

ΑΓΛΑΪΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معارف نظارت و مطبوعات مدیریت عالیاری رخصتله ۳۵۷ نومبرول
د ۲۰ مائس ۱۳۱۸ طبع اولنشد



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

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

1902



SISMANGOLLO
MILANO

ΑΓΛΑΪΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

32

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΟΤΑΙ

ΥΠΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Τ. ΤΑΒΑΝΙΩΤΟΥ

معرف تطارت جليلهسى و مطبوعات داخلية اداره سنك ۳۰۷ نومرولى
و ۲۰ مائس ۳۱۸ تاريخلو رخصتنامه سيله طبع اولمشدر



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ Ν. Γ. ΚΕΦΑΛΙΔΟΥ

(Γαλατᾶ, Ὀδὸς Πιλαῶρ, ἀριθμ. 12, Ἀπέναντι τοῦ Τοῦνελ Χάν.)

1092

SISMANOGLIO

Πᾶν ἀντίτυπον θὰ φέρῃ τὴν ὑπογραφήν τοῦ
ἐκδότου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πάντες κατανοοῦσι τὴν μεγίστην καὶ ἀπαραίτη-
τον 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, ἐ-
θεωρήθη ὡς ἐν τῶν πρωτίστων θεμελιωδέστατον καὶ
ἀναπόσπαστον ἀπὸ τῆς θηλείας παιδείσεως μάθημα.

Πρὸς ἐξυπνρέτησιν τοῦ σκοποῦ τούτου ἀνεθέ-
σαμεν εἰς τὴν μακρὰν πεῖραν ἐπὶ τῇ διδασκαλίᾳ
τοῦ μαθήματος τούτου κεκτημένην λογιᾶν Δεσποι-
νίδα Ἀγλαΐαν Α. Πρεβεζιώτου τὴν σύνταξιν τοῦ
παρόντος πονήματος, ἥτις ἐγένετο ἐπὶ τῇ βάσει
ἐκτενεστάτου διαγράμματος περιλαμβάνοντος ἀφ' ἐ-
νὸς μὲν ἐκλαϊκευμένας πάσας τὰς πρὸς λελογισμέ-
νην διοίκησιν τοῦ οἴκου θεωρητικὰς γνώσεις, ἀφ' ἐ-
τέρου δὲ καὶ πλείστας ὄσας πρακτικὰς συμβουλὰς
καὶ ὁδηγίας, ὅσαι ἀπαιτοῦνται πρὸς καλὴν αὐτοῦ
συντήρησιν, ἥτοι στοιχούσας ἀπ' εὐθείας πρὸς τὴν
πρακτικὴν ἐξάσκησιν τοῦ ἔργου τῆς **οἰκοκυρίας**.
Τὰς συνταγὰς καὶ ὁδηγίας ταύτας παρέλαβεν ἡ συγ-
γραφεὺς ἐκ τῶν ἀρίστων τοῦ εἴδους τούτου γαλ-
λικῶν καὶ ἀγγλικῶν συγγραμμάτων. Ἐπειδὴ δέ, ὡς

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

Πρὸς 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 σκοπιμωτέραν καὶ ὑγιεστέραν τῆς γυναικὸς μορφώσιν, ἐξ ἧς καὶ μόνης πρέπει νὰ ἀναμένωμεν τὴν ἀνόρθωσιν τοῦ οἰκογενειακοῦ ἡμῶν βίου.

EMMANOYHA T. TABANIOTHE



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 προετοιμάζῃται 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 ὁποῖον

πολλούς κόπους και πολυειδή καθήκοντα επιβάλλει. β) διανοητική ανάπτυξις και γ) ήθικη μόρφωσις.

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

Αἱ κυριώτεραι τῶν ἀρετῶν τούτων εἶναι αἱ ἐξῆς :

Α'. Τάξις. Ἡ τάξις εἶναι ἀρετὴ σπουδαιοτάτη διὰ τὴν οἰκοδεσποιναν. Τάξις πρέπει νὰ ὑπάρχη ὄχι μόνον εἰς τὴν διευθέτησιν τῶν ἐπιπλῶν καὶ σκευῶν τοῦ οἴκου, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἐργασίαν καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου καὶ εἰς τὴν διαχείρισιν τῶν χρημάτων καὶ εἰς πᾶν ἄλλο πρᾶγμα. Οἶκος εἰς τὸν ὅποιον ἡ πολυτιμος αὕτη ἀρετὴ βασιλεύει, παρουσιάζει λαμπρὰν εἰκόνα, βεβαίως δὲ εὐημερεῖ καὶ προάγεται· τούναντίον δὲ ὅπου ἐλλείπει ἡ τάξις, οἰκτρὰ εἶναι τὰ ἀποτελέσματα· διότι ἡ ἀταξία ἐπιφέρουσα ἀπώλειαν χρόνου καὶ χρημάτων, συνεπιφέρει πολλάκις καὶ τὴν οἰκονομικὴν τῆς οἰκογενείας καταστροφὴν. Ἡ τάξις ἀπαιτεῖ α) νὰ ἐκτελῆ τις ἀνά ἐν τὰ διάφορα οἰκιακὰ ἔργα, τ. ἔ. οὐδέποτε ν' ἀρχίζῃ νέαν ἐργασίαν πρὶν ἢ τελειώσῃ τὴν ἤδη ἀρξαμένην, β) νὰ μὴ ἀφίνη ποτὲ ἔργον τι ἡμιτελὲς ἢ ἐλλιπὲς καὶ γ) νὰ καταμερίζωνται τὰ ἔργα, δηλ. νὰ διανέμονται μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας ἀναλόγως τῆς ἰκανότητος ἐκάστου. Ἐν γένει τὰ ὑπὸ τῆς τάξεως ἐπιβαλλόμενα καθήκοντα συνοφίζονται ἰκανῶς εἰς τὸ ἐξῆς παράγγελμα « εἰς τόπος δι' ἕκαστον πρᾶγμα καὶ ἕκαστον πρᾶγμα εἰς τὸν τόπον του· ὠρισμένος χρόνος δι' ἕκαστην ἐργασίαν καὶ ἕκαστη ἐργασία εἰς τὸν δι' αὐτὴν ὠρισμένον χρόνον ».

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

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

Γ'. Φιλεργία. Ἐκ μικρᾶς ἡλικίας πρέπει νὰ συνηθίσῃ τις νὰ θεωρῇ τὴν ἐργασίαν ὡς καθήκον, τὸ δὲ καθήκον ὡς νόμον ἀπαράβατον, ὅστις πρέπει νὰ κανονίζῃ τὰς πράξεις μὲς. 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 οἰκοδεσποίνα, ἀποφεύγουσα τοὺς κόπους, παραμελῇ τὰ διάφορα ἔργα τῆς, ὀλέθρια βεβαίως θὰ ἦναι τὰ ἀποτελέσματα τῆς φυγοπονίας τῆς ταύτης. Τούναντίον ὅμως εὐτυχῆς καθίσταται ἡ οἰκογένεια, ὅταν ἡ οἰκοδεσποίνα καὶ τὰ διάφορα ἔργα τῆς δραστηρίως καὶ ἀνελλιπῶς ἐκτελῇ, καὶ τὴν ἐργασίαν τῶν ἄλλων ἐπιτηρῇ καὶ ἐν γένει διὰ τοῦ παραδείγματός τῆς προτρέπῃ 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-

πως τὴν ἀναγκαίαν ἐμπειρίαν καὶ δεξιότητα εἰς τὰς διαφόρους οἰκιακὰς τέχνας, τῶν ὁποίων σπουδαιόταται εἶναι ἡ ράπτικὴ, ἡ κοπτικὴ, ἡ ἐπιδιορθωτικὴ, ἡ πλύσις, ἡ σιδήρωσις, ἡ μαγειρικὴ. Γυνὴ μὴ ἐξησκημένη εἰς τὰς στοιχειώδεις μὲν ἀλλ' ἀπαραιτήτους ταύτας τέχνας ἀδύνατον εἶναι ν' ἀποβῆ καλὴ οἰκοδέσποινα εἰς οἰανδήποτε κοινωνικὴν θέσιν καὶ ἂν ἀνήκη, διότι τὰ ἄσθημα ταῦτα καὶ εὐτελεῖ 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 ἀνετος τῆς οἰκογενείας διαβίωσις. Ἐπομένως ἡ ἀληθῶς μεμορφωμένη γυνὴ δὲν ἀπάξιοι 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 φειδῶλος, περὶ τοῦ μέλλοντος προνοῶν, δαπανᾷ πάντοτε μεμετρημένως ἀποφεύγων πᾶσαν περιττὴν ἢ ἀσκοπὸν δαπάνην, οὕτω δὲ ἀποταμιεύει χρηματικὸν τι ποσόν, τὸ καλούμενον ἀποθεματικὸν κεφάλαιον. Τοῦτο δὲ εἶναι τοσοῦτω μᾶλλον ἐπάναγκες, καθ' ὅσον ἀγνοοῦμεν τί τὸ μέλλον μᾶς ἐπιφυλάσσει· διάφορα ἀπρόοπτα 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 ἡ οἰκοδέσποινα ἀνάγκη νὰ ἦναι πεπροικισμένη διὰ τῆς ἀρετῆς ταύτης, διότι αὕτη ὀφείλει νὰ φροντίσῃ περὶ τοῦ μέλλοντος ὀλοκλήρου οἰκογενείας τῆς ὁποίας ἡ εὐημερία ἢ ἡ δυστυχία εἶναι ἰδικόν της ἔργον ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἐπομένως οὐδέποτε ἐπιτρέπεται εἰς αὐτὴν νὰ δαπανᾷ ἀσκοπῶς ἢ εἰς πράγματα περιττά, ἵνα ἰκανοποιῇ τὴν ματαιοφροσύνην ἢ τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν κλίσιν της, ἀλλὰ συναισθανομένη τὴν εὐθύνην, ἣν φέρει, ὀφείλει νὰ προβαίνει εἰς πᾶσαν δαπάνην μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς.

Ἄλλ' ὡς εἶναι ὀλέθριον ἐλάττωμα ἡ παντελῆς 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 φειδώ, πρέπει νὰ μένη ἐντὸς τῶν ὁρίων, ἅτινα ἡ φρόνησις διαχαράττει εἰς αὐτὴν· δυνάμεθα δὲ νὰ προσδιορίσωμεν ἀκριβῶς τὰ ὅρια ταῦτα, ἐὰν λάβωμεν ὑπ' ἔψι 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 πολύτιμος. Οἱ πρακτικώτατοι Ἀμερικανοὶ ὡς ἀξίωμα των 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 ὁμως ἀπόλλυται ἀνεπι-

στρεπτεί. Είναι δὲ ὁ χρόνος οὐπιῶδες κεφάλαιον ἐργασίας, διότι πᾶσα ἐργασία, ἵνα ἐκτελεσθῇ, ἀπαιτεῖ πολὺν ἢ ὀλίγον χρόνον· ἐπομένως ἀνάγκη νὰ μεταχειριζώμεθα αὐτὸν μετὰ πολλῆς φειδοῦς, ἵνα εὐδοκιμῶμεν ἐν τῇ ἐργασίᾳ. Ἴνα δὲ κατορθοῖ τοῦτο ἡ οἰκοδέσποινα, τῆς ὁποίας εἶναι πολυειδῆ τὰ ἔργα, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχη πάντοτε ὑπ' ὄψει 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 ἐλευθέρᾳ νὰ μεταβάλλῃ ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας τῆς, τῶν ὥρῶν 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 ὠρισμένης 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 ἕνῃ πρωϊνῇ ὥρᾳ ἐξέγερσις καὶ προσευχή· 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 βαπτικὴν ἢ ἄλλην ἐργασίαν—προπαρασκευὴ γεύματος, 12—1 μ.

μ. γεῦμα, 1—2 ἀνάπαυσις ψυχαγωγία ἢ ἐλαφρά τῆς ἐργασίας, 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—ἐγγραφή τῶν λογαριασμῶν τῆς ἡμέρας καὶ κατάκλισις.

Z'. Καλαισθησία. Τὸ ἐπισφράγισμα τῶν ἀρετῶν, αἱ ὁποῖαι πρέπει νὰ περικοσμῶσι τὴν οἰκοδέσποιναν, εἶναι ἡ καλαισθησία. Πᾶς ἄνθρωπος ἔχει ἐν ἑαυτῷ ἔμφυτον τοῦ καλοῦ, ζωηρότερον δὲ ἐκδηλοῦται τοῦτο παρὰ τῇ 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 τῆς ἐκδηλοῖ καὶ εἰς τοὺς λόγους καὶ εἰς τὰς πράξεις καὶ εἰς τὴν ἐνδυμασίαν καὶ εἰς τὴν ἐπίπλωσιν τοῦ οἴκου καὶ εἰς τὴν διαγωγὴν τῆς 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 ἀληθῆς ἀρετὴ ὅταν συνοδεύηται ὑπὸ τῆς ἀπλότητος· « ἐν τῇ ἀπλότητι τὸ ὠραῖον » ἔλεγον οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι,

οί ὅποιοι εἰς τὸν μέγιστον βαθμὸν ἀνέπτυξαν τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ. Ἐπομένως πᾶσα γυνή. πλουσία ἢ πτωχή, δύναται νὰ ἦναι φιλόκαλος· δύναται μετὰ καλαισθησίας νὰ ἐκλέγη καὶ κατασκευάζη τὰ ἐνδύματά της, φιλοκάλως δ' ἐπίσης νὰ τοποθετῆ καὶ διασκευάζη 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 προβαίνη εἰς ἐκλογὴν κατοικίας.

Δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν οἰκίαν ἰδιόκτητον 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 ἐκλέγη τις πρὸς κατοικίαν θέσιν ὑψηλὴν, εὐάερον καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ λιμναζόντων ὑδάτων, διότι ταῦτα ἀναπτύσσουσι διάφορα μιάσματα. Ἡ δὲ κατοικία πρέπει νὰ ἦναι εὐρύχωρος, εὐάερος, στερεῶς ὠκοδομημένη, ἀπηλλαγμένη ὑγρασίας, νὰ ἔχη πρόσοφιν

κυρίως πρὸς ἀνατολάς, εἰ δυνατὸν δὲ καὶ ἄλλην πρὸς βορρᾶν καὶ πρὸς νότον, ἔτι δὲ νὰ ἔχη εὐρὺν πρὸ αὐτῆς ὀρίζοντα καὶ πολλὰ παράθυρα, ἵνα κυκλοφορῆ ἐλευθέρως ὁ ἀήρ καὶ εἰσέρχηται ἄπλετον τὸ ἡλιακὸν φῶς· πρὸς τούτοις δὲ νὰ περιβάλληται ὑπὸ κήπου, ἢ τούλάχιστον νὰ εὐρίσκηται πλησίον φυτείας. Ἄλλ' αἱ οἰκίαι τῶν πόλεων δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ συνενῶσιν ὅλα ταῦτα τὰ προσόντα, διότι ἐκεῖ καὶ ὁ χῶρος εἶναι μικρὸς καὶ ὁ συνοικισμὸς πυκνότερος, καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικώτερας συνοικίας, ὅπου ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολυλάκις ὑπέρογκος. Εἰς τὰς ἐξοχὰς ὅμως καὶ τὰ προάστεια δυνάμεθα ἀντὶ μικρᾶς δαπάνης νὰ ἐπιτύχωμεν κατοικίαν, ἣτις νὰ ἱκανοποιῆ 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 μετὰ τοῦ ἄστεως ἀδιάκοπον συκοινωνίαν τῶν προαστείων.

Ἐπειδὴ ἐντὸς τῶν πόλεων καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικώτερας συνοικίας ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολὺ μεγαλειτέρα, οἱ μὴ δυνάμενοι νὰ δαπανῶσι πολλὰ ἀναγκάζονται νὰ κατοικῶσιν εἰς οἰκίας στενάς, ὑγρὰς, καὶ μὴ ἀερίζομενας, εἰς τὰς ὁποίας οὐδεὶς ὑγιεινὸς ὅρος εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῆ· ἀλλ' ἢ ἐκ τούτου βλάβη τῆς ὑγιείας εἶναι μεγίστη καὶ πολυλάκις ἀνεπανόρθωτος· διὰ τοῦτο χάριν τῆς ὑγιείας πρέπει νὰ περικόπτωμεν μᾶλλον ἄλλας δαπάνας δευτερευούσας, οἷον τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς ἐπιπλώσεως κ. ἄ. καὶ νὰ προσθέτωμεν εἰς τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας.

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

κῶν τῆς οἰκογενείας. Καί εἰς μὲν τὸ ἰσόγειον εὐρίσκειται 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 τοίχον, κεκαλυμμένη διὰ κομποῦ ἐπικαλύμματος, καθίσματα τινα, κρεμαστὴ λυχνία ἐν τῷ μέσῳ ἀνηρητημένη, ἐν ἣ δύο σκεύη πρὸς ἀνάρτησιν ἀλεξιβροχίων, ράβδων, πέλων καὶ ἐπενδυτῶν, πρὸς τούτοις δὲ γάστραι τινὲς μὲ 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 τῶν οὕσα ἀδικαιολόγητος, μαρτυρεῖ τὴν κακὴν τῆς οἰκοδεσποίνης διοίκησιν, τὸναντίον δὲ ἡ τακτικὴ καὶ καθάριος τοῦ μαγειρείου διατήρησις εἶναι καλλίστη σύστασις διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν. Τὰ ἀπαραίτητα ταῦτα σκεύη τοῦ μαγειρείου εἶναι τὰ ἐξῆς: χύτραι, λέβητες διαφόρου μεγέθους, τηγάνια, φρικτήρια (καβουρδιστήρια), τρυπητά, ἐσχάραι, ὄβελοι, πυράγραι, πτύα, ἐπίκοπον (κρεατοσάνιδον), μάχαιραι, κοχλιάρια, περόναι, ἰγδία κλπ. Πρὸς τούτοις ἐν τῷ μαγειρείῳ πρέπει νὰ ὑπάρχῃ κινητὸν ὄψοφυλάκιον ἐκ δικτυωτοῦ σύρματος, τὸ ὁποῖον ἀναρτᾶται εἰς τόπον ὀροσερὸν καὶ εὐάερον, ἵνα διατηρῶνται τὰ ἐν αὐτῷ φυλαττόμενα τρόφιμα, ἔτι δὲ τράπεζα ἐπὶ τῆς ὁποίας διάφοροι ἐργασίαι ἐκτελοῦνται, χειρόμακτρα καὶ διάφορα μάκτρα διὰ τῶν ὁποίων σπογγίζονται αἱ χύτραι, αἱ παροφίδες, τὰ ποτήρια κλπ. Καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἐν τῷ μαγειρείῳ καὶ ὠρολόγιον

ἐκκρεμές, ἵνα δύναται ὁ μάγειρος νὰ ὑπολογίξῃ ἀκριβῶς τὴν ὥραν τῆς προπαρασκευῆς ἐκάστου φαγητοῦ. Ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ὑπάρχῃ εἰς τὸ μαγειρεῖον ἄφθονον καθαρὸν ὕδωρ, ἵνα πλύνωνται τὰ λαχανικά καὶ διάφορα ἄλλα τρόφιμα, καθαρίζονται δὲ καλῶς τὰ μαγειρικά σκεύη, 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, οἶον τὰ ἀποικιακά, τὸ ἔλαιον, τὸ βούτυρον κλπ. Αὕτη πρέπει νὰ ἦναι καλῶς προπεφυλαγμένη, ἀπὸ τῶν μυιῶν καὶ διὰ κλειθροῦ κεκλεισμένη, τὴν δὲ κλεῖδα νὰ φυλάττῃ ἡ οἰκοδέσποινα, ἡ ὁποία φροντίζει νὰ λαμβάνῃ καθ' ἐκάστην τὰ διὰ τὴν ἡμέραν ἀναγκαιοῦντα.

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

Πρὸς διακόσμησιν αἰθούσης τῆς ὑποδοχῆς ἀπλῆν ἄμα καὶ φιλόκαλον ἀρκοῦσι τὰ ἐξῆς ἐπιπλα: Ἀνάκλινα τινὰ καὶ ἔδραι, τράπεζα μία ἢ περισσότεραι τοποθετημέναι εἰς τὰς γωνίας ἢ καὶ ἐν τῷ μέσῳ, ἄβακες (étagères), ἐστία ἢ θερμάστρα, ἐπὶ τῆς ὁποίας ὡς καὶ ἐπὶ τῶν τραπέζων καὶ ἀβάκων, τίθενται διάφορα κομποτεχνήματα, κάτοπτρον ἐν ἣ περισσότερα, τάπητες ἐπὶ τοῦ δαπέδου καὶ ἐπὶ τῶν τοίγων διάφοροι εἰκόνες καλ-

λιτεχνικαὶ ἢ ἰχνογραφήματα· πρὸς τούτοις ἐργόχειρά τινα ὄχι πολυτελῆ, ἀλλὰ καλλιτέχνως ἐπεξεργασμένα προσθέτουσι πολλὰ χάριν εἰς τὴν διακόσμησιν τῆς αἰθούσης. Ἄλλ' ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον προσδίδει τὴν ὠραιότεραν ἀποψιν καὶ εἰς τὸ μετριώτερον δωμάτιον εἶναι τὰ ἀνθη καὶ μάλιστα ἂν ἦναι ἀφθόνως διεσπαρμένα εἰς ἀνθοδόχας ἢ εἰς κομψὰς γάστρας. Καὶ τὸ μὲν θέρος εἶναι εὐκολον νὰ ἔχωμεν ἀφθονα ἀνθη, τὸν χειμῶνα ὁμως, ὅτε καὶ ἡ καλλιέργεια αὐτῶν εἶναι δύσκολος καὶ ἡ ἀγορὰ πολυδάπανος, δυνάμεθα ν' ἀναπληρῶμεν αὐτὰ διὰ διαφόρων φυλλωμάτων ἢ καὶ τεχνητῶν ἀνθῶν, τῶν ὁποίων τὴν κατασκευὴν καλὸν εἶναι νὰ μανθάνη πᾶσα γυνὴ μετὰ τῶν ἄλλων οἰκιακῶν τεχνῶν. Ὡς παραπετάσματα τοῦ δωματίου τῆς ὑποδοχῆς καὶ παντὸς ἄλλου ἐν γένει προτιμητέα τὰ λευκά, λεπτά καὶ ἀραχνοειδῆ, διότι ταῦτα καὶ εὐωνότερα εἶναι καὶ ἔχουσι τὸ πλεονέκτημα ὅτι δὲν ἐμποδίζουν τὸ ἡλιακὸν φῶς, ὡς τὰ βαρέα ἐκ μεταξωτοῦ ἢ δαμασκηνοῦ ἢ ἄλλου τοιοῦτου ὑφάσματος, τὰ ὁποῖα προσδίδουσιν εἰς τὴν αἶθουσα ἀποψιν τόσῳ ζοφεράν καὶ μελαγχολικὴν, ὥστε καθιστῶσι αὐτὴν πᾶν ἄλλο ἢ εὐάρεστον τόπον διαμονῆς. Καὶ ἀληθῶς οὐδὲν ἄλλο φαιδρύνει τόσον τὸ δωμάτιον ἢ τὴν οἰκίαν, ὅσον τὸ ἀπλετον ἡλιακὸν φῶς, τὸ ὁποῖον καὶ ὑπὸ ὑγιεινὴν ἐπιψιν εἶναι εὐεργετικόν. Ἐπειδὴ δὲ ἐπιπλά τινα, οἷον ἀνάκλιντρα, ἔδραι κλπ. ἐπεστρωμένα διὰ χρωματιστῶν ὑφασμάτων ἀποχρωματίζονται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ζωηροῦ φωτός, ἢ προσεκτικὴ οἰκοδέσποινα φροντίζει νὰ προφυλάττῃ 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, περιοδικὰ καὶ λευκώματα (albums) κεκοσμημένα δι' ὠραίων εἰκόνων, τοπογραφικῶν κλπ. ταῦτα πάντα τέρπουσι τοὺς ἐπιτκέπτας, 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 ὠραιότερα εἰς μέρος σκιερὸν, τούναντίον δὲ ἡ 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, ἐὰν προσέχωμεν ἵνα τὸ κέντρον τῆς εἰκόνος εὐρίσκειται εἰς ὕψος 1,50 M. ἀπὸ τοῦ δαπέδου. Εἰς τὴν αἶθουσαν τῆς ὑποδοχῆς, ὡς καὶ εἰς πᾶν ἄλλο δωμάτιον δὲν πρέπει νὰ ἐπισωρεύωμεν πολλὰ καὶ ὀγκώδη ἐπιπλα, οὕτε πολλὰ ἐπὶ τῶν διαφόρων ἐπίπλων κόμψοτεχνήματα· τὸ τοιοῦτον ὄχι μόνον τὴν ματαιοφροσύνην τῆς οἰκοδεσποίνης μαρτυρεῖ, ἀλλὰ καὶ ἀκαλαισθητον ὄψιν προσδίδει εἰς τὴν αἶθουσαν, 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 αἶθουσα τῆς ὑποδοχῆς εἶναι ὁ τόπος, ὅπου ἡ οἰκοδέσποινα δύναται ν' ἀναπτύξῃ ὅλην αὐτῆς τὴν καλαισθησιαν· ἐν γένει δέ, ἂν ἀποφεύγῃ μὲν τὴν πολυτέλειαν καὶ ἐπίδειξιν, ἐπιζητῇ δὲ τὸ ἀπλοῦν μετὰ τοῦ ὠραίου, δύναται νὰ καταστήσῃ τὴν αἶθουσαν τῆς 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, ἔδραϊ, λυχνία κρεμαστὴ ἄνωθεν τῆς τραπέζης, θερμάστρα καὶ σκευοθήκη (buffet), ἤτοι ἐρμάριον, ὅπου φυλάττονται τὰ διάφορα ἐπιτραπέζια σκεύη. Εἰς τὸ ἐστιατόριον καὶ τὸ δωμάτιον διημερεύσεως καλὸν εἶναι νὰ ἔχωμεν χρωματιστὰ παραπετάσματα τὸν χειμῶνα.

Εἰς τὸν δεῦτερον καὶ τρίτον ὄροφον τῆς οἰκίας εὐρίσκονται οἱ κοιτῶνες, πρὸς ἐπίπλωσιν δὲ τούτων ἀπαιτοῦνται τὰ ἐξῆς: Κλίνη, νιπτῆρ, ἱματιοθήκη, τράπεζα τῆς νυκτός, ἡ ὁποία τίθεται τὴν νύκτα παρὰ τὴν κλίνην πρὸς ἀπόθεσιν τῶν χρειωδῶν, κομμωτήριον μετὰ κατόπτρου, ὅπου εὐρίσκονται τὰ πρὸς κόμμωσιν ἀναγκαζοῦντα, ἤτοι 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 ἐπιπλα ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερα καὶ τοιαῦτα ὄχι ὀγκώδη καὶ δυσμετακόμιστα, ἵνα γίνηται εὐκολώτερον ὁ καθαρισμὸς καὶ μὴ ἐπισωρεύηται ἡ κόνις, ἡ ὁποία 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 διδακτικῶν καὶ ὑπὸ πᾶσαν ἐποψίν ὠφελίμων. Διὰ τὴν βιβλιοθήκην ταύτην, ἂν ὁ γῶρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρον δωμάτιον τὸ ὁποῖον νὰ χρησιμεύῃ ὡς κοινὸν τῆς οἰκογενείας σπουδαστήριον καὶ ὡς γραφεῖον τῆς οἰκοδοσιῆς. Ἄλλως ἢ μὲν βιβλιοθήκη τοποθετεῖται ὅπου εἶναι δυνατόν, τὸ δὲ γραφεῖον τῆς οἰ-

κοδοσιῆς ἐντὸς τοῦ κοιτῶνός της. Ἐὰν δὲ καὶ ὁ οἰκοδοσιῆς 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 ταραττώσιν αὐτὸν ἐν τῷ μέσῳ τῶν σοβαρῶν ἐργασιῶν του.

Κάλλιστον ὑπὸ παιδαγωγικὴν καὶ ὑγιεινὴν ἐποψίν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρος κοιτῶν διὰ τὰ παιδία, 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, ἂν ὑπάρχωσιν ὑπηρεταὶ παρὰ τῇ οἰκογενείᾳ, πρέπει νὰ ὀρίζωνται καὶ δι' αὐτοὺς ἀναπαυτικοὶ κοιτῶνες, ὅπου νὰ διέρχωνται καὶ τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεώς των.

Τὰ διάφορα ταῦτα τῆς οἰκίας διαμερίσματα, ὡς καὶ τὰ ἐν αὐτοῖς ἐπιπλα καὶ σκεύη ἔχουσιν ἀνάγκην πολλῆς φροντίδος, ἵνα διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει, ἰδίως δὲ συχνοτάτου καθαρισμοῦ. Τὰ δὲ πρὸς καθαρισμὸν τῆς οἰκίας ἀπαιτούμενα εἶναι τὰ ἐξῆς: Σάρωθρα, ψῆκτραι, ἵνα τρίβηται τὸ δάπεδον, σπόγγοι, μάκτρα χονδρὰ καννάβινα διὰ σπόγγισμα (σφογγάρισμα) καὶ λεπτότερα διὰ ξεσκόνισμα, ἔτι δὲ περὰ 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' ἐκάστην νὰ σαρόντωνται καὶ ὅλα τὰ ἐν αὐτοῖς ἐπιπλα νὰ ἐκκονίζωνται, τὸ δὲ δωμάτιον τῆς ὑποδοχῆς καὶ ὅσα ἐν γένει διαμερίσματα δὲν συχνάζονται καθ' ἐκάστην δυνατόν νὰ κα-

θαρίζονται και ἅπαξ μόνον τῆς ἐβδομάδος καθ' ὠρισμένην τινα ἡμέραν, ὅτε μετακινουῦνται τὰ ὀγκώδη ἐπιπλα και οὐδεμία γωνία μένει ἀκαθάριστος· δὲν πρέπει ὅμως νὰ ὑποβάλλωνται 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 ἀνασπάτωσις 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. Δὲς δὲ τοῦ ἔτους δηλ. κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ ἔαρος και τοῦ φθινοπώρου ὁ καθαρισμὸς τῆς οἰκίας και ὄλων τῶν ἐπιπλῶν 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 χρωματιστὰ, μετακινουῦνται τὰ ὀγκώδη ἐπιπλα ἔν' ἀφαιρεθῇ ἐντελῶς ἢ κόνις και ἐν γένει πανταχόθεν ἀφαιρεῖται ἢ ἀκαθαρεία, ἢ 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 ἔχνη τῶν μυιῶν και ἄλλων ἐντόμων.

Τὸ δάπεδον, εἰάν εἶναι παρκέτον, καθ' ἐκάστην μὲν

στιλβουῦται τριβόμενον διὰ τεμαχίου μαλλίνου ὑφάσματος κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν ξύλων, ἅπαξ δὲ καθ' ἐβδομάδα μετὰ τὸ σάρωμα ἀλείφεται διὰ σπερματοκηρίου, και τρίβεται ἔπειτα διὰ ξηρᾶς ψήκτρας· ἐνίοτε κατὰ τὸ θέρος πλύνεται ἔν' ἀφαιρεθῇ ἢ ἐποκαθημένη κόνις και ἀφ' οὗ καλῶς ξηρανθῇ ἀλείφεται διὰ κηροῦ. Ἀντὶ δὲ σπερματοκηρίου μεταχειρίζονται πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ παρκέτου και μίγμα τι ἐκ κηροῦ μελίσης και τερεβενθίνης. Αἱ δὲ κηλίδες λίπους ἀφαιροῦνται ἀπὸ τοῦ παρκέτου ὡς ἐξῆς: βρέχεται ἀφθόνως ἢ κηλὶς διὰ τερεβενθίνης και καλύπτεται εἶτα διὰ τάλου τετριμμένου εἰς κόνιν, ἐπὶ τούτου δὲ κρατεῖται ἱκανῶς θερμὸν σίδηρον ἐπὶ τινα λεπτὰ και μετὰ ταῦτα τὸ καθαρισθὲν μέρος στιλβουῦται διὰ τοῦ ἀνωτέρου μίγματος.

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

Μετὰ τὸ σάρωμα, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ γίνηται μετὰ πολλῆς προσοχῆς, ἔν' ἀφαιρῆται και τὸ ἐλάχιστον μόριον κόνεως ἀπὸ τῆς ὀροφῆς, τῶν τοίχων και τοῦ δαπέδου, ἐκκονίζονται ἐπιμελῶς τὰ διάφορα ἐπιπλα· τοῦτο ὅμως δὲν πρέπει νὰ γίνηται διὰ ξηροῦ μάκτρου, ὅτε ἀπλῶς μετακινεῖται ἢ κόνις και πάλιν εἶτα ἐπανακάθηται, αἰωρουμένη δὲ εἰς τὴν ἀτμόσφαιραν εἰσπνέεται ἀφθόνως, τοῦθ' ὅπερ εἶναι ἐπιβλαβέστατον εἰς τὴν ὑγείαν, διότι μικρόβια διαφόρων νόσων εἰσάγονται οὕτω εἰς τὸν

ὄργανισμόν, 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 χνοώδους μάκτρου. Ἐντὶ 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' οἰνοπνεύματος ἢ καὶ πετρελαίου, τὸ ὁποῖον ἔχει τὸ πλεονέκτημα ὅτι ἀποδιώκει ἀπ' αὐτῶν τὰς μυίας· μετὰ δὲ τὴν πλύσιν σπογγίζονται καλῶς διὰ ξηροῦ πανίου, μαλακοῦ καὶ ὄχι χνοώδους.

Αἱ ὀροφαὶ καὶ αἱ θύραι καθαρίζονται κατὰ τὸν γενικὸν καθαρισμὸν τῆς οἰκίας δις τοῦ ἔτους, πλυνόμεναι μὲ θερμὴν σαπωνάδα. Οἱ δὲ τοῖχοι, ἐὰν δὲν ἦναι κεκαλυμμένοι διὰ χάρτου ἢ ὑφάσματος, καλὸν εἶναι νὰ χρίωνται ἀπαξ 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' ἐλαιοβαφῶν 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 μαρμάρου διὰ μίγματος blanc d'espragne μετὰ βενζίνης ἢ μετὰ χλωριούχου τιτάνου. Τὰ δὲ λευκὰ μάρμαρα καθαρίζονται οὕτω: διαλύομεν πότασσαν εἰς βράζον ὕδωρ, προσθέτομεν μέλανα σάπωνα καὶ ὅταν ψυχρανθῆ, ὀλίγην κόνιν blanc d'espragne. Ἐπαλείφομεν διὰ τοῦ μίγματος τούτου τὸ μάρμαρον τῆ βεηθεία ψήκτρας καὶ μετὰ τινὰς 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 ἑξῆς τρόπον: βρέχομεν μικρὸν σπόγγον μὲ οἰνόπνευμα ἢ τερεβενθίνην καὶ ἀλείφομεν ἐλαφρῶς, ἀφίνομεν δὲ νὰ ξηρανθῶσι μόνα ἢ τρίβομεν αὐτὰ ἐλαφρῶς διὰ φλανέλλας βεβρεγμένης εἰς λεύκωμα ὡσὺ· ἵνα δὲ προφυλάξωμεν αὐτὰ ὡς καὶ πᾶν ἄλλο κεχρυσωμένον ἐπίπλον 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 δαπανηρὰ, 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 ἀνακτῶσι· κυριώτεροι τούτων εἶναι αἱ ἐξῆς: Ρίπτομεν ἐπὶ τοῦ τάπητος ἄφθονον ἄλας, τὸ ὁποῖον ἔπειτα σαρόνομεν, ἢ, ἀφοῦ σαρώσωμεν τρίβομεν τὸν τάπητα διὰ μάκτρου βεβρεγμένου εἰς ὕδωρ, ἐντὸς τοῦ ὁποῖου διελύσαμεν ἄλας· ἢ κόπτομεν χάρτην λεπτὸν καὶ μαλακὸν εἰς μικρὰ τεμάχια, ὑγραίνομεν αὐτὰ καὶ σκορπίζομεν ἐπὶ τοῦ τάπητος, ἔπειτα δὲ σαρόνομεν· ἀντὶ χάρτου δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν φύλλα ἐγγύματος τείου ὑγρά· ἀλλ' αὕτη ἡ μέθοδος δὲν εἶναι κατάλληλος διὰ τάπητας ἔχοντας πολὺ ἀνοικτὰ χρώματα. Ἐπίσης καθαρίζεται κάλλιστα ὁ τάπης, ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτοῦ ὑγρά χόρτα ἢ τέλος ἐὰν, πρὶν σαρώσωμεν, βρέξωμεν αὐτὸν δι' ὕδατος περιέχοντος ἄμμωνίαν κατὰ τὴν ἐξῆς δόσιν: 1 μέγα κοχλιάριον εἰς τέσσαρας λίτρας ὕδατος.

Κατὰ τὴν ἀνοιξιν συνήθως ἀφαιροῦνται οἱ τάπητες καὶ ἐκτινάσσονται μόνον, ἐὰν ἦναι καθαροί, ἢ πλύνονται· πλύνονται δὲ ἢ μὲ ἀπλοῦν ὕδωρ ἢ μὲ ὕδωρ εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτομεν 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 σκεύη καθαρίζονται πλυνόμενα μὲ θερμὴν σαπωνάδα, ἔπειτα δὲ ἀποπλύνονται εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· αἱ μάχαιραι ὅμως δὲν πρέπει νὰ ἐμβυθίζωνται εἰς ὕδωρ πολὺ θερμὸν, διότι οὕτω ἀποχωρίζεται ἡ λαβὴ ἀπὸ τῆς λεπίδος, ἐπειδὴ διαλύεται τὸ μίγμα τὸ χρησιμεῦον πρὸς συγκόλλησιν αὐτῶν. Στιλβοῦνται δὲ αἱ λεπίδες τῶν μαχαιρῶν τρίβόμεναι 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 τρίβόμενα διὰ πετρελαίου ἢ μίγματος ἐλαίου καὶ τέφρας· τὰ δὲ ἐκ κασσιτέρου τρίβόμενα διὰ κρομμίου. Τὰ ἐκ σιδήρου καὶ χάλυβος σκεύη καθαρίζονται μὲν πλυνόμενα διὰ σάπωνος, στιλβοῦνται δὲ ἐὰν 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 ἔλαιον λίνου καὶ δι' αὐτοῦ τὰ ἀλείφομεν, τὴν δὲ τυχὸν σχηματισθεῖσαν σκωρίαν δυνάμεθα ν' ἀφαιρέσωμεν, ἐὰν τρίψωμεν διὰ μίγματος ἐλαίου καὶ τερεβενθίνης. Ἐπίσης προφυλάττομεν ἀπὸ τῆς σκωρίας πᾶν σκεῦος σιδηροῦν ἢ χαλύβδινον, ἐὰν βυθίσωμεν αὐτὸ εἰς διάλυσιν ἀνθρακικῆς σόδας· ταῦτα δ' ἐπαναλαμβάνομεν κατὰ διετίαν.

Τὰ ἐκ χαλκοῦ σκεύη στιλβοῦνται τρίβόμενα 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 γνωστὸν, ἡ κακὴ διατήρησις αὐτῶν παράγει σκωρίαν, αὕτη δὲ εἶναι δηλητηριῶν δραστηκώτατον τὸ καλούμενον ὀξειδίου τοῦ χαλκοῦ, τὸ ὁποῖον καὶ τὸν θάνατον ἐπιφέρει, ἐὰν εἰσαχθῆ εἰς τὸν ὀργανισμόν. Διὰ τοῦτο ὄχι μόνον δὲν πρέπει ν' ἀφίνωμεν τὰς τροφὰς ἐντὸς τῶν χαλκίνων χυτρῶν ἐπὶ πολλὰς ὥρας, ἀλλὰ καὶ νὰ καθαρίζωμεν καλῶς τὰς χύτρας πλύνουσαι καὶ σπογγίζουσαι ἐπιμελῶς οὕτως, ὥστε νὰ

μη μένη ἐπ' αὐτῶν οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον μόνιον τροφῆς· ἐτι 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 σκευῆ, ὡς πύραυνα κτλ. καὶ τὰ ἐξ ὀρειχάλκου, ὡς λαβαὶ θυρῶν καὶ ἄλλα σπιλοῦνται ἢ διὰ πέτρας καὶ ἐλαίου ἢ ὀποῦ λεμονίου ἢ εὐκολώτερον διὰ διαφόρων σκευασίων, 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 φροντίζῃ, ὅπως τὰ διάφορα ἐπιπλα καὶ σκευῆ διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει καὶ φθείρωνται ὅσῳ τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερον· τρία δὲ εἶναι κυρίως τὰ φθείροντα αὐτὰ ταχέως : ἡ ἀκαθαρσία, ἡ μεγάλη θερμότης καὶ ἡ ὑγρασία. Ἐπομένως ὄχι μόνον περὶ τοῦ καθαρισμοῦ τῶν ἐπίπλων καὶ σκευῶν ὀφείλει νὰ φροντίζῃ ἢ καλῇ οἰκοδέσποινα, ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς τοποθετήσεως ἐκάστου εἰς τὴν κατάλληλον θέσιν, μακρὰν δηλ. τῆς θερμότητος καὶ τῆς ὑγρασίας, ἵνα οὕτω προλαμβάνηται ἡ φθορά.

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

σωρεύηται ἡ κόνις καὶ ἀποβαίνῃ δύσκολος ὁ καθαρισμὸς· διὰ τὸν αὐτὸν λόγον δὲν πρέπει ὁ τάπης νὰ καρφώνηται ἐπὶ τοῦ δαπέδου, ἵνα τινάσσηται καὶ πλύνηται 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 σπουδαιωτάτων 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 ὁποῖου ἢ ἐπὶ τῆς ὑγιείας 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 κλινοστρωματὰ ἀφαιροῦνται καὶ ἐκτίθενται

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

Ἡ κλίνη δυνατὸν νὰ ἦναι κατεσκευασμένη ἐκ μετάλλου ἢ ἐκ ξύλου· ἢ μεταλλίνη ἢναι προτιμητέα· ἢ δὲ κλινωστρωμνὴ ἐξ ἀχύρου, ἢ ἀραβοσίτου ἢ καὶ συρμάτων μεταλλίνων· ἐπὶ ταύτης δὲ τίθεται καὶ δευτέρα ἐκ μαλλίου ἢ βάμβακος· τούτων ὑγιεινότερα εἶναι ἢ 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 στρωμναί. Ἐκ δὲ τῶν ἐφαπλωμάτων ὑγιεινότερα εἶναι τὰ μάλλινα ἐκ φλανέλλας, τὰ ὅποια εἶναι ἐλαφρά καὶ θερμά, εὐκόλως δὲ καὶ καθαρίζονται πλυνόμενα δις τοῦλάχιστον τοῦ ἔτους· λίαν ἀνθυγιεινὸν εἶναι τὸ νὰ ράπτωνται αἱ σινδόνες ἐπὶ τῶν ἐφαπλωμάτων, διότι οὕτω δὲν γίνεται τέλειος ὁ ἀερισμὸς καὶ ἐπομένως διάφορα ἐπιβλαβῆ μικρόβια καὶ ὀχληρὰ ἔντομα, ὡς ψύλλοι καὶ κόρεις ἐμφωλεύουσιν ἐντὸς αὐτῶν.

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

νην καὶ τὰς κλινωστρωμνάς καταστρέφει καὶ τὰ ὀχληρὰ ἔντομα ψύλλους καὶ κόρεις· ἐὰν ὁμως ταῦτα τυχὸν ἐμφανισθῶσι, πρέπει νὰ καταδιώκωνται μετὰ πολλῆς προσοχῆς, ἰδίως κατὰ Μάρτιον καὶ Σεπτέμβριον· ἐκτὸς δὲ τῆς ἐντομοκτόνου κόνεως (poudre insecticide) καταστρέφει αὐτὰ καὶ ἡ ἐπάλειψις φανικοῦ ὀξέως ἐπὶ τῆς κλίνης, κατὰ τὰ μέρη, ὅπου εἶναι δυνατὸν νὰ ἐμφωλεύωσιν.

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

ΣΗΜ. Ὅσάκις τὰ διάφορα ἐπιπλα καὶ σκευὴ ἔχουσιν ἀνάγκην μικρᾶς τινοῦ ἐπιδιορθώσεως, δυνατὸν νὰ γίνηται αὕτη κατ' οἶκον ὅλως ἀδαπάνως ὑπ' αὐτῆς τῆς οἰκοδεσποίνης, ν' ἀποφεύγηται δὲ ἢ πρόσκλησις ξυλουργοῦ ἢ ἄλλων τεχνιτῶν· πρὸς τοῦτο ὁμως ἀνάγκη νὰ ὑπάρχη ἐν ἐκάστη οἰκίᾳ μικρά τις συλλογὴ χρησίμων ἐργαλείων· τοιαῦτα δὲ εἶναι σκέπαρνον, σφύρα, ἡλάγρη, πρίων, καρφία διαφόρου μεγέθους, τρυπάνη κλπ. ταῦτα δὲ πάντα δύναται τις νὰ προμηθεύηται ἀντὶ ἐλαχίστης δαπάνης.

Κεφ. Β'. Περὶ τροφῆς.

Ἐν τῶν σπουδαιοτάτων κεφαλαίων τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας εἶναι καὶ τὸ περὶ τροφῆς, τοσοῦτον μᾶλλον καθ' ὅσον ἢ ἐκλογὴ καὶ παρασκευὴ τῶν διαφόρων τροφίμων καὶ ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ ἐπὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως τῆς οἰκογενείας σπουδαίως ἐπιδρᾷ. Εἶναι δὲ ἔργον τῆς οἰκοδεσποίνης νὰ παρασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τὴν τροφήν τῆς οἰκογενείας τῆς, ἢ, ἂν ἔχη μάγειρον, νὰ ὀδηγῇ αὐ-

τόν και ἐπιβλέπη αὐστηρῶς τὴν ἐργασίαν του· διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον ὄχι μόνον νὰ εἶναι καλῶς ἐξησηκ- μένη ἢ οἰκοδέσποινα εἰς τὴν μαγειρικὴν, ἀλλὰ και νὰ γνωρίζη τὰς διαφόρους ιδιότητες τῶν τροφίμων, τὰς ἐν τῇ ἀγορᾷ τιμὰς αὐτῶν και τὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπί- δρασίαν των. Οὕτω μόνον δύναται ἄνευ περιττῆς δαπά- νης νὰ ἐκλέγη και ἀγοράζη τὰς ὑγιεινότερας 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 ζωϊκῶν και φυτικῶν οὐ- σιῶν. Ἡ χρῆσις μόνων τῶν ζωϊκῶν οὐσιῶν ἀπεδείχθη λίαν ἀνθυγιεινὴ, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται περισσο- τέρα χρῆσις φυτικῶν τροφῶν.

Αἱ τροφαὶ ὡς πρὸς τὴν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἐπίδρασίαν των διαιροῦνται γενικῶς εἰς δύο: εἰς θρεπτικὰς και καυ- στικὰς ἢ ἀναπνευστικὰς. Καὶ αἱ μὲν θρεπτικαὶ συντε- λοῦσιν εἰς τὴν θρέψιν και ἰσχυροποίησιν τοῦ σώματος, ἤτοι παρέχουσιν εἰς τὸ σῶμα τὰς ἀναγκαίαις πρὸς συν- τήρησιν αὐτοῦ οὐσίας, αἵτινες φθείρονται διὰ τῆς ἀ- παύστως παραγομένης ἐν τῷ σώματι καύσεως· αἱ δὲ ἀναπνευστικαὶ συντελοῦσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ἀ- ναγκαίαις εἰς τὸ σῶμα ζωϊκῆς θερμότητος, ἤτοι τῆς καύσεως, ἐπειδὴ εἰσάγουσιν εἰς τὸν ὀργανισμόν ἀνθρακα, ὅστις ἐνούμενος μετὰ τοῦ εἰσπνεομένου ὀξυγόνου παρά- γει τὴν καῦσιν· διὰ τοῦτο αἱ τροφαὶ αὗται καλοῦνται και ἀνθρακοῦχοι. Εἶναι δὲ τρία τὰ εἶδη τῶν ἀναπνευ- στικῶν τροφῶν, τὸ λίπος, τὸ ἄμυλον και ἡ σάκχαρις. Ἴνα ἐπιτυγχάνωμεν λοιπὸν τροφήν ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὠφέλιμον, πρέπει ν' ἀναμιγνύωμεν τὰς θρεπτικὰς μετὰ

τῶν ἀναπνευστικῶν· οὕτω καθίσταται ἡ τροφή ποικίλη και 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 και τῆς οἰκονο- μικῆς καταστάσεως. Οὕτω οἱ γέροντες και τὰ παιδιά τρώγουσιν ὀλιγώτερον· διὰ τοῦτο ἔχουσιν ἀνάγκην τρο- φῆς μᾶλλον θρεπτικῆς και εὐπέπτου. Αἱ γυναῖκες και ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ ἔχοντες ἀσθενῆ κράσιν τρώγουσιν ὀ- λιγώτερον. Κατὰ τὸν χειμῶνα ἀπαιτεῖται περισσοτέρα ποσότης τροφῆς ἢ κατὰ τὸ θέρος. Ἐπίσης εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα περισσοτέρα ἢ εἰς τὰ θερμὰ. Οἱ ἐργαζόμενοι διανοητικῶς τρώγουσιν ὀλιγώτερον τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς, ἀλλὰ διὰ τοῦτο ἡ τροφή των πρέπει νὰ ἦ- ναι και θρεπτικωτέρα. Τέλος οἱ μὴ εὐποροῦντες οἰκονο- μικῶς δὲν δύναται βεβαίως νὰ ἔχουσιν εἰς τὴν τράπε- ζάν των μεγάλην ἀφθονίαν και ποικιλίαν τροφίμων, ἡ- τις ὅμως, ὅταν ὑπερβαίνη τὸ μέτρον ὄχι μόνον ἄσκοπος εἶναι, ἀλλὰ και βλαβερὰ ἐπομένως ἀναγκάζονται οὗ- τοι νὰ ἔχωσι εἰς αὐτὰν μετριωτέραν και ἀπλουστέραν· ἀλλὰ τότε ἀκριβῶς ἀναδεικνύεται ἡ δεξιότης και ἡ καλὴ τῆς οἰκοδεσποίνης διαχείρισις, ὅταν ἄνευ μεγά- λης δαπάνης κατορθώνη νὰ παρέχῃ εἰς τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς τροφήν ἐπαρκῆ μὲν κατὰ τὴν ποσότητα, ὡς πρὸς τὸ ποιὸν δὲ εὐχυμον και ὑγιεινὴν.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Α'. ΖΩΪΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Τὸ κρέας εἶναι τροφή θρεπτικὴ και ὠφέλιμος, ἐὰν ὁ- μως ἦναι ὑγιοῦς, νέου τὴν ἡλικίαν και καλῶς τεθραμ-

μένου ζώου. Τὸ καλῆς ποιότητος κρέας ἔχει χρῶμα ζωηρὸν ἐρυθρὸν, εἶναι δὲ συμπαγές καὶ σκληρὸν εἰς τὴν ἀφήν 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 ᾖναι προσβεβλημένον ἐκ τριχινιάσεως· αὕτη δὲ εἶναι φοβερὰ νόσος, ἢ ὁποία 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 ζῶφια, 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 κόνικλου, 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 ἀπαλώτερα, ἀλλὰ καθίστανται ἐπιβλαβῆ, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπικίνδυνα διότι ἀναπτύσσονται ἐν αὐτοῖς οὐσίαι δηλητηριώδεις.

Τὸ κρέας τῶν ὀρνίθων εἶναι ὠφέλιμον καὶ εὐπεπτον κατάλληλον δὲ καὶ διὰ τοὺς ἀναρρωνοῦντας, ἐὰν ὅμως ἡ ὀρνις εἶναι ὑγιῆς καὶ νέα τὴν ἡλικίαν· τῶν δὲ ἄλλων οἰκιακῶν πτηνῶν τὸ κρέας, ἧτοι τοῦ χηνός, τῆς γῆς-

στis καὶ τῆς ἰνδικῆς ὀρνίθος εἶναι παχύτερον καὶ δύσπεπτότερον τοῦ τῆς ὀρνίθος.

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

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

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

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

Τὸ βούτυρον, ἀνήκον ὡς καὶ τὸ λίπος εἰς τὰς καυστικές οὐσίας, εἶναι μία τῶν ὠφελίμων τροφῶν, ἐὰν ὁμως ἦναι καθαρὸν καὶ ἀνόθευτον. Νοθεύεται δὲ συνήθως διὰ τινος ἐπιβλαβοῦς οὐσίας, ἢ ὁποία 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 πολλάκις λίαν ἐπιβλαβής· ὅθεν καλὸν εἶναι νὰ προτιμᾶται πάντοτε ὁ νωπός.

B. ΦΥΤΙΚΑΙ ΤΡΟΦΑΙ

Ὁ ἄρτος εἶναι τροφή θρεπτικὴ· πρέπει ὁμως 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 τινων ἄλλων καρπῶν. Τὸ καλῆς ποιότητος ἔλαιον εἶναι ἄσμον 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 σακχάρως εἶναι ὠφελιμωτάτη. Ἡ ἐκ ζακχαροκαλάμου εἶναι γλυκυτέρα καὶ ἐπομένως προτιμητέα τῆς ἐκ σεύτλων. Εἶναι δὲ ἢ καλῆς ποιότητος ζάκχαρις λευκὴ καὶ σκληρὰ καὶ ὅταν θραύηται, παρουσιάζει ἐπιφάνειαν ὁμαλὴν 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 ὁμως νὰ γίνηται ὑπερβολικὴ χρῆσις αὐτῶν.

Αἱ ἀμυλώδεις τροφαί, ἤτοι τὰ διάφορα τῆς ζύμης τροφίμα (πάσται) οἷον μακαρόνια, φιδῆς κλπ. εἶναι καυστικὰ καὶ οὐσία, ἔχουσιν ὁμως καὶ θρεπτικὰς ιδιότητας, ἐὰν ἦναι ἠνωμένα μετὰ βουτύρου ἢ ζωμοῦ κρέατος· ἀλλ' εἶναι τροφή δύσπεπτος καὶ ὄχι τονικὴ. Τὰς αὐτὰς ιδιότητας ἔχει καὶ ἡ ὄρυζα, ἢ ὁποία ὁμως εἶναι εὐπεπτότερα.

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

Τὰ διάφορα λαχανικὰ ἐν γένει καίτοι περιέχουσιν ὀλίγας θρεπτικὰς οὐσίας, εἶναι ὁμως 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 κινάροι καὶ οἱ ἀσπάραγοι, τὰ δὲ δύσπεπτότερα αἱ μελιτζάναι. Οἱ μύκητες ὄχι μόνον δύσπεπτοι εἶναι, ἀλλὰ καὶ πολλάκις 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 κιχώρια (ράδικια) καὶ ἄλλα, εἶναι ὠφελιμώτατα. Ἀπαιτεῖται ὁμως προσοχὴ εἰς τὴν διάκρισιν αὐτῶν,

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

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

Αἱ ὀπωραὶ περιέχουσιν οὐσίας ὠφελίμους καὶ δροσι-
στικές. 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 ἀρωματικά ἀρτυματα τῶν τροφῶν ἢ κα-
ρικεύματα, ὡς τὸ πέπερι, τὸ κινάμωμον, τὸ σίναπι, τὸ
ἡδύοσμον, τὸ ὀρίγανον κλπ. ὠφελοῦσιν ἐν μετρίᾳ ποσό-
τητι, ὡς διευκολύνοντα τὴν πέψιν· ἢ κατάχρησις ὁμῶς
αὐτῶν εἶναι ἐπιβλαβής, διότι ἐξασθενίζει τὸν στόμαχον.

Ἡ σοκολάτα εἶναι τροφή ὠφελιμωτάτη, εὐπεπτος
καὶ θρεπτική ἢ ξηρὰ τρωγομένη ἢ διαλυομένη ἐντὸς ὕ-
δατος ἢ γάλακτος. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ πρέπει νὰ
διαλύηται ἡσυχῶς ἐν τῷ ὑγρῷ, νὰ βράζηται ἑλαφρῶς
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, ἄσμιον
καὶ νὰ μὴ περιέχῃ ὀργανικὰς ἢ γαιώδεις οὐσίας. Τει-
οῦτον εἶναι τὸ ὕδωρ τῶν πηγῶν καὶ τῶν ρυάκων, διὸ
καὶ τοῦτο θεωρεῖται ὡς τὸ καταλληλότερον πρὸς πό-

σιν. Τὸ φρεάτειον περιέχει γαιώδεις οὐσίας, οἷον ἄργιλ-
λον, τίτανον κ. ἄ. Τὸ δὲ ποτάμιον εἶναι καλὸν ἐὰν ὁ
ποταμὸς ἔχη ὀρμητικὰ ρεύματα καὶ δὲν διέρχεται διὰ
πόλεων· ἄλλως πρέπει νὰ πίνηται μόνον ἀφ' οὗ καθα-
ρισθῆ διὰ τοῦ διυλιστηρίου. Τὸ δὲ στάσιμον ὕδωρ τῶν
λιμνῶν καὶ δεξαμενῶν εἶναι λίαν ἐπιβλαβές. Ἡ ἐπὶ τῆς
ὑγείας ἐπίδρασις τοῦ ὕδατος εἶναι σπουδαιοτάτη. Καὶ
εἰς μὲν τὰς ἐξοχὰς, ἔπου ἄφθονοι εἶναι αἱ διαυγεῖς πη-
γαὶ καὶ οἱ ρυάκες, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἀδαπάνως κα-
θαρὸν καὶ ὑγιεινὸν ὕδωρ. Εἰς τὰς πόλεις ὁμῶς μεγίστη
ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν ἐκλογὴν τοῦ ποτίμου ὕ-
δατος, διότι τὸ ἀνάθαρτον καὶ μεμολυσμένον ὕδωρ συ-
χνότατα περιέχει μικρόβια διαφόρων νόσων, πολλάκις
δὲ εἰς τὴν χρήσιν τοιοῦτου ὕδατος ὀφείλεται ἡ ἐμφά-
νισις διαφόρων ἐπιδημιῶν, οἷον τυφοειδοῦς πυρετοῦ κ. ἄ.
Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ φειδόμεθα χρημάτων ὅπως προ-
μηθευόμεθα ὕδωρ καθαρὸν καὶ ὑγιεινόν, διότι ἡ βλάβη
τῆς ὑγείας εἶναι ζημία πολὺ σπουδαιοτέρα τῆς χρη-
ματικῆς.

Ὁ οἶνος εἶναι ὠφέλιμον τονικὸν ποτὸν, ἐὰν ὁμῶς ἦναι
ἐκ σταφυλῆς κατεσκευασμένος καὶ ἀνόθευτος· ὠφελεῖ
δὲ ἐν μετρίᾳ ποσότητι τοὺς ἀδυνάτους καὶ γέροντας.
Εἰς τὰ παιδιά ἢ χρήσις αὐτοῦ εἶναι ἐπιβλαβής, ἐκτὸς
μόνον ὅταν εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις ὀρίζηται ὑπὸ
τοῦ ἱατροῦ ὡς φάρμακον. Ἐπειδὴ συνήθως ὁ οἶνος νο-
θεύεται ἐν τῇ ἀγορᾷ, ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ πρὸς
διάκρισιν τῆς νοθείας.

Ὁ ζῦθος εἶναι ποτὸν θρεπτικόν· ἡ μετρία αὐτοῦ χρή-
σις ὠφελεῖ τοὺς ἀδυνάτους· τὸ δὲ κάλλιστον εἶδος τοῦ
ζυθοῦ εἶναι ὁ μέλας ἀγγλικὸς (stout). Τὰ λοιπὰ πνευ-
ματώδη ποτὰ ὄχι μόνον οὐδεμίαν ὠφέλειαν παρέχουσιν,

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

Τὰ διάφορα οἰκιακὰ ἀρωματώδη ποτά, (ὡν curacao, chartreuse, liqueur. κλπ.) ὡς περιέχοντα ἐλαχίστην δόσιν οἴνου πνεύματος, δὲν βλάπτουσι. Ἐπειδὴ δὲ συνήθως προσφέρονται τοιαῦτα εἰς τοὺς ξένους, καλὸν εἶναι νὰ γνωρίζῃ ἢ οἰκοδόμοινα 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 ποτά δροσιστικά· ἢ μετρία χρήσις 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 χρήσιν τῶν παγωτῶν.

Ὁ καφῆς λαμβανόμενος ἐν μετρίᾳ ποσότητι ἐνεργεῖ ἐπιωφελῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἢ κατάχρησις ὁμως αὐτοῦ εἶναι ἐπιβλαβής, ὡς ἐξερεθίζουσα καθ' ὑπερβολὴν τὰ νεῦρα. Ἴνα διατηρῇ ὁ καφῆς τὸ ἄρωμα αὐτοῦ πρέπει νὰ φρύγηται μετὰ προσοχῆς, οὕτως ὥστε, νὰ μὴ ἦναι ὠμὸς ἢ κεκαυμένος, νὰ ἀλέθηται δὲ κατὰ μικρὰς ποσότητας καὶ νὰ φυλάττηται εἰς ὑάλινα δοχεῖα μακρὰν παντὸς ὀσμῆροῦ ἀντικειμένου. Ὁ καλῆς

ποιότητος καφῆς ἔχει κόκκους μετρίου μεγέθους καὶ χρώματος ὑποπρασίνου· εἶναι δὲ ἄριστος καφῆς 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 ἐγγύμα. Ἡ μετρία χρήσις τοῦ ποτοῦ τούτου ὠφελεῖ· ἄλλ' ἢ 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 διατηρῇ τὸ ἄρωμα αὐτοῦ τὸ τέιον, πρέπει νὰ φυλάττωμεν αὐτὸ μακρὰν πάσης ὀσμῆς ἐντὸς μεταλλίνων κυτίων καλῶς κεκλεισμένων. Ἡ παρασκευὴ ἐγγύματος τείου ἀπαιτεῖ ἐπίσης ἰδιαιτέραν προσοχὴν· ὁ δὲ κάλλιστος τρόπος εἶναι ὁ ἑξῆς: θερμαίνομεν πρῶτον τὴν τειδογόην, ἔπειτα ρίπτομεν ἐντὸς αὐτῆς τὸ τέιον (1 μικρὸν κοχλιάριον διὰ ἓν καὶ ἡμισυ κύπελλον) καὶ ἀμέσως χύνομεν ἐπ' αὐτοῦ τὸ ὕδωρ κοχλάζον. Εἶτα καλύπτομεν τὴν τειδογόην διὰ θερμοῦ καλύμματος ἢ θέτομεν αὐτὴν ἐπὶ τοῦ σαμβοχρίου κατὰ τὸ ρωσικὸν σύστημα· μετὰ δέκα λεπτά τὸ τέιον εἶναι ἔτοιμον πρὸς χρήσιν.

Ἄγορά καὶ διατήρησις τροφίμων.

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

Οι πράσινοι φασόλοι διατηρούνται και κατά τὸν ἐπιμέμον τρόπον. Περῶνται εἰς κλωστήν ἐν εἶδει κρηβοσχοινίου 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 ἀρίνωμεν αὐτοὺς ἐπὶ τινα λεπτά εἰς ψυχρὸν ὕδωρ και οὕτω ἀνακτῶσι τὴν δροσερότητά των.

Τὰ περσικά μῆλα (τομάται) διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους. Συνήθως ἐξάγεται διὰ συνθλίψεως ὁ γυμὸς αὐτῶν, ἀλατίζεται και ἐκτίθεται εἰς τὸν ἥλιον οὕτω ἐξατμίζεται τὸ περιττὸν ὕγρὸν και μένει ὁ ἡμίρρευστος 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 πλήρες ἄλμυς ἢ ἄλμυροῦ 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 χυμούς.

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 ἄσβεστου εἰς 1 λίτραν ὕδατος. β) ἐπιγρῶνται μετὰ διάλυτιν ἀραβικοῦ κόμμεως, τὸ ὁποῖον προφυλάττει αὐτὰ ἀπὸ τῆς ἐπιδράσεως τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος· γ) τοποθετοῦνται εἰς κιβώτιον και μετὰξὺ αὐτῶν τίθεται στρώμα πιτύρου ἢ κόνεως ξυλάνθρακων οὕτως, ὥστε τὰ ὠὰ νὰ μὴ ἐγγιζῶσιν ἀλλήλα.

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

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

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

Οἱ διάφοροι καρποὶ διατηροῦνται φυλαττόμενοι εἰς ξηρὸν και δροσερὸν τόπον, ἀλλὰ πρέπει νὰ τοποθετῶνται οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἐγγιζῶσιν ἀλλήλους.

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

Τὸ ὄψοφυλάκιον, ὅπου τὰ διάφορα τρόφιμα φυλάττονται πρέπει νὰ εὐρίσκηται εἰς κατάλληλον θέσιν, π. ἔ. δροσεράν, εὐάερὸν και μακράν τῆς ὑγρασίας, ἵνα μὴ ἐπέρχηται εἰς αὐτὰ ἡ ἐλαχίστη φθορά. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι περὶ τοῦ ὄψοφυλακίου ἰδιαιτέραν φροντίδα ὀφείλει νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδέσποινα, ἐπισκεπτομένη αὐτὸ καθ' ἐκάστην και προσέχουσα εἰς τὴν καλὴν διατήρησιν ἐκάστου εἶδους τροφίμου και εἰς τὴν προφύλαξιν αὐτῶν ἀπὸ τῶν μυῶν, οἱ ὁποῖοι δυνατόν νὰ εὐρῶσιν 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 και ἐξαπατῶσι πολλάκις τοὺς κυρίους των παρουσιάζοντες τὸν κατάλογον τῶν τιμῶν ἐξωγκωμένον χάριν ἰδίου κέρδους, διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστεύηται εἰς αὐτοὺς ἢ οἰκοδέσποινα τὸ ἔργον

τουτο, εκτος εαν ηναι βεβαια περι της τιμιότητος των η εαν δυναται να εξελέγχη εκάστην αγοράν.

Μεγάλη προς τούτοις απαιτείται προσοχή εις το ζυγισμα των αγοραζομένων ειδών και τας νοθεύσεις· ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρῶτον δύναται ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐξελέγχη τὴν ἀπάτην ζυγίζουσα ἢ ἰδίᾳ κατ' οἶκον πάντα τὰ ἀγοραζόμενα· πρὸς τοῦτο δὲ πρέπει νὰ ἔχη μικρὸν στατήρα καὶ ζυγόν, τὰ ὁποῖα 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 εὐυπολήπτων καταστημάτων.

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

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

Ἡ οἰκογενειακὴ τράπεζα.—Κανόνες συμπεριφορᾶς κατ' αὐτήν.

Ἡ οἰκογενειακὴ τράπεζα εἶναι τὸ κοινὸν τῆς οἰκογενείας ἐντευκτήριον, εἶναι ὁ τόπος ὅπου συναθροίζόμενα ἔρχονται εἰς στενωτέραν πρὸς ἀλληλα σχέσιν τὰ διάφορα μέλη τῆς οἰκογενείας, ἅτινα κατὰ τὰς ἐπιλοιπούς 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) Ἐκαστος τῶν συνδαιτυμόνων πρέπει νὰ κάθηται εἰς μετρίαν ἀπὸ τῆς τραπέζης ἀπόστασιν, νὰ προσέχη δὲ ὅπως μὴ δι' ἀποτόμων κινήσεων ἢ καθ' οἰονδήποτε ἄλλον τρόπον ἐνοχλῆ τοὺς ἐκατέρωθεν αὐτοῦ καθημένους.

γ) Δὲν πρέπει νὰ προξενῆ τις θόρυβον μασσῶν ἢ ροφῶν· διὰ τοῦτο πρέπει 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 γελᾷ, 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 τρώγη τις πολὺ ταχέως, ἀλλ' οὔτε καὶ πολὺ βραδέως. Μετρία βραδύτης περὶ τὴν μᾶσσησιν εἶναι προτιμητέα καὶ ὑγιεινότερα, διότι αἱ καλῶς μασσόμενα τροφαὶ πέπτονται εὐκολώτερον.

ζ) Δὲν πρέπει ν' ἀναπτύσση τις ἐντελῶς τὸ χειρόμακτρον, οὔτε νὰ τὸ προσηλόνῃ ἐπὶ τοῦ στῆθους, 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 ἀηδὲς ἢ ὀχληρὸν εἰς τοὺς ἄλλους πάντοτε μὲν, ἰδίᾳ δὲ ὅταν εὐρισκώμεθα εἰς τὴν τράπεζαν.

θ) Τὰ πλεῖστα εἶδη τῶν τροφῶν καὶ μάλιστα τὸ κρέας κόπτονται διὰ τοῦ μαχαιρίου, τὸ ὁποῖον κρατοῦμεν εἰς τὴν δεξιὰν χεῖρα, φέρονται δὲ εἰς τὸ στόμα διὰ τῆς περόνης, τὴν ὁποίαν 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 ἐγγίζη τις διὰ τῆς χειρὸς ὅστ' αὐτὸ κρέατος ἢ ἄλλην οἰανδήποτε τροφήν ἐκτὸς μόνου τοῦ ἄρτου, ὅστις κρατεῖται καὶ κόπτεται διὰ τῆς χειρὸς, οὐχὶ δὲ διὰ μαχαίρας.

ια) Τὰ ὡὰ τρώγονται τιθέμενα ἐντὸς μικρῶν δοχείων δι' αὐτὰ προωρισμένων τῆ βοήθεια μικροῦ κοχλιαρίου. Τὰ δὲ κελύφη αὐτῶν πρέπει νὰ συντρίβωνται ἐντὸς τῆς παροψίδος, διότι δυνατόν 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 μήλα, ἄπια, κλπ. ἐκτὸς τῶν ροδακίνων καὶ βερυκόκκων, κόπτονται πρῶτον εἰς τέσσαρα, εἶτα ἕκαστον τέταρτον ἐμπηγνύεται εἰς τὴν περόνην καὶ καθαρίζεται ἐπιτηδείως διὰ τῆς μαχαίρας. Τοὺς δὲ πυρῆνας τῶν κερασίων καὶ ἄλλων τοιούτου εἶδους καρπῶν ἀποθέτομεν μετὰ προσοχῆς εἰς τὸ ἄκρον τῆς παροψίδος χωρὶς νὰ τοὺς ἐγγίσωμεν διὰ τῆς χειρὸς.

ιγ) Ὁ τυρὸς τρώγεται τῆ βοήθεια μόνης τῆς μαχαίρας· κόπτεται εἰς μικρὰ τεμάχια ἀνά ἐν καὶ ἕκαστον τούτων τιθέμενον ἐπιτηδείως ἐπὶ μικροῦ τεμαχίου ἄρτου, τὸ ὁποῖον κρατεῖται εἰς τὴν ἀριστεράν 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 τρώωσιν 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 ἢ φρόνιμος οἰκοδέσποινα δύναται νὰ ἐφαρμόζη τὴν αὐστηροτέραν φειδῶ, ἀποκλείουσα ἐντελῶς τὴν πολυτέλειαν, ἀρκουμένη δὲ εἰς φιλόκαλον, ἀλλ' ἀπλὴν καὶ ἀπέριττον ἐνδυμασίαν, τοσοῦτ' ἄλλο καθ' ὅσον ἐκ τῆς πολυτελείας περὶ τὸν ἱματισμὸν ὄχι μόνον οὐδὲν ἀγαθὸν προκύπτει, ἀλλὰ καὶ πολλὰ κακά· διότι ἀφ' ἐνὸς μὲν ἐπέρχεται σπουδαία ἀφαιμαξίς 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 πολλάκις παρουσιάζουσιν, διὰ τῆς τριαύτης δὲ ἐλαφρότητός των δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πικρίλας ἐναντίον αὐτῶν κακολογίας. Τοῦναντίον ὅμως ἡ σοβαρὰ, σεμνὴ καὶ ἐνάρετος γυνὴ οὐδέποτε δεικνύει κλίσιν πρὸς τὸν καλλωπισμὸν καὶ τὴν φιλαρέσκειαν· ἀποφεύγει δὲ τὰ πολυτελεῖα καὶ βαρύτιμα ἐνδύματα ὡς καὶ τὰ ἐπιδεικτικὰ 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 οὖσα πολῦτιμον προσὸν τοῦ ἀληθῶς μεμορφωμένου ἀνθρώπου, εἶναι ὅλως ἀνεξάρτητος τῆς πολυτελείας καὶ φιλαρεσκείας. «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 ὁπερ 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 ἀπηργαιωμένου σχήματος ἱματισμοῦς.

Ἀποφεύγει ἐπίσης καὶ ἀναξίαν ἑαυτῆς θεωρεῖ τὴν χρῆσιν τῶν πολυτελῶν κοσμημάτων, οἷον ἀδαμάντων καὶ ἄλλων πολυτίμων λίθων, γινώσκουσα ὅτι ταῦτα πάντα ὄχι μόνον οὐδὲν προσθέτουσιν, ἀλλὰ καὶ κακὴ σύστασις εἶναι διὰ τὴν φέρουσαν, ἄλλως τε τὸ ὠραιότερον κόσμημα τῆς γυναικὸς δὲν ἀποτελοῦσιν οἱ πολῦτιμοι λίθοι, ἀλλ' ἡ σεμνότης, ἡ ἀγαθότης καὶ ἡ χάρις ἢ ἐκ τούτων μόνον πηγάζουσα. Πρὸς τούτοις ἐὰν ἡ γυνὴ εἶναι πεπρoικισμένη διὰ σωματικῆς καλλονῆς, ἔτι ὠραιότερα φαίνεται καὶ πλείονος ἐκτιμῆσεως ἀξία, ἐὰν ἐνδύηται ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως, ἐὰν δὲ τύχη νὰ ἦναι ἐκ φύσεως δυσειδῆς οὐδὲν κερδίζει ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ καλλωπισμοῦ καὶ τῆς πολυτελοῦς ἀμφίσεως, ἀλλὰ δυσειδέστερα φαίνεται.

Τέλος ὡς γενικὸν κανόνα τοῦ ἱματισμοῦ αὐτῆς ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἔχη 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 γυναῖξιν ἐπαγγελ-λομένοις Θεοσέβειαν, δὲ ἔργων ἀγαθῶν (Α' πρὸς Τιμόθεον Β' 9).

Υπό 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 φιλαρέσκειαν.

Ἐπίσης λίαν ἄτοπον εἶναι γυνὴ κατωτέρας κοινωνικῆς τάξεως νὰ ἐνδύηται μετὰ τῆς αὐτῆς πολυτελείας καὶ κομψότητος, μεθ' ἧς καὶ αἱ τῶν ἀνωτέρων τάξεων. Ἐκαστος ὀφείλει νὰ ἐνδύηται ἀναλόγως τῶν προσόδων καὶ τῆς κοινωνικῆς του θέσεως· ἡ πτωχὴ ἐργάτις, ἡ σύζυγος χειρῶνακτος, ἡ γυνὴ τοῦ λαοῦ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ φέρῃ πολυτελεῖς ἐκ μετὰξῆς ἢ βελούδου ἀμφιέσεις οὔτε πολῦτιμα κοσμήματα. Τοῦτο ὄχι μόνον τὴν ἐσχάτην ἀφροσύνην δεικνύει, ἀλλὰ καὶ ἀσύγγνωστον εἶναι, διότι ἐὰν ἡ πλουσία ἀριστοκράτις πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ τὴν πολυτέλειαν, πολὺ περισσότερο 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 ἱερόν ναόν. Ἐν τῷ ναῷ ἀρμόζει περιβολὴ σεμνὴ, ἀπλουστάτη, ἀνευ 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

καλλωπισμὸν τῆς. Ἐπίσης οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται χρῆσις κοσμημάτων καὶ πολυτίμων λίθων ἐν τῷ ναῷ.

Τέλος ἡ εὐπρέπεια καὶ κοσμιότης τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν νὰ ἐπιζητῶμεν πάντοτε ἐν τῇ περιβολῇ ἡμῶν, ἀπαιτεῖ νὰ ἐνδύωμεθα μὲν ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως, ἀλλ' οὐχὶ καὶ νὰ φέρωμεν ράκη ἢ νὰ μένωμεν ἀτημέλητοι εἰς βαθμὸν ἄκοσμον. Τοῦτο παρατηρεῖται συνηθέστατα παρ' ἡμῶν. Πολλοὶ οἰκοδέσποινοι ὅταν μὲν ἐξέρχονται τοῦ οἴκου, ἐνδύονται πολυτελέστατα καὶ καλλωπίζονται ὑπερβολικῶς· ἐντὸς τοῦ οἴκου ὅμως καὶ μάλιστα κατὰ τὰς πρωϊνάς αὔρας εἶναι ὅλως ἀτημέλητοι καὶ ρακένδυτοι πολλάκις· ὡς αἴτιον δὲ τούτου προφασίζονται τὴν εἰς τὰ οἰκιακὰ ἔργα ἐνασχόλησίν των· ἀλλ' ὅμως τὸ ἄτοπον τοῦτο προέρχεται ἐκ κακῆς μόνον συνηθείας ἢ ὅποια εὐκολώτατον εἶναι νὰ ἐκλίπη. Ἡ ἀξιοπρεπὴς καὶ κομμία γυνὴ, ἀμα ἐγειρομένη ἀπὸ πρωΐας φροντίζει, πρὶν ἢ ἐξέλθῃ τοῦ κοιτῶνός τῆς, νὰ κτενίσῃ εὐπρεπῶς τὴν κόμην τῆς, νὰ πλυθῇ καὶ νὰ ἐνδυθῇ ἀπλουστάτην μὲν ἀλλὰ καθαρὰν καὶ εὐπρεπῆ πρωϊνὴν περιβολὴν. Τοῦτο δὲ δύναται νὰ πράττῃ ἐντὸς ὀλίγων μόνον λεπτῶν καὶ ἀμέτῳ ν' ἀσχολῆται εἰς τὰ πρωϊνά τῆς ἔργα.

Α'. ΑΣΠΡΟΡΡΟΥΧΑ

Ἰφάσματα, ἐκ τῶν ὁποίων τὰ ἀσπρόρρουχα κατασκευάζονται εἶναι τὰ διάφορα εἶδη τῶν λευκῶν πανίων λινῶν καὶ βαμβακίνων, ἢτοι δίμητα, μανδαπολάνα, περκάλια, βατίσται κλπ. Τὰ λινὰ εἶναι στερεώτερα τῶν βαμβακερῶν καὶ περισσότερο 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

τῶν ραφῶν τὰ ἐν χρήσει εἰς τὴν κατασκευὴν λευχειμάτων εἶναι: ἡ ἐμπροσθογραφὴ (πατητὴ), ἡ ὀπισθογραφὴ (γαζί), ἡ τρυπητὴ ραφὴ (τρυπητὸ γαζί), τὸ στρίφωμα, ἡ συνεπιρραφὴ κτλ. Εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῶν ραφῶν ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐξασκεῖται ἡ γυνὴ ἵνα δύναται νὰ κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τὰ λευχείματα τῆς οἰκογενείας τῆς. Πρέπει δὲ νὰ κατασκευάζωνται ταῦτα ἀπλᾶ καὶ ἄνευ περιπτῶν 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' ἐπιθέσιν καταπλασμάτων, συναπισμῶν καὶ ἄλλας τοιαύτας χρήσεις· ὅσα δὲ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ χρησιμοποιηθῶσιν οὕτω μεταχειρίζομεθα ὡς μάκτρα πρὸς ἀφαίρεσιν τῆς κόψεως, καθαρισμόν τῶν ὑέλων, τῶν κατόπτρων, τῶν ὑελίνων σωλήνων τῶν λυχνιῶν κτλ. Ἐπίσης πρέπει νὰ φυλάττωμεν τὰ τεμάχια τῶν παλαιῶν φλανελ-

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

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

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

Πρὸς διατήρησιν τῶν ἀσπρόρουχων ἀνάγκη, ὡς ἐλέχθη ἤδη, πολλὴν προσοχὴν νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδέσποινα εἰς τὴν πλύσιν αὐτῶν, διότι παλλάκις ὁ τρόπος, καθ' ὃν ἡ ἐργασία αὕτη διεξάγεται καὶ αἱ διάφοροι ὕλαι, αἱ ἐν χρήσει πρὸς καθαρισμόν, φθείρουσι προῦτως καὶ εἰς ράκη ἐνίοτε μεταβάλλουσι τὰ ἐνδύματα. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον δὲν πρέπει τὰ ἀσπρόρρουχα νὰ δίδωνται πρὸς πλύσιν ἐκτὸς τῆς οἰκίας, ἀλλὰ νὰ πλύνωνται κατ' οἶκον ὑπὸ τὴν αὐστηρὰν τῆς οἰκοδεσποίνης ἐπίβλεψιν. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτου καὶ δι' ἄλλους ἰσχυροὺς λόγους καταδικάζεται ἢ ἐκτὸς τῆς οἰκίας πλύσις, ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι εἶναι πλέον δαπανηρὰ, ἀφ' ἑτέρου δὲ διότι τὰ ἐνδύματα τὰ πλυνόμενα μετὰ διαφόρων ἄλλων ἀγνώστου προελεύσεως εἰς κοινὰ

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

Πρὸ τῆς πλύσεως ἡ οἰκοδέσποινα χωρίζει τὰ ἐνδύματα κατ' εἶδη, ἀπαριθμεῖ αὐτὰ καὶ καταγράφει μετὰ πολλῆς ἀκριβείας. Ἡ ἀπαρίθμησις καὶ καταγραφή αὕτη πάντοτε μὲν πρέπει νὰ γίνηται, ἰδίως ὅμως εἶναι ἀπαραίτητος ὅταν τὰ ἐνδύματα δίδονται πρὸς πλύσιν ἐκτὸς τοῦ οἴκου· οὕτω δύναται νὰ ἐξελέγχηται ἀκριβῶς πᾶσα ἀπώλεια, ἢ ὁποῖα δυνατόν νὰ συμβῇ. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἀναγκαῖον εἶνε πάντα τὰ εἶδη τῶν λευχειμάτων νὰ φέρωσιν πεποικιλμένα ἢ δι' ἀνεξιτήλου μελάνης γεγραμμένα τὰ ἀρκτικά γράμματα τοῦ οἰκογενειακοῦ ὀνόματος καὶ αὐξοντα ἀριθμὸν δηλοῦντα τὴν ποσότητα αὐτῶν.

Μέθοδοι δὲ πρὸς διεξαγωγήν τῆς πλύσεως ὑπάρχουσι διάφοροι· τούτων ἡ συνηθεστέρα παρ' ἡμῖν εἶναι ἡ λεσσίβα (μπογάδα). Κατὰ ταύτην βυθίζονται πρῶτον τὰ λευχεύματα εἰς ὕδωρ μετρίως θερμοκρασίας καὶ σαπωνίζονται. Οὕτω πρέπει νὰ μείνωσι τοῦλάχιστον ἐπὶ δύο ἢ τρεῖς ὥρας· πολλαὶ ὅμως οἰκοδέσποιναὶ τὴν προκαταρκτικὴν ταύτην ἐργασίαν τῆς πλύσεως ἐκτελοῦσι τὴν παραμονὴν τῆς διὰ τὴν πλύσιν ὠρισμένης ἡμέρας· οὕτω δὲ μένοντα ἐπὶ πολλὰς ὥρας τὰ ἐνδύματα ἐντὸς χλιαροῦ ὕδατος, ἀποβάλλουσι κατὰ τὸ πλεῖστον τὴν ἀκαθαρσίαν των. Μετὰ τοῦτο πλύνονται σαπωνιζόμενα καὶ τριβόμενα ἐντὸς ὕδατος ἱκανῶς θερμοῦ δὶς, τρίς ἢ καὶ τετράκις ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς καθαριότητος αὐτῶν. Εἶτα ἐπιστρώνονται ἐντὸς μεγάλου κοφίνου ἢ ξυ-

λίνης θήκης ἐχούσης εἰς τὸ κάτω μέρος ὀπήν, ἐπίτηδες διὰ τὴν χρῆσιν ταύτην κατασκευασμένης· ἢ δὲ ἐν αὐτῷ τοποθέτησις τῶν ἐνδυμάτων, ἢ κυρίως καλουμένη λεσσίβα, γίνεται ὡς ἐξῆς. 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 ρίπτεται 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 ἐλαφρὰν διάλυσιν ἰνδικοῦ καὶ οὕτω χρωματίζονται ὑποκύανα.

Πλὴν τῆς μεθόδου ταύτης ἢ ὁποῖα εἶναι ἱκανῶς κοπιώδης, ἀξιοσύστατος 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 εἶδους τῆς μη-

χανῆς, διότι πολλαὶ μηχαναὶ φθείρουσι τὰ ἐνδύματα καὶ προώρως καταστρέφουσιν αὐτά.

Κατὰ τὴν πλῆσιν ἢ οἰκοδέσποινα πρέπει νὰ φροντίζῃ ὅπως δι' ὀλιγωτέρας ὅσῳ τὸ δυνατὸν δαπάνης σάπωνος καὶ καυσίμου ὕλης ἐπιτυχάνηται ὁ τέλειος καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων. Καὶ τὸν μὲν σάπωνα πρέπει ν' ἀγοράζωμεν κατὰ μεγάλας ποσότητας. ἵνα ξηραίνηται· οὕτω ἀποβαίνει οἰκονομικώτερος, διότι ὀλιγώτερον φθίρεται, τὸ δὲ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλῆσιν πρέπει νὰ ἦναι γλυκὺ.

Τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ ῥίπτωνται 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 ὑπάρχῃ 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 λεσσιθάν, ἀλλὰ πλύνονται ἰδιαιτέρως. Τὰ δὲ πολὺ λεπτά, τὰ ὅποια τρίβομενα καταστρέφονται, προτιμότερον εἶναι νὰ πλύνονται 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. Αναμειγνύομεν καλῶς ὅλα ταῦτα καὶ βυθίζομεν ἐντὸς τοῦ μίγματος τὰ πρὸς πλῆσιν ἀσπρόρρουχα· οὕτω ἀφίνομεν αὐτὰ χωρὶς νὰ τὰ ταραξώμεν ἐπὶ πέντε ὥρας, ἀφοῦ κλείσωμεν ἐρμητικῶς τὸ περιέχον αὐτὰ δοχεῖον. Μετὰ τοῦτο τρίβομεν ἐλαφρῶς καὶ ἐξάγομεν ἐκ τοῦ ὑγροῦ τὰ ἀσπρόρρουχα τελευταῖον δὲ ἀποπλύνομεν αὐτὰ ἐντὸς ὕδατος πολὺ θερμοῦ. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἀποκτώσι χιονώδη λευκό-

τητα καὶ οὐδόλως φθίρονται· ἀπαιτεῖται ὁμως μεγάλη προσοχὴ εἰς τὴν δόσιν τῶν προστιθεμένων καυστικῶν οὐσιῶν καὶ τὴν ἀνάμειξιν τοῦ ὑγροῦ. Ἐντὶ ἀλκαλικῆς σόδας καὶ τερεβινθίνης μεταχειρίζονται τινες γεωμήλα. βράζονται ταῦτα μέχρις οὗ διαλυθῶσι ἐν τῷ ὕδατι καὶ τρίβονται δι' αὐτῶν τὰ ἀσπρόρρουχα, τὰ ὅποια οὕτω καθαρίζονται ἐντελῶς καὶ λευκαίνονται· ὁ τρόπος οὗτος εἶναι προτιμότερος τοῦ πρώτου.

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

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

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

μάρια άνθρακινης σόδας έντος κάδου ύδατος, βυθίζομεν εϊς τήν διάλυσιν ταύτην τὰ πρὸς πλύσιν ένδύματα καϊ άφίνομεν επί 12 ώρας, θερμαίνομεν άκολούθως τὸ ύδωρ μετὰ τῶν ένδυμάτων καϊ έπειτα πλύνομεν αὐτὰ δέν πρέπει όμως νά τρίβωνται καϊ περιστρέφωvται αϊ φλανέλλαι άλλά μόνον νά πιέζωνται καϊ εκτείνωνται διά τῶν χειρῶν καθ' όλας τὰς διευθύνσεις, μετὰ τοῦτο βυθίζομεν αὐτὰς εϊς έτερον κάδον χλιαροῦ ύδατος περιέχοντος 1 κοχλιάριον άλεύρου καϊ εϊτα άποπλύνομεν.

Άντι τούτου μεταχειρίζονται τινες ύδωρ εϊς τὸ όποϊον έβράσθησαν φασιόλοι, τὸ έν αὐτῷ περιεχόμενον άμυλον καθαρίζει επίσης τὰς φλανέλλας.

Άλλος τρόπος πλύσεως αὐτῶν εϊναι οϊ έξῆς· βυθίζομεν τὰς φλανέλλας εϊς μετρίως θερμὴν σαπωνάδα, πλύνομεν αὐτὰς πιέζουσαι έλαφρῶς μετὰξὺ τῶν χειρῶν, εϊτα έξάγομεν τοῦ ύδατος χωρὶς νά τὰς περιστρέφωμεν καϊ τυλίσσομεν εϊς καθαρὸν πανίον τὸ όποϊον άπορροφᾷ τὸ ύδωρ· άμέσως δέ μετὰ τοῦτο άπλόνομεν αὐτὰς πρὸς ξήρανσιν.

Άλλος τρόπος κατάλληλος δι' όλα τὰ εϊδη τῶν εκ μαλλίου πεπλεγμένων ένδυμάτων, εϊναι ὁ έξῆς. Βυθίζομεν αὐτὰ εϊς κάδον χλιαροῦ ύδατος περιέχοντα έν μικρὸν κοχλιάριον άλκαλικης σόδας, άφίνομεν επί τινα λεπλά καϊ έπειτα πλύνομεν κατὰ τὰς άνωτέρω δοθείσας οδηγίας. Τὰ οὔτω πλυόμενα ένδύματα καθίστανται λευκότετα καϊ πολὺ μαλακά.

Ἡ ξήρανσις τῶν πλυθέντων πρέπει νά γίνηται πάντοτε εϊς τὸ ύπαιθρον· εκει γίνεται τέλειος ὁ καθαρισμὸς καϊ ἡ άπολύμανσις αὐτῶν, διότι εκτιθέμενα εϊς τὸν άέρα καϊ τὸν ἥλιον, τὰ όποϊα άμφότερα τόσον ευεργετικῶς έ-

πιδρῶσιν επί τῆς υγείας, καθαρίζονται άπό τῶν μισμαμάτων.

Μετὰ τήν ξήρανσιν γίνεται ἡ έπιδιόρθωσις τῶν πλυθέντων. Ἡ οϊκοδέσποινα έπιθεωρεϊ αὐτὰ καϊ χωρίζει τὰ έχοντα άνάγκην έπιδιορθώσεως ένδύματα.

Μετὰ τήν έπιδιόρθωσιν γίνεται ἡ σιδήρωσις τῶν λευχειμάτων. Καϊ τὰ μὲν μὴ έχοντα άνάγκην σιδηρώσεως, ὡς τὰ προσόφια, αϊ φλανέλαι, αϊ περικνιμίδες κλπ. διπλοῦνται κανονικῶς καϊ τοποθετοῦνται έν τῇ ἱματιοθήκῃ λαμβανομένης τῆς φροντίδος κατὰ τήν δίπλωσιν ὅπως ἡ σεσημασμένη πλευρὰ ἢ γωνία αὐτῶν μὲνη εκτεθειμένη· τὸ αὐτὸ δέ πράττομεν καϊ κατὰ τήν δίπλωσιν ὄλων έν γένει τῶν άσπρορρούγων.

Τὸ δέ πρὸς σιδήρωσιν προοριζόμενα καλὸν εϊναι νά χωρίζωνται καϊ ταῦτα κατ' εϊδη καϊ κατὰ τάξεις, πχ. ιδιαιτέρως σιδηρόνονται τὰ γυναικεϊα υποκάμισα, ιδιαιτέρως τὰ άνδρικά, τὰ προσκεφάλαια, τὰ ρινόμακτρα αϊ έπιτραπέζιοι ὀθόνας μετὰ τῶν χειρομάκτρων καϊ οὔτω καθ' έξῆς. Ἰδιαιτέρως επίσης τίθενται αϊ σινδοναϊ αϊ ὀπταϊ σιδηρόνονται διά μηχανῆς έν εϊδη πιεστηρίου, διά ταύτας όμως δέν εϊναι άπαραίτητος ἡ σιδήρωσις· άρκεϊ νά διπλόνωνται καλῶς. Εϊς τήν σιδήρωσιν άπαιτεϊται προσοχή ἵνα μὴ καίωνται τὰ ένδύματα, άλλά νά έμαλίζωνται χωρὶς νά σχηματίζωσι πτυχὰς καϊ διπλόνωνται κανονικῶς καϊ έπιτηδείως· ὀφείλομεν πρὸς τούτοις νά προσέγωμεν ὅπως μὴ δαπανᾷται άσκόπως πολλή καύσιμος ὕλη. Ἰνα σιδηρόνωνται καλῶς τὰ ένδύματα πρέπει νά εϊναι ὀλίγον ὑγρά, διά τοῦτο τὰ πολὺ ξηρὰ βρέχουμεν ὀλίγον πρὸ τῆς σιδηρώσεως ραντίζουσαι με' ύδωρ.

Τὰ διάφορα κεντήματα καϊ τρίχαπτα σιδηροῦνται πάντοτε επί τοῦ άντιστρόφου μέρους (άνάποδη).

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 ἄνευ τῆς ἐλαχίστης πτυχῆς ἀλλὰ καὶ νὰ στιλβώνηται καλῶς χωρὶς νὰ καίηται ἢ ν' ἀποκτᾷ χροιάν ὑποκίτρινον. Τὰ δὲ ἔχοντα ἀνάγκην ἀμυλώσεως λευγεύματα εἶναι τὰ ἀνδρικὰ ὑποκάμισα, τὰ περιλαίμια, αἱ περιχειρίδες, τὰ γυναικεῖα ὑποφόρια, τὰ λευκὰ παραπετάσματα καὶ τινὰ 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 τινὰ λεπτά, καὶ οὕτω ἔχομεν τὴν λεγομένην βραστήν κόλλαν. Εἰς τὰς διαλύσεις ταύτας προστίθενται διάφοροι οὐσίαι, διὰ τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ στίλβωσις, 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 μίας λίτρας ἀμύλου καὶ διαλύομεν τὸ ὅλον ἐντὸς ὕδατος.

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

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

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

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

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

καὶ ἐφαρμόζομεν οὕτω στερεῶς τὸ λευκὸν ἐπίστρωμα. Μετὰ δὲ τὴν σιδήρωσιν περικαλύπτομεν πάντα ταῦτα δι' ἑτέρου παχέος περικαλύμματος, ἵνα οὕτω διατηρηθῆται 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 ἐπιπάσσομεν δι' ἄλατος. Ὅταν σιδηρώνωμεν ἀποθέτομεν τὸ σίδηρον ἐπὶ μικρᾶς ἐσχάρας, ὡσάκισ δὲ λαμβάνομεν αὐτὸ εἰς χεῖρας τὸ σπογγίζομεν ἐκάστοτε τρίβουσαι ἐπὶ πανίου πρὶν ἢ φέρωμεν αὐτὸ ἐπὶ τοῦ ἐνδύματος.

Ἐὰν ὁ χώρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ γίνηται ἡ σιδήρωσις ἐν ἰδιαιτέρῳ δωματίῳ πρὸς τοῦτο ὠρισμένῳ. Εἰς τὸ αὐτὸ δωμάτιον δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἰδιαιτερον ἐρμάριον χρησιμεῦον πρὸς ταξιθέτησιν τῶν κοινῆς χρήσεως ἀσπρορρούχων, τοιαῦτα δὲ εἶναι τὰ τραπεζομάνδηλα χειρόμακτρα κτλ. τὰ δὲ ἰδιαιτέρως εἰς ἕκαστον μέλος τῆς οἰκογενείας ἀνήκοντα ταξιθετοῦνται κατὰ δωδεκάδας εἰς τὴν ἰδιαιτέραν ἐκάστου ἱματιοθήκην. Κατὰ τὴν ταξιθέτησιν ταύτην τῶν ἀσπρορρούχων πρέπει νὰ προσέχωμεν ὅπως τὰ τελευταίως πλυθέντα τυποθετῶμεν 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 προερχόμεναι, ἐξ ὑγρασίας, σκωρίας ἢ ἄλλων αἰτιῶν καθαρίζονται διὰ διαφόρων μεθόδων, τῶν ὁποίων κυριώτεραι εἶναι αἱ ἐκτιθέμεναι κατωτέρω. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι ὁ καθαρισμὸς οὗτος γίνεται πάντοτε πρὸ τῆς πλύσεως τῶν ἐνδυμάτων.

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

Κηλίδες σκωρίας. Καθαρίζονται ὡς ἐξῆς· βρέχομεν μὲ ὕδωρ τὴν κηλίδα ἔπειτα καλύπτομεν αὐτὴν δι' ὀξαλικοῦ 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 εἶναι ὁ ἐπόμενος. Κρατοῦμεν τὸ κηλιδωμένον μέρος ἐπὶ τινα λεπτὰ ἄνωθεν τοῦ ἀτμοῦ βράζοντος ὕδατος, ἔπειτα βρέχομεν αὐτὸ μὲ ὀπὸν λεμονίου καὶ ἐπιπάσσομεν δι' ἄλατος. Ὑπάρχουσι καὶ ἄλλοι τρόποι καθαρισμοῦ τῶν κηλίδων τούτων διὰ διαφόρων ὀξέων, ἀλλ' ἐπειδὴ ταῦτα εἶναι δραστικὰ δηλητήρια προτιμητέοι εἶναι αἱ ἄνω ἐκτεθέντες τρόποι· ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ ὀξαλικοῦ ὀξέος ἀπαιτεῖται προσοχὴ, διότι καὶ τοῦτο εἶναι δηλητηριῶδες.

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

λως. Ἐν ἐλλείψει τούτων μεταχειρίζομεθα φύλλα τινα ὀξαλίδος, τὰ ὅποια 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 ἁλατος 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 ποτάσεως (eau de Javel) κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον. Βυθίζομεν εἰς τὸ ὑγρὸν τοῦτο τὴν κηλίδα, ἢ ὅποια 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 ποτάσεως κατὰ τὸν προρρηθέντα τρόπον, ἔτι δὲ καὶ

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

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

Τέλος τὰ ἀσπρόρρουχα, τὰ ὅποια συμβαίνει νὰ κητρινοσθῶσιν 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 βράζονται μετὰ τοῦ ὑγροῦ ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν. Ἐτοιμάζομεν εἰς ἕτερον δοχεῖον θερμὸν ὕδωρ καὶ διαλύομεν ἐν αὐτῷ ἱκανὴν δόσιν σάπωνος, εἰς τοῦτο δὲ βυθίζομεν τὰ ἀσπρόρρουχα ὅταν τὰ ἐξάγωμεν ἐκ τοῦ γάλακτος. Ἐπειτα πλύνομεν αὐτὰ δις ἢ τρίς μὲ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ χρωματίζομεν ὑποκύανα δι' ἰνδικοῦ.

B. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα ἐν γένει διαίρουσιν εἰς χειμερινὰ καὶ θερινὰ. Καὶ διὰ μὲν τὰ πρῶτα κατάλληλα ὑφάσματα εἶναι ὅλα τὰ μάλλινα (ἐριοῦχα, κασμήρια, λαχώρια, σαγιάκια κλπ.) διότι ταῦτα διατηροῦσι τὴν εἰς τὸ σῶμα ἀναγκαίαν θερμοκρασίαν μὴ ἐπιτρέποντα εἰς αὐτὴν νὰ διαφεύγῃ· διὰ δὲ τὰ θερινὰ κατάλληλα ὑφάσματα εἶναι τὰ λινὰ ὡς λίαν 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, φουλάρα

σατέν, κλπ.) και τὰ μεταξόπτιλα (βελουδα)· τούτων ὁμῶς τῶν ὑφασμάτων, ὡς λίαν πολυτελῶν πρέπει νὰ γίνηται σπανιωτάτη χρῆσις, εἰς δὲ τὰς νεάνιδας και μάλιστα τὰς μικρᾶς ἡλικίας ἢ χρῆσις τῶν εἶναι ὅλως ἀνάρμοστος. Κατασκευάζονται πρὸς τούτοις διάφορα ὑφάσματα και ἐκ δύο ὑλῶν ἀναμειγμένων ὡς τὰ ἐριοβάμβακα, ἐριομέταξα, λινόμέταξα κλπ. Ἐξ ὧν 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 ὑφαδίων 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 τοιοῦτου ἐργαλείου δυνάμεθα νὰ καύσωμεν τὰ σώματα και νὰ διακρίνωμεν ἐκάστην ὑλὴν ἐκ τῆς ὁσμῆς τῆς ἰδιαζούσης εἰς αὐτήν.

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

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

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

Προφύλαξις και διατήρησις τῶν ἐνδυμάτων.

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

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

ναφθαλίνης ἢ καμπορᾶς ἢ κόκκων πεπέρεως. Τὰ τοιαῦτα ἐνδύματα καλὸν εἶναι νὰ ἀναρτῶνται εἰς τόπον εὐαέρον 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 λαιμὸν τῶν μικρῶν σπόγγον.

Κηλίδες τῶν ἐνδυμάτων.

Ὅλα τὰ μάλλινα καὶ ἐριοβάμβακα ὑφάσματα ἰδίως δὲ τὰ σκοτεινοῦ χρώματος καθαρίζονται πλυνόμενα εἰς θερμὸν ὕδωρ, μετὰ τοῦ ὁποίου ἀναμιγνύομεν χολὴν βοῦς (1 χολὴν 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 καθαρῶτατα. Αἱ ἐκ πηλοῦ καὶ κονιορτοῦ κηλίδες ἐξαλείφονται ἐὰν πλύνωμεν τὸ κηλιδωθὲν ἐνδύμα ἐντὸς χλιαροῦ ὕδατος, εἰς τὸ ὁποῖον διαλύομεν ἓνα κρόκον ὠροῦ καὶ ὀλίγον σάπωνα. Τὰ ἐκ μετᾶξης ὁμῶς ἐνδύματα καθαρίζονται δυσκολώτερον ἀπὸ τῶν κηλίδων τοῦ πηλοῦ καὶ κονιορτοῦ· ὁ ἐξῆς τρόπος εἶναι δι' αὐτὰ κατάλληλος· βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ ὀλίγον ὕδωρ καὶ ἐπιπάσσομεν διὰ κόνεως *crème de tartre* μετὰ τινὰ λεπτὰ ἀποπλύνομεν αὐτὴν εἰς καθαρὸν ὕδωρ· τοῦτο ὁμῶς πρέπει νὰ γίνηται πολὺ ταχύτερον εἰς τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος μεταξωτὰ, διότι ἄλλως τὸ χρῶμα τῶν καταστρέφεται.

Αἱ ἐκ λιπαρῶν οὐσιῶν κηλίδες ἐπὶ τῶν μαλλίνων

ὑφασμάτων ἀφαιροῦνται οὕτω: 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' ἱκανὴν ὥραν. Ὅταν δὲ τὸ ὑγρὸν ξηρανθῆ, ἀποτρίβομεν τὴν μαγνησίαν διὰ ψήκτρας.

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

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

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

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

Αἰ κηλίδες τοῦ καφέ ἀφαιροῦνται ἐὰν πλύνωμεν αὐτὰς δι' ὕδατος μετὰ τοῦ ὁποίου ἀνemiζαμεν ἓνα κρόκον ὡσοῦ καὶ ὀλίγας σταγόνας οἰνοπνεύματος· διὰ τοῦ τρόπου τούτου καθαρίζοντα καὶ τὰ ἀνοικτοῦ χρώματος ὑφάσματα ἀνευ τῆς ἐλαχίστης ἀλλοιώσεως τοῦ χρώματος των. Αἰ κηλίδες τῆς μελάνης εἰς τὰ διαφόρων 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 μέλανα τρίχαπτα βυθίζομεν εἰς ἔγχυμα τείου ἐν τῷ ὁποίῳ διαλύομεν ὀλίγην ποσότητα ἀραβικοῦ κόμμεως· ἔπειτα σιδηροῦμεν αὐτὰ μεταξὺ δύο πανίων.

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

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

Αἰ μετάξινα ταινίαι καθαρίζονται ὡς τὰ διαφόρων χρωμάτων μεταξωτὰ ὑφάσματα (ἴδε σελ. 67) 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 ὁποῖα 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, τρίβουται αὐτὰς ἐπὶ μαλακοῦ λευκοῦ χάρτου· ἐὰν δὲ ἦναι πολὺ ἀκάθαρτοι βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ὕδωρ περιέχον ἀμμωνίαν $\frac{1}{10}$ τοῦ ὄγκου αὐτοῦ· μετὰ τοῦτο πλύνωμεν εἰς καθαρὸν ὕδωρ καὶ ξηραίνωμεν.

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 ἀναγκαίων, ταῦτα δίδονται εἰς τοὺς πτωχοὺς, ἀφοῦ ὅμως πρῶτον ἐπιδιορθωθῶσιν ὅσον εἶναι δυνατόν, διότι προσφερόμενα εἰς κατάστασιν 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 ἐπιδιόρθωσιν ν' ἀφαιρῶνται. Δὲν πρέπει δὲ νὰ νομίζωμεν ὅτι ἢ περὶ τῶν ἐνδεῶν αὕτη φροντίς ἀπόκειται εἰς μόνους τοὺς πλουσίους. Ἐκαστος ἐν τῷ μέτρῳ τῶν δυνάμεων τοῦ δύναται καὶ ὀφείλει νὰ μεριμνᾷ περὶ τῶν δυστυχῶν ὄντων· ἢ 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 ἐνδυμάτων χειμερινῶν ἢ θερινῶν, τὴν θέσιν αὐτῶν λαμβάνουσιν ὅσα τίθενται εἰς ἀχρηστίαν διὰ τὴν μεταβολὴν τῆς ἐποχῆς, δηλ. κατὰ μὲν τὸ ἔαρ τὰ χειμερινά, κατὰ

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

Οἰκιακαὶ τέχνη ἀσχετικαὶ 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 ἦναι ἐξηρηκμένη εἰς πάσας τὰς οἰκιακὰς τέχνας οὐδὲ τοὺς ὑπηρέτας ἢ 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 ἐξασκηθῇ ἐγκαίρως εἰς τὰς τέχνας ταύτας ἢ γυνὴ. Αἱ δὲ σχετικαὶ πρὸς τὸν ἱματισμὸν οἰκιακαὶ τέχνη· εἶναι αἱ ἐξῆς : ἡ κοπτικὴ, ἡ ραπτικὴ, ἡ ἐπιδιορθωτικὴ, ἡ πλεκτικὴ καὶ ἡ ποικιλτικὴ.

Ἡ κοπτικὴ γίνεται ἢ πρακτικῶς δι' ἰχναρίων 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 λάθῃ, τὰ ὅποια δυνατὸν νὰ συμβῶσιν ἕνεκα ἀπειρίας, καταστρέφουσι τὸ ἔνδυμα· διὰ τοῦτο μεγάλη προσοχὴ ἀπαιτεῖται ἐν τῇ τέχνῃ ταύτῃ. Ἡ ραπτική ἀπαιτεῖ ἐπίσης μεγάλην ἐξάσκησιν καὶ ἐπιτηδειότητα· πολλάκις δὲ ἡ περὶ τὴν ραπτικὴν ἀπειρία καταστρέφει καὶ τὰ ἐπιτυχῶς κεκομμένα ἐνδύματα· διὰ τοῦτο καὶ ταύτην τὴν τέχνην ἐκ μικρᾶς ἡλικίας πρέπει νὰ διδάσκηται ἡ γυνή. Πρὸς 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 ἢ ὅποια εἶναι ἀπαραίτητος εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν, διότι δι' αὐτῆς διεξάγεται ἡ ἐργασία πολὺ ταχύτερον ἢ διὰ τῆς χειρὸς, οὕτω δ' ἐπέρχεται σπουδαία οἰκονομία χρόνου. Ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ εἰς τὸν χειρισμὸν τῆς ραπτικῆς μηχανῆς ὡς καὶ εἰς τὸ μέγεθος τῆς βελόνης, διότι ἐὰν αὕτη εἶναι παχύτερα τοῦ δέοντος ἀνοίγει ὅπασ εἰς τὸ ὕφασμα καὶ καταστρέφει αὐτό.

Ἡ πλεκτικὴ ἐπίσης εἶναι χρησιμωτάτη τέχνη· δι' αὐτῆς κατασκευάζονται φλανέλλαι, περικνημίδες, σάλια, παιδικὰ ἐνδύματα, ὑποφόρικα καλύμματα κλινῶν, διάφορα εἶδη τριχάπτων κλπ. Γίνεται δὲ ἡ 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 τινα εἶδη τριχάπτων ἢ μετάξα.

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

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

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

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

ΚΕΦ. Δ'. Περὶ θερμάνσεως καὶ φωτισμοῦ.

Σπουδαῖα ζητήματα διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν εἶναι ὁ φωτισμὸς καὶ ἡ θέρμανσις· ὀφείλει δὲ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὅπως διὰ δαπάνης ὅσῳ τὸ δυνατὸν μικροτέρας παρέχῃ εἰς τὴν οἰκογένειάν της ἐπαρκῆ θέρμανσιν καὶ φωτισμόν.

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

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

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

Οἰκονομικωτέρα καὶ ἀβλαβεστέρα ὕλη θερμάνσεως εἶναι οἱ γαιάνθρακες. Οὗτοι εἶναι κατάλληλοι μόνον διὰ τὰς σιδηρᾶς 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 καθαρίζωνται συχνάκις (δὺς τοῦλάχιστον τοῦ χειμῶνος) ἵνα μὴ ἀναφλέγηται ἡ ἐντὸς αὐτῶν αἰθάλη.

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

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

εισάγουσαι άδιακόπως διά του σωλήνος ρεύμα καθαρού άέρος. Πρέπει όμως να προσέχωμεν όπως μή έξ άπροσεξίας μείνη κλειστή ή δικλείς του σωλήνος, τó όποϊον είναι λίαν επικίνδυνον, διότι ούτω παρεμποδίζεται ή άνανέωσις του άέρος. Έπειδή δέ αί θερμάστραι ξηραίνουσι πολύ τόν άέρα, καλόν είναι να θέτωμεν επ' αύτων δοχείον πλήρες ύδατος, τó όποϊον έξατμιζόμενον διά τής θερμάνσεως, άποδίδει εις τόν άέρα τήν αναγκαίαν ύγρασίαν.

Ός προς τόν βαθμόν δέ τής θερμοκρασίας, τήν όποϊαν επιτυγχάνομεν έντός του οίκου διά τής τεχνητής θερμάνσεως καλόν είναι να μή υπερβαίνη τó μέτρον· διότι όταν τις συνειθίζη να διαμένη έν άτμοσφαίρα λίαν θερμή εύκολώτατα προσβάλλεται υπό του ψύχους και κατά τήν έλαχίστην τής θερμοκρασίας έλάττωσιν. Έπομένως ύγιεινότερα είναι ή μετρία θερμοκρασία 12—18 βαθμών τó πολύ. Έάν συμβή ν' αναφλεχθή ή έντός του σωλήνος τής θερμάστρας αιθάλη, τó όποϊον συμβαίνει εάν ούτος μείνη επί πολύ άκαθάριστος, ή εάν μεγάλη φλόξ αναφθῆ έντός τής θερμάστρας, δυνάμεθα να προλάβωμεν τόν τοιοϋτον κίνδυνον εάν ρίψωμεν εις τó έξωστόμιον του σωλήνος μέγα πανίον βεβρεγμένον ούτως ώστε να φράξωμεν αυτό, κλείσωμεν δέ και τήν δικλείδα. Ούτω έμποδίζεται ή είσοδος του άτμοσφαιρικού άέρος και ή φλόξ σβέννυται. Τó αυτό πράττομεν και εάν αναφλεχθῆ ή καπνοδόχη του μαγειρείου.

Φωτισμός. Σκεϋή του φωτισμού είναι τά κηροπήγια, τά πολύφωτα και τά διάφορα είδη των λυχνιών, ήτοι αί κρεμασταί λυχνίαι, αί επί τραπέζης τιθέμεναι αί επί του τοίχου, οί νυκτερινοί λυχνίσκοι κλπ. Έλαι δέ φωτιστικάί είναι τά στεάτινα κηρία, τó έλαιον, τó πετρέλαιον, τó αερίοφως και τó ήλεκτρικόν φώς. Τά συνηθέ-

στερα παρ' ήμιν είναι τά στεάτινα κηρία, τó πετρέλαιον και διά τούς νυκτερινοϋς λυχνίσκους των κοιτώνων τó έλαιον. Τά στεάτινα κηρία παρέχουσι φώς μέτριον και μή κουράζον τούς όφθαλμούς· είναι όμως δαπανηρά και διά τούτο άντικατεστάθησαν υπό του πετρελαίου. Τούτο είναι πολύ οικονομικώτερον των κηρίων και παρέχει ζωηρότερον φώς· κουράζει όμως τούς όφθαλμούς εάν ήναι λίαν ζωηρόν και άπαιτεϊ μεγίστην προσοχήν περί τήν χρῆσιν, διότι εύκόλως αναφλεγόμενον προξενεί μεγάλα δυστυχήματα.

Διατήρησις λυχνιών πετρελαίου. Ίνα επιτυγχάνωμεν καλλίτερον και οικονομικώτερον φωτισμόν πρέπει να καταβάλλωμεν πολλήν προσοχήν εις τήν διατήρησιν και προπαρασκευήν των λυχνιών, τοσούτω μάλλον καθ' όσον εκ τής άπροσεξίας περί τήν χρῆσιν αϋτων προέρχονται πολλάκις καταστρεπτικάί πυρκαϊαί. Διά τούτο ή οικοδέσποινα δέν πρέπει να εμπιστεύηται εις άλλον τó έργον τούτο, αλλά να εκτελή αϋτό ή ίδια κατά πάσαν πρωίαν, ή, εάν αναθέτη αϋτό εις τούς υπηρέτας, να επιβλέπη τουλάχιστον τήν εκτέλεσιν αϋτου. Γίνεται δέ ή έργασία αϋτη ως εξής. Τó άνω μέρος τής λυχνίας ή καλουμένη μηχανή, τακτικώς καθ' εκάστην καθαρίζεται άφαιρείται τó κεκαυμένον μέρος τής θρυαλλίδος και ομαλίζεται αϋτη διά τής χειρός, ενίοτε δέ και κόπτεται διά ψαλίδος, αλλά τούτο πρέπει να γίνηται ούτως, ώστε να μή μένη οϋδ' ή έλαχίστη προεξοχή. Πληροϋται έπειτα ή λυχνία πετρελαίου οϋχι όμως μέχρι του λαιμου αλλά δέν πρέπει να μένη και κατά τó ήμισυ μόνον πλήρης, διότι έν τοιαϋτη περιπτώσει οί άτμοί οί αναδιδόμενοι από του πετρελαίου πληροϋσι τó άνω μέρος τής λυχνίας και δύνανται να προξενήσωσιν

ανάφλεξιν. Μετά τούτο σπογγίζεται καλῶς ἡ λυχνία ἔξωθεν διὰ πανίου καὶ εἶτα διὰ φλανέλλας. Ἐπειδὴ δὲ τὸ πετρέλαιον ἀφίνει ὑποστάθμη· εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς λυχνίας καὶ τότε δὲν φωτίζει καλῶς, πρέπει νὰ καθαρίζεται καὶ ἔσωθεν αὕτη πλυνομένη διὰ θερμοῦ ὕδατος εἰς τὸ ὁποῖον διαλύομεν ὀλίγην κρυσταλικήν σόδαν. Ὁ ὑέλινος σωλὴν καθαρίζεται δι' ἰδιαιτέρου καθαροῦ καὶ ξηροῦ πανίου τῆ βοηθεία μικρᾶς ράβδου, ἐνίοτε δὲ ὅταν εἶναι πολὺ ἀκάθαρτος πρέπει νὰ πλύνηται ὄχι ὅμως δι' ὕδατος ἀλλὰ δι' οἶνοπνεύματος, διὰ τοῦ ὁποίου βρέχομεν καλῶς καθαρὸν πανίον καὶ σπογγίζομεν τὸν σωλῆνα ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν· οὕτω ἀνακτᾷ τὴν διαύγειάν της ἡ ὕελος χωρὶς νὰ κινδυνεύη νὰ συντριβῆ ὅταν ἀναρθῆ ἡ λυχνία. Ἴνα δὲ γίνωνται στερεώτεροι καὶ μὴ συντριβῶνται εὐκόλως αἱ ὑέλινοι οὗτοι σωλῆτες βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ βράζομεν μετὰ τοῦ ὕδατος ἐφ' ἰκανὴν ὥραν. Μετὰ τούτο ἀφίνομεν αὐτοὺς ἐντὸς τοῦ ὕδατος μέχρις οὗ τοῦτο ψυχρανθῆ.

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

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

τοῦ δέοντος, ἀλλὰ νὰ ἐφαρμόζηται ἀκριβῶς εἰς τὴν θέσιν της.

Ἐὰν ἡ λυχνία δὲν καίη καλῶς ἢ καπνίζῃ, τούτο σημαίνει ὅτι ἔχει ἀνάγκην καθαρισμοῦ· διὰ τούτο 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 ἀποφυγὴν δυστυχημάτων ἐπειδὴ τούτο εἶναι λίαν εὐφλεκτός 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' ἀναφλεχθῆ τὸ πετρέλαιον καὶ ἢ ἐν τῇ φιάλῃ ἀμμωνία ἐκρήγνυται μετὰ πατάγου· ἀλλὰ τὸ ἀέριον τὸ παραγόμενον ἐκ τῆς ἐκρήξεως ταύτης διαδιδόμενον περίξ σβύνει τὴν φλόγα, διότι ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ ἐμποδίζῃ τὴν καύσιν.

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

στατον είναι όταν 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 καιόμενον ἐντὸς τάπητος χονδροῦ ἢ ἐραπλώματος, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος περὶ αὐτόν, δὲν πρέπει δὲ ὁ παθὼν τὸ φοβερόν τοῦτο πάθημα νὰ κινῆται ἢ νὰ τρέχη διότι οὕτω ἀναρριπίζεται ἢ φλόξ καὶ πολλάκις ἀποβαίνει ἀδύνατος ἢ σωτηρία.

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

Ἡ χρήσις τοῦ ἀερίοφωτος εἶναι ὀλιγώτερον κινδυνώδης τῆς τοῦ πετρελαίου καὶ ἔχει τὸ πλεονέκτημα τῆς καθαριότητος. Ἀπειλεῖ ὅμως καὶ αὕτη κίνδυνον ἰκανῶς σοβαρὸν ἐὰν δὲν λαμβάνωνται αἱ ἀναγκαῖαι προφυλάξεις· ὁ κίνδυνος οὗτος εἶναι ὁ ἐξῆς : Ἐὰν ἐξ ἀπροσεξίας λησμονηθῆ ἀνοικτὸς ὁ στρόφιγξ τοῦ σωλῆνος, τὸ ἀέριον διαφεύγον πληροῖ τὴν ἀτμοσφαιραν· 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 χρήσις αὐτοῦ. Τέλος τὸ ἡλεκ-

τρικὸν φῶς εἶναι ἐξ ὄλων τῶν φωτιστικῶν ὑλῶν ἡ μᾶλλον ἀκίνδυνος· καὶ ἀβλαβὴς εἰς τὴν ὄρασιν· εἶναι ὅμως δαπανηρὰ ἢ χρήσις τοῦ καὶ δὲν ἐγενικεύθη εἰσέτι παρ' ἡμῶν.

Ἡ οἰκοδόμησις ἐργασίας τῆς οἰκοδομοποιήσεως.

Ἡ οἰκοδόμησις ἐγείρεται τῆς κλίνης πρώτῃ πάντοτε, ἐνδουμένη δὲ ἀπλουστάτην, ἀλλὰ καθαρὰν περιβολὴν φροντίζει ἀμέτῳ περὶ τῶν οἰκιακῶν τῆς ἐργων. Καὶ ἐὰν μὲν δὲν ἔχη ὑπηρετάς, ἐκτελεῖ ταῦτα ἡ ἰδίαι· ἐὰν δὲ ἔχη, οὐδέποτε ἀφίνει αὐτοὺς ἀνευ ἐπιβλέψεως ἀλλ' ἐποπτεύει πάντοτε τὴν ἐργασίαν αὐτῶν. Καὶ πρῶτον σαρόνεται καὶ καθαρίζεται τὸ ἐστιατόριον ὅπου θὰ συναθροισθῆ μετ' ὀλίγων ἢ οἰκογένεια χάριν τοῦ προγεύματος, ὑποβάλλονται δὲ εἰς τὸν καθημερινὸν καθαρισμὸν οἱ διάδρομοι, αἱ κλίμακες καὶ ἡ αὐλὴ, εἶτα ἀνοίγονται αἱ κλίνας καὶ ἀερίζονται οἱ κοιτῶνες. Μετὰ τοῦτο κατέρχεται ἡ οἰκοδόμησις εἰς τὸ μαγειρεῖον, ὅπου φροντίζει περὶ τῶν διαφόρων ἐργων καὶ τῆς προπαρασκευῆς τοῦ γεύματος. Ἐν τῶν πρωτίστων πρωϊνῶν ἐργων εἶναι πρὸς τούτοις καὶ ὁ καθαρισμὸς τῶν λυχνιῶν, ὅστις ὡς ἐλέχθη ἤδη ἀπαιτεῖ ἰδιαιτέραν προσοχὴν. Μετὰ τὸ πέρασ ὄλων τῶν ἐν τῷ μαγειρείῳ πρωϊνῶν ἐργασιῶν ἀνέρχεται εἰς τοὺς κοιτῶνας, οἵτινες ἀφοῦ ἐφ' ἰκανὴν ὥραν ὑπεβλήθησαν εἰς ἀερισμὸν, εἶναι ἤδη καιρὸς νὰ διευθετηθῶσι. Σαρόνεται τότε οὗτοι, τινάσσονται οἱ τάπητες, κανονίζονται ὅλα τὰ ἐπιπλα καὶ διευθετοῦνται αἱ κλίνας. Ταῦτα πάντα ἀπασχολοῦσι τὴν οἰκοδόμησιν μέχρι τῆς ἐνάτης ἢ δεκάτης πρωϊνῆς ὥρας, μετὰ ταῦτα ἀσχολεῖται αὕτη εἰς ραπτικὴν ἢ οἰανδήποτε ἄλλην ἐργασίαν μέχρι τῆς μεσημβρίας. Μετὰ μεσημβρίαν

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

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

ΜΕΡΟΣ Β΄.

ἨΘΙΚΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ

ΚΕΦ. Α΄. Ἀρεταὶ τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἴνα εὐδοκιμήσῃ ἡ οἰκοδέσποινα εἰς τὸ δυσχερές καί σοβαρὸν ἔργον, ὅπερ ἀναλαμβάνει ἀνάγκη νὰ προσέρχη-

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

Α΄. Εὐσέβεια. Ἡ πρωτίστη τῶν ἀρετῶν καί ἡ βᾶσις, ἐπὶ τῆς ὁποίας πᾶσα ἄλλη ἀρετὴ στηρίζεται, εἶναι ἀναντιρρήτως ἡ εὐσέβεια. Δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἔχῃ τις τὴν δέουσαν 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 αἰσθανθῆ ἀληθῆ ἀγάπην.

Καί 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 καί ἐξαχρειώσεως, τοιαύτη δὲ γυνὴ οὐδέποτε θὰ εἶχε τὴν αὐταπαρνησίαν, ὅπως ἐκπληρώσῃ ἀνελλιπῶς τὰ σπουδαῖα καθήκοντα αὐτῆς ὡς μητρὸς καί οἰκοδεσποίνης. Ἐκ τῆς εὐσεβείας πηγάζουσιν αἱ τρεῖς μέγιστα χριστιανικαὶ ἀρεταί, ἡ πίστις, ἡ ἀγάπη καί ἡ ἐλπίς πρὸς τὸν Θεὸν ὡς καί ἡ πρὸς τὸν πλησίον εὐκρινῆς ἀγάπη, ἡ ὁποία ἐκδηλοῦται διὰ τῶν ἀγαθῶν ἔργων. Οὕτω πᾶσα ἀρετὴ ἐκ τῆς εὐσεβείας ἐκπηγάξει διὰ

τοῦτο τὸ θρησκευτικὸν αἰσθημα ἐγκαίρως πρέπει νὰ καλλιεργῆται καὶ ἀναπτύσσηται 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 ὕβρεις καὶ ἀδικίας μᾶλλον ἢ νὰ γείνη πρόξενος ἐρίδων καὶ φιλονεικιῶν. Ἡ ὑπομονὴ ἢ 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 φίλις καὶ ὀργίλη γυνὴ εἶναι ὁ κακὸς δαίμων τῆς οἰκογενείας, τὸναντίον δὲ ἀληθῆς ἄγγελος εἶναι ἡ πραεῖα.

Αὕτη ὄχι μόνον ἡ ἰδία οὐδέποτε παρέχει ἀφορμὴν δυσαρρεσκείας εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν, ἀλλὰ καὶ τούτους, ἐὰν ἐρίζωσι, προσπαθεῖ νὰ συνδιαλάττη, ἐμπνέουσα ἀγάπην πρὸς τὴν εἰρήνην καὶ ὁμόνοιαν, οὕτω δὲ καὶ τὴν

εὐτελεστέραν οἰκογενειακὴν ἐστίαν καθιστᾷ εὐδαίμονα καὶ εἰς πάντας προσφιλῆ.

Γ. Μετριοφροσύνη. Μία τῶν μεγάλων χριστιανικῶν ἀρετῶν εἶναι καὶ ἡ μετριοφροσύνη. Ὁ μετριοφρῶν, καὶ ἂν ἔτι ὑπερέχη 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 ἔξοχος αὕτη ἀρετὴ, ἡ ὁποία πάντα ἄνθρωπον πρέπει νὰ κοσμῇ, ἰδιαίτατα ἀρμόζει εἰς τὴν γυναῖκα, ἡ ὁποία ἐκ φύσεως προωρίσθη ὄχι ἵνα ἐπιδεικνύηται ὑπερηφάνως, ἀλλ' ἵνα καθιστᾷ εὐδαίμονα τὸν βίον εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν, ἀσχιολομένη μετριοφρῶνως εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν πολλαπλῶν καθηκόντων τῆς.

Δ. Σταθερότης χαρακτήρος. Ἡ ἀρετὴ αὕτη συνίσταται εἰς τὸ νὰ στηρίζη 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 ὀχῶν μεμορφωμένον χαρακτῆρα δύναται νὰ ἐμμένῃ σταθερὸς ἐν τῇ ἀρετῇ. Ἡ ἰσχὺς αὕτη καὶ ταυτότης τοῦ χαρακτῆρος εἶναι διὰ τὴν γυναῖκα πολύτιμον προσόν, διότι αὕτη ἐν τῇ ἐκπληρώσει τοῦ προορισμοῦ τῆς ὀφείλει νὰ παλαίσῃ κατὰ πολλῶν προσκομμάτων καὶ πειρασμῶν, ἀνάγκη δὲ νὰ ἔχη ἱκανὸν σθένος χαρακτῆρος, ἵνα ἐξέλθῃ νικητρία ἐκ τοῦ ἀγῶνος τούτου.

Ἡ ματαιοφροσύνη, ἡ μικροφυλοτιμία, ἡ κλίσις πρὸς

πὰς ἐπιδείξεις καὶ τὴν πολυτέλειαν εἶναι ἐλαττώματα κατ' ἐξοχὴν γυναικεῖα, τὰ ὅποια εἰς πολλὰς παρεκτροπὰς παρασύρουσιν ἐνίοτε τὴν γυναῖκα καὶ ἀπομακρύνουσιν αὐτὴν ἀπὸ τοῦ καθήκοντος. Διὰ τοῦτο εἶναι ἐπάναγκες νὰ μορφῶνῃ ἐγκαίρως ἡ γυνὴ δι' ὑγιoῦς ἀνατροφῆς σταθερὸν χαρακτῆρα, διὰ τοῦ ὁποῖου μόνου 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, τὸσον πρὸς τοὺς ἀνωτέρους, ὅσον καὶ πρὸς τοὺς κατωτέρους του. Ἡ εὐπροσηγορία καὶ λεπτότης αὕτη τῶν τρόπων εἶναι ἀπόρροια τῆς ψυχικῆς ἀγαθότητος· πράγματι δὲ μόνον ὁ ἀγαθὸς ἄνθρωπος ὁ ἐμφορούμενος ἀδόλου καὶ εἰλικρινoῦς ἀγάπης πρὸς τὸν πλησίον εἶναι ἀληθῶς φιλόφρων καὶ εὐπροσηγορός. Ὁ τοιοῦτος εἶναι πάντοτε ὁμιλητικὸς, περιποιητικὸς καὶ προθυμὸς 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 τοιαύτη. 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 ὁποῖων εἶναι συνδεδεμένη, αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ ἐξωτερικεῖ τὰ αἰσθήματά της ταῦτα διὰ τοῦ φιλόφρονος τρόπου καὶ τῆς λεπτῆς συμπεριφορᾶς της, εἶναι ὁμοῦς

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

ΚΕΦ. Β'. Πνευματικὰ καὶ ψυχαγωγικὰ ἀνάγκαι τῆς οἰκογενείας.

Ὁ ἄνθρωπος δὲν ἔχει ὑλικὰς μόνον ἀνάγκας. Ἐπειδὴ ἀποτελεῖται ἐκ σώματος ὑλικοῦ καὶ ψυχῆς αὐλοῦ, καὶ αἱ ἀνάγκαι αὐτοῦ εἶναι ὑλικαὶ μὲν αἱ ἀφορῶσαι εἰς τὴν συντήρησιν τοῦ σώματος, πνευματικαὶ δὲ καὶ ἠθικαὶ αἱ ἀφορῶσαι 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 ἀσκήσεως τῶν πνευματικῶν δυνάμεων καὶ διὰ τῶν διαφορῶν 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 ὁμοῦς ἡλικιωθῆ, ὀφείλει νὰ συνεχίξῃ ὁ ἴδιος τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματός του· τοῦτο δὲ κατορθοῖ κυρίως διὰ τῆς ἀναγνώσεως καὶ μελέτης ὠφελίμων βιβλίων, διὰ τῶν ὁποῖων αὐξάνει ὁλονὲν τὰς γνώσεις του καὶ τελειοποιεῖ ἑαυτὸν

Ἡ μελέτη αὕτη καὶ ἐν γένει ἢ ἐπίδοσις εἰς πᾶν πνευματικὸν ἔργον, οἷον εἰς τὴν καλλιτεχνίαν ἢ ἄλλο τι τοιοῦτο, ἀποβαίνει διὰ τὸν ἀληθῶς μεμορφωμένον ἄνθρωπον ἀγαπητὴ ἐνασχόλησις καὶ ἀληθῆς ἀπόλαυσις, ἐκ τῆς ὁποίας ὄχι μόνον τέρψιν, ἀλλὰ καὶ πολλὴν ὠφέλειαν δύναται νὰ καρπωθῆ. Διὰ τοῦτο οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐμπνέωσιν εἰς τὰ παιδία τὴν πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν καὶ μελέτην ἀγάπην, ἢ ὁποία βαθυτηδὸν ἀποβαίνει σταθερὰ ἔξις. 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 καλλιεργῇ ἐν 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 διπλῆν ταύτην μόρφωσιν τοῦ ἀνθρώπου εἶναι τὰ καλὰ ἀναγνώσματα, ἤτοι τὰ βιβλία ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα καὶ τὸ πνεῦμα πλουτίζουν διὰ ποικίλων γνώσεων καὶ τὸ ἦθος μορφοῦσι. Διὰ τοῦτο ἀπαραίτητος εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν εἶναι ἡ καταρτισμὸς βιβλιοθηκῆς, ἐκ τοιούτων συγγραμμάτων ἀποτελουμένης. Ἐν τῇ οἰκογενιακῇ ταύτῃ βιβλιοθήκῃ οἱ ἔχοντες

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

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

Ἰδίως ὀφειλομεν νὰ προφυλάττωμεν τὴν νεαρὰν ἠλικίαν ἀπὸ τῶν τοιούτων ἀναγνωσμάτων διότι ἡ ἐπ' αὐτῆς ἐπίδρασις των εἶναι ἔτι ὀλεθριώτερα. Μεγίστη λοιπὸν προσοχὴ ἀπαιτεῖται περὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν καταλλήλων διὰ τοὺς παῖδας καὶ ἐφήβους βιβλίων καθῆκον δὲ τῶν γονέων καὶ διδασκάλων εἶναι νὰ ἐπιβλέπωσιν αὐστηρῶς τὰ ἀναγνώσματα αὐτῶν καὶ ν' ἀπομακρύνωσι πᾶν ἐπιβλαβὲς καὶ ἀνήθικον.

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

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

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

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

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

Τοιαῦτα κυρίως εἶναι τὰ ἀναγνώσματα, διὰ τῶν ὁ-

ποιῶν 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, δεῖν πρέπει βεβαίως ν' ἀποκλείηται.

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

Πρὸς τοῦτοις καλὸν εἶναι οἱ συνεργόμενοι εἰς τοιαῦτας ὁμηγύρεις, ἀντὶ νὰ δαπανῶσι τὸν πολυτιμὸν χρόνον εἰς ἀνωφελεῖς καὶ ματαίας συνδιαλέξεις καὶ εἰς τὴν κακολογίαν πολλάκις, 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 δύναται ν' ἀρυσθῶσιν.

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

φέλειαν και ἠθικὴν ἀπόλαυσιν παρέχει· διότι ἀφ' ἑνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀὴρ τῶν ἐξοχῶν και ἡ τακτικὴ κίνησις ἄριστα ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τῆς υἰγείας, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἡ θεὰ τῶν καλλονῶν τῆς φύσεως, τῶν ὁποίων πλήρης εἶναι ἡ ἐξοχή, ἀνυφοῖ τὸ πνεῦμα ἡμῶν πρὸς τὸν Δημιουργόν, ἐμπνέει ἀγάπην πρὸς Αὐτὸν και θαυμασμὸν πρὸς τὴν ἄπειρον Αὐτοῦ ἀγαθότητα και πανσοφίαν· Ἀλλὰ 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 ἠθικὰ· ἄλλως ἀντὶ ὠφελείας βλάβην μᾶλλον παρέχει. Τὰ παιδία σπανιώτατα πρέπει νὰ ὀδηγῶνται εἰς τὸ θέατρον, μόνον ὅταν τὸ δρᾶμα, τὸ ὁποῖον θὰ παρασταθῇ πρὸ τῶν ὀμμάτων αὐτῶν ἦναι ἠθικῶς ἀμεμπτον, 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.

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

καλόν. Οὕτω ἡ προσεκτικὴ μελέτη τῶν ἀνθῶν και ἡ περιπαίησις αὐτῶν και τὴν καλαισθησίαν ἀναπτύσσει και τὴν καρδίαν ἐξευγενίζει και τὸ πνεῦμα ἀνυφοῖ πρὸς τὸν Πανάγαθον Δημιουργόν, ἀδύνατον δὲ νὰ μὴ καταληφθῇ τις ὑπὸ θαυμασμοῦ και εὐγνωμοσύνης πρὸς Αὐτὸν εἰς τὴν θεάν τῶν ἀνθῶν, τῶν ὁποίων και τὸ ἐλάχιστον εἶναι πάλυ ὠραιότερον τοῦ τελειότερου ἀνθρωπίνου ἔργου.

Εἶναι λοιπὸν ἡ ἀνθοκομία τερπνοτάτη ἐνασχολήσις και ἄριστη φυγαγωγία. Καὶ ἐὰν μὲν ὑπάρχη κῆπος παρὰ τὴν οἰκίαν, δύναται τις νὰ καλλιεργῇ ἐν αὐτῷ ἀφθόνως διάφορα φυτὰ και ἀνθη, ἐν ἐλλείψει δὲ κήπου καλλιεργούμεν αὐτὰ ἐντὸς γαστρῶν. Ἀλλὰ πρὸς ἐπιτυχῆ ἐξάσκησιν τῆς ἀνθοκομίας ἀπαιτοῦνται στοιχειῶδεις τούλάχιστον γνώσεις βοτανικῆς και τινες πρακτικαὶ ὀδηγίαι περὶ τῆς καλλιεργείας διαφόρων φυτῶν και ἀνθῶν. Τούτων δ' αἱ στοιχειωδέστεραι εἶναι αἱ ἐξῆς.

Ἴνα εὐδοκιμήσῃσι τὰ φυτὰ ἔχουσι ἀνάγκην ἡλιακοῦ φωτὸς και ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Καὶ ὅταν μὲν καλλιεργῶνται εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἀπολαμβάνουσιν ἀφθόνως τὰ δύο ταῦτα ἀπαραίτητα πρὸς συντήρησίν των· ὅταν ὁμῶς καλλιεργῶμεν φυτὰ ἐντὸς τῆς οἰκίας πρέπει νὰ παρέχωμεν εἰς αὐτὰ φῶς και ἀέρα, ἐξάγουσαι εἰς τὸ ὑπαιθρον τακτικῶς καθ' ἐκάστην, ἐκτὸς μόνον ὅταν δὲν τὸ ἐπιτρέπη ἡ ἀτμοσφαιρικὴ κατάστασις. Τὰ φυτὰ τὰ ἐκτεθειμένα εἰς τὸν ἥλιον εἶναι ἀχυμαῖα, ἔχουσι φύλλα ζωηροῦ πρασίνου χρώματος, ἀνθίζουσι δὲ και καρποφοροῦσιν ἐνωρίτερον και ἀφθονώτερον ἢ τὰ ἐν τῇ σκιᾷ, τούναντίον τὰ διατηρούμενα εἰς τόπον σκοτεινὸν εἶναι πάντοτε ἀσθενικά, ἔχουσι φύλλα χρώματος ὠχροῦ πρασίνου, οὐδέποτε δὲ ἡ ἀνθησις και καρποφορία αὐτῶν εἶ-

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

Τὸ ἡλιακὸν φῶς ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς τῶν φυτῶν, διότι ὡς γνωστὸν, 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 ἡλιακὸν φῶς εἶναι ἀπαραίτητον εἰς τὰ φυτὰ καταφαίνεται καὶ ἐκ τοῦ ἐξῆς: Ἐὰν κλείσωμεν φυτὸν τι εἰς τόπον σκοτεινὸν ἀρήσωμεν δὲ νὰ εἰσέρχωνται ὀλίγαι ἀκτῖνες φωτός, θὰ ἴδωμεν ὅτι οἱ μίσχοι τῶν ἀνθέων καὶ τῶν φύλλων στρέφονται βαθμηδὸν πρὸς τὸ μέρος, ἀπὸ τοῦ ὁποῖου τὸ φῶς εἰσέρχεται.

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

Καὶ ἄλλα μὲν ἐξ αὐτῶν ἀντέχουσιν εἰς τὸ ψῦχος, ἄλλα δὲ ἔχουσιν ἀνάγκη ὑψηλῆς θερμοκρασίας· ἐπομένως τὰ τελευταῖα ταῦτα δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτωμεν εἰς τὸ ὑπαιθρον ἐν καιρῷ ψύχους, ἀλλὰ καὶ τὰ ἔχοντα ἀνάγκη 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 ἀνεῦ ἀνεπαρκῶς τροφῆς· τροφή δὲ αὐτῶν εἶναι τὸ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον ἀπορροφῶσιν ἀνεῦ ἀνεπαρκῶς 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 ἀνεῦ 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, ξέσωμεν ὀλίγον τὸ περὶ τὴν ῥίζαν αὐτοῦ γῶμα· ἐὰν τοῦτο εἶναι ξηρὸν, πρέπει νὰ τὸ ποτίσωμεν ἀμέσως, ἐὰν ἐν ἡμακακὸν καὶ ὑγρὸν, τὸ ποτίζωμεν μετὰ μίαν τοῦλάχιστον ἡμέραν.

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

Εἰς τὴν καλλιέργειαν τῶν φυτῶν ἀπαιτεῖται καὶ καθαριότης· συχνάκις πρέπει νὰ καθαρίζωμεν διὰ μαλακοῦ σπόγγου βεβρεγμένου τὰ φύλλα καὶ μάλιστα τῶν ἐντὸς τῆς οἰκίας διατηρουμένων. Οὕτω ἀπαλλάττονται ἀπὸ τοῦ κονιορτοῦ, ὁ ὁποῖος κλείων τοὺς πόρους τῶν φύλλων παρεμποδίζει τὴν ἀναπνοὴν αὐτῶν. Πρέπει πρὸς τούτοις νὰ ἐκρίζωνωμεν τὰ περίξ τῶν χρησίμων φυτῶν φυόμενα πολλάκις παράσιτα, τὰ ὁποῖα 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' ἡμῶν συνήθως καλλιεργούμενα φυτὰ εἶναι τὰ διάφορα εἶδη τῶν ῥόδων, τὰ ἴα, τὰ κρῖνα, τὰ λείρια, οἱ νάρκισσοι, οἱ ὑάκινθοι, τὰ χρυσάνθεμα κλπ. σπανιώτερα δὲ αἱ καμελίαι, αἱ μανόλαι, ἡ βανίλλη καὶ ἄλλα φυτὰ τῆς Ἀμερικῆς, αἱ περὶδες καὶ διάφορα ποικιλόχροα φυλλώματα. Πάντα ταῦτα ἐπιμελῶς καλλιεργού-

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

Οἱ κάρκιστοι, 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 σήψεως. Ἐπειδὴ δὲ τὸ φῶς κακῶς ἐπίδραῖ 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 ἀρχίζῃ 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 ὠραιότερα μετὰ τοῦ φυλλώματος.

Τὸ ὕδωρ τῶν ἀνθῶν πρέπει ν' ἀλλάσσηται καθ' ἐκάστην 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 ἄσσμα 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 γνωστὸν, ἡ ἀναπνοὴ τῶν φυτῶν κατὰ τὴν νύκτα εἶναι ἐπιβλαβὴς 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 ἀγωγὴν τῶν τέκνων, ἣτις εἶναι τὸ σπουδαιότατον καθήκον τῆς γυναικός, διότι ἀναντιρρήτως μεγίστη εἶναι ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀγωγῆς ἐπὶ τοῦ μετὰ ταῦτα βίου. Τὰ παιδιά, τὰ τρυφερὰ ταῦτα καὶ εὐπλαστὰ ὄντα, ἀνάγκη νὰ διαπαιδαγωγηθῶσι καταλλήλως ὅπως ἀποβῶσιν ἄνθρωποι χρηστοὶ ἐνάρετοι καὶ ὠφελίμοι εἰς ἑαυτοὺς καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν.

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

Καὶ πρῶτον ὀφείλει ἡ μήτηρ νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῶν τέκνων τῆς ἀπὸ τῆς βρεφικῆς αὐτῶν ἡλικίας· πρὸς τοῦτο δὲ καὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν ὀλην δίαιταν αὐτῶν ρυθμίζει συμφώνως 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 λουτρὰ καθ' ἐκάστην μὲν τὰ βρέφη, σπανιώτερον δὲ τὰ νήπια καὶ τὰ παιδιά. Ἀσκεῖ αὐτὰ σωματικῶς καὶ φροντίζει ὅπως ἀναπνέωσι πάντοτε καθαρὸν ἀέρα· τὸ δὲ ἀριστον μέσον πρὸς ἀμφοτέρα ταῦτα εἶναι ὁ τακτικὸς περίπατος καὶ μάλιστα ἐν τῇ ἐξοχῇ. Καίτοι

δὲ πρέπει νὰ συνειθίζωσι τὰ παιδιά ν' ἀντέχωσιν εἰς τὸ ψῦχος, ἀπαιτεῖται ὅμως προσοχὴ ὅπως μὴ ἐκτεθῶσιν εἰς τὴν ὑγρασίαν ἢ εἰς αἰφνιδίως ψύξεις, αἱ ὅποια δυνατὸν 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 παρεμποδίζουν τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδίων πιέζοντα τὸ σῶμα καὶ μὴ ἐπιτρέποντα εἰς αὐτὰ νὰ κινῶνται ἐλευθέρως. Οὕτω πάντας τοὺς ὑγιεινοὺς κανόνας τηροῦσα ἡ μήτηρ εἰς τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων τῆς καὶ περὶ τῆς ὅλης διαίτης αὐτῶν μεριμνῶσα ἐνισχύει τὴν ὑγίειαν τῶν καὶ καθιστᾷ αὐτὰ εὐρωστὰ καὶ ὑγιᾶ, τὸ ὅποιον εἶναι ἀπαραίτητον ἐφόδιον πρὸς εὐδοκίμησιν τῆς πνευματικῆς καὶ ἠθικῆς ἀγωγῆς.

Ὡς ἡ σωματικὴ, οὕτω καὶ ἡ πνευματικὴ ἀγωγὴ ἀρχεται ἀμέσως ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας· ἐννοεῖται ὅμως ὅτι κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ ἔργον τῆς πνευματικῆς ἀγωγῆς περιορίζεται ἐντὸς στενωτάτων ὁρίων. Κυρίως πρέπει νὰ ἀσκῆται τὸ παρατηρητικὸν τῶν βρεφῶν ἐπὶ τῶν περιστοιχοῦντων αὐτὰ ἀντικειμένων, τῶν προσιτῶν εἰς τὴν ἀντίληψιν τῶν ἢ 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 ἀγωγὴ ἀποσκοπεῖ ὄχι εἰς τὴν μετάδοσιν γνώσεων· ἀλλ' εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν πνευματικῶν δυνάμεων τοῦ νηπίου, ἥτοι τῆς ἀντιλήψεως τῆς μνήμης, τῆς φαντασίας καὶ τέλος τῆς κρίσεως, ἡ ὁποία βραδύτερον τῶν ἄλλων δυνάμεων ἐξεγείρεται. Ἐπομένως διδασκαλία μαθημάτων οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται εἰς τὰ νήπια, ἀλλὰ νὰ ἀσκῆται μό-

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

Κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν πρέπει ν' ἀρχίζῃ ἡ τακτικὴ διδασκαλία τῶν μαθημάτων μετ' αὐτῆς δὲ νὰ ἐξακολουθῇ ἡ ἀνάπτυξις τῶν πνευματικῶν δυνάμεων. Κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην πρέπει νὰ διδάσκωνται τὰ παιδιά μετὰ τῆς μητρικῆς τῶν γλώσσης καὶ ὅλα τὰ ἐγκύκλια μαθήματα, τὰ ὅποια 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 ὦραι ἀναψυχῆς· οὕτω ἀποφεύγεται ἡ διανοητικὴ κόπωσις, ἡ ὁποία ὀλεθρίως δύναται νὰ ἐπιδράσῃ ἐπὶ τε τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ὑγείας τῶν παιδίων.

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

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

Πρὸς τούτοις δεικνύουσα εἰς τὰ τέκνα 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 μήτηρ ἐμπνέει εἰς τὰ τέκνα τῆς καὶ τὰς ἄλλας ἀρετάς, τὴν πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπην τὴν φιλαλήθειαν, τὴν φιλοπατρίαν, τὴν ἐλεημοσύνην καὶ τὴν πρὸς τοὺς πάσχοντας ἐν γένει βοήθειαν, τὴν δικαιοσύνην, τὴν ἐγκράτειαν, τὴν ὑπομονήν, τὴν αὐταπαρνησίαν, τὴν φιλομάθειαν, τὴν φιλοπονίαν καὶ τὴν εἰς τὸ καθῆκον ὑποταγήν. Συνειθίζει πρὸς τούτοις τὰ τέκνα 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 ἐπιτύχη ἡ μήτηρ εἰς τὸ δυσχερὲς ἔργον τῆς ἀγωγῆς πρέπει ἐγκαίρως νὰ συνειθίσῃ τὰ τέκνα τῆς εἰς τὴν ὑπακοήν, διότι ἄνευ ταύτης πᾶσα προσπάθεια πρὸς ἠθικοποίησιν ἀποβαίνει ματαία. Πρὸς τοῦτο ὀφεί-

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

Ἐν γένει καὶ αἱ τιμωρίαι καὶ αἱ ἐπιπλήξεις ὠφελοῦσι 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 συναναστροφῶν φροντίζει ν' ἀπομακρύνῃ αὐτὰ καὶ ἀπὸ παντὸς θεάματος ἢ ἀκούσματος, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ τὰς βλάβῃ ἠθικῶς. Διὰ τὸν λόγον δὲ τοῦτον οὐδέποτε ἐμπιστεύεται τὰ τέκνα σὰς εἰς τοὺς ὑπηρέτας, οἱ ὅποιοι κατὰ πολλοὺς τρόπους δύνανται νὰ βλάβωσιν αὐτά. Ἐν γένει δὲ ἡ μήτηρ τὴν ὄλην 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-

ματικήν ἐπικοινωνίαν, ἥτις εἶναι τόσῳ μεγαλειτέρα, ὅσῳ μεγαλείτερος εἶναι ὁ βαθμὸς τοῦ πολιτισμοῦ.

Ἐκ τῆς σχέσεως ταύτης πηγάζουσιν αἱ κοινωνικαὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀνάγκαι.

Ἐξ ὄλων 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 οικογενείας· ἐννοεῖται δὲ ὅτι οἱ πλησιέστεροι ἐξ αὐτῶν, ἦτοι οἱ γονεῖς καὶ ἀδελφοὶ πρέπει νὰ κατέχωσι τὴν πρωτίστην θέσιν ἐν τῇ ἀγάπῃ καὶ στοργῇ ἡμῶν. Ἡ πρὸς τοὺς συγγενεῖς ἀγάπη ἀπαιτεῖ νὰ ὑποφέρωμεν μετὰ πραότητος καὶ ὑπαμονῆς τὰς ἐλλείψεις καὶ ιδιοτροπίας, τὰς ὁποίας δυνατὸν νὰ ἔχωσι.

Ἐν γένει καὶ διὰ τῶν λόγων καὶ διὰ τῶν ἔργων ὀφείλομεν νὰ δεικνύωμεν πρὸς αὐτὰς τρυφεράν στοργὴν· οὕτω δὲ ἐπιτυγχάνεται ἡ εἰρήνη καὶ ἀρμονία μεταξύ τῶν συγγενῶν, ἡ τόσῳ πολύτιμος διὰ πᾶσαν αἰκογένειαν.

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 τοιοῦτους φίλους ἀξίους πάσης ἐμπιστοσύνης, δυνάμεθα νὰ περιβάλλωμεν αὐτοὺς δι' εἰλικρινοῦς καὶ τρυφερᾶς ἀγάπης καὶ ἀφόβως τὰ πάντα εἰς αὐτοὺς νὰ ἐμπιστευώμεθα. Ὄφείλομεν 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 ὑλικῶς 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 ὁποῖα καὶ πρὸς τοὺς φίλους· ἐὰν δὲ οὐχί, ὀφείλομεν τοῦλάχιστον νὰ φυλάττωμεν πρὸς αὐτοὺς τὰ στοιχειώδη καθήκοντα, τὰ ὁποῖα ἡ λεπτότης τῶν τρόπων ἐπιβάλλει. Πρὸ πάντων ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν ὅπως μὴ ἐνοχλῶμεν αὐτοὺς καθ' οἰονδήποτε τρόπον, νὰ παραβλέπωμεν δὲ τὰς ἐνοχλήσεις, τὰς ὁποίας δυνατὸν ἐκεῖνοι ἐκουσίως ἢ ἀκουσίως νὰ μᾶς παρέχωσι. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι οὐδέποτε πρέπει νὰ περιπλεκώμεθα μετ' αὐτῶν εἰς ἐριδας· τοῦτο εἶναι ἀπρεπὲς καὶ ἀνάρμοστον εἰς ἀνθρώπους καλῶς ἀνατετραμμένους. Πρὸς ἀποφυγὴν ὁμῶς παντὸς τοιοῦτου δυσταρέστου καλὸν εἶναι, ὅταν μέλλωμεν νὰ ἐκλέξωμεν κατοικίαν, νὰ ζητῶμεν πληροφορίας καὶ περὶ τῆς ποιότητος τῶν γειτόνων.

Ἐν τῶν καθηκόντων, τὰ ὁποῖα 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 οἰαδήποτε σχέσει 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 πάλτρωνάς 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 εὐρισκομένους φίλους.

III Αἱ συγχαρητήριοι ἐπισκέψεις, γινόμεναι ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ οἰκογενειακῆς ἐορτῆς, ἢ μετὰ τὴν τέλεσιν γάμου ἢ δι' αἰωνόηποτε ἄλλο αἰσιον γεγονός, ἀνάγονται καὶ αὐταὶ εἰς τὰς τυπικὰς ἐπισκέψεις· οὐχ ἕττον ὁμως πρέπει νὰ γίνωνται καὶ πρὸς τοὺς οἰκειοτάτους φίλους.

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

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

■ Όταν 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-

τοις ἢ στοιχειώδης ἀβρότης ἀπαιτεῖ ν' ἀποδίδηται ἢ πρώτη αὕτη ἐπίσκεψις.

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

Ταῦτα εἶναι τὰ κύρια εἶδη τῶν ἐπισκέψεων, τὰς ὁποίας αἱ κοινωνικαὶ ἀνάγκαι ἐπιβάλλουσιν. Αἱ πρὸς τοὺς συγγενεῖς ὁμως καὶ τοὺς οἰκειοτέρους καὶ εἰλικρινεῖς φίλους ἐπισκέψεις εἶναι ἀπηλλαγμέναι πάσης ἐθιμοτυπίας· τούτους δυνάμεθα νὰ ἐπισκεπτόμεθα κατὰ πάσαν 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 ὑπὲρ τῆς 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 ἀπαξ καθ' ἐκάστην ἑβδομάδα, εἶναι καλὴ, διότι οὕτω δὲν ἀναγκάζεται νὰ διακόπῃ καθ' ἐκάστην τὴν ἐργασίαν τῆς χάριν τοῦ ἐπισκεπτῶν, ἀλλ' ἀπαξ μόνον καθ' ἑβδομάδα, ὅτε οὕσα καταλλήλως προηταιμασμένη δύναται νὰ ὑποδέχηται ἀνετώτερον.

Όταν ἡ οἰκοδέσποινα ὑποδέχηται πρέπει νὰ ἦναι ἀπερίττως μὲν ἀλλὰ φιλοκάλως ἐνδεδυμένη μετὰ πολλῆς δὲ ἀβρότητος καὶ χάριτος νὰ περιποιῆται 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 τῆς ἡλικίας καὶ τῆς θέσεώς του.

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

Στοιχειῶδες καθήκον τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ φαίνεται εὐπροσῆγορος, ἐμιλητική, ἀβρόφρων καὶ περιποιητική 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 προσβάλλῃ τινὰ τῶν ξένων τῆς. Τέλος ὀφείλει νὰ τέρπῃ καὶ διασκεδάξῃ διὰ παντὸς τρόπον τοὺς ἐπισκέπτας. Ἐὰν μεταξὺ αὐτῶν ὑπάρχωσιν τινες ἄγνωστοι πρὸς ἀλλήλους, ἢ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ συνιστᾷ αὐτούς, κυρίως δὲ οἱ νεώτεροι ἢ ὑπὸ ἄλλην ἔποψιν κατώτεροι πρέπει νὰ συνιστῶνται πρὸς τοὺς ἀνωτέρους των.

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

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

Καὶ ταῦτα μὲν τὰ καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης ὑ-

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

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

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

Ἐκτὸς τῆς πρώτης τοῦ ἔτους καὶ εἰς ἄλλας περιστάσεις εἶναι ἐν γρῆσει τὰ ἐπισκεπτῆρια. Ἀντὶ συγχαρητηρίου ἐπισκέψεως ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ αἰσίου τινὸς γεγονότος, δυνάμεθα ν' ἀποστείλωμεν πρὸς τοὺς φίλους ἐπισκεπτῆριον, ἐπὶ τοῦ ὁποῖου γράφομεν καὶ τινὰς συγχαρητηρίους λέξεις, δι' ἐπισκεπτῆριων ἐπίσης δυνάμεθα νὰ συλλυπηθῶμεν τοὺς φίλους διὰ τι θλιβερὸν γεγονὸς ἐπισυμβάν εἰς αὐτούς.

Ἐὰν μεταβαίνων τις πρὸς ἐπίσκεψιν φίλων δὲν εὐρίσκη αὐτοὺς ἐν τῇ οἰκίᾳ δύναται ν' ἀφήσῃ τὸ ἐπισκεπτῆριόν του, ἀφ' οὗ διπλώσῃ 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 ἐπισκεπτῆριόν του, ἵνα γίνηται οὕτω φανερά ἡ προέλευσις τοῦ δώρου.

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

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

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

Ἡ τράπεζα πρέπει νὰ παρατίθῃται ὅσον τὸ δυνατόν φιλοκάλως· τὸ δὲ ὠραιότερον κόσμημά της εἶναι τὰ ἄνθη 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 ὑπηρέται, ὑπὸ τούτων προσφέρονται τὰ διάφορα ἐδέσματα εἰς ἕκαστον συνδαιτυμόνα ἐξ ἀριστερῶν, ἐν ἐλλείψει ὅμως ὑπηρετῶν ἡ οἰκοδέσποινα διανέμει τὴν τροφήν.

Ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα καθήνται ἀπέναντι ἀλλήλων, δεξιὰ δὲ αὐτῶν εἶναι αἱ τιμητικώτεραι θέσεις, αἱ ὅποια δίδονται εἰς τοὺς μᾶλλον ἀξιόους τιμῆς ἐκ τῶν ξένων· δευτέραι μετ' αὐτὰς ἔρχονται ἡ ἀριστερὰ τῶν οἰκοδεσπορῶν καὶ εἶτα αἱ λοιπαί. Οἱ ξενίζοντες ὀφείλουσι νὰ περιποιῶνται μετὰ πολλῆς ἀβρότητος τοὺς ξένους των προσφέροντες πρὸς αὐτοὺς ἐξ ὄλων τῶν παρατελειμένων 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 καθήνται σιωπηλοὶ οἱ συνδαιτημόνες, ἀλλὰ δύνανται νὰ συνδιαλέγωνται περὶ διαφόρων θεμάτων, φαιδρῶς ὅμως πάντοτε ἀποφεύγοντες πᾶν λυπηρὸν, δυσάρεστον ἢ ἀηδές. Ἐν γένει ἡ λεπτότης τῶν τρόπων, ἡ ὅποια εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς ἡμῶν σχέσεις πρέπει νὰ ἐπικρατῇ κατὰ τὴν τράπεζαν εἶναι πλέον ἢ ἄλλοτε ἀναγκαία⁽¹⁾.

Ἡ οἰκοδέσποινα ἐγείρεται τῆς τραπέζης πρώτη, ταύτην δ' ἀκολουθοῦσιν ἀμέσως καὶ οἱ ἄλλοι συνδαιτημόνες· ἕκαστος δ' ἐγειρόμενος ἀφίνει τὸ χειρόμακτρον παρὰ τὴν παραψίδα 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 ὀκτῶ ἡμερῶν τὸ πολὺ ὀφείλει νὰ ἐπισκεφθῇ τοὺς ξενίσαντας αὐτόν.

Ὁ λαβὼν πρόσκλησιν εἰς γεῦμα ἔστω καὶ ἂν δὲν με-

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

ταβῇ ὀφείλει καὶ αὐτὸς μετὰ τινὰ χρόνον ν' ἀνταποδώσῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐπομένως ὁ μὴ δυνάμενος νὰ ὑποβληθῇ εἰς τοιοῦτου εἶδους δαπάνας φρονίμως πράττει, ἐὰν, προσκαλούμενος, δὲν μεταβαίνη 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 χορευτικαί, μουσικαί, θεατρικαί, φιλολογικαί ἐσπερίδες ἢ ἡμερίδες κλπ.

Ὅ,τι ἐλέγχθη περὶ τῶν ἐπισκέψεων καὶ τῶν γευμάτων τὸ αὐτὸ ἐπαναλαμβάνομεν καὶ περὶ τῶν φιλικῶν τούτων συναθροίσεων, ὅτι δηλαδὴ ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλουσι νὰ ὑποδέχωνται τοὺς προσκεκλημένους των μετὰ πολλῆς ἀβρότητος, νὰ δίδωσιν εἰς αὐτοὺς θέσιν ἐν τῇ αἰθούσῃ ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν θέσεών των, νὰ συνιστῶσι πρὸς ἀλλήλους τοὺς ἀγνώστους καὶ ἐν γένει οὐδὲν νὰ παραμελῶσιν ὅπως παρέχωσιν εἰς τοὺς ξένους τὴν πᾶσαν ἀνεσιν 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 ἦναι πολὺ ζωηρὸς· προσφέρονται δὲ εἰς τοὺς ξένους διάφορα ἀναψυκτικὰ ποτὰ, γλυκύσματα καὶ τέιον.

ΚΕΦ. Δ'. Περὶ ὑπηρετῶν καὶ ὑπηρετριῶν.

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

Κυρίως πρέπει νὰ ζητῶμεν αὐτοὺς ὅσω τὸ δυνατὸν ἠθικοὺς καὶ γεγυμνασμένους εἰς τὸ ἔργον των. Ἀλλὰ καὶ ἐλλείψεις ἂν ἔχωσιν, ἢ φιλάνθρωπος οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ προσπαθῇ ὅπως διορθῶνῃ αὐτοὺς διὰ τῶν συμβουλῶν τῆς.

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

Οἱ κύριοι ὀφείλουσι νὰ προστατεύσωσι καθ' ὅσον δυνατὰι 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 των, ἐπομένως ἔχουσι δικαίωμα ἐπὶ τῆς ἀγάπης τῶν κυρίων των. Ἡ ἀγάπη αὕτη καὶ προστασία τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας ἐφελκίζει τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἀφοσίωσιν αὐτῶν, οὕτω δὲ καὶ εἰς τὸ ἔργον των προθυμότεροι καθίστανται καὶ εἰς τὸν οἶκον πολύτιμοι πολλάκις ἀποβαίνουσι. Τὸναντίον δὲ ἡ περιφρόνησις καὶ ὀλιγωρία, τὴν ὁποίαν οἱ πλείστοι τῶν κυρίων δεικνύουσι πρὸς τοὺς ὑπηρέτας, συνεπάγεται τὴν ἀδιαφορίαν καὶ τὸ μῖσος τούτων πρὸς ἐκείνους, οἱ δὲ μισοῦντες τοὺς κυρίους των ὑπηρέται ὄχι μόνον τὰ καθή-

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

Ἡ προστασία τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας εἶναι ὄχι μόνον ὑλική, ἀλλὰ καὶ ἠθικὴ. Ἐπομένως καθήκον τῶν κυρίων εἶναι νὰ διορθῶνται τὰς ἠθικὰς ἐλλείψεις τῶν ὑπηρετῶν, οἱ ὅποιοι ἀμέρρωτοι ὄντες ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, στρουμένοι 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 συμβουλευώσιν αὐτοὺς, ἢ νὰ ἐπιπλήττωσιν μετὰ γλυκύτητος πάντοτε καὶ ἠπιότητος, δεικνύοντες ὄχι ὀργὴν καὶ μῖσος, ἀλλ' ἐνδιαφέρον καὶ ἀληθῆ ἀγάπην.

Ὅφείλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὅπως ἐκπληρῶσιν οἱ ὑπηρέται τὰ ὀρησκευτικὰ αὐτῶν καθήκοντα καὶ πάντα ἐν γένει τὰ καθήκοντά των πρὸς τὸν Θεόν, τὸν πλησίον καὶ ἑαυτοὺς, τὰ ὅποια δυνατὸν ν' ἀγνοῶσιν ἐνεκα τῆς ἐλλείψεως ἀνατροφῆς καὶ διδασκαλίας· ἐν ταιαύτῃ 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 ἔχει 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.

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

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

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

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

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

Ὁφείλουσι 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 αὐτοὶ, νὰ συμβουλευώσι καὶ κομποδηγῶσιν αὐτοὺς εἰς τὴν χρῆσιν τῶν χρημάτων καὶ εἰς πᾶσαν αὐτῶν ἐπιχείρησιν.

Ἐν γένει αἱ μεταξὺ τῶν κυρίων καὶ ὑπηρετῶν σχέσεις πρέπει νὰ στηρίζονται ἐπὶ τῆς χριστιανικῆς ἀγάπης, ἡ ὁποία πρέπει νὰ κανονίζῃ πάσας τὰς σχέσεις ἡμῶν ἐν τῷ βίῳ.

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

Ὁφείλει πρὸς τούτοις νὰ προσέχῃ ὅπως μὴ διδῇ διαταγὰς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς ἀκαίρως ἢ παραλόγως καὶ μὴ ἐπιφορτίζῃ αὐτοὺς δι' ὑπερβολικῶν ἀπαιτήσεων, διότι οὕτω προκαλεῖ τὴν ἀπειθειαν ἐκ μέρους αὐτῶν. Πρέπει δὲ νὰ διατάττῃ ὅχι μὲ τρόπον ἀπότομον καὶ ὑπεροπτικόν, ἀλλὰ πάντοτε μετὰ πολλῆς εὐπροσηγορίας, μὴ ἐξοργιζομένη ἐὰν φαίνωνται κατὰ τι ἐλλειπεῖς, μεθ' ὑπομονῆς δὲ καὶ πραότητος προσπαθοῦσα νὰ διορθῶν τὴν ἀπειθειαν, τὴν ὀκνηρίαν καὶ πᾶσαν ἄλλην ἔλλειψιν των.

Ἐν γένει ἡ συμπεριφορὰ αὐτῆς πρὸς τοὺς ὑπηρετάς

πρέπει νὰ ἦναι πάντοτε εὐπροσῆγορος καὶ εὐγενής. Οὕτω δὲ πρέπει νὰ διδάξῃ καὶ τὰ τέκνα τῆς νὰ συμπεριφέρωνται πρὸς τοὺς ὑπηρετάς, μὴ ἐπιτρέπεται εἰς αὐτὰ νὰ τοὺς ἠμιλῶσι ἢ νὰ τοὺς διαττάωσιν ἀποτόμως καὶ ὑπεροπτικῶς, οὔτε νὰ δεικνύωσι πρὸς αὐτοὺς τὴν ἐλαχίστην περιφρόνησιν ἢ ἔλλειψιν ἀβρότητας· 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 φθάνῃ μέχρι τελείας μετ' αὐτῶν οἰκειότητος, διότι καὶ τοῦτο θὰ ἦτο ἀνάρμοστον, ἀλλὰ νὰ ἦναι τοιαύτη, ὥστε νὰ δεικνύῃ πάντοτε τὴν ἠθικὴν ὑπεροχὴν τῶν κυρίων καὶ νὰ διατηρῇ τὸν πρὸς αὐτοὺς παρὰ τῶν ὑπηρετῶν ὀφειλόμενον σεβασμὸν.

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

Εἶπομεν 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 κόμην ἐκτενισμένην καὶ στερεῶς ἐπὶ τῆς κεφαλῆς προσηλωμένην, νὰ μὴ ἔχῃ βελόνας ἢ καρφίδας ἐπὶ τοῦ στήθους

ἢ τῶν ἐνδυμάτων καὶ νὰ φέρῃ πάντοτε καθαρὸν περιζώμα (ἐμπροσθέλλαν).

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

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

Τοῦτο γινώσκουσα ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα ὀφείλει πρῶτον νὰ δοκιμάζῃ καλῶς διὰ διαφόρων μέσων τὴν τιμιότητα τῶν ὑπηρετῶν τῆς, καὶ ἂν μὲν ἀνακαλύψῃ τάσιν πρὸς κατάγρησιν καὶ κλοπὴν, ὀφείλει νὰ λαμβάνῃ πάντα τὰ προφυλακτικὰ μέτρα, δηλ. νὰ μὴν ἀφίνη εἰς τὴν διάθεσιν τῶν τοιούτων ὑπηρετῶν πολὺτιμα 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· οὔτοι δὲ συναισθανόμενοι ὅτι ἀπολαύουσι τὰς ὑπολήψεως τῶν κυρίων τῶν προσπαθοῦσι νὰ φανῶσιν ἀξιοὶ τῆς τιμῆς ταύτης.

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

Ἴνα διεξάγῃ καλῶς οἱ ὑπηρεταὶ τὰ εἰς αὐτοὺς ἀνατεθέντα ἔργα, ἵνα οὐδεμίαν ἐργασία μένη ἑλλιπῆς καὶ ἀνεκτέλεστος, ἀπαραίτητος εἶναι ἡ ἐπίβλεψις τῆς οἰκοδεσποίνης. Καὶ τοὺς ἀρίστους ὑπηρετάς ἂν ἔχῃ 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 οἰκοδέσποινα εἰς οἰανδήποτε κοινωνικὴν τάξιν καὶ ἂν ἀνήκη, δὲν ἀπαξιοῖ νὰ ἐπισκέπτηται συγγόνατα τὸ μαγειρεῖον καὶ νὰ ἐπιβλέπη ἡ ἰδία εἰς τὴν ἐκτέλεσιν παντὸς ἔργου.

Ταῦτα εἶναι τὰ στοιχειώδη καθήκοντα τῶν κυρίων πρὸς τοὺς ὑπηρέτας καὶ ἐκεῖνα, τὰ ὅποια 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 ὑπηρέτας καθήκοντά των.

ΚΕΦ. Δ'. Οἰκογενειακὸς προϋπολογισμὸς καὶ καταστιχογραφία.

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

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

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

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

ζεται πολλάκις νὰ ὑποβάλληται 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 μεγαλειτέρας, διότι ἀναγκάζεται τις νὰ προσφυλάσσηται ἀπὸ τῶν ἀπμοσφαιρικῶν ἐπιηρειῶν. Ἀλλὰ πλὴν τοῦ κλίματος καὶ ὁ τρόπος τοῦ ζῆν ἐκάστου ἔθνους ἐπιηρεάζει τὰς δαπάνας· ὁ ζῶν π. γ. ἐν Ἀγγλίᾳ, ὅπου καὶ τὸ κλίμα εἶναι ψυχρὸν, 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 ἀπλοῦστερος.

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

Εἰς τὴν ρυθμισιν τῶν ὑλικῶν δαπανῶν πρωτεύουσται καὶ ἀναπόφευκτοι πρέπει νὰ θεωρῶνται μόνον ἐκεῖνα αἱ ὅποια ἀποβλέπουσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ εἰς ἄνετον καὶ ἀξιοπρεπῆ βίον. Πᾶσα ὅμως δαπάνη ὑπερβαίνουσα τὸ μέτρον τοῦτο, γινομένη δηλ. ἀνευ ἀνάγκης ἢ μόνον πρὸς ἱκανοποίησιν διαφόρων παθῶν εἶναι ἄσκοπος καὶ ἐπιβλαβής. Ἡ ἐγκράτεια, ἡ λιτότης καὶ ἡ ὀλιγόρκεια εἶναι αἱ ἀρεταί, αἱ ὅποια 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 ὅποιον πρέπει νὰ κανονίζωμεν τὰς ὑλικὰς δαπάνας, δύναται νὰ θεωρηθῇ τὸ σοφὸν ἐκείνο ἀρχαῖον παράγγελμα ὅτι δὲν πρέπει νὰ στερώμεθα τῶν ἀναγκαιῶν, ἀλλ' οὔτε νὰ ἔχωμεν ἀνάγκην τῶν περιττῶν.

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

Εἰς τὰς πνευματικὰς καὶ ἠθικὰς δαπάνας ὀφείλει τις νὰ δαπανᾷ ἀφειδῶς, ἐὰν δύναται, διότι τὰ ἐκ τούτων προσγινόμενα ἀγαθὰ εἶναι ἀνεκτίμητα. Ὅσῳ περισσότερα δαπανᾷ τις ἵνα μορρώσῃ τὸ πνεῦμά του, ἢ ἵνα βροθῆσῃ καὶ ἀνακουρίσῃ τοὺς πάσχοντας, τόσῳ τελειότερος ἀποβαίνει ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς οὕτω δὲ καὶ τὸν προορισμὸν αὐτοῦ ἐκπληροῖ. Ἐννοεῖται ὁμως ὅτι καὶ αἱ δαπάναι αὗται δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνουσι τὸ ποτόν, τὸ ὅποιον αἱ πρόσοδοι ἐπιτρέπουσι. Καὶ εὐτυχεῖς μὲν εἶναι ὅσοι δύνανται εἰς τὰς δαπάνας ταύτας μεγάλα ποσὰ νὰ διαθέτωσι, πᾶσα ὁμως οἰκοδέσποινα πλουσία ἢ πτωχή, εἰς τὸν προϋπολογισμὸν αὐτῆς ὀφείλει νὰ ὀρίξῃ διὰ τὰς πνευματικὰς καὶ φιλανθρωπικὰς δαπάνας ποσὸν τι ἀνάλογον πάντοτε τῶν προσόδων. Αἱ δὲ κοινωνικαὶ καὶ πρὸς

τέρψιν δαπᾶναι ἱκανοποιοῦσι 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 ἁρμονικῶς, αἱ δὲ πρὸς τέρψιν συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ὑγείας, συμβουλεύει ὁμως νὰ προβαίνωμεν εἰς ταύτας μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς.

Καὶ εἰς μὲν τὰς κοινωνικὰς δαπάνας ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα οὐδέποτε δαπανᾷ ὑπέρογκα ποσὰ ἐπὶ ζημίᾳ τῶν σπουδαιότερων τῆς οἰκογενείας ἀναγκῶν, ἀρκεῖται δὲ μόνον εἰς μέτριόν τι ποσὸν τὸ ὅποιον ὀρίζει ἀναλόγως τῶν προσόδων, χωρὶς νὰ παρασύρηται ὑπὸ τῆς ματαιοφροσύνης καὶ τῆς μικροφιλοτιμίας. Ἐὰν δὲ οὔτε τοῦτο τῇ ἐπιτρέπωσιν αἱ πρόσοδοί της, περιορίζει εἰς ἐλάχιστον σημεῖον τὰς δαπάνας ταύτας, ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει οὔτε γεύματα προσφέρει οὔτε ἐσπερίδας, ἀποφεύγει δὲ νὰ μεταβαίῃ καὶ αὐτῇ, ὅταν προσκαλῆται, ἵνα μὴ ἀναγκάζηται ν' ἀνταποδίδῃ τὴν πρόσκλησιν. Ἐκ δὲ τῶν πρὸς τέρψιν δαπανῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς ὀλιγώτερον δαπανηρὰς καὶ μᾶλλον ὠφελίμους εἰς τὴν ὑγείαν, τοιαῦται δὲ εἶναι κυρίως ὁ περίπατος, καὶ αἱ ἐκδρομαὶ εἰς τὰς ἐξοχὰς, ὅπου ἀφ' ἑνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀῆρ ἄριστα ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ὑγείας, 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 σπουδαιότερων τῆς οἰκοδεσποίνης καθηκόντων, διότι ἐκ τῆς καλῆς ἢ

κακῆς διαχειρίσεως τοῦ οἰκογενειακοῦ πλούτου ἐξαρτᾶται κατὰ τὸ πλεῖστον ἢ εὐτημερία 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 ἐπιβάλλουσιν τὴν ἀποταμίευσιν τοῦ κεφαλαίου τούτου, τὸ ὅποιον εἶναι ἀπαραίτητον εἰς πᾶσαν οἰκογένειαν πλουσίαν ἢ πτωχὴν, καθ' ὅτι δι' αὐτοῦ δύναται τις νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν ἀναγκῶν αὐτοῦ καὶ εἰς τὸ μέλλον, ν' ἀντεπεξέλθῃ δὲ κατὰ διαφόρων δυστυχημάτων, τὰ ὁποῖα ἀπροσδοκῆται πολλάκις δυνατὸν νὰ ἐπέλθωσιν, ὡς εἶναι ἀσθένεια, πυρκαϊά, ἐλλειψίς ἐργασίας εἰς τὰ τοιαῦτα.

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 αὐξήσεως 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 ἑμοιολογίας 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

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

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

ήτοι αί γινόμεναι χάριν φιλανθρωπικῶν σκοπῶν, στ) δαπάναι κοινωνικαί καί πρὸς τέρψιν, ζ) διάφοροι ἔκτακτοι καί η) δαπάναι ὑπηρεσίας, ἐάν ἐπιτρέπωσιν αί πρόσοδοι νὰ προσλαμβάνωνται ὑπηρεταί.

Μετὰ τὴν ἀναγραφὴν ὄλων 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 οἰκοδέσποινα συντάσσει ἐν τῷ αὐτῷ καταστήχῳ καί μηνιαῖον διαιροῦσα ἕκαστον ποσὸν τοῦ ἐτησίου διὰ 12. Καίτοι δὲ τὸ ποσὸν τὸ ὅποιον πρέπει νὰ ὀρίζηται δι' ἕκαστον εἶδος δαπάνης, ποικίλλει, ὡς καί προηγουμένως εἶδομεν, ἀναλόγως διαφόρων περιστάσεων, οἷον τοῦ κλίματος, τῶν ἡθῶν καί ἐθίμων τοῦ τόπου, ὅπου ζῆ τις, τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καί ἄ. δυνάμεθα ἐν τούτοις νὰ ὑπολογίσωμεν κατὰ μέτον ὄρον ὡς ἑξῆς :

Δαπάναι συντηρήσεως	50 % — 65 %
» κατοικίας	12 % — 20 %
» ἱματισμοῦ	9 % — 12 %

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

Ἐνταῦθα παραθέτομεν σχέδιον ἐτησίου καί μηνιαίου προϋπολογισμοῦ, τὸν ὅποιον δύναται τις νὰ μεταβάλλῃ ἀναλόγως τῶν περιστάσεων.

ΕΤΗΣΙΟΣ ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1902

	'Αποθεματικὸν κεφάλαιον	'Ετήσιαι δαπάναι
'Ετήσιαι πρόσοδοι		
'Εξ ἐργασίας	Λ. 240	Λ. 120
'Εξ ἐνοικίου	» 48	» 36
'Εκ τόκων	» 12	» 24
Λ. 300	Λ. 300	» 9
		» 6
		» 12
		» 12
		» 12
		» 9
		Λ. 240
		Λ. 240

'Ετήσιαι δαπάναι

Συντήρησις ἡτοι τροφή,

θερμανσις, φωτισμὸς

καί πλύσις 50 %

Κατοικία 15 %

ἱματισμὸς 10 %

Δαπάναι κοινωνικαί καί πρὸς τέρψιν

Ἐκτακτα, δι' ἱατρ. καί φαρ.

Βιβλία, περιόδ. ἐφημ.

Διδάκτα

Δαπάναι φιλανθ.

Ἑπηρεσία

Μετά τήν σύνταξιν τοῦ ἐτησίου καί μηνιαίου προϋπολογισμοῦ, ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νά ἐγγράφη μετὰ μεγίστης ἀκριβείας εἰς πρόχειρόν τι κατάστιχον πᾶν ὅ, τι καθ' ἐκάστην εἰσπράττει καί δαπανᾷ. Τάυτα δέ τὰ προχειρῶς γεγραμμένα ἀντιγράφει καθ' ἐκάστην ἐσπέραν εἰς τὸ ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον μηνιαῖον κατάστιχον ἢ ἡμερολόγιον, τοῦ ὁποίου τύπος παρέχεται κατωτέρω. Δώδεκα τιαῦτα ἡμερολόγια τῶν ὁποίων ἕκαστον εἶναι ὠρισμένον δι' ἓνα μῆνα, ἀποτελοῦσι τὸ ἐτήσιον κατάστιχον τῶν δοσοληψιῶν. Τοῦτο δὲ μετὰ τοῦ προχείρου καί τοῦ ἄλλου ἐν τῷ ὁποίῳ γράφεται ὁ προϋπολογισμὸς ἀποτελοῦσι τὰ κατάστιχα τῆς οἰκιακῆς καταστιχυγραφίας.

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

Πολλάκις ὅμως ἔνεκα ἐκτάκτων καί ἀπροσδοκῆτων περιστάσεων, οἷον σοβαρᾶς ἀσθενείας ἢ ἄλλου τινὸς αἰτίου ἀναγκάζεται τις νά ὑπερβῆ εἰς ἓν εἶδος δαπανῶν τὸ ποσὸν τὸ ὁποῖον δι' αὐτὸ προϋπελόγησεν. Ἐν τιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νά ἐπιφέρῃ ἐλάττωσιν εἰς ἕτερον εἶδος, οὕτως ὥστε τὸ ὅλικόν ἄθροισμα τῶν δαπανῶν νά ἦναι πάντοτε τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένον.

Ἐὰν π. γ. ἀναγκάζεται τις νά κατοικῆ ἐν κεντρικῇ συνοικίᾳ τῆς πόλεως καί ἐπομένως νά ὑπερβαίνη τὸ διὰ τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας προϋπολογισθὲν ποσόν, ἢ ἐὰν ἔνεκα ἀσθενείας ἠῤῥξήθησαν αἱ δαπάναι συντηρήσεως, ἰατροῦ καί φαρμάκων, ὀφείλει νά ἐλαττώσῃ κατὰ

ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Μηνιαία πρόσδοσι	Ἀποθεματικὸν κεφάλαιον	Μηνιαία δαπάναι
Ἐξ ἐργασίας	Τὸ $\frac{1}{6}$ τῶν προσόδων ἤτοι	Συντήρησις ἤτοι τροφή,
Ἐξ ἐνοικίου κτημ.	» 4	Θέρμανσις, φωτισμὸς καὶ
Ἐξ τόκων	» 1	πλῆσις 50 %
A. 25	προσόδων διὰ τὰς μηνιαίας	Κατοικία 15 %
	δαπάνας	Ἰματισμὸς 10 %
		» 3
		» 2
		A. 10
		Δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ
		πρὸς τέφρην
		» 0.75
		Ἰατρικὰ, δι' ἰατρ. καὶ φαρ.
		» 0.50
		Βιβλία, περιοδ. ἐφημ.
		» 1
		Δίδακτρα
		» 1
		Δαπάναι φιλευθ.
		» 1
		Ὑπηρέσια
		» 0.75
		A. 20.00

τι ἄλλο εἶδος δαπανῶν, οἷον τὰς τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς ὑ-
 πηρεσίας, ἢ τὰς πρὸς τέρψιν καὶ οὕτω νὰ ἐπέλθῃ πάλιν
 ὁ ἰσολογισμός. Ἐὰν δὲ τούναντίον δαπανήσῃ ὀλιγώτερα
 τῶν προϋπολογισθέντων, δύναται τὸ ὑπολειπόμενον πε-
 ρίσσευμα νὰ προσρίξῃ εἰς ἐκτάκτους δαπάνας, ἐν ἐλλείψει
 δὲ τοιούτων προσθέτει αὐτὸ εἰς τὸ ἀποθεματικὸν κερά-
 καιον ἢ χρησιμοποιοῖ εἰς ἔργα φιλανθρωπικά.



Μηνιαῖον ἡμερολόγιον δαπανῶν τοῦ μηνὸς
 Σεπτεμβρίου.

Ἡμερομηνία	Πρόσοδοι μηνιαῖαι	Τροφή	Θέρμανσις φωτισμὸς	Πλύσις καὶ σιδήρωμα	Ἐνοίκιον	ἱματισμὸς	Ἐκτακτα	Κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρψιν δαπάναι	Πνευματικαὶ δαπάναι	Φιλανθρωπικαὶ δαπάναι	Ἐπιτηδεῖα	Ἀνακεφαλαιώσεις
1												
2												
3												
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 υγίεια εἶναι ἡ κανονικὴ καὶ τακτικὴ λειτουργία τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος, ἡ δὲ ἢ διατάραξις τῆς λειτουργίας οἰουδήποτε ὀργάνου ἐκ διαφόρων αἰτίων προερχομένη. Ἡ υγίεια ὄχι μόνον εἶναι τὸ πολυτιμότεον τῶν ὑλικῶν ἡμῶν ἀγαθῶν, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ ἔχει στενὴν σχέσιν· διότι κατὰ τὸ ἀρχαῖον γνωμικόν «Νοῦς υγιῆς ἐν υγιεῖ σώματι» π. ἔ. ἀνάγκη νὰ ἦναι υγιῆς τὸ σῶμα, ἐν' ἀποβαίνῃ κατάλληλον ὄργανον τῆς ψυχῆς· καὶ ἀληθῶς ἀνευ υγιείας δὲν δύναται τις νὰ ἐργασθῆ, ἐπομένως οὔτε ὑλικῶς δύναται νὰ εὐημερήσῃ, οὔτε ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς νὰ τελειοποιηθῆ. Διὰ τοῦτο πᾶς ἄνθρωπος ἔχει καθήκον νὰ προφυλάττῃ, καθ' ὅσον δύναται, τὴν υγιειάν του, ἐὰν δὲ συμβῆ ἢ ἀσθενήσῃ, ὀφείλει νὰ ἐπιζητῆ τὴν ἀνάκτησιν τῆς υγιείας του διὰ τῆς ἰατρικῆς θεραπείας.

Καὶ ἡ μὲν υγιεινὴ διδάσκει τοὺς κανόνας, διὰ τῶν ὁποίων ἡ υγίεια 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 ὀδηγιῶν 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 οἰκοδεσποιναν·

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

Ἡ υγιεινὴ. Ἀπαραίτητοι ὄροι πρὸς συντήρησιν τῆς υγιείας εἶναι οἱ ἑξῆς:

α) Ὁ καθαρὸς ἀήρ. Ἴν' ἀναπνέωμεν καθαρὸν ἀέρα πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν κατοικίαν εὐαερον, εἰς ὑψηλὴν θέσιν κειμένην καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ παντὸς ἀλλου μιάσματος. Ὀφείλομεν πρὸς τούτοις 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 χαρακτηριστικὸν τὸν καλῶς ἀνατετραμμένον ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ σπουδαῖος παράγων τῆς υγιείας· διότι ἡ ἀκαθαροσία ἐμποδίζουσα τὴν ἀδύτην 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 ὁποῖα 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 ἰατρόν. Ἐκτὸς δὲ τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος ἀπαραίτητος εἶναι καὶ ἡ τῆς οἰκίας· οἱ ὄχαιοι καὶ οἱ ἀπόπατοι ἰδία πρέπει νὰ καθαρίζωνται 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 κινήται, ἔχει ἀνάγκη ἀπαύστου ἀνανεώσεως καυσίμου ὕλης καὶ ὕδατος, τὰ ὅποια φθείρει κινουμένη, οὕτω καὶ τὸ σῶμα ἔχει ἀνάγκη 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, λιτή, εὐχυμος καὶ θρεπτικὴ, ν' ἀποτελῆται 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 παιδία, αἱ γυναῖκες καὶ ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουσιν ἀνάγκη ὀλιγωτέρας τροφῆς, ἀλλὰ θρεπτικῆς καὶ εὐπέπτου. Ὡς καὶ ἀλλαχοῦ εἶπομεν, τὰ διάφορα τρόφιμα καὶ μάλιστα ὁ ἄρτος, τὸ κρέας, τὸ γάλα καὶ τὸ βούτυρον πρέπει νὰ ἦναι καλῆς ποιότητος, διότι ἄλλως βλάβης μᾶλλον πρόξενον 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 μάσθησις, ἥτις, ἐὰν γίνηται ἀτελῶς ἐπιφέρει πολλὰ στομαχικὰ 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 ὀδοντοκόνων 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 ὠφελείας βλάβην μᾶλλον προξενοῦσι.

ε) Ἡ διατήρησις τῆς ἀναγκαίας εἰς τὸ σῶμα θερμοκρασίας.

Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ ἐνδύωμεθα τὸν μὲν χειμῶνα θερμὰ ἐνδύματα, ἥτοι διατηροῦντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ ἐμπυδίζοντα τὴν ἐπ' αὐτοῦ ἐπίδρασιν τῆς ψυχρᾶς ἀτμοσφαιρας, τὸ δὲ θέρος ἐλαφρὰ καὶ ὀροσερά. Ἐπίσης πρέπει ν' ἀποφεύγη τις τὴν ὑγρασίαν, νὰ μὴ ἐκτιθῆται εἰς ρεῦμα ἀέρος καὶ ἐν καταστάσει ἐπιδρώσεως νὰ μὴ πίνῃ ψυχρὰν ὕδωρ, διότι ἐπέρχεται οὕτω αἰφνιδία κατάψυξις τοῦ σώματος, ἡ ὅποια πολλά-

κίς προξενεῖ σοβαρὰς ἀσθενείας. Πρὸς τούτοις ἐάν τις εὐρίσκηται ἐντὸς θερμῆς ἀτμοσφαίρας, δὲν πρέπει νὰ μεταβαίνη ἀμέσως εἰς ψυχρὴν οὔτε ἀπὸ ψυχρᾶς εἰς θερμὴν, ἀλλὰ βαθμηδόν· διὰ τοῦτο εἶναι ἐπικίνδυνον τὸ νὰ λουηταί τις εἰς θερμὸν λουτρῶνα ἐν καιρῷ ὑπερβολικοῦ ψύχους, διότι ἡ τοιαύτη ἀπότομος μετάβασις ἀπὸ τοῦ ψύχους εἰς τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν καὶ τάνάπαλιν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ συμφορήσιν καὶ ἄλλας σπουδαίας διαταράξεις τοῦ ὀργανισμοῦ.

στ) Ἡ ἀπὸ τῶν κόπων ἀνάπαυσις καὶ αἱ ἀθῶαι ψυχαγωγίαι. Ἡ ἀδιάκοπος καὶ ὑπερβολικὴ ἐργασία ἐξαντλεῖ τὰς δυνάμεις τοῦ σώματος καὶ διὰ τοῦτο ἐπιδρᾷ ὀλεθρίως ἐπὶ τῆς ὑγείας. Ἐπομένως ἡ ἐργασία πρέπει νὰ ἦναι μετρία καὶ νὰ διατίθεται οὕτως, ὥστε νὰ παρέχῃ εὐκαιρίαν πρὸς ἀνάπαυσιν ἀπὸ τοῦ κόπου καὶ ἀνάκτησιν τῶν δυνάμεων. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὠφελιμώταται εἰς τὴν ὑγίειαν εἶναι καὶ αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις καὶ ψυχαγωγίαι γινόμεναι μετὰ μέτρου καὶ εἰς περιστάσεις καταλλήλους. Τοιαῦται δὲ εἶναι οἱ ἐξοχικοὶ περιπάτοι, αἱ θαλάσσιαι ἐκδρομαί, τὰ ταξίδια, αἱ οἰκογενειακαὶ καὶ φιλικαὶ συναναστροφαι καὶ ἐσπερίδες, ἡ μουσικὴ, τὸ θέατρον, καὶ πᾶσαι ἐν γένει αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις. Πρέπει ἔμωσ ν' ἀπολαμβάνῃ τις τὰς τοιαύτας τέρψεις μετρίως, διότι καὶ τούτων ἡ κατάχρησις ὄχι μόνον εἰς τὴν ὑγίειαν βλάπτει, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ ἄλλας ἐπόψεις ἀποβαίνει ὀλεθρία.

ζ) Ἀποφυγὴ πάσης καταχρήσεως. Πᾶσα κατάχρησις εἰς τε τὴν τροφήν καὶ τὴν λοιπὴν διαίταν εἶναι ἐπιβλαβής· διὸ ὀφείλει τις ν' ἀποφεύγῃ τὴν πολυφαγίαν, τὴν πολυποσίαν, τὰς μακρὰς ἀγρυπνίας, τὴν ὑπέμετρον σωματικὴν ἢ διανοητικὴν ἐργασίαν καὶ τὰ τοιαῦ-

τα. Εἰς τὰς καταχρήσεις ἀνάγεται καὶ ἡ ὑπερβολικὴ διὰ τοῦ στηθοδέτμου περισφιγίσις, εἰς τὴν ὁποίαν ὑποβάλλονται ἐκ φιλαρσεκείας πολλαὶ γυναῖκες καὶ μάλιστα νεάνιδες· αὐταὶ ὄχι μόνον γελοῖαι διὰ τὴν φιλαρσεκειαν αὐτῶν καθίστανται, ἀλλὰ καὶ τὴν ὑγίειαν αὐτῶν καταστρέφουσι, διότι ἐκ τῆς πιέσεως καὶ περισφιγίσεως τοῦ στηθοδέτμου προέρχονται σπουδαῖαι παθήσεις τῶν λεπτοτέρων ὀργάνων, ἰδίως τῶν πνευμόνων, τῆς καρδίας καὶ τοῦ στομάχου. Διὰ τοῦτο καλὸν θὰ εἶναι ἡ νὰ ἐκλίπη ἐντελῶς ἡ χρῆσις τοῦ στηθοδέτμου ἀπὸ τῆς γυναικείας περιβολῆς, ἢ τοῦλάχιστον, ἐνόσω τοῦτο θεωρεῖται ἀδύνατον, νὰ περιορισθῇ ἡ χρῆσις αὐτοῦ, δηλ. νὰ ἐφαρμολῆται ἐπὶ τοῦ σώματος ὁ στηθοδέσμος ἀνευ τῆς ἐλάχιστης περισφιγίσεως. Οὕτω μετριάζεται κατὰ τὸ δυνατὸν ἡ ἐξ αὐτοῦ βλάβη.

Ἐπιτελεῖ τῶν αἰσθητηρίων. Αἱ αἰσθήσεις, διὰ τῶν ὁποίων ἐπρόκισεν ἡμᾶς ὁ Πανάγαθος Δημιουργός, εἶναι ἀναγκαιόταται εἰς τὸν βίον· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ διατηρῶμεν ὑγιῆ 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 ἀνταντακλαστικῶν 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-

πος αἰσθησις. Ταύτην βλάπτει ἡ ἀκαθαρσία τῶν ὠτιων, τὸ φύχος, 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, ἐν' ἀπορεύῃ τὴν σκλήρυνσιν ταύτην.

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

Οἰκιακὴ ἰατρικὴ καὶ φαρμακολογία. Ὅσον καὶ
 ἂν προφυλάξῃ τις τὴν ὑγίειαν συμβαίνει πολλάκις νὰ
 προσβληθῇ ὑπὸ διαφόρων νόσων. Καὶ αἱ μὲν ἐλαφρὰ ἀ-
 διαθεσίαι θεραπεύονται διὰ τινων οἰκιακῶν φαρμάκων.
 Διὰ τὰς σοβαρὰς δὲ ἀσθενείας, πρέπει νὰ προσκαλῆται
 ἐγκαίρως ὁ ἰατρός· δυνατὸν ὅμως καὶ αὐταὶ νὰ προ-
 λαμβάνωνται διὰ τινων μέσων, τὰ ὅποια 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 ἐλαφρὰ ἀδιαθεσίαι ὑ-
 πὸ τῶν ὁποίων συχνάκις προσβάλλεται τις εἶναι αἱ ἐξῆς.

Κεφαλαλγία. Ἐὰν αὕτη δὲν εἶναι σύμπτωμα σοβα-
 ρᾶς νόσου, θεραπεύεται διὰ τῶν ἐξῆς. Ἐπιτίθενται σι-
 ναπισμοὶ εἰς τὸν τραχήλον καὶ εἶτα εἰς τοὺς πόδας, ἐπὶ
 δὲ τοῦ μετώπου πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· ὠ-
 φελοῦσιν ἐπίσης ἐντρίψεις ἐπὶ τῶν κροτάφων, τοῦ μετώ-
 που καὶ τοῦ τραχήλου δι' ὕδατος Κολωνίας ἢ θεικοῦ
 αἰθέρος· ὠφελεῖ πρὸς τούτοις θερμὸν ποδόλουτρον μετὰ
 σινάπεως. Ἀπαιτεῖται δὲ καὶ τελεία ἀνάπαυσις τοῦ πά-
 σχοντος καὶ μάλιστα ἐντὸς ὄροσεροῦ καὶ σκοτεινοῦ δωμα-
 τίου. Ἡ αὕτη θεραπεία ὠφελεῖ καὶ κατὰ τῆς ἡμικρανίας.

Κατάρρους. Ὁ κατάρρους πρέρχεται συνήθως ἐκ
 τοῦ ψυχους ἢ τῆς ὑγρασίας καὶ παρουσιάζεται ὅτε μὲν
 λίαν ἐλαφρὸς, ὅτε δὲ ὑπὸ μορφὴν σοβαρωτέραν, προσ-
 βάλλων ἐνίοτε καὶ τὸν λαιμὸν καὶ τὸ στήθος. Καίτοι
 εἶναι ἀκίνδυνος ὁ κατάρρους, πρέπει ὅμως νὰ προλαμβά-
 νηται. Τὰ δὲ κυριώτερα κατ' αὐτοῦ θεραπευτικὰ μέσα
 εἶναι τὰ ἐξῆς· βυθίζομεν τοὺς πόδας πρὸ τοῦ ὕπνου εἰς
 θερμὸν ποδόλουτρον μετὰ σινάπεως, πίνομεν θερμὸν ἔγ-
 χυμα φιλύρας ἢ τείου καὶ ἀμέσως κατακλινομεθα· κα-
 λυπτόμεθα δὲ διὰ θερμῶν καλυμμάτων, ἵνα ἐπιτυχωμεν
 ἐφίδρωσιν. Επίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ τραχήλου ὠφε-
 λεῖ ἐπίσης, ὡς καὶ ἐπάλειψις τῆς ρίνος δι' ἀθιάας ἀλοι-
 φῆς (Oildoream) ἢ καὶ ἐλαίου καὶ πλύσις τῶν ριθίωνων
 διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέος. Ἴνα δὲ θεραπεύσωμεν τὸν
 ἐρεθισμὸν τοῦ στήθους ἐπαλείφομεν αὐτὸ διὰ ἀλοιφῆς ἐξ
 ἀλθαίας ἢ δι' ἐλαίου μοσχοκαρύου.

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

πίσχεσιν αὐτοῦ συντελεστικὰ 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 ρίνα 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 πετροτελίνου, ἀφ' οὗ τὰ πλύνωμεν, καὶ εἰσάγομεν αὐτὰ εἰς τὸν ρώθωνα· πιέζομεν τὰ ἐν τῷ μέσῳ τοῦ μετώπου αἱματοπόρα ἀγγεῖα διὰ τινος σκληροῦ ἀντικειμένου, οἷον νομίσματος· καὶ κρατοῦμεν ὑψωμένον τὸν βραχίονα πρὸς τὸ μέρος τοῦ ρώθωνος ἐκ τοῦ ὁποίου ρεεῖ τὸ αἷμα. Ἐπι 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 συμπτῶμα ἀσθενείας, προκαλεῖ συνήθως ἢ πολυφαγία, ἢ χρῆσις δυσπέπτων τροφῶν, ἢ ἀτελής μάσησις, ἢ 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, ἢ χρῆσις εὐπέπτων τροφῶν καὶ ἐν γένει ἡ ἀποφυγὴ πάντων τῶν αἰτίων τῶν προκαλούντων τὴν δυσπεψίαν. Τὸ γάλα, τὰ ὡὰ ὀλίγον βεβρασμένα, τὸ κρέας καλῶς κοπανισμένον καὶ ἐπὶ ἐσχάρας ἐψημένον καὶ τὰ εὐπεπτότερα τῶν λαχανικῶν εἶναι ἢ καταλληλοτέρα τροφή διὰ τοὺς πάσχοντας ἐκ δυσπεψίας. Πρέπει πρὸς τούτοις 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, κουάσια καὶ μεταλλικὰ ὕδατα, ὡς Vals, Vichy λαμβανόμενα κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος.

Κατὰ δὲ τῶν ἐντερικῶν διαταράξεων ὠφελεῖ ἡ ἀποχὴ ἀπὸ πάσης τροφῆς, ἢ ἐπίθεσις καταπλασμάτων ἐκ λινοσπόρου ἐπὶ τῆς κοιλίας καὶ ἡ χρῆσις ἐγχύματος τείου εἰς ἰσχυρὰν δόσιν.

Ναυτία σ. Αὕτη συνήθως εἶναι συνέπεια στομαγικῆς διαταράξεως, ἢ ἐπέρχεται, κατὰ τὰ θαλάσσια ταξείδια, προκαλεῖ δὲ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐμέτους. Καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν ὠφελεῖ ἡ λεμονάδα ἀπλῆ ἢ ἀεριούχος, ἢ ἐπίθεσις σιναπισμοῦ ἐπὶ τοῦ στομάχου, ἔτι δὲ ἀφέψημα ἡδυόσμου, ἢ οἶνόπνευμα μέντας (alcool de menthe) λαμβανόμενον κατ' ὀλίγας σταγόνας ἐπὶ τεμαχίου ζαχαρέως. Δίδεται πρὸς τούτοις εἰς τὸν πάσχοντα ὕδωρ μὲ πάγον ἢ πάχος κατὰ μικρὰ τεμαχία. Ὄταν δὲ ἡ ναυτίασις ἐπέρχηται κατὰ τὰ θαλάσσια ταξείδια, τὸ καλλίτερον μέσον πρὸς κατάπαυσιν αὐτῆς εἶναι νὰ κατακλίνηται ὁ πάσχων ὑπτίος καὶ νὰ μὲνῃ διαρκῶς οὕτω.

Κωλικόπνονος. Καλεῖται κωλικόπνονος σφοδρὸς πόνος, τὸν ὁποῖον αἰσθάνεται τις εἰς τὴν κοιλίαν καὶ τοῦ ὁποίου 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 δυσπέπτων τροφῶν ἢ ἐκ τῆς πόσεως ψυχροῦ ὕδατος καὶ μάλιστα ἐν καταστάσει ἐφιδρώσεως, ἢ ἐκ ψύξεως τοῦ σώματος καὶ ἰδίως τῶν ποδῶν. Πρὸς θεραπείαν αὐτοῦ δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα ἐγχυμα πολὺ θερμὸν γλυκανίσου, ἢ ἡδυόσμου, ἢ χαμαιμήλων, ἢ φιλύρας, ἢ ὀλίγας σταγόνας οἶνοπνεύματος μέντας ἢ 5 — 10 σταγό-

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

Ὁδοιταλγία. Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι συνθησάτη ἀλλὰ καὶ λίαν ὀχληρά· προέρχεται δὲ ἢ ἐκ νευραλγίας ἢ ἐκ κακῆς καταστάσεως τῶν ὀδόντων. Ἐὰν ὑπάρχῃ μόνον νευραλγία ἀνευ βλάβης τῶν ὀδόντων, ὠφελουσιν αἱ πλύσεις διὰ θερμοῦ ὕδατος ἢ πραῦντικοῦ τινος ἀφεψήματος, οἷον μαλάχης, ἀκταίας, μηκώνων κλπ. Ἐπιτίθεται δὲ ἐπὶ τῆς πασχούσης παρειᾶς στρώμα βάμβακος. Ἐν τῇ δευτέρᾳ περιπτώσει συνιστῶνται διάφορα φάρμακα, τῶν ὁποίων ὅμως πολλὰ βλάβην μᾶλλον προξενουσι. Τὰ ἀποτελεσματικώτερα τούτων εἶναι τὰ ἑξῆς. Ὑδὼρ Κολωνίας θεϊκὸς αἰθήρ, ἔλαιον καρυσύλλου (μοσχοκαρφόλαδο) λαυδανον, βάμμα ἰωδίου, γλωροφόρμιον, καμφορά. Διὰ τινος τούτων βρέγουμεν τεμαχίον βάμβακος καὶ βυθίζομεν αὐτὸ εἰς τὴν κοιλότητα τοῦ πάσχοντος ὀδόντος. Ἴν' ἀποφυγῶμεν τὴν τόσο ὀχληρὰν ταύτην πάθησιν πρέπει νὰ διατηρῶμεν ὑγιεῖς τοὺς ὀδόντας. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ καθαρίζομεν 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 ὁποῖον μεταχειρίζομεθα πρὸς πλύσιν τῶν ὀδόντων πρέπει νὰ ᾔναι γλιάρον, προσθέτομεν δὲ εἰς αὐτὸ ἐνίοτε καὶ τινὰς σταγόνας ὕδατος Κολωνίας. Ἐπίσης καλὸν εἶναι νὰ μεταχειρίζομεθα ἐνίοτε πρὸς πλύσιν 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 (abcés). Ἐν τῇ αὐτῇ περιπτώσει οὐδὲν τῶν ἄνωτέρω ἀναφερομένων δραστικῶν φαρμάκων ὠφελεῖ, ἢ δὲ παραμέλησις τῆς ἐξαγωγῆς τοῦ τοιοῦτου ὀδόντος ἔχει πολλάκις κακὰς συνεπείας. 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 οἶνόπνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας, συγχρόνως δὲ ὑφουῶνται καὶ καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ στήθους πολλάκις κατ' ἐπανάληψιν οἱ βραχίονες αὐτοῦ· οὕτω εἰσάγεται ἄτῃ εἰς τοὺς πνεύμονας καὶ διευκολύνεται ἡ διακοπεῖσα

ἀναπνοή. Όταν 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 τοῦλάχιστον, ἐὰν τοῦτο δὲν ἦναι δυνατὸν, εἰς δωμάτιον καλῶς ἀερίζομενον καὶ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος· ἀπ' οὗ δὲ κατακλιθῆ ἐπὶ ἐξῆρας 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 ρῖνα τοῦ πάσχοντος ἀνημμένον φωσφορικὸν πυρεῖον, νὰ κινῶμεν δὲ τοὺς βραχίονας αὐτοῦ κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον, ἵνα διευκολύνωμεν τὴν ἀναπνοήν.

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

Εἰς δὲ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν, ἥτοι τὴν ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους ἀσφυξίαν μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς δωμάτιον ψυχρὸν, γυμνοῦται καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων βέβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ· τρίβεται πρὸς τούτοις καθ' ὅλον τὸ σῶμα αὐτοῦ διὰ γιόνου 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 καὶ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν, μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς θερμὸν δωμάτιον.

Λιποθυμία. Ἡ πάθησις αὕτη ἐπέρχεται ἢ συνεπείᾳ μεγάλης ἐξασθενήσεως τοῦ σώματος ἢ ἐκ νευρικῆς διαταράξεως ἢ καὶ ἐξ ἄλλων αἰτίων· εἶναι δὲ ἄλλοτε μὲν ἐλαφρά, ἄλλοτε δὲ σοβαρωτέρα, ὅτε καὶ παύουσιν οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας καὶ ὁ σφυγμὸς· ἡ τοιαύτη σοβαρὰ μορφή αὐτῆς καλεῖται συγκοπή. Ὅταν τις προσβληθῆ ὑπὸ λιποθυμίας οἱ περὶ αὐτὸν πρέπει νὰ ἐνεργήσωσι μετὰ πολλῆς ταχύτητος. Καὶ πρῶτον ἐξαπλοῦσι τὸν πάσχοντα ἐπὶ κλίνης ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πλησίον ἀνοικτοῦ παραθύρου, οὕτως, ὥστε, ἡ κεφαλὴ του νὰ μὴ εἶναι ὑψωμένη περισσότερον τοῦ σώματος· ἔπειτα ἀπαλλάττουσιν αὐτὸν τῶν στενῶν ἐνδυμάτων καὶ παντός, ὅ,τι τὸν στενοχωρεῖ, οἷον λαιμοδέτου, στηθοδέσμου ζώνης κτλ. Ραντίζουσι τὸ πρόσωπόν του διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ εἰς τοὺς ρῶθωνάς του πλησιάζουσι φιαλίδιον αἰθέρος, ἢ ὕδατος Κολωνίας 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 συνέρχηται, ἢ πρόσκλησις ἰατροῦ εἶναι ἀπαραίτητος· ἐπίσης καὶ ἂν ἡ λιποθυμία ἐπέρχεται ἐλαφρά μὲν ἀλλὰ συχνάκις.

Δοθιῆτες. (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 δοθιῆτος ἐπιθέτομεν κατὰ-

πλασμα ἐκ λινοσπόρου· ὅταν δὲ ἀνοιχθῆ, πιέζομεν αὐτὸν περίξ ἵνα ἐξέλθῃ τὸ πῦον καὶ μετ' αὐτοῦ ὀλίγον αἷμα· εἶτα πλύνομεν καλῶς τὴν πληγὴν μὲ σαπωνάδα ἢ διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος καὶ ἐπιθέτομεν κηρωτόν. Ἐὰν ὁμοῦς οἱ δοθῆντες παρουσιάζονται ὑπὸ μορφὴν σοβαρὰν ἢ πολλαπλασιάζονται, ἔχουσιν ἀνάγκη ἰατρικῆς θεραπείας. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει καὶ ἡ δίαιτα τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ τροποποιῆται· 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 τείνου.

Καύματα. Εἰς τὰ ἐλαφρὰ καύματα ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τετριμμένα γεώμηλα ἢ ὕδωρ περιέχον διάλυσιν μαγειρικοῦ ἁλατος ἢ κοινὸν ἔλαιον εἶναι τὰ ἀπλούστατα φάρμακα. Ἐπίσης καταπαύει τοὺς πόνους λεύκωμα ὠοῦ, τὸ ὁποῖον κτυπῶμεν μετ' ὀλίγου ὕδατος καὶ ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ καύματος μετὰ τεμαχίου βάμβακος. Ὀφελεῖ πρὸς τούτοις καὶ ἡ κόλλα τετριμμένη εἰς λεπτοτάτην κόκκιν 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 ἑξῆς τρόπους βυθίζομεν τὸ παθὸν μέρος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἢ τὸ χύνομεν ἐπ' αὐτοῦ διαρκῶς ἢ ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα, τὰ ὁποῖα ἀλλάσσομεν εὐθὺς ἅμα θερμανθῶσι. Πρέπει ὁμοῦς 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 λινοσπόρου. Τὰς ἐκ τῶν καυμάτων σχηματιζόμενας φλυκταίνας δὲν πρέπει ν' ἀνοίγωμεν, διότι προφυλάττουσιν αὐταὶ τὸ πληγῶθεν δέρμα ἀπὸ τῆς ἐπηρείας τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Εἰς τὰ σπουδαῖα ὁμοῦς καύματα ἐὰν μεθ' ὅλα τὰ ληφθέντα μέτρα ἢ πληγὴ δὲν θεραπεύηται, ὑπάρχει ἀπόλυτος ἀνάγκη ἰατρικῆς θεραπείας.

Ἐγκοπαὶ (κοψίματα καὶ ἐλαφρὰ τραύματα). Τὰ ἐλαφρὰ διὰ μαχαίρας ἢ ἄλλων αἰχμηρῶν ἀντικειμένων τραύματα θεραπεύονται ἐὰν, εὐθὺς ἅμα ἐπισυμβῶσι, συσφίγγωμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς ἢ δι' ἐπιδέσμου ἢ δι' ἀγγλικοῦ ταφτᾶ ἢ καὶ διὰ ταινιῶν κηρωτοῦ· οὕτω συγκολλῶνται αἱ σάρκες καὶ ταχέως θεραπεύεται ἡ πληγὴ. Ἐὰν ὁμοῦς 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 κατορθωθῆ ἢ 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 ὁμοῦς πρέπει νὰ ἐπιθέσωμεν καπνὸν ἢ ἀράχνην. Καὶ ταῦτα μὲν πράττομεν ἐν περιπτώσει συνήθους τραύματος· ἐὰν ὁμοῦς ἢ ἐγκοπὴ ἦναι πολὺ βαθεῖα, καὶ μάλιστα ἐὰν ἐπέρχηται ἄρθρος αἰμορραγία, ἀπαρκήτης εἶναι ἡ πρόσκλησις ἰατροῦ. Εἰς δὲ τὰ ἐκ πτώσεως τραύματα μετὰ τὴν πλύσιν καὶ τὸν καθαρισμὸν αὐτῶν ἐπιθέτομεν τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον εἰς οἶνόπνευμα ἢ εἰς βάμμα ἀρνίκης· (tein-

ture d'arnica), τὸ ὁποῖον 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 ζώων, ἐὰν ταῦτα ἦναι ὑγιῆ, θεραπεύονται ὡς τὰ ἐλαφρὰ τραύματα. Τὰ τῶν λυσσώντων ὅμως κυνῶν εἶναι λίαν ἐπικίνδυνα. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ παθὼν πρέπει νὰ υποβάλληται ἄνευ ἀνάβολῆς εἰς ἰατρικὴν θεραπείαν καὶ μάλιστα εἰς τὴν εἰδικὴν θεραπείαν τῆς λύσσης, ἢ ὁποῖα γίνεται εἰς τὰ λυσσιατρεῖα· μέχρι τῆς ἀφίξεως ὅμως τοῦ ἰατροῦ πρέπει νὰ συνθλίβηται ἰσχυρῶς ἡ πληγὴ ἵνα ἐκρεύσῃ τὸ δηλητηριασθὲν αἷμα καὶ νὰ καυτηριάξῃται διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου.

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

(1) σκρανταποδαροῦσα.

σιδήρου ἢ θεικοῦ ὀξέος ἢ ἄλλου τινος καυστικοῦ, τὸ ὁποῖον ζητοῦμεν εἰς φαρμακεῖον, ἢ καὶ διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου, ἢτοι καρφίου ἢ μαχαιριδίου ἢ ἄλλου τινὸς σιδηροῦ ἀντικειμένου, τὸ ὁποῖον πυρακτοῦμεν ἰσχυρῶς μέχρι οὗ γείνη ἐρυθρὸν καὶ εἶτα βυθίζομεν εἰς τὴν πληγὴν. Μετὰ τὴν καυτηρίασιν βρέχομεν τὴν πληγὴν μὲ ἀμμωνίαν ἢ ὕδωρ Κολωνίας ἢ οἰνόπνευμα καὶ ἐπιδένομεν αὐτὴν.

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

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

Ὅταν τις δηχθῇ ὑπὸ μελίσης 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 μὲ ὄξος ἢ μαγειρικὸν ἄλας ἢ ἀμμωνίαν (8—10 σταγόνας ἀμμωνίας εἰς ἓν μέγα κοχλιάριον ὕδατος). Πρὸς τούτοις ὁ πόνος καταπαύει ταχέως, ἐὰν ἀλείψωμεν τὸ δήγμα 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 εὐθύς ἀπ' ἀρχῆς τοῦ χειμῶνος τὸ δέρμα τῶν μελῶν, ὅπου ἀναφαίνεται ἡ πάθησις, μὲ οἶνόπνευμα καμφορᾶς ἢ ὕδωρ Κολωνίας ἢ καὶ ἀπλοῦν οἶνόπνευμα. Ἐπι δὲ νὰ μὴ πλησιάζωσι τὰς χεῖρας εἰς τὸ πῦρ οὔτε νὰ ἐμβάλλωσιν αὐτὰς ἀπὸ ψυχροῦ εἰς θερμὸν ὕδωρ ἢ τὰνάπαλιν.

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 λάβῃ πυκνὴν σύστασιν διὰ τῆς ἀλοιφῆς ταύτης ἐπιγρίομεν τὰ πάσχοντα μέρη καὶ περικαλύπτομεν αὐτὰ διὰ λεπτῶν πανίων ἢ, ἂν ἦναι ἐπὶ τῶν χειρῶν, φέρομεν παλαιὰ δερμάτινα χειρόκτια.

Ἐὰν δὲ τὰ 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-

ποῖαι γίνονται ἢ ἐκ τοῦ φύχους 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 προσώπου καὶ τῶν χειρῶν ἐπαλείφομεν λανολίνην, ἢ ἀθῶαν ἀλοιφήν, (coldcream) ἢ γλυκερίνην, τὴν ὁποίαν ἀναμιγνύομεν μὲ ὕδωρ καὶ ἀρωματίζομεν μὲ ὀλίγας σταγόνας ὕδατος Κολωνίας. Ἐὰν δὲ αἱ ραγάδες εἶναι πολὺ βαθεῖαι καὶ πληγόνωνται, ὡς συμβαίνει ἐνίοτε εἰς τὰς χεῖρας, θεραπεύονται ἀλείφόμεναι διὰ βαζελίνης μεμιγμένης μετὰ βορικοῦ ὀξέος (vaseline boriquée).

Κατάγματα. Τὰ κατάγματα τῶν ὀστέων προερχόμενα συνήθως ἐκ πτώσεως, εἶναι σπουδαία πάθησις ἀπαιτούσα 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 ἐπίθεσις πανίων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ πρὸς κώλυσιν τῆς φλογώσεως.

Στρέβλωσις. (κοινῶς στραγγούλισμα.) Ἡ πάθησις αὕτη εἶναι στρέβλωσις ἢ διάρρηξις τῶν μυῶν, οἱ ὅποιοι συκρατοῦσι τὰ ὀστᾶ κατὰ τὰς ἀρθρώσεις, προέρχεται δὲ ἐκ βιαίας καὶ ἀποτόμου κινήσεως. Ἡ στρέβλωσις θεραπεύεται διὰ ψυχροῦ ὕδατος· βυθίζομεν τὸ παθὸν μέρος εἰς ψυχρότατον ὕδωρ καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ ἐφ' ἰκανὴν ὥραν· ἔπειτα ἐπιθέτομεν πανία βεβρεγμένα εἰς ὕδωρ περιέχον διάλυσιν ἁλατος. Ἐν τούτοις κατὰ τὰς σπουδαίας στρεβλώσεις 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 ἢ πρόσκλησις ἰατροῦ, αἱ δὲ ὑπὸ πρακτικῶν ἐνεργούμεναι ἐντρίψεις καὶ θεραπείαι ἐπιφέρουσι πολλάκις ἀνεπανόρθωτον βλάβην εἰς τὸ παθὸν μέλος. Ἐν τούτοις πρὸς ἀνακούφισιν τοῦ πάσχοντος μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ 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 ἀκίνησιν.

Σπασμοὶ παιδικοί. Οἱ σπασμοὶ ἐπέρχονται μὲν καὶ εἰς ἡλικιωμένους, ἀλλὰ σπανιώτατα καὶ εἶναι παρ' αὐτοῖς ἀποτέλεσμα σοβαρῶν νόσων ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἐνταῦθα πρόκειται κυρίως περὶ τῶν σπασμῶν, οἱ ὅποιοι συνηθέστατα ἐπέρχονται εἰς τὰ παιδιά 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 ὅποια 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 σῶμα του με σκληρὸν πανίον ἢ ξηρὸν, ἢ βεβρεγμένον ἐντὸς οἰνοπνεύματος καμφορᾶς, ἢ ὄξους ἢ ἀπλοῦ οἰνοπνεύματος, ἐπιθέτομεν δὲ ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ τῶν κνημῶν σιναπισμούς.

Ἐὰν οἱ σπασμοὶ ἐπιμένωσι βυθίζομεν τὸ παιδίον ἐπὶ

τινα λεπτὰ εἰς χλιαρὸν λουτρὸν εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτομεν ὀλίγον ἄλας ἢ σίναπι κοπανισμένον. Τέλος ἐπιθέτομεν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς του πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τῷ δίδομεν νὰ εἰσπνεύσῃ ὄξος ἢ αἰθέρα.

Ἀποπληξία. Ὄταν τὸ αἷμα φέρεται μεθ' ὀρμῆς εἰς τὴν κεφαλὴν, ἐπέρχεται ἡ λεγομένη ἐγκεφαλικὴ συμφορῆσις. Ὄταν δὲ ἐκ τῆς ὀρμῆς, μεθ' ἧς κινεῖται τὸ αἷμα διαρρυγνύονται τὰ αἱματοφόρα ἀγγεῖα τοῦ ἐγκεφάλου, ἐπέρχεται ἡ ἀποπληξία, ἣτις πολλάκις εἶναι καὶ θανατηφόρος.

Ὄταν τις προτβάλληται ὑπὸ ἀποπληξίας ἢ καὶ ἀπλῆς συμφορήσεως, τὸ πρῶτον, ὅπερ ὀρεῖλουσι νὰ πράξωσιν οἱ περὶ τὸν παθόντα εἶναι νὰ προσκαλέτωσιν ἀμέσως ἰατρὸν, μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ νὰ βοηθῶσι τὸν πάσχοντα ὡς ἑξῆς. Καθίζουσιν αὐτὸν ἐπὶ ἀνακλίντρου οὕτως, 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 θερμὸν, εἰς τὸ ὁποῖον προσθέτουσι σίναπι κοπανισμένον ἢ ἄλας ἢ στάχτην, καὶ εἰς τοῦτο βυθίζει ὁ ἀσθενὴς τοὺς πόδας ἐπὶ 15—20 λεπτά, μένων κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο ὅσον δύναται ὀρθῶς. Τῷ δίδουσι πρὸς τούτοις νὰ εἰσπνεύτῃ ὄξος ἢ ὕδωρ Κολωνίας καὶ νὰ πῖη, ἂν δύναται νὰ καταπίη, ὀλίγα κοχλιάρια λεμονάδας ἐπὶ δὲ τοῦ μετώπου του ἐπιθέτουσι πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ με ὀλίγον ὄξος. Εἰς ταῦτα κυρίως συνίσταται ἡ πρόχειρος βοήθεια ἣν δύναται τις νὰ δώσῃ εἰς τὸν παθόντα ἐξ ἀποπληξίας, ἣ δὲ περαιτέρω θεραπεία εἶναι ἔργον τοῦ ἰατροῦ.

Δηλητηρίασις Δηλητηρίασις δυνατὸν νὰ ἐπέλθῃ ἐκ διαφόρων δηλητηριωδῶν οὐσιῶν εἰσαγομένων εἰς τὸν ὄργανισμόν, οἷον ἐκ χαλκοῦ, ἐκ τῶν χαλκίνων ὀηλ. γυ-

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

Ἔννοεῖται 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 βοηθήματα ἄνευ τῆς ἐλαχίστης βραδύτητος, διότι ἡ βραδύτης εἰς τοιαύτας περιπτώσεις δύναται νὰ ἔχη ὀλεθρίας συνεπειάς.

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

λιζομεν διὰ τῶν δακτύλων ἢ διὰ πτεροῦ τὸν λαιμὸν τοῦ ἵνα προκαλέσωμεν ἔμετον. Σημειωτέον ὅτι ἐν περιπτώσει δηλητηρίασεως οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται χρήσις λεμονίων, πορτοκαλίων, ὄξους ἢ ἄλλων ὀξειῶν οὐσιῶν.

Εἰς τὰς ἐξ ἀρσενικοῦ δηλητηριάσεις πρέπει καὶ πάλιν νὰ προκαλέσωμεν ἔμετον διὰ τῶν ἀνωτέρω ἀναφερομένων μέσων, ἢτοι 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 ἰατροῦ, ἢ τις δὲν πρέπει νὰ βραδύνῃ, διότι ὁ φωσφόρος εἶναι ἐν τῶν δραστικωτέρων δηλητηρίων. Κατὰ τὴν περίπτωσιν ταύτην δὲν πρέπει ν' ἀναμιγνύωμεν γάλα μετὰ τοῦ ἐσακχαρωμένου ὕδατος, τὸ ὁποῖον δίδομεν εἰς τὸν παθόντα.

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

Ξενα σώματα: Πολλάκις συμβαίνει νὰ εἰτέλωσιν 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 ζωτῆρὸς ἐρεθισμὸς τοῦ ὀφθαλμοῦ προκαλῶν καὶ δάκρυα. Ἐν τῇ αὐτῇ περιπτώσει προσπαθοῦμεν νὰ ἐξαγάγωμεν τὸ ξένον σῶμα ὡς ἐξῆς· σύρομεν τὸ βλέφαρον πρὸς τὰ ἔξω καὶ κινουῦμεν 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 ἀφθονὸν ἔκροτῆν προκαλοῦσιν. Ἄν ὅμως μεθ' ὅλα ταῦτα δὲν ἀφαιρεθῇ τὸ ξένον σῶμα, πρέπει νὰ προσκαλῆται ἰατρός.

Ἄν εἰσέλθῃ εἰς τὸ οὖς ἔντομόν τι ὡς κόρις, φύλλος ἢ ἄλλο τι, προξενεῖ ἀνυπόφορον ἐνόχλησιν. Ἐν τῇ αὐτῇ περιπτώσει ἀρκεῖ νὰ ἐνσταλάξωμεν εἰς τὸ οὖς ὀλίγον ἔλαιον· τοῦτο φρονεῖ τὸ ἔντομον, ἔκρεόν δὲ συμπαρασύρει αὐτό. Ἄν ὅμως εἰτέλθῃ 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 παλόντα οὕτως, ὥστε τὸ πάσχον οὖς νὰ κλίνη πρὸς τὰ κάτω τὸ ὕδωρ εἰσερχόμενον μεθ' ὀρμῆς ἀπώθει τὸ ξένον σῶμα πρὸς τὰ ἔξω καὶ πολλάκις συμπαρασύρει αὐτὸ ἐνῶ ἔκρει. Ἄν 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 δίδομεν εἰς τὸ παιδίον νὰ εἰσπνεύσῃ κόνιν καπνοῦ ἢ ἄλλο τι ἐρεθιστικὸν ἐκ τοῦ ὁποῖου ἐπέρχεται πταρμὸς μετὰ τοῦ πταρμοῦ δὲ ἐξέρχεται συνήθως καὶ τὸ ξένον σῶμα.

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

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

λυσματικά, εύκολως μεταδιδόμενα 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 γενικούς τινας κανόνας καὶ ὁδηγίας διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα νὰ λαμβάνωμεν τὰς ἀναγκαίας 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. Παρατηρήθη ὅτι, ὅπου ὁ συναικισμὸς 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, ὀφείλει νὰ προφυλάττηται ὅσον εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἡ μὲν δίαιτα πρέπει ἦναι ὅσον οἶον τε ὑγιεινότερα, ὅχι ὅμως καὶ νὰ μεταβάλληται ἀποτόμως. Οὕτως ὀφείλει μὲν τις ν' ἀπέχῃ ἀπὸ τῆς πολυφαγίας καὶ ἀπὸ πάσης τροφῆς, ἢ ὁποία δύναται νὰ βλάβῃ, ἀλλ' ὅχι καὶ νὰ τρέφηται ἀνεπαρκῶς ἢ νὰ περιορίζηται εἰς τροφὴν μονότονον. Πρὸς τούτοις πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τις τὸ ψυχρὸς 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 ἀκαθαροσία, καὶ πᾶ-

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

Ὅταν δὲ ἦναι τις ἠναγκασμένος νὰ περιποιηθῆται ἀσθενῆ προσβεβλημένον ὑπὸ ἐπιδημικῆς νόσου, πρέπει νὰ λαμβάνῃ τὰς ἐξῆς προφυλάξεις. Νὰ ἐξέρχεται συχνότατα εἰς καθαρὸν ἀέρα, ὡςάκις δὲ πλησιάζῃ ἢ ἐγγίξῃ τὸν ἀσθενῆ, ἀμέσως μετὰ τοῦτο νὰ πλύνῃ τὰς χεῖρας, τὸ πρόσωπον καὶ τὸ στόμα· ἂν δὲ ἡ ἀσθένεια ἦναι λίαν κινδυνώδης, νὰ μεταχειρίζηται πρὸς πλύσιν ἀντὶ ἀπλοῦ ὕδατος ἀντισηπτικόν τι ὑγρὸν, οἶον διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος ν' ἀλλάσῃ συχνάκις ἐνδύματα καὶ μάλιστα νὰ ἐνδύηται ὅλως λευκὰ λινά. Τέλος νὰ τρέφηται καλῶς καὶ ν' ἀκολουθῆ ἐν γένει ὑγιεινὴν δίαιταν.

Ἰδιαιτέραν φροντίδα καὶ προσοχὴν ἀπαιτεῖ πρὸς τούτοις ἡ ἀπολύμανσις τοῦ δωματίου, ἐν τῷ ὁποίῳ εὐρίσκεται 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 ὑγροῦ τούτου καὶ ἀφίνομεν αὐτὸ νὰ ἐξατμίζεται ἐντὸς τοῦ δωματίου· τοιαῦτα δοχεῖα τοποθετοῦμεν καὶ εἰς διάφορα ἄλλα μέρη τῆς οἰκίας. Μετὰ δὲ τὴν ἔασιν τοῦ ἀσθενοῦς, ἵνα ἀπολυμάνωμεν ἐντελῶς τὸ δωμάτιον ἐν τῷ ὁποίῳ ἐνοσηλεύθη, πλύνωμεν ὁλόκληρον τὸ ἔδαφος αὐτοῦ μὲ διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος καὶ χρίσωμεν τοὺς τοίχους διὰ κόνεως ἀσβέστου εἰς τὴν ὁποίαν προσθέτομεν καὶ ὀλίγον φανικὸν ὀξύ, ἔτι δὲ καίωμεν ἐντὸς τοῦ δωματίου θεῖον.

Τὰς δὲ κλινοστρωμνάς καὶ τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθε-

νοῦς ἀπολυμαίνομεν ἐὰν ρυθίσωμεν διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος ἐντὸς βενζίνης (1 φαν. ὀξέος πρὸς 15 βενζίνης), μετὰ ταῦτα δὲ θερμάνωμεν ἐντὸς ἀπολυμαντικοῦ κλιβάνου εἰς θερμοκρασίαν ἄνωτέραν 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 μεταχειρίζομεθα φανικὸν ὀξύ καὶ χλωριούχον τίτανον.

Καὶ ταῦτα μὲν περὶ τῶν συνηθεστέρων παθήσεων καὶ τῶν μέσων, διὰ τῶν ὁποίων δύναται τις νὰ προλάβῃ καὶ θεραπείσῃ ταύτας. Ἡ δὲ οἰκιακὴ φαρμακολογία διδάσκει τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων φαρμάκων, τὰ ὁποῖα πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ ὑπάρχωσιν ἐν τῇ οἰκίᾳ ἀποτελοῦντα οὕτω τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον. Τῶν φαρμάκων τούτων ἄλλα μὲν ἀγοράζονται ἐκ τοῦ φαρμακείου, ἄλλα δὲ παρασκευάζονται ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐκ διαφόρων βοτάνων, τῶν ὁποίων εἶναι γνωσταὶ αἱ ὠφέλιμοι ιδιότητες. Καὶ τὰ μὲν τοῦ πρώτου εἶδους φυλάττει ἢ οἰκοδέσποινα εἰς φιαλίδια ἢ κατάλληλα δοχεῖα, ἐφ' ἐκάστου 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 ἢ ἰδίᾳ κατὰ τὴν κατάλληλον ἐποχὴν εἰς τὰς ἐξοχάς, ἔπου ἀφθόνως φύονται· ἀφ' οὗ δὲ ξηράνη αὐτὰ καλῶς εἰς τόπον σκιερὸν, τὰ ἐναποθέτει εἰς σακκίδια ἢ κιβωτίδια· ὅλα δὲ ταῦτα ὁμοῦ μετὰ τῶν τοῦ πρώτου εἶδους καὶ τινῶν ἐρ-

γαλείων καὶ σκευῶν χρησίμων πρὸς παρασκευὴν τῶν διαφόρων φαρμάκων τοποθετεῖ εἰς κατάλληλον κιβώτιον ἢ ἐρμάριον. Τὸ κιβώτιον ἢ ἐρμάριον τοῦτο, ἦτοι τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον φυλάττει πάντοτε κεκλεισμένον διὰ κλειθροῦ, κρατεῖ δὲ ἢ ἰδίᾳ τὴν κλειδα καὶ εἰς οὐδένα ποτὲ ἐμπιστεύεται ταύτην, ἀλλ' ὅσάκις παρουσιάζεται, ἀνάγκη λαμβάνει ἐξ αὐτοῦ ἢ ἰδίᾳ μετὰ πολλῆς προσοχῆς τὸ ἀναγκαῖον 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 ὁποῖα ἐκ τοῦ φαρμακείου προμηθεύομεθα 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.

Ἀμιωνία αὕτη ὠφελεῖ εἰσπνεομένη ἐν περιπτώσει λιποθυμίας ἢ συγκοπῆς, πρέπει ὁμῶς νὰ εἰσπνέηται ἐπὶ ὀλίγας μόνον στιγμὰς.

Ἀραβικὸν κόμι· διαλύεται ἐντὸς ὕδατος ἐσακχαρωμένου, ὠφελεῖ δὲ κατὰ τῶν ἐλαφρῶν παθήσεων τοῦ στήθους.

Ἀλοιφή 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 γραμμάρων ὕδατος) θεραπεύει τὰ ἀκίνδυνα ἐξανθήματα 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 ἀλγουντων μερῶν ἐπανειληγμένως· πρέπει ὅμως ν' ἀλείφηται διὰ πτεροῦ ἢ μικροῦ χρωστῆρος, διότι εἶναι λίαν καυστικόν· ὠφελεῖ ἐπίσης καὶ κατὰ τῆς ὀδονταλγίας.

Βάμμα ἀρτίκης. Τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον διὰ τοῦ βάμματος τούτου τίθεται ἐπὶ τῶν πληγῶν.

Βαμβαξ ἀντισηπτικός (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, ὠφελεῖ κατὰ τῆς δυσπεψίας.

Ἐλαιον μοσχοκαρύου· χρήσιμον πρὸς ἐπάλειψιν τοῦ στήθους κατὰ τὸν κατάρρουν καὶ τὰς ἐλαφρὰς βρογχίτιδας.

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

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

Κικίον ἔλαιον (ρετσινόλαδο), **ρουβάρβαρον** (ραβέντι), ἄλλας ἀγγλικῶν δίδονται ὡς καθαρτικά.

Λαύδαρον. Δίδεται κατὰ τοῦ κωλικοπόνου, πόνου τοῦ στομάχου, τῆς διαρροίας, τῆς δυσεντερίας εἰς δόσιν 5 - 20 σταγόνων ἐπὶ τεμαχίου σακχάρως· ἢ σταγόνες τινες αὐτοῦ χύνονται ἐπὶ τῶν καταπλασμάτων τοῦ λινοσπόρου κατὰ τὰς αὐτὰς περιπτώσεις.

Μαγνησία. Λαμβάνεται ὡς καθαρτικόν καὶ κατὰ τὰς δηλητηριάσεις.

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

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

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

Σαρτορίνη. Ἀνθελμιντικόν.

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

Τὰ τοιαῦτα καταπλάσματα ἐπὶ μὲν τῶν πληγῶν τί-

θενται τετυλιγμένα ἐντὸς λεπτοῦ πανίου· ὅταν δὲ μέλ-
λωμεν νὰ τὰ ἐπιθέσωμεν ἐπὶ τῆς κοιλίας, λαμβάνομεν
σάκκον ἐκ φλανέλλας πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον κατε-
σκευασμένον, καὶ πληροῦμεν αὐτὸν καταπλάσματος
θερμοῦ, μεταξύ 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
ψυχρυνθῆ πρέπει ν' ἀφαιρῆται.

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

Ταρτάς ἀγγλικὸς καὶ κηρωτόν. Ἐπιτίθενται ἐπὶ
τῶν ἐλαφρῶν τραυμάτων.

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

μιγνύεται μετὰ πέντε ἢ ἕξ κοχλιάρων ἐσακχαρωμένου
ὑδατος.

*Ἰθὼρ ἀνθέων πορτοκαλέας ἢ λεμονέας (ἀνθόνε-
ρον).* Ὁρέλιμον ὡς ἀντισπασμωδικὸν καὶ κατὰ τῶν
νευρικῶν κρίσεων.

Ἵπερχλωριούχος σίδηρος. Χρήσιμος εἰς ἐπίσχε-
σιν αἱμορραγιῶν. Σταγόνες τινες αὐτοῦ ἐπὶ τεμαχίου
βάμβακος ἢ πανίου ἐπιτίθενται εἰς τὸ μέρος ὅθεν ρέει
τὸ αἷμα.

Φαικὸν ὀξύ. Ἀντισηπτικὸν καὶ ἀπολυμαντικόν.
Δι' αὐτοῦ ἀπολυμαίνομεν τὸν μεμολυσμένον ἀέρα· δι' ἑ-
λαφρᾶς δὲ διαλύσεως αὐτοῦ ἐντὸς ὑδατος πλύνομεν τὰς
πληγὰς, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν σήψιν.

Χλωριούχος τίταρος. Χρήσιμος πρὸς ἀπολύμανσιν.

Τὰ δὲ διάφορα βότανα, τὰ ἔχοντα ἱαματικὰς ιδιό-
τητας καὶ ἐπομένως ἀπαραίτητα εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρ-
μακεῖον εἶναι·

Τὰ μαλακτικὰ καὶ ὠρέλιμα κατὰ τοῦ κατάρρου καὶ
τῆς ἐλαφρᾶς βρογχίτιδος· μαλάχη, σπόροι λίνου, σπό-
ροι κυδωνίου.

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

Τὰ δροσιστικά· κριθή, κιχώριον, λεμόνια πορτοκάλια.

Τὰ διεγερτικά καὶ στομαχικά, ἡδύοσμος, ἄψινθος.

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

Τὰ διουρητικά· ἄγρωστις (ἀγριάδα), πετροσέλινον.

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 ἰδιαιτέρου σακκιδίου ἕκαστον, φροντίζει δὲ ν' ἀνανεόνη αὐτὰ καθ' ἕκαστον ἔτος.

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

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

Λυχνία οἰνοπνεύματος (καμινέτο).

Δοχεῖά τινα πήλινα ἢ φαγεντιανά, χρήσιμα ἵνα βράζωνται ἐντὸς αὐτῶν τὰ διάφορα ἀφεψήματα.

Τειοδόχαι πρὸς κατασκευὴν τῶν ἐγχυμάτων.

Κοχλιάριά τινα ξύλινα.

Θερμόμετρον.

Σταγονόμετρον.

Λουτήρ.

Κλύσμα.

Σικύαι (βεντούζαι).

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

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

Νοσηλεία. "Ἐν τῶν σπουδαιοτέρων καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι καὶ ἡ νοσηλεία, τοσοῦτω μᾶλλον καθ' ὅσον αὕτη σπουδαίως ἐπηρεάζει τὴν θεραπείαν τοῦ ἀσθενοῦς. "Ἄνευ νοσηλείας οὔτε τὰ φάρμακα οὔτε αἱ συμβουλαὶ 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 υἱικόν, τὸ μητρικόν καὶ τὸ συζυγικόν φίλτρον τῆς γυναικός, ἢ πρὸς τοὺς πάσχοντας εὐαίσθησι α καὶ σ

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

Ἐκ τούτων ἐπεταὶ ὅτι ἡ νοσοκόμος ἀνάγκη νὰ ἔχη πάσας τὰς προμνημονευθείσας ἀρετάς, ὅπως ἐπιτυγχάνῃ εἰς τὸ δυσχερές καὶ φιλανθρωπότατον ἔργον τῆς νοσηλείας.

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

Ἀπὸ τοῦ δωματίου τούτου πρέπει ν' ἀφαιρῶνται τὰ περιττὰ ἐπιπλα καὶ ὁ τάπητος 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 αἱ φιάλαι τῶν διαφόρων φαρμάκων, τὰ κύπελλα καὶ πάντα τὰ πρὸς νοσηλείαν χρειώδη· τέλος ἀνάκλιντρον ἢ ἔδρα ἀναπαυτικὴ διὰ τὴν νοσοκόμον· ἐκτὸς δὲ τούτων ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἐν τῷ δωματίῳ τούτῳ θερμόμετρον, ὅπως κανονίζεται ἡ ἀναγκαία διὰ τὸν ἀ-

σθενῆ θερμοκρασία καὶ ὠρολόγιον ἵνα δίδωνται τὰ φάρμακα ἀκριβῶς κατὰ τὴν ὠρισμένην ὥραν.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἠθικὴ κατάστασις τοῦ ἀσθενοῦς σπουδαίαν ἐπίδρασιν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς πορείας τῆς ἀσθενείας, καλὸν εἶναι ν' ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τοῦ δωματίου τούτου πᾶν ἀντικείμενον, τὸ ὁποῖον θὰ ἠδύνατο νὰ προσεγγίσῃ λύπην ἢ μελαγχολίαν εἰς τὸν πάσχοντα, νὰ διακοσμῶμεν δὲ αὐτὸ οὕτως ὥστε νὰ ἔχη φαιδρὰν καὶ χαρίεσσαν ἀποψιν.

Τὰ δὲ καθήκοντα τῆς καλῆς νοσοκόμου εἶναι τὰ ἐπόμενα.

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

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

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

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

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

Ε. Διατηρεῖ τὴν ἀναγκαίαν καθαριότητα εἰς τὸν κοιτῶνα, τὴν κλίνην καὶ τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθενοῦς· καθαρίζει δὲ καὶ τὸν ἐν τῷ κοιτῶνι ἀέρα ἀνοίγουσα συνεχῶς τὰ παράθυρα καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἀπυλυμαίνουσα διὰ φανικοῦ ὀξέος. Ἄλλ' εἰς τὸν ἀερισμὸν τοῦ δωματίου ὁ φεῖλει 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 θερμαίνηται καθ' ὑπερβολὴν τὸ δωμάτιον οὔτε νὰ μένῃ ψυχρὸν· διὰ τοῦτο ἀπαραίτητον εἶναι τὸ θερμόμετρον· δὲν πρέπει δὲ ἡ θερμοκρασία αὕτη νὰ ὑπερβαίνῃ τοὺς 16 βαθμοὺς οὔτε νὰ κατέρχεται κατωτέρω τοῦ σημείου τούτου.

Ζ'. Φροντίζει ὅπως μὴ φέρῃ ὁ ἀσθενῆς ἐνδύματα, τὰ ὁποῖα τὸν στενοχωροῦσιν, ἀλλ' εὐρύν καὶ ἄνετον κοιτωνίτην, τὰ δὲ καλύμματα τῆς κλίνης του νὰ ᾔναι ἐλαφρὰ καὶ θερμὰ.

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

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

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

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

σθενούντα παιδία προσπαθεῖ νὰ διευκολύνη τὴν λήψιν τῶν φαρμάκων διὰ διαφόρων ἀβλαβῶν μέσων.

ΙΑ'. Ὅταν μέλλῃ νὰ διανυκτερεύσῃ πλησίον τοῦ ἀσθενοῦς, φροντίζῃ νὰ παραλάβῃ εἰς τὸ δωμάτιον πᾶν ὅ,τι ἀναγκαιοῖ κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, ἤτοι λυχνίαν νυκτερινήν, ὠρολόγιον, λυχνίαν οἰνοπνεύματος, τέιον ἢ καρέν, ἵνα ἀποδιώκῃ τὸν ὕπνον, βιβλίον τι πρὸς ἀνάγνωσιν ἢ ἐργόχειρον. Ὅφειλει ὅμως νὰ προσέχῃ ὅπως μὴ προστρέβῃ τὰ φύλλα τοῦ βιβλίου, ὅταν στρέφῃ αὐτὰ καὶ ἐργαζομένη ἢ ἄλλο τι πράττοντα νὰ μὴ προξενῇ τὸν ἐλάχιστον θόρυβον, ἵνα μὴ ἐνοχλῇ τὸν ἀσθε- νῆ καὶ διακόπτῃ τὸν ὕπνον αὐτοῦ.

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

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

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

Κατὰ δὲ τὴν ἀναρρωσιν ὀφείλει ἐπίσης αὕτη νὰ καταβάλλῃ μεγίστην προσοχὴν περὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν δίκιταν τοῦ ἀσθενοῦς. Οὕτω αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς χωρὶς νὰ ἐνδίδῃ εἰς τὰς ὑπερβολικὰς πολλάκις ἀπαιτήσεις τοῦ ἀναρρωνύοντος, αἱ ὁποῖαι δύνανται νὰ τὸν βλάψωσι· διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι νὰ τρώγῃ ὁ ἀναρρωνύων συγνάκις, 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 ἑλαφρὰ καὶ τερπνὰ βιβλία, ἵνα τὸν διασκεδάξῃ 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 ἀροσιώσεως πρὸς οἰονδήποτε ἀσθενοῦν μέλος τῆς οἰκογενείας αὐτῆς, ἐκ τῆς χριστιανικῆς ἀνταρραγίας, τῆς φιλοστοργίας, τῆς συμπαθείας πρὸς τοὺς πάσχοντας, καὶ τῆς πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως καὶ ἐλπίδος ἀντλοῦσα θάρρος καὶ δύναμιν, ὅπως ἐκτελῇ τὸ ἔργον τοῦτο, τὸ ὁποῖον εἶναι ἤκιστα μὲν εὐχάριστον, ἀλλὰ λίαν φιλάνθρωπον καὶ εὐεργετικόν.

Τ Ε Λ Ο Σ.

ΕΥΡΙΣΚΟΝΤΑΙ

Ἐν τῷ ἐν **Κουρσοῦμ Χάν** ἀρ. 23

Γραφείῳ τῆς «**Βοσπορίδος**»

Η “ΒΟΣΠΟΡΙΣ,,

Περιοδικὸν Οἰκογενειακὸν

Ἐκδιδόμενον κατὰ δεκαήμερον.

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

Συνδρομὴ ἐτησίᾳ 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 «ΕΘ-
ΣΠΟΡΙΔΑ» ἀπευθυντέα

Πρὸς τὸν Κον Ἐμμ. Ταβανιώτην,

Γραφεῖα «Βοσπορίδος»

Κουρσοῦμ Χὰν Ἀριθ. 23.

Galata

Constantinople

 **SISMANCILIO**
MERCARIO

 SISMANGOLIO

ΕΥΡΙΣΚΕΤΑΙ

Ἐν τῷ Γραφείῳ τῆς «Βοσπορίδος»

Πᾶσα αἴτησις ἀπευθυντέα πρὸς τὸν Κύριον Ἐμ-
μανουὴλ Τ. Ταβανιώτην

Γραφεῖα Βοσπορίδος

Κουρσοῦμ Χάν ἀρ. 23.

Galata

Constantinople

Τιμᾶται ἄδετον γρ. 5.

» δεδεμ. » 6.