

3146

Σελ. 1
PPC

ΑΓΛΑΪΑΣ Α. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

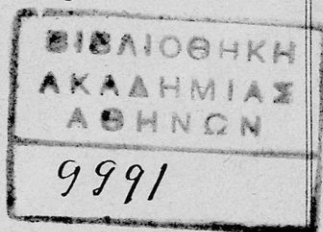
ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معارف نظارت و مطبوعات مدیریت علیہ لری رخصتہ ۳۵۷ نومرولی
و ۲۰ مائس ۱۳۱۸ طبع اولتشد



ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΑΘΗΝΩΝ



880

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

Ιλιούρ, ἀριθμ. 12, Ἀπέναντι τοῦ Τοῦνελ Χάν.)

1902

14 MAI. 1958



Δ. 880

3146

ΑΓΛΑΪΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

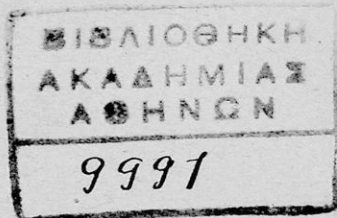
ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معرف نظارت جلیله‌سی و مطبوعات داخلیه اداره‌سنگ ۳۵۷ نومرولی
و ۲۰ مائس ۳۱۸ تاریخلو رخصتنامه‌سیله طبع اولمشدر



14 MAY 1958

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

(Γαλατῆ, Ὁδὸς Πιλάου, ἀριθμ. 12, Ἀπέναντι τοῦ Τοῦνελ Χάν.)

1092

ΥΟΤΩ

Πᾶν ἀντίτυπον θὰ φέρῃ τὴν ὑπογραφὴν τοῦ
ἐκδότου.

ΟΡΕΙΩΝ

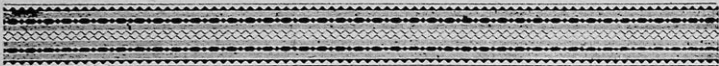
ΑΒΑΝΙΣΤΟΥ

ΤΙΝΟΤΙΟΛΕΙ

ΟΥΝ. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

19. Λαρισαίου, 19. Τριανταφυλλίδου

1931



ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Πάντες κατανοοῦσι τὴν μεγίστην καὶ ἀπαραίτητον ἀναγκαιότητα τοῦ μαθήματος τῆς «**Οἰκιακῆς Οἰκονομίας**» εἰς τὴν ὑγιᾶ καὶ ἀρτίαν μόρφωσιν τῆς γυναικὸς ὅλων τῶν τάξεων, ἰδίᾳ δὲ ἀπὸ τινος, ὅτε τὸ ζήτημα τῆς λαϊκῆς ἡμῶν παιδείσεως ἀνεκινήθη, ἐθεωρήθη ὡς ἓν τῶν πρωτίστων θεμελιωδέστατον καὶ ἀναπόσπαστον ἀπὸ τῆς θηλείας παιδείσεως μάθημα.

Πρὸς ἐξυπηρέτησιν τοῦ σκοποῦ τούτου ἀνεθέσαμεν εἰς τὴν μακρὰν πεῖραν ἐπὶ τῇ διδασκαλίᾳ τοῦ μαθήματος τούτου κεκτημένην λογίαν Δεσποινίδα Ἀγλαίαν Λ. Πρεβεζιώτου τὴν σύνταξιν τοῦ παρόντος πονήματος, ἥτις ἐγένετο ἐπὶ τῇ βάσει ἐκτενεστάτου διαγράμματος περιλαμβάνοντος ἀφ' ἐνὸς μὲν ἐκλαϊκευμένας πάσας τὰς πρὸς λελογισμένην διοίκησιν τοῦ οἴκου θεωρητικὰς γνώσεις, ἀφ' ἑτέρου δὲ καὶ πλείστας ὅσας πρακτικὰς συμβουλὰς καὶ ὁδηγίας, ὅσαι ἀπαιτοῦνται πρὸς καλὴν αὐτοῦ συντήρησιν, ἥτοι στοιχοῦσας ἀπ' εὐθείας πρὸς τὴν πρακτικὴν ἐξάσκησιν τοῦ ἔργου τῆς **οἰκοκυρᾶς**. Τὰς συνταγὰς καὶ ὁδηγίας ταύτας παρέλαβεν ἡ συγγραφεὺς ἐκ τῶν ἀρίστων τοῦ εἶδους τούτου γαλλικῶν καὶ ἀγγλικῶν συγγραμμάτων. Ἐπειδὴ δέ, ὡς

προείπομεν, ἀπαραίτητος ἐκρίθη ἡ μετάδοσις τοῦ μαθήματος τούτου εἰς πᾶσαν κόρην ἐξερχομένην τῆς σχολῆς, προσεπάθηνσεν ἡ λογία Δεσποινὶς νὰ καταστήσῃ τὸ ἀνὰ χεῖρας πόνημα τόσῳ εὐληπτον καὶ πρακτικόν, ὥστε νὰ ᾗ προσιτὸν εἰς τὴν ἀντίληψιν καὶ αὐτῶν τῶν μικρῶν κορασίδων καὶ εὐχρηστον εἰς πᾶν παρθεναγωγεῖον.

Πρὸς τοῦτοις τὸ βιβλίον τοῦτο δύναται νὰ χρησιμεύσῃ καὶ ἐκτὸς τῆς σχολικῆς μορφώσεως ὡς οἰκογενειακὸν ἀνάγνωσμα διὰ πᾶσαν κόρην ἢ οἰκοδέσποιαν. Ἐλπίζομεν δὲ ὅτι τὸ ἔργον τοῦτο οὕτω καταρτισθὲν θὰ τύχῃ τῆς ὑποστηρίξεως τῶν ἐλλογίμων διδασκαλισσῶν, κρινόμενον συντελεστικὸν πρὸς σκοπιμωτέραν καὶ ὑγιεστέραν τῆς γυναικὸς μόρφωσιν, ἐξ ἧς καὶ μόνης πρέπει νὰ ἀναμένωμεν τὴν ἀνόρθωσιν τοῦ οἰκογενειακοῦ ἡμῶν βίου.

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΗΣ





ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ἡ οἰκιακὴ οἰκονομία διδάσκει τὴν καλὴν διοίκησιν τοῦ οἴκου· εἶναι δὲ μάθημα ἀναγκαῖότατον διὰ τὴν γυναῖκα, διότι εἰς ταύτην εἶναι ἀνατεθειμένη ἡ ἐσωτερικὴ τοῦ οἴκου διοικήσεις. Ἡ γυνὴ ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ ὅτι τὸ νὰ διευθύνῃ τὸν οἶκον καὶ ν' ἀνατρέφῃ τὰ τέκνα εἶναι ὁ προορισμὸς τῆς, ἐπομένως τοῦτο πρέπει νὰ θεωρῇ εἰς τὸ σπουδαιότατον τῶν καθηκόντων τῆς, καθ' ὅσον ἐκ τῆς καλῆς ἢ κακῆς ἐκπληρώσεως αὐτοῦ ἐξαρτᾶται ἡ εὐδαιμονία ἢ ἡ δυστυχία τῆς οἰκογενείας. Καὶ ὅπου μὲν ἡ οἰκοδέσποινα ἔχει ἀκριβῆ γνῶσιν τῶν καθηκόντων τῆς καὶ ἐκπληροῖ αὐτὰ ἀνελλιπῶς, ἐκεῖ καὶ ἡ οἰκογένεια ὑλικῶς καὶ ἠθικῶς εὐημερεῖ καὶ προάγεται, ὅπου δὲ τὸναντίον ἡ οἰκοδέσποινα ἐξ ἀγνοίας ἢ ὀκνηρίας, ἢ δι' οἰονδήποτε ἄλλον λόγον παραμελεῖ τὴν διοίκησιν τοῦ οἴκου, ἐκεῖ ἀναπόφευκτος συνέπεια εἶναι ἡ δυστυχία τῆς οἰκογενείας καὶ ἡ ὑλικὴ καὶ ἠθικὴ αὐτῆς καταστροφή.

Ἀνάγκη λοιπὸν ν' ἀνατρέφῃται ἡ γυνὴ καὶ προετοιμάζεται ἐκ μικρᾶς ἡλικίας οὕτως, ὥστε ν' ἀποβαίῃ καλὴ οἰκοδέσποινα. Τρία δὲ εἶναι κυρίως τὰ πρὸς τοῦτο ἀπαραίτητα ἐφόδια : α) σωματικὴ ὑγεία, διότι ἄνευ ὑγείας εἰς οὐδὲν ἔργον δύναται τις νὰ ἐπιτύχῃ, πολλῶ δὲ ὀλιγώτερον εἰς τὸ τῆς διοικήσεως τοῦ οἴκου, τὸ ὅποιον

πολλούς κόπους και πολυειδῆ καθήκοντα ἐπιβάλλει. β) διανοητική ἀνάπτυξις και γ) ἡθική μόρφωσις.

Πρὸς τούτοις ὅμως ἀνάγκη νὰ ἐξασκῆται ἐγκαίρως ἡ γυνὴ και εἰς τινὰς ἀρετὰς ὅπως γυναικείας και πρακτικωτέρας, αἱ ὁποῖαι εἶναι οὐχ ἥττον ἀναγκαῖαι πρὸς μόρφωσιν καλῆς οἰκοδεσποίνης.

Αἱ κυριώτεραι τῶν ἀρετῶν τούτων εἶναι αἱ ἐξῆς :

Α'. Τάξις. Ἡ τάξις εἶναι ἀρετὴ σπουδαιοτάτη διὰ τὴν οἰκοδεσποιναν. Τάξις πρέπει νὰ ὑπάρχη ὅχι μόνον εἰς τὴν διευθέτησιν τῶν ἐπίπλων και σκευῶν τοῦ οἴκου, ἀλλὰ και εἰς τὴν ἐργασίαν και εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου και εἰς τὴν διαχείρισιν τῶν χρημάτων και εἰς πᾶν ἄλλο πρᾶγμα. Οἶκος εἰς τὸν ὁποῖον ἡ πολύτιμος αὕτη ἀρετὴ βασιλεύει, παρουσιάζει λαμπρὰν εἰκόνα, βεβαίως δὲ εὐημερεῖ και προάγεται· τὸναντίον δὲ ὅπου ἐλλεῖπει ἡ τάξις, οἰκτρὰ εἶναι τὰ ἀποτελέσματα· διότι ἡ ἀταξία ἐπιφέρουσα ἀπώλειαν χρόνου και χρημάτων, συνεπιφέρει πολλάκις και τὴν οἰκονομικὴν τῆς οἰκογενείας καταστροφὴν. Ἡ τάξις ἀπαιτεῖ α) νὰ ἐκτελῇ τις ἀνὰ ἓν τὰ διάφορα οἰκιακὰ ἔργα, τ. ἔ. οὐδέποτε ν' ἀρχίζῃ νέαν ἐργασίαν πρὶν ἢ τελειώσῃ τὴν ἤδη ἀρξαμένην, β) νὰ μὴ ἀφίνη ποτὲ ἔργον τι ἡμιτελὲς ἢ ἐλλιπὲς και γ) νὰ καταμερίζωνται τὰ ἔργα, δηλ. νὰ διανέμωνται μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας ἀναλόγως τῆς ἱκανότητος ἐκάστου. Ἐν γένει τὰ ὑπὸ τῆς τάξεως ἐπιβαλλόμενα καθήκοντα συνοψίζονται ἱκανῶς εἰς τὸ ἐξῆς παράγγελμα «εἰς τόπος δι' ἐκάστον πρᾶγμα και ἐκάστον πρᾶγμα εἰς τὸν τόπον του· ὠρισμένος χρόνος δι' ἐκάστην ἐργασίαν και ἐκάστη ἐργασία εἰς τὸν δι' αὐτὴν ὠρισμένον χρόνον».

Β'. Καθαριότης. Ἡ καθαριότης εἶναι και πρὸς συντή-

ρησιν τῆς ὑγείας ἀπαραίτητος καὶ προσὸν παντὸς καλῶς ἀνατεθραμμένου ἀνθρώπου· πολλῶ δὲ μᾶλλον ἀναγκαῖα εἶναι ἡ ἀρετὴ αὕτη διὰ τὴν οἰκοδόσποιαν, ἥτις ὀφείλει νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς γενικῆς τοῦ οἴκου καθαριότητος· οὕτω ὁ ἀερισμὸς τῆς οἰκίας, ἡ καθαριότης τῶν τροφῶν καὶ τοῦ ὕδατος, ὁ καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῶν διαφόρων ἐπίπλων καὶ σκευῶν ἀνάγκη νὰ ἐπισπῶσι τὴν ἰδιαιτέραν προσοχὴν καὶ φροντίδα τῆς οἰκοδοσποίνης. Καθαριότης καὶ τάξις εἶναι δύο πολυτιμώτατα κοσμήματα, διὰ τῶν ὁποίων πάντα οἶκον δυνάμεθα νὰ καταστήσωμεν τερπνὸν καὶ εὐάρεστον ἐνδιαίτημα.

Γ'. Φιλεργία. Ἐκ μικρᾶς ἡλικίας πρέπει νὰ συνηθίσῃ τις νὰ θεωρῇ τὴν ἐργασίαν ὡς καθήκον, τὸ δὲ καθήκον ὡς νόμον ἀπαράβατον, ὅστις πρέπει νὰ κανονίζῃ τὰς πράξεις μας. Ἵνα δὲ εὐδοκιμήσῃ τις ἐν τῇ ἐργασίᾳ ἀνάγκη νὰ ὑποβληθῇ εἰς κόπους, πολλάκις δὲ καὶ εἰς ἀγῶνας καὶ θυτίας ἔτι· ἀλλ' ὅστις δὲν συνειθίσεν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας εἰς τὴν φιλεργίαν, οὐδέποτε βεβαίως θὰ ἐργασθῇ δραστηρίως καὶ οὐδέποτε θὰ εὐδοκιμήσῃ. Ἐὰν ἡ οἰκοδόσποινα, ἀποφεύγουσα τοὺς κόπους, παραμελῇ τὰ διάφορα ἔργα τῆς, ὀλέθρια βεβαίως θὰ ᾔηται τὰ ἀποτελέσματα τῆς φυγοπονίας τῆς ταύτης. Τὸναντίον ὅμως εὐτυχῆς καθίσταται ἡ οἰκογένεια, ὅταν ἡ οἰκοδόσποινα καὶ τὰ διάφορα ἔργα τῆς δραστηρίως καὶ ἀνελλιπῶς ἐκτελῇ, καὶ τὴν ἐργασίαν τῶν ἄλλων ἐπιτηρῇ καὶ ἐν γένει διὰ τοῦ παραδείγματος τῆς προτρέπη πάντας εἰς τὴν ἀκριβῆ τοῦ καθήκοντος ἐκπλήρωσιν.

Δ'. Δεξιότης. Εἶναι βεβαίως ἀπαραίτητον νὰ ἐξασκῇται καλῶς ἡ γυνὴ εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῆς χειροτεχνίας καὶ ὅχι μόνον τὰ πολυτελῆ καὶ λεπτεπίλεπτα, ἀλλὰ καὶ εἰς αὐτὰ τὰ στοιχειωδέστατα, ν' ἀποκτᾷ δὲ ἐγκαί-

πως τὴν ἀναγκαίαν ἐμπειρίαν καὶ δεξιότητα εἰς τὰς διαφοροὺς οἰκιακὰς τέχνας, τῶν ὁποίων σπουδαιόταται εἶναι ἡ ῥαπτική, ἡ κοπτική, ἡ ἐπιδιορθωτική, ἡ πλύσις, ἡ σιδήρωσις, ἡ μαγειρική. Γυνὴ μὴ ἐξησκημένη εἰς τὰς στοιχειώδεις μὲν ἀλλ' ἀπαραιτήτους ταύτας τέχνας ἀδύνατον εἶναι ν' ἀποβῇ καλὴ οἰκοδέσποινα εἰς οἷανδ' ἴποτε κοινωνικὴν θέσιν καὶ ἂν ἀνήκῃ, διότι τὰ ἄσχημα ταῦτα καὶ εὐτελῆ κατὰ τὸ φαινόμενον οἰκιακὰ ἔργα μεγίστην ἔχουσι σπουδαιότητα ἐν τῷ οἰκογενειακῷ βίῳ, ἐκ τῆς περὶ ταῦτα δὲ δεινότητος τῆς οἰκοδεσποίνης κατὰ μέγα μέρος ἐξαρτᾶται ἡ εὐημερία καὶ ἡ ἄνετος τῆς οἰκογενείας διαβίωσις. Ἐπομένως ἡ ἀληθῶς μεμορφωμένη γυνὴ δὲν ἀπαξιοῖ νὰ ἀπασχολῇται καὶ εἰς τὰ εὐτελέστερα τῶν οἰκιακῶν ἔργων, αἱ δὲ περιφρονοῦσαι ταῦτα ὡς ἀνάξια ἑαυτῶν, ἀποδεικνύουσιν ὅτι παραγνωρίζουσι τὸν προορισμὸν καὶ τὰ καθήκοντά των.

Ε'. Φειδῶ. Μία τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν οἰκοδεσποιναν ἀρετῶν εἶναι καὶ ἡ φειδῶ. Αὕτη εἶναι ἡ κοινῶς λεγομένη οἰκονομία, τ. ἔ. ἡ λελογισμένη καὶ συνετὴ χρῆσις τῶν χρημάτων, τοῦ χρόνου καὶ παντὸς ἐν γένει πράγματος. Πηγάζει δὲ ἡ ἀρετὴ αὕτη ἐκ τῆς προνοίας, τὴν ὁποίαν πᾶς ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ περὶ τοῦ μέλλοντος. Ὁ φειδωλός, περὶ τοῦ μέλλοντος προνοῶν, δαπανᾷ πάντοτε μεμετρημένως ἀποφεύγων πᾶσαν περιττὴν ἢ ἄσκοπον δαπάνην, οὕτω δὲ ἀποταμιεύει χρηματικὸν τι ποσόν, τὸ καλούμενον ἀποθεματικὸν κεφάλαιον. Τοῦτο δὲ εἶναι τοσούτῳ μᾶλλον ἐπάναγκες, καθ' ὅσον ἀγνοοῦμεν τί τὸ μέλλον μᾶς ἐπιφυλάσσει· διάφορα ἀπρόοπτα δυστυχήματα δυνατόν αἰφνης νὰ ἐπέλθωσιν· ἐὰν ὅμως ἔχωμεν ἐσχηματισμένον ἀποθεματικὸν τι κεφάλαιον, δυνάμεθα ν' ἀντιμετωπίσωμεν τὰ

δυστυχήματα ταῦτα καὶ νὰ σωθῶμεν ἀπὸ τῆς φοβερᾶς ἐνδείας, εἰς τὴν ὁποίαν ἄνευ τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου ἠθέλομεν ἴσως περιπέσει. Ὑπὲρ πάντα δὲ ἄλλον ἢ οἰκοδόσποινα ἀνάγκη νὰ ᾔηται πεπρωτισμένη διὰ τῆς ἀρετῆς ταύτης, διότι αὕτη ὀφείλει νὰ φροντίσῃ περὶ τοῦ μέλλοντος ὀλοκλήρου οἰκογενείας τῆς ὁποίας ἡ εὐημερία ἢ ἡ δυστυχία εἶναι ἰδικόν της ἔργον ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἐπομένως οὐδέποτε ἐπιτρέπεται εἰς αὐτὴν νὰ δαπανᾷ ἀσκόπως ἢ εἰς πράγματα περιττά, ἵνα ἱκανοποιῇ τὴν ματαιοφροσύνην ἢ τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν κλίσιν της, ἀλλὰ συναισθανομένη τὴν εὐθύνην, ἣν φέρει, ὀφείλει νὰ προβαίνει εἰς πᾶσαν δαπάνην μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς.

Ἄλλ' ὡς εἶναι ὀλέθριον ἐλάττωμα ἡ παντελὴς ἔλλειψις τῆς φειδοῦς, τ. ἔ. ἡ σπατάλη καὶ ἀσωτία, οὕτω σπουδαῖον εἶναι καὶ ἡ ὑπερβολὴ αὐτῆθ, δηλ. ἡ γλίσχρότης καὶ φιλαργυρία. Ἐπομένως ἵνα ᾔηται ἀρετὴ ἡ φειδῶ, πρέπει νὰ μένῃ ἐντὸς τῶν ὁρίων, ἅτινα ἡ φρόνησις διαχαράττει εἰς αὐτὴν· δυνάμεθα δὲ νὰ προσδιορίσωμεν ἀκριβῶς τὰ ὅρια ταῦτα, ἐὰν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν ὅτι κατὰ τὴν γνώμην τοῦ σοφοῦ Πιττακοῦ δὲν πρέπει νὰ ἔχωμεν ἀνάγκην τῶν περιττῶν, ἀλλ' οὔτε νὰ στερῶμεθα τῶν ἀναγκαίων.

ΣΤ'. Καλὴ χρῆσις τοῦ χρόνου· Ἡ ἀρετὴ αὕτη εἶναι ἀπόρροια τῆς φειδοῦς, ἥτις, ὡς ἐλέχθη ἤδη, καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου ἐπεκτείνεται. Ὁ χρόνος εἶναι θησαυρὸς πολυτίμος. Οἱ πρακτικώτατοι Ἀμερικανοὶ ὡς ἀξίωμά των ἔθεσαν ὅτι: ὁ χρόνος εἶναι χρήματα. Ἀληθῶς δὲ καὶ τῶν χρημάτων πολυτιμότερος εἶναι ὁ χρόνος, διότι ἐκεῖνα μέν, ἐὰν ἀπολεσθῶσι, δυνατόν ν' ἀνακτηθῶσι καὶ πάλιν, οὗτος ὅμως ἀπόλλυται ἀνεπι-

στρεπτεῖ. Εἶναι δὲ ὁ χρόνος οὐτιῶδες κεφάλαιον ἐργασίας, διότι πᾶσα ἐργασία, ἵνα ἐκτελεσθῇ, ἀπαιτεῖ πολὺν ἢ ὀλίγον χρόνον· ἐπομένως ἀνάγκη νὰ μεταχειρίζομεθα αὐτὸν μετὰ πολλῆς φειδοῦς, ἵνα εὐδοκιμῶμεν ἐν τῇ ἐργασίᾳ. Ἵνα δὲ κατορθοῖ τοῦτο ἡ οἰκοδέσποινα, τῆς ὁποίας εἶναι πολυειδῆ τὰ ἔργα, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄφει ὥρολόγιον τῶν οἰκιακῶν ἔργων, συμφώνως δὲ πρὸς τοῦτο νὰ ἐργάζεται. Τὸ ὥρολόγιον τοῦτο δύναται νὰ συντάττῃ ἡ ἰδίᾳ κατὰ τὸν ἐπόμενον τύπον, τὸν ὁποῖον εἶναι ἐλευθέρᾳ νὰ μεταβάλλῃ ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας τῆς, τῶν ὥρων τοῦ ἔτους καὶ διαφόρων ἄλλων περιστάσεων. Πρὸς τοῦτοις ἐπειδὴ τινὰ τῶν οἰκιακῶν ἔργων γίνονται ἐκτάκτως κατὰ μῆνα ἢ καθ' ἑβδομάδα, ὡς π. χ. ἡ πλύσις, ἡ σιδήρωσις, ὁ γενικὸς καθαρισμὸς τῆς οἰκίας κ. ἄ. καλὸν εἶναι νὰ ἔχῃ ὠρισμένας τὰς ἡμέρας τοῦ μηνὸς καὶ τῆς ἑβδομάδος διὰ τὰς ἐκτάκτους ταύτας ἐργασίας. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου κατὰ μέγα μέρος διευκολύνεται ἡ τακτικὴ ἐκτέλεσις τῶν διαφόρων οἰκιακῶν ἔργων, ἀποφεύγεται δὲ ἡ ἀταξία καὶ ἡ ἀπώλεια τοῦ χρόνου.

Ὁρολόγιον τῶν οἰκιακῶν ἔργων.

Τὴν ἑνὴν πρωϊνὴν ὥραν ἐξέγερσις καὶ προσευχή· μέχρι τῆς 7ης προπαρασκευαί διὰ τὸ πρόγευμα, φροντίς περὶ τῶν τέκνων, σχέψις ἐπὶ τῆς ἡμερησίας διατάξεως, 8—9 καθαρισμὸς καὶ διευθέτησις τῶν κοιτῶνων καὶ τῶν λοιπῶν μερῶν τῆς οἰκίας, 9—12 ἐνασχόλησις εἰς τὸ μαγειρεῖον, εἰς διάφορα οἰκιακὰ ἔργα, εἰς ῥαπτικὴν ἢ ἄλλην ἐργασίαν—προπαρασκευὴ γεύματος, 12—1 μ.

μ. γεῦμα, 1 — 2 ἀνάπαυσις ψυχαγωγία ἢ ἐλαφρά της ἐργασία, 2 — 5, ἐργασία 5 — 6 περίπατος ἢ ἐπισκέψεις ἢ ὑποδοχή ξένων, 6 — 8 προπαρασκευὴ δείπνου, 8 — 9 δείπνον, 9 — 11 ἀνάπαυσις ἢ ἐλαφρά τις ἐργασία — ἐγγραφή τῶν λογαριασμῶν τῆς ἡμέρας καὶ κατάκλισις.

Ζ'. Καλαισθησία. Τὸ ἐπισφράγισμα τῶν ἀρετῶν, αἱ ὁποῖαι πρέπει νὰ περικοσμῶσι τὴν οἰκοδέσποιαν, εἶναι ἡ καλαισθησία. Πᾶς ἄνθρωπος ἔχει ἐν ἑαυτῷ ἔμφυτον τοῦ καλοῦ, ζωηρότερον δὲ ἐκδηλοῦται τοῦτο παρὰ τῇ γυναικί. Ἀλλὰ καὶ τοῦτο, ὡς καὶ πᾶν ἄλλο εὐγενὲς αἰσθημα, ἀνάγκη ἐκ μικρᾶς ἡλικίας νὰ καλλιεργῇται καὶ ἀναπτύσσεται. Ἐπειδὴ δὲ ἡ φύσις ὅλη εἶναι ἀνεξάντλητος πηγὴ καλλονῶν, οὐδὲν ἄλλο ἀναπτύσσει τόσον τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ, ὅσον ἐπισταμένη παρατήρησις καὶ μελέτη τῶν καλλονῶν τούτων, ἧτις καὶ τὴν καρδίαν ἐξευγενίζει καὶ τὸν νοῦν ἀνυφοῖ πρὸς τὸν Πάνσοφον καὶ Παντέλειον Δημιουργὸν καὶ τὴν πρὸς Αὐτὸν εὐγνωμοσύνην καὶ ἀγάπην ἐνισχύει. Ἡ γυνὴ ἡ ἔχουσα ἀνεπτυγμένον τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ καθίσταται ἀληθῶς πολῦτιμος οἰκοδέσποινα· διότι τὴν καλαισθησίαν της ἐκδηλοῖ καὶ εἰς τοὺς λόγους καὶ εἰς πᾶς πράξεις καὶ εἰς τὴν ἐνδυμασίαν καὶ εἰς τὴν ἐπίπλωσιν τοῦ οἴκου καὶ εἰς τὴν διαγωγὴν της ἐν γένει.

Ἀλλ' ἀπαιτεῖται μεγίστη προσοχή, ἵνα μὴ συγχέωμεν τὴν φιλοκαλίαν μετὰ τῆς πολυτελείας ὡς πράττουσιν αἱ ματαιόφρονες γυναῖκες, αἱ ὁποῖαι διὰ τῆς φιλοκαλίας ζητοῦσι νὰ δικαιολογήσωσι τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν κλίσιν των. Ἡ φιλοκαλία εἶναι ἀνεξάρτητος τοῦ πλοῦτου καὶ τῆς πολυτελείας, εἶναι δὲ ἀληθὴς ἀρετὴ ὅταν συνοδεύηται ὑπὸ τῆς ἀπλότητος· « ἐν τῇ ἀπλότητι τὸ ὥραϊον » ἔλεγον οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι,

οἱ ὅποιοι εἰς τὸν μέγιστον βαθμὸν ἀνέπτυξαν τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ. Ἐπομένως πᾶσα γυνή. πλουσία ἢ πτωχή, δύναται νὰ ἦναι φιλόκαλος· δύναται μετὰ καλαισθησίας νὰ ἐκλέγῃ καὶ κατασκευάζῃ τὰ ἐνδύματά της, φιλοκάλως δ' ἐπίσης νὰ τοποθετῇ καὶ διασκευάζῃ τὰ διάφορα ἐπιπλα τοῦ οἴκου. Οὕτω καὶ τὰ πενιχρότερα ἐνδύματα καὶ τὰ εὐτελέστατα ἐπιπλα καθιστᾷ κομψὰ καὶ ὥραῖα περικοσμοῦσα αὐτὰ διὰ τῆς καλαισθησίας της.

ΜΕΡΟΣ Α'.

ΥΛΙΚΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΕΛΟΓΙΣΜΕΝΗ ΔΙΟΙΚΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ

Κεφ. Α'. Περὶ κατοικίας

Τὸ ζήτημα τῆς κατοικίας εἶναι μεγίστης σπουδαιότητος διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν, διὰ τοῦτο μετὰ πολλῆς περισκέψεως ὀφείλει τις νὰ προβαίῃ εἰς ἐκλογὴν κατοικίας.

Δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν οἰκίαν ιδιόκτητον ἢ δι' ἐνοικίου· εἰς ἀμφοτέρας δὲ ταύτας τὰς περιστάσεις πρέπει νὰ ἦναι αὕτη σύμφωνος πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἀνάλογος τῶν προσόδων. Καὶ πρῶτον ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν τῆς θέσεως· πρέπει δηλ. νὰ ἐκλέγῃ τις πρὸς κατοικίαν θέσιν ὑψηλήν, εὐάερον καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ λιμναζόντων ὑδάτων, διότι ταῦτα ἀναπτύσσοусι διάφορα μιάσματα. Ἡ δὲ κατοικία πρέπει νὰ ἦναι εὐρύχωρος, εὐάερος, στερεῶς ὠκοδομημένη, ἀπηλλαγμένη ὑγρασίας, νὰ ἔχῃ πρόσοψιν

κυρίως πρὸς ἀνατολάς, εἰ δυνατόν δὲ καὶ ἄλλην πρὸς βορρᾶν καὶ πρὸς νότον, ἔτι δὲ νὰ ἔχῃ εὐρὺν πρὸ αὐτῆς ὀρίζοντα καὶ πολλὰ παράθυρα, ἵνα κυκλοφορῇ ἐλευθέρως ὁ ἀήρ καὶ εἰσέρχεται ἄπλετον τὸ ἡλιακὸν φῶς· πρὸς τούτοις δὲ νὰ περιβάλληται ὑπὸ κήπου, ἢ τοῦλάχιστον νὰ εὐρίσκηται πλησίον φυτείας. Ἄλλ' αἱ οἰκίαι τῶν πόλεων δὲν εἶναι δυνατόν νὰ συνενῶσιν ὅλα ταῦτα τὰ προσόντα, διότι ἐκεῖ καὶ ὁ χῶρος εἶναι μικρὸς καὶ ὁ συνοικισμὸς πυκνότερος, καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικώτερας συνοικίας, ὅπου ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολυτάχως ὑπέρογκος. Εἰς τὰς ἐξοχὰς ὅμως καὶ τὰ προάστεια δυνάμεθα ἀντὶ μικρᾶς δαπάνης νὰ ἐπιτύχωμεν κατοικίαν, ἣτις νὰ ἱκανοποιῇ ὅλας τὰς ἀπαιτήσεις μας· διὰ τοῦτο ἐάν τις δὲν ἦναι ἡναγκασμένος νὰ εὐρίσκηται πάντοτε εἰς τὸ ἄστυ, πρέπει διὰ τοὺς προεκτεθέντας λόγους νὰ προτιμᾷ τὰ προάστεια ἄλλως τε διάφορα μέσα σήμερον διευκολύνουσι τὴν μετα τοῦ ἄστεως ἀδιάκοπον συχκοινωνίαν τῶν προαστείων.

Ἐπειδὴ ἐντὸς τῶν πόλεων καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικώτερας συνοικίας ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολὺ μεγαλειτέρα, οἱ μὴ δυνάμενοι νὰ δαπανῶσι πολλὰ ἀναγκάζονται νὰ κατοικῶσιν εἰς οἰκίας στενάς, ὑγράς, καὶ μὴ ἀεριζομένας, εἰς τὰς ὁποίας οὐδεὶς ὑγιεινὸς ὅρος εἶναι δυνατόν νὰ τηρηθῇ· ἄλλ' ἢ ἐκ τούτου βλάβη τῆς υγιείας εἶναι μεγίστη καὶ πολυτάχως ἀνεπανόρθωτος· διὰ τοῦτο χάριν τῆς υγιείας πρέπει νὰ περικοπῶμεν μᾶλλον ἄλλας δαπάνας δευτεροεπούσας, οἷον τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς ἐπιπλώσεως κ. ἄ. καὶ νὰ προσθέτωμεν εἰς τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας.

Ἡ ἐσωτερικὴ τῆς οἰκίας διάταξις εἶναι βεβαίως ἀνάλογος πάντοτε τοῦ ὑπάρχοντος χώρου καὶ τῶν ἀναγ-

κῶν τῆς οἰκογενείας. Καί εἰς μὲν τὸ ἰσόγαιον εὐρίσκει-
ται συνήθως ἡ αὐλὴ, τὸ μαγειρεῖον καὶ ἡ ἀποθήκη τῶν
τροφίμων, κάτωθεν δὲ αὐτοῦ ὑπόγειον χρησιμεῦον ὡς
ἀποθήκη ξύλων, ἀνθράκων καὶ οἴνου. Ἡ αὐλὴ πρέπει
νὰ διακοσμηθῇ ἀπλῶς μὲν ἀλλὰ φιλοκάλως· τράπεζα
μακρὰ παρὰ τὸν τοῖχον, κεκαλυμμένη διὰ κομποῦ ἐπι-
καλύμματος, καθίσματα τινα, κρεμαστὴ λυχνία ἐν τῷ
μέσῳ ἀνηρτημένη, ἐν ἣ δύο σκεύη πρὸς ἀνάρτησιν ἀ-
λεξιβροχίων, ῥάβδων, πέλων καὶ ἐπενδυτῶν, πρὸς τού-
τοις δὲ γάστραι τινὲς μὲ ἄνθη ἢ φύλλα, ἀρκοῦσι πρὸς
διακόσμησιν τῆς αὐλῆς.

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένον δι' ὅλων
τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μαγειρικὴν καὶ τὰς ἄλλας
οἰκιακὰς ἐργασίας σκευῶν, ἄλλως τε ἡ ἀπόκτησις ὅλων
τούτων μικρὰν μόνον δαπάνην ἀπαιτεῖ, ἡ δὲ ἔλλειψις
τῶν οὕσα ἀδικαιολόγητος, μαρτυρεῖ τὴν κακὴν τῆς οἰ-
κοδεσποίνης διοίκησιν, τὸναντιὸν δὲ ἡ τακτικὴ καὶ
καθάριος τοῦ μαγειρείου διατήρησις εἶναι καλλίστη
σύστασις διὰ τὴν οἰκοδεσποιναν. Τὰ ἀπαραίτητα ταῦτα
σκεύη τοῦ μαγειρείου εἶναι τὰ ἑξῆς: χύτραι, λέβητες
διαφόρου μεγέθους, τηγάνια, φρικτήρια (καβουρδιστή-
ρια), τρυπητά, ἐσχάραι, ὀβελοί, πυράγραι, πτύα, ἐπίκο-
πον (κρεατοσάνιδον), μάχαιραι, κοχλιάρια, περόναι, ἰγ-
δία κλπ. Πρὸς τούτοις ἐν τῷ μαγειρείῳ πρέπει νὰ ὑ-
πάρχῃ κινητὸν ὀψοφυλάκιον ἐκ δικτυωτοῦ σύρματος, τὸ
ὅποτον ἀναρτᾶται εἰς τόπον ὀροσερὸν καὶ εὐάερον, ἵνα
διατηρῶνται τὰ ἐν αὐτῷ φυλαττόμενα τρόφιμα, ἔτι δὲ
τράπεζα ἐπὶ τῆς ὁποίας διάφοροι ἐργασίαι ἐκτελοῦνται,
χειρόμακτρα καὶ διάφορα μᾶκτρα διὰ τῶν ὁποίων σπογ-
γίζονται αἱ χύτραι, αἱ παροψίδες, τὰ ποτήρια κλπ. Κα-
λὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἐν τῷ μαγειρείῳ καὶ ὠρολόγιον

ἐκκρεμές, ἵνα δύναται ὁ μάγειρος νὰ ὑπολογίζῃ ἀκριβῶς τὴν ὥραν τῆς προπαρασκευῆς ἐκάστου φαγητοῦ. Ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ὑπάρχῃ εἰς τὸ μαγειρεῖον ἄφθονον καθαρὸν ὕδωρ, ἵνα πλύνωνται τὰ λαχανικὰ καὶ διάφορα ἄλλα τρόφιμα, καθαρίζονται δὲ καλῶς τὰ μαγειρικὰ σκεύη, τὰ ὅποια τοποθετοῦνται κατὰ τάξιν καὶ κατ' εἶδη ἐπὶ τῶν ξυλίνων τοῦ μαγειρείου θέσεων· ἐπὶ τούτων δὲ ἐπιστρώννυται χάρτης καθαρὸς, ὅστις ἵνα διατηρῇται τοιοῦτος, συχνότατα πρέπει ν' ἀλλάσσεται.

Εἰς δὲ τὴν ἀποθήκην τῶν τροφίμων φυλάττονται τὰ διάφορα τρόφιμα τὰ ὅποια ἀγοράζονται κατὰ μεγάλας ποσότητας, οἷον τὰ ἀποικιακά, τὸ ἔλαιον, τὸ βούτυρον κλπ. Αὕτη πρέπει νὰ ἦναι καλῶς προπεφυλαγμένη, ἀπὸ τῶν μυιῶν καὶ διὰ κλείθρου κεκλεισμένη. τὴν δὲ κλεῖδα νὰ φυλάττῃ ἡ οἰκοδέσποινα, ἡ ὁποία φροντίζει νὰ λαμβάνῃ καθ' ἐκάστην τὰ διὰ τὴν ἡμέραν ἀναγκαζοῦντα.

Εἰς τὸν πρῶτον ὄροφον εὐρίσκεται τὸ δωμάτιον τῆς ὑποδοχῆς, τὸ τῆς διημερεύσεως καὶ τὸ ἐστιατόριον. Τὸ τελευταῖον τοῦτο δυνατόν νὰ εὐρίσκηται καὶ εἰς τὸ ἰσόγειον· εἰς δὲ τὰς οἰκίας τὰς ἐχούσας ὀλίγα δωμάτια τὸ ἐστιατόριον χρησιμεύει καὶ ὡς δωμάτιον διημερεύσεως καὶ ὑποδοχῆς τῶν οἰκειότερων ἐπισκεπτῶν.

Πρὸς διακόσμησιν αἰθούσης τῆς ὑποδοχῆς ἀπλὴν ἄμμα καὶ φιλόκαλον ἀρκοῦσι τὰ ἐξῆς ἐπιπλα: Ἀνάκλιντρόν τινα καὶ ἔδραι, τράπεζα μία ἢ περισσότεραι τοποθετημέναι εἰς τὰς γωνίας ἢ καὶ ἐν τῷ μέσῳ, ἄβακες (étagères), ἐστία ἢ θερμάστρα, ἐπὶ τῆς ὁποίας ὡς καὶ ἐπὶ τῶν τραπέζων καὶ ἀβάκων, τίθενται διάφορα κομψοτεχνήματα, κάτοπτρον ἐν ἡ περισσότερα, τᾶπης ἐπὶ τοῦ δαπέδου καὶ ἐπὶ τῶν τοίγων διάφοροι εἰκόνες καλ-

λιτεχνικαὶ ἢ ἰχνογραφήματα· πρὸς τούτοις ἐργόχειρά
τινα ὄχι πολυτελῆ, ἀλλὰ καλλιτέχνως ἐπεξεργασμένα
προσθέτουσι πολλὰ χάριν εἰς τὴν διακόσμησιν τῆς αἰ-
θούσης. Ἄλλ' ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον προσδίδει τὴν ὠραιότε-
ραν ἄποψιν καὶ εἰς τὸ μετριώτερον δωμάτιον εἶναι τὰ
ἄνθη καὶ μάλιστα ἂν ἦναι ἀφθόνως διεσπαρμένα εἰς ἀν-
θοδόχας ἢ εἰς κομψὰς γάστρας. Καὶ τὸ μὲν θέρος εἶναι
εὐκόλον νὰ ἔχωμεν ἀφθονα ἄνθη, τὸν χειμῶνα ὅμως, ὅτε
καὶ ἡ καλλιέργεια αὐτῶν εἶναι δύσκολος καὶ ἡ ἀγορὰ
πολυδάπανος, δυνάμεθα ν' ἀναπληρῶμεν αὐτὰ διὰ δια-
φόρων φυλλωμάτων ἢ καὶ τεχνητῶν ἀνθέων, τῶν ὁ-
ποίων τὴν κατασκευὴν καλὸν εἶναι νὰ μανθάνῃ πᾶσα
γυνὴ μετὰ τῶν ἄλλων οἰκιακῶν τεχνῶν. Ὡς παραπε-
τάσματα τοῦ ὀψοματίου τῆς ὑποδοχῆς καὶ παντὸς ἄλ-
λου ἐν γένει προτιμητέα τὰ λευκά, λεπτὰ καὶ ἀραχνοει-
δῆ, διότι ταῦτα καὶ εὐωνότερα εἶναι καὶ ἔχουσι τὸ πλεο-
νέκτημα ὅτι δὲν ἐμποδίζουν τὸ ἡλιακὸν φῶς, ὡς τὰ
βαρέα ἐκ μεταξωτοῦ ἢ δαμασκηνοῦ ἢ ἄλλου τοιούτου
ὑφάσματος, τὰ ὁποῖα προσδίδουσιν εἰς τὴν αἵθουσα ἄποψιν
τόσφ' ἑοφερὰν καὶ μελαγχολικὴν, ὥστε καθιστῶσι αὐτὴν
πᾶν ἄλλο ἢ εὐάρεστον τόπον διαμονῆς. Καὶ ἀληθῶς οὐδὲν
ἄλλο φαιδρύνει τόσον τὸ δωμάτιον ἢ τὴν οἰκίαν, ὅσον τὸ
ἄπλετον ἡλιακὸν φῶς, τὸ ὁποῖον καὶ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν
εἶναι εὐεργετικόν. Ἐπειδὴ δὲ ἐπιπλά τινα, οἷον ἀνάκλιν-
τρα, ἔδραι κλπ. ἐπεστρωμένα διὰ χρωματιστῶν ὑφα-
σμάτων ἀποχρωματίζονται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ζωη-
ροῦ φωτός, ἡ προσεκτικὴ οἰκοδόσποινα φροντίζει νὰ προ-
φυλάττῃ αὐτὰ ἀπὸ τῆς φθορᾶς καλύπτουσα διὰ τῶν
καταλλήλων ἐπικαλλυμάτων, τὰ ὁποῖα κατασκευάζει
ἐκ στερεοῦ λινοῦ. Ἐπὶ τῶν τραπεζῶν ἢ ἀβάκων, τοῦ
δωματίου τῆς ὑποδοχῆς καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχωσι διά-

πορα βιβλία, περιοδικὰ καὶ λευκώματα (albums) κεκοσμημένα δι' ὠραίων εἰκόνων, τοπογραφικῶν κλπ. ταῦτα πάντα τέρπουσι τοὺς ἐπισκέπτας, παρέχουσι δὲ καὶ ὕλην πρὸς συνδιαλέξεις ὅχι βεβαίως ἐλαφράς.

Αἱ τοὺς τοίχους κοσμοῦσαι εἰκόνες πρέπει ν' ἀναρτῶνται εἰς τὴν κατάλληλον θέσιν καὶ εἰς μέτριον ὕψος· οὕτω εἰκὼν ζωηρῶς κεχρωματισμένη φαίνεται ὠραιότερα εἰς μέρος σκιερὸν, τοῦναντίον δὲ ἡ ἔχουσα σκοτεινὸν χρωματισμὸν κερδίζει ἐκτιθεμένη εἰς τὸ φῶς. Τὸ δὲ ὕψος ἀπὸ τοῦ δαπέδου δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνει τὸ ἀνάστημα ἀνθρώπου ὑψηλοῦ· τηρεῖται δὲ ὁ κανὼν οὗτος, ἐὰν προσέχωμεν ἵνα τὸ κέντρον τῆς εἰκόνος εὐρίσκεται εἰς ὕψος 1,50 M. ἀπὸ τοῦ δαπέδου. Εἰς τὴν αἴθουσαν τῆς ὑποδοχῆς, ὡς καὶ εἰς πᾶν ἄλλο δωμάτιον δὲν πρέπει νὰ ἐπισωρεύωμεν πολλὰ καὶ ὀγκώδη ἐπιπλα, οὔτε πολλὰ ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐπίπλων κομψοτεχνήματα· τὸ τοιοῦτον ὅχι μόνον τὴν ματαιοφροσύνην τῆς οἰκοδόσποινης μαρτυρεῖ, ἀλλὰ καὶ ἀκαλαίσθητον ὄψιν προσδίδει εἰς τὴν αἴθουσαν, ἣτις οὕτω μεταβάλλεται εἰς ἐμπορικὸν κατάστημα ἐπίπλων. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ ἐπισωρεύονται πολλὰ ἐπιπλα εἰς τὸ μέσον τῆς αἰθούσης, ἵνα κινῶνται ἐλευθέρως οἱ εἰσερχόμενοι χωρὶς νὰ διατρέχωσι τὸν κίνδυνον τοῦ νὰ προσκόψωσιν εἰς πᾶν βῆμα. Τέλος ἡ αἴθουσα τῆς ὑποδοχῆς εἶναι ὁ τόπος, ὅπου ἡ οἰκοδόσποινα δύναται ν' ἀναπτύξῃ ὅλην αὐτῆς τὴν καλαισθησίαν· ἐν γένει δέ, ἂν ἀποφεύγῃ μὲν τὴν πολυτέλειαν καὶ ἐπιδειξιν, ἐπιζητῇ δὲ τὸ ἀπλοῦν μετὰ τοῦ ὠραίου, δύναται νὰ καταστήσῃ τὴν αἴθουσάν της εὐάρεστον καὶ τερπνὸν ἐνδιαίτημα τόσον εἰς τοὺς οἰκείους, ὅσον καὶ εἰς τοὺς ξένους.

Τὰ εἰς τὸ ἐστιατόριον ἀναγκαιοῦντα ἐπιπλα εἶναι τὰ

ἐξῆς: Τράπεζα ἐν τῷ μέσῳ, δυναμένη νὰ ἐπιμηκύνεται ἐν ἀνάγκῃ, ἔδραι, λυχνία κρεμαστὴ ἄνωθεν τῆς τραπέζης, θερμάστρα καὶ σκευοθήκη (buffet), ἥτοι ἐρμάριον, ὅπου φυλάττονται τὰ διάφορα ἐπιτραπέζια σκεύη. Εἰς τὸ ἐστιατόριον καὶ τὸ δωμάτιον διημερεύσεως καλὸν εἶναι νὰ ἔχωμεν χρωματιστὰ παραπετάσματα τὸν χειμῶνα.

Εἰς τὸν δεύτερον καὶ τρίτον ὄροφον τῆς οἰκίας εὐρίσκονται οἱ κοιτῶνες, πρὸς ἐπίπλωσιν δὲ τούτων ἀπαιτοῦνται τὰ ἐξῆς: Κλίνη, νιπτήρ, ἱματιοθήκη, τράπεζα τῆς νυκτός, ἡ ὁποία τίθεται τὴν νύκτα παρὰ τὴν κλίνην πρὸς ἀπόθεσιν τῶν χρειδῶν, κομμωτήριον μετὰ κατόπτρου, ὅπου εὐρίσκονται τὰ πρὸς κόμμωσιν ἀναγκαζοῦντα, ἥτοι κτένες, ψήκτραι κλπ. ἔτι δὲ ἂν τὸ ἐπιτρέπη ὁ γῶρος καὶ τράπεζα ἐργασίας ἐπὶ τῆς ὁποίας εὐρίσκονται ὅλα τὰ πρὸς ἐργασίαν χρειώδη. Ἐν γένει εἰς τοὺς κοιτῶνας πρέπει νὰ τοποθετῶνται ἔπιπλα ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερα καὶ τοιαῦτα ὅχι ὀγκώδη καὶ δυσμετακίνητα, ἵνα γίνηται εὐκολώτερον ὁ καθαρισμὸς καὶ μὴ ἐπισωρεύηται ἡ κόνις, ἡ ὁποία εἰσπνεομένη, εἶναι πολὺ ἐπιβλαβής.

Ἐπειδὴ πᾶς μεμρφωμένος ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην ὅπως τελειοποιῇ ἑαυτὸν καὶ αὐξάνῃ τὰς γνώσεις του ἀναγινώσκων καὶ μελετῶν ὠφέλιμα βιβλία, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχῃ πᾶσα οἰκογένεια βιβλιοθήκην κατηρτισμένην ἐκ διαφόρων συγγραμμάτων διδακτικῶν καὶ ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὠφελίμων. Διὰ τὴν βιβλιοθήκην ταύτην, ἂν ὁ γῶρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἰδιαιτερον δωμάτιον τὸ ὁποῖον νὰ χρησιμεύῃ ὡς κοινὸν τῆς οἰκογενείας σπουδαστήριον καὶ ὡς γραφεῖον τῆς οἰκοδεσποίνης· ἄλλως ἢ μὲν βιβλιοθήκη τοποθετεῖται ὅπου εἶναι δυνατόν, τὸ δὲ γραφεῖον τῆς οἰ-

κοδεσποίνης ἐντὸς τοῦ κοιτῶνός της. Ἐὰν δὲ καὶ ὁ οἰκοδεσπότης ἐργάζεται διανοητικῶς ἐν τῇ οἰκίᾳ, τὸ γραφεῖον αὐτοῦ πρέπει νὰ εὐρίσκηται μακρὰν παντὸς θορύβου, εἰς τόπον ὅσῳ τὸ δυνατόν ἤρεμον, ὥστε οὔτε αἱ παιδραὶ τῶν παιδίων φωναί, οὔτε τῶν ὑπηρετῶν ἡ κίνησις, οὔτε τῶν ξένων αἱ ἐπισκέψεις νὰ ταράττωσιν αὐτὸν ἐν τῷ μέσῳ τῶν σοβαρῶν ἐργασιῶν του.

Κάλλιστον ὑπὸ παιδαγωγικὴν καὶ ὑγιεινὴν ἔποψιν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρος κοιτῶν διὰ τὰ παιδιά, ὅστις δύναται νὰ χρησιμεύῃ καὶ ὡς σπουδαστήριον αὐτῶν· τὸ δωμάτιον ὅμως τοῦτο ἀνάγκη νὰ εὐρίσκηται πλησίον τοῦ τῆς μητρὸς καί, εἰ δυνατόν, νὰ συνέχῃται μετ' αὐτοῦ, ἵνα δύναται αὕτη νὰ ἐπιβλέπῃ τὰ τέκνα της. Τέλος, ἐὰν ὑπάρχωσιν ὑπηρεταὶ παρὰ τῇ οἰκογενείᾳ, πρέπει νὰ ὀρίζωνται καὶ δι' αὐτοὺς ἀναπαυτικοὶ κοιτῶνες, ὅπου νὰ διέρχωνται καὶ τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεώς των.

Τὰ διάφορα ταῦτα τῆς οἰκίας διαμερίσματα, ὡς καὶ τὰ ἐν αὐτοῖς ἐπιπλα καὶ σκεύη ἔχουσιν ἀνάγκην πολλῆς φροντίδος, ἵνα διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει, ἰδίως δὲ συχνοτάτου καθαρισμοῦ. Τὰ δὲ πρὸς καθαρισμὸν τῆς οἰκίας ἀπαιτούμενα εἶναι τὰ ἑξῆς: Σάρωθρα, ψῆκτραι, ἵνα τρίβηται τὸ δάπεδον, σπόγγοι, μάκτρα χονδρὰ καὶ νάβινα διὰ σπόγγισμα (σφογγάρισμα) καὶ λεπτότερα διὰ ξεσκόνισμα, ἔτι δὲ πτερὰ διὰ τὴν αὐτὴν χρῆσιν καὶ κλίμαξ διὰ τὸν καθαρισμὸν τῆς ὀροφῆς καὶ τῶν τοίχων.

Καὶ οἱ μὲν κοιτῶνες, τὸ ἐστιατόριον, οἱ διάδρομοι, αἱ κλίμακες καὶ ἡ αὐλὴ πρέπει καθ' ἑκάστην νὰ σαρβωνονται καὶ ὅλα τὰ ἐν αὐτοῖς ἐπιπλα νὰ ἐκκονίζωνται, τὸ δὲ δωμάτιον τῆς ὑποδοχῆς καὶ ὅσα ἐν γένει διαμερίσματα δὲν συχνάζονται καθ' ἑκάστην δυνατόν νὰ κα-

θαρίζονται καὶ ἀπαξ μόνον τῆς ἐβδομάδος καθ' ὠρισμένην τινα ἡμέραν, ὅτε μετακινοῦνται τὰ ὀγκώδη ἐπιπλα καὶ οὐδεμία γωνία μένει ἀκαθάριστος· δὲν πρέπει ὅμως νὰ υποβάλλωνται εἰς τὸν ἐβδομαδιαῖον τοῦτον γενικὸν καθαρισμὸν ὅλα ὁμοῦ τὰ διαμερίσματα τῆς οἰκίας ἐν τῇ αὐτῇ ἡμέρᾳ, ἀλλ' ἐν τῇ δύο καθ' ἐκάστην, οὕτω δὲ κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐβδομάδος συμπληροῦται ὁ γενικὸς καθαρισμὸς τῆς οἰκίας χωρὶς νὰ ἐπέρχηται ἀταξία καὶ ἀναστάτῳσις ὅλων ὁμοῦ τῶν δωματίων· τὸ δὲ Σάββατον ἀφιερῶνται συνήθως εἰς τὸν γενικὸν καθαρισμὸν τοῦ μαγειρείου, διὰ τὸν ὅποῖον πρέπει νὰ καταβάλληται ἰδιαιτέρα φροντίς.

Αἱ ὕαλοι τῶν παραθύρων, τὰ κάτοπτρα, αἱ εἰκόνες καὶ τὸ σανίδωμα τοῦ δαπέδου πρέπει νὰ πλύνωνται κατὰ διμηνίαν. Δις δὲ τοῦ ἔτους δηλ. κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ ἔαρος καὶ τοῦ φθινοπώρου ὁ καθαρισμὸς τῆς οἰκίας καὶ ὅλων τῶν ἐπιπλῶν πρέπει νὰ γίνηται συστηματικώτερος καὶ γενικώτερος. Καὶ κατὰ μὲν τὸ ἔαρ πλύνονται οἱ τάπητες, τινάσσονται καὶ ἐκκονίζονται διὰ ψήκτρας τὰ βαρέα μεταξωτὰ καὶ μάλλινα παραπετάσματα, πλύνονται δὲ τὰ βαμβάκινα λευκὰ ἢ χρωματιστά, μετακινοῦνται τὰ ὀγκώδη ἐπιπλα ἔν' ἀφαιρεθῇ ἐντελῶς ἡ κόνις καὶ ἐν γένει πανταχόθεν ἀφαιρεῖται ἡ ἀκαθαρσία, ἢ προερχομένη ἐκ τῆς καθ' ὅλον τὸν χειμῶνα θερμάνσεως καὶ τοῦ καπνοῦ. Τὸ δὲ φθινόπωρον ὁ καθαρισμὸς οὗτος ἐπαναλαμβάνεται, πρὸς δὲ πλύνονται ὅλα τὰ ξύλινα καὶ ὕαλινα ἐπιπλα, τὰ πλαίσια τῶν εἰκόνων καὶ κατόπτρων, καὶ πανταχόθεν ἐξαλείφεται ἐπιμελῶς πᾶν μόνιον κόνεως καὶ τὰ ῥυπαρὰ ἔχνη τῶν μυιῶν καὶ ἄλλων ἐντόμων.

Τὸ δάπεδον, ἐὰν εἶναι παρκέτον, καθ' ἐκάστην μὲν

στιλβοῦται τριβόμενον διὰ τεμαχίου μαλλίνου ὑφάσματος κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν ξύλων, ἅπαξ δὲ καθ' ἐβδόμαδα μετὰ τὸ σάρωμα ἀλείφεται διὰ σπερματοκηρίου, καὶ τρίβεται ἔπειτα διὰ ξηρᾶς ψήκτρας· ἐνίοτε κατὰ τὸ θέρος πλύνεται ἔν' ἀφαιρεθῇ ἡ ἐποκαθιμμένη κόνις καὶ ἂφ' οὗ καλῶς ξηρανθῇ ἀλείφεται διὰ κηροῦ. Ἀντὶ δὲ σπερματοκηρίου μεταχειρίζονται πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ παρκέτου καὶ μίγμα τι ἐκ κηροῦ μελίσσης καὶ τερεβενθίνης. Αἱ δὲ κηλίδες λίπους ἀφαιροῦνται ἀπὸ τοῦ παρκέτου ὡς ἐξῆς: βρέχεται ἀφθόνως ἡ κηλὶς διὰ τερεβενθίνης καὶ καλύπτεται εἴτα διὰ τοῦ τετριμμένου εἰς κόνιν, ἐπὶ τούτου δὲ κρατεῖται ἱκανῶς θερμὸν σίδηρον ἐπὶ τινὰ λεπτὰ καὶ μετὰ ταῦτα τὸ καθαρισθὲν μέρος στιλβοῦται διὰ τοῦ ἀνωτέρου μίγματος.

Ἐὰν δὲ τὸ δάπεδον εἶναι ἀπλῶς διὰ σανίδων ἐστρωμένον, ὡς εἶναι αἱ πλεῖσται οἰκίαι παρ' ἡμῖν, καθαρίζεται τριβόμενον διὰ ψήκτρας καὶ πλυνόμενον δι' ἀφθόνου ὕδατος: ἀλλὰ πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἐκ τούτου προερχομένης ὑγρασίας καλὸν εἶναι νὰ καλύπτεται τὸν χεῖμῶνα διὰ τάπητος. Ἐὰν δὲ εἶναι ἐπεστρωμένον διὰ κηρωτοῦ, πλύνεται διὰ θερμοῦ ὕδατος ἢ ὕδατος μετὰ γάλακτος μεμιγμένου, οὐδέποτε δὲ διὰ σάπωνος, ἢ ψήκτρας.

Μετὰ τὸ σάρωμα, τὸ ὅποῖον πρέπει νὰ γίνηται μετὰ πολλῆς προσοχῆς, ἔν' ἀφαιρῇται καὶ τὸ ἐλάχιστον μόριον κόνεως ἀπὸ τῆς ὀροφῆς, τῶν τοίχων καὶ τοῦ δαπέδου, ἐκκονίζονται ἐπιμελῶς τὰ διάφορα ἐπιπλά: τοῦτο ὁμῶς δὲν πρέπει νὰ γίνηται διὰ ξηροῦ μάκτρου, ὅτε ἀπλῶς μετακινεῖται ἡ κόνις καὶ πάλιν εἴτα ἐπανακάθιται, αἰωρουμένη δὲ εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν εἰσπνέεται ἀφθόνως, τοῦθ' ὅπερ εἶναι ἐπιβλαβέστατον εἰς τὴν ὑγίειαν, διότι μικρόβια διαφόρων νόσων εἰσάγονται οὕτω εἰς τὸν

ὀργανισμόν, ἀλλὰ διὰ μάκτρου ὕγρου, τὸ ὁποῖον ἀφαιρεῖ ἐντελῶς πᾶν ἔχνος κόνεως.

Αἱ ὕαλοι τῶν παραθύρων πλύνονται δι' ὕδατος περέχοντος κόνιν κιμωλίας· ἀφ' οὗ δὲ ὀλίγον ξηρανθῶσι, τρίβονται καλῶς διὰ καθαροῦ καὶ ὄχι χνοώδους μάκτρου. Ἀντὶ κιμωλίας δυνατὸν νὰ μεταχειρισθῶμεν ἰνδικόν· ἐὰν δὲ ἐπὶ τῆς ὕαλου ὑπάρχωσι κηλίδες ἐλαίου ἢ λίπους, αὗται ἀφαιροῦνται τριβόμεναι διὰ κρομμύου κεκομμένου εἰς τεμάχια. Τὰ κάτοπτρα πλύνονται διὰ διαλύσεως ἰνδικοῦ ἢ κιμωλίας, ὥς καὶ αἱ ὕαλοι, ἐπὶ δὲ δι' οἶνοπνεύματος ἢ καὶ πετρελαίου, τὸ ὁποῖον ἔχει τὸ πλεονέκτημα ὅτι ἀποδιώκει ἀπ' αὐτῶν τὰς μυίας· μετὰ δὲ τὴν πλύσιν σπογγίζονται καλῶς διὰ ξηροῦ πανίου, μαλακοῦ καὶ ὄχι χνοώδους.

Αἱ ὀροφαὶ καὶ αἱ θύραι καθαρίζονται κατὰ τὸν γενικὸν καθαρισμὸν τῆς οἰκίας δις τοῦ ἔτους, πλυνόμεναι μὲ θερμὴν σαπωνάδα. Οἱ δὲ τοῖχοι, ἐὰν δὲν ᾔναι κεκαλυμμένοι διὰ χάρτου ἢ ὑφάσματος, καλὸν εἶναι νὰ χρίωνται ἅπαξ τὸνλάχιστον τοῦ ἔτους δι' ἀσβεστοκόνεως· τοῦτο εἶναι ὑγιεινότατον, διότι ὄχι μόνον διατηρεῖ καθαροὺς τοὺς τοίχους, ἀλλὰ καὶ πᾶν μικρόβιον ἐπικαθήμενον ἐπ' αὐτῶν καταστρέφει· ἐὰν ᾔναι βεβαμμένοι δι' ἐλαιοθαφῶν πλύνονται ὥς καὶ αἱ θύραι· ἐὰν δὲ ᾔναι ἐπιστρωμένοι μὲ χάρτην (tapisserie) τρίβομεν αὐτοὺς διὰ ψήκτρας, τὴν ὁποίαν καλύπτομεν μὲ τεμάχιον φλανέλλας. Τὰ μάρμαρα καθαρίζονται ὥς ἐξῆς: τὰ μὲν ποικιλόχροα ἀλείφονται διὰ τοῦ ἐξῆς μίγματος: δύο μέρη ἀνθρακικῆς σόδας (carbonate de soude) ἐν μέρος ἐλαφροπέτρας τετριμμένης εἰς κόνιν καὶ ἐν ἀσβέστου εἰς λεπτὴν κόνιν· ἀνχμειγνύομεν ταῦτα μετ' ὀλίγου ὕδατος καὶ κατασκευάζομεν ἄλοιφήν, διὰ τῆς ὁποίας ἀ-

λείφομεν καὶ τρίβομεν τὸ μάρμαρον, ἔπειτα δὲ πλύνομεν αὐτὸ μὲ σαπωνάδα. Αἱ κηλίδες τοῦ λίπους ἀφαιροῦνται τελείως ἀπὸ τοῦ μαρμαρίου διὰ μίγματος blanc d'espagne μετὰ βενζίνης ἢ μετὰ χλωριούχου τιτάνου. Τὰ δὲ λευκὰ μάρμαρα καθαρίζονται οὕτω: διαλύομεν πότασσαν εἰς βράζον ὕδωρ, προσθέτομεν μέλανα σάπωνα καὶ ὅταν ψυχρανθῇ, ὀλίγην κόνιν blanc d'espagne. Ἐπαλείφομεν διὰ τοῦ μίγματος τούτου τὸ μάρμαρον τῇ βοηθείᾳ ψήκτρας καὶ μετὰ τινος ἡμέρας τὸ ἀποπλύνομεν. Ἐὰν αἱ κηλίδες δὲν ἐξαλείφονται ἐντελῶς, ἐπαναλαμβάνομεν τὸν καθαρισμὸν. Ἐπίσης μίγμα ἐλαίου καὶ πέτρας καθαρίζει καὶ στιλβώνει τὸ μάρμαρον. Συνήθως δὲ τὰ ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐπίπλων μάρμαρα καθαρίζονται πλυνόμενα μὲ θερμὴν σαπωνάδα ἔπειτα δὲ τρίβονται διὰ τεμαχίου φλανέλλας βεβρεγμένου εἰς ἔλαιον καὶ τέλος διὰ ξηρᾶς φλανέλλας.

Τὰ δὲ κεχρυσωμένα πλαίσια τῶν εἰκόνων καὶ κατόπτρων καθαρίζονται πλυνόμενα μὲ θερμὴν σαπωνάδα κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον: βρέχομεν μικρὸν σπόγγον μὲ οἰνόπνευμα ἢ τερεβενθίνην καὶ ἀλείφομεν ἐλαφρῶς, ἀφίνομεν δὲ νὰ ξηρανθῶσι μόνον ἢ τρίβομεν αὐτὰ ἐλαφρῶς διὰ φλανέλλας βεβρεγμένης εἰς λεύκωμα ὡοῦ. ἵνα δὲ προφυλάξωμεν αὐτὰ ὡς καὶ πᾶν ἄλλο κεχρυσωμένον ἐπιπλὸν ἀπὸ τῶν μυιῶν, τὰ ἀλείφομεν μὲ ἔλαιον δάφνης.

Οἱ τάπητες χρησιμεύουσιν ὄχι μόνον πρὸς διακόσμησιν τῆς οἰκίας, ἀλλὰ καὶ πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ ψύχους. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἀγορὰ αὐτῶν εἶναι δαπανηρά, πρέπει νὰ τοὺς διατηρῶμεν ὅσον τὸ δυνατόν ἐν καλῇ καταστάσει, ἵνα μὴ φθίρωνται ταχέως. Πρὸς τοῦτο δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ σαρόνωνται, ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ τινες μέθοδοι, διὰ τῶν ὁποίων καὶ

καθαρίζονται καλῶς καὶ τὰ χρώματά των ἀνακτῶσι· κυριώτεροι τούτων εἶναι αἱ ἐξῆς: Ρίπτομεν ἐπὶ τοῦ τάπητος ἄφθονον ἄλας, τὸ ὁποῖον ἔπειτα σαρόνομεν, ἢ, ἀφοῦ σαρώσωμεν τρίβομεν τὸν τάπητα διὰ μάκτρου βεβρεγμένου εἰς ὕδωρ, ἐντὺς τοῦ ὁποῖου διελύσαμεν ἄλας· ἢ κόπτομεν χάρτην λεπτὴν καὶ μαλακὴν εἰς μικρὰ τεμάχια, ὑγραίνομεν αὐτὰ καὶ σκορπίζομεν ἐπὶ τοῦ τάπητος, ἔπειτα δὲ σαρόνομεν· ἀντὶ χάρτου δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν φύλλα ἐγγύματος τείου ὑγρά· ἀλλ' αὕτη ἡ μέθοδος δὲν εἶναι κατὰλληλος διὰ τάπητας ἔχοντας πολὺ ἀνοικτὰ χρώματα. Ἐπίσης καθαρίζεται κάλλιστα ὁ τάπητης, ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτοῦ ὑγρά χόρτα ἢ τέλος ἐάν, πρὶν σαρώσωμεν, βρέξωμεν αὐτὸν δι' ὕδατος περιέχοντος ἄμμωνίαν κατὰ τὴν ἐξῆς δόσιν: 1 μέγα κοχλιάριον εἰς τέσσαρας λίτρας ὕδατος.

Κατὰ τὴν ἀνοιξιν συνήθως ἀφαιροῦνται οἱ τάπητες καὶ ἐκτινάσσονται μόνον, ἐὰν ἦναι καθαροί, ἢ πλύνονται· πλύνονται δὲ ἢ μὲ ἀπλοῦν ὕδωρ ἢ μὲ ὕδωρ εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτομεν χολὴν βοῦς (1 χολὴν εἰς τέσσαρας λίτρας ὕδατος) βρέχομεν διὰ τοῦ ὑγροῦ τούτου τεμάχιον φλανέλλας καὶ τρίβομεν καλῶς τὸν τάπητα.

Αἱ παροφίδες, τὰ κοχλιάρια, αἱ περόναι καὶ τὰ λοιπὰ ἐπιτραπέζια σκεύη καθαρίζονται πλυνόμενα μὲ θερμὴν σαπωνάδα, ἔπειτα δὲ ἀποπλύνονται εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· αἱ μάχαιραι ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἐμβυθίζωνται εἰς ὕδωρ πολὺ θερμὸν, διότι οὕτω ἀποχωρίζεται ἡ λαβὴ ἀπὸ τῆς λεπίδος, ἐπειδὴ διαλύεται τὸ μίγμα τὸ χρησιμεῖον πρὸς συγκόλλησιν αὐτῶν. Στιλβοῦνται δὲ αἱ λεπίδες τῶν μαχαιρῶν τριβόμεναι διὰ μαλακοῦ δέρματος καὶ κόνεως india rubber ἢ ἐπὶ σανίδος ἐστρωμένης μὲ δέρμα, ἐπὶ τῆς ὁποίας ρίπτομεν ὀλίγην κόνιν.

Ἐν γένει τὰ χρυσᾶ καὶ ἀργυρᾶ σκεύη καὶ κοσμήματα καθαρίζονται πλυνόμενα μὲ θερμὴν σαπωνάδα, ἀφ' οὗ δὲ καλῶς ξηρανθῶσι τρίβονται μὲ δέρμα ἢ μαλακὴν ψήκτραν καὶ κιμωλίαν τετριμμένην εἰς λεπτοτάτην κόνιν.

Τὰ ἐκ λευκοσιδήρου σκεύη στιλβοῦνται τριβόμενα διὰ πετρελαίου ἢ μίγματος ἐλαίου καὶ τέφρας· τὰ δὲ ἐκ κασσιτέρου τριβόμενα διὰ κρομμύου. Τὰ ἐκ σιδήρου καὶ χάλυβος σκεύη καθαρίζονται μὲν πλυνόμενα διὰ σάπωνος, στιλβοῦνται δὲ ἐὰν τὰ τρίψωμεν διὰ μίγματος ἐλαίου καὶ ἄμμου. Ἵνα προφυλάξωμεν αὐτὰ ἀπὸ τῆς σκωρίας τὰ σπογγίζομεν καλῶς διὰ ξηροῦ πανίου καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ ὑγρασίας ἢ θερμαίνομεν ἐλαιον λίνου καὶ δι' αὐτοῦ τὰ ἀλείφομεν, τὴν δὲ τυχὸν σχηματισθεῖσαν σκωρίαν δυνάμεθα ν' ἀφαιρέσωμεν, ἐὰν τρίψωμεν διὰ μίγματος ἐλαίου καὶ τερεβενθίνης. Ἐπίσης προφυλάττομεν ἀπὸ τῆς σκωρίας πᾶν σκεῦος σιδηροῦν ἢ χαλύβδινον, ἐὰν βυθίσωμεν αὐτὸ εἰς διάλυσιν ἀνθρακικῆς σόδας· ταῦτα δ' ἐπαναλαμβάνομεν κατὰ διετίαν.

Τὰ ἐκ χαλκοῦ σκεύη στιλβοῦνται τριβόμενα διὰ τέφρας ἢ λεπτῆς ἄμμου, ἀφ' οὗ πρῶτον διὰ πλύσεως καθαρισθῶσι καλῶς. Ἀλλὰ περὶ τὸν καθαρισμὸν τῶν χαλκίνων σκευῶν τοῦ μαγειρίου ἰδιαιτέρα πρέπει νὰ καταβάλληται φροντίς, διότι, ὡς γνωστόν, ἡ κακὴ διατήρησις αὐτῶν παράγει σκωρίαν, αὕτη δὲ εἶναι δηλητηριονδραστικώτατον τὸ καλούμενον ὀξειδίου τοῦ χαλκοῦ, τὸ ὁποῖον καὶ τὸν θάνατον ἐπιφέρει, ἐὰν εἰσαχθῇ εἰς τὸν ὀργανισμόν. Διὰ τοῦτο ὅχι μόνον δὲν πρέπει ν' ἀφίνωμεν τὰς τροφὰς ἐντὸς τῶν χαλκίνων χυτρῶν ἐπὶ πολλὰς ὥρας, ἀλλὰ καὶ νὰ καθαρίζωμεν καλῶς τὰς χύτρας πλύνουσαι καὶ σπογγίζουσαι ἐπιμελῶς οὕτως, ὥστε νὰ

μὴ μένη ἐπ' αὐτῶν οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον μόριον τροφῆς· ἔτι δὲ ἀνάγκη νὰ κασσιτερόνωνται συχνάκις· ἀλλ' ἐπειδὴ καὶ ὁ κασσίτερος διαλυόμενος ἐντὸς τῆς τροφῆς ἐπιφέρει δηλητηρίασιν διὰ τοῦτο καὶ μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν ἀνάγκη νὰ πλύνωνται καλῶς μὲ θερμὸν ὕδωρ καὶ σάπωνα νὰ τρίβωνται δὲ διὰ πιτύρου ἢ ψυχρὸς ἄρτου καὶ νὰ βράζῃται ἐντὸς αὐτῶν ὕδωρ ἐπὶ τινα ὥραν. Τὰ δὲ ἄλλα ἐκ χαλκοῦ σκεύη, ὡς πύραυνα κτλ. καὶ τὰ ἐξ ὀρειχάλκου, ὡς λαβαὶ θυρῶν καὶ ἄλλα σπιλβοῦνται ἢ διὰ πέτρας καὶ ἐλαίου ἢ ὁποῦ λεμονίου ἢ εὐκολώτερον διὰ διαφόρων σκευασιῶν, αἱ ὁποῖαι πωλοῦνται εὖνοι ἐν τῇ ἀγορᾷ. Αἱ ὑάλινοι φιάλαι καὶ βαυκάλεις καθαρίζονται ἀπὸ τῆς ὑποστάθμης τοῦ οἴνου ἢ τοῦ ὕδατος, ἢ ὁποία προσκολλᾶται εἰς τὴν ἐσωτερικὴν τῶν ἐπιφάνειαν, ἐὰν ρίψωμεν ἐντὸς αὐτῶν χονδρὸν ἄλας καὶ ἄμμον ἢ συντετριμμένα κελύφη ὧν μὲ ὀλίγον ὕδωρ, ταράξωμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς καὶ ἐκπλύνωμεν διὰ καθαροῦ ὕδατος. Τῆς οἰκοδεσποίνης ἔργον εἶναι νὰ φροντίζῃ, ὅπως τὰ διάφορα ἐπιπλα καὶ σκεύη διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει καὶ φθείρωνται ὅσω τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον· τρία δὲ εἶναι κυρίως τὰ φθείροντα αὐτὰ ταχέως : ἡ ἀκαθαρσία, ἡ μεγάλη θερμότης καὶ ἡ ὑγρασία. Ἐπομένως ὅχι μόνον περὶ τοῦ καθαρισμοῦ τῶν ἐπίπλων καὶ σκευῶν ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ἡ καλὴ οἰκοδέσποινα, ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς τοποθετήσεως ἐκάστου εἰς τὴν κατάλληλον θέσιν, μακρὰν δηλ. τῆς θερμότητος καὶ τῆς ὑγρασίας, ἵνα οὕτω προλαμβάνηται ἡ φθορά.

Μία τῶν σπουδαιότερων τῆς οἰκοδεσποίνης ἀσχολιῶν πρέπει νὰ ᾖναι ὁ καθαρισμὸς τῶν κοιτῶνων καὶ κλινῶν. Καὶ πρῶτον, ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐλέχθη, ὁ κοιτὼν πρέπει νὰ περιέχῃ ὀλίγα καὶ ὅχι ὀγκώδη ἐπιπλα, ἵνα μὴ συσ-

σωρεύηται ἡ κόνις καὶ ἀποβαίνει· δύσκολος ὁ καθαρισμός· διὰ τὸν αὐτὸν λόγον δὲν πρέπει ὁ τάπητος νὰ καρφώνηται ἐπὶ τοῦ δαπέδου, ἵνα τινάσσεται καὶ πλύνεται συχνάκις. Οἱ τάπητες τοῦ τοίχου οἱ παρὰ τὴν κλίνην τιθέμενοι πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ὑγρασίας, ὅχι μόνον πρέπει νὰ τινάσσωνται συχνότατα, ἀλλὰ καὶ νὰ ἐκτίθενται εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον, διότι χρησιμεύουσι πολλάκις ὡς κατοικία μικροβίων. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον οἱ τοῖχοι τῶν κοιτῶνων δὲν πρέπει νὰ ᾔναι ἐπεστρωμένοι δι' ὑφάσματος ἢ χάρτου, ἢ ἐὰν ᾔναι, πρέπει τοῦλάχιστον συχνότατα νὰ καθαρίζωνται, (ἴδε τρόπον καθαρισμοῦ ἐν σελ. 22) τὰ δὲ χρώματα τοῦ χάρτου νὰ μὴ ᾔναι λίαν ζωηρὰ διότι τὰ τοιαῦτα βλάπτουσι τοὺς ὀφθαλμούς.

Ὁ καθημερινὸς ἀερισμὸς τῶν κοιτῶνων εἶναι ἐκ τῶν σπουδαιοτάτων κανόνων τῆς ὑγιεινῆς· διὰ τοῦτο ἀπαραίτητον εἶναι τὰ παράθυρα τῶν κοιτῶνων ν' ἀνοίγωνται καθ' ἐκάστην πρωΐαν καὶ νὰ κλείωνται κατὰ τὴν νύκτα μὲν ἐν καιρῷ θέρους, ὀλίγῳ δὲ πρὸ τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου ἐν καιρῷ χειμῶνος· πρὸς τελειότερον δὲ ἀερισμὸν καλὸν ᾔναι νὰ ἔχωσιν οἱ κοιτῶνες παράθυρα εἰς δύο προσόψεις, ἵνα οὕτω ἐπιτυγχάνεται ρεῦμα ἀέρος. Ἐπίσης ἀνάγκη νὰ εἰσέρχεται ἅπλετον εἰς τοὺς κοιτῶνας καὶ τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, τοῦ ὑποίτου ἢ ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπίδρασις εἶναι εὐεργετικωτάτη κατὰ τὰ νεώτερα πορίσματα τῆς ἰατρικῆς· διὰ τοῦτο τὰ παραπετάσματα τῶν κοιτῶνων πρέπει νὰ ᾔναι λευκὰ καὶ λεπτά, ἵνα μὴ παρεμποδίζωσι τὸ ἡλιακὸν φῶς.

Ἡ κλίνη ἔχει ἰδιαιτέραν ἀνάγκην ἀερισμοῦ καὶ καθαριότητος. Πρὸς τοῦτο καθ' ἐκάστην πρωΐαν μετὰ τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἐξέγερσιν προσκεφάλαια, ἐφαπλώματα, συνδόνες καὶ κλινοστρωμναὶ ἀφαιροῦνται καὶ ἐκτίθενται

παρά τὰ παράθυρα εἰς ἄφθονον ἄερα καὶ ἥλιον, οὕτω δὲ πρέπει νὰ μείνωσι τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο ὥρας. Ἵνα μὴ παρεμποδίζηται ἡ ἐλευθέρα κυκλοφορία τοῦ ἀέρος κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, καλὸν εἶναι νὰ μὴ ὑπάρχωσι περὶ τὴν κλίνην παραπετάσματα, ἔστω καὶ ἐλαφρά, ἐκτὸς ἂν δὲν ἦναι δυνατὸν ν' ἀποσύγωμεν κατ' ἄλλον τρόπον τοὺς ὀχληροὺς κώνωπας.

Ἡ κλίνη δυνατὸν νὰ ἦναι κατεσκευασμένη ἐκ μεταλλοῦ ἢ ἐκ ξύλου· ἡ μεταλλίνη ἦναι προτιμητέα· ἡ δὲ κλινοστρωμνὴ ἐξ ἀχύρου, ἡ ἀραβοσίτου ἢ καὶ συρμάτων μεταλλίνων· ἐπὶ ταύτης δὲ τίθεται καὶ δευτέρα ἐκ μαλλίου ἢ βάμβακος· τούτων ὑγιεινότερα εἶναι ἡ ἐκ μαλλίου. Τὰ περικαλύμματα τῶν κλινοστρωμνῶν πλύνονται καθ' ἕκαστον ἔτος, τὴν ἀνοιξιν συνήθως, τὸ δὲ μαλλίον πλύνεται, ξηραίνεται καλῶς καὶ κτενίζεται. Τὰ προσκεφάλαια εἶναι πεπληρωμένα ἐκ μαλλίου ἢ πτίλων· προτιμητέα τὰ πρῶτα, ὡς ὑγιεινότερα· πλύνονται δὲ καὶ ταῦτα ὡς καὶ αἱ στρωμαναί. Ἐκ δὲ τῶν ἐφαπλωμάτων ὑγιεινότερα εἶναι τὰ μάλλινα ἐκ φλανέλλας, τὰ ὅποια εἶναι ἐλαφρά καὶ θερμά, εὐκόλως δὲ καὶ καθαρίζονται πλυνόμενα δις τοῦλάχιστον τοῦ ἔτους· λίαν ἀνθυγιεινὸν εἶναι τὸ νὰ ράπτωνται αἱ σινδόνες ἐπὶ τῶν ἐφαπλωμάτων, διότι οὕτω δὲν γίνεται τέλειος ὁ ἀερισμὸς καὶ ἐπομένως διάφορα ἐπιβλαβῆ μικρόβια καὶ ὀχληρὰ ἔντομα, ὡς ψύλλοι καὶ κόρες ἐμφωλεύουσιν ἐντὸς αὐτῶν.

Ὅταν διευθετῶμεν τὴν κλίνην πρέπει ν' ἀνασειῶμεν καλῶς τὰ προσκεφάλαια καὶ τὴν ἐκ μαλλίου στρωμνὴν νὰ καθιστῶμεν δὲ ὁμαλὴν τὴν ἐπιφάνειαν αὐτῆς. Ἐν γένει ἡ κλίνη πρέπει νὰ ἦναι καθαρωτάτη καὶ φιλοκάλως πάντοτε διηρυετημένη. Ἡ καθαριότης περὶ τὴν κλί-

νην καὶ τὰς κλινοστρωμνάς καταστρέφει καὶ τὰ ὀχλή-
ρᾳ ἔντομα ψύλλους καὶ κόρεις· ἐὰν ὅμως ταῦτα τυχὸν
ἐμφανισθῶσι, πρέπει νὰ καταδιώκωνται μετὰ πολλῆς
προσοχῆς, ἰδίως κατὰ Μάρτιον καὶ Σεπτέμβριον· ἐκτὸς
δὲ τῆς ἐντομοκτόνου κόνεως (poudre insecticide) κα-
ταστρέφει αὐτὰ καὶ ἡ ἐπάλειψις φανικοῦ ὀξέως ἐπὶ τῆς
κλίνης, κατὰ τὰ μέρη, ὅπου εἶναι δυνατόν νὰ ἐμψω-
λεύσιν.

Τελευταῖον, ὡς ὅλα τὰ διαμερίσματα τῆς οἰκίας,
οὕτω καὶ τὰ ἀφοδευτήρια ἔχουσιν ἀνάγκην μεγίστης
καθαριότητος καὶ συχνῆς ἀπολυμάνσεως· γίνεται δὲ
αὕτη διὰ φανικοῦ ὀξέως ἢ χλωριούχου ἀσβέστου· (chlo-
rure de chaux).

ΣΗΜ. Ὅσῳκις τὰ διάφορα ἐπιπλα καὶ σκεύη ἔχουσιν ἀνάγκην
μικρᾶς τιнос ἐπιδιορθώσεως, δυνατόν νὰ γίνηται αὕτη κατ' οἶκον ὅλως
ἀδαπάνως ὑπ' αὐτῆς τῆς οἰκοδεσποίνης, ν' ἀποφεύγηται δὲ ἡ πρόσ-
κλησις ξυλουργοῦ ἢ ἄλλων τεχνιτῶν· πρὸς τοῦτο ὅμως ἀνάγκη νὰ
ὑπάρχῃ ἐν ἐκάστη οἰκίᾳ μικρά τις συλλογὴ χρησίων ἐργαλείων·
τοιαῦτα δὲ εἶναι σκέπαρνον, σφύρα, ἡλόγχρ, πρίων, καρφία διαφόρου
μεγέθους, πρυπάνη κλπ. ταῦτα δὲ πάντα δύναται τις νὰ προμη-
θεύηται ἀντὶ ἐλαχίστης δαπάνης.

Κεφ. Β'. Περὶ τροφῆς.

Ἐν τῶν σπουδαιοτάτων κεφαλαίων τῆς Οἰκ. Οἰκονο-
μίας εἶναι καὶ τὸ περὶ τροφῆς, τοσούτω μᾶλλον καθ' ὅ-
σον ἡ ἐκλογὴ καὶ παρασκευὴ τῶν διαφόρων τροφίμων
καὶ ἐπὶ τῆς ὑγιείας καὶ ἐπὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστά-
σεως τῆς οἰκογενείας σπουδαίως ἐπιδρᾷ. Εἶναι δὲ ἔργον
τῆς οἰκοδεσποίνης νὰ παρασκευάζῃ ἡ ἰδίᾳ τὴν τροφήν
τῆς οἰκογενείας τῆς, ἢ, ἂν ἔχῃ μάγειρον, νὰ ὀδηγῇ αὐ-

τὸν καὶ ἐπιβλέπη αὐστηρῶς τὴν ἐργασίαν του· διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον ὅχι μόνον νὰ εἶναι καλῶς ἐξησκημένη ἡ οἰκοδόσποινα εἰς τὴν μαγειρικὴν, ἀλλὰ καὶ νὰ γνωρίζῃ τὰς διαφόρους ιδιότητας τῶν τροφίμων, τὰς ἐν τῇ ἀγορᾷ τιμὰς αὐτῶν καὶ τὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπίδρασιν των. Οὕτω μόνον δύναται ἄνευ περιττῆς δαπάνης νὰ ἐκλέγῃ καὶ ἀγοράζῃ τὰς ὑγιεινοτέρας τροφὰς καὶ καταλλήλως νὰ παρουσιάζῃ αὐτάς.

Καὶ ὡς πρὸς μὲν τὴν ποιότητα ἡ τροφή πρέπει νὰ εἶναι εὐπεπτος, θρεπτικὴ, καθαρὰ, λιτὴ καὶ εὐχυμος, ν' ἀποτελεῖται δὲ μικτῶς ἐκ ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν. Ἡ χρῆσις μόνων τῶν ζωϊκῶν οὐσιῶν ἀπεδείχθη λίαν ἀνθυγιεινὴ, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται περισσοτέρα χρῆσις φυτικῶν τροφῶν.

Αἱ τροφαὶ ὡς πρὸς τὴν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἐπίδρασιν των διαίρουνται γενικῶς εἰς δύο: εἰς θρεπτικὰς καὶ καυστικὰς ἢ ἀναπνευστικὰς. Καὶ αἱ μὲν θρεπτικαὶ συντελοῦσιν εἰς τὴν θρέψιν καὶ ἰσχυροποίησιν τοῦ σώματος, ἤτοι παρέχουσιν εἰς τὸ σῶμα τὰς ἀναγκαίας πρὸς συντήρησιν αὐτοῦ οὐσίας, αἵτινες φθείρονται διὰ τῆς ἀπαύστως παραγομένης ἐν τῷ σώματι καύσεως· αἱ δὲ ἀναπνευστικαὶ συντελοῦσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ἀναγκαίας εἰς τὸ σῶμα ζωϊκῆς θερμότητος, ἤτοι τῆς καύσεως, ἐπεὶ δὲ εἰσάγουσιν εἰς τὸν ὀργανισμόν ἀνθρακα, ὅστις ἐνούμενος μετὰ τοῦ εἰσπνεαμένου ὀξυγόνου παράγει τὴν καῦσιν· διὰ τοῦτο αἱ τροφαὶ αὗται καλοῦνται καὶ ἀνθρακοῦχοι. Εἶναι δὲ τρία τὰ εἶδη τῶν ἀναπνευστικῶν τροφῶν, τὸ λίπος, τὸ ἄμυλον καὶ ἡ σάκχαρις. Ἵνα ἐπιτυγχάνωμεν λοιπὸν τροφὴν ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὠφέλιμον, πρέπει ν' ἀναμιγνύωμεν τὰς θρεπτικὰς μετὰ

τῶν ἀναπνευστικῶν· οὕτω καθίσταται ἡ τροφή ποικίλη καὶ ὑγιεινότερα.

Ὡς πρὸς δὲ τὴν ποσότητα τῶν τροφῶν, αὕτη πρέπει νὰ ᾔηται ἀνάλογος τῆς ἡλικίας, τῆς κράσεως, τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, τῆς ἐργασίας, τοῦ κλίματος καὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως. Οὕτω οἱ γέροντες καὶ τὰ παιδία τρώγουσιν ὀλιγώτερον· διὰ τοῦτο ἔχουσιν ἀνάγκην τροφῆς μᾶλλον θρεπτικῆς καὶ εὐπέπτου. Αἱ γυναῖκες καὶ ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ ἔχοντες ἀσθενῆ κράσιν τρώγουσιν ὀλιγώτερον. Κατὰ τὸν χειμῶνα ἀπαιτεῖται περισσοτέρα ποσότης τροφῆς ἢ κατὰ τὸ θέρος. Ἐπίσης εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα περισσοτέρα ἢ εἰς τὰ θερμὰ. Οἱ ἐργαζόμενοι διανοητικῶς τρώγουσιν ὀλιγώτερον τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς, ἀλλὰ διὰ τοῦτο ἡ τροφή των πρέπει νὰ ᾔηται καὶ θρεπτικώτερα. Τέλος οἱ μὴ εὐποροῦντες οἰκονομικῶς δὲν δύνανται βεβαίως νὰ ἔχωσιν εἰς τὴν τράπεζάν των μεγάλην ἀφθονίαν καὶ ποικιλίαν τροφίμων, ἥτις ὅμως, ὅταν ὑπερβαίνει τὸ μέτρον ὅχι μόνον ἀσκοπος εἶναι, ἀλλὰ καὶ βλαβερὰ ἐπομένως ἀναγκάζονται οὕτοι νὰ ἔχωσι εἰς αὐτὴν μετριωτέραν καὶ ἀπλουστέραν· ἀλλὰ τότε ἀκριβῶς ἀναδεικνύεται ἡ δεξιότης καὶ ἡ καλὴ τῆς οἰκοδεσποίνης διαχείρισις, ὅταν ἀνευ μεγάλης δαπάνης κατορθῶνῃ νὰ παρέχῃ εἰς τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς τροφὴν ἐπαρκῆ μὲν κατὰ τὴν ποσότητα, ὡς πρὸς τὸ ποῖον δὲ εὐχυμον καὶ ὑγιεινὴν.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΕΦΙΜΩΝ

Α'. ΖΩΓ'ΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Τὸ κρέας εἶναι τροφή θρεπτικὴ καὶ ὠφέλιμος, ἐὰν ὅμως ᾔηται ὑγιοῦς, νέου τῆς ἡλικίας καὶ καλῶς τεθραμ-

μένου ζώου. Τὸ καλῆς ποιότητος κρέας ἔχει χρῶμα ζωηρὸν ἐρυθρὸν, εἶναι δὲ συμπαγὲς καὶ σκληρὸν εἰς τὴν ἀφὴν καὶ ὁ μυελὸς τοῦ λευκὸς καὶ σκληρὸς. Τὸ θρεπτικώτατον τῶν κρεάτων εἶναι τὸ βόειον, μετ' αὐτὸ ἔρχεται τὸ προβάτειον καὶ εἶτα τὸ τοῦ ἀρνίου καὶ τοῦ ἐριφίου.

Τὸ χοίρειον κρέας εἶναι μὲν θρεπτικόν, ἀλλὰ λίαν δύσπεπτον· καθίσταται δ' ἐπικίνδυνον, καὶ μάλιστα τὸ ὠμόν, ἐὰν ἦναι προσβεβλημένον ἐκ τριχινιάσεως· αὕτη δὲ εἶναι φοβερά νόσος, ἥ ὁποία προσβάλλει συνήθως τοὺς χοίρους, μεταδίδεται δὲ καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐὰν φάγῃ τὸ κρέας τοῦ ἐκ ταύτης πάσχοντος χοίρου, διότι τοῦτο περιέχει τὰ παράγοντα τὴν ἀσθένειαν μικροσκοπικὰ ζωῦφια, ἥτοι τὰς τριχίνας· ταῦτα δὲ καταστρέφονται μόνον ἐὰν μείνωσιν ἐπὶ πολὺ εἰς ὑψηλὴν θερμοκρασίαν· διὰ τοῦτο εἶναι καλὸν ἢ ν' ἀπέχωμεν ἐντελῶς τοῦ χοιρείου κρέατος ἢ οὐδέποτε νὰ τὸ τρώγωμεν ὠμόν, ἀλλὰ πάντοτε ἐψημένον.

Τὸ κρέας τῶν θηραμάτων, ὡς τοῦ λαγωῦ, τοῦ κονί- κλου, τῆς δορκάδος εἶναι εὐπεπτον καὶ θρεπτικόν· ἀλλὰ καὶ ταῦτα, ὡς καὶ ὅλα τὰ εἶδη τῶν κρεάτων, πρέπει νὰ τρώγωνται πρόσφατα· διότι ἔωλα τρωγόμενα, ὡς συνηθίζεται ἐν τῇ εὐρωπαϊκῇ μαγειρικῇ, εἶναι μὲν ἀπαλώ- τερα, ἀλλὰ καθίστανται ἐπιβλαβῆ, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπικίνδυνα διότι ἀναπτύσσονται ἐν αὐτοῖς οὐσίαι δηλητη- ριῶδεις.

Τὸ κρέας τῶν ὀρνίθων εἶναι ὠφέλιμον καὶ εὐπεπτον κατάλληλον δὲ καὶ διὰ τοὺς ἀναρρωνύοντας, ἐὰν ὅμως ἢ ὀρνις εἶναι ὑγιῆς καὶ νέα τὴν ἡλικίαν· τῶν δὲ ἄλλων οἰκιακῶν πτηνῶν τὸ κρέας, ἥτοι τοῦ χηνός, τῆς νήσ-

σης καὶ τῆς ἰνδικῆς ὀρνίθος εἶναι παχύτερον καὶ δυσπεπτότερον τοῦ τῆς ὀρνίθος.

Οἱ ἰχθύς εἶναι τροφή εὐπεπτος καὶ μάλιστα εἶδη τινὰ αὐτῶν ὡς ὁ κωδῖος, ἡ τρίγλη κλπ. εἶναι ὅμως ὀλιγώτερον τοῦ κρέατος θρεπτικοί. Ἐωλοὶ εἶναι λίαν ἐπιβλαβεῖς, διὰ τοῦτο πάντοτε πρόσφατοι πρέπει νὰ τρώγωνται. Διακρίνονται δὲ οἱ πρόσφατοι ὡς ἑξῆς· Οἱ ὀφθαλμοὶ τῶν εἶναι ζωηροί, αἱ λεπίδες στιλπναί, τὸ αἷμα ἐρυθρὸν καὶ ἡ σὰρξ σκληρὰ εἰς τὴν ἀφήν· τούναντίον ἡ μεγάλη μαλακότης τῶν ἰχθύων δεικνύει ἀρχὴν ἀποσυνθέσεως, τὴν ὁποῖαν καὶ ἐκ τῆς κακῆς ὁσμῆς αὐτῶν δυνάμεθα νὰ διακρίνωμεν.

Τὰ ὀστρακόδερμα εἶναι ἢ μᾶλλον δύσπεπτος τῶν προφῶν· ἰδίως δὲ βλάπτουσι τὰ ὀστρεα, ὡς περιέχοντα ἐνίοτε τὸ μικρόβιον τοῦ τύφου καὶ οἱ μύακες, οἱ ὅποιοι συμβαίνει ἐνίοτε νὰ ἦναι δηλητηριώδεις. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται σπανία χρῆσις αὐτῶν.

Τὰ ὦα εἶναι ἀρίστη τροφή θρεπτικὴ, τονικὴ καὶ εὐπεπτος· πρέπει ὅμως νὰ τρώγωνται ὀλίγον βεβρασμένα, διότι πολὺ βραζόμενα γίνονται δύσπεπτα καὶ ἀποβάλλουσι πολλὰς ὠφελίμους ιδιότητας αὐτῶν.

Τὸ γάλα εἶναι τροφή λίαν θρεπτικὴ, ὠφελιμωτάτη καὶ κατάλληλος εἰς πᾶσαν ἡλικίαν, καταλληλοτάτη δὲ ἰδίως εἰς τὰ βρέφη καὶ τοὺς ἀσθενεῖς. Ἀλλὰ καὶ τοῦτο πρέπει νὰ προέρχεται ἐξ ὑγιоῦς ζώου, νὰ ἦναι ἀνόθευτον καὶ νὰ πίνηται πάντοτε καλῶς βεβρασμένον, οὐδέποτε δὲ ὠμόν, διότι οὕτω μεταδίδει εἰς τοὺς ἀνθρώπους πολλὰς ἀσθενείας τῶν ζώων, καὶ μάλιστα τὸ τῆς ἀγελάδος, ἡ ὁποία συχνότατα προσβάλλεται ὑπὸ φθίσεως· ἐπομένως τὸ γάλα φθισικῆς ἀγελάδος ὠμόν πινόμενον δύναται νὰ μεταδώσῃ τὴν νόσον.

Τὸ βούτυρον, ἀνῆκον ὡς καὶ τὸ λίπος εἰς τὰς καυστικὰς οὐσίας, εἶναι μία τῶν ὠφελίμων τροφῶν, ἐὰν ὅμως ἦναι καθαρὸν καὶ ἀνόθευτον. Νοθεύεται δὲ συνήθως διὰ τινος ἐπιβλαβοῦς οὐσίας, ἡ ὁποία καλεῖται μαργαρίνη· διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ εἰς τὴν ἀγορὰν τοῦ βουτύρου.

Ὁ τυρὸς εἶναι τροφὴ θρεπτικὴ μὲν, ἀλλὰ δύσπεπτος, καὶ μάλιστα ὁ παλαιός, ὁ ὁποῖος εἶναι πολλάκις λίαν ἐπιβλαβής· ὅθεν καλὸν εἶναι νὰ προτιμᾶται πάντοτε ὁ νωπός.

Β. ΦΥΤΙΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Ὁ ἄρτος εἶναι τροφὴ θρεπτικὴ· πρέπει ὅμως νὰ ἦναι καλῶς ἐζυμωμένος καὶ ἐψημένος, νὰ τρώγῃται δὲ μετρίως νωπός, διότι ὁ μὲν λίαν νωπὸς καὶ θερμὸς εἶναι δύσπεπτος, ὁ δὲ ἔωλος ἀποβάλλει τὰς θρεπτικὰς του ιδιότητας.

Τὸ ἔλαιον εἶναι οὐσία παχεῖα καὶ θρεπτικὴ, λαμβάνεται δὲ ἐκ τῆς ἐλαίας καὶ τινων ἄλλων καρπῶν. Τὸ καλῆς ποιότητος ἔλαιον εἶναι ἄοσμον καὶ καθαρὸν· ὠφελεῖ δὲ ἐὰν τρώγῃται ὠμόν· ἐψημένον εἶναι ἐπιβλαβές.

Ἡ σάκχαρις εἶναι μία τῶν ὠφελίμων τροφῶν, ἀνήκει δὲ εἰς τὰς καυστικὰς οὐσίας. Ἡ μετρία χρῆσις τῆς σακχαρώους εἶναι ὠφελιμωτάτη. Ἡ ἐκ ζακχαροκαλάμου εἶναι γλυκυτέρα καὶ ἐπομένως προτιμητέα τῆς ἐκ σεύτλων. Εἶναι δὲ ἡ καλῆς ποιότητος ζάκχαρις λευκὴ καὶ σκληρὰ καὶ ὅταν θραύῃται, παρουσιάζει ἐπιφάνειαν ὁμαλὴν καὶ λάμπουσαν. Τὰς αὐτὰς ὠφελίμους ιδιότητας ἔχει καὶ τὸ μέλι, τὸ ὁποῖον ὅχι μόνον εἶναι ἀρίστη τρο-

φή, ἀλλὰ καὶ χρήσιμον ἐν τῇ ἰατρικῇ. Τὰ δὲ διάφορα γλυκύσματα εἶναι ἐπίσης ὠφέλιμα ὡς περιέχοντα καὶ θρεπτικὰς καὶ καυστικὰς οὐσίας, δὲν πρέπει ὅμως νὰ γίνηται ὑπερβολικὴ χρῆσις αὐτῶν.

Αἱ ἀμυλώδεις τροφαί, ἥτοι τὰ διάφορα τῆς ζύμης τροφίμα (πάσται) οἷον μακαρόνια, φιδές κλπ. εἶναι καυστικαὶ καὶ οὐσῖαι, ἔχουσιν ὅμως καὶ θρεπτικὰς ιδιότητας, ἐὰν ᾖναι ἠγνωμένα μετὰ βουτύρου ἢ ζωμοῦ κρέατος· ἀλλ' εἶναι τροφή δύσπεπτος καὶ ὄχι τονική. Τὰς αὐτὰς ιδιότητας ἔχει καὶ ἡ ὀρυζα, ἡ ὁποία ὅμως εἶναι εὐπεπτότερα.

Τὰ ὀσπρία εἶναι τροφή θρεπτική, ἀλλὰ δύσπεπτος· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται μετρία χρῆσις αὐτῶν, νὰ τρώγωνται δὲ καλῶς βεβρασμένα. Εὐπεπτότερα καὶ ὠφελιμώτερα καθίστανται τὰ ὀσπρία, ἐὰν ἀναμιχθῶσι μετὰ βουτύρου, ἐλαίου ἢ κρέατος· τὸ δὲ εὐπεπτότερον πάντων εἶναι ἡ φακὴ, ἡ ὁποία ἔχει καὶ τονικὰς ιδιότητας.

Τὰ διάφορα λαχανικὰ ἐν γένει καίτοι περιέχουσιν ὀλίγας θρεπτικὰς οὐσίας, εἶναι ὅμως ὠφέλιμος τροφή. Παρασκευαζόμενα μετὰ κρέατος ἢ βουτύρου ἢ ἄλλης τινὸς λιπαρᾶς οὐσίας εἶναι τροφή ἐξαιρετος καὶ μάλιστα διὰ τὸ θέρος. Τὰ εὐπεπτότερα καὶ ὠφελιμώτερα ὅλων τῶν λαχανικῶν, κατάλληλα δὲ καὶ διὰ τοὺς ἀναρρωνύοντας εἶναι αἱ κινάραι καὶ οἱ ἀσπάραγοι, τὰ δὲ δυσπεπτότερα αἱ μελιτζάναι. Οἱ μύκητες ὄχι μόνον δύσπεπτοι εἶναι, ἀλλὰ καὶ πολλάκις δηλητηριώδεις· ἐπειδὴ δὲ ἡ διακρίσις τῶν μὴ τοιούτων εἶναι δύσκολος, καλὸν εἶναι ν' ἀπέχωμεν αὐτῶν. Τὰ δὲ διάφορα χόρτα, τὰ ὁποῖα τρώγονται συνήθως ὡς ἀρτύματα τοῦ κρέατος, οἷον κιχώρια (ράδικια) καὶ ἄλλα, εἶναι ὠφελιμώτατα. Ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ εἰς τὴν διακρίσιν αὐτῶν,

διότι δυνατόν ἐξ ἀγνοίας ἢ ἀπροσεξίας ν' ἀναμιχθῇ καὶ δηλητηριῶδές τι χόρτον μεταξὺ τῶν ὠφελίμων.

Τὰ γεώμηλα εἶναι τροφή δύσπεπτος, ἀμυλώδης καὶ ἐπομένως καυστική, ὅχι ὅμως καὶ θρεπτική· διὰ τοῦτο δὲν εἶναι δυνατόν ν' ἀντικαταστήσωσι τὸν ἄρτον. Μετὰ κρέατος παρεσκευασμένα ἀποβαίνουσιν ὠφελιμώτερα.

Αἱ ὀπῶραι περιέχουσιν οὐσίας ὠφελίμους καὶ δροσιστικές. Εἶδη τινὰ ὀπωρῶν εἶναι λίαν θρεπτικά, καίτοι δύσπεπτα, ὡς τὰ κάρυα, τὰ λεπτοκάρυα, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ κάστανα κλπ. Αἱ ὠφελιμώτεραι τῶν ὀπωρῶν εἶναι αἱ σταφυλαὶ καὶ τὰ πορτοκάλια. Ἐν γένει δὲ ἡ μετρία χρήσις τῶν ὀπωρῶν εἶναι λίαν ὠφέλιμος.

Τὰ διάφορα ἀρώματικά ἀρτύματα τῶν τροφῶν ἢ καριεύματα, ὡς τὸ πέπερι, τὸ κινάμωμον, τὸ σίναπι, τὸ ἡδύοσμον, τὸ ὀρίγανον κλπ. ὠφελοῦσιν ἐν μετρίᾳ ποσότητι, ὡς διευκολύνοντα τὴν πέψιν· ἡ κατάχρησις ὅμως αὐτῶν εἶναι ἐπιβλαβής, διότι ἐξασθενίζει τὸν στόμαχον.

Ἡ σοκολάτα εἶναι τροφή ὠφελιμωτάτη, εὐπεπτος καὶ θρεπτική ἢ ξηρὰ τρωγομένη ἢ διαλυομένη ἐντὸς ὕδατος ἢ γάλακτος. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ πρέπει νὰ διαλύηται ἡσυχῶς ἐν τῷ ὑγρῷ, νὰ βράζηται ἐλαφρῶς καὶ νὰ ἀναδεύηται διὰ ξυλίνου κοχλιαρίου.

Ποτά.

Τὸ φυσικὸν ποτὸν καὶ τὸ ὑγιεινότατον πάντων εἶναι τὸ ὕδωρ.

Πρέπει δὲ νὰ ᾔηται τὸ ὕδωρ διαυγές, καθαρὸν, ἄοσμον καὶ νὰ μὴ περιέχῃ ὀργανικὰς ἢ γαιώδεις οὐσίας. Τοιοῦτον εἶναι τὸ ὕδωρ τῶν πηγῶν καὶ τῶν ρυάκων, διὸ καὶ τοῦτο θεωρεῖται ὡς τὸ καταλληλότερον πρὸς πό-

σιν. Τὸ φρεάτειον περιέχει γεώδεις οὐσίας, οἷον ἄργιλον, τίτανον κ. ἄ. Τὸ δὲ ποτάμιον εἶναι καλὸν ἐὰν ὁ ποταμὸς ἔχῃ ὀρμητικὰ ρεύματα καὶ δὲν διέρχεται διὰ πόλεων· ἄλλως πρέπει νὰ πίνηται μόνον ἀφ' οὗ καθαρισθῇ διὰ τοῦ διυλιστηρίου. Τὸ δὲ στάσιμον ὕδωρ τῶν λιμνῶν καὶ δεξαμενῶν εἶναι λίαν ἐπιβλαβές. Ἡ ἐπὶ τῆς ὑγιείας ἐπίδρασις τοῦ ὕδατος εἶναι σπουδαιοτάτη. Καὶ εἰς μὲν τὰς ἐξοχάς, ὅπου ἄφθονοι εἶναι αἱ διαυγεῖς πηγαὶ καὶ οἱ ῥύακες, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἀδαπάνως καθαρὸν καὶ ὑγιεινὸν ὕδωρ. Εἰς τὰς πόλεις ὅμως μεγίστη ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν τοῦ ποτίμου ὕδατος, διότι τὸ ἀνάθαρτον καὶ μεμολυσμένον ὕδωρ συγχρότατα περιέχει μικρόβια διαφόρων νόσων, πολλάκις δὲ εἰς τὴν χρῆσιν τοιοῦτου ὕδατος ὀφείλεται ἡ ἐμφάνισις διαφόρων ἐπιδημιῶν, οἷον τυφοειδοῦς πυρετοῦ κ. ἄ. Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ φειδόμεθα χρημάτων ὅπως προμηθευώμεθα ὕδωρ καθαρὸν καὶ ὑγιεινόν, διότι ἡ βλάβη τῆς ὑγιείας εἶναι ζημία πολὺ σπουδαιοτέρα τῆς χρηματικῆς.

Ὁ οἶνος εἶναι ὠφέλιμον τονικὸν ποτὸν, ἐὰν ὅμως ᾖναι ἐκ σταφυλῆς κατεσκευασμένος καὶ ἀνόθευτος· ὠφελεῖ δὲ ἐν μετρίᾳ ποσότητι τοὺς ἀδυνάτους καὶ γέροντας. Εἰς τὰ παιδιὰ ἡ χρῆσις αὐτοῦ εἶναι ἐπιβλαβής, ἐκτὸς μόνον ὅταν εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις ὀρίζηται ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ ὡς φάρμακον. Ἐπειδὴ συνήθως ὁ οἶνος νοθεύεται ἐν τῇ ἀγορᾷ, ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ πρὸς διάκρισιν τῆς νοθείας.

Ὁ ζῦθος εἶναι ποτὸν θρεπτικόν· ἡ μετρία αὐτοῦ χρῆσις ὠφελεῖ τοὺς ἀδυνάτους· τὸ δὲ κάλλιστον εἶδος τοῦ ζύθου εἶναι ὁ μέλας ἀγγλικὸς (stout). Τὰ λοιπὰ πνευματώδη ποτὰ ὅχι μόνον οὐδεμίαν ὠφέλειαν παρέχουσιν,

ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβὴ εἶναι πάντοτε· διὸ πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν καὶ αὐτὴν τὴν μετρίαν τῶν χρῆσιν· ἡ δὲ κατὰχρησις αὐτῶν εἶναι ὀλεθρία ὑπὸ τε ὕλικήν καὶ ἠθικὴν ἔποψιν, διότι ἄγει εἰς τὸ πάθος τοῦ ἀλκοολισμοῦ. Μόνον τὸ cognac, ἐὰν ᾖ καλῆς ποιότητος, ἐκ σταφυλῆς καὶ ἀνόθευτον, ὥτελεῖ εἰς τινὰς περιστάσεις ἐν μετριοτάτῃ χρήσει, μεταχειρίζονται δὲ αὐτὸ καὶ εἰς τὴν ἱατρικὴν.

Τὰ διάφορα οἰκιακὰ ἀρωματώδη ποτά, (ὡν curacao, chartreuse, liqueur. κλπ.) ὡς περιέχοντα ἐλαχίστην δόσιν οἶνοπνεύματος, δὲν βλάπτουσι. Ἐπειδὴ δὲ συνήθως προσφέρονται τοιαῦτα εἰς τοὺς ξένους, καλὸν εἶναι νὰ γνωρίζῃ ἡ οἰκοδόσποινα τὸν τρόπον τῆς κατασκευῆς αὐτῶν, διότι κατ' οἶκον κατασκευαζόμενα εἶναι ὀλίγον δαπανηρά.

Τὰ διάφορα ἡδύποτα (σιρόπια) κατασκευαζόμενα ἐκ ζαχαρέως καὶ τοῦ χυμοῦ διαφόρων ὀπωρῶν, ὡς βύσσινων, χαμαικεράσων κ. ἄ. εἶναι ποτὰ δροσιστικά· ἡ μετρία χρῆσις αὐτῶν κατὰ τὸ θέρος εἶναι ὠφέλιμος. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ πίνη τις αὐτὰ μετὰ πάγου μεμιγμένα καὶ μάλιστα ἐὰν εὕρισκῃται ἐν καταστάσει ἐφιδρώσεως. Ἡ αὐτὴ δὲ προσοχὴ ἀπαιτεῖται καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τῶν παγωτῶν.

Ὁ καφὲς λαμβανόμενος ἐν μετρίᾳ ποσότητι ἐνεργεῖ ἐπωφελῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἡ κατὰχρησις ὅμως αὐτοῦ εἶναι ἐπιβλαβής, ὡς ἐξερεθίζουσα καθ' ὑπερβολὴν τὰ νεῦρα. Ἴνα διατηρῇ ὁ καφὲς τὸ ἀρωμα αὐτοῦ πρέπει νὰ φρύγῃται μετὰ προσοχῆς, οὕτως ὥστε, νὰ μὴ ᾖ ὠμὸς ἢ κεκαυμένος, νὰ ἀλέθῃται δὲ κατὰ μικρὰς ποσότητας καὶ νὰ φυλάττῃται εἰς ὑάλινα δοχεῖα μακρὰν παντὸς ὁσμῆροῦ ἀντικειμένου. Ὁ καλῆς

ποιότητος καφές ἔχει κόκκους μετρίου μεγέθους καὶ χρώματος ὑποπρασίνου· εἶναι δὲ ἄριστος καφές ὁ τῆς Μόκας καὶ τῆς Κεϋλάνης καὶ κατωτάτος ὁ τῆς Βρασιλίας.

Τὸ τέιον εἶναι τὰ ἐξηραμμένα φύλλα τῆς τείας, δενδρυλλίου φυομένου ἐν Κίνα· ἐκ τούτων δὲ τῶν φύλλων παρασκευάζεται τὸ γνωστὸν ἐγγυμα. Ἡ μετρία χρήσις τοῦ ποτοῦ τούτου ὠφελεῖ· ἀλλ' ἡ κατάχρησις ἐπιδρά ἐπιβλαβῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Πινόμενον ψυχρὸν κατὰ τὸ θέρος εἶναι δροσιστιλόν· διακρίνονται δὲ δύο εἶδη τείου, τὸ πράσινον καὶ τὸ μέλαν· τὸ τελευταῖον τοῦτο εἶναι καλλίτερον καὶ εὐωδέστερον. Ἵνα δὲ διατηρῇ τὸ ἄρωμα αὐτοῦ τὸ τέιον, πρέπει νὰ φυλάττωμεν αὐτὸ μακρὰν πάσης ὀσμῆς ἐντὸς μεταλλίνων κυτίων καλῶς κεκλεισμένων. Ἡ παρασκευὴ ἐγγύματος τείου ἀπαιτεῖ ἐπίσης ἰδιαιτέραν προσοχήν· ὁ δὲ καλλιστος τρόπος εἶναι ὁ ἑξῆς: θερμαίνομεν πρῶτον τὴν τεϊδοδόχην, ἔπειτα ρίπτομεν ἐντὸς αὐτῆς τὸ τέιον (1 μίχρον κοχλιάριον διὰ ἓν καὶ ἥμισυ κύπελλον) καὶ ἀμέσως χύνομεν ἐπ' αὐτοῦ τὸ ὕδωρ κοχλαζόν. Εἶτα καλύπτομεν τὴν τεϊδοδόχην διὰ θερμοῦ καλύμματος ἢ θέτομεν αὐτὴν ἐπὶ τοῦ σαμοβαρίου κατὰ τὸ ρωσικὸν σύστημα· μετὰ δέκα λεπτά τὸ τέιον εἶναι ἕτοιμον πρὸς χρῆσιν.

Ἄγορά καὶ διατήρησις τροφίμων.

Πρὸς διατήρησιν διαφόρων τροφίμων ἐπὶ μακρὸν χρόνον διάφοροι ὑπάρχουσι μέθοδοι· ἡ καλλιτέρα τούτων εἶναι ἡ ἑξῆς: τίθενται τὰ τρόφιμα εἰς φιάλας ἢ μεταλλίνα κυτία, βυθίζονται εἰς ἀτμόλουτρον (bain—marie) καὶ πωματιζόμενα ἐρμητικῶς, βράζονται οὕτω ἐπὶ τινὰ λεπτά· διὰ τοῦ τρόπου τούτου διατηροῦνται πολὺν χρόνον.

Οἱ πράσινοι φασόλοι διατηροῦνται καὶ κατὰ τὸν ἐπόμενον τρόπον. Περῶνται εἰς κλωστήν ἐν εἶδει κομποσχοινίου καὶ βυθίζονται εἰς βράζον ὕδωρ, ἐν τῷ ὁποίῳ πρέπει νὰ μείνωσι 3 - 4 λεπτά· εἶτα ξηραίνονται εἰς τόπον σκιερὸν καὶ καλῶς ἀεριζόμενον καὶ μετὰ τοῦτο φυλάττονται ἐντὸς χαρτίνων σακκιδίων. Πρὶν δὲ νὰ τοὺς μεταχειρισθῶμεν ἀρτινομεν αὐτοὺς ἐπὶ τινα λεπτά εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ οὕτω ἀνακτῶσι τὴν δροσερότητά των.

Τὰ περσικὰ μήλα (τομάται) διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους. Συνήθως ἐξάγεται διὰ συνθλίψεως ὁ γυμὸς αὐτῶν, ἀλατίζεται καὶ ἐκτίθεται εἰς τὸν ἥλιον· οὕτω ἐξατμίζεται τὸ περιττὸν ὕγρὸν καὶ μένει ὁ ἡμίρρευστος πολτός. Ἄλλ' ὁ κάλλιστος τρόπος εἶναι ὁ ἑξῆς: Τίθενται αἱ τομάται ἀκέραιαι καί, εἰ δυνατόν, μετὰ τοῦ κάλυκος καὶ μικρὸν μέρος τοῦ μίσχου εἰς δοχεῖον ὑάλινον ἢ πήλινον πλήρες ἁλμης ἢ ἁλμυροῦ ὕδατος· ἐν τῇ τελευταίᾳ ταύτῃ περιπτώσει γύνεται εἰς τὸ δοχεῖον καὶ ὀλίγον ἔλαιον, τὸ ὁποῖον προφυλάττει ἀπὸ τοῦ ἐξωτερικοῦ ἀέρος. Οὕτω διατηροῦνται ἐπὶ πολὺ καὶ δὲν ἀποβάλλουσι τοὺς γευστικούς αὐτῶν γυμνοὺς.

Τὰ ὠὰ διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους, τῶν ὁποίων εὐκολώτεροι εἶναι οἱ ἑξῆς: α) τοποθετοῦνται εἰς πήλινον δοχεῖον καὶ γύνεται ἐπ' αὐτῶν ὕδωρ περιέχον ἄσβεστον (100 γραμμάρια ἄσβεστου εἰς 1 λίτρον ὕδατος. β) ἐπιχρῶνται μὲ διάλυτιν ἀραβικοῦ κόμμεως, τὸ ὁποῖον προφυλάττει αὐτὰ ἀπὸ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος· γ) τοποθετοῦνται εἰς κιβώτιον καὶ μετὰ αὐτῶν τίθεται στρώμα πιτύρου ἢ κόνειος ξυλάνθρακων οὕτως, ὥστε τὰ ὠὰ νὰ μὴ ἐγγίζωσιν ἀλλήλα.

Τὸ χρέας δυνάμεθα νὰ διατηρήσωμεν ἐπὶ τινὰς ἡμέρας καὶ ἐν καιρῷ θέρους ἔτι, κατὰ τὸν ἑξῆς τρόπον. Πε-

ριτυλίσσομεν αὐτὸ διὰ λευκοῦ πανίου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου χύνομεν σταγόνας τινὰς θεικοῦ αἰθέρος. Θέτομεν ἔπειτα αὐτὸ εἰς κατάλληλον δοχεῖον, κλείομεν τοῦτο ἐρμητικῶς καὶ τοποθετοῦμεν εἰς ὁροσερὸν τόπον. Κατὰ τὴν ἔψησιν ὁ αἰθῆρ ἐξατμίζεται καὶ ἡ ὁσμὴ αὐτοῦ ἐντελῶς ἀποβάλλεται.

Ὁ ζωμὸς τοῦ κρέατος προφυλάσσεται ἀπὸ τῆς ταχείας φθορᾶς κατὰ τὸ θέρος, ἐὰν βυθίσωμεν ἐντὸς αὐτοῦ ἀντημμένον ἄνθρακα.

Οἱ διάφοροι καρποὶ διατηροῦνται φυλαττόμενοι εἰς ξηρὸν καὶ ὁροσερὸν τόπον, ἀλλὰ πρέπει νὰ τοποθετῶνται οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἐγγίξωσιν ἀλλήλους.

Οἱ οἶνοι διατηροῦνται εἰς ὑπόγεια ὁροσερά, εἰς τὰ ὁποῖα ἡ θερμοκρασία δὲν μεταβάλλεται.

Τὸ ὁψοφυλάκιον, ὅπου τὰ διάφορα τρόφιμα φυλάττονται πρέπει νὰ εὐρίσκηται εἰς κατάλληλον θέσιν, π. ἔ. ὁροσεράν, εὐάερὸν καὶ μακράν τῆς ὑγρασίας, ἵνα μὴ ἐπέρχεται εἰς αὐτὰ ἡ ἐλαχίστη φθορά. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι περὶ τοῦ ὁψοφυλακίου ἰδιαιτέραν φροντίδα ὀρεῖται νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδόσποινα, ἐπισκεπτομένη αὐτὸ καθ' ἑκάστην καὶ προσέχουσα εἰς τὴν καλὴν διατήρησιν ἑκάστου εἶδους τροφίμου καὶ εἰς τὴν προφύλαξιν αὐτῶν ἀπὸ τῶν μυῶν, οἱ ὁποῖοι δυνατὸν νὰ εὕρωσιν εἴσοδον.

Πρὸς τοῦτοις ἐν τῶν πολλῶν καθηκόντων τῆς οἰκοδοσποίνης εἶναι ν' ἀγοράζῃ ἡ ἰδία αὐτοπροσώπως τὰ διάφορα εἶδη τῶν τροφίμων, οὐχὶ δὲ διὰ τῶν ὑπηρετῶν, διότι οὗτοι ὅχι μόνον δὲν προσέχουσιν εἰς τὴν ποιότητα τῶν ἀγοραζομένων, ἀλλὰ καὶ ἐξαπατῶσι πολλάκις τοὺς κυρίους τῶν παρουσιάζοντες τὸν κατάλογον τῶν τιμῶν ἐξωγκωμένον χάριν ἰδίου κέρδους, διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστεύηται εἰς αὐτοὺς ἡ οἰκοδόσποινα τὸ ἔργον

τοῦτο, ἐκτὸς ἐὰν ᾖναι βεβαία περὶ τῆς τιμιότητός των ἢ ἐὰν δύναται νὰ ἐξελέγγῃ ἐκάστην ἀγοράν.

Μεγάλη πρὸς τούτοις ἀπαιτεῖται προσοχὴ εἰς τὸ ζύγισμα τῶν ἀγοραζομένων εἰδῶν καὶ τὰς νοθεύσεις· ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρῶτον δύναται ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐξελέγγῃ τὴν ἀπάτην ζυγίζουσα ἢ ἰδίᾳ κατ' οἶκον πάντα τὰ ἀγοραζόμενα· πρὸς τοῦτο δὲ πρέπει νὰ ἔχῃ μικρὸν στατήρα καὶ ζυγόν, τὰ ὅποια ἄλλως τε χρησιμεύουσιν καὶ εἰς τὴν μαγειρικὴν καὶ ζαχαροπλαστικὴν. Ἡ ἐξέλεγχξις ὅμως τῶν διαφόρων νοθεύσεων εἶναι δύσκολος· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι ν' ἀγοράζῃ τις πάντοτε ἐκ γνωστῶν καὶ εὐπολήπτων καταστημάτων.

Ἐπίσης πρέπει ν' ἀγοράζωμεν πάντοτε, εἰ δυνατόν, τοῖς μετρητοῖς. Οὕτω ἀγοράζωμεν εὐθηνότερα.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀγοραζομένων εἰδῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν πάντοτε τὰ καλῆς ποιότητος τρόφιμα ἔστω καὶ ἐπὶ μεγαλειτέρᾳ δαπάνῃ. Ἡ φειδῶ εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο εἶναι ὄχι μόνον ἄσκοπος, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβής· διότι τὰ κακῆς ποιότητος τρόφιμα εἶναι μὲν εὐωνότερα, καταδεικνύονται ὅμως ἐν τῇ χρήσει δαπανηρότερα, πολλὰ δὲ τούτων καὶ τὴν ὑγίειαν σπουδαίως βλάπτουσιν.

Ἡ οἰκογενειακὴ τράπεζα.—Κανόνες συμπεριφορᾶς κατ' αὐτήν.

Ἡ οἰκογενειακὴ τράπεζα εἶναι τὸ κοινὸν τῆς οἰκογενείας ἐντευκτήριον, εἶναι ὁ τόπος ὅπου συναθροιζόμενα ἔρχονται εἰς στενωτέραν πρὸς ἀλληλα σχέσιν τὰ διάφορα μέλη τῆς οἰκογενείας, ἅτινα κατὰ τὰς ἐπιλοιπούς ὥρας τῆς ἡμέρας ἀποχωρίζονται ὥς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἕνεκα τῶν διαφόρων ἐκάστου ἀσχολιῶν. Ἐπομένως τὰ-

ξίς καὶ εὐπρέπεια πρέπει νὰ βασιλεύῃ εἰς τὴν οἰκογενειακὴν τράπεζαν, πᾶν δὲ δυσάρεστον, ἀπρεπὲς καὶ ἄκοσμον ν' ἀποφεύγῃται.

Οἱ κυριώτεροι κανόνες συμπεριφορᾶς καὶ εὐπρεπείας κατὰ τὴν τράπεζαν εἶναι οἱ ἑξῆς:

α) Αἱ θέσεις τῆς τραπέζης ὀρίζονται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς θέσεως ἐκάστου προσώπου· οὕτω αἱ δύο τιμητικαὶ θέσεις αἱ ἀπέναντι ἀλλήλων ἀνήκουσιν εἰς τὸν οἰκοδεσπότην καὶ τὴν οἰκοδέσποιαν, μετὰ ταύτας δὲ τιμητικώτεραι θεωροῦνται αἱ πρὸς τὰ δεξιὰ ἀμφοτέρων καὶ εἶτα αἱ πρὸς τὰ ἀριστερά.

β) Ἐκαστος τῶν συνδαιτυμόνων πρέπει νὰ κάθῃται εἰς μετρίαν ἀπὸ τῆς τραπέζης ἀπόστασιν, νὰ προσέχῃ δὲ ὅπως μὴ δι' ἀποτόμων κινήσεων ἢ καθ' οἷον ὁδηποτε ἄλλον τρόπον ἐνοχλῇ τοὺς ἐκατέρωθεν αὐτοῦ καθημένους.

γ) Δὲν πρέπει νὰ προξενῇ τις θόρυβον μασσῶν ἢ ροφῶν· διὰ τοῦτο τρέπει νὰ ροφᾷ διὰ τοῦ πλαγίου μέρους τοῦ κοχλιαρίου καὶ οὐχὶ διὰ τοῦ ἄκρου.

δ) Μασσῶν τις ὀφείλει νὰ ἔχῃ κλειστὸν τὸ στόμα, ἐπομένως οὔτε νὰ γελάῃ, οὔτε νὰ ὀμιλῇ πρέπει πρὸ τῆς καταπόσεως. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι τὰ εἰς τὸ στόμα εἰσαγόμενα πρὸς μᾶσσησιν τεμάχια τροφῆς πρέπει νὰ ᾔναι μικρά, ὥστε εὐκολώτερον καὶ καλλίτερον νὰ μασσῶνται.

στ) Δὲν πρέπει νὰ τρώγῃ τις πολὺ ταχέως, ἀλλ' οὔτε καὶ πολὺ βραδέως. Μετρία βραδύτης περὶ τὴν μᾶσσησιν εἶναι προτιμητέα καὶ ὑγιεινότερα, διότι αἱ καλῶς μασσώμεναι τροφαὶ πέπτονται εὐκολώτερον.

ζ) Δὲν πρέπει ν' ἀναπτύσῃ τις ἐντελῶς τὸ χειρόμακτρον, οὔτε νὰ τὸ προσηλόνῃ ἐπὶ τοῦ στῆθους, ἀλλὰ

νά τὸ ἀφίνη ἐπὶ τῶν γονάτων κατὰ τὸ ἥμισυ ἀνεπτυγμένον.

η) Δὲν πρέπει νὰ πτύη τις καθήμενος παρὰ τὴν τράπεζαν, ἐν γένει δὲ ἡ καλὴ ἀγωγή ἐπιβάλλει ν' ἀποφεύγωμεν πᾶν ἄτοπον ἢ ἀηδὲς ἢ ὀχληρὸν εἰς τοὺς ἄλλους πάντοτε μὲν, ἰδίᾳ δὲ ὅταν εὐρισκώμεθα εἰς τὴν τράπεζαν.

θ) Τὰ πλεῖστα εἶδη τῶν τροφῶν καὶ μάλιστα τὸ κρέας κόπτονται διὰ τοῦ μαχαίριου, τὸ ὅποῖον κρατοῦμεν εἰς τὴν δεξιὰν χεῖρα, φέρονται δὲ εἰς τὸ στόμα διὰ τῆς περόνης, τὴν ὅποιαν κρατοῦμεν εἰς τὴν ἀριστεράν. Τοῦ κανόνος τούτου ἐξαιροῦνται οἱ ἰχθύς, τὰ ἐξ ὀρυζῆς φαγητά, τὰ πλεῖστα τῶν λαχανικῶν καὶ ἐν γένει πᾶν ὅ,τι δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ κόπτηται.

ι) Οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐγγίζη τις διὰ τῆς χειρὸς ὅσῳ τοῦ κρέατος ἢ ἄλλην οἰανδήποτε τροφὴν ἐκτὸς μόνου τοῦ ἄρτου, ὅστις κρατεῖται καὶ κόπτεται διὰ τῆς χειρὸς, οὐχὶ δὲ διὰ μαχαίρας.

ια) Τὰ ὡὰ τρώγονται τιθέμενα ἐντὸς μικρῶν δοχείων δι' αὐτὰ προωρισμένων τῇ βετηθείᾳ μικροῦ κοχλιαρίου. Τὰ δὲ κελύφη αὐτῶν πρέπει νὰ συντρίβωνται ἐντὸς τῆς παροψίδος, διότι δυνατόν νὰ κυλισθῶσιν ἐπὶ τινος τῶν συνδαιτηρῶν.

ιβ) Τὰ γλυκύσματα κόπτονται διὰ τῆς μαχαίρας καὶ τρώγονται ὡς τὸ κρέας. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, ὅσαι ἔχουσιν ἀνάγκην καθαρισμοῦ, οἷον μῆλα, ἄπια, κλπ. ἐκτὸς τῶν ροδακίνων καὶ βερυκοκκίων, κόπτονται πρῶτον εἰς τέσσαρα, εἶτα ἕκαστον τέταρτον ἐμπηγνύεται εἰς τὴν περόνην καὶ καθαρίζεται ἐπιτηδεῶς διὰ τῆς μαχαίρας. Τοὺς δὲ πυρῆνας τῶν κερασίων καὶ ἄλλων τοιοῦτου εἶδους καρπῶν ἀποθέτομεν μετὰ προσοχῆς εἰς τὸ ἄκρον τῆς παροψίδος χωρὶς νὰ τοὺς ἐγγίσωμεν διὰ τῆς χειρὸς.

ιγ) Ὁ τυρὸς τρώγεται τῇ βοηθείᾳ μόνῃς τῆς μαχαίρας· κόπτεται εἰς μικρὰ τεμάχια ἀνὰ ἓν καὶ ἕκαστον τούτων τιθέμενον ἐπιτηδείως ἐπὶ μικροῦ τεμαχίου ἄρτου, τὸ ὅποιον κρατεῖται εἰς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα, φέρεται μετ' αὐτοῦ εἰς τὸ στόμα.

Τοὺς στοιχειώδεις τούτους καὶ ἀπαραιτήτους κανόνας τῆς συμπεριφορᾶς καὶ εὐπρεπείας ἐννοεῖται ὅτι πρέπει καὶ τὰ παιδιὰ ἐνωρίτατα νὰ διδάσκωνται, ἵνα μὴ ἀποβαίνωσιν ὀχληρὰ κατὰ τὴν τράπεζαν. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι τὰ βρέφη καὶ τὰ μικρὰς ἡλικίας νήπια τὰ μὴ δυνάμενα νὰ τηρήσωσι κανόνας συμπεριφορᾶς, δὲν πρέπει νὰ παρακάθηνται εἰς τὴν κοινὴν τράπεζαν, ἀλλὰ νὰ τρώωσιν ἰδιωτικῶς ὀλίγῳ πρὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος καὶ τοῦ δείπνου.

Κεφ. Γ'. Περὶ ἱματισμοῦ.

Τὸ ζήτημα τοῦ ἱματισμοῦ εἶναι σπουδαιότατον διὰ τὴν Οἶκ. Οἰκονομίαν, διότι μεγάλην ἔχει σημασίαν ἐν τῷ οἰκογενειακῷ προϋπολογισμῷ. Εἰς τὰς δαπάνας τοῦ ἱματισμοῦ ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα δύναται νὰ ἐφαρμόζη τὴν αὐστηροτέραν φειδῶ, ἀποκλείουσα ἐντελῶς τὴν πολυτέλειαν, ἀρχουμένη δὲ εἰς φιλόκαλον, ἀλλ' ἀπλήν καὶ ἀπέριπτον ἐνδυμασίαν, τοσούτῳ μᾶλλον καθ' ὅσον ἐκ τῆς πολυτελείας περὶ τὸν ἱματισμὸν ὄχι μόνον οὐδὲν ἀγαθὸν προκύπτει, ἀλλὰ καὶ πολλὰ κακά· διότι ἀφ' ἑνὸς μὲν ἐπέρχεται σπουδαία ἀφαιμάξις τοῦ βαλαντίου, τῆς ὁποίας ἀποτέλεσμα εἶναι πολλάκις ἡ οἰκονομικὴ τῆς οἰκογενείας καταστροφή, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὴν ὑλικὴν ζημίαν παρακολουθεῖ ἡ ἠθικὴ τῆς γυναικὸς κατὰπτωσις. Οὐδεὶς βεβαίως ἐκτιμᾷ καὶ σέβεται, ἀλλὰ

μᾶλλον περιφρονεῖ τὴν ὑπερβολικῶς κεκαλλωπισμένην καὶ πολυτελῶς ἐνδεδυμένην γυναῖκα, ἥτις οὐδὲν ἄλλο ἀποδεικνύει οὕτω ἢ τὴν φυλαρέσκεϊαν, ματαιοφροσύνην καὶ ἐπιπολαιότητα αὐτῆς.

Ἔτερον κακὸν τὰς ματαιόφρονας γυναῖκας καὶ τοῦτο χαρακτηρίζον, εἶναι ἡ ἀγάπη τοῦ συρμοῦ. Νομίζουσιν αὗται ὅτι εἶναι ἀναπόφευκτον νὰ παρακολουθῶσι πιστῶς πάσας τὰς μεταβολὰς τοῦ συρμοῦ καὶ αὐτὰς τὰς παραλογωτέρας καὶ μᾶλλον ἰδιοτρόπους, οὕτω δὲ διὰ τῶν παραδόξων καὶ ἐνίοτε ἀσέμνων σχημάτων τοῦ ἐνδύματος, ἅτινα συμφώνως πρὸς τὸν ἐπικρατοῦντα συρμὸν πάντοτε ἐκλέγουσιν, ὡς καὶ διὰ τῶν ζωηρῶν χρωμάτων οἰκτρὸν θέαμα πολλάκις παρουσιάζουσιν, διὰ τῆς τοιαύτης δὲ ἐλαφρότητός των δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πεικίλας ἐναντίον αὐτῶν κακολογίας. Τοῦναντίον ὅμως ἡ σοβαρὰ, σεμνὴ καὶ ἐνάρετος γυνὴ οὐδέποτε δεικνύει κλίσιν πρὸς τὸν καλλωπισμὸν καὶ τὴν φιλαρέσκεϊαν· ἀποφεύγει δὲ τὰ πολυτελῆ καὶ βαρύτιμα ἐνδύματα ὡς καὶ τὰ ἐπιδεκτικὰ καὶ ἐπισύροντα τὴν προσοχὴν ἢ διὰ τὸν ζωηρὸν χρωματισμὸν ἢ διὰ τὸ παράδοξον σχῆμα ἢ διὰ τὴν ὑπερβολικὴν κομψότητα. Ἐνδύεται δὲ πάντοτε κοσμίως καὶ εὐπρεπῶς, θεωροῦσα ὡς τὰ πολυτιμότερα τοῦ ἱματισμοῦ τῆς κοσμήματα τὴν ἀπλότητα καὶ τὴν καθαρότητα. Βεβαίως ἡ φιλοκαλία δὲν πρέπει ν' ἀποκλείηται ἀπὸ τοῦ ἱματισμοῦ, ἀλλ' αὕτη οὖσα πολύτιμον προσὸν τοῦ ἀληθῶς μεμορφωμένου ἀνθρώπου, εἶναι ὅλως ἀνεξάρτητος τῆς πολυτελείας καὶ φιλαρεσκειας. «Εἶναι βούλου τὰ περὶ τὴν ἐσθῆτα φιλόκαλος, ἀλλὰ μὴ καλλωπιστής», τὸ σοφὸν τοῦτο τῶν ἀρχαίων παράγγελμα ὀφείλει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψει πᾶσα γυνὴ ἐν τῷ ἱματισμῷ αὐτῆς.

Κατὰ ταῦτα ἡ φρόνιμος καὶ σοβαρὰ γυνὴ ἐκλέγει ἐκ τοῦ συρμοῦ μόνον ὅ,τι συμβιβάζεται πρὸς τὴν σεμνότητα τὴν φιλοκαλίαν καὶ τὴν ἀπλότητα, ἔτι δὲ πρὸς τὴν κοινωνικὴν αὐτῆς θέσιν καὶ τὸ χρηματικὸν ποσὸν ὅ-περ δύναται νὰ διαθέσῃ· συμβουλευέται δὲ τὸν συρ-μὸν μόνον ἵνα ικανοποιῇ τὰς λογικὰς ἀπαιτήσεις τῆς φιλοκαλίας καὶ ἵνα μὴ, ὡς παράδοξον φαινόμενον, ἐφελ-κύῃ τὰ βλέμματα φέρουσα ἀπηρχαιωμένου σχήματος ἱματισμοῦς.

Ἀποφεύγει ἐπίσης καὶ ἀναξίαν ἑαυτῆς θεωρεῖ τὴν χρῆσιν τῶν πολυτελῶν κοσμημάτων, οἷον ἀδαμάντων καὶ ἄλλων πολυτίμων λίθων, γινώσκουσα ὅτι ταῦτα πάντα ὄχι μόνον οὐδὲν προσθέτουσιν, ἀλλὰ καὶ κακὴ σύστασις εἶναι διὰ τὴν φέρουσιν, ἄλλως τε τὸ ὠραιότε-ρον κόσμημα τῆς γυναικὸς δὲν ἀποτελοῦσιν οἱ πολυτί-μοι λίθοι, ἀλλ' ἡ σεμνότης, ἡ ἀγαθότης καὶ ἡ χάρις ἡ ἐκ τούτων μόνον πηγάζουσα. Πρὸς τοῦτοις ἐὰν ἡ γυνὴ εἶναι πεπρωμένη διὰ σωματικῆς καλλονῆς, ἔτι ὠραι-οτέρα φαίνεται καὶ πλείονος ἐκτιμήσεως ἄξια, ἐὰν ἐν-δύηται ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως, ἐὰν δὲ τύχῃ νὰ ἦναι ἐκ φύσεως δυσειδής οὐδὲν κερδίζει ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ καλ-λωπισμοῦ καὶ τῆς πολυτελοῦς ἀμφιέσεως, ἀλλὰ δυσει-δεστέρα φαίνεται.

Τέλος ὡς γενικὸν κανόνα τοῦ ἱματισμοῦ αὐτῆς ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψει τὸ παράγγελμα τοῦ Ἀποστόλου Παύλου· «Τὰς γυναῖκας ἐν κατα-στολῇ κοσμέω μετ' αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης κοσμεῖν ἑαυτὰς μὴ ἐν πλέγμασιν ἢ ἐν χρυσῷ ἢ μαργαρίταις ἢ ἱματισμῷ πολυτελεῖ, ἀλλ' ὅ πρέπει γυναῖξιν ἐπαγγελ-λομένοις θεοσέβειαν, δὲ ἔργων ἀγαθῶν (Α'. πρὸς Τιμό-θεον Β'. 9).

ὑπὸ τῆς καλῆς ἀγωγῆς ἐπιβάλλεται πρὸς τοῦτοις καὶ τὸ νὰ ἐνδύηται ἡ γυνὴ ἀναλόγως πάντοτε τῆς ἡλικίας τῆς. Οὐδὲν γελοιωδέστερον γυναικὸς ἡλικιωμένης, ἡ ὁποία ζητεῖ νὰ νεάζῃ ἐν τῷ ἱματισμῷ αὐτῆς ἐνδυομένη νεανικὰ ἐνδύματα μὲ ζωηροὺς χρωματισμοὺς καὶ ὑπερβολικῶς κομψὰ σχήματα. Ἡ τοιαύτη γυνὴ ἐξευτελίζεται μεγάλως ἐν τῇ ὑπολήψει τῶν ἄλλων, δεικνύουσα κουφότητα καὶ ἄτοπον φιλαρέσκειαν.

Ἐπίσης λίαν ἄτοπον εἶναι γυνὴ κατωτέρας κοινωνικῆς τάξεως νὰ ἐνδύηται μετὰ τῆς αὐτῆς πολυτελείας καὶ κομψότητος, μεθ' ἧς καὶ αἱ τῶν ἀνωτέρων τάξεων. Ἐκαστος ὀφείλει νὰ ἐνδύηται ἀναλόγως τῶν προσόδων καὶ τῆς κοινωνικῆς του θέσεως· ἡ πτωχὴ ἐργάτις, ἡ συζυγὸς χειρῶνακτος, ἡ γυνὴ τοῦ λαοῦ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ φέρῃ πολυτελεῖς ἐκ μετάρξης ἢ βελούδου ἀμφιέσεις οὔτε πολύτιμα κοσμήματα. Τοῦτο ὅχι μόνον τὴν ἐσχάτην ἀφροσύνην δεικνύει, ἀλλὰ καὶ ἀσύγγνωστον εἶναι, διότι ἐὰν ἡ πλουσία ἀριστοκράτις πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ τὴν πολυτέλειαν, πολὺ περισσότερον ὀφείλει νὰ πράττῃ τοῦτο ἡ γυνὴ τοῦ λαοῦ, ἡ ὁποία, ἵνα ἐνδυθῇ πολυτελῶς δαπανᾷ πολλάκις τὸ χρήμα, διὰ τοῦ ὁποίου θὰ ἡγόραζε τὸν ἄρτον τῆς οἰκογενείας τῆς. Δυστυχῶς ὅμως τὸ ἄτοπον τοῦτο παρατηρεῖται συχνότατα παρ' ἡμῖν καὶ μόνον διὰ τῆς καλῆς ἀγωγῆς δύναται νὰ διορθωθῇ.

Λίαν ἀνάρμοστον καὶ ἀσεβὲς πρὸς τοῦτοις εἶναι νὰ ἐνδυώμεθα πολυτελῶς, ὅταν μεταβαίνωμεν εἰς τὸν ἱερὸν ναόν. Ἐν τῷ ναῷ ἄρμόζει περιβολὴ σεμνή, ἀπλουστάτη, ἄνευ περιττῶν καλλωπισμῶν, χρώματος δὲ σκιεροῦ ἢ μέλανος. Τοιαύτην περιβολὴν φέρει ἡ εὐσεβὴς γυνὴ ἡ συναισθανομένη τὴν ἱερότητα τοῦ τόπου, ὅπου μεταβαίνει ἵνα προσευχηθῇ καὶ οὐχὶ ἵνα ἐπιδείξῃ τὸν πολυτελεῖ.

καλλωπισμόν της. Ἐπίσης οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται χρήσις κοσμημάτων καὶ πολυτίμων λίθων ἐν τῷ ναῷ.

Τέλος ἡ εὐπρέπεια καὶ κοσμιότης τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν νὰ ἐπιζητῶμεν πάντοτε ἐν τῇ περιβολῇ ἡμῶν, ἀπαιτεῖ νὰ ἐνδύωμεθα μὲν ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως, ἀλλ' οὐχὶ καὶ νὰ φέρωμεν ράκη ἢ νὰ μένωμεν ἀτημέλητοι εἰς βαθμὸν ἄκοσμον. Τοῦτο παρατηρεῖται συνηθέστατα παρ' ἡμῖν. Πολλοὶ οἰκοδέσποιναι ὅταν μὲν ἐξέρχονται τοῦ οἴκου, ἐνδύονται πολυτελέστατα καὶ καλλωπίζονται ὑπερβολικῶς· ἐντὸς τοῦ οἴκου ὁμως καὶ μάλιστα κατὰ τὰς πρωϊνάς αἰῶρας εἶναι ὅλως ἀτημέλητοι καὶ ρακένδυτοι πολλάκις· ὡς αἵτιον δὲ τούτου προφασίζονται τὴν εἰς τὰ οἰκιακὰ ἔργα ἐνασχόλησίν των· ἀλλ' ὁμως τὸ ἄτοπον τοῦτο προέρχεται ἐκ κακῆς μόνον συνηθείας ἢ ὁποῖα εὐκολώτατον εἶναι νὰ ἐκλίπη. Ἡ ἀξιοπρεπὴς καὶ κοσμία γυνή, ἅμα ἐγειρομένη ἀπὸ πρωΐας φροντίζει, ποῖν ἢ ἐξέλθῃ τοῦ κοιτῶνός της, νὰ κτενίσῃ εὐπρεπῶς τὴν κόμην της, νὰ πλυθῇ καὶ νὰ ἐνδυθῇ ἀπλουστάτην μὲν ἀλλὰ καθαρὰν καὶ εὐπρεπῇ, πρωϊνὴν περιβολήν. Τοῦτο δὲ δύναται νὰ πράττῃ ἐντὸς ὀλίγων μόνον λεπτῶν καὶ ἀμέτῳς ν' ἀσχολῇται εἰς τὰ πρωϊνά της ἔργα.

Α'. ΑΣΠΡΟΡΡΟΥΧΑ

Ὑφάσματα, ἐκ τῶν ὁποίων τὰ ἀσπρόρρουχα κατασκευάζονται εἶναι τὰ διάφορα εἶδη τῶν λευκῶν πανίων λινῶν καὶ βαμβακίνων, ἥτοι δίμητα, μανδαπολάναι, περκάλια, βατίσται κλπ. Τὰ λινὰ εἶναι στερεώτερα τῶν βαμβακερῶν καὶ περισσότερον ἐκτιμῶνται, ἀλλ' ἐπειδὴ εἶναι ψυχρὰ εἰς τὴν μετὰ τοῦ σώματος ἐπαφήν, βλέπτουσιν εἰς τινὰς περιστάσεις καὶ μάλιστα κατὰ τὸν χειμῶνα εἶναι ὅλως ἀκατάλληλα. Τὰ κυριώτερα εἶδη

τῶν ραφῶν τὰ ἐν χρήσει εἰς τὴν κατασκευὴν λευχειμάτων εἶναι: ἡ ἐμπροσθοραφὴ (πατητὴ), ἡ ὀπισθοραφὴ (γαζί), ἡ τρυπητὴ ραφὴ (τρυπητὸ γαζί), τὸ στρίψωμα, ἡ συνεπιραφὴ κτλ. Εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῶν ραφῶν ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐξασκεῖται ἡ γυνὴ ἵνα δύναται νὰ κατασκευάζῃ ἡ ἰδία τὰ λευχεῖματα τῆς οἰκογενείας τῆς. Πρέπει δὲ νὰ κατασκευάζωνται ταῦτα ἀπλᾶ καὶ ἄνευ περιττῶν ποικιλιμάτων καὶ δαπανηρῶν τριχάπτων, ἀλλὰ μετὰ πολλῆς φιλοκαλίας καὶ ἐπιτηδειότητος περὶ τὴν ραπτικήν, ἰδίως δὲ νὰ ἐπιζητῇται εἰς αὐτὰ ἡ στερεότης.

Τὰ ἐφθαρμένα ἀσπρόρρουχα πρέπει μετὰ πολλῆς προσοχῆς νὰ ἐπιδιορθῶνται μετὰ τὴν πλύσιν καὶ πρὸ τῆς σιδηρώσεως· διὰ τῆς ἐπιδιορθώσεως δὲ ταύτης, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ μίαν τῶν κυριωτέρων τῆς οἰκοδεσποίνης ἀσχολιῶν, προλαμβάνεται ἡ ταχεῖα τῶν λευχειμάτων φθορὰ καὶ κατορθοῦται ἡ διατήρησις αὐτῶν ἐπὶ πολὺν χρόνον. Τὰ πολὺ ἐφθαρμένα ἀσπρόρρουχα, τὰ ὁποῖα δὲν εἶναι πλέον ἐπιδεικτικὰ διορθώσεως, δὲν ἀπορρίπτει ὡς ἄχρηστα ἡ καλὴ οἰκοδέσποινα ἀλλὰ καὶ ταῦτα χρησιμοποιεῖ εἰς διαφόρους χρήσεις· οὕτω π. χ. ἐκ τῶν παλαιῶν λινῶν δυνάμεθα νὰ κατασκευάσωμεν μοτὸν πρὸς θεραπείαν διαφόρων πληγῶν· ἐκ τῶν βαμβακίνων λαμβάνομεν τεμάχια κατάλληλα δι' ἐπιδέσμους πληγῶν, δι' ἐπίθεσιν καταπλάσμάτων, συναπισμῶν καὶ ἄλλας τοιαύτας χρήσεις· ὅσα δὲ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ χρησιμοποιηθῶσιν οὕτω μεταχειριζόμεθα ὡς μάκτρα πρὸς ἀφαίρεσιν τῆς κόνεως, καθαρισμὸν τῶν ὑέλων, τῶν κατόπτρων, τῶν ὑελίνων σωλήνων τῶν λυχνιῶν κτλ. Ἐπίσης πρέπει νὰ φυλάττωμεν τὰ τεμάχια τῶν παλαιῶν φλανελ-

λῶν ὡς χρήσιμα καὶ ταῦτα εἰς τὴν ἐπίθεσιν καταπλασμάτων, εἰς ἐντρίψεις κτλ.

Δι' ἐπιτραπεζίους ὀθόνας (τραπεζομάνδηλα) καὶ χειρόμακτρα καταλληλότερα ὑφάσματα εἶναι τὰ χονδρὰ λινᾶ καὶ μάλιστα τὰ κλαδωτὰ (damassés)· ἀλλὰ δύναται τις νὰ μεταχειρισθῇ εἰς τὴν καθημερινὴν χρῆσιν καὶ τὰ χονδρὰ βαμβάκια, δίμητα ἢ ἄλλα, τὰ ὅποια εἶναι καὶ εὐθηνότερα τῶν λινῶν· διὰ δε τὰ μάκτρα τοῦ μαγειρείου καταλληλότερα εἶναι τὰ καννάβινα. Διὰ τὰς σινδόνας καὶ τὰ προσκεφάλαια δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν ὑφάσματα λινᾶ ἢ καὶ βαμβάκινα· διὰ τὰς σινδόνας ὅμως πρέπει νὰ προτιμῶνται τὰ χονδρότερα καὶ εἰ δυνατόν, ἱκανῶς πλατέα, ὥστε νὰ κατασκευάζεται ἡ σινδόνη ἄνευ ραφῆς.

Τὰ προσόψια ἀγοράζονται στήθως κατὰ δωδεκάδας, ὑπάρχουσι δὲ διαφορῶν ποιότητων· τὰ μαλακὰ καὶ πολὺ χονδρὰ εἶναι τὰ καλλίτερα, διότι δὲν ἐρεθίζουν τὸ δέρμα ἐπιτριβόμενα ἐπ' αὐτῶν.

Πρὸς διατήρησιν τῶν ἀσπρορούχων ἀνάγκη, ὡς ἐλέχθη ἤδη, πολλὴν προσοχὴν νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδεσποινα εἰς τὴν πλύσιν αὐτῶν, διότι πολλάκις ὁ τρόπος, καθ' ὃν ἡ ἐργασία αὕτη διεξάγεται καὶ αἱ διάφοροι ὕλαι, αἱ ἐν χρήσει πρὸς καθαρισμόν, φθείρουσι προῶρως καὶ εἰς ῥάκη ἐνίοτε μεταβάλλουσι τὰ ἐνδύματα. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον δὲν πρέπει τὰ ἀσπρόρρουχα νὰ δίδωνται πρὸς πλύσιν ἐκτὸς τῆς οἰκίας, ἀλλὰ νὰ πλύνωνται κατ' οἶκον ὑπὸ τὴν αὐστηράν τῆς οἰκοδεσποίνης ἐπίβλεψιν. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτου καὶ δι' ἄλλους ἰσχυροὺς λόγους καταδικάζεται ἡ ἐκτὸς τῆς οἰκίας πλύσις, ἅφ' ἐνὸς μὲν διότι εἶναι πλέον δαπανηρά, ἅφ' ἑτέρου δὲ διότι τὰ ἐνδύματα τὰ πλυνόμενα μετὰ διαφορῶν ἄλλων ἀγνώστου προελεύσεως εἰς κοινὰ

πλυντήρια δύνανται νὰ χρησιμεύσωσι πολλάκις, καὶ μά-
λιστα ἐν καιρῷ ἐπιδημιῶν, ὡς μέσον μεταδόσεως δια-
φόρων μολυσματικῶν νόσων. Δι' ὅλα ταῦτα καλὸν εἶναι
ν' ἀποφεύγωμεν τὸ εἶδος τοῦτο τῆς πλύσεως, ἐκτὸς ἐὰν
περιπτώσεις ἐξαιρετικαὶ ἀναγκάζωσιν ἡμᾶς εἰς τοῦτο.

Πρὸ τῆς πλύσεως ἡ οἰκοδόσποινα χωρίζει τὰ ἐνδύ-
ματα κατ' εἶδη, ἀπαριθμεῖ αὐτὰ καὶ καταγράφει μετὰ
πολλῆς ἀκριβείας. Ἡ ἀπαρίθμησις καὶ καταγραφή αὕτη
πάντοτε μὲν πρέπει νὰ γίνηται, ἰδίως ὅμως εἶναι ἀπα-
ραίτητος ὅταν τὰ ἐνδύματα δίδωνται πρὸς πλῆσιν ἐκτὸς
τοῦ οἴκου· οὕτω δύναται νὰ ἐξελέγχηται ἀκριβῶς πᾶσα
ἀπώλεια, ἡ ὁποία δυνατόν νὰ συμβῇ. Διὰ τὸν αὐτὸν λό-
γον ἀναγκαῖον εἶναι πάντα τὰ εἶδη τῶν λευχειμάτων νὰ
φέρωσιν πεποικιλμένα ἢ δι' ἀνεξιτήλου μελάνης γε-
γραμμένα τὰ ἀρκτικὰ γράμματα τοῦ οἰκογενειακοῦ ὀ-
νόματος καὶ αὐξοντα ἀριθμὸν δηλοῦντα τὴν ποσότητα
αὐτῶν.

Μέθοδοι δὲ πρὸς διεξαγωγὴν τῆς πλύσεως ὑπάρχουσι
διάφοροι· τούτων ἡ συνηθεστέρη παρ' ἡμῖν εἶναι ἡ λεσ-
σίδα (μπογάδα). Κατὰ ταύτην βυθίζονται πρῶτον τὰ
λευχεῖματα εἰς ὕδωρ μετρίας θερμοκρασίας καὶ σαπω-
νίζονται· Οὕτω πρέπει νὰ μείνωσι τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο
ἢ τρεῖς ὥρας· πολλὰ ὅμως οἰκοδόσποινα τὴν προκα-
ταρκτικὴν ταύτην ἐργασίαν τῆς πλύσεως ἐκτελοῦσι τὴν
παραμονὴν τῆς διὰ τὴν πλῆσιν ὠρισμένης ἡμέρας· οὕτω
δὲ μένοντα ἐπὶ πολλὰς ὥρας τὰ ἐνδύματα ἐντὸς χλια-
ροῦ ὕδατος, ἀποβάλλουσι κατὰ τὸ πλεῖστον τὴν ἀκα-
θαρσίαν των. Μετὰ τοῦτο πλύνονται σαπωνιζόμενα καὶ
τριβόμενα ἐντὸς ὕδατος ἱκανῶς θερμοῦ δὶς, τρίς ἢ καὶ
τετράκις ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς καθαριότητος αὐ-
τῶν. Εἶτα ἐπιστρώνονται ἐντὸς μεγάλου κοφίνου ἢ ξυ-

λίνης θήκης ἐχούσης εἰς τὸ κάτω μέρος ὀπήν, ἐπίτηδες διὰ τὴν χρῆσιν ταύτην κατασκευασμένης· ἡ δὲ ἐν αὐτῷ τοποθέτησις τῶν ἐνδυμάτων, ἡ κυρίως καλουμένη λεσσίβα, γίνεται ὡς ἑξῆς. Πρῶτον ἡ ἐσωτερικὴ ἐπιφάνεια τοῦ κοφίνου ἢ τῆς θήκης ἐπιστρώνεται διὰ μεγάλων καὶ χονδρῶν πανίων κανναβίνων· ἔπειτα τοποθετοῦνται κάτω μὲν τὰ μᾶλλον ἀκάθαρτα τῶν λευχειμάτων, τελευταῖα δὲ πρὸς τὰ ἄνω τὰ καθαρώτερα· μετὰ τοῦτο καλύπτονται ἄνωθεν διὰ πολλῶν χονδρῶν πανίων καὶ ἐπ' αὐτῶν ῥίπτεται ὀλίγη στάκτη ἢ κουσταλλικὴ σόδα καὶ τινα φύλλα δάφνης πρὸς ἀρωματισμόν. Μετὰ τὴν ἐργασίαν ταύτην ἄρχεται ἡ ἐπίχυσις θερμοῦ ὕδατος ἐπὶ τῶν οὕτω ἐστρωμένων ἐνδυμάτων· καλὸν δὲ εἶναι νὰ ἐπιχύνηται τὸ ὕδωρ κατ' ἀρχὰς μετρίως θερμὸν εἰτα βαθμυδὸν θερμότερον καὶ τέλος νὰ ἐπιχύνηται κοχλάζον. Ἡ ἐπίχυσις αὕτη τοῦ ὕδατος γίνεται κατὰ μικρὰ διαλείμματα, οὕτω δὲ ἡ κρυσταλλικὴ σόδα ἢ ἡ στάκτη διαλυομένη καθαρίζει ἐντελῶς καὶ λευκαίνει τὰ ἐνδύματα, διὰ τῶν ὁποίων βαθμυδὸν διέρχεται· τέλος τὸ ὕδωρ ἐκρέει ἐκ τοῦ κάτω μέρους τοῦ κοφίνου. Τὴν ἐπομένην ἡμέραν ἀνοίγεται ὁ κόφινος καὶ ἐξάγονται τὰ λευχεύματα, τὰ ὁποῖα ἀποπλύνονται εἰς ψυχρὸν ὕδωρ περιέχον ἐλαφρὰν διάλυσιν ἰνδικοῦ καὶ οὕτω χρωματίζονται ὑποκύανα.

Πλὴν τῆς μεθόδου ταύτης ἡ ὁποία εἶναι ἱκανῶς κοπιώδης, ἀξιοσύστατος εἶναι καὶ ἡ δι' ἄτμου πλύσις· αὕτη γίνεται διὰ μηχανῆς, ἐν τῇ ὁποίᾳ τὰ ἐνδύματα καθαρίζονται διὰ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀτμοῦ ἄνευ πολλοῦ κόπου καὶ μεγάλης δαπάνης σάπωνος. Πρέπει ὅμως νὰ προσέχωμεν πολὺ εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ εἶδους τῆς μη-

χανής, διότι πολλὰι μηχαναὶ φθείρουσι τὰ ἐνδύματα καὶ προῶρως καταστρέφουσιν αὐτά.

Κατὰ τὴν πλῆσιν ἡ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ φροντίζῃ ὅπως δι' ὀλιγωτέρας ὅσω τὸ δυνατὸν δαπάνης σάπωνος καὶ καυσίμου ὕλης ἐπιτυγχάνηται ὁ τέλειος καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων. Καὶ τὸν μὲν σάπινα πρέπει ν' ἀγοράζωμεν κατὰ μεγάλας ποσότητας. ἵνα ξηραίνηται· οὕτω ἀποβαίνει οἰκονομικώτερος, διότι ὀλιγώτερον φθείρεται, τὸ δὲ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλῆσιν πρέπει νὰ ᾖ γλυκὺ.

Τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ ρίπτωνται ἀτάκτως εἰς μέρη μὴ ἀερίζομενα, ἀλλὰ ν' ἀναρτῶνται εἰς σχοινία ἐν τόπῳ καλῶς ἀερίζομένῳ· ἐὰν δὲ ὁ χώρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ πρὸς τοῦτο ἰδιαίτερον δωμάτιον, ὅπου νὰ γίνηται καὶ ἡ σιδήρωσις.

Κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον πλύνονται ὅλα τὰ ἐσωτερικὰ ἐνδύματα, πλὴν τῶν φανελλῶν καὶ τῶν χρωματιστῶν, τὰ ὅποια δὲν ὑποβάλλονται εἰς λεσσίθαν, ἀλλὰ πλύνονται ἰδιαιτέρως. Τὰ δὲ πολὺ λεπτὰ, τὰ ὅποια τρίβομενα καταστρέφονται, προτιμώτερον εἶναι νὰ πλύνωνται κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον. Εἰς 50 λίτρας θερμότητος ὕδατος διαλύομεν δύο χιλιόγραμμα σάπωνος· προσθέτομεν εἰς τὸ μίγμα 6 κοχλιάρια ἀλκαλικῆς σόδας καὶ 2 κοχλιάρια τερεβινθένης. Ἀναμειγνύομεν καλῶς ὅλα ταῦτα καὶ βυθίζομεν ἐντὸς τοῦ μίγματος τὰ πρὸς πλῆσιν ἀσπρόρρουχα· οὕτω ἀφίνομεν αὐτὰ χωρὶς νὰ τὰ ταραξώμεν ἐπὶ πέντε ὥρας, ἀφοῦ κλείσωμεν ἐρμητικῶς τὸ περιέχον αὐτὰ δοχεῖον. Μετὰ τοῦτο τρίβομεν ἐλαφρῶς καὶ ἐξάγομεν ἐκ τοῦ ὕγρου τὰ ἀσπρόρρουχα τελευταῖον δὲ ἀποπλύνομεν αὐτὰ ἐντὸς ὕδατος πολὺ θερμοῦ. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἀποκτῶσι χιονώδη λευκό-

τητα και οὐδόλως φθείρονται· ἀπαιτεῖται ὅμως μεγάλη προσοχή εἰς τὴν δόσιν τῶν προστιθεμένων καυστικῶν οὐσιῶν καὶ τὴν ἀνάμιξιν τοῦ ὕγρου. Ἀντὶ ἀλκαλικῆς σέδας καὶ τερεβινθίνης μεταχειρίζονται τινες γεώμηλα. βράζονται ταῦτα μέχρις οὗ διαλυθῶσι ἐν τῷ ὕδατι καὶ τρίβονται δι' αὐτῶν τὰ ἀσπρόρρουχα, τὰ ὁποῖα οὕτω καθαρίζονται ἐντελῶς καὶ λευκαίνονται· ὁ τρόπος οὗτος εἶναι προτιμότερος τοῦ πρώτου.

Οἱ προεκτεθέντες τρόποι εἶναι καταλληλότετοι καὶ διὰ τὰ ἀσπρόρρουχα, τὰ ὁποῖα εἶναι ὑφασμένα μετὰ χρωματιστῶν νημάτων καὶ ἰδίως ἐρυθροῦ ἢ σεσημασμένα (μαρκωμένα) διὰ τοιούτων, ὡς τραπεζομάνδηλα, χειρόμακτρα, προσόψια κτλ. δυνάμεθα ἐπίσης νὰ μεταχειρισθῶμεν δι' αὐτὰ ἀντὶ γεωμήλων ὀλίγην κόνιν βόρακος (acide borique) μεθ' ὕδατος χλιαροῦ. Ἡ αὕτῃ διάλυσις βόρακος καθαρίζει ἄριστα καὶ τὰ ἐκ λεπτῆς μουσελίνης ἐνδύματα ἢ ἐξαρτήματα τοῦ ἱματισμοῦ, εἰς περιτραχήλια καὶ τὰ τοιαῦτα· ἀφίνομεν αὐτὰ ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν ἐντὸς χλιαροῦ ὕδατος περιέχοντος βόρακα κατὰ τὴν ἐξῆς δόσιν: 1 μέγα κοχλιάριον βόρακος καὶ 4 λίτρας ὕδατος· ἔπειτα τρίβομεν ἐλαφρῶς ἐντὸς χλιαρᾶς σαπωνάδος καὶ ἐξάγομεν πιέζοντα· τὰ πλυνόμενα διὰ τῶν χειρῶν, χωρὶς νὰ περιστρέφωμεν αὐτά.

Τὰ διαφόρων χρωμάτων μανδύλια, κεντήματα ἢ ἄλλα ἐξαρτήματα τοῦ ἱματισμοῦ καθαρίζονται χωρὶς ν' ἀποχρωματίζονται, ἐὰν ἀφήσωμεν αὐτὰ ἐπὶ δέκα λεπτά ἐντὸς κάδου ὕδατος χλιαροῦ περιέχοντος 1 μικρὸν κοχλιάριον τερεβινθίνης, καὶ ἔπειτα ἀποπλύνωμεν τρίβουσαι ἐλαφρῶς εἰς χλιαρὰν σαπωνάδα.

Τὰ μάλλινα ἐνδύματα, ὡς φανέλλα καὶ τὰ τοιαῦτα, καθαρίζονται πλυνόμενα ὡς ἐξῆς. Διαλύομεν 30 γραμ-

μάρια άνθρακιχῆς σόδας έντὸς κάδου ὕδατος, βυθίζομεν. εἰς τὴν διάλυσιν ταύτην τὰ πρὸς πλύσιν ένδύματα καὶ ἀφίνομεν ἐπὶ 12 ὥρας, θερμαίνομεν ἀκολουθῶς τὸ ὕδωρ μετὰ τῶν ένδυμάτων καὶ ἔπειτα πλύνομεν αὐτὰ· δέν πρέπει ὅμως νὰ τρίβωνται καὶ περιστρέφωνται αἱ φλανέλλαι ἀλλὰ μόνον νὰ πιέζωνται καὶ ἐκτείνωνται διὰ τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις, μετὰ τοῦτο βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ἕτερον κάδον γλιαροῦ ὕδατος περιέχοντος 1 κοχλιάριον ἀλευροῦ καὶ εἶτα ἀποπλύνομεν.

Ἀντὶ τοῦτου μεταχειρίζονται τινες ὕδωρ εἰς τὸ ὁποῖον ἐβράσθησαν φασίολοι, τὸ ἐν αὐτῷ περιεχόμενον ἄμυλον καθαρίζει ἐπίσης τὰς φλανέλλας.

Ἄλλος τρόπος πλύσεως αὐτῶν εἶναι οἱ ἐξῆς· βυθίζομεν τὰς φλανέλλας εἰς μετρίως θερμὴν σαπωνάδα, πλύνομεν αὐτὰς πιέζουσαι ἐλαφρῶς μετὰξὺ τῶν χειρῶν, εἶτα ἐξάγομεν τοῦ ὕδατος χωρὶς νὰ τὰς περιστρέψωμεν καὶ τυλίσσομεν εἰς καθαρὸν πανίον τὸ ὁποῖον ἀπορροφᾷ τὸ ὕδωρ· ἀμέσως δὲ μετὰ τοῦτο ἀπλόνομεν αὐτὰς πρὸς ξήρανσιν.

Ἄλλος τρόπος κατάλληλος δι' ὅλα τὰ εἶδη τῶν ἐκ μαλλίου πεπλεγμένων ένδυμάτων, εἶναι ὁ ἐξῆς. Βυθίζομεν αὐτὰ εἰς κάδον γλιαροῦ ὕδατος περιέχοντα ἐν μικρὸν κοχλιάριον ἀλκαλικῆς σόδας, ἀφίνομεν ἐπὶ τινα λεπλά καὶ ἔπειτα πλύνομεν κατὰ τὰς ἀνωτέρω δοθείσας ὁδηγίας. Τὰ οὕτω πλυνόμενα ένδύματα καθίστανται λευκότετα καὶ πολὺ μαλακά.

Ἡ ξήρανσις τῶν πλυθέντων πρέπει νὰ γίνηται πάντοτε εἰς τὸ ὕπαιθρον· ἐκεῖ γίνεται τέλειος ὁ καθαρισμὸς καὶ ἡ ἀπολύμανσις αὐτῶν, διότι ἐκτιθέμενα εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον, τὰ ὁποῖα ἀμφοτέρω τόσον εὐεργετικῶς ἐ-

πιδρώσιν ἐπὶ τῆς ὑγιείας, καθαρίζονται ἀπὸ τῶν μισμαμάτων.

Μετὰ τὴν ξήρανσιν γίνεται ἡ ἐπιδιόρθωσις τῶν πλυθέντων. Ἡ οἰκοδέσποινα ἐπιθεωρεῖ αὐτὰ καὶ χωρίζει τὰ ἔχοντα ἀνάγκην ἐπιδιορθώσεως ἐνδύματα.

Μετὰ τὴν ἐπιδιόρθωσιν γίνεται ἡ σιδήρωσις τῶν λευχειμάτων. Καὶ τὰ μὲν μὴ ἔχοντα ἀνάγκην σιδηρώσεως, ὡς τὰ προσόψια, αἱ φλανέλαι, αἱ περικνιμίδες κλπ. διπλοῦνται κανονικῶς καὶ τοποθετοῦνται ἐν τῇ ἱματιοθήκῃ λαμβανομένης τῆς φροντίδος κατὰ τὴν διπλωσιν ὅπως ἡ σεσημασμένη πλευρὰ ἢ γωνία αὐτῶν μένη ἐκτεθειμένη· τὸ αὐτὸ δὲ πράττομεν καὶ κατὰ τὴν διπλωσιν ὅλων ἐν γένει τῶν ἀσπρορρούχων.

Τὸ δὲ πρὸς σιδήρωσιν προοριζόμενα καλὸν εἶναι νὰ χωρίζωνται καὶ ταῦτα κατ' εἶδη καὶ κατὰ τάξεις, πχ. ἰδιαιτέρως σιδηρόνονται τὰ γυναικεῖα ὑποκάμισα, ἰδιαιτέρως τὰ ἀνδρικά, τὰ προσκεφάλαια, τὰ ρινόμακτρα αἱ ἐπιτραπέζιοι ὀθόνηι μετὰ τῶν χειρομακτρῶν καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Ἰδιαιτέρως ἐπίσης τίθενται αἱ σινδοναὶ αἱ ὁποῖαι σιδηρόνονται διὰ μηχανῆς ἐν εἶδη πιεστηρίου, διὰ ταύτας ὅμως δὲν εἶναι ἀπαραίτητος ἡ σιδήρωσις· ἀρκεῖ νὰ διπλώνωνται καλῶς. Εἰς τὴν σιδήρωσιν ἀπαιτεῖται προσοχὴ ἵνα μὴ καίωνται τὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ νὰ ἡμάλιζωνται χωρὶς νὰ σχηματίζωσι πτυχάς καὶ διπλώνωνται κανονικῶς καὶ ἐπιτηδείως· ὀφείλομεν πρὸς τοῦτοις νὰ προσέγωμεν ὅπως μὴ δαπανᾷται ἀσκόπως πολλὴ καύσιμος ὕλη. Ἵνα σιδηρόνωνται καλῶς τὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ εἶναι ὀλίγον ὑγρά, διὰ τοῦτο τὰ πολὺ ξηρὰ βρέχμεν ὀλίγον πρὸ τῆς σιδηρώσεως ραντίζουσαι με ὕδωρ.

Τὰ διάφορα κεντήματα καὶ τρίχαπτα σιδηροῦνται πάντοτε ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους (ἀνάποδῃ).

Δυσκολωτέρα τῆς ἀπλῆς σιδηρώσεως εἶναι ἡ ἀμύλωσις (κολλάρισμα), ἡ ὁποία ἀπαιτεῖ πολὺ περισσοτέραν ἀσκήσιν καὶ ἐπιδεξιότητα. Κατὰ τὴν ἀμύλωσιν φροντίζομεν ὄχι μόνον νὰ ὁμαλίζηται τὸ ἐνδύμα ἄνευ τῆς ἐλαχίστης πτυχῆς ἀλλὰ καὶ νὰ στιλβώνηται καλῶς χωρὶς νὰ καίηται ἢ ν' ἀποκτᾷ χροιάν ὑποκίτρινον. Τὰ δὲ ἔχοντα ἀνάγκην ἀμύλώσεως λευχεύματα εἶναι τὰ ἀνδρικά ὑποκάμισα, τὰ περιλαίμια, αἱ περιχειρίδες, τὰ γυναικεῖα ὑποφόρια, τὰ λευκὰ παραπετάσματα καὶ τινα ἄλλα.

Τρόποι παρσκευῆς τοῦ ἀμύλου ὑπάρχουσι κυρίως δύο: Διαλύεται τὸ ἄμυλον ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος, τὸ ὁποῖον χύνεται κατὰ μικρὰς δόσεις ἢ τὸ διαλελυμένον ἄμυλον βράζεται ἐπὶ τινα λεπτά, καὶ οὕτω ἔχομεν τὴν λεγομένην βραστήν κόλλιν. Εἰς τὰς διαλύσεις ταύτας προστίθενται διάφοροι οὐσίαι, διὰ τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ στιλβωσις, κυριώτεροι δὲ τρόποι παρσκευῆς τοιούτων μιγμάτων ἀμύλου εἶναι οἱ ἐπόμενοι.

α') Εἰς μίαν λίτραν διαλελυμένου ἀμύλου προστίθεται 15 γραμμάρια στεαρίνης καὶ βράζεται τὸ μίγμα ἐπὶ τρία λεπτά· οὕτω ἐπιτυγχάνεται ἄριστον κολλάρισμα.

β') Διαλύομεν 30 γραμμάρια ἀραβικοῦ κόμμεως ἐκ $\frac{1}{4}$ λίτρας ὕδατος· καλύπτομεν τὸ δοχεῖον καὶ ἀφίνομεν ἐπὶ 10—12 ὥρας ἐκ τῆς διαλύσεως ταύτης προσθέτομεν ἓν μικρὸν κοχλιάριον εἰς ἐκάστην λίτραν κόλλας.

γ') Διαλύομεν δύο μεγάλα κοχλιάρια ἀμύλου ἐντὸς ἡμισείας λίτρας ὕδατος καὶ προσθέτομεν ἓν κοχλιάριον βόρακος.

δ') Ἐν κοχλιάριον τερεβενθίνης ἀναμυγνύομεν μετὰ μιᾶς λίτρας ἀμύλου καὶ διαλύομεν τὸ ὅλον ἐντὸς ὕδατος.

ε.) Εἰς ἓν μέγα κύπελλον ὕδατος μετρίως θερμοῦ ρί-

πτομεν 32 γραμμάρια κηροῦ (cire vierge) καὶ 64 γραμμάρια βόρακος. Εἰς ταῦτα προσθέτομεν 3 κύπελλα ἀμύλου, τὸ ὅποτον ἔχομεν τετριμμένον εἰς λεπτοτάτην κόνιν. Ἐν μικρὸν κοχλιάριον τῆς διαλύσεως ταύτης, ἥ ὁποία ἐπὶ πολλοὺς μῆνας δύναται νὰ διατηρηθῇ, ἀναμιγνύομεν μετ' ἡμίσειαν λίτρον χλιαροῦ ὕδατος.

Τὰ ἀνδρικὰ ὑποκάμισα βυθίζομεν πρῶτον εἰς βραστήν κόλλαν καὶ ἔπειτα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ περιέχον τὴν ἄνω διάλυσιν (τροπ. Ε'). στραγγίζομεν ἀκολουθῶς καὶ τρίβομεν αὐτὰ ἑλαφρῶς. Μετὰ μίαν ὥραν ἀνοίγομεν τὸ ὑποκάμισον καὶ τρίβομεν τὸ στήθος διὰ πανίου βεβρεγμένου εἰς θερμὸν ὕδωρ. Ἐπειτὰ ἀπλοῦμεν ἐπ' αὐτοῦ λεπτότατον πανίον καὶ σιδηρόνομεν μετὰ τοῦτο ἀραιροῦμεν τὸ πανίον βρέχομεν ὀλίγον καὶ σιδηρόνομεν· εἴτα ἐπαναλαμβάνομεν τὸ αὐτὸ κρατοῦσαι ὀρθὸν τὸ σίδηρον καὶ τρίβομεν ἐπανειλημμένως τὸ ὑποκάμισον διὰ τῶν γωνιῶν τοῦ σιδήρου διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἐπιτυχάνεται ἡ τελεία στίλβωσις τοῦ ὑποκαμίσου.

Τὰ λεπτὰ ἐνδύματα, τὰ ἐπὶ μουσελίνης κεντήματα, τὰ παραπετάσματα καὶ τὰ τοιαῦτα βυθίζονται εἰς βραστήν κόλλαν ἔπειτα ἀπλόνομεν αὐτὰ διὰ νὰ ξηρανθῶσι ὀλίγον καὶ μετὰ τοῦτο τὰ σιδηρόνομεν.

Ἡ σιδήρωσις γίνεται ἐπὶ τραπέζης τετραγώνου ἢ ἐπὶ ἀπλῆς σανίδος, ἥ ὁποία εἶναι ἰδιαιτέρως ἀναγκαῖα διὰ τὰ γυναικεῖα ὑποφόρια. Ἡ σανὶς καὶ ἡ τράπεζα αὕτη πρέπει νὰ ᾔηται ἐπεστρωμένη διὰ φλανέλλας διπλῆς ἢ τριπλῆς, ἐπὶ ταύτης δὲ νὰ ἐπιστρώνηται καθαρὸν λευκὸν πανίον. Εἰς τὰς τέσσαρας πλευράς τοῦ πανίου τούτου ῥάπτομεν ταινίας κατὰ μικρὰς ἀποστάσεις, ταύτας δὲ δένομεν κάτωθεν τῆς τραπέζης ἢ τῆς σανίδος

καὶ ἐφαρμόζομεν οὕτω στερεῶς τὸ λευκὸν ἐπίστρωμα. Μετὰ δὲ τὴν σιδήρῳσιν περικαλύπτομεν πάντα ταῦτα δι' ἐτέρου παχέος περικαλύμματος, ἵνα οὕτω διατηρη-
ται καθαρὸν τὸ λευκὸν πανίον.

Τὰ σίδηρα πρέπει ἐπίσης νὰ διατηρῶνται καθαρὰ· ἄλλως ρυπαίνονται τὰ σιδηρούμενα ἐνδύματα. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ φυλάττωνται μακρὰν τῆς ὑγρασίας ἵνα μὴ σκωριῶσι· ἵνα δὲ καθιστῶμεν αὐτὰ στιλπνὰ καὶ λεῖα, πρὶν νὰ σιδηρώσωμεν, τὰ τρίβομεν θερμὰ μὲ κηρὸν μελίσσης τετυλιγμένον εἰς λεπτὸν πανίον, ἔπειτα δὲ σπογγίζομεν αὐτὸ διὰ ξηροῦ πανίου, τὸ ὁποῖον ἐπι-
πάσσομεν δι' ἄλατος. Ὅταν σιδηρώνωμεν ἀποθέτομεν τὸ σίδηρον ἐπὶ μικρᾶς ἐσχάρας, ὡσάκισ δὲ λαμβάνομεν αὐτὸ εἰς χεῖρας τὸ σπογγίζομεν ἐκάστοτε τρίβουσαι ἐπὶ πανίου πρὶν ἢ φέρωμεν αὐτὸ ἐπὶ τοῦ ἐνδύματος.

Ἐὰν ὁ χώρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ γίνηται ἡ σιδήρωσις ἐν ἰδιαιτέρῳ δωματίῳ πρὸς τοῦτο ὠρισμένῳ. Εἰς τὸ αὐτὸ δωματίον δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἰδιαίτερον ἐρμάριον χρησιμεῦον πρὸς ταξιθέτησιν τῶν κοινῆς χρήσεως ἀσπρορρούχων, τοιαῦτα δὲ εἶναι τὰ τρα-
πεζομάνδηλα χειρόμακτρα κτλ. τὰ δὲ ἰδιαίτερος εἰς ἑ-
καστον μέλος τῆς οἰκογενείας ἀνήκοντα ταξιθετοῦνται κατὰ δωδεκάδας εἰς τὴν ἰδιαιτέραν ἐκάστου ἱματιοθή-
κην. Κατὰ τὴν ταξιθέτησιν ταύτην τῶν ἀσπρορρούχων πρέπει νὰ προσέχωμεν ὅπως τὰ τελευταίως πλυθέντα τοποθετῶμεν πάντοτε κατωτέρω, τὰ δὲ ἄλλα, τὰ ὁποῖα προηγουμένως ἐπλύθησαν, θέτουμεν ἄνω πρόχειρα πρὸς χρῆσιν· οὕτω ὅλα τιθενται ἀλληλοδιαδόχως εἰς χρῆσιν καὶ δὲν φθείρονται φερόμενα ἐπανειλημμένως τὰ αὐτά.

Κηλίδες τῶν ἀσπρορρούχων.

Αἱ διάφοροι ἐπὶ τῶν ἀσπρορρούχων κηλίδες αἱ προ-ερχόμεναι, ἐξ ὑγρασίας, σκωρίας ἢ ἄλλων αἰτιῶν καθα-ρίζονται διὰ διαφόρων μεθόδων, τῶν ὁποίων κυριώτεραι εἶναι αἱ ἐκτιθέμεναι κατωτέρω. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι ὁ κα-θαρισμὸς οὗτος γίνεται πάντοτε πρὸ τῆς πλύσεως τῶν ἐνδυμάτων.

Κηλίδες ὑγρασίας. Αὗται καθαρίζονται κατὰ τοὺς ἐξ ἧς δύο τρόπους· α') βυθίζομεν τὸ κηλιδωμένον μέρος ἐντὸς γάλακτος, ἀφίνομεν ἐπὶ τινα λεπτὰ καὶ ἔπειτα ἐκθέτομεν εἰς τὸν ἥλιον· β') βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ ὀ-πὸν λεμόνιον ἢ ἐπιπάσσομεν αὐτὴν δι' ἄλατος καὶ ἐκ-θέτομεν εἰς τὸν ἥλιον ὡς κατὰ τὸν α' τρόπον.

Κηλίδες σκωρίας. Καθαρίζονται ὡς ἐξ ἧς· βρέχομεν μὲ ὕδωρ τὴν κηλίδα ἔπειτα καλύπτομεν αὐτὴν δι' ὀ-ξαλικοῦ ὀξέος (sel d'oseille) τετριμμένου εἰς κόνιν καὶ ἀφίνομεν ὀλίγα λεπτὰ ἐκτεθειμένην εἰς τὸν ἥλιον. Μετὰ τοῦτο πλύνομεν τὸν καθαρισθὲν ἐπανειλημμένως δι' ἀφθόνου ὕδατος. Εὐκολώτερος τοῦ τρόπου τούτου εἶ-ναι ὁ ἐπόμενος. Κρατοῦμεν τὸ κηλιδωμένον μέρος ἐπὶ τινα λεπτὰ ἄνωθεν τοῦ ἀτμοῦ βράζοντος ὕδατος, ἔπειτα βρέχομεν αὐτὸ μὲ ὀπὸν λεμονίου καὶ ἐπιπάσσομεν δι' ἄ-λατος. Ὑπάρχουσι καὶ ἄλλοι τρόποι καθαρισμοῦ τῶν κηλίδων τούτων διὰ διαφόρων ὀξέων, ἀλλ' ἐπειδὴ ταῦτα εἶναι δραστικὰ δηλητήρια προτιμητέοι εἶναι οἱ ἄνω ἐκ-τεθέντες τρόποι· ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ ὀξαλι-κοῦ ὀξέος ἀπαιτεῖται προσοχὴ, διότι καὶ τοῦτο εἶναι δηλητηριῶδες.

Κηλίδες μελάνης. Βρέχομεν τὴν κηλίδα διὰ χυμοῦ ὀμφάκων σταφυλῶν (ἀγουρίδας) καὶ τρίβομεν αὐτὴν κα-

λῶς. Ἐν ἐλλείψει τούτων μεταχειρίζομεθα φύλλα τινα ὀξαλίδος, τὰ ὅποια τρίβομεν ἐπὶ τοῦ κηλιδωμένου μέρους. Ἐάν δὲ δὲν ἔχωμεν πρόχειρον καὶ τὸ φυτὸν τοῦτο, δυνάμεθα νὰ τὸ ἀντικαταστήσωμεν διὰ τοῦ χυμοῦ ὠρίμων τοματῶν, ἢ κρομμύου, ἢ ὄξους, ἢ λεμονίου, ἢ πυκνοτάτης διαλύσεως ἁλτος ἢ τέλος διὰ γάλακτος. Ὁ τελευταῖος οὗτος τρόπος εἶναι ἀποτελεσματικώτερος· γίνεται δὲ ὡς ἐξῆς· βυθίζομεν τὸ κηλιδωθὲν ἐντὸς γάλακτος καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐπὶ τινα ὥραν· ἔπειτα τρίβομεν ἰσχυρῶς καὶ ἐπανειλημμένως τὴν κηλίδα διὰ λεπτοῦ πανίου βεβρεγμένου εἰς γάλα. Ἐάν αἱ κηλίδες τῆς μελάνης εἶναι πολὺ παλαιαί, καθαρίζονται ὡς ἐξῆς· Διὰ τοῦ κηλιδωμένου μέρους περικαλύπτομεν μικρὸν τεμάχιον ὀξαλικοῦ ὀξέος, βυθίζομεν ἔπειτα τοῦτο εἰς χλιαρὸν ὕδωρ καὶ ἀφίνομεν οὕτω μέχρις ἐντελοῦς διαλύσεως τοῦ ὀξέος· ἡ κηλὶς ἐξαφανίζεται, ἀλλὰ πρέπει νὰ πλυθῇ ἐπανειλημμένως τὸ καθαρισθὲν.

Κηλίδες ὀπωρῶν καὶ τείου. Αἱ ἐκ τοῦ χυμοῦ ὀπωρῶν τείου κηλίδες ἐξαλείφονται ἐάν ἐπιχύσωμεν ἐπ' αὐτῶν ὕδωρ βράζον· πρέπει ὅμως κατὰ τὴν ἐπίχυσιν τοῦ θερμοῦ ὕδατος νὰ κρατῶμεν τεταμένον τὸ καθαριζόμενον ἵνα μὴ ἐξαπλόνηται ἡ κηλὶς. Πρὸς καθαρισμὸν τῶν κηλίδων τούτων δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν καὶ διάλυσιν χλωριούχου ποτάσης (eau de Javel) κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον. Βυθίζομεν εἰς τὸ ὑγρὸν τοῦτο τὴν κηλίδα, ἡ ὅποια μετ' ὀλίγον ἐξαφανίζεται· πλύνομεν ἐπανειλημμένως δι' ἀφθόνου ὕδατος τὸ καθαρισθὲν καὶ τρίβομεν καλῶς τὸ μέρος, ὅπερ ἐβρέξαμεν διὰ τῆς διαλύσεως.

Κηλίδες οἶνου. Αὗται καθαρίζονται διὰ χλωριούχου ποτάσης κατὰ τὸν προρρηθέντα τρόπον, ἔτι δὲ καί

κατὰ τὸν ἐπόμενον, ὁ ὁποῖος εἶναι εὐκολώτερος· βυθίζομεν τὸ κηλιδωθὲν εἰς βράζον γάλα καὶ ἀφίνομεν ἐπὶ τινα λεπτά· ἔπειτα τὸ ἀποπλύνομεν.

Ἐν γένει ὅλαι αἱ κηλίδες αἱ ἀνθιστάμεναι εἰς τοὺς προεκτεθέντας τρόπους τοῦ καθαρισμοῦ ἐξαλείφονται τελείως ἐὰν τὰς τρίψωμεν διὰ κρόκου ὠοῦ.

Τέλος τὰ ἀσπρόρρουχα, τὰ ὅποια συμβαίνει νὰ κιτρινοσθῶσιν ἔνεκα τῆς μακροχρονίου διαμονῆς αὐτῶν ἐντὸς ἱματιοθηκῶν, λευκαίνονται κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον. Εἰς 4 λίτρας γάλακτος θερμοῦ κόπτομεν εἰς τεμάχια 1 λίτραν λευκοῦ σάπωνος καὶ ἀφίνομεν αὐτὰ ἐπὶ τοῦ πυρός. Μετὰ τὴν ἐντελῆ διάλυσιν τοῦ σάπωνος βυθίζομεν τὰ ἀσπρόρρουχα καὶ ἀφίνομεν νὰ βράζωνται μετὰ τοῦ ὕγρου ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν. Ἐτοιμάζομεν εἰς ἕτερον δοχεῖον θερμὸν ὕδωρ καὶ διαλύομεν ἐν αὐτῷ ἱκανὴν δόσιν σάπωνος, εἰς τοῦτο δὲ βυθίζομεν τὰ ἀσπρόρρουχα ὅταν τὰ ἐξάγωμεν ἐκ τοῦ γάλακτος. Ἐπειτα πλύνομεν αὐτὰ δις ἢ τρίς μὲ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ χρωματίζομεν ὑποκύανα δι' ἰνδικοῦ.

Β. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα ἐν γένει διαιροῦνται εἰς χειμερινὰ καὶ θερινὰ. Καὶ διὰ μὲν τὰ πρῶτα κατάλληλα ὑφάσματα εἶναι ὅλα τὰ μάλλινα (ἱριούχα, κασμήρια, λαχώρια, σαγιάκια κλπ.) διότι ταῦτα διατηροῦσι τὴν εἰς τὸ σῶμα ἀναγκαίαν θερμοκρασίαν μὴ ἐπιτρέποντα εἰς αὐτὴν νὰ διαφεύγῃ· διὰ δὲ τὰ θερινὰ κατάλληλα ὑφάσματα εἶναι τὰ λινὰ ὡς λινὰ δροσερά καὶ τὰ βαμβάκινα (βατίσται, τσίτια, μουσελίνα καὶ διάφορα ἄλλα). Ἐκτὸς τούτων εἶναι ἐν χρήσει διὰ τε τὸ θέρος καὶ τὸν χειμῶνα καὶ τὰ διάφορα μετὰξιν (κρέπια, φουλάρα

σατέν, κλπ.) καὶ τὰ μεταξόπιπλα (βελουδα). τούτων ὁμῶς τῶν ὑφασμάτων, ὡς λίαν πολυτελῶν πρέπει νὰ γίνηται σπανιωτάτη χρῆσις, εἰς δὲ τὰς νεάνιδας καὶ μάλιστα τὰς μικρὰς ἡλικίας ἢ χρῆσις τῶν εἶναι ὅλως ἀνάρμοστος. Κατασκευάζονται πρὸς τούτοις διάφορα ὑφάσματα καὶ ἐκ δύο ὑλῶν ἀναμεμιγμένων ὡς τὰ ἐριοθάμβακα, ἐριομέταξα, λινόμέταξα κλπ. Ἐξ ὅλων τούτων δυνάμεθα νὰ ἐκλέγωμεν τὰ κατάλληλα δι' ἕκαστον εἶδος ἐνδυμασίας, προτιμῶσαι πάντοτε τὰ στερεώτερα.

Ἐπειδὴ δὲ πολλάκις νοθεύουσι τὰ διάφορα ὑφάσματα δι' εὐτελεστέρων ὑλῶν, ἵνα μὴ ἀπατώμεθα εἰς τὴν διάγνωσιν αὐτῶν, πρέπει νὰ ἐξετάζωμεν μετὰ προσοχῆς τὴν ποιότητα τοῦ ὑφάσματος, τὸ ὁποῖον πρόκειται ν' ἀγοράσωμεν.

Πρὸς τοῦτο δυνάμεθα ν' ἀφαιρέσωμεν νήματά τινα αὐτοῦ ἐκ τε τῶν στημόνων καὶ τῶν ὑφαδίων καὶ νὰ θέσωμεν αὐτὰ ὑπὸ τὸ ὑφασματοκόπιον (compte-fils). — Οὕτω μεγεθυνόμενα διὰ τοῦ φακοῦ, διακρίνονται καλῶς τὰ ἐξ ἐρίου, λίνου, καννάβειος, μετάξης ἢ βάμβακος νήματα. Ἐν ἐλλείψει τοιούτου ἐργαλείου δυνάμεθα νὰ καύσωμεν τὰ σώματα καὶ νὰ διακρίνωμεν ἐκάστην ὑλὴν ἐκ τῆς ὁσμῆς τῆς ἰδιαζούσης εἰς αὐτήν.

Ἡ ἀπλότης καὶ τὸ ἀπέριπτον ἐν τῷ ἱματισμῷ πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται ὅχι μόνον εἰς τὸ ποῖον, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ ποσὸν τῶν ἐνδυμάτων. Τὸ νὰ κατασκευάζωμεν μέγαν ἀριθμὸν περιβολῶν, τῶν ὁποίων δὲν ἔχομεν ἀνάγκην, ἔστω καὶ ἂν αὗται δὲν εἶναι βαρύτιμοι, εἶναι ἐπίσης καταδικαστέα πολυτέλεια.

Εἰς τὸν ἱματισμὸν τῶν παιδίων πρέπει ν' ἀποφεύγεται πᾶσα πολυτέλεια, νὰ κατασκευάζωνται δὲ τὰ ἐνδυματὰ τῶν ἀπλούστατα, ἄνευ τοῦ ἐλαχίστου περιπτῶ

καλλωπισμοῦ καὶ οὐχὶ ἐκ βαρυτίμων ὑφασμάτων. Τὸ παιδαγωγικὸν τοῦτο μέτρον, αὐστηρότατα πρέπει νὰ ἐφαρμόζηται, ἵνα συνειθίζωσι τὰ παιδιά εἰς τὴν ἀπλότητα καὶ περιορίζηται ἡ ματαιοφροσύνη των καὶ ἡ ὀλεθρία πρὸς τὴν πολυτέλειαν καὶ τὸν καλλωπισμὸν τάσις, ἡ ὁποία ἐνωρίτατα ἀναφαίνεται εἰς αὐτὰ καὶ μάλιστα εἰς τὰς κορασίδας. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι δὲν πρέπει νὰ βλέπωσι καὶ τοὺς περὶ αὐτὰ πολυτελῶς ἐνδυομένους καὶ ἀποδίδοντας μεγάλην σημασίαν εἰς τὸν ἱματισμὸν, μάλιστα δὲ τὴν μητέρα των, τὴν ὁποίαν λαμβάνουσιν πάντοτε ὡς πρότυπον. Πρὸς τοῦτοις τὰ ἐνδύματα τῶν παιδίων πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρὰ καὶ εὐρύχωρα, διότι τὰ στενὰ καὶ βαρέα εἶναι ἀνθυγιεινά, ὡς μὴ ἐπιτρέποντα νὰ κινῶνται ἐλευθέρως καὶ παρεμποδίζοντα τὴν σωματικὴν αὐτῶν ἀνάπτυξιν.

Προφύλαξις καὶ διατήρησις τῶν ἐνδυμάτων.

Ἡ πρόνοια καὶ ἡ φειδώ, τὴν ὁποίαν εἰς πᾶν πρᾶγμα πρέπει νὰ ἐφαρμόζωμεν, ἐπιβάλλουσιν εἰς ἡμᾶς νὰ διατηρῶμεν καὶ τὰ ἐνδύματα ὅσῳ τὸ δυνατόν ἐπὶ μακρότερον χρόνον, προφυλάττουσαι αὐτὰ ἀπὸ τῆς φθορᾶς καὶ τῆς προώρου καταστροφῆς. Διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ ἡ οἰκοδέσποινα διαφόρους μεθόδους, διὰ τῶν ὁποίων δύναται νὰ καθαρίζει τὰ τυχόν κηλιδωθέντα ἐνδύματα, νὰ προφυλάττῃ αὐτὰ ἀπὸ τῶν σητῶν καὶ ποικιλοτρόπως ἐπιδιορθοῦσα νὰ διατηρῇ αὐτὰ ἐπὶ πολὺ.

Καὶ πρῶτον πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῶν σητῶν, οἱ ὁποῖοι καταστρέφουσι τὰ μάλλινα ἐνδύματα, τοὺς τάπητας καὶ τὰς σισύρας, πρέπει νὰ περιτυλίσσωμεν πάντα ταῦτα ἐντὸς καθαρῶν λευκῶν ὀθονῶν ἐπιπάσσουμεν διὰ

ναφθαλίνης ἢ καμποράς ἢ κόκκων πεπéρεως. Τὰ τοιαῦτα ἐνδύματα καλὸν εἶναι νὰ ἀναρτῶνται εἰς τόπον εὐάερον ν' ἀνοίγωνται δὲ συχνάκις καὶ ν' ἀποτινάσσῃται ἀπ' αὐτῶν διὰ ψήκτρας ἢ ἐπικαθήσασα κόνις. Ἐὰν δὲ φυλάττωμεν ἀνηρτημένα τὰ ἐνδύματα ἐντὸς ἱματισθηκῶν, δυνάμεθα ἐκτὸς τῶν ἐντομοκτόνων τούτων οὐσιῶν, νὰ θέσωμεν εἰς τὰς ἱματισθήκας καὶ φιαλίδια, τὰ ὅποια πληροῦμεν κατὰ τὸ ἥμισυ φανικοῦ ὀξέος ἢ βενζίνης καὶ ἀντὶ πώματος βυθίζομεν εἰς τὸν λαιμόν των μικρὸν σπόγγον.

Κηλίδες τῶν ἐνδυμάτων.

Ὅλα τὰ μάλλινα καὶ ἐριοβάμβακα ὑφάσματα ἰδίως δὲ τὰ σκοτεινοῦ χρώματος καθαρίζονται πλυνόμενα εἰς θερμὸν ὕδωρ, μετὰ τοῦ ὁποῖου ἀναμιγνύομεν χολήν βοῦς (1 χολήν εἰς 2 ὀκάδας ὕδατος)· καὶ διαλύομεν ὀλίγην ποσότητα σάπωνος. Ἐντὸς τοῦ οὕτως παραχθέντος ἀφροῦ βυθίζομεν καὶ τρίβομεν τὰ πρὸς πλύσιν ἐνδύματα· μετ' ὀλίγον δὲ ἐξάγομεν αὐτὰ καθαρώτατα. Αἱ ἐκ πηλοῦ καὶ κονιορτοῦ κηλίδες ἐξαλείφονται ἐὰν πλύνωμεν τὸ κηλιδωθὲν ἐνδυμα ἐντὸς χλιαροῦ ὕδατος, εἰς τὸ ὅποσον διαλύομεν ἓνα κρίκον ὠροῦ καὶ ὀλίγον σάπωνα. Τὰ ἐκ μετὰξης ὅμως ἐνδύματα καθαρίζονται δυσκολώτερον ἀπὸ τῶν κηλιδῶν τοῦ πηλοῦ καὶ κονιορτοῦ· ὁ ἐξῆς τρόπος εἶναι δι' αὐτὰ κατάλληλος· βρέχομεν τὴν κηλίδα μετ' ὀλίγον ὕδωρ καὶ ἐπιπάσσομεν διὰ κόνεως *crème de tartre* μετὰ τινα λεπτὰ ἀποπλύνομεν αὐτὴν εἰς καθαρὸν ὕδωρ· τοῦτο ὅμως πρέπει νὰ γίνηται πολὺ ταχύτερον εἰς τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος μεταξωτὰ, διότι ἄλλως τὸ χρῶμα των καταστρέφεται.

Αἱ ἐκ λιπαρῶν οὐσιῶν κηλίδες ἐπὶ τῶν μαλλίνων

ύφασμάτων ἀφαιρούνται οὕτω: Βρέχομεν καλῶς τὴν κηλίδα δι' ἀμμωνίας ἢ βενζίνης ἢ τερεβινθίνης· ἀφίνομεν ἐπὶ τινὰ λεπτὰ καὶ πρὶν ἢ ξηρανθῇ, καλύπτομεν αὐτὴν μὲ παχὺ στρώμα μαγνησίας καὶ τρίβομεν ἐφ' ἱκανὴν ὥραν. Ὅταν δὲ τὸ ὑγρὸν ξηρανθῇ, ἀποτρίβομεν τὴν μαγνησίαν διὰ ψήκτρας.

Αἱ ἐκ τοῦ χυμοῦ ὀπωρῶν κηλίδες ἐξαλείφονται τριβόμεναι δι' ἀμμωνίας.

Τὰ λεπτὰ καὶ ἀνοικτοῦ χρώματος μεταξωτὰ καθαρίζονται ἀπὸ τῶν διαφόρων κηλίδων οὕτω· ἐξαπλοῦμεν τὸ ἐνδύμα ἐπὶ τραπέζης καὶ ρίπτομεν ἐπὶ τῆς κηλίδος σταγόνας τινὰς οἶνοπνεύματος (alcohol), ἔπειτα ἐπιθέτομεν λεπτὸν λευκὸν πανίον καὶ σιδηροῦμεν ἀλλάττουσαι συνεχῶς τὴν θέσιν τοῦ πανίου· ὅταν ἡ κηλὶς ἐξαλειφθῇ χύνομεν ἐπὶ τοῦ μέρους ἐκείνου καὶ τινὰς σταγόνας θειικοῦ αἰθέρος (ether sulfurique).

Τὰ ἐκ μέλανος μεταξωτοῦ ἐνδύματα καθαρίζονται καὶ ἀποκτῶσι τὸ χρῶμά των ἐὰν τρίψωμεν αὐτὰ διὰ σπόγγου βεβρεγμένου εἰς ἰσχυρὸν ἔγχυμα τείου ψυχρόν. Τὰ ἱχνη τοῦ ἰδρώτος ἀφαιρούνται ἀπὸ τῶν μαύρων μαλλίνων ἢ μεταξίνων ἐνδυμάτων, ἐὰν τρίψωμεν τὴν κηλίδα δι' ἐλαφρᾶς διαλύσεως ὀξαλικοῦ ὀξέος καὶ εἶτα ἀποπλύνωμεν αὐτὴν εἰς καθαρὸν ὕδωρ. Ἐν γένει τὰ ἀποχρωματισθέντα μέλανα ἐνδύματα καθαρίζονται καὶ ἀνακτῶσι τὸ χρῶμά των πλυνόμενα εἰς ὕδωρ ἐν τῷ ὁποίῳ ἐβράσαμεν φύλλα κισσοῦ. Ἐὰν δὲν ᾔναι ἀκάθαρτα καὶ πολὺ ἀποχρωματισμένα δυνάμεθα νὰ ὑγράνωμεν μόνον αὐτὰ δι' ὄξους ἢ ὁποῦ λεμονίου καὶ νὰ τὰ σιδηρώσωμεν. Σημειωτέον δὲ ὅτι τὰ μάλλινα, ἐριοθάμβακα καὶ μεταξωτὰ ὑφάσματα σιδηροῦνται πάντοτε ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους.

Αἱ ἐκ βερνικίου, ἐλαιοθαφῆς, ῥητίνης καὶ ἄλλων γλοιωδῶν οὐσιῶν κηλίδες ἐξαλείφονται, ἐὰν τρίψωμεν ἐλαφρῶς τὸ κηλιδωθὲν μέρος διὰ βενζίνης ἢ αἰθέρος ἢ καὶ σάπωνος.

Αἱ κηλίδες τοῦ καφέ ἀφαιροῦνται ἐὰν πλύνωμεν αὐτὰς δι' ὕδατος μετὰ τοῦ ὁποίου ἀνεμίζαμεν ἓνα κρόκον ὡοῦ καὶ ὀλίγας σταγόνas οἰνοπνεύματος· διὰ τοῦ τρόπου τούτου καθαρίζοντα καὶ τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος ὑφάσματα ἄνευ τῆς ἐλαχίστης ἀλλοιώσεως τοῦ χρώματος των. Αἱ κηλίδες τῆς μελάνης εἰς τὰ διαφόρων χρωμάτων ὑφάσματα καθαρίζονται ὡς καὶ εἰς τὰ λευκείμενα πλυνόμεναι διὰ γάλακτος καὶ εἶτα δι' ὕδατος καὶ σάπωνος.

Τὰ κηλιδωθέντα περιλαίμια τῶν ἀνδρικῶν ἐνδυμάτων καθαρίζονται, ἐὰν τρίψωμεν αὐτὰ ἢ διὰ βενζίνης ἢ δι' ὕδατος περιέχοντος πτητικὸν κάλι (alkali volatil) 1 κοχλιάριον μικρὸν ἐντὸς ἐνὸς ποτηρίου ὕδατος, ἔπειτα δὲ ἀποπλύνωμεν αὐτὰ ἐντὸς καθαροῦ ὕδατος. Καθαρίζονται ἐπίσης καὶ κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον.

Ἐντὸς 100 ὀρ. ὕδατος βράζομεν 25 ὀρ. καπνοῦ, ἀφίνομεν τὸ ὑγρὸν τοῦτο νὰ ψυχρανθῇ, εἶτα δὲ βρέχομεν δι' αὐτοῦ τὸ ἀκάθαρτον περιλαίμιον καὶ τρίβομεν διὰ ψήκτρας.

Τὰ μέλανα τρίχαπτα βυθίζομεν εἰς ἔγχυμα τείου ἐν τῷ ὁποίῳ διαλύομεν ὀλίγην ποσότητα ἀραβικοῦ κόμμεως· ἔπειτα σιδηροῦμεν αὐτὰ μετὰ δύο πανίων.

Τὰ δὲ λευκὰ πλύνωμεν πρῶτον εἰς ὕδωρ μετρίως θερμὸν μετὰ σάπωνος, ἔπειτα δὲ βυθίζομεν αὐτὰ εἰς ἐλαφρὰν διάλυσιν ἀραβικοῦ κόμμεως καὶ σιδηροῦμεν ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους. Ἀντὶ σιδηρώσεως ὅμως καλλίτερον εἶναι νὰ τὰ ἐκτείνωμεν ὑγρὰ ἐπὶ λευκῆς ὀθόνης δια-

στέλλουσαι καλῶς καὶ προσηλοῦσαι τὰ ἄκρα των (fests) διὰ καρφίδων· οὕτω ξηραίνόμενα δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην σιδηρώσεως καὶ κατ' οὐδὲν διαφέρουσι τῶν καινούργων.

Αἱ μετὰξιναι ταινίαι καθαρίζονται ὡς τὰ διαφόρων χρωμάτων μεταξωτὰ ὑφάσματα (ἴδε σελ. 57) μετὰ δὲ τὸν καθαρισμὸν ἐξαπλοῦμεν αὐτὰς ἐπὶ τραπέζης καὶ τρίβομεν τὸ ἀντίστροφον μέρος των διὰ σπόγγου βεβρεγμένου εἰς διάλυσιν κόμμεως· ἔπειτα σιδηροῦμεν διὰ μετρίως θερμοῦ σιδήρου.

Τὰ δερμάτινα χειρόκτια καθαρίζομεν οὕτω· βυθίζομεν εἰς ὕδωρ τεμάχιον καθαρᾶς λευκῆς φλανέλλας, ἀλείφομεν αὐτὸ διὰ λευκοῦ σάπωνος καὶ τρίβομεν δι' αὐτοῦ τὰ χειρόκτια τὰ ὅποια φέρομεν εἰς τὰς χεῖρας ἢ ἐφαρμόζομεν ἐπὶ ξυλίνου σχήματος χειρός. Τὰ δὲ στιλπνὰ (glacés) τρίβομεν διὰ σπόγγου βεβρεγμένου εἰς γάλα καὶ ἡλειμμένου μὲ λευκὸν σάπωνα. Καθαρίζονται πρὸς τοῦτοις ἐὰν τρίψωμεν αὐτὰ διὰ βενζίνης· ἀλλ' ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ πρέπει νὰ ἦναι ἐφηρμοσμένα πάντοτε ἐπὶ ξυλίνων σχημάτων καὶ οὐχὶ ἐπὶ τῶν χειρῶν, διότι δυνατὸν νὰ καῶσιν αἱ χεῖρες.

Τὰς ψήκτρας καθαρίζομεν, τρίβουσαι αὐτὰς ἐπὶ μαλακοῦ λευκοῦ χάρτου· ἐὰν δὲ ἦναι πολὺ ἀκάθαρτοι βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ὕδωρ περιέχον ἀμμωνίαν $\frac{1}{10}$ τοῦ ὄγκου αὐτοῦ· μετὰ τοῦτο πλύνομεν εἰς καθαρὸν ὕδωρ καὶ ξηραίνομεν.

Μεθοδικὴ ἀνανέωσις τῆς ἱματιοθήκης.

Δις τοῦ ἔτους κατὰ τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον, γίνεται ἡ ἀνανέωσις τῆς ἱματιοθήκης. Κατὰ τὴν ἀνανέωσιν ταύτην, ἡ ὁποία πρέπει νὰ γίνηται μεθοδικῶς, ἐξά-

γονται τῆς ἱματιοθήκης ὅλα τὰ ἐν αὐτῇ ἐπὶ ὀλόκληρον ἑξαμηνίαν φυλαττόμενα ἐνδύματα καὶ μετὰ προσοχῆς ἐπιθεωροῦνται. Καὶ ὅτα μὲν τούτων ἔχουσι ἀνάγκην μικρὰς τινὸς ἐπιδιορθώσεως, ἐπιδιορθοῦνται ἀμέσως καὶ τίθενται εἰς χρῆσιν· ὅσα δὲ χρήζουσι γενικῆς μετασκευῆς καὶ ταῦτα μετασκευαζόμενα ἀνανεοῦνται· ὅσα δὲ τέλος δὲν εἶναι δυνατόν νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ἐν τῇ οἰκογενείᾳ ἢ εἶναι περισσότερα τῶν ἀναγκαίων, ταῦτα δίδονται εἰς τοὺς πτωχοὺς, ἀφοῦ ὅμως πρῶτον ἐπιδιορθωθῶσιν ὅσον εἶναι δυνατόν, διότι προσφερόμενα εἰς κατὰστασιν ρακῶδη ὅχι μόνον ἄχρηστα εἶναι εἰς τοὺς λαμβάνοντας, ἀλλὰ καὶ προσβάλλουσι καὶ θλίβουσιν αὐτούς· τοιαύτη δὲ ἐλεημοσύνη οὐδεμίαν ἔχει ἀξίαν. Ἐπομένως καὶ ταῦτα πρέπει μετὰ προσοχῆς νὰ ἐπιθεωρῶνται, τὰ ἐσχισμένα νὰ ἐπιδιορθώνωνται ἐπιμελῶς, τὰ τυχὸν ἐλλείποντα κομβία ἢ πόρπαι νὰ προσράπτωνται, τὰ δὲ περιττὰ κοσμήματα ὡς τρίχαπτα κλπ. τὰ μὴ ἐπιδεχόμενα ἐπιδιορθῶσιν ν' ἀφαιρῶνται. Δὲν πρέπει δὲ νὰ νομίζωμεν ὅτι ἡ περὶ τῶν ἐνδεῶν αὕτη φροντίς ἀπόκειται εἰς μόνους τοὺς πλουσίους. Ἐκαστος ἐν τῷ μέτρῳ τῶν δυνάμεών του δύναται καὶ ὀρεῖται νὰ μεριμνᾷ περὶ τῶν δυστυχῶν ὄντων· ἡ δὲ οἰκιακὴ οἰκονομία ὅχι μόνον δὲν ἀποτρέπει ἡμᾶς ἀπὸ τῆς ἐλεημοσύνης ἀλλὰ καὶ διευκολύνει ταύτην, διότι εἰάν τις ἀποφεύγῃ πᾶσαν περιττὴν δαπάνην ἐφαρμόζει δὲ πάντοτε αὐστηράν φειδῶ, δύναται νὰ ἐξοικονομῇ σπουδαῖα ποσὰ καὶ οὕτω νὰ ἐπέρχεται ἄρωγος εἰς τοὺς δυστυχεῖς.

Μετὰ τὴν ἐπιθεώρησιν τῶν ἐν τῇ ἱματιοθήκῃ ἐνδύματων χειμερινῶν ἢ θερινῶν, τὴν θέσιν αὐτῶν λαμβάνουσιν ὅσα τίθενται εἰς ἀχρηστίαν διὰ τὴν μεταβολὴν τῆς ἐποχῆς, δηλ. κατὰ μὲν τὸ ἔαρ τὰ χειμερινά, κατὰ

δὲ τὸ φθινόπωρον τὰ θερινά. Δυνάμεθα ἐπίσης νὰ τοποθετήσωμεν αὐτὰ ἐντὸς κιβωτίων, προσέχουσαι εἰς τὴν δίπλωσιν αὐτῶν ἵνα μὴ ἀποκτῶσι πτυχάς. Ἐὰν δὲ ἀναρτῶμεν αὐτὰ εἰς ἱματιοθήκας, δυνάμεθα νὰ τὰ προσταξώμεν περιχλείουσαι ἐντὸς μεγάλων σάκκων ἐκ λευκοῦ πανίου, τοὺς ὁποίους πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον κατασκευάζομεν.

Οἰκιακαὶ τέχναι ὁχετικάι πρὸς τὸν ἱματισμόν.

Πᾶσα γυνὴ πλουσία ἢ πτωχὴ ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ νὰ κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τοὺς ἱματισμούς της· ἄλλως τε εἶναι ἀποδεδειγμένον ὅτι ἐὰν ἡ οἰκοδόσποινα δὲν ᾔῃναι ἐξησκημένη εἰς πάσας τὰς οἰκιακὰς τέχνας οὐδὲ τοὺς ὑπηρέτας ἢ ἄλλους ἐπὶ μισθῷ παρ' αὐτῇ ἐργαζομένους δύναται νὰ καθοδηγήσῃ καὶ διευθύνῃ, οὔτε τὴν ἐργασίαν των εἶναι ἱκανὴ κατ' ἀξίαν νὰ ἐκτιμήσῃ καὶ ἀνταμείψῃ· διὰ τοῦτο ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἐξασκῇται ἐγκαίρως εἰς τὰς τέχνας ταύτας ἡ γυνὴ. Αἱ δὲ σχετικαὶ πρὸς τὸν ἱματισμὸν οἰκιακαὶ τέχναι εἶναι αἱ ἑξῆς : ἡ κοπτικὴ, ἡ ραπτικὴ, ἡ ἐπιδιορθωτικὴ, ἡ πλεκτικὴ καὶ ἡ ποικιλτικὴ.

Ἡ κοπτικὴ γίνεται ἢ πρακτικῶς δι' ἱγναρίων τῶν διαφόρων σχεδίων ἢ θεωρητικῶς, λαμβανομένων ἀκριβῶς τῶν μέτρων τοῦ σώματος κατὰ κανόνας ὠρισμένους καὶ ἐφαρμοζομένων ἐπὶ τοῦ ὑφάσματος. Ὁ πρῶτος τρόπος εἶναι ἀτελής, ὁ δεῦτερος τελειότερος, ἀλλὰ καὶ δυσκολώτερος, ἀπαιτῶν διδασκαλίαν καὶ ἐξάσκησιν. Ἐν τῇ κοπτικῇ πρέπει κυρίως νὰ ἐπιζητῶμεν ἀκριβείαν τῶν μέτρων, κανονικότητα δὲ καὶ συμμετρίαν τῶν σχημάτων καὶ γραμμῶν. Τὰ μικρὰ λάθη τῆς κοπτικῆς διορθοῦνται διὰ τῆς ἐπὶ τοῦ σώματος δοκιμῆς, τὰ σπουδαῖα

ὅμως λάθῃ, τὰ ὅποια δυνατόν νὰ συμβῶσιν ἔνεκα ἀπειρίας, καταστρέφουσι τὸ ἐνδύμα· διὰ τοῦτο μεγάλη προσοχή ἀπαιτεῖται ἐν τῇ τέχνῃ ταύτῃ. Ἡ ραπτική ἀπαιτεῖ ἐπίσης μεγάλην ἐξάσκησιν καὶ ἐπιτηδειότητα· πολλάκις δὲ ἡ περὶ τὴν ραπτικὴν ἀπειρία καταστρέφει καὶ τὰ ἐπιτυχῶς κεκομμένα ἐνδύματα· διὰ τοῦτο καὶ ταύτην τὴν τέχνην ἐκ μικρᾶς ἡλικίας πρέπει νὰ διδάσκηται ἡ γυνή. Πρὸς τοῦτοις πρέπει νὰ μεταχειρίζεται τις βελόνας, νήματα καὶ πάντα τὰ χρειώδη ἀνάλογα πρὸς τὸ ὕφασμα καὶ τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας. Μεγάλως διευκολύνεται ἡ ἐργασία τῆς χειρὸς διὰ τῆς ραπτικῆς μηχανῆς ἡ ὅποια εἶναι ἀπαραίτητος εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν, διότι δι' αὐτῆς διεξάγεται ἡ ἐργασία πολὺ ταχύτερον ἢ διὰ τῆς χειρὸς, οὕτω δ' ἐπέρχεται σπουδαία οἰκονομία χρόνου. Ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχή εἰς τὸν χειρισμὸν τῆς ραπτικῆς μηχανῆς ὥς καὶ εἰς τὸ μέγεθος τῆς βελόνης, διότι ἐὰν αὕτη εἶναι παχύτερα τοῦ δέοντος ἀνοίγει ὁπᾶς εἰς τὸ ὕφασμα καὶ καταστρέφει αὐτό.

Ἡ πλεκτική ἐπίσης εἶναι χρησιμωτάτη τέχνη· δι' αὐτῆς κατασκευάζονται φλανέλλαι, περικνημίδες, σάλια, παιδικὰ ἐνδύματα, ὑποφόρια καλύμματα κλινῶν, διάφορα εἶδη τριχάπτων κλπ. Γίνεται δὲ ἡ διὰ μιᾶς βελόνης ἀγκιστροειδοῦς (crochet) ἡ διὰ δύο βελόνων ξυλίνων ἢ σιδηρῶν ἢ διὰ πέντε ἢ διὰ κοπανάκιου. Ὑλαι δὲ τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις ἐν τῇ πλεκτικῇ εἶναι τὸ ἔριον, ὁ βάμβας καὶ σπανιώτερον διὰ τινὰ εἶδη τριχάπτων ἢ μέταλλα.

Ἡ ἐπιδιορθωτική εἶναι ἀναγκαιοτάτη τέχνη· δι' αὐτῆς ἐπιδιορθοῦνται τὰ ἐφθαρμένα λευχεύματα καὶ ἑξωτερικὰ ἐνδύματα, πᾶσα δὲ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ ᾔνοι καλῶς ἐξερσχημένη εἰς τὴν τέχνην ταύτην καὶ νὰ μὴ

ἀπαξιοῖ νὰ ἀσχολῇται εἰς αὐτήν, διότι ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐλέχθη, δι' αὐτῆς προλαμβάνεται ἡ φθορὰ τῶν ἐνδυμάτων, ἀνανεούμενα δὲ χρησιμοποιοῦνται καὶ ἐκεῖνα τὰ ὅποια ἀνευ ἐπιδιορθώσεως θ' ἀπερρίπτοντο ὡς ἄχρηστα. Συνίσταται δὲ ἡ τέχνη αὕτη εἰς τὴν ἔντεχνον συγκόλλησιν τῶν σχισμῶν καὶ τὴν πλήρωσιν τῶν ὀπῶν διὰ νήματος ἢ ἐν ἀνάγκῃ δι' ὑφάσματος· διὰ τοῦτο τὰ περισσεύοντα τεμάχια τῶν διαφόρων ὑφασμάτων πρέπει πάντοτε νὰ φυλάττωνται. Ἀπαιτεῖται δὲ καὶ ἐν τῇ τέχνῃ ταύτῃ πολὺ προσοχὴ καὶ ἐπιτηδεύτης, διότι ἀτέχνως γινομένη ἡ ἐπιδιορθωτικὴ προσδίδει ἀκαλαίσθητον ὄψιν εἰς τὸ ἐνδυμα. Ἵνα ἐπιτυχάνωμεν ἀδιόρατον τὴν συγκόλλησιν τῶν σχισμῶν εἰς τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ ἐπιδιορθώωμεν διὰ τοῦ ἰδίου αὐτῶν νήματος, τὸ ὅποion ἐξάγομεν ἐξ αὐτοῦ τοῦ ὑφάσματος· μετὰ δὲ τὴν ἐπιδιορθωσιν σιδεροῦμεν ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους. Εἰς τὰ λεπτὰ ὑφάσματα ἀντὶ τοῦ νήματος αὐτῶν δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν τρίχας τῆς κεφαλῆς· οὕτω γίνεται μᾶλλον ἐπιτυχὴς καὶ ἀδιόρατος ἡ συγκόλλησις.

Καὶ ἡ ποικιλικὴ εἶναι μία τῶν οἰκιακῶν τεχνῶν, ἀλλ' ἀνήκει μᾶλλον εἰς τὰς τέχνας τῆς πολυτελείας. Αὕτη ἐκτελεῖται ἐπὶ διαφόρων ὑφασμάτων μαλλίνων, βαμβακίνων, ἢ μεταξίνων καὶ διὰ διαφόρων ὕλων, οἷον βάμβακος λευκοῦ ἢ χρωματιστοῦ, μαλλίου διαφόρων χρωμάτων, μετάξης, τριχῶν καὶ χρυσοῦ ἢ ἀργυροῦ σύρματος. Αἱ ὕλαι αὗται πρέπει νὰ ᾖναι κατὰ τὴν ποιότητα σύμφωνοι πρὸς τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας καὶ τὸ ὑφασμα ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐφαρμόζονται. Καὶ τὰ μὲν λευχεύματα κεντοῦνται διὰ βαμβακίνου ἢ λινοῦ νήματος, τὰ μάλλινα ὑφάσματα διὰ μαλλίου ἢ μετάξης τὰ δὲ μετάξινα πάν-

τοτε διὰ μετάξης ἢ καὶ χρυσοῦ ἢ ἀργυροῦ νήματος. Ἀπαιτεῖται πρὸς τούτοις μεγάλη προσοχὴ περὶ τὴν κανονικότητα τῶν σχεδίων, τὸν χρωματισμὸν καὶ τὴν μετὰ χάριτος ἐκτέλεσιν· ταῦτα δὲ ἐπιτυγχάνονται κυρίως διὰ τῆς ἀπομιμήσεως τοῦ φυσικοῦ. Τὴν ποικιλιτικὴν ὡς καὶ πᾶσαν ἄλλην τέχνην πολυτελείας μετὰ μέτρου πάντοτε πρέπει νὰ ἐξασκῶμεν ἐν τῷ οἴκῳ, κατὰ τοσοῦτον μόνον καθ' ὅσον ἀπαιτεῖται πρὸς ἱκανοποίησιν τῆς καλαισθησίας τ. ἔ. πρὸς φιλόκαλον τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῆς οἰκίας διακόσμησιν οὐχὶ δὲ κατὰ κόρον, ἵνα μὴ σπαταλῶμεν εἰς τὰ δευτερευούσης σημασίας ταῦτα ἔργα τὸν πολύτιμον χρόνον, τὸν ὁποῖον εἰς ἄλλα πολλῶ σπουδαιότερα δυνάμεθα νὰ διαθέσωμεν.

ΚΕΦ. Δ'. Περὶ θερμάνσεως καὶ φωτισμοῦ.

Σπουδαῖα ζητήματα διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν εἶναι ὁ φωτισμὸς καὶ ἡ θέρμανσις· ὀφείλει δὲ ἡ οἰκοδόσποινα νὰ φροντίξῃ ὅπως διὰ δαπάνης ὅσῃ τό δυνατόν μικροτέρας παρέχῃ εἰς τὴν οἰκογένειάν της ἐπαρκῆ θέρμανσιν καὶ φωτισμόν.

Θέρμανσις. Ὑλαι χρήσιμοι πρὸς θέρμανσιν εἶναι τὰ ξύλα, οἱ ξυλάνθρακες, οἱ γαιάνθρακες καὶ ὁ φρυκτάνθραξ (coke), ἥτοι γαιάνθραξ, ἀπὸ τοῦ ὁποῖου ἀφηρέθη τὸ ἀέριόφως. Καὶ τὰ μὲν ξύλα εἶναι κατάλληλα διὰ τὴν πλύσιν καὶ τὰς ἐκ πορσελάνης θερμάστρας· πρέπει ὅμως νὰ ἀγοράζωνται ἐγκαίρως κατὰ τὸ θέρος ἢ περὶ τὰς ἀρχὰς τοῦ φθινοπώρου διὰ νὰ ἦναι ξηρά· τὰ ὑγρὰ ἔχουσιν βάρος μεγαλειότερον ἐπομένως στοιχίζουσι περισσότερο, καίονται δὲ δυσκόλως.

Οἱ ξυλάνθρακες καίονται εἰς τὰς ἐστίαις τοῦ μαγειρείου καὶ εἰς τὰ πύραυλα, τὰ ὁποῖα εἶναι ἔτι πολλαχού

παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει πρὸς θερμανσιν εἶναι ὅμως ὅλως ἀκατάλληλοι, διότι καὶ θερμότητα ὀλίγην παρέχουσι καὶ λίαν ἀνθυγιεινὰ εἶναι, ἐπειδὴ ἀναδίδουσιν ἀφθόνως ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ δὲν ἀνανεοῦσι τὸν ἀέρα. Μετριωτέρα καθίσταται ἡ ἐκ τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος βλάβη ἐὰν οἱ ξυλάνθρακες ἀνάπτονται καλῶς καὶ φέρωνται εἰς τὰ δωμάτια μόνον ὅταν σθεσθῇ τελείως ἡ φλόξ ἡ παραγομένη καθ' ἣν ὥραν ἀνάπτονται. Ἐν γένει ὅμως μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται περὶ τὴν χρῆσιν τῶν ξυλάνθρακων, διότι ἐκ τῆς εἰσπνοῆς τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος ἐπέρχεται γενικὴ δηλητηρίασις τοῦ αἵματος ἐκδηλουμένη διὰ τῆς ἀσφυξίας, ἡ ὁποία ἐὰν δὲν προληφθῇ ἐγκαίρως δύναται καὶ τὸν θάνατον νὰ ἐπιφέρει.

Οἰκονομικωτέρα καὶ ἀβλαβεστέρα ὕλη θερμάνσεως εἶναι οἱ γαιάνθρακες. Οὗτοι εἶναι κατὰλληλοι μόνον διὰ τὰς σιδηρᾶς θερμάστρας, ἀνάπτονται δὲ εὐκόλως καὶ παρέχουσι μεγάλην θερμότητα· ἔχουσιν ὅμως τὸ ἐλάττωμα ὅτι ἀναδίδουσι δυσάρεστον ὀσμὴν καίόμενοι καὶ πληροῦσιν αἰθάλῃς τὸν σωλῆνα τῆς θερμάστρας· διὰ τοῦτο οἱ σωλῆνες οὗτοι πρέπει νὰ καθαρίζωνται συχνάκις (δὺς τοῦλάχιστον τοῦ χειμῶνος) ἵνα μὴ ἀναφλέγηται ἡ ἐντὸς αὐτῶν αἰθάλη.

Ὁ δὲ φρυκτάνθραξ εἶναι μὲν λίαν οἰκονομικὸς καὶ δὲν ἀναδίδει ὀσμὴν ὅταν καίηται, ἀλλὰ δυσκόλως ἀνάπτεται καὶ εὐκόλως σβύνεται· πρέπει δὲ νὰ ᾔηται καλῆς ποιότητος.

Μέσα θερμάνσεως ὑπάρχουσι διάφορα· ταῦτα εἶναι αἱ θερμάστραι σιδηραῖ ἢ ἐκ πορσελάνης, αἱ ἐστίαὶ καὶ τὰ πύραυνα. Τούτων οἰκονομικώτερα καὶ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν καλλίτερα εἶναι αἱ ἐστίαὶ καὶ αἱ θερμάστραι διότι καὶ θερμότητα μεγαλειτέραν παρέχουσι καὶ τὸν ἀέρα ἀνανεοῦσιν

εισάγουσαι ἀδιακόπως διὰ τοῦ σωλῆνος ρεῦμα καθαροῦ ἀέρος. Πρέπει ὅμως νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ ἐξ ἀπροσεξίας μείνη κλειστή ἡ δικλείς τοῦ σωλῆνος, τὸ ὅποιον εἶναι λίαν ἐπικίνδυνον, διότι οὕτω παρεμποδίζεται ἡ ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος. Ἐπειδὴ δὲ αἱ θερμάστραι ξηραίνουσι πολὺ τὸν ἀέρα, καλὸν εἶναι νὰ θέτωμεν ἐπ' αὐτῶν δοχεῖον πλήρες ὕδατος, τὸ ὅποιον ἐξατμιζόμενον διὰ τῆς θερμάνσεως, ἀποδίδει εἰς τὸν ἀέρα τὴν ἀναγκαίαν ὑγρασίαν.

Ὡς πρὸς τὸν βαθμὸν δὲ τῆς θερμοκρασίας, τὴν ὁποίαν ἐπιτυγχάνομεν ἐντὸς τοῦ οἴκου διὰ τῆς τεχνητῆς θερμάνσεως καλὸν εἶναι νὰ μὴ ὑπερβαίνει τὸ μέτρον· διότι ὅταν τις συνειθίζῃ νὰ διαμένῃ ἐν ἀτμοσφαίρᾳ λίαν θερμῇ εὐκολώτατα προσβάλλεται ὑπὸ τοῦ ψύχους καὶ κατὰ τὴν ἐλαχίστην τῆς θερμοκρασίας ἐλάττωσιν. Ἐπομένως ὑγιεινότερα εἶναι ἡ μετρία θερμοκρασία 12—18 βαθμῶν τὸ πολὺ. Ἐὰν συμβῇ ν' ἀναφλεχθῇ ἡ ἐντὸς τοῦ σωλῆνος τῆς θερμάστρας αἰθάλη, τὸ ὅποιον συμβαίνει ἐὰν οὗτος μείνῃ ἐπὶ πολὺ ἀκαθάριστος, ἢ ἐὰν μεγάλη φλόξ ἀναφθῇ ἐντὸς τῆς θερμάστρας, δυνάμεθα νὰ προλάβωμεν τὸν τοιοῦτον κίνδυνον ἐὰν ρίψωμεν εἰς τὸ ἐξωστόμιον τοῦ σωλῆνος μέγα πανίον βεβρεγμένον οὕτως ὥστε νὰ φράξωμεν αὐτό, κλείσωμεν δὲ καὶ τὴν δικλείδα. Οὕτω ἐμποδίζεται ἡ εἴσοδος τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ ἡ φλόξ σθέννυται. Τὸ αὐτὸ πράττομεν καὶ ἐὰν ἀναφλεχθῇ ἡ καπνοδόχη τοῦ μαγειρείου.

Φωτισμός. Σκευὴ τοῦ φωτισμοῦ εἶναι τὰ κηροπήγια, τὰ πολὺφωτα καὶ τὰ διάφορα εἶδη τῶν λυχνιῶν, ἥτοι αἱ κρεμασταὶ λυχνίαι, αἱ ἐπὶ τραπέζης τιθέμεναι αἱ ἐπὶ τοῦ τοίχου, οἱ νυκτερινοὶ λυχνίσκοι κλπ. Ὑλαὶ δὲ φωτιστικαὶ εἶναι τὰ στεατῖνα κηρία, τὸ ἔλαιον, τὸ πετρέλαιον, τὸ ἀεριοφῶς καὶ τὸ ἡλεκτρικὸν φῶς. Τὰ συνηθέ-

στερα παρ' ἡμῖν εἶναι τὰ στεάτινα κηρία, τὸ πετρελαίον καὶ διὰ τοὺς νυκτερινούς λυχνίσκους τῶν κοιτῶνων τὸ ἔλαιον. Τὰ στεάτινα κηρία παρέχουσι φῶς μέτριον καὶ μὴ κουράζον τοὺς ὀφθαλμούς· εἶναι ὅμως δαπανηρὰ καὶ διὰ τοῦτο ἀντικατεστάθησαν ὑπὸ τοῦ πετρελαίου. Τοῦτο εἶναι πολὺ οἰκονομικώτερον τῶν κηρίων καὶ παρέχει ζωηρότερον φῶς· κουράζει ὅμως τοὺς ὀφθαλμούς ἐὰν ἦναι λίαν ζωηρὸν καὶ ἀπαιτεῖ μεγίστην προσοχὴν περὶ τὴν χρῆσιν, διότι εὐκόλως ἀναφλεγόμενον προξενεῖ μεγάλα δυστυχήματα.

Διατήρησις λυχνιῶν πετρελαίου. Ἵνα ἐπιτυχῶς νωμεν καλλίτερον καὶ οἰκονομικώτερον φωτισμὸν πρέπει νὰ κατὰβάλλωμεν πολλὴν προσοχὴν εἰς τὴν διατήρησιν καὶ προπαρασκευὴν τῶν λυχνιῶν, τοσοῦτα μᾶλλον καθ' ὅσον ἐκ τῆς ἀπροσεξίας περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν προέρχονται πολλάκις καταστρεπτικαὶ πυρκαϊαί. Διὰ τοῦτο ἡ οἰκοδόσποινα δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστευθῇ εἰς ἄλλον τὸ ἔργον τοῦτο, ἀλλὰ νὰ ἐκτελῇ αὐτὸ ἡ ἰδίᾳ κατὰ πᾶσαν πρωίαν, ἥ, ἐὰν ἀναθέτῃ αὐτὸ εἰς τοὺς ὑπηρέτας, νὰ ἐπιβλέπῃ τουλάχιστον τὴν ἐκτέλεσιν αὐτοῦ. Γίνεται δὲ ἡ ἐργασία αὕτη ὡς ἑξῆς. Τὸ ἄνω μέρος τῆς λυχνίας ἢ καλουμένη μηχανή, τακτικῶς καθ' ἑκάστην καθαρίζεται ἀφαιρεῖται τὸ κεκαυμένον μέρος τῆς θρυαλλίδος καὶ ὀμαλίζεται αὕτη διὰ τῆς χειρός, ἐνίοτε δὲ καὶ κόπτεται διὰ ψαλίδος, ἀλλὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται οὕτως, ὥστε νὰ μὴ μένῃ οὐδ' ἡ ἐλάχιστη προεξοχή. Πληροῦται ἔπειτα ἡ λυχνία πετρελαίου οὐχὶ ὅμως μέχρι τοῦ λαιμοῦ ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ μένῃ καὶ κατὰ τὸ ἡμισυ μόνον πλήρης, διότι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οἱ ἄτμοι οἱ ἀναδιδόμενοι ἀπὸ τοῦ πετρελαίου πληροῦσι τὸ ἄνω μέρος τῆς λυχνίας καὶ δύνανται νὰ προξενήσωσιν

ἀνάφλεξιν. Μετὰ τοῦτο σπογγίζεται καλῶς ἡ λυχνία ἔξωθεν διὰ πανίου καὶ εἴτα διὰ φλανέλλας. Ἐπειδὴ δὲ τὸ πετρέλαιον ἀφίνει ὑποστάθμην εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς λυχνίας καὶ τότε δὲν φωτίζει καλῶς, πρέπει νὰ καθαρίζεται καὶ ἔσωθεν αὕτη πλυνομένη διὰ θερμοῦ ὕδατος εἰς τὸ ὅποσον διαλύομεν ὀλίγην κρυσταλικήν σόδαν. Ὁ ὑέλινος σωλὴν καθαρίζεται δι' ἰδιαιτέρου καθαροῦ καὶ ξηροῦ πανίου τῇ βοτθείᾳ μικρᾶς ράβδου, ἐνίοτε δὲ ὅταν εἶναι πολὺ ἀκάθαρτος πρέπει νὰ πλύνηται ὅχι ὅμως δι' ὕδατος ἀλλὰ δι' οἶνοπνεύματος, διὰ τοῦ ὁποίου βρέχομεν καλῶς καθαρὸν πανίον καὶ σπογγίζομεν τὸν σωλῆνα ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν· οὕτω ἀνακτᾷ τὴν διαύγειάν της ἡ ὕελος χωρὶς νὰ κινδυνεύῃ νὰ συντριβῇ ὅταν ἀναρθῇ ἡ λυχνία. Ἵνα δὲ γίνωνται στερεώτεροι καὶ μὴ συντριβῶνται εὐκόλως αἱ ὑέλινοι οὗτοι σωλῆτες βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ βράζομεν μετὰ τοῦ ὕδατος ἐφ' ἱκανὴν ὥραν. Μετὰ τοῦτο ἀφίνομεν αὐτοὺς ἐντὸς τοῦ ὕδατος μέχρις οὗ τοῦτο ψυχρανθῇ.

Τὰς δὲ ὑελίνας σφαίρας τῶν λυχνιῶν (γλόμπους) καθαρίζομεν πλύνουσαι εἰς ὕδωρ θερμόν, εἰς τὸ ὅποσον διαλύομεν σόδαν καὶ ἔπειτα εἰς ὕδωρ μεμιγμένον μετ' ὀλίγης ἄμμωνίας· μετὰ τοῦτο σπογγίζομεν αὐτὰς καλῶς μέχρις οὗ τελείως ξηρανθῶσι.

Ἡ θρυαλλὶς τῆς λυχνίας πρὶν ἢ τεθῇ εἰς χρῆσιν, καλὸν εἶναι νὰ βυθίζεται εἰς ὕδωρ καὶ εἴτα νὰ ξηραίνεται καλῶς· οὕτω δίδει φῶς ζωηρότερον καὶ δὲν καπνίζει ἡ λυχνία. Πρέπει δὲ ἡ θρυαλλὶς νὰ ἔχῃ ὁμαλὴν καὶ λείαν τὴν ἐπιφάνειαν καὶ ὅταν πιέζωμεν αὐτὴν μετὰ τῶν δακτύλων καὶ εἴτα τὴν ἀφίνομεν ἐλευθέραν ν' ἀναλαμβάνῃ ἀμέσως τὸ σχῆμά της· ὡς πρὸς τὸ μέγεθος δὲ δὲν πρέπει νὰ ᾔναι οὔτε μεγαλειτέρα οὔτε μικροτέρα

τοῦ δέοντος, ἀλλὰ νὰ ἐφαρμόζεται ἀκριβῶς εἰς τὴν θέσιν τῆς.

Ἐὰν ἡ λυχνία δὲν καίῃ καλῶς ἡ καπνίζῃ, τοῦτο σημαίνει ὅτι ἔχει ἀνάγκην καθαρισμοῦ· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ διατηρῶνται πάντοτε καθαραὶ καὶ ἐν καλῇ καταστάσει αἱ λυχνίαι.

Ἐπειδὴ τὸ φῶς τοῦ πετρελαίου καὶ μάλιστα τὸ πολὺ ζωηρὸν κουράζει τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ ἐρεθίζει τὰ βλέφαρα, δυνάμεθα ν' ἀποφεύγωμεν τὴν βλάβην ταύτην ἐὰν μεταχειρισθῶμεν σφαίρας τῶν λυχνιῶν κυανᾶς ἢ πρασίνας ἢ καὶ ἀλεξίφωτα (abat-jours) ἰδίως δὲ ὅταν ἀναγινώσκωμεν, γράφωμεν, ἢ ἐργαζώμεθα.

Εἴπομεν ὅτι ἡ χρῆσις τοῦ πετρελαίου ἀπαιτεῖ μεγίστην προσοχὴν πρὸς ἀποφυγὴν δυστυχημάτων ἐπειδὴ τοῦτο εἶναι λίαν εὐφλεκτος ὕλη. Ἐπομένως αἱ λυχνίαι καὶ τὰ μετάλλινα δοχεῖα τοῦ πετρελαίου πρέπει νὰ τοποθετῶνται πάντοτε μακρὰν τοῦ πυρός. Καλὸν εἶναι πλησίον τῶν δοχείων τούτων νὰ φυλάττωνται καὶ τινες φιάλαι περιέχουσαι ἀμμωνίαν διὰ τὸν ἐξῆς λόγον· ἐὰν συμβῇ ν' ἀναφλεχθῇ τὸ πετρέλαιον καὶ ἡ ἐν τῇ φιάλῃ ἀμμωνία ἐκρήγνυται μετὰ πατάγου· ἀλλὰ τὸ ἀέριον τὸ παραγόμενον ἐκ τῆς ἐκρήξεως ταύτης διαδιδόμενον πέριξ σβύνει τὴν φλόγα, διότι ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ ἐμποδίζῃ τὴν καύσιν.

Ἡ φλόξ τοῦ πετρελαίου σθέννυται ἐπίσης ἐὰν χύσωμεν ἐπ' αὐτῆς γάλα ἢ μεγάλην ποσότητα ἀλεύρου ἢ ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτῆς μέγαν τάπητα οὕτως ὥς τε νὰ περικαλυφθῇ ἡ φλόξ καὶ νὰ ἐμποδισθῇ ἡ εἴσοδος ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος· οὕτω δυνάμεθα νὰ προλάβωμεν τὴν πυρκαϊάν· πρέπει ὅμως νὰ ἐνεργήσωμεν ταχέως κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἀναφλέξεως. Ἰδίως κινδυνωδέ-

στατον είναι όταν χυθῇ ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων τινὸς πετρελαίου καὶ ἀνχφλεγθῶσι ταῦτα ἐπὶ τοῦ σώματος. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἰδίως πρέπει νὰ ἐνεργήσωμεν μετὰ πολλῆς ταχύτητος νὰ περικαλύψωμεν δὲ τὸν καιόμενον ἐντὸς τάπητος χονδροῦ ἢ ἐραπλώματος, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος περὶ αὐτόν, δὲν πρέπει δὲ ὁ παθὼν τὸ φοβερὸν τοῦτο πάθημα νὰ κινῆται ἢ νὰ τρέχῃ διότι οὕτω ἀναρριπίζεται ἡ φλόξ καὶ πολλάκις ἀποβαίνει ἀδύνατος ἢ σωτηρία.

Μετὰ πολλῆς ἐπίσης προσοχῆς πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα καὶ τὰς μαγειρικὰς λυχνίας τοῦ πετρελαίου, (γκαζιέρας), αἱ ὁποῖαι παρὰ πολλὰς οἰκογενεαῖς εἶναι ἐν χρήσει ἀντὶ ἐστίας τοῦ μαγειρείου· τοιαῦται ὑπάρχουσι διαφόρων εἰδῶν ἐν γένει δὲ ἀπαιτεῖται συχνὸς καθαρισμὸς καὶ προσοχὴ περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν.

Ἡ χρῆσις τοῦ ἀερίοφωτος εἶναι ὀλιγώτερον κινδυνώδης τῆς τοῦ πετρελαίου καὶ ἔχει τὸ πλεονέκτημα τῆς καθαριότητος. Ἀπειλεῖ ὅμως καὶ αὕτη κίνδυνον ἰκανῶς σοβαρὸν ἐὰν δὲν λαμβάνωνται αἱ ἀναγκαῖαι προφυλάξεις· ὁ κίνδυνος οὗτος εἶναι ὁ ἐξῆς : Ἐὰν ἐξ ἀπροσεξίας λησμονηθῇ ἀνοικτὸς ὁ στρόφιγξ τοῦ σωλῆνος, τὸ ἀέριον διαφεύγον πληροῖ τὴν ἀτμοσφαῖραν· ἐὰν δὲ εἰς τοιοῦτο δωμάτιον ἔχον κλειστὰ τὰ παράθυρα εἰσέλθωμεν μὲ φῶς ἢ ἀνάψωμεν φωσφορικὸν πυρεῖον, ἀπειλούμεθα ὑπὸ μεγίστου κινδύνου, διότι τὸ ἐν τῇ ἀτμοσφαίρᾳ τοῦ δωματίου διακεχυμένον ἀέριον ἐρχόμενον εἰς ἐπαφὴν μετὰ τῆς φλογὸς ἀναφλέγεται καὶ δύναται νὰ προξενήσῃ τρομερὰν καταστροφὴν. Πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ μεγίστου τούτου κινδύνου πρέπει μετὰ πολλῆς προσοχῆς ν' ἀνοίγωνται καὶ νὰ κλείωνται οἱ σωλῆνες τοῦ ἀερίοφωτος εἰς τὰς οἰκίας, ὅπου γίνεται χρῆσις αὐτοῦ. Τέλος τὸ ἡλεκ-

τρικόν φῶς εἶναι ἐξ ὅλων τῶν φωτιστικῶν ὑλῶν ἢ μᾶλλον ἀκίνδυνος· καὶ ἀβλαβὴς εἰς τὴν ὄρασιν· εἶναι ὅμως δαπανηρὰ ἢ χρῆσις του καὶ δὲν ἐγενικευθῇ εἰσέτι παρ' ἡμῖν.

Ἡ ἡμερησία ἐργασία τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἡ οἰκοδεσποινα ἐγείρεται τῆς κλίνης πρώτη πάντοτε, ἐνδυομένη δὲ ἀπλουστάτην, ἀλλὰ καθαράν περιβολὴν φροντίζει ἀμέσως περὶ τῶν οἰκιακῶν τῆς ἔργων. Καὶ ἐὰν μὲν δὲν ἔχῃ ὑπηρετάς, ἐκτελεῖ ταῦτα ἡ ἰδία· ἐὰν δὲ ἔχῃ, οὐδέποτε ἀφίνει αὐτοὺς ἄνευ ἐπιβλέψεως ἀλλ' ἐποπτεύει πάντοτε τὴν ἐργασίαν αὐτῶν. Καὶ πρῶτον σαρόνεται καὶ καθαρίζεται τὸ ἐστιατόριον ὅπου θὰ συναθροισθῇ μετ' ὀλίγον ἡ οἰκογένεια χάριν τοῦ προγεύματος, ὑποβάλλονται δὲ εἰς τὸν καθημερινὸν καθαρισμὸν οἱ διάδρομοι, αἱ κλίμακες καὶ ἡ αὐλὴ, εἴτα ἀνοίγονται αἱ κλῖναι καὶ ἀερίζονται οἱ κοιτῶνες. Μετὰ τοῦτο κατέρχεται ἡ οἰκοδεσποινα εἰς τὸ μαγειρεῖον, ὅπου φροντίζει περὶ τῶν διαφόρων ἔργων καὶ τῆς προπαρασκευῆς τοῦ γεύματος. Ἐν τῶν πρωτίστων πρωϊνῶν ἔργων εἶναι πρὸς τοῦτοις καὶ ὁ καθαρισμὸς τῶν λυχνιῶν, ὅστις ὡς ἐλέγχθη ἤδη ἀπαιτεῖ ἰδιαιτέραν προσοχὴν. Μετὰ τὸ πέρας ὅλων τῶν ἐν τῷ μαγειρείῳ πρωϊνῶν ἐργασιῶν ἀνέρχεται εἰς τοὺς κοιτῶνας, οἵτινες ἀφοῦ ἐφ' ἱκανὴν ὥραν ὑπεβλήθησαν εἰς ἀερισμὸν, εἶναι ἤδη καιρὸς νὰ διευθετηθῶσι. Σαρόνονται τότε οὗτοι, τινάσσονται οἱ τάπητες, κανονίζονται ὅλα τὰ ἔπιπλα καὶ διευθετοῦνται αἱ κλῖναι. Ταῦτα πάντα ἀπασχολοῦσι τὴν οἰκοδεσποιναν μέχρι τῆς ἐνάτης ἢ δεκάτης πρωϊνῆς ὥρας, μετὰ ταῦτα ἀσχολεῖται αὕτη εἰς ραπτικὴν ἢ οἰανδήποτε ἄλλην ἐργασίαν μέχρι τῆς μεσημβρίας. Μετὰ μεσημβρίαν

φροντίζει περί τῆς προπαρασκευῆς τοῦ δείπνου καὶ εἶτα ἐργάζεται πάλιν εἰς ἔργα ραπτικῆς καὶ ἄλλα χρήσιμα ἐργόχειρα. Ἐννοεῖται ὅτι ἡ οἰκοδέσποινα ἢ ἔχουσα τέκνα τὴν ἀνατροφὴν αὐτῶν θεωρεῖ ὡς τὸ σπουδαιότερον αὐτῆς ἔργον, ἐν τῷ μέσῳ δὲ τῶν ποικίλων ἀσχολιῶν τῆς εὐρίσκει πάντοτε καιρὸν ὅπως ἐπιτηρῇ ἢ ἰδίᾳ τὰ τέκνα τῆς καὶ κατὰ τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἐξέγευσίν των καὶ κατὰ τὴν μελέτην καὶ τὸν περίπατον καὶ τὰς παιδιὰς αὐτῶν καὶ πάντοτε ἐν γένει, οὐδέποτε δὲ ἐγκαταλείπει αὐτὰ μόνα ἢ ἐμπιστεύεται εἰς τὴν φροντίδα τῶν ὑπηρετῶν.

Τέλος ἡ μεμορφωμένη οἰκοδέσποινα ἐξοικονομεῖ πάντοτε ὀλίγον χρόνον ὅπως ἀσχοληθῇ εἰς τὴν μελέτην ὠφελίμων συγγραμμάτων ἀναλόγων βεβαίως πρὸς τὴν διανοητικὴν τῆς ἀνάπτυξιν, διὰ τῶν ὁποίων καὶ τὰς γνώσεις τῆς αὐξάνει καὶ εἰς τὸ ἔργον τῆς ὡς οἰκοδεσποίνης καὶ μητρὸς τελειότερα καθίσταται. Ἐπίσης οὐδέποτε παρκαμελεῖ τὴν οἰκιακὴν καταστιχογραφίαν, τελευταία δὲ πάντων κατακλινομένη φροντίζει ἵνα ἀντιγράψῃ εἰς τὸ καθαρὸν κατὰστιχον τοὺς προχείρους λογαριασμοὺς τῆς ἡμέρας καὶ οὕτω λήγῃ ἡ ἡμερησία ἐργασία τῆς οἰκοδεσποίνης.

ΜΕΡΟΣ Β'.

ΗΘΙΚΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ

ΚΕΦ. Α'. Ἀρεταὶ τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἵνα εὐδοκιμήσῃ ἡ οἰκοδέσποινα εἰς τὸ δυσχερές καὶ σοβαρὸν ἔργον, ὅπερ ἀναλαμβάνει ἀνάγκη νὰ προσέρχη-

ται εἰς αὐτὸ προπαρασκευασμένη καταλλήλως. Συνίσταται δὲ ἡ προπαρασκευὴ αὕτη κυρίως εἰς τὰ ἑξῆς τρία: α) εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς ὑγιείας, β) εἰς τὴν ἀπόκτησιν τῆς θεούσης διανοητικῆς ἀναπτύξεως καὶ γ) εἰς τὴν ἀπόκτησιν ἠθικῆς μορφώσεως. Τὸ τελευταῖον τοῦτο εἶναι ἀναντιρρήτως τὸ σπουδαιότατον τῶν προσόντων παντὸς ἀνθρώπου, καθ' ὅτι οὐδὲν ἄλλο προσὲν δύναται νὰ ἔχῃ ἀξίαν τινὰ παρ' ἀνθρώπῳ ἑστερημένῳ ἠθικῆς μορφώσεως, ἀλλὰ καὶ αὕτη ἡ παιδεία ἄνευ ἠθικῆς μορφώσεως κακοῦ μᾶλλον πρόξενος πολλάκις ἀποβαίνει. Αἱ δὲ σπουδαιότεραι τῶν ἀρετῶν τὰς ὁποίας αὕτη περιλαμβάνει εἶναι αἱ ἐπόμεναι.

Α'. *Εὐσέβεια*. Ἡ πρωτίστη τῶν ἀρετῶν καὶ ἡ βάσις, ἐπὶ τῆς ὁποίας πᾶσα ἄλλη ἀρετὴ στηρίζεται, εἶναι ἀναντιρρήτως ἡ εὐσέβεια. Δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἔχῃ τις τὴν θεούσαν ἠθικὴν μόρφωσιν, ἐὰν αὕτη δὲν στηρίζεται ἐπὶ τῆς εὐσεβείας, ἀναντίρρητον δὲ εἶναι ὅτι ὁ μὴ ἀγαπῶν τὸν Θεὸν οὐδὲ πρὸς τὸν πλησίον αὐτοῦ δύναται νὰ αἰσθανθῇ ἀληθῆ ἀγάπην.

Καὶ εἰς πάντα μὲν ἄνθρωπον ἡ εὐσέβεια εἶναι ἀναγκαιοτάτη ἀρετὴ, διὰ τὴν γυναῖκα ὁμοῦς εἶναι τὸ ἐξόχως ἀπαραίτητον ἐφόδιον. Ἐὰν ὁ ἀσεβὴς ἀνὴρ δὲν δύναται νὰ ᾔναι ἠθικῶς μεμορφωμένος, ἡ ἀσεβὴς γυνὴ εἶναι τέρας διαφθορᾶς καὶ ἐξαχρειώσεως, τοιαύτη δὲ γυνὴ οὐδέποτε θὰ εἶχε τὴν αὐταπαρνησίαν, ὅπως ἐκπληρώσῃ ἀνελλιπῶς τὰ σπουδαῖα καθήκοντα αὐτῆς ὡς μητρὸς καὶ οἰκοδεσποίνης. Ἐκ τῆς εὐσεβείας πηγάζουσιν αἱ τρεῖς μέγιστα χριστιανικαὶ ἀρεταί, ἡ πίστις, ἡ ἀγάπη καὶ ἡ ἐλπίς πρὸς τὸν Θεὸν ὡς καὶ ἡ πρὸς τὸν πλησίον εἰλικρινὴς ἀγάπη, ἡ ὁποία ἐκδηλοῦται διὰ τῶν ἀγαθῶν ἔργων. Οὕτω πᾶσα ἀρετὴ ἐκ τῆς εὐσεβείας ἐκπηγάξει διὰ

τοῦτο τὸ θρησκευτικὸν αἶσθημα ἐγκαίρως πρέπει νὰ καλλιεργῇται καὶ ἀναπτύσσῃται ἐν τῇ ἀπαλῇ καὶ εὐπλάστῳ καρδίᾳ τῶν παιδίων.

Β'. Προότης. Μετὰ τὴν εὐσέβειαν μία τῶν ἀπαραιτήτων ἐπίσης διὰ τὴν γυναῖκα ἀρετῶν εἶναι ἡ πραότης. Συνίσταται δέ ἡ ἀρετὴ αὕτη κυρίως εἰς τὸ ν' ἀποφεύγῃ τις τὰς ἔριδας καὶ διενέξεις νὰ ἐπιζητῇ δὲ τὴν εἰρήνην καὶ ἁρμονίαν εἰς τὰς μετὰ τῶν ἄλλων σχέσεις του.

Τὴν πραότητα καὶ ἡ ἀγία ἡμῶν θρησκεία, ὡς μίαν τῶν πρωτίστων χριστιανικῶν ἀρετῶν, ρητῶς συνιστᾷ διὰ τοῦ γ' μακαρισμοῦ «Μακάριοι οἱ πραεῖς ὅτι αὐτοὶ κληρονομήσουσι τὴν γῆν». Ὁ πρᾶος μὴ ἀνεχόμενος τὰς ἔριδας καὶ φιλονεικίας, οὐδέποτε παρέχει ἀφορμὴν τοιούτων, οὐδέποτε λέγει τραχεῖς καὶ ὑβριστικούς λόγους, οὐδέποτε παρασύρεται ὑπὸ τῆς ὀργῆς, ἀλλὰ μετὰ πραότητος πάντοτε διεκδικεῖ τὰ δικαιώματα αὐτοῦ ἐὰν τύχῃ νὰ προσβάλληται καὶ ἀδικῇται ὑπὸ τῶν ἄλλων, προτιμᾷ δὲ νὰ ὑποστῇ αὐτὸς ὕβρεις καὶ ἀδικίας μᾶλλον ἢ νὰ γείνῃ πρόξενος ἐρίδων καὶ φιλονεικιῶν. Ἡ ὑπομονὴ λοιπόν, ἡ καρτερία καὶ ἡ αὐταπαρνησία εἶναι οἱ ἀχώριστοι τῆς πραότητος σύντροφοι.

Καὶ πάντες μὲν οἱ ἄνθρωποι ὀφείλουσι νὰ ᾔναι πραεῖς κατὰ τὸ θεῖον πασάγγελμα, ἰδίως ὅμως διὰ τὴν γυναῖκα εἶναι ἡ πραότης ἀναγκαιοτάτη. Ἡ φίλερις καὶ ὀργίλη γυνὴ εἶναι ὁ κακὸς δαίμων τῆς οἰκογενείας, τοῦναντίον δὲ ἀληθῆς ἄγγελος εἶναι ἡ πραεῖα.

Αὕτη ὅχι μόνον ἡ ἰδίᾳ οὐδέποτε παρέχει ἀφορμὴν δυσारेσκειᾶς εἰς τοὺς περὶ αὐτήν, ἀλλὰ καὶ τούτους, ἐὰν ἐρίῳσι, προσπαθεῖ νὰ συνδιαλάττῃ, ἐμπνέουσα ἀγάπην πρὸς τὴν εἰρήνην καὶ ὁμόνοιαν, οὕτω δὲ καὶ τὴν

εὐτελεστέραν οἰκογενειακὴν ἐστὶν καθιστᾶ εὐδαίμονα καὶ εἰς πάντας προσφιλῆ.

Γ. *Μετριοφροσύνη.* Μία τῶν μεγάλων χριστιανικῶν ἀρετῶν εἶναι καὶ ἡ μετριοφροσύνη. Ὁ μετρίοφρων, καὶ ἂν ἔτι ὑπερέχῃ τῶν ἄλλων, οὐδέποτε περιφρονεῖ αὐτοὺς, ὡς πράττει ὁ ἀλαζών, οὐδέποτε ὑπερηφανεύεται διὰ τὰ προσόντα τοῦ οὔτε ζητεῖ νὰ τὰ ἐπιδεικνύῃ ἀλλὰ πρὸς πάντας καὶ πρὸς τοὺς κατωτέρους τοῦ ἔτι ἀπονέμει τιμὴν· οὕτω δὲ πράττων ὅχι μόνον οὐδόλως ἐκπίπτει τῆς ἀξίας του, ἀλλὰ καὶ μεγαλειτέρας τιμῆς, ὑπολήψεως καὶ σεβάσμου παρὰ τῶν ἄλλων ἄξιος καθίσταται.

Ἡ ἔξοχος αὕτη ἀρετὴ, ἡ ὁποία πάντα ἄνθρωπον πρέπει νὰ κοσμήῃ, ἰδιαίτατα ἀρμόζει εἰς τὴν γυναῖκα, ἡ ὁποία ἐκ φύσεως προωρίσθη ὅχι ἵνα ἐπιδεικνύηται ὑπερηφάνως, ἀλλ' ἵνα καθιστᾶ εὐδαίμονα τὸν βίον εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν, ἀσχολουμένη μετριοφρόνως εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν πολλαπλῶν καθηκόντων της.

Δ. *Σταθερότης χαρακτῆρος.* Ἡ ἀρετὴ αὕτη συνίσταται εἰς τὸ νὰ τηρίξῃ τις πᾶσαν γνώμην καὶ πᾶσαν πράξιν τοῦ ἐπὶ ὠρισμένων καὶ σταθερῶν ἀρχῶν καὶ πεποιθήσεων, τὰς ὁποίας διατηρεῖ πάντοτε ἀπαρασαλεύτους. Οὕτω μορφώνει τις χαρακτῆρα μόνον δὲ ὁ ἔχων μεμορφωμένον χαρακτῆρα δύναται νὰ ἐμμένῃ σταθερὸς ἐν τῇ ἀρετῇ. Ἡ ἰσχὺς αὕτη καὶ ταυτότης τοῦ χαρακτῆρος εἶναι διὰ τὴν γυναῖκα πολύτιμον προσόν, διότι αὕτη ἐν τῇ ἐκπληρώσει τοῦ προορισμοῦ της ὀφείλει νὰ παλαίσῃ κατὰ πολλῶν προσκομμάτων καὶ πειρασμῶν, ἀνάγκη δὲ νὰ ἔχῃ ἱκανὸν σθένος χαρακτῆρος, ἵνα ἐξέλθῃ νικητρία ἐκ τοῦ ἀγῶνος τούτου.

Ἡ ματαιοφροσύνη, ἡ μικροφυλοτιμία, ἡ κλίσις πρὸς

τάς ἐπιδείξεις καὶ τὴν πολυτέλειαν εἶναι ἐλαττώματα κατ' ἐξοχὴν γυναικεῖα, τὰ ὅποια εἰς πολλὰς παρεκτροπὰς παρασύρουσιν ἐνίοτε τὴν γυναῖκα καὶ ἀπομακρύνουσιν αὐτὴν ἀπὸ τοῦ καθήκοντος. Διὰ τοῦτο εἶναι ἐπάναγκες νὰ μορφωνῇ ἐγκαίρως ἡ γυνὴ δι' ὕγιους ἀνατροφῆς σταθερὸν χαρακτῆρα, διὰ τοῦ ὁποίου μόνον δύναται νὰ διαμεῖνῃ σταθερὰ καὶ ἀκλόνητος ἐν τῇ ἀρετῇ.

Ε'. Φιλοφροσύνη. Μεταξὺ τῶν ἀρετῶν, αἱ ὁποῖαι εἶναι ἀπαραίτητοι εἰς τὴν γυναῖκα πρέπει νὰ κατατάξωμεν καὶ τὴν φιλοφροσύνην. Αὕτη συνίσταται εἰς τὸ νὰ συμπεριφέρηται τις εὐγενῶς καὶ φιλοφρόνως πρὸς πάντας, τὸτον πρὸς τοὺς ἀνωτέρους, ὅσον καὶ πρὸς τοὺς κατωτέρους του. Ἡ εὐπροσηγορία καὶ λεπτότης αὕτη τῶν τρόπων εἶναι ἀπόρροια τῆς ψυχικῆς ἀγαθότητος· πράγματι δὲ μόνον ὁ ἀγαθὸς ἄνθρωπος ὁ ἐμφορούμενος ἀδόλου καὶ εἰλικρινοῦς ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον εἶναι ἀληθῶς φιλόφρων καὶ εὐπροσῆγορος. Ὁ τοιοῦτος εἶναι πάντοτε ὁμιλητικὸς, περιποιητικὸς καὶ πρόθυμος ἵνα παρέχῃ ἐκδουλεύσεις, οὕτω δὲ καθίσταται εἰς πάντας ἀγαπητός.

Ἡ φιλοφροσύνη εἶναι ἀρετὴ ἀρμόζουσα κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν γυναῖκα, διότι ἡ γυνή, φύσει λεπτοτέρα τοῦ ἀνδρὸς οὕσα κατὰ τὰ αἰσθήματα, πρέπει καὶ κατὰ τὴν συμπεριφορὰν καὶ τοὺς τρόπους νὰ ἦναι τοιαύτη. Ἄλλως τε ὑπ' αὐτῆς τῆς φύσεως ὁδηγεῖται εἰς τοῦτο, διότι ἔχουσα ἐν τῇ καρδίᾳ μεγαλειέραν ἢ ὁ ἀνὴρ εὐαισθησίαν καὶ στοργὴν πρὸς ἐκείνους μετὰ τῶν ὁποίων εἶναι συνδεδεμένη, αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ ἐξωτερικεύῃ τὰ αἰσθήματά της ταῦτα διὰ τοῦ φιλόφρονος τρόπου καὶ τῆς λεπτῆς συμπεριφορᾶς της, εἶναι ὁμῶς

πολύτιμον προσόν ἡ ἀρετὴ αὕτη, ἐὰν πράγματι προέρχεται ἐξ ἀγαθότητος καὶ ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον· ἐὰν ὅμως ἦναι προσπεποιημένη, τυπικὴ καὶ ἀπόρροια τοῦ ψευδοῦς πολιτισμοῦ, ὡς συμβαίνει πολλάκις εἰς τὰς τυπικὰς σχέσεις καὶ συναναστροφὰς τῶν αἰθουτῶν, αἱ ὁποῖαι συνήθως στερεοῦνται εἰλικρινείας, τότε δὲν εἶναι πλέον ἀρετὴ, ἀλλὰ μεταβάλλεται εἰς ἐπικίνδυνον ἀπάτην καὶ ὑποκρισίαν. Διὰ τοῦτο μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται ἵνα διακρίνωμεν τὴν ἀληθῆ καὶ ἀνυπόκριτον φιλοφροσύνην ἀπὸ τῆς ψευδοῦς καὶ ἐπιπλάστου.

ΚΕΦ. Β'. Πνευματικαὶ καὶ ψυχαγωγικαὶ ἀνάγκαι τῆς οἰκογενείας.

Ὁ ἄνθρωπος δὲν ἔχει ὕλικὰς μόνον ἀνάγκας. Ἐπειδὴ ἀποτελεῖται ἐκ σώματος ὕλικου καὶ ψυχῆς αὐλοῦ, καὶ αἱ ἀνάγκαι αὐτοῦ εἶναι ὕλικαι μὲν αἱ ἀφορῶται εἰς τὴν συντήρησιν τοῦ σώματος, πνευματικαὶ δὲ καὶ ἡθικαὶ αἱ ἀφορῶται εἰς τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν.

Ὡς τὸ σῶμα, οὕτω καὶ τὸ πνεῦμα ἔχει ἀνάγκην ἀναπτύξεως, ἵνα τελειοποιηθῇ καθ' ὅσον εἶναι δυνατόν.

Ἐπιτυγχάνεται δὲ ἡ ἀνάπτυξις αὕτη διὰ τῆς κανονικῆς ἀσχήσεως τῶν πνευματικῶν δυνάμεων καὶ διὰ τῶν διαφόρων γνώσεων, αἱ ὁποῖαι μεταδίδονται διὰ τῆς διδασκαλίας.

Καὶ κατὰ μὲν τὴν βρεφικὴν, νηπιακὴν καὶ παιδικὴν ἡλικίαν τοῦτο εἶναι ἔργον τῶν γονέων καὶ διδασκάλων· ὅταν τις ὅμως ἡλικιωθῇ, ὀφείλει νὰ συνεχίζῃ ὁ ἴδιος τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματός του· τοῦτο δὲ κατορθοῖ κυρίως διὰ τῆς ἀναγνώσεως καὶ μελέτης ὠφελίμων βιβλίων, διὰ τῶν ὁποίων αὐξάνει ὅλον ἐν τὰς γνώσεις του καὶ τελειοποιεῖ ἑαυτόν.

Ἡ μελέτη αὐτὴ καὶ ἐν γένει ἡ ἐπίδοσις εἰς πᾶν πνευματικὸν ἔργον, οἷον εἰς τὴν καλλιτεχνίαν ἢ ἄλλο τι τοιοῦτο, ἀποβαίνει διὰ τὴν ἀληθῶς μεμορφωμένον ἄνθρωπον ἀγαπητὴ ἐνασχόλησις καὶ ἀληθὴς ἀπόλαυσις, ἐκ τῆς ὁποίας ὄχι μόνον τέρψιν, ἀλλὰ καὶ πολλὴν ὠφέλειαν δύναται νὰ καρπωθῇ. Διὰ τοῦτο οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐμπνέωσιν εἰς τὰ παῖδια τὴν πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν καὶ μελέτην ἀγάπην, ἡ ὁποία βαθμηδὸν ἀποβαίνει σταθερὰ ἔξις. Ὁ δὲ ἀποκτήσας τὴν ἔξιν ταύτην φροντίζει πάντοτε νὰ ἱκανοποιῇ τὰς πνευματικὰς αὐτοῦ ἀνάγκας, τὰς ὁποίας θεωρεῖ τόσῳ σπουδαίας, ὅσῳ καὶ τὰς σωματικὰς.

Ἀλλ' ἡ ὑγιὲς διανοητικὴ ἀνάπτυξις πρέπει νὰ ᾖ καὶ στενῶς συνδεδεμένη μετὰ τῆς ἠθικῆς τοῦ ἀνθρώπου μορφώσεως, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ θεωρῶμεν ἔτι σπουδαιοτέραν. Δὲν δυνάμεθα νὰ ὀνομάσωμεν ὑγιῶς μεμορφωμένον ἐκεῖνον, ὅστις ἔχει μὲν ἀνεπτυγμένον τὸ πνεῦμα, ἀλλὰ στερεῖται ἠθικῆς μορφώσεως. Ἐπομένως πᾶς ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ὅπως συγχρόνως μετὰ τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως ἀποκτᾷ καὶ τὴν ἀναγκαίαν ἠθικὴν μόρφωσιν, τ. ἔ., νὰ καλλιεργῇ ἐν ἑαυτῷ τὰ σπέρματα ὅλων τῶν ἀρετῶν, οὕτω δὲ ἠθικοποιούμενος νὰ καθιστᾷ ἑαυτὸν ὁσημέραι τελειότερον. Τοῦτο πράττων τις ἐκπληροῖ τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμὸν του.

Συντελεστικώτατα πρὸς τὴν διπλὴν ταύτην μόρφωσιν τοῦ ἀνθρώπου εἶναι τὰ καλὰ ἀναγνώσματα, ἥτοι τὰ βιβλία ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα καὶ τὸ πνεῦμα πλουτίζουν διὰ ποικίλων γνώσεων καὶ τὸ ἦθος μορφοῦσι. Διὰ τοῦτο ἀπαραίτητος εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν εἶναι ὁ καταρτισμὸς βιβλιοθήκης, ἐκ τοιούτων συγγραμμάτων αποτελουμένης. Ἐν τῇ οἰκογενιακῇ ταύτῃ βιβλιοθήκῃ οἱ ἔχοντες

τὴν καλλίστην ἔξιν τῆς ἀναγνώσεως πολλὴν ἀπολαμβάνουσιν ἡδονὴν, ἀλλὰ καὶ μεγάλην ὀφείλονται ὠφελειαν πολλάκις δὲ σώζονται καὶ ἀπὸ πολλῶν ἀνθρώπων καὶ ἐπιβλαβῶν διασκεδάσεων, εἰς ἃς θὰ ἐπεδίδοντο ἔσως, ἂν δὲν εἶχον τὴν σωτήριον ταύτην ἔξιν.

Ἐννοεῖται ἔμως ὅτι ἵνα ἐκπληροῖ τὸν σκοπὸν τῆς ἡ οἰκογενειακῆς βιβλιοθήκης, πρέπει ν' ἀποτελεῖται μόνον ἐκ διδασκτικῶν καὶ ἠθικῶν βιβλίων, εἰς τὰ ὅποια τὸ τερπνὸν συνδυάζεται μετὰ τοῦ ὠφελίμου, πᾶν δὲ ἐπιβλαβὲς καὶ ἀνῆθικον ἀνάγνωσμα ν' ἀποκλείηται ἀπ' αὐτῆς. Τοιαῦτα δὲ ἀναγνώσματα εἶναι κατὰ τὸ πλεῖστον τὰ μυθιστορήματα, τῶν ὁποίων πολλὰ ὄχι μόνον οὐδεμίαν ὠφελειαν παρέχουσιν, ἀλλὰ καὶ ὀλεθρίως ἐπὶ τῶν ἠθῶν ἐπιδρῶσι· ὀλίγιστα μόνον ἐξ αὐτῶν εἶναι ὠφελίμα· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι ἐν γένει νὰ τὰ ἀποφεύγωμεν.

Ἰδίως ὀφείλομεν νὰ προσυλάττωμεν τὴν νεαρὰν ἡλικίαν ἀπὸ τῶν τοιούτων ἀναγνωσμάτων διότι ἡ ἐπ' αὐτῆς ἐπίδρασις τῶν εἶναι ἐτι ὀλεθριώτερα. Μεγίστη λοιπὸν προσοχὴ ἀπαιτεῖται περὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν καταλλήλων διὰ τοὺς παῖδας καὶ ἐφήβους βιβλίων καθήκον δὲ τῶν γονέων καὶ διδασκάλων εἶναι νὰ ἐπιβλέπωσιν αὐστηρῶς τὰ ἀναγνώσματα αὐτῶν καὶ ν' ἀπομακρύνωσι πᾶν ἐπιβλαβὲς καὶ ἀνῆθικον.

Τὴν πρώτην θέσιν μετὰ τῶν βιβλίων τῆς οἰκογενειακῆς βιβλιοθήκης πρέπει βεβαίως νὰ κατέχῃ ἡ Ἁγία Γραφή καὶ ἰδίᾳ τὸ Ἱερὸν Εὐαγγέλιον, τὸ θαυμάσιον τοῦτο βιβλίον, τὸ πλῆρες σοφίας καὶ ἠθικοῦ κάλλους, τὸ ὅποῖον καὶ μόνον θὰ ἤρκει ὅπως ἠθικοποίησιν τὸν ἄνθρωπον. Μετὰ τοῦτο κάλλιστα καὶ μορφωτικώτατα ἀναγνώσματα εἶναι τὰ συγγράμματα τῶν ἀρχαίων

ποιητῶν καὶ πεζογράφων, οἷον τοῦ Ξενοφῶντος, Πλάτωνος, Θουκυδίδου, Ὀμήρου, Σοφοκλέους, Αἰσχύλου καὶ τῶν ἄλλων, τὰ ὅποια οἱ μὲν ἔχοντες τὸ εὐτύχημα νὰ ἐννοῶσι τὴν ἀρχαίαν ἐλληνικὴν δύνανται ν' ἀναγινώσκωσιν ἐκ τοῦ πρωτοτύπου, μὴ ἀρκούμενοι μόνον εἰς ὅσα μέρη ἐξ αὐτῶν ἐν τῷ σχολείῳ ἐδιδάχθησαν; οἱ δὲ μὴ ἐννοοῦντες αὐτὰ νὰ τὰ ἀναγινώσκωσιν ἐν μεταφράσει εἰς τὴν νέαν ἐλληνικὴν.

Ἐπίσης ἄριστα καὶ μορφωτικώτατα εἶναι τὰ συγγράμματα τῶν ἐκκλησιαστικῶν Πατέρων καὶ μάλιστα Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου, τοῦ Μ. Βασιλείου καὶ τοῦ Χρυσοστόμου, τὰ ὅποια καὶ τὸ θρησκευτικὸν αἶσθημα ἀναπτύσσει καὶ λαμπρὰν ἠθικὴν διδασκαλίαν παρέχουσι. Μεγάλως ὠφελεῖ καὶ ἡ μελέτη τῆς ἱστορίας, μάλιστα δὲ τῆς τοῦ ἡμετέρου ἔθνους· ἐν αὐτῇ εὐρίσκωμεν λαμπροὺς τύπους καὶ ὑψηλὰ παραδείγματα ἀρετῆς, τὰ ὅποια πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψει πρὸς μίμησιν.

Ἡ ἀνάγνωσις ἐκλεκτῶν ποιημάτων μεγάλην ὠφελειαν ἐπίσης παρέχει· ἡ ποίησις ὅχι μόνον τέρπει, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τοῦ ἔθνους εὐεργετικῶς ἐπιδρᾷ. Διὰ τοῦτο ἐκλεκτὰ ποιήματα εἶναι ἀπαραίτητον νὰ κοσμῶσι πᾶσαν οἰκογενειακὴν βιβλιοθήκην.

Τέλος μετὰ τῶν ὠφελίμων ἀναγνωσμάτων πρέπει νὰ κατατάξωμεν καὶ τὰς περιγραφὰς διαφόρων περιηγήσεων· αὗται γινόμεναι ὑπὸ σοφῶν ἀνδρῶν, οἱ ὅποιοι πρὸς ἐξερεῦνησιν τῶν ἀγνώστων χωρῶν τῆς γῆς εἰς τρομεροὺς πολλάκις κινδύνους ἐξετέθησαν, διδάσκουσι πολλὰ περὶ διαφόρων λαῶν καὶ χωρῶν καὶ διὰ ποικίλων γνώσεων πλουτίζουν τὸ πνεῦμα.

Τοιαῦτα κυρίως εἶναι τὰ ἀναγνώσματα, διὰ τῶν ὁ-

ποίων πρέπει νὰ καταρτίζεται ἡ οἰκογενειακὴ βιβλιοθήκη· ἀλλ' ἐκτὸς τούτων καὶ πᾶν ἄλλο ὠφέλιμον σύγγραμμα τῆς νεωτέρας φιλολογίας, τῆς ἡμετέρας ἢ καὶ τῆς ξένης, διὰ τοὺς γνωρίζοντας ξένας γλώσσας, δὲν πρέπει βεβαίως ν' ἀποκλείηται.

Εἰς τὰς πνευματικὰς τοῦ ἀνθρώπου ἀνάγκας ὑπάγονται καὶ αἱ οἰκογενειακαὶ ὁμηγύρεις, κατὰ τὰς ὁποίας συγγενεῖς καὶ φίλοι συναθροίζονται ἢ πρὸς ἐορτασμὸν εὐφροσύνου τινὸς οἰκογενειακοῦ γεγονότος ἢ μόνον χάριν πνευματικῆς ἐπικοινωνίας. Αἱ συναθροίσεις αὗται ἀφ' ἑνὸς μὲν ὠφελούσιν ἠθικῶς, διότι παρέχουσιν ἀγνὴν πνευματικὴν ἀπόλαυσιν, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὴν σωματικὴν ὑγίειαν ἐνίσχύουσιν καὶ παρέχουσιν εὐάρεστον ἀναψυχὴν ἀπὸ τῶν καθημερινῶν κόπων. Πρέπει ὅμως αἱ σχέσεις τῶν συναθροιζομένων συγγενῶν καὶ φίλων νὰ ᾖναι ἀφελεῖς καὶ εἰλικρινεῖς, οὐχὶ δόλια καὶ ὑποκριτικαί, διότι αἱ τοιαῦται σχέσεις οὐδόλως τέρπουσιν, ἀλλὰ μᾶλλον στενοχωροῦσι τοὺς συναναστρεφόμενους.

Πρὸς τούτοις καλὸν εἶναι οἱ συνερχόμενοι εἰς τοιαύτας ὁμηγύρεις, ἀντὶ νὰ δαπανῶσι τὴν πολυτιμὸν χρόνον εἰς ἀνωφελεῖς καὶ ματαιὰς συνδιαλέξεις καὶ εἰς τὴν κακολογίαν πολλὰκις, ν' ἀσχολῶνται εἰς ὠφέλιμόν τινα καὶ τερπνὴν ἅμα πνευματικὴν ἐνασχόλησιν, οἷον εἰς τὴν μουσικὴν, εἰς ἀνάγνωσιν καλοῦ τινος συγγράμματος, εἰς ἀπαγγελίαν ἐκλεκτῶν ποιημάτων, ἢ εἰς ἄλλο τι τοιοῦτον, ἐκ τοῦ ὁποίου ὅχι μόνον τέρψιν, ἀλλὰ καὶ ὠφέλειαν δύνανται ν' ἀρυσθῶσιν.

Ἄλλη ὠφέλιμος καὶ ὑγιεινοτάτη ἀπὸ τῶν κόπων ἀναψυχὴ εἶναι ὁ περίπατος. Οὗτος ὅταν μάλιστα γίνηται εἰς τὴν ἐξοχὴν, καὶ εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς ὑγείας μεγάλως συντελεῖ καὶ πολλὴν πνευματικὴν ὠ-

φέλειαν καὶ ἠθικὴν ἀπόλαυσιν παρέχει· διότι ἀφ' ἐνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀὴρ τῶν ἐξοχῶν καὶ ἡ τακτικὴ κίνησις ἄριστα ἐπιδρωσὶν ἐπὶ τῆς ὑγείας, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἡ θέα τῶν καλλονῶν τῆς φύσεως, τῶν ὁποίων πλήρης εἶναι ἡ ἐξοχή, ἀνυφοῖ τὸ πνεῦμα ἡμῶν πρὸς τὸν Δημιουργόν, ἐμπνέει ἀγάπην πρὸς Αὐτὸν καὶ θαυμασμὸν πρὸς τὴν ἄπειρον Αὐτοῦ ἀγαθότητα καὶ πανσοφίαν. Ἀλλὰ καὶ ὑπὸ οἰκονομικὴν ἔποψιν αἱ τοιαῦται ἐκδρομαὶ εἶναι προτιμητέαι πολλῶν ἄλλων, διότι ἔχουσι τὸ πλεονέκτημα ὅτι εἶναι καὶ ὀλιγοδάπανοι.

Τὸ θέατρον εἶναι μία τῶν καλλιτέρων πνευματικῶν ἀπολαύσεων καὶ ἄριστον μέσον ἠθικοποιήσεως, ἐὰν ὁμῶς ἐκπληροῖ τὸν σκοπὸν του, ἂν δηλ. τὰ ἐν αὐτῷ παριστανόμενα ἔργα εἶναι ἀληθῶς ἠθικά· ἄλλως ἀντὶ ὠφελείας βλάβην μᾶλλον παρέχει. Τὰ παιδία σπανιώτατα πρέπει νὰ ὀδηγῶνται εἰς τὸ θέατρον, μόνον ὅταν τὸ δράμα, τὸ ὁποῖον θὰ παρασταθῇ πρὸ τῶν ὁμμάτων αὐτῶν ἦναι ἠθικῶς ἄμεμπτον, τοιοῦτον, ὥστε καλὰς μόνον ἐντυπώσεις ν' ἀφίνη εἰς τὸ πνεῦμά των καὶ εἰς τὸ ἀγαθὸν νὰ τὰ προτρέπη· ἐπειδὴ ὁμῶς τὰ συνήθως παριστανόμενα θεατρικὰ ἔργα δὲν εἶναι τοιαῦτα, καλὸν θὰ ἦναι ν' ἀπέχῃσι τὰ παιδία τοῦ θεάτρου. Εἰς δὲ τὸ μελόδραμα οὐδέποτε πρέπει νὰ ὀδηγῶνται τὰ παιδία.

Ἀνθοκομία. Μία τῶν καλλίστων καὶ μᾶλλον ψυχαγωγικῶν ἐνασχολήσεων εἶναι καὶ ἡ ἀνθοκομία. Τὰ ἄνθη εἶναι τὸ ὠραιότερον ἐπὶ τῆς γῆς δημιούργημα τοῦ Θεοῦ, πάντες δὲ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἀγαπῶσιν αὐτά· ὁ μὴ ἀγαπῶν τὰ ἄνθη δεικνύει ὅτι δὲν αἰσθάνεται οὔτε ἀγαπᾷ τὸ καλόν, τούναντίον δὲ ἡ ζωηρὰ πρὸς τὰ ἄνθη ἀγάπη μαρτυρεῖ ψυχὴν εὐαίσθητον καὶ φιλό-

καλόν. Οὕτω ἡ προτεκτική μελέτη, τῶν ἀνθέων καὶ ἡ περιποίησις αὐτῶν καὶ τὴν καλαισθησίαν ἀναπτύσσει καὶ τὴν καρδίαν ἐξευγενίζει καὶ τὸ πνεῦμα ἀνυψοῖ πρὸς τὸν Πανάγαθον Δημιουργόν, ἀδύνατον δὲ νὰ μὴ καταληφθῇ τις ὑπὸ θαυμασμοῦ καὶ εὐγνωμοσύνης πρὸς Αὐτὸν εἰς τὴν θέαν τῶν ἀνθέων, τῶν ὁποίων καὶ τὸ ἐλάχιστον εἶναι πολὺ ὠραιότερον τοῦ τελειοτέρου ἀνθρωπίνου ἔργου.

Εἶναι λοιπὸν ἡ ἀνθοκεμία τερπνοτάτη ἐνασχόλησις καὶ ἀρίστη ψυχαγωγία. Καὶ ἐὰν μὲν ὑπάρχη κήπος παρὰ τὴν οἰκίαν, δύναται τις νὰ καλλιεργῇ ἐν αὐτῷ ἀφθόνως διάφορα φυτὰ καὶ ἄνθη, ἐν ἑλλείψει δὲ κήπου καλλιεργούμεν αὐτὰ ἐντὸς γαστρῶν. Ἀλλὰ πρὸς ἐπιτυχῇ ἐξάσκησιν τῆς ἀνθοκομίας ἀπαιτοῦνται στοιχειώδεις τοῦλάχιστον γνώσεις βοτανικῆς καὶ τινες πρακτικαὶ ὁδηγαί περὶ τῆς καλλιεργείας διαφόρων φυτῶν καὶ ἀνθέων. Τοῦτων δ' αἱ στοιχειωδέστεραι εἶναι αἱ ἑξῆς.

Ἵνα εὐδοκιμήσωσι τὰ φυτὰ ἔχουσιν ἀνάγκην ἡλιακοῦ φωτὸς καὶ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Καὶ ὅταν μὲν καλλιεργῶνται εἰς τὸ ὑπαιθρὸν, ἀπολαμβάνουσιν ἀφθόνως τὰ δύο ταῦτα ἀπαραίτητα πρὸς συντήρησίν των· ὅταν ὁμως καλλιεργῶμεν φυτὰ ἐντὸς τῆς οἰκίας πρέπει νὰ παρέχωμεν εἰς αὐτὰ φῶς καὶ ἀέρα, ἐξάγουσαι εἰς τὸ ὑπαιθρον τακτικῶς καθ' ἑκάστην, ἐκτὸς μόνον ὅταν δὲν τὸ ἐπιτρέπη ἡ ἀτμοσφαιρική κατάστασις. Τὰ φυτὰ τὰ ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἥλιον εἶναι ἀκμαῖα, ἔχουσι φύλλα ζωηροῦ πρασίνου χρώματος, ἀνθίζουν καὶ καρποποροῦσιν ἐνωρίτερον καὶ ἀφθονώτερον ἢ τὰ ἐν τῇ σκιᾷ, τοῦναντίον τὰ διατηρούμενα εἰς τόπον σκοτεινὸν εἶναι πάντοτε ἀσθενικά, ἔχουσι φύλλα χρώματος ὠχροῦ πρασίνου, οὐδέποτε δὲ ἡ ἄνθησις καὶ καρποφορία αὐτῶν εἰ-

ναι πλουσία, ὡς εἰς τὰ ἄλλα· τοιαῦτα εἶναι τὰ φυτὰ τῶν θερμοκηπίων.

Τὸ ἥλιακὸν φῶς ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς τῶν φυτῶν, διότι ὡς γνωστόν, ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν αὐτοῦ τὰ φυτὰ εἰσπνέουσι μὲν ἀνθρακικὸν ὀξύ, ἐκπνέουσι δὲ ὀξυγόνον καὶ οὕτω καθίστανται χρησιμώτατα πρὸς καθαρισμὸν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. "Ὅτι δὲ τὸ ἥλιακὸν φῶς εἶναι ἀπαραίτητον εἰς τὰ φυτὰ ναταφαίνεται καὶ ἐκ τοῦ ἐξῆς: Ἐὰν κλείσωμεν φυτὸν τι εἰς τόπον σκοτεινὸν ἀρῆσωμεν δὲ νὰ εἰσέρχωνται ὀλίγα ἀκτῖνες φωτός, θὰ ἴδωμεν ὅτι οἱ μίσχοι τῶν ἀνθέων καὶ τῶν φύλλων στρέφονται βαθμηδὸν πρὸς τὸ μέρος, ἀπὸ τοῦ ὁποῖου τὸ φῶς εἰσέρχεται.

Ἐκτὸς τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ φωτός πρὸς εὐδοκίμησιν τῶν φυτῶν ἀπαιτεῖται καὶ ἡ ἀναγκαία εἰς ἕκαστον φυτὸν θερμοκρασία.

Καὶ ἄλλα μὲν ἐξ αὐτῶν ἀντέχουσιν εἰς τὸ ψυχρὸς, ἄλλα δὲ ἔχουσιν ἀνάγκην ὑψηλῆς θερμοκρασίας· ἐπομένως τὰ τελευταῖα ταῦτα δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτῳμεν εἰς τὸ ὑπαιθρον ἐν καιρῷ ψύχους, ἀλλὰ καὶ τὰ ἔχοντα ἀνάγκην μετρίας θερμοκρασίας δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτῳμεν εἰς τὸν καυστικὸν ἥλιον τοῦ θέρους.

Πρὸς τούτοις, ὡς οἱ ἄνθρωποι καὶ τὰ ζῶα, οὕτω καὶ τὰ φυτὰ δὲν δύνανται νὰ συντηρηθῶσι καὶ ἀναπτυχθῶσιν ἄνευ ἀνεπαρκoῦς τροφῆς· τροφή δὲ αὐτῶν εἶναι τὸ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον ἀπορροφῶσιν ἄνευ ἀνεπαρκoῦς τροφῆς. Ἄνευ ὕδατος τὸ φυτὸν μαραίνεται, φθίνει καὶ τέλος ἀποθνήσκει· ἀλλὰ καὶ μεγάλη ποσότης ὕδατος τὸ βλάπτει ἐπίσης· διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ποτίζωμεν τὰ φυτὰ ἄνευ ἀνάγκης. Καὶ τὰ μὲν καλλιεργούμενα εἰς τὸ ὑπαιθρον πρέπει νὰ ποτίζωνται μόνον ἐν καιρῷ παρατεταμέ-

νης ξηρασίας, τὰ δὲ ἐντὸς τῆς οἰκίας συχνότερον. Ἵνα βεβαιωθῶμεν ἂν τὸ φυτὸν ἔχει ἀνάγκη ὕδατος, ἔξομεν ὀλίγον τὸ περὶ τὴν ῥίζαν αὐτοῦ γῶμα· ἐὰν τοῦτο εἶναι ξηρόν. πρέπει νὰ τὸ ποτίσωμεν ἀμέσως, ἐὰν εἶναι μαλακὸν καὶ ὑγρὸν, τὸ ποτίζομεν μετὰ μίαν τοῦλάχιστον ἡμέραν.

Ἐὰν τὰς κοινὰς γάστρας τῶν φυτῶν, τῶν κοσμοῦντων τὰς αἰθούσας, κρύπτωμεν ἐντὸς ἰδιαιτέρων κομψῶν δοχείων, καλὸν εἶναι νὰ πληρῶμεν τὸν μεταξὺ κενὸν χώρον διὰ βρύων ἢ ἄλλων ὑγρῶν χόρτων· οὕτω διατηρεῖται ἡ ἀναγκαία εἰς αὐτὰ ὑγρασία.

Εἰς τὴν καλλιέργειαν τῶν φυτῶν ἀπαιτεῖται καὶ καθαριότης· συχνάκις πρέπει νὰ καθαρίζωμεν διὰ μαλακοῦ σπόγγου βεβρεγμένου τὰ φύλλα καὶ μάλιστα τῶν ἐντὸς τῆς οἰκίας διατηρουμένων. Οὕτω ἀπαλλάττονται ἀπὸ τοῦ κονιορτοῦ, ὁ ὁποῖος κλείων τοὺς πόρους τῶν φύλλων παρεμποδίζει τὴν ἀναπνοὴν αὐτῶν. Πρέπει πρὸς τοῦτοις νὰ ἐκρίζωνομεν τὰ περίξ τῶν χρησίμων φυτῶν φυόμενα πολλάκις παράσιτα, τὰ ὅποια ἀπορροφῶσι τὴν εἰς ἐκεῖνα ἀναγκαίαν ἰκμάδα καὶ οὕτω προκαλοῦσιν ἐνίοτε τὴν ξήρανσίν των.

Τέλος καὶ τὸ εἶδος τῆς γῆς πρέπει νὰ ἦναι κατάλληλον διὰ τὴν καλλιέργειαν ἐκάστου φυτοῦ, ἐνίοτε δὲ ν' ἀνανεόνηται ἡ γῆ καὶ νὰ λιπαίνηται διὰ τῶν καταλλήλων λιπασμάτων ἐπειδὴ βαθμηδὸν ἀποβάλλει τὰ πρὸς συντήρησιν τῶν φυτῶν ἀναγκαῖα συστατικά.

Τὰ παρ' ἡμῶν συνήθως καλλιεργούμενα φυτὰ εἶναι τὰ διάφορα εἶδη τῶν ρόδων, τὰ ἴα, τὰ κρῖνα, τὰ λείρια, οἱ νάρκισσοι, οἱ ὑάκινθοι, τὰ χρυσάνθεμα κλπ. σπανιώτερα δὲ αἱ καμελίαι, αἱ μανόλιαι, ἡ βανίλλη καὶ ἄλλα φυτὰ τῆς Ἀμερικῆς, αἱ πετιρίδες καὶ διάφορα ποικιλόχροα φυλλώματα. Πάντα ταῦτα ἐπιμελῶς καλλιεργού-

μενα, δύνανται νὰ κοσμήσωσι τοὺς ὡραιότερους κήπους καὶ τὰς πολυτελεστέρας αἰθούσας.

Οἱ ἄριστοι, ὑάκινθοι καὶ ἄλλα βολβώδη φυτὰ διατηροῦνται καὶ ἀνθίζουσι καὶ ἂν μόνον εἰς τὸ ὕδωρ βυθίσωμεν τοὺς βολβοὺς των· πρέπει ὅμως νὰ διαλύσωμεν ἐντὸς τοῦ ὕδατος τούτου καὶ ἱκανὴν ποσότητα ἁλατος τὸ ὅποσον προσυλάττει αὐτὰ ἀπὸ τῆς σήψεως. Ἐπειδὴ δὲ τὸ φῶς κακῶς ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῶν βολβῶν, πρέπει νὰ προτιμῶμεν δοχεῖα ἢ φιάλας ἐκ χρωματιστῆς ὑέλου, νὰ βυθίζωμεν δὲ τὰς βολβοὺς εἰς τὸ ὕδωρ οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἐγγίξωσιν εἰς τὸν πυθμένα τοῦ δοχείου καὶ ν' ἀλλάσσωμεν τὸ ὕδωρ ὅταν ἀρχίξῃ ν' ἀποβάλλῃ τὴν διαύγειαν του.

Διατήρησις κεκοιμμένων ἀνθῶν. Ἰνα διατηρήσωμεν ἐπὶ πολὺ τὰ κεκοιμμένα ἄνθη, πρέπει πρῶτον ν' ἀφαιρέσωμεν νὰ φύλλα των, ἐπειδὴ δι' αὐτῶν ἐνεργεῖται ζωηρότερα ἢ ἐξάτμησις καὶ ταχύτερον μαραίνεται τὸ ἄνθος. Δυνάμεθα ὅμως χάριν τῆς καλαισθησίας ν' ἀφήσωμεν μετὰ τῶν ἀνθῶν τὰ φύλλα, τὰ ὅποια ἀπεχωρίσαμεν ἀπ' αὐτῶν ἢ καὶ ξένα νὰ προσθέσωμεν ἐπειδὴ ἡ ἀνθοδέσμη εἶναι ὡραιότερα μετὰ τοῦ φυλλώματος.

Τὸ ὕδωρ τῶν ἀνθῶν πρέπει ν' ἀλλάσσηται καθ' ἐκάστην διατηρεῖται δὲ καλλίτερον ἂν προσθέσωμεν εἰς αὐτὸ καὶ ὀλιγίστην ποσότητα ἁμμωνιακοῦ ἁλατος.

Διὰ τούτων δὲ δυνάμεθα νὰ διακοσμήωμεν λαμπρῶς ὅχι μόνον τοὺς κήπους, ἀλλὰ καὶ τὸ ἐσωτερικὸν τῆς κατοικίας ἡμῶν, καθιστῶσαι αὐτὴν τερπνὸν ἀνθῶνα. Πρέπει ὅμως νὰ προτιμῶμεν πρὸς διακόσμησιν τῶν αἰθουσῶν τὰ ἄοσμα ἄνθη ἢ τὰ ἔχοντα ἐλαφρὰν εὐωδίαν, διότι αἱ ἰσχυραὶ ὀσμαὶ δύνανται νὰ βλάψωσι τὰ εὐαίσθητα νεῦρα.

Σημειωτέον τέλος ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ φυλάττωμεν ἄνθη εἰς τοὺς κοιτῶνας ἡμῶν ἐν καιρῷ νυκτός, διότι, ὡς γνωστόν, ἡ ἀναπνοὴ τῶν φυτῶν κατὰ τὴν νύκτα εἶναι ἐπιβλαβὴς ἐπειδὴ εἰσπνέουσι μὲν ὀξυγόνον, ἐκπνέουσι δὲ ἀνθρακικὸν ὀξύ καὶ οὕτω μολύνουσι τὸν ἀέρα.

Ἀγωγὴ τῶν τέκνων. Εἰς τὰς πνευματικὰς τῆς οἰκογενείας ἀνάγκας, δυνάμεθα νὰ κατατάξωμεν εἰς τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων, ἧτις εἶναι τὸ σπουδαιότατον καθήκον τῆς γυναικός, διότι ἀναντιρρήτως μερίστη εἶναι ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀγωγῆς ἐπὶ τοῦ μετὰ ταῦτα βίου. Τὰ παῖδιά, τὰ τρυφερά ταῦτα καὶ εὐπλάστα ὄντα, ἀνάγκη νὰ διαπαιδαγωγηθῶσι καταλλήλως ὅπως ἀποβῶσιν ἄνθρωποι χρηστοὶ ἐνάρετοι καὶ ὠφέλιμοι εἰς ἑαυτοὺς καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν.

Εἶναι δὲ ἡ ἀγωγὴ τριπλῇ, σωματικῇ, πνευματικῇ καὶ ἠθικῇ.

Καὶ πρῶτον ὀφείλει ἡ μήτηρ νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῶν τέκνων τῆς ἀπὸ τῆς βρεφικῆς αὐτῶν ἡλικίας· πρὸς τοῦτο δὲ καὶ τὴν τροφὴν καὶ τὴν ὀλὴν διαίταν αὐτῶν ρυθμίζει συμφῶνως πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Καὶ τροφὴν μὲν παρέχει εἰς αὐτὰ εὐπεπτον καὶ θρεπτικὴν, μάλιστα δὲ εἰς τὰ βρέφη καὶ τὰ νήπια, τὸ δὲ ποσὸν αὐτῆς αὐξάνει σὺν τῇ ἡλικίᾳ τῶν τέκνων. Φροντίζει δ' ἐπίσης καὶ περὶ τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος καὶ τῶν ἐνδυμάτων αὐτῶν· πρὸς τοῦτο ὑποβάλλει αὐτὰ εἰς χλιαρὰ λουτρά καθ' ἑκάστην μὲν τὰ βρέφη, σπανιώτερον δὲ τὰ νήπια καὶ τὰ παῖδιά. Ἀσκεῖ αὐτὰ σωματικῶς καὶ φροντίζει ὅπως ἀναπνέωσι πάντοτε καθαρὸν ἀέρα· τὸ δὲ ἄριστον μέσον πρὸς ἀμφοτέρωτα ταῦτα εἶναι ὁ τακτικὸς περίπατος καὶ μάλιστα ἐν τῇ ἐξοχῇ. Καίτοι

δὲ πρέπει νὰ συνειθίζωσι τὰ παιδιὰ ν' ἀντέχωσιν εἰς τὸ ψῦχος, ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ ὅπως μὴ ἐκτεθῶνιν εἰς τὴν ὑγρασίαν ἢ εἰς αἰφνιδίας ψύξεις, αἱ ὅποται δυνατὸν νὰ ἔχωσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Ὅφείλει πρὸς τοῦτοις ἡ μήτηρ νὰ ἐνδύῃ τὰ τέκνα της ἀνάλογα μὲν πρὸς τὴν ἀτμοσφαιρικὴν κατάστασιν ἐνδύματα, ἀλλ' οὐδέποτε βαρέα καὶ στενὰ, διότι ταῦτα παρεμποδίζουν τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδίων πιέζοντα τὸ σῶμα καὶ μὴ ἐπιτρέποντα εἰς αὐτὰ νὰ κινῶνται ἐλευθέρως. Οὕτω πάντας τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας τηροῦσα ἡ μήτηρ εἰς τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων της καὶ περὶ τῆς ὅλης διαίτης αὐτῶν μεριμνῶσα ἐνισχύει τὴν ὑγίειαν των καὶ καθιστᾷ αὐτὰ εὐρωστα καὶ ὑγιᾶ, τὸ ὁποῖον εἶναι ἀπαραίτητον ἐφόδιον πρὸς εὐδοκίμησιν τῆς πνευματικῆς καὶ ἠθικῆς ἀγωγῆς.

Ὡς ἡ σωματικὴ, οὕτω καὶ ἡ πνευματικὴ ἀγωγή ἄρχεται ἀμέσως ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας· ἐννοεῖται ὅμως ὅτι κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ ἔργον τῆς πνευματικῆς ἀγωγῆς περιορίζεται ἐντὸς στενωπῶν ὁρίων. Κυρίως πρέπει νὰ ἀσκήται τὸ παρατηρητικὸν τῶν βρεφῶν ἐπὶ τῶν περιστοιχούντων αὐτὰ ἀντικειμένων, τῶν προσιτῶν εἰς τὴν ἀντίληψιν των· ἡ δὲ γλωσσικὴ διδασκαλία κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην συνίσταται εἰς τὸ νὰ διδάσκωνται τὰ βρέφη νὰ προφέρωσι καλῶς ἐκάστην λέξιν.

Κατὰ τὴν νηπιακὴν ἡλικίαν ἡ πνευματικὴ ἀγωγή ἀποσκοπεῖ ὅχι εἰς τὴν μετάδοσιν γνώσεων· ἀλλ' εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν πνευματικῶν δυνάμεων τοῦ νηπίου, ἥτοι τῆς ἀντιλήψεως τῆς μνήμης, τῆς φαντασίας καὶ τέλος τῆς κρίσεως, ἡ ὁποία βραδύτερον τῶν ἄλλων δυνάμεων ἐξεγείρεται. Ἐπομένως διδασκαλία μαθημάτων οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται εἰς τὰ νήπια, ἀλλὰ νὰ ἀσκήται μό-

νον τὸ πνεῦμά των διὰ διαφόρων μέσων· τοιαῦτα δὲ εἶναι αἱ παιδιαι, οἱ μῦθοι, διάφοροι εἰκόνες καὶ τέλος αὐτῇ ἡ φύσις, μάλιστα δὲ τὰ γνωστὰ εἰς τὸ νήπιον φυτὰ καὶ ζῶα.

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν πρέπει ν' ἀρχίζῃ ἡ τακτικὴ διδασκαλία τῶν μαθημάτων μετ' αὐτῆς δὲ νὰ ἐξακολουθῇ ἡ ἀνάπτυξις τῶν πνευματικῶν δυνάμεων. Κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην πρέπει νὰ διδάσκωνται τὰ παιδιά μετὰ τῆς μητρικῆς των γλώσσης καὶ ὅλα τὰ ἐγκύκλια μαθήματα, τὰ ὅποια κρίνονται ἀναγκαῖα πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος καὶ μετάδοσιν διαφόρων γνώσεων. Πρέπει ὅμως νὰ γίνηται ἡ ἐργασία αὕτη βραδέως καὶ μεθοδικῶς, οὕτως ὥστε νὰ μὴ ἐπιφορτίζηται τὸ παιδίον δι' ὑπερμέτρου διανοητικῆς ἐργασίας, νὰ παρέχεται δὲ εἰς αὐτὸ ποικιλία ἐνασχολήσεων καὶ ὥραι ἀναψυχῆς· οὕτω ἀποφεύγεται ἡ διανοητικὴ κόπωσις, ἡ ὁποία ὀλεθρώς δύναται νὰ ἐπιδράσῃ ἐπὶ τε τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ὑγιείας τῶν παιδων.

Ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἐπίσης ἡλικίας πρέπει ν' ἀρχίζῃ ἡ ἠθικὴ μόρφωσις. Ἐπομένως πᾶσα κακὴ ἔξις ἀπὸ τῆς ἡλικίας ταύτης πρέπει νὰ καταπολεμῇται καὶ ἐκρίζωνεται, οὐχὶ δὲ νὰ ἀναβάλληται τοῦτο εἰς μεγαλειτέραν ἡλικίαν, ὡς πράττουσιν ἀμαθεῖς τινὲς μητέρες, αἱ ὁποῖαι παραμελοῦσι τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων κατὰ τὴν τρυφερωτάτην αὐτῶν ἡλικίαν, ἔπειτα δὲ δυσανασχετοῦσι, διότι δὲν δύνανται νὰ ἐκρίζωσωσι τὰς ἀποκτηθεῖσας ἤδη κακὰς ἔξεις.

Ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ὅπως ἐγκαίρως καλλιεργῇ καὶ ἀναπτύσῃ ἐν τῇ καρδίᾳ τῶν τέκνων τῆς τὰ σπέρματα ὅλων τῶν ἀρετῶν.

Ἐπομένως διδάσκει αὐτὰ πρὸ παντὸς ἄλλου ν' ἀγα-

πῶσιν ἐγκαρδίως, νὰ σέβωνται καὶ νὰ θαυμάζωσι τὸν Πανάγαθον Δημιουργόν, συχνάκις δ' ἐκ τῆς θεάς ὠραίους ἄνθους ἢ πτηνοῦ ἢ ἄλλου φυσικοῦ ἀντικειμένου λαμβάνει ἀφορμὴν ὅπως τοῖς ὁμιλήσῃ περὶ τῆς ἀγαθότητος καὶ παντοδυναμίας τοῦ Θεοῦ.

Πρὸς τοῦτοις δεικνύουσα εἰς τὰ τέκνα τῆς τὰς καλῶν τῆς φύσεως ἐμπνέει εἰς αὐτὰ ἀγάπην πρὸς τὸ καλόν, οὕτω δὲ καὶ τὴν καρδίαν των ἐξευγενίζει καὶ τὴν καλαισθησίαν των ἀναπτύσσει. Διὰ τοῦτο ἐν τῇ ἐξοχῇ, ὅπου ἡ φύσις εἶναι πλήρης καλλωνῶν, ἐπιτυγχάνεται ἡ ἀγωγή τελειότερα ἢ ἐν τῷ ἄστει· καὶ τοῦτο εἶναι ἰσχυρὸς λόγος ὅπως προτιμᾶται ἡ ἐν ἐξοχαῖς καὶ προαστείσι κατοικία τοῦλάχιστον κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν τῶν τέκνων.

Μετὰ τῆς εὐσεβείας, ἥτις εἶναι βάσις καὶ θεμέλιον πάσης ἀρετῆς ἢ μήτηρ ἐμπνέει εἰς τὰ τέκνα τῆς καὶ τὰς ἄλλας ἀρετάς, τὴν πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπην τὴν φιλαλήθειαν, τὴν φιλοπατρίαν, τὴν ἐλεημοσύνην καὶ τὴν πρὸς τοὺς πάσχοντας ἐν γένει βοήθειαν, τὴν δικαιοσύνην, τὴν ἐγκράτειαν, τὴν ὑπομονήν, τὴν αὐταπαρνησίαν, τὴν φιλομάθειαν, τὴν φιλοπονίαν καὶ τὴν εἰς τὸ καθῆκον ὑποταγήν. Συνειθίζει πρὸς τοῦτοις τὰ τέκνα τῆς νὰ φέρονται εὐγενῶς καὶ φιλοφρόνως πρὸς πάντας καὶ πρὸς αὐτοὺς τοὺς ὑπηρέτας· ἵνα δὲ νηπιόθεν διδασκῶσι τὴν ἀπλότητα καὶ μὴ ἀποκτήσωσι τὴν ὀλεθρίαν ἕξιν τῆς πολυτελείας, οὐδέποτε ἐνδύει αὐτὰ πολυτελῆ ἢ διὰ τὴν κομψότητα διακρινόμενα ἐνδύματα.

Ἄλλ' ὅπως ἐπιτύχῃ ἡ μήτηρ εἰς τὸ δυσχερὲς ἔργον τῆς ἀγωγῆς πρέπει ἐγκαίρως νὰ συνειθίσῃ τὰ τέκνα τῆς εἰς τὴν ὑπακοήν, διότι ἄνευ ταύτης πᾶσα προσπάθεια πρὸς ἠθικοποίησιν ἀποβαίνει ματαία. Πρὸς τοῦτο ὀφεί-

λει νὰ διδάξῃ αὐτὰ νὰ θεωρῶσι τὸ καθήκον ὡς νόμον ἀπαράβατον, οὐχὶ δὲ νὰ ἐκτελῶσι αὐτὸ χάριν ἀμοιβῆς ἢ πρὸς ἀποφυγὴν τιμωρίας. Καὶ σπανιώτατα μὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζηται ἀμοιβὰς καὶ ποινὰς, μετρίως δὲ ἐπιπλήξεις καὶ ταύτας οὐχὶ μετ' ὀργῆς· ἀλλὰ μετ' ἀγαθότητος καὶ γλυκύτητος.

Ἐν γένει καὶ αἱ τιμωραὶ καὶ αἱ ἐπιπλήξεις ὠφελουσι μόνον ὅταν γίνωνται δικαίως καὶ ἐν δέοντι καιρῷ· ἄλλως ἀντὶ ὠφελείας βλάβην μᾶλλον παρέχουσιν. Ἐπιβλαβὴς πρὸς τοῦτοις εἰς τὴν ἠθικοποίησιν τῶν τέκνων εἶναι καὶ ἡ μεγάλη παράλογος ἐπιείκεια τῶν γονέων ὡς καὶ ἡ σκληρότης αὐτῶν.

Τελευταῖον ὡς ἐπισφράγισμα τῆς διδασκαλίας τῆς ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ παρέχῃ εἰς τὰ τέκνα τῆς τὸ ἴδιον αὐτῆς παράδειγμα πρὸς μίμησιν, γινώσκουσα ὅτι τὰ παιδία ἀπομιμοῦνται εὐκόλως πᾶν ὅτι βλέπουσι. Πρὸς τοῦτο δὲ καὶ ἀπὸ τῶν κακῶν συναναστροφῶν φροντίζει ν' ἀπομακρύνῃ αὐτὰ καὶ ἀπὸ παντὸς θεάματος ἢ ἀκούσματος, τὸ ὅποσον δύναται νὰ τὰς βλάβῃ ἠθικῶς. Διὰ τὸν λόγον δὲ τοῦτον οὐδέποτε ἐμπιστεύεται τὰ τέκνα σας εἰς τοὺς ὑπηρέτας, οἱ ὅποιοι κατὰ πολλοὺς τρόπους δύνανται νὰ βλάβωσιν αὐτά. Ἐν γένει δὲ ἡ μήτηρ τὴν ὅλην αὐτῆς διαγωγὴν ρυθμίζει οὕτως ὥστε μόνον καλὰ καὶ ἄξια μιμήσεως παραδείγματα νὰ παρέχῃ εἰς τὰ τέκνα τῆς.

ΚΕΦ. Γ'. Κοινωνικαὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀνάγκαι.

Καθίκοντα κοινωνικῆς εὐπρεπείας.

Ὁ ἄνθρωπος ἐπλάσθη κοινωνικός· ἐπομένως αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ συζῇ μετὰ τῶν ὁμοίων του καὶ νὰ εὐρίσκηται εἰς ἀδιάκοπον μετ' αὐτῶν σχέσιν καὶ πνευ-

ματικὴν ἐπικοινωνίαν, ἥτις εἶναι τόσῳ μεγαλειτέρα, ὅσῳ μεγαλιέτερος εἶναι ὁ βαθμὸς τοῦ πολιτισμοῦ.

Ἐκ τῆς σχέσεως ταύτης πηγάζουσιν αἱ κοινωνικαὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀνάγκαι.

Ἐξ ὅλων τῶν κοινωνικῶν σχέσεων αἱ στενωτέρων συνδέουσαι καὶ αἱ περισσότερα καθήκοντα ἐπιβάλλουσιν εἶναι αἱ πρὸς τοὺς συγγενεῖς, τοὺς φίλους καὶ τοὺς γείτονας.

Καὶ τοὺς μὲν συγγενεῖς καθήκον ἔχομεν ν' ἀγαπῶμεν ἐγκαρδίως, ὡς ἀρμόζει εἰς τὰ μέλη μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς οἰκογενείας· ἐννοεῖται δὲ ὅτι οἱ πλησιέστεροι ἐξ αὐτῶν, ἤτοι οἱ γονεῖς καὶ ἀδελφοὶ πρέπει νὰ κατέχωσι τὴν πρωτίστην θέσιν ἐν τῇ ἀγάπῃ καὶ στοργῇ ἡμῶν. Ἡ πρὸς τοὺς συγγενεῖς ἀγάπη ἀπαιτεῖ νὰ ὑποφέρωμεν μετὰ πραότητος καὶ ὑπομονῆς τὰς ἐλλείψεις καὶ ἰδιοτροπίας, τὰς ὁποίας δυνατόν νὰ ἔχωσι.

Ἐν γένει καὶ διὰ τῶν λόγων καὶ διὰ τῶν ἔργων ὀφείλομεν νὰ δεικνύωμεν πρὸς αὐτὰς τρυφερὰν στοργήν· οὕτω δὲ ἐπιτυγχάνεται ἡ εἰρήνη καὶ ἁρμονία μετὰ τῶν συγγενῶν, ἡ τόσῳ πολύτιμος διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν.

Μετὰ τῆς αὐτῆς εἰλικρινοῦς καὶ ἀνυποκρίτου ἀγάπης ὀφείλομεν νὰ συμπεριφερώμεθα καὶ πρὸς τοὺς φίλους ἡμῶν. Ἀπαιτεῖται ὅμως μεγίστη προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν φίλων. Οὐδέποτε πρέπει νὰ κατατάσσωμεν τινα μετὰ τῶν φίλων μας πρὶν ἢ καλῶς τὸν δοκιμάσωμεν· ὅταν δὲ ἀπαντήσωμεν τοιοῦτους φίλους ἀξίους πάσης ἐμπιστοσύνης, δυνάμεθα νὰ περιβάλλωμεν αὐτοὺς δι' εἰλικρινοῦς καὶ τρυφερᾶς ἀγάπης καὶ ἀφόβως τὰ πάντα εἰς αὐτοὺς νὰ ἐμπιστευώμεθα. Ὀφείλομεν δὲ καὶ ἡμεῖς νὰ φυλάττωμεν ὡς ἱερὰν παρακαταθήκην πᾶν ἀπόρρητον, ὅπερ ἐκεῖνος ἤθελον μᾶς ἐμπιστευθῇ. Πρὸς

τούτους ὀφείλομεν ὄχι μόνον διὰ τὰς δυστυχίας των νὰ λυπώμεθα εἰλικρινῶς, ἀλλὰ καὶ νὰ χαίρωμεν ἐγκαρδίως διὰ τὰς εὐτυχίας των. Τέλος ἐὰν ἔχωμεν ἀνάγκην τινὰ προθύμως πρέπει νὰ τοὺς βοηθῶμεν ὕλικῶς ἢ ἠθικῶς καὶ διὰ παντὸς τρόπου ν' ἀποδεικνύωμεν τὴν πρὸς αὐτοὺς ἀφοσίωσιν ἡμῶν.

Πρὸς δὲ τοὺς γείτονας, ἐὰν μὲν διὰ στενῆς φιλίας μετ' αὐτῶν συνδεώμεθα, ἔχομεν τὰ αὐτὰ καθήκοντα, τὰ ὅποια καὶ πρὸς τοὺς φίλους· ἐὰν δὲ οὐχί, ὀφείλομεν τούλάχιστον νὰ φυλάττωμεν πρὸς αὐτοὺς τὰ στοιχειώδη καθήκοντα, τὰ ὅποια ἡ λεπτότης τῶν τρόπων ἐπιβάλλει. Πρὸ πάντων ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ ἐνοχλῶμεν αὐτοὺς καθ' οἷονδῆποτε τρόπον, νὰ παρὰβλέπωμεν δὲ τὰς ἐνοχλήσεις, τὰς ὁποίας δυνατόν ἐκείνοι ἐκουσίως ἢ ἀκουσίως νὰ μᾶς παρέχῃσι. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ περιπλεκώμεθα μετ' αὐτῶν εἰς ἔριδας· τοῦτο εἶναι ἀπρεπὲς καὶ ἀνάρμοστον εἰς ἀνθρώπους καλῶς ἀνατεθραμμένους. Πρὸς ἀποφυγὴν ὁμῶς παντὸς τοιοῦτου δυσάρεστου καλὸν εἶναι, ὅταν μέλωμεν νὰ ἐκλέξωμεν κατοικίαν, νὰ ζητῶμεν πληροφορίας καὶ περὶ τῆς ποιότητος τῶν γειτόνων.

Ἐν τῶν καθηκόντων, τὰ ὅποια αἱ κοινωνικαὶ ἀνάγκαι ἐπιβάλλουσιν εἶναι αἱ ἐπισκέψεις. Ὑπάρχουσι δὲ διάφορα εἶδη ἐπισκέψεων· τούτων τὰ κυριώτερα εἶναι τὰ ἑξῆς :

Αἱ ἐπισκέψεις τῆς πρώτης τοῦ ἔτους, γινόμεναι μετὰ συγγενῶν, φίλων, καὶ ἐν οἵαδῆποτε σχέσει εὕρισκομένων προσώπων, κυρίως δὲ εἶναι ὑποχρεωτικὸν νὰ γίνωνται αὗται παρὰ τῶν κοινωνικῶς ἢ ὑπὸ ἄλλην ἔποψιν κατωτέρων πρὸς τοὺς ἀνωτέρους των· π.χ. οἱ νεώτεροι πρέπει νὰ ἐπισκέπτονται τοὺς ἡλικιωμένους φίλους καὶ συγ-

γενεῖς των, οἱ ὑπάλληλοι τοὺς πάτρωνάς των, οἱ προστατευόμενοι τοὺς προστάτας των, γίνονται δὲ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ Ἰανουαρίου καὶ ἰδίως κατὰ τὸ πρῶτον αὐτοῦ δεκαήμερον. Πρὸς τοὺς ὀλιγώτερον στενοὺς φίλους δυνάμεθα ν' ἀποστέλλωμεν ἐπισκεπτήρια ἐπὶ τῶν ὁποίων προσθέτομεν καὶ τινὰς συγχαριστηρίους λέξεις· τὸ αὐτὸ δὲ πράττομεν καὶ πρὸς τοὺς μακρὰν εὕρισκομένους φίλους.

¶ Αἱ συγχαρητήριοι ἐπισκέψεις, γινόμεναι ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ οἰκογενειακῆς ἑορτῆς, ἥ μετὰ τὴν τέλεσιν γάμου ἢ δι' οἰονδήποτε ἄλλο αἴσιον γεγονός, ἀνάγονται καὶ αὗται εἰς τὰς τυπικὰς ἐπισκέψεις· οὐχ ἥττον ὁμως πρέπει νὰ γίνωνται καὶ πρὸς τοὺς οἰκειοτάτους φίλους.

Αἱ συλλυπητήριοι ἐπισκέψεις γίνονται πρὸς τοὺς πενθοῦντας φίλους ἢ συγγενεῖς μετὰ ἐπισυμβάντα θάνατον. Κατὰ ταύτας οἱ ἐπισκεπτόμενοι τοὺς πενθοῦντας πρέπει νὰ φέρωσιν ἀπλὴν καὶ σοβαρὰν ἐνδυμασίαν, αἱ γυναῖκες μέλαιναν, εἰ δυνατόν, καὶ νὰ δεικνύωσι μὲν διὰ τῆς συμπεριφορᾶς των συμπάθειαν καὶ λύπην διὰ τὸ ἐπισυμβάν δυστύχημα, ν' ἀποφεύγωσιν ὁμως πάντα λόγον περὶ τοῦτου, διότι εἶναι ἄτοπον νὰ ἐπαυξάνουν τὴν θλίψιν τῶν πενθούντων διὰ τὴν ἀπώλειαν προσφίλου προσώπου ὑπομιμνήσκων αὐτοὺς τὸ θλιβερὸν γεγονός.

Αἱ ἀποχαιρετιστήριοι ἐπισκέψεις, αἱ ὁποῖαι εἶναι ὑποχρεωτικαὶ ἰδίως μεταξὺ τῶν οἰκειοτέρων φίλων.

Ὅταν τις ἐγκαθίσταται εἰς τινὰ τόπον ὀφείλει νὰ ἐπισκεφθῇ πρῶτος ἐκείνους μετὰ τῶν ὁποίων ἐπιθυμεῖ νὰ συνάψῃ σχέσεις· ἐπομένως καὶ τοιαύτη ἐπίσκεψις δὲ πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνηται ἐὰν ἀποδοθῇ μόνον δι' ἐπισκεπτηρίου, διότι τοῦτο σημαίνει ὅτι οἱ οὕτω πράττοντες δὲν ἐπιθυμοῦσι νὰ συνεχίσωσι τὰς σχέσεις. Ἐν τούτῳ

τοῖς ἢ στοιχειώδους ἀβρότης ἀπαιτεῖ ν' ἀποδίδηται ἡ πρώτη αὕτη ἐπίσκεψις.

Μετὰ προσφερθὲν γεῦμα, δεῖπνον ἢ χορευτικὴν ἐσπερίδα οἱ προσκληθέντες ὀφείλουσι νὰ ἐπισκέπτονται ἐντὸς ὀκτῶ ἡμερῶν τὸ πολὺ ἐκείνους, παρὰ τῶν ὁποίων προσεκληθήτησαν, οὗτοι ὅμως δὲν ὀφείλουσι ν' ἀνταποδώσωσι τὴν τοιαύτην ἐπίσκεψιν.

Ταῦτα εἶναι τὰ κύρια εἶδη τῶν ἐπισκέψεων, τὰς ὁποίας αἱ κοινωνικαὶ ἀνάγκαι ἐπιβάλλουσιν. Αἱ πρὸς τοὺς συγγενεῖς ὅμως καὶ τοὺς οἰκειότερους καὶ εἰλικρινεῖς φίλους ἐπισκέψεις εἶναι ἀπηλλαγμέναι πάσης ἐθιμοτυπίας· τοὺς οὗτοι δυνάμεθα νὰ ἐπισκεπτώμεθα κατὰ πᾶσαν ὥραν καὶ ἡμέραν χωρὶς ν' ἀπαιτῶμεν παρ' αὐτῶν τὴν τυπικὴν ἀπόδοσιν ἐκάστης ἐπισκέψεως.

Οὐδέποτε αἱ ἐπισκέψεις πρέπει νὰ γίνωνται κατὰ τὰς πρωινὰς ὥρας· τοῦτο εἶναι λίαν ὀχληρὸν διὰ τοὺς δεχομένους τὴν ἐπίσκεψιν καὶ μάλιστα ἂν δὲν ἔχωσιν ὑπηρετίας· ἡ καταλληλότερα δι' ἐπισκέψεις ὥρα εἶναι ἀπὸ τῆς 2 μ. μ. μέχρι τῆς 5ης ἢ 6ης.

Ἡ συνήθεια, καθ' ἣν ἡ οἰκοδέσποινα ἔχει ὠρισμένην ἡμέραν ὑποδοχῆς ἀπαξ καθ' ἐκάστην ἐβδομάδα, εἶναι καλὴ, διότι οὕτω δὲν ἀναγκάζεται νὰ διακόπτη καθ' ἐκάστην τὴν ἐργασίαν τῆς χάριν τοῦ ἐπισκεπτῶν, ἀλλ' ἀπαξ μόνον καθ' ἐβδομάδα, ὅτε οὐσα καταλλήλως προητοιμασμένη δύναται νὰ ὑποδέχεται ἀνετώτερον.

Ὅταν ἡ οἰκοδέσποινα ὑποδέχεται πρέπει νὰ ἦναι ἀπερίττως μὲν ἀλλὰ φιλοκάλως ἐνδεδυμένη μετὰ πολλῆς δὲ ἀβρότητας καὶ χάριτος νὰ περιποιητῇ τοὺς ξένους τῆς. Εἰς τοὺς μᾶλλον ἡλικιωμένους τῶν ἐπισκεπτῶν καὶ τοὺς κοινωνικοὺς ἐξέχοντας προσφέρει τὰς καλλιτέρας καὶ τιμητικωτέρας θέσεις ἐν τῇ αἰθούσῃ· ἐν

γένοι εἰς ἕκαστον ἐπισκέπτην προσφέρει τὰς δεούσας τιμὰς ἀναλόγως τᾶς ἡλικίας καὶ τῆς θέσεώς του.

Ὅταν εἰσέρχεται εἰς τὴν αἴθουσαν πρόσωπον ἀξιοσέβαστον, ἢ οἰκοδέσποινα ἐγείρεται καὶ προχωρεῖ κατὰ τινα βήματα πρὸς ὑποδοχὴν αὐτοῦ. Ἐπίσης καὶ ὅταν τὸ τοιοῦτο πρόσωπον ἀναχωρῇ, συνοδεύει αὐτὸ μέχρι τῆς θύρας τῆς αἰθούσης τοῦλάχιστον. Ἐὰν δὲ δὲν ὑπάρχωσιν ἄλλοι ἐπισκέπται, δύναται νὰ συνοδεύσῃ τοὺς ἀναχωροῦντας καὶ μέχρι τῆς ἐξωθύρας.

Στοιχειῶδες καθήκον τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ φαίνεται εὐπροσῆγορος, ὁμιλητικὴ, ἀβρόφρων καὶ περιποιητικὴ πρὸς τοὺς ξένους της. Ἐπομένως ὀφείλει νὰ ἐμψυχόνῃ τὴν συνδιάλεξιν παρέχουσα αὐτῇ τὰ κατάλληλα θέματα. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τὰς συζητήσεις, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ καταλήξωσι δυσάρεστως καὶ νὰ προσέγῃ ὅπως μὴ ἀκουσίως προσβάλῃ τινὰ τῶν ξένων της. Τέλος ὀφείλει νὰ τέρπῃ καὶ διασκεδάξῃ διὰ παντὸς τρόπον τοὺς ἐπισκέπτας. Ἐὰν μεταξὺ αὐτῶν ὑπάρχωσιν τινες ἄγνωστοι πρὸς ἀλλήλους, ἢ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ συνιστᾷ αὐτούς, κυρίως δὲ οἱ νεώτεροι ἢ ὑπὸ ἄλλην ἔποψιν κατώτεροι πρέπει νὰ συνιστῶνται πρὸς τοὺς ἀνωτέρους των.

Πρὸς τοῦτοις κατὰ γενικὴν συνήθειαν, παρ' ἡμῶν μάλιστα ἐπικρατοῦσαν, προσφέρεται πρὸς τοὺς ξένους ἢ ἀναψυκτικόν τι ποτόν, ἢ τέϊον, ἢ γλύκυσμα, ἢ ἄλλο τι ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς.

Εἰς τὰς περιποιήσεις ταύτης ὡς καὶ εἰς ὅλας τὰς λεπτομερείας τῆς ὑποδοχῆς μεγάλως δύνανται νὰ βοηθῶσι τὴν οἰκοδέσποιναν αἱ θυγατέρες αὐτῆς, ἢ ἂν δὲν ἔχῃ θυγατέρας, πᾶσα ἄλλη νεωτέρα συγγενὴς της.

Καὶ ταῦτα μὲν τὰ καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης ὑ-

ποδεχομένης. Ἀλλὰ καὶ οἱ ἐπισκέπται ὀφείλουσι νὰ φροντίζωσιν ὅπως μὴ φαίνωνται ὀχληροὶ καὶ μὴ καταχρῶνται τῆς ἀβροφροσύνης καὶ ἀγαθότητος τῶν οἰκοδεσποτῶν. Ἐπομένως πρέπει νὰ προσέχωσιν ὅπως μὴ καταστρέψωσι διὰ τῆς ἀπροσεξίας των τὰ καθίσματα, τοὺς τάπητας ἢ ἄλλο τι ἐπιπλόν τῆς αἰθούσης, οὐδέποτε δὲ πρέπει νὰ παραλαμβάνωσιν μεθ' ἑαυτῶν εἰς ἐπισκέψεις τὰ τέκνα των, ἐὰν ταῦτα εἶναι μικρᾶς ἡλικίας, τοῦτο θὰ ἦτο λίαν ὀχληρὸν διὰ τοὺς ὑποδεχομένους, διότι τὰ παιδία δύνανται ἀσυναισθήτως νὰ προξενήσωσι μεγάλας ζημίας τόσῳ μᾶλλον καθ' ὅσον στενοχωρούμενα ἐν τῇ συναναστροφῇ τῶν ἡλικιωμένων, ζητοῦσι νὰ διασκεδάζωσιν ἐγγιζόντα πᾶν ὅτι βλέπουσι. Ἡ οἰκοδέσποινα στενοχωρεῖται βεβαίως ἐκ τούτου, ἀλλ' ἡ ἀβρότης δὲν τῇ ἐπιτρέπει οὐδὲ τὴν ἐλαχίστην νὰ ἐκφέρῃ παρατήρησιν· ἀναγκάζεται δ' ἐπομένως νὰ προσποιητῇ ἀδιαφορίαν διὰ τὰς προσγινομένας ζημίας, αἱ ὅποιαι δυνατόν νὰ ἦναι καὶ σπουδαῖαι. Μόνον εἰς οἰκογενείας, μεθ' ὧν ἔχει τις μεγάλην οἰκειότητα καὶ ὅπου ὑπάρχουσι παιδία, δύναται νὰ ὀδηγήσῃ τὰ μικρὰ τέκνα του, ἀλλ' ὑπὸ τὸν ὅρον ὅπως μένωσιν εἰς τὸ ἰδιαίτερον τῶν παιδίων δωμάτιον, ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τῆς παιδαγωγοῦ ἢ ἄλλου τινὸς καταλλήλου προσώπου.

Χρῆσις τῶν ἐπισκεπτηρίων. Ἡ χρῆσις τῶν ἐπισκεπτηρίων εἶναι συνηθεστάτη. Κατὰ τὴν πρώτην τοῦ ἔτους ἀντὶ νὰ ἐπισκεπτήται τις αὐτοπροσώπως ἐκείνους μετὰ τῶν ὁποίων δὲν συνδέεται διὰ στενῆς φιλικίας δύναται ν' ἀποστέλλῃ πρὸς αὐτοὺς ἐπισκεπτήριον, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ὑπὸ τὸ ὄνομα γράφονται καὶ τινες συγχαρητήριοι ἢ εὐχαριστήριοι λέξεις. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὰ ἐπισκεπτήρια ἀνταλλάσσονται, δηλ. ὁ λαμβά-

νων ἐπισκεπτήριον παρά τινος, ὀφείλει καὶ αὐτὸς ν' ἀποστείλῃ πρὸς ἐκεῖνον. Ὡς εἰς τὰς ἐπισκέψεις, οὕτω καὶ εἰς τὴν ἀνταλλαγὴν ἐπισκεπτηρίων οἱ νεώτεροι πρῶτοι σπεύδουσι ν' ἀποστείλωσι τὸ ἐπισκεπτήριον αὐτῶν πρὸς τοὺς μᾶλλον ἡλικιωμένους καὶ ἐν γένει οἱ κατώτεροι πρὸς τοὺς ἀνωτέρους των. Ἐπίσης ἐπισκεπτήρια ἀποστέλλονται καὶ πρὸς τοὺς μακρὰν εὐρισκομένους φίλους· πρέπει ὅμως ν' ἀποστέλλωνται ἐγκαίρως, οὕτως ὥστε νὰ φθάνωσιν εἰς τὸ πρὸς ὃν ὅρον τὴν 31ην Δεκεμβρίου ἢ τὸ πολὺ τὴν 1ην Ἰανουαρίου.

Ἐκτὸς τῆς πρώτης τοῦ ἔτους καὶ εἰς ἄλλας περιστάσεις εἶναι ἐν χρήσει τὰ ἐπισκεπτήρια. Ἀντὶ συγχαρητηρίου ἐπισκέψεως ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ αἰσίου τινὸς γεγονότος, δυνάμεθα ν' ἀποστείλωμεν πρὸς τοὺς φίλους ἐπισκεπτήριον, ἐπὶ τοῦ ὁποίου γράφομεν καὶ τινὰς συγχαρητηρίους λέξεις, δι' ἐπισκεπτηρίων ἐπίσης δυνάμεθα νὰ συλλυπηθῶμεν τοὺς φίλους διὰ τι θλιβερὸν γεγονός ἐπισυμβάν εἰς αὐτούς.

Ἐὰν μεταβαίνων τις πρὸς ἐπίσκεψιν φίλων δὲν εὕρῃ αὐτοὺς ἐν τῇ οἰκίᾳ δύναται ν' ἀφήσῃ τὸ ἐπισκεπτήριόν του, ἀφ' οὗ διπλώτῃ μίαν τῶν γωνιῶν, τὸ ὁποῖον σημαίνει ὅτι ἡ ἐπίσκεψις ἐγένετο αὐτοπροσώπως καὶ ἐπομένως πρέπει ν' ἀνταποδοθῇ. Τέλος ὅταν τις ἀποστέλλῃ δῶρον τι πρὸς τι πρόσωπον ὀφείλει νὰ συναποστέλλῃ καὶ τὸ ἐπισκεπτήριόν του, ἵνα γίνηται οὕτω φανερά ἡ προέλευσις τοῦ δώρου.

Εἰς τὰ ἐπισκεπτήρια τῶν ἀνδρῶν δύναται νὰ ὑπάρχῃ εἰς τὴν κάτω πλευρὰν ὑπὸ τὸ ὄνομα καὶ ἡ διεύθυνσις· εἰς τὰ τῶν γυναικῶν ὅμως τοῦτο εἶναι ὅλως περιττόν. Αἱ μικρᾶς ἡλικίας νεάνιδες δὲν πρέπει νὰ ἔχωσιν τὸ ἴδιον ἐπισκεπτήριον· ὑπογράφουσι μόνον τὸ ὄνομα αὐτῶν

χειρόγραφον εἰς τὰ ἐπισκεπτήρια τῆς μητρὸς των, ὅταν ταῦτα ἀποστέλλωνται πρὸς φιλικὰς οἰκογενεάς· μετὰ τὸ εἰκοστὸν πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας δύναται ἡ νεάνις νὰ ἔχῃ ἴδιον ἐπισκεπτήριον.

Γεύματα. Μία τῶν κοινωνικῶν ὑποχρεώσεων εἰς τὰς ὁποίας κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ὑποβάλλεται τις εἶναι καὶ ἡ παράθεσις γευμάτων εἰς φίλους. Καὶ τὰ γεύματα ταῦτα ὡς καὶ πᾶσα ἄλλη δαπάνη πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογα πάντοτε τῆς κοινωνικῆς θέσεως καὶ τῶν πόρων ἐκάστου. Καίτοι δὲ καὶ εἰς ταῦτα πρέπει ν' ἀποφεύγηται ἡ ἄσκοπος πολυτέλεια, ὀφείλει ὅμως ἡ οἰκοδόποινα νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς καλῆς καὶ ἐντέχνου παρασκευῆς τῶν ἐδεσμάτων, διότι θὰ ἦτο ἀπρεπὲς νὰ προσκαλῇ τις ξένους εἰς γεῦμα καὶ νὰ προσφέρῃ εἰς αὐτοὺς ἀηδὴ καὶ κακόχυμα φαγητά.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐδεσμάτων δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ᾔναι μέγας, ἀλλ' εἰς τὴν ἐκλογὴν αὐτῶν πρέπει νὰ ἐπιδιώκηται ἡ δυνατὴ ποικιλία, ν' ἀποφεύγηται δὲ ἡ μονοτονία, ἡ ὁποία ὄχι μόνον δυσάρεστος εἶναι, ἀλλὰ καὶ τὸν στόμαχον δύναται νὰ βλάψῃ.

Ἡ τράπεζα πρέπει νὰ παρατίθεται ὅσον τὸ δυνατόν φιλοκάλως· τὸ δὲ ὠραιότερον κόσμημά της εἶναι τὰ ἄνθη τὰ ὁποῖα τίθενται εἰς ἀνθοδόχας ἢ κομψὰ κάνιστρα, ἢ ἐν τῷ μέσῳ τῆς τραπέζης ἢ εἰς τὰς γωνίας. Καὶ ἀριστερᾷ μὲν ἐκάστης παροψίδος τίθεται ἡ περόνη, δεξιᾷ δὲ ἡ μάχαιρα καὶ τὸ κοχλιάριον· ἀριστερᾷ ἐπίσης τίθεται καὶ ὁ ἄρτος.

Ἐὰν ὑπάρχωσιν ὑπηρεταί, ὑπὸ τούτων προσφέρονται τὰ διάφορα ἐδέσματα εἰς ἕκαστον συνδαιτυμόνα ἐξ ἀριστερῶν, ἐν ἐλλείψει ὅμως ὑπηρετῶν ἡ οἰκοδόποινα διανέμει τὴν τροφήν.

Ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα κάθηνται ἀπέναντι ἀλλήλων, δεξιὰ δὲ αὐτῶν εἶναι αἱ τιμητικώτεραι θέσεις, αἱ ὅποια δίδονται εἰς τοὺς μᾶλλον ἀξιόους τιμῆς ἐκ τῶν ξένων· δευτέραι μετ' αὐτάς ἔρχονται ἡ ἀριστερὰ τῶν οἰκοδεσπορῶν καὶ εἶτα αἱ λοιπαί. Οἱ ξενίζοντες ὀφείλουσι νὰ περιποιῶνται μετὰ πολλῆς ἀβρότητας τοὺς ξένους τῶν προσφέροντες πρὸς αὐτοὺς ἐξ ὧν τῶν παρατεθειμένων ἐδεσμάτων, ἐν ᾗ περιπτώσει ὅμως ἀρνοῦνται οὗτοι νὰ λάβωσι τι ἐκ τῶν προσφερομένων δὲν πρέπει νὰ τοὺς στενοχωρῶμεν ἀναγκάζοντες ἐπιμόνως εἰς τοῦτο.

Κατὰ τὸ διάστημα τοῦ γεύματος δὲν πρέπει νὰ κάθηνται σιωπηλοὶ οἱ συνδαιτηγόμενοι, ἀλλὰ δύνανται νὰ συνδιαλέγωνται περὶ διαφόρων θεμάτων, φαιδρῶς ὅμως πάντοτε ἀποφεύγοντες πᾶν λυπηρόν, δυσάρεστον ἢ ἀηδέες. Ἐν γένει ἡ λεπτότης τῶν τρόπων, ἡ ὅποια εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς ἡμῶν σχέσεις πρέπει νὰ ἐπικρατῇ κατὰ τὴν τράπεζαν εἶναι πλέον ἢ ἄλλοτε ἀναγκαία (1).

Ἡ οἰκοδέσποινα ἐγείρεται τῆς τραπέζης πρώτη, ταύτην δ' ἀκολουθοῦσιν ἀμέσως καὶ οἱ ἄλλοι συνδαιτηγόμενοι· ἕκαστος δ' ἐγειρόμενος ἀφίνει τὸ χειρόμακτρον παρὰ τὴν παροψίδα χωρὶς νὰ τὸ διπλώσῃ.

Κατὰ τὰ ἐπίσημα γεύματα τὰ προσκλητήρια στέλλονται μίαν ἐβδόμαδα πρὸ τοῦ γεύματος. Ὅταν δὲ λάβῃ τις προσκλητήριον εἰς γεῦμα ὀφείλει νὰ δηλώσῃ ἀμέσως ἂν θὰ μεταβῇ ἢ ὄχι. Μετὰ δὲ τὸ γεῦμα ἐντὸς ὀκτῶ ἡμερῶν τὸ πολὺ ὀφείλει νὰ ἐπισκεφθῇ τοὺς ξενίσαντας αὐτόν.

Ὁ λαβὼν πρόσκλησιν εἰς γεῦμα ἔστω καὶ ἂν δὲν με-

(1) Κανόνας εὐπρεπείας κατὰ τὴν τράπεζαν ἴδε ἐν σελ. 42.

ταβῇ ὀφείλει καὶ αὐτὸς μετὰ τινά χρόνον ν' ἀνταποδώσῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐπομένως ὁ μὴ δυνάμενος νὰ ὑποβληθῇ εἰς τοιοῦτου εἶδους δαπάνας φρονίμως πράττει, ἐὰν, προσκαλούμενος, δὲν μεταβαίνει εἰς γεύματα.

Φιλικαὶ ἐσπερίδες. — Καλοῦνται ἐσπερίδες αἱ νυκτεριναὶ συναθροίσεις τῶν φίλων παρὰ τινὶ οἰκογενεῖᾳ, γινόμεναι πάντοτε διὰ προηγουμένης προσκλήσεως. Ἐὰν αἱ τοιαῦται συναθροίσεις γίνονται ἐν καιρῷ ἡμέρας, καλοῦνται ἡμερίδες· λαμβάνουσι δὲ διάφορα ὀνόματα ἐκ τῶν διαφόρων ἐν αὐταῖς διασκεδάσεων, οἷον χορευτικά, μουσικά, θεατρικά, φιλολογικά ἐσπερίδες ἢ ἡμερίδες κλπ.

Ὅ,τι ἐλέγχθη περὶ τῶν ἐπισκέψεων καὶ τῶν γευμάτων τὸ αὐτὸ ἐπαναλαμβάνομεν καὶ περὶ τῶν φιλικῶν τούτων συναθροίσεων, ὅτι δηλαδὴ ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλουσι νὰ ὑποδέχωνται τοὺς προσκεκλημένους τῶν μετὰ πολλῆς ἀβρότητας, νὰ δίδωσιν εἰς αὐτοὺς θέσιν ἐν τῇ αἰθούσῃ ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν θέσεών των, νὰ συνιστῶσι πρὸς ἀλλήλους τοὺς ἀγνώστους καὶ ἐν γένει οὐδὲν νὰ παραμελῶσιν ὅπως παρέχωσιν εἰς τοὺς ξένους τὴν πᾶσαν ἄνεσιν καὶ περιποίησιν.

Καίτοι δὲ τὰ πρωτεῖα δίδονται πάντοτε, ὡς εἵπομεν, εἰς τοὺς ἐξέχοντας κοινωνικῶς καὶ τοὺς μᾶλλον σεβαστοὺς λόγῳ ἡλικίας, οὐχ ἥττον ὅμως ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ὅπως οὐδεὶς τῶν προσκεκλημένων στενοχωρῆται παρορώμενος εἰς τινά γωνίαν, ἀλλ' ὅπως παρέχωνται εἰς πάντας αἱ δέουσαι περιποιήσεις καὶ πάντες λαμβάνωσι μέρος εἰς πᾶσαν τέρψιν ἢ διασκέδασιν.

Κατὰ τὰς ἐσπερίδας ὁ φωτισμὸς τῶν αἰθουσῶν πρέπει νὰ ᾔηται πολὺ ζωηρὸς· προσφέρονται δὲ εἰς τοὺς ξένους διάφορα ἀναψυκτικὰ ποτά, γλυκύσματα καὶ τέιον.

ΚΕΦ. Δ'. Περί ὑπηρετῶν καὶ ὑπηρετιῶν.

Ὡς πρὸς πάντας τοὺς ἄλλους, μετὰ τῶν ὁποίων εὐρίσκεται εἰς σχέσεις ἔχει ἴδια καθήκοντα ἢ οἰκοδόσποινα, οὕτω καὶ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας. Ἐπειδὴ δὲ οὗτοι εἶναι συνήθως ὅλως ἐστερημένοι πνευματικῆς καὶ ἠθικῆς μορφώσεως, εἶναι σπάνιον νὰ εὔρη τις καλοὺς ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὑπηρέτας· διὰ τοῦτο μεγίστη ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν αὐτῶν.

Κυρίως πρέπει νὰ ζητῶμεν αὐτοὺς ὅσῳ τὸ δυνατόν ἠθικοὺς καὶ γεγυμνασμένους εἰς τὸ ἔργον τῶν. Ἀλλὰ καὶ ἐλλείψεις ἂν ἔχωσιν, ἢ φιλάνθρωπος οἰκοδόσποινα ὀφείλει νὰ προσπαθῇ ὅπως διορθῶνῃ αὐτοὺς διὰ τῶν συμβουλῶν τῆς.

Τὰ κυριώτερα καθήκοντα τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας εἶναι τὰ ἐξῆς :

Οἱ κύριοι ὀφείλουσι νὰ προστατεύσωσι καθ' ὅσον δυνατόν τοὺς ὑπηρέτας, τῶν ὁποίων εἶναι ἀνώτεροι ἠθικῶς καὶ κοινωνικῶς, νὰ θεωρῶσι δὲ αὐτοὺς ὅχι ὡς δούλους, ἀλλ' ὡς ἐλευθέρους ἀνθρώπους, οἱ ὅποιοι ἀντὶ ὀλίγων χρημάτων διαθέτουσιν ὑπὲρ ἐκείνης τὴν ἐργασίαν καὶ τὸν χρόνον τῶν, ἐπομένως ἔχουσι δικαίωμα ἐπὶ τῆς ἀγάπης τῶν κυρίων τῶν. Ἡ ἀγάπη αὕτη καὶ προστασία τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας ἐφελκύει τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἀφοσίωσιν αὐτῶν, οὕτω δὲ καὶ εἰς τὸ ἔργον τῶν προθυμότεροι καθίστανται καὶ εἰς τὸν οἶκον πολύτιμοι πολλάκις ἀποβαίνουσι. Τούναντίον δὲ ἡ περιφρόνησις καὶ ὀλιγωρία, τὴν ὁποίαν οἱ πλείστοι τῶν κυρίων δεικνύουσι πρὸς τοὺς ὑπηρέτας, συνεπάγεται τὴν ἀδιαφορίαν καὶ τὸ μῖσος τούτων πρὸς ἐκείνους, οἱ δὲ μισοῦντες τοὺς κυρίους τῶν ὑπηρετῶν ὅχι μόνον τὰ καθή-

κοντα αὐτῶν παραμελοῦσιν, ἀλλὰ καὶ οὐδέποτε δύνανται νὰ ἦναι πιπτοὶ καὶ ἀρωτιωμένοι πρὸς ἐκείνους, οὕτω δὲ πολλάκις μεγάλην βλάβην εἰς τὸν οἶκον ἐπιφέρουσι.

Ἡ προστασία τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρετάς εἶναι ὄχι μόνον ὑλική, ἀλλὰ καὶ ἠθική. Ἐπομένως καθήκον τῶν κυρίων εἶναι νὰ διορθώνωσι τὰς ἠθικάς ἐλλείψεις τῶν ὑπηρετῶν, οἱ ὅποιοι ἀμόρφωτοι ὄντες ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, στερούμενοι δὲ καὶ οἰκογενειακῆς ἀνατροφῆς, δυνατὸν πλεῖστα νὰ ἔχωσιν ἐλαττώματα.

Τοῦτο γνωρίζοντες οἱ κύριοι οὐδέποτε πρέπει νὰ περιφρονῶσιν καὶ ὑβρίζωσιν αὐτοὺς, ἀλλὰ καὶ ἐν ἡ περιπτώσει σφάλλουσι, νὰ συμβουλεύωσιν αὐτοὺς, ἢ νὰ ἐπιπλήττωσιν μετὰ γλυκύτητος πάντοτε καὶ ἡπιότητος, δεικνύοντες ὄχι ὀργὴν καὶ μῆσος, ἀλλ' ἐνδιαφέρον καὶ ἀληθῆ ἀγάπην.

Ὅφειλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὅπως ἐκπληρῶσιν οἱ ὑπηρεταὶ τὰ θρησκευτικὰ αὐτῶν καθήκοντα καὶ πάντα ἐν γένει τὰ καθήκοντά των πρὸς τὸν Θεόν, τὸν πλησίον καὶ ἑαυτοὺς, τὰ ὅποια δυνατὸν ν' ἀγνοῶσιν ἕνεκα τῆς ἐλλείψεως ἀνατροφῆς καὶ διδασκαλίας· ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τῆς οἰκοδεσποίνης καθήκον εἶναι νὰ διδάσκῃ αὐτοὺς ταῦτα, καὶ νὰ τοὺς καθοδηγῇ εἰς τὴν ἐκπλήρωσίν των.

Τέλος οἱ κύριοι πρέπει νὰ γνωρίζωσιν ὅτι τὸ παράδειγμα αὐτῶν μεγίστην ἐπιρροὴν ἔξασκεῖ ἐπὶ τῶν ὑπηρετῶν, ἐπομένως οὐδέποτε πρέπει νὰ παρέχωσιν εἰς αὐτοὺς κακὸν παράδειγμα· ἄλλως τε οἱ κύριοι οἱ παρεκτρέπομενοι ἐνώπιον τῶν ὑπηρετῶν ὄχι μόνον προτρέπουσιν αὐτοὺς εἰς τὸ κακόν, ἀλλὰ καὶ ἀποβάλλουσι τὸ δικαίωμα τοῦ νὰ ἐλέγχωσι καὶ ἐπιπλήττωσιν αὐτοὺς σφάλλοντας.

Ὀφείλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ καὶ περὶ τῆς ἐκπληρώσεως τῶν ὑλικῶν ἀναγκῶν τῶν ὑπηρετῶν.

Καὶ πρῶτον ὀφείλει νὰ παρέχῃ εἰς αὐτοὺς τροφὴν ἐπαρκῆ καὶ ὑγιεινὴν τῆς αὐτῆς δὲ ποιότητος, ὅχι διάφορον τῆς τροφῆς, ἣ ὁποία παρατίθεται εἰς τὴν τράπεζαν τῶν κυρίων· ὅα ἦτο λίαν ἀπάνθρωπον καὶ σκληρὸν τὸ νὰ φαίνεται τις γλίσχρος εἰς τὴν ποσότητα καὶ τὴν ποιότητα τῆς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς παρεχομένης τροφῆς. Ὀφείλει ἐπίσης νὰ παρέχῃ εἰς αὐτοὺς δωμάτια ἀναπαυτικά, ὅπως κατακλίνωνται καὶ διέρχωνται ἐν αὐτοῖς τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεώς των, νὰ φροντίζῃ δὲ περὶ τῆς ὑγείας τῶν ὑπηρετῶν· τοῦτο ἀπαιτεῖ ἡ στοιχειώδης φιλάνθρωπία ἡ ὀφειλομένη πρὸς τὸν πλησίον, ἐπομένως δὲν πρέπει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐπιβάλλῃ εἰς αὐτὰς ἐργασίαν ὑπέρμετρον, ἣ ὁποία καταπονοῦσα τὰς σωματικὰς τῶν δυνάμεις δύναται νὰ βλάβῃ τὴν ὑγείαν των, ἀλλὰ μετρίαν καὶ ἀνάλογον τῶν δυνάμεών των.

Ἀλλὰ καὶ ὥρας τινὰς ἀναπαύσεως ὀφείλει νὰ τοῖς παρέχῃ καθ' ἑκάστην, τὰς ὁποίας ἐκεῖνοι χρησιμοποιοῦσιν ἢ πρὸς ἀνάπαυσιν ἢ πρὸς ἐκπλήρωσιν ἰδιαιτέρων οἰκογενειακῶν ἀναγκῶν των ἢ εἰς ἀνάγνωσιν ὠφελίμων λαϊκῶν βιβλίων, ἐὰν γνωρίζωσιν ἀνάγνωσιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὴν πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν κλίσιν αὐτοὶ οἱ κύριοι ὀφείλουσι νὰ ἐμπνέωσιν εἰς τοὺς ὑπηρετάς παρόχοντες εἰς αὐτοὺς καὶ τὰ κατάλληλα βιβλία.

Ἐὰν δὲ συμβῇ ποτε ν' ἀσθενήσωσιν οἱ ὑπηρεταί, ἡ φιλάνθρωπος οἰκοδέσποινα φροντίζει ὅπως ἀνακτήσωσιν τὴν ὑγείαν, περιθάλλουσα αὐτοὺς ὑπὸ τὴν ἰδίαν στέγην, καὶ παρέχουσα ἰατρικὴν θεραπείαν, νοσηλείαν καὶ πάντα τὰ πρὸς ἀνάρρωσιν αὐτῶν ἀπαιτούμενα. Ἡ δὲ

συνήθεια, ἣν ἔχουσι κύριοί τινες ν' ἀποπέμπωσι τοὺς ὑπηρετάς αὐτῶν ἀσθενήσαντας, μαρτυρεῖ ἔλλειψιν καὶ τῆς μᾶλλον στοιχειώδους φιλανθρωπίας.

Οφείλουσι πρὸς τοῦτοις οἱ κύριοι νὰ πληρόνωσιν εἰς τοὺς ὑπηρετάς τακτικῶς καὶ ἀνελλιπῶς τὸν συμφωνηθέντα μισθόν.

Τέλος ἴδιον τῶν καλῶν καὶ φιλανθρώπων κυρίων εἶναι νὰ ἐνδιαφέρωνται καὶ περὶ τῶν οἰκογενειακῶν ἀναγκῶν τῶν ὑπηρετῶν καὶ ὡς μᾶλλον πεφωτισμένοι αὐτοί, νὰ συμβουλευώσι καὶ κοθοδηγῶσιν αὐτοὺς εἰς τὴν χρῆσιν τῶν χρημάτων καὶ εἰς πᾶσαν αὐτῶν ἐπιχείρησιν.

Ἐν γένει αἱ μεταξὺ τῶν κυρίων καὶ ὑπηρετῶν σχέσεις πρέπει νὰ στηρίζωνται ἐπὶ τῆς χριστιανικῆς ἀγάπης, ἥ ὅποια πρέπει νὰ κανονίζῃ πᾶσας τὰς σχέσεις ἡμῶν ἐν τῷ βίῳ.

Ὅταν προσλαμβάνῃ νέον ὑπηρετὴν ἢ οἰκοδόσποιον, ὁφείλει πρῶτον νὰ διδάξῃ αὐτὸν τὰ ἐν τῇ οἰκίᾳ τῆς καθήκοντά του καὶ τὴν θέσιν ἐκάστου σκεύους ν' ἀπαιτήσῃ ἀκράν καθαριότητα καὶ ἀπόλυτον τάξιν καὶ ἀκρίβειαν εἰς πᾶσαν ἐργασίαν.

Ὅφείλει πρὸς τοῦτοις νὰ προσέχῃ ὅπως μὴ δίδῃ διαταγὰς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς ἀκαίρως ἢ παραλόγως καὶ μὴ ἐπιφορτίζῃ αὐτοὺς δι' ὑπερβολικῶν ἀπαιτήσεων, διότι αὐτῷ προκαλεῖ τὴν ἀπειθειαν ἐκ μέρους αὐτῶν. Πρέπει δὲ νὰ διατάττῃ ὅχι μὲ τρόπον ἀπότομον καὶ ὑπεροπτικόν, ἀλλὰ πάντοτε μετὰ πολλῆς εὐπροσηγορίας, μὴ ἐφοργίζομένη ἐὰν φαίνωνται κατὰ τι ἐλλειπτεῖς, μεθ' ὑπομονῆς δὲ καὶ πραότητος προσπαθοῦσα νὰ διορθῶνῃ τὴν ἀπειθειαν, τὴν ὀκνηρίαν καὶ πᾶσαν ἄλλην ἔλλειψιν τῶν.

Ἐν γένει ἡ συμπεριφορὰ αὐτῆς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς

πρέπει νὰ ἦναι πάντοτε εὐπροσῆγορος καὶ εὐγενής. Οὕτω δὲ πρέπει νὰ διδάξῃ καὶ τὰ τέκνα τῆς νὰ συμπεριφέρωνται πρὸς τοὺς ὑπηρετάς, μὴ ἐπιτρέπουσα εἰς αὐτὰ νὰ τοὺς βυιλῶσι ἢ νὰ τοὺς διαττάτωσιν ἀποτόμως καὶ ὑπεροπτικῶς, οὔτε νὰ δεικνύωσι πρὸς αὐτοὺς τὴν ἐλαχίστην περιφρόνησιν ἢ ἑλλειψιν ἀβρότητας· ἀλλὰ νὰ τοὺς θεωρῶσιν ὡς ἀνθρώπους δυστυχεῖς, διότι στεροῦνται μορφώσεως, ἐπομένως ἀξίους ὅχι περιφρονήσεως, ἀλλ' ἀγάπης καὶ συμπαθείας. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι ἡ εὐπροσῆγορία τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρετάς δὲν πρέπει νὰ φθάνῃ μέχρι τελείας μετ' αὐτῶν οἰκειότητος, διότι καὶ τοῦτο θὰ ἦτο ἀνάρμοστον, ἀλλὰ νὰ ἦναι τοιαύτη, ὥστε νὰ δεικνύῃ πάντοτε τὴν ἡθικὴν ὑπεροχὴν τῶν κυρίων καὶ νὰ διατηρῇ τὸν πρὸς αὐτοὺς παρὰ τῶν ὑπηρετῶν ὀφειλόμενον σεβασμόν.

Πρὸς διατήρησιν τῆς τάξεως καὶ ἀρμονίας ἐν τῇ οἰκίῃ τοῦ οἴκου μόνῃ ἢ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ δίδῃ διαταγὰς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς τὰ δὲ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογενείας νὰ μὴ διατάττωσι ἀπ' εὐθείας, ἀλλὰ νὰ διαβιβάζωσι πᾶσαν αὐτῶν ἀπαίτησιν διὰ τῆς οἰκοδεσποίνης, οὔτω καὶ αἱ διαταγαὶ προθυμότερον ἐκτελοῦνται, καὶ ἡ σύγχυσις καὶ ἀταξία, ἡ ὁποία θὰ ἠδύνατο νὰ ἐπέλθῃ ἐκ τῆς συσσωρεύσεως πολλῶν διαταγῶν προλαμβάνεται.

Ἐπομένῃ ὅτι τὸ πρῶτον, ὅπερ ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ συστήσῃ εἰς τοὺς ὑπηρετάς εἶναι ἡ καθαριότης, ἰδιαιτέρως ὅμως ἡ σύστασις αὕτη πρέπει νὰ γίνηται εἰς τὴν μάγειρον. Παρ' αὐτῆς πρέπει ν' ἀπαιτῇ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἔχῃ πάντοτε τὰς χεῖρας καθαρὰς, τὴν κόμην ἐκτενισμένην καὶ στερεῶς ἐπὶ τῆς κεφαλῆς προσηλωμένην, νὰ μὴ ἔχῃ βελόνας ἢ καρφίδας ἐπὶ τοῦ στήθους.

ἢ τῶν ἐνδυμάτων καὶ νὰ φέρῃ πάντοτε καθαρὸν περί-
ζωμα (ἐμπροσθέλλαν).

Ἐν ἐκ τῶν μέσων τῶν μᾶλλον συντελεστικῶν πρὸς
ἠθικοποίησιν τῶν ὑπηρετῶν εἶναι καὶ ἡ ἐμπιστοσύνη ἢ
δεικνυομένη πρὸς αὐτοὺς παρὰ τῶν κυρίων των.

Ἡ ἔλλειψις ἐμπιστοσύνης, διαθέτουσα ἐχθρικῶς τοὺς
ὑπηρετάς κατὰ τῶν κυρίων, προτρέπει πολλάκις αὐτοὺς
εἰς διάπραξιν κλοπῆς.

Τοῦτο γινώσκουσα ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα ὀφείλει
πρῶτον νὰ δοκιμάζῃ καλῶς διὰ διαφόρων μέσων τὴν
τιμιότητα τῶν ὑπηρετῶν τῆς, καὶ ἂν μὲν ἀνακαλύψῃ
τάσιν πρὸς κατάχρησιν καὶ κλοπὴν, ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ
πάντα τὰ προφυλακτικὰ μέτρα, δηλ. νὰ μὴν ἀφίνη εἰς
τὴν διάθεσιν τῶν τοιούτων ὑπηρετῶν πολύτιμα κοσμή-
ματα ἢ σκεύη καὶ ἐν γένει νὰ μὴ παρέχῃ εἰς αὐτοὺς
εὐκαιρίαν πρὸς διάπραξιν κλοπῆς. Ἐὰν ὅμως βεβαιωθῇ
περὶ τῆς τιμιότητός των δύναται νὰ δεικνύῃ πρὸς αὐ-
τοὺς πᾶσαν ἐμπιστοσύνην· οὗτοι δὲ συνχισθανόμενοι ὅτι
ἀπολαύουσι τὰς ὑπολήψεως τῶν κυρίων των προσπα-
θοῦσι νὰ φανῶσιν ἄξιοι τῆς τιμῆς ταύτης.

Ὅταν τις ἀποπέμψῃ ὑπηρετὴν, ἢ καὶ ἐὰν οὗτος οἰ-
κειοθελῶς ἀποχωρῇ, ὀφείλει νὰ τῷ δίδῃ πιστοποιητικὸν
ὑπηρεσίας, διὰ τοῦ ὁποίου τῷ διευκολύνει τὴν εὐρεσιν
ἄλλης θέσεως. Μόνον ἐὰν ὁ ὑπηρετὴς ἀποδειχθῇ ἐπικίν-
δυνός τις ἀπατεῶν, ἠθικῶς διεφθαρμένος καὶ ἀνεπίδε-
κτος βελτιώσεως, δύναται τις ν' ἀποφύγῃ τὴν σύστα-
σιν ταύτην, ἵνα μὴ δι' αὐτῆς καὶ ἄλλοι ἐξαπατηθῶσιν.

Ἴνα διεξάγωσι καλῶς οἱ ὑπηρεταὶ τὰ εἰς αὐτοὺς ἀ-
νατεθέντα ἔργα, ἵνα οὐδεμία ἐργασία μένῃ ἐλλιπὴς καὶ
ἀνεκτέλεστος, ἀπαραίτητος εἶναι ἡ ἐπίβλεψις τῆς οἰκο-
δεσποίνης. Καὶ τοὺς ἀρίστους ὑπηρετάς ἂν ἔχη τις, ὁ-

φείλει νὰ ἐπιβλέπῃ καὶ ἐπιτηρῇ πάντοτε τὰ ἔργα αὐτῶν· μόνον δὲ διὰ τῆς τοιαύτης ἐπιβλέψεως κατορθοῦται ἡ ἀνελλιπὴς ἐκτέλεσις πάσης ἐργασίας. Ἐπομένως ἡ καλὴ καὶ δραστηρία οἰκοδόσποινα εἰς οἰανδὴποτε κοινωνικὴν τάξιν καὶ ἂν ἀνήκῃ, δὲν ἀπαξιοῖ νὰ ἐπισκέπτηται συχνότατα τὸ μαγειρεῖον καὶ νὰ ἐπιβλέπῃ ἡ ἰδία εἰς τὴν ἐκτέλεσιν παντὸς ἔργου.

Ταῦτα εἶναι τὰ στοιχειώδη καθήκοντα τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας καὶ ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα δικαιоοῦνται παρ' αὐτῶν ν' ἀπαιτῶσι. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἐξάσκησις παντὸς δικαιώματος προϋποθέτει τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ καθήκοντος, δὲν δύνανται οἱ κύριοι νὰ ἦναι λίαν ἀπαιτητικοὶ καὶ ἀκριβεῖς περὶ τὴν ἐξάσκησιν τῶν δικαιωμάτων αὐτῶν, ἐὰν αὐτοὶ πρῶτοι δὲν φυλάττωσιν ἀκριβῶς τὰ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας καθήκοντά των.

ΚΕΦ. Δ'. Οἰκογενειακὸς προϋπολογισμὸς καὶ καταστιχογραφία.

Κανὼν γενικὸς τῆς οἰκιακῆς οἰκονομίας εἶναι ὅτι αἱ δαπάναι πρέπει νὰ προϋπολογίζωνται καὶ ρυθμίζωνται ἀναλόγως τῶν προσόδων.

Πρόσοδος δὲ καλεῖται πᾶν χρηματικὸν ποσόν, τὸ ὁποῖον εἰσπράττει τις εἴτε ἐξ ἐργασίας, εἴτε ἐκ τόκων ἢ ἐξ ἐνοικίου ἢ ἐξ οἰασδὴποτε ἐπιχειρήσεως.

Καὶ βάσις μὲν ἐπὶ τῆς ὁποίας στηρίζεται ἡ ρύθμισις τῶν δαπανῶν εἶναι, ὡς ἐλέχθη, αἱ πρόσοδοι, λαμβάνονται ὅμως ὑπ' ὄψει καὶ τινες ἄλλαι περιπτώσεις, αἱ ἐπόμεναι.

α) ἡ κοινωνικὴ θέσις· ὁ κατέχων ὑψηλὴν θέσιν ἐν τῇ κοινωνίᾳ καὶ ἂν δὲν ἔχῃ μεγάλαν προσόδον, ἀναγκά-

ζεται πολλάκις νά υποβάλληται εἰς μεγαλειτέρας δαπάνας.

6) τὸ κλίμα, τὰ ἥθη καὶ τὰ ἔθιμα τοῦ τόπου, ὅπου ζῇ τις.

Εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα αἱ δαπάναι τῆς τροφῆς, τῆς θερμάνσεως, τοῦ ἱματισμοῦ κ. ἄ. εἶναι μεγαλείτεραι, διότι ἀναγκάζεται τις νά προσυλάσσηται ἀπὸ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπηρειῶν. Ἀλλὰ πλὴν τοῦ κλίματος καὶ ὁ τρόπος τοῦ ζῆν ἐκάστου ἔθνους ἐπηρεάζει τὰς δαπάνας· ὁ ζῶν π. χ. ἐν Ἀγγλίᾳ, ὅπου καὶ τὸ κλίμα εἶναι ψυχρόν, καὶ ὁ βίος πολυδάπανος, δαπανᾷ πολὺ περισσότερα ἢ ὁ ζῶν ἐν Ἑλλάδι ἢ ἐν Τουρκίᾳ, ὅπου τὸ κλίμα εἶναι γλυκὺ καὶ ὁ βίος ἐν γένει ἀπλούστερος.

γ) Ὁ ἀριθμὸς τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας. Οἰκογένεια πολυμελὴς ἔχει ἀνάγκην πολὺ μεγαλειτέρας δαπάνης ἢ ἡ ἀποτελουμένη ἐξ ὀλίγων μελῶν.

Εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν ὕλικῶν δαπανῶν πρωτεύουσι καὶ ἀναπόρρευτοι πρέπει νά θεωρῶνται μόνον ἐκεῖναι αἱ ὁποῖαι ἀποβλέπουσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ εἰς ἄνετον καὶ ἀξιοπρεπῆ βίον. Πᾶσα ὅμως δαπάνη ὑπερβαίνουσα τὸ μέτρον τοῦτο, γινομένη δηλ. ἄνευ ἀνάγκης ἢ μόνον πρὸς ἱκανοποίησιν διαφόρων παθῶν εἶναι ἄσκοπος καὶ ἐπιβλαβής. Ἡ ἐγκράτεια, ἡ λιτότης καὶ ἡ ὀλιγάρκεια εἶναι αἱ ἀρεταί, αἱ ὁποῖαι σώζουσιν ἀπὸ τῆς παρεκτροπῆς ταύτης. Λαμπρὰ παραδείγματα τῶν ἀρετῶν τούτων παρέσχον οἱ ἀρχαῖοι φιλόσοφοι καὶ οἱ πατέρες τῆς ἐκκλησίας· ταύτας ὀφείλομεν νά λαμβάνωμεν ὡς πρότυπα ἡμεῖς ἰδίᾳ, εἰς τοὺς ὁποίους αἱ ἀρεταὶ αὗται εἶναι πατροπαράδοτοι, οὐχὶ δὲ νά ἐγκαταλείπωμεν τὰ πάτρια καὶ νά μιμώμεθα τὸν πολυτελεῆ καὶ πολυδάπανον βίον τῶν ἄλλων ἔθνων. Ὡς γενικὸς κα-

νών, συμφώνως πρὸς τὸν ἵποτον πρέπει νὰ κανονίζωμεν τὰς ὑλικὰς δαπάνας, δύναται νὰ θεωρηθῇ τὸ σοφὸν ἐκεῖνο ἀρχαῖον παράγγελμα ὅτι δὲν πρέπει νὰ στερώμεθα τῶν ἀναγκαιῶν, ἀλλ' οὔτε νὰ ἔχωμεν ἀνάγκη τῶν περιττῶν.

Εἰς τὰς ὑλικὰς δαπάνας ἐν γένει ὀφείλομεν νὰ προβαίνωμεν πάντοτε μετὰ φειδοῦς, ὅταν ὅμως ἡ φειδῶ δύναται νὰ προξενήσῃ βλάβην, πρέπει νὰ τὴν ἀποφεύγωμεν. Οὕτω π. γ. τὰ καλῆς ποιότητος τρόφιμα εἶναι πάντοτε προτιμητέα ἔστω καὶ ἐπὶ μεγαλειτέρᾳ δαπάνῃ, διότι ἡ μεγάλη φειδῶ περὶ τὴν ἀγορὰν τῶν τροφίμων προξενεῖ βλάβην τῆς ὑγείας, ἐπομένως πρέπει νὰ τὴν ἀποφεύγωμεν. Ἐπίσης ἐὰν συμβῇ ν' ἀσθενήσῃ τις, ὀφείλει νὰ ὑπεβάλληται εἰς ἰατρικὴν θεραπείαν καὶ νὰ δαπανᾷ ἀφειδῶς ἐν ἀνάγκῃ ἐν ἀνακτήσῃ τὴν ὑγείαν, διότι αὕτη εἶναι ἀγαθὸν πολὺτιμον, τὸ ὅποῖον ὁ ἄνθρωπος ἔχει καθήκον νὰ διατηρῇ ἀντὶ πάσης θυσίας.

Εἰς τὰς πνευματικὰς καὶ ἠθικὰς δαπάνας ὀφείλει τις νὰ δαπανᾷ ἀφειδῶς, ἐὰν δύναται, διότι τὰ ἐκ τούτων προσκινόμενα ἀγαθὰ εἶναι ἀνεκτίμητα. Ὅτω περισσώτερα δαπανᾷ τις ἵνα μορφώσῃ τὸ πνεῦμά του, ἢ ἵνα βοήθησῃ καὶ ἀνακουρίσῃ τοὺς πάσχοντας, τότε τελειότερος ἀποβαίνει ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς οὕτω δὲ καὶ τὸν προορισμὸν αὐτοῦ ἐκπληροῖ. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι καὶ αἱ δαπάναι αὗται δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνωσι τὸ ποτόν, τὸ ὅποῖον αἱ πρόσοδοι ἐπιτρέπουσι. Καὶ εὐτυχεῖς μὲν εἶναι ὅσοι δύνανται εἰς τὰς δαπάνας ταύτας μεγάλα ποσὰ νὰ διαθέτωσι, πᾶσα ὅμως εἰκοδέσποινα πλουσία ἢ πτωχή, εἰς τὸν προϋπολογισμὸν αὐτῆς ὀφείλει νὰ ὀρίζῃ διὰ τὰς πνευματικὰς καὶ φιλανθρωπικὰς δαπάνας ποσὸν τι ἀνάλογον πάντοτε τῶν προόδων. Αἱ δὲ κοινωνικαὶ καὶ πρὸς

τέρψιν δαπάναι ικανοποιῶσι τὰς ἀντιστοίχους ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, περὶ τῶν ὁποίων ἐγένετο λόγος ἐν τῷ οἰνείῳ κεφαλαίῳ. Τὰς δαπάνας ταύτας δὲν ἀποκλείει ἡ οἰκ. οἰκονομία, διότι τὰς μὲν κοινωνικὰς ἐπιβάλλει ἡ κοινωνία, μετὰ τῆς ὁποίας εἶναι τις ἡναγκασμένος, νὰ συζῇ ἀρμονικῶς, αἱ δὲ πρὸς τέρψιν συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ὑγείας, συμβουλεύει ὅμως νὰ προβαίνωμεν εἰς ταύτας μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς.

Καὶ εἰς μὲν τὰς κοινωνικὰς δαπάνας ἡ φρόνιμος οἰκοδεσποίνα οὐδέποτε δαπανᾷ ὑπέρογκα ποσὰ ἐπὶ ζημίᾳ τῶν σπουδαιοτέρων τῆς οἰκογενείας ἀναγκῶν, ἀρκεῖται δὲ μόνον εἰς μέτριόν τι ποσὸν τὸ ὅποτον ὀρίζει ἀναλόγως τῶν προσόδων, χωρὶς νὰ παρασύρηται ὑπὸ τῆς ματαιοπροσύνης καὶ τῆς μικροφιλοτιμίας. Ἐὰν δὲ οὔτε τοῦτο τῇ ἐπιτρέψωσιν αἱ προσοδοὶ τῆς, περιορίζει εἰς ἐλάχιστον σημεῖον τὰς δαπάνας ταύτας, ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οὔτε γεύματα προσφέρει οὔτε ἐσπερίδας, ἀποφεύγει δὲ νὰ μεταβαίνει καὶ αὐτῇ, ὅταν προσκαλῇται, ἵνα μὴ ἀναγκάζεται ν' ἀνταποδίδῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐκ δὲ τῶν πρὸς τέρψιν δαπανῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς ὀλιγώτερον δαπανηράς καὶ μᾶλλον ὠφελίμους εἰς τὴν ὑγίαν, τοιαῦται δὲ εἶναι κυρίως ὁ περίπατος, καὶ αἱ ἐκδρομαὶ εἰς τὰς ἐξοχάς, ὅπου ἂφ' ἐνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀῆρ ἄριστα ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ὑγείας, ἂφ' ἑτέρου δὲ αἱ φυσικαὶ καλλοναί, τὰς ὁποίας ἀφθόνως ἀπολαμβάνει τις ἐκεῖ ἀποτελοῦσιν ἀληθῆ ἀπόλαυσιν.

Ὁ φυσικὸς διαχειριστὴς τῶν προσόδων τοῦ οἴκου εἶναι ἡ οἰκοδεσποίνα.

Ἡ διαχείρισις αὕτη εἶναι ἐν τῶν σπουδαιοτέρων τῆς οἰκοδεσποίνης καθηκόντων, διότι ἐκ τῆς καλῆς ἢ

κακῆς διαχειρίσεως τοῦ οἰκογενειακοῦ πλούτου ἐξαρτᾶται κατὰ τὸ πλεῖστον ἡ εὐημερία ἢ ἡ δυστυχία τῆς οἰκογενείας. Ἄλλ' ἵνα διαχειρίζηται καλῶς τὰς προσόδους ἡ οἰκοδέσποινα ἀνάγκη νὰ ἔχη τὴν δέουσαν μόρφωσιν καὶ πάσας τὰς ἀρετάς, αἱ ὁποῖαι συγκροτοῦσι τὴν καλὴν οἰκοδέσποιναν.

Ἡ πρώτη φροντίς τῆς οἰκοδεσποίνης κατὰ τὴν διαχείρισιν τῶν προσόδων εἶναι ν' ἀποχωρίσῃ ποσὸν τι τὸ καλούμενον ἀποθεματικὸν κεφάλαιον.

Ἡ φρόνησις καὶ ἡ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια ἐπιβάλλουσιν τὴν ἀποταμίευσιν τοῦ κεφαλαίου τούτου, τὸ ὅποιον εἶναι ἀπαραίτητον εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν πλουσίαν ἢ πτωχὴν, καθ' ὅτι δι' αὐτοῦ δύναται τις νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν ἀναγκῶν αὐτοῦ καὶ εἰς τὸ μέλλον, ν' ἀντεπεξέλθῃ δὲ κατὰ διαφόρων δυστυχημάτων, τὰ ὅποια ἀπροσδοκῆτως πολλάκις δυνατὸν νὰ ἐπέλθωσιν, ὥς εἶναι ἀσθένεια, πυρκαϊά, ἐλλειψὶς ἐργασίας εἰς τὰ τοιαῦτα.

Τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον εἶναι πάντοτε ἀνάλογον τῶν προσόδων, δύναται δὲ νὰ ὀρισθῇ κατὰ μέσον ὅρον ἀπὸ $\frac{1}{4}$ μέχρι $\frac{1}{6}$ τοῦ ὅλου ποσοῦ· ὀφείλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίξῃ ὄχι μόνον περὶ τῆς συντηρήσεως, ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς αὐξήσεως τοῦ ποσοῦ τούτου, καταθέτουσα αὐτὸ εἰς ἀσφαλῆ τινα τράπεζαν ὅπου μένον ἐν ἀσφαλείᾳ τὸ κεφάλαιον πολλαπλασιάζεται βαθμὴν διὰ τοῦ τόκου· οὕτω μεγάλα κεφάλαια πολλάκις σχηματίζονται. Δύναται τις ἐπίσης νὰ καταθέσῃ τὰ ἀποταμιεύματα αὐτοῦ εἰς λαχειοφόρους ὁμολογίας εἰς μετοχὰς διαφόρων ἐταιριῶν κτλ. ἀλλ' ἐξ ὅλων τούτων πρέπει νὰ προτιμᾷ πάντοτε τὰ ἀσφαλέστερα ἔστω καὶ ἂν ταῦτα παρέχωσιν μικρὸν τόκον, οὐδέποτε δὲ νὰ

διακινδυνεύη τὸ κεφάλαιον χάριν μεγαλειτέρου τόκου. Τέλος δὲν πρέπει ν' ἀποφασίζῃ τι περὶ τῆς καταθέσεως τῶν ἀποταμιευμάτων τούτων ἢ οἰκοδέσποινα, πρὶν ἢ ζητήσῃ ἀκριβεῖς πληροφορίες καὶ τὴν συμβουλὴν ἀνδρῶν εἰδημένων περὶ τὰ τοιαῦτα.

Μετὰ τὸν ἀποχωρισμὸν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου ἢ οἰκοδέσποινα διανέμει εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῶν δαπανῶν τὸ ὑπόλοιπον ποσὸν τῶν προσόδων, ἐπὶ τῇ βάσει πάντοτε τοῦ προϋπολογισμοῦ, τὸν ὁποῖον συντάσσει κατὰ τὴν ἀρχὴν ἐκάστου ἔτους (κατὰ Ἰανουάριον ἢ Σεπτέμβριον) συσχεπτομένη μετὰ τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας. Συντάσσει δὲ τὸν προϋπολογισμὸν κατὰ τὸν ἐπόμενον τρόπον. Διαιρεῖ εἰς τρεῖς στήλας τὸ ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον κατὰστικόν, καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην στήλην ὑπὸ τὴν λέξιν *Πρόσοδοι* γράφει τὸ ὅλικόν ποσὸν τῶν προσόδων, τὰς ὁποίας προϋπολογίζει κατὰ προσέγγισιν, προσέχουσα πάντοτε νὰ μὴ ὑπολογίστῃ περισσotέρας τῶν πραγματικῶν. Εἰς δὲ τὴν δευτέραν στήλην ἀναγράφει τὸ προϋπολογιζόμενον ἀποθεματικὸν κεφάλαιον, τὸ ὁποῖον ἀφαιρεῖ ἀπὸ τοῦ ὀλικοῦ ποσοῦ τῶν προσόδων. Μετὰ τοῦτο προϋπολογίζει τὰς δαπάνας ὀλοκλήρου τοῦ ἔτους, ὑπολογίζουσα πάντοτε κατὰ τι περισσotέρας τῶν πραγματικῶν καὶ διαιροῦσα αὐτὰς εἰς εἶδη γράφει ἐν τῇ τρίτῃ στήλῃ ὑπὸ τὴν λέξιν *Δαπάναι*. Τὰ δὲ ἀνγκυραζόμενα εἶδη τῶν δαπανῶν εἶναι τὰ ἐξῆς: α) δαπάναι συντηρήσεως, περιλαμβάνουσαι τὰς τῆς τροφῆς, θερμάντεως, πλύσεως καὶ φωτισμοῦ. β) δαπάναι κατοικίας, ἥτοι ἐνοικίου καὶ ἐπιπλοσκευῆς, γ) δαπάναι ἱματισμοῦ, δ) πνευματικαὶ δαπάναι, ἥτοι αἱ γινόμεναι πρὸς ἀγορὰν βιβλίων, ἐφημερίδων, περιοδικῶν, δαπάναι πρὸς ἐκπαίδευσιν τῶν τέκνων κλπ. ε) ἡθικαὶ δαπάναι,

ἔτσι αἱ γινόμεναι χάριν φιλανθρωπικῶν σκοπῶν, στ) δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρψιν, ζ) διάφοροι ἑκτακτοὶ δαπάναι, ἐν αἷς καὶ αἱ δαπάναι ἱατροῦ καὶ φαρμάκων καὶ η) δαπάναι ὑπηρεσίας, ἐὰν ἐπιτρέπωσιν αἱ πρόσοδοι νὰ προσλαμβάνωνται ὑπηρεταί.

Μετὰ τὴν ἀναγραφὴν ὅλων τούτων τῶν δαπανῶν προσθέτει τὰ διάφορα ποσὰ τὰ προϋπολογισθέντα διὰ ταύτας, τὸ δὲ ἄθροισμα αὐτῶν πρέπει νὰ ᾔηται ἴσον, ἂν μὴ μικρότερον, πρὸς τὸ ποσὸν τῶν προσόδων, τὸ μένον μετὰ τὴν ἀφαιρέσιν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου.

Μετὰ τὴν σύνταξιν τοῦ ἐτησίου τούτου προϋπολογισμοῦ ἡ οἰκοδόσποινα συντάσσει ἐν τῷ αὐτῷ καταστάτῳ καὶ μηνιαῖον διαιρουσα ἑκαστον ποσὸν τοῦ ἐτησίου διὰ 12. Καίτοι δὲ τὸ ποσὸν τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ ὀρίζηται δι' ἑκαστον εἶδος δαπάνης, ποικίλλει, ὥς καὶ προηγουμένως εἶδομεν, ἀναλόγως διαφόρων περιστάσεων, οἷον τοῦ κλίματος, τῶν ἡθῶν καὶ ἐθίμων τοῦ τόπου, ὅπου ζῇ τις, τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καὶ ἄ. δύναμεθα ἐν τούτοις νὰ ὑπολογίσωμεν κατὰ μέτον ὅρον ὡς ἑξῆς :

Δαπάναι συντηρήσεως	50 ⁰ / ₀ — 65 ⁰ / ₀
» κατοικίας	12 ⁰ / ₀ — 20 ⁰ / ₀
» ἱματισμοῦ	9 ⁰ / ₀ — 12 ⁰ / ₀

Τὸ δὲ ὑπολειπόμενον ποσὸν τῶν προσόδων διανέμει εἰς τὰ διάφορα ἄλλα εἶδη τῶν δαπανῶν ἀναλόγως τῆς σπουδαιότητος αὐτῶν.

Ἐνταῦθα παραθέτομεν σχέδιον ἐτησίου καὶ μηνιαίου προϋπολογισμοῦ, τὸν ὁποῖον δύναται τις νὰ μεταβάλη ἀναλόγως τῶν περιστάσεων.

ΕΤΗΣΙΟΣ ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1902

Ἐτήσια πρόσδοι	Ἀποθεματικὸν κεφάλαιον	Ἐτήσια δαπάναι
Ἐξ ἐργασίας Λ. 240	Τὸ $\frac{1}{5}$ τῶν προσόδων ἥτοι 1) Λ. 60	Συντήρησις ἥτοι τροφῆ, } θέρμανσις, φωτισμὸς } καὶ πλύσις 50 % } Λ. 120
Ἐξ ἐνοικίου » 48	Τὸ ὑπόλοιπον τῶν προσό-	Κατοικία 15 % } ἤτοι 36
Ἐκ τῶνων » 12	δων διὰ τὰς ἐτήσιους δα-	ἤτοι 24
Λ. 300	πάντας	Δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρεσιν » 9 ἤτοι 6
		ἤτοι 6
		Βιβλία, περιοδ. ἐφημ. » 12
		Δίδακτα » 12
		Δαπάναι φιλικαὶ » 12
		ἤτοι 9
		Λ. 240

ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Μηναία προσδοι		Αποθεματικόν κερύλαιον	Μηναία δαπάναι
Εξ έργασίας	Α. 20	Τὸ $\frac{1}{5}$ τῶν προσόδων ἥτοι	Συντήρησης ἥτοι τροφῇ, θέρμανσις, φωτισμὸς καὶ
Εξ ἐνοικίου κτημ.	» 4	Τὸ ὑπόλοιπον τῶν μηναιῶν	πλῆσις 50 %
Εκ τῶν	» 1	προσόδων διὰ τῆς μηναιᾶς	} Α. 10
Α. 25	δαπάνας	» 20	
		Α. 25	Κατοικία 15 %
			Ίματισμὸς 10 %
			» 3
			» 2
			Δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ
			πρὸς τέρεν
			» 0.75
			Ύψατατα, δι' ἑατρ. καὶ φαρ.
			» 0.50
			Βιβλία, περιοδ. ἐφημ.
			» 1
			Διδασκα
			» 1
			Δαπάναι φιλανθ.
			» 1
			Υπηρεσία
			» 0.75
			Α. 20.00

Μετὰ τὴν σύνταξιν τοῦ ἐτήσιου καὶ μηνιαίου προϋπολογισμοῦ, ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ ἐγγράφῃ μετὰ μεγίστης ἀκριβείας εἰς πρόχειρόν τι κατάστιχον πᾶν ὃ, τι καθ' ἐκάστην εἰσπράττει καὶ δαπανᾷ. Ταῦτα δὲ τὰ προχειρῶς γεγραμμένα ἀντιγράφει καθ' ἐκάστην ἐσπέραν εἰς τὸ ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον μηνιαῖον κατάστιχον ἢ ἡμερολόγιον, τοῦ ὁποῖου τύπος παρέχεται κατωτέρω. Δώδεκα τοιαῦτα ἡμερολόγια τῶν ὁποίων ἕκαστον εἶναι ὠρισμένον δι' ἓνα μῆνα, ἀποτελοῦσι τὸ ἐτήσιον κατάστιχον τῶν δοσοληψιῶν. Τοῦτο δὲ μετὰ τοῦ προχείρου καὶ τοῦ ἄλλου ἐν τῷ ὁποίῳ γράφεται ὁ προϋπολογισμὸς ἀποτελοῦσι τὰ κατάστιχα τῆς οἰκιακῆς καταστιχογραφίας.

Τὸ ἄθροισμα τῶν μηνιαίων δαπανῶν τῶν ἐν ἐκάστη στήλῃ τοῦ μηνιαίου καταστίχου ἀναγεγραμμένων πρέπει νὰ ἴηται τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἀντίστοιχον ποσόν, τὸ ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένον· τοῦτο διὰ τῆς ἀντιπαραβολῆς αὐτῶν, δύναται νὰ ἐξακριβώσῃ κατὰ τὸ τέλος ἐκάστου μηνὸς ἡ οἰκοδέσποινα.

Πολλάκις ὅμως ἐνεκα ἐκτάκτων καὶ ἀπροσδοκῆτων περιστάσεων, οἷον σοβαρᾶς ἀσθενείας ἢ ἄλλου τινὸς αἰτίου ἀναγκάζεται τις νὰ ὑπερβῇ εἰς ἓν εἶδος δαπανῶν τὸ ποσὸν τὸ ὁποῖον δι' αὐτὸ προϋπελόγισεν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐπιφέρῃ ἐλάττωσιν εἰς ἕτερον εἶδος, οὕτως ὥστε τὸ ὀλικὸν ἄθροισμα τῶν δαπανῶν νὰ ἴηται πάντοτε τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένον.

Ἐὰν π. χ. ἀναγκάζεται τις νὰ κατοικῇ ἐν κεντρικῇ συνοικίᾳ τῆς πόλεως καὶ ἐπομένως νὰ ὑπερβαῖν τὸ διὰ τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας προϋπολογισθὲν ποσόν, ἢ ἐὰν ἐνεκα ἀσθενείας ἠῤῥήθησαν αἱ δαπάναι συντηρήσεως, ἱατροῦ καὶ φαρμάκων, ὀφείλει νὰ ἐλαττώσῃ κατὰ

τι ἄλλο εἶδος δαπανῶν, οἷον τὰς τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς ὑπηρεσίας, ἢ τὰς πρὸς τέρψιν καὶ οὕτω νὰ ἐπέλθῃ πάλιν ὁ ἰσολογισμός. Ἐάν δὲ τοῦναντίον δαπανήσῃ ὀλιγώτερα τῶν προϋπολογισθέντων, δύναται τὸ ὑπολειπόμενον περισσεύμα νὰ προσρίξῃ εἰς ἐκτάκτους δαπάνας, ἐν ἐλλείψει δὲ τοιούτων προσθέτει αὐτὸ εἰς τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον ἢ χρησιμοποιεῖ εἰς ἔργα φιλανθρωπικά.



**Μηνιαῖον ἡμερολόγιον δαπανῶν τοῦ μηνὸς
Σεπτεμβρίου.**

Ἡμερομηνία	Πρόσδοι μηνιαῖαι	Τροφή	Θέρμανσις φωτισμὸς	Πλύσις καὶ σιδέρωμα	Ἑνδύειον	Ἰατρικὸς	Ἑκτακτα	Κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέραςιν δαπάναι	Πνευματικαὶ δαπάναι	Φιλανθρωπικαὶ δαπάναι	Ὑπηρεσία	Ἀνταρραχλαίωσις
1												
2												
2												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ· ΟΙΚ· ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ

Ἡ ὑγίεια εἶναι ἡ κανονικὴ καὶ τακτικὴ λειτουργία τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος, ὅσος δὲ ἡ διατάραξις τῆς λειτουργίας οἰουδήποτε ὀργάνου ἐκ διαφόρων αἰτίων προερχομένη. Ἡ ὑγίεια ὄχι μόνον εἶναι τὸ πολυτιμότεον τῶν ὑλικῶν ἡμῶν ἀγαθῶν, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ ἔχει στενὴν σχέσιν· διότι κατὰ τὸ ἀρχαῖον γνώμικόν «Νοῦς ὑγιὲς ἐν ὑγιεῖ σώματι» τ. ἔ. ἀνάγκη νὰ ᾔηται ὑγιὲς τὸ σῶμα, ἐν' ἀποβαίνει κατὰλληλον ὄργανον τῆς ψυχῆς· καὶ ἀληθῶς ἀνευ ὑγείας δὲν δύναται τις νὰ ἐργασθῇ, ἐπομένως οὔτε ὑλικῶς δύναται νὰ εὐημερήσῃ, οὔτε ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς νὰ τελειοποιηθῇ. Διὰ τοῦτο πᾶς ἄνθρωπος ἔχει καθήκον νὰ προσυλλάτῃ, καθ' ὅσον δύναται, τὴν ὑγείαν του, ἐὰν δὲ συμβῇ ν' ἀσθενήσῃ, ὀφείλει νὰ ἐπιζητῇ τὴν ἀνάκτησιν τῆς ὑγείας του διὰ τῆς ἰατρικῆς θεραπείας.

Καὶ ἡ μὲν ὑγιεινὴ διδάσκει τοὺς κανόνας, διὰ τῶν ὁποίων ἡ ὑγίεια διατηρεῖται καὶ προσφυλάσσεται ἀπὸ τῶν διαφόρων παθήσεων· ἡ δὲ οἰκιακὴ ἰατρικὴ καὶ φαρμακολογία τὴν πρόληψιν καὶ θεραπείαν μικρῶν τινῶν ἀδιαθεσιῶν καὶ τὴν χρῆσιν διαφόρων οἰκιακῶν φαρμάκων· ἡ δὲ νοσηλεία τὴν ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν ἰατρικῶν συνταγῶν καὶ ὁδηγιῶν καὶ τὴν ἐν γένει περιποίησιν τῶν ἀσθενῶν κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἀσθενείας καὶ τὸ τῆς ἀναρρώσεως.

Εἶναι δὲ αἱ γνώσεις αὗται ἀναγκαῖαι μὲν εἰς πάντα ἄνθρωπον, ἀπαραίτητοι δὲ ἰδίᾳ εἰς πᾶσαν οἰκοδέσποιναν.

διότι ἐν τῶν σπουδαιοτέρων καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ διατηρῇ καὶ προφυλάττῃ τὴν ὑγίειαν τῶν τέκνων τῆς καὶ περὶ τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως πάντων τῶν περὶ αὐτὴν νὰ φροντίζῃ, ἔτι δὲ νὰ προλαμβάνῃ καὶ θεραπεύῃ αἰφνιδίως τινὰς παθήσεις καὶ ἐλαφρὰς ἀσθενείας, νὰ μεταχειρίζεται τὰ διάφορα οἰκιακὰ φάρμακα καὶ τέλος νὰ νοσηλεύῃ τοὺς πάσχοντας. Ἐπομένως ἀνάγκη νὰ ἔχῃ τὰς ἀπαιτούμενας γνώσεις α) ὑγιεινῆς, β) οἰκιακῆς ἰατρικῆς καὶ φαρμακολογίας καὶ γ) νοσηλείας.

Ἑγχειρητή. Ἀπαραίτητοι ὅροι πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγιείας εἶναι οἱ ἑξῆς:

α) Ὁ καθαρὸς ἀήρ. Ἐν ἀναπνέωμεν καθαρὸν ἀέρα πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν κατοικίαν εὐαερόν, εἰς ὑψηλὴν θέσιν κειμένην καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ παντὸς ἀλλοῦ μιάσματος. Ὀφείλομεν πρὸς τοῦτοις νὰ καθαρίζωμεν τὸν ἐντὸς τῆς οἰκίας ἀέρα ἀφίουνται καθ' ἑκάστην τὰ παράθυρα ἀνοικτὰ κατὰ μὲν τὸ θέρος ἀπὸ πρωίας μέχρι νυκτός, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα μέχρι τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου.

β) Ἡ καθαριότης. Αὕτη ὄχι μόνον εἶναι προσὸν γαλακτηρίζον τὸν καλῶς ἀνατεθραμμένον ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ σπουδαῖος παράγων τῆς ὑγιείας· διότι ἡ ἀκαθαριότης ἐμποδίζουσα τὴν ἄδηλον διαπνοήν, ἣτις ἀπαύστως ἐνεργεῖται διὰ τῶν πόρων τοῦ σώματος, δύναται νὰ προξενήσῃ σοβαρὰς νόσους.

Ἐπιτυγχάνεται δὲ ἡ καθαριότης τοῦ σώματος διὰ τῆς συχνῆς ἀλλαγῆς τῶν λευχειμάτων καὶ διὰ τῶν πρὸς καθαρισμὸν λουτρῶν, τὰ ὅποια πρέπει νὰ γίνωνται συχνότατα. Εἶναι δὲ τοιαῦτα λουτρά τὰ χλιαρὰ καὶ τὰ μετρίως θερμά, τὰ δὲ ψυχρά, τὰ θαλάσσια καὶ τὰ λίαν

θερμά, χρησιμεύουσιν ὡς ἱαματικά εἰς διαφόρους περιστάσεις, ἐπομένως δὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζηται τις αὐτὰ πρὶν ἢ συμβουλευθῇ ἱατρὸν. Ἐκτὸς δὲ τῆς καθαρότητος τοῦ σώματος ἀπαραίτητος εἶναι καὶ ἡ τῆς οἰκίας· οἱ ὀχετοὶ καὶ οἱ ἀπόπατοι ἰδίᾳ πρέπει νὰ καθαρίζωνται συχνότατα διὰ διαφόρων ἀπολυμαντικῶν, οἷον φανικοῦ ὀξέος, γλωρούχου τιτάνου κλπ.

γ) Τροφή θρεπτικὴ καὶ ἐπαρκής. Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα δύναται νὰ παραβληθῇ πρὸς ἀτμομηχανήν· ὡς αὕτη, ἵνα κινῆται, ἔχει ἀνάγκην ἀπαύστου ἀνανεώσεως καυσίμου ὕλης καὶ ὕδατος, τὰ ὁποῖα φθείρει κινουμένη, οὕτω καὶ τὸ σῶμα ἔχει ἀνάγκην ἀνανεώσεως τῶν διαφόρων οὐσιῶν, τὰς ὁποίας καταναλίσκει πρὸς συντήρησιν τῆς ζωῆς. Ἀναπληροῦνται δὲ αἱ καταναλισκόμεναι αὗται οὐσίαι διὰ τροφῆς θρεπτικῆς μὲν τὴν ποιότητα ἐπαρκοῦς δὲ τὴν ποσότητα. Πρέπει λοιπὸν νὰ ᾖναι ἡ τροφή εὐπεπτος, καθαρὰ, λιτὴ, εὐχυμος καὶ θρεπτικὴ, ν' ἀποτελῇται δὲ μίκτῳς ἐκ θρεπτικῶν καὶ καυστικῶν οὐσιῶν, ἔτι δὲ ἐκ ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν, αἱ φυτικαὶ οὐσίαι μάλιστα πρέπει νὰ λαμβάνωνται εἰς μεγαλειτέραν ποσότητα ἢ αἱ ζωϊκαί. Κατὰ δὲ τὸ ποσὸν νὰ ᾖναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὸν διοργανισμὸν τοῦ σώματος, τὴν ὥραν τοῦ ἔτους καὶ τὸ κλίμα. Οἱ γέροντες, τὰ παιδία, αἱ γυναῖκες καὶ ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουσιν ἀνάγκην ὀλιγωτέρας τροφῆς, ἀλλὰ θρεπτικῆς καὶ εὐπέπτου. Ὡς καὶ ἀλλαχοῦ εἵπομεν, τὰ διάφορα τρόφιμα καὶ μάλιστα ὁ ἄρτος, τὸ κρέας, τὸ γάλα καὶ τὸ βούτυρον πρέπει νὰ ᾖναι καλῆς ποιότητος, διότι ἄλλως βλάβης μᾶλλον πρόξενα γίνονται· οἱ δὲ καρποὶ νὰ τρώγονται πάντοτε ὥριμοι, διότι ἡ βρῶσις ἁώρων ὀπωρῶν δύναται νὰ προξενήσῃ διαφόρους νόσους.

Μεγάλως ἐπηρεάζει τὴν λειτουργίαν τοῦ στομάχου καὶ τὴν ὅλην θρέψιν τοῦ σώματος καὶ ἡ μάσθησις, ἥτις, ἐὰν γίνηται ἀτελῶς ἐπιφέρει πολλὰς στομαχικὰς νόσους· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ φροντίζωμεν ὅπως διατηρῶμεν ἐν καλῇ καταστάσει τοὺς ὀδόντας. Τοῦτο δ' ἐπιτυγχάνεται κυρίως, ἐὰν διατηρῶμεν αὐτοὺς καθαρούς διὰ συχνῆς πλύσεως καὶ διαφόρων καθαριστικῶν καὶ ἀπολυμαντικῶν ὀδοντοκόνεων καὶ ἄλλων φαρμάκων, τὰ ὅποια μεταχειριζόμεθα τῇ βοήθειᾳ μαλακῆς ψήκτρας. Ἔτι δὲ χάριν τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὰ θερμὰ φαγητὰ καὶ ποτὰ ἀμέσως μετὰ τὰ ψυχρὰ καὶ τὸν ἀντίον.

δ) Ἀσκήσις τοῦ σώματος. Ἡ ἐργασία, ὁ περίπατος καὶ αἱ διάφοροι σωματικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἀπαραίτητα πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας, διότι ἐνισχύουσι τοὺς μῦς, ζωογονοῦσι τὰ νεῦρα, διευκολύνουσι τὴν κυκλοφορίαν καὶ ἐν γένει ἐπὶ ὅλων τῶν λειτουργιῶν τοῦ σώματος εὐεργετικῶς ἐπιδρῶσι. Πρέπει ὅμως πάντα ταῦτα τὰ εἶδη τῶν ἀσκήσεων νὰ ἦναι μέτρια, καὶ ἀνάλογα τῶν δυνάμεων, διότι ἄλλως ἀντὶ ὠρελείας βλάβην μᾶλλον προξενοῦσι.

ε) Ἡ διατήρησις τῆς ἀναγκαίας εἰς τὸ σῶμα θερμοκρασίας.

Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ ἐνδύμεθα τὸν μὲν χειμῶνα θερμὰ ἐνδύματα, ἥτοι διατηροῦντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ ἐμποδίζοντα τὴν ἐπ' αὐτοῦ ἐπίδρασιν τῆς ψυχρᾶς ἀτμοσφαίρας, τὸ δὲ θέρος ἐλαφρὰ καὶ ὁροσερά. Ἐπίσης πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τις τὴν ὑγρασίαν, νὰ μὴ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος καὶ ἐν καταστάσει ἐπιδρώσεως νὰ μὴ πίνῃ ψυχρὸν ὕδωρ, διότι ἐπέρχεται οὕτω αἰφνιδία κατὰψυξις τοῦ σώματος, ἡ ὅποια πολλὰ-

κίς προξενεῖ σοβαρὰς ἀσθενείας. Πρὸς τοῦτοις ἐάν τις εὐ-
ρίσκηται ἐντὸς θερμῆς ἀτμοσφαίρας, δὲν πρέπει νὰ με-
ταβαίνει ἀμέσως εἰς ψυχρὰν οὔτε ἀπὸ ψυχρὰς εἰς θερ-
μὴν, ἀλλὰ βαθμηδόν· διὰ τοῦτο εἶναι ἐπικίνδυνον τὸ νὰ
λούηται τις εἰς θερμὸν λουτρῶνα ἐν καιρῷ ὑπερβολικοῦ
ψύχους, διότι ἡ τοιαύτη ἀπότομος μετάβασις ἀπὸ τοῦ
ψύχους εἰς τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν καὶ τάνάπαλιν δύ-
ναται νὰ ἐπιφέρῃ συμφορήσιν καὶ ἄλλας σπουδαίας
διαταραξείας τοῦ ὁργανισμοῦ.

στ) Ἡ ἀπὸ τῶν κόπων ἀνάπαυσις καὶ αἱ ἀθῶαι ψυ-
χαγωγίαι. Ἡ ἀδιάκοπος καὶ ὑπερβολικὴ ἐργασία ἐξαν-
τλεῖ τὰς δυνάμεις τοῦ σώματος καὶ διὰ τοῦτο ἐπιδρᾷ
ὀλεθρίως ἐπὶ τῆς ὑγείας. Ἐπομένως ἡ ἐργασία πρέπει
νὰ ἦναι μετρία καὶ νὰ διατίθεται οὕτως, ὥστε νὰ πα-
ρέχῃ εὐκαιρίαν πρὸς ἀνάπαυσιν ἀπὸ τοῦ κόπου καὶ ἀνά-
κτησιν τῶν δυνάμεων. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὠφελιμώ-
ταται εἰς τὴν ὑγιειαν εἶναι καὶ αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις
καὶ ψυχαγωγίαι γινόμεναι μετὰ μέτρου καὶ εἰς περι-
στάσεις καταλλήλους. Τοιαῦται δὲ εἶναι οἱ ἐξοχικοὶ πε-
ρίπατοι, αἱ θαλάσσιαι ἐκδρομαί, τὰ ταξείδια, αἱ οἰκο-
γενεϊακαὶ καὶ φιλικαὶ συναναστροφαί καὶ ἐσπερίδες, ἡ
μουσικὴ, τὸ θέατρον, καὶ πᾶσαι ἐν γένει αἱ ἀθῶαι δια-
σκεδάσεις. Πρέπει ὅμως ν' ἀπολαμβάνῃ τις τὰς τοιαύ-
τας τέρψεις μετρίως, διότι καὶ τούτων ἡ κατάχρησις
ὄχι μόνον εἰς τὴν ὑγιειαν βλάπτει, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ ἄλ-
λας ἐπόψεις ἀποβαίνει ὀλεθρία.

ζ) Ἀποφυγὴ πάσης καταχρήσεως. Πᾶσα κατάχρη-
σις εἰς τε τὴν τροφὴν καὶ τὴν λοιπὴν διαίταν εἶναι ἐ-
πιβλαβής· διὸ ὀφείλει τις ν' ἀποφεύγῃ τὴν πολυφαγίαν,
τὴν πολυποσίαν, τὰς μακρὰς ἀγρυπνίας, τὴν ὑπέρμε-
τρον σωματικὴν ἢ διανοητικὴν ἐργασίαν καὶ τὰ τοιαῦ-

τα. Εἰς τὰς καταχρήσεις ἀνάγεται καὶ ἡ ὑπερβολικὴ διὰ τοῦ στηθοδέσμου περισφιγῆς, εἰς τὴν ὁποίαν ὑποβάλλονται ἐκ φιλαρεσκείας πολλαὶ γυναῖκες καὶ μάλιστα νεάνιδες· αὗται ὅχι μόνον γελοῖαι διὰ τὴν φιλαρεσκίαν αὐτῶν καθίστανται, ἀλλὰ καὶ τὴν ὑγίειαν αὐτῶν καταστρέφουσι, διότι ἐκ τῆς πίστεως καὶ περισφιγέως τοῦ στηθοδέσμου προέρχονται σπουδαῖαι παθήσεις τῶν λεπτοτέρων ὀργάνων, ἰδίως τῶν πνευμόνων, τῆς καρδίας καὶ τοῦ στομάχου. Διὰ τοῦτο καλὸν θὰ εἶναι ἢ νὰ ἐκλίπη ἐντελῶς ἡ χρῆσις τοῦ στηθοδέσμου ἀπὸ τῆς γυναικείας περιβολῆς, ἢ τοῦλάχιστον, ἐνὸς τοῦτο θεωρεῖται ἀδύνατον, νὰ περιορισθῇ ἡ χρῆσις αὐτοῦ, δηλ. νὰ ἐφαρμόζηται ἐπὶ τοῦ σώματος ὁ στηθοδέσμος ἄνευ τῆς ἐλάχιστης περισφιγέως. Οὕτω μετριάζεται κατὰ τὸ δυνατόν ἡ ἐξ αὐτοῦ βλάβη.

Ἦ γινῇ τῶν αἰσθητηρίων. Αἱ αἰσθήσεις, διὰ τῶν ὁπλίων ἐπρόκειτο ἡμᾶς ὁ Πανάγαθος Δημιουργός, εἶναι ἀναγκαιόταται εἰς τὸν βίον· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ διατηρῶμεν ὑγιᾶ τὰ διάφορα αἰσθητήρια.

Οἱ ὀφθαλμοί, τὸ ὄργανον τῆς σπουδαιοτάτης αἰσθήσεως, ἔχουσιν ἀνάγκην πολλῆς φροντίδος, ὅπως διατηρῶνται ὑγιεῖς. Κυρίως τὰ βλάπτοντα τοὺς ὀφθαλμοὺς εἶναι τὸ λίαν ζωηρὸν φῶς, ὡς καὶ τὸ ἀμυδρόν, αἱ ἀγρυπνίαι, ἡ νυκτερινὴ ἐργασία, ὁ καπνός, ἡ κόνις, ἡ ὑπερβολικὴ ἐργασία καὶ ἡ συνεχὴς προσήλωσις αὐτῶν ἐπὶ λαμπόντων καὶ ἀντανακλαστικῶν σωμάτων. Ἀπὸ πάντων τούτων πρέπει νὰ προφυλάττωμεν τοὺς ὀφθαλμοὺς· ἐν περιπτώσει δὲ παθήσεως αὐτῶν νὰ μὴ μεταχειριζώμεθα φάρμακα ὑπὸ πρακτικῶν συνιστώμενα, ἀλλὰ νὰ συμβουλευώμεθα ἐπιστήμονα ἰατρόν.

Καὶ ἡ ἀκοή εἶναι ἐπίσης σπουδαία καὶ εὐπρόσβλη-

τος αἰσθησις. Ταύτην βλάπτει ἡ ἀκαθαρσία τῶν ὠτων, τὸ ψύχος, καὶ οἱ ἰσχυροὶ κρότοι, οἵτινες, ἐὰν μάλιστα γίνωνται πλησίον τοῦ ὠτός, δύνανται νὰ προξενήτωσι διάρρηξιν τοῦ τυμπάνου καὶ ἐντελῇ κώφωσιν.

Ἡ ἀφή ἀμβλύνεται μεγάλως, ἐὰν σκληρυνθῇ ἡ ἐπι-
δερμὶς τῶν χειρῶν καὶ μάλιστα κατὰ τὰ ἄκρα τῶν δακτύ-
λων, ὅτε καὶ αἱ χεῖρες καθίστανται ἀνεπιτήδεια πρὸς
λεπτὰς ἐργασίας. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προφυλάττῃ τις
τὰς χεῖρας, ἵν' ἀποφεύγῃ τὴν σκλήρυνσιν ταύτην.

Ἡ ὄσφρησις εἶναι χρησιμωτάτη αἰσθησις, διότι οὗ-
σα ὁ κριτὴς τῶν εἰς τὸ στόμα εἰσαγομένων τροφῶν ὁ-
δηγεῖ ἡμᾶς ν' ἀποφεύγωμεν τὰς δυσώδεις καὶ ἐπομένως
ἐπιβλαβεῖς. Αἱ ἰσχυραὶ ὀσμαι, ἡ συνεχὴς εἰσπνοὴ ἀρω-
μάτων καὶ ὁ κατάρρους ἀμβλύνουσι πολλάκις τὴν αἰ-
σθησιν ταύτην. Ἡ γεῦσις, τῆς ὁποίας ὄργανον εἶναι ἡ
γλῶσσα χρησιμεύει πρὸς διάκρισιν τῶν διαφόρων χυ-
μῶν. Ἡ κατάχρησις τῶν καυστικῶν καρυκευμάτων
καὶ πνευματωδῶν ποτῶν καὶ ἡ ὀλεθρία χρῆσις τοῦ κα-
πνοῦ ἀμβλύνουσι τὴν αἰσθησιν ταύτην.

Οἰκιακὴ ἰατρικὴ καὶ φαρμακολογία. "Ὅσον καὶ
ἂν προφυλάξῃ τις τὴν ὑγίειαν συμβαίνει πολλάκις νὰ
προσβληθῇ ὑπὸ διαφόρων νόσων. Καὶ αἱ μὲν ἐλαφραὶ ἀ-
διαθεσίαι θεραπεύονται διὰ τινων οἰκιακῶν φαρμάκων.
Διὰ τὰς σοβαρὰς δὲ ἀσθενείας, πρέπει νὰ προσκαλῇται
ἐγκαίρως ὁ ἰατρός· δυνατὸν ὅμως καὶ αὐταὶ νὰ προ-
λαμβάνωνται διὰ τινων μέσων, τὰ ὁποῖα ἀνάγκη νὰ
γνωρίζῃ ἡ οἰκοδόσποινα. Εἰς τὴν θεραπείαν λοιπὸν τῶν
ἐλαφρῶν ἀδιαθεσιῶν καὶ εἰς τὴν πρόληψιν τῶν διαφόρων
νόσων περιορίζονται αἱ γνώσεις τῆς οἰκιακῆς ἰατρικῆς
καὶ φαρμακολογίας. Αἱ συνήθεις ἐλαφραὶ ἀδιαθεσίαι ὑ-
πὸ τῶν ὁποίων συχνάκις προσβάλλεται τις εἶναι αἱ ἐξῆς.

Κεφαλαλγία. Ἐάν αὕτη δὲν εἶναι σύμπτωμα σοβαρᾶς νόσου, θεραπεύεται διὰ τῶν ἐξῆς. Ἐπιτίθενται σιναπισμοὶ εἰς τὸν τραχήλον καὶ εἶτα εἰς τοὺς πόδας, ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· ὠφελοῦσιν ἐπίσης ἐντρίψεις ἐπὶ τῶν κροτάφων, τοῦ μετώπου καὶ τοῦ τραχήλου δι' ὕδατος Κολωνίας ἢ θειικοῦ αἰθέρος· ὠφελεῖ πρὸς τούτοις θερμὸν ποδόλουτρον μετὰ σινάπεως. Ἀπαιτεῖται δὲ καὶ τελεία ἀνάπαυσις τοῦ πάσχοντος καὶ μάλιστα ἐντὸς ὀροστεροῦ καὶ σκοτεινοῦ δωματίου. Ἡ αὕτη θεραπεία ὠφελεῖ καὶ κατὰ τῆς ἡμικρανίας.

Κατάρρους. Ὁ κατάρρους προέρχεται συνήθως ἐκ τοῦ ψυχροῦ ἢ τῆς ὑγρασίας καὶ παρουσιάζεται ὅτε μὲν λίαν ἐλαφρὸς, ὅτε δὲ ὑπὸ μορφὴν σοβαρωτέραν, προσβάλλων ἐνίοτε καὶ τὸν λαιμὸν καὶ τὸ στήθος. Καίτοι εἶναι ἀκίνδυνος ὁ κατάρρους, πρέπει ὅμως νὰ προληφθῇ. Τὰ δὲ κυριώτερα κατ' αὐτοῦ θεραπευτικὰ μέσα εἶναι τὰ ἐξῆς· βυθίζομεν τοὺς πόδας πρὸ τοῦ ὕπνου εἰς θερμὸν ποδόλουτρον μετὰ σινάπεως, πίνομεν θερμὸν ἔγχυμα φιλύρας ἢ τείου καὶ ἀμέσως κατακλινόμεθα· καλυπτόμεθα δὲ διὰ θερμῶν καλυμμάτων, ἵνα ἐπιτύχωμεν ἐφίδρωσιν. Ἐπίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ τραχήλου ὠφελεῖ ἐπίσης, ὡς καὶ ἐπάλειψις τῆς ρίνος δι' ἀθώας ἀλοιφῆς (coldcream) ἢ καὶ ἐλαίου καὶ πλύσις τῶν ρωθίωνων διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέος. Ἴνα δὲ θεραπεύσωμεν τὸν ἐρεθισμὸν τοῦ στήθους ἐπαλείφομεν αὐτὸ διὰ ἀλοιφῆς ἐξ ἄλθαϊας ἢ δι' ἐλαίου μοσχοκαρύου.

Ἐπίσταξις. (Αἱμορραγία τῆς ρίνος). Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι ἀκίνδυνος καὶ συνήθης εἰς τὰ παῖδιά καὶ τοὺς νέους. Ἄν ὅμως ἡ ἐκροή τοῦ αἵματος εἶναι ἄφθονος καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ πυρετοῦ ἢ ἄλλης ἀσθενείας, πρέπει νὰ φροντίζομεν περὶ τῆς ἐπισχέσεως αὐτοῦ. Τὰ δὲ πρὸς ἐ-

πίσχεσιν αὐτοῦ συντελεστικὰ εἶναι τὰ ἐξῆς. Ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ τῆς ῥινὸς πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, εἰς δὲ τὴν ράχιν κλειδίον ἢ ἄλλο τι ψυχρὸν ἀντικείμενον· δίδομεν εἰς τὸν πᾶσχοντα νὰ ρορῇσῃ εἰς τὴν ῥίνα ὕδωρ ἐν τῷ ὁποίῳ διελύσαμεν στυπτηρίαν ἢ εἰσάγομεν εἰς τὰ ἄκρα τοῦ ῥώθωνος μικρὸν πανίον ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐπιπάσσομεν κόνιν κεκαυμένης στυπτηρίας ἢ κοπανίζομεν φύλλα πετροσελίνου, ἃρ' οὐ τὰ πλύνωμεν, καὶ εἰσάγομεν αὐτὰ εἰς τὸν ῥώθωνα· πιέζομεν τὰ ἐν τῷ μέσῳ τοῦ μετώπου αἵματοφόρα ἄγγεῖα διὰ τινος σκληροῦ ἀντικειμένου, οἷον νομίτματος· καὶ κρατοῦμεν ὑψωμένον τὸν βραχίονα πρὸς τὸ μέρος τοῦ ῥώθωνος ἐκ τοῦ ὁποίου ρεεῖ τὸ αἷμα. Ἐτι δὲ ὠφελεῖ τὸ νὰ εἰσπνέῃ βαθέως καθαρὸν ἀέρα ὁ πᾶσχων, ἢ νὰ βυθίζῃ τοὺς πόδας ὀρθὸς εἰς θερμὸν ποδολουτρον.

Δυσπεψία. Τὴν δυσπεψίαν, ἐὰν αὕτη δὲν εἶναι σύμπτωμα ἀσθενείας, προκαλεῖ συνήθως ἡ πολυφαγία, ἡ χρῆσις δυσπέπτων τροφῶν, ἡ ἀτελής μάσσησις, ἡ ὑπερμετρος διανοητικὴ ἐργασία καὶ μάλιστα ἀμέσως μετὰ τὴν τράπεζαν, διάφοροι ἠθικαὶ παθήσεις, ὡς συγκίνησις λύπη κλπ. Τὸ σπουδαιότερον μέσον θεραπείας τῶν ἐκ δυσπεψίας πασχόντων εἶναι ἡ τακτικὴ διαίτα, ἡ χρῆσις εὐπέπτων τροφῶν καὶ ἐν γένει ἡ ἀποφυγὴ πάντων τῶν αἰτίων τῶν προκαλούντων τὴν δυσπεψίαν. Τὸ γάλα, τὰ ὠὰ ὀλίγον βεβρασμένα, τὸ κρέας καλῶς κοπανισμένον καὶ ἐπὶ ἐσχάρας ἐψηγμένον καὶ τὰ εὐπεπτότερα τῶν λαχανικῶν εἶναι ἡ καταλληλοτέρα τροφή διὰ τοὺς πᾶσχοντας ἐκ δυσπεψίας. Πρέπει πρὸς τούτοις ὁ πᾶσχων νὰ τρώγῃ βραδέως, νὰ μασσᾷ καλῶς τὴν τροφήν καὶ ν' ἀποφεύγῃ τὴν χρῆσιν τῶν καρυκευμάτων καὶ τῶν πνευματοδῶν ποτῶν. Ἐκτὸς τῆς διαίτης ταύτης ὠφελοῦσι

κατὰ τῆς δυσπεψίας καὶ τινὰ φάρμακα, ὡς κίνα, κουά-
σια καὶ μεταλλικὰ ὕδατα, ὡς Vals, Vichy λαμβανόμενα
κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος.

Κατὰ δὲ τῶν ἐντερικῶν διαταράξεων ὠφελεῖ ἡ ἀποχὴ
ἀπὸ πάσης τροφῆς, ἡ ἐπίθεσις καταπλασμάτων ἐκ λι-
νοσπόρου ἐπὶ τῆς κοιλίας καὶ ἡ χρῆσις ἐγγύματος τείνει
εἰς ἰσχυρὰν δόσιν.

Ναυτία σ.σ. Αὕτη συνήθως εἶναι συνέπεια στομαχι-
κῆς διαταράξεως, ἡ ἐπέρχεται, κατὰ τὰ θαλάσσια τα-
ξειδία, προκαλεῖ δὲ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐμέτους. Καὶ
εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν ὠφελεῖ ἡ λεμονάδα ἀ-
πλῆ ἢ ἀερικοῦχος, ἡ ἐπίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ στομά-
χου, ἔτι δὲ ἀφέψημα ἡδυόσμου, ἡ οἶνοπνευμα μέντας
(alcool de menthe) λαμβανόμενον κατ' ὀλίγας σταγό-
νας ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως. Δίδεται πρὸς τοῦτοις εἰς
τὸν πάσχοντα ὕδωρ μὲ πάγον ἢ πάγος κατὰ μικρὰ τε-
μάχια. Ὅταν δὲ ἡ ναυτίασις ἐπέρχεται κατὰ τὰ θα-
λάσσια ταξειδία, τὸ καλλίτερον μέσον πρὸς κατάπausιν
αὐτῆς εἶναι νὰ κατακλίνηται ὁ πάσχων ὕπτιος καὶ νὰ
μένῃ διαρκῶς οὕτω.

Κωλικόπνοος. Καλεῖται κωλικόπνοος σφοδρὸς πό-
νος, τὸν ὅποσον αἰσθάνεται τις εἰς τὴν κοιλίαν καὶ τοῦ
ὁποίου ἡ σφοδρότης ὅτε μὲν ἐλαττοῦται, ὅτε δὲ αὐξά-
νει. Ὁ πόνος οὗτος ἔχει τὴν ἑδραν του εἰς τὰ ἔντερα
προέρχεται δὲ συνήθως ἢ ἐκ πολυφαγίας ἢ ἐκ δυσπέ-
πτων τροφῶν ἢ ἐκ τῆς πόσεως ψυχροῦ ὕδατος καὶ μά-
λιστα ἐν καταστάσει ἐφιδρώσεως, ἢ ἐκ ψύξεως τοῦ σώ-
ματος καὶ ἰδίως τῶν ποδῶν. Πρὸς θεραπείαν αὐτοῦ
δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα ἐγγυμα πολὺ θερμὸν γλυκα-
νίσου, ἢ ἡδυόσμου, ἢ χαμαιμήλων, ἢ φιλύρας, ἢ ὀλί-
γας σταγόνας οἶνοπνεύματος μέντας ἢ 5 — 10 σταγό-

νας λαυδάνου ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως ἢ ἐντὸς ἡμίσεως ποτηρίου ὕδατος. Ἐν ἐλλείψει τούτων 2 — 3 κοχλιάρια κονιάκ ὠφελοῦσι τὸν πάσχοντα. Ἐπὶ τῆς κοιλίας ἐπιθέτομεν καταπλάσματα ἐκ λινοσπόρου ἐπὶ τῶν ὁποίων χύνομεν 15 — 20 σταγόνας λαυδάνου ἢ τρίβομεν τὴν κοιλίαν δι' ἐλαίου ἐντὸς τοῦ ὁποίου διελύσαμεν ὀλίγην καμφορὰν (6 δράμια καμφορᾶς ἐντὸς 50 δρ. ἐλαίου). Ἐὰν μεθ' ὅλα ταῦτα ὁ κωλικόπινος ἐπιμένῃ, εἶναι σημεῖον σπουδαιοτέρας παθήσεως, διὰ τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ προσκαλῇται ἰατρός.

Ὁδονταλγία. Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι συνηθεστάτη ἀλλὰ καὶ λίαν ὀχληρά· προέρχεται δὲ ἢ ἐκ νευραλγίας ἢ ἐκ κακῆς καταστάσεως τῶν ὀδόντων. Ἐὰν ὑπάρχῃ μόνον νευραλγία ἄνευ βλάβης τῶν ὀδόντων, ὠφελοῦσιν αἱ πλύσεις διὰ θερμοῦ ὕδατος ἢ πραϋντικοῦ τινος ἀφεψήματος, οἷον μαλάχης, ἀκταΐας, μηκώνων κλπ. Ἐπιτίθεται δὲ ἐπὶ τῆς πασχούσης παρειᾶς στρώμα βάμβακος. Ἐν τῇ δευτέρᾳ περιπτώσει συνιστῶνται διάφορα φάρμακα, τῶν ὁποίων ὅμως πολλὰ βλάβην μᾶλλον προξενοῦσι. Τὰ ἀποτελεσματικώτερα τούτων εἶναι τὰ ἑξῆς. Ὑδωρ Κολωνίας θεικὸς αἰθῆρ, ἔλαιον καρποϋλλοῦ (μοσχοκαρφόλαδο) λαύδανον, βάμμα ἰωδίου, χλωροφόρμιον, καμφορά. Διὰ τινος τούτων βρέχομεν τεμάχιον βάμβακος καὶ βυθίζομεν αὐτὸ εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ πάσχοντος ὀδόντος. Ἰν' ἀποφυγῶμεν τὴν τόσο ὀχληρὰν ταύτην πάθησιν πρέπει νὰ διατηρῶμεν ὑγιεῖς τοὺς ὀδόντας. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ καθαρίζωμεν αὐτοὺς διὰ πλύσεως ὅχι μόνον τὴν πρωίαν ἀλλὰ καὶ τὸ ἑσπέρας. Ἀπαξ τῆς ἡμέρας ἢ κατὰ δύο ἡμέρας πρέπει νὰ τρίβομεν αὐτοὺς διὰ μαλακῆς ψήκτρας καὶ ὀδοντοκόνεως. Ἡ κίνησις τῆς ψήκτρας πρέπει νὰ γίνηται ἐπὶ μὲν τῶν τραπεζιτῶν ὀριζοντίως, ἐπὶ δὲ τῶν ἑμ-

προσθίων ὀδόντων τῆς ἄνω σιαγόνος καθέτως ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω, ἐπὶ δὲ τῶν τῆς κάτω σιαγόνος ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω. Τὸ ὕδωρ, τὸ ὑποῖον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλῆσιν τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ἴηται χλιαρόν, προσθέτομεν δὲ εἰς αὐτὸ ἐνίοτε καὶ τινὰς σταγόνας ὕδατος Κολωνίας. Ἐπίσης καλὸν εἶναι νὰ μεταχειρίζομεθα ἐνίοτε πρὸς πλῆσιν τῶν ὀδόντων καὶ διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος. Τοὺς βεβλαμμένους ὀδόντας καλὸν εἶναι νὰ ἐξάγωμεν, διότι ἐκ τῆς ἐπαφῆς μετ' αὐτῶν καὶ ἄλλοι ὑγιεῖς προσβάλλονται. Ἀναπόφευκτος ὅμως εἶναι ἡ ἐξαγωγή τοῦ ὀδόντος ἐν τῷ ὁποίῳ σχηματίζεται ἀποστήμα (abscess). Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οὐδὲν τῶν ἀνωτέρω ἀναφερομένων δραστικῶν φαρμάκων ὠφελεῖ, ἡ δὲ παραμέλησις τῆς ἐξαγωγῆς τοῦ τοιούτου ὀδόντος ἐχει πολλάκις κακὰς συνεπειάς. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ ἐμπιστευώμεθα τὴν ἐξαγωγήν τῶν ὀδόντων καὶ τὴν ἐν γένει θεραπείαν αὐτῶν εἰς τὸν τυχόντα ἐμπειρικόν, ἀλλὰ εἰς ἐπιστήμονα ἰατρόν.

Ἀσφυξία. Αὕτη προέρχεται ἢ ἐκ πνιγμοῦ ἢ ἐξ εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος ἢ ἐκ τοῦ καύσωνος ἢ ἐκ τοῦ ψύχους. Καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν ἅμα τῇ ἐκ τοῦ ὕδατος ἐξαγωγῇ τοῦ παθόντος πρέπει νὰ κατακληθῇ οὗτος ἐπὶ κλίνης ἔχων τὴν κεφαλὴν ὑψηλότερον τοῦ σώματος, ν' ἀπεκδυθῇ τὰ βεβρεγμένα ἐνδύματα καὶ νὰ καλυφθῇ διὰ θερμῶν καλυμμάτων. Ἐπὶ τοῦ σώματος αὐτοῦ γίνονται ἐντρίφεις διὰ τεμαχίου μαλλίνου ὑφάσματος βεβρεγμένου εἰς οἶνόν πνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας, συγχρόνως δὲ ὑφοῦνται καὶ καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ στήθους πολλάκις κατ' ἐπανάληψιν οἱ βραχίονες αὐτοῦ· οὕτω εἰσάγεται ἄῃρ εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ διευκολύνεται ἡ διακοπεῖσα

ἀναπνοή. Όταν δὲ ὁ πάσχων συνέλθῃ, καλὸν εἶναι νὰ υποβάλληται εἰς θερμὸν λουτρὸν 32 βαθμῶν.

Κατὰ τὴν ἀσφυξίαν τὴν προερχομένην ἐκ τῆς εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος μεταφέρεται ἀμέσως ὁ πάσχων εἰς τὸ ὑπαιθρον ἢ τούλάχιστον, ἐὰν τοῦτο δὲν ᾔηται δυνατὸν, εἰς δωμάτιον καλῶς ἀεριζόμενον καὶ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος· ἀπ' οὗ δὲ κατακλιθῇ ἐπὶ ἔδρας ἢ κλίνης οὕτως, ὥστε ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ νὰ κεῖται ὑψηλότερον τοῦ σώματος, γυμνοῦται, βρέχεται εἰς τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος, εἰς δὲ τὸ σῶμα καὶ τὰ ἄκρα τρίβεται δι' οἶνοπνεύματος ἢ ὕδατος Κολωνίας. Εἶναι καλὸν πρὸς τούτοις νὰ πλησιάζωμεν εἰς τὴν ρίνα τοῦ πάσχοντος ἀνημμένον φωσφορικὸν πυρεθὸν, νὰ κινῶμεν δὲ τοὺς βραχίονας αὐτοῦ κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον, ἵνα διευκολύνωμεν τὴν ἀναπνοήν.

Κατὰ τὴν τρίτην περίπτωσιν, ἥτοι τὴν ἐκ τοῦ καύσωνος ἀσφυξίαν μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς τόπον δροσερὸν καὶ εὐαέρον, γυμνοῦται καὶ οἱ πόδες αὐτοῦ βυθίζονται εἰς ποδόλουτρον ἢ ἐπιτίθενται ἐπ' αὐτῶν συναπισμοί. Βρέχεται ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ προσφέρεται εἰς αὐτὸν νὰ πῖνῃ ὕδωρ μετ' ὀλίγου ὀξους οὐδέποτε ὅμως πνευματώδες ἢ ἀρωματιστὸν τι ποτόν.

Εἰς δὲ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν, ἥτοι τὴν ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους ἀσφυξίαν μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς δωμάτιον ψυχρὸν, γυμνοῦται καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· τρίβεται πρὸς τούτοις καθ' ὅλον τὸ σῶμα αὐτοῦ διὰ χιόνος ἢ πάγου καὶ βυθίζεται εἰς λουτρόν, τὸ ὅποσον κατ' ἀρχὰς μὲν εἶναι ψυχρὸν, εἶτα δὲ βαθμηδὸν θερμαίνεται. Μετὰ ταῦτα τοποθετεῖται ἐπὶ κλίνης καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων μετρίως θερμῶν. Μόνον δὲ ὅταν ἡ ἀναπνοή, ἡ κυκλοφο-

ρία καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν, μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς θερμὸν δωμάτιον.

Λιποθυμία. Ἡ πάθησις αὕτη ἐπέρχεται ἢ συνεπείᾳ μεγάλης ἐξασθενήσεως τοῦ σώματος ἢ ἐκ νευρικῆς διαταράξεως ἢ καὶ ἐξ ἄλλων αἰτίων· εἶναι δὲ ἄλλοτε μὲν ἐλαφρά, ἄλλοτε δὲ σοβαρωτέρα, ὅτε καὶ παύουσιν οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας καὶ ὁ σφυγμός· ἡ τοιαύτη σοβαρὰ μορφή αὐτῆς καλεῖται συγκοπή. Ὅταν τις προσβληθῇ ὑπὸ λιποθυμίας οἱ περὶ αὐτὸν πρέπει νὰ ἐνεργήσωσι μετὰ πολλῆς ταχύτητος. Καὶ πρῶτον ἐξαπλοῦσι τὸν πάσχοντα ἐπὶ κλίνης ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πλησίον ἀνοικτοῦ παραθύρου, οὕτως, ὥστε, ἡ κεφαλὴ του νὰ μὴ εἶναι ὑψωμένη περισσότερον τοῦ σώματος· ἔπειτα ἀπαλλάττουσιν αὐτὸν τῶν στενῶν ἐνδυμάτων καὶ παντός, ὅ,τι τὸν στενοχωρεῖ, οἷον λαιμοδέτου, στηθοδέσμου ζώνης κτλ. Ραντίζουσι τὸ πρόσωπόν του διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ εἰς τοὺς ρώθωνάς του πλησιάζουσι φιαλίδιον αἰθέρος, ἢ ὕδατος Κωλωνίας ἢ ὄξους· διὰ τῶν αὐτῶν δὲ ἀναληπτικῶν τρίβουσι τοὺς κροτάφους, τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας του. Τέλος διὰ ρυθμικῶν κινήσεων τῶν βραχιόνων προσπαθοῦσι νὰ ἐπαναφέρωσι τὴν ἀναπνοήν, ὡς γίνεται ἐν περιπτώσει ἀσφυξίας. Ἐὰν μεθ' ὅλα ταῦτα ὁ πάσχων δὲν συνέρχεται, ἡ πρόσκλησις ἱατροῦ εἶναι ἀπαραίτητος· ἐπίσης καὶ ἂν ἡ λιποθυμία ἐπέρχεται ἐλαφρὰ μὲν ἀλλὰ συχνάκις.

Δοθιῆνες. (κοινῶς βουζούνια). Καλοῦνται οὕτω μικρά τινα ἐξανθήματα, εἰς τὰ ὁποῖα σχηματίζεται πύον. Ταῦτα ἐνίστε εἶναι λίαν ὀχληρά, διότι προξενοῦσιν ἰσχυροὺς πόνους καὶ γεννῶνται ἀλλεπάλληλα εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος. Ἐπὶ τοῦ δοθιῆνος ἐπιθέτομεν κατὰ

πλασμα ἐκ λινოსπόρου· ὅταν δὲ ἀνοιχθῇ, πιέζομεν αὐτὸν περίξ ἵνα ἐξέλθῃ τὸ πῦον καὶ μετ' αὐτοῦ ὀλίγον αἶμα· εἶτα πλύνομεν καλῶς τὴν πληγὴν μὲ σαπωνάδα ἢ διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος καὶ ἐπιθέτομεν κηρωτόν. Ἐὰν ὅμως οἱ δοθιῆνες παρουσιάζονται ὑπὸ μορφὴν σοβαρὰν ἢ πολλαπλασιάζωνται, ἔχουσιν ἀνάγκην ἰατρικῆς θεραπείας. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει καὶ ἡ δίαιτα τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ τροποποιηθῇ· νὰ τρώγῃ ὀλιγωτέραν ζωϊκὴν τροφήν καὶ περισσοτέραν φυτικὴν, νὰ ἀπέχῃ τῶν ὀξειῶν καὶ ἀλμυρῶν τροφῶν, καὶ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν ὡς καὶ τῆς καταχρήσεως τοῦ καφέ καὶ τείου.

Καύματα. Εἰς τὰ ἐλαφρὰ καύματα ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τετριμμένα γεώμηλα ἢ ὕδωρ περιέχον διάλυσιν μαγειρικοῦ ἁλατος ἢ κοινὸν ἔλαιον εἶναι τὰ ἀπλούστατα φάρμακα. Ἐπίσης καταπαύει τοὺς πόνους λεύκωμα ὠοῦ, τὸ ὁποῖον κτυπῶμεν μετ' ὀλίγου ὕδατος καὶ ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ καύματος μετὰ τεμαχίου βάμβακος. Ὁφελεῖ πρὸς τοῦτοις καὶ ἡ κόλλα τετριμμένη εἰς λεπτοτάτην κόκκιν τὴν ὁποίαν ἐπιπάσσομεν ἐπὶ τοῦ καύματος. Ἀλλὰ τὸ κάλλιστον πρὸς θεραπείαν τῶν καυμάτων εἶναι τὸ ψυχρὸν ὕδωρ· τοῦτο ὄχι μόνον καταπαύει τοὺς πόνους, ἀλλὰ καὶ τὴν πληγὴν θεραπεύει ἐμποδίζον αὐτὴν νὰ προχωρήσῃ βαθέως εἰς τὰς σάρκας καὶ ν' ἀποβῇ οὕτω ἐπικίνδυνος. Μεταχειριζόμεθα δὲ τὸ ὕδωρ κατὰ τοὺς ἑξῆς τρόπους βυθίζομεν τὸ παθὸν μέρος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἢ τὸ χύνομεν ἐπ' αὐτοῦ διαρκῶς ἢ ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα, τὰ ὁποῖα ἀλλάσσομεν εὐθὺς ἅμα θερμανθῶσι. Πρέπει ὅμως ἢ τοιαύτῃ διὰ τοῦ ὕδατος θεραπεία νὰ διαρκέσῃ ἐπὶ πολλὰς ὥρας καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἐπὶ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας. Εἰς τὰ βαθέα ἐγκαύματα ἐὰν μετὰ τὴν χρῆσιν ψυχροῦ ὕδατος δὲν καταπαύσῃσιν οἱ πόνοι ἐπι-

θέτομεν μεγάλα καταπλάσματα ἐκ λινοσπόρου. Τὰς ἐκ τῶν καυμάτων σχηματιζομένης φλυκταίνας δὲν πρέπει ν' ἀνοίγωμεν, διότι προφυλάττουσιν αὐταὶ τὸ πληγωθὲν δέρμα ἀπὸ τῆς ἐπηρείας τοῦ ἀτμοστραϊτικοῦ ἀέρος. Εἰς τὰ σπουδαῖα ὅμως καύματα ἐὰν μεθ' ὅλα τὰ ληφθέντα μέτρα ἡ πληγὴ δὲν θεραπεύηται, ὑπάρχει ἀπολύτως ἀνάγκη ἰατρικῆς θεραπείας.

Ἐγκοπταὶ (κοψίματα καὶ ἐλαφρὰ τραύματα). Τὰ ἐλαφρὰ διὰ μαχαίρας ἢ ἄλλων αἰχμηρῶν ἀντικειμένων τραύματα θεραπεύονται ἐὰν, εὐθὺς ἅμα ἐπισυμβῶσι, συσφίγξωμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς ἢ δι' ἐπιδέσμου ἢ δι' ἀγγλικοῦ ταφτᾶ ἢ καὶ διὰ ταινιῶν κηρωτοῦ· οὕτω συγκολλῶνται αἱ σάρκες καὶ ταχέως θεραπεύεται ἡ πληγὴ. Ἐὰν ὅμως δὲν προλάβωμεν νὰ πράξωμεν τοῦτο καὶ τὸ αἷμα ρέῃ ἀφθόνως, βυθίζομεν τὸ κοπὲν μέρος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς ἐπίσχεσιν τοῦ αἵματος καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐπὶ τινὰ λεπτά. Ἐὰν δὲ τοῦτο δὲν εἶναι δυνατόν ὡς ἐκ τῆς θέσεως τοῦ τραύματος, ἐπιθέτομεν ἐπ' αὐτοῦ πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἢ ἀναλελυμένον πάγον. Ἐὰν καὶ μετὰ τοῦτο δὲν κατορθωθῇ ἡ ἐπίσχεσις τοῦ αἵματος προσθέτομεν τότε εἰς τὸ ὕδωρ ὀλίγον ὄξος ἢ σταγόνας τινὰς ὑπερχλωριούχου σιδήρου, ἢ καὶ πιέζομεν ἰσχυρῶς διὰ τῶν δακτύλων τὴν φλέβα ἢ τὴν ἀρτηρίαν ἐκ τῆς ὁποίας ρέει τὸ αἷμα, οὐδέποτε ὅμως πρέπει νὰ ἐπιθέσωμεν καπνὸν ἢ ἀράχνην. Καὶ ταῦτα μὲν πράττομεν ἐν περιπτώσει συνήθους τραύματος· ἐὰν ὅμως ἡ ἐγκοπὴ ᾖ πολὺ βαθεῖα, καὶ μάλιστα ἐὰν ἐπέρχηται ἄρθρος αἰμορραγία, ἀπαραίτητος εἶναι ἡ πρόσκλησις ἰατροῦ. Εἰς δὲ τὰ ἐκ πτώσεως τραύματα μετὰ τὴν πλύσιν καὶ τὸν καθαρισμὸν αὐτῶν ἐπιθέτομεν τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον εἰς οἶνόπνευμα ἢ εἰς βάμμα ἀρνίκης (tein-

ture d'arnica), τὸ ὁποῖον προμηθευόμεθα ἐκ τοῦ φαρμακείου.

Κτυπήματα. Ταῦτα θεραπεύονται δι' ἐπιθέσεως πανίων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ. Ἐὰν ὅμως τὰ εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ τὴν σπονδυλικὴν στήλην ἢ τὰς πλευράς ἢ τὴν κοιλίαν κτυπήματα ἐπιφέρωσιν γενικὴν ἀδιαθεσίαν, πρέπει ἀφεύκτως νὰ προσκαλῇται ἰατρός.

Δήγματα. Τὰ δῆγματα τῶν κυνῶν ἢ ἄλλων ζώων, ἐὰν ταῦτα ᾖναι ὑγιᾶ, θεραπεύονται ὡς τὰ ἐλαφρὰ τραύματα. Τὰ τῶν λυσσόντων ὅμως κυνῶν εἶναι λίαν ἐπικίνδυνα. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ παθὼν πρέπει νὰ υποβάλληται ἄνευ ἀναβολῆς εἰς ἱατρικὴν θεραπείαν καὶ μάλιστα εἰς τὴν εἰδικὴν θεραπείαν τῆς λύσσης, ἣ ὁποία γίνεται εἰς τὰ λυσσιατρεῖα· μέχρι τῆς ἀφίξεως ὅμως τοῦ ἱατροῦ πρέπει νὰ συνθλίβηται ἰσχυρῶς ἡ πληγὴ ἵνα ἐκρεύσῃ τὸ δηλητηριασθὲν αἷμα καὶ νὰ καυτηριάξῃται διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου.

Τὰ δὲ δῆγματα τῶν ἐντόμων εἶναι ἐπικίνδυνα ἐὰν ταῦτα εἶναι δηλητηριώδη, ὡς ὁ σκορπίος, ὁ ἴουλος· ⁽¹⁾ θεραπεύονται ὅμως ταχέως ἐὰν προλάβωμεν αὐτά. Τὸ πρῶτον προληπτικὸν μέσον εἶναι νὰ δέσωμεν τὸ παθὼν μέρος ὀλίγῳ ἄνωθεν τοῦ δῆγματος περισφίγγουται ἰσχυρῶς ἵνα ἐμποδίζωμεν τὴν εἰς τὸ αἷμα διάδοσιν τοῦ δηλητηρίου. Μετὰ τοῦτο ἀναρροφῶμεν τὸ αἷμα τῆς πληγῆς καὶ πτύομεν αὐτὸ ἀμέσως· τοῦτο εἶναι ἀκίνδυνον ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ ἡ ἐλαχίστη πληγὴ εἰς τὴν γλῶσσαν, ἢ τὰ οὖλα ἢ τὰ χεῖλη ἢ οἷονδῆποτε ἄλλο μέρος τοῦ στόματος. Μετὰ τοῦτο καυτηριάζομεν τὴν πληγὴν χύνουσαι ἐπ' αὐτῆς δύο ἢ τρεῖς σταγόνας ὑπερχλωριούχου

(1) σαρκνταποδαροῦσα.

σιδήρου ἢ θεικοῦ ὀξέος ἢ ἄλλου τινος καυστικοῦ, τὸ ὁποῖον ζητοῦμεν εἰς φαρμακεῖον, ἢ καὶ διὰ πεφυρακτωμένου σιδήρου, ἢ τοι καρφίου ἢ μαχαιριδίου ἢ ἄλλου τινὸς σιδηροῦ ἀντικειμένου, τὸ ὁποῖον πυρακτοῦμεν ἰσχυρῶς μέχρις οὐ γείνη ἐρυθρὸν καὶ εἴτα βυθίζομεν εἰς τὴν πληγὴν. Μετὰ τὴν καυτηρίασιν βρέχομεν τὴν πληγὴν με ἀμμωνίαν ἢ ὕδωρ Κολωνίας ἢ οἰνόπνευμα καὶ ἐπιδένομεν αὐτὴν.

Τὴν αὐτὴν θεραπείαν πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν καὶ εἰς τὰ δῆγματα τῶν δηλητηριωδῶν ὄφρων καὶ μάλιστα τῆς ἐχίδνης· ἡ περίπτωσις ὅμως αὕτη εἶναι πολὺ σπουδαιότερα ἢ τὰ δῆγματα τῶν ἐντόμων· ἐπομένως πρέπει νὰ προσκαλῆται ἰατρός, μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ νὰ λαμβάνωνται ἐγκαίρως ὅλα τὰ ἀνωτέρω ἐκτιθέμενα προληπτικὰ μέτρα.

Τὰ δῆγματα τῶν μελισσῶν καὶ σφηκῶν δὲν εἶναι ἐπικίνδυνα· ἐὰν ὅμως εἶναι πολλὰ ἢ γίνωνται εἰς εὐαίσθητα μέρη τοῦ σώματος, οἷον ἐντὸς τοῦ στόματος ἢ τῆς ρινὸς ἀποβαίνουντι πολλάκις σπουδαῖα καὶ ἔχουσιν ἀνάγκην ἰατρικῆς θεραπείας. Ἰδίως εἶναι λίαν ἐπικίνδυνον τὸ νὰ καταπῇ τις μέλισσαν ἢ σφήκα ζῶσαν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἔγκαιρος πρόσκλησις ἰατροῦ εἶναι ἀπαραίτητος.

Ὅταν τις δηχθῇ ὑπὸ μελίσσης ἢ σφηκὸς πρέπει πρῶτον νὰ ἐξαγάγωμεν διὰ λαβίδος (τσιμπίστρα) τὸ κέντρον τοῦ ἐντόμου τὸ ὁποῖον δυνατόν νὰ ἔμεινεν ἐντὸς τῆς πληγῆς, ἀκολουθῶν νὰ πλύνωμεν τὴν πληγὴν δι' ὕδατος μεμιγμένου με ὄξος ἢ μαγειρικὸν ἄλας ἢ ἀμμωνίαν (8—10 σταγόνας ἀμμωνίας εἰς ἓν μέγα χοχλιάριον ὕδατος). Πρὸς τούτοις ὁ πόνος καταπαύει ταχέως, ἐὰν ἀλείψωμεν τὸ δῆγμα διὰ μέλιτος ἢ πηλοῦ.

Χείμεθλα. (ξεταγιάσματα, χιονίστραι). Ἡ γνωστὴ αὕτη ὀχληρὰ πάθησις ἐπέρχεται κατὰ τὸν χειμῶνα συνήθως μὲν εἰς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας, ἐνίοτε δὲ καὶ εἰς τὴν ῥίνα καὶ τὰ ὦτα· προσβάλλει δὲ ἰδιαιτέρως τοὺς ἔχοντας λεπτὸν τὸ δέρμα καὶ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν ἀδύνατον. Πρὸς πρόληψιν τῶν χειμέθλων καλὸν εἶναι οἱ προσβαλλόμενοι ὑπ' αὐτῶν νὰ τρίβωσιν εὐθὺς ἀπ' ἀρχῆς τοῦ χειμῶνος τὸ δέρμα τῶν μελῶν, ὅπου ἀναφαίνεται ἡ πάθησις, μὲ οἰνόπνευμα καμφορᾶς ἢ ὕδωρ Κολωνίας ἢ καὶ ἀπλοῦν οἰνόπνευμα. Ἐπι δεῖ νὰ μὴ πλησιάζωσι τὰς χεῖρας εἰς τὸ πῦρ οὔτε νὰ ἐμβάλλωσιν αὐτὰς ἀπὸ ψυχροῦ εἰς θερμὸν ὕδωρ ἢ τανάπαλιν.

Πρὸς θεραπείαν δὲ αὐτῶν εἶναι ἐν χρήσει πολλὰ φάρμακα· τούτων ἀποτελεσματικώτερα καὶ ὅλως ἀκίνδυνα, τὰ ὅποια δυνάμεθα καὶ κατ' οἶκον νὰ παρασκευάζωμεν, εἶναι τὰ ἑξῆς.

Ἐντὸς 15 δραμίων ὕδατος διαλύομεν δύο δράμια στυπτηρίας καὶ διὰ τοῦ ὑγροῦ τούτου πλύνομεν τὰ πάσχοντα μέρη δις ἢ τρεῖς τῆς ἡμέρας. Ἡ λαμβάνομεν 50 γραμμάρια γλυκερίνης καὶ ἐντὸς αὐτῆς διαλύομεν μετὰ προτοχῆς 3 γραμμάρια κόνεως ἀμύλου (κόλλας) καὶ 1 γραμμάριον ταννίνης. Μετὰ τοῦτο θερμαίνομεν τὸ μίγμα, ἐπὶ μετρίου πυρὸς μέχρις οὗ λάβη πυκνὴν σύστασιν διὰ τῆς ἀλοιφῆς ταύτης ἐπιγρίομεν τὰ πάσχοντα μέρη καὶ περικαλύπτομεν αὐτὰ διὰ λεπτῶν πανίων ἢ, ἂν ἦναι ἐπὶ τῶν χειρῶν, φέρομεν παλαιὰ δερμάτινα χειρόκτια.

Ἐὰν δὲ τὰ χείμεθλα πληγωθῶσιν, ἐπιθέτομεν ἐπ' αὐτῶν καταπλάσματα ἐξ ἀνθέων ἀκταΐας (σαμπούκου) ἢ χαμαιμήλων ἢ φύλλων καρυᾶς, τὰ ὅποια κόπτομεν εἰς τεμάχια καὶ βράζομεν.

Αἱ δὲ ραγάδες τοῦ δέρματος, (σкасίματα) αἱ ὁ-

ποῖται γίνονται ἢ ἐκ τοῦ ψύχους ἢ ὅταν τὸ δέρμα ἦναι πολὺ ξηρὸν, προλαμβάνονται καὶ θεραπεύονται διὰ τινων λιπαρῶν οὐσιῶν, τὰς ὁποίας ἀλείφομεν ἐπὶ τοῦ δέρματος. Καὶ εἰς μὲν τὰς ἐλαφρὰς ραγάδας τοῦ προσώτου καὶ τῶν χειρῶν ἐπαλείφομεν λανολίνην, ἢ ἁθῶαν ἀλοιφήν, (coldcream) ἢ γλυκερίνην, τὴν ὁποίαν ἀναμιγνύομεν μὲ ὕδωρ καὶ ἀρωματίζομεν μὲ ὀλίγας σταγόνας ὕδατος Κολωνίας. Ἐὰν δὲ αἱ ραγάδες εἶναι πολὺ βαθεῖαι καὶ πληγόνωνται, ὡς συμβαίνει ἐνίοτε εἰς τὰς χεῖρας, θεραπεύονται ἀλειφόμεναι διὰ βαζελίνης μεμιγμένης μετὰ βερικκοῦ ὀξέος (vaseline boriquée).

Κατάγματα. Τὰ κατάγματα τῶν ὀστέων προερχόμενα συνήθως ἐκ πτώσεως, εἶναι σπουδαία πάθησις ἀπαιτοῦσα ἰατρικὴν θεραπείαν· διὰ τοῦτο τὴν θεραπείαν αὐτῶν δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστευώμεθα εἰς ἐμπειρικοὺς. Μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ τὸ ἄριστον προληπτικὸν μέσον εἶναι ἡ ἀκίνησις τοῦ πάσχοντος μέλους καὶ ἡ ἐπιθέσις πανίων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς κώλυσιν τῆς φλογώσεως.

Στρέβλωσις. (κοινῶς στραγγουλισμα.) Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι στρέβλωσις ἢ διάρρηξις τῶν μυῶν, οἱ ὅποιοι συγκρατοῦσι τὰ ὀστᾶ κατὰ τὰς ἀρθρώσεις, προέρχεται δὲ ἐκ βιαίας καὶ ἀποτόμου κινήσεως. Ἡ στρέβλωσις θεραπεύεται διὰ ψυχροῦ ὕδατος· βυθίζομεν τὸ παθὸν μέρος εἰς ψυχρότατον ὕδωρ καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐφ' ἱκανὴν ὥραν· ἔπειτα ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα εἰς ὕδωρ περιέχον διάλυσιν ἁλάτος. Ἐν τούτοις κατὰ τὰς σπουδαίας στρεβλώσεις πρέπει νὰ προσκαλῇται ἱατρός.

Ἐξάρθρωσις. Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι ἡ μετατόπισις τῶν ὀστέων κατὰ τὰς ἀρθρώσεις, προέρχεται δὲ ἐκ βιαίας κινήσεως ἢ πτώσεως. Πρὸς θεραπείαν τῆς ἐξάρθρωσεως

ἀπαραίτητος εἶναι ἡ πρόσκλησις ἱατροῦ, αἱ δὲ ὑπὸ πρακτικῶν ἐνεργούμεναι ἐντρίψεις καὶ θεραπείαι ἐπιφέρουσι πολλάκις ἀνεπανόρθωτον βλάβην εἰς τὸ παθὸν μέλος. Ἐν τούτοις πρὸς ἀνακούφισιν τοῦ πάσχοντος μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ πρέπει νὰ τοποθετῶμεν αὐτὸν ἐπὶ κλίνης μετὰ πολλῆς προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος ἵνα μὴ αὐξάνωμεν τοὺς πόνους του, νὰ ἐπιθέτωμεν δὲ ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τοῦ ἐξηρθρωμένου μέλους, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ μένῃ εἰς ἀκίνησιν.

Σπασμοὶ παιδικοί. Οἱ σπασμοὶ ἐπέρχονται μὲν καὶ εἰς ἡλικιωμένους, ἀλλὰ σπανιώτατα καὶ εἶναι παρ' αὐτοῖς ἀποτέλεσμα σοβαρῶν νόσων ὥς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἐνταῦθα πρόκειται κυρίως περὶ τῶν σπασμῶν, οἱ ὅποιοι συνηθέστατα ἐπέρχονται εἰς τὰ παῖδιά ἐκ διαφόρων αἰτιῶν· οἷον ἐκ τῆς ὀδοντοφυΐας, ἐκ τῶν ἐλμίνθων, ἐξ ἰσχυρῶν πόνων, ἐκ τοῦ τρόμου, ἐκ σφοδροῦ πυρετοῦ ἢ ἄλλων νόσων. Εἰς πάσας τὰς περιπτώσεις ταύτας τοῦ ἱατροῦ ἔργον εἶναι καὶ τὴν αἰτίαν τῶν σπασμῶν νὰ διαγνώσῃ καὶ τὴν θεραπείαν αὐτῶν νὰ ἐνεργήσῃ. Ἀλλὰ μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ δυνάμεθα ν' ἀνακουφίσωμεν τὸ πάσχον παιδίον καὶ νὰ ἐλαττώσωμεν τὴν μεγίστην ἔντασιν τῶν σπασμῶν οὕτω· ἀφαιροῦμεν τὰ ἐνδύματα, τὰ ὁποῖα δυνατόν νὰ τὸ στενοχωρῶσι καὶ κατακλίνομεν αὐτὸ ἐπὶ κλίνης οὕτως, ὥστε νὰ ἔχῃ τὴν κεφαλὴν ὑψηλότερον τοῦ σώματος, φροντίζομεν δὲ νὰ ἀερίζεται καλῶς τὸ δωμάτιον.

Μετὰ τοῦτο τρίβομεν ὀλόκληρον τὸ σῶμά του με σκληρὸν πανίον ἢ ξηρόν, ἢ βεβρεγμένον ἐντὸς οἶνοπνεύματος καμφορᾶς, ἢ ὄξους ἢ ἀπλοῦ οἶνοπνεύματος, ἐπιθέτομεν δὲ ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ τῶν κνημῶν σιναπισμούς.

Ἐὰν οἱ σπασμοὶ ἐπιμένωσι βυθίζομεν τὸ παιδίον ἐπὶ

τινα λεπτά εἰς χλιαρὸν λουτρὸν εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτο-
μεν ὀλίγον ἄλας ἢ σίναπι κοπανισμένον. Τέλος ἐπιθέτο-
μεν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς του πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν
ὕδωρ καὶ τῷ δίδομεν νὰ εἰσπνεύσῃ ὄξος ἢ αἰθέρα.

Ἀποπληξία. Ὅταν τὸ αἷμα φέρεται μεθ' ὁρμῆς εἰς
τὴν κεφαλὴν, ἐπέρχεται ἡ λεγομένη ἐγκεφαλικὴ συμ-
φορῶσις. Ὅταν δὲ ἐκ τῆς ὁρμῆς, μεθ' ἧς κινεῖται τὸ
αἷμα διαρρυγνύονται τὰ αἱματοφόρα ἀγγεῖα τοῦ ἐγκε-
φάλου, ἐπέρχεται ἡ ἀποπληξία, ἥτις πολλάκις εἶναι καὶ
θανατηφόρος.

Ὅταν τις προτβάλληται ὑπὸ ἀποπληξίας ἢ καὶ ἀ-
πλῆς συμφορῆσεως, τὸ πρῶτον, ὅπερ ὀφείλουσι νὰ πρά-
ξωσιν οἱ περὶ τὸν παθόντα εἶναι νὰ προσκαλέσωσιν ἀμέ-
σως ἰατρὸν, μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ νὰ βοηθῶσι τὸν
πάσχοντα ὡς ἑξῆς. Καθίζουσιν αὐτὸν ἐπὶ ἀνακλίντρου
οὕτως, ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ ᾔηται ὑψωμένη οἱ δὲ πόδες
ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀνοίγουσι δὲ τὸ στῆθός του καὶ τὸν
ἀερίζουσι διὰ ριπιδίου. Τῷ ἐτοιμάζουσι ποδόλουτρον θερμόν,
εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτουσι σίναπι κοπανισμένον ἢ ἄλας
ἢ στάκτην, καὶ εἰς τοῦτο βυθίζει ὁ ἀσθενὴς τοὺς πόδας ἐπὶ
15 — 20 λεπτά, μένων κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο ὅσον
δύναται ὀρθίος. Τῷ δίδουσι πρὸς τούτοις νὰ εἰσπνεύσῃ ὄ-
ξος ἢ ὕδωρ Κολωνίας καὶ νὰ πῖνῃ, ἂν δύναται νὰ κατα-
πῖνῃ, ὀλίγα κοχλιάρια λεμονάδας ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου
του ἐπιθέτουσι πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ με ὀ-
λίγον ὄξος. Εἰς ταῦτα κυρίως συνίσταται ἡ πρόχειρος
βοήθεια ἣν δύναται τις νὰ δώσῃ εἰς τὸν παθόντα ἐξ ἀπο-
πληξίας, ἡ δὲ περαιτέρω θεραπεία εἶναι ἔργον τοῦ ἰατροῦ.

Δηλητηρίασις Δηλητηρίασις δυνατόν νὰ ἐπέλθῃ ἐκ
διαφόρων δηλητηριωδῶν οὐσιῶν εἰσαγομένων εἰς τὸν ὁρ-
γανισμόν, οἷον ἐκ χαλκοῦ, ἐκ τῶν χαλκίνων δηλ. χυ-

τρών τοῦ μαγειρείου, ἀν αὐταὶ ἔμειναν πολὺν χρόνον ἀγάνωτοι, ὅτε μέρος τοῦ χαλκοῦ διαλύεται ἐντὸς τῶν τροφῶν ἢ σχηματίζεται ἐκ τῆς ἐπαφῆς μετὰ λιπαρῶν καὶ ὀξειῶν οὐσιῶν τὸ ὀξειδιοῦ τοῦ χαλκοῦ, ἢ ἂν ἡ τροφή παρέμεινεν ἐντὸς αὐτῶν ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἢ ἂν δὲν ἐπλύθησαν καλῶς μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν. Δηλητηρίασις προέρχεται ἐπίσης ἐκ δηλητηριωδῶν μυκήτων, φωσφορικῶν πυρείων, ἀρσενικοῦ ἢ ἄλλων φαρμάκων λαμβανομένων κατὰ λάθος. Εἰς ἐκάστην τῶν περιπτώσεων τούτων διάφορος εἶναι ἡ θεραπεία ἀναλόγως τοῦ προκαλοῦντος τὴν δηλητηρίασιν αἰτίου; ὑπάρχουσι δὲ καὶ ἀντιφάρμακα δι' ἕκαστον εἶδος δηλητηρίου.

Ἐννοεῖται ὅτι εἰς πᾶσαν περίπτωσιν δηλητηρίασεως ὀφειλομένον νὰ προσκαλῶμεν ἱατρὸν ὅσῳ τὸ δυνατόν ταχύτερον· ἐν τῷ μεταξύ ὅμως πρέπει νὰ παρέχωμεν εἰς τὸν παθόντα τὰ πρῶτα βοήθηματά ἄνευ τῆς ἐλαχίστης βραδύτητος, διότι ἡ βραδύτης εἰς τοιαύτας περιπτώσεις δύνανται νὰ ἔγῃ ὀλεθρίας συνεπειάς.

Καὶ πρῶτον εἰς τὴν ἐκ χαλκοῦ δηλητηρίασιν εὐθὺς ἅμα αὕτη ἐκδηλωθῇ δίδομεν εἰς τὸν παθόντα νὰ πῇ ἄφθονον γλιαρὸν ὕδωρ μετὰ τοῦ ὁποῦ ἀναμιγνύομεν γάλα καὶ ὀλίγην ζάχαριν· ἐν τῷ μεταξύ παρασκευάζομεν λευκωματοῦχον ὕδωρ ὡς ἑξῆς· ἐντὸς 300 δραμίων ὕδατος χτυπῶμεν δύο λευκώματα ὧν, προσθέτομεν καὶ ὀλίγην σάκχαριν καὶ δίδομεν εἰς τὸν δηλητηριασθέντα νὰ πῇ ὅσῃ δύναται ποσότητα ἐξ αὐτοῦ. Τὸ ἀντιφάρμακον τοῦτο, ἐὰν ἐγκαίρως τὸ μεταχειρισθῇ τις, ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ ἐξουδετερώνῃ ὅλα τὰ μεταλλικὰ δηλητήρια. Μετὰ τοῦτο δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα νὰ πῇ μαγνησίαν διαλελυμένην ἐντὸς ὕδατος (1 μέγα κοχλιάριον μαγνησίας ἐντὸς 300 δρ. ὕδατος), καὶ μετὰ τοῦτο γαργα-

λίξομεν διὰ τῶν δακτύλων ἢ διὰ πτεροῦ τὸν λαιμόν του ἵνα προκαλέσωμεν ἔμετον. Σημειωτέον ὅτι ἐν περιπτώσει δηλητηριάσεως οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται χρήσις λεμονίων, πορτοκαλίων, ὄξους ἢ ἄλλων ὀξειῶν οὐσιῶν.

Εἰς τὰς ἐξ ἀρσενικοῦ δηλητηριάσεις πρέπει καὶ πάλιν νὰ προκαλέσωμεν ἔμετον διὰ τῶν ἀνωτέρω ἀναφερομένων μέσων, ἤτοι ἀφθόνου ἐσακχαρωμένου ὕδατος, λευκωματούχου ὕδατος καὶ γαργαρισμοῦ τοῦ λάρυγγος, νὰ ζητήσωμεν δὲ εἰς τὸ πλησιέστερον φαρμακεῖον τὸ ἀντιφάρμακον τοῦ ἀρσενικοῦ.

Εἰς τὴν ἐκ φωσφορικῶν πυρείων δηλητηρίασιν τὸ μόνον, ὅπερ ἔχομεν νὰ πράξωμεν εἶναι νὰ προκαλέσωμεν ἔμετον διὰ τῶν γνωστῶν μέσων μέχρι τῆς ἀρίξεως τοῦ ἱατροῦ, ἥτις δὲν πρέπει νὰ βραδύνῃ, διότι ὁ φωσφόρος εἶναι ἐν τῶν δραστικωτέρων δηλητητηρίων. Κατὰ τὴν περίπτωσηιν ταύτην δὲν πρέπει ν' ἀναμιγνύωμεν γάλα μετὰ τοῦ ἐσακχαρωμένου ὕδατος, τὸ ὅποσον δίδομεν εἰς τὸν παθόντα.

Εἰς δὲ τὴν ἐκ μυκήτων δηλητηρίασιν μετὰ τὴν πρόκλησιν ἐμέτου δίδομεν εἰς τὸν παθόντα καὶ καθαρτικόν τι φάρμακον, ἔλαιον ρητίνης ἢ ἀγγλικὸν ἄλας. Τῷ δίδομεν πρὸς τούτοις νὰ πῇ δυνατόν καφεὶν καὶ κατὰ πᾶν τέταρτον τῆς ὥρας 15 — 20 σταγόνας αἰθέρος ἐντὸς ἐνὸς κοχλιαρίου ὕδατος μετ' ὀλίγης σακχαρώσεως. Αἱ ὀξεῖαι οὐσίαι καὶ κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην ἀπαγορεύονται. Εἰς τὴν θεραπείαν ταύτην πρέπει νὰ υποβάλλωνται πάντες οἱ φαγόντες ἐκ τῶν αὐτῶν μυκήτων καὶ ἂν ἔτι δὲν ἐξεδηλώθησαν εἰς πάντας συμπτώματα δηλητηριάσεων.

Ξενα σώματα: Πολλάκις συμβαίνει νὰ εἰσέλθωσιν εἰς

μέρος τι τοῦ σώματος διάφορα ἀντικείμενα, τὰ ὅποια προκαλοῦσιν ἐνοχλήσεις, ἐνίοτε δὲ καὶ κίνδυνον.

Ὅταν ἄκανθα ἢ βελόνη ἢ ἄλλο τι τοιοῦτον εἰσέλθῃ εἰς τὸ δέρμα, πρέπει νὰ προσπαθῇσωμεν νὰ ἐξαγάγωμεν αὐτὸ ἀμέσως διὰ τοῦ ὄνυχος ἢ διὰ μικρᾶς λαβίδος ἢ διὰ βελόνης. Ἐὰν δὲν κατορθώσωμεν νὰ τὸ ἀποσύρωμεν πρέπει νὰ συμβουλευθῶμεν ἰατρόν, ἐν τῷ μεταξύ δὲ ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ. Ἄν συμβῇ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν ὀφθαλμὸν μικρὸν ἔντομον ἢ θρίξ ἢ οἰονδήποτε ἄλλο ξένον σῶμα, ἐπέρχεται ἀμέσως ζωηρὸς ἐρεθισμὸς τοῦ ὀφθαλμοῦ προκαλὼν καὶ δάκρυα. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει προσπαθοῦμεν νὰ ἐξαγάγωμεν τὸ ξένον σῶμα ὡς ἐξῆς· σύρομεν τὸ βλέφαρον πρὸς τὰ ἔξω καὶ κινοῦμεν αὐτὸ ἐπανειλημμένως. Ἄν δὲν ἐξέλθῃ διὰ τοῦ τρόπου τούτου, ἀνοίγομεν ἐπιτηδείως διὰ τῶν δακτύλων τὸ βλέφαρον καὶ ἀφαιροῦμεν τὸ ξένον σῶμα διὰ μικροῦ τεμαχίου χάρτου τὸ ὅποιον περιστρέφομεν εἰς κύλινδρον καὶ ἀλείφομεν διὰ σιροπίου. Συνήθως ὅμως τὰ εἰς τὸν ὀφθαλμὸν εἰσερχόμενα ἀντικείμενα, ἐξέρχονται μετὰ τῶν δακρύων τῶν ὁποίων ἄφθονον ἐκρῆν προκαλοῦσιν. Ἄν ὅμως μεθ' ὅλα ταῦτα δὲν ἀφαιρεθῇ τὸ ξένον σῶμα, πρέπει νὰ προσκαλῇται ἰατρός.

Ἄν εἰσέλθῃ εἰς τὸ οὖς ἔντομόν τι ὡς κόρις, ψύλλος ἢ ἄλλο τι, προξενεῖ ἀνυπόφορον ἐνόχλησιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἀρκεῖ νὰ ἐνσταλάξωμεν εἰς τὸ οὖς ὀλίγον ἔλαιον· τοῦτο φονεύει τὸ ἔντομον, ἐκρέον δὲ συμπαρασύρει αὐτό. Ἄν ὅμως εἰσέλθῃ ὀγκωδέστερόν τι ἀντικείμενον ὡς κομβίον ἢ ἄλλο τι τοιοῦτο, δὲν πρέπει νὰ ἐπιχειρῶμεν τὴν ἐξαγωγήν αὐτοῦ διὰ βελόνης ἢ καρπίδος, ἀλλὰ τὸ μόνον ὅπερ δυνάμεθα νὰ πράξωμεν εἶναι νὰ ἐγγύνωμεν εἰς τὸ οὖς χλιαρὸν ὕδωρ διὰ μικροῦ κλύ-

σματος, ἂν οὐ τοποθετήσωμεν τὸν παθόντα οὕτως, ὥστε τὸ πάσχον οὐς νὰ κλίνη πρὸς τὰ κάτω τὸ ὕδωρ εἰσερχόμενον μεθ' ὀρμῆς ἀπωθεῖ τὸ ξένον σῶμα πρὸς τὰ ἔξω καὶ πολλάκις συμπαρασύρει αὐτὸ ἐνῶ ἐκρέει. Ἄν ὅμως διὰ τοῦ μέτου τούτου δὲν ἐπιτύχωμεν, ἀπαραίτητος εἶναι ἡ πρόσκλησις ἰατροῦ.

Συμβαίνει ἐπίσης καὶ μάλιστα εἰς τὰ παιδιά νὰ εἰσέλθῃ ξένον σῶμα εἰς τὴν ρίνα. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην δίδομέν εἰς τὸ παιδίον νὰ εἰσπνεύσῃ κόνιν καπνοῦ ἢ ἄλλο τι ἐρεθιστικὸν ἐκ τοῦ ὁποίου ἐπέρχεται πταρμός μετὰ τοῦ πταρμοῦ δὲ ἐξέρχεται συνήθως καὶ τὸ ξένον σῶμα.

Ἐάν, ἐνῶ τρώγει τις, ὀμιλῇ ἢ γελᾷ ἢ εἰσπνέῃ βαθέως πρὶν καταπίῃ, ἀνυψοῦται τότε ἡ ἐπιγλωττίς ἢ κλείουσα τὸν λάρυγγα καὶ μόρια τροφῆς συμβαίνει νὰ πέσωσιν ἐντὸς αὐτῆς. Ἡ περίπτωσις αὕτη εἶναι σοβαρὰ διότι ἐπέρχεται διακοπὴ τῆς ἀναπνοῆς, ἡ ὁποία ἐάν παραταθῇ ἐπὶ πολὺ δύναται νὰ ἐπιφέρῃ καὶ τὸν θάνατον. Ἐπέρχεται ὅμως ἀμέσως βήξ, ὅστις ἐξωθῶν πρὸς τὰ ἔξω τὸ εἰσελθὼν εἰς τὸν λάρυγγα ἀντικείμενον, σώζει τὸν παθόντα. Ἄν ὅμως δὲν κατορθωθῇ τοῦτο διὰ τοῦ βήχους, πρέπει νὰ σπεύδωμεν ταχέως εἰς πρόσκλησιν ἰατροῦ διότι ὁ κίνδυνος εἶναι προφανής· ἐν τῷ μεταξύ δὲ τοποθετοῦμεν τὸν πάσχοντα πρηνῇ καὶ κτυπῶμεν αὐτὸν ἐλαφρῶς ἐπὶ τῆς ράχεως· οὕτω διευκολύνομεν τὴν ἀπαλλαγὴν τοῦ λάρυγγος μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ.

Ἐπιδημικαὶ νόσοι. Αἱ κυριώτεραι καὶ μᾶλλον ἐπικίνδυναι τῶν ἐπιδημικῶν νόσων, αἱ ὁποῖαι πολλάκις μεγάλας καταστροφὰς προξενοῦσιν, εἶναι ἡ χολέρα, ἡ πανώλης, ἡ εὐλογία, ἡ ἱλαρά, ἡ ὀστρακία, ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς, ἡ διφθερίτις κ. ἄ. Αἱ ἀσθένειαι αὗται εἶναι μο-

λυσματικά, εύκολως μεταδιδόμεναι ἢ διὰ τῆς ἐπαφῆς ἢ διὰ τῆς ἀναπνοῆς ἢ καὶ μόνον διὰ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Καίτοι δὲ τῶν ἰατρῶν ἔργον εἶναι, ὡσάνκεις ἐπιδημία τις ἐνσκήψῃ, νὰ καθορίζωσιν ἀκριβῶς τὴν διάιταν καὶ τοὺς κανόνας, τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ φυλάττωμεν πρὸς προφύλαξιν ἀπ' αὐτῆς, οὐχ' ἥττον πρέπει νὰ γνωρίζωμεν γενικοὺς τινας κανόνας καὶ ὁδηγίας διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα νὰ λαμβάνωμεν τὰς ἀναγκαίαις προφυλάξεις καὶ μάλιστα ἂν ἡμεθα ἠναγκασμένοι νὰ πλησιάζωμεν καὶ νοσηλεύωμεν ἀσθενῇ προσβεβλημένον ὑπὸ τοιαύτης νόσου.

Καὶ πρῶτον τὸ ἄριστον προφυλακτικὸν μέσον εἶναι νὰ ἀραιώνηται ὁ πληθυσμὸς ὅταν ἐπιδημία τος ἐνσκήπτῃ. Παρετρήρηθη ὅτι, ὅπου ὁ συνοικισμὸς εἶναι πυκνὸς καὶ ὁ πληθυσμὸς πολὺς, ἐκεῖ καὶ ἡ ἐπιδημικὴ νόσος ἀριθμεῖται περισσότερα θύματα. Ἐὰν ὅμως δὲν δύναται τις ν' ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τῆς ἐστίας τοῦ μολύσματος, ὀφείλει νὰ προφυλάττῃται ὅσον εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἡ μὲν διαίτα πρέπει ἦναι ὅσον οἷον τε ὑγιεινότερα, ὅχι ὅμως καὶ νὰ μεταβάλληται ἀποτόμως. Οὕτως ὀφείλει μὲν τις ν' ἀπέχῃ ἀπὸ τῆς πολυφαγίας καὶ ἀπὸ πάσης τροφῆς, ἡ ὁποία δύναται νὰ βλάβῃ, ἀλλ' ὅχι καὶ νὰ τρέφῃται ἀνεπαρκῶς ἢ νὰ περιορίζῃται εἰς τροφὴν μονότονον. Πρὸς τοῦτοις πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τις τὸ ψυχρὸν καὶ τὴν ὑγρασίαν καὶ νὰ μὴ ἐξέρχῃται κατὰ τὴν νύκτα ἐν καιρῷ ἐπιδημίας, διότι προσβάλλεται εὐκολώτερον ὑπὸ τοῦ μιάσματος. Δὲν πρέπει δὲ νὰ καταλαμβάνηται τις ὑπὸ δειλίας καὶ φόβου εἰς τοιαύτας περιστάσεις, διότι ὁ φόβος κάκιστα ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ὑγιείας καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν νόσον. Ἐν γένει ἡ κακὴ διαίτα, ὁ ἀνεπαρκὴς ἀερισμὸς τῶν οἰκιῶν, ἡ ἀκαθαρσία, καὶ πᾶ-

σα ἄλλη παράβασις τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, ἐξασθενίζουσα τὸ σῶμα, ἐκθέτει ἡμᾶς εἰς μέγαν κίνδυνον ἐν καιρῷ ἐπιδημίας.

Ὅταν δὲ ἦναι τις ἡναγχασμένος νὰ περιποιητῇται ἀσθενῆ προσβεβλημένον ὑπὸ ἐπιδημικῆς νόσου, πρέπει νὰ λαμβάνη τὰς ἐξῆς προφυλάξεις. Νὰ ἐξέρχεται συχνότατα εἰς καθαρὸν ἀέρα, ὅσας δὲ πλησιάζῃ ἢ ἐγγίξῃ τὸν ἀσθενῆ, ἀμέσως μετὰ τοῦτο νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας, τὸ πρόσωπον καὶ τὸ στόμα· ἂν δὲ ἡ ἀσθένεια ἦναι λίαν κινδυνώδης, νὰ μεταχειρίζεται πρὸς πλῆθυν ἀντὶ ἀπλοῦ ὕδατος ἀντισηπτικόν τι ὑγρὸν, οἷον διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος ν' ἀπλάσσει συχνάκις ἐνδύματα καὶ μάλιστα νὰ ἐνδύηται ὅλως λευκὰ λινά. Τέλος νὰ τρέφηται καλῶς καὶ ν' ἀκολουθῇ ἐν γένει ὑγιεινὴν δίαιταν.

Ἰδιαίτεραν φροντίδα καὶ προσοχὴν ἀπαιτεῖ πρὸς τοῦτοις ἡ ἀπολύμανσις τοῦ δωματίου, ἐν τῷ ὁποίῳ εὐρίσκεται ὁ ἀσθενής, τῶν ἐνδυμάτων καὶ κλινοστρωμνῶν αὐτοῦ, τῶν ἀφοδευτηρίων καὶ ὅλης τῆς οἰκίας.

Καὶ τὸ μὲν δωματίον ἀπολυμαίνεται ἐὰν ραντίζωμεν συχνάκις τὸ ἔδαφος διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος 1:100 θέτομεν δὲ καὶ εἰς τι δοχεῖον μικρὰν ποσότητα τοῦ ὑγροῦ τούτου καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ νὰ ἐξατμίζεται ἐντὸς τοῦ δωματίου· τοιαῦτα δοχεῖα τοποθετοῦμεν καὶ εἰς διάφορα ἄλλα μέρη τῆς οἰκίας. Μετὰ δὲ τὴν ἴασιν τοῦ ἀσθενοῦς, ἵνα ἀπολυμάνωμεν ἐντελῶς τὸ δωματίον ἐν τῷ ὁποίῳ ἐνοσηλεύθη, πλύνομεν ὁλόκληρον τὸ ἔδαφος αὐτοῦ μὲ διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος καὶ χρίομεν τοὺς τοίχους διὰ κόνεως ἀσβέστου εἰς τὴν ὁποίαν προσθέτομεν καὶ ὀλίγον φανικὸν ὀξύ, ἔτι δὲ καίρομεν ἐντὸς τοῦ δωματίου θεῖον.

Τὰς δὲ κλινοστρωμνάς καὶ τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθε-

νοῦς ἀπολυμαίνομεν ἐὰν ρηντίσωμεν διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος ἐντὸς βενζίνης (1 φαν. ὀξέος πρὸς 15 βενζίνης), μετὰ ταῦτα δὲ θερμάνωμεν ἐντὸς ἀπολυμαντικοῦ κλιβάνου εἰς θερμοκρασίαν ἀνωτέραν τῶν 100 βαθμῶν. Τὸ ἔριον καὶ τὰ πτίλα τῶν κλινοστρομνῶν ὡς καὶ τὰ περικαλύμματα αὐτῶν μετὰ τὴν ἀπολύμανσιν ταύτην πρέπει καὶ νὰ πλύνωνται. Τὰ ἀσπρόρρουχα ἀπολυμαίνονται ἐπίσης καὶ ἂν βυθίσωμεν αὐτὰ ἐντὸς διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος καὶ μετὰ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας πλύνωμεν αὐτὰ καλῶς μετὰ σάπωνα.

Πρὸς ἀπολύμανσιν δὲ τῶν ἀφοδευτηρίων μεταχειριζόμεθα φανικὸν ὀξύ καὶ χλωριοῦχον τίτανον.

Καὶ ταῦτα μὲν περὶ τῶν συνηθεστέρων παθήσεων καὶ τῶν μέσων, διὰ τῶν ὁποίων δύνανται τις νὰ προλάβῃ καὶ θεραπεύσῃ ταύτας. Ἡ δὲ οἰκιακὴ φαρμακολογία διδάσκει τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων φαρμάκων, τὰ ὁποῖα πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ ὑπάρχωσιν ἐν τῇ οἰκίᾳ ἀποτελοῦντα οὕτω τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον. Τῶν φαρμάκων τούτων ἄλλα μὲν ἀγοράζονται ἐκ τοῦ φαρμακείου, ἄλλα δὲ παρασκευάζονται ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐκ διαφόρων βοτάνων, τῶν ὁποίων εἶναι γνωσταὶ αἱ ὠφέλιμοι ιδιότητες. Καὶ τὰ μὲν τοῦ πρώτου εἴδους φυλάττει ἡ οἰκοδόσποινα εἰς φιάλιδια ἢ κατάλληλα δοχεῖα, ἐφ' ἐκάστου τῶν ὁποίων γράφει τὸ ὄνομα καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ περιεχομένου φαρμάκου, τὰ δὲ τοῦ δευτέρου εἴδους συνιστάμενα εἰς ρίζας, φύλλα, ἄνθη καὶ σπόρους διαφόρων φυτῶν, ἢ ἀγοράζει ἢ συλλέγει ἡ ἰδίᾳ κατὰ τὴν κατάλληλον ἐποχὴν εἰς τὰς ἐξοχάς, ὅπου ἀφθόνως φύονται· ἀφ' οὗ δὲ ξηράνῃ αὐτὰ καλῶς εἰς τόπον σκιερὸν, τὰ ἐναποθέτει εἰς σακκίδια ἢ κιβωτίδια· ὅλα δὲ ταῦτα ὁμοῦ μετὰ τῶν τοῦ πρώτου εἴδους καὶ τινων ἐρ-

γαλείων καὶ σκευῶν χρησίμων πρὸς παρασκευὴν τῶν διαφόρων φαρμάκων τοποθετεῖ εἰς κατάλληλον κιβώτιον ἢ ἐρμάριον. Τὸ κιβώτιον ἢ ἐρμάριον τοῦτο, ἥτοι τὸ οικιακὸν φαρμακεῖον φυλάττει πάντοτε κεκλεισμένον διὰ κλειθροῦ, κρατεῖ δὲ ἡ ἰδία τὴν κλειδα καὶ εἰς οὐδένα ποτὲ ἐμπιστεύεται ταύτην, ἀλλ' ὅσάκις παρουσιάζεται, ἀνάγκη λαμβάνει ἐξ αὐτοῦ ἡ ἰδία μετὰ πολλῆς προσοχῆς τὸ ἀναγκαιοῦν φάρμακον. Ἡ προφύλαξις αὕτη εἶναι ἀναγκαιοτάτη, καθ' ὅτι ἐκ τῆς ἀπροσεξίας περὶ τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων φαρμάκων, τῶν ὁποίων πολλὰ εἶναι δηλητηριώδη ἀνεπανόρθωτα δυστυχήματα δυνατὸν νὰ ἐπέλθωσι.

Καὶ τὰ μὲν φάρμακα, τὰ ὅποια ἐκ τοῦ φαρμακείου προμηθευόμεθα εἶναι τὰ ἐξῆς.

Αἰθήρ, ἀντισπασμωδικὸν καὶ ὠφέλιμον εἰς νευρικὰς παθήσεις. Λαμβάνονται 10—20 σταγόνες αὐτοῦ ἐντὸς ὕδατος ἢ ἐπὶ τεμαχίου ζακχαρέως· δίδεται ἐπίσης πρὸς εἰσπνοὴν κατὰ τὰς λιποθυμίας ἢ γίνονται δι' αὐτοῦ ἐντριβαὶ κατὰ τὸ μέτωπον καὶ τὸν τράχηλον ἐν περιπτώσεσι κεφαλαλγίας.

Ἀμμωνία αὕτη ὠφελεῖ εἰσπνεομένη ἐν περιπτώσει λιποθυμίας ἢ συγκοπῆς, πρέπει ὅμως νὰ εἰσπνέηται ἐπὶ ὀλίγας μόνον στιγμάς.

Ἀραβικὸν κόμμι· διαλύεται ἐντὸς ὕδατος ἑσακχαρωμένου, ὠφελεῖ δὲ κατὰ τῶν ἐλαφρῶν παθήσεων τοῦ στήθους.

Ἀλοιφὴ ἁλθαίας· δι' αὐτῆς ἐπιτρέβεται τὸ στήθος κατὰ τοὺς κατάρρους καὶ τὰς ἐλαφράς βρογχίτιδας.

Βισμούθιον· ὠφελεῖ κατὰ τῆς διαρροίας καὶ τῶν διαταράξεων τοῦ στομάχου.

Βορίκον ὀξύ· (acide borique). Ἐλαφρὰ διάλυσις

αὐτοῦ (10 γραμμάρια βορικοῦ ὀξέος ἐντὸς 100 γραμμάτων ὕδατος) θεραπεύει τὰ ἀκίνδυνα ἐξανθήματα καὶ τραύματα· ἐτι δὲ χρησιμεύει εἰς γαργαρισμούς κατὰ τὸν ἐρεθισμόν τοῦ λαιμοῦ, εἰς πλύσεις τῶν ὀδόντων καὶ τῶν ὀφθαλμῶν κατὰ τὰς ἐλαφρὰς αὐτῶν παθήσεις καὶ ἐν γένει ὡς ἀντισηπτικόν.

Βάμμα ιωδίου. Καταπαύει τὰς νευραλγίας ἢ ἄλλους πόνους ἐπαλειφόμενον ἐπὶ τῶν ἀλγούντων μερῶν ἐπανειλημμένως· πρέπει ὅμως ν' ἀλείφηται διὰ πτεροῦ ἢ μικροῦ χρωστῆρος, διότι εἶναι λίαν καυστικόν· ὡφελεῖ ἐπίσης καὶ κατὰ τῆς ὀδονταλγίας.

Βάμμα ἀρνίκης. Τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον διὰ τοῦ βάμματος τοῦτου τίθεται ἐπὶ τῶν πληγῶν.

Βάμβαξ ἀντισηπτικὸς (coton phéniqué). Τίθεται ἐπὶ τῶν τραυμάτων κατὰ ἐπίδεσιν αὐτῶν.

Βαζελίνη· ἀπλὴ ἢ μετὰ βορικοῦ ὀξέος· χρησιμεύει πρὸς θεραπείαν τῶν ἐλαφρῶν καυμάτων καὶ τῶν ραγάδων τοῦ δέρματος.

Διττανθρακικὴ σόδα· (Bicarbonate de soude). Ἐν μικρὸν κοχλιάριον μετ' ὀλίγου ἐσακχαρωμένου ὕδατος, εἰς τὸ ὁποῖον δυνάμεθα νὰ προσθέσωμεν καὶ ὀλίγον οἰνόπνευμα μέντας, ὡφελεῖ κατὰ τῆς δυσπεψίας.

Ἐλαιον μισχοκαρύου· χρήσιμον πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ στήθους κατὰ τὸν κατάρρου καὶ τὰς ἐλαφρὰς βρογχίτιδας.

Θεικὴ κινίνη φάρμακον ἀντιπυρετικόν. Ἡ συνήθης δόσις αὐτοῦ εἶναι 5 κόκκοι ἐκάστοτε· καλὸν εἶναι ὅμως ἢ δόσις νὰ ὀρίζηται ὑπὸ τῶν ἱατρῶν.

Κίνα. Λαμβάνεται ὡς ἀφέψημα, εἶναι δὲ τονικὴ καὶ ἀντιπυρετικὴ.

Κίκυριον ἔλαιον (ρετσινόλαδο), ρουβάρβαρον (ραβέντι), ἄλλας ἀγγλικὸν δίδονται ὡς καθαρτικά.

Λαύδαρον. Δίδεται κατὰ τοῦ κωλικοπόνου, πόνου τοῦ στομάχου, τῆς διαρροίας, τῆς δυσεντερίας εἰς ὅσιν 5 — 20 σταγόνων ἐπὶ τεμαχίου σακχάρους ἢ σταγόνες τινες αὐτοῦ χύνονται ἐπὶ τῶν καταπλασμάτων τοῦ λινოსπόρου κατὰ τὰς αὐτὰς περιπτώσεις.

Μαγνησία. Λαμβάνεται ὡς καθαρτικὸν καὶ κατὰ τὰς δηλητηριάσεις.

Οἰνόπνευμα καὶ ἔλαιον καμφορᾶς καὶ ἀπ.λοῦν οἰνόπνευμα. χρησιμεύουσιν εἰς ἐντρίψεις κατὰ τῶν ρευματισμῶν ἢ ἄλλων πόνων καὶ ὡς ἰδρωτικά.

Οἰνόπνευμα μέντας (alcool de menthe), ὡφέλιμον κατὰ τῆς δυσπεψίας λαμβάνονται ἐξ αὐτοῦ 15 — 20 σταγόνες ἐντὸς ὀλίγου ὕδατος ἐσακχαρωμένου.

Στυπτηρία. Χρήσιμος πρὸς ἐπίσχεσιν αἱμορραγιῶν καὶ γαργαρισμοὺς διὰ τὰς παθήσεις τοῦ λαιμοῦ. Καὶ διὰ μὲν τὸ πρῶτον μεταχειρίζομεθα κόνιν στυπτηρίας, διὰ δὲ τὸ δεύτερον διαλύεται αὕτη ἐντὸς ὕδατος εἰς τὸ ὁποῖον ἐβράσταμεν κριθήν, καὶ προσθέτομεν ὀλίγον μέλι. (4 — 6 γραμμάρια στυπτηρίας ἐντὸς 100 γραμ. ὕδατος).

Σαρτονίνη. Ἀνθελμιντικόν.

Σπόροι λίνου. Τετριμμένοι εἰς κόνιν χρησιμεύουσιν εἰς καταπλάσματα, τὰ ὅποια ἐπιτίθενται ἐπὶ τῆς κοιλίας κατὰ τὰς ἐντερικὰς παθήσεις ἢ ἐπὶ πληγῶν.

Τὰ τοιαῦτα καταπλάσάατα ἐπὶ μὲν τῶν πληγῶν τί-

θενται τετυλιγμένα ἐντὸς λεπτοῦ πανίου· ὅταν δὲ μέλ-
λωμεν νὰ τὰ ἐπιθέσωμεν ἐπὶ τῆς κοιλίας, λαμβάνομεν
σάκκον ἐκ φλανέλλας πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον κατε-
σκευασμένον, καὶ πληροῦμεν αὐτὸν καταπλάσματος
θερμοῦ, μετὰξὺ δὲ αὐτοῦ καὶ τῆς κοιλίας ἐπιστρώνομεν
τεμάχιον φλανέλλας καὶ δι' ἐτέρου τεμαχίου φλανέλλας
καλύπτομεν τὸ κατὰπλάσμα· διὰ τοῦ τρόπου τούτου
διατηρεῖται τοῦτο θερμὸν ἐπὶ πολλὰς ὥρας· εὐθὺς δ' ἅμα
ψυχρανθῇ πρέπει ν' ἀφαιρῇται.

Σπόροι σινάπεως. Ἐκ τούτων τετριμμένων εἰς κό-
νιν παρασκευάζονται οἱ σιναπισμοί. Ἀναμιγνύεται ἡ
κόνις τοῦ σινάπεως μεθ' ὕδατος καὶ περιτυλίσσεται τὸ
μίγμα τοῦτο μετρίως ἀραιὸν εἰς λεπτὸν πανίον. Ἐπιτί-
θενται δὲ οἱ σιναπισμοί εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος,
κυρίως εἰς τὸν τράχηλον, τοὺς μηρούς, τὰς κνήμας καὶ
τοὺς πόδας. Ἀντὶ κόνεως τοῦ σινάπεως πωλοῦνται εἰς
τὰ φαρμακεῖα καὶ σιναπισμοὶ ξηροὶ ἐπὶ τεμαχίου χάρ-
του προσκεκολλημένοι (sinapismes Rigolot). Τούτων
ἡ χρῆσις εἶναι ἐπίσης ἀπο-ελεσματοεική καὶ εὐκολωτέρα,
διότι δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην πανίων καὶ ἐπιδέσμων· ἐπι-
τίθενται δὲ καὶ ἐπικολλῶνται, ἀφ' οὗ βρέξωμεν ὀλίγον
τὴν ἐπιφάνειαν αὐτῶν δι' ὕδατος.

Ταφτᾶς ἀγγλικῆς καὶ κηρωτόν. Ἐπιτίθενται ἐπὶ
τῶν ἐλαφρῶν τραυμάτων.

Ἰώδωρ μελλίσσης. Διευκολύνει τὴν πέψιν, ὠφελεῖ δὲ
καὶ εἰς νευρικὰς παθήσεις. Ἐν κοχλιάριον αὐτοῦ ἀνα-

μιγνύεται μετὰ πέντε ἢ ἑξ κοχλιαρίων ἑτακχαρωμένου ὕδατος.

Ἰδωρ ἀνθέων πορτοκαλέας ἢ λεμονέας (ἀνθόερον). Ὀφέλιμον ὡς ἀντισπασμωδικὸν καὶ κατὰ τῶν νευρικῶν κρίσεων.

ὑπερχλωριούχος σίδηρος. Χρήσιμος εἰς ἐπίσχεσιν αἱμορραγιῶν. Σταγόνες τινες αὐτοῦ ἐπὶ τεμαχίου βάμβακος ἢ πανίου ἐπιτίθενται εἰς τὸ μέρος ὅθεν ρεεὶ τὸ αἷμα.

Φανικὸν ὀξύ. Ἀντισηπτικὸν καὶ ἀπολυμαντικόν. Δι' αὐτοῦ ἀπολυμαίνομεν τὸν μεμολυσμένον ἀέρα· δι' ἐλαφρᾶς δὲ διαλύσεως αὐτοῦ ἐντὸς ὕδατος πλύνομεν τὰς πληγὰς, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν σήψιν.

Χλωριούχος τίτανος. Χρήσιμος πρὸς ἀπολύμανσιν.

Τὰ δὲ διάφορα βότανα, τὰ ἔχοντα ἱαματικὰς ιδιότητας καὶ ἐπομένως ἀπαραίτητα εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον εἶναι·

Τὰ μαλακτικὰ καὶ ὠφέλιμα κατὰ τοῦ κατάρρου καὶ τῆς ἐλαφρᾶς βρογχίτιδος· μαλάχη, σπόροι λίνου, σπόροι κυδωνίου.

Τὰ ἰδρωτικά· χαμαίμηλα, ἐλελίσφακος, ἄνθη ἀκταί-
ας, ἄνθη φιλύρας.

Τὰ δροσιστικά· κριθή, κιχώριον, λεμόνια πορτοκάλια.

Τὰ διεγερτικά καὶ στομαχικά, ἡδύσμος, ἄψινθος.

Τὰ καταπραϋντικά εἰς νευρικὰς διαταράξεις· φύλλα λεμονέας, πορτοκαλέας, μελίσσης.

Τὰ διουρητικά· ἄγρωστις (ἀγριάδα), πετροτέλινον.

Τὰ στυπτικά· αἱ κάλυκες (κόμβοι) τῶν ἐρυθρῶν ρόδων τὸ τέϊον.

Τὰ ναρκωτικά· αἱ μήκωνες.

Ταῦτα ξηραίνει ἡ οἰκοδέσποινα εἰς σκιερὸν μέρος ἵνα μὴ τρίβωνται καὶ μετὰ τοῦτο φυλάττει ἐντὸς ἰδιαιτέρου σακχιδίου ἕκαστον, φροντίζει δὲ ν' ἀνανεόνη αὐτὰ καθ' ἕκαστον ἔτος.

Τρόποι δὲ τῆς παρασκευῆς τῶν διαφόρων τούτων ἱαματικῶν φυτῶν εἶναι οἱ ἑξῆς. Τὰ μὲν ἄνθη καὶ τὰ φύλλα τίθενται εἰς κατάλληλον δοχεῖον καὶ γύνεται ἐπ' αὐτῶν τὸ ὕδωρ ζέον· τὸ οὕτω παρασκευαζόμενον ποτὸν καλεῖται ἔγχυμα. Αἱ δὲ ρίζαι, οἱ φλοιοὶ καὶ οἱ σπόροι βράζονται μετὰ τοῦ ὕδατος καὶ οὕτω παρασκευάζεται τὸ ἀφεψῆμα· ταῦτα δὲ τὰ ἐγχύματα καὶ ἀφεψήματα μιγνύμενα μετὰ ζακχάρεως, μέλιτος ἢ σιροπίου, ἀποτελοῦσι τὰς διαφορὰς πτισάνας.

Εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον εἶναι πρὸς τούτοις ἀπαραίτητα καὶ τινὰ ἐργαλεῖα καὶ σκευὴ χρήσιμα εἰς θεραπεῖαν νόσων τινῶν καὶ εἰς παρασκευὴν τῶν διαφόρων φαρμάκων. Ταῦτα εἶναι.

Λυχία οἶνοπνεύματος (καμινέτο).

Δοχεῖά τινὰ πῆλινα ἢ φαγεντιανά, χρήσιμα ἵνα βράζωνται ἐντὸς αὐτῶν τὰ διάφορα ἀφεψήματα.

Τετοδοχαὶ πρὸς κατασκευὴν τῶν ἐγχυμάτων.

Κοχλιάριά τινὰ ξύλινα.

Θερμόμετρον.

Σταγονόμετρον.

Λουτήρ.

Κλύσμα.

Σικύαι (βεντούζαι).

Χρήσιμα πρὸς τούτοις εἶναι τὰ ἐκδόρια καὶ αἱ βδέλλαι· ταῦτα ὅμως μεταχειριζόμεθα μόνον κατὰ τὰς ὀδηγίας τοῦ ἱατροῦ.

Τέλος παρὰ τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον τῆς πρέπει νὰ φυλάττη ἡ οἰκοδέσποινα λεπτὰ παλαιὰ πανία χρήσιμα εἰς καταπλάσματα, σιναπισμοὺς καὶ ἐπιδέσμους, παλαιὰς φανέλλας, ἐκ τῶν ὁποίων κατασκευάζει σάκκους διὰ καταπλάσματα, ἔτι δὲ λινὰ πανία χρήσιμα πρὸς κατασκευὴν μοτοῦ διὰ τὰς πληγὰς.

Νοσηλεία. "Ἐν τῶν σπουδαιοτέρων καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι καὶ ἡ νοσηλεία, τοσοῦτον μᾶλλον καθ' ὅσον αὕτη σπουδαίως ἐπηρεάζει τὴν θεραπείαν τοῦ ἀσθενοῦς. "Ἄνευ νοσηλείας οὔτε τὰ φάρμακα οὔτε αἱ συμβουλαι τοῦ ἱατροῦ δύνανται νὰ ὠφελήσωσι· τοῦναντίον δὲ μετὰ προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος γινομένη ἡ νοσηλεία ὑποβοηθεῖ μεγάλως καὶ διευκολύνει τὸ ἔργον τοῦ ἱατροῦ. Εἶναι δὲ ἡ νοσηλεία καθήκον τῆς γυναικός, διότι εἰς ταύτην μᾶλλον ἀρμόζει, ὥς ἔχουσιν ἐκ φύσεως πάντα τὰ πρὸς τοῦτο ἀπαιτούμενα προσόντα. Τὸ υἱικόν, τὸ μητρικόν καὶ τὸ συζυγικόν φίλτρον τῆς γυναικός, ἢ πρὸς τοὺς πάσχοντας εὐαισθησία καὶ συ

θεια, ἡ ὑπομονή, ἡ αὐταπαρνησία, ἡ ὀξυδέρκεια, ἡ λεπτότης, ἡ γλυκύτης, ἡ ἐπιτηδειότης, ἡ προσοχή εἶναι ἐξόχως γυναικεῖαι ἀρεταί, αἱ ὁποῖαι καθιστῶσι τὴν γυναῖκα ἀρίστην νοσοκόμον καὶ παρήγορον ἄγγελον τῶν πασχόντων.

Ἐκ τούτων ἐπεταὶ ὅτι ἡ νοσοκόμος ἀνάγκη νὰ ἔχῃ πάσας τὰς προμνημονευθείσας ἀρετάς, ὅπως ἐπιτυχῶς νὰ εἰς τὸ δυσχερὲς καὶ φιλανθρωπότατον ἔργον τῆς νοσηλείας.

Καὶ τὸ μὲν δωμάτιον ὅπου ὁ ἀσθενὴς νοσηλεῖται, πρέπει νὰ ᾖ εὐρύχωρον καὶ εὐάερον, νὰ ἔχῃ δέ, εἰ δυνατόν, παράθυρα πρὸς νότον καὶ ἀνατολὰς.

Ἀπὸ τοῦ δωματίου τούτου πρέπει ν' ἀφαιρῶνται τὰ περιττὰ ἐπιπλῆ καὶ ὁ τάπης τοῦ δαπέδου ἐκτὸς τοῦ πρὸ τῆς κλίνης τάπητος· νὰ τοποθετῶνται δ' ἐν αὐτῷ μόνον τὰ χρήσιμα κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἀσθενείας δηλ. κλίνη ἀναπαυτικὴ καί, εἰ δυνατόν, δευτέρα τις κλίνη ἢ τοῦλάχιστον ἀναπαυτικὸν ἀνάκλιντρον, ὅπου νὰ ἀναπαύηται ὁ ἀσθενὴς, καθ' ἣν ὥραν διευθετεῖται ἡ κλίνη του· μία ἢ δύο τράπεζαι, ἐπὶ τῶν ὁποίων ἀποτίθενται αἰσινάλαι τῶν διαφόρων φαρμάκων, τὰ κύπελλα καὶ πάντα τὰ πρὸς νοσηλείαν χρειώδη· τέλος ἀνάκλιντρον ἢ ἔδρα ἀναπαυτικὴ διὰ τὴν νοσοκόμον· ἐκτὸς δὲ τούτων ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἐν τῷ δωματίῳ τούτῳ θερμόμετρον, ὅπως κανονίζηται ἡ ἀναγκαία διὰ τὸν ἀ-

σθενῇ θερμοκρασίᾳ καὶ ὠρολόγιον ἵνα δίδωνται τὰ φάρμακα ἀκριβῶς κατὰ τὴν ὠρισμένην ὥραν.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἡθικὴ κατάστασις τοῦ ἀσθενοῦς σπουδαίαν ἐπίδρασιν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς πορείας τῆς ἀσθενείας, καλὸν εἶναι ν' ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τοῦ δωματίου τούτου πᾶν ἀντικείμενον, τὸ ὁποῖον θὰ ἠρῶνατο νὰ προσε-νῆτη λύπην ἢ μελαγχολίαν εἰς τὸν πάσχοντα, νὰ διακοσμῶμεν δὲ αὐτὸ οὕτως ὥστε νὰ ἔχῃ φαῖδρὸν καὶ χαρίεσσαν ἀποψιν.

Τὰ δὲ καθήκοντα τῆς καλῆς νοσοκόμου εἶναι τὰ ἐπόμενα.

Α'. Μεταχειρίζεται τὰ συνήθη οἰκιακὰ φάρμακα πρὸς θεραπείαν πάσης ἀδιαθεσίας· ἐὰν ὅμως αὕτη ἐπιμένῃ, ἢ παρουσιάζωνται ἀνησυχητικὰ συμπτώματα, προσκαλεῖ ἄνευ βραδύτητος ἰατρὸν.

Β'. Ἐκθέτει σαφῶς καὶ ἀκριβῶς εἰς τὸν ἰατρὸν τὰ διάφορα συμπτώματα τῆς ἀσθενείας καὶ τὴν ἐν γένει κατάστασιν τοῦ ἀσθενοῦς.

Γ'. Ἀκούει καὶ ἐκτελεῖ μετὰ προσοχῆς πᾶσαν τοῦ ἰατροῦ συμβουλήν καὶ ὁδηγίαν ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν χρῆσιν τῶν φαρμάκων, τὴν τροφήν καὶ τὴν ὅλην διαίταν τοῦ ἀσθενοῦς· ἵνα δὲ ἐνθυμηταὶ πάσας τὰς ὁδηγίας ταύτας ἀκριβέστατα, καλὸν εἶναι νὰ γράφῃ αὐτάς.

Δ'. Μετὰ μεγίστης προσοχῆς καὶ ἀκριβείας δίδει εἰς τὸν ἀσθενῆ τὰ φάρμακα, προσέχουσα ἰδίᾳ, ὅπως μὴ συμβῇ περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν λάθος τι, τὸ ὁποῖον δυ-

ναται ν' ἀποβῇ ὀλέθριον. Οὕτω τὰ ἐξωτερικῆς χρήσεως φάρμακα πρέπει νὰ τοποθετῶνται πάντοτε μακρὰν τῶν ἄλλων, τὸ δὲ κοχλιάριον, διὰ τοῦ ὁποίου δίδεται φάρμακόν τι εἰς τὸν ἀσθενῆ, πρέπει νὰ πλύνηται ἐκάστοτε.

Ε'. Διατηρεῖ τὴν ἀναγκαίαν καθαριότητα εἰς τὸν κοιτῶνα, τὴν κλίνην καὶ τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθενοῦς· καθαρίζει δὲ καὶ τὸν ἐν τῷ κοιτῶνι ἀέρα ἀνοίγοντα συνεχῶς τὰ παράθυρα καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἀπολυμαίνοντα διὰ φανικοῦ ὀξέος. Ἀλλ' εἰς τὸν ἀερισμὸν τοῦ δωματίου ὀφείλει νὰ προσέχη ὅπως μὴ προσβάλλῃ τὸν ἀσθενῆ ψυχρὸς ἀὴρ ἢ ρεῦμα ἀέρος· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, καθ' ἣν ὥραν ἀερίζεται τὸ δωμάτιον, νὰ τοποθετῇται πρὸ τῆς κλίνης τοῦ ἀσθενοῦς ἐν μέγα ἀλεξήνεμον (paravent).

ΣΤ'. Φροντίζει ὅπως διατηρῇ τὴν ἀναγκαίαν εἰς τὸ δωμάτιον τοῦ ἀσθενοῦς θερμοκρασίαν καὶ τὴν ἰδίαν πάντοτε, οὕτως ὥστε οὔτε νὰ θερμαίνεται καθ' ὑπερβολὴν τὸ δωμάτιον οὔτε νὰ μένῃ ψυχρὸν· διὰ τοῦτο ἀπαραίτητον εἶναι τὸ θερμόμετρον· δὲν πρέπει δὲ ἡ θερμοκρασία αὕτη νὰ ὑπερβαίνῃ τοὺς 16 βαθμοὺς οὔτε νὰ κατέρχεται κατωτέρω τοῦ σημείου τούτου.

Ζ'. Φροντίζει ὅπως μὴ φέρῃ ὁ ἀσθενὴς ἐνδύματα, τὰ ὁποῖα τὸν στενοχωροῦσιν, ἀλλ' εὐρύν καὶ ἄνετον κοιτώνι τὴν, τὰ δὲ καλύμματα τῆς κλίνης του νὰ ᾔναι ἐλαφρά καὶ θερμά.

Η'. Ἐπιμελεῖται τῆς ἰδίας αὐτῆς ἐνδυμασίας, ἐνδυομένη πάντοτε φιλοκάλως καὶ οὐδέποτε μένουσα ἀ-

τημέλητος καὶ ἀκάθαρτος, διότι τοῦτο προξενεῖ δυσάρεστον ἐντύπωσιν εἰς τὸν πάσχοντα. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον τακτοποιεῖ ἐπιμελῶς πάντα τὰ σκεύη τοῦ κοιτῶνος μὴ ἀνεχομένη τὴν ἐλαχίστην ἀταξίαν, καθαρίζει δὲ συχνότατα τὰ ποτήρια καὶ κύπελλα τῶν φαρμάκων καὶ πᾶν ἄλλο ἀντικείμενον χρήσιμον εἰς τὴν νοσηλείαν.

Θ'. Παρέχει εἰς τὸν ἀσθενῆ πᾶσαν ἡσυχίαν καὶ ἀνάπαυσιν· πρὸς τοῦτο ἀποφεύγει τὰς μακρὰς καὶ ὀχληρὰς μετ' αὐτοῦ ἢ μετ' ἄλλων προσώπων παρ' αὐτῷ συνδιαλέξεις· προσέχει ἵνα περιπατῇ ἐλαφρῶς ὅπως μὴ προξενῇ θόρυβον, φέρει δὲ διὰ τοῦτο ὑποδήματα λεπτά καὶ ἐλαφρὰ καὶ οὐδέποτε μετὰξίνα ἐνδύματα, διότι καὶ ὁ ἐλάχιστος θροῦς πολλάκις ἐνοχλεῖ τὸν πάσχοντα. Ἐπίσης ἀποφεύγει νὰ εἰσάγῃ παρὰ τῷ ἀσθενεῖ τοὺς πρὸς ἐπίσκεψιν αὐτοῦ ἐρχομένους ξένους, ἐκτὸς ἂν ὁ ἴδιος δηλώσῃ ἐπιθυμίαν ὅπως ἴδῃ αὐτούς· ἀλλὰ καὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲν πρέπει οὗτοι νὰ μένωσιν ἐπὶ πολὺ πλῆσιον τοῦ ἀσθενοῦς οὔτε νὰ κουράζωσιν αὐτὸν διὰ μακρῶν συνδιαλέξεων.

Ι'. Συμπεριφέρεται πρὸς τὸν πάσχοντα μετὰ πολλῆς γλυκύτητος, ὑπείκουσα μὲν εἰς τὰς ἀπαιτήσεις καὶ τὰς ιδιοτροπίας του, ἀλλὰ μετὰ πραότητος ἀποτρέπουσα αὐτὸν ἀπὸ παντὸς ὅ,τι δύναται νὰ τὸν βλάψῃ. Πρὸς τοῦτοις μετὰ πολλῆς ἐπιτηδειότητος καὶ ταχύτητος ἐφαρμόζει εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀσθενοῦς σιναπισμούς, καταπλάσματα, ἐπιδέσμους καὶ τὰ τοιαῦτα. Εἰς δὲ τὰ ἀ-

σ'ενοῦντα παρὰ διὰ προσπάει' νὰ διευκολύνῃ τὴν λήψιν τῶν φαρμάκων διὰ διαφόρων ἀβλαβῶν μέτων.

ΙΑ'. "Όταν μέλλῃ νὰ διανυκτερεύσῃ πλησίον τοῦ ἀσθενοῦς, πρὶν τίξῃ νὰ παραλάβῃ εἰς τὸ δωμάτιον πᾶν ὅ,τι ἀναγκαιοῦ κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, ἤτοι λυχνίαν νυκτερινήν, ὠρολόγιον, λυχνίαν οἰνοπνεύματος, τέτον ἢ καρέν, ἵνα ἀποδιώκῃ τὸν ὕπνον, βιβλίον τι πρὸς ἀνάγνωσιν ἢ ἐργόχειρον. Ὅφειλει ὅμως νὰ προσέχῃ ὅπως μὴ προστρέβῃ τὰ φύλλα τοῦ βιβλίου, ὅταν στρέφῃ αὐτὰ καὶ ἐργαζομένη ἢ ἄλλο τι πράττοντα νὰ μὴ προξενῇ τὸν ἐλάχιστον θόρυβον, ἵνα μὴ ἐνοχλῇ τὸν ἀσθενῆ καὶ διακόπῃ τὸν ὕπνον αὐτοῦ.

ΙΒ'. Ἐνθαρρύνει καὶ παρηγορεῖ τὸν πάσχοντα. Ἐπειδὴ πολλάκις αἰσθάνεται οὗτος τὴν σοβαρότητα τῆς καταστάσεώς του, καθήκον τῆς ἀγαθῆς νοσοκόμου εἶναι ν' ἀπομακρύνῃ ἀπ' αὐτοῦ πᾶσαν δυσάρεστον καὶ λυπηρὰν σκέψιν. Πρὸς τοῦτο προσπαθεῖ νὰ φαίνεται καὶ ἡ ἰδία φαιδρὰ καὶ εὐθυμος, ἀποκρύπτουσα ἐπιμελῶς τὴν λύπην καὶ ἀνησυχίαν τῆς, τῷ ὁμιλεῖ περὶ ἀντικειμένων τερπνῶν καὶ φαιδρῶν καὶ τῷ παρέχει γλυκείας ἐλπίδας περὶ τοῦ μέλλοντος· τέλος ἐνθαρρύνει τὸν ἀσθενῆ ἐνισχύοντα δι' εὐσεβῶν καὶ παρηγόρων λόγων τὴν πρὸς τὸν Θεὸν πίστιν καὶ ἐλπίδα αὐτοῦ· τοῦτο δὲ ὅχι μόνον ἡθικῶς ὠφελεῖ τὸν πάσχοντα, ἀλλὰ καὶ πρὸς ἀνάρρωσιν αὐτοῦ μεγάλως συντελεῖ, διότι εἶναι ἀποδεδειγμένον

ὅτι ἡ ἀνησυχία, ἡ λύπη καὶ ὁ φόβος τοῦ θανάτου ἐπιμαῖλλον δεινοῦσι τὴν κατάστασιν αὐτοῦ.

Καὶ ταῦτα μὲν εἶναι τὰ καθήκοντα τῆς νοσοκόμου κατὰ τὰ πρῶτα στάδια τῆς νοσηλείας.

Κατὰ δὲ τὴν ἀναρρωσιν ὀφείλει ἐπίσης αὕτη νὰ καταβάλλῃ μεγίστην προσοχὴν περὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν δίικταν τοῦ ἀσθενοῦς. Οὕτω αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς χωρὶς νὰ ἐνδίδῃ εἰς τὰς ὑπερβολικὰς πολλακὶς ἀπαιτήσεις τοῦ ἀναρρωνύοντος, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ τὸν βλάψωσι· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι νὰ τρώγῃ ὁ ἀναρρωνύων συχνάκις, ἀλλ' ὀλίγην τροφήν ἐκαστοτε· ὡς πρὸς δὲ τὸ ποιὸν φροντίζει ἡ νοσοκόμος νὰ τῷ παρέχῃ εὐπέπτους μόνον καὶ ὠφελίμους τροφάς. Τῷ παρέχει ἐπίσης διαφόρους τέρψεις καὶ διασκεδάσεις, τῶν ὁποίων μία εἶναι καὶ ἡ ἀνάγνωσις· καὶ ἐν ἀρχῇ μὲν τῆς ἀναρρώσεως τῷ ἀναγινώσκει αὐτὴ ἐλαφρὰ καὶ τερπνὰ βιβλία, ἵνα τὸν διασκεδάξῃ βραδύτερον δὲ τῷ ἐπιτρέπει ν' ἀναγινώσκῃ τοιαῦτα ὅ ὅδιος, ἀλλ' οὐδέποτε ἐπὶ πολλὰς συνεχῶς ὥρας οὕτως ὥστε νὰ κουράζηται ἐκ τῆς ὑπερβολικῆς προσηλώσεως.

Φροντίζει τέλος ὅπως μὴ ἐκτίθῃται ὁ ἀναρρωνύων εἰς τὸ ψῦχος, εἰς τὴν ὑγρασίαν ἢ εἰς ρεῦμα ἀέρος καὶ ἐν γένει ὅπως ἀπέχῃ ἀπὸ πάσης καταχρήσεως, ἡ ὁποία δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ὑποτροπιάσιν τῆς νόσου, διότι αἱ ὑποτροπιάσεις εἶναι λίαν ἐπικίνδυναι καὶ προξενοῦσι πολλάκις ὀλέθρια ἀποτελέσματα.

Ταῦτα εἶναι τὰ γενικά καθήκοντα τῆς νοσοκόμου κατὰ τε τὸ στάδιον τῆς ἀσθενείας καὶ τὸ τῆς ἀναρρώσεως, τὰ ὅποια πρέπει ἢ οἰκοδέσποινα νὰ ἐκπληροῖ μετὰ πολλῆς ἀφοσιώσεως πρὸς οἷονδήποτε ἀσθενοῦν μέλος τῆς οἰκογενείας αὐτῆς, ἐκ τῆς χριστιανικῆς αὐταπαρνησίας, τῆς φιλοστοργίας, τῆς συμπαθείας πρὸς τοὺς πάσχοντες, καὶ τῆς πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως καὶ ἐλπίδος ἀντλοῦσα θάρρος καὶ δύναμιν, ὅπως ἐκτελῇ τὸ ἔργον τοῦτο, τὸ ὅποῖον εἶναι ἥκιστα μὲν εὐχάριστον, ἀλλὰ λίαν φιλόανθρωπον καὶ εὐεργετικόν.

ΤΕΛΟΣ.

ΕΥΡΙΣΚΟΝΤΑΙ

Ἐν τῷ ἐν **Κουρδούμ Χάν** ἀρ. 23

Γραφείῳ τῆς «**Βοσπορίδος**»

Ἡ “**ΒΟΣΠΟΡΙΣ**,”

Περιοδικὸν Οἰκογενειακὸν

Ἐκδιδόμενον κατὰ δεκαήμερον.

Διευθύνται { **ΚΟΡΝΗΛΙΑ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ**
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΗΣ

Συνδρομὴ ἑτησία ἐνταῦθα	Γρ. 50
» » ἐν ταῖς ἐπαρχίαις	» 60
» » ἐν τῷ ἐξωτερικῷ	φρ. χρ. 15

Τὸ περιοδικὸν τοῦτο ἔχον ὡς προορισμὸν τὴν ἀνάπλασιν καὶ ἀνάπτυξιν τῆς οἰκογενείας ἐν γένει, ἰδίᾳ δὲ τῆς Ἑλληνίδος γυναικός, δημοσιεύει παντοίαν ὕλην, οἷον ἠθικὰς καὶ κοινωνικὰς μελέτας, ἐκλαϊκευμένην ἐπιστήμην, διηγήματα πρωτότυπα καὶ ξένα, ποιήματα, εὐτράπελα κλπ. κλπ.

ΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Ἡμερολόγιον τοῦ 1902 ὑπὸ Κορνηλίας Πρεβεζιώτου καὶ Ἐμμ. Ταβανιώτου

Ἔτος Δ'.

Ὑλὴν πλουσίαν καὶ τερπνοτάτην.

Τιμᾶται ἐνταῦθα	ἄδετον	Γρ. 5
» ἐν ταῖς ἐπαρχίαις	»	» 6
» ἐν τῷ ἐξωτερικῷ	»	φρ. χρ. 1 1/2
Ἐνταῦθα	χρυσόδετον	Γρ. 12
ἐν ταῖς ἐπαρχίαις	»	» 13
ἐν τῷ ἐξωτερικῷ	»	» 15

ΚΟΡΝΗΛΙΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

ΨΕΚΑΔΕΣ

Συλλογὴ παιδικῶν ποιημάτων πρὸς χρῆσιν τῶν
σχολῶν ἀρρένων καὶ θηλέων.

Τιμᾶται Γρ. 4.

ΚΟΡΝΗΛΙΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

ΠΡΩΤΑΙ ΠΤΗΣΕΙΣ

Συλλογὴ λυρικῶν ποιημάτων (ὀλίγιστα μόνον ἀν-
τίτυπα σώζονται).

Τιμᾶται ἄδετον Γρ. 10

χρυσόδετον » 15

Πᾶσα αἴτησις διὰ τὰ ἄνω βιβλία καὶ διὰ τὴν «ΙΟ-
ΣΠΟΡΙΔΑ» ἀπευθυντέα

Πρὸς τὸν Κον Ἑμμ. Ταβανιώτην.

Γραφεῖα «Βοσπορίδος»

Κουρσοῦμ Χὰν Ἀριθ. 23.

Galata

Constantinople

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ



007000167431