τινάσομεν κατ' ἐπανάληψιν αὐτὰ καὶ καθαρίζομεν διὰ μαλακῆς βούρτσας· τὸ θέρος φυλάσσονται ὅπως οἱ τάπητες.

ΚΕΦ 6

Καθαρισμὸς καὶ στίλβωσις ἐπίπλων, πατωμάτων καὶ σκευῶν ἀργυρῶν, μεταλλίνων καὶ ὑαλίνων

— Τὰ ἔπιπλα τῆς οἰκίας διατηροῦνται καλῶς, ἐὰν καθ' ἑκάστην καθαρίζονται μὲ μαλακὸν ὑφασμα, τὰ δὲ σκαλίσματα καὶ αἱ γωνίαὶ μὲ ἰδιαιτέραν βούρτσαν· αἱ κηλίδες τῶν ἐπίπλων ἐξαφανίζονται, ὅταν τρίψωμεν δυνατὰ. Ἐὰν τὰ ἔπιπλα εἶναι στιλβωμένα καθαρίζομεν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διὰ πετρελαίου ἢ μείγματος πετρελαίου, ὄξους καὶ ἐλαίου, βρέχουσαι ἐντὸς τοῦ μείγματος τούτου

τεμάχιον μαλακοῦ ὑφάσματος καὶ δι' αὐτοῦ ἀλείφομεν τὰ ἐπιπλά καὶ ἀκολουθῶς διὰ στεγνοῦ ὑφάσματος τὰ τρίβομεν μέχρις ὅτου στιλβωθοῦν ἢ δι' εἰδικοῦ ὑγροῦ, τὸ ὁποῖον πωλεῖται εἰς τὰ καταστήματα εἰδῶν οἰκιακῆς χρήσεως.

Ὅταν θέλωμεν νὰ φρεσκάρωμεν παλαιὸν ἐπιπλον δυνάμεθα νὰ τὸ στιλβώσωμεν μὲ λουῖστρον (μείγμα 40 γραμ. γόμα-λάκας καὶ 320 γραμ. οἰνοπνεύματος), ἀφοῦ πρότερον ἀφαιρέσωμεν μὲ γυαλόχαρτον τὸν παλαιὸν λουῖστρον· κατόπιν τὸ ἀλείφομεν μὲ λάδι «ἡλίου» ἢ λάδι παραφίνης καὶ τέλος στιλβώνομεν μὲ λουῖστρον τῆ βοηθεία μπάλας ἀπὸ βαμβάκι τυλιγμένην εἰς λινὸν ὑφασμα. Ὅταν ἐπιθυμοῦμεν νὰ βάψωμεν τὸ ξύλον, τότε χρησιμοποιοῦμεν κάσια πρὸ τῆς ἐπιχρίσεως τοῦ ξύλου μὲ τὸ λάδι. Ἡ κάσια παρασκευάζεται ὡς ἑξῆς : εἰς 320 γραμ. ζεστοῦ νεροῦ διαλύομεν 16 γραμ. κάσια καὶ 10 γραμ. ψαρόκολλας. Τὸ στίλβωμα κατ' ἀρχὰς γίνεται μὲ κυκλικὰς κινήσεις καὶ κατόπιν γίνεται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν ἰνῶν τοῦ ξύλου.

— Τὰ δρυῖνα, καὶ τὰ ἑξ ἀγρίου ξύλου (καστανιά κ.τ.λ.) ἐπιπλά καὶ πατώματα στιλβώνομεν μὲ παρκετίνην, τὴν ὁποίαν παρασκευάζομεν ὡς ἑξῆς· λαμβάνομεν 320 γραμ. κηρὸν μελίσης 80 γραμ. παραφίνην καὶ 1280 γραμ. νάφθην (νέφτι)· ἀφοῦ ἀναλύσωμεν εἰς τὴν φωτιὰν τὸν κηρὸν μαζί μὲ τὴν παραφίνην, ἀφήνομεν νὰ κρυώσουν ὀλίγον καὶ ἔπειτα προσθέτομεν τὸ νέφτι ἀναμειγνύουσαι συγχρόνως τὸ μείγμα. Τὴν ἀλοιφὴν αὐτὴν μεταχειρίζομεθα καὶ διὰ τὰ κηρωμένα πατώματα (παρκέ). Πρὶν κηρώσωμεν τὰ πατώματα, τρίβομεν αὐτὰ μὲ χονδρὸν σύρμα διὰ νὰ ἀφαιρεθῇ ἡ παλαιὰ ἀκάθαρτος παρκετίνη, πλύνομεν μὲ νέφτι ἢ βενζίνην, μετὰ δύο ὥρας ἀλοιφομεν διὰ τῆς ἀλοιφῆς (παρκετίνης). Τὸ παρκετάρισμα γίνεται καλύτερα, ἔὰν βάλωμεν τὴν παρκετίνην εἰς μίαν σακκουλίτσαν ἀπὸ μάλλινο χονδρὸ ὑφασμα· δένομεν σφικτὰ τὸ ἄνοιγμα, διὰ νὰ μὴ χυθῇ καὶ τὴν μεταχειρίζομεθα ὡσάν ταμπόν. Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον ἀλείφομεν τὸ πάτωμα μὲ ὄσσην παρκετίνην χρειάζεται καὶ συγχρόνως τρίβομεν αὐτό. Μετὰ μίαν δὲ ὥραν τρίβομεν μὲ φανέλλαν ἢ μὲ εἰδικὴν βούρτσαν ἕως ὅτου στιλβωθοῦν· τὸ στίλβωμα δυνατὸν νὰ γίνῃ καὶ μὲ εἰδικὴν ἠλεκτρικὴν συσκευήν. Τὸ καθημερινὸν καθάρισμα τῶν πατωμάτων αὐτῶν γίνεται ὡς ἑξῆς : πρῶτον σκουπίζονται μὲ στεγνὴν μαλακὴν σκούπαν ἢ βούρτσαν καὶ κατόπιν στιλβώνονται μὲ μάλλινον ὑφασμα.

— Τὰ ἀπλᾶ ξύλινα πατώματα καθαρίζονται μὲ ζεστὴν σα-

πουνάδα τῆ βοηθεία σκληρᾶς βούρτσας, ξεπλύνονται μὲ καθαρὸν νερὸ καὶ σπογγίζονται μὲ μαλακὸν ὕφασμα· ὅταν ὑπάρχουν κηλίδες, πρέπει πρῶτον ν' ἀφαιρεθοῦν μὲ βεζίνην, ἀργιλόχωμα, ἀλίσιβαν κ.τ.λ. καὶ κατόπιν νὰ γίνῃ τὸ πλύσιμον.

— **Τὰ ἐκ μωσαϊκῶν** ἢ μὲ πλακάκια πατώματα καθαρίζονται μὲ σαπουνάδα καὶ ξεπλύνονται μὲ καθαρὸν νερό· τὰ στιλβώνομεν μὲ πετρέλαιον ἢ μὲ παρκετίνην ἢ μὲ εἰδικὰ στιλβωτικὰ ὑγρά. Κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον καθαρίζονται τὰ πατώματα ἀπὸ πλαστικό, μουσαμᾶν, φελλὸν κ.τ.τ.

— **Τὰ μάρμαρα** καθαρίζομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα καὶ ἐκπλύνομεν μὲ καθαρὸν νερό· ἂν εἶναι πολὺ ἀκάθαρτα τρίβομεν μὲ ἐλαφρόπετραν, μαρμαρόσκονην λεπτὴν καὶ νερὸ ἢ ἐν ἀνάγκῃ καὶ μὲ διάφορα ὀξέα (λεμόνι), ὅποτε πρέπει ἀμέσως νὰ πλυθῇ μὲ σόδα καὶ νερὸ καὶ νὰ σπογγισθοῦν καλά, διότι τὰ ὀξέα καταστρέφουν τὰ μάρμαρα.

Τὰ κάτοπτρα (καθρέπτες) καθαρίζομεν μὲ μαλακὸν ὕφασμα βρεγμένον εἰς οἰνόπνευμα ἢ λεπτὴν σκόνην κιμωλίας καὶ σπογγίζομεν μὲ καθαρὸ πανί.

— **Τὰ πῆλινα** σκεύη πλύνομεν μὲ θερμὸν νερὸ καὶ σαπουνί καὶ ἐκπλύνομεν μὲ καθαρὸν νερό.

— **Τὰ σιδηρᾶ** ὡς καὶ τὰ **πιάτα** καθαρίζομεν μὲ βρασμένην στάκτην (ἀλίσίβα), ἀλλ' ἐπειδὴ αὕτη καταστρέφει τὰ χέρια, προτιμῶμεν ζεστὸ πιτυρόνερο, ἀποπλύνομεν μὲ καθαρὸν νερὸ καὶ σπογγίζομεν μὲ καθαρὸν ὕφασμα. Τὰς σιδηρᾶς ἐστίας ἢ θερμάστρας καθαρίζομεν μὲ μείγμα πετρελαίου καὶ σκόνης γραφίτου.

— **Τὰ χάλκινα**· στιλβώνομεν τὴν ἐξωτερικὴν ἐπιφάνειαν μὲ εἰδικὴν ἀλοιφὴν (ἐμπορίου).

— **Τὰ ὑάλινα** (*) σκεύη (ποτήρια κ. ἄ.) πλύνομεν μὲ καθαρὸν νερὸ καὶ ἐνίοτε τρίβομεν αὐτὰ μὲ φύλλα συκῆς. Ὅταν εἰς ὑάλινα δοχεῖα ἢ φιάλας κατακαθήσουν ἀκαθαρσίαι, ἀφαιροῦμεν αὐτὰς ἐντελῶς, ἐὰν πλύνωμεν μὲ ἄμμον ἀναμεμιγμένην μὲ ὄξος.

(*) Βασικὰ καὶ κοιὰ συστατικὰ τῆς ὑάλου εἶναι ἡ ἄμμος, ἡ σόδα καὶ ἡ ἄσβεστος κονιοποιημένα, τὰ ὅποια τηκόμενα εἰς εἰδικούς κλιβάνους εἰς θερμοκρασίαν 1300 — 1600 βαθμῶν μεταβάλλονται εἰς ὑγρὸν μείγμα (ὡσάν σιρόπι). Ἀφοῦ κρυσθῆ καὶ στεροποιηθῆ ὀλίγον κόβεται εἰς τεμάχια καὶ φυσᾶται, διὰ νὰ πάρῃ διάφορα σχήματα καὶ κατόπιν τοποθετεῖται εἰς καλούπια. Διὰ νὰ χρωματισθῆ ἡ ὕαλος, προστίθενται εἰς τὸ μείγμα διάφορα χρωστικά ὕλα.

— Τὰ «έρζατς», ὡς καὶ τὰ προϊόντα ἐκ πλαστικῶν ὑλῶν (νάυλον, γαλαλίθην, βακελίτην κ.τ.λ.) πλύνομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα, ξεπλύνομεν μὲ καθαρὸν νερὸ καὶ σπογγίζομεν μὲ καθαρὸν ὕφασμα.

— Τῶν μαχαιρίων, περονίων καὶ κοχλιαρίων μόνον τὸ ἔμπροσθεν μέρος πλύνομεν μὲ θερμὸν νερὸ, διότι τὸ θερμὸν καταστρέφει τὰς λαβὰς των, τὰ μαχαιροπήρουνα, ἀφοῦ τὰ σπογγίσωμεν, τὰ τρίβομεν μὲ τὴν ἐπὶ τούτῳ σκόνην ἢ μὲ ἐλαφρόπετραν ἢ καὶ μὲ στάκτην καὶ τὰ σπογγίζομεν ἐκ δευτέρου μὲ μαλακὸν ὕφασμα.

— Τὰ ἐξ ἀλουμινίου σκεύη τρίβομεν μὲ τὸ ἐπὶ τούτῳ λεπτὸν σύρμα καὶ πλύνομεν διὰ χλιαρᾶς σαπουνάδας καὶ ξεπλύνομεν μὲ καθαρὸν νερὸ.

— Τὰ χρυσᾶ καὶ ἀργυρᾶ σκεύη καθαρίζομεν μὲ χλιαρὰν σαπουνάδα διὰ μαλακῆς βούρτσας. καὶ ἀφοῦ στεγνώσουν, τρίβομεν διὰ δέρματος μὲ λεπτὴν σκόνην κιμωλίας.

— Αἱ ἐπιχρυσωμένοι κορνίζαι καθαρίζονται ὡς ἑξῆς : ἐτοιμάζομεν μείγμα ἀπὸ 2 ἀσπράδια αὐγῶν καὶ 20 γρμ. ὕδατος Λαμπάρὰκ (εὐρίσκεται εἰς τὰ φαρμακεία) καὶ τρίβομεν τὰς κορνίζας τῇ βοηθείᾳ βούρτσας.

Κατὰ τὴν πλῆσιν τῶν σκευῶν πρέπει νὰ τηρῶμεν τὴν ἀκόλουθον τάξιν : πλύνομεν πρῶτον τὰ ὑάλινα σκεύη, κατόπιν τὰ πιάτα, τὰ μαχαιροπήρουνα, τὰ πῆλινα καὶ τελευταίως τὰ μετάλλινα.

ΚΕΦ. 4

Καταπολέμησις παρασίτων ζώων

Τὰ παράσιτα ἔντομα καὶ ζῶα εἶναι ὄχι μόνον ὀχληρά, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβῆ, διότι εἶναι φορεῖς μικροβίων μὲ τὰ ὅποια μεταδίδονται εἰς τὸν ἄνθρωπον διάφοροι νόσοι. Τὰ κοινότερα παράσιτα εἶναι οἱ μυῖγες, τὰ κουνούπια, οἱ κοριοί, οἱ ψύλλοι, οἱ κατσαρίδες, οἱ γυμνοσάλιαγκοι, τὰ μυρμηγκία, οἱ ποντικοὶ κ. ἄ. Ἡ ὕπαρξις αὐτῶν εἰς τὴν οἰκίαν μαρτυρεῖ ἔλλειψιν καθαριότητος λόγῳ ὀκνηρίας.

Αἱ μυῖγες εἶναι ἐνοχλητικὰ ἔντομα εἰς ὅλους, ἰδίως εἰς τὰ μικρὰ παιδιὰ καὶ τοὺς ἀσθενεῖς, διότι διαταράσσουν τὸν ὕπνον των, ἀλλ' εἶναι καὶ ἐπικίνδυνοι, διότι μεταδίδουν διαφόρους νόσους, καθόσον ἐπικαθήμεναι ἐπάνω εἰς ἀκαθαρσίας ἢ εἰς πτώματα ἀποκομίζουν μὲ τοὺς πόδας καὶ τὰ πτερά των τὰ μικρόβια τῶν νόσων, τὰ ὅποια ἀφήνουν κατόπιν εἰς τὰς τροφὰς τῶν ἀνθρώπων, ὅταν

αί μυίγες επικάθηνται εἰς αὐτά. Διὰ ν' ἀπαλλαγῶμεν ἀπὸ τὰς μυίγας, τοποθετοῦμεν εἰς διάφορα μέρη τῆς οἰκίας, ὅπου ὑπάρχουν μυίγες, ἐντὸς ἀβαθοῦς δοχείου μείγμα ἀπὸ 6 κουταλάκια νερό, 1 κουταλάκι φορμόλην καὶ ὀλίγην ζάχαρι. Ἡ θὰ μεταχειρισθῶμεν τὸ μείγμα : νερό—μέλι—μπύραν ἢ χάρτην μυιοκτόνον· εἰς τοὺς βόθρους καὶ ἀποχωρητήρια ρίπτομεν πετρέλαιον, τὸ ὁποῖον καταστρέφει τὰ αὐγά των, διότι ἐκεῖ συνήθως τὰ ἀποθέτουν αἱ μυίγες.

Ἐπίσης δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν διάφορα ἔντομοκτόνα φάρμακα.

— Τὰ κουνούπια μεταδίδουν τοὺς ἐλώδεις πυρετοὺς ἐναποθέτοντες τὰ αὐγά των εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τῶν λιμναζόντων ὑδάτων, τῶν ἐλῶν καὶ τῶν τελμάτων. Πρὸς καταστροφὴν τούτων πρέπει νὰ ἀποξηραίνωνται τὰ ἔλλα μὲ τὴν φύτευσιν δένδρων, τὰ ὁποῖα ἔχουν ρίζας πολυσχιδεῖς (εὐκάλυπτος)· εἰς τὰ μικρὰ τέλματα νὰ ρίπτεται πετρέλαιον, τὸ ὁποῖον ἐμποδίζει τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα ν' ἀναζωογονήσῃ τὰ αὐγά των. Εἰς μέρη εἰς τὰ ὁποῖα ὑπάρχουν πολλὰ κουνούπια, θὰ προφυλαχθῶμεν, ἐὰν τοποθετήσωμεν εἰς τὰ παράθυρα δίκτυον ἀπὸ λεπτὸν σύρμα, ὥστε νὰ ἐμποδίσωμεν τὴν εἴσοδόν των εἰς τὴν κατοικίαν. Ἐπίσης δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν διάφορα ἔντομοκτόνα φάρμακα D. D. T., Πυρολάν, Κατόλ, Λιντάν, Β. D. E., Χλωρδάνη κ. τ. λ. (*).

Κοριοὶ καὶ ψύλλοι. Καὶ τὰ δύο αὐτὰ παράσιτα καταστρέφονται μὲ τὴν ἀπόλυτον καθαριότητα. Τὰ μέρη εἰς τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται αἱ φωλεαὶ των ἀλείφονται μὲ καθαρὸν φαινικὸν ὄξύ ἢ μὲ πετρέλαιον ἢ μὲ τὸ ἔντομοκτόνον «χλωρδάνη». Συμβαίνει ἐνίοτε νὰ ἐνοικιάσωμεν οἰκίαν, τῆς ὁποίας αἱ ὀροφαὶ καὶ τὰ δάπεδα εἶναι

(*) Προκειμένου νὰ χρησιμοποιήσωμεν φάρμακα παρασιτοκτόνα, πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψει μας τὰ ἑξῆς : 1) Ἐκάστη οὐσία, ἣ ὁποία δύναται νὰ θανατώσῃ τὸ ἔντομον, δύναται εἰς μεγαλυτέραν ποσότητα νὰ θανατώσῃ καὶ τὸν ἄνθρωπον. Τὸ D.D.T. εἶναι ἐπικίνδυνον εἰς ἀναλογίαν ὑπερβαίνουσα τὰ 5%, ἣ χλωρδάνη ὅταν ὑπερβαίῃ τὰ 2%, ἣ δὲ χρῆσις τοῦ ἀρσενικοῦ ἀπαγορεύεται ἀπολύτως. 2) Προτιμότερον εἶναι νὰ χρησιμοποιῶμεν ἔντομοκτόνα εἰς ὑγρὰν ὑδαρῆ κατάστασιν ἢ εἰς σκόνην καὶ ὄχι ἐλαιώδη, ἀτινα ἀφήνουν κηλίδας καὶ εἶναι εὐλεκτα. 3) Κατὰ τὸν ψεκάσμον πρέπει νὰ προφυλάσσωμεν τὰ τρόφιμα καὶ τὰ μαγειρικά σκεύη, ὅταν δὲ ἡ ἐργασία ἀπαιτεῖ πολλὴν ὥραν, πρέπει νὰ προστατεύωμεν τὰς χεῖρας μὲ γάντια, τὰ μάτια μὲ γυαλιὰ καὶ τὸ πρόσωπον μὲ προσωπίδα ἀπὸ κρουστὸν ὕφασμα, χωρὶς πόρους.

πλήρεις κορέων. τότε πρέπει να εφαρμόσωμεν ἀπολύμανσιν διὰ θείου (θειάφι) ἢ φορμόλης καὶ ν' ἀσβετώσωμεν τοὺς τοίχους.

Γυμνοσάλιαγκες· θὰ ἀπαλλαγῶμεν τούτων ἐὰν ρίπτωμεν ἄλλας εἰς τὰ μέρη ποὺ βγαίνουν.

Αἱ κατσαρίδες καὶ τὰ **μυρμήγκια** ἐμφωλεύουν κυρίως εἰς τὸ μαγειρεῖον καὶ εἰς τὴν ἀποθήκην, θὰ ἀπαλλαγῶμεν, ἐὰν καταστρέψωμεν τὴν φωλεάν των διὰ βραστοῦ νεροῦ καὶ θέσωμεν τὸ ἐντομοκτόνον «χλωρδάνη» ἢ παρασκευάζομεν μείγμα ἐκ βορικοῦ ὀξέος καὶ ἀλεύρου, τὸ ὁποῖον θέτομεν εἰς φύλλα χάρτου πλησίον τῆς φωλεᾶς των.

Οἱ ποντικοὶ μεταδίδουν τὴν πανώλην καὶ ἄλλας ἀσθενείας, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τοὺς ἐξολοθρεύωμεν. Ἀποτελεσματικώτερον δὲ μέσον ἐξοντώσεώς των εἶναι τὸ ἀρσενικὸν καὶ ἡ στρυχνίνη, ἀλλὰ χρειάζεται μεγάλη προσοχή, διότι εἶναι ἐπικίνδυνα. Προτιμότερα εἶναι αἱ παγίδες καὶ οἱ γάτες.

Ἐκτὸς τῶν παρασίτων ζῶων καὶ ἐντόμων, πολλὰ ἀσθενείας εἶναι δυνατὸν νὰ μεταδώσουν εἰς ἄνθρωπον καὶ μερικὰ κατοικίδια ζῶα (σκυλιά, γάτες κ. τ. λ.) διότι προσβάλλονται ἀπὸ πολλὰς ἀσθενείας ἰδίως τὴν λύσσαν, τὴν φθίσιν, τοὺς ἐχिनοκόκκους, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ μὴ ἀφήνωμεν τὰ ζῶα, νὰ γλείφουν τὰς χεῖράς μας ἢ νὰ μὴ κοιμῶνται εἰς τὸν κοιτῶνα μας.

Έσα
 D
 Βζόισου
 Τόιση
 Β 2 - Γ 2

Υπόδειγμα κατανομής Οικιακών Έργασιών

Ώραι	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
6.30' - 7 7 - 7.30' 7.30' - 8	Έγερσις Παρασκευή προγεύματος Πρόγευμα	Έγερσις Παρασκευή προγεύματος Πρόγευμα	Έγερσις Παρασκευή προγεύματος Πρόγευμα
8 - 9.30'	Περιποίησης δω- ματίων. Κρεβάτ.	Περιποίησης δω- ματίων. Κρεβάτ.	Περιποίησης δω- ματίων. Κρεβάτ.
9.30' - 10.30' 10.30' - 11.30'	Έτοιμασία ρού- χων προς πλύσιν. Διάλεγμα - μού- σκεμα Παρασκευή γεύματος-δείπνου	Γενικός και τέ- λειος καθαρισμός δύο μεγάλων δω- ματίων	Ψώνισμα
11.30' - 1	Πλύσιμον πιάτων και σκευών βραδυ- νών και προγεύ- ματος	Παρασκευή γεύ- ματος συντόμου, πλύσιμον πιάτων και σκευών κλπ.	Παρασκευή γεύ- ματος συντόμου, πλύσιμον πιάτων κ. τ. λ.
1 - 1.30' 1.30' - 3	Γεῦμα Ἀνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων	Γεῦμα Ἀνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων	Γεῦμα Ἀνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων
3 - 4 4 - 5 5 - 6 6 - 7 7 - 8.30'	Πλύσιμον Ρούχων	Ἐλεύθερον Ἀπόγευμα Παρασκευή δείπνου	Παρασκευή δείπνου
8.30' - 9	Δείπνον (*)	Δείπνον	Δείπνον
9 - 10.30'	Οικογενειακή συγκέντρωσις Λογαριασμοί Ἀνάγνωσις	Οικογενειακή συγκέντρωσις Λογαριασμοί κ. λ. π.	Οικογενειακή συγκέντρωσις Λογαριασμοί κ. λ. π.

(*) Τὸ δείπνον τῆς Δευτέρας, τῆς Πέμπτης καὶ τῆς Κυριακῆς θὰ ἐτοι-
μασθῆ τὸ πρωί.

μικρᾶς Οικογενείας (ἄνευ βρέφους)

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατον	Κυριακή
Ἔγερσις Παρασκευῆ προγεύματος Πρόγευμα	Ἔγερσις Παρασκευῆ προγεύματος Πρόγευμα	Ἔγερσις Παρασκευῆ προγεύματος Πρόγευμα	Ἔγερσις Παρασκευῆ προγεύματος Πρόγευμα
Περιποίησης δω- ματ. κρεβάτια	Περιποίησης δωμ. κρεβάτια	Περιποίησης δωμ. κρεβάτια	Περιποίησης δωμ. κρεβάτια
Γενικὸς καθα- ρισμὸς μικρῶν διαμερισμάτων Παρασκευῆ Γεύματος-δείπν.	Καθάρισμα πα- ραθύρων-Ἰαλο- πινάκων καὶ σκευῶν Παρασκευῆ Γεύματος	Ψώνισμα	Παρασκευῆ Γεύματος πλου- σιωτέρου καὶ δείπνου
Πλύσιμον πιά- των καὶ σκευῶν βραδυνοῦ καὶ προγεύματος	Πλύσιμον πιάτων καὶ σκευῶν προ- γεύματος	Παρασκευῆ γεύ- ματος συντόμου, πλύσιμον πιάτων κ. λ. π.	Πλύσιμον πιάτων καὶ σκευῶν
Γεῦμα Ἐνάπαυσις Πλύσιμ. πιάτων	Γεῦμα Ἐνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων	Γεῦμα Ἐνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων	Γεῦμα Ἐνάπαυσις Πλύσιμον πιάτων
Ἐλεύθερον Ἀπόγευμα	Ράψιμον Μαντάρισμα Παρασκευῆ δείπνου	Διάφοροι ἀσχολίαι Παρασκευῆ δείπνου	Ἐλεύθερον Ἀπόγευμα
Δείπνον (*)	Δείπνον	Δείπνον	Δείπνον (*)
Οἰκογενεακὴ συγκέντρωσις κ. λ. π.	Οἰκογενεακὴ συγκέντρωσις Λογαριασμοὶ κ. λ. π.	Οἰκογενεακὴ συγκέντρωσις κ. λ. π.	Οἰκογενεακὴ συγκέντρωσις κ. λ. π.

(*Ἐκ τοῦ Γερμανικοῦ συγγίμου «Haushaltung» Emil. Mlse).

μικρές Οικονομίες (όχι κέρδος)

Ποσοστό	Ποσοστό	Ποσοστό	Ποσοστό
100%	100%	100%	100%
90%	90%	90%	90%
80%	80%	80%	80%
70%	70%	70%	70%
60%	60%	60%	60%
50%	50%	50%	50%
40%	40%	40%	40%
30%	30%	30%	30%
20%	20%	20%	20%
10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%

ΠΙΝΑΞ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

Ἔννοια—Σκοπὸς—Περιεχόμενον Οἰκισκῆς Οἰκονομίας	Σελ. 7
Ἡ Συμβολὴ τῆς γυναικὸς εἰς τὴν Ἐθνικὴν Οἰκονομίαν	» 11

Ἑγχειρητὴ τοῦ ἀτόμου

Κεφ. 1 — Ἡ ἀξία τῆς ὑγείας	Σελ. 13
» 2 — Ἑγχειρητὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων	» 14
» 4 — Ἑγχειρητὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων	» 16
» 5 — Ἑγχειρητὴ τῶν ὀφθαλμῶν	» 18
» 6 — Ἑγχειρητὴ τῆς ἀκοῆς	» 19
» 7 — Ἑγχειρητὴ τῶν ὀργάνων ὀσφρήσεως, γεύσεως καὶ ἀφῆς	» 20
» 8 — Ἑγχειρητὴ τοῦ νευρικοῦ συστήματος	» 21
» 9 — Ἑγχειρητὴ τοῦ δέρματος	» 22
» 10 — Ἑγχειρητὴ τῆς κόμης καὶ τῶν ὀνύχων	» 23
» 11 — Λουτρά—Πλύσεις σώματος—Διάφορα εἶδη λουτρῶν	» 24
» 12 — Ἀνάπαυσις—Ψυχαγωγίαι	» 26
» 13 — Ἑγχειρητὴ ἐργασίας	»
» 14 — Ἑγχειρητὴ τῶν ἐπιτηδευμάτων	» 29

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Ἡ ἐνδυμασία

Κεφ. 1 — Ἐξέλιξις—Ἑγχειρητὴ τῆς ἐνδυμασίας—Αἰσθητικὴ τῆς ἐνδυμασίας (Καθαριότης, ἀπλότης, κομψότης, ἡλικία μόδα	Σελ. 31
» 2 — Καθαρισμὸς ἐνδυμάτων—Διάφοροι τρόποι πλύσεως	» 35
» 3 — Σιδέρωμα ἐνδυμάτων	» 38
» 4 — Καθαρισμὸς χρωματιστῶν μαλλίνων, λινῶν καὶ μεταξωτῶν φορεμάτων	» 39

» 6	— Έξάλειψις κηλίδων ἐκ διαφόρων ὑφασμάτων	Σελ. 40
» 6	— Συντήρησις καὶ καθαρισμὸς δερματίνων εἰδῶν	» 44
» 7	— Ἐπιδιόρθωσις ἐξωτερικῶν καὶ ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων	» 46

Μ Ε Ρ Ο Σ Τ Ρ Ι Τ Ο Ν

Ἵγιεινὴ τῆς κατοικίας

Κεφ. 1	— Ἐξέλιξις τῆς κατοικίας	Σελ. 49
» 2	— Τύποι—Θέσις—Ἐκλογή καὶ ὑγιεινὴ τῆς κατοικίας	» 51
» 3	— Ἡ διακόσμησις τῶν τοίχων τοῦ ἐσωτερικοῦ τῆς οἰκίας	» 54
» 4	— Ὑδραυλικὸν σύστημα — Ἀποχωρητήρια — Ὅχετοι— Ἀπορρίματα — Ἀπολύμανσις κατοικίας	» 56
» 5	— Ἀερισμὸς—Φωτισμὸς—Θέρμανσις κατοικίας	» 57
» 6	— Ἐπίπλωσις κατοικίας. Ἱστορικὴ ἐξέλιξις — Χρῆσις — Ρυθμοί—Ἐκλογή καὶ τοποθέτησις ἐπίπλων καὶ σκευῶν	» 61
» 7	— Καλλιέργεια ἀνθέων πρὸς διακόσμησιν τῆς οἰκίας	» 63

Μ Ε Ρ Ο Σ Τ Ε Τ Α Ρ Τ Ο Ν

Οἰκιακαὶ ἐργασίαι

Κεφ. 1	— Σύστημα ἐργασίας—Καθαρισμὸς τῆς κατοικίας	Σελ. 64
» 2	— Καθαρισμὸς κοιτῶνος καὶ λουτροῦ	» 68
» 3	— Καθαρισμὸς ἐστιατορίου, αἰθούσης καὶ εἰσόδου	» 69
» 4	— Καθαρισμὸς μαγειρείου, πλυντηρίου, ἀποθηκῶν καὶ ἀποχωρητηρίου	» 70
» 5	— Καθαρισμὸς παραθύρων—ὑαλοπινάκων—ταπήτων παραπετασμάτων	» 75
» 6	— Καθαρισμὸς καὶ στίλβωσις ἐπίπλων, πατωμάτων καὶ σκευῶν ἀργυρῶν, μεταλλίνων καὶ ὑαλίνων	» 76
» 7	— Καταπολέμησις παρασίτων ζώων	» 82

Α. ΓΙΟΥΝΤΑ



« 911-012 »



024000028309

Σ

$$= (a^2 + \cancel{b^2}) - (a^2 + \cancel{b^2}) + (a \cdot \frac{\omega}{4}$$

$$= (a^2 + \cancel{b^2}) - (a^2 + \cancel{b^2}) + 2 \cdot \cancel{a} \cdot \cancel{b} \cdot a \cdot \frac{\omega}{4}$$

$$= \cancel{a^2} \cdot \cancel{b} + \cancel{a} \cdot \cancel{b} + 2 \cdot \cancel{a} \cdot \cancel{b} \cdot a \cdot \frac{\omega}{4}$$

$$\Sigma \quad 4 \cdot a \cdot b \cdot \frac{\omega}{4}$$

Λογαριώ

22
142/61
E.A.B.