

3146

Σχολ. ΠΡΕ

ΑΓΓΛΙΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معارف نظارت و مطبوعات مدیریت عالی برای رخصت له ۲۰۷ نومروی  
و ۲۰ مائس ۱۳۱۸ طبع اولنشد

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ  
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΑΘΗΝΩΝ  
9991



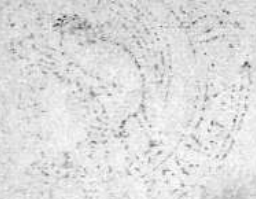
ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
ΑΘΗΝΩΝ



880

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ 14 MAI. 1958  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ  
(Ιλιούρ, ἀριθμ. 12, Ἀπέναντι τοῦ Τοῦνελ Χάν.)

1902



1862



AMERICAN

AMERICAN

Δ. 880

3146

ΑΓΓΛΙΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معرفی نظارت جلیله‌سی و مطبوعات داخلیه اداره‌سنگ ۲۵۷ نومرولی  
و ۲۰ مائس ۲۱۸ تاریخلو رخصتنامه‌سیله طبع اولمشدر



14 MAI. 1958

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

(Γαλαταῖ, Ὀδὸς Πιλοῦρ, ἀριθμ. 12, Ἀπέναντι τοῦ Τοῦνελ Χάν.)

1092

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ

Πάν αντίτυπον θα φέρη την υπογραφήν του  
έκδότη.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΑΡΧΗΓΟΣ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ

ΟΥΝ. Γ. ΚΕΦΑΛΛΟΥ

Ν. 15, Λεωφόρος του Τσάλη, Αθήναι

1921



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ



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

Πρὸς ἐξυληρέτησιν τοῦ σκοποῦ τούτου ἀνεθέσαμεν εἰς τὴν μακρὰν πειρὰν ἐπὶ τῇ διδασκαλίᾳ τοῦ μαθήματος τούτου κεκτημένην λογιᾶν 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 ὄσας πρακτικὰς συμβουλὰς καὶ ὁδηγίας, ὅσαι ἀπαιτοῦνται πρὸς καλὴν αὐτοῦ συντήρησιν, ἥτοι στοιχοῦσας ἀπ' εὐθείας πρὸς τὴν πρακτικὴν ἐξάσκησιν τοῦ ἔργου τῆς **οἴκοκυρᾶς**. 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, προσελάθησεν ἡ λογία Δεσποινίς νὰ καταστήσῃ τὸ ἀνά χεῖρας πόνημα τόσῳ εὐληπτον καὶ πρακτικόν, ὥστε νὰ ἦ προσιτὸν εἰς τὴν ἀντίληψιν καὶ αὐτῶν τῶν μικρῶν κορασίδων καὶ εὐχρηστον εἰς πᾶν παρθεναγωγεῖον.

Πρὸς τούτοις 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 σκοπιωτέραν 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 ἀναγκαιότατον διὰ τὴν γυναῖκα, διότι εἰς ταύτην εἶναι ἀνατεθειμένη ἡ ἐσωτερικὴ τοῦ οἴκου διοίκησις. 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, πολλῶν δὲ ὀλιγώτερον εἰς τὸ τῆς διοικήσεως τοῦ οἴκου, τὸ ὅποιον

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

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

Αἱ κυριώτεραι τῶν ἀρετῶν τούτων εἶναι αἱ ἑξῆς :

**Α'. Τάξις.** Ἡ τάξις εἶναι ἀρετὴ σπουδαιοτάτη διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν. Τάξις πρέπει νὰ ὑπάρχη ὄχι 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 πολῦτιμος αὕτη ἀρετὴ βασιλεύει, παρουσιάζει λαμπρὰν εἰκόνα, βεβαίως δὲ εὐήμερὴ και προάγεται· τὸναντίον δὲ ὅπου ἑλλείπει 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 ἐκτελῆ 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 ἑλλιπὲς και γ) νὰ καταμερίζωνται τὰ ἔργα, δηλ. νὰ διανεμῶνται μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας ἀναλόγως τῆς ἰκανότητος ἐκάστου. Ἐν γένει τὰ ὑπὸ τῆς τάξεως ἐπιβαλλόμενα καθήκοντα συνοψίζονται ἰκανῶς εἰς τὸ ἑξῆς παράγγελμα « εἰς τόπος δι' ἕκαστον πρᾶγμα και ἕκαστον πρᾶγμα εἰς τὸν τόπον του· ὠρισμένος χρόνος δι' ἕκαστην ἐργασίαν και ἕκαστη ἐργασία εἰς τὸν δι' αὐτὴν ὠρισμένον χρόνον ».

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



ρησιν τῆς ὑγείας ἀπαραίτητος καὶ προσὸν παντός καλῶς ἀνατεθραμμένου ἀνθρώπου· πολλῶ δὲ μᾶλλον ἀναγκαῖα εἶναι ἡ ἀρετὴ αὕτη διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν, ἣτις 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 οἰκοδεσποίνης. *Καθαριότης καὶ τάξις* εἶναι δύο πολυτιμότερα κοσμηματα, 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. Ἴνα δὲ εὐδοκιμήσῃ τις ἐν τῇ ἐργασίᾳ ἀνάγκη νὰ ὑποβληθῇ εἰς κόπους, πολλάκις δὲ καὶ εἰς ἀγῶνας καὶ θυσίας ἔτι· ἀλλ' ὅστις δὲν συνειθίσεν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας εἰς τὴν φιλεργίαν, οὐδέποτε βεβαίως θὰ ἐργασθῇ δραστηρίως καὶ οὐδέποτε θὰ εὐδοκιμήσῃ. Ἐὰν ἡ οἰκοδέσποινα, ἀποφεύγουσα τοὺς κόπους, παραμελῇ τὰ διάφορα ἔργα τῆς, ὀλέθρια βεβαίως θὰ ἴηαι τὰ ἀποτελέσματα τῆς φυγοπονίας τῆς ταύτης. Τοῦναντίον ὅμως εὐτυχῆς καθίσταται ἡ οἰκογένεια, ὅταν ἡ οἰκοδέσποινα καὶ τὰ διάφορα ἔργα τῆς δραστηρίως καὶ ἀνελλιπῶς ἐκτελῇ, καὶ τὴν ἐργασίαν τῶν ἄλλων ἐπιτηρῇ καὶ ἐν γένει διὰ τοῦ παραδείγματός τῆς προτρέπη πάντας εἰς τὴν ἀκριβῆ τοῦ καθήκοντος ἐκπλήρωσιν.

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

ρως τὴν ἀναγκαίαν ἐμπειρίαν καὶ δεξιότητα εἰς τὰς διαφόρους οἰκιακὰς τέχνας, τῶν ὁποίων σπουδαιόταται εἶναι ἡ ραπτική, ἡ κοπτική, ἡ ἐπιδιορθωτική, ἡ πλύσις, ἡ σιδήρωσις, ἡ μαγειρική. Γυνὴ μὴ ἐξησκημένη εἰς τὰς στοιχειώδεις μὲν ἀλλ' ἀπαραιτήτους ταύτας τέχνας ἀδύνατον εἶναι ν' ἀποβῆ καλὴ οἰκοδέσποινα εἰς οἰανδῆποτε κοινωνικὴν θέσιν καὶ ἂν ἀνήκη, διότι τὰ ἄσημα ταῦτα καὶ εὐτέλῃ 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 ἀπασχολῆται καὶ εἰς τὰ εὐτελέστερα τῶν οἰκιακῶν ἔργων, αἱ δὲ περιφρονοῦσαι ταῦτα ὡς ἀνάξια ἑαυτῶν, ἀποδεικνύουσιν ὅτι παραγνωρίζουσι τὸν προορισμὸν καὶ τὰ καθήκοντά των.

Ε'. Φειδώ. Μία τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν ἀρετῶν εἶναι καὶ ἡ φειδώ. 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 τοσοῦτον μᾶλλον ἐπάναγκες, καθ' ὅσον ἀγνοοῦμεν τί τὸ μέλλον μᾶς ἐπιφυλάσσει· διάφορα ἀπρόοπτά δυστυχήματα δυνατὸν αἰφνης νὰ ἐπέλθωσιν· ἐὰν ὁμως 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 οἰκοδέσποινα ἀνάγκη νὰ ἦναι πεπροικισμένη διὰ τῆς ἀρετῆς ταύτης, διότι αὐτὴ 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 ἰκανοποιῇ τὴν ματαιοφροσύνην ἢ τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν κλίσιν της, ἀλλὰ συναισθανομένη τὴν εὐθύνην, ἣν φέρει, ὀφείλει νὰ προβαίῃ εἰς πᾶσαν δαπάνην μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς.

Ἄλλ' ὡς εἶναι ὀλέθριον ἐλάττωμα ἡ παντελής ἔλλειψις τῆς φειδοῦς, τ. ἔ. ἡ σπατάλη καὶ ἀσωτία, οὕτω σπουδαῖον εἶναι καὶ ἡ ὑπερβολὴ αὐτῆθ, δηλ. ἡ γλισχρότης καὶ φιλαργυρία. Ἐπομένως ἵνα ἦναι 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' ὄψει ὅτι κατὰ τὴν γνώμην τοῦ σοφοῦ Πιττακοῦ δὲν πρέπει νὰ ἔχωμεν ἀνάγκην τῶν περιττῶν, ἀλλ' οὔτε νὰ στερώμεθα 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 ἀξιώμα τῶν ἔθεσαν ὅτι: ὁ χρόνος εἶναι χρήματα. Ἀληθῶς δὲ καὶ τῶν χρημάτων πολυτιμότερος εἶναι ὁ χρόνος, διότι ἐκεῖνα μὲν, ἐὰν ἀπολεσθῶσι, δυνατὸν ν' ἀνακτηθῶσι καὶ πάλιν, οὗτος ὅμως ἀπόλλυται ἀνεπι-

στρεπτεί. Είναι δὲ ὁ χρόνος οὐτιῶδες κεφάλαιον ἐργασίας, διότι πᾶσα ἐργασία, ἵνα ἐκτελεσθῇ, ἀπαιτεῖ πολὺν ἢ ὀλίγον χρόνον· ἐπομένως ἀνάγκη νὰ μεταχειριζώμεθα αὐτὸν μετὰ πολλῆς φειδούς, ἵνα εὐδοκιμῶμεν ἐν τῇ ἐργασίᾳ. Ἴνα δὲ κατορθοῖ τοῦτο ἡ οἰκοδέσποινα, τῆς ὁποίας εἶναι πολυειδῆ τὰ ἔργα, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχη πάντοτε ὑπ' ὄφει ὠρολόγιον τῶν οἰκιακῶν ἔργων, συμφώνως δὲ πρὸς τοῦτο νὰ ἐργάζεται. Τὸ ὠρολόγιον τοῦτο δύναται νὰ συντάττη ἢ ἰδίᾳ κατὰ τὸν ἐπόμενον τύπον, τὸν ὁποῖον εἶναι ἐλευθέρα νὰ μεταβάλλῃ ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας τῆς, τῶν ὠρῶν 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 ἔχη 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 ἕτην πρωινήν ὥραν ἐξέγερσις καὶ προσευχὴ· μέχρι τῆς 7ης προπαρασκευαί διὰ τὸ πρόγευμα, φροντίς περὶ τῶν τέκνων, σκέψις 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 ραπτικὴν 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 ὑποδοχὴ ξένων, 6 — 8 προπαρασκευὴ δείπνου, 8 — 9 δείπνον, 9 — 11 ἀνάπαυσις ἢ ἐλαφρά τις ἐργασία — ἐγγραφὴ 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 παρά τῆς γυναικί. Ἄλλὰ καὶ τοῦτο, ὡς καὶ πᾶν ἄλλο εὐγενὲς αἰσθημα, ἀνάγκη ἐκ μικρᾶς ἡλικίας νὰ καλλιεργῆται 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 ἀνυψοῖ πρὸς τὸν Πάνσοφον καὶ Παντέλειον Δημιουργὸν καὶ τὴν πρὸς Αὐτὸν εὐγνωμοσύνην καὶ ἀγάπην ἐνισχύει. Ἡ γυνὴ ἢ ἔχουσα ἀνεπτυγμένον τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ καθίσταται ἀληθῶς πολῦτιμος οἰκοδέσποινα· διότι τὴν καλαισθησίαν της ἐκδηλοῖ καὶ εἰς τοὺς λόγους καὶ εἰς τὰς πράξεις καὶ εἰς τὴν ἐνδυμασίαν καὶ εἰς τὴν ἐπίπλωσιν τοῦ οἴκου καὶ εἰς τὴν διαγωγὴν της ἐν γένει.

Ἄλλ' 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 ὠραῖον » ἔλεγον οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι,

οί ὅποιοι εἰς τὸν μέγιστον βαθμὸν ἀνέπτυξαν τὸ αἴσθημα 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 ὠραῖα 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 ὑψηλὴν, εὐάερον καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ λιμναζόντων ὑδάτων, διότι ταῦτα ἀναπτύσσοῦσι διάφορα μιάσματα. Ἡ δὲ κατοικία πρέπει νὰ ἦναι εὐρύχωρος, εὐάερος, στερεῶς ὤκοδομημένη, ἀπηλλαγμένη ὑγρασίας, νὰ ἔχῃ πρόσοψιν

κυρίως πρὸς ἀνατολάς, εἰ δυνατόν δὲ καὶ ἄλλην πρὸς βορρᾶν καὶ πρὸς νότον, ἔτι δὲ νὰ ἔχη εὐρὺν πρὸ αὐτῆς ὄριζοντα 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 κεντρικωτέρας συνοικίας, ὅπου ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολλὰκις 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 ἠναγκασμένος νὰ εὐρίσκηται πάντοτε εἰς τὸ ἄστυ, πρέπει διὰ τοὺς προεκτεθέντας λόγους νὰ προτιμᾷ τὰ προάστεια· ἄλλως τε διάφορα μέσα σήμερον διευκολύνουσι τὴν μετα τὸ ἄστυ ἀδιάκοπον συγκοινωνίαν τῶν προαστείων.

Ἐπειδὴ ἐντὸς τῶν πόλεων καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικωτέρας συνοικίας ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολὺ μεγαλειτέρα, οἱ μὴ δυνάμενοι νὰ δαπανῶσι πολλὰ ἀναγκάζονται νὰ κατοικῶσιν εἰς οἰκίας στενάς, ὑγρὰς, καὶ μὴ ἀεριζομένας, εἰς τὰς ὁποίας οὐδεὶς ὑγιεινὸς ὄρος εἶναι δυνατόν νὰ τηρηθῇ· ἀλλ' ἡ ἐκ τούτου βλάβη τῆς ὑγείας εἶναι μεγίστη καὶ πολλάκις ἀνεπανόρθωτος· διὰ τοῦτο χάριν τῆς ὑγείας πρέπει νὰ περικόπτωμεν μᾶλλον ἄλλας δαπάνας δευτεροεούσας, 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 ἀναγι-

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

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένον δι' ὄλων  
τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μαγειρικὴν καὶ τὰς ἄλλας  
οἰκιακὰς ἐργασίας σκευῶν, ἄλλως τε ἡ ἀπόκτησις ὄλων  
τούτων μικρὰν μόνον δαπάνην ἀπαιτεῖ, ἡ δὲ ἔλλειψις  
των οὕσα ἀδικαιολόγητος, μαρτυρεῖ τὴν κακὴν τῆς οἰ-  
κοδεσποίνης διοίκησιν, τούναντίον δὲ ἡ τακτικὴ καὶ  
καθάριος τοῦ μαγειρείου διατήρησις εἶναι καλλίστη  
σύστασις διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν. Τὰ ἀπαραίτητα ταῦτα  
σκεύη τοῦ μαγειρείου εἶναι τὰ ἑξῆς: χύτραι, λέβητες  
διαφόρου μεγέθους, τηγάνια, φρικτήρια (καβούρδιστή-  
ρια), τρυπητά, ἐσχάραι, ὄβελοι, 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  
ὅποσον ἀναρτᾶται εἰς τόπον δροσερὸν καὶ εὐάερον, ἵνα  
διατηρῶνται τὰ ἐν αὐτῷ φυλαττόμενα τρόφιμα, ἔτι δὲ  
τράπεζα ἐπὶ τῆς ὁποίας διάφοροι ἐργασίαι ἐκτελοῦνται,  
χειρόμακτρα καὶ διάφορα μιάκτρα 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 ὑπολογίζη ἀκριβῶς τὴν ὥραν τῆς προπαρασκευῆς ἐκάστου φαγητοῦ. Ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ὑπάρχη εἰς τὸ μαγειρεῖον ἄφθονον καθαρὸν ὕδωρ, ἵνα πλύνωνται τὰ λαχανικά καὶ διάφορα ἄλλα τρόφιμα, καθαρίζονται δὲ καλῶς τὰ μαγειρικά σκευῆ, τὰ ὁποῖα τοποθετοῦνται κατὰ τάξιν καὶ κατ' εἶδη ἐπὶ τῶν ξυλίνων τοῦ μαγειρείου θέσεων· ἐπὶ τούτων δὲ ἐπιστρώννυται χάρτης καθαρὸς, ὅστις ἵνα διατηρῆται τοιοῦτος, συχνότατα πρέπει ν' ἀλλάσσεται.

Εἰς δὲ τὴν ἀποθήκην τῶν τροφίμων φυλάττονται τὰ διάφορα τρόφιμα τὰ ὁποῖα ἀγοράζονται κατὰ μεγάλας ποσότητας, οἷον τὰ ἀποικιακά, τὸ ἔλαιον, τὸ βούτυρον κλπ. Αὕτη πρέπει νὰ ἦναι καλῶς προπεφυλαγμένη, ἀπὸ τῶν μυιῶν καὶ διὰ κλειθροῦ κεκλεισμένη. τὴν δὲ κλειδα νὰ φυλάττη ἡ οἰκοδέσποινα, ἡ ὁποία φροντίζει νὰ λαμβάνη 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 ἐγγύσας ὀλίγα δωμάτια τὸ ἐστιατόριον χρησιμεύει καὶ ὡς δωμάτιον διημερεύσεως καὶ ὑποδοχῆς τῶν οἰκειότερων ἐπισκεπτῶν.

Πρὸς διακόσμησιν αἰθούσης τῆς ὑποδοχῆς ἀπλῆν ἅμα καὶ φιλόκαλον ἀρκοῦσι τὰ ἐξῆς ἐπιπλα: Ἀνάκλιντρά 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 τραπεζῶν καὶ ἀβάκων, τίθενται διάφορα κομφοτεχνήματα, κάτοπτρον ἐν ἡ περισσότερα, τάπητες ἐπὶ τοῦ δαπέδου καὶ ἐπὶ τῶν τοίχων 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 ὠραιότη-  
ραν ἄποψιν καὶ εἰς τὸ μετριώτερον δωμάτιον εἶναι τὰ  
ἄνθη καὶ μάλιστα ἂν ἦναι ἀφθόνως διεσπαρμένα εἰς ἀν-  
θοδόχας ἢ εἰς κομπᾶς 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 ἀνθῶν, τῶν ὁ-  
ποίων τὴν κατασκευὴν καλὸν εἶναι νὰ μανθάνη 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 ἀραχνουει-  
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 αἴθουσα ἄποψιν  
τόσῳ ζοφερὰν 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 ἀνάκλι-  
τρα, ἔδραι κλπ. ἐπεστρωμένα διὰ χρωματιστῶν ὑφα-  
σμάτων ἀποχρωματίζονται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ζῶ-  
ροῦ φωτός, ἢ προσεκτικὴ οἰκοδόποινα 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-

φορα βιβλία, περιοδικά καὶ λευκώματα (albums) κεκοσμημένα δι' ωραίων εἰκόνων, τοπογραφικῶν κλπ. ταῦτα πάντα τέρπουσι τοὺς ἐπισκέπτας, παρέχουσι δὲ καὶ ὕλην πρὸς συνδιαλέξεις ὄχι βεβαίως ἐλαφράς.

Αἱ τοὺς τοίχους κοσμοῦσαι εἰκόνες πρέπει ν' ἀναρτῶνται εἰς τὴν κατάλληλον θέσιν καὶ εἰς μέτριον ὕψος· οὕτω εἰκὼν ζωηρῶς κεχρωματισμένη φαίνεται ὡραιότερα εἰς μέρος σκιερὸν, τούναντίον δὲ ἢ ἔχουσα σκοτεινὸν χρωματισμὸν κερδίζει ἐκτιθεμένη εἰς τὸ φῶς. Τὸ δὲ ὕψος ἀπὸ τοῦ δαπέδου δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίῃ τὸ ἀνάστημα ἀνθρώπου ὑψηλοῦ· τηρεῖται δὲ ὁ κανὼν οὗτος, ἂν προσέχωμεν ἵνα τὸ κέντρον τῆς εἰκόνος εὕρσκεται 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 ὄχι μόνον τὴν ματαιοφροσύνην τῆς οἰκοδομητικῆς μαρτυρεῖ, ἀλλὰ καὶ ἀκαλαίσθητον ὄψιν προσδίδει εἰς τὴν αἴθουσαν, ἣτις οὕτω μεταβάλλεται εἰς ἐμπορικὸν κατάστημα ἐπίπλων. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ ἐπισωρεύωνται 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 οἰκοδόμησις δύναται ν' ἀναπτύξῃ ὅλην αὐτῆς τὴν καλαισθησιαν· ἐν γένει δέ, ἂν ἀποφεύγῃ μὲν τὴν πολυτέλειαν καὶ ἐπιδείξῃ, ἐπιζητῆ 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 κρεμαστή ἄνωθεν τῆς τραπέζης, θερμάστρα καὶ σκευοθήκη (buffet), ἦτοι 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, ἢ ὅποια τίθεται τὴν νύκτα παρὰ τὴν κλίνην πρὸς ἀπόθεσιν τῶν χρειδῶν, κομμωτήριο μετὰ κατόπτρου, ὅπου εὐρίσκονται τὰ πρὸς κόμμωσιν ἀναγκαιοῦντα, ἦτοι κτένες, ψῆκτραι 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 δυνατὸν ὀλιγώτερα καὶ τοιαῦτα ὄχι ὀγκώδη καὶ δυσμετακόμιστα, ἵνα γίνηται εὐκολώτερον ὁ καθαρισμὸς καὶ μὴ ἐπισωρεύηται ἡ κόνις, ἢ ὅποια εἰσπνεομένη, εἶναι πολὺ ἐπιβλαβής.

Ἐπειδὴ πᾶς μεμορφωμένος ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην ὅπως τελειοποιῇ ἑαυτὸν καὶ αὐξάνῃ τὰς γνώσεις του ἀναγινώσκων καὶ μελετῶν ὠφέλιμα βιβλία, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχη πᾶσα οἰκογένεια βιβλιοθήκην κατηρτισμένην ἐκ διαφόρων συγγραμμάτων διδαχτικῶν καὶ ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὠφελίμων. Διὰ τὴν βιβλιοθήκην ταύτην, ἂν ὁ γῶρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχη ἰδιαιτερον δωμάτιον τὸ ὁποῖον νὰ χρησιμεύῃ ὡς κοινὸν τῆς οἰκογενείας σπουδαστήριο καὶ ὡς γραφεῖον τῆς οἰκοδεσποίνης· ἄλλως ἢ μὲν βιβλιοθήκη τοποθετεῖται ὅπου εἶναι δυνατὸν, 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 φαιδραὶ τῶν παιδίων φωναί, οὔτε τῶν ὑπηρετῶν ἢ κίνησις, οὔτε τῶν ξένων αἱ ἐπισκέψεις νὰ ταράττωσιν αὐτὸν ἐν τῷ μέσῳ τῶν σοβαρῶν ἐργασιῶν του.

Κάλλιστον ὑπὸ παιδαγωγικὴν καὶ ὑγιεινὴν ἔποψιν εἶναι νὰ ὑπάρχη 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 συνέχηται 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 ἔχουσι ἀνάγκη πολλῆς φροντίδος, ἵνα διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει, ἰδίως δὲ συγχοτάτου καθαρισμοῦ. Τὰ δὲ πρὸς καθαρισμὸν τῆς οἰκίας ἀπαιτούμενα εἶναι τὰ ἑξῆς: Σάρωθρα, ψῆκτρα, ἵνα τρίβηται τὸ δάπεδον, σπόγγοι, μάκτρα χονδρὰ καὶ νάρθηκα 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 σαρόνωνται καὶ ὅλα τὰ ἐν αὐτοῖς ἐπιπλα νὰ ἐκκονίζωνται, τὸ δὲ δωμάτιον τῆς ὑποδοχῆς καὶ ὅσα ἐν γένει διαμερίσματα δὲν συχναίζονται καθ' ἑκάστην δυνατόν νὰ κα-

θαρίζονται και ἄπαξ μόνον τῆς ἐβδομάδος καθ' ὠρισμένην τινα ἡμέραν, ὅτε μετακινουῦνται τὰ ὀγκώδη ἐπιπλα και 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 ἡ δύο καθ' ἐκάστην, οὕτω δὲ κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐβδομάδος συμπληροῦται ὁ γενικὸς καθαρισμὸς τῆς οἰκίας χωρὶς νὰ ἐπέρχηται ἀταξία και ἀναστάτῳσις ὄλων ὁμοῦ τῶν δωματίων· τὸ δὲ Σάββατον ἀφιερῶνται συνήθως εἰς τὸν γενικὸν καθαρισμὸν τοῦ μαγειρείου, διὰ τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ καταβάλληται ἰδιαιτέρα φροντίς.

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

Τὸ δάπεδον, ἐὰν εἶναι παρκέτον, καθ' ἐκάστην μὲν

στιλβούται τριβόμενον διὰ τεμαχίου μαλλίνου ύφάσμα-  
τος κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν ξύλων, ἀπαξ δὲ καθ' ἑβδο-  
μάδα μετὰ τὸ σάρωμα ἀλείφεται διὰ σπερματοκηρίου, καὶ  
τριβεται ἔπειτα διὰ ξηρᾶς ψήκτρας· ἐνίοτε κατὰ τὸ θέ-  
ρος πλύνεται ἰν' ἀφαιρεθῆ ἢ ἐποκαθημένη κόνις καὶ  
ἀφ' οὗ καλῶς ξηρανθῆ ἀλείφεται διὰ κηροῦ. Ἄντι δὲ  
σπερματοκηρίου μεταχειρίζονται πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ  
παρκέτου καὶ μίγμα τι ἐκ κηροῦ μελίσσης καὶ τερεβεν-  
θίνης. Αἱ δὲ κηλίδες λίπους ἀφαιροῦνται ἀπὸ τοῦ παρ-  
κέτου ὡς ἐξῆς: βρέχεται ἀφθόνως ἡ κηλὶς διὰ τερεβεν-  
θίνης καὶ καλύπτεται εἴτα διὰ τάλου τετριμμένου εἰς κό-  
νιν, ἐπὶ τούτου δὲ κρατεῖται ἱκανῶς θερμὸν σίδηρον ἐπὶ  
τινα λεπτὰ καὶ μετὰ ταῦτα τὸ καθαρισθὲν μέρος στιλ-  
βούται διὰ τοῦ ἀνωτέρου μίγματος.

Ἐὰν δὲ τὸ δάπεδον εἶναι ἀπλῶς διὰ σανίδων ἐστρω-  
μένον, ὡς εἶναι αἱ πλεῖστοι οἰκίαι παρ' ἡμῖν, καθαρί-  
ζεται τριβόμενον διὰ ψήκτρας καὶ πλυνόμενον δι' ἀφθό-  
νου ὕδατος: ἀλλὰ πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἐκ τούτου προερ-  
χομένης ὑγρασίας καλὸν εἶναι νὰ καλύπτηται τὸν χει-  
μῶνα διὰ τάπητος. Ἐὰν δὲ εἶναι ἐπεστρωμένον διὰ κη-  
ρωτοῦ, πλύνεται διὰ θερμοῦ ὕδατος ἢ ὕδατος μετὰ γά-  
λακτος μεμιγμένου, οὐδέποτε δὲ διὰ σάπωνος, ἢ ψήκτρας.

Μετὰ τὸ σάρωμα, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ γίνηται μετὰ  
πολλῆς προσοχῆς, ἰν' ἀφαιρῆται καὶ τὸ ἐλάχιστον μό-  
ριον κόνεως ἀπὸ τῆς ὀροφῆς, τῶν τοίχων καὶ τοῦ δα-  
πέδου, ἐκκονίζονται ἐπιμελῶς τὰ διάφορα ἐπιπλα· τοῦτο  
ὅμως δὲν πρέπει νὰ γίνηται διὰ ξηροῦ μάκτρου, ὅτε ἀ-  
πλῶς μετακινεῖται ἡ κόνις καὶ πάλιν εἴτα ἐπανακάθη-  
ται, αἰωρουμένη δὲ εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν εἰσπνέεται ἀ-  
φθόνως, τοῦθ' ὅπερ εἶναι ἐπιβλαβέστατον εἰς τὴν ὑγιεῖαν,  
διότι μικρόβια διαφόρων νόσων εἰσάγονται οὕτω εἰς τὸν

ὀργανισμόν, ἀλλὰ διὰ μάκτρου ὑγροῦ, τὸ ὁποῖον ἀφαιρεῖ ἐντελῶς πᾶν ἴχνος κόνεως.

Αἱ ὕαλοι τῶν παραθύρων πλύνονται δι' ὕδατος περιέχοντος κόνιν κιμωλίας· ἀφ' οὗ δὲ ὀλίγον ξηρανθῶσι, τρίβονται καλῶς διὰ καθαροῦ καὶ ὄχι χνοῶδους 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, ὡς καὶ αἱ ὕαλοι, ἔτι 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 χνοῶδους.

Αἱ ὄροφαι καὶ αἱ θύραι καθαρίζονται κατὰ τὸν γενικὸν καθαρισμὸν τῆς οἰκίας δις τοῦ ἔτους, πλυνόμεναι μὲ θερμοῦ σαπωνάδα. Οἱ δὲ τοῖχοι, ἐὰν δὲν ἦναι κεκαλυμμένοι διὰ χάρτου ἢ ὑφάσματος, καλὸν εἶναι νὰ χρίωνται ἅπαξ τοῦλάχιστον τοῦ ἔτους δι' ἀσβεστοκόνεως· τοῦτο εἶναι ὑγιεινότερον, διότι ὄχι μόνον διατηρεῖ καθαροὺς τοὺς τοίχους, ἀλλὰ καὶ πᾶν μικρόβιον ἐπικαθήμενον ἐπ' αὐτῶν καταστρέφει· ἐὰν ἦναι βεβαμμένοι δι' ἐλαιοθαφῶν πλύνονται ὡς καὶ αἱ θύραι· ἐὰν δὲ ἦναι ἐπιστρωμένοι μὲ χάρτην (tapisserie) τρίβομεν αὐτοὺς διὰ ψήκτρας, τὴν ὁποίαν καλύπτομεν μὲ τεμάχιον φλανέλλας. Τὰ μάρμαρα καθαρίζονται ὡς ἑξῆς: τὰ μὲν ποικιλόχροα ἀλείφονται διὰ τοῦ ἑξῆς μίγματος: δύο μέρη ἀνθρακικῆς σόδας (carbonate de soude) ἐν μέρος ἐλαφροπέτρας τετριμμένης εἰς κόνιν καὶ ἐν ἀσβέστου εἰς λεπτήν κόνιν· ἀναμιγνύομεν ταῦτα μετ' ὀλίγου ὕδατος καὶ κατασκευάζομεν ἀλοιφήν, 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 βεηθείᾳ 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 ὠοῦ· ἵνα δὲ προφυλάξωμεν αὐτὰ ὡς καὶ πᾶν ἄλλο κεχρυσωμένον ἐπιπλον 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 ὅσῳ τὸ δυνατὸν ἐν καλῇ καταστάσει, ἵνα μὴ φθείρωνται ταχέως. Πρὸς τοῦτο δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ σαρόνωνται, ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ τινες μέθοδοι, διὰ τῶν ὁποίων καὶ

καθαρίζονται καλῶς καὶ τὰ χρώματά των ἀνακτώσι· 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, ἐντὸς 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 ἐγχύματος τείου ὑγρά· ἀλλ' αὕτη ἡ μέθοδος δὲν εἶναι κατάλληλος διὰ τάπητας ἔχοντας πολὺ ἀνοικτὰ χρώματα. Ἐπίσης καθαρίζεται κάλλιστα ὁ τάπητος, ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτοῦ ὑγρά χόρτα ἢ τέλος ἐάν, πρὶν σαρώσωμεν, βρέξωμεν αὐτὸν δι' ὕδατος περιέχοντος ἀμμωνίαν 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 γολὴν βοῦς (1 γολὴν εἰς τέσσαρας λίτρας ὕδατος) βρέχομεν διὰ τοῦ ὑγροῦ τούτου τεμάχιον φλανέλλας καὶ τρίβομεν καλῶς τὸν τάπητα.

Αἱ παροψίδες, τὰ κοχλιάρια, αἱ περόναι καὶ τὰ λοιπὰ ἐπιτραπέζια σκευὴ 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. Στιλβούσονται 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 ἐάν τὰ τρίψωμεν διὰ μίγματος ἐλαίου καὶ ἄμμου. Ἴνα 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, ἐάν τρίψωμεν διὰ μίγματος ἐλαίου καὶ τερεβενθίνης. Ἐπίσης προφυλάττομεν ἀπὸ τῆς σκωρίας πᾶν σκεῦος σιδηροῦν ἢ χαλύβδινον, ἐάν 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 δηλητήριον δραστηκώτατον τὸ καλούμενον ὀξειδίου τοῦ χαλκοῦ, τὸ ὁποῖον καὶ τὸν θάνατον ἐπιφέρει, ἐάν εἰσαχθῆ εἰς τὸν ὀργανισμόν. Διὰ τοῦτο ὄχι μόνον δὲν πρέπει ν' ἀφίνωμεν τὰς τροφὰς ἐντὸς τῶν χαλκίνων χυτῶν ἐπὶ πολλὰς ὥρας, ἀλλὰ καὶ νὰ καθαρίζωμεν καλῶς τὰς χύτρας πλύνουσαι καὶ σπογγίζουσαι ἐπιμελῶς οὕτως, ὥστε νὰ

μη 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 βράζηται ἐντὸς αὐτῶν ὕδωρ ἐπὶ τινα ὥραν. Τὰ δὲ ἄλλα ἐκ χαλκοῦ σκεύη, ὡς πύραυνα κτλ. καὶ τὰ ἐξ ὀρειχάλκου, ὡς λαβαὶ θυρῶν καὶ ἄλλα στιλβοῦνται 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 ὁποῖα προσκολλᾶται εἰς τὴν ἐσωτερικὴν τῶν ἐπιφάνειαν, ἐὰν ρίψωμεν ἐντὸς αὐτῶν χονδρὸν ἄλας καὶ ἄμμον ἢ συντετριμμένα κελύφη ὠν μὲ ὀλίγον ὕδωρ, ταραξώμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς καὶ ἐκπλύνωμεν διὰ καθαροῦ ὕδατος. Τῆς οἰκοδεσποίνης ἔργον εἶναι νὰ φροντίζη, ὅπως τὰ διάφορα ἐπιπλα καὶ σκεύη διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει καὶ φθειρῶνται ὅσῳ τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον· τρία δὲ εἶναι κυρίως τὰ φθειρόντα αὐτὰ ταχέως: ἡ ἀκαθαρσία, ἡ μεγάλη θερμότης καὶ ἡ ὑγρασία. Ἐπομένως ὄχι μόνον περὶ τοῦ καθαρισμοῦ τῶν ἐπίπλων καὶ σκευῶν ὀφείλει νὰ φροντίζη 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 σπουδαιοτέρων τῆς οἰκοδεσποίνης ἀσχολιῶν πρέπει νὰ ἴηαι ὁ καθαρισμὸς τῶν κοιτῶνων καὶ κλινῶν. Καὶ πρῶτον, ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐλέχθη, ὁ κοιτῶν πρέπει νὰ περιέχη ὀλίγα καὶ ὄχι ὀγκώδη ἐπιπλα, ἵνα μὴ συσ-

σωρευῆται ἢ κόνις καὶ ἀποβαίνῃ 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, ὄχι 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 ἦναι ἐπεστρωμένοι δι' ὑφάσματος ἢ χάρτου, ἢ ἐὰν ἦναι, πρέπει τοῦλάχιστον συχνότατα νὰ καθαρίζωνται, (ἴδε τρόπον καθαρισμοῦ ἐν σελ. 22) τὰ δὲ χρώματα τοῦ χάρτου νὰ μὴ ἦναι 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 ἦναι νὰ ἔχωσιν οἱ κοιτῶνες παράθυρα εἰς δύο προσόψεις, ἵνα οὕτω ἐπιτυγχάνεται ρεῦμα ἀέρος. Ἐπίσης ἀνάγκη νὰ εἰσέρχεται ἄπλετον εἰς τοὺς κοιτῶνας καὶ τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, τοῦ ὁποῦ ἢ ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπίδρασις εἶναι εὐεργετικωτάτη κατὰ τὰ νεώτερα πορίσματα τῆς ἰατρικῆς· διὰ τοῦτο τὰ παραπετάσματα τῶν κοιτῶνων πρέπει νὰ ἦναι 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 ἀέρα καὶ ἥλιον, οὕτω δὲ πρέπει νὰ μείνωσι τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο ὥρας. Ἴνα μὴ παρεμποδίζηται ἡ ἐλευθέρα κυκλοφορία τοῦ ἀέρος κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, καλὸν εἶναι νὰ μὴ ὑπάρχωσι περὶ τὴν κλίνην παραπετάσματα, ἔστω καὶ ἐλαφρά, ἐκτός ἂν δὲν ἦναι δυνατὸν ν' ἀποφύγωμεν κατ' ἄλλον τρόπον τοὺς ὀχληροὺς κώνωπας.

Ἡ κλίνη δυνατὸν νὰ ἦναι κατεσκευασμένη ἐκ μεταλλοῦ ἢ ἐκ ξύλου· ἡ μεταλλίνη ἦναι προτιμητέα· ἡ δὲ κλινωστρωμνὴ ἐξ ἀχύρου, ἡ ἀραβοσίτου ἢ καὶ σурμάτων μεταλλίνων· ἐπὶ ταύτης δὲ τίθεται καὶ δευτέρα ἐκ μαλλίου ἢ βάμβακος· τούτων ὑγιεινότερα εἶναι ἡ ἐκ μαλλίου. Τὰ περικαλύμματα τῶν κλινωστρωμνῶν 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 στρωμαί. 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 βράπτωνται αἱ σινδόνες ἐπὶ τῶν ἐφαπλωμάτων, διότι οὕτω δὲν γίνεται τέλειος ὁ ἀερισμὸς καὶ ἐπομένως διάφορα ἐπιβλαβῆ μικρόβια καὶ ὀχληρὰ ἔντομα, ὡς ψύλλοι καὶ κόρεις 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 διηυθετημένη. Ἡ καθαριότης περὶ τὴν κλί-

νην και τας κλινοστρωμνας καταστρεφει και τα οχλη-  
ρα εντομα φυλλους και κορεις· εαν ομως ταυτα τυχον  
εμφανισθωσι, πρεπει να καταδιωκωνται μετα πολλης  
προσοχης, ιδιως κατα Μαρτιον και Σεπτεμβριον· εκτος  
δε της εντομοκτονου κονεως (poudre insecticide) κα-  
ταστρεφει αυτα και η επαλειψις φανικου οξεως επι της  
κλινης, κατα τα μερη, οπου ειναι δυνατον να εμψω-  
λευωσιν.

Τελευταιον, ως ολα τα διαμερισματα της οικιας,  
ουτω και τα αποδευτηρια εχουσιν αναγκην μεγιστης  
καθαριοτητας και συχνης απολυμάνσεως· γινεται δε  
αυτη δια φανικου οξεως η χλωριουχου ασβεστου (chlo-  
rure de chaux).

ΣΗΜ. Οσακις τα διαφορα επιπλα και σκευη εχουσιν αναγκην  
μικρας τινος επιδιορθωσης, δυνατον να γινηται αυτη κατ' οικον ολως  
αδαπανως υπ' αυτης της οικοδεσποινης, ν' αποφευγηται δε η προσ-  
κλησις ξυλουργου η αλλων τεχνιτων· προς τουτο ομως αναγκη να  
υπαρχη εν εκαστη οικια μικρα τις συλλογη χρησιμων εργαλειων·  
τοιαυτα δε ειναι σκεπαρνον, σφυρα, ηλαγρα, πριων, καρφια διαφορου  
μεγεθους, αρυπανη κλπ. ταυτα δε παντα δυναται τις να προμη-  
θευηται αντι ελαχιστης δαπανης.

## Κεφ. Β'. Περὶ τροφῆς.

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

τόν και ἐπιβλέπη αὐστηρῶς τὴν ἐργασίαν του· διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον ὄχι μόνον νὰ εἶναι καλῶς ἐξησκημένα ἢ οἰκοδόμοινα εἰς τὴν μαγειρικὴν, ἀλλὰ και νὰ γνωρίζη τὰς διαφοροὺς ιδιότητας τῶν τροφίμων, τὰς ἐν τῇ ἀγορᾷ τιμὰς αὐτῶν και τὴν ἐπὶ τῆς ὑγιείας ἐπίδρασιν των. Οὕτω μόνον δύναται ἄνευ περιττῆς δαπάνης νὰ ἐκλέγη και ἀγοράζη τὰς ὑγιεινοτέρας τροφὰς και καταλλήλως νὰ παρουσιάζη αὐτάς.

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

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



των αναπνευστικῶν· οὕτω καθίσταται ἡ τροφή ποικίλη καὶ ὑγιεινότερα.

Ὡς πρὸς δὲ τὴν ποσότητα τῶν τροφῶν, αὕτη πρέπει νὰ ἦναι ἀνάλογος τῆς ἡλικίας, τῆς κράσεως, τῆς ὥρας τοῦ ἔτους, τῆς ἐργασίας, τοῦ κλίματος καὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως. Οὕτω οἱ γέροντες καὶ τὰ παιδιά 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 θερμά. Οἱ ἐργαζόμενοι διανοητικῶς τρώγουσιν ὀλιγώτερον τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς, ἀλλὰ διὰ τοῦτο ἡ τροφή των πρέπει νὰ ἦναι 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 ὄχι μόνον ἀσκοπος εἶναι, ἀλλὰ καὶ βλαβερὰ ἐπομένως ἀναγκάζονται οὗτοι 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 ποῖόν δὲ εὐχυμον καὶ ὑγιεινὴν.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΕΦΙΜΩΝ

### Α'. ΖΩΓΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Τὸ κρέας εἶναι τροφή θρεπτικὴ καὶ ὠφέλιμος, ἐὰν ὁμῶς ἦναι ὑγιοῦς, νέου τῆν ἡλικίαν καὶ καλῶς τετραμ-

μένου ζώου. Τὸ καλῆς ποιότητος κρέας ἔχει χρῶμα ζωηρὸν ἐρυθρὸν, εἶναι δὲ συμπαγές καὶ σκληρὸν εἰς τὴν ἀφὴν καὶ ὁ μυελὸς του 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 φοβερὰ νόσος, ἢ ὁποῖα προσβάλλει συνήθως τοὺς χοίρους, μεταδίδεται δὲ καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐὰν φάγη τὸ κρέας τοῦ ἐκ ταύτης πάσχοντος χοίρου, διότι τοῦτο περιέχει τὰ παράγοντα τὴν ἀσθένειαν μικροσκοπικὰ ζῶντια, ἧτοι 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- ριώδεις.

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, ἧτοι τοῦ χηνός, τῆς νῆσ-

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

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

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

Τὰ ὠὰ εἶναι ἀρίστη τροφή θρεπτικῆ, τονικῆ και εὐπεπτος· πρέπει ὅμως νὰ τρώγωνται ὀλίγον βεβρασμένα, διότι πολὺ βραζόμενα γίνονται δύσπεπτα και ἀποβάλλουσι πολλὰς ὠφελίμους ιδιότητας αὐτῶν.

Τὸ γάλα εἶναι τροφή λίαν θρεπτικῆ, ὠφελιμωτάτη και κατάλληλος εἰς πᾶσαν ἡλικίαν, καταλληλοτάτη δὲ ἰδίως εἰς τὰ βρέφη και τοὺς ἀσθενεῖς. Ἄλλὰ και τοῦτο πρέπει νὰ προέρχεται ἐξ ὑγιοῦς ζώου, νὰ ἦναι ἀνόθευτον και νὰ πίνηται πάντοτε καλῶς βεβρασμένον, οὐδέποτε δὲ ὠμόν, διότι οὕτω μεταδίδει εἰς τοὺς ἀνθρώπους πολλὰς ἀσθενείας τῶν ζῶων, και 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, ἢ ὁποῖα καλεῖται μαργαρίνη· διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ εἰς τὴν ἀγορὰν τοῦ βουτύρου.

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

## B. ΦΥΤΙΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Ὁ ἄρτος εἶναι τροφή θρεπτικὴ· πρέπει ὅμως νὰ ἦναι καλῶς ἐζυμωμένος καὶ ἐψημένος, νὰ τρώγῃται δὲ μετρίως νωπός, διότι ὁ μὲν λίαν νωπός 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 τινῶν 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 σακχάρους εἶναι ὠφελιμωτάτη. Ἡ ἐκ ζακχαροκαλάμου εἶναι γλυκυτέρα καὶ ἐπομένως προτιμητέα τῆς ἐκ σεύτων. Εἶναι δὲ ἡ καλῆς ποιότητος ζάκχαρις λευκὴ καὶ σκληρὰ καὶ ὅταν θραύηται, παρουσιάζει ἐπιφάνειαν ὀμαλὴν καὶ λάμπουσαν. Τὰς αὐτὰς ὠφελίμους ιδιότητας ἔχει καὶ τὸ μέλι, τὸ ὁποῖον ὄχι 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, ἧτοι τὰ διάφορα τῆς ζύμης τροφίμα (πάσται) οἷον μακαρόνια, φιδῆς κλπ. εἶναι καυστικὰ καὶ οὐσῆαι, ἔχουσιν ὅμως καὶ θρεπτικὰς ιδιότητες, ἐὰν ἦναι ἠνωμένα μετὰ βουτύρου ἢ ζωμοῦ κρέατος· ἀλλ' εἶναι τροφή δύσπεπτος καὶ ὄχι τονική. Τὰς αὐτὰς ιδιότητας ἔχει καὶ ἡ ὄρυζα, ἡ ὁποία ὅμως εἶναι εὐπεπτότερα.

Τὰ ὄσπρια εἶναι τροφή θρεπτικὴ, ἀλλὰ δύσπεπτος· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται μετρία χρῆσις αὐτῶν, νὰ τρώγονται δὲ καλῶς βεβρασμένα. Εὐπεπτότερα καὶ ὠφελιμώτερα καθίστανται τὰ ὄσπρια, 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 ὄλων τῶν λαχανικῶν, κατάλληλα δὲ καὶ διὰ τοὺς ἀναρρωνύοντας εἶναι αἱ κινάραι καὶ οἱ ἀσπαραγοί, τὰ δὲ δυσπεπτότερα αἱ μελιτζάναι. Οἱ μύκητες ὄχι μόνον δύσπεπτοι εἶναι, ἀλλὰ καὶ πολλακίς δηλητηριώδεις· ἐπειδὴ δὲ ἡ διάκρισις τῶν μὴ τοιούτων εἶναι δύσκολος, καλὸν εἶναι ν' ἀπέχωμεν αὐτῶν. Τὰ δὲ διάφορα χόρτα, τὰ ὁποῖα τρώγονται συνήθως ὡς ἀρτύματα τοῦ κρέατος, οἷον κичώρια (ραδίκια) καὶ ἄλλα, εἶναι ὠφελιμώτατα. Ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ εἰς τὴν διάκρισιν αὐτῶν,

διότι δυνατόν ἐξ ἀγνοίας ἢ ἀπροσεξίας ν' ἀναμιχθῆ καὶ δηλητηριώδεις τι χόρτον μεταξὺ τῶν ὠφελίμων.

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

Αἱ ὀπωρὰι 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 καρικεύματα, 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 ἦναι τὸ ὕδωρ διαυγές, καθαρὸν, ἄοσμον καὶ νὰ μὴ περιέχῃ ὀργανικὰς ἢ γαιώδεις οὐσίας. Τειοῦτον 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 ἔάν ὁ ποταμὸς ἔχη ὀρμητικὰ ρεύματα καὶ δὲν διέρχεται διὰ πόλεων· ἄλλως πρέπει νὰ πίνηται μόνον ἀφ' οὗ καθαρῶς 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, ἔπου ἄφθονοι εἶναι αἱ διαυγεῖς πηγαὶ καὶ οἱ ρύακες, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἀδαπάνως καθαρὸν καὶ ὑγιεινὸν ὕδωρ. Εἰς τὰς πόλεις ὅμως μεγίστη ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν τοῦ ποσίμου ὕδατος, διότι τὸ ἀνάθαρτον καὶ μεμολυσμένον ὕδωρ συχνότατα περιέχει μικρόβια διαφόρων νόσων, πολλάκις δὲ εἰς τὴν χρῆσιν τοιοῦτου ὕδατος ὀφείλεται ἡ ἐμφάνισις διαφόρων ἐπιδημιῶν, οἷον τυφλοειδοῦς πυρετοῦ κ. ἄ. Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ φειδόμεθα χρημάτων ὅπως προμηθευόμεθα ὕδωρ καθαρὸν καὶ ὑγιεινόν, διότι ἡ βλάβη τῆς ὑγιείας εἶναι ζημίαι πολὺ σπουδαιοτέρα τῆς χρηματικῆς.

Ὁ οἶνος εἶναι ὠφέλιμον τονικὸν ποτὸν, ἔάν ὅμως ἦναι ἐκ σταφυλῆς κατεσκευασμένος καὶ ἀνόθευτος· ὠφελεῖ δὲ ἐν μετρίᾳ ποσότητι τοὺς ἀδυνάτους καὶ γέροντας. Εἰς τὰ παιδιά 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 ζυθοῦ εἶναι ὁ μέλας ἀγγλικὸς (stout). Τὰ λοιπὰ πνευματώδη ποτὰ ὄχι μόνον οὐδεμίαν ὠφέλειαν παρέχουσιν,

ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβὴ εἶναι πάντοτε· διὸ πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν καὶ αὐτὴν τὴν μετρίαν τῶν χρῆσιν· ἡ δὲ κατάχρησις αὐτῶν εἶναι ὀλεθρῖα ὑπὸ τε ὕλικὴν καὶ ἠθικὴν ἔποψιν, διότι ἄγει εἰς τὸ πάθος τοῦ ἀλκοολισμοῦ. Μόνον τὸ cognac, ἐὰν ᾖ καλῆς ποιότητος, ἐκ σταφυλῆς καὶ ἀνόθευτον, ὠφελεῖ εἰς τινὰς περιστάσεις ἐν μετριότητι χρήσει, μεταχειρίζονται δὲ αὐτὸ καὶ εἰς τὴν ἰατρικὴν.

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 οἰκοδέσποινα τὸν τρόπον τῆς κατασκευῆς αὐτῶν, διότι κατ' οἶκον κατασκευαζόμενα εἶναι ὀλίγον δαπανηρά.

Τὰ διάφορα ἡδύπετα (σιρόπια) κατασκευαζόμενα ἐκ ζαχαρέως καὶ τοῦ χυμοῦ διαφόρων ὀπωρῶν, ὡς βυσσίνων, χαμαικεράσων κ. ἄ. εἶναι ποτὰ δροσιστικά· ἡ μετρία χρῆσις αὐτῶν κατὰ τὸ θέρος εἶναι ὠφέλιμος. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ πίνῃ τις αὐτὰ μετὰ πάγου μεμιγμένα καὶ μάλιστα ἐὰν εὐρίσκηται 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 κατάχρησις ὅμως αὐτοῦ εἶναι ἐπιβλαβὴς, ὡς ἐξερεθίζουσα κατ' ὑπερβολὴν τὰ νεῦρα. Ἴνα διατηρῇ ὁ καφὲς τὸ ἀρωμα αὐτοῦ πρέπει νὰ φρύγηται μετὰ προσοχῆς, οὕτως ὥστε, νὰ μὴ ᾖ ὠμὸς ἢ κεκαυμένος, νὰ ἀλέθηται δὲ κατὰ μικρὰς ποσότητας καὶ νὰ φυλάττηται 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 κατώτατος ὁ τῆς Βρασιλίας.

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

### Ἄγορὰ καὶ διατήρησις τροφίμων.

Πρὸς διατήρησιν διαφόρων τροφίμων ἐπὶ μακρὸν χρόνον διάφοροι ὑπάρχουσι μέθοδοι· ἡ καλλίτερα 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.

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

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

Τὰ ὠὰ διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους, τῶν ὁποίων εὐκολώτεροι εἶναι οἱ ἐξῆς: α) τοποθετοῦνται εἰς πήλινον δοχεῖον και γύνεται ἐπ' αὐτῶν ὕδωρ περιέχον ἄσβεστον (100 γραμμάρια ἄσβέστου εἰς 1 λίτραν ὕδατος. β) ἐπιχρῶνται μὲ διάλυτιν ἀραβικοῦ κόμμεως, τὸ ὁποῖον προφυλάττει αὐτὰ ἀπὸ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος· γ) τοποθετοῦνται εἰς κιβώτιον και μεταξύ αὐτῶν τίθεται στρώμα πιτύρου ἢ κόνεως ξυλάνθρακων οὕτως, ὥστε τὰ ὠὰ νὰ μὴ ἐγγιζῶσιν ἄλληλα.

Τὸ κρέας δυνάμεθα νὰ διατηρήσωμεν ἐπὶ τινας ἡμέρας και ἐν καιρῷ θέρους ἔτι, κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον. Πε-

ριτυλίσομεν αὐτὸ διὰ λευκοῦ πανίου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου χύνομεν σταγόνας τινὰς θεικοῦ αἰθέρος. Θέτομεν ἔπειτα αὐτὸ εἰς κατάλληλον δοχεῖον, κλείομεν τοῦτο ἐρημητικῶς καὶ τοποθετοῦμεν εἰς ὄρσοερὸν τόπον. Κατὰ τὴν ἐψῆρσιν ὁ αἰθὴρ ἐξατμίζεται καὶ ἡ ὀσμὴ αὐτοῦ ἐντελῶς ἀποβάλλεται.

Ὁ ζυμὸς τοῦ κρέατος προφυλάσσεται ἀπὸ τῆς ταχέως φθορᾶς κατὰ τὸ θέρος, ἐὰν βυθίσωμεν ἐντὸς αὐτοῦ ἀνημμένον ἄνθρακα.

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

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

Τὸ ὄψοφυλάκιον, ἔπου τὰ διάφορα τρόφιμα φυλάττονται πρέπει νὰ εὐρίσκηται εἰς κατάλληλον θέσιν, π. ἔ. ὄρσοεράν, εὐάερον καὶ μακρὰν τῆς ὑγρασίας, ἵνα μὴ ἐπέρχηται εἰς αὐτὰ ἡ ἐλαχίστη φθορά. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι περὶ τοῦ ὄψοφυλακίου ἰδιαιτέραν φροντίδα ὀρεῖται νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδέσποινα, 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 τούτοις ἐν τῶν πολλῶν καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι ν' ἀγοράζῃ ἢ ἰδίᾳ αὐτοπροσώπως τὰ διάφορα εἶδη τῶν τροφίμων, οὐχὶ δὲ διὰ τῶν ὑπηρετῶν, διότι οὗτοι ὄχι 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 οἰκοδέσποινα πρὸ ἔργον

τούτο, ἐκτὸς ἐὰν ἦναι βεβαία περὶ τῆς τιμιότητός των ἢ ἐὰν δύναται νὰ ἐξελέγξη ἐκάστην ἀγοράν.

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

Ἐπίσης πρέπει ν' ἀγοράζωμεν πάντοτε, εἰ δυνατόν, τοὺς μετρητοὺς. Οὕτω ἀγοράζωμεν εὐθηνότερα.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀγοραζομένων εἰδῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν πάντοτε τὰ καλῆς ποιότητος τρόφιμα ἔστω καὶ ἐπὶ μεγαλειτέρα δαπάνη. 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 συναθροίζομενα ἔρχονται εἰς στενωτέραν πρὸς ἀλληλα σχέσιν τὰ διάφορα μέλη τῆς οἰκογενείας, ἅτινα κατὰ τὰς ἐπιλοίπους ὥρας τῆς ἡμέρας ἀποχωρίζονται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἕνεκα τῶν διαφόρων ἐκάστου ἀσχολιῶν. Ἐπομένως τὰ

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

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 οἰκοδέσποιναν, μετὰ ταύτας δὲ τιμητικώτεραι θεωροῦνται αἱ πρὸς τὰ δεξιὰ ἀμφοτέρων καὶ εἶτα αἱ πρὸς τὰ ἀριστερά.

β) Ἐκαστὸς τῶν συνδαιτυμόνων πρέπει νὰ κάθηται εἰς μετρίαν ἀπὸ τῆς τραπέζης ἀπόστασιν, νὰ προσέχη δὲ ὅπως μὴ δι' ἀποτόμων κινήσεων ἢ καθ' οἰονόηποτε ἄλλον τρόπον ἐνοχλῇ τοὺς ἐκατέρωθεν αὐτοῦ κατημέρους.

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

δ) Μασσῶν τις ὀφείλει νὰ ἔχη κλειστὸν τὸ στόμα, ἐπομένως οὔτε νὰ γελά, οὔτε νὰ ὀμιλῇ πρέπει πρὸ τῆς καταπόσεως. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι τὰ εἰς τὸ στόμα εἰσαγόμενα πρὸς μᾶσσησιν τεμάχια τροφῆς πρέπει νὰ ἦναι 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 προσηλόνη ἐπὶ τοῦ στήθους, ἀλλὰ

νά τὸ ἀφίγη 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 ἀηεῖς 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 μαχαιρίου, τὸ ὁποῖον κρατοῦμεν εἰς τὴν δεξιᾶν χεῖρα, φέρονται δὲ εἰς τὸ στόμα διὰ τῆς περόνης, τὴν ὁποῖαν κρατοῦμεν εἰς τὴν ἀριστεράν. Τοῦ κανόνος τούτου ἐξαιροῦνται οἱ ἰχθύς, τὰ ἐξ ὀρύζης φαγητά, τὰ πλεῖστα τῶν λαχανικῶν καὶ ἐν γένει πᾶν ὅ,τι δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ κόπτηται.

ι) Οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐγγίξη τις διὰ τῆς χειρὸς ὅστᾳ τοῦ κρέατος ἢ ἄλλην οἰανδῆποτε τροφήν ἐκτὸς μόνου τοῦ ἄρτου, ὅστις κρατεῖται καὶ κόπτεται διὰ τῆς χειρὸς, οὐχὶ δὲ διὰ μαχαίρας.

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

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 βερυκοκκῶν, κόπτονται πρῶτον εἰς τέσσαρα, εἶτα ἕκαστον τέταρτον ἐμπηγνύεται εἰς τὴν περόνην καὶ καθαρίζεται ἐπιτηδείως 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 βοθηαίᾳ μόνῃς τῆς μαχαίρας· κόπτεται εἰς μικρὰ τεμάχια ἀνά ἓν καὶ ἕκαστον τούτων τιθέμενον ἐπιτηδείως ἐπὶ μικροῦ τεμαχίου ἄρτου, τὸ ὅποσον 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 παιδιά ἐνωρίτατα νὰ διδάσκωνται, ἵνα μὴ ἀποβαίνωσιν ὀχληρὰ κατὰ τὴν τράπεζαν. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι τὰ βρέφη καὶ τὰ μικρᾶς ἡλικίας νήπια τὰ μὴ δυνάμενα νὰ τηρήσωσι κανόνας συμπεριφορᾶς, δὲν πρέπει νὰ παρακάθηνται εἰς τὴν κοινὴν τράπεζαν, ἀλλὰ νὰ τρώγωσιν ἰδιιτιτέρως ὀλίγῳ πρὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος καὶ τοῦ δείπνου.

### Κεφ. Γ'. Περὶ ἱματισμοῦ.

Τὸ ζήτημα τοῦ ἱματισμοῦ εἶναι σπουδαιότατον διὰ τὴν Οἰκ. Οἰκονομίαν, διότι μεγάλην ἔχει σημασίαν ἐν τῷ οἰκογενειακῷ προϋπολογισμῷ. Εἰς τὰς δαπάνας τοῦ ἱματισμοῦ ἡ φρόνιμος οἰκοδέσπτινα δύναται νὰ ἐφαρμόζη τὴν αὐστηροτέραν φειδῶ, ἀποκλείουσα ἐντελῶς τὴν πολυτέλειαν, ἀρκουμένη δὲ εἰς φιλόκαλον, ἀλλ' ἀπλὴν καὶ ἀπέριπτον ἐνδυμασίαν, τοσοῦτω μᾶλλον καθ' ὄσον ἐκ τῆς πολυτελείας περὶ τὸν ἱματισμὸν ὄχι μόνον οὐδὲν ἀγαθὸν προκύπτει, ἀλλὰ καὶ πολλὰ κακὰ· 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 φυλαρέσκειαν, ματαιοφροσύνην καὶ ἐπιπολαιότητα αὐτῆς.

Ἐτερον κακὸν τὰς ματαιόφρονας γυναῖκας καὶ τοῦτο χαρακτηρίζον, εἶναι ἡ ἀγάπη τοῦ συρμοῦ. Νομίζουσιν αὐταὶ 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 πολλακίς παρουσιάζουσιν, διὰ τῆς τοιαύτης δὲ ἐλαφρότητός των δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πεικιλάς ἐναντίον αὐτῶν κακολογίας. Τοῦναντίον ὅμως ἡ σοβαρὰ, σεμνὴ καὶ ἐνάρετος γυνὴ οὐδέποτε δεικνύει κλίσιν πρὸς τὸν καλλωπισμὸν καὶ τὴν φιλαρέσκειαν· ἀποφεύγει δὲ τὰ πολυτελῆ καὶ βαρῦτιμα 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 καθαριότητα. Βεβαίως ἡ φιλοκαλία δὲν πρέπει ν' ἀποκλείηται ἀπὸ τοῦ ἱματισμοῦ, ἀλλ' αὕτη οὕσα πολύτιμον προσὸν τοῦ ἀλτῆως 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 ὅπερ δύναται νὰ διαθέσῃ· συμβουλεύεται δὲ τὸν συρμὸν μόνον ἵνα ἱκανοποιῇ τὰς λογικὰς ἀπαιτήσεις τῆς φιλοκαλίας καὶ ἵνα μὴ, ὡς παράδοξον φαινόμενον, ἐφελκῆ τὰ βλέμματα φέρουσα ἀπτηρχαιωμένου σχήματος ἱματισμοῦ.

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 φέρουσαν, ἄλλως τε τὸ ὠραιότερον κόσμημα τῆς γυναικὸς δὲν ἀποτελοῦσιν οἱ πολῦτιμοι λίθοι, ἀλλ' ἡ σεμνότης, ἡ ἀγαθότης καὶ ἡ χάρις ἡ ἐκ τούτων μόνον πηγάζουσα. Πρὸς τούτοις ἐὰν ἡ γυνὴ εἶναι πεπρωκισμένη διὰ σωματικῆς καλλονῆς, ἔτι ὠραιότερα φαίνεται καὶ πλείονος ἐκτιμήσεως ἄξια, ἐὰν ἐνδύηται ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως, ἐὰν δὲ τύχῃ νὰ ἦναι ἐκ φύσεως δυσειδῆς οὐδὲν κερδίζει ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ καλλωπισμοῦ καὶ τῆς πολυτελοῦς ἀμφιέσεως, ἀλλὰ δυσειδέστερα φαίνεται.

Τέλος ὡς γενικὸν κανόνα τοῦ ἱματισμοῦ αὐτῆς ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψει τὸ παράγγελμα τοῦ Ἀποστόλου Παύλου· «Τὰς γυναῖκας ἐν καταστολῇ κοσμίῳ μετ' αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης κοσμεῖν ἑαυτὰς μὴ ἐν πλέγμασιν ἢ ἐν χρυσῷ ἢ μαργαρίταις ἢ ἱματισμῷ πολυτελεῖ, ἀλλ' ὅ πρέπει γυναιξὶν ἐπαγγελιομένοις θεοσέβειαν, δὲ ἔργων ἀγαθῶν (Α'. πρὸς Τιμόθεον Β'. 9).

Υπὸ τῆς καλῆς ἀγωγῆς ἐπιβάλλεται πρὸς τούτοις καὶ τὸ νὰ ἐνδύηται ἡ γυνὴ ἀναλόγως πάντοτε τῆς ἡλικίας τῆς. Οὐδὲν γελοιωδέστερον γυναικὸς ἡλικιωμένης, ἢ ὅποια 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 φιλαρέτκειαν.

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 σύζυγος χειρῶνακτος, ἡ γυνὴ τοῦ λαοῦ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ φέρῃ πολυτελεῖς ἐκ μετὰξῆς ἢ βελούδου ἀμφιέσεις οὔτε πολύτιμα κοσμήματα. Τοῦτο ὄχι μόνον τὴν ἐσχάτην ἀφροσύνην δεικνύει, ἀλλὰ καὶ ἀσύγγνωστον εἶναι, διότι ἐὰν ἡ πλουσία ἀριστοκράτις πρέπει γὰρ ἀποφεύγει τὴν πολυτέλειαν, πολὺ περισσότερον ὀφείλει νὰ πράττῃ τοῦτο ἡ γυνὴ τοῦ λαοῦ, ἢ ὅποια, ἵνα ἐνδυθῇ πολυτελῶς δαπανᾷ πολλάκις τὸ χρῆμα, διὰ τοῦ ὁποίου θὰ ἡγόραζε τὸν ἄρτον τῆς οἰκογενείας τῆς. Δυστυχῶς ὅμως τὸ ἄτοπον τοῦτο παρατηρεῖται συχνότατα παρ' ἡμῶν καὶ μόνον διὰ τῆς καλῆς ἀγωγῆς δύναται νὰ διορθωθῇ.

Λίαν ἀνάρμοστον καὶ ἀσεβὲς πρὸς τούτοις εἶναι νὰ ἐνδύωμεθα 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 ἢ 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 ναφ̄.

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' ἡμῶν. Πολλοὶ οἰκοδέσποιναι ὅταν μὲν ἐξέρχονται τοῦ οἴκου, ἐνδύονται πολυτελέστατα καὶ καλλωπίζονται ὑπερβολικῶς· ἐντὸς τοῦ οἴκου ὁμως καὶ μάλιστα κατὰ τὰς πρωινὰς ἡμέρας εἶναι ὅλως ἀτημέλητοι καὶ ρακένδυτοι πολλάκις· ὡς αἴτιον 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 ἐκλίπῃ. Ἡ ἀξιοπρεπὴς καὶ κοσμία γυνή, ἅμα ἐγειρομένη ἀπὸ πρωίας φροντίζει, ποῖν ἢ ἐξέλθῃ τοῦ κοιτῶνός της, νὰ κτενίσῃ εὐπρεπῶς τὴν κόμην της, νὰ πλυθῇ καὶ νὰ ἐνδυθῇ ἀπλουστάτην μὲν ἀλλὰ καθαρὰν καὶ εὐπρεπῆ πρωινήν περιβολήν. Τοῦτο δὲ δύναται νὰ πράττῃ ἐντὸς ὀλίγων μόνον λεπτῶν καὶ ἀμέσως ν' ἀσχολῆται εἰς τὰ πρωινὰ της ἔργα.

#### Α'. ΑΣΠΡΟΡΡΟΥΧΑ

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

των ραφῶν τὰ ἐν χρήσει εἰς τὴν κατασκευὴν λευχειμάτων εἶναι : ἡ ἐμπροσθοραφή (πατητή), ἡ ὀπισθοραφή (γαζί), ἡ τρυπητή ραφή (τρυπητὸ γαζί), τὸ στρίψωμα, ἡ συνεπιραφή κτλ. Εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῶν ραφῶν ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐξασκεῖται ἡ γυνὴ ἵνα δύναται νὰ κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τὰ λευχεῖματα τῆς οἰκογενείας τῆς. Πρέπει δὲ νὰ κατασκευάζωνται ταῦτα ἀπλᾶ καὶ ἄνευ περιττῶν ποικιλμάτων καὶ δαπανηρῶν τριχάπτων, ἀλλὰ μετὰ πολλῆς φιλοκαλίας καὶ ἐπιτηδειότητος περὶ τὴν ραπτικὴν, ἰδίως δὲ νὰ ἐπιζητῆται 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 ἢ 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 κόνωσης, καθαρισμόν τῶν ὕλων, τῶν κατόπτρων, τῶν ὑελίνων σωλῆνων 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' ἐπιτραπέζιους ὀθόνας (τραπέζομάνδηλα) καὶ χειρόμακτρα καταλληλότερα ὑφάσματα εἶναι τὰ χονδρὰ λινᾶ καὶ μάλιστα τὰ κλαδωτὰ (damassés)· ἀλλὰ δύναται τις νὰ μεταχειρισθῆ εἰς τὴν καθημερινὴν χρῆσιν καὶ τὰ χονδρὰ βαμβάκια, διμητὰ ἢ ἄλλα, τὰ ὁποῖα 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 ὁμῶς πρέπει νὰ προτιμῶνται τὰ χονδρότερα καὶ εἰ δυνατόν, ἰκανῶς πλατέα, ὥστε νὰ κατασκευάζεται ἡ σινδόνη ἄνευ ραφῆς.

Τὰ προσόψια ἀγοράζονται σπνίθως κατὰ δωδεκάδας, ὑπάρχουσι δὲ διαφόρων ποιότητων· τὰ μαλακὰ καὶ πολὺ χνοῶδη εἶναι τὰ καλλίτερα, διότι δὲν ἐρεθίζουσι 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 ράκη ἐνίοτε μεταβάλλουσι τὰ ἐνδύματα. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον δὲν πρέπει τὰ ἀσπρόρουχα νὰ δίδωνται πρὸς πλύσιν ἐκτὸς τῆς οἰκίας, ἀλλὰ νὰ πλύνωνται κατ' οἶκον ὑπὸ τὴν αὐστηρὰν τῆς οἰκοδεσποίνης ἐπίβλεψιν. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτου καὶ δι' ἄλλους ἰσχυροὺς λόγους καταδικάζεται ἡ ἐκτὸς τῆς οἰκίας πλύσις, ἅφ' ἑνὸς μὲν διότι εἶναι πλέον δαπανηρά, ἅφ' ἑτέρου δὲ διότι τὰ ἐνδύματα τὰ πλυνόμενα μετὰ διαφόρων ἄλλων ἀγνώστου προελεύσεως εἰς κοινὰ

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

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

Μέθοδοι δὲ πρὸς διεξαγωγήν τῆς πλύσεως ὑπάρχουσι  
διάφοροι· τούτων ἡ συνηθεστέρα παρ' ἡμῖν εἶναι ἡ λεσ-  
σίβα (μπογάδα). Κατὰ ταύτην βυθίζονται πρῶτον τὰ  
λευχεύματα εἰς ὕδωρ μετρίας θερμοκρασίας και σαπω-  
νίζονται· Οὕτω πρέπει νὰ μείνωσι τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο  
ἢ τρεῖς ὥρας· πολλὰ ὅμως οἰκοδέσποιναὶ τὴν προκα-  
ταρκτικὴν ταύτην ἐργασίαν τῆς πλύσεως ἐκτελοῦσι τὴν  
παραμονὴν τῆς διὰ τὴν πλῆθυν 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 και  
τριβόμενα ἐντὸς ὕδατος ἰκανῶς θερμοῦ δὲς, τρεῖς ἢ και  
τετράκις ἀνάλογως τοῦ βαθμοῦ τῆς καθαριότητος αὐ-  
τῶν. Εἶτα ἐπιστρώνονται ἐντὸς μεγάλου κοφίνου ἢ ξυ-

λίτης 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 εἶτα βαθμηδὸν 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 βαθμηδὸν 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 ἑλαφρὰν διάλυσιν ἰνδικοῦ καὶ οὕτω χρωματίζονται ὑποκύανα.

Πλὴν τῆς μεθόδου ταύτης ἡ ὁποία εἶναι ἱκανῶς κοπιώδης, ἀξιόσυστατος εἶναι καὶ ἡ δι' ἀτμοῦ 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 εἴδους τῆς μη-

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

Κατὰ τὴν πλῆσιν ἡ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ φροντίζῃ ὅπως δι' ὀλιγωτέρας ὄσφ 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 φθίρεται, τὸ δὲ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλῆσιν πρέπει νὰ ἴηται γλυκὺ.

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

Κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον πλύνονται ὅλα τὰ ἐσωτερικὰ ἐνδύματα, πλὴν τῶν φλανελλῶν καὶ τῶν χρωματιστῶν, τὰ ὅποια δὲν ὑποβάλλονται εἰς λεσσίθιν, ἀλλὰ πλύνονται ἰδιαιτέρως. Τὰ δὲ πολὺ λεπτά, τὰ ὅποια τριβόμενα καταστρέφονται, προτιμότερον 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 τερεβινθίνης. Ἀναμιγνύομεν καλῶς ὅλα ταῦτα καὶ βυθίζομεν ἐντὸς τοῦ μίγματος τὰ πρὸς πλῆσιν ἀσπρόρρουχα· οὕτω ἀφίνομεν αὐτὰ χωρὶς νὰ τὰ ταραξώμεν ἐπὶ πέντε ὥρας, ἀφροῦ κλείσωμεν ἐρημητικῶς τὸ περιέχον αὐτὰ δοχεῖον. Μετὰ τοῦτο τρίβομεν ἑλαφρῶς καὶ ἐξάγομεν ἐκ τοῦ ὕγρου τὰ ἀσπρόρρουχα τελευταῖον δὲ ἀποπλύνομεν αὐτὰ ἐντὸς ὕδατος πολὺ θερμοῦ. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἀποκτώσι χιονώδη λευκὸ-



τητα και ουδολως φθειρονται· απαιτειται ὁμως μεγάλη προσοχή εις την δόσιν των προστιθεμένων καυστικών ουσιών και την ανάμιξιν του υγρου. Αντι ἀλκαλικής σέδας και τερεβινθίνης μεταχειρίζονται τινες γεωμήλα. βράζονται ταυτα μέχρις ου διαλυθῶσι εν τῷ ὕδατι και τρίβονται δι' αὐτῶν τὰ ἀσπρόρουχα, τὰ ὁποια οὕτω καθαρίζονται ἐντελῶς και λευκαίνονται· ὁ τρόπος οὗτος εἶναι προτιμότερος του πρώτου.

Οἱ προεκτεθέντες τρόποι εἶναι καταλληλότατοι και διὰ τὰ ἀσπρόρουχα, τὰ ὁποια εἶναι ὑφασομένα μετὰ χρωματιστῶν νημάτων και ιδίως ἐρυθρου ἢ σερμασιμένα (μαρκωμένα) διὰ τοιούτων, ὡς τραπεζομάνδηλα, χειρόμακτρα, προσόψια κτλ. δυνάμεθα ἐπίσης νὰ μεταχειρισθῶμεν δι' αὐτὰ ἀντι γεωμήλων ὀλίγην κόνιν βόρακος (acide borique) μεθ' ὕδατος χλιαρου. Ἡ αὐτή διάλυσις βόρακος καθαρίζει ἄριστα και τὰ ἐκ λεπτῆς μουσελίνης ἐνδύματα ἢ ἐξαρτήματα του ἱματισμου, εἰς περιτραχήλια και τὰ τοιαυτα· ἀφινόμεν αὐτὰ ἐπὶ ἡμισειαν ὥραν ἐντὸς χλιαρου ὕδατος περιέχοντος βόρακα κατὰ την ἐξῆς δόσιν: 1 μέγα κοχλιάριον βόρακος και 4 λίτρας ὕδατος· ἐπειτα τρίβομεν ἐλαφρῶς ἐντὸς χλιαρας σαπωνάδος και ἐξάγομεν πιέζουσαι τὰ πλυνόμενα διὰ τῶν χειρῶν, χωρὶς νὰ περιστρέφωμεν αὐτά.

Τὰ διαφόρων χρωμάτων μανδήλια, κεντήματα ἢ ἄλλα ἐξαρτήματα του ἱματισμου καθαρίζονται χωρὶς ν' ἀποχρωματίζονται, ἐὰν ἀφήσωμεν αὐτὰ ἐπὶ δέκα λεπτά ἐντὸς κάδου ὕδατος χλιαρου περιέχοντος 1 μικρὸν κοχλιάριον τερεβινθίνης, και ἐπειτα ἀποπλύνωμεν τρίβουσαι ἐλαφρῶς εἰς χλιαρὰν σαπωνάδα.

Τὰ μάλλινα ἐνδύματα, ὡς φανέλλαι και τὰ τοιαυτα, 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 ἀκολούθως τὸ ὕδωρ μετὰ τῶν ένδυμάτων καὶ ἔπειτα πλύνομεν αὐτὰ· δὲν πρέπει ὅμως νὰ τρίβωνται καὶ περιστρέφονται 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 ἀλεύρου καὶ εἶτα ἀποπλύνομεν.

Ἐντὶ τούτου 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 τυλίσομεν 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 λεπτὰ 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 ὑπαιθρον· ἐκεῖ γίνεται τέλειος ὁ καθαρισμὸς καὶ ἡ ἀπολύμανσις αὐτῶν, διότι ἐκτιθέμενα εἰς τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον, τὰ ὁποῖα ἀμφότερα τόσο εὐεργετικῶς ἐ-

πιδρώσιν ἐπὶ τῆς ὑγείας, καθαρίζονται ἀπὸ τῶν μισμάτων.

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 δίπλωσιν ὅπως ἡ σεσημασμένη πλευρὰ ἢ γωνία αὐτῶν μένη ἐκτεθειμένη· τὸ αὐτὸ δὲ πράττομεν καὶ κατὰ τὴν δίπλωσιν ὅλων ἐν γένει τῶν ἀσπρορρούγων.

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 χειρομάκτρων καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Ἰδιαιτέρως ἐπίσης τίθενται αἱ σινδοναὶ αἱ ὀπταὶ σιδηρόνονται διὰ μηχανῆς ἐν εἶδη πιεστηρίου, διὰ ταύτας ὅμως δὲν εἶναι ἀπαραίτητος ἡ σιδήρωσις· ἀρκεῖ νὰ διπλόνωνται καλῶς. Εἰς τὴν σιδήρωσιν ἀπαιτεῖται προσοχὴ ἵνα μὴ καίωνται τὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ νὰ ἑμαλίζωνται χωρὶς νὰ σχηματίζωσι πτυχὰς καὶ διπλόνωνται κανονικῶς καὶ ἐπιτηδεύως· ὀφείλομεν πρὸς τούτοις νὰ προσέγωμεν ὅπως μὴ δαπανᾶται ἀσκόπως πολλὴ καύσιμος ὕλη. Ἴνα σιδηρόνωνται καλῶς τὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ εἶναι ὀλίγον ὑγρά, διὰ τοῦτο τὰ πολὺ ξηρὰ βρέχουμεν ὀλίγον πρὸ τῆς σιδηρώσεως ραντίζουσαι μὲ ὕδωρ.

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

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

Τρόποι παρασκευῆς 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 βραστὴν κόλλαν. Εἰς τὰς διαλύσεις ταύτας προστίθενται διάφοροι οὐτίαι, διὰ τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ στυλβωσις, κυριώτεροι δὲ τρόποι παρασκευῆς 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 κόμμιως 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 κηρού (cire vierge) και 64 γραμμάρια βόρακος. Εἰς ταῦτα προσθέτομεν 3 κύπελλα ἀμύλου, τὸ ὁποῖον ἔχομεν τετριμμένον εἰς λεπτοτάτην κόην. Ἐν μικρὸν κοχλιάριον τῆς διαλύσεως ταύτης, ἡ ὁποία ἐπὶ πολλοὺς μῆνας δύναται νὰ διατηρηθῆ, ἀναμιγνύομεν μὲ ἡμίσειαν λίτρον χλιαροῦ ὕδατος.

Τὰ ἀνδρικὰ ὑποκάμισα βυθίζομεν πρῶτον εἰς βραστήν κόλλαν καὶ ἔπειτα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ περιέχον τὴν ἄνω διάλυσιν (τροπ. Ε΄) στραγγίζομεν ἀκλούθως καὶ τρίβομεν αὐτὰ ἐλαφρῶς. Μετὰ μίαν ὥραν ἀνοίγομεν τὸ ὑποκάμισον καὶ τρίβομεν τὸ στήθος διὰ πανίου βεβρεγμένου εἰς θερμὸν ὕδωρ. Ἐπειτὰ ἀπλύνομεν ἐπ' αὐτοῦ λεπτότατον πανίον καὶ σιδηρόνομεν μετὰ τοῦτο ἀραιροῦμεν τὸ πανίον βρέχομεν ὀλίγον καὶ σιδηρόνομεν εἶτα ἐπαναλαμβάνομεν τὸ αὐτὸ κρητοῦσαι ὀρθὸν τὸ σιδηρὸν καὶ τρίβομεν ἐπανειλημμένως τὸ ὑποκάμισον διὰ τῶν γωνιῶν τοῦ σιδήρου διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἐπιτυχᾶνεται 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 σιδηρώσις γίνεται ἐπὶ τραπέζης τετραγώνου ἢ ἐπὶ ἀπλῆς σανίδος, ἡ ὁποία εἶναι ἰδιαιτέρως ἀναγκαία διὰ τὰ γυναικεῖα ὑποφόρια. Ἡ σανὶς καὶ ἡ τράπεζα αὕτη πρέπει νὰ ἦναι ἐπεστρωμένη διὰ φλανέλλας διπλῆς ἢ τριπλῆς, ἐπὶ ταύτης δὲ νὰ ἐπιστρώνηται καθαρὸν λευκὸν πανίον. Εἰς τὰς τέσσαρας πλευράς τοῦ πανίου τοῦτου ράπτομεν ταινίας κατὰ μικρὰς ἀποστάσεις, ταῦτας δὲ δένομεν κάτωθεν τῆς τραπέζης ἢ τῆς σανίδος

καὶ ἐφαρμόζομεν οὕτω στερεῶς τὸ λευκὸν ἐπίστρωμα. Μετὰ δὲ τὴν σιδήρωσιν περικαλύπτομεν πάντα ταῦτα δι' ἑτέρου 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, ὁσάκις 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 δωμάτιον δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἰδιαιτερον ἐρμάριον χρησιμεῦον πρὸς ταξιθέτησιν τῶν κοινῆς χρήσεως ἀσπρορρούχων, τοιαῦτα δὲ εἶναι τὰ τρα-  
πεζομάνδηλα χειρόμακτρα κτλ. τὰ δὲ ἰδιαιτέρως εἰς ἕ-  
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 τίθενται 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 κυριώτεροι  
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 ταυτὰ  
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  
ὀμφακῶν σταφυλῶν (ἀγουρίδας) καὶ τρίβομεν αὐτὴν κα-

λως. Ἐν ἐλλείψει τούτων μεταχειρίζομεθα φύλλα τινα ὀξαλίδος, τὰ ὁποῖα τρίβομεν ἐπὶ τοῦ κηλιδωμένου μέρους. Ἐὰν 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 ἁλκτος 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. Ἐὰν αἱ κηλίδες τῆς μελάνης εἶναι πολὺ παλαιαί, καθαρίζονται ὡς ἐξῆς· Διὰ τοῦ κηλιδωμένου μέρους περικαλύπτομεν μικρὸν τεμάχιον ὀξαλικῆς 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 ἐὰν 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, ἢ ὁποῖα μετ' ὀλίγον ἐξαφανίζεται· πλύνομεν ἐπανειλημμένως δι' ἀφθόνου ὕδατος τὸ καθαρισθὲν καὶ τρίβομεν καλῶς τὸ μέρος, ὅπερ ἐβρέξαμεν διὰ τῆς διαλύσεως.

*Κηλίδες οἴνου.* Αὗται καθαρίζονται διὰ χλωριούχου ποτάσης κατὰ τὸν προρρηθέντα τρόπον, ἔτι δὲ καὶ



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

Ἐν γένει ὄλαι 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 κιτρινωθῶσιν ἕνεκα 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 διαλύρομεν ἐν αὐτῷ ἰκανὴν 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.

## B. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

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

σατέν, κλπ.) και τὰ μεταξόπτιλα (βελουδα)· τούτων όμως τῶν ὑφασμάτων, ὡς λίαν πολυτελῶν πρέπει νὰ γίνηται σπανιωτάτη χρῆσις, εἰς δὲ τὰς νεάνιδας και μάλιστα τὰς μικρὰς ἡλικίας ἢ χρῆσις τῶν εἶναι ὅλως ἀνάρμοστος. Κατασκευάζονται πρὸς τούτοις διάφορα ὑφάσματα και ἐκ δύο ὑλῶν ἀναμειγμένων ὡς τὰ ἐριθιάμβακα, ἐριομέταξα, λινομέταξα 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 και τῶν ὑφάδιων και νὰ θέσωμεν αὐτὰ ὑπὸ τὸ ὑφασματοκόπιον (compte-fils). — Οὕτω μεγεθυνόμενα διὰ τοῦ φακοῦ, διακρίνονται καλῶς τὰ ἐξ ἐρίου, λίνου, καννάβεως, μετάξης ἢ βάμβακος νήματα. Ἐν ἐλλείψει τοιούτου ἐργαλείου δυνάμεθα νὰ καύσωμεν τὰ σώματα και νὰ διακρίνωμεν ἑκάστην ὑλὴν ἐκ τῆς ὁσμῆς τῆς ἰδιαζούσης εἰς αὐτήν.

Ἡ ἀπλότης και τὸ ἀπέριττον ἐν τῷ ἱματισμῷ πρέπει νὰ ἐφαρμόζηται ὄχι μόνον εἰς τὸ ποῖον, ἀλλὰ και εἰς τὸ ποσὸν τῶν ἐνδυμάτων. Τὸ νὰ κατασκευάζωμεν μέγαν ἀριθμὸν περιβολῶν, τῶν ὁποίων δὲν ἔχομεν ἀνάγκην, ἔστω καὶ ἂν αὐταὶ δὲν εἶναι βαρῦτιμοι, εἶναι ἐπίσης καταδικαστέα πολυτέλεια.

Εἰς τὸν ἱματισμὸν τῶν παιδίων πρέπει ν' ἀποφεύγηται πᾶσα πολυτέλεια, νὰ κατασκευάζωνται δὲ τὰ ἐνδυματὰ τῶν ἀπλοῦστατα, ἄνευ τοῦ ἐλαχίστου περιττοῦ

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 προῦρου καταστροφῆς. Διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ γνωρίζη ἡ οἰκοδέσποινα διαφόρους μεθόδους, διὰ τῶν ὁποίων δύναται νὰ καθαρίζη τὰ τυχόν κηλιδωθέντα ἐνδύματα, νὰ προφυλάττη 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 περιτυλίσωμεν πάντα ταῦτα ἐντὸς καθαρῶν λευκῶν ὀθονῶν ἐπιπάσσοῦσαι διὰ

ναφθαλίνης ἢ καμπορᾶς ἢ κόκκων πεπέρεως. Τὰ τοιαῦτα ἐνδύματα καλὸν εἶναι νὰ ἀναρτῶνται εἰς τόπον εὐάερον ν' ἀνοίγωνται δὲ συχνάκις καὶ ν' ἀποτινάσσονται ἀπ' αὐτῶν διὰ ψήκτρας ἢ ἐπικαθήςασα κόνις. Ἐὰν δὲ φυλάττωμεν ἀνηρτημένα τὰ ἐνδύματα ἐντὸς ἱματιοθηκῶν, δυνάμεθα ἐκτὸς τῶν ἐντομοκτόνων τούτων οὐσιῶν, νὰ θέσωμεν εἰς τὰς ἱματιοθήκας 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.

Ἅλα τὰ μάλλινα καὶ ἐριοβάμβακα ὑφάσματα ἰδίως δὲ τὰ σκοτεινοῦ χρώματος καθαρίζονται πλυνόμενα εἰς θερμὸν ὕδωρ, μετὰ τοῦ ὁποῦ 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 κρόκον ὠροῦ καὶ ὀλίγον σάπωνα. Τὰ ἐκ μετᾶξης ὅμως ἐνδύματα καθαρίζονται δυσκολώτερον ἀπὸ τῶν κηλίδων 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 αφαιρούνται ούτω: Βρέχομεν καλῶς τὴν κηλίδα δι' ἀμμωνίας ἢ βενζίνης ἢ τερεβινθίνης· ἀφίνομεν ἐπὶ τινὰ λεπτὰ καὶ πρὶν ἢ ξηρανθῆ, καλύπτομεν αὐτὴν μὲ παχὺ στρώμα μαγνησίας καὶ τρίβομεν ἐφ' ἰκανὴν ὥραν. Ὅταν δὲ τὸ ὑγρὸν ξηρανθῆ, ἀποτρίβομεν τὴν μαγνησίαν διὰ ψήκτρας.

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

Τὰ λεπτὰ καὶ ἀνοικτοῦ χρώματος μεταξωτὰ καθαρίζονται ἀπὸ τῶν διαφόρων κηλίδων οὔτω· ἐξαπλοῦμεν τὸ ἔνδυμα ἐπὶ τραπέζης καὶ ρίπτομεν ἐπὶ τῆς κηλίδος σταγόνας τινὰς οἰνοπνεύματος (alcohol), ἔπειτα ἐπιθέτομεν λεπτὸν λευκὸν πανίον καὶ σιδηροῦμεν ἀλλάσσουσαι συνεχῶς τὴν θέσιν τοῦ πανίου· ὅταν ἡ κηλὶς ἐξαλειφθῆ 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 ψυχρὸν. Τὰ ἔχνη τοῦ ἰδρώτος αφαιρούνται ἀπὸ τῶν μαύρων μαλίνων 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 ὀπιῷ ἐβράσαμεν φύλλα κισσοῦ. Ἐὰν δὲν ἦναι ἀκάθαρτα καὶ πολὺ ἀποχρωματισμένα δυνάμεθα νὰ ὑγράνωμεν μόνον αὐτὰ δι' ὀξους ἢ ὀποῦ λεμονίου καὶ νὰ τὰ σιδηρώσωμεν. Σημειωτέον δὲ ὅτι τὰ μάλλινα, ἐριοβάμβακα καὶ μεταξωτὰ ὑφάσματα σιδηροῦνται πάντοτε ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους.

Αἱ ἐκ βερνίκιου, ἐλαιοβαφῆς, ῥητίνης καὶ ἄλλων γλοιωδῶν οὐσιῶν κηλίδες ἐξαιρίζονται, 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 ὁποῦ ἀνεμίξαμεν ἓνα κρόκον ὡοῦ καὶ ὀλίγας σταγόνας οἶνοπνεύματος· διὰ τοῦ τρόπου τούτου καθαρίζοντα καὶ τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος ὑφάσματα ἀνευ τῆς ἐλαχίστης ἀλλοιώσεως τοῦ χρώματος των. Αἱ κηλίδες τῆς μελάνης εἰς τὰ διαφύρων χρωμάτων ὑφάσματα καθαρίζονται ὡς καὶ εἰς τὰ λευχεύματα 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 ἑνὸς ποτηρίου ὕδατος, ἔπειτα δὲ ἀποπλύνωμεν αὐτὰ ἐντὸς καθαροῦ ὕδατος. Καθαρίζονται ἐπίσης καὶ κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον.

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

Τὰ μέλινα τρίχαπτα βυθίζομεν εἰς ἔγχυμα τεύου ἐν τῷ ὁποίῳ διαλύομεν ὀλίγην ποσότητα ἀραβικοῦ κόμμεως· ἔπειτα σιδηροῦμεν αὐτὰ μετὰ δύο πανιών.

Τὰ δὲ λευκὰ πλύνωμον 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 ὑγρά ἐπὶ λευκῆς ὀθόνης δια-

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

Αἱ μετὰξιναι ταινίαι καθαρίζονται ὡς τὰ διαφόρων χρωμάτων μετὰξωτὰ 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 στιλπνά (glacés) τρίβομεν διὰ σπόγγου βεβρεγμένου εἰς γάλα καὶ ἠλειμμένου μὲ λευκὸν σάπωνα. Καθαρίζονται πρὸς τούτοις 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.**

Δίς 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 ὅσα μὲν τούτων ἔχουσι ἀνάγκην μικρᾶς τινὸς ἐπιδιορθώσεως, ἐπιδιορθοῦνται ἀμέσως καὶ τίθενται εἰς χρῆσιν· ὅσα δὲ χρήζουσι γενικῆς μετασκευῆς καὶ ταῦτα μετασκευαζόμενα ἀνανεοῦνται· ὅσα δὲ τέλος δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ἐν τῇ οἰκογενείᾳ ἢ εἶναι περισσότερα τῶν ἀ.αγκάλων; ταῦτα δίδονται εἰς τοὺς πτωχοὺς, ἀφοῦ ὅμως πρῶτον ἐπιδιορθωθῶσιν ὅσον εἶναι δυνατόν, διότι προσφερόμενα εἰς καταστασιν ρακώδη ὄχι 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 ὄχι μόνον δὲν ἀποτρέπει ἡμᾶς ἀπὸ τῆς ἐλεημοσύνης ἀλλὰ καὶ διευκολύνει ταύτην, διότι ἐάν τις ἀποφεύγῃ πᾶσαν περιττὴν δαπάνην ἐφαρμόζει δὲ πάντοτε αὐστηρὰν φειδώ, δύναται νὰ ἐξοικονομῇ σπουδαῖα ποσὰ καὶ οὕτω νὰ ἐπέρχηται ἀρωγὸς εἰς τοὺς δυστυχεῖς.

Μετὰ τὴν ἐπιθεώρησιν τῶν ἐν τῇ ἱματιοθήκῃ ἐνδύματων χειμερινῶν ἢ θερινῶν, τὴν θέσιν αὐτῶν λαμβάνουσιν ὅσα τίθενται εἰς ἀχρησίαν 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 διπλωτίν αὐτῶν ἵνα μὴ ἀποκτώσι πτυχάς. Ἐὰν δὲ ἀναρτῶμεν αὐτὰ εἰς ἱματιοθήκας, δυνάμεθα νὰ τὰ προφυλάξωμεν περιχλείουσαι ἐντὸς μεγάλων σάκκων ἐκ λευκοῦ πανίου, τοὺς ὁποίους πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον κατασκευάζομεν.

### Οἰκιακαὶ τέχναι σχετικαὶ πρὸς τὸν ἱματισμὸν.

Πᾶσα γυνὴ πλουσία ἢ πτωχὴ ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ νὰ κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τοὺς ἱματισμοὺς τῆς· ἄλλως τε εἶναι ἀποδεδειγμένον ὅτι ἐὰν ἡ οἰκοδέσποινα δὲν ᾔῃαι ἐξετηχημένη εἰς πάσας τὰς οἰκιακὰς τέχνας οὐδὲ τοὺς ὑπὲρ τὰς ἄλλους ἐπὶ μισθῷ παρ' αὐτῇ ἐργαζομένους δύναται νὰ καθοδηγήσῃ καὶ διευθύνῃ, οὔτε τὴν ἐργασίαν τῶν εἶναι ἱκανὴ κατ' ἀξίαν νὰ ἐκτιμήσῃ καὶ ἀνταμείψῃ· διὰ τοῦτο ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἐξασκῆται ἐγκαίρως εἰς τὰς τέχνας ταύτας ἢ 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 ἀκρίβειαν 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 λάθη, τὰ ὅποια δυνατὸν νὰ συμβῶσιν ἔνεκα ἀπειρίας, καταστρέφουσι τὸ ἐνδύμα· διὰ τοῦτο μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται ἐν τῇ τέχνῃ ταύτῃ. Ἡ ραπτική ἀπαιτεῖ ἐπίσης μεγάλην ἐξάσκησιν καὶ ἐπιτηδεϊότητα· 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 τούτοις πρέπει νὰ μεταχειρίζηται 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' ἐπέργεται σπουδαία οἰκονομία χρόνου. Ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ εἰς τὸν χειρισμὸν τῆς ραπτικῆς μηχανῆς ὡς 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, ὑποπόρικα καλύμματα κλινῶν, διάφορα εἶδη τριχάπτων κλπ. Γίνεται δὲ ἢ διὰ μιᾶς βελόνης ἀγκιστροειδοῦς (crochet) ἢ διὰ δύο βελονῶν ξυλίνων ἢ σιδηρῶν ἢ διὰ πέντε ἢ διὰ κοπανάκιου. Ὑλαὶ δὲ τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις ἐν τῇ πλεκτικῇ εἶναι τὸ ἔριον, ὁ βάμβαξ καὶ σπανιώτερον διὰ τινὰ εἶδη τριχάπτων ἢ μέταξα.

Ἡ ἐπιδιορθωτικὴ εἶναι ἀναγκαιοτάτη τέχνη· δι' αὐτῆς ἐπιδιορθοῦνται τὰ ἐφθαρμένα λευχεύματα καὶ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα, πᾶσα δὲ οἰκοδόμοινα πρέπει νὰ ἴηαι καλῶς ἐξησκημένη εἰς τὴν τέχνην ταύτην καὶ νὰ μὴ

ἀπαξιοῖ νὰ ἀσχολῆται εἰς αὐτήν, διότι ὡς καὶ ἀνω-  
τέρῳ ἐλέχθη, δι' αὐτῆς προλαμβάνεται ἡ φθορὰ τῶν ἐν-  
δυμάτων, ἀνανεούμενα δὲ χρησιμοποιοῦνται καὶ ἐκεῖνα  
τὰ ὁποῖα ἀνευ ἐπιδιορθώσεως θ' ἀπερρίπτον τοῦ ἄχρηστα.  
Συνίσταται δὲ ἡ τέχνη αὕτη εἰς τὴν ἔντεχνον συγκόλ-  
λησιν τῶν σχισμῶν καὶ τὴν πλήρωσιν τῶν ὀπῶν διὰ  
νήματος ἢ ἐν ἀνάγκῃ δι' ὑφάσματος· διὰ τοῦτο τὰ πε-  
ρισσεύοντα τεμάχια τῶν διαφόρων ὑφασμάτων πρέπει  
πάντοτε νὰ φυλάττωνται. Ἀπαιτεῖται δὲ καὶ ἐν τῇ τέ-  
χνῃ ταύτῃ πολὺ προσοχὴ καὶ ἐπιτηδειότης, διότι ἀτέ-  
χνως γινομένη ἡ ἐπιδιορθωτικὴ προσδίδει ἀκαλαίσθητον  
ὄψιν εἰς τὸ ἔνδυμα. Ἴνα ἐπιτυχάνωμεν ἀδιόρατον τὴν  
συγκόλλησιν τῶν σχισμῶν εἰς τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα  
πρέπει νὰ ἐπιδιορθώωμεν διὰ τοῦ ἰδίου αὐτῶν νήματος,  
τὸ ὁποῖον ἐξάγομεν ἐξ αὐτοῦ τοῦ ὑφάσματος· μετὰ δὲ  
τὴν ἐπιδιορθωσιν σιδιροῦμεν ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέ-  
ρους. Εἰς τὰ λεπτὰ ὑφάσματα ἀντὶ τοῦ νήματος αὐ-  
τῶν δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν τρίχας τῆς κεφα-  
λῆς· οὕτω γίνεται μᾶλλον ἐπιτυχῆς καὶ ἀδιόρατος ἡ  
συγκόλλησις.

Καὶ ἡ ποικιλτικὴ 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 ὑλῶν, οἷον  
βάμβακος λευκοῦ ἢ χρωματιστοῦ, μαλλίου διαφόρων χρω-  
μάτων, μετάξης, τριχῶν καὶ χρυσοῦ ἢ ἀργυροῦ σύρμα-  
τος. Αἱ ὑλαὶ αὗται πρέπει νὰ ἦναι κατὰ τὴν ποιότητα  
σύμφωνοι πρὸς τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας καὶ τὸ ὑφάσμα ἐπὶ  
τοῦ ὁποίου ἐφαρμόζονται. Καὶ τὰ μὲν λευχεύματα κεν-  
τοῦνται 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 ὅποιον 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 οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζη ὅπως διὰ δαπάνης ὅσῳ τὸ δυνατόν μικροτέρας παρέχη εἰς τὴν οἰκογένειάν της ἐπαρκῆ θέρμανσιν καὶ φωτισμόν.

**Θέρμανσις.** Ὑλαι χρήσιμοι πρὸς θέρμανσιν εἶναι τὰ ξύλα, οἱ ξυλάνθρακες, οἱ γαιάνθρακες καὶ ὁ φρυκτάνθραξ (coke), ἢ ται γαιάνθραξ, ἀπὸ τοῦ ὁποίου ἀφηρέθη τὸ ἀερίοφως. Καὶ τὰ μὲν ξύλα εἶναι κατάλληλα διὰ τὴν πλύσιν καὶ τὰς ἐκ πορσελάνης θερμάστρας· πρέπει ὁμως νὰ ἀγοράζωνται ἐγκαίρως κατὰ τὸ θέρος ἢ περὶ τὰς ἀρχὰς τοῦ φθινοπώρου διὰ νὰ ἦναι ξηρά· τὰ ὑγρά ἔχουσιν βᾶρος μεγαλειότερον ἐπιμενῶς στοιχίζουσι περισσότερον, καίονται δὲ δυσκόλως.

Οἱ ξυλάνθρακες καίονται εἰς τὰς ἐστίας τοῦ μαγειρείου καὶ εἰς τὰ πύραυλα, τὰ ὁποῖα εἶναι ἐπιπλοχῶ

παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει πρὸς θέρμανσιν εἶναι ὅμως ὅλως ἀκατάλληλοι, διότι καὶ θερμότητα ὀλίγην παρέχουσι καὶ λίαν ἀθυγιεινὰ εἶναι, ἐπειδὴ ἀναδίδουσιν ἀφθόως ἀνθρακικὸν ὀξύ καὶ δὲν ἀνανεοῦσι τὸν ἀέρα. Μετριωτέρα καθίσταται ἢ ἐκ τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος βλάβη ἐὰν οἱ ξυλάνθρακες ἀνάπτωνται καλῶς καὶ φέρωνται εἰς τὰ δωμάτια μόνον ὅταν σθεσθῇ τελείως ἡ φλόξ ἢ παραγομένη καθ' ἣν ὥραν ἀνάπτονται. Ἐν γένει ὅμως μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται περὶ τὴν χρῆσιν τῶν ξυλανθράκων, 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 ἐπιφέρῃ.

Οἰκονομικωτέρα καὶ ἀβλαβεστέρα ὕλη θερμάνσεως εἶναι οἱ γαιάνθρακες. Οὗτοι εἶναι κατάλληλοι μόνον διὰ τὰς σιδηρὰς θερμάστρας, ἀνάπτονται δὲ εὐκόλως καὶ παρέχουσι μεγάλην θερμότητα· ἔχουσιν ὅμως τὸ ἐλάττωμα ὅτι ἀναδίδουσι δυσάρεστον ὀσμὴν καιόμενοι καὶ πληροῦσιν αἰθάλης τὸν σωλῆνα τῆς θερμάστρας· διὰ τοῦτο οἱ σωλῆνες οὗτοι πρέπει νὰ καθαρίζονται συχνάκις (δὶς 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 ἦναι καλῆς ποιότητος.

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

εἰσάγουσαι ἀδιακόπως διὰ τοῦ σωλῆνος ρεῦμα καθαροῦ ἀέρος. Πρέπει ὅμως νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ ἐξ ἀπροσεξίας μείνη κλειστή ἢ δικλείς τοῦ σωλῆνος, τὸ ὁποῖον 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 πλῆρες ὕδατος, τὸ ὁποῖον ἐξατμιζόμενον διὰ τῆς θερμάνσεως, ἀποδίδει εἰς τὸν ἀέρα τὴν ἀναγκαίαν ὑγρασίαν.

Ὡς πρὸς τὸν βαθμὸν δὲ τῆς θερμοκρασίας, τὴν ὁποῖαν ἐπιτυγχάνομεν ἐντὸς τοῦ οἴκου διὰ τῆς τεχνητῆς θερμάνσεως καλὸν εἶναι νὰ μὴ ὑπερβαίῃ 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 ὁποῖον συμβαίνει ἐὰν οὗτος μείνη 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 ἀερίοφως καὶ τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς. Τὰ συνηθέ-

στερα παρ' ἡμῖν εἶναι τὰ στεάτινα κηρία, τὸ πετρέλαιον 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 ἴ-  
ναι λίαν ζωηρὸν καὶ ἀπαιτεῖ μεγίστην προσοχὴν περὶ τὴν χρῆσιν, διότι εὐκόλως ἀναφλεγόμενον προξενεῖ μεγάλα δυστυχήματα.

*Διατήρησις λυχνιῶν πετρελαίου.* Ἴνα ἐπιτυγχά-  
νωμεν καλλίτερον καὶ οἰκονομικώτερον φωτισμὸν πρέπει  
νὰ καταβάλλωμεν πολλὴν προσοχὴν εἰς τὴν διατήρη-  
σιν καὶ προπαρασκευὴν τῶν λυχνιῶν, τοσοῦτω μᾶλλον  
καθ' ὅσον ἐκ τῆς ἀπροσεξίας περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν  
προέρχονται πολλάκις καταστρεπτικαὶ τυρκαϊαί. Διὰ  
τοῦτο ἢ οἰκοδέσποινα δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστευῆται εἰς  
ἄλλον τὸ ἔργον τοῦτο, ἀλλὰ νὰ ἐκτελῇ αὐτὸ ἢ ἰδίᾳ κχτὰ  
πᾶσαν πρωΐαν, ἢ, ἐὰν ἀναθέτῃ αὐτὸ εἰς τοὺς ὑπηρέτας,  
νὰ ἐπιβλέπῃ τουλάχιστον τὴν ἐκτέλεσιν αὐτοῦ. Γίνεται  
δὲ ἡ ἐργασία αὕτη ὡς ἐξῆς. Τὸ ἄνω μέρος τῆς λυχνίας  
ἢ καλουμένη μηχανή, τακτικῶς καθ' ἐκάστην καθαρί-  
ζεται ἀφαιρεῖται τὸ κεκαυμένον μέρος τῆς θρυαλλίδος  
καὶ ὀμαλίζεται αὕτη διὰ τῆς χειρός, ἐνίοτε δὲ καὶ κό-  
πτεται διὰ ψαλίδος, ἀλλὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται οὐ-  
τως, ὥστε νὰ μὴ μένῃ οὐδ' ἡ ἐλαχίστη προεξοχή. Πλη-  
ροῦται ἔπειτα ἡ λυχνία πετρελαίου οὐχὶ ὅμως μέχρι  
τοῦ λαιμοῦ ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ μένῃ καὶ κατὰ τὸ ἡ-  
μισυ μόνον πλήρης, διότι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οἱ ἀτ-  
μοὶ 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 εἶτα διὰ φλανέλλας. Ἐπειδὴ δὲ τὸ πετρέλαιον ἀφίνει ὑποστάθμην εἰς τὸ ἐτωτερικὸν 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' ἰδιαίτερου καθαροῦ καὶ ξηροῦ πανίου τῇ βοήθειᾳ μικρᾶς ράβδου, ἐνίοτε δὲ ὅταν εἶναι πολὺ ἀκάθαρτος πρέπει νὰ πλύνηται ὄχι ὅμως δι' ὕδατος ἀλλὰ δι' οἰνοπνεύματος, διὰ τοῦ ὁποίου βρέχομεν καλῶς καθαρὸν πανίον καὶ σπογγίζομεν τὸν σωλήνα ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν· οὕτω ἀνακτᾷ τὴν διαύγειάν τῆς ἡ ὕελος χωρὶς νὰ κινδυνεύῃ νὰ συντριβῆ ὅταν ἀναρθῆ ἡ λυχνία. Ἴνα δὲ γίνωνται στερεώτεροι καὶ μὴ συντριβῶνται εὐκόλως αἱ ὑέλιναι οὗτοι σωλήτες βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ βράζομεν μετὰ τοῦ ὕδατος ἐφ' ἰκανὴν ὥραν. Μετὰ τοῦτο ἀφίνομεν αὐτοὺς ἐντὸς τοῦ ὕδατος μέχρις οὗ τοῦτο ψυχρανθῆ.

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

Ἡ θρυαλλίς τῆς λυχνίας πρὶν ἢ τεθῆ εἰς χρῆσιν, καλὸν εἶναι νὰ βυθίζεται εἰς ἕξος καὶ εἶτα νὰ ξηραίνεται καλῶς· οὕτω δίδει φῶς ζωηρότερον καὶ δὲν καπνίζει ἡ λυχνία. Πρέπει δὲ ἡ θρυαλλίς νὰ ἔχη ὁμαλὴν καὶ λείαν τὴν ἐπιφάνειαν καὶ ὅταν πιέζωμεν αὐτὴν μεταξὺ τῶν δακτύλων καὶ εἶτα τὴν ἀφίνομεν ἐλευθέραν ν' ἀναλαμβάνῃ ἀμέσως τὸ σχῆμά τῆς· ὡς πρὸς τὸ μέγεθος δὲ δὲν πρέπει νὰ ἦναι οὔτε μεγαλειτέρα οὔτε μικροτέρα



του δέοντος, αλλά να εφαρμόζεται ακριβώς εις την θέσιν της.

Ἐάν ἡ λυχνία δὲν καίη καλῶς ἢ 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.

Εἶπομεν ὅτι ἡ χρῆσις τοῦ πετρελαίου ἀπαιτεῖ μεγίστην προσοχὴν πρὸς ἀπορυγὴν 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 συμβῆ ν' ἀναφλεχθῇ τὸ πετρέλαιον καὶ ἢ 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 σβέννυται ἐπίσσης ἐὰν χύσωμεν ἐπ' αὐτῆς γάλα ἢ μεγάλην ποσότητα ἀλεύρου ἢ ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτῆς μέγαν τάπητα οὕτως ὡς 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 στιγμήν τῆς ἀναφλέξεως. Ἴδίως κινδυνωδέ-

στατον είναι όταν χυθῆ ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων τινὸς πετρελαίου καὶ ἀναφλεγθῶσι ταῦτα ἐπὶ τοῦ σώματος. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἰδίως πρέπει νὰ ἐνεργήσωμεν μετὰ πολλῆς ταχύτητος νὰ περικαλύψωμεν δὲ τὸν καίόμενον ἐντὸς τάπητος χονδροῦ ἢ ἐπαπλώματος, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος περὶ αὐτόν, δὲν πρέπει δὲ ὁ παθὼν τὸ φοβερὸν τοῦτο πάθημα νὰ κινήται 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, (γκαζίερας), 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 λάμβάνωνται αἱ ἀναγκαῖαι προφυλάξεις· ὁ κίνδυνος οὗτος εἶναι ὁ ἐξῆς : Ἐὰν ἐξ ἀπροσεξίας λησμονηθῆ 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 ρῶς εἶναι ἐξ ὅλων τῶν φωτιστικῶν ὕλων ἢ μάλ-  
λον ἀκίνδυνος· καὶ ἀβλαβῆς εἰς τὴν ἔρασιν· εἶναι ὅμως  
δαπανηρὰ ἢ χρῆσις του καὶ δὲν ἐγενικεύθη εἰσέτι παρ'  
ἡμῖν.

### Ἡ ἡμεροσία ἐργασία τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἡ οἰκοδεσποινα ἐγείρεται τῆς κλίνης πρώτη πάν-  
τοτε, ἐνδυσμένη δὲ ἀπλουστάτην, ἀλλὰ κάθαράν περι-  
βολὴν φροντίζει ἀμέσως περὶ τῶν οἰκιακῶν τῆς ἔργων.  
Καὶ ἐὰν μὲν δὲν ἔχη ὑπηρετάς, ἐκτελεῖ ταῦτα ἢ ἰδίᾳ·  
ἐὰν δὲ ἔχη, οὐδέποτε ἀφίνει αὐτοὺς ἄνευ ἐπιβλέψεως  
ἀλλ' ἐποπτεύει πάντοτε τὴν ἐργασίαν αὐτῶν. Καὶ πρῶ-  
τον σαρόνεται καὶ καθαρίζεται τὸ ἐστιατόριον ὅπου θὰ  
συναθροισθῇ μετ' ὀλίγον ἢ οἰκογένεια χάριν τοῦ προγεύ-  
ματος, ὑποβάλλονται δὲ εἰς τὸν καθημερινὸν καθαρισμὸν  
οἱ διάδρομοι, αἱ κλίμακες καὶ ἡ αὐλή, εἶτα ἀνοίγονται  
αἱ κλῖναι καὶ ἀερίζονται οἱ κοιτῶνες. Μετὰ τοῦτο κα-  
τέρχεται ἡ οἰκοδεσποινα εἰς τὸ μαγειρεῖον, ὅπου φρον-  
τίζει περὶ τῶν διαφόρων ἔργων καὶ τῆς προπαρασκευῆς  
τοῦ γεύματος. Ἐν τῶν πρωτίστων πρωϊνῶν ἔργων εἶναι  
πρὸς τούτοις καὶ ὁ καθαρισμὸς τῶν λυχνιῶν, ὅστις ὡς  
ἐλέγχθη ἤδη ἀπαιτεῖ ἰδιαιτέραν προσοχὴν. Μετὰ τὸ πέ-  
ρας ὅλων τῶν ἐν τῷ μαγειρείῳ πρωϊνῶν ἐργασιῶν ἀνέρ-  
χεται εἰς τοὺς κοιτῶνας, οἵτινες ἀφοῦ ἐφ' ἱκανὴν ὥραν ὑ-  
πεβλήθησαν εἰς ἀερισμὸν, εἶναι ἤδη καιρὸς νὰ διευθετη-  
θῶσι. Σαρόνονται τότε οὗτοι, τινάσσονται οἱ τάπητες,  
κανονίζονται ὅλα τὰ ἐπιπλα καὶ διευθετοῦνται αἱ κλί-  
ναι. Ταῦτα πάντα ἀπασχολοῦσι τὴν οἰκοδεσποιναν μέ-  
χρι τῆς ἐνάτης ἢ δεκάτης πρωϊνῆς ὥρας, μετὰ ταῦ-  
τα ἀσχολεῖται αὕτη εἰς ραπτικὴν ἢ οἰανδήποτε ἄλ-  
λην ἐργασίαν μέχρι τῆς μεσημβρίας. Μετὰ μεσημβρίαν

φροντίζει περί τῆς προπαρσκευῆς 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 ἐξέγερσίν των καὶ κατὰ τὴν μελέτην καὶ τὸν περίπατον καὶ τὰς παιδιὰς αὐτῶν καὶ πάντοτε ἐν γένει, οὐδέποτε δὲ ἐγκαταλείπει αὐτὰ μόνᾳ 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 παρχειλεῖ τὴν οἰκιακὴν καταστιχογραφίαν, τελευταία δὲ πάντων κατακλινομένη φροντίζει ἵνα ἀντιγράφῃ εἰς τὸ καθαρὸν κατάστιχον τοὺς προχείρους λογαριασμοὺς τῆς ἡμέρας καὶ οὕτω λήγῃ ἡ ἡμερησία ἐργασία τῆς οἰκοδεσποίνης.

---

## ΜΕΡΟΣ Β΄.

### ἩΘΙΚΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ

#### ΚΕΦ. Α΄. Ἄρεται τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἴνα εὐδοximήσῃ ἡ οἰκοδέσποινα εἰς τὸ δυσχερὲς 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 δεούσης διανοητικῆς ἀναπτύξεως καὶ γ) εἰς τὴν ἀπόκτησιν ἠθικῆς μορφώσεως. Τὸ τελευταῖον τοῦτο εἶναι ἀναντιρρήτως τὸ σπουδαιότατον τῶν προσόντων παντὸς ἀνθρώπου, καθ' ὅτι οὐδὲν ἄλλο προσὸν δύναται νὰ ἔχη ἀξίαν τινὰ παρ' ἀνθρώπῳ ἑστερημένῳ ἠθικῆς μορφώσεως, ἀλλὰ καὶ αὕτη ἡ παιδεία ἀνευ 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 βᾶσις, ἐπὶ τῆς ὁποίας πᾶσα ἄλλη ἀρετὴ στηρίζεται, εἶναι ἀναντιρρήτως ἡ εὐσέβεια. Δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἔχη τις τὴν δεούσαν 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 ὅμως εἶναι τὸ ἐξόχως ἀπαραίτητον ἐφόδιον. Ἐὰν ὁ ἀσεβὴς ἀνὴρ δὲν δύναται νὰ ἦναι 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 εὐκρινῆς ἀγάπη, ἡ ὁποία ἐκδηλοῦται διὰ τῶν ἀγαθῶν ἔργων. Οὕτω πᾶσα ἀρετὴ ἐκ τῆς εὐσεβείας ἐκπηγάξει διὰ

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

**Β'. Πραότης.** Μετὰ τὴν εὐσέβειαν μία τῶν ἀπαραίτητων ἐπίσης διὰ τὴν γυναῖκα ἀρετῶν εἶναι ἡ πραότης. Συνίσταται δὲ ἡ ἀρετὴ αὕτη κυρίως εἰς τὸ ν' ἀποφεύγη τις τὰς ἐριδας 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 πραὸς ἢ ἀνεχόμενος τὰς ἐριδας 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 τύχη νὰ προσβάλληται καὶ ἀδικῆται ὑπὸ τῶν ἄλλων, προτιμᾷ δὲ νὰ ὑποστῇ αὐτὸς ὑβρεῖς καὶ ἀδικίας μᾶλλον ἢ νὰ γείνη 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 ἦναι πραεῖς κατὰ τὸ θεῖον πασάγγελμα, ἰδίως ὅμως διὰ τὴν γυναῖκα εἶναι ἡ πραότης ἀναγκαιοτάτη. Ἡ φιλερὶς καὶ ὀργίλη γυνὴ εἶναι ὁ κακὸς δαίμων τῆς οἰκογενείας, τοῦναντίον δὲ ἀληθὴς ἄγγελος εἶναι ἡ πραεῖα.

Αὕτη ὄχι μόνον ἡ ἰδία οὐδέποτε παρέχει ἀφορμὴν δυσαρρεσκειᾶς εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν, ἀλλὰ καὶ τούτους, ἐὰν ἐρίζωσι, προσπαθεῖ νὰ συνδιαλάττη, ἐμπνέουσα ἀγάπην πρὸς τὴν εἰρήνην καὶ ὁμόνοιαν, οὕτω δε 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 ἔ-ι ὑπερέχῃ τῶν ἄλλων, οὐδέποτε περιφρονεῖ αὐτούς, ὡς πράττει ὁ ἀλαζών, οὐδέποτε ὑπερηφανεύεται διὰ τὰ προσόντα του οὔτε ζητεῖ νὰ τὰ ἐπιδεικνύῃ ἀλλὰ πρὸς πάντας καὶ πρὸς τοὺς κατωτέρους του ἔτι ἀπονέμει τιμὴν· οὕτω δὲ πράττων ὄχι μόνον οὐδόλως ἐκπίπτει τῆς ἀξίας του, ἀλλὰ καὶ μεγαλειτέρας τιμῆς, ὑπολήψεως καὶ σεβασμοῦ παρὰ τῶν ἄλλων ἀξίος καθίσταται.

Ἡ ἕξις αὐτῆ ἀρετῆ, ἡ ὁποία πάντα ἄνθρωπον πρέπει νὰ κοσμήῃ, ἰδιαίτατα ἀρμοῖζει εἰς τὴν γυναῖκα, ἡ ὁποία ἐκ φύσεως προωρίσθη ὄχι ἵνα ἐπιδεικνύηται ὑπερηράνως, ἀλλ' ἵνα καθιστᾶ εὐδαίμονα τὸν βίον εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν, ἀσχιζομένη μετριοφρόνως εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν πολλαπλῶν καθηκόντων της.

**Δ. Σταθερότης χαρακτῆρος.** Ἡ ἀρετὴ αὕτη συνίσταται εἰς τὸ νὰ τηρήσῃ τις πᾶσαν γνώμην καὶ πᾶσαν πράξιν του 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 πολὺτιμον 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

τὰς ἐπιδείξεις καὶ τὴν πολυτέλειαν εἶναι ἑλαττώματα κατ' ἐξοχὴν γυναικεῖα, τὰ ὅποια εἰς πολλὰς παρεκτροπὰς παρασύβουσιν ἐνίοτε τὴν γυναῖκα καὶ ἀπομακρύνουσιν αὐτὴν ἀπὸ τοῦ καθήκοντος. Διὰ τοῦτο εἶναι ἐπάναγκες νὰ μορφῶνῃ ἐγκαίρως ἡ γυνὴ δι' ὕγιους ἀνατροφῆς σταθερὸν χαρακτῆρα, διὰ τοῦ ὁποίου μόνον δύναται νὰ διαμείνῃ 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, τότεν 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 ἐμπορούμενος ἀδόλου καὶ εἰλικρινοῦς ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον εἶναι ἀληθῶς φιλόφρων καὶ εὐπροσῆγορος. Ὁ τοιοῦτος εἶναι πάντοτε ἑμιλητικός, περιποιητικός καὶ πρόθυμος ἵνα παρέχῃ ἐκδουλεύσεις, οὕτω δὲ καθίσταται εἰς πάντας ἀγαπητός.

Ἡ φιλοφροσύνη εἶναι ἀρετὴ ἀρμόζουσα κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν γυναῖκα, διότι ἡ γυνὴ, φύσει λεπτοτέρα τοῦ ἀνδρὸς οὕσα κατὰ τὰ αἰσθήματα, πρέπει καὶ κατὰ τὴν συμπεριφορὰν καὶ τοὺς τρόπους νὰ ἦναι τριαύτη. Ἄλλως τε ὑπ' αὐτῆς τῆς φύσεως ὁδηγεῖται εἰς τοῦτο, διότι ἔχουσα ἐν τῇ καρδίᾳ μεγαλειτέραν 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 ὅμως



πολύτιμον προσόν ἢ 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 ἐπιπλάττου.

### **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 ἀφορῶνται εἰς τὴν συντήρησιν τοῦ σώματος, πνευματικαὶ δὲ καὶ ἠθικαὶ αἱ ἀφορῶνται εἰς τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν.

Ὡς τὸ σῶμα, οὕτω καὶ τὸ πνεῦμα ἔχει ἀνάγκην ἀναπτύξεως, ἵνα τελειοποιηθῆται 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 ἡλικιωθῆ, 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 ἑαυτὸν

Ἡ μελέτη αὐτή καὶ ἐν γένει ἢ ἐπίδοσις εἰς πᾶν πνευματικὸν ἔργον, οἷον εἰς τὴν καλλιτεχνίαν ἢ ἄλλο τι τοιοῦτο, ἀποβαίνει διὰ τὸν ἀληθῶς μεμορφωμένον ἄνθρωπον ἀγαπητὴ ἐνασχέλησις καὶ ἀληθῆς ἀπόλαυσις, ἐκ τῆς ὁποίας ὄχι μόνον τέρψιν, ἀλλὰ καὶ πολλὴν ὠφέλειαν δύναται νὰ καρπωθῆ. Διὰ τοῦτο οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ἐγκαίριως πρέπει νὰ ἐμπνέωσιν εἰς τὰ παιδιά τὴν πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν καὶ μελέτην ἀγάπην, ἢ ὁποία βαθμυγδὸν ἀποβαίνει σταθερὰ ἐξίς. Ὁ δὲ ἀποκτήσας τὴν ἔξιν ταύτην φροντίζει πάντοτε νὰ ἱκανοποιῇ τὰς πνευματικὰς αὐτοῦ ἀνάγκας, τὰς ὁποίας θεωρεῖ τὸσφ σπουδαίας, ὅσφ καὶ τὰς σωματικὰς.

Ἄλλ' ἡ ὑγιῆς διανοητικὴ ἀνάπτυξις πρέπει νὰ ἦναι στενωῶς συνδεδεμένη μετὰ τῆς ἠθικῆς τοῦ ἀνθρώπου μορφώσεως, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ θεωρῶμεν ἔτι σπουδαιότεραν. 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 καλλιερῆ ἑν ἑαυτῷ τὰ σπέρματα ὄλων 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, ἧτοι τὰ βιβλία ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα καὶ τὸ πνεῦμα πλουτίζουσι διὰ ποικίλων γνώσεων καὶ τὸ ἦθος μορφοῦσι. Διὰ τοῦτο ἀπαραίτητος εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν εἶναι ὁ καταρτισμὸς βιβλιοθήκης, ἐκ τοιούτων σογγραμμάτων ἀποτελουμένης. Ἐν τῇ οἰκογενιακῇ ταύτῃ βιβλιοθήκῃ οἱ ἔχοντες

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

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

Ἰδίως ὀφείλομεν νὰ προφυλάττωμεν 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 ἀνθρώπινον.

Τὴν πρώτην θέσιν μεταξύ τῶν βιβλίων τῆς οἰκογενειακῆς βιβλιοθήκης πρέπει βεβαίως νὰ κατέχη ἡ Ἁγία Γραφή καὶ ἰδίᾳ τὸ Ἱερὸν Εὐαγγέλιον, τὸ θαυμάσιον τοῦτο βιβλίον, τὸ πλῆρες σοφίας καὶ ἠθικοῦ κάλλους, τὸ ὅποσον καὶ μόνον θὰ ἴσκει 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 ὁποῖα 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 μῶρφωτικώτατα εἶναι τὰ συγγράμματα τῶν ἐκκλησιαστικῶν Πατέρων καὶ μάλιστα Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου, τοῦ Μ. Βασιλείου καὶ τοῦ Χρυσοστόμου, τὰ ὁποῖα καὶ τὸ θρησκευτικὸν αἶσθημα ἀναπτύσσουσι καὶ λαμπρὰν ἠθικὴν διδασκαλίαν παρέχουσι. Μεγάλως ὠφελεῖ καὶ ἡ μελέτη τῆς ἱστορίας, μάλιστα δὲ τῆς τοῦ ἡμετέρου ἔθνους· ἐν αὐτῇ εὕρισκομεν λαμπροὺς τύπους καὶ ὑψηλὰ παραδείγματα ἀρετῆς, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἔχωμεν ὑπ' ὄψει πρὸς μίμησιν.

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

Τέλος μεταξὺ τῶν ὠφελίμων ἀναγνωσμάτων πρέπει νὰ κατατάξωμεν καὶ τὰς περιγραφὰς διαφόρων περιγηγῆσεων· αὐταὶ γινόμεναι ὑπὸ σοφῶν ἀνδρῶν, οἱ ὁποῖοι πρὸς ἐξερεύνησιν τῶν ἀγνώστων χωρῶν τῆς γῆς εἰς τρομεροὺς πολλακίς κινδύνους ἐξετέθησαν, διδάσκουσι πολλὰ περὶ διαφόρων λαῶν καὶ χωρῶν καὶ διὰ ποικίλων γνώσεων πλουτίζουσι 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 ὠφελοῦσιν ἠθικῶς, εἰὸτι παρέχουσιν ἀγνήν πνευματικὴν ἀπόλαυσιν, ἀφ' ἑτέρου δὲ τὴν σωματικὴν ὑγιεῖαν ἐνίσχουσιν καὶ παρέχουσιν εὐάρεστον ἀναψυχὴν ἀπὸ τῶν καθημερινῶν κόπων. Πρέπει ὁμῶς αἱ σχέσεις τῶν συναθροιζομένων συγγενῶν καὶ φίλων νὰ ἦναι ἀφελεῖς καὶ εἰλικρινεῖς, οὐχὶ δόλιαι καὶ ὑποκριτικαί, διότι αἱ τοιαῦται σχέσεις οὐδόλως τέρπουσιν, ἀλλὰ μᾶλλον στενοχωροῦσι τοὺς συναναστρεφομένους.

Πρὸς τούτοις καλὸν εἶναι οἱ συνεργόμενοι εἰς τοιαύτας ὁμηγύρεις, ἀντὶ νὰ δαπανῶσι τὴν πολυτιμὸν χρόνον εἰς ἀνωφελεῖς καὶ ματαίας συνδιαλέξεις καὶ εἰς τὴν κακολογίαν πολλὰκις, ν' ἀσχολῶνται εἰς ὠφέλιμὸν 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 ὄχι μόνον τέρψιν, ἀλλὰ καὶ ὠφελειαν 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 ὑγιείας μεγάλως συντελεῖ καὶ πολλὴν πνευματικὴν ὠ-

φέλειαν και ἠθικὴν ἀπόλαυσιν παρέχει· διότι ἀφ' ἐνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀπὸ τῶν ἐξοχῶν και ἡ τακτικὴ κίνησις ἄριστα ἐπιδρῶσιν 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 και θαυμασμόν πρὸς τὴν ἄπειρον Αὐτοῦ ἀγαθότητα και πανσοφίαν· Ἄλλὰ και ὑπὸ οἰκονομικὴν ἔποψιν αἱ τοιαῦται ἐκδρομαὶ εἶναι προτιμητέαι πολλῶν ἄλλων, διότι ἔχουσι τὸ πλεονέκτημα ὅτι εἶναι και ὀλιγοδάπανοι.

Τὸ θέατρον εἶναι μία τῶν καλλιτέρων πνευματικῶν ἀπολαύσεων και 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 δρᾶμα, τὸ ὁποῖον θὰ παρξσταθῇ πρὸ τῶν ὀμμάτων αὐτῶν ἦναι ἠθικῶς ἄμεμπτον, τοιοῦτον, ὥστε καλὰς μόνον ἐντυπώσεις ν' ἀφίνη εἰς τὸ πνεῦμά των και 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.

*Ἄρθοκομία.* Μία τῶν καλλίστων και μᾶλλον φυγαγωγικῶν ἐνασχολήσεων εἶναι και ἡ ἀρθοκομία. 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 και φιλό-

καλόν. Οὕτω ἡ προσηκτικὴ μελέτη, τῶν ἀνθέων καὶ ἡ περιπέρισις 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 θεάν τῶν ἀνθέων, τῶν ὁποίων καὶ τὸ ἐλάχιστον εἶναι πολὺ ὠραιότερον τοῦ τελειοτέρου ἀνθρωπίνου ἔργου.

Εἶναι λοιπὸν ἡ ἀνοσοκμία τερπνοτάτη ἐνασχόλησις καὶ ἀριστη ψυχαγωγία. Καὶ ἐὰν μὲν ὑπάρχη κηπος παρὰ τὴν οἰκίαν, δύναται τις νὰ καλλιεργῇ ἐν αὐτῷ ἀφθόνως διάφορα φυτὰ καὶ ἄνθη, ἐν ἐλλείψει δὲ κήπου καλλιεργούμεν αὐτὰ ἐντὸς γαστρῶν. Ἀλλὰ πρὸς ἐπιτυχῆ ἐξάσκησιν τῆς ἀνοσοκμίας ἀπαιτοῦνται στοιχειώδεις τοῦλάχιστον γνώσεις βοτανικῆς καὶ τινες πρακτικαὶ ὁδηγίαι περὶ τῆς καλλιεργείας διαφόρων φυτῶν καὶ ἀνθέων. Τούτων δ' αἱ στοιχειωδέστεραι εἶναι αἱ ἑξῆς.

Ἴνα 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 ἀτμοσφαιρικὴ κατάστασις. Τὰ φυτὰ τὰ ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἥλιον εἶναι ἀκμαῖα, ἔχουσι φύλλα ζωηροῦ πρασίνου χρώματος, ἀνθίζουσι δὲ καὶ καρποφοροῦσιν ἐνώριτερον 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 εἶ-

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

Τὸ ἥλιακὸν φῶς ἐπίδρα 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 καθαρισμόν τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος: "Ὅτι δὲ τὸ ἥλιακὸν φῶς εἶναι ἀπαραίτητον εἰς τὰ φυτὰ γαταφαίνεται καὶ ἐκ τοῦ ἑξῆς: Ἐὰν κλείσωμεν φυτὸν τι εἰς τόπον σκοτεινὸν ἀφήσωμεν δὲ νὰ εἰσέρχωνται ὀλίγα ἀκτίνες φωτός, θὰ ἴδωμεν ὅτι οἱ μίσχοι τῶν ἀνθέων καὶ τῶν φύλλων στρέφονται βαθμηδὸν πρὸς τὸ μέρος, ἀπὸ τοῦ ὁποῦ το 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 ψύχος, ἄλλα δὲ ἔχουσιν ἀνάγκην ὑψηλῆς θερμοκρασίας· ἐπομένως τὰ τελευταῖα ταῦτα δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν εἰς τὸ ὑπαιθρον ἐν καιρῷ ψύχους, ἀλλὰ καὶ τὰ ἔχοντα ἀνάγκην μετρίας θερμοκρασίας δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν 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. Ἴνα βεβαιωθῶμεν ἂν τὸ φυτὸν ἔχει ἀνάγκη ὕδατος, ξέρομεν ὀλίγον τὸ περὶ τὴν ῥίζαν αὐτοῦ χώμα· ἐὰν τοῦτο εἶναι ξηρόν. πρέπει νὰ τὸ ποτίσωμεν ἀμέσως, ἐὰν εἶνα 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 καθαρίζομεν διὰ μαλακοῦ σπόγγου βεβρεγμένου τὰ φύλλα καὶ μάλιστα τῶν ἐντὸς τῆς οἰκίας διατηρουμένων. Οὕτω ἀπαλλάττονται ἀπὸ τοῦ κονιορτοῦ, ὃ 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' ἀνανεώνηται ἡ γῆ καὶ νὰ λιπαίνηται διὰ τῶν καταλλήλων λιπασμάτων ἐπειδὴ βαθμηδὸν ἀποβάλλει τὰ πρὸς συντήρησιν τῶν φυτῶν ἀναγκαῖα συστατικά.

Τὰ παρ' ἡμῖν 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 πετρίδες καὶ διάφορα ποικιλόχροα φυλλώματα· Πάντα ταῦτα ἐπιμελῶς καλλιεργού-

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

Οἱ γάρκισσοι, 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 ἰκανὴν ποσότητα ἁλατος τὸ ὅποιον προσυλάττει αὐτὰ ἀπὸ τῆς σήφειας. 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' ἀλλάσωμεν τὸ ὕδωρ ὅταν ἀρχίξῃ ν' ἀποβάλλῃ τὴν διαύγειαν του.

*Διατήρησις κεκομμένων ἀνθῶν.* Ἴνα διατηρήσωμεν ἐπὶ πολὺ τὰ κεκομμένα ἄνθη, πρέπει πρῶτον ν' ἀφαιρέσωμεν νὰ φύλλα των, ἐπειδὴ δι' αὐτῶν ἐνεργεῖται ζωηροτέρα 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' ἀλλάσσῃται καθ' ἑκάστην διατηρεῖται δὲ καλλίτερον ἂν προσθέσωμεν εἰς αὐτὸ καὶ ὀλιγίστην ποσότητα ἀμμωνιακοῦ ἁλατος.

Διὰ τούτων δὲ δυνάμεθα νὰ διακοσμῶμεν λαμπρῶς ὄχι μόνον τοὺς κήπους, ἀλλὰ καὶ τὸ ἐσωτερικὸν τῆς κατοικίας ἡμῶν, καθιστῶσαι αὐτὴν τερπνὸν ἀνθῶνα. Πρέπει ὅμως νὰ προτιμῶμεν πρὸς διακόσμησιν τῶν αἰθουσῶν τὰ ἄσπρα ἄνθη ἢ τὰ ἔχοντα ἐλαφρὰν εὐωδίαν, διότι αἱ ἰσχυραὶ ὀσμαι 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 ἀναπνοή τῶν φυτῶν κατὰ τὴν νύκτα εἶναι ἐπιβλαβής ἐπειδὴ εἰσπνέουσι μὲν ὀξυγόνον, ἐκπνέουσι δὲ ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ οὕτω μολύνουσι τὸν ἀέρα.

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

Εἶναι δὲ ἡ ἀγωγή τριπλῆ, σωματικῆ, πνευματικῆ καὶ ἠθικῆ.

Καὶ πρῶτον ὀφείλει ἡ μήτηρ νὰ φροντίζει περὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῶν τέκνων τῆς ἀπὸ τῆς βρεφικῆς αὐτῶν ἡλικίας· πρὸς τοῦτο δὲ καὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν ὀλην δίαιταν αὐτῶν ρυθμίζει συμφῶνως πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Καὶ τροφήν 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 παιδιά. Ἄσκει 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 παιδία ν' ἀντέχωσιν εἰς τὸ ψῦχος, ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ ὅπως μὴ ἐκτεθῶνιν εἰς τὴν ὑγρασίαν ἢ εἰς αἰφνιδίαις ψύξεις, αἱ ὅποια δυνατόν νὰ ἔχωσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Ὀφείλει πρὸς τούτοις ἡ μήτηρ νὰ ἐνδύη τὰ τέκνα τῆς ἀνάλογα μὲν πρὸς τὴν ἀτμοσφαιρικὴν κατάστασιν ἐνδύματα, ἀλλ' οὐδέποτε βαρῆα καὶ στενά, διότι ταῦτα παρεμποδίζουσι 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 τῆς καὶ περὶ τῆς ὅλης διαίτης αὐτῶν μεριμνῶσα ἐνισχύει τὴν ὑγίειαν των καὶ καθιστᾷ αὐτὰ εὐρωστα καὶ ὑγιᾶ, τὸ ὅποσον εἶναι ἀπαραίτητον ἐφόδιον πρὸς εὐδοκίμησιν τῆς πνευματικῆς καὶ ἠθικῆς ἀγωγῆς.

Ὡς ἡ σωματικὴ, οὕτω καὶ ἡ πνευματικὴ ἀγωγή ἀρχεται ἀμέσως ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας ἐννεοῖται ὅμως ὅτι κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ ἔργον τῆς πνευματικῆς ἀγωγῆς περιορίζεται ἐντὸς στενωτάτων ὁρίων. Κυρίως πρέπει νὰ ἀσκήται τὸ παρατηρητικὸν τῶν βρεφῶν ἐπὶ τῶν περιστοιχούντων αὐτὰ ἀντικειμένων, τῶν προσιτῶν εἰς τὴν ἀντίληψίν 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 ὄχι εἰς τὴν μετάδοσιν γνώσεων· ἀλλ' εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν πνευματικῶν δυνάμεων τοῦ νηπίου, ἤτοι 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 παιδιὰι, οἱ μῦθοι, διάφοροι εἰκόνες καὶ τέλος αὐτῆ 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 παιδιὰ μετὰ τῆς μητρικῆς τῶν γλώσσης καὶ ὅλα τὰ ἐγκύκλια μαθήματα, τὰ ὁποῖα κρίνονται ἀναγκαῖα πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος καὶ μετάδοσιν διαφόρων γνώσεων. Πρέπει ὅμως νὰ γίνηται ἡ ἐργασία αὐτῆ 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 ὀλεθρίως δύναται νὰ ἐπιδράσῃ ἐπὶ τε τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ὑγιείας τῶν παιδῶν.

Ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἐπίσης ἡλικίας πρέπει ν' ἀρχίζῃ ἡ ἠθικὴ μόρφωσις. Ἐπομένως πᾶσα κακὴ ἔξις ἀπὸ τῆς ἡλικίας ταύτης πρέπει νὰ καταπολεμῆται καὶ ἐκριζώνηται, 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 ἐκριζώσωσι τὰς ἀποκτηθείσας ἤδη κακὰς ἔξεις.

Ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ὅπως ἐγκαίρως καλλιεργῇ καὶ ἀναπτύσῃ ἐν τῇ καρδίᾳ τῶν τέκνων τῆς τὰ σπέρματα ὄλων 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 ὠραίου ἄνθους ἢ πτηνοῦ ἢ ἄλλου φυσικοῦ ἀντικειμένου λαμβάνει ἀφορμὴν ὅπως τοῖς ὁμιλήσῃ περὶ τῆς ἀγαθότητος καὶ παντοδυναμίας τοῦ Θεοῦ.

Πρὸς τούτοις δεικνύουσα εἰς τὰ τέχνα τῆς τὰς καλλονὰς 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 καλλονῶν, ἐπιτυγχάνεται ἡ ἀγωγή τελειότερα ἢ ἐν τῷ ἄστει· καὶ τοῦτο εἶναι ἰσχυρὸς λόγος ὅπως προτιμᾶται ἡ ἐν ἐξοχαῖς καὶ προαστείοις κατοικία τοῦλάχιστον κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν τῶν τέκνων.

Μετὰ τῆς εὐσεβείας, ἣτις εἶναι βᾶσις καὶ θεμέλιον πάσης ἀρετῆς ἢ μῆτηρ ἐμπνέει εἰς τὰ τέχνα 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 τούτοις τὰ τέχνα τῆς νὰ φέρωνται εὐγενῶς καὶ φιλοφρόνως πρὸς πάντας καὶ πρὸς αὐτοὺς τοὺς ὑπηρέτας· ἵνα δὲ νηπιόθεν διδάχθῶσι τὴν ἀπλότητα καὶ μὴ ἀποκτήσωσι τὴν ὀλεθρίαν ἕξιν τῆς πολυτελείας, οὐδέποτε ἐνδύει αὐτὰ πολυτελεῖ ἢ διὰ τὴν κομψότητα διακρινόμενα ἐνδύματα.

Ἄλλ' ὅπως ἐπιτύχῃ ἡ μῆτηρ εἰς τὸ δυσχερὲς ἔργον τῆς ἀγωγῆς πρέπει ἐγκαίρως νὰ συνειθίσῃ τὰ τέχνα 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. Ἐπιβλαβῆς πρὸς τούτοις 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 συνανατροφῶν 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.**

#### **Καθήκοντα 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 ἐπιβάλλουσαι 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, ἦτοι οἱ γονεῖς καὶ ἀδελφοὶ πρέπει νὰ κατέχῃσιν 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 δυνατὸν νὰ ἔχῃσιν.

Ἐν γένει καὶ διὰ τῶν λόγων καὶ διὰ τῶν ἔργων ὀφείλομεν νὰ δεικνύωμεν πρὸς αὐτὰς τρυφεράν στοργὴν· οὕτω δὲ ἐπιτυγχάνεται ἡ εἰρήνη καὶ ἁρμονία μεταξύ 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 μεταξύ τῶν φίλων μας πρὶν ἢ καλῶς τὸν δοκιμάσωμεν· ὅταν δὲ ἀπαντήσωμεν τιοῦτους φίλους ἀξίους πάσης ἐμπιστοσύνης, δυνάμεθα νὰ περιβάλλωμεν αὐτοὺς δι' εἰλικρινοῦς καὶ τρυφερᾶς ἀγάπης καὶ ἀφόβως τὰ πάντα εἰς αὐτοὺς νὰ ἐμπιστευώμεθα. Ὄφειλομεν δὲ καὶ ἡμεῖς νὰ φυλάττωμεν ὡς ἱεράν παρακαταθήκην πᾶν ἀπόρρητον, ὅπερ ἐκεῖνος ἤθελον μᾶς ἐμπιστευθῆ. 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 τοῦλάχιστον 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 παραβλέπωμεν δὲ τὰς ἐνοχλήσεις, τὰς ὁποίας δυνατὸν ἐκείνοι ἐκρουσίως ἢ ἀκουσίως νὰ μᾶς παρέχῃσι. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ περιπλεκώμεθα μετ' αὐτῶν εἰς ἔριδας· τοῦτο εἶναι ἀπρεπὲς καὶ ἀνάρμοστον εἰς ἀνθρώπου καλῶς ἀνατεθραμμένους. Πρὸς ἀποφυγὴν ὁμῶς παντὸς τοιοῦτου δυσταρέστου 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 οἰαδῆποτε σχέτει εὐρισκομένων προσώπων, κυρίως δὲ εἶναι ὑποχρεωτικὸν νὰ γίνωνται αὐταὶ 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, ἢ μετὰ τὴν τέλεσιν γάμου ἢ δι' οἰονδήποτε ἄλλο αἴσιον γεγονός, ἀνάγονται καὶ αὐταὶ 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 ἀπλῆν 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 πενθοῦντων διὰ τὴν ἀπώλειαν προφίλου 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 δὲν πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνηται ἐὰν ἀποδοθῇ μόνον δι' ἐπισκεπτηρίου, διότι τοῦτο σημαίνει ὅτι οἱ οὕτω πράττοντες δὲν ἐπιθυμοῦσι νὰ συνεχίσωσι τὰς σχέσεις. Ἐν τού

τοὺς ἢ στοιχειώδους ἀβρότης ἀπαιτεῖ ν' ἀποδίδηται ἡ πρώτη αὐτῆ ἐπίσκεψις.

Μετὰ προσφερθὲν γεῦμα, δεῖπνον ἢ χορευτικὴν ἐσπερίδα οἱ προσκληθέντες ὀφείλουσι νὰ ἐπισκέπτωνται ἐντὸς ὀκτῶ ἡμερῶν τὸ πολὺ ἐκείνους, παρὰ τῶν ὁποίων προσεκληθήσαν, 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 ἀπηλλαγμένοι πάσης ἐθιμοτυπίας· τοὺς 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· ἢ καταλληλοτέρα δι' ἐπισκέψεις ὥρα εἶναι ἀπὸ τῆς 2 μ. μ. μέχρι τῆς 5ης ἢ 6ης.

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

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

γένει δὲ εἰς ἕκαστον ἐπισκέπτῃν προσφέρει τὰς δεούσας τιμὰς ἀναλόγως τᾶς ἡλικίας καὶ τῆς θέσεώς του.

Ὅταν εἰσέρχεται εἰς τὴν αἴθουσαν πρόσωπον ἀξιολόγιστον, ἡ 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.

Στοιχειώδεις καθήκον τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ φαίνεται εὐπροσῆγορος, ὁμιλητικὴ, ἀβρόφρων καὶ περιποιητικὴ πρὸς τοὺς ξένους τῆς. Ἐπομένως ὀφείλει νὰ ἐμφυχόνῃ 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 τῆς. Τέλος ὀφείλει νὰ τέρπῃ καὶ διασκεδάξῃ διὰ παντὸς τρόπον τοὺς ἐπισκέπτας. Ἐὰν μεταξὺ αὐτῶν ὑπάρχωσι τινες ἄγνωστοι πρὸς ἀλλήλους, ἡ 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' ἡμῖν μάλιστα ἐπικρατοῦσαν, προσφέρεται πρὸς τοὺς ξένους ἡ ἀναψυκτικὸν τι ποτόν, ἡ τέϊον, ἡ γλύκυσμα, ἡ 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, ἡ ἂν δὲν ἔχῃ θυγατέρας, πᾶσα ἄλλη νεωτέρα συγγενῆς τῆς.

Καὶ ταῦτα μὲν τὰ καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης ὑ-

ποδεχομένης. Ἄλλὰ 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 ἐπιπλον 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 ἀσυναίσθητως νὰ προξενήσωσι μεγάλας ζημίας τόσῳ μᾶλλον καθ' ὅσον στενοχωρούμενα ἐν τῇ συναναστροφῇ τῶν ἡλικιωμένων, ζητοῦσι νὰ διασκεδάζωσιν ἐγγίζοντα 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 προσποιητῆται ἀδιαφορίαν διὰ τὰς προσγινομένας ζημίας, αἱ ὁποῖαι δυνατὸν νὰ ἦναι καὶ σπουδαῖαι. Μόνον εἰς οἰκογενείας, μεθ' ὧν ἔχει τις μεγάλην οἰκειότητα καὶ ὅπου ὑπάρχουσι παιδία, δύνανται νὰ ὀδηγήσῃ τὰ μικρὰ τέκνα του, ἀλλ' ὑπὸ τὸν ὄρον ὅπως μένωσιν εἰς τὸ ἰδιαιτέρῳ τῶν παιδίων δωμάτιον, ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τῆς παιδαγωγοῦ ἢ ἄλλου τινὸς καταλλήλου προσώπου.

*Χρῆσις τῶν ἐπισκεπτῆριων.* Ἡ χρῆσις τῶν ἐπισκεπτῆριων εἶναι συνηθεστάτη. Κατὰ τὴν πρώτην τοῦ ἔτους ἀντὶ νὰ ἐπισκέπτηται τις αὐτοπροσώπως ἐκείνους μετὰ τῶν ὁποίων δὲν συνδέεται διὰ στενῆς φιλίας δύνανται ν' ἀποστέλλῃ πρὸς αὐτοὺς ἐπισκεπτῆριον, ἐπὶ τοῦ ὁποῖου ὑπὸ τὸ ὄνομα γράφονται καὶ τινες συγχαρητήριοι ἢ εὐχαριστήριοι λέξεις. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει τὰ ἐπισκεπτῆρια ἀνταλάσσονται, 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 φθάσωσιν εἰς τὸ πρὸς ἕν ἔρον 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 συγχαρητήριους λέξεις, δι' ἐπισκεπτηρίων ἐπίσης δυνάμεθα νὰ συλλυπηθῶμεν τοὺς φίλους διὰ τι θλιβερὸν γεγονός ἐπισυμβάν εἰς αὐτούς.

Ἐὰν μεταβαίνων τις πρὸς ἐπίσκεψιν φίλων δὲν εὐρίσκη 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 οἰκογενείας· μετὰ τὸ εἰκοστὸν πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας δύναται ἡ νεάνις νὰ ἔχη 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 οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζη περὶ τῆς καλῆς καὶ ἐντέχνου παρασκευῆς τῶν ἐδεσμάτων, διότι θὰ ἦτο ἀπρεπὲς νὰ προσκαλῆ τις ξένους εἰς γεῦμα καὶ νὰ προσφέρῃ εἰς αὐτοὺς ἀηδῆ καὶ κακόχυμα φαγητά.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν ἐδεσμάτων δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἦναι 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 βλάβῃ.

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

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

Ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα κάθηνται ἀπέναντι ἀλλήλων, δεξιᾷ δὲ αὐτῶν εἶναι αἱ τιμητικώτεραι θέσεις, αἱ ὅποια δίδονται εἰς τοὺς μᾶλλον ἀξιόλους τιμῆς ἐκ τῶν ξένων· δευτέραι μετ' αὐτὰς ἔρχονται ἡ ἀριστερᾷ τῶν οἰκοδεσπορῶν καὶ εἶτα αἱ λοιπαί. Οἱ ξενίζοντες ὀφείλουσι νὰ περιποιῶνται μετὰ πολλῆς ἀβρότητας τοὺς ξένους τῶν προσφέροντες πρὸς αὐτοὺς ἐξ ὄλων τῶν παρατεθειμένων ἐδεσμάτων, ἐν ἧ 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 κἂν λυπηρὸν, δυσάρεστον ἢ ἀτηδέες. Ἐν γένει ἡ λεπτότης τῶν τρόπων, ἡ ὅποια εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς ἡμῶν σχέσεις πρέπει νὰ ἐπικρατῇ κατὰ τὴν τράπεζαν εἶναι πλεόν 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 ἐβδομάδα πρὸ τοῦ γεύματος. Ὅταν δὲ λάβῃ τις προσκλητήριον εἰς γεῦμα ὀφείλει νὰ δηλώσῃ ἀμέσως ἂν θὰ μεταβῇ ἢ ὄχι. Μετὰ δὲ τὸ γεῦμα ἐντὸς ὀκτώ 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.



ταβῆ ὀφείλει καὶ αὐτὸς μετὰ τινὰ χρόνον ν' ἀνταποδώσῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐπομένως ὁ μὴ δυνάμενος νὰ ὑποβληθῆ εἰς τοιοῦτου εἶδους δαπάνας φρονίμως πράττει, ἐὰν, προσκαλούμενος, δὲν μεταβαίῃ 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, φιλολογικὰ ἐσπερίδες ἢ ἡμερίδες κλπ.

Ὅ,τι ἐλέχθη 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 τῶν, νὰ συνιστῶσι πρὸς ἀλλήλους τοὺς ἀγνώστους καὶ ἐν γένει οὐδὲν νὰ παραμελῶσιν ὅπως παρέχουσιν εἰς τοὺς ξένους τὴν πᾶσαν ἀνεσίαν καὶ περιποίησιν.

Καίτοι δὲ τὰ πρωτεῖα δίδονται πάντοτε, ὡς εἶπομεν, 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 τινὰ 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 ὑπηρέτων καὶ ὑπηρετριῶν.

Ὡς πρὸς πάντας τοὺς ἄλλους, μετὰ τῶν ὁποίων εὐρίσκειται εἰς σχέσεις ἔχει ἴδια καθήκοντα ἢ οἰκοδόσποινα, οὕτω καὶ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας. Ἐπειδὴ δὲ οὗτοι εἶναι συνήθως ὄλως 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 ἑλλείψεις ἂν ἔχωσιν, ἢ φιλάνθρωπος οἰκοδόσποινα ὀφείλει νὰ προσπαθῇ ὅπως διορθῶν αὐτοὺς διὰ τῶν συμβουλῶν τῆς.

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

Οἱ κύριοι ὀφείλουσι νὰ προστατεύσωσι καθ' ὅσον δυνατόν τοὺς ὑπηρέτας, τῶν ὁποίων εἶναι ἀνώτεροι ἠθικῶς καὶ κοινωνικῶς, νὰ θεωρῶσι δὲ αὐτοὺς ὄχι 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 πολῦτιμοι πολλάκις ἀποβαίνουσι. Τὸναντίον δὲ ἡ περιφρόνησις καὶ ὀλιγωρία, τὴν ὁποίαν οἱ πλεῖστοι τῶν κυρίων δεικνύουσι πρὸς τοὺς ὑπηρέτας, συνεπάγεται τὴν ἀδιαφορίαν καὶ τὸ μῖσος τούτων πρὸς ἐκείνους, οἱ δὲ μισοῦντες τοὺς κυρίους τῶν ὑπηρέται ὄχι μόνον τὰ καθή-

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

Ἡ προστατῖα τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας εἶναι ὄχι μόνον ὑλική, ἀλλὰ καὶ ἠθικὴ. Ἐπομένως καθήκον τῶν κυρίων εἶναι νὰ διορθώνωσι τὰς ἠθικὰς 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 συμβουλευθῶσιν αὐτοὺς, ἢ νὰ ἐπιπλήττωσιν μετὰ γλυκύτητος πάντοτε καὶ ἠπιότητος, δεικνύοντες ὄχι ὀργὴν καὶ μῖσος, ἀλλ' ἐνδιαφέρον καὶ ἀληθῆ ἀγάπην.

Ὄφειλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὅπως ἐκπληρῶσιν οἱ ὑπηρέται τὰ ὀρθοσκευτικὰ αὐτῶν καθήκοντα καὶ πάντα ἐν γένει τὰ καθήκοντά των πρὸς τὸν Θεόν, τὸν πλησίον καὶ ἑαυτοὺς, τὰ ὅποια δυνατὸν ν' ἀγνοῶσιν ἔνεκα τῆς ἐλλείψεως ἀνατροφῆς καὶ διδασκαλίας· ἐν τῇ αὐτῇ 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.

Ὄφειλει 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· θὰ ἴτο λίαν ἀπάνθρωπον καὶ σκληρὸν τὸ νὰ φαίνηται τις γλίσχρος εἰς τὴν ποσότητα καὶ τὴν ποιότητα τῆς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς παρεχομένης τροφῆς. Ὄφειλει 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 ἢ ὀφειλομένη πρὸς τὸν πλησίον, ἐπομένως δὲν πρέπει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐπιβάλλῃ εἰς αὐτὰς ἐργασίαν ὑπέρμετρον, ἣ ὁποία καταπονοῦσα τὰς σωματικὰς των δυνάμεις δύναται νὰ βλάψῃ τὴν ὑγείαν των, ἀλλὰ μετρίαν καὶ ἀνάλογον τῶν δυνάμεών των.

Ἄλλὰ 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 παρέχοντες εἰς αὐτοὺς καὶ τὰ κατάλληλα βιβλία.

Ἐὰν δὲ συμβῇ ποτε ν' ἀσθενήσωσιν οἱ ὑπηρεταί, ἡ φιλάνθρωπος οἰκοδέσποινα φροντίζει ὅπως ἀνακτήσωσι 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 ἀθθενήσαντας, μαρτυρεῖ ἔλλειψιν καὶ τῆς μᾶλλον στοιχειώδους φιλανθρωπίας.

Ὅφείλουσι πρὸς τούτοις 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 κοθοδηγώσιν 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, ἡ ὁποία πρέπει νὰ κανονίζῃ πάσας τὰς σχέσεις ἡμῶν ἐν τῷ βίῳ.

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

Ὅφείλει πρὸς τούτοις νὰ προσέχῃ ὅπως μὴ δίδῃ διαταγὰς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς ἀκαίρως ἢ παραλόγως καὶ μὴ ἐπιφορτίζῃ αὐτοὺς δι' ὑπερβολικῶν ἀπαιτήσεων, διότι οὕτω προκαλεῖ τὴν ἀπειθειαν ἐκ μέρους αὐτῶν. Πρέπει ἄρα νὰ διατάττῃ ὄχι μὲ τρόπον ἀπότομον καὶ ὑπεροπτιζόν, ἀλλὰ πάντοτε μετὰ πολλῆς εὐπροσηγορίας, μὴ ἐξοργιζομένη ἐὰν φαίνωνται κατὰ τι ἔλλειπεις, μετ' ὑπομονῆς δὲ καὶ πραότητος προσπαθοῦσα νὰ διορθῶνῃ τὴν ἀπειθειαν, τὴν ὀκνηρίαν καὶ πᾶσαν ἄλλην ἔλλειψιν των.

Ἐν γένει ἡ συμπεριφορὰ αὐτῆς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς

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

Πρὸς διατήρησιν τῆς τάξεως καὶ ἀρμονίας ἐν τῇ διοικήσει 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 ἀπαιτήσιν 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.

Εἴπομεν 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' ἀπαιτῆ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἔχῃ πάντοτε τὰς χεῖρας καθαρὰς, τὴν κόμη ἐκτενισμένην καὶ στερεῶς ἐπὶ τῆς κεφαλῆς προσηλωμένην, νὰ μὴ ἔχῃ βελόνας ἢ καρφίδας ἐπὶ τοῦ στῆθους.

ἢ τῶν ἐνδυμάτων καὶ νὰ φέρῃ πάντοτε καθαρὸν περιζώμα (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, διαθέτοσα 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 κοσμήματα ἢ σκευὴ καὶ ἐν γένει νὰ μὴ παρέχῃ εἰς αὐτοὺς εὐκαιρίαν πρὸς διάπραξιν κλοπῆς. Ἐὰν ὅμως βεβαιωθῇ περὶ τῆς τιμιότητός των δύναται νὰ δεικνύῃ πρὸς αὐτοὺς πᾶσαν ἐμπιστοσύνην· οὗτοι δὲ συναισθανόμενοι ὅτι ἀπολαύουσι τὰς ὑπολήψεως τῶν κυρίων των προσπαθοῦσι νὰ φανῶσιν ἄξιοι τῆς τιμῆς ταύτης.

Ὅταν τις ἀποπέμπῃ ὑπρέτην, ἢ καὶ ἐὰν οὗτος οἰκειοθελῶς ἀποχωρῇ, ὀφείλει νὰ τῷ δίδῃ πιστοποιητικὸν ὑπηρεσίας, διὰ τοῦ ὁποίου τῷ διευκολύνει τὴν εὐσεπὴν ἄλλης θέσεως. Μόνον ἐὰν ὁ ὑπρέτης ἀποδειχθῇ ἐπικίνδυνός τις ἀπατεῶν, ἠθικῶς διεφθαρμένος καὶ ἀνεπίδεκτος βελτιώσεως, δύναται τις ν' ἀποφύγῃ τὴν σύστασιν ταύτην, ἵνα μὴ δι' αὐτῆς καὶ ἄλλοι ἐξαπατηθῶσιν.

Ἴνα διεξάγωσι καλῶς οἱ ὑπρέται τὰ εἰς αὐτοὺς ἀνατεθέντα ἔργα, ἵνα οὐδεμίᾳ ἐργασίᾳ μὲν ἑλλιπῆς καὶ ἀνεκτέλεστος, ἀπαραίτητος εἶναι ἢ ἐπίβλεψις τῆς οἰκοδεσποίνης. Καὶ τοὺς ἀρίστους ὑπηρετάς ἂν ἔχη τις, ὁ-

φείλει νὰ ἐπιβλέπη 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 οἰανδήποτε κοινωνικὴν τάξιν καὶ ἂν ἀνήκη, δὲν ἀπαξιοῖ νὰ ἐπισκέπτηται συχνότατα τὸ μαγειρεῖον καὶ νὰ ἐπιβλέπη ἡ ἴδια εἰς τὴν ἐκτέλεσιν παντὸς ἔργου.

Ταῦτα εἶναι τὰ στοιχειώδη καθήκοντα τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρετάς καὶ ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα δικαιοῦνται 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, ἂν αὐτοὶ πρῶτοι δὲν φυλάττωσιν ἀκριβῶς τὰ πρὸς τοὺς ὑπηρετάς 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 οἰασδῆποτε ἐπιχειρήσεως.

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

α) ἡ κοινωνικὴ θέσις· ὁ κατέχων ὑψηλὴν θέσιν ἐν τῇ κοινωνίᾳ καὶ ἂν δὲν ἔχη μεγάλας προσόδους, ἀναγκά-



ζεται πολλάκις νὰ υποβάλληται εἰς μεγαλειτέρας δαπάνας.

β) τὸ κλίμα, τὰ ἔθνη καὶ τὰ ἔθιμα τοῦ τόπου, ὅπου ζῆ τις.

Εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα αἱ δαπάναι τῆς τροφῆς, τῆς θερμάνσεως, τοῦ ἱματισμοῦ κ. ἄ. εἶναι μεγαλύτεραι, διότι ἀναγκάζεται τις νὰ προφυλάσσηται ἀπὸ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρρειῶν. Ἀλλὰ πλὴν τοῦ κλίματος καὶ ὁ τρόπος τοῦ ζῆν ἐκάστου ἔθνους ἐπηρεάζει τὰς δαπάνας· ὁ ζῶν π. γ. 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 πολυμελής ἔχει ἀνάγκην πολὺ μεγαλύτερας δαπάνης ἢ ἡ ἀποτελουμένη ἐξ ὀλίγων μελῶν.

Εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν ὑλικῶν δαπανῶν πρωτεύουσι καὶ ἀναπόφευκτοι πρέπει νὰ 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 ὀλιγόρκεια 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 νὰ λαμβάνωμεν ὡς πρότυπα ἡμεῖς ἰδίᾳ, εἰς τοὺς ὁποίους αἱ ἀρεταὶ αὐταὶ εἶναι πατροπαράδοτοι, οὐχὶ δὲ νὰ ἐγκαταλείπωμεν τὰ πάτρια καὶ νὰ μιμώμεθα τὸν πολυτελεῆ καὶ πολυδάπανον βίον τῶν ἄλλων ἔθνων. Ὡς γενικὸς κα-

νών, συμφώνως πρὸς τὸν ἕποτον πρέπει νὰ κανονίζωμεν τὰς ὑλικὰς δαπάνας, δύναται νὰ θεωρηθῆ τὸ σοφὸν ἐκεῖνο ἀρχαῖον παράγγελμα ὅτι δὲν πρέπει νὰ στερωμέθα τῶν ἀναγκαιῶν, ἀλλ' οὔτε νὰ ἔχωμεν ἀνάγκην τῶν περιττῶν.

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

Εἰς τὰς πνευματικὰς καὶ ἠθικὰς δαπάνας ὀφείλει τις νὰ δαπανᾷ ἀφειδῶς, ἐὰν δύναται, διότι τὰ ἐκ τούτων προσγινόμενα ἀγαθὰ εἶναι ἀνεκτίμητα. Ὅτω περισσώτερα δαπανᾷ τις ἵνα μορῶσῃ τὸ πνεῦμά του, ἢ ἵνα βοηθήσῃ καὶ ἀνακουρίσῃ τοὺς πάσχοντας, τότε τελειότερος ἀποβαίνει ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς οὕτω δὲ καὶ τὸν προορισμὸν αὐτοῦ εκπληροῖ. Ἐννοεῖται ὁμῶς ὅτι καὶ αἱ δαπάναι αὗται δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τὸ ποτόν, τὸ ἕποτον αἱ πρόσοδοι ἐπιτρέπουσι. Καὶ εὐτυχεῖς μὲν εἶναι ὅσοι δύναται εἰς τὰς δαπάνας ταύτας μεγάλα ποσὰ νὰ διαθέτωσι, πᾶσα ὁμῶς 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 ικανοποιούσι τὰς ἀντιστοίχους ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, περὶ τῶν ὁποίων ἐγένετο λόγος ἐν τῷ οἰκείῳ κεφαλαίῳ. Τὰς δαπάνας ταύτας δὲν ἀποκλείει ἡ οἰκ. οἰκονομία, διότι τὰς μὲν κοινωνικὰς ἐπιβάλλει ἡ κοινωνία, μετὰ τῆς ὁποίας εἶναι τις ἠναγκασμένος, νὰ συζῇ ἀρμονικῶς, αἱ δὲ πρὸς τέρψιν συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ὑγιείας, συμβουλεύει ὅμως νὰ προβαίνωμεν εἰς ταύτας μετὰ μέτρου καὶ σειδούς.

Καὶ εἰς μὲν τὰς κοινωνικὰς δαπάνας ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα οὐδέποτε δαπανᾷ ὑπέρογκα ποσὰ ἐπὶ ζημίᾳ τῶν σπουδαιοτέρων τῆς οἰκογενείας ἀναγκῶν, ἀρκεῖται δὲ μόνον εἰς μέτριόν τι ποσὸν τὸ ὅποσον ὀρίζει ἀναλόγως τῶν προσόδων, χωρὶς νὰ παρασύρηται ὑπὸ τῆς ματαιοφροσύνης 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 προσκαλῆται, ἵνα μὴ ἀναγκάζεται ν' ἀνταποδίδῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐκ δὲ τῶν πρὸς τέρψιν δαπανῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς ὀλιγώτερον δαπανηρὰς καὶ μᾶλλον ὠφελίμους εἰς τὴν ὑγιείαν, τοιαῦται δὲ εἶναι κυρίως ὁ περίπατος, καὶ αἱ ἐκδρομαὶ εἰς τὰς ἐξοχὰς, ὅπου ἀφ' ἑνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀῆρ ἄριστα ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ὑγιείας, ἀφ' ἑτέρου δὲ αἱ φυσικαὶ καλλοναί, τὰς ὁποίας ἀφθόνως ἀπολαμβάνει τις ἐκεῖ ἀποτελοῦσιν ἀληθῆ ἀπόλαυσιν.

Ὁ φυσικὸς διαχειριστὴς τῶν προσόδων τοῦ οἴκου εἶναι ἡ οἰκοδέσποινα.

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

κακῆς διαχειρίσεως τοῦ οἰκογενειακοῦ πλούτου ἐξαρτᾶται κατὰ τὸ πλεῖστον ἢ εὐημερία ἢ ἡ δυστυχία τῆς οἰκογενείας. Ἄλλ' ἵνα διαχειρίζηται καλῶς τὰς προσόδους ἢ 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 ἐπιβάλλουσι 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 ὁποῖα ἀπροσδοκῆτως πολλάκις δυνατὸν νὰ ἐπέλθωσιν, ὡς εἶναι ἀσθένεια, πυρκαϊά, ἔλλειψις ἐργασίας εἰς τὰ τσιαῦτα.

Τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον εἶναι πάντοτε ἀνάλογον τῶν προσόδων, δύναται δὲ νὰ ὀρισθῇ κατὰ μέσον ὄρον ἀπὸ  $\frac{1}{4}$  μέχρι  $\frac{1}{6}$  τοῦ ὅλου ποσοῦ. ὀφείλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὄχι μόνον περὶ τῆς συντηρήσεως, ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς ἀυξήσεως τοῦ ποσοῦ τούτου, καταθέτουσα αὐτὸ εἰς ἀσφαλῆ τινὰ τράπεζαν ὅπου μένον ἐν ἀσφαλείᾳ τὸ κεφάλαιον πολλαπλασιάζεται βαθμηδὸν διὰ τοῦ τόκου. οὕτω μεγάλα κεφάλαια πολλάκις σχηματίζονται. Δύναται τις ἐπίσης νὰ καταθέσῃ τὰ ἀποταμιεύματα αὐτοῦ εἰς λαχειοφόρους ἐμολογίας 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 συμβουλήν ἀνδρῶν εἰδημόνων 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 βάτει πάντοτε τοῦ προϋπολογισμοῦ, τὸν ὅποιον 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 κατάστιχον, καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην στήλην ὑπὸ τὴν λέξιν *Πρόσοδοι* γράφει τὸ ὀλικὸν ποσὸν τῶν προσόδων, τὰς ὁποίας προϋπολογίζει κατὰ προσέγγισιν, προσέχουσα πάντοτε νὰ μὴ ὑπολογίσῃ περισσοτέρας τῶν πραγματικῶν. Εἰς δὲ τὴν δευτέραν στήλην ἀναγράφει τὸ προϋπολογιζόμενον ἀποθεματικὸν κεφάλαιον, τὸ ὅποιον ἀφαιρεῖ ἀπὸ τοῦ ὀλικοῦ ποσοῦ τῶν προσόδων. Μετὰ τοῦτο προϋπολογίζει τὰς δαπάνας ὀλοκλήρου τοῦ ἔτους, ὑπολογίζουσα πάντοτε κατὰ τι περισσοτέρας τῶν πραγματικῶν καὶ διαιροῦσα αὐτὰς εἰς εἶδη γράφει ἐν τῇ τρίτῃ στήλῃ ὑπὸ τὴν λέξιν *Δαπάναι*. Τὰ δὲ ἀναγκραζόμενα εἶδη τῶν δαπανῶν εἶναι τὰ ἑξῆς· α) δαπάναι συντηρήσεως, περιλαμβάνουσαι τὰς τῆς τροφῆς, θερμάντεως, πλύσεως καὶ φωτισμοῦ. β) δαπάναι κατοικίας, ἧτοι ἐνοικίου καὶ ἐπιπλοσκευῆς, γ) δαπάναι ἱματισμοῦ, δ) πνευματικαὶ δαπάναι, ἧτοι αἱ γινόμεναι πρὸς ἀγορὰν βιβλίων, ἐφημερίδων, περιοδικῶν, δαπάναι πρὸς ἐκπαίδευσιν τῶν τέκνων κλπ. ε) ἠθικαὶ δαπάναι,

ἦτοι αἱ γινόμεναι χάριν φιλανθρωπικῶν σκοπῶν, στ) δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρψιν, ζ) διάφοροι ἑκτακτοὶ δαπάναι, ἐν αἷς καὶ αἱ δαπάναι ἰατροῦ 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 ἦναι ἴσον, ἂν μὴ μικρότερον, πρὸς τὸ ποσὸν τῶν προσόδων, τὸ μένον μετὰ τὴν ἀφαίρεσιν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου.

Μετὰ τὴν σύνταξιν τοῦ ἐτησίου τούτου προϋπολογισμοῦ ἢ οἰκοδόσπεινα συντάσσει ἐν τῷ αὐτῷ καταστάτῳ καὶ μηνιαίον διαιρούσα ἕκαστον ποσὸν τοῦ ἐτησίου διὰ 12. Καίτοι δὲ τὸ ποσὸν τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ ὀρίζεται δι' ἕκαστον εἶδος δαπάνης, ποικίλλει, ὡς καὶ προηγουμένως εἶδομεν, ἀναλόγως διαφόρων περιστάσεων, οἷον τοῦ κλίματος, τῶν ἡθῶν καὶ ἐθίμων τοῦ τόπου, ὅπου ζῆ τις, τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καὶ ἄ. δυνάμεθα ἐν τούτοις νὰ ὑπολογίσωμεν κατὰ μέτρον ὅρον ὡς ἑξῆς:

Δαπάναι συντηρήσεως	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> — 65 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
» κατοικίας	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> — 20 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
» ἱματισμοῦ	9 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> — 12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

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 ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1902

	Αποθεματικών κεφάλαιον	Ετήσια δαπάναι
Ετήσια πρόσδοι		
Εξ έργασίας	Λ. 240	Λ. 120
Εξ ένοικίου	» 48	
Εκ τόκων	» 12	» 36
	Λ. 300	» 24
	» 240	
	Λ. 300	
		» 9
		» 6
		» 12
		» 12
		» 12
		» 9
		Λ. 240

Ετήσια δαπάναι

- Συντήρησις ήτοι τροφή, }
  - θέρμανσις, φωτισμός
  - και πλύσις 50 %
- Κατοικία 15 %
- Ίματισμός 10 %
- Δαπάναι κοινωνικαί και
- πρός τέρψιν
- Έγκαταστα., δι' ιατρ. και φαρ. » 6
- Βιβλία, περιοδ. έφημ. » 12
- Δίδακτα » 12
- Δαπάναι φιλανθ. » 12
- Υπηρεσία » 9

# ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Μηνιαία πρόσδοσι	Αποθεματικών κεφαλαίων	Μηνιαία δαπάναι
Εξ έργασίας	Τὸ $\frac{1}{5}$ τῶν προσόδων ἤτοι	Συντήρησης ἤτοι τροφή,
Εξ ἐνοικίου κτημ. »	Τὸ ὑπόλοιπον τῶν μηνιαίων	θέρμανσις, φωτισμός και
Εκ τόκων	προσόδων διὰ τὰς μηνιαίας	πλῆσις 50 %
	δαπάνας	Κατοικία 15 %
A. 25	» 20	Ίματισμός 10 %
	A. 25	Δαπάναι κοινωνικαὶ και
		πρὸς τέφλιν
		» 0.75
		* Ίκατατα, δι' ἰατρ. και φαρ. »
		0.50
		Βιβλία, περιοδ. ἔφημ. »
		1
		Δίδακτρα »
		1
		Δαπάναι φιλαθ. »
		1
		Υπηρεσία »
		0.75
		A. 20.00



Μετὰ τὴν σύνταξιν τοῦ ἐτήσιου καὶ μηνιαίου προϋπολογισμοῦ, ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ ἐγγράφῃ μετὰ μεγίστης ἀκριβείας εἰς πρόχειρόν τι κατάστιχον πᾶν ὅ,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 ἦναι τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἀντίστοιχον ποσόν, τὸ ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένον· τοῦτο διὰ τῆς ἀντιπαραβολῆς αὐτῶν, δύναται νὰ ἐξακριβώσῃ κατὰ τὸ τέλος ἐκάστου μηνὸς ἢ 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 προϋπελόγησεν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐπιφέρῃ ἐλάττωσιν εἰς ἕτερον εἶδος, οὕτως ὥστε τὸ ὀλικὸν ἄθροισμα τῶν δαπανῶν νὰ ἦναι πάντοτε τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένον.

Ἐὰν π. γ. ἀναγκάζεται τις νὰ κατοικῇ ἐν κεντρικῇ συνοικίᾳ τῆς πόλεως καὶ ἐπομένως νὰ ὑπερβαίῃ τὸ διὰ τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας προϋπολογισθὲν ποσόν, ἢ ἐὰν ἐνεκα ἀσθενείας ἠϋξήθησαν αἱ δαπάναι συντηρήσεως, ἰατροῦ 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. Ἐὰν δὲ τούναντίον 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	Πρόσοδοι μηνιαῖαι	Τροφή	Θέρμανσις φωτισμός	Πλύσις καὶ σιδήρωμα	Ἐνοίκιον	Ἱματισμός	Ἐκτακτα	Κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρας δαπάναι	Πνευματικαὶ δαπάναι	Φιλανθρωπικαὶ δαπάναι	Ἑπίχρεσσις	Ἀνακεφαλαίωσις
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, νόσος δὲ ἡ διατάραξις τῆς λειτουργίας οἰουδήποτε ὀργάνου ἐκ διαφόρων αἰτίων προερχομένη. Ἡ ὑγίεια ὄχι μόνον εἶναι τὸ πολυτιμώτατον τῶν ὑλικῶν ἡμῶν ἀγαθῶν, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ ἔχει στενὴν σχέσιν· διότι κατὰ τὸ ἀρχαῖον γινωμικὸν «Νοῦς ὑγιῆς ἐν ὑγιεῖ σώματι» τ. ἔ. ἀνάγκη νὰ ἦναι ὑγιῆς τὸ σῶμα, ἵν' ἀποβαίῃ κατὰλληλον ὄργανον τῆς ψυχῆς· καὶ ἀληθῶς ἀνευ ὑγείας δὲν δύναται τις νὰ ἐργασθῆ, ἐπομένως οὔτε ὑλικῶς δύναται νὰ εὐημερήσῃ, οὔτε ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς νὰ τελειοποιηθῆ. Διὰ τοῦτο πᾶς ἄνθρωπος ἔχει καθήκον νὰ προσυλλάτῃ, καθ' ὅσον δύναται, τὴν ὑγείαν του, ἐὰν δὲ συμβῆ ν' ἀσθενήσῃ, ὀφείλει νὰ ἐπιζητῆ τὴν ἀνάκτησιν τῆς ὑγείας του διὰ τῆς ἰατρικῆς θεραπείας.

Καὶ ἡ μὲν ὑγιεινὴ διδάσκει τοὺς κανόνας, διὰ τῶν ὁποίων ἡ ὑγίεια διατηρεῖται καὶ προφυλάσσεται 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 τε τὸ διάστημα τῆς ἀσθενείας καὶ τὸ τῆς ἀναρρώσεως.

Εἶναι δὲ αἱ γνώσεις αὗται ἀναγκαῖαι μὲν εἰς πάντα ἄνθρωπον, ἀπαραίτητοι δὲ ἰδίᾳ εἰς πᾶσαν οἰκοδόσποιαν·

διότι ἐν τῶν σπουδαιοτέρων καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ διατηρῆ 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 ἀπαιτουμένης γνώσεις α) ὑγιεινῆς, β) οἰκιακῆς ἰατρικῆς καὶ φαρμακολογίας καὶ γ) νοσηλείας.

Ἵγιεινή. Ἀπαραίτητοι ὄροι πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγιείας εἶναι οἱ ἑξῆς:

α) Ὁ καθαρὸς ἀήρ. Ἴν' ἀναπνέωμεν καθαρὸν ἀέρα πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν κατοικίαν εὐάερον, εἰς ὑψηλὴν θέσιν κειμένην καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ παντὸς ἄλλου μιάσματος. Ὀφείλομεν πρὸς τοῦτοις νὰ καθαρίζωμεν τὸν ἐντὸς τῆς οἰκίας ἀέρα ἀφίνουσαι καθ' ἑκάστην τὰ παράθυρα ἀντικτὰ 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 γαρυκτηρίζον τὸν καλῶς ἀνατεθραμμένον ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ σπουδαῖος παράγων τῆς ὑγιείας· διότι ἡ ἀκαθαρτία ἐμποδίζουσα τὴν ἀδελὸν διαπνοήν, ἥτις 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 ἰαματικά εἰς διαφόρους περιστάσεις, ἐπομένως δὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζηται τις αὐτὰ πρὶν ἢ συμβουλευθῆ ἰατρὸν. Ἐκτὸς δὲ τῆς καθαρότητος τοῦ σώματος ἀπαραίτητος εἶναι καὶ ἡ τῆς οἰκίας· οἱ ὄχετοὶ καὶ οἱ ἀπόπατοι ἰδία πρέπει νὰ καθαρίζονται συχνότατα διὰ διαφόρων ἀπολυμαντικῶν, οἷον φανικοῦ ὀξέος, γλωρούχου τιτάνου κλπ.

γ) Τροφή θρεπτικὴ καὶ ἐπαρκής. Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα δύναται νὰ παραβληθῆ πρὸς ἀτμομηχανήν· ὡς αὕτη, ἵνα κινῆται, ἔχει ἀνάγκην ἀπαύστου ἀνανεώσεως καυσίμου ὑλῆς 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 ἦναι ἡ τροφή εὐπεπτος, καθαρὰ, λιτὴ, εὐχυμος καὶ θρεπτικὴ, ν' ἀποτελεῖται δὲ μικτῶς 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 ἦναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὸν διοργανισμὸν τοῦ σώματος, τὴν ὥραν τοῦ ἔτους καὶ τὸ κλίμα. Οἱ γέροντες, τὰ παιδιά, αἱ γυναῖκες καὶ ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουσιν ἀνάγκην ὀλιγωτέρας τροφῆς, ἀλλὰ θρεπτικῆς καὶ εὐπέπτου. Ὡς καὶ ἀλλαχοῦ εἴπομεν, τὰ διάφορα τρόφιμα καὶ μάλιστα ὁ ἄρτος, τὸ κρέας, τὸ γάλα καὶ τὸ βούτυρον πρέπει νὰ ἦναι καλῆς ποιότητος, διότι ἄλλως βλάβης μᾶλλον πρόξενα γίνονται· οἱ δὲ καρποὶ νὰ τρώγωνται πάντοτε ὄριμοι, διότι ἡ βρώσις ἀώρων ὀπωρῶν δύναται νὰ προξενήσῃ διαφόρους νόσους.

Μεγάλως ἐπηρεάζει τὴν λειτουργίαν τοῦ στομάχου καὶ τὴν ὅλην θρέψιν τοῦ σώματος καὶ ἡ μάσσησις, ἣτις, 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 μεταχειρίζομεθα τῇ βοήθειᾳ μαλακῆς ψήκτρας. Ἔτι δὲ χάριν τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν τὰ θερμὰ φαγητὰ καὶ ποτὰ ἀμέσως μετὰ τὰ ψυχρὰ καὶ τούναντίον.

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 ἐνδύωμεθα τὸν μὲν χειμῶνα θερμὰ ἐνδύματα, ἣτοι διατηροῦντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ ἐμποδίζοντα τὴν ἐπ' αὐτοῦ ἐπίδρασιν τῆς ψυχρᾶς ἀτμοσφαιρας, τὸ δὲ θέρος ἐλαφρὰ καὶ ὀροσερά. Ἐπίσης πρέπει ν' ἀποφεύγη τις τὴν ὑγρασίαν, νὰ μὴ ἐκτίθῃται εἰς ρεῦμα ἀέρος καὶ ἐν καταστάσει ἐπιδρώσεως νὰ μὴ πίνῃ ψυχρὸν ὕδωρ, διότι ἐπέρχεται οὕτω αἰφνιδία κατάψυξις τοῦ σώματος, ἡ ὅποια πολλὰ

κίς προξενεῖ σοβαρὰς ἀσθενείας. Πρὸς τούτοις ἐάν τις εὐ-  
 ρίσκηται ἐντὸς θερμῆς ἀτμοσφαιρας, δὲν πρέπει νὰ με-  
 ταβίην 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 τὴν ἀνάπαλιν δύ-  
 ναται νὰ ἐπιφέρῃ συμφορήσιν καὶ ἄλλας σπουδαίας  
 διαταράξεις τοῦ ὀργανισμοῦ.

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  
 ὀλεθρῶς ἐπὶ τῆς ὑγείας. Ἐπομένως ἡ ἐργασία πρέπει  
 νὰ ἦναι μετρία καὶ νὰ διατίθεται οὕτως, ὥστε νὰ πα-  
 ρέγῃ εὐκαιρίαν πρὸς ἀνάπαυσιν ἀπὸ τοῦ κόπου καὶ ἀνά-  
 κτησιν τῶν δυνάμεων. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὠφελιμώ-  
 τатаι εἰς τὴν ὑγίειαν 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 ταξίδια, αἱ οἰκο-  
 γενειακαὶ καὶ φιλικαὶ συναναστροφαὶ 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  
 ἔχει μόνον εἰς τὴν ὑγίειαν βλάβει, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ ἄλ-  
 λας ἐπόψεις ἀποβαίνει ὀλεθρία.

ζ) Ἀποφυγὴ πάσης καταχρήσεως. Πᾶσα κατάχρη-  
 σις εἰς τε τὴν τροφὴν καὶ τὴν λοιπὴν διαίτην εἶναι ἐ-  
 πιβλαβὴς· 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 στηθοδέτμου περισφιγξίς, εἰς τὴν ὁποίαν ὑποβάλλονται ἐκ φιλαρσεκείας πολλαὶ γυναῖκες καὶ μάλιστα νεάνιδες· αὐταὶ ὄχι μόνον γελοῖαι διὰ τὴν φιλαρσεκίαν αὐτῶν καθίστανται, ἀλλὰ καὶ τὴν ὑγίειαν αὐτῶν καταστρέφουσι, διότι ἐκ τῆς πίεσεως καὶ περισφιγξέως τοῦ στηθοδέτμου προέρχονται σπουδαῖαι παθήσεις τῶν λεπτοτέρων ὀργάνων, ἰδίως τῶν πνευμόνων, τῆς καρδίας καὶ τοῦ στομάχου. Διὰ τοῦτο καλὸν ἴα εἶναι ἢ νὰ ἐκλίπῃ ἐντελῶς ἡ χρῆσις τοῦ στηθοδέτμου ἀπὸ τῆς γυναικείας περιβολῆς, ἢ τοῦλάχιστον, ἐνόσω τοῦτο θεωρεῖται ἀδύνατον, νὰ περιορισθῇ ἡ χρῆσις αὐτοῦ, δηλ. νὰ ἐφαρμολογῆται ἐπὶ τοῦ σώματος ὁ στηθοδέσμος ἄνευ τῆς ἐλάχιστης περισφιγξέως. Οὕτω μετριάζεται κατὰ τὸ δυνατὸν ἡ ἐξ αὐτοῦ βλάβη.

Ἰγ' εἰρή τῶν αισθητηρίων. Αἱ αἰσθήσεις, διὰ τῶν ὁπῶν ἐπορίζεσθαι 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, ἔχουσι ἀνάγκην πολλῆς φροντίδος, ὅπως διατηρῶνται ὑγιεῖς. Κυρίως τὰ βλάπτοντα τοὺς ὀφθαλμοὺς εἶναι τὸ λίαν ζωηρὸν φῶς, ὡς καὶ τὸ ἀμυδρὸν, 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 ἐντελῆ 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 προφυλάττη τις  
τὰς χεῖρας, ἵν' ἀποφεύγῃ τὴν σκλήρυνσιν ταύτην.

Ἡ ὄσφρησις εἶναι χρησιμωτάτη αἰσθησις, διότι οὐ-  
σα ὁ κριτὴς τῶν εἰς τὸ στόμα εἰσαγομένων τροφῶν ὀ-  
δηγεῖ ἡμᾶς ν' ἀποφεύγωμεν τὰς δυσώδεις καὶ ἐπομένως  
ἐπιβλαβεῖς. Αἱ ἰσχυραὶ ὀσμαι, ἡ συνεχὴς εἰσπνοὴ ἀρω-  
μάτων καὶ ὁ κατάρρους ἀμβλύνουσι πολλάκις τὴν αἰ-  
σθητικὴν ταύτην. Ἡ γεῦσις, τῆς ὁποίας ὄργανον εἶναι ἡ  
γλῶσσα χρησιμεύει πρὸς διάκρισιν τῶν διαφόρων χυ-  
μῶν. Ἡ κατάχρησις τῶν κυστικῶν 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 τινῶν οἰκιακῶν φαρμάκων.  
Διὰ τὰς σοβαρὰς δὲ ἀσθενείας, πρέπει νὰ προσκαλῆται  
ἐγκαίρως ὁ ἰατρός· δυνατὸν ὅμως καὶ αὐταὶ νὰ προ-  
λαμβάνωνται διὰ τινῶν μέσων, τὰ ὁποῖα ἀνάγκη νὰ  
γνωρίζῃ ἡ οἰκοδέσποινα. 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 τράχηλον καὶ εἶτα εἰς τοὺς πόδας, ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ὠφελουσιν ἐπίσης ἐντρίψεις ἐπὶ τῶν κροτάφων, τοῦ μετώπου καὶ τοῦ τραχήλου δι' ὕδατος Κολωνίας ἢ θεικοῦ αἰθέρος· ὠφελεῖ πρὸς τούτοις θερμὸν ποδόλουτρον μετὰ σινάπεως. Ἀπαιτεῖται δὲ καὶ τελεία ἀνάπαυσις τοῦ πάσχοντος καὶ μάλιστα ἐντὸς ὀροσεροῦ καὶ σκοτεινοῦ δωματίου. Ἡ αὕτη θεραπεία ὠφελεῖ καὶ κατὰ τῆς ἡμικρανίας.

**Κατάρροις.** Ὁ κατάρρους προέρχεται συνήθως ἐκ τοῦ ψυχροῦ ἢ τῆς ὑγρασίας καὶ παρουσιάζεται ὅτε μὲν λίαν ἐλαφρὸς, ὅτε δὲ ὑπὸ μορφῇν σοβαρωτέραν, προσβάλλων ἐνίοτε καὶ τὸν λαιμὸν καὶ τὸ στήθος. Καίτοι εἶναι ἀκίνδυνος ὁ κατάρρους, πρέπει ὅμως νὰ προληφθῆται. 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 κατακλινομεθα· καλυπτόμεθα δὲ διὰ θερμῶν καλυμμάτων, ἵνα ἐπιτύχωμεν ἐφίδρωσιν. Ἐπίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ τραχήλου ὠφελεῖ ἐπίσης, ὡς καὶ ἐπάλειψις τῆς ρίνος δι' ἀθώας ἀλοιφῆς (oldcreain) ἢ καὶ ἐλαίου καὶ πλύσις τῶν ρωθῶνων διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέος. Ἴνα δὲ θεραπεύσωμεν τὸν ἐρεθισμόν τοῦ στήθους ἐπαλείφομεν αὐτὸ διὰ ἀλοιφῆς ἐξ ἀλθαίας ἢ δι' ἐλαίου μασχοκάρου.

**Ἐπίσταξις.** (Αἱμορραγία τῆς ρίνος). Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι ἀκίνδυνος καὶ συνήθης εἰς τὰ παιδιά 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 συντελεστικά εἶναι τὰ ἐξῆς. Ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ τῆς ρίνος πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, εἰς δὲ τὴν ράχιν κλειδίον ἢ ἄλλο τι ψυχρὸν ἀντικείμενον· δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα νὰ ροφήσῃ εἰς τὴν ρῖνα ὕδωρ ἐν τῷ ὁποίῳ διελύσαμεν στυπτηρίαν ἢ εἰσάγομεν εἰς τὰ ἄκρα τοῦ ρώθωνος μικρὸν πανίον ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐπιπάσσομεν κόνιν κεκαυμένης στυπτηρίας ἢ κοπανίζομεν φύλλα πετροσελίνου, ἀφ' οὗ τὰ πλύνωμεν, καὶ εἰσάγομεν αὐτὰ εἰς τὸν ρώθωνα· πιέζομεν τὰ ἐν τῷ μέσῳ τοῦ μετώπου αἱματοφόρα ἄγγεῖα διὰ τίνος σκληροῦ ἀντικειμένου, οἷον νομίτματος· καὶ κρατοῦμεν ὑψωμένον τὸν βραχίονα πρὸς τὸ μέρος τοῦ ρώθωνος ἐκ τοῦ ὁποίου ρεεῖ τὸ αἷμα. Ἔτι δὲ ὠφελεῖ τὸ νὰ εἰσπνέῃ βαθέως καθαρὸν ἀέρα ὁ πάσχων, ἢ νὰ βυθίζῃ τοὺς πόδας ὀρθὸς εἰς θερμὸν ποδόλουτρον.

**Δυσπεψία.** Τὴν δυσπεψίαν, ἐὰν αὕτη, δὲν εἶναι σύμπτωμα ἀσθενείας, προκαλεῖ συνήθως ἡ πολυφαγία, ἡ χρῆσις δυσπέπτων τροφῶν, ἡ ἀτελής μάσθησις, 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 ὠκίγον βεβρασμένα, τὸ κρέας καλῶς κοπανισμένον καὶ ἐπὶ ἐσχάρας ἐψηγμένον καὶ τὰ εὐπεπτότερα τῶν λαχανικῶν εἶναι ἡ καταλληλοτέρα τροφή διὰ τοὺς πάσχοντας ἐκ δυσπεψίας. Πρέπει πρὸς τοῦτοις ὁ πάσχων 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 ἐγχύματος τεύου  
εἰς ἰσχυρὰν δόσιν.

**Ναυτία σ.** Αὕτη συνήθως εἶναι συνέπεια στομαγι-  
κῆς διαταράξεως, ἡ ἐπέρχεται, κατὰ τὰ θαλάσσια τα-  
ξειῖδια, προκαλεῖ δὲ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐμέτους. Καὶ  
εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν ὠφελεῖ ἡ λεμονάδα ἀ-  
πλῆ ἢ ἀεριοῦχος, ἡ ἐπίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ στομά-  
χου, ἔτι δὲ ἀφέψημα ἡδυσμού, ἡ οἰνόπνευμα μέντας  
(alcool de menthe) λαμβανόμενον κατ' ὀλίγας σταγό-  
νας ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως. Δίδεται πρὸς τούτοις εἰς  
τὸν πάσχοντα ὕδωρ μὲ πάγον ἢ πάγος κατὰ μικρὰ τε-  
μάχια. Ὄταν δὲ ἡ ναυτίασις ἐπέρχηται κατὰ τὰ θα-  
λάσσια ταξειῖδια, τὸ καλλίτερον μέσον πρὸς κατάπαυσιν  
αὐτῆς εἶναι νὰ κατακλίνηται ὁ πάσχων ὑπτίος καὶ νὰ  
μένῃ διαρκῶς οὕτω.

**Κωλικόπονος.** Καλεῖται κωλικόπονος σφοδρὸς πό-  
νος, τὸν ὁποῖον αἰσθάνεται τις εἰς τὴν κοιλίαν καὶ τοῦ  
ὁποῖου ἡ σφοδρότης ὅτε μὲν ἐλαττοῦται, ὅτε δὲ αὐξάνει.  
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 ἐγχυμα πολὺ θερμὸν γλυκα-  
νίσου, ἢ ἡδυσμού, ἢ χαμαιμήλων, ἢ φιλύρας, ἢ ὀλί-  
γας σταγόνας οἰνοπνεύματος μέντας ἢ 5 — 10 σταγό-

νας λαυδάνου ἐπὶ τεμαχίου ζακχάρεως ἢ ἐντὸς ἡμίσεως ποτηρίου ὕδατος. Ἐν ἑλλείψει τούτων 2 -- 3 κοχλιάρια κονιάκ ὠφελούσι 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 ὄρ. ἐλαίου). Ἐάν μεθ' ὅλα ταῦτα ὁ κωλικόπινος ἐπιμένῃ, εἶναι σημεῖον σπουδαιοτέρας παθήσεως, διὰ τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ προσκαλεῖται ἰατρός.

**Ὀδονταλγία.** Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι συνηθεστάτη ἀλλὰ καὶ λίαν ὀχληρά· προέρχεται δὲ ἢ ἐκ νευραλγίας ἢ ἐκ κακῆς καταστάσεως τῶν ὀδόντων. Ἐάν ὑπάρχῃ μόνον νευραλγία ἄνευ βλάβης τῶν ὀδόντων, ὠφελούσιν 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 ὁμως πολλὰ βλάβην μᾶλλον προξενούσι. Τὰ ἀποτελεσματικώτερα τούτων εἶναι τὰ ἑξῆς. Ὑδωρ Κολωνίας θεικὸς αἶθρ, ἔλαιον καρυφύλλου (μοσχοκαρφόλαδο) λαυδάνον, βάμμα ἰωδίου, χλωροφόρμιον, καμφορά. Διὰ τινος τούτων βρέχομεν τεμάχιον βάμβακος καὶ βυθίζομεν αὐτὸ εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ πάσχοντος ὀδόντος. Ἐν ἀποφυγόμεν τὴν τόσον 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 ἐμ-

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 ἵποτον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλῆσιν τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ᾔναι χλιαρόν, προσθέτομεν δὲ εἰς αὐτὸ ἐνίοτε καὶ τινὰ 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 ἀπόστημα (abscess). Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οὐδὲν τῶν ἀνωτέρω ἀναφερομένων δραστικῶν φαρμάκων ὠφελεῖ, ἡ δὲ παραμέλησις τῆς ἐξαγωγῆς τοῦ τοιοῦτου ὀδόντος ἔχει 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 κατακλιθῇ 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 οἰνόπνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας, συγχρόνως δὲ ὑφοῦνται καὶ καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ στήθους πολλάκις κατ' ἐπανάληψιν οἱ βραχίονες αὐτοῦ· οὕτω εἰσάγεται ἄηρ εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ διευκολύνεται ἡ διακοπιεῖσα

ἀναπνοή. Ὄταν δὲ ὁ πάσχων συνέλθῃ, καλὸν εἶναι νὰ ὑποβάλληται 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 ἦναι δυνατόν, εἰς δωμάτιον καλῶς ἀεριζόμενον καὶ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος· ἀφ' οὗ δὲ κατακλιθῆ 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' οἰνοπνεύματος ἢ ὕδατος Κολωνίας. Εἶναι καλὸν πρὸς τούτοις νὰ πλησιάζωμεν εἰς τὴν ρίνα τοῦ πάσχοντος ἀνημμένον φωσφορικὸν πυρεῖον, νὰ κινῶμεν δὲ τοὺς βραχίονας αὐτοῦ κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον, ἵνα διευκολύνωμεν τὴν ἀναπνοήν.

Κατὰ τὴν τρίτην περίπτωσιν, ἤτοι 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 πῖῃ ὕδωρ μετ' ὀλίγου ὄξους οὐδέποτε ὅμως πνευματώδες ἢ ἀρωματιτὸν τι ποτόν.

Εἰς δὲ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν, ἤτοι 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 ὁποῖον 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, ἢ κυκλοφο-



ρία και 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 ταιαύτη 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, στρθοδέσμου 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, ἢ πρόσκλησις ἰατροῦ 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 ἐνίοτε εἶναι λίαν ὀχληρά, διότι προξενοῦσιν ἰσχυροὺς πόνους καὶ γεννῶνται ἀλλεπάλληλα εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος. Ἐπὶ τοῦ δοθιῆνος ἐπιθέτομεν κατά-

πλασμα ἐκ λινοσπόρου· ὅταν δὲ ἀνοιχθῆ, πιέζομεν αὐτὸν περίξ ἵνα ἐξέλθῃ τὸ πῦν 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 μορφῆν σοβαρὰν ἢ πολλαπλασιάζωνται, ἔχουσιν ἀνάγκη ἰατρικῆς θεραπείας. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει καὶ ἡ δίαιτα τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ τροποποιηθῆται· νὰ τρώγῃ ὀλιγωτέραν ζωϊκὴν τροφήν καὶ περισσοτέραν φυτικὴν, νὰ ἀπέχη 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 ἄλατος 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. Ὀφελεῖ πρὸς τοῦτοις καὶ ἡ κόλλα τετριμμένη εἰς λεπτοτάτην κόνιν τὴν ὁποῖαν 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' ἀποβῆ οὕτω ἐπικίνδυνος. Μεταχειριζόμεθα δὲ τὸ ὕδωρ κατὰ τοὺς ἐξῆς 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 καταπαύσωσιν οἱ πόνοι ἐπι-

θέτομεν μεγάλα καταπλάσματα ἐκ λινოსπόρου. Τὰς ἐκ τῶν καυμάτων σχηματιζομένας φλυκταίνας δὲν πρέπει ν' ἀνοίγωμεν, διότι προφυλάττουσιν αὐταὶ τὸ πληγῶ-θὲν δέρμα ἀπὸ τῆς ἐπηρείας τοῦ ἀτμοστραϊκικοῦ ἀέρος. Εἰς τὰ σπυδαῖα ὅμως καύματα ἐὰν μεθ' ὅλα τὰ ληφθέντα μέτρα ἢ πληγῆ δὲν θεραπεύηται, ὑπάρχει ἀπόλυτος ἀνάγκη ἰατρικῆς θεραπείας.

*Ἐγκοπαι* (κοψίματα καὶ ἐλαφρὰ τραύματα). Τὰ ἐλαφρὰ διὰ μαχαίρας ἢ ἄλλων αἰχμηρῶν ἀντικειμένων τραύματα θεραπεύονται ἐὰν, εὐθὺς ἅμα ἐπισυμβῶσι, συσφίξωμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς ἢ δι' ἐπίδεσμου ἢ δι' ἀγγλικοῦ ταφτᾶ ἢ καὶ διὰ ταινιῶν κηρωτοῦ· οὕτω συγκολλῶνται αἱ σάρκες καὶ ταχέως θεραπεύεται ἡ πληγῆ. Ἐὰν ὅμως δὲν προλάβωμεν νὰ πράξωμεν τοῦτο καὶ τὸ αἷμα ρεῖ ἀφθόνως, βυθίζομεν τὸ κοπὲν μέρος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς ἐπίσχεσιν τοῦ αἵματος καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐπὶ τινα λεπτά. Ἐὰν δὲ τοῦτο δὲν εἶναι δυνατὸν 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 τινας ὑπερχλωριούχου σιδήρου, ἢ καὶ πιέζομεν ἰσχυρῶς διὰ τῶν δακτύλων τὴν φλέβα ἢ τὴν ἀρτηρίαν ἐκ τῆς ὁποίας ρεῖ τὸ αἷμα, οὐδέποτε ὅμως πρέπει νὰ ἐπιθέσωμεν καπνὸν ἢ ἀράχην. Καὶ ταῦτα μὲν πράττομεν ἐν περιπτώσει συνήθους τραύματος· ἐὰν ὅμως ἡ ἐγκοπὴ ἦναι πολὺ βαθεῖα, καὶ μάλιστα ἐὰν ἐπέρχηται ἄρθρος αἱμορραγία, ἀπαράιτητος 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 ἀρνίχης· (teim-

ture d'arnica), τὸ ὁποῖον προμηθεύομεθα 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 πλευρὰς ἢ τὴν κοιλίαν κτυπήματα ἐπιφέρωσιν γενικὴν ἀδιαθεσίαν, πρέπει ἀφεύκτως νὰ προσκαλῆται ἰατρός.

**Δήγματα.** Τὰ δήγματα τῶν κυνῶν ἢ ἄλλων ζῶων, εἰς ταῦτα ἵνα ὑγιῆ, θεραπεύονται ὡς τὰ ἐλαφρὰ τραύματα. Τὰ τῶν λυσσόντων ὅμως κυνῶν εἶναι λίαν ἐπικίνδυνα. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ παθὼν πρέπει νὰ υποβάλληται ἄνευ ἀναβολῆς εἰς ἰατρικὴν θεραπείαν καὶ μάλιστα εἰς τὴν εἰδικὴν θεραπείαν τῆς λύσσης, ἢ ὅποια γίνεται εἰς τὰ λυσσιατρεῖα· μέχρι τῆς ἀφίξεως ὅμως τοῦ ἰατροῦ πρέπει νὰ συνθλιβῆται ἰσχυρῶς ἡ πληγὴ ἵνα ἐκρεύσῃ τὸ δηλητηριασθὲν αἷμα καὶ νὰ καυτηριάσῃται διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου.

Τὰ δὲ δήγματα τῶν ἐντόμων εἶναι ἐπικίνδυνα εἰς ταῦτα εἶναι δηλητηριώδη, ὡς ὁ σκορπίος, ὁ βουλος. (1) Θεραπεύονται ὅμως ταχέως εἰς τὸ προλάβωμεν αὐτά. Τὸ πρῶτον προληπτικὸν μέσον εἶναι νὰ δέσωμεν τὸ παθὼν μέρος ὀλίγῳ ἄνωθεν τοῦ δήγματος περισφίγγουται ἰσχυρῶς ἵνα ἐμποδίζωμεν τὴν εἰς τὸ αἷμα διάδοσιν τοῦ δηλητηρίου. Μετὰ τοῦτο ἀναρροφῶμεν τὸ αἷμα τῆς πληγῆς καὶ πύσομεν αὐτὸ ἀμέσως· τοῦτο εἶναι ἀκίνδυνον εἰς τὸν ὑπάρχοντα ἢ ἐλαχίστην πληγὴν εἰς τὴν γλῶσσαν, ἢ τὰ οὖλα ἢ τὰ χεῖλη ἢ οἴονδήποτε ἄλλο μέρος τοῦ στόματος. Μετὰ τοῦτο καυτηριάζομεν τὴν πληγὴν χύνουσαι ἐπ' αὐτῆς δύο ἢ τρεῖς σταγόνας ὑπερχλωριούχου

(1) σαρανταποδαροῦσα.

σιδήρου ἢ θειικοῦ ὀξέος ἢ ἄλλου τινος καυστικοῦ, τὸ ὁποῖον ζητοῦμεν εἰς φαρμακεῖον, ἢ καὶ διὰ πεपुरακτωμένου σιδήρου, ἤτοι καρρίου ἢ μαχαιριδίου ἢ ἄλλου τινὸς σιδηροῦ ἀντικειμένου, τὸ ὁποῖον πυρακτοῦμεν ἰσχυρῶς μέχρις οὐ γείνη ἐρυθρὸν καὶ εἶτα βυθίζομεν εἰς τὴν πληγὴν. Μετὰ τὴν καυτηρίατιν βρέχομεν τὴν πληγὴν με ἀμμωνίαν ἢ ὕδωρ Κολωνίας ἢ οἰνόπνευμα καὶ ἐπιδένομεν αὐτήν.

Τὴν αὐτὴν θεραπείαν πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν καὶ εἰς τὰ δῆγματα τῶν δηλητηριωδῶν ὄφρων καὶ μάλιστα τῆς ἐχίδνης· ἢ 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· εἰάν ὅμως εἶναι πολλὰ ἢ γίνωνται εἰς εὐαίσθητα μέρη τοῦ σώματος, οἷον ἐντὸς τοῦ στόματος ἢ τῆς ρινὸς ἀποβαίνουντι πολλακίς σπουδαῖα καὶ ἔχουσιν ἀνάγκην ἰατρικῆς θεραπείας. Ἰδίως εἶναι λίαν ἐπικίνδυνον τὸ νὰ καταπίη τις μέλισσαν ἢ σφήκα ζῶσαν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἢ ἐγκαίρως πρόσκλησις ἰατροῦ εἶναι ἀπαραίτητος.

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

**Χειμέθλα.** (ξεταγιάσματα, χιονίστραι). Ἡ γνωστὴ αὕτη ὀχληρὰ πάθησις ἐπέρχεται κατὰ τὸν χειμῶνα συνήθως μὲν εἰς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας, ἐνίοτε δὲ καὶ εἰς τὴν ρίνα 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 δεῦνὰ μὴ πλησιάζωσι τὰς χεῖρας εἰς τὸ πῦρ οὔτε νὰ ἐμβάλλωσιν αὐτάς 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 ἐπιχρίομεν τὰ πάσχοντα μέρη καὶ περικαλύπτομεν αὐτὰ διὰ λεπτῶν πανίων ἢ, ἂν ἴθυναί ἐπὶ τῶν χειρῶν, φέρομεν παλαιὰ δερμάτινα χειρόκτια.

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

Αἱ δὲ ραγάδες τοῦ δέρματος, (σκασίματα) 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 ἄθωαν ἀλοιφήν, (coldcream) ἢ γλυκερίνην, τὴν ὁποίαν ἀναμιγνύομεν μὲ ὕδωρ καὶ ἀρωματίζομεν μὲ ὀλίγας σταγόνας ὕδατος Κολωνίας. Ἐὰν δὲ αἱ ραγάδες εἶναι πολὺ βαθεῖαι καὶ πηγγόνωνται, ὡς συμβαίνει ἐνίοτε εἰς τὰς χεῖρας, θεραπεύονται ἀλείφόμεναι διὰ βαζελίνης μεμιγμένης μετὰ βρικκοῦ 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 ἐμπειρικούς. Μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ τὸ ἄριστον προληπτικὸν μέσον εἶναι ἡ ἀκίνησις τοῦ πάσχοντος μέλους καὶ ἡ ἐπιθέσις πανίων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς κώλυσιν τῆς φλογώσεως.

**Στρέβλωσις.** (κοινῶς στραγγούλισμα.) Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι στρέβλωσις ἢ διάρρηξις τῶν μυῶν, οἱ ὁποῖοι συγκρατοῦσι τὰ ὀστᾶ κατὰ τὰς ἀρθρώσεις, προέρχεται δὲ ἐκ βιαίας καὶ ἀποτόμου κινήσεως. Ἡ στρέβλωσις θεραπευεται διὰ ψυχροῦ ὕδατος· βυθίζομεν τὸ παθὸν μέρος εἰς ψυχρότατον ὕδωρ καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐφ' ἱκανὴν ὥραν· ἔπειτα ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα εἰς ὕδωρ περιέχον διάλυσιν ἁλατος. Ἐν τούτοις κατὰ τὰς σπουδαίας στρέβλώσεις πρέπει νὰ προσκαλῆται ἰατρός.

**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 ἰατροῦ, αἱ δὲ ὑπὸ πρακτικῶν ἐνεργούμεναι ἐντρίψεις καὶ θεραπείαι ἐπιφέρουσι πολλάκις ἀνεπανόρθωτον βλάβηνας τὸ παθὸν μέλος. Ἐν τούτοις πρὸς ἀνακούφισιν τοῦ πάσχοντος μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ πρέπει νὰ τοποθετῶμεν αὐτὸν ἐπὶ κλίνης μετὰ πολλῆς προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος ἵνα μὴ αὐξάνωμεν τοὺς πόνους του, νὰ ἐπιθέτωμεν δὲ ψυχρὰ ἐπιθέματα ἐπὶ τοῦ ἐξηθρωμένου μέλους, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ μένη εἰς ἀκίνησιαν.

Σπασμοὶ παιδικοί. Οἱ σπασμοὶ ἐπέρχονται μὲν καὶ εἰς ἡλικιωμένους, ἀλλὰ σπανιώτατα καὶ εἶναι παρ' αὐτοῖς ἀποτελεσμα σοβαρῶν νόσων ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἐνταῦθα πρόκειται κυρίως περὶ τῶν σπασμῶν, οἱ ὁποῖοι συνηθέστατα ἐπέρχονται εἰς τὰ παῖδια 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 ἰατροῦ ἔργον εἶναι καὶ τὴν αἰτίαν τῶν σπασμῶν νὰ διαγνώσῃ καὶ τὴν θεραπείαν αὐτῶν νὰ ἐνεργήσῃ. Ἀλλὰ μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ δυνάμεθα ν' ἀνακουφίσωμεν τὸ πάσχον παιδίον καὶ νὰ ἐλαττώσωμεν τὴν μεγίστην ἔντασιν τῶν σπασμῶν οὕτω· ἀφαιροῦμεν τὰ ἐνδύματα, τὰ ὁποῖα δυνατὸν νὰ τὸ στενοχωρῶσι καὶ κατακλίνομεν αὐτὸ ἐπὶ κλίνης οὕτως, ὥστε νὰ ἔχη τὴν κεφαλὴν ὑψηλότερον τοῦ σώματος, φροντίζομεν δὲ νὰ ἀερίζηται καλῶς τὸ δωμάτιον.

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

Ἐὰν οἱ σπασμοὶ ἐπιμένωσι βυθίζομεν τὸ παιδίον ἐπὶ



τινα λεπτά εις χλιαρόν λουτρόν εις τὸ ὁποῖον προσθέτο-  
μεν ὀλίγον ἄλας ἢ σίναπι κοπανισμένον. Τέλος ἐπιθέτο-  
μεν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς του πανία βεβρεγμένα εις ψυχρὸν  
ὑδωρ καὶ τῷ δίδομεν νὰ εἰσπνεύσῃ ὄξος ἢ αἰθέρα.

**Αποπληξία.** Ὄταν τὸ αἷμα φέρεται μεθ' ὀρμῆς εις  
τὴν κεφαλὴν, ἐπέρχεται ἡ λεγομένη ἐγκεφαλικὴ συμ-  
φόρησις. Ὄταν δὲ ἐκ τῆς ὀρμῆς, μεθ' ἧς κινεῖται τὸ  
αἷμα διαρρυγνύονται τὰ αἱματοφόρα ἀγγεῖα τοῦ ἐγκε-  
φάλου, ἐπέρχεται ἡ ἀποπληξία, ἣτις πολλάκις εἶναι καὶ  
θανατηφόρος.

Ὄταν 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 βοηθῶσιν τὸν  
πάσχοντα ὡς ἑξῆς. Καθίζουσιν αὐτὸν ἐπὶ ἀνακλίντρου  
οὔτως, ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ ἦναι ὑψωμένη οἱ δὲ πόδες  
ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀνοίγουσι δὲ τὸ στῆθος 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 ὀρθοῦς. Τῷ δίδουσι πρὸς τοῦτοις νὰ εἰσπνεύσῃ ὄ-  
ξος ἢ ὑδωρ Κολωνίας καὶ νὰ πῖνῃ, ἂν δύναται νὰ κατα-  
πῖνῃ, ὀλίγα κοχλιάρια λεμονάδας ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου  
του ἐπιθέτουσι πανία βεβρεγμένα εις ψυχρὸν ὑδωρ 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 δυνατὸν νὰ ἐπέλθῃ ἐκ  
διαφόρων δηλητηριωδῶν οὐσιῶν εἰσαγομένων εις τὸν ὄρ-  
γανισμόν, αἷον ἐκ χαλκοῦ, ἐκ τῶν χαλκίνων δηλ. χυ-

τρών του μαγειρείου, αν αὐται ἔμειναν πολὺν χρόνον ἀγάνωτοι, ὅτε μέρος τοῦ χαλκοῦ διαλύεται ἐντὸς τῶν τροφῶν ἢ σχηματίζεται ἐκ τῆς ἐπαφῆς μετὰ λιπαρῶν καὶ ὀξειῶν οὐσιῶν τὸ ὀξειδιον τοῦ χαλκοῦ, ἢ ἂν ἡ τροφή παρέμεινεν ἐντὸς αὐτῶν ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἢ ἂν δὲν ἐπλύθησαν καλῶς μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν. Δηλητηρίασις πρέρχεται 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 ὀφείλομεν νὰ προσκαλῶμεν ἰατρὸν ὅσῳ τὸ δυνατὸν ταχύτερον· ἐν τῷ μεταξύ ὅμως πρέπει νὰ παρέχωμεν εἰς τὸν παθόντα τὰ πρῶτα βοήθηματὰ ἄνευ τῆς ἐλαχίστης βραδύτητος, διότι ἡ βραδύτης εἰς τοιαύτας περιπτώσεις δύναται νὰ ἔγῃ ὀλεθρίας συνεπειάς.

Καὶ πρῶτον εἰς τὴν ἐκ χαλκοῦ δηλητηρίασιν εὐθὺς ἅμα αὕτη ἐκδηλωθῆ διδομένη εἰς τὸν παθόντα νὰ πῆ ἄφθονον γλιαρὸν ὕδωρ μετὰ τοῦ ὁποίου ἀναμιγνύομεν γάλα καὶ ὀλίγην ζάχαριν· ἐν τῷ μεταξύ παρασκευάζομεν λευκωματοῦχον ὕδωρ ὡς ἑξῆς· ἐντὸς 300 δραμιῶν ὕδατος κτυπῶμεν δύο λευκώματα ὦων, προσθέτομεν καὶ ὀλίγην σάχαριν καὶ διδομένη εἰς τὸν δηλητηριασθέντα νὰ πῆ ὅσῳ δύναται ποσότητα ἐξ αὐτοῦ. Τὸ ἀντιφάρμακον τοῦτο, ἐὰν ἐγκαίρως τὸ μεταχειρισθῆ τις, ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ ἐξουδετερώνη ὅλα τὰ μεταλλικὰ δηλητήρια. Μετὰ τοῦτο διδομένη εἰς τὸν πάσχοντα νὰ πῆ μαγνησίαν διαλελυμένην ἐντὸς ὕδατος (1 μέγα κοχλιάριον μαγνησίας ἐντὸς 300 ὄρ. ὕδατος), καὶ μετὰ τοῦτο γαργα-

λίζομεν 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 ἀρτενικοῦ δηλητηριάσεις πρέπει καὶ πάλιν νὰ προκαλέσωμεν ἔμετον διὰ τῶν ἀνωτέρω ἀναφερομένων μέσων, ἤτοι ἀφθόνου ἐσακχαρωμένου ὕδατος, λευκωματοῦχου 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 ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ, ἥτις δὲν πρέπει νὰ βραδύνη, διότι ὁ φωσφόρος εἶναι ἐν τῶν δραστικωτέρων δηλητηρίων. Κατὰ τὴν περίπτωσην ταύτην δὲν πρέπει ν' ἀναμιγνύωμεν γάλα μετὰ τοῦ ἐσακχαρωμένου ὕδατος, τὸ ὁποῖον δίδομεν εἰς τὸν παθόντα.

Εἰς ἐκ τὴν ἐκ μυκῆτων δηλητηρίασιν μετὰ τὴν πρόκλησιν ἔμετου δίδομεν εἰς τὸν παθόντα καὶ καθαρτικόν τι φάρμακόν, ἔλαιον ρητίνης ἢ ἀγγλικὸν ἄλας. Τῷ δίδομεν πρὸς τούτοις νὰ πῆ δυνατὸν καφὲν καὶ κατὰ πᾶν τέταρτον τῆς ὥρας 15—20 σταγόνας αἰθέρος ἐντὸς ἐνὸς κοχλιαρίου ὕδατος μετ' ὀλίγης σακχάρως. Αἱ ὀξειῶν οὐσίαι καὶ κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην ἀπαγορεύονται. Εἰς τὴν θεραπείαν ταύτην πρέπει νὰ υποβάλλωνται πάντες οἱ φαγόντες ἐκ τῶν αὐτῶν μυκῆτων καὶ ἂν ἐτι δὲν ἐξεδηλώθησαν εἰς πάντας συμπτώματα δηλητηριάσεων.

**Ξενα σώματα:** Πολλάκις συμβαίνει νὰ εἰσέλθωσιν εἰς

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

Ὅταν ἄκανθα ἢ βελόνη ἢ ἄλλο τι τοιοῦτον εἰσέλθῃ εἰς τὸ δέρμα, πρέπει νὰ προσπαθῆσωμεν 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 προκαλῶν καὶ δάκρυα. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει προσπαθοῦμεν νὰ ἐξαγάγωμεν τὸ ξένον σῶμα ὡς ἐξῆς· σύρωμεν 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 ὁποῖον περιστρέφομεν εἰς κύλινδρον καὶ ἀλείφομεν διὰ σιροπίου. Συνήθως ὅμως τὰ εἰς τὸν ὀφθαλμὸν εἰσερχόμενα ἀντικείμενα, ἐξέρχονται μετὰ τῶν δακρύων τῶν ὁποίων ἄφθονον ἐκροτὴν προκαλοῦσιν. Ἄν ὅμως μεθ' ὅλα ταῦτα δὲν ἀρξιεθῇ τὸ ξένον σῶμα, πρέπει νὰ προσκαλῆται ἰατρός.

Ἄν εἰσέλθῃ εἰς τὸ οὖς ἔντομόν τι ὡς κόρις, ψύλλος ἢ ἄλλο τι, προξενεῖ ἀνυπόφορον ἐνόχλησιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἀρκεῖ νὰ ἐνσταλαξώμεν 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 καρφίδος, ἀλλὰ τὸ μόνον ὅπερ δυνάμεθα νὰ πράξωμεν εἶναι νὰ ἐγγύνωμεν εἰς τὸ οὖς χλιαρὸν ὕδωρ διὰ μικροῦ κλύ-

σματος, ἀφ' οὗ τοποθετήσωμεν τὸν παθόντα οὕτως, ὥστε τὸ πάσχον οὖς νὰ κλίνη πρὸς τὰ κάτω τὸ ὕδωρ εἰσερχόμενον μεθ' ὀρυκτῆς ἀπωθεῖ τὸ ξένον σῶμα πρὸς τὰ ἔξω καὶ πολλάκις συμπαρασύρει αὐτὸ ἐνῶ ἔκρρει. Ἐάν ὅμως διὰ τοῦ μέσου 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 πταρμὸς μετὰ τοῦ πταρμοῦ δὲ ἐξέρχεται συνήθως καὶ τὸ ξένον σῶμα.

Ἐάν, ἐνῶ τρώγει τις, ὀμιλῇ ἢ γελάῃ 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 εἰς παραταθῆ ἐπὶ πολὺ δύναται νὰ ἐπιφέρῃ καὶ τὸν θάνατον. Ἐπέρχεται ὅμως ἀμέσως βήξ, ὅστις ἐξωθῶν πρὸς τὰ ἔξω τὸ εἰσελθὸν εἰς τὸν λάρυγγα ἀντικείμενον, σώζει τὸν παθόντα. Ἐάν ὅμως δὲν κατορθωθῇ τοῦτο διὰ τοῦ βιχρός, πρέπει νὰ σπεύδωμεν ταχέως εἰς πρόσκλησιν ἰατροῦ διότι ὁ κίνδυνος εἶναι προφανής· ἐν τῷ μεταξύ δὲ τοποθετοῦμεν τὸν πάσχοντα πρηνῆ καὶ κτυπῶμεν αὐτὸν ἐλαφρῶς ἐπὶ τῆς ράχεως· οὕτω διευκολύνομεν τὴν ἀπαλλαγὴν τοῦ λάρυγγος μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ.

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

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

Καὶ πρῶτον τὸ ἄριστον προφυλακτικὸν μέσον εἶναι νὰ ἀραιώνηται ὁ πληθυσμὸς ὅταν ἐπιδημία τὸς ἐνσκήπτῃ. Παρετρήθη ὅτι, ὅπου ὁ συνοικισμὸς εἶναι πυκνὸς καὶ ὁ πληθυσμὸς πολὺς, ἐκεῖ καὶ ἡ ἐπιδημικὴ νόσος ἀριθμεῖ περισσότερα θύματα. Ἐὰν ὅμως δὲν δύναται τις ν' ἀπομακρυνθῆ ἀπὸ τῆς ἐστίας τοῦ μολύσματος, οφείλει νὰ προφυλάττηται ὅσον εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἡ μὲν δίαιτα πρέπει ἦναι ὅσον οἶον τε ὑγιεινότερα, ὄχι ὅμως καὶ νὰ μεταβάλληται ἀποτόμως. Οὕτως οφείλει μὲν τις ν' ἀπέχῃ ἀπὸ τῆς πολυφαγίας καὶ ἀπὸ πάσης τροφῆς, ἡ ὁποία δύναται νὰ βλάψῃ, ἀλλ' ὄχι καὶ νὰ τρέφηται ἀνεπαρκῶς ἢ νὰ περιορίζηται εἰς τροφήν μονότονον. Πρὸς τούτοις πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τις τὸ ψυχρὸν καὶ τὴν ὑγρασίαν καὶ νὰ μὴ ἐξέρχεται 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 ὑγείας καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν νόσον. Ἐν γένει ἡ κακὴ δίαιτα, ὁ ἀνεπαρκὴς ἀερισμὸς τῶν οἰκιῶν, ἡ ἀκαθαρότης, καὶ πᾶ-

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

Ὅταν δὲ ἦναι τις ἠναγκασμένος νὰ περιποιητῆται ἀ-  
σθενῆ προσβεβλημένον ὑπὸ ἐπιδημικῆς νόσου, πρέπει νὰ  
λαμβάνη τὰς ἐξῆς προφυλάξεις. Νὰ ἐξέρχεται συχνό-  
τατα εἰς καθαρὸν ἀέρα, ὡσάκις δὲ πλησιάσῃ ἢ ἐγγίξῃ  
τὸν ἀσθενῆ, ἀμέσως μετὰ τοῦτο νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας,  
τὸ πρόσωπον καὶ τὸ στόμα· ἂν δὲ ἡ ἀτθένεια ἦναι λίαν  
κινδυνώδης, νὰ μεταχειρίζηται πρὸς πλύσιν ἀντὶ ἀπλοῦ  
ὑδατος ἀντισηπτικόν τι ὑγρὸν, οἷον διάλυσιν βορικοῦ ὀ-  
ξέος ν' ἀπλάσση συχνάκις ἐνδύματα καὶ μάλιστα νὰ  
ἐνδύηται ὅλως λευκά λινά. Τέλος νὰ τρέφηται καλῶς  
καὶ ν' ἀκολουθῆ ἐν γένει ὑγιεινὴν δίαιταν.

Ἰδιαιτέραν φροντίδα καὶ προσοχὴν ἀπαιτεῖ πρὸς τού-  
τοις ἡ ἀπολύμανσις τοῦ δωματίου, ἐν τῷ ὁποίῳ εὐρί-  
σκεται ὁ ἀσθενής, τῶν ἐνδυμάτων καὶ κλινοστρωμνῶν  
αὐτοῦ, τῶν ἀφοδευτηρίων καὶ ὅλης τῆς οἰκίας.

Καὶ τὸ μὲν δωμάτιον ἀπολυμαίνεται ἐὰν ραντίζωμεν  
συχνάκις τὸ ἔδαφος διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος 1:100  
θέτομεν δὲ καὶ εἰς τι δοχεῖον μικρὰν ποσότητα τοῦ ὑ-  
γροῦ 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 δωμάτιον ἐν  
τῷ ὁποίῳ ἐνοσηλεύθη, πλύνομεν ὀλόκληρον τὸ ἔδαφος  
αὐτοῦ μὲ διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος καὶ χρίσομεν τοὺς τοί-  
χους διὰ κόνεως ἀσβέστου εἰς τὴν ὁποίαν προσθέτομεν  
καὶ ὀλίγον φανικὸν ὀξύ, ἔτι δὲ καίρομεν ἐντὸς τοῦ δω-  
ματίου θεῖον.

Τὰς δὲ κλινοστρωμνάς καὶ τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθε-  
kj

νοὺς 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 μὲ 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 δύναται τις νὰ προλάβῃ καὶ θεραπείῃ 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 γνωστὰί αἱ ὠφέλιμοι ιδιότητες. Καὶ τὰ μὲν τοῦ πρώτου εἶδους φυλάττει ἡ οἰκοδέσποινα εἰς φιάλιδια ἢ κατάλληλα δοχεῖα, ἐφ' ἑκάστου τῶν ὁποίων γράφει τὸ ὄνομα καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ περιεχομένου φαρμάκου, τὰ δὲ τοῦ δευτέρου εἶδους συνιστάμενα εἰς ρίζας, φύλλα, ἄνθη καὶ σπόρους διαφόρων φυτῶν, ἢ ἀγοράζει ἢ συλλέγει ἡ ἴδια 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 εἶδους καὶ τινων ἐρ-



γαλειών και σκευῶν χρησίμων πρὸς παρασκευὴν τῶν διαφόρων φαρμάκων τοποθετεῖ εἰς κατάλληλον κιβώτιον ἢ ἐρμάριον. Τὸ κιβώτιον ἢ ἐρμάριον τοῦτο, ἦτοι 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 δυνατόν νὰ ἐπέλθωσι.

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

*Αἰθήρ*, ἀντισπασμωδικὸν καὶ ὠφέλιμον εἰς νευρικὰς παθήσεις. Λαμβάνονται 10—20 σταγόνες αὐτοῦ ἐντὸς ὕδατος ἢ ἐπὶ τεμαχίου ζακχάρεως· 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 ἀλθαίας*· δι' αὐτῆς ἐπιτρέβεται τὸ στήθος κατὰ τοὺς κατάρρους καὶ τὰς ἐλαφρὰς βρογχίτιδας.

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

*Βορίκον ὀξύ*· (*acide borique*). Ἐλαφρὰ διάλυσις

αὐτοῦ. (10 γραμμάρια βορικοῦ ὀξέος ἐντὸς 100 γραμμαρίων ὕδατος) θεραπεύει τὰ ἀκίνδυνα ἐξαρθήματα καὶ τραύματα. ἔτι 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 ἰωδίου.** 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 ἀρτίκης.** Τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον διὰ τοῦ βάμματος τούτου τίθεται ἐπὶ τῶν πληγῶν.

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

**Βαζελίνη** ἀπλή 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 μοσχοκαρύου**· χρήσιμον πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ στήθους κατὰ τὸν κατάρρουν καὶ τὰς ἐλαφρὰς βρογχίτιδας.

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

**Κίνα.** Λαμβάνεται ὡς ἀρέφημα, εἶναι δὲ τονικὴ καὶ ἀντιπυρετικὴ.

*Κίκκιον έλαιον* (ρετσινόλαδο), *ρουβάρβαρον* (ραβέντι), *άλας άγγλικόν* δίδονται ως καθαρτικά.

*Λαύδαρον*. Δίδεται κατά του κωλικόπνονου, πόνου του στομάχου, της διαρροίας, της δυσεντερίας εις δόσιν 5 — 20 σταγόνων επί τεμαχίου σακχάρους ή σταγόνες τινες αυτού χύνονται επί των καταπλασμάτων του λινοσπόρου κατά τας αυτάς περιπτώσεις.

*Μαγνησία*. Λαμβάνεται ως καθαρτικόν και κατά τας δηλητηριάσεις.

*Οινόπνευμα και έλαιον καμφοράς και άπλοϊν οινόπνευμα*: χρησιμεύουσιν εις έντρίψεις κατά των ρευματισμών ή άλλων πόνων και ως ιδρωτικά.

*Οινόπνευμα μέντας* (alcohol de menthe), ώρέλιμον κατά της δυσπεψίας λαμβάνονται έξ αυτού 15 — 20 σταγόνες έντός ολίγου ύδατος έτακχαρωμένου.

*Στυπτηρία*. Χρήσιμος προς έπίσχεσιν αίμορραγιών και γαργαρισμούς διά τας παθήσεις του λαιμού. Και διά μόν το πρώτον μεταχειρίζομεθα κόνιν στυπτηρίας, διά δέ το δεύτερον διαλύεται αύτη έντός ύδατος εις το όποιον έβράσαμεν κριθήν, και προσθέτομεν ολίγον μέλι. (4 — 6 γραμμάρια στυπτηρίας έντός 100 γραμ. ύδατος).

*Σαρτονίνη*. Άνθελμιντικόν.

*Σπόροι λίου*. Τετριμμένοι εις κόνιν χρησιμεύουσιν εις καταπλάσματα, τα όποια έπιτίθενται επί της κοιλίας κατά τας έντερικάς παθήσεις ή επί πληγών.

Τά τοιαύτα καταπλάσματα επί μόν των πληγών 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, μεταξὺ δὲ αὐτοῦ καὶ τῆς κοιλίας ἐπιστρώνομεν  
τεμάχιον φλανέλλας καὶ δι' ἑτέρου τεμαχίου φλανέλλας  
καλύπτομεν τὸ κατάπλασμα· διὰ τοῦ τρόπου τούτου  
διατηρεῖται τοῦτο θερμὸν ἐπὶ πολλὰς ὥρας· εὐθὺς δ' ἅμα  
φυγρανθῆ πρέπει ν' ἀφαιρῆται.

Σπόροι σινάπεως. Ἐκ τούτων τετριμμένων εἰς κό-  
νιν παρασκευάζονται οἱ σιναπισμοί. Ἄναμιγνύεται ἡ  
κόνις τοῦ σινάπεως μεθ' ὕδατος καὶ περιτυλίσσεται τὸ  
μίγμα τοῦτο μετρίως ἀραιὸν εἰς λεπτὸν πανίον. Ἐπιτί-  
θενται δὲ οἱ σιναπισμοὶ εἰς διάφορα μέρη τοῦ σώματος,  
κυρίως εἰς τὸν τράχηλον, τοὺς μηρούς, τὰς κνήμας καὶ  
τοὺς πόδας. Ἄντι κόνεως τοῦ σινάπεως πωλοῦνται εἰς  
τὰ φαρμακεῖα καὶ σιναπισμοὶ ξηροὶ ἐπὶ τεμαχίου χάρ-  
του προσκεκολλημένοι (sinapismes Rigolot). Τούτων  
ἡ χρῆσις εἶναι ἐπίσης ἀπο-ελεσματικὴ 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.

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

μιγνύεται μετὰ πέντε ἢ ἕξ κοχλιαρίων ἑστακχαρωμένου ὕδατος.

Ἰσθωρ ἀνθέων πορτοκαλέας ἢ λεμονέας (ἀνθόερον). Ὠφέλιμον ὡς ἀντισπασμωδικὸν καὶ κατὰ τῶν νευρικῶν κρίσεων.

Ἰπερχλωριούχος σίδηρος. Χρήσιμος εἰς ἐπίσχεσιν αἰμορραγιῶν. Σταγόνες τινες αὐτοῦ ἐπὶ τεμαχίου βάμβακος ἢ πανίου ἐπιτίθενται εἰς τὸ μέρος ὅθεν ρεεῖ τὸ αἷμα.

Φανικὸν ὄξύ. 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 ἰαματικὰς ιδιότητας καὶ ἐπομένως ἀπαραίτητα εἰς τὸ οἰνικὸν 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, ἡδύοσμος, ἄψινθος.

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

Τὰ διουρητικά· ἄγρωστις (ἀγριάδα), πετροτέλινον.

Τὰ στυπτικά· αἱ κάλυκες (κόμβοι) τῶν ἐρυθρῶν ῥόδων τὸ τέιον.

Τὰ ναρκωτικά· αἱ μήκωνες.

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

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

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

Λυχνία οἰνοπνεύματος (καμινέτο).

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

Τειοδόχαι πρὸς κατασκευὴν τῶν ἐγχυμάτων.

Κοχλιάριά τινὰ ξύλινα.

Θερμόμετρον.

Σταγονόμετρον.

Λουτήρ.

Κλύσμα.

Σικύαι (βεντούζαι).

Χρήσιμα πρὸς τούτοις εἶναι τὰ ἐκδόρια καὶ αἱ βδέλλαι· ταῦτα ὅμως μεταχειρίζομεθα 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 ἐπίδεσμους, παλαιὰς φανέλλας, ἐκ τῶν ὁποίων κατασκευάζει σάκκους διὰ καταπλάσματα, ἔτι δὲ λινὰ πανία χρήσιμα πρὸς κατασκευὴν μοτοῦ διὰ τὰς πληγὰς.

*Νοσηλεία.* "Ἐν τῶν σπουδαιότερων 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 συμβούλαι τοῦ ἱατροῦ δύνανται νὰ ὠφελήσωσι· τούναντίον 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, ὡς ἔχουσιν ἐκ φύσεως πάντα τὰ πρὸς τοῦτο ἀπαιτούμενα προσόντα. Τὸ υἱκόν, τὸ μητρικόν καὶ τὸ συζυγικόν φίλτρον τῆς γυναικός, ἢ πρὸς τοὺς πάσχοντας εὐαίσθησια 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 ἔπεται ὅτι ἡ νοσοκόμος ἀνάγκη νὰ ἔχη πάσας τὰς προμνημονευθείσας ἀρετάς, ὅπως ἐπιτυχῶς εἰς τὸ δυσχερὲς καὶ φιλανθρωπότατον ἔργον τῆς νοσηλείας.

Καὶ τὸ μὲν δωμάτιον ὅπου ὁ ἀσθενὴς νοσηλεύεται, πρέπει νὰ ᾖ εὐρύχωρον καὶ εὐαέρον, νὰ ἔχη δέ, εἰ δυνατόν, παράθυρα πρὸς νότον καὶ ἀνατολάς.

Ἀπὸ τοῦ δωματίου τούτου πρέπει ν' ἀφαιρῶνται τὰ περιττὰ ἐπιπλά 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 καὶ, 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 αἰφιάλαι 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 ὑπάρχη ἐν τῷ δωματίῳ τούτῳ θερμόμετρον, ὅπως κανονίζηται ἡ ἀναγκαία διὰ τὸν ἀ-



σθενή θερμοκρατία και ώρολόγιον ίνα δίδωνται τὰ φάρμακα ακριβώς κατὰ τήν ώρισμένην ώραν.

Έπειδή δέ ή ήθική κατάστασις του άθθενουσ σπουδαίαν επίδρατιν έξασκεί επί τής πορείας τής άσθνεύιας, καλόν είναι ν' απομακρύνωμεν από του δωματίου τουτου πών αντικείμενα, τó όποιον θα ήρύνατο να προξενήση λύπην ή μελαγχολίαν εις τον πάσχοντα, να διακοσμήμεν δέ αυτό ούτως ώπτε να έξη φαιδρόν και χαρίεσαν άποψιν.

Τά δέ καθήκοντα τής καλής νοσοκόμου είναι τὰ έπόμενα.

Α'. Μεταχειρίζεται τὰ συνήθη οικιακά φάρμακα προς θεραπείαν πάτης άδιαθεσίας· εάν όμως αύτη επιμένη, ή παρουσιάζωνται άνησυχητικά συμπτώματα, προσκαλεί άνευ βραδύτητος ιατρόν.

Β'. Έκθέτει σαφώς και ακριβώς εις τον ιατρόν τὰ διάφορα συμπτώματα τής άσθνεύιας και τήν έν γενεί κατάστασιν του άθθενουσ.

Γ'. Άκούει και εκτελεί μετά προσοχής πάντα του ιατρού συμβουλήν και οδηγίαν όσον αφορά εις τήν χρήσιν των φαρμάκων, τήν τροφήν και τήν όλην δίαιταν του άσθενουσ· ίνα δέ ένθυμηται πάτας τās οδηγίαισ ταύτας ακριβέστατα, καλόν είναι νά γράφη αύτάσ.

Δ'. Μετά μεγίστης προσοχής και ακριβείας δίδει εις τον άσθενή τὰ φάρμακα, προσέχουσα ιδίαι, όπως μή συμβή περι τήν χρήσιν αύτών λάθος τι, τó όποιον δυ-

ναται ν' ἀποβῆ 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· καθαρῶς δὲ καὶ τὸν ἐν τῷ κοιτῶνι ἀέρα ἀνοίγουσθα συνεχῶς τὰ παράθυρα καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἀπολυμαίνουσα διὰ φανικοῦ ὀξέος. Ἄλλ' εἰς τὸν ἀερισμὸν τοῦ δωματίου ὀφείλει νὰ προσέχη ὅπως μὴ προσβάλλῃ τὸν ἀσθενῆ ψυχρὸς ἀῆρ ἢ ρεῦμα ἀέρος· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, καθ' ἣν ὥραν ἀερίζεται τὸ δωμάτιον, νὰ τοποθετῆται πρὸ τῆς κλίνης τοῦ ἀσθενοῦς ἐν μέγα ἀλεξήνεμον (paravent).

ΣΤ'. Φροντίζει ὅπως διατηρῆ 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 θερμομέτρον· δὲν πρέπει δὲ ἡ θερμοκρασία αὕτη νὰ ὑπερβαίῃ τοὺς 16 βαθμοὺς οὔτε νὰ κατέρχεται κατωτέρω τοῦ σημείου τούτου.

Ζ'. Φροντίζει ὅπως μὴ φέρῃ ὁ ἀσθενὴς ἐνδύματα, τὰ ὅποια τὸν στενοχωροῦσιν, ἀλλ' εὐρύν καὶ ἄνετον κοιτωνίτην, τὰ δὲ καλύμματα τῆς κλίνης του νὰ ᾖναι ἐλαφρά καὶ θερμά.

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

τημέλητος και ακάθαρτος, διότι τούτο προξενεί δυσάρεστον έντύπωσιν εις τόν πάσχοντα. Διά τόν αὐτόν λόγον τακτοποιεῖ ἐπιμελῶς πάντα τὰ σκεύη τοῦ κοιτῶνος μὴ ἀνεχομένη τὴν ἐλαχίστην ἀταξίαν, καθαρῖζει δὲ συχνότατα τὰ ποτήρια και κύπελλα τῶν φαρμάκων και πᾶν ἄλλο ἀντικείμενον χρήσιμον εις τὴν νοσηλείαν.

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

Γ'. Συμπεριφέρεται πρὸς τόν πάσχοντα μετὰ πολλῆς γλυκύτητος, ὑπέκουσα μὲν εις τὰς ἀπαιτήσεις και τὰς ἰδιοτροπίας του, ἀλλὰ μετὰ πραότητος ἀποτρέπουσα αὐτόν ἀπὸ παντὸς ὅ,τι δύναται νὰ τὸν βλάψῃ. Πρὸς τοῦτοις μετὰ πολλῆς ἐπιτηδειότητος και ταχύτητος ἐφαρμόζει εις τὸ σῶμα τοῦ ἀσθενοῦς σιναπισμοὺς, καταπλάσματα, ἐπιδέσμους και τὰ τοιαῦτα. Εἰς δὲ τὰ ἀ-

σ'ενεϋντα πα δία προτπα'εί νά διευκολύνη τήν λήψιν τών φαρμάκων διὰ διαφόρων άβλαβών μέτων.

ΙΑ'. Όταν μέλλη νά διανυκτερεύση πλησίον τοῦ άσ'ενεϋς, φροντίζη νά παραλάβη εἰς τὸ δωμάτιον πᾶν ὅ,τι ἀναγκαιοῖ κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, ἤτοι λυχνίαν νυκτερινήν, ὠρολόγιον, λυχνίαν οἰνοπνεύματος, τέτον ἢ καρέν, ἵνα ἀποδιώκη τὸν ὕπνον, βιβλίον τι πρὸς ἀνάγνωσιν ἢ ἐργόχειρον. Ὅφείλει ὅμως νά προσέχη ὅπως μὴ προστρίβη τὰ φύλλα τοῦ βιβλίου, ὅταν στρέφη αὐτὰ καὶ ἐργαζομένη ἢ ἄλλο τι πράττοντα νά μὴ προξενῇ τὸν ἐλάχιστον θόρυβον, ἵνα μὴ ἐνοχλῇ τὸν άσθενῆ καὶ διακόπτη τὸν ὕπνον αὐτοῦ.

ΙΒ'. Ἐνθαρρύνει καὶ παρηγορεῖ τὸν πάσχοντα. Ἐπειδὴ πολλάκις αἰσθάνεται οὗτος τὴν σοβαρότητα τῆς καταστάσεώς του, καθήκον τῆς ἀγαθῆς νοσοκόμου εἶναι ν' ἀπομακρύνη ἀπ' αὐτοῦ πᾶσαν δυσάρεστον καὶ λυπηρὰν σκέψιν. Πρὸς τοῦτο προτπαθεῖ νά φαίνεται καὶ ἡ ἰδία φαιδρὰ καὶ εὐθυμος, ἀποκρύπτουσα ἐπιμελῶς τὴν λύπην καὶ ἀνησυχίαν τῆς, τῷ ὁμιλεῖ περὶ ἀντικειμένων τερπνῶν καὶ φαιδρῶν καὶ τῷ παρέχει γλυκειὰς ἐλπίδας περὶ τοῦ μέλλοντος· τέλος ἐνθαρρύνει τὸν άσθενῆ ἐνισχύουσα δι' εὐσεβῶν καὶ παρηγόρων λόγων τὴν πρὸς τὸν Θεὸν πίστιν καὶ ἐλπίδα αὐτοῦ· τοῦτο δὲ ὄχι μόνον ἠθικῶς 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 ἀνάρρωσιν ὀφείλει ἐπίσης αὕτη νὰ καταβάλλῃ μεγίστην προτοχὴν περὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν δίκαιαν τοῦ ἀσθενοῦς. Οὕτω αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς χωρὶς νὰ ἐνδίδῃ εἰς τὰς ὑπερβολικὰς ποσότητας ἀπαιτήρεις τοῦ ἀναρρωνύοντος, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ τὸν βλάψωσι· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι νὰ τρώγῃ ὁ ἀναρρωνύων συχνάκις, ἀλλ' ὀλίγην τροφήν ἐκάστοτε· 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 ἑλαφρά καὶ τερπνά βιβλία, ἵνα τὸν διασκεδάσῃ βραδύτερον, δὲ τῷ ἐπιτρέπει ν' ἀναγινώσκῃ τοιαῦτα ὁ ἴδιος, ἀλλ' οὐδέποτε ἐπὶ πολλὰς συνεχῶς ὥρας οὕτως ὥστε νὰ κουράζηται ἐκ τῆς ὑπερβολικῆς προσηλώσεως.

Φροντίζει τέλος ὅπως μὴ ἐκτίθηται 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 κατά τε τὸ στάδιον τῆς ἀσθενείας καὶ τὸ τῆς ἀναρρώσεως, τὰ ὅποια πρέπει ἢ οἰκοδέσποινα νὰ ἐκπληροῖ μετὰ πολλῆς ἀφοσιώσεως πρὸς οἰονδήποτε ἀσθενοῦν μέλος τῆς οἰκογενείας αὐτῆς, ἐκ τῆς χριστιανικῆς αὐταπαρνησίας, τῆς φιλοστοργίας, τῆς συμπαθείας πρὸς τοὺς πάσχοντας, καὶ τῆς πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως καὶ ἐλπίδος ἀντλοῦσα θάρρος καὶ δύναμιν, ἕπως ἐκτελεῖ τὸ ἔργον τοῦτο, τὸ ὅποιον εἶναι ἤχιστα μὲν εὐχάριστον, ἀλλὰ λίαν φιλόνηρον 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 ἔτησίᾳ 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'.

Ἦλη πλουσία καὶ τερπνοτάτη.

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 Ἐμμ. Ταβανιώτην.

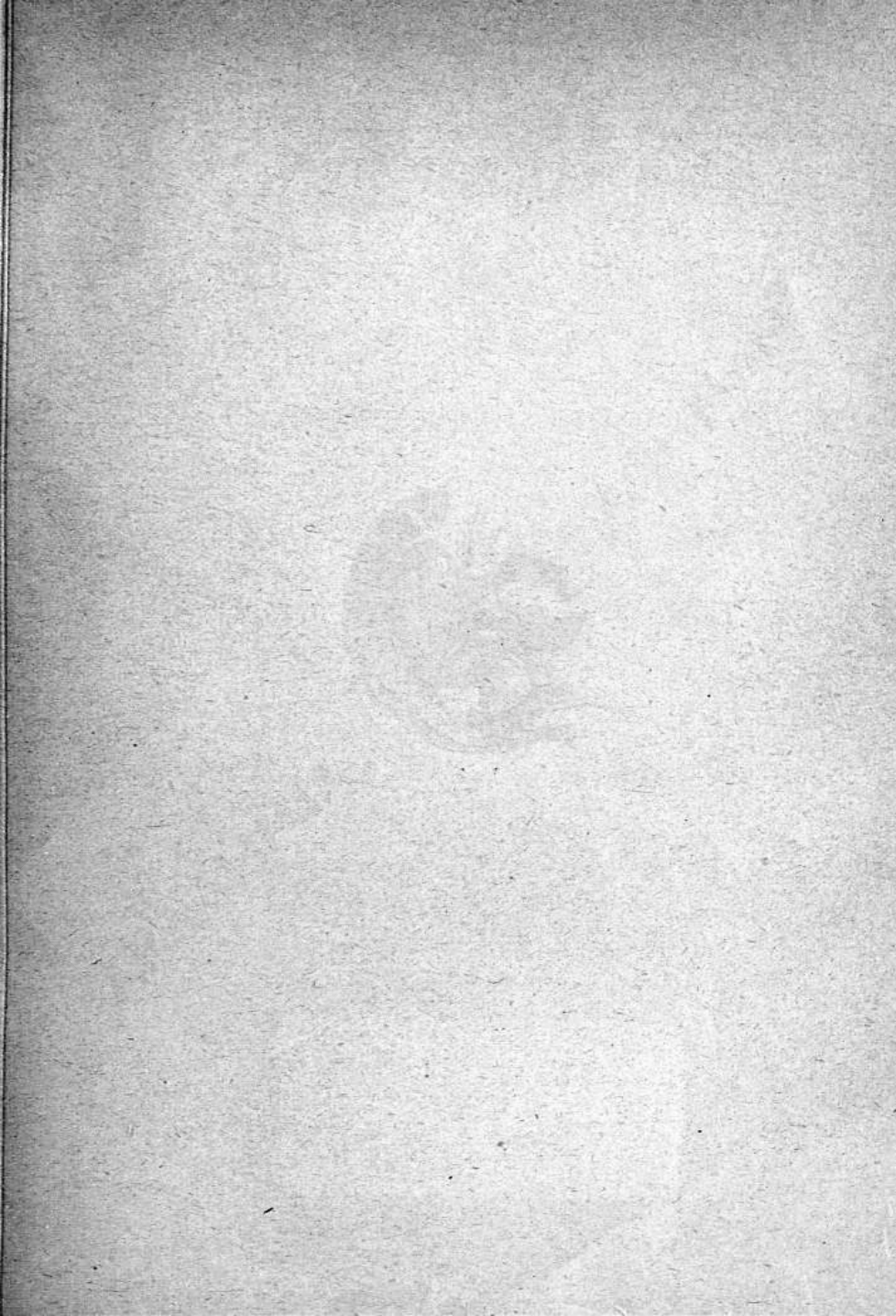
Γραφεῖα «Βοσπορίδος»

Κουρσοῦμ Χὰν Ἄριθ. 23.

Galata

Constantinople





ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ



007000167431