

33

ΑΓΛΑΪΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

“Οὐδὲ τὸ ἀργύριον ἔστι χρήματα,  
εἰ μὴ τις ἐπίσταται χρῆσθαι αὐτῷ.”  
(Ἐσνοφ. Οἰκονομικός Δ’).

معارف نظارت جلیله سنک ۲۹۴ نومرولی رخصتنامه سیه  
و صفحہ ۱۷ سنہ ۳۱۳ تاریخیہ طبع اولنیشندر



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

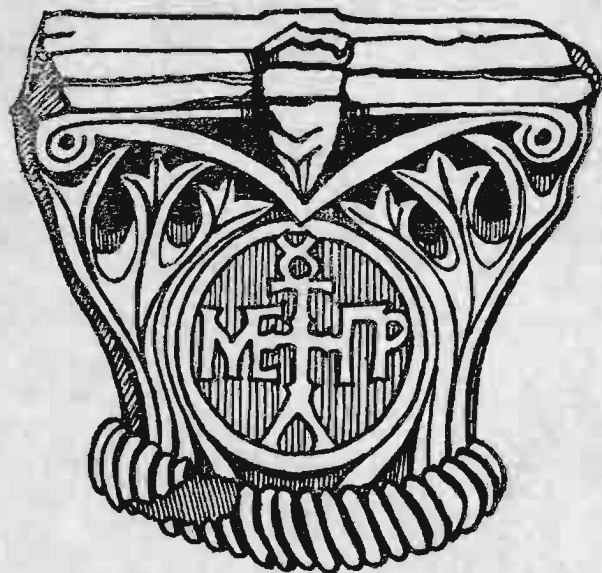
Γ. Ι. ΣΕΪΤΑΝΙΔΗΣ

ΕΚΔΟΤΗ ΚΑΙ ΒΕΒΛΙΟΠΩΛΗΣ

Ἐν Γαλατῇ, ὁδὸς Μαχμουδιέ, ἀρ. 7-9.

1896

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



ΑΔΜΒ'

ΑΓΛΑΪΑΣ Λ. ΠΡΕΒΕΖΙΩΤΟΥ

33

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ

ΤΩΝ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΩΝ

*Πρ. Εργασίμω  
Κυρία Ν. Ρεμβακίνα  
αίματός της Σουλτάνα  
ή γράμματι*

“Οὐδὲ τὸ ἀργύριον ἐστὶ χρήματα,  
εἰ μὴ τις ἐπίσταται χρῆσθαι αὐτῷ.”  
(Ἐσσοφ. Οἰκονομικός Α').

معارف نظارت جلیله سنک ۲۹۴ نومرولی رخصتنامه سیله  
و صفر ۱۷ سنه ۳۱۳ تاریخیه طبع اولمشدر

SISMANOĞLU



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

**Γ. Ι. ΣΕΪΤΑΝΙΔΗΣ**

ΕΚΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΗΣ

Ἐν Γαλατῶ, ὁδὸς Μαχμουδιέ, ἀρ. 7—9.

1896

Πᾶν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν ἰδιόχειρον ὑπογραφήν  
τῆς πορῆσάσης.

Α. Ν. Πρεβεζιῶτου

ΕΚ ΤΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΪΟΥ ΝΕΟΛΟΓΟΥ

Ἐν Ἐξῷ Κιωντσούκ Χενδέκ, ἀριθμ. 29 καὶ 31.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Προβαίνουσα εἰς τὴν ἔκδοσιν τοῦ παρόντος πονήματος **Οἰκιακῆς Οἰκονομίας**, ἀναγκαῖον ἠγοῦμαι ἵνα προτάξω αὐτοῦ ὀλίγας λέξεις. Πασίγνωστον πλέον ἐπὶ τῶν ἡμερῶν ἡμῶν ἐστὶν ὅτι ἡ γυνή, οὕσα ὁ θεμέλιος λίθος τοῦ κοινωνικοῦ οικοδομήματος, δεόν ἵνα τυγχάνῃ ὑγιοῦς ἠθικῆς καὶ διανοητικῆς μορφώσεως ὅπως κατανοῇ, καὶ ἐκπληροῖ δεόντως τὸν ὑψηλὸν αὐτῆς ἐπὶ τῆς γῆς προορισμόν· πρὸς τοῦτο δὲ συντελεστικωτάτη, ὡς οἱ πάντες ἀνομολογοῦσι, καταδείκνυται πρὸς τοῖς λοιποῖς καὶ ἡ τοῦ μαθήματος τούτου διδασκαλία καὶ μελέτη δεόντως καὶ σκοπίμως γιγνομένη.

Κατὰ τὴν ἐποχὴν ἡμῶν ἰδίᾳ, καθ' ἣν ἡ γυνὴ κινδυνεύει ν' ἀποθῆ ἄφ' ἑνὸς μὲν τῆς ἐπιπολαίου μορφώσεως τῆς καταδικαζούσης αὐτὴν εἰς τὸν βίον τῶν αἰθουσῶν, ἥτοι εἰς ἀργίαν καὶ σπληνίασιν, ἀφ' ἑτέρου δὲ τῶν οὐχ ἥττον ἐπιβλαβῶν καὶ ἐπικινδύνων δι' αὐτὴν ἰδεῶν τῆς κοινωνικῆς χειραφετήσεως, ἀναπόφευκτος παρίσταται ἀνάγκη ὅπως, καταλλήλως μορφουμένη αὕτη, ὀδηγηθῆ εἰς τὸν ἀληθῆ προορισμόν της, κατανοῦσα ὅτι ὁ οἶκος εἶναι δι' αὐτὴν εὐρὺ στάδιον δράσεως, ἐν ᾧ πολλὰ δύναται νὰ δράσῃ ἐπ' ἀγαθῶ τῆς κοινωνίας καὶ ὅτι ἐν τούτῳ κυρίως, οὐδαμοῦ δ' ἀλλοχοῦ ἔγκειται ἡ εὐδαιμονία αὐτῆς.

Ταῦτα ὑπ' ὄψει ἔχουσα ἐπεχείρησα ἵνα συντάξω πόνημα **Οἰκιακῆς Οἰκονομίας**, διὰ τὸ ὅποῖον βοηθήματα μὲν ἔλαβον τὰ ἀρίστα τῶν τοιοῦτου εἶδους συγγραμμάτων τῶν τε ξένων καὶ τῶν ἡμετέρων, ὅπερ δέ, διηρημένον εἰς δύο μέρη

περιλαμβάνει ἐν μὲν τῷ πρώτῳ, τῷ θεωρητικῷ, τὰς ἀρχὰς καὶ τὰ ἀξιώματα τῆς εἰς ἐπιστημονικὴν περιωπὴν ἀνηγμένης Οἰκιακῆς Οἰκονομίας, ἐν δὲ τῷ δευτέρῳ πάντα τὰ εἰς τὸ πρακτικὸν αὐτῆς μέρος ἀναγόμενα Ἐμφότερα δὲ ταῦτα ἀνάγκη νὰ συνυπάρχωσι, διότι ἀναντιρρήτως οὔτε τῆς θεωρίας ἢ μελέτη ἀνευ πρακτικῆς ἐφαρμογῆς τυγχάνει λυσιτελεῖς ἐν τῷ πρακτικῷ βίῳ, οὔτε μόνη ἢ πρακτικὴ διδασκαλία παρέχει ὠφέλειάν τινα, ἂν μὴ στηρίζηται ἐπὶ τῶν θεωρητικῶν ἀρχῶν καὶ κανόνων.

Τὸ ἔργον τοῦτο προσεπάθησα κατὰ τὸ μέτρον τῶν ἀσθενῶν μουδυνάμεων, ἵνα καταστήσω ὅσον οἷόν τε πρόσφορον εἰς διδασκαλίαν καὶ ἀρμόδιον εἰς ὃν προορίζεται σκοπὸν· προώρισται δὲ πρὸς διδασκαλίαν τῆς Β΄ ἢ Γ΄ γυμνασιακῆς τάξεως τῶν παρ' ἡμῖν ἀνωτέρων Γυμνασίων τῶν θηλέων, τῆς ἀνωτέρας δὲ τάξεως τῶν λοιπῶν παρθεναγωγείων. Καὶ κατὰ πόσον μὲν ἐπέτυχον τοῦ σκοποῦ, ὃν προεθέμην, ἀγνοῶ· ἐξαιτουμένη δὲ ἐπιείκειαν διὰ τὰς τυχόν παρεισφροσάσας ἐλλείψεις, εἰμὶ πρόθυμος ἵνα, ἂν ἢ παροῦσα ἔκδοσις τύχη ἐγκρίσεως καὶ ὑποστηρίξεως παρὰ τῶν ἀρμοδίων, ἐπενέγκω ἐν δευτέρῳ ἐκδόσει πάσας τὰς τυχόν ἀναγκαίας κριθισομένας τροποποιήσεις καὶ βελτιώσεις.

Εὐχομαι δὲ ὅπως τὸ ἔργον μου τοῦτο συντελέσῃ κατὰ τι εἰς τὸν ἐπὶ τὰ κρείττω καταρτισμὸν τοῦ θήλεος φύλου ἐν τῷ ἀπαραιτῷ τούτῳ τῆς παιδεύσεως κλάδῳ, οὔτινος γνωστὴ ἢ οὐσιώδης ὠφελιμότης.

Α. Α. Π.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Ὁρισμὸς τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας.

1. Οἰκιακὴ οἰκονομία εἶναι ἡ ἐπιστήμη ἢ διδάσκουσα ἡμᾶς πῶς δυνάμεθα ν' ἀποκτήσωμεν πλοῦτον, νὰ συντηρήσωμεν καὶ αὐξήσωμεν αὐτόν, ἔτι δὲ νὰ τὸν μεταχειριζώμεθα πρὸς ὠφέλειαν ἡμῶν αὐτῶν, τῆς οἰκογενείας ἡμῶν καὶ τῆς κοινωνίας ἐν γένει. Εἰς τὸν ὀρισμὸν τοῦτον δυνάμεθα νὰ προσθέσωμεν καὶ τὸν μερικώτερον ὅτι Οἰκ. Οἰκονομία εἶναι ἡ ἐπιστήμη ἢ διδάσκουσα ἡμᾶς νὰ διοικῶμεν καλῶς τὸν οἶκον. Οἶκος δὲ ἐνταῦθα σημαίνει ὄχι μόνον τὴν κατοικίαν, ἀλλὰ καὶ τὰ κτήματα καὶ τὰ χρήματα καὶ πάντα ἐν γένει ὅσα τις κέκτηται.

Ὁ Ξενοφῶν ἐν τῷ Οἰκονομικῷ αὐτοῦ λέγει περὶ Οἴκου καὶ Οἰκ. Οἰκονομίας τὰ ἐπόμενα :

«Οὐκοῦν ἐπιστήμης μὲν τινος ἔδοξεν ἡμῖν ὄνομα εἶναι ἡ οἰκονομία, ἡ δὲ ἐπιστήμη αὕτη ἐφαίνετο ἢ οἶκος δύνανται αὐξεῖν ἄνθρωποι, οἶκος δ' ἡμῖν ἐφαίνετο ὅπερ κτήσις ἢ σύμπασα, κτήσιν δὲ τοῦτο ἔφαμεν εἶναι ὅ,τι ἐκάστῳ εἴη ὠφέλιμον εἰς τὸν βίον, ὠφέλιμα δὲ ὄντα εὐρίσκετο πάντα ὅπόσοις τις ἐπίστατο χρῆσθαι».

« Δακεῖ γοῦν, ἔφη ὁ Κριτόβουλος οἰκονόμου ἀγαθοῦ εἶναι εὖ οἰκεῖν τὸν ἑαυτοῦ οἶκον».

## Σκοπὸς τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας.

2. Σκοπὸς τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας εἶναι ἡ οἰκογενειακὴ εὐδαιμονία τοῦ ἀνθρώπου, ἐπιτυγχανομένη κυρίως διὰ τῆς ἐκπληρώσεως τῶν πολλαπλῶν αὐτοῦ καθηκόντων· διότι διδάσκουσα τὴν παραγωγὴν τοῦ πλούτου, τὴν συντήρησιν καὶ τὴν καλὴν αὐτοῦ χρῆσιν, ἐμπνέει εἰς ἡμᾶς ἔρωτα πρὸς τὴν ἐργασίαν, ἐθίζει ἡμᾶς εἰς τὴν φειδῶ, τὴν ἐγκράτειαν καὶ τὴν σωφροσύνην, ἐπιβάλλει ὡς ἀπαραίτητον καθῆκον τὴν καρτερίαν καὶ αὐταπαρνησίαν, τέλος δὲ καθιστᾷ ἡμᾶς ἱκανοὺς ἵνα καὶ τὸν πλησίον εὐεργετῶμεν.

## Χρησιμότης.

3. Εἶναι φανερόν ὅτι ἐπιστήμη τοιαύτη ἀποβαίνει ὠφελιμωτάτη μὲν εἰς πάντα ἄνθρωπον, ἀπαραίτητος δὲ ἰδίᾳ εἰς τὴν γυναῖκα· διότι αὕτη οὕσα κατὰ τὸ σῶμα ἀσθενεστέρα καὶ λεπτοφρεστέρα τοῦ ἀνδρός, εἶναι κατάλληλος ὅπως οἰκουρῇ καὶ διευθύνῃ τὰς ἐσωτερικὰς ὑποθέσεις τοῦ οἴκου, ὡς ὁ ἀνὴρ τὰς ἐξωτερικὰς· ἀφ' ἑτέρου ἔχουσα πλεονα ἢ ἐκεῖνος ὀξύνειαν, ὑπομονὴν καὶ εὐαισθησίαν. εἶναι ὁ ἄγρυπνος φύλαξ καὶ φρουρὸς τοῦ οἴκου, ὁ διαχειριστὴς τῶν προσόδων, καὶ, ὅπερ σπουδαιότατον, ὁ ἀριστος παιδαγωγὸς τῶν τέκνων.

Ὁ προορισμὸς οὗτος τῆς γυναικὸς εἶναι λίαν ὑψηλὸς καὶ τιμητικὸς· διότι ἐκ τῆς καλῆς ἢ κακῆς διευθύνσεως τοῦ οἴκου ἐξαρτᾶται ἡ εὐημερία ἢ ἡ δυστυχία ὀλοκλήρου τῆς οἰκογενείας καὶ τῆς κοινωνίας ἔτι· ἐπομένως γυνὴ ἐνάρετος ἐκπληροῦσα πάντοτε τὰ καθήκοντα τὰ ἐπιβαλλόμενα ὑπὸ τοῦ προορισμοῦ αὐτῆς, καθιστᾷ εὐτυχεῖς τὸν σύζυγον, τὰ τέκνα καὶ πάντας

τοὺς περὶ αὐτὴν· τὸν ἀντίον δὲ οἰκοδέσποινα παραμελοῦσα τὰ καθήκοντα αὐτῆς, γίνεται αἰτία τῆς δυστυχίας ὀλοκλήρου τῆς οἰκογενείας τῆς, ἐπομένως δὲ καὶ τῆς κοινωνίας, διότι ἐκ τῶν οἰκογενειῶν σχηματίζονται αἱ κοινωνίαι.

4. Ἄλλ' ὅπως δυνηθῇ ἡ γυνὴ νὰ ἐκπληρώσῃ τὸν ὑψηλὸν τοῦτον προορισμὸν τῆς, ἀνάγκη νὰ προετοιμασθῇ καταλλήλως· τούτέστι νὰ ἔχῃ τὸ μὲν σῶμα ὑγιές, τὸν νοῦν ἀνεπτυγμένον διὰ τῆς παιδείας, τὴν δὲ καρδίαν διαπεπλασμένην διὰ τῆς εὐσεβείας, τῆς πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπης, τῆς ἐγκρατείας καὶ πάσης ἐν γένει ἀρετῆς· διότι, ὡς εἰς πᾶσαν γυνῶσιν καὶ ἐπιστήμην, οὕτω καὶ εἰς τὴν Οἰκ. Οἰκονομίαν δὲν δύναται τις νὰ εὐδοκιμήσῃ ἐὰν τὸ ἦθος αὐτοῦ δὲν στηρίζεται ἐπὶ τῆς εὐσεβείας καὶ ἀρετῆς. Διὰ τοῦτο ἀναγκαῖα ἀποβαίνει ἡ ὑγιὴς ἠθικὴ καὶ διανοητικὴ μόρφωσις τῆς γυναικὸς.

5. Καίτοι, ὡς ἀνωτέρω εἶπομεν, ἡ γυνῶσις τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας εἶναι διὰ τὴν γυναῖκα ἀπαραίτητος, καὶ διὰ τὸν ἄνδρα ὅμως ἡ γυνῶσις αὕτη ἀποβαίνει ἀναγκαιοτάτη· διότι, κατὰ τὴν πάνσοφον πρόνοιαν τοῦ Δημιουργοῦ, ἀνὴρ καὶ γυνὴ διὰ τοῦ συζυγικοῦ δεσμοῦ συνενθόμενοι ἰδρύουσι τὴν οἰκογένειαν, ἔχουσι δὲ κοινὸν καθῆκον ἵνα συνεργαζόμενοι καὶ ἀμοιβαίως βοηθούμενοι καθιστῶσι ταύτην εὐδαίμονα. Διὰ ταῦτα ἀμφότεροι ἀνάγκη νὰ γνωρίζωσι καλῶς τὴν σπουδαιοτάτην ταύτην ἐπιστήμην, νὰ ἐφαρμόζωσι δὲ αὐτὴν καταλλήλως ἀναλαμβάνοντες ἴδια ἕκαστος καθήκοντα, ἥτοι ὁ μὲν ἀνὴρ τὴν ἐξωτερικὴν τοῦ οἴκου διοίκησιν, ἡ δὲ γυνὴ τὴν ἐσωτερικὴν, καὶ ἐκεῖνος μὲν παράγων πλοῦτον, αὕτη δὲ συντηροῦσα, καὶ διαχειριζομένη αὐτόν. Οὕτω διὰ τῆς ἔμφρονος καὶ σκοπίμου συνεργασίας ἀμφοτέρων ἐπιτυγχάνεται ἡ οἰκογενειακὴ εὐδαιμονία.

## Ἱστορία τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας.

6. Τὴν Οἰκ. Οἰκονομίαν πρῶτοι ἐκαλλιέργησαν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες, οἱ μεγάλοι οὗτοι διδάσκαλοι τῆς ἀνθρωπότητος. Καὶ πρῶτος ὁ Ὅμηρος εἰς τὰ ἀθάνατα αὐτοῦ ἔπη, εἶτα δὲ ὁ Ἡσίοδος εἰς τὸ διδακτικὸν αὐτοῦ ποίημα *Ἔργα καὶ Ἡμέραι* παρέχουσι διδάγματα τινα περὶ Οἰκονομίας. Βραδύτερον ὑπὸ τῶν φιλοσόφων καλλιεργηθεῖσα καὶ ἀναπτυχθεῖσα εἰς βαθμὸν ἐπιστημονικοῦ μαθήματος ἡ οἰκονομία, ἐδιδάσκετο ὑπ' αὐτῶν ἐν ταῖς φιλοσοφικαῖς σχολαῖς, ὡς ἐν τῇ Πυθαγορείᾳ σχολῇ ὑπὸ τοῦ φιλοσόφου Πυθαγόρου, τοῦ ὁποίου καὶ μαθήτριαί τινες ἀνεδείχθησαν διάσημοι διὰ τὰς οἰκονομικὰς αὐτῶν γνώσεις, ὡς ἡ Θεανώ, ἡ Περικτιῶνη, ἡ Φιντώ καὶ ἄλλαι.

7. Ἀλλὰ καὶ ὁ μέγιστος τῶν φιλοσόφων, ὁ Σωκράτης, τόσῳ σπουδαίαν ἐθεώρησε τὴν ἐπιστήμην ταύτην, ὥστε κατέταξεν αὐτὴν εἰς τὴν σειρὰν τῶν φιλοσοφικῶν του μαθημάτων· τὴν δὲ περὶ οἰκονομίας διδασκαλίαν τοῦ μεγάλου τούτου διδασκάλου ὁ μαθητὴς αὐτοῦ Ξενοφῶν συνέλεξε καὶ ἀπεθησαύρισεν ἐν τῷ Οἰκονομικῷ αὐτοῦ, ὅστις εἶναι πολύτιμον σύγγραμμα περὶ οἰκιακῆς οἰκονομίας.

8. Ἄλλ' ἡ τύσον ὑπὸ τῶν ἀρχαίων ἀνυψωθείσα αὕτη ἐπιστήμη παρημελήθη κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους καὶ μάλιστα ὅτε ἀπεχωρίσθη ἀπὸ τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας ἡ πολιτικὴ, ἡ ἀφορῶσα δηλ. εἰς τὰ δημόσια πλοῦτη. Οὕτω δὲ σήμερον, ἐν Εὐρώπῃ μάλιστα, ἡ μὲν πολιτικὴ οἰκονομία ἀποτελεῖ ἰδίαν ἐπιστήμην, ἡ δὲ οἰκιακὴ στερηθεῖσα ἐντελῶς τοῦ θεωρητικοῦ αὐτῆς μέρους διδάσκεται ὑπὸ μορφὴν πρακτικὴν μόνον, περιοριζομένη εἰς πρακτικὰς τινὰς ὁδηγίας καὶ συνταγὰς· ἀλλ' ἡ

τοιαύτη διδασκαλία, τοῦ μαθήματος τούτου ἐλαχίστην ὠφέλειαν παρέχει.

Εὐτυχῶς ὁμως παρ' ἡμῖν τὸ μάθημα τοῦτο θεωρητικῶς καὶ πρακτικῶς διγασκόμενον, ὑπάρχει ἐλπίς ὅτι θὰ ἐπενέγκῃ τὰ εὐάρεστα ἀποτελέσματα, ἅτινα ἡ οἰκογένεια καὶ ἡ κοινωνία παρ' αὐτοῦ ἀναμένουσιν.

## Διαίρεσις τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας.

9, Ὡς πᾶσα ἐπιστήμη οὕτω καὶ ἡ Οἰκ. Οἰκονομία ἀποτελεῖται ἐκ θεωρητικῶν ἀρχῶν καὶ κανόνων καὶ ἐκ τῆς πρακτικῆς αὐτῶν ἐφαρμογῆς. Ὅθεν διαιρεῖται ἐν γένει εἰς δύο μέρη, εἰς *θεωρητικὴν* καὶ *πρακτικὴν*.

Καὶ ἡ μὲν θεωρητικὴ διδάσκει ποῖα τὰ καθήκοντα ἡμῶν πρὸς ἀπόκτησιν πλοῦτου, πρὸς συντήρησιν, αὔξησιν καὶ καλὴν αὐτοῦ χρῆσιν καὶ καθόλου πρὸς ἐπίτευξιν τῆς οἰκογενειακῆς εὐημερίας· ἡ δὲ πρακτικὴ περιλαμβάνει πρακτικὰς τινὰς ὁδηγίας πρὸς ἐπιτυχῆ ἐφαρμογὴν τῶν θεωρητικῶν κανόνων ἐν τῷ πρακτικῷ βίῳ.

10. Ὡς πρὸς τὰ θέματα δὲ τὰ ὁποῖα ἡ Οἰκ. Οἰκονομία πρᾶγματεύεται, διαιρεῖται εἰς τρία μέρη· τούτων τὸ πρῶτον διδάσκει πῶς δυνάμεθα ν' ἀποκτήσωμεν πλοῦτον καὶ διὰ τοῦτο καλεῖται *χρηματιστικὴ*· τὸ δεύτερον πῶς δυνάμεθα νὰ συντηρήσωμεν καὶ αὐξήσωμεν τὸν πλοῦτον καὶ τοῦτο καλεῖται *ἰδίως Οἰκονομικὴ* καὶ τὸ τρίτον πῶς δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν καλῶς τὸν πλοῦτον καὶ τοῦτο καλεῖται *χρηστικὴ*.

## ΜΕΡΟΣ Α'

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

## I. ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗ

## ΗΤΟΙ ΑΠΟΚΤΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'

## Ἀνάγκαι τοῦ ἀνθρώπου.—Πλοῦτος.

1. Ὁ ἄνθρωπος γεννᾶται ἀσθενῆς σωματικῶς, γυμνός καὶ ἐστερημένος πάντων τῶν προφυλακτικῶν μέσων, διὰ τῶν ὑποπίων εἶναι πεπρωκισμένα τὰ ζῶα· ἀντὶ τούτων ὅμως ἔχει τὸ πολυτιμότερον δῶρον τοῦ Δημιουργοῦ, τὴν λογικὴν ψυχὴν, ἢ ὅποια τὸν καθιστᾷ ἱκανὸν ἵνα καὶ ἀπὸ τῶν κινδύνων προφυλάσσεται καὶ τὰς ἀνάγκας του πάσας ἱκανοποιῇ καὶ τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμὸν αὐτοῦ ἐκπληροῖ.

2. Δὲν δύναται ὅμως ὁ ἄνθρωπος νὰ ἐκπληρώσῃ τὸν προορισμὸν του, ἐὰν δὲν ἔχη τὸ μὲν σῶμα ὑγιές καὶ οὕτως ἐξησκημένον, ὥστε νὰ ἦναι καταλλήλον ὄργανον τῆς ψυχῆς, τὸ δὲ πνεῦμα ἀνεπτυγμένον καὶ πεφωτισμένον διὰ τῆς παιδείας, τὴν δὲ ψυχὴν μεμορφωμένην καὶ ἐξηυγενισμένην διὰ τῆς εὐσεβείας καὶ ἀρετῆς. Ἔχει λοιπὸν ὁ ἄνθρωπος τριπλᾶς ἀνάγκας

α) σωματικᾶς, β) πνευματικᾶς καὶ γ) ψυχικᾶς. Καὶ σωματικαὶ μὲν εἶναι πᾶσαι αἱ ἀνάγκαι αἱ ἀφορώσαι εἰς τὸ σῶμα, ὡς αἱ τῆς τροφῆς, τῆς κατοικίας, τοῦ ἱματισμοῦ κλπ. πνευματικαὶ αἱ ἀφορώσαι εἰς τὸ πνεῦμα, καὶ τοιαῦται εἶναι ἡ διδασκαλία, ἡ μελέτη, ἡ ἀνάγνωσις ὠφελίμων βιβλίων πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος καὶ ἀπόκτησιν ποικίλων γνώσεων· ἠθικαὶ δὲ ἢ ψυχικαὶ ἀνάγκαι εἶναι αἱ ἀφορώσαι εἰς τὴν ψυχὴν· τοιαῦται δὲ εἶναι κυρίως ἡ ἐξάσκησις τῆς φιλανθρωπίας καὶ ἐλεημοσύνης καὶ ἐν γένει ἡ δι' ἔργων ἀγαθῶν ἐκδήλωσις τῆς πρὸς τὸν Θεὸν καὶ τὸν πλησίον ἀγάπης. Διαιροῦνται πρὸς τούτοις αἱ ἀνάγκαι ἀναλόγως τῆς σπουδαιότητος αὐτῶν εἰς πρωτεύουσας καὶ δευτερεύουσας.

3. Ἡ ἱκανοποίησις τῶν τριπλῶν τούτων ἀναγκῶν εἶναι καθήκον παντὸς ἀνθρώπου. Ἄλλ' εἰς τοὺς γονεῖς πρώτιστα ἐπιβάλλεται τὸ καθήκον ὅπως ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας τῶν τέκνων τὴν ἀναπτύξωσι καὶ μορφώσωσι δεόντως τὸ σῶμα, τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν αὐτῶν.

4. Καὶ πρῶτον τὸ μὲν σῶμα ἀναπτύσσεται κανονικῶς καὶ ἀποβιβάζει ὑγιές καὶ εὖ ἔχον α) διὰ τῆς γενικῆς καθαριότητος περὶ τε τὸ σῶμα, τὰ ἐνδύματα, τὸ ὕδωρ καὶ τὴν τροφήν· β) διὰ τοῦ καθαροῦ ἀέρος, γ) διὰ τῆς καλῆς διαίτης· αὕτη δὲ συνίσταται εἰς τὴν χῆσιν τροφῆς λιτῆς, ὑγιεινῆς καὶ μετρίας τὴν ποσότητα, ἔτι δὲ εἰς ἐξάσκησιν τοῦ σώματος ἀνάλογον τῶν σωματικῶν δυνάμεων, καὶ δ) διὰ τῆς ἐγκρατείας, ἥτοι τοῦ τακτικοῦ βίου καὶ τῆς ἀποχῆς ἀπὸ πάσης καταχρήσεως, ἢ ὅποια δύναται νὰ βλάβῃ τὴν ὑγίειαν.

5. Τὸ πνεῦμα ἀναπτύσσεται καὶ μορφοῦται καταλλήλως ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἐκ νεαρᾶς αὐτοῦ ἡλικίας διδάσκηται ἐν τῇ σχολῇ καὶ κατ' οἶκον τὴν μητρικὴν του γλῶσσαν, τὴν ἱστορίαν

τοῦ ἔθνους του καὶ πάντα τὰ μαθήματα, τὰ ὅποια ἀνυψοῦσι καὶ μορφοῦσι τὸν νοῦν, ἔτι δὲ ὅταν μελετᾷ διάφορα σπουδαῖα συγγράμματα, ἐκ τῶν ὁποίων πολλὰς ὠφελίμους γνώσεις δύναται ν' ἀρυσθῆ.

6. Ἡ δὲ ψυχὴ ἐξευγενίζεται καὶ πρὸς τὸν προορισμὸν αὐτῆς καθοδηγεῖται, ὅταν ὁ ἄνθρωπος νηπιόθεν διδαχθῆ τὰ καθήκοντα αὐτοῦ πρὸς τὸν Θεόν, πρὸς τὸν πλησίον καὶ πρὸς ἑαυτόν, καὶ ἐπομένως καλλιεργηθῶσιν ἐν τῇ ψυχῇ αὐτοῦ πᾶσαι αἱ ἀρεταί, ἡ εὐσέβεια, ἡ υἱική καὶ ἀδελφική ἀγάπη, ἡ φιλοanthropία καὶ πᾶσα ἄλλη ἀρετὴ. Ὁ ἄνθρωπος ὁ ἔχων τὴν ψυχὴν οὕτω διαπεπλασμένην θά αἰσθανθῆ τὴν ἀνάγκην ὅπως εὐεργετήσῃ τὸν πλησίον, ἢ δὲ εἰς ἔργα εὐποιίας ἐνασχολήσῃ θ' ἀποβῆ δι' αὐτὸν ἢ μεγαλειτέρα ἡδονή· καὶ οὕτως ἱκανοποιῶνται αἱ ψυχικαὶ ἀνάγκαι.

7. Αἱ ἀνάγκαι αὗται δὲν γίνονται ἐξίσου αἰσθηταὶ εἰς πάντας τοὺς ἀνθρώπους, ἀλλ' εἶναι ἀνάλογοι πάντοτε πρὸς τὴν κατάστασιν αὐτῶν. Οὕτως οἱ μὲν ἄγριοι μόνον τὰς σωματικὰς ἀνάγκας αἰσθάνονται καὶ μόνον τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν ἀναγκῶν τούτων ἐπιζητοῦσιν· οἱ πεπολισμένοι ὅμως αἰσθάνονται εἰς μέγιστον βαθμὸν τὰς πνευματικὰς καὶ ἠθικὰς ἀνάγκας καὶ ταύτας θεωροῦσι πολὺ σπουδαιότερας τῶν σωματικῶν.

8. Ἴνα ἱκανοποιήσωμεν τὰς τριπλᾶς ταύτας ἀνάγκας ἡμῶν χρῆζομεν τῶν καταλλήλων πρὸς τοῦτο μέσων· τὰ μέσα ταῦτα καλοῦνται πλοῦτος. Πλοῦτος λοιπὸν εἶναι πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ ἱκανοποιήσῃ τὰς ἀνάγκας ἡμῶν ἢ τὰς σωματικὰς, ἢ τὰς πνευματικὰς, ἢ τὰς ψυχικὰς. Συνίσταται δ' ἐπομένως ὁ πλοῦτος οὐ μόνον εἰς χρήματα, κτήματα καὶ ἄλλα ὑλικά ἀντικείμενα, ἀλλὰ καὶ εἰς ἀύλους ιδιότητας ἢ προσόντα

ἔθεν καὶ ἡ ἐμπειρία τοῦ τεχνίτου καὶ ἡ ἐπιστημονικὴ δεινότης τοῦ ἐπιστήμονος καὶ ἡ δεξιότης ἢ ἡ ἰδιοφυΐα τοῦ καλλιτέχνου εἶναι πλούτη, ἐπεὶ δὴ χρησιμεύουσιν ὡς μέσα πρὸς ἱκανοποίησιν τῶν ἀναγκῶν. Ὑπάρχουσι λοιπὸν δύο εἶδη πλούτου: *ὕλικος καὶ ἀύλος πλοῦτος*.

9. Τὰ πλούτη πρὸς τούτοις διαιροῦνται εἰς *ιδιωτικὰ* καὶ *δημόσια*· καὶ *ιδιωτικὰ* μὲν εἶναι τὰ ἀνήκοντα εἰς ἄτομα ἢ οἰκογενείας, καὶ περὶ τούτων ὁ λόγος ἐν τῇ Οἰκ. Οἰκονομίᾳ· *δημόσια* δὲ ἢ ἔθνικὰ πλούτη τὰ ἀνήκοντα εἰς ὀλόκληρον ἔθνος· ταῦτα δὲ ἐξετάζει ἰδίᾳ ἐπιστήμη, ἡ *πλουτολογία* ἢ *πολιτικὴ οἰκονομία*, ἢ ὅποια, ἐσχηματίσθη καὶ ἐμορφώθη ἐκ τῆς οἰκιακῆς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

### Ἔργαδια.—Παραγωγή.—Κεφάλαια.

10. Ὁ ἄνθρωπος πνευματικῶς καὶ σωματικῶς ἐργαζόμενος ἐπὶ τῆς ὕλης, ἢ ἐν τῇ φύσει εὐρίσκει ἀκατέργαστον, παράγει ἐκ ταύτης ἔργα χρήσιμα καὶ ἔχοντα ἀξίαν τοῦτο· καλεῖται *παραγωγή*. Ἔργασια δὲ καλεῖται ἢ πρὸς παραγωγὴν σωματικῆ καὶ διανοητικῆ ἐνέργεια τοῦ ἀνθρώπου, ἢ τις εἶναι πολὺ διάφορος τῆς ἐργασίας τῶν ζώων, καθ' ὅτι ταῦτα ἐργάζονται σωματικῶς μόνον ὑπὸ τοῦ ἐνστίκτου αὐτῶν ὀδηγούμενα· διὸ καὶ ἡ ἐργασία τῶν καλεῖται ἐνστιγματικὴ· ὁ ἄνθρωπος ὅμως ἐργαζόμενος θέτει εἰς ἐνέργειαν ὄχι μόνον τὸ σῶμα, ἀλλὰ καὶ τὸ πνεῦμα αὐτοῦ· ἐργάζεται δεῖνα παράγῃ τ. ἔ. ἵνα προσδίδῃ χρησιμότητα καὶ ἀξίαν εἰς τὰ φυσικὰ ἀντικείμενα. π. χ. εὐρίσκει ἐν τῇ φύσει ὄγκον μαρμάρου ἀκατέργαστον καὶ ἐπο-

μένως οὐδεμίαν ἔχοντα χρησιμότητα· ἀλλὰ σωματικῶς καὶ διανοητικῶς ἐργαζόμενος μεταβάλλει αὐτὸν εἰς πλάκας ἐχούσας ἀξίαν καὶ χρησιμότητα· ἢ καταβάλλων πλείονα διανοητικὴν ἐργασίαν, παράγει ἐκ τοῦ ἀμόρφου ἐκείνου λίθου ὠραῖον καλλιτεχνικὸν ἄγαλμα μεγίστην ἔχον ἀξίαν.

11. Ἄλλ' ἵνα ὁ ἄνθρωπος παραγάγῃ τι χρήσιμον ἔχει ἀνάγκην ὕλης καταλλήλου ὅπως ἐφαρμοσῇ τὴν ἐργασίαν αὐτοῦ ὕλη δὲ ἐφ' ἧς ὁ ἄνθρωπος ἐργάζεται πρὸς παραγωγὴν εἶναι πάντα τὰ φυσικὰ ἀντικείμενα καὶ αἱ ιδιότητες αὐτῶν· ταῦτα λοιπὸν χρησιμεύουσιν ὡς κεφάλαια τῆς ἐργασίας.

12. Τὰ κεφάλαια ταῦτα, τὰ ὅποια εἶναι ἀπαραίτητα εἰς τὴν ἐργασίαν, εὐρίσκει ὁ ἄνθρωπος πρόχειρα ἐν τῇ φύσει διότι ὁ Πάνσοφος Δημιουργὸς ἐφρόντισεν ἵνα χορηγήσῃ αὐτὰ ἀφθόως· καὶ ἄλλα μὲν ἀπεταμίευεν ἐντὸς τῶν σπλάγχχνων τῆς γῆς, ὡς τὰ μέταλλα καὶ τὰ διάφορα ὄρυκτά, δι' ἄλλων δὲ κατεπλούτισε τὰς θαλάσσας καὶ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς ἑρῆας, καὶ τοιαῦτα εἶναι τὰ διάφορα εἶδη τῶν φυτῶν καὶ τῶν ζώων.

13. Ἐκτὸς τῶν ὑλικῶν τούτων ἀντικειμένων τῆς φύσεως ἄτινα ἀποτελοῦσι τὰ τρία αὐτῆς βασιλεία, τὸ τῶν ζώων, τὸ τῶν φυτῶν καὶ τὸ τῶν ὄρυκτῶν, κεφάλαια ἐργασίας εἶναι πρὸς τούτοις καὶ αἱ ἄυλοι τῆς φύσεως ιδιότητες· οὕτω τὸ φῶς, ἡ θερμότης, ὁ μαγνητισμὸς, ὁ ἠλεκτρισμὸς κτλ. εἶναι κεφάλαια, διότι ἐφαρμοζὼν ὁ ἄνθρωπος τὴν ἐργασίαν του ἐπ' αὐτῶν δύναται νὰ παραγάγῃ ὠφελιμώτατα ἔργα. Πρὸς τούτοις κεφάλαια ἐργασίας εἰσὶ καὶ τινες ιδιότητες ὑπάρχουσαι ἐν αὐτῶ ἀνθρώπῳ· οὕτως ἡ παιδεία, ἡ ἰκανότης, ἡ ἐμπειρία, ἡ ἰδιοφυΐα εἰς τινὰ τέχνην ἢ ἐπιστήμην εἶναι κεφάλαια ἐργασίας διότι καὶ ταῦτα πάντα δύνχται τις νὰ χρησιμοποίησῃ πρὸς ὠφέλειαν αὐτοῦ.

14. Ἐκ τούτων ἐξάγεται ὅτι καὶ τὰ κεφάλαια καθὼς καὶ τὰ πλούτη διαιροῦνται εἰς ὑλικά καὶ εἰς ἄυλα. Καὶ ὑλικά μὲν εἶναι πάντα τὰ φυσικὰ ἀντικείμενα ἐκτὸς δὲ τούτων εἰς τὰ ὑλικά κεφάλαια ἀνάγονται καὶ τὰ χρήματα, τὰ ὅποια διὰ τῆς ἐργασίας ἀποταμιεύει τις· ἄυλα δὲ κεφάλαια εἶναι πᾶσαι αἱ ιδιότητες τῆς φύσεως καὶ αἱ τοῦ ἀνθρώπου, τοῦ τελειοτέρου ἐπὶ τῆς γῆς δημιουργήματος.

15. Τὰ κεφάλαια καλοῦνται πρὸς τούτοις ἐνεργὰ μὲν εἰάν μεταχειριζόμεθα αὐτὰ ἐπωφελῶς, νεκρὰ δὲ εἰάν ἐγκαταλείπωμεν αὐτὰ εἰς ἀχρηστίαν, π. χ. εἰάν διαχειριζόμενός τις χρηματικὸν τι κεφάλαιον ἀπολαμβάνῃ ἐκ τούτου κέρδος τι, τὸ κεφάλαιον ἐκεῖνο εἶναι ἐνεργὸν εἰάν ὁμως ἀποταμιεύσας κεφάλαιον τι δὲν διαχειρίζεται αὐτὸ καὶ ἐπομένως οὐδὲν κερδαίνει ἐξ αὐτοῦ, τὸ κεφάλαιον τότε εἶναι νεκρὸν.

16. Τὸ κέρδος ὅπερ ἐκ τῶν κεφαλαίων ἀπολαμβάνομεν καλεῖται τόκος μὲν εἰάν τὰ κεφάλαια συνίστανται εἰς χρήματα· ἐνοίκιον, ἂν τὰ κεφάλαια ἦναι κτήματα, ὡς οἰκοδομαί, μηχαναί καὶ τὰ τοιαῦτα, καὶ ἔγγειος πρόσσοδος· ἢ εἰσόδημα· εἰάν τὰ κεφάλαια εἶναι γαῖαι διάφοροι, μεταλλεῖα, ἀγροί, ἄμπειλος κτλ. πάντα δὲ τὰ εἶδη ταῦτα τῶν κερδῶν καλοῦνται διὰ τοῦ γενικοῦ ὀνόματος πρόσσοδοι.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'

### Ἐφέλειαι τῆς ἐργασίας.

17. Ἡ ἐργασία εἶναι νόμος τοῦ παντός. Οὐδὲν δημιουργημάτων ὑπάρχει ἐν τῇ φύσει μὴ ἐργαζόμενον. Ὁ Πάνσοφος Δημιουργὸς οὕτω διέθεσε τὰ δημιουργήματα Αὐτοῦ ὥστε ἅπαντα ταῦτα

λογικά και ἄλογα ὀφείλουσι νὰ ἐργάζονται ὅπως ἐκπληρῶσι τὸν προορισμὸν των. Οὕτως οἱ ἀστέρες ἐν τῷ ἀπείρῳ διαστήματι κινούμενοι ἀενάως εἰς τὴν ὠρισμένην τροχίαν αὐτῶν, ἐργάζονται· τὰ ζῶα ἐπὶ τῆς γῆς ἐργάζονται ὅπως εὐρωσι τροφήν, ὅπως κατασκευάσωσι κατοικίαν· τὰ φυτὰ ἐπίσης ἀναπνέοντα διὰ τῶν φύλλων, τρεφόμενα διὰ τοῦ χυμοῦ, αὐξανόμενα, παράγοντα ἄνθη καὶ ~~καὶ~~ καρπούς, ἐργάζονται. Τὰ πάντα λοιπὸν ἐργάζονται ἐν τῇ φύσει.

18. Ἐκ τούτων καταφαίνεται ὅτι καὶ τοῦ ἀνθρώπου ἀπαραίτητον καθήκον εἶναι ἡ ἐργασία. Ἄνθρωπος μὴ ἐργαζόμενος ἀποδείκνυται κατώτερος καὶ τῶν ἀλόγων δημιουργημάτων, διότι ἂν ἐκεῖνα ἐργάζονται ὅπως ἐκπληρῶσι τὸν προορισμὸν των, πόσω μᾶλλον ὁ ἀνθρωπος, τὸ λογικὸν τοῦ Θεοῦ δημιουργημα, ὀφείλει νὰ ἐργάζεται ὅπως, τελειοποιῶν ἑαυτὸν κατὰ τὸ σῶμα, τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν, ὁμοιάσῃ, καθ' ὅσον δύναται πρὸς τὸν Παντέλειον αὐτοῦ Δημιουργὸν καὶ ἐκπληρώσῃ οὕτω τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμὸν του;

19. Διὰ τὸν λόγον τοῦτο ἡ ἐργασία ἐπιβάλλεται εἰς τὸν ἀνθρώπον α) ὑπὸ τῆς θρησκείας· ἡ ἀγία ἡμῶν θρησκεία τόσω μέγα ἀμάρτημα θεωρεῖ τὴν ἀργίαν, ὥστε παραγγέλλει διὰ τοῦ Ἀποστόλου Παύλου «ὁ ἀργὸς ἄρτον μὴ ἐσθιέτω» καὶ «ἐν ἰδρωτί τοῦ προσώπου σου φαγεῖν τὸν ἄρτον σου» β) ὑπὸ τῆς ἠθικῆς· οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι, οἱ διδάσκαλοι ἐκεῖνοι διδάσκαλοι τῆς ἠθικῆς, ἐθεώρουν ἐπίσης τὴν ἀργίαν ὡς ἀντικειμένην εἰς τὰ χρηστά ἤθη· διὸ καὶ οἱ σοφοὶ νόμοι τοῦ Σόλωνος ἐτιμῶρουν τοὺς ἀργούς, ἐπειδὴ κατὰ τοὺς φιλοσόφους «ἀργία μῆτηρ πάσης κακίας». Ἀλλὰ καὶ σήμερον ἔτι αἱ πολιτεῖαι καὶ ἀρχαὶ δικαίως θεωροῦσιν ὡς ὑπόπτους εἰς πᾶν κακὸν ἔργον τοὺς ζῶντας ἐν ἀνηρίᾳ καὶ ἀργίᾳ· γ) ὑπ' αὐτῆς τῆς φύσεως

τοῦ ἀνθρώπου· αἱ ὀφέλειαί, τὰς ὁποίας ἡ ἐργασία παρέχει εἰς τε τὸ σῶμα, τὸ πνεῦμα καὶ τὴν ψυχὴν εἶναι ἀπειροὶ καὶ ἀνεκτίμητοι.

20. Καὶ α) ἡ ἐργασία ὠφελεῖ τὸ σῶμα, διότι ἐνισχύει τοὺς μῦς, αὐξάνει τὸ σῶμα κανονικῶς, ἰσχυροποιεῖ καὶ καθιστᾷ αὐτὸ ἱκανὸν ἵνα ἀντέχη εἰς τοὺς κόπους καὶ μὴ προσβάλληται εὐκόλως, τακτοποιεῖ τὴν κυκλοφορίαν, διευκολύνει τὴν ἄδηλον διαπνοὴν καὶ ἐν γένει μεγάλως συντελεῖ εἰς τὴν γενικὴν ὑγίειαν καὶ εὐεξίαν τοῦ σώματος· β) ὠφελεῖ τὸ πνεῦμα, διότι ὀξύνει τὸν νοῦν καὶ καθιστᾷ αὐτὸν ἐφευρετικόν, ἀναπτύσσει τὰς διανοητικὰς δυνάμεις καὶ καθόλου συντελεῖ εἰς τὴν ὑγίειαν τοῦ νοῦ, ὡς καὶ εἰς τὴν τοῦ σώματος· εἶναι δὲ ἐκ πείρας γνωστὸν καὶ ἀποδεδειγμένον ὅτι ὁ μὴ ἐργαζόμενος ταχύτερον καταβάλλεται κατὰ τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, τούναντίον δὲ ὁ τακτικῶς καὶ μετρίως ἐργαζόμενος ἀπολαύει τῆς τόσον πολυτίμου σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ὑγιείας· γ) ὠφελεῖ τὴν ψυχὴν, διότι ἐθίζουσα τὸν ἀνθρώπον εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ καθήκοντος ἠθικοποιεῖ καὶ ἐξευγενίζει αὐτόν, σώζει ἀπὸ πολλῶν κακῶν καὶ τέλος ὀδηγεῖ αὐτόν εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ προορισμοῦ του.

Αὐταὶ εἰσιν αἱ πολύτιμοι ὀφέλειαί, ἃς παρέχει ἡ ἐργασία.

21. Ἡ ἐργασία εἶναι ἐπιδεκτικὴ τελειοποιήσεως. Ὄταν διατηρῶμεν τὸ σῶμα ὑγιές διὰ τακτικῆς καὶ ὑγιεινῆς διαίτης, ἀντέχομεν εἰς τοὺς κόπους καὶ ἐπιτυγχάνομεν εἰς πᾶσαν ἐργασίαν· οὕτω τελειοποιούμεν τὴν ἐργασίαν σωματικῶς. Ὄταν δὲ ἔχωμεν τὸ πνεῦμα ἀνεπτυγμένον καὶ πεφωτισμένον διὰ τῆς παιδείας καὶ τῆς μελέτης, ἐπινοοῦμεν μεθόδους, ἤτοι τρόπους διευκολύνοντας τὴν ἐργασίαν καὶ καθιστῶμεν ὀλονέν τελειότερον τὸ ἔργον εἰς ὃ ἀσχολούμεθα· οὕτω τελειο-

(Οικιακή Οικονομία).

ποιούμεν τὴν ἐργασίαν πνευματικῶς· ἀλλ' αἱ διάφοροι μέθοδοι εἰς πᾶσαν ἐργασίαν ἐπενοήθησαν μόνον ὑπὸ πεπαιδευμένων ἀνθρώπων· εἶναι λοιπὸν εὐνόητον ὅτι μόνον διάνοια πεφωτισμένη διὰ τῆς παιδείας δύναται νὰ τελειοποιήσῃ τὴν ἐργασίαν. Ὅταν δὲ συνεχῶς εἰς τὸ αὐτὸ ἔργον ἀσχολώμεθα, ἀποκτῶμεν ταχύτητα καὶ ἐπιδεξιότητα ἐν αὐτῷ, ἤτοι ἐμπειρίαν, οὕτω τελειοποιούμεν τὴν ἐργασίαν ἐμπειρικῶς ἢ πρακτικῶς διὰ τοῦτο ἢ εἰδικότητος εἰς ἓν ἔργον εἶναι ἀπαραίτητος ὄρος πρὸς πρακτικὴν τελειοποίησιν τῆς ἐργασίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

### Κανόνες τῆς ἐργασίας.

22. Διὰ τῆς ἐργασίας ἀποκτᾶται ὁ πλοῦτος· ἀλλὰ πᾶσα ἐργασία τότε μόνον ἀποβαίνει ἐπωφελής, ὅταν ρυθμίζεται καὶ ἐκτελεῖται λελογισμένως τ. ἔ. μετὰ προσοχῆς καὶ σκέψεως. Διὰ τοῦτο ἐν τῇ Οἰκ. Οἰκονομίᾳ διδασκόμεθα κανόνας τινάς, διὰ τῶν ὁποίων διευκολύνεται ἡ ἐργασία καὶ ἐπωφελεστέρα καθίσταται.

Οἱ κανόνες οὗτοι εἰσὶν οἱ ἑξῆς :

#### Α'. Πείθου εἰς τὴν ἐργασίαν.

23. Πολλάκις ἡ ἐργασία ἐπιβάλλει κόπους καὶ θυσίας· ἀλλὰ πάντα ταῦτα τὰ πρὸς τὴν ἐργασίαν κωλύματα ὀφείλει τις νὰ ὑπερνικᾷ, ἐὰν θέλῃ νὰ εὐδοκιμήσῃ ἐν τῷ ἔργῳ, διότι ὁ παραμελῶν τὴν ἐργασίαν ὅπως ἀποφύγῃ τοὺς κόπους, οὐ μόνον οὐδὲως ὠφελεῖται, ἀλλὰ καὶ ζημιοῦται πολλαχῶς· ἐὰν π. χ. ἢ οἰκοδέσποινα θεωρῇ τὸ ἔργον τῆς διευθύνσεως τοῦ οἴκου ὡς

βάσανον, καὶ δὲν πείθεται εὐχαρίστως εἰς τὰς θυσίας καὶ τοὺς κόπους, τοὺς ὁποίους τὸ ἔργον τοῦτο ἀπαιτεῖ, ἀλλὰ παραμελῇ αὐτό, προξενεῖ τὴν ἠθικὴν καὶ ὑλικὴν καταστροφὴν τοῦ οἴκου, ἐπομένως δὲ τὴν δυστυχίαν καὶ ἑαυτῆς καὶ τῆς οἰκογενείας αὐτῆς. Διὰ τοῦτο ἡ καρτερία καὶ ἡ αὐταπαρνησία εἶναι ἀρεταὶ ἀπαραίτητοι διὰ πάντα μὲν ἄνθρωπον, ἀλλ' ἰδίᾳ διὰ τὴν γυναῖκα. Ἀπὸ τῶν κακῶν ἀποτελεσμάτων, ἅτινα ἡ παράθεσις τοῦ κανόνος τούτου ἐπιφέρει, σώζεται τις ἐὰν ἐκ παιδικῆς ἡλικίας συνηθίσῃ τὴν μὲν ἐργασίαν νὰ θεωρῇ ὡς καθήκον, τὸ δὲ καθήκον ὡς νόμον τὸν ὁποῖον οὐδεὶς ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ παραβῇ.

#### Β'. Καταμέριζε τὰ ἔργα.

24. Πᾶσα ἐργασία ἀποτελεῖται συνήθως ἐκ πολλῶν καὶ ποικίλων ἔργων· ἐὰν εἰς καὶ μόνος ἄνθρωπος ἀναλάβῃ πάντα ταῦτα τὰ ἔργα, θὰ ἐπέλθῃ ἐκ τούτου σπουδαία ἀπώλεια χρόνου καὶ ἐλλιπὴς ἐκτέλεσις τῆς ἐργασίας· τὸναντίον δὲ ἐὰν τὰ ἔργα καταμερισθῶσιν ἀναλόγως τῆς ἰκανότητος ἐκάστου προσώπου, καὶ οἰκονομία χρόνου ἐκ τούτου θὰ προκύψῃ καὶ ἡ ἐργασία θὰ ἐκτελεσθῇ τελειότερα, διότι ὁ πάντοτε εἰς τὸ αὐτὸ ἔργον ἀσχολούμενος ἀποκτᾷ ἐμπειρίαν καὶ εἰδικότητα ἐν αὐτῷ. Αἱ ὠφέλεια τοῦ καταμερισμοῦ τῶν ἔργων καταφαίνονται ἰδίως εἰς τὰ διάφορα ἐργαστήσια, ὅπου εἰς ἕκαστον ἐργάτην ἴδιον ἔργον εἶναι ἀνατεθειμένον· οὕτω δὲ ἐντὸς ὀλιγίστου σχετικῶς χρόνου παράγονται ἔργα πολυσύνθετα, τὰ ὅποια, ἐὰν ἔλειπεν ὁ καταμερισμός, θ' ἀπῆλθον μακρὸν χρόνον.

Τὸν κανόνα τοῦτον ὀφείλει καὶ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐφαρμοζῇ διανέμουσα τὰς ἐργασίας τοῦ οἴκου εἰς τὰ διάφορα τῆς οἰκογενείας πρόσωπα ἀναλόγως τῆς ἰκανότητος ἐκάστου. Οὕτως

ἄλλα μὲν ἔργα, τὰ σπουδαιότερα καὶ μείζονα προσοχὴν ἀπαιτοῦντα, ἀναλαμβάνει αὐτὴ ἢ ἰδίᾳ, ἄλλα ἀναθέτει εἰς τὰ τέκνα αὐτῆς καὶ ἄλλα εἰς τοὺς ὑπηρέτας ἐὰν ὑπάρχωσι τοιαῦτα παρὰ τῆς οἰκογενείας αἱ δὲ ὠφέλειαί αἱ ἐκ τοῦ καταμερισμοῦ τούτου τῶν ἔργων προκύπτουσιν ἐν τῷ οἴκῳ εἶναι μέγιστα, διότι ὄχι μόνον οἰκονομία χρόνου ἐπιτυγχάνεται δι' αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ τάξις καὶ ἀκριβεία εἰς πᾶσαν ἐργασίαν· τούναντίον δὲ μεγάλην ἀταξίαν καὶ ταραχὴν ἐπιφέρει ἢ ἀυθαίρετος καὶ ἄτακτος ἐκλογή καὶ διανομὴ τῶν ἔργων.

Γ'. Ἐκτέλει τὰς ἐργασίας ἀνὰ μίαν.

25 Καὶ τοῦ κανόνος τούτου ἡ ἐφαρμογὴ εἶναι ὠφελιμωτάτη ἐν τῇ οἰκ. οἰκονομίᾳ ὡς καὶ ἐν πάσῃ ἄλλῃ ἐργασίᾳ. Ἐὰν τις ἐπιχειρῇ πολλὰ ἔργα συγχρόνως οὐδὲν τούτων δύναται ἐγκλίρως ν' ἀποπερατώσῃ καὶ εἰς οὐδὲν νὰ εὐδοκιμήσῃ. Ἡ τάξις, ἡ ὁποία εἰς πάντα τὰ ἔργα ἡμῶν πρέπει νὰ ἐπικρατῇ, ἐπιβάλλει ἵνα μόνον μετὰ τὸ τέλος μιᾶς ἐργασίας ἐπιχειρῶμεν ἄλλην· ἡ δὲ σύγχρονος ἑναρξίς πολλῶν ἔργων μαρτυρεῖ κακίην καὶ ἄτακτον οἰκοδέσποιναν.

Δ'. Ἐκτέλει πᾶν ἔργον ἀκριβὲς καὶ τέλειον.

26. Ὁ κανὼν οὗτος ἔχει στενήν σχέσιν πρὸς τὸν προηγούμενον καὶ δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς ἄμεσος συνέπεια ἐκείνου. Δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ μὴ ἐπιχειρῇ τις πολλὰ ἔργα συγχρόνως, ἀλλ' ὀφείλει καὶ νὰ ἐκτελῇ ἕκαστον ἀκριβῶς καὶ ἐντελῶς. Ἐὰν ἀφίγη τις ἡμιτελῆ καὶ ἑλλιπῆ τὰ ἔργα του, οὐδέποτε θὰ ἔχη αὐτὰ ἔτοιμα ὅταν παρουσιάζηται ἡ ἀνάγκη τῆς χρήσεως αὐτῶν. Οἰκτρὸν θέαμα παρουσιάζει ὁ οἶκος οἰκοδεσποίνης, ἡ ὁποία παραβαίνει τὸν κανόνα τοῦτον, διότι ἡ τοιαύτη παρά-

βασίς ἐπιφέρει ταραχὴν, σύγχυσιν καὶ σπουδαίαν ἀπώλειαν χρόνου· τούναντίον δὲ εὐάρεστον ἐντύπωσιν προξενεῖ ὁ οἶκος ὁ διευθυνόμενος ὑπὸ οἰκοδεσποίνης, ἥτις τὸν κανόνα τοῦτον φυλάττουσα, ἐγκαίρως ἐκτελεῖ πᾶν ἔργον καὶ οὐδέποτε ἀφίνει τι ἡμιτελὲς ἢ ἑλλιπές.

Ε'. Μεταχειρίζου μεθόδους καὶ μηχανὰς διευκολυνούσας τὴν ἐργασίαν.

27. Ἐν πάσῃ ἐργασίᾳ ἐγένοντο ὑπὸ ἐμπείρων καὶ πεπειδευμένων τεχνιτῶν, ἰδίᾳ κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους, διαφοροὶ τελειοποιήσεις, ἐπενοήθησαν μέθοδοι, ἥτοι τρόποι διευκολύνοντες τὴν ἐργασίαν, ἐφευρέθησαν δὲ αἱ μηχαναί, διὰ τῶν ὁποίων ἐκτελεῖται ἡ ἐργασία ἐν ὀλίγῳ χρόνῳ καὶ ἄνευ πολλῶν κόπων. Πάσας ταύτας τὰς μεθόδους καὶ μηχανὰς καθῆκον ἔχει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐξετάζῃ ἀκριβῶς καὶ νὰ ἐφαρμόζῃ καταλλήλως εἰς τὰς ἐργασίας τοῦ οἴκου, ὡς εἰς τὴν ῥαπτικήν, τὴν πλεκτικήν, τὴν πλύσιν κτλ. οὕτω δ' ἐπιτυγχάνει μεγίστην οἰκονομίαν χρόνου, ἥτις παρέχει καὶ τὸ εἶξῆς μέγα ὠφέλημα ὅτι ἐπιτρέπει εἰς τὴν οἰκοδέσποιναν νὰ μὴ ἀπορροφᾶται ἐντελῶς ὑπὸ μόνων τῶν ἐργασιῶν τούτων, ἀλλὰ νὰ εὐρίσκη καιρὸν ὅπως ἀσχολῆται καὶ εἰς ὑψηλότερα ἔργα, διανοητικὰ ἢ φιλανθρωπικὰ καὶ πρὸ πάντων εἰς τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων της, ὅπερ εἶναι τὸ σπουδαιότερον αὐτῆς καθῆκον.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄

## Ἄξια ἐργασίας. — Χρόνος.

28. Πᾶσα ἐργασία ἐκτιμᾶται κατὰ τὰ ἑξῆς: α) κατὰ τὸν χρόνον, ὅστις δι' αὐτὴν ἐδαπανήθη. Ἐργασία διὰ τὴν ὁποίαν ἐδαπανήθη μακρὸς χρόνος ἢ πρὸς ἐκμάθησιν ἢ πρὸς ἐφαρμογὴν αὐτῆς, ἔχει πολὺ μεγαλειτέραν ἀξίαν ἄλλης ἐργασίας ὀλίγον χρόνον ἀπαιτούσης· διὰ τοῦτο ἡ ἐργασία τοῦ ζωγράφου π. χ. ὅστις ἐδαπάνησεν ἔτη ἕνα ἐκμάθη τὴν τέχνην ταύτην, ἔχει πολλῶ μείζονα ἀξίαν τῆς ἐργασίας τοῦ ἀπλοῦ χειρῶνακτος, ὅστις δὲν ἐδαπάνησε χρόνον πρὸς ἐκμάθησιν αὐτῆς. β) κατὰ τὰ δι' αὐτὴν καταβληθέντα κεφάλαια. Ἐργασία διὰ τὴν ὁποίαν ἐδαπανήθησαν πολλὰ κεφάλαια ἐκτιμᾶται πολλῶ πλείον ἄλλης, δι' ἣν ὀλίγα ἐδαπανήθησαν. γ) κατὰ τὴν ἐμπειρίαν καὶ ἰκανότητα τοῦ ἐργαζομένου. Ὅταν ὁ ἐργάτης εἶναι ἰκανὸς καὶ ἐμπειρὸς, τότε τὰ ἔργα αὐτοῦ ἔχουσι πολὺ μεγαλειτέραν ἀξίαν ἢ τὰ ἄτεχνα ἔργα τοῦ ἀπείρου ἐργάτου· π. χ. ὁ καλλιτέχνης παράγει ἔργα πολυτιμότερα ἢ ὁ ἀπλοῦς τεχνίτης· καὶ δ) κατὰ τὴν ποιότητα τῆς ἐργασίας. Ἡ διανοητικὴ ἐργασία ἔχει πολὺ μεγαλειτέραν ἀξίαν τῆς σωματικῆς· διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἡ ἐργασία τοῦ ἱατροῦ π. χ. ἢ τοῦ διδασκάλου ἔχει ἀσυγκρίτως μείζονα ἀξίαν τῆς τοῦ χειρῶνακτος.

29. Ἐπειδὴ πρὸς ἐκτέλεσιν παντὸς ἔργου ἀπαιτεῖται χρόνος πολὺς ἢ ὀλίγος, διὰ τοῦτο ἡ ἐργασία ἔχει στενὴν σχέσιν πρὸς τὸν χρόνον. Ὁ χρόνος εἶναι τι πολυτιμότερον, διὸ ὀφείλομεν νὰ ποιῶμεν ὅσῳ τὸ δυνατόν καλὴν χρῆσιν αὐτοῦ. Οἱ ἀρχαῖοι ἔλεγον «Χρόνου φείδου» καὶ «χρόνος δὲ φευγέτω σε μηδὲ εἰς ἀργός»· κατὰ δὲ τοὺς νεωτέρους σοφοὺς «ὁ χρόνος

εἶναι χρήματα», τοῦθ' ὅπερ ἀληθέστατον· διότι τὸ μόνον ἔντιμον καὶ δίκαιον μέσον, διὰ τοῦ ὁποίου δύναται τις ν' ἀποκτήσῃ χρήματα, εἶναι ἡ ἐργασία, αὕτη δὲ ἵνα ἐκτελεσθῇ ἀπαιτεῖ χρόνον. Ἴδού διατί πρέπει νὰ φειδόμεθα τοῦ χρόνου Ἄλλὰ περὶ τῆς χρήσεως αὐτοῦ ὑπάρχουσι κανόνες, οὓς θὰ ἴδωμεν ἐν τῇ χρηστικῇ.

Ἦδη δὲ μεταβαίνομεν εἰς τὸ Β' μέρος τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας, ἥτοι τὴν ἰδίως Οἰκονομικὴν.

## II. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ

### ΗΤΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΙΣ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'

#### Πρόνοια καὶ φειδώ.

30. Πρὸς εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας δὲν ἀρκεῖ μόνον ν' ἀποκτήσῃ τις πλοῦτον, ἀλλὰ πρέπει νὰ γνωρίζῃ καὶ νὰ φυλάξῃ αὐτόν. Ἐὰν ἐργαζώμεθα μὲν πρὸς ἀπόκτησιν πλούτου, δὲν δυνάμεθα ὅμως νὰ συντηρήσωμεν τὰ ἀποκτηθέντα, ματαιοπονοῦμεν. Τόσον σπουδαῖον ζήτημα ἐθεωρήθη πάντοτε ἡ συντήρησις τοῦ πλούτου, ὥστε κατὰ τι ἀρχαῖον γνωμικὸν εὐκολώτερον εἶναι ν' ἀποκτήσῃ τις πλοῦτον ἢ νὰ τὸν φυλάξῃ.

31. Ἡ συντήρησις τοῦ πλούτου ἔχει ὡς κύριον αἴτιον τὴν περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοιαν· ταύτην δὲ ἐπιβάλλει εἰς ἡμᾶς α) ἢ πρὸς ἰκανοποίησιν τῶν ἀναγκῶν φροντίς, διότι ὁ ἄνθρωπος σπεύδων ἵνα ἰκανοποιήσῃ τὰς πολλαπλᾶς αὐτοῦ ἀνάγκας, προνοεῖ ὅπως ἐξασφαλίσῃ καὶ εἰς τὸ μέλλον τὰ πρὸς τοῦτο ἀναγκαῖα· β) ἢ πρὸς τὰ τέκνα στοργή· ὁ ἄνθρωπος συνδέων δεσμοὺς οἰκογενειακοὺς διὰ τοῦ γάμου φροντίζει ὅπως ἐξασφαλίσῃ εὐτυχὲς μέλλον εἰς τὰ τέκνα αὐτοῦ· τὸ εὐγενὲς αἶσθημα τῆς φιλοστοργίας τὸ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ ἔμφυτον, ὥθει αὐτόν εἰς τοῦτο· γ) τὰ διάφορα ἀπροσδόκητα δυστυχήματα, ἐκ τῶν ὁποίων πάσχει συνήθως ἡ ἀνθρωπότης. Ἐπειδὴ ὁ ἄνθρωπος

ἐκ φύσεως ὑπόκειται εἰς διάφορα δυστυχήματα καταστρέφοντα πολλάκις αὐτόν, ὡς εἶναι αἱ ἀσθένειαι, αἱ πυρκαϊαί, τὰ ναυάγια, οἱ σεισμοί κτλ. ὀφείλει νὰ ἀποταμιεύῃ μέρος τοῦ πλούτου αὐτοῦ, ἵνα μὴ καταστραφῇ ἐντελῶς ἐν περιπτώσει τοιούτου ἀπροσδοκίτου δυστυχήματος.

32. Ἐὰν ἐξετάσωμεν σύμπασαν τὴν φύσιν, θὰ εὕρωμεν ἐν αὐτῇ τὴν πρόνοιαν. Ὁ πάνσοφος Δημιουργὸς ἐν τῇ ἀγαθότητι Αὐτοῦ δημιουργήσας τὸν κόσμον, οὐδέποτε ἔπαυσε προνοῶν καὶ φροντίζων περὶ αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰς ἐλαχίστας ἐνεργείας τῆς φύσεως ὡς καὶ εἰς τὰ μᾶλλα θαυμάσια καὶ ἐκπληκτικὰ φυσικὰ φαινόμενα διαφαίνεται ὁ δάκτυλος τῆς θείας προνοίας. Καὶ εἰς τὰ δημιουργήματα δὲ καὶ αὐτὰ ἔτι τὰ ἀτελέστερα ἐνέβαλεν ὁ Πανάγαθος Δημιουργὸς τὴν περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοιαν ὡς ἰδιότητα ἀπαραίτητον διὰ τὴν εὐημερίαν των. Οὕτω τὰ ζῶα προνοοῦντα περὶ τοῦ μέλλοντος, φροντίζουσιν ἵνα κατασκευάσωσι κατοικίαν καὶ ἀποταμιεύσωσι τροφάς· τινὰ μάλιστα αὐτῶν, ὡς ἡ μέλισσα, ὁ μύρμηξ καὶ ἄλλα παρέχουσιν ἀξιοθαύμαστον παράδειγμα προνοίας. Ἐκ τούτων καταφαίνεται πόσω κατώτερος καὶ τῶν ἀλόγων ζῶων εἶναι ὁ ἄνθρωπος ὁ μὴ προνοῶν περὶ τοῦ μέλλοντος.

**Σημ.** Δὲν πρέπει νὰ νομίσωμεν ὅτι ἀντίκεινται ταῦτα πρὸς τὸ παράγγελμα τοῦ Εὐαγγελίου «Μὴ μεριμνᾶτε διὰ τὴν αὐριον»· καθ' ὅτι τὸ παράγγελμα τοῦτο ἔδωκεν ὁ Κύριος οὐχὶ ὅπως ἀποτρέψῃ ἡμᾶς ἀπὸ τῆς προνοίας, ἀλλ' ὅπως ἀνυψώσῃ τὸν νοῦν ἡμῶν ἀπὸ τῆς ὕλης ἐμποδίζων τὴν ὑπέρμερτον προσήλωσιν εἰς τὰ ὕλικὰ ἀγαθὰ, ἧτις ἄγει εὐθύ εἰς τὴν ἠθικὴν ἐξαχρείωσιν.

33. Ἡ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια ἔχει ὡς ἄμεσον συνέπειαν τὴν φειδώ· αὕτη δὲ εἶναι ἀρετὴ σπουδαία, τὴν ὁποίαν

ἐγκαίρως πρέπει ὁ ἄνθρωπος ν' ἀποκτήσῃ. Ὁ περὶ τοῦ μέλλοντος προνοῶν δαπανᾷ μετὰ φειδοῦς τ. ἔ. ἀποφεύγει πᾶσαν περιττὴν δαπάνην, ἵνα δυνήθῃ ν' ἀποταμιεύσῃ χρηματικόν τι ποσόν διὰ τὸ μέλλον. Ὅτι δὲ ἡ φειδῶ εἶναι ἀρετὴ ἐδίδαξεν ἡμᾶς καὶ ὁ Θεᾶνθρωπος Ἰησοῦς, ὅτε θρέψας τοὺς πεντακισχιλίους διὰ πέντε ἄρτων καὶ δύο ἰχθύων εἶπε μετὰ τὸ θαῦμα πρὸς τοὺς μαθητὰς αὐτοῦ «Συναγάγετε τὰ περισσεύματα ἵνα μὴ τι ἀπόληται».

34. Ἄλλ' ἵνα ἦναι ἀρετὴ ἡ φειδῶ, δεόν ἵνα μείνῃ ἐντὸς τῶν ὀρισμένων ὁρίων αὐτῆς, διότι ἄλλως μεταβάλλεται εἰς κακίαν. Οὕτως ἡ μὲν ἔλλειψις τῆς φειδοῦς ὁδηγεῖ εἰς τὴν ἀσωτίαν καὶ τὴν σπατάλην, ἡ δὲ ὑπερβολὴ αὐτῆς εἰς τὴν γλισχρότητα καὶ φιλαργυρίαν· ταῦτα δὲ εἶναι σπουδαῖα ἐλαττώματα, τὰ ὅποια ἐὰν δὲν φροντίσῃ τις νὰ διορθώσῃ ἐγκαίρως, μεταβάλλονται εἰς πάθη καταστρέφοντα τὸν ἄνθρωπον. Διὰ τοῦτο ἐν τῇ ἐξασκήσει τῆς φειδοῦς πρέπει ἡ φρονήσις νὰ διαχαράττῃ τὰ ὅρια αὐτῆς. Εἰς δὲ τὸν προσδιορισμὸν τῶν ὁρίων τούτων δεόν ἵνα ἔχωμεν ὑπ' ὄψει ὅτι κατὰ τὸν σοφὸν Πιπτακὸν «ἄριστα διοικεῖται ὁ οἶκος, ὅστις δὲν στερεῖται τῶν ἀναγκαίων καὶ δὲν ἔχει ἀνάγκην τῶν περιττῶν».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄

### Ἄρεται ἀπαιτούμεναι διὰ τὴν ἐξάσκησιν τῆς φειδοῦς. Ὁφέλεια τῆς φειδοῦς.

35. Ὑπάρχουσι πλείστα κωλύματα, τὰ ὅποια δύνανται ν' ἀπομακρύνωσιν ἡμᾶς ἀπὸ τῆς φειδοῦς· εἰσὶ δὲ ταῦτα διάφορα ἄτακτα πάθη καὶ ὀρέξεις, ὡς ἡ λαιμαργία, ἡ φιλοποσία κτλ.

ἔτι δὲ καὶ τινὰ ἐλαττώματα προερχόμενα ἐκ τῆς ἀσθενείας τοῦ χαρακτῆρος, ὡς ἡ ματαιοφροσύνη, ἡ μικροφιλοτιμία, ἡ πρὸς τὰς ἐπιδείξεις καὶ τὴν πολυτέλειαν κλίσις κτλ. Ἄλλ' ἡ ἐγκράτεια, ἡ σωφροσύνη, ἡ λιτότης καὶ ἡ αὐταπαρνησία, σώζουσιν ἀπὸ τῶν παρεκτροπῶν τούτων καὶ νικῶσι πᾶν κώλυμα παρεμβαλλόμενον εἰς τὴν ἐξάσκησιν τῆς φειδοῦς. Ἄνευ τῶν ὑψηλῶν τούτων χριστιανικῶν ἀρετῶν ἀδύνατον νὰ ἐξασκήσῃ τις τὴν φειδῶ· μόνον δ' ἐκεῖνος ὅστις ἐκ νεαρᾶς αὐτοῦ ἡλικίας συνείθισε νὰ ἐξουσιάζῃ τὰ πάθη καὶ τὰς ὀρέξεις του διὰ τῆς ἐγκρατείας, νὰ ὑποτάσῃ τὰ πάντα εἰς τὸ καθῆκον καὶ ὑπὲρ τούτου νὰ ὑποφέρῃ καὶ κόπους καὶ στερήσεις καὶ θυσίας διὰ τῆς αὐταπαρνήσεως, νὰ ζῇ σώφρονα, λιτὸν καὶ ἐν γένει χριστιανικὸν βίον, ὁ ὁ τοιοῦτος, μόνον δύναται νὰ ἐπιτύχῃ ἐν τῇ ἐξασκήσει τῆς φειδοῦς.

36. Ἄλλὰ τὰς ἀρετὰς ταύτας ἀδύνατον ν' ἀποκτήσῃ τις, ἐὰν δὲν ἦναι εὐσεβὴς καὶ ἐνάρετος· διὰ τοῦτο καὶ ἡ γυνὴ δὲν δύναται νὰ ἐπιτύχῃ εἰς τὸ ἔργον τῆς διευθύνσεως τοῦ οἴκου, ἐὰν δὲν ἦναι ἠθικῶς μεμορφωμένη, ἐὰν δὲν ἔχῃ ὡς βᾶσιν τοῦ βίου αὐτῆς τὴν εὐσέβειαν καὶ ἀρετὴν. Περὶ τῶν κωλυμάτων τῶν παρεμβαλλομένων εἰς τὴν φειδῶ λέγει ὁ Ξενοφῶν ἐν τῷ Οἰκονομικῷ τὰ ἑξῆς.

«Ἄλλὰ καὶ ἄλλοι....πάνυ σφοδρῶς πρὸς τὸ ἐργάζεσθαι ἔχουσι καὶ μηχανᾶσθαι προσόδους· ὅμως δὲ καὶ τοὺς οἴκους κατατρίβουσι καὶ ἀμηχανίαις συνέχονται. — Δοῦλοι γὰρ εἰσὶ καὶ οὗτοι, ἔφη ὁ Σωκράτης, καὶ πάνυ γε χαλεπῶν δεσποτῶν, οἱ μὲν λιχνειῶν, οἱ δὲ οἰνοφυγιῶν, οἱ δὲ φιλοτιμιῶν τινῶν μωρῶν καὶ δαπανηρῶν, ἃ οὕτω χαλεπῶς ἄρχει τῶν ἀνθρώπων, ὧν ἂν ἐπικρατήσωσιν, ὥσθ' ἕως μὲν ἂν ὀρώσιν ἡθῶντα αὐτοῦς καὶ δυναμένους ἐργάζεσθαι, ἀναγκάζουσι φέρειν ἃ

ἂν αὐτοὶ ἐργάζωνται καὶ τελεῖν εἰς τὰς αὐτῶν ἐπιθυμίας, ἐπειδὴν δὲ αὐτοὺς ἀδυνάτους αἰσθῶνται ὄντας ἐργάζεσθαι διὰ τὸ γῆρας, ἀπολείπουσι τούτους κακῶς γηράσκειν, ἄλλοις δ' αὖ πειρῶνται δούλοις χρῆσθαι. Ἀλλὰ δεῖ πρὸς ταῦτα οὐχ ἤττον διαμάχεσθαι περὶ τῆς ἐλευθερίας ἢ πρὸς τοὺς σὺν ὄπλοις πειρωμένους καταδουλοῦσθαι.»

37. Αἱ ὠφέλειαί, τὰς ὁποίας παρέχει εἰς ἡμᾶς ἡ φειδῶν, εἰσὶ σπουδαῖαι καὶ ἀνεκτίμητοι. Ὅχι μόνον ἐξασκεῖ ἡμᾶς εἰς βίον ἐνάρετον ἀπαιτοῦσα τὴν σύμπραξιν τῶσων ἄλλων ἀρετῶν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ προορισμοῦ ἡμῶν συντελεῖ· διότι ὅταν τις διὰ τῆς φειδοῦς ἀποταμιεύσῃ χρηματικόν τι κεφάλαιον διὰ τὸ μέλλον, δύναται καὶ τὰς ἀνάγκας αὐτοῦ νὰ ἱκανοποιήσῃ, καὶ κατὰ τυχαίων καὶ ἀπροδοκῆτων συμφορῶν νὰ παλαίσῃ καί, ὅπερ σπουδαιότερον, τοὺς ὁμοίους αὐτοῦ πάσχοντας νὰ βοηθήσῃ δαπανῶν γενναίως εἰς ἔργα φιλανθρωπίας καὶ εὐποιίας· διότι δὲν πρέπει νὰ νομίσῃ τις ὅτι ἡ φειδῶ ἐμποδίζει τὴν ἐλεημοσύνην· τούναντίον μάλιστα ὀδηγεῖ ἀσφαλῶς εἰς τὴν χριστιανικὴν ταύτην ἀρετὴν, ἐπειδὴ ἀπαιτεῖ τὸν σχηματισμὸν τῶν κεφαλαίων ὄχι πρὸς ἱκανοποιήσιν τοῦ ἐγωϊσμοῦ, διότι τότε δὲν θὰ ἦτο ἀρετὴ ἡ φειδῶ, ἀλλὰ πρὸς ἱκανοποιήσιν τῶν ἀναγκῶν ἡμῶν καὶ πρὸς ἐξάσκησιν τῆς ἐλεημοσύνης· ἀρκεῖ μόνον νὰ μένη ἐντὸς τῶν ὑπὸ τοῦ λογικοῦ κεχαραγμένων ὀρίων τ. ἔ. νὰ μὴ παρεκτρέπηται εἰς τὴν γλισχρότητα καὶ φιλαργυρίαν· ἄλλως τε καὶ ἐκ τῆς πείρας εἶναι γνωστὸν ὅτι οἱ μεγάλοι εὐεργέται κοινωνιῶν καὶ ἔθνων ὀλοκλήρων ἀπεταμίευσαν τὰ πλοῦτῃ αὐτῶν διὰ τῆς φειδοῦς:

38. Ἐν πάσῃ πεπολιτισμένη χώρᾳ ὑπάρχουσι διάφορα μέσα διευκολύνοντα τὴν ἐξάσκησιν τῆς φειδοῦς. Τοιαῦτα εἶναι τὰ ἰδρύματα εἰς τὰ ὁποία καταθέτων τις χρηματικόν τι

κεφάλαιον οἰονδήποτε, ὄχι μόνον ἐξασφαλίζει αὐτὸ ἀπὸ τῆς κλοπῆς ἢ ἄλλων κινδύνων, ἀλλὰ καὶ αὐξάνει αὐτὸ διὰ τοῦ τόκου, τὸν ὁποῖον τὸ κεφάλαιον ἀποφέρει. Τοιοῦτοτρόπως ὁ πλοῦτος συντηρεῖται καὶ αὐξάνεται.

38 Ἰδρύματα τοιαῦτα ὑπάρχουσι πολλὰ καὶ διάφορα διὰ μὲν τὰ μεγάλα κεφάλαια αἱ τράπεζαι ἢ τὰ μεγάλα τραπεζιτικά καταστήματα διὰ δὲ τὰ μικρὰ τὰ εὐεργετικά ταμιευτήρια, αἱ ἀσφάλειαί τῆς ζωῆς, αἱ τράπεζαι τοῦ λεπτοῦ καὶ ἄλλα χρήσιμα κυρίως εἰς πτωχοὺς ἐργάτας δυναμένους νὰ καταθέτωσι μικρὰ χρηματικὰ ποσὰ καθ' ἑβδομάδα, ἢ κατὰ μῆνα. Ἐξ ὧν τούτων ἡ οἰκοδόμοισινα, ὅταν μέλλῃ νὰ διαθέσῃ τὰ ἀποταμιεύματα αὐτῆς, δύναται ὑπὸ τῆς πείρας καὶ τῆς ὀρθῆς σκέψεως ὀδηγουμένη, νὰ προτιμήσῃ ἐκεῖνο, ὅπερ τῇ φαίνεται προσφορώτερον. Ἀλλὰ πρέπει νὰ προτιμᾷ πάντοτε τὰς ἀσφαλεῖς τραπεζὰς ἔστω καὶ ἐπὶ μικροτέρῳ τόκῳ, ἢ νὰ διακινδυνεύῃ τὰ κεφάλαια καταθέτουσα αὐτὰ εἰς ἀνάξια πίστεως τραπεζιτικά καταστήματα χάριν μεγαλειτέρου τόκου. Ἐπίσης δύναται νὰ διαθέσῃ κεφάλαια εἰς ἀγορὰν προσοδοφόρων κτημάτων, εἰς μετοχὰς διαφόρων ἐταιριῶν κτλ. ἀλλὰ καὶ εἰς ταῦτα πάντα πρέπει νὰ ὀδηγῆται ὑπὸ τῆς φρονήσεως, τῆς πείρας καὶ τοῦ ἀκριβοῦς ὑπολογισμοῦ.



### III ΧΡΗΣΤΙΚΗ

#### ΗΤΟΙ ΚΡΗΣΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

#### Χρησίδι καὶ κανόνες αὐτῆς.—Χρησίδι τοῦ χρόνου.

40. Δὲν ἀρκεῖ μόνον ν' ἀποκτῶμεν πλοῦτον, νὰ συντηρῶμεν καὶ ν' αὐξάνωμεν αὐτόν, πρέπει νὰ γνωρίζωμεν καὶ νὰ τὸν μεταχειρίζομεθα σκοπίμως καὶ ἐπωφελῶς. Ὁ Ξενοφῶν περὶ τῆς χρήσεως τοῦ πλούτου λέγει ἐν τῷ οἰκονομικῷ «οὐδὲ τὸ ἀργύριόν ἐστι χρήματα, εἰ μὴ τις ἐπίσταιτο χρῆσθαι αὐτῷ». Ἐπειδὴ δὲ ἡ λέξις πλοῦτος ἔχει γενικὴν σημασίαν ἐν τῇ Οἰκ. Οἰκονομίᾳ, διὰ τοῦτο ἡ χρῆσις τοῦ πλούτου περιλαμβάνει καὶ τὴν χρῆσιν παντὸς πράγματος ἀνήκοντος εἰς τὸν οἶκον. Ἐκτὸς τῆς φυσικῆς φθορᾶς, εἰς τὴν ὁποίαν ἐκ φύσεως πᾶν ὑλικὸν ἀντικείμενον ὑπόκειται, καὶ ἡ χρῆσις προξενεῖ εἰς τὰ πράγματα φθοράν· ὅταν μεταχειρίζομεθα π. χ. μηχανὴν τινα ἢ οἰονδ' ἢ ποτε σκεῦος, φθείρομεν αὐτό, οὕτω δὲ ταχύτερον τοῦτο καταστρέφεται. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ὁ κατοικῶν εἰς ξένην οἰκίαν ἢ ὁ ξένον τι σκεῦος μεταχειριζόμενος πληροῖν ἐνοικιον ὡς ἀντίτιμον τῆς φθορᾶς, τὴν ὁποίαν διὰ τῆς χρήσεως προξενεῖ.

41. Ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ προλαμβάνη καθ' ὅσον δύναται τὴν φυσικὴν φθοράν τῶν πραγμάτων. Εἰς τοῦτο δ' ἐπιτυγχάνει ἐὰν φροντίζῃ νὰ τοποθετῇ ἕκαστον τῶν σκευῶν ἢ τῶν τροφίμων ἢ τῶν ἄλλων πραγμάτων τοῦ οἴκου εἰς τὴν κατάλληλον θέσιν οὕτως ὥστε νὰ μὴ προσγίνηται εἰς αὐτὰ φυσικὴ φθορά· π. χ. τὰ μέταλλα σκεῦη πρέπει νὰ φυλάττωνται ὅσον τὸ δυνατόν μακρὰν τῆς ὑγρασίας, διότι ἄλλως ὀξειδῶνται· τὰ διάφορα τρόφιμα εἰς ὀψοφυλάκιον ὀρεσερόν καὶ ὑπὸ τοῦ ἀέρος προσβαλλόμενον, ἵνα μὴ σήπωνται διὰ τῆς θερμότητος ἢ εὐρωτιῶσι διὰ τῆς ὑγρασίας. Οὕτω τὰ πάντα ὀφείλει νὰ διαθέτῃ καταλλήλως ἵνα μὴ καταστρέφηται τι ἄσκοπως.

42. Εἰς δὲ τὴν φθοράν, ἡ ὁποία διὰ τῆς χρήσεως προξενεῖται εἰς τὰ πράγματα, ὀφείλει πάλιν ἡ οἰκοδέσποινα νὰ φροντίζῃ ὅπως γίνηται ἡ χρῆσις αὐτῶν μετὰ σκέψεως, προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος, ἵνα ὅσω τὸ δυνατόν ὀλιγωτέρα προσγίνηται φθορά· εἰς τοῦτο δὲ πρέπει νὰ καθιστᾷ προσεκτικὸς καὶ τοὺς περὶ αὐτήν, ἰδίᾳ δὲ τοὺς ὑπηρέτας, οἱ ὅποιοι διὰ τῆς κακῆς χρήσεως, ἐὰν δὲν ἐπιβλέπη αὐτοὺς ἡ οἰκοδέσποινα, καταστρέφουσι πολλάκις τὰ ἐπιπλα καὶ σκεῦη τοῦ οἴκου· διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται ἀδιάκοπος ἐπιβλεψὶς ἐπὶ τῆς ἐργασίας τῶν ὑπηρετῶν.

43. Ἴν' ἀποφεύγωμεν τὴν ἄσκοπον φθοράν τῶν πραγμάτων, ὀφείλομεν νὰ τηρῶμεν τοὺς ἑξῆς κανόνας.

α) Μεταχειρίζου πᾶν πρᾶγμα μετὰ προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος, ἵνα ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον φθείρηται.

β) Μὴ ἀπόρριπτε τι ὡς ἄχρηστον πρὶν ἢ βεβαιωθῆς ὅτι οὐδεμίαν ἔχει χρησιμότητα.

γ) Προσπάθει καὶ τὰ φαινόμενα ὡς ἄχρηστα νὰ χρησιμο-

ποιῆς, διότι εἰς πολλὰ πράγματα ἀχρησता νομιζόμενα δυνάμεθα ν' ἀνακαλύψωμεν χρησιμότητα.

δ) Ἐπωφελῶς πᾶσας τὰς χρησιμότητας τῶν πραγμάτων, διότι πολλὰ δὲν καταστρέφονται μετὰ τὴν πρώτην χρῆσιν, ἀλλὰ καὶ ἄλλας ἔχουσι χρησιμότητας.

44. Ἐπειδὴ ὁ χρόνος εἶνε χρήματα, ἦτοι ἄυλος θησαυρός, τοῦ ὁποῦ ἔχομεν ἀπόλυτον ἀνάγκην ὅπως ἐργασθῶμεν καὶ ἀποκτήσωμεν ὑλικὸν ἢ ἄυλον πλοῦτον, διὰ τοῦτο μεγίστην προσοχὴν καὶ φροντίδα πρέπει νὰ καταβάλλωμεν εἰς τὴν χρῆσιν αὐτοῦ· νὰ ποιῶμεν δηλ. χρῆσιν τοῦ χρόνου ὅσον τὸ δυνατόν σκοπιμωτέραν, τὴν δὲ ἀσκοπον ἀπώλειαν αὐτοῦ νὰ θεωρῶμεν συμφορὰν ἀνεπανόρθωτον.

45. Μεταχειριζόμεθα σκοπιμῶς καὶ ἐπωφελῶς τὸν χρόνον, ἐὰν οὐδὲ στιγματὴν δαπανῶμεν εἰς μάτην, ἀλλ' ἀσχολώμεθα εἰς τὰ ἔργα ἡμῶν ἀκριβῶς καὶ ἀνελλιπῶς, ἐὰν ἔχομεν ὠρισμένον ἔργον δι' ἐκάστην ὥραν, χρησιμοποιοῦμεν δὲ καὶ τὰς ὥρας τῆς σχολῆς ἡμῶν ἔτι εἰς κατάλληλόν τινα ἐλαφρὰν ἐργασίαν. Ὅπως κατορθώσῃ τοῦτο ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ διευθετήσῃ τὰ ἔργα τοῦ οἴκου οὕτως ὥστε διὰ μὲν τὰς ἐκτάκτους ἐργασίας νὰ ὀρίσῃ μίαν, δύο ἢ καὶ πλείονας ἡμέρας τῆς ἐβδομάδος, διὰ δὲ τὰ τακτικὰ τῆς ἡμέρας ἔργα νὰ ὀρίσῃ ἰδίαν δι' ἕκαστον ὥραν. Διὰ τοῦ τρόπου τούτου μεγίστη τάξις καὶ ἀκρίβεια ἐπιτυγχάνεται ἐν τῷ οἴκῳ, καὶ ἡ ἀπώλεια τοῦ χρόνου ἀποφεύγεται.

Τὸ ὠρολόγιον τοῦτο δύναται νὰ συντάξῃ ἡ οἰκοδέσποινα κατὰ τὸ ἐπόμενον παράδειγμα, ὅπερ, ἐννοεῖται, δύναται νὰ μεταβάλλῃ ἀναλόγως τῶν ὥρῶν τοῦ ἔτους καὶ διαφόρων ἄλλων περιστάσεων.

## Ὁρολόγιον Οἰκοδεσποίνης.

Τὴν 5 ἢ 6 πρωϊνὴν ὥραν ἐξέγερσις καὶ προσευχή· μέχρι τῆς 7ης προπαρασκευὴ 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 διάφορα οἰκιακὰ ἔργα, εἰς ραπτικὴν ἢ ἄλλην ἐργασίαν— προπαρασκευὴ γεύματος· 12—1 μ. μ. γεῦμα· 1—2 ἀνάπαυσις καὶ ψυχαγωγία· 2—5 ἐργασία· 5—6 περίπατος ἢ ἐπισκέψεις ἢ ὑποδοχὴ ξένων· 6—8 προετοιμασία δείπνου· 8—9 δείπνον· 9—11 ἢ 12 διασκέδασις, ἀνάπαυσις ἢ ἐλαφρά τις ἐργασία— ἐγγραφὴ τῶν λογισμῶν τῆς ἡμέρας, καὶ κατὰκλισις.

46. Πρὸς καλὴν καὶ σκοπιμὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου ἀπαραίτητος εἶναι ἡ τήρησις τῶν ἐπομένων κανόνων.

α) Ἐχε ὠρισμένην ὥραν πρὸς ἐκτέλεσιν ἐκάστης ἐργασίας.

β) Μὴ ἀνάβαλλε δι' αὔριον ὅ,τι ὀφείλεις νὰ ἐκτελέσῃς σήμερον.

γ) Ἐκτέλει πᾶν ἔργον ἀκριβῶς κατὰ τὴν ὠρισμένην ὥραν καὶ μὴ ἄφινέ τι ἐλλιπὲς ἢ ἡμιτελές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

### Χρῆσις ἐργασίας. Ἀνάλωσις.

47. Ἡ ἐργασία ἐὰν μὲν ἀνάγηται μόνον εἰς τὰ ἔργα τοῦ οἴκου, καλεῖται οἰκιακὴ, ἐὰν δὲ περιλαμβάνῃ τὰ πρὸς πορισμὸν χρημάτων ἔργα, βιοποριστικὴ. Ἀμφότερα ταῦτα τὰ

εἶδη τῆς ἐργασίας ἐξασκοῦνται ὑπὸ τῆς γυναικός· καὶ τὸ μὲν πρῶτον εἶναι εἰς αὐτὴν ἀνατεθειμένον ὑπὸ τῆς φύσεως, τὸ δὲ δεύτερον ἐξασκεῖται ὑπ' αὐτῆς μόνον κατὰ τινὰς περιστάσεις, καθ' ἃς πρὸς εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας ἀπαιτεῖται καὶ ἡ εἰς τὴν βιοποριστικὴν ἐργασίαν σύμπραξις τῆς γυναικός· ἐὰν π.χ. ἡ οἰκογένεια εὐρίσκηται εἰς οἰκονομικὰς δυσχερείας, ἐὰν δὲν ἀρκῆ πρὸς συντήρησιν αὐτῆς μόνη ἡ τοῦ ἀνδρός ἐργασία, τότε καὶ ἡ γυνὴ δύναται καὶ ὀφείλει νὰ ἐργασθῆ πρὸς πορισμὸν χρημάτων· ἡ δ' ἐργασία αὕτη τῆς γυναικός κατὰ τοιαύτας περιστάσεις οὐ μόνον ἀνακουφίζει, ἀλλὰ καὶ σώζει πολλάκις τὴν οἰκογένειαν ἀπὸ τῆς πενίας, τοῦ ἐξευτελισμοῦ καὶ αὐτῆς ἔτι τῆς ἠθικῆς ἐξαχρειώσεως. Ἐπίσης ἀξιέπαινος εἶναι ἡ γυνὴ, ἥτις αἰσθανομένη κλίσιν ἢ ἰδιοφυίαν πρὸς ἔργον τι εὐγενές καὶ ἀρμόζον εἰς τὴν γυναῖκα, ὡς εἶναι τὸ παιδαγωγικὸν ἢ καλλιτεχνικὸν τι ἐπάγγελμα, ἐπιδίδοται μετὰ ζήλου εἰς αὐτό.

48. Ἀλλὰ τὸ πολυθρύλητον σύστημα τῆς λεγομένης *γυναικείας χειραφετήσεως*, κατὰ τὸ ὅποιον δισχυρίζονται τινες ὅτι ἡ γυνὴ δύναται νὰ μετέρχηται πρὸς πορισμὸν χρημάτων, καὶ ἄνευ ἀνάγκης ἢ κλίσεως, πάντα τὰ ἔργα καὶ αὐτὰ τὰ εἰς τὸν ἄνδρα μόνον ἀρμόζοντα, νὰ διατρέβῃ δὲ τὸ πλεῖστον τῆς ἡμέρας ἐκτὸς τῆς οἰκίας, εἶναι ὅλως ἄτοπον καὶ ἀξιοκατάκριτον, ἐπειδὴ ζητεῖ ν' ἀποτρέψῃ τὴν γυναῖκα ἀπὸ τοῦ κυρίου αὐτῆς προορισμοῦ, ὅστις εἶναι ἡ διεύθυνσις τοῦ οἴκου ἐντὸς τῆς οἰκίας διεξαγομένη, ἢ διὰ τοῦ τρόπου τούτου παρεχομένη εἰς τὸν ἄνδρα βοήθεια καί, τὸ σπουδαιότερον, ἡ ἀνατροφή τῶν τέκνων τῆς, τοῦθ' ὅπερ ἡ γυνὴ, μήτηρ γενομένη, ὀφείλει νὰ θεωρῆ ὡς τὸ πρῶτιστον καὶ κύριον αὐτῆς ἔργον καὶ μέλημα. Ὅθεν εὐχῆς ἔργον θὰ ἦναι ἐὰν τὸ σύστημα τοῦτο μὴ

εἰσχυθῆ εἰς τὰς ἡμετέρας κοινωνίας, διότι καὶ ἂν διὰ τὰς γυναικὰς τῶν ἄλλων εὐρωπαϊκῶν ἐθνῶν θεωρηθῆ ἀρμόδιον, διὰ τὰς ἀπογόνους ὅμως τῆς Πηνελόπης καὶ τῆς Ναυσικάας εἶναι ὅλως ἀνάρμοστον καὶ ἐξευτελιστικόν.

49. Αἱ τέχναι, τὰς ὁποίας δύναται ἡ γυνὴ νὰ μετέλθῃ καὶ ὡς βιοποριστικὰ ἐπαγγέλματα, εἰσὶν: ἡ κοπτικὴ, ἡ ῥαπτικὴ, ἡ ποικιλτικὴ κατὰ τὰ διάφορα αὐτῆς εἶδη, ἡ πλεκτικὴ, ἡ ἀνθοποιία, αἱ ὠραῖαι τέχναι, οἷον ἡ ζωγραφικὴ, ἡ μουσικὴ, ἡ γλυπτικὴ, ἡ ἰχνογραφία καὶ τέλος τὸ διδασκαλικὸν καὶ παιδαγωγικὸν ἐπάγγελμα, πρὸς τὸ ὁποῖον ἐκ φύσεως ἰδιαιτέραν κλίσιν καὶ ἀρμοδιότητα ἔχει ἡ γυνὴ, ὡς ταχθεῖσα ὑπ' αὐτοῦ τοῦ Δημιουργοῦ πρώτη καὶ ἀρίστη τοῦ ἀνθρώπου παιδαγωγός. Πάντα ταῦτα τὰ ἔργα δύναται μετ' ἐπιτυχίας νὰ ἐξασκήσῃ ἡ γυνὴ, διότι εἶναι τὰ μᾶλλον σύμφωνα πρὸς τὴν φύσιν αὐτῆς, ὡς ἀπαιτοῦντα ὀλίγους μὲν σωματικούς κόπους, πλείονα δὲ λεπτότητα, φιλοκαλίαν καὶ ἐπιτηδειότητα, ἥτοι ἀρετὰς ἐξόχως γυναικείας. Ἄλλ' ἐν τῇ ἐκλογῇ τοῦ ἔργου, εἰς ὃ μέλλει τις ν' ἀσχοληθῆ, ὀφείλει πάντοτε νὰ προτιμᾷ ἐκεῖνο, πρὸς τὸ ὁποῖον αἰσθάνεται ἰδίαν κλίσιν ἢ ἰδιοφυίαν, κατὰ τὸ παράγγελμα «Ἀσχολοῦ ἐν ᾧ πέφυκας»· οὕτω δὲ καὶ τὴν ἐργασίαν αὐτοῦ ὅλον ἐντελειοποιεῖ καὶ ὠφελείας πλείονας ἐξ αὐτῆς ἀπολαμβάνει.

50. Ἡ βιοποριστικὴ ἐργασία διατίθεται κατὰ δύο τρόπους α) ἐπὶ μισθῷ, ὅστις ὀρίζεται ἡμερήσιος, ἐβδομαδιαῖος ἢ μηνιαίος, καὶ β) κατ' ἀποκοπὴν, ὅταν δηλ. ὀρίζεται ἡ ἀμοιβὴ διὰ τινὰ ἐργασίαν, τὴν ὁποίαν ὁ ἐργάτης παραλαμβάνει καὶ ἐκτελεῖ κατ' ἰδίαν ἢ ἐν τῇ οἰκίᾳ αὐτοῦ ἢ ἐν ἰδίῳ ἐργαστηρίῳ. Ἐκ τῶν δύο τούτων εἰδῶν τῆς βιοποριστικῆς ἐργασίας τὸ δεύτερον εἶναι καταλληλότερον διὰ τὴν γυναῖκα, ἐπειδὴ

κατ' ἀποκοπήν ἐργαζομένη αὕτη δύναται νὰ διαμένῃ ἐν τῇ οἰκίᾳ, συγχρόνως δὲ καὶ περὶ τῶν οἰκιακῶν ἔργων καὶ περὶ τῆς ἀνατροφῆς τῶν τέκνων τῆς νὰ φροντίζῃ. Πρὸς τούτοις ἡ κατ' ἀποκοπήν ἐργασία ἔχει διὰ τὴν γυναῖκα καὶ τὸ ἐξῆς μέγα πλεονέκτημα, ὅτι δὲν ἐξαναγκάζει αὐτὴν νὰ διατρίβῃ εἰς διάφορα ἐργαστάσια, ὅπου ἡ καθ' ἡμέραν μετ' ἀνδρῶν βαναύσων πολλάκις συναναστροφή δύναται νὰ βλάβῃ αὐτὴν ὑπὸ ἠθικὴν ἔποψιν.

51. Ὅπως παραγάγωμεν ἔργον τι, ἀναλίσκομεν τὴν πρὸς παραγωγὴν αὐτοῦ ἀναγκαιοῦσαν ὕλην· τοῦτο καλεῖται ἀνάλωσις· π. χ. ἀναλίσκομεν βάμβακα πρὸς κατασκευὴν ὑφάσματος καὶ ὕφασμα πρὸς κατασκευὴν ἐνδύματος. Ἄλλ' εἶνα ἡ πρὸς παραγωγὴν ἀνάλωσις ἐξασκῆται ἐπωφελῶς εἴτε ἐν τῇ οἰκιακῇ εἴτε ἐν τῇ βιοποριστικῇ ἐργασίᾳ, πρέπει νὰ ἔχωμεν ὡς ὀδηγὸν τὴν σκέψιν καὶ τὸν ἀκριβῆ ὑπολογισμόν, τ. ἔ. τότε μόνον συμφέρει νὰ ἐπιχειρήσωμεν ἀνάλωσιν τινα ὅταν βεβαιωθῶμεν ὅτι ἐκεῖνο, ὅπερ θὰ παραγάγωμεν εἶναι πολυτιμότερον τῆς ὕλης, τὴν ὁποίαν πρὸς τοῦτο θ' ἀναλώσωμεν.

52. Ὅπως τελῆται ἡ ἀνάλωσις ἐπιτυχῶς καὶ σκοπίμως, πρέπει ν' ἀκολουθῶμεν τοὺς ἐξῆς κανόνας.

α) Ἀνάλισκε ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγωτέραν ὕλην πρὸς παραγωγὴν. Ἐὰν τὸν κανόνα τοῦτον ἐφαρμόζῃ ἡ οἰκοδέσποινα εἰς πᾶν οἰκιακὸν ἔργον, μεγάλας ὠφελείας ἐκ τούτου δύναται ν' ἀρυσθῇ.

β) Ἀνάλισκε τὴν εὐνοτέραν ὕλην πρὸς παραγωγὴν. Καὶ ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ κανόνος τούτου μεγάλως ὠφελεῖται ἡ οἰκοδέσποινα· ἐννοεῖται ὅμως ὅτι ὀφείλει νὰ προσέχῃ ὅπως ἡ ἀξία τοῦ παραχθησομένου ἔργου μὴ βλάπτεται ἐκ τῆς κακῆς ποιότητος τῆς ὕλης, ἣν μετεχειρίσθη· διὰ τοῦτο εἶναι ὅλως

ἀσύμφορον τὸ νὰ προτιμᾶ τις, πρὸς ἐλάττωσιν τῆς δαπάνης, τὰ εὐτελοῦς ποιότητος τρόφιμα, ἐπειδὴ ἡ εἰς τὴν ὑγίειαν προσγινομένη ἐκ τούτου βλάβη εἶναι ζημία ἀνεπανόρθωτος.

γ) Προσπάθει εἰς πᾶσαν ἀνάλωσιν νὰ παράγῃς τι ἔχον πλεονον ἀξίαν τῆς ὕλης τὴν ὁποίαν ἀναλίσκες. Τὸν γενικὸν τοῦτον κανόνα ὀφείλει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψει εἰς πᾶν ἔργον τῆς ἡ οἰκοδέσποινα.

53. Εἰς δὲ τὴν χρῆσιν τῆς ἐργασίας οἰκιακῆς ἢ βιοποριστικῆς πρέπει νὰ φυλάττωνται οἱ ἐξῆς κανόνες.

α) Ἡ ἐργασία νὰ ἦναι μετρία καὶ ἀνάλογος πρὸς τὰς δυνάμεις ἡμῶν, νὰ ἐξασκῆται δὲ συμφώνως πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς. Ἡ ὑπέρμετρος ἐργασία ἢ ἡ γινομένη ἐν τόπῳ σκοτεινῷ καὶ κακῶς ἀεριζομένῳ, ὡς καταστρέφουσα τὴν ὑγίειαν, εἶναι ἐπιβλαβής.

β) Ἡ ἐργασία νὰ ἦναι σκοπίμος καὶ σκοπίμως νὰ ἐφαρμόζηται τ. ἔ. νὰ γίνηται πρὸς σκοπὸν τινα ὠφέλιμον καὶ, πρὸς ἐπιτυχίαν τοῦ σκοποῦ τούτου, καταλλήλως νὰ ἐξασκῆται· ἄλλως ἢ ἄσκοπος ἐργασία ὡς οὐδεμίαν ὠφέλειαν παρέχουσα, ἀποβαίνει ματαιοπονία.

γ) Ἡ ἐργασία πρέπει νὰ ἐφαρμόζηται ἐπὶ καταλλήλου ὕλης. Ἐὰν δὲν φυλάττωμεν τὸν κανόνα τοῦτον, ἡ ἐργασία ἡμῶν ἀπόλλυσι τὴν ἀξίαν τῆς· ἐὰν π. χ. ἐργασθῶμεν ποικιλλοῦσαι διὰ βαρυτίμων ποικιλμάτων ἐνδυμά τι ἐξ ὑφάσματος εὐτελοῦς, ἡ ἐργασία ἡμῶν αὕτη, ὅσον τελεία καὶ ἂν ἦναι, οὐδεμίαν θὰ ἔχῃ ἀξίαν, διότι ἐφηρμόσθη ἐπὶ ἀκαταλλήλου ὕλης· ἐνῶ ἂν μετεχειριζόμεθα ὕφασμα ἀνάλογον πρὸς τὸ ποικίλημα, ἠθέλομεν παραγάγει ἔργον ἔχον ἀξίαν. Πρέπει λοιπὸν ἡ ἐργασία νὰ ἦναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ὕλην ἐφ' ἧς ἐφαρμόζεται.

δ) Ἡ τῆς χειρὸς ἐργασία πρέπει νὰ ἐφαρμόζηται μόνον εἰς

ἔργα διὰ τὰ ὅποια δὲν ἐπενοήθησαν εἰσέτι μηχαναί. Ἡ παρά-  
 βασις τοῦ κανόνος τούτου εἶναι ματαιοπονία καὶ προξενεῖ με-  
 γίστην ἀπώλειαν χρόνου, διότι αἱ διάφοροι μηχαναὶ ἀπαι-  
 λᾶττουσι καὶ ἀπὸ τοῦ περιττοῦ κόπου καὶ ἀπὸ τῆς ἀσκόπου  
 δαπάνης τοῦ χρόνου, τοῦ πολυτιμοτάτου τούτου χρήματος·  
 π. χ. Οἰκοδόποινα ῥάπτουσα διὰ τῆς χειρὸς τὰ διάφορα ἐν-  
 δύματα τῆς οἰκογενείας, ματαιοπονεῖ, διότι ἂν μετεχειρίζετο  
 ῥαπτικὴν μηχανήν, καὶ κόπους ὀλιγωτέρους θὰ κατέβαλλε καὶ  
 οἰκονομίαν χρόνου μεγίστην θὰ ἐπετύγγανεν. Διὰ τὸν αὐτὸν  
 λόγον εἶναι ἄσκοπον ἐπίσης νὰ κατασκευάζῃ τις ἐν τῷ οἴκῳ  
 ὅ,τι εὐρίσκει εὖωνον ἐν τῇ ἀγορᾷ· π. χ. ἢ ἐν τῇ οἰκίᾳ κατα-  
 σκευῇ ἄρτου εἶναι ἄσκοπος ἐργασία, διότι ὁ ἐν τῇ ἀγορᾷ ἄρ-  
 τος εἶναι εὐωνότατος.

Οὗτοί εἰσιν οἱ γενικοὶ κανόνες τοὺς ὁποίους ὀφείλει τις νὰ  
 ἀκολουθῇ ἐν τῇ ἐφαρμογῇ τῆς ἐργασίας, ὅπως ἀποβλήνῃ αὕτη  
 σκόπιμος καὶ ἐπωφελής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ΄.

### Δαπάναι καὶ ῥυθμίσις αὐτῶν.

54. Πρόσοδος καλεῖται τὸ ὑλικὸν κέρδος, ὅπερ ἀπολαμ-  
 βάνει τις ἐκ τῆς χρήσεως τῶν κεφαλαίων, τῆς ἐργασίας καὶ  
 τοῦ χρόνου· ἐπομένως καὶ ὁ τόκος τῶν χρημάτων καὶ τὸ ἐνοί-  
 κιον τῶν κτημάτων καὶ ὁ μισθὸς τῆς ἐργασίας εἶναι πρόσοδοι.

55. Κατὰ γενικὸν κανόνα τῆς οἰκονομίας αἱ δαπάναι ῥυθμι-  
 ζονται ἀναλόγως τῶν προσόδων. Εἶναι δὲ αἱ δαπάναι, ὡς καὶ  
 αἱ ἀνάγκαι, τριπλαῖ καὶ ἀντίστοιχοι πρὸς ἐκείνας, ἢτοι σωμα-

τικαί, πνευματικαὶ καὶ ψυχικαί· καὶ πρὸς τούτοις ἀναλόγως  
 τῆς σπουδαιότητος αὐτῶν διαιροῦνται ὡς καὶ αἱ ἀνάγκαι εἰς  
 πρωτευούσας ἢ κατεπειγουσας καὶ εἰς δευτερευούσας.

56. Σωματικαὶ δαπάναι εἰσὶν αἱ ἱκανοποιούσαι τὰς σω-  
 ματικὰς τοῦ ἀνθρώπου ἀνάγκας, ἢτοι αἱ δαπάναι τῆς συντη-  
 ρήσεως, τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς κατοικίας καὶ πᾶσαι ἐν γένει αἱ  
 εἰς τὸ σῶμα ἀφορῶσαι. Πνευματικαὶ δαπάναι εἰσὶν αἱ ἱκανο-  
 ποιούσαι τὰς πνευματικὰς ἡμῶν ἀνάγκας, ὡς αἱ τελούμεναι  
 εἰς δίδακτρα, εἰς ἀγορὰν βιβλίων καὶ ἐν γένει αἱ ἀφορῶσαι  
 εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος. Ψυχικαὶ δὲ ἢ ἠθικαὶ δα-  
 πάναι εἰσὶν αἱ ἱκανοποιούσαι τὰς ψυχικὰς ἡμῶν ἀνάγκας, ἢτοι  
 αἱ γινόμεναι πρὸς βοήθειαν καὶ ἀνακούφισιν τῶν πασχόντων  
 καὶ πρὸς πάντα ἐν γένει φιλανθρωπικὸν σκοπὸν.

57. Αἱ δαπάναι, ὡς καὶ αἱ ἀνάγκαι, λαμβάνουσιν διάφο-  
 ρον ἔκτασιν· δυνάμεθα δηλ. νὰ ἐπεκτείνωμεν ἢ νὰ περιορίσω-  
 μεν αὐτὰς κατὰ βούλησιν. Ἄλλ' ἢ ἔκτασις αὐτῶν εἶναι πάν-  
 τοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν διανοητικὴν καὶ ἠθικὴν τοῦ ἀνθρώπου  
 κατάστασιν· οὕτως οἱ ἄγριοι μὴ αἰσθανόμενοι πνευματικὰς ἢ  
 ἠθικὰς ἀνάγκας, οὔτε δαπάνας τοιαύτας ἔχουσι, φροντίζουσι  
 δὲ μόνον περὶ τῶν σωματικῶν. Τούναντίον ὁμως οἱ πεπολιτι-  
 σμένοι, αἰσθανόμενοι εἰς ὕψιστον βαθμὸν τὰς ἀνάγκας ταύτας,  
 καὶ δαπάνας ἀναλόγους ὀρίζουσι δι' αὐτὰς· καὶ ὅσῳ πλέον  
 πεπολιτισμένος εἶναι τις, τόσῳ πλείονα δαπανᾷ πρὸς ἱκανο-  
 ποίησιν τῶν πνευματικῶν καὶ ἠθικῶν αὐτοῦ ἀναγκῶν.

57. Ἐν τῇ ῥυθμίσει τῶν δαπανῶν λαμβάνονται ὑπ' ὄψιν αἱ  
 ἐξῆς περιπτώσεις : α) αἱ πρόσοδοι καὶ ἡ κοινωνικὴ θέσις. Αἱ  
 δαπάναι πρέπει νὰ ἦναι πάντοτε ἀνάλογοι τῶν προσόδων καὶ  
 οὐδέποτε νὰ ὑπερβαίνωσι ταύτας· ἔτι δὲ καὶ ἡ κοινωνικὴ θέ-  
 σις ἐπηρεάζει τὰς δαπάνας· οὕτως ὁ κατέχων ὑψηλὴν θέσιν

ἐν τῇ κοινωνίᾳ ἀναγκάζεται πολλάκις νὰ ὑποβάλληται εἰς μεγάλας δαπάνας. β) Τὸ κλίμα, τὰ ἥθη καὶ τὰ ἔθιμα τοῦ τόπου, ἐν τῷ ὁποίῳ ζῆ τις. Τὰ ψυχρὰ κλίματα ἀπαιτοῦσι πλείονας δαπάνας τρ. φῆς, θερμίνσεως καὶ ἱματισμοῦ πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπηρειῶν. Ἀλλὰ καὶ ὁ τρόπος τοῦ ζῆν ἐκάστου ἔθνους ἐπηρεάζει τὴν ῥύθμισιν τῶν δαπανῶν· ὁ ζῶν ἐν Ἀγγλίᾳ π. χ. ὑποβάλλεται εἰς δαπάνας πολὺ μεγαλειτέρας ἢ ὁ ζῶν ἐν Ἑλλάδι ἢ ἐν Τουρκίᾳ, διότι ἐκεῖ καὶ τὸ κλίμα εἶναι ψυχρὸν καὶ ὁ βίος ἐν γένει πολυδάπανος. γ) Ὁ ἀριθμὸς τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας. Οἰκογένεια πολυμελὴς δαπανᾷ πολὺ πλείονα ἢ ἡ ἀριθμοῦσα ὀλίγα μέλη· διὰ τοῦτο αἱ πολυμελεῖς οἰκογένειαι πρέπει νὰ ἔχωσι καὶ προσόδους μεγαλειτέρους.

58. Ἐν τῇ ῥυθμίσει τῶν σωματικῶν δαπανῶν παρατηροῦμεν ὅτι ἐκ τούτων πρωτεύουσαι καὶ ἀληθῶς ὠφέλιμοι εἰσιν μόνον ὅσαι τείνουσι πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας καὶ πρὸς ἄνετον καὶ ἀξιοπρεπῆ βίον· πᾶσα δὲ σωματικὴ δαπάνη ὑπερβαίνουσα τὴν ἀνάγκην ἢ γινομένη πρὸς ἱκανοποίησιν τῶν διαφόρων παθῶν, εἶναι ἄσκοπος, ἄγονος καὶ ἐπομένως ἐπιβλαβής. Ἀπὸ τῆς ὑπερβολῆς ταύτης εἰς τὰς σωματικὰς δαπάνας σώζει ἢ ἐγκράτεια, ἢ λιτότης καὶ ἢ αὐτάρκεια· τῶν δὲ ἀρετῶν τούτων λαμπρὰ παραδείγματα παρέσχον εἰς ἡμᾶς οἱ ἀρχαῖοι φιλόσοφοι καὶ πάντες οἱ πατέρες τῆς ἐκκλησίας ἡμῶν, οἵτινες διὰ τοῦ ἐγκρατοῦς, λιτοῦ καὶ ἀληθῶς χριστιανικοῦ αὐτῶν βίου κατώρθωσαν νὰ φθάσωσιν εἰς τὸ ὕψιστον σημεῖον τῆς ἀρετῆς. Εἰς ἡμᾶς ἰδίως ἡ ἐγκράτεια καὶ ἡ λιτότης ἐκκληροδοτήθησαν ἐκ προγόνων διὰ τοῦτο δὲ εἶναι λίαν ἀξιόμιμποι ἐκεῖνοι οἵτινες ἐγκαταλείποντες τὰ πάτρια, μιμοῦνται τὴν πολυτέλειαν καὶ τὸν πολυδάπανον βίον τῶν ἄλλων ἔθνων, ἀντὶ νὰ μιμῶν-

ται ἐκ τῶν ἔθιμων αὐτῶν μόνον τὰ καλὰ καὶ ἀξιολίμητα.

59. Εἰς τὴν ῥύθμισιν τῶν σωματικῶν δαπανῶν ὀδηγοῦσιν ἡμᾶς οἱ ἐξῆς κανόνες : α) Δαπάναι πάντοτε σκοπίμως καὶ ἀναλόγως τῶν προσόδων σου. Ἡ ἔνδεια, ὁ ἐξευτελισμὸς καὶ πολλάκις ἡ ἠθικὴ ἐξαχρείωσις εἶναι αἱ ἄφρευτοι συνέπειαι τῆς παραβάσεως τοῦ κανόνος τούτου.

β) Δαπάναι διὰ τὰς σωματικὰς ἀνάγκας τόσα μόνον ὅσα σοὶ ἀρκοῦσιν ὅπως ἱκανοποιήσῃς αὐτάς χωρὶς νὰ ὑπερβῆς τὸ μέτρον· μέτρον δὲ τῶν ἀναγκῶν τούτων δύναται νὰ ὀρισθῇ τὸ «μὴ ἔχειν ἀνάγκην τῶν περιττῶν καὶ μὴ στερεῖσθαι τῶν ἀναγκαίων.» Πᾶσα δαπάνη ὑπερβαίνουσα τὴν ἀνάγκην εἶναι ἄσκοπος καὶ ἐπιβλαβής, διότι ἀγει εἰς τὴν ἀσωτίαν καὶ τὴν σπατάλην.

γ) Δαπάναι ἀφειδῶς, ὅταν ὑπάρχη ἀπόλυτος ἀνάγκη, διότι πολλάκις ἡ γλισχρότης προξενεῖ μεγίστην καὶ ἀνεπανόρθωτον ζημίαν. Ὄφειλε τις π. χ. νὰ προτιμᾷ τὰ καλῆς ποιότητος τρόφιμα ἔστω καὶ ἐπὶ μεγαλειτέρῃ δαπάνῃ, διότι ἡ ἐκ τῆς χρήσεως τῶν εὐτελῶν καὶ ἐπιβλαβῶν τροφῶν προσγινομένη εἰς τὴν ὑγίειαν βλάβη εἶναι πολὺ σπουδαιότερα τῆς χρηματικῆς ζημίας. Ἐπίσης ὅταν τις ἀσθενήσῃ ὀφείλει νὰ ὑποβάλληται εἰς ἰατρικὴν θεραπείαν, ἔστω καὶ ἂν ἦναι ἀνάγκη νὰ δαπανήσῃ πρὸς τοῦτο ἀφειδῶς, διότι ἡ ὑγεία εἶναι πολὺτιμον ἀγαθόν, ὅπερ ἔχει καθήκον ὁ ἄνθρωπος νὰ διατηρῇ ἀντὶ πάσης θυσίας.

60. Ἀλλὰ τὰς διανοητικὰς καὶ ἠθικὰς δαπάνας πρέπει νὰ ρυθμίζωμεν κατὰ τρόπον πολὺ διάφορον ἢ τὰς σωματικὰς· Ἐνῶ εἰς ταύτας ὀφείλομεν ν' ἀποφεύγωμεν πᾶσαν περιττὴν δαπάνην, τούναντίον εἰς τὰς διανοητικὰς καὶ ἠθικὰς ἀνάγκη νὰ δαπανῶμεν ἀφειδῶς. Ἡ διαφορὰ αὕτη προκύπτει ἐξ αὐτῆς

τῆς φύσεως τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. Ἡ ψυχὴ αὐτὸς οὐσα καὶ ἀθάνατος, εἶναι πολὺ ἀνωτέρα τοῦ ὕλικου καὶ φθαρτοῦ σώματος· ἐπομένως καὶ αἱ δαπάναι εἰς τὰς ὁποίας χάριν αὐτῆς ὑποβαλλόμεθα, καὶ κατὰ τὴν παροῦσαν ζωὴν εὐτυχεῖς ἡμᾶς καθιστῶσι καὶ εἰς τὸν μετὰ θάνατον αἰῶνιον ἡμῶν βίον ἀποβλέπουσιν. Ὅστις δαπανᾷ πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος αὐτοῦ, ὁ τοιοῦτος φωτιζόμενος διὰ τοῦ θείου φωτὸς τῆς παιδείας, ἐξετάζει ἑαυτὸν, τὴν φύσιν καὶ τὸν Δημιουργὸν αὐτῆς, πρὸς τὸν ὅποιον, βαθμηδὸν τελειοποιούμενος, προσπαθεῖ νὰ ὁμοιάσῃ, οὕτω δὲ ἐκπληροῖ τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμὸν αὐτοῦ. Ὅσαύτως ὅστις δαπανᾷ γενναίως εἰς τὰς ἠθικὰς δαπάνας, ἐξ ἀγάπης πρὸς τοὺς ὁμοίους του κινούμενος, ὁ τοιοῦτος καὶ τὴν εὐδαιμονίαν αὐτοῦ ἐν τῇ μελλούσῃ ζωῇ ἐξασφαλίζει, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς καθίσταται ἀληθῶς εὐδαίμων, διότι ἀπολαμβάνει τὴν γλυκυτέραν ἡδονήν, τὴν ἐκ τῆς εὐποιίας προερχομένην καὶ ἀληθῶς, ποία ἄλλη ἡδονὴ δύναται νὰ παραβληθῇ πρὸς ἐκείνην, ἣν αἰσθάνεται τις ὅταν εὐεργετῇ τοὺς πάσχοντας;

61. Ἄλλ' ἄς μὴ νομίσῃ τις ὅτι οἱ ἔχοντες μικρὰς προσόδους εἶναι ἀπηλλαγμένοι τῶν ἠθικῶν καὶ διανοητικῶν δαπανῶν. Ἐκαστος κατὰ τὸ μέτρον τῶν δυνάμεων αὐτοῦ δύναται καὶ ὀφείλει καὶ περὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ πνεύματος αὐτοῦ νὰ φροντίζῃ καὶ τὸν πλησίον νὰ βοηθῇ· ἄλλως τε καὶ διὰ μικρὰς δαπάνης πολλάκις δύναται τις νὰ ἐκπληρώσῃ τὰ καθήκοντα ταῦτα. Διὰ τοῦτο πᾶσα οἰκοδέσποινα, πλουσία ἢ πτωχὴ, εἰς τὸ κατάστιχον τῶν καθημερινῶν δαπανῶν ὀφείλει νὰ ὀρίξῃ ἰδίαν στήλην διὰ τὰς δαπάνας τῆς ἀγαθοεργίας, ὡς καὶ διὰ τὰς πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος.

62. Ἐκτὸς τῶν τριπλῶν τούτων δαπανῶν, ὑπάρχουσι καὶ

αἱ λεγόμεναι κοινωνικαὶ καὶ αἱ πρὸς τέρψιν δαπάναι. Καὶ κοινωνικαὶ μὲν εἰσιν ἐκεῖναι τὰς ὁποίας ἐπιβάλλει κατὰ διαφόρους περιστάσεις ἡ κοινωνία, ὡς αἱ πρὸς ὑποδοχὴν ξένων καὶ φιλοξενίαν δαπάναι, αἱ πρὸς τέλεσιν γάμου, κηδείας, βαπτίσεως κλπ. Πᾶσας τὰς δαπάνας ταύτας δὲν ἀποκλείει μὲν ἡ οἰκ. Οἰκονομία, ἀλλὰ συμβουλεύει νὰ τελῶμεν μετὰ μέτρου καὶ φειδοῦς, ἀναλόγως πάντοτε τῶν προσόδων καὶ τῆς κοινωνικῆς ἡμῶν θέσεως. Οἰκοδέσποινα, ἥτις ὑπὸ ψευδοῦς φιλοτιμίας καὶ ματαιοφροσύνης ἀγομένη, δαπανᾷ ὑπέρογκα ποσὰ εἰς τὰς κοινωνικὰς ταύτας δαπάνας, ταχέως θέλει μετανοήσῃ, διότι ἡ ἀφροσύνη αὐτῆς γίνεται πρόξενος μεγάλης οικονομικῆς ἀνωμαλίας ἐν τῇ οἰκογενείᾳ· πολλάκις δὲ ἡ τοιαύτη οἰκοδέσποινα δαπανῶσα εἰς τὰ περιττά, στερεῖται καὶ τῶν ἀναγκαίων.

63. Αἱ δὲ πρὸς τέρψιν δαπάναι, ἧτοι αἱ εἰς θέατρα, συναυλίας, ἐκδρομάς, περιπάτους κλπ., ἐπιτρέπονται μὲν ὑπὸ τῆς οἰκ. Οἰκονομίας, διότι, γινόμεναι πρὸς ἄνεσιν καὶ ἀναψυχὴν ἀπὸ τῶν καθημερινῶν κόπων, συντελοῦσιν εἰς διατήρησιν τῆς διανοητικῆς καὶ σωματικῆς ἡμῶν ὑγείας· ἀλλὰ καὶ αὗται πρέπει νὰ γίνωνται πάντοτε μετὰ φειδοῦς, νὰ προτιμῶνται δὲ αἱ ὀλιγώτερον δαπανηραὶ καὶ μᾶλλον ὠφέλιμοι εἰς τὴν ὑγίειαν. Ὑπὸ τὴν ἔποψιν ταύτην ἄρισται καὶ προτιμητέαι εἰσὶν αἱ ἐν τῇ ἐξοχῇ διασκεδάσεις, διότι ἀφ' ἐνὸς μὲν ὁ καθαρὸς ἀἴρ τῶν ἐξοχῶν ἐπιδρᾷ ἐπωφελῶς ἐπὶ τῆς σωματικῆς ἡμῶν ὑγείας, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἡ θέα τῶν καλλονῶν τῆς φύσεως, τὰς ὁποίας ἀφθόνους παρατηρεῖ τις ἐν τῇ ἐξοχῇ, ἀνυψοῖ τὸ πνεῦμα ἡμῶν πρὸς τὸν Δημιουργὸν καὶ παρέχει ἀπόλαυσιν ἀνωτέραν πάσης ὕλικῆς ἀπολαύσεως. Ἐν γένει καὶ εἰς τὰς πρὸς τέρψιν δαπάνας πρέπει νὰ ὀδηγῆται ἡ οἰκοδέσποινα ὑπὸ

τῆς σκέψεως καὶ τοῦ ὑπολογισμοῦ, καὶ νὰ προσπαθῆ μὲν ὅπως διὰ μικρᾶς δαπάνης ἐπιτυχάνη μεγάλην ἀπολαυσιν, νὰ ἔχη δὲ ὡς ἀπαράβατον κανόνα ὅτι εἰς πᾶσαν περίστασιν ἀναλόγως τῶν προσόδων ὀφείλει νὰ ρυθμίζῃ τὰς δαπάνας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄

### Προϋπολογισμός—Οικιακὴ καταστιχογραφία.

64. Ἡ οἰκοδέσποινα εἶναι ὁ φυσικὸς διαχειριστὴς τῶν προσόδων τοῦ οἴκου· ἐπομένως ὁ σύζυγος αὐτῆς, ὡς ἀρχηγὸς τῆς οἰκογενείας, ὀφείλει νὰ παραδίδῃ αὐτῇ τὰς προσόδους πρὸς διαχείρισιν. Πρὸς τοῦτο ὅμως ὀφείλει πρῶτον ἢ γυνὴ νὰ καταστῇ ἀξία τῆς ἐμπιστοσύνης ταύτης τοῦ ἀνδρός, διότι πᾶν δικαίωμα προϋποθέτει ἀνάλογον καθήκον. Ἀπολαμβάνει δὲ τὸ δικαίωμα τοῦτο ἢ γυνὴ ὅταν ἐκπληροῖ πιστῶς τὰ διάφορα αὐτῆς καθήκοντα καὶ ἀποβαίνῃ οὕτως ἀξία τῆς ὑψηλῆς αὐτῆς ἀποστολῆς.

65. Διαχειριζομένη λοιπὸν ἡ τοιαύτη οἰκοδέσποινα τὰς προσόδους τοῦ οἴκου, ἀποχωρίζει πρῶτον ἀπ' αὐτῶν ποσὸν τι πρὸς ἀποταμίευσιν, ὑπερ καλεῖται ἀποθεματικὸν κεφάλαιον· τοῦτο δὲ τὸ κεφάλαιον, τὸν σχηματισμὸν τοῦ ὁποῖου ἐπιβάλλει ἢ φρόνησις καὶ ἢ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια, εἶναι ἀπαραίτητον διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν πτωχὴν ἢ πλουσίαν. Μετὰ τὸν ἀποχωρισμὸν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου, ὀρίζει ἢ οἰκοδέσποινα τὸ διὰ τὰς σωματικὰς δαπάνας ἀναγκαῖον ποσόν· πρὸς τοῦτο δὲ κατατάσσει τὰς δαπάνας ταύτας εἰς τρεῖς γενικὰς κατηγορίας, α΄) εἰς δαπάνας συντηρήσεως, εἰς τὰς

ὁποίας ἀνάγονται αἱ τῆς τροφῆς, τῆς θερμάνσεως, τῆς πλύσεως, τοῦ φωτισμοῦ κλπ., β΄) εἰς δαπάνας κατοικίας, εἰς ἃς ἀνάγονται αἱ τοῦ ἐνοικίου καὶ τῆς ἐν γένει διασκευῆς καὶ ἐπιπλώσεως τοῦ οἴκου, γ΄) εἰς δαπάνας ἱματισμοῦ, εἰς ἃς ἀνάγονται αἱ εἰς ἐνδύματα, ὑποδήματα καὶ ἐν γένει πᾶσαι αἱ εἰς τὸν ἱματισμὸν ἀφορῶσαι δαπάναι.

66. Καὶ τὰς μὲν δαπάνας τῆς συντηρήσεως ἢ Οἰκ. Οἰκονομία συμβουλεύει νὰ κανονίζωμεν μετὰ φειδοῦς πάντοτε, ἀλλ' ἄνευ βλάβης τῆς ὑγείας· οὕτω π. χ. ἐν τῇ διατροφῇ τῆς οἰκογενείας ὀφείλει τις νὰ προσπαθῆ ὅπως διὰ μικρᾶς σχετικῶς δαπάνης ἐπιτυχάνῃ τροφὴν ὑγιεινὴν καὶ ὠφέλιμον· ἐπίσης ἐν τῷ φωτισμῷ, τῇ θερμάνσει καὶ τῇ πλύσει ὀφείλει νὰ ἐπιζητῇ ὅπως διὰ τῶν καταλλήλων μεθόδων ἐπιτυχάνῃ ἐλάττωσιν τῶν δαπανῶν τούτων, χωρὶς ὅμως νὰ παραβλάπτηται ὁ φωτισμὸς καὶ ἡ θέρμανσις τοῦ οἴκου, οὔτε ὁ καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων.

67. Εἰς τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας πρέπει νὰ ἔχη τις ὑπ' ὄψει ὅτι ἢ εἰς προάστειον ἢ ἀποκέντρος συνοικίας τῆς πόλεως κατοικία εἶναι πολὺ εὐωνοτέρα καὶ ὑγιεινότερα ἢ ἐν τοῖς κέντροις τῶν πόλεων. Τὴν δὲ κατοικίαν πρέπει νὰ ἐκλέγῃ τις εὐάερον, καλῶς φωτιζομένην ὑπὸ τοῦ ἡλίου, στερεάν, εὐρύχωρον καὶ παρέχουσαν θέαν ἐλευθέρου ὁρίζοντος· ἀλλ' ἐπειδὴ πάντα ταῦτα τὰ πλεονεκτήματα εὐρίσκει τις μόνον εἰς μέρη ἀρχαίως κατοικημένα, διὰ τοῦτο αἱ ἐξοχαὶ καὶ τὰ προάστεια εἶναι καλὸν νὰ προτιμῶνται πρὸς κατοικίαν, ἐκτὸς ἐὰν ἐνεκα λόγων σπουδαίων ἀναγκάζεται τις νὰ κατοικῇ ἐν τῷ ἄστει. Εἰς δὲ τὰς δαπάνας τῆς περικοσμήσεως καὶ ἐπιπλώσεως τοῦ οἴκου ὀφείλει ἢ οἰκοδέσποινα νὰ προβαίνῃ μετὰ πολλῆς περισκέψεως· ν' ἀποφεύγῃ δηλ.

πᾶσαν πολυτέλειαν καὶ ἐπίδειξιν, νὰ ἐπιζητῇ δὲ τὴν φιλοκαλίαν ἠνωμένην πάντοτε μετὰ τῆς ἀπλότητος, διότι κατὰ τοὺς ἀρχαίους, ἐν τῇ ἀπλότητι ἔγκειται τὸ ὠραῖον. Ἐπομένως ἐν τῇ ἐγκλογῇ τῶν διαφόρων ἐπίπλων καὶ σκευῶν, πρέπει νὰ προτιμᾷ ἡ οἰκοδέσποινα τὰ ἀπλά, κομψά, σπερεὰ καὶ κατὰλληλα δι' ἣν τὰ προορίζει χρήσιν.

68. Εἰς δὲ τὰς δαπάνας τοῦ ἱματισμοῦ, —περὶ ὧν ἐκτενέστερος λόγος γενήσεται ἐν τῇ πρακτικῇ Οἰκονομίᾳ— πρέπει νὰ ἔχη τις ἀσφαλεῖς ὁδηγούς τὴν φρόνησιν καὶ τὴν ἀρετὴν· ἐπομένως ν' ἀποφεύγῃ τὴν πολυτέλειαν, τὴν φιλαρέσκειαν, τὴν ὑπερβολικὴν κομψοπρέπειαν καὶ τὴν συρμοφιλίαν, νὰ ἐπιζητῇ δὲ τὴν ἀπλότητα, τὴν φιλοκαλίαν καὶ τὴν σεμνότητα ἐν τῇ περιβολῇ. Ἐν γένει τὸ ζήτημα τοῦ ἱματισμοῦ εἶναι σπουδαιότατον ἐν τῇ Οἰκ. Οἰκονομίᾳ· διότι αἱ ἀνόητοι καὶ ματαιόφρονες γυναῖκες παρεκτρεπόμεναι εἰς ὑπερβολικὰς δαπάνας ἱματισμοῦ γίνονται πολλάκις παραίτιοι τῆς καταστροφῆς τοῦ οἴκου αὐτῶν. Τοῦναντίον ὅμως ἡ ἐνάρετος καὶ φρόνιμος γυνὴ δαπανᾷ διὰ τὸν ἱματισμὸν ὅσον δύναται ὀλιγώτερα καὶ ἐπιζητεῖ μὲν τὴν φιλοκαλίαν, ἀποφεύγει ὅμως τὰ πολυτελῆ καὶ βαρύτιμα ἐνδύματα καὶ κοσμήματα ὅχι μόνον ὡς δαπανηρά, ἀλλὰ καὶ ὡς κακῶς συνιστῶντα αὐτὴν ὑπὸ ἠθικὴν ἔποψιν. Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος λέγει περὶ τῆς γυναικείας περιβολῆς τὰ ἑξῆς: «Τὰς γυναῖκας ἐν καταστολῇ κοσμίᾳ, μετὰ αἰδοῦς καὶ σωφροσύνης κοσμεῖν ἐκυτάς, μὴ ἐν πλέγμασιν, ἢ ἐν χρυσῷ, ἢ μαργαρίταις, ἢ ἱματισμῷ πολυτελεῖ, ἀλλ' ὅ, πρέπει γυναιξίν ἐπαγγελλομέναις θεοσέβειαν, δι' ἔργων ἀγαθῶν». (1)

(1) Α' πρὸς Τιμόθεον Β' 9.

69. Ἴνα δυνηθῇ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ὀρίσῃ τὰς διαφόρους δαπάνας, πρέπει πρῶτον νὰ ὑπολογίσῃ ἀκριβῶς τὰς προσόδους καὶ ἀναλόγως τούτων νὰ προβῇ εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν δαπανῶν, οὕτω δὲ νὰ συντάξῃ τὸν ἐτήσιον αὐτῆς προϋπολογισμόν. Πρὸς τοῦτο ἐν ἀρχῇ ἐκάστου ἔτους (κατὰ Σεπτέμβριον ἢ Ἰανουάριον) μετὰ τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας συσκεπτομένη, προϋπολογίζει τὰς προσόδους τοῦ οἴκου δι' ὀλόκληρον ἔτος, προσέχουσα ὅμως ἵνα μὴ ὑπολογίσῃ ποτέ προσόδους πλείονας τῶν πραγματικῶν. Διαιροῦσα δὲ εἰς τρεῖς στήλας τὸ ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον κατὰστιχον, γράφει ἐν τῇ πρώτῃ στήλῃ ὑπὸ τὴν λέξιν *Πρόσοδοι* τὸ προϋπολογισθὲν ποσὸν τῶν προσόδων. Εἶτα προϋπολογίζει τὰς δαπάνας ὀλοκλήρου τοῦ ἔτους προσέχουσα καὶ ἐνταῦθα ὅπως μὴ ὑπολογίσῃ ὀλιγωτέρας τῶν ἀληθῶν· καὶ εἰς μὲν τὴν δευτέραν στήλην ἀναγράφει τὸ προϋπολογισθὲν ἀποθεματικὸν κεφάλαιον καὶ ἀφαιρεῖ αὐτὸ ἀπὸ τοῦ ὀλικοῦ ποσοῦ τῶν προσόδων· εἰς δὲ τὴν τρίτην στήλην κκατατάττει τὰς δαπάνας ὅλου τοῦ ἔτους διαιροῦσα αὐτάς οὕτω· α') εἰς δαπάνας συντηρήσεως, ἐν αἷς καὶ αἰ τοῦ φωτισμοῦ, τῆς θερμάνσεως καὶ τῆς πλύσεως, β') κατοικίας, ἢτοι ἐνοικίου καὶ ἐπιπλώσεως οἴκου, γ') ἱματισμοῦ, δ') πνευματικὰς δαπάνας, ἢτοι πρὸς ἀγορὰν βιβλίων, ἐφημερίδων καὶ περιοδικῶν, εἰς ἃς ἀνάγονται καὶ τὰ δίδακτρα, εἴαν ὑπάρχωσι τέκνα ἐν τῷ οἴκῳ, ε') ἠθικὰς δαπάνας, ἢτοι ὑπὲρ φιλανθρωπικῶν σκοπῶν γινομένης, ς') δαπάνας κοινωνικὰς καὶ πρὸς τέρψιν, ζ') διαφόρους ἐκτάκτους δαπάνας, ἐν αἷς καὶ αἰ ἰατρῶν καὶ φαρμάκων καὶ η') δαπάνας ὑπηρεσίας, εἴαν ἐπιτρέπωσιν αἱ πρόσοδοι νὰ προσλαμβάνονται ὑπηρεταὶ παρὰ τῇ οἰκογενείᾳ. Ἐν τέλει προσθέτει τὰ διάφορα ταῦτα προϋπολογισθέντα ποσά, τῶν ὁποίων τὸ ἄθροισμα πρέπει νὰ ἦναι τὸ

αυτό, — ἐάν μὴ μικρότερον, — πρὸς τὸ καθαρὸν ποσὸν τῶν προσόδων τὸ μένον μετὰ τὴν ἀφαίρεσιν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου. Μετὰ τὴν σύνταξιν τοῦ ἐτησίου τούτου προϋπολογισμοῦ, ἢ οἰκοδέσποινα συντάσσει ἐν τῷ αὐτῷ καταστίχῳ καὶ μηνιαῖον, διαιροῦσα ἕκαστον ποσὸν τοῦ ἐτησίου διὰ 12· εἶτα δέ, διαιροῦσα τὸν ἐτήσιον διὰ 365, συντάττει καὶ ἡμερήσιον προϋπολογισμόν, ἐάν θέλῃ, πρὸς πλείονα ἀκρίβειαν.

70. Ἐν τῇ διανομῇ τῶν δαπανῶν λαμβάνονται ὑπ' ὄψει, ὡς καὶ προηγουμένως εἶδομεν, πολλαὶ περιπτώσεις, οἷον τὸ κλίμα, τὰ ἥθη καὶ ἔθιμα τοῦ τόπου ἐν ᾧ ζῆ τις, ἢ ὑγιεινὴ κατάστασις καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας κτλ. διὰ τοῦτο καὶ διάφοροι περὶ τούτου ὑπάρχουσι γινῶμαι. Δυναμέθα ἐν τούτοις νὰ ὀρίσωμεν τὰς δαπάνας κατὰ μέσον ὄρον ὡς ἐξῆς :

Ἀποθεματικὸν κεφάλαιον 12,5—25% ἢτοι  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$  τῶν προσόδων.

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

Τὸ δὲ ὑπόλοιπον ποσὸν τῶν προσόδων διανεμόμεν εἰς τὰ λοιπὰ εἶδη τῶν δαπανῶν ἀναλόγως τῆς σπουδαιότητος αὐτῶν.

Ἴδου κατὰ ταῦτα καὶ σχέδιον ἐτησίου μηνιαίου καὶ ἡμερησίου προϋπολογισμοῦ, ὅπερ δύναται τις νὰ μεταβάλλῃ κατὰ τὰς περιστάσεις.

## ΕΤΗΣΙΟΣ ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1897.

Ἐτήσια πρόσοδοι	Ἀποθεματ. κεφάλαιον	Ἐτήσια δαπάναι
Ἐξ ἐργασίας	Δ. 240	Συντήρησις ἡτοι τροφή, θέρμανσις φωτισμ. καὶ πάν- σις 50% } Δ. 120
Ἐξ ἐνοικίου κτημ.	» 48	
Ἐξ ἐκτάκτων κερδ.	» 12	Κατοικία 15%
Δ. 300	Τὸ $\frac{1}{5}$ τῶν προσόδων ἡτοι προσόδων διὰ τὰς ἐτησίας δαπάνας » 240	ἱματισμὸς 10%
		» 24
		Δαπάναι κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρφην » 9
		Ἐκτακτοὶ δι' ἰατροὺν καὶ φάρμακα » 6
		Βιβλ., περιοδ., ἐφημ. » 12
		Δίδακτρα » 12
		Δατ. φιλανθρωπ. » 12
		Υγιεινὰ » 9
		Δ. 240

## ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Μηνιαίοι εισοδήματα	Μηνιαίοι κερδοφόροι επενδυτικοί	Μηνιαίοι δαπάναι
Εξ έγγασίας	20	Συντήρησις ήτοι τροφή, θέρμανσις, φωτισμ. και πλύσις 50%
Εξ ένοικίου κτήμ. διαρπαγή	4	Λ. 5
Εξ έκτάκτων κερδ.	1	Τò υπόλοιπον τών μνησιαίων προσόδων διά τας μνησιαίας δαπάναις
Λ. 25	25	20
		καί προς τέρψιν » 0,75
		Έκτακτοι δι' ίατρών και φάρμ. » 0,50
		Βιβλία, περιοδικά έφημερίδες » 1
		Δίδακτρα » 1
		Δαπάν. φιλιανθρ. » 1
		Υπερβασια » 0,75
		Λ. 20,00

## ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΙΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ημερήσια προόδοι	Αποθεματ. κεφάλαιον	Ημερήσια δαπάναι
Γρόσια 88 παρ. 30	Τò 1/2 τών προσόδων ήτοι γρόσια 17 παρ. 30	Συντήρησις, τροφή, θέρμανσις, φωτισμός κ.τ.λ. Γρ. 35 παρ. 20
	Τò υπόλοιπον τών προσόδων διά τας ημερησίας δαπάναις	Κατοικία » 10 » 26
	71	Ύγατισμός » 7 » 4
		53
		Δαπ. κοινωνικ. και και προς τέρψιν
		Βιβλία, περιοδικά, έφημ. 17 » 30
		Δαπ. φιλιανθρ. Υπερβασια
		Γρ. 71

71. Μετά τήν σύνταξιν τοῦ ἔτησιου, μηνιαίου καί ἡμερησίου προϋπολογισμοῦ, ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νά ἐγγράφῃ ἀκριδέστατα εἰς πρόχειρόν τι κατάστιχον πᾶν ὅ,τι καθ' ἑκάστην εἰσπράττει καί δαπανᾷ. Ταῦτα δὲ τὰ προχείρως γεγραμμένα ἀντιγράφει καθ' ἑκάστην ἑσπέραν εἰς τὸ ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον μηνιαῖον κατάστιχον ἢ ἡμερολόγιον, τοῦ ὁποίου τύπον παρέχομεν κατωτέρω. Δώδεκα τοιαῦτα ἡμερολόγια, ὧν ἕκαστον εἶνε ὠρισμένον δι' ἓνα μῆνα, ἀποτελοῦσι τὸ ἔτήσιον κατάστιχον τῶν δοσοληψιῶν.

72. Πολλάκις ἔνεκα ἐκτάκτων καί ἀπροσδοκῆτων περιστάσεων, οἷον σοβαρᾶς ἀσθενείας, ἢ ἄλλου τινος αἰτίου, ἀναγκάζεται τις νά ὑπερβῆ εἰς ἓν εἶδος δαπανῶν τὸ ποσόν, τὸ ὁποῖον δι' αὐτὸ προϋπελόγισεν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νά ἐπιφέρῃ ἐλάττωσιν εἰς ἕτερον εἶδος, οὕτως ὥστε τὸ ἄθροισμα τῶν ἐκτελεσθεισῶν δαπανῶν νά ἦναι πάντοτε τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἄθροισμα τῶν ἐν τῷ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένων. Πρὸς τοῦτο ὁμῶς εἶνε ἀπαραίτητον νά παραβάλλῃ ἡ οἰκοδέσποινα καθ' ἕκαστον μῆνα τὰς ἐν τῷ μηνιαίῳ αὐτῆς ἡμερολογίῳ ἀναγεγραμμένας πραγματικὰς καί γενομένας ἤδη δαπάνας πρὸς τὰς ἐν τῷ μηνιαίῳ προϋπολογισμῷ ἀναγεγραμμένας, ἐάν δὲ παρατηρήσῃ ὑπέρβασιν εἰς ἓν εἶδος δαπανῶν νά ἐπιφέρῃ ἀμέσως εἰς ἄλλο τὴν ἀναγκαίαν ἐλάττωσιν. Ἐάν π. χ. ἀναγκάζεται τις νά κατοικήῃ ἐν κεντρικῇ συνοικίᾳ τῆς πόλεως καί ἐπομένως νά ὑπερβάλῃ τὸ διὰ τὰς δαπάνας τῆς κατοικίας προϋπολογισθὲν ποσόν, ὀφείλει νά

ἐλαττώσῃ κατὰ τι τὰς δαπάνας τοῦ ἱματισμοῦ, τῆς ὑπηρεσίας, ἢ τὰς πρὸς τέρψιν, ὅπως ἐπέλθῃ ὁ ἰσολογισμός. Ἐάν δὲ τούναντίον δαπανήσῃ ὀλιγώτερα τῶν ὅσα προϋπελόγισεν, τὸ μένον περίσσευμα προορίζει εἰς ἐκτάκτους δαπάνας· ἐν ἐλλείψει δὲ τοιούτων προσθέτει αὐτὸ εἰς τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον, ἢ κάλλιον τὸ χρησιμοποιεῖ εἰς ἔργα φιλανθρωπικά.



73. Πρὸς μείζονα ἐξάσκησιν ἐν τῇ Οἰκιακῇ Καταστιχογραφίᾳ παραθέτομεν χάριν τῶν διδασκομένων προβλήματα τινὰ προϋπολογισμοῦ πρὸς λύσιν.

1. Οἰκοδέσποινα ἔχουσα προσόδους Γρ. 1500 κατὰ μῆνα, πῶς πρέπει νὰ μερίσῃ τὰς δαπάνας διὰ τὸν ἐτήσιον, τὸν μηνιαῖον καὶ τὸν ἡμερήσιον αὐτῆς προϋπολογισμόν;

2. Αἱ μηνιαῖαι πρόσοδοι οἰκογενείας τινὸς εἰσιν: ἐκ μισθῶν μηνιαίων Λ. 20 καὶ ἐξ ἐνοικίου κτημάτων Λ. 2. Ποῖος θὰ ἦναι ἀναλόγως τῶν προσόδων τούτων ὁ ἐτήσιος, μηνιαῖος καὶ ἡμερήσιος προϋπολογισμός;

3. Ἐν τινι οἰκογενείᾳ κερδαίνουσι κατ' ἔτος ὁ μὲν οἰκοδеспότης ἐξ ἰδίας αὐτοῦ ἐργασίας Γρ. 8400· ἡ δὲ οἰκοδέσποινα ἐργαζομένη κατ' οἶκον Γρ. 2800 καὶ ἐξ ἐκτάκτων κερδῶν ἀμφοτέροι Γρ. 700. Ποῖον ἐτήσιον, μηνιαῖον καὶ ἡμερήσιον προϋπολογισμόν πρέπει νὰ συντάξῃ ἡ οἰκοδέσποινα;

4. Ποῖον προϋπολογισμόν πρέπει νὰ συντάξῃ οἰκοδέσποινα ἔχουσα μηνιαίας προσόδους ἐξ ἐργασίας τοῦ συζύγου Λ. 15 καὶ ἐκ τόκων Λ. 3.

5. Οἰκογένειά τις ἔχει ἐτησίας προσόδους ἐξ ἐργασίας τοῦ οἰκοδеспότη Λ. 360 ἐξ ἐνοικίου κτημάτων Λ. 60 καὶ ἐκ τόκων Λ. 36. Ποῖος θὰ ἦναι ὁ προϋπολογισμός;

74. Ἡ Οἰκιακὴ Οἰκονομία ὅπως διευκολύνῃ ἔτι μᾶλλον τὴν οἰκοδеспοιναν εἰς τὸ δυσχερὲς ἔργον τῆς ρυθμίσεως τῶν δαπανῶν καὶ ἐν γένει εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ πλοῦτου, παρέχει πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ τοῖς ἐξῆς πρακτικωτέροις κανόνας.

α) Μὴ ἀγοράζῃ ἀχρηστὰ καὶ περιττά, ἵνα μὴ στερηῇ τῶν χρησίων καὶ ἀναγκαίων.

β) Μὴ ἀγοράζῃ ἐπὶ πιστώσει, διότι ἡ τοιαύτη ἀγορὰ στοιχίζει πάντοτε πλεόνα.

γ) Μὴ δανείζου ἀνευ σπουδαίας ἀνάγκης.

δ) Μὴ ἀγοράζῃ πλεόνα τῶν ἀναγκαίων, διότι πᾶν ὅ,τι δαπανᾶται ἀνευ ἀνάγκης, δαπανᾶται ἀσκοπῶς καὶ ἡ τοιαύτη δαπάνη εἶνε σπατάλη.

ε) Μὴ περιφρόνει καὶ τὰ ἐλάχιστα κέρδη τὰ προερχόμενα ἐκ τῆς περιεσκεμμένης καὶ ἐγκαίρου ἀγορᾶς, ἀλλ' ἐνθυμοῦ τὸ τοῦ Ἡσιόδου

Εἰ γάρ κεν καὶ σμικρὸν ἐπὶ σμικρῷ καταθεῖτο,  
καὶ θαμὰ τοῦθ' ἔρδοις, τάχα κεν μέγα καὶ τὸ γένοιτο.

### Ἀνακεφαλαίωσις τῆς θεωρητικῆς οἰκονομίας.

75. Εἶδομεν ἐν τῷ θεωρητικῷ μέρει τῆς Οἰκ. οἰκονομίας ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἱκανοποιεῖ τὰς τριπλᾶς αὐτοῦ ἀνάγκας διὰ τοῦ ὕλικου καὶ ἀύλου πλοῦτου. Ὅτι ἀμφοτέρω τε αἷδη τοῦ πλοῦτου ἀποκτᾷ διὰ τῆς ἐργασίας, ἡ ὁποία εἶναι νόμος τοῦ παντός καὶ ἐπομένως καθῆκον ἀπαραίτητον τοῦ ἀνθρώπου ἐπιβαλλόμενον αὐτῷ ὑπὸ τῆς θρησκείας, τῆς ἠθικῆς καὶ αὐτῆς τῆς φύσεως. Εἶδομεν ὅτι ὁ πλοῦτος συντηρεῖται καὶ αὐξάνεται διὰ τῆς φειδοῦς, τὴν ὁποίαν ἡ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια ἐπιβάλλει, καὶ πρὸς ἐξάσκησιν τῆς ὁποίας ἀπαραίτητοί εἰσι καὶ ἄλλαι τινὲς σπουδαῖαι χριστιανικαὶ ἀρεταί, ἧτοι ἡ ἐγκράτεια, ἡ αὐταπαρνησία, ἡ σωφροσύνη καὶ ἡ λιτότης.

Ἐμάθομεν ὅτι μόνον διὰ τῆς καλῆς χρήσεως καθίσταται ὁ πλοῦτος ἐπωφελής· ὅτι ὄχι μόνον τὸν πλοῦτον, ἀλλὰ καὶ τὴν ἐργασίαν καὶ τὸν χρόνον καὶ τὰ πάντα πρέπει νὰ μεταχειριζώ-

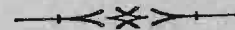
μεθα μετὰ σκέψεως καὶ ὑπολογισμοῦ ὅπως ἀποβαίνωσιν ὠφέλιμα. Εἶδομεν τέλος πῶς καὶ κατὰ ποίους κανόνους ὑφείλομεν νὰ ρυθμίζωμεν τὰς δαπάνους, ὥστε καὶ τῶν ἀναγκαίων νὰ μὴ στερῶμεθα καὶ τῶν περιττῶν νὰ μὴ ἔχωμεν ἀνάγκην. ἢ ἀποταμιεύωμεν δὲ πάντοτε ἀποθεμκτικὸν ποσὸν πρὸς σχηματισμὸν κεφαλαίου.

\*Ἦδη μεταβαίνομεν εἰς τὸ δεῦτερον μέρος, ἤτοι τὴν Πρακτικὴν Οἰκονομίαν.



## ΜΕΡΟΣ Β'

# ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τὸ μέρος τοῦτο τῆς Οἰκιακῆς οἰκονομίας περιλαμβάνει πρακτικωτέρας γνώσεις διὰ τῶν ὁποίων διευκολύνεται ἡ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων, οὓς ἐν τῇ θεωρητικῇ οἰκονομίᾳ διδασκόμεθα. Καθὼς δὲ ἡ πράξις ἄνευ τῆς θεωρίας εἶναι τι τυφλὸν καὶ ἐλλιπές, οὕτω καὶ ἡ γνώσις τοῦ θεωρητικοῦ μόνον μέρους ἐπιστήμης τινὸς ἄνευ πρακτικῆς ἐφαρμογῆς εἰς οὐδὲν ὠφελεῖ. Τοῦτου ἕνεκα ἀναγκαιοτάτη εἰς πᾶσαν νεάνιδα ἀποβαίνει ἡ μετ' ἐπιστάσις μελέτη οὐ μόνον τοῦ θεωρητικοῦ μέρους τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας, ἀλλὰ καὶ τοῦ πρακτικοῦ, τὸ ὅποιον, πρὸς πλείονα ἐξάσκησιν, ὀφείλει καὶ νὰ ἐφαρμόζη κατ' οἶκον ὑπὸ τὴν στοργικὴν ἐπίβλεψιν τῆς μητρὸς αὐτῆς, ἥτις, ὡς πεπειραμένη ἤδη οἰκοδέσποινα, δύναται νὰ καθοδηγήσῃ αὐτὴν εἰς τὴν πρακτικὴν τῆς Οἰκ. Οἰκονομίας ἐφαρμογὴν. Οὕτω δ' ἐκγυμναζομένη ἡ νεάνις ἐν τῇ σπουδαιοτάτῃ ταύτῃ ἐπιστήμῃ, δύναται, ὅταν καὶ αὐτὴ ἐν δέοντι καιρῷ ἀναλάβῃ καθήκοντα οἰκοδεσποίνης, νὰ ἐκπληροῖ αὐτὰ ἀκριβῶς καὶ ἀνελλιπῶς.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'

## Ἄρεται τῆς Οἰκοδεσποίνης.

Εὐσέβεια. — Ἠθικὴ μόρφωσις. — Διανοητικὴ ἀνάπτυξις. — Ὑγίεια — Τάξις. — Ἀκριβεία. — Καθαριότης. — Δραστηριότης. — Πρόνοια καὶ Φειδώ. — Ἐγκράτεια καὶ σωφροσύνη. — Ἀπλότης καὶ φιλοκαλία.

1. «Πασῶν τῶν ἀρετῶν ἡγεμὼν ἐστὶν ἡ εὐσέβεια.» ἔλεγο ὅτι ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι. Καὶ ἀληθῶς ἡ πρωτίστη αὕτη ἀρετὴ καὶ βᾶσις πάσης ἀρετῆς, εἶναι ἀναγκαιοτάτη μὲν εἰς πάντα ἄνθρωπον, ἀπαραίτητος δὲ εἰς τὴν γυναῖκα. Γυνὴ ἀσεβῆς εἶναι τέρας διαφθορᾶς καὶ ἐξαχρειώσεως, οὐδέποτε δὲ ἡ τοιαύτη δύναται ν' ἀποβῆ καλὴ οἰκοδεσποινα. Ἴνα ἐκπληρωσῆ ἡ γυνὴ τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμὸν αὐτῆς, ἔχει ἀνάγκην πίστεως, ἐλπίδος καὶ ἀγάπης πρὸς τὸν Θεόν. Καὶ διὰ μὲν τῆς ἀδιστακτοῦ πίστεως ἀποκτᾷ τὴν δύναμιν καὶ τὸ ἀναγκαῖον θάρρος ὅπως καὶ τὰς δυστυχίας τοῦ βίου μετὰ γενναϊότητος ὑποφέρῃ καὶ τοὺς κόπους καὶ τὰς θυσίας, ἃς ἡ θέσις αὐτῆς ὡς οἰκοδεσποίνης ἀπαιτεῖ μετὰ καρτερίας καὶ αὐταπαρνήσεως ὑπομένη. Διὰ δὲ τῆς πρὸς τὸν Πανάγαθον ἐλπίδος, εἰς πᾶν αὐτῆς ἔργον τὴν βοήθειαν ἐκείνου ἐπικαλουμένη, εἰς δὲ τὰς δυστυχίας καὶ τοὺς κινδύνους παρ' ἐκείνου συνδρομὴν καὶ ἀντίληψιν προσδοκῶσα, ὄχι μόνον αὐτὴ οὐδέποτε ἀπελπίζει, ἀλλὰ καὶ τὸν σύζυγον καὶ ὁλόκληρον τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς πολλάκις σώζει ἀπὸ τῆς ἀπελπισίας καὶ τῶν πολλῶν κακῶν, εἰς τὰ ὅποια αὕτη δύναται νὰ ἐξωθήσῃ τὸν ἄνθρωπον. Διὰ δὲ τῆς πρὸς τὸν Θεὸν ἀγάπης προσπαθεῖ πάντοτε νὰ πράττῃ τὸ θέλημα Αὐτοῦ, ἐκπληροῦσα ἀνελλιπῶς τὰ διάφορα αὐτῆς κα-

θήκοντα, τὰ τε γενικὰ ὡς ἀνθρώπου καὶ τὰ εἰδικὰ ὡς συζύγου, οἰκοδεσποίνης καὶ μητρὸς· αὕτω δὲ καὶ τὸν προορισμὸν τῆς ἐκπληροῦ καὶ τῷ Θεῷ εὐαρεστεῖ.

2. Ἴνα ἐπιτύχῃ ἐν τῷ ἔργῳ αὐτῆς ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ᾔηται κεκοσμημένη, πλὴν τῆς εὐσεβείας, καὶ δι' ὅλων τῶν ἄλλων ἀρετῶν, αἵτινες διακρίνουσι τὸν ἠθικῶς μεμορφωμένον ἄνθρωπον. Πρὸς τοῦτο ἐκ νεαρᾶς ἡλικίας ἀνάγκη νὰ διαπαιδαγωγηθῆ καὶ ἐξασκηθῆ ἐν τῇ ἀρετῇ ὅπως ἀποκτήσῃ ὑγιᾶ ἠθικὴν μόρφωσιν. Ἡ τιμιότης, ἡ εὐθύτης, ἡ δικαιοσύνη, ἡ ἀγαθότης, ἡ φιλάνθρωπιον, ἡ φιλοπατρία, ἡ ἐγκράτεια ἡ σωφροσύνη, ἡ καρτερία, ἡ αὐταπαρνησία εἰσὶν οἱ ὠρσιότεροι μαργαρίται καὶ τὰ πολυτιμότερα κοσμήματα, ἃ τινὰ ὀφείλει νὰ ἐπιζητῆ ἡ γυνὴ πρὸς περικόσμησιν ἑαυτῆς· ἡ δ' ἔχουσα τὰς ἀρετὰς ταύτας καθίσταται ἀληθῆς θησαυρὸς τῆς οἰκογενείας καὶ τοιαύτη οἷαν περιγράφει αὐτὴν ὁ σοφὸς Σολομὼν λέγων «Γυναῖκα ἀνδρείαν τίς εὐρήσει; τιμιωτέρα ἐστὶν αὕτη λίθων πολυτελῶν.»

3. Ἀλλὰ καὶ ὑπὸ διανοητικὴν ἔποψιν ἡ γυνὴ ἀνάγκη νὰ ᾔηται ὅσον τὸ δυνατόν ἀνεπτυγμένη καὶ μεμορφωμένη· διότι ἐὰν δὲν ἔχῃ τὸν νοῦν πεφωτισμένον διὰ τῆς παιδείας καὶ πάσας τὰς διανοητικὰς αὐτῆς δυνάμεις κανονικῶς ἀνεπτυγμένας, οὐδέποτε θὰ δυνηθῆ νὰ ἐπιτύχῃ εἰς τὸ δυσχαρές ἔργον τῆς διεθύνσεως τοῦ οἴκου καὶ τῆς ἀγωγῆς τῶν τέκνων, ἐπειδὴ κατὰ τοὺς ἀρχαίους «ἡ φύσις ἄνευ μαθήσεως τυφλόν.» Διὰ ταῦτα ἡ γυνὴ, ἐγκαίρως διδασκομένη, πρέπει νὰ ἐκμανθάνῃ τὴν μητρικὴν αὐτῆς γλῶσσαν, τὴν ἱστορίαν, τὴν ἱερὰν Κατήχησιν, Ἐκκλησιαστικὴν ἱστορίαν καὶ Χριστιανικὴν ἠθικὴν, τὴν Γεωγραφίαν, τὴν Ἀριθμητικὴν, τὴν Παιδαγωγικὴν, καὶ τὴν Οἰκ. Οἰκονομίαν· ἔτι δὲ ν' ἀποκτᾷ τὰς χρησιμωτέρας

γνώσεις ἐκ τῆς Φυσικῆς, Χημείας καὶ Ὑγιεινῆς. Οὕτω μορφουμένη ἡ γυνὴ καθίσταται ἱκανὴ ἵνα καὶ τὸν οἶκον διευθύνῃ καὶ τὰ τέχνα τῆς διαπαιδαγωγῆς, περὶ τε τῆς σωματικῆς αὐτῶν ὑγιείας φροντίζουσα, καὶ τὸ πνεῦμά των καλλιεργήσῃ καὶ τὴν καρδίαν ἐκ τῆς τρυφερωτάτης αὐτῶν ἡλικίας διαπλάττουσα.

4. Ὑπὸ σωματικὴν δὲ ἐποψίν ἡ γυνὴ ἀνάγκη νὰ ἦναι ὑγιής. ὅπως καὶ τέκνων ὑγιῶν μήτηρ ἀποβαίῃ καὶ δύνηται νὰ ἐκπληροῖ ἀνελλιπῶς τὰ εἰς αὐτὴν ἐπιβαλλόμενα καθήκοντα, ἅτινα πολλάκις πλείστους κόπους παρ' αὐτῆς ἀπαιτοῦσιν. Οὐ μόνον δὲ σωματικῶς ἀλλὰ καὶ διανοητικῶς εἶναι ἀδύνατον νὰ ἐργασθῇ τις μετ' ἐπιτυχίας, ἐὰν δὲν ἦναι ὑγιής κατὰ τὸ σῶμα, διότι κατὰ τι σοφὸν λόγον «νοῦς ὑγιῆς ἐν ὑγιεὶ σώματι». Ἐπομένως ἡ γυνή, ὡς καὶ πᾶς ἄνθρωπος, ἔχει καθήκον νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς σωματικῆς αὐτῆς ὑγιείας καὶ εὐεξίας· πρὸς τοῦτο ὀφείλει νὰ ἀκολουθῇ τακτικὴν καὶ ὑγιεινὴν διαίταν, νὰ ἔχη ὡς κανόνας τοῦ βίου τῆς τὴν ἐγκράτειαν, τὴν λιτότητα καὶ τὴν καθαριότητα, νὰ γυμνάζεται σωματικῶς—καὶ τὸ ἄριστον διὰ τὴν γυναῖκα σωματικὸν γυμνάσιον εἶναι ἡ εἰς οἰκιακὰ ἔργα ἐνασχόλησις—καὶ ἐν γένει νὰ τηρῇ πάντα τὰ πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγιείας παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς.

5. Πλὴν τῶν πρωτίστων τούτων ἀρετῶν, ἀναγκαῖαι ἐπίσης διὰ τὴν γυναῖκα καὶ ἀμέσως ἐξ ἐκείνων ἐκπηγάζουσαι εἰσὶν αἱ ἐπόμεναι :

α) **Τάξις.** Ἄνευ τάξεως ἀδύνατον νὰ ἐπιτύχῃ ἡ οἰκοδόσπουνα ἐν τῷ ἔργῳ αὐτῆς. Τάξιν δὲ λέγουσαι ἐννοοῦμεν οὐχὶ τὴν περιοριζομένην μόνον εἰς τὴν διευθέτησιν τῶν ἐπίπλων καὶ σκευῶν, ἀλλὰ τὴν ἐπικρατοῦτον εἰς πάντα, ἤτοι καὶ εἰς τὴν ἐργασίαν, καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου καὶ τῶν χρημάτων καὶ εἰς πᾶσαν ἐν γένει πράξιν.

Πόσον πολῦτιμος καὶ ἀναγκαῖα διὰ τὴν γυναῖκα εἶναι ἡ ἀρετὴ αὕτη ἐννοοῦμεν, ἐὰν ἀναλογισθῶμεν τὰ κακὰ τὰ προσερχόμενα ἐκ τῆς ἀταξίας. Ἀπώλεια χρόνου, ἄσκοπος δαπάνη χρημάτων, φθορὰ τῶν πραγμάτων εἰς τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀταξίας, ἅτινα ὄχι μόνον τὴν οἰκοδέσποιναν κακῶς συνιστῶσιν, ἀλλὰ καὶ τὴν εὐημερίαν τοῦ οἴκου πολλάκις καταστρέφουσι. Διὰ ταῦτα τὸ παράγγελμα «εἰς τόπος δι' ἑκάστον πράγμα καὶ ἑκάστον πράγμα εἰς τὸν τόπον του, καὶ χρόνος ὠρισμένος δι' ἑκάστην ἐργασίαν, ἑκάστη δὲ ἐργασία εἰς τὸν δι' αὐτὴν ὠρισμένον χρόνον» πρέπει αὐστηρῶς νὰ τηρῆται ἐν τῷ οἴκῳ. Ἐνταῦθα εἶναι ἀρμόδιον νὰ παραθέσωμεν καὶ ὅσα ὁ Ξενοφῶν ἐν τῷ Οἰκονομικῷ λέγει περὶ τῆς πολυτίμου ταύτης ἀρετῆς : «Ἔστι δ' οὐδὲν οὕτως, ὦ γύναι, οὐτ' εὐχρηστον, αὐτε καλὸν ἀνθρώπους ὡς τάξις. . . ἡ δ' ἀταξία ὁμοίον τί μοι δοκεῖ εἶναι οἷόν περ εἰ γεωργὸς ἐμοῦ ἐμβάλοι κριθὰς καὶ πυρούς καὶ ὕσπρια, κἄπειτα ὅποτε δέοι ἢ μάζης ἢ ἄρτου ἢ ὄψου, διαλέγειν δέοι αὐτῷ ἀντὶ τοῦ λαβόντα διευκρινημένοις χρῆσθαι.

Καὶ σὺ οὖν, ὦ γύναι, εἰ τοῦ μὲν τaráχου τούτου μὴ δέοιο, βούλοιο δ' ἀκριβῶς διοικεῖν τὰ ὄντα εἰδέναι καὶ τῶν ὄντων εὐπόρως λαμβάνουσα ὅτω ἂν δέῃ χρῆσθαι, καὶ ἐμοί, ἐὰν τι αἰτῶ, ἐν χάριτι διδόναι, χῶραν τε δοκιμασόμεθα τὴν προσήκουσαν ἑκάστοις ἔχειν, καὶ ἐν ταύτῃ θέντες διδάξωμεν τὸν διάκονον λαμβάνειν τε ἐντεῦθεν καὶ κατατιθέναι πάλιν εἰς ταύτην. . . ὡς δὲ καλὸν φαίνεται ἐπειδὴν ὑποδήματα ἐφεξῆς κέηται κἂν ὅποια ἦ, καλὸν δὲ ἱμάτια κεχωρισμένα ἰδεῖν, κἂν ὅποια ἦ, καλὸν δὲ στρώματα, καλὸν δὲ χαλκία, καλὸν δὲ τὰ ἀμφὶ τραπέζας, καλὸν δὲ καὶ ὁ πάντων καταγελάσειεν ἂν οὐχ ὁ σεμνός, ἀλλ' ὁ κομψός, ὅτι καὶ χύτρας φημί εὐρυθμον φαί-

νεσθαι εύκρινως κειμέναις· τὰ δὲ ἄλλα ἤδη που ἀπὸ τούτου ἅπαντα καλλίω φαίνεται κατὰ κόσμον κείμενα. »

6. *Ἀκριβεία*. Στενὴν σχέσιν πρὸς τὴν τάξιν ἔχει καὶ ἡ οὐχ ἤττον σπουδαία αὕτη ἀρετὴ, ἥτις εἶναι τρόπον τινὰ ἀπόρροια ἐκείνης. Ἡ ἔχουσα τὴν ἀρετὴν ταύτην οἰκοδέσποινα οὐδέποτε ἀφίνει τὰ ἔργα τῆς ἡμιτελῆ καὶ ἐλλιπῆ, ἀλλὰ καὶ ταῦτα ἀκριβῶς καὶ ἐν τῷ ὀρισμένῳ χρόνῳ τελειοῖ καὶ πᾶν αὐτῆς καθήκον ἀνελλιπῶς ἐκπληροῖ, καὶ εἰς τὰς ὑποσχέσεις αὐτῆς καὶ εἰς τοὺς λόγους καὶ εἰς πᾶσαν τὴν διαγωγὴν τῆς τὴν αὐτὴν τηρεῖ ἀκριβείαν. Οὕτως ἐφαρμόζει τὸν κανόνα « ἐκτέλει τὰ ἔργα σου ἀκριβῆ καὶ τέλεια. »

7. *Καθαριότης*. Αὕτη οὐ μόνον εἶναι ἀπαραίτητος ὅρος πρὸς συντήρησιν τῆς υγείας, ἀλλὰ καὶ πρωτίστη ἀρετὴ διακρίνουσα τὸν ἠθικῶς μεμορφωμένον ἄνθρωπον. Ὁ μὴ ἀγαπῶν τὴν καθαριότητα ἀποδεικνύει ὅτι εἶνε ἀγενὴς καὶ εὐτελής τὸ ἦθος· ἀδύνατον δὲ ὁ τοιοῦτος νὰ ἔχη τὴν ψυχὴν καθάραν. Ἀλλ' ἐὰν διὰ πάντα ἄνθρωπον ἡ ἀρετὴ αὕτη εἶνε ἀναγκαία, τῆς οἰκοδεσποίνης πρέπει νὰ ἦναι ὁ ἀχώριστος σύντροφος. Αὕτη ὀφείλει νὰ φροντίζει ὅπως καὶ τὸ σῶμα καὶ τὰ ἐνδύματα καὶ ἑαυτῆς καὶ τῶν τέκνων καὶ πάντων τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας διατηρῶνται καθάρ· ἔτι δὲ ὅπως καὶ ἡ οἰκία καὶ τὰ διάφορα ἐν αὐτῇ ἐπιπλα καὶ σκευὴ ἐπιμελῶς καθαρίζονται καὶ ἐκκονίζονται· ἰδιαιτέραν δὲ φροντίδα καὶ προσοχὴν νὰ καταβάλλῃ ὑπὲρ τῆς καθαριότητος τοῦ ὕδατος καὶ τῶν τροφῶν, ὡς καὶ τοῦ μαγειρείου καὶ τοῦ ἐστιατορίου, ὅπου τὰ διάφορα μαγειρικά καὶ ἐπιτραπέζια σκευὴ πρέπει νὰ λάμπωσιν ἐκ τῆς καθαριότητος.

8. *Δραστηριότης*. Καὶ αὕτη εἶναι μία τῶν σπουδαιοτάτων ἀρετῶν· συνίσταται δὲ κυρίως εἰς τὸ νὰ ἐκπληροῖ τις τὰ ἔργα

καὶ γενικώτερον πάντα τὰ καθήκοντα αὐτοῦ ἀνεנדότως καὶ ἀγογγύστως, μὴ φειδόμενος κόπων, στερήσεων καὶ θυσιῶν. Οὕτως ἐφαρμόζεται ὁ κανὼν « Πείθου εἰς τὴν ἐργασίαν. » Πόσῃ σπουδαιότητᾳ ἔχει ἡ ἀρετὴ αὕτη διὰ πάντα ἄνθρωπον καὶ ἰδίᾳ διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν, καταφαίνεται ἐκ τούτου ὅτι στηρίζεται ἐπὶ τῆς αὐταπαρνησίας, ἥτις εἶναι μία τῶν πρωτίστων χριστιανικῶν ἀρετῶν. Ὅθεν οἰκοδέσποινα δραστηρία, ὑπομένουσα πάντα κόπον καὶ πᾶσαν θυσίαν πρὸς εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας αὐτῆς, δικαίως ἐφελκύει τὴν ἀγάπην καὶ τὸν σεβασμὸν τὸν εἰς τὴν ἀρετὴν ὀφειλόμενον.

9. *Πρόνοια καὶ Φειδώ*. Περὶ τῶν ἀρετῶν τούτων ἐλέχθησαν τὰ δέοντα ἐν τῇ Θεωρητικῇ Οἰκονομίᾳ. Εἶδομεν ἐκεῖ ὅτι τὴν πρόνοιαν ἡ φύσις αὐτὴ ἐπιβάλλει, ἡ δὲ φρόνησις, ἡ φιλοστοργία καὶ ἡ πρὸς τελειοποίησιν ἡμῶν σπουδὴ ἀπαιτεῖ. Ἦδη προσθέτομεν ὅτι ἡ μὲν πρόνοια χαρακτηρίζει τὰ πεπολιτισμένα ἔθνη, ἡ δὲ ἀπρονοησία τὰ ἀπολίτιστα καὶ εἰς παχυλὴν ἀμάθειαν βεβυθισμένα· ὡς δὲ ἐκ πείρας εἶναι γνωστόν, ὁ σπουδαιότατος παράγων τῆς πενίας εἶναι ἡ ἀπρονοησία. Ἐκ τῆς προνοίας ἐκπηγάζει ἕτερα σπουδαία ἀρετὴ, ἡ φειδώ, ἥτις συνίσταται κυρίως εἰς τὴν ἔμφρονα καὶ λελογισμένην χρῆσιν καὶ τῶν χρημάτων καὶ τοῦ χρόνου καὶ παντὸς ἐν γένει πράγματος, περιορίζεται δὲ εἰς τὰ ὑπὸ τοῦ λογικοῦ καὶ τῆς φρονήσεως κεχαραγμένα εἰς αὐτὴν ὄρια, τ. ε. ἀποφεύγει ἐξίσου τὴν γλισχρότητα καὶ φιλαργυρίαν, ὡς καὶ τὴν ἀσωτίαν καὶ σπατάλην. Κατὰ ταῦτα ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα περὶ τοῦ μέλλοντος τῆς οἰκογενείας τῆς προνοοῦσα καὶ τὴν φειδῶ ἐν παντὶ ἐφαρμόζουσα, οὔτε ὑπὸ τῆς πολυτελείας, οὔτε ὑπὸ τῆς ματαιοφροσύνης καὶ τῆς πρὸς ἐπίδειξιν κλίσεως ἐπηρεάζεται, ἀλλὰ διὰ τῆς φειδωλῆς καὶ λελογισμένης διαχειρίσεως τοῦ

(Οἰκιακὴ Οἰκονομία).

οικογενειακού πλούτου και τὰς πολλαπλὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας τῆς ἱκανοποιεῖ, καὶ ἀποθεματικόν τι ποσὸν ἀνάλογον τῶν προσόδων ἀποταμιεύει πάντοτε διὰ τὸ μέλλον, ἐκ τοῦ ὁποῦ μεγάλα κεφάλαια πολλάκις σχηματίζονται.

10. *Ἐγκράτεια καὶ σωφροσύνη.* Ἀπαραίτητοι διὰ τὴν οἰκοδέσποιαν εἰσι καὶ αἱ δύο αὗται ἀρεταί, τὰς ὁποίας διὰ τῆς ἠθικῆς καὶ χριστιανικῆς μορφώσεως ἀποκτᾶ. Γυνὴ μὴ ἔχουσα τὰς ἀρετὰς ταύτας εἶνε ἀδύνατον νὰ ἐξασκήσῃ τὴν πρόνοιαν, τὴν φειδῶ καὶ πᾶσαν ἄλλην ἀρετὴν. Τούναντίον δὲ ἡ ἐγκρατής καὶ σώφρων γυνὴ τὴν εὐδαιμονίαν τῶν περι αὐτῆν καὶ τὸ καθῆκον ὑπεράνω πάσης ἀπολαύσεως τιθεμένη, μετὰ καρτερίας καὶ αὐταπαρνησίας ἀγωνίζεται τὸν καλὸν ἀγῶνα, οὐ μόνον δὲ τῆς τιμῆς καὶ ὑπολήψεως τῶν ἄλλων ἀξία καθίσταται, ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἐκ τῆς ἐκπληρώσεως τῶν καθηκόντων τῆς ἀπολαμβάνει τὴν γλυκυτέραν ἐπὶ τῆς γῆς ἀπόλαυσιν.

Εἰς τὴν τοιαύτην γυναῖκα ἀναφέρεται τὸ τοῦ Μενάνδρου «*Ταμειὸν ἀρετῆς ἐστὶν ἡ σώφρων γυνή.*»

11. *Ἀπλότης καὶ φιλοκαλία.* Ἴνα ᾖ ἡ οἰκοδέσποινα ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν τελεία, ἀνάγκη νὰ ἔχῃ καὶ τὰς δύο ταύτας ἀρετὰς, αἵτινες ἠνωμένοι ἀποτελοῦσι τὸν λαμπρότερον τύπον τῆς καλαισθητικῆς μορφώσεως.

Πρὸς τοῦτο ἐγκαίρως δέον ἐν ἀναπτυχθῆ ἐν τῇ εὐαισθητῇ καρδίᾳ τῆς γυναικὸς τὸ ἔμφυτον ἐν αὐτῇ αἶσθημα τοῦ καλοῦ νὰ ἐμπνευσθῆ ἐξ ἀπαλῶν ἀνύχων ἔρωτα καὶ θαυμασμὸν πρὸς πᾶν ἀγαθόν, ἀληθές καὶ ὠραῖον, ἐπομένως δὲ καὶ πρὸς τὰς ἀγνάς τῆς φύσεως καλλονάς, τῶν ὁποίων ἡ συνεχὴς καὶ προσεκτικὴ μελέτη ἐξευγενίζει τὴν καρδίαν καὶ ἀνυψοῖ τὸν νοῦν πρὸς Αὐτὸν τὸν τελειότατον καὶ αἰώνιον τύπον τοῦ καλοῦ, τὸν Δημιουργόν. Τοῦτο δὲ τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ ἢ καλαισθητι-

κῶς μεμορφωμένη γυνὴ προσπαθεῖ πάντοτε νὰ ἐξωτερικεῖ καὶ εἰς τοὺς λόγους καὶ εἰς τὰς πράξεις καὶ εἰς πᾶσαν ἐν γένει τὴν διαγωγὴν αὐτῆς. Ἐπομένως καὶ εἰς τὸν ἱματισμὸν τὴν φιλοκαλίαν ἐφαρμόζει, καὶ τὰ ἔπιπλα τοῦ οἴκου ἐκλέγει σύμφωνα πρὸς τὰς ὑπαγορεύσεις τῆς καλαισθησίας, φιλοκάλως δ' ἐπίσης τοποθετεῖ καὶ διασκευάζει αὐτά.

12. Ἀλλὰ μεγίστη ἀπαιτεῖται προσοχὴ ὅπως μὴ συγχέωμεν τὴν φιλοκαλίαν μετὰ τῆς πολυτελείας, ὡς πράττουσι τινες ματαιόφρονες γυναῖκες, αἵτινες τὴν πρὸς τὴν πολυτέλειαν καὶ τὸν καλλωπισμὸν τάσιν αὐτῶν ζητοῦσι νὰ δικαιολογήτωσι προφασιζόμεναι φιλοκαλίαν. Τούναντίον, ἡ φιλοκαλία τότε μόνον εἶνε ἀληθὴς καὶ πολύτιμος ἀρετὴ, ὅταν ᾖ μετὰ τῆς ἀπλότητος ἠνωμένη. Παράδειγμα τούτου ἔχομεν τοὺς ἀρχαίους ἡμῶν προγόνους, οἱ ὅποιοι φρονοῦντες ὅτι ἐν τῇ ἀπλότητι ἔγκαιται τὸ ὠραῖον, τοσοῦτον ἀνέπτυξαν τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ, ὥστε οὐδεὶς ποτε ἠδυνήθη νὰ φθάσῃ αὐτοὺς κατὰ τὴν καλαισθητικὴν μόρφωσιν· τὰ δὲ ἀθάνατα αὐτῶν καλλιτεχνήματα τὰ ὅποια ἐπὶ αἰῶνας ὀλοκλήρους ἤδη χρησιμεύουσιν ὡς πρότυπα τέχνης, διακρίνονται οὐχὶ διὰ τὴν πολυτέλειαν, ἀλλὰ διὰ τὴν λεπτοτάτην αἶσθησιν τοῦ καλοῦ ἠνωμένην μετ' αὐστηρᾶς ἀπλότητος. Κατὰ ταῦτα φιλόκαλος δύναται καὶ ὀφείλει νὰ ᾖ πᾶσα γυνὴ τόσοσὸν ἡ πλουσία, ὅσον καὶ ἡ πτωχή, ἥτις καὶ τὰ εὐτελέστερα ἐνδύματα ἢ ἔπιπλα δύναται νὰ καταστήσῃ ὠραία διαχύνουσα ἐπ' αὐτῶν τὸ ἄρωμα τῆς ἀπλότητος καὶ φιλοκαλίας.

13. Εὐσέβεια λοιπὸν μετὰ τῆς ὑγιούς ἠθικῆς καὶ διανοητικῆς μορφώσεως, τάξις, ἀκρίβεια, καθαριότης, δραστηριότης, πρόνοια καὶ φειδῶ, ἐγκράτεια καὶ σωφροσύνη, ἀπλότης καὶ φιλοκαλία, ἰδοὺ τὸ σύνολον τῶν ἀρετῶν, αἵτινες δέον ἵνα

περικοσμῶσι πάσαν γυναῖκα, καὶ διὰ τῶν ὁποίων καθίσταται αὕτη πολύτιμος ἀληθῶς παράγων τῆς οἰκογενειακῆς εὐδαιμονίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄

**Καθίκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης πρὸς τοὺς γονεῖς, τοὺς ἀδελφούς, τοὺς λοιποὺς συγγενεῖς καὶ τοὺς φίλους.—πρὸς τὸν σύζυγον καὶ τὰ τέκνα—πρὸς τοὺς παιδαγωγούς καὶ διδασκάλους — πρὸς τοὺς ὑπηρέτας.**

14. Πᾶς ἄνθρωπος ἔχει ἐπὶ τῆς γῆς διττὰ καθήκοντα νὰ ἐκπληρώσῃ: γενικά, ἢ ἀπόλυτα πρὸς τὸν θεὸν πρὸς τὸν πλησίον καὶ πρὸς ἑαυτὸν, καὶ εἰδικά, ἢ σχετικὰ, ἅτινα ἐκπηγάζουσιν ἐκ σχέσεων, τὰς ὁποίας οἰκειοθελῶς τις συνάπτει, ὡς π. χ. ἐκ τοῦ γάμου, ἐκ τῆς φιλίας κτλ. Πάντα τὰ καθήκοντα ταῦτα, τὰ ὁποῖα καὶ ἡ γυνὴ ἔχει ἐξίσου ὡς καὶ ὁ ἀνὴρ, γενικά μὲν ὡς ἄνθρωπος, εἰδικά δὲ ὡς σύζυγος, μήτηρ καὶ οἰκοδεσποινα, διδασκόμεθα ἐν τῇ Ἱερᾷ Κατηχήσει καὶ τῇ χριστιανικῇ ἠθικῇ. Ἐνταῦθα δὲ θὰ ἐξετάσωμεν μερικώτερον τὰ καθήκοντα τῆς γυναικός, ὡς οἰκοδεσποίνης, πρὸς πάντας τοὺς περὶ αὐτήν, ἤτοι πρὸς τοὺς γονεῖς αὐτῆς, τοὺς ἀδελφούς, τοὺς λοιποὺς συγγενεῖς καὶ τοὺς φίλους, πρὸς τὸν σύζυγον καὶ τὰ τέκνα, πρὸς τοὺς παιδαγωγούς καὶ διδασκάλους τῶν τέκνων καὶ τέλος πρὸς τοὺς ὑπηρέτας.

15. Καὶ πρῶτον πρὸς τοὺς γονεῖς αὐτῆς ὀφείλει πάντοτε ἡ γυνὴ ἀγάπην ἐγκάρδιον, σεβασμὸν καὶ εὐγνωμοσύνην· ὑπὸ τῶν αἰσθημάτων δὲ τούτων ἐμπνεομένη οὔτε λέγει, οὔτε

πράττει ποτέ τι δυνάμενον νὰ δυσαρεστήσῃ ἢ νὰ λυπήσῃ αὐτούς· ἐπομένως καὶ γηροκομεῖ αὐτοὺς προθύμως καὶ ἐν δειναῖς περιστάσεσι τυχόν εὕρισκομένους μετ' ἀγάπης καὶ ἀφοσιώσεως βοηθεῖ καὶ περιθάλλει. Ἐν γένει δι' εὐσεβοῦς πρὸς τοὺς γονεῖς διαγωγῆς ἀποδεικνύει ὅτι ἔχει ἀγωγὴν ἀληθῶς χριστιανικὴν καὶ ὅτι καὶ τὰ λοιπὰ αὐτῆς καθήκοντα πιστῶς ἐκπληροῖ· διότι γυνὴ φιλόστοργος πρὸς τοὺς γονεῖς ἔπεται ὅτι καὶ πρὸς τὸν σύζυγον καὶ πρὸς τὰ τέκνα αὐτῆς εἶνε τρυφερὰ καὶ ἀφοσιωμένος· τούναντίον δὲ ἢ μὴ ἀγαπῶσα τοὺς γονεῖς, οὔτε τὸν σύζυγον οὔτε τὰ τέκνα δύναται τρυφερῶς ν' ἀγαπήσῃ.

16. Πρὸς δὲ τοὺς ἀδελφούς καὶ τοὺς λοιποὺς συγγενεῖς ὀφείλει ἐπίσης νὰ δεικνύῃ καὶ διὰ τῶν λόγων καὶ διὰ τῶν ἔργων ἐγκάρδιον ἀγάπην, παραβλέπουσα πολλάκις καὶ τὰς τυχόν ἐλλείψεις ἢ ἰδιοτροπίας των. Οὕτω βοηθοῦσα προθύμως καὶ προστατεύουσα αὐτούς, ἐὰν εὕρισκωνται ἐν ἀνάγκαις, ἢ ὑπὸ τὴν ἰδίαν αὐτῆς στέγην μετὰ στοργῆς περιθάλλουσα, ἐν γένει δὲ τρυφερὰν ἀγάπην πάντοτε δεικνύουσα πρὸς αὐτούς, κατορθοῖ νὰ ἐφελκύσῃ τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἀγάπην των. Οὕτω δ' ἐπιτυγχάνεται ἢ τόσον πολύτιμος εἰρήνη καὶ ἁρμονία μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καὶ τῶν συγγενῶν ἐν γένει, εἴτε ὁμοῦ συζώντων εἴτε μὴ.

17. Πρὸς δὲ τοὺς φίλους τῆς οἰκογενείας ὀφείλει νὰ συμπεριφέρηται ἢ οἰκοδεσποινα μετὰ πολλῆς εὐγενείας καὶ λεπτότητος, ἥτις ὅμως πρέπει νὰ προέρχεται οὐχὶ ἐκ τῆς προσπεποιημένης ἀβρότητας τῶν τρόπων, ἢ ὁποῖα εἶνε ἀπόρροια τοῦ ψευδοῦς πολιτισμοῦ, ἀλλ' ἐκ τῆς ἀγαθότητος τῆς ψυχῆς. Ὄφείλει δὲ νὰ ἐκλέγῃ μεταξὺ τῶν γνωστῶν τῆς φιλίας ὀλίγας, ἀλλ' ἀξίας ἀγάπης καὶ ἐμπιστοσύνης, καὶ μόνον πρὸς τὰς τοιαύτας νὰ συνδέηται διὰ τοῦ ἱεροῦ δεσμοῦ τῆς ἀληθοῦς καὶ

ειλικρινού; φίλις. Τὰς τοιαύτας φίλας περιβάλλει δι' ὅλης τῆς ἀγάπης καὶ ἀφοσιώσεως αὐτῆς, καὶ χαίρει μὲν ειλικρινῶς διὰ τὰς εὐτυχίας, λυπείται δὲ ἀπὸ καρδίας διὰ τὰς δυστυχίας των, οὐδὲν ὡς φθονοῦσα ἢ ἐπιβουλευομένη αὐτάς, ἐμπιστεύεται εἰς αὐτάς, οὕσας ἀξίως ἐμπιστοσύνης, φυλάττει δὲ καὶ αὐτή, ὡς ἱερὰν παρακκαταθήκην, πᾶν ἀπόρρητον ὅπερ ἐκείναι τῇ ἐνεπιστεύθησαν· βοηθεῖ καθ' ὅσον δύναται, προστατεύει καὶ ὑποστηρίζει ὕλικῶς καὶ ἠθικῶς τὰς φίλας τῆς, ἐὰν ἀναξιοπαθῶσι, καὶ οὐδὲν παρκαμελεῖ ὅπως ἀποδείξῃ τὴν πρὸς αὐτάς ἀγάπην καὶ ειλικρινειάν τῆς.

18. Τὰ πρὸς τὸν σύζυγον πρῶτιστα καθήκοντα τῆς γυναικός εἰσιν α) ἡ πίστις, ἥτις εἶνε τὸ σπουδαιότατον ἐχέγγυον τῆς ἀρμονικῆς τῶν συζύγων συμβιώσεως β) ἡ ειλικρινὴς καὶ ἐγκάρδιος ἀγάπη καὶ ἀφοσίωσις καὶ γ) ἡ πρὸς τὸν σύζυγον, ὡς πρὸς ἀρχηγὸν τῆς οἰκογενείας τιμὴ καὶ ὑποταγή, κατὰ τὸ ἱερὸν πράγμαγμα τοῦ Ἀποστόλου Παύλου « Αἱ γυναῖκες ὑποτάσσεσθε τοῖς ἰδίοις ἀνδράσιν ».

19. Ἐκ τῆς αὐστηρᾶς τηρήσεως τῶν πρὸς τὸν σύζυγον καθηκόντων τῆς γυναικὸς πηγάζει κατὰ τὸ μέγιστον μέρος ἡ οἰκογενειακὴ ἀρμονία καὶ εὐημερία. Ἡ ειλικρινῶς ἀγαπῶσα τὸν σύζυγον αὐτῆς γυνὴ προσέχει ἵνα μὴ δυσχερῆσθῃ αὐτὸν διὰ τῶν λόγων ἢ διὰ τῶν ἔργων, ὑπακούει αὐτῷ καὶ συμπεριφέρεται μετὰ πραότητος καὶ γλυκύτητος, οὐδέποτε δὲ τραχέως καὶ ὕβριστικῶς. Πρὸς τούτοις ἡ καλὴ σύζυγος ἐν μὲν ταῖς εὐτυχίαις χαίρει μετὰ τοῦ συζύγου καὶ εἰς ἀγαθοεργίας προτρέπει αὐτόν, ἐν δὲ ταῖς δυστυχίαις παρηγορεῖ καὶ ἐνισχύει τὸν σύζυγον ἐμπνέουσα αὐτῷ θάρρος καὶ ἐλπίδα, καὶ οὕτω σώζει αὐτὸν πολλάκις ἀπὸ τῆς ἀπελπισίας. Τέλος ἡ ἀγαθὴ καὶ φρόνιμος γυνὴ φροντίζει καὶ προσπαθεῖ πάντοτε νὰ

καθιστᾷ τὴν οἰκίαν εὐάρεστον ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν καὶ τερπὴν διὰ τὸν σύζυγον διαμονήν, τοῦθ' ὅπερ κατὰ μέγα μέρος συντελεῖ εἰς τὴν οἰκογενειακὴν εὐδαιμονίαν· διότι ὅταν ὁ σύζυγος δὲν εὐρίσκη παρὰ τῇ οἰκογενείᾳ αὐτοῦ ἀνακούφισιν καὶ ἀναψυχὴν ἀπὸ τῶν κόπων καὶ μεριμνῶν του, ἀναγκάζεται νὰ ζητῇ ἄλλαχοῦ, ἐκτὸς τῆς οἰκίας συνεχῶς διατρίβων, τέρψεις καὶ διασκεδάσεις, αἵτινες ἐπιφέρουσι πολλάκις τὴν ἠθικὴν καὶ ὕλικὴν αὐτοῦ καταστροφήν. Διὰ ταῦτα ἡ καλὴ σύζυγος δεικνυομένη πάντοτε γλυκεῖα, τρυφερὰ καὶ περιποιητικὴ, ἐφέλκει τὴν ἀγάπην, τὸν σεβασμὸν καὶ τὴν ἐκτίμησιν τοῦ συζύγου, καὶ οὕτω συγκρατοῦσα αὐτὸν εἰς τὸ καθήκον ἐπιτυγχάνει τῆς εὐδαιμονίας τοῦ οἴκου αὐτῆς.

20. Ἄλλ' ὡς ἡ γυνὴ, οὕτω καὶ ὁ ἀνὴρ ἀνάγκη νὰ ἔχη τὰ ἀπαιτούμενα προσόντα ὅπως καταστήσῃ τὴν οἰκογένειαν αὐτοῦ εὐτυχῆ. Διὰ τοῦτο πρέπει καὶ οὗτος νὰ ἔχη ὡς ἐφόδια διὰ τὸν βίον τὴν εὐσέβειαν, τὴν ἠθικὴν μόρφωσιν, τὴν διανοητικὴν ἀνάπτυξιν καὶ πᾶν ἐν γένει προσόν, ὅπερ συνιστᾷ τὸν καλῶς ἀντεθραμμένον ἄνθρωπον, καὶ τὸ ὅποιον δύναται νὰ συμβάλῃ πρὸς ἐξασφάλισιν τῆς εὐδαιμονίας τῆς μελλούσης νὰ ἰδρυθῇ οἰκογενείας. Οὕτω καὶ μόνον, διὰ τῆς ἀρμονικῆς τῶν συζύγων συμβιώσεως καὶ τῆς ἀμοιβαίας αὐτῶν βοηθείας ἐν τῇ ἐκπληρώσει τοῦ καθήκοντος, εὐδοῦται ὁ ἱερὸς τοῦ γάμου σκοπός.

21. Τὰ πρὸς τὰ τέκνα καθήκοντα τῆς γυναικὸς εἰσι τὰ σπουδαιότατα πάντων. Καίτοι δὲ διδάσκονται ταῦτα κυρίως ἐν τῇ Παιδαγωγικῇ, ἐν τούτοις καὶ ἡ Οἰκ. Οἰκονομία ὡς ἔχουσα στενὴν σχέσιν πρὸς τὴν Παιδαγωγικὴν, ποιεῖται περὶ αὐτῶν σύντομον λόγον.

Τὸ πρῶτιστον καθήκον τῆς μητρὸς εἶναι ν' ἀγαπᾷ τὰ τέ-

κνα αὐτῆς μεθ' ὅλης τῆς τρυφερότητος καὶ τῆς στοργῆς, ἣν τῆ ἔμπνέει τὸ μητρικὸν φίλτρον, ὅπερ ὁ θεὸς ἐνεφύτευσεν ἐν τῆ καρδίᾳ αὐτῆς, ἐπομένως δὲ νὰ ἐκπληροῖ πάντα τὰ καθήκοντα, τὰ ὅποια ἢ πρὸς τὰ τέκνα αὐτῆς στοργῆ τῆ ἐπιβάλλει. Καὶ πρῶτον ὀφείλει νὰ φροντίζῃ περὶ τῆς σωματικῆς αὐτῶν ὑγείας· πρὸς τοῦτο δὲ καὶ περὶ τῆς τροφῆς καὶ περὶ τῆς ὅλης διαίτης τῶν πάντοτε μεριμνᾷ· παρέχει εἰς αὐτὰ τροφὴν ἐπαρκῆ, θρεπτικὴν καὶ ὑγιεινὴν, φροντίζει δ' ἐπίσης καὶ περὶ τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος καὶ τῶν ἐνδυμάτων αὐτῶν, τοῦθ' ὅπερ εἶναι ἀναπόφευκτος ὅρος πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας· οὐδέποτε δὲ ἐνδύει τὰ τέκνα τῆς στενὰ καὶ βαρῆα ἐνδύματα, διότι ταῦτα βλάπτουσι τὴν ὑγίειαν, παρεμποδίζοντα τὴν σωματικὴν τῶν παιδίων ἀνάπτυξιν καὶ μὴ ἐπιτρέποντα αὐτοῖς νὰ κινῶνται ἐλευθέρως. Ἐπίσης πρέπει νὰ φροντίζῃ ἢ μῆτηρ ὅπως ἀναπνέωσι τὰ τέκνα τῆς καθαρὸν ἀέρα· πρὸς τοῦτο δὲ καὶ εἰς περίπατον συνεχῶς τὰ ὀδηγεῖ καὶ πρὸς κατοικίαν ἐκλέγει οἶκημα ὑγιεινὸν καὶ εὐάερον. Ἐν γένει δὲ περὶ τῆς ὅλης διαίτης τῶν τέκνων τῆς μεριμνᾷ ὅπως ἢ αὐτῆ σύμφωνος πρὸς τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης.

22. Σπουδαιότατον ἐπίσης καθήκον τῆς μητρὸς εἶνε νὰ ἐπιμελῆται τῆς ἠθικῆς τῶν τέκνων τῆς μορφώσεως· ἀλλὰ πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ θεωρῇ αὐτὰ ὡς ὄντα λογικὰ, τὰ ὅποια ὁ θεὸς τῆ ἐνεπιστεύθη, ὅπως διὰ τῆς διδασκαλίας καὶ τοῦ παραδείγματος αὐτῆς καθοδηγήσῃ αὐτὰ εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τοῦ προορισμοῦ των. Ἐπομένως δεόν ἐνα γινώσκῃ ὅτι τὸ ἔργον τῆς ἀγωγῆς ἄρχεται ἀμέσως ἀπὸ τῆς βρεφικῆς ἡλικίας, οὐχὶ δὲ ὅταν τὰ παιδιά ἡλικιωθῶσιν, ὡς πράττουσιν ἀμαθεῖς τινες μητέρες, αἱ ὅποια παραμελοῦσι τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων των κατὰ τὴν τρυφερωτάτην ἡλικίαν αὐτῶν, εἴτα δὲ δυσανασχε-

τοῦσι διότι δὲν δύνανται πλέον νὰ ἐκρίζωσιν τὰς ἀποκτηθείσας ἤδη κακὰς ἐξεις. Κατὰ ταῦτα πᾶσα φιλόστοργος μῆτηρ ἐγκαίρως φροντίζει νὰ καλλιεργήσῃ καὶ ἀναπτύξῃ ἐν τῆ εὐπλάστῳ καὶ ἀπαλῇ καρδίᾳ τῶν τέκνων τῆς τὰ σπέρματα πάσης ἀρετῆς καὶ παντός εὐγενεῦς αἰσθήματος. Διδάσκει αὐτὰ πρὸ παντός ἄλλου ν' ἀγαπῶσιν ἐγκαρδίως, νὰ σέβωνται καὶ νὰ θαυμάζωσι τὸν Πανάγαθον Δημιουργόν, συχνάκις δὲ ἐκ τῆς θείας ὡραίου ἄνθους, ἢ πτηνεῦ, ἢ ἄλλου φυσικοῦ ἀντικειμένου λαμβάνει ἀφορμὴν ὅπως ὁμιλήσῃ αὐτοῖς περὶ τῆς ἀγαθότητος καὶ παντοδυναμίας τοῦ Θεοῦ. Πρὸς τούτοις δεικνύουσα εἰς τὰ τέκνα τῆς τὰς καλλονὰς τῆς φύσεως, ταῖς ἐμπνέει ἔρωτα πρὸς πᾶν ὑψηλὸν καὶ ὡραῖον, εὐτῷ δὲ καὶ τὴν καρδίαν των ἐξευγενίζει καὶ τὴν καλαισθησίαν των ἀναπτύσσει· διὰ τοῦτο ἐν ταῖς ἐξοχαῖς, ὅπου ἢ φύσις εἶνε πλήρης καλλονῶν, ἐπιτυγχάνεται ἢ ἀγωγή τελειότερα ἢ ἐν τῷ ἄστει· καὶ τοῦτο εἶνε ἰσχυρὸς λόγος ὅπως προτιμᾶται ἢ ἐν ἐξοχαῖς καὶ προαστείοις κατοικία τοῦλάχιστον κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν τῶν τέκνων.

23. Πρὸς τῆ εὐσεβείᾳ, ἣτις εἶνε βᾶσις καὶ θεμέλιον πάσης ἀρετῆς, ἢ μῆτηρ ἐμπνέει εἰς τὰ τέκνα τῆς καὶ τὰς ἄλλας ἀρετάς, τὴν φιλαλήθειαν, τὴν φιλοπατρίαν, τὴν πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπην, 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 καθήκον ὑποταγήν. Συνειθίζει πρὸς τούτοις τὰ τέκνα τῆς νὰ φέρωνται εὐγενῶς καὶ φιλοφρόνως πρὸς τοὺς συγγενεῖς αὐτῶν, τοὺς ξένους καὶ τοὺς ὑπηρέτας. Ὅπως δὲ νηπιόθεν διδασχθῶσι τὴν ἀπλότητα καὶ μὴ ἀποκτήσωσι τὴν ὀλεθρίαν ἐξιν τῆς πολυτελείας καὶ τοῦ καλλωπισμοῦ, οὐδέποτε

ένδύει αὐτὰ πολυτελῆ ἢ διὰ τὴν κομψότητα διακρινόμενα ἐνδύματα.

24. Ἄλλ' ὅπως ἐπιτύχη ἡ μήτηρ εἰς τὸ δυσχερές ἔργον τῆς ἀγωγῆς, πρέπει ἐγκαίρως νὰ συνηθίσῃ τὰ τέκνα τῆς εἰς τὴν ὑπακοήν, διότι ἄνευ ταύτης πᾶσα προσπάθεια πρὸς ἠθικοποίησιν ἀποβαίνει ματαία· πρὸς τοῦτο δέον ἵνα διδάξῃ αὐτὰ νὰ θεωρῶσι τὸ καθῆκον ὡς νόμον ἀπαράβατον, οὐχὶ δὲ νὰ ἐκτελῶσιν αὐτὸ χάριν ἀμοιβῆς ἢ πρὸς ἀποφυγὴν τιμωρίας. Καὶ σπανίως μὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζηται ἀμοιβὰς καὶ ποινάς, μετρίως δὲ ἐπιπλήξεις, καὶ ταύτας οὐχὶ μετ' ὀργῆς, ἀλλὰ μετ' ἀγαθότητος καὶ γλυκύτητος.

Ἐν γένει δὲ καὶ αἱ τιμωραὶ καὶ αἱ ἐπιπλήξεις ὠφελουσί μόνον ὅταν γίνωνται δικαίως καὶ ἐν δέοντι καιρῷ· ἄλλως, ἀντὶ ὠφελείας βλάβην μᾶλλον παρέχουσιν, ἐπειδὴ κάλλιστα δύνανται νὰ διακρίνωσι τὰ παιδιά τὸ δίκαιον ἢ μὴ τῆς ἐπιβαλλομένης εἰς αὐτὰ τιμωρίας. Ἐπιβλαβὴς ἐπίσης εἰς τὴν ἠθικοποίησιν τῶν τέκνων εἶνε καὶ ἡ μεγάλη καὶ παράλογος ἐπιείκεια τῶν γονέων, ὡς καὶ ἡ σκληρότης αὐτῶν.

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

τέκνα τῆς, τὰ ὅποια πλέον παντὸς ἄλλου παραδείγματος, τὸ τῆς μητρὸς παράδειγμα ἀπομιμοῦνται.

26. Τῆς δὲ διανοητικῆς ἀναπτύξεως τῶν τέκνων τῆς ἐπιμελεῖται ἡ μήτηρ διδάσκουσα αὐτὰ ἀπὸ τῆς νηπιακῆς ἔτι ἡλικίας των νὰ ὀμιλῶσι καθαράν καὶ ἄνευ βραβυαρισμῶν τὴν μητρικὴν των γλῶσσαν, ἔτι δὲ ἀναπτύσσουσα ἐγκαίρως καὶ κανονικῶς τὰς διανοητικὰς αὐτῶν δυνάμεις. Πρὸς τοῦτο ἐν μὲν τῇ νηπιακῇ ἡλικίᾳ τῶν τέκνων ἡ ἴδια κατὰ τὰς μετ' αὐτῶν παιδιὰς καὶ συνδιαλέξεις τῆς, μεταδίδει εἰς αὐτὰ διαφόρους γνώσεις προσιτὰς εἰς τὸ πνεῦμά των, καὶ οὕτως ἐξασκεῖ τὴν μνήμην, τὴν ἀντίληψιν καὶ τὴν κρίσιν αὐτῶν. Βραδύτερον δὲ ἐκλέγουσα ἀρμοδίους παιδαγωγούς καὶ διδασκάλους παρέχει εἰς αὐτὰ πάντα τὰ μέσα ὅπως ἀναπτύξωσι δεόντως τὸν νοῦν των. Ἐμπνέει δὲ εἰς αὐτὰ ἔρωτα μὲν πρὸς τὴν μελέτην καὶ τὴν σπουδὴν, ἀγάπην δὲ σεβασμὸν καὶ εὐγνωμοσύνην πρὸς τοὺς διδασκάλους, καὶ πρὸς τοῦτους φροντίζει ἵνα ἐκπληρῶσιν ἀνελλιπῶς τὰ σχολικὰ αὐτῶν χρέη, ὑποβοηθοῦσα οὕτω σπουδαίως τὸ ἔργον τοῦ διδασκάλου. Τέλος παρέχει εἰς τὰ τέκνα αὐτῆς πρὸς ἀνάγνωσιν μόνον ἠθικὰ καὶ ὠφέλιμα βιβλία, μορφοῦντα τὸ ἦθος καὶ πλουτίζοντα τὸν νοῦν διὰ χρησίμων γνώσεων.

27. Πρὸς τὰ καθήκοντα ταῦτα τῆς μητρὸς ἀμέσως σχετίζονται καὶ τὰ πρὸς τοὺς παιδαγωγούς καὶ διδασκάλους. Ἡ πρώτη καὶ ἀρίστη παιδαγωγὸς τῶν τέκνων εἶνε ἡ μήτηρ· ἀλλ' ὅταν τὰ παιδιά ἡλικιωθῶσιν εἶνε ἀνάγκη ἢ εἰς σχολὴν τινα νὰ φοιτήσωσιν ἢ κατ' οἶκον νὰ προσληφθῶσιν ἐσωτερικοὶ ἢ ἐξωτερικοὶ παιδαγωγοὶ καὶ διδασκαλοὶ. Ἐν τῇ δευτέρᾳ ταύτῃ περιπτώσει ἡ πρωτίστη φροντίς τῆς μητρὸς εἶνε νὰ ἐκλέξῃ πρόσωπα διανοητικῶς μεμορφωμένα καὶ ἠθικῶς ἀνεπίληπτα,

ἵνα δεόντως διαπαιδαγωγήσωσι καὶ ἐκπαιδεύσωσι τὰ τέκνα της.

28. Καὶ ὡς πρὸς μὲν τὴν παιδαγωγὸν — ἐὰν ὑπάρχη ἀνάγκη νὰ προσληφθῇ τοιαύτη, διότι τὸ ἔργον αὐτῆς δύναται καὶ ἡ μήτηρ μὴ ἢ κἀλλιστα νὰ ἐκπληρώσῃ—μεγίστην καταβάλλει προσοχὴν ἡ μήτηρ εἰς τὴν ἐκλογὴν αὐτῆς· καὶ ὅταν δὲ βεβαιωθῇ ὅτι ἡ παιδαγωγὸς ἔχει πάντα τὰ ἀπαιτούμενα προσόντα, ὀφείλει καὶ πάλιν νὰ ἐπιβλέπῃ ἀπαύστως καὶ ἐπιτηρῇ αὐτήν, φροντίζουσα ὅπως μὴ παραμελῇ τι ἐκ τῶν συντελούντων ἢ εἰς τὴν σωματικὴν ὑγίειαν ἢ εἰς τὴν διανοητικὴν καὶ ἠθικὴν ἀνάπτυξιν τῶν τέκνων της. Οὐδέποτε ὅμως ἡ φρόνιμος μήτηρ φέρεται πρὸς τὴν παιδαγωγὸν τραχέως καὶ ὑβριστικῶς, οὔτε προσβάλλει ἢ περιφρονεῖ αὐτήν, ἀλλὰ καὶ ἡ ἰδία τιμᾶ αὐτήν ὡς τὸ πρόσωπον, εἰς ὃ τὴν ἀγωγὴν τῶν τέκνων της ἐνεπιστεύθη, καὶ ταῦτα διδάσκει νὰ τιμῶσι καὶ ἀγαπῶσιν αὐτήν.

29. Ὡς πρὸς τὴν ἐκλογὴν δὲ τῶν διδασκάλων καὶ διδασκαλισσῶν, καὶ ἐν ταύτῃ ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ προτιμᾶ τοὺς ἱκανωτέρους καὶ ἀξιόους πάσης ἐμπιστοσύνης, ἢτοι τοὺς ἐπιστημονικῶς μεμορφωμένους, τὴν δέουσαν διδασκαλικὴν πείραν κειτημένους καὶ ἠθικῶς ἀνεπιλήπτους· προτιμᾶ δὲ τοὺς τοιοῦτους ἔστω καὶ ἐπὶ μεγαλειτέρᾳ δαπάνῃ, γνωρίζουσα ὅτι ἡ εἰς τοιαῦτα ἠθικὰ ζητήματα φειδῶ μεγίστην προξενεῖ βλάβην. Ὅταν δ' εὐτυχῆσῃ ἡ μήτηρ τοιοῦτους νὰ ἐκλέξῃ διδασκάλους, τοῖς ἐμπιστεύεται ἀφόδως τὴν μόρφωσιν τῶν τέκνων της ἔχουσα πλήρη πεποίθησιν εἰς αὐτούς. Οὕτω παρευρίσκειται μὲν εἰς τὰς παραδόσεις καὶ παρακολουθεῖ τὰς προόδους τῶν τέκνων της, οὐδέποτε ὅμως ἐπικρίνει τὴν μέθοδον τῆς διδασκαλίας ἢ ζητεῖ νὰ ἐπιβάλλῃ τὴν ἰδίαν αὐτῆς γνώμην εἰς

πάν ὅ,τι τὴν διδασκαλίαν ἀφορᾷ. Καὶ πάντοτε μὲν τιμὴν ἀποδίδει πρὸς τοὺς διδασκάλους, μάλιστα δὲ ἐνώπιον τῶν τέκνων της, εἰς τὰ ὅποια καὶ διὰ τῶν λόγων καὶ διὰ τοῦ παραδείγματος αὐτῆς ἀγάπην, σεβασμὸν καὶ εὐγνωμοσύνην πρὸς τοὺς διδασκάλους ἐμπνέει. Πρὸς τούτοις διευκολύνει τὰ τέκνα της εἰς τὴν μελέτην τῶν μαθημάτων καὶ διὰ παντός τρόπου ὑποβοηθεῖ τὸ δυσχερές ἔργον τοῦ διδασκάλου.

30. Γὰρ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας τέλος καθήκοντα τῆς οἰκοδέσποινος εἰσὶ τὰ ἐπόμενα· Πρῶτον ὀφείλει νὰ ἐκλέγῃ αὐτούς ὅσον τὸ δυνατόν ἠθικοὺς καὶ γεγυμνασμένους εἰς τὸ ἔργον αὐτῶν· ἀλλ' ἐπειδὴ οἱ δυστυχεῖς οὗτοι εἶναι συνήθως ἐστερημένοι πάσης μορφώσεως, ἡ οἰκοδέσποινα ἔχει καθήκον νὰ φέρηται πρὸς αὐτούς μετὰ προσηγορίας πάντοτε, ἐκ φιλάνθρωπιᾶς δὲ κινουμένη καὶ τὰς ἠθικὰς αὐτῶν ἐλλείψεις διὰ τῶν συμβουλῶν της νὰ διορθῶν. Πρὸς τούτοις δεόν ἵνα γινώσκῃ ὅτι τὸ ἴδιον αὐτῆς παράδειγμα μεγίστην ἐξασκεῖ ἐπιρροὴν καὶ ἐπὶ τῶν ὑπηρετῶν, ἐπομένως δὲ οἰκοδέσποινα κακὰ παραδείγματα εἰς τοὺς ὑπηρέτας παρέχουσα ἀποβάλλει τὸ δεικαίωμα τοῦ νὰ ἐλέγξῃ καὶ ἐπιπλήξῃ αὐτούς διὰ τὰς παρεκτροπὰς των.

31. Ἡ ἀγαθὴ καὶ φιλάνθρωπος οἰκοδέσποινα φροντίζει ἵνα καθοδηγῇ τοὺς ὑπηρέτας εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν θρησκευτικῶν καὶ τῶν ἄλλων αὐτῶν καθηκόντων, θεωροῦσα αὐτούς ὅχι δούλους, ἀλλ' ἐλευθέρους ἀνθρώπους ἔχοντας τὸ δυστύχημα νὰ στερῶνται ἠθικῆς καὶ διανοητικῆς μορφώσεως. Τοῦτο γινώσκουσα, οὐδέποτε φέρεται πρὸς αὐτούς σκληρῶς, οὔτε περιφρονεῖ καὶ ὑβρίζει αὐτούς, ἀλλὰ καὶ ἐὰν κατὰ τι σφάλλωσι, μετὰ γλυκύτητος πάντοτε συμβουλεύουσα ἢ ἐπιπλήττουσα προσπαθεῖ νὰ τοὺς διορθῶσιν. Οὐδέποτε τοῖς ἐπιβάλλει ἐργασίαν

υπερβολικὴν δυναμένην νὰ βλάβῃ τὴν υγείαν των· παρέχει δὲ εἰς αὐτοὺς τροφὴν ἐπαρκῆ, δωμάτια ἀναπαυτικὰ ὅπως διέρχονται τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεώς των, καὶ πᾶσαν ἐν γένει ἄνεσιν· ἐν δὲ συμβῆ ποτε ν' ἀσθενήσωσιν οἱ ὑπηρεταί, φροντίζει περὶ τῆς ἀναρρώσεως αὐτῶν, προθύμως καὶ φιλανθρωπῶς· παρέχουσα εἰς αὐτοὺς ἰατρικὴν θεραπείαν, νοσηλείαν καὶ πᾶσαν περίθαλψιν. Οὕτω τὴν ἀγάπην καὶ τὸν σεβασμὸν τῶν ὑπηρετῶν ἐφελκύνουσα καὶ αὐτὴ ἐκ τούτου μεγάλως ὠφελεῖται· διότι οἱ πιστοὶ καὶ ἀφωσιωμένοι εἰς τοὺς κυρίους των ὑπηρετάς προθύμως ἐκτελοῦσι τὰ καθήκοντά των καὶ πολῦτιμοι εἰς τὸν οἶκον ἀποβαίνουσι· τὸναντίον δὲ οἱ μισοῦντες τοὺς κυρίους των καὶ τὰ καθήκοντα αὐτῶν παραμελοῦσι καὶ κατὰ πολλοὺς τρόπους δύνανται νὰ βλάβωσι τὸν οἶκον.

32. Ὄταν ἡ οἰκοδέσποινα προσλαμβάνῃ νέον ὑπηρετὴν, ὀφείλει νὰ διδάξῃ αὐτὸν μεθ' ὑπομονῆς καὶ πραότητος τὰ ἐν τῇ οἰκίᾳ αὐτῆς καθήκοντά του, ἀπαιτοῦσα παρ' αὐτοῦ τάξιν, ἀκρίθειαν καὶ ἄκραν καθαριότητα. Ἀλλὰ καὶ τοὺς ἀρίστους ὑπηρετάς ἂν ἔχῃ ἡ οἰκοδέσποινα, οὐδέποτε παύει ἐπιβλέπουσα καὶ ἐπιτηροῦσα αὐτούς, διότι τὸ κάλλιστον μέσον ὅπως ἐκπληρῶσιν οἱ ὑπηρεταί ἀνελλιπῶς τὰ καθήκοντά των εἶναι ἡ ἐπίβλεψις τῆς οἰκοδεσποίνης. Περὶ τούτου ὁ Ξενοφῶν λέγει :

Καλῶς δέ μοι δοκεῖ ἔχειν καὶ ἡ τοῦ βαρβάρου λεγομένη ἀπόκρισις, ὅτε βασιλεὺς ἄρα ἔππου ἐπιτυχῶν ἀγαθοῦ, παχύνει αὐτὸν ὡς τάχιστα βουλόμενος, ἤρετο τῶν δεινῶν τινα ἀμφ' ἔππους δοκούντων εἶναι, τί τάχιστα παχύνει ἔππον· τὸν δ' εἶπεν λέγεται ὅτι δεσπότου ὀφθαλμὸς. Οὕτω δὲ καὶ τᾶλλα μοι δοκεῖ δεσπότου ὀφθαλμὸς τὰ καλὰ τε καὶ ἀγαθὰ μάλιστα ἐργάζεσθαι.»

33. Κατὰ ταῦτα ἡ καλὴ οἰκοδέσποινα εἰς οἵανδήποτε

θέσιν καὶ ἂν εὐρίσκηται, δὲν ἀπαξιοῖ καὶ τὸ μαγειρεῖον συνεχῶς νὰ ἐπισκέπτεται καὶ εἰς πᾶσαν ἐργασίαν νὰ ἐπιβλέπῃ ἢ ἰδίᾳ τοὺς ὑπηρετάς. Ἴνα δὲ προθύμως ἐκτελῶνται αἱ διαταγαὶ τῆς, προσέχει νὰ μὴ δίδῃ τοιαύτας ἀκαίρως ἢ παραλόγως, καὶ νὰ μὴ ἐπιφορτίζῃ καθ' ὑπερβολὴν τοὺς ὑπηρετάς, διότι ἄλλως ἀναγκάζει αὐτοὺς εἰς ἀπείθειαν. Πρὸς τούτοις οὔτε τὰ τέκνα οὔτε τὰ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογενείας πρέπει νὰ διατάττωσιν τι ἀπ' εὐθείας πρὸς τοὺς ὑπηρετάς, ἀλλὰ πᾶσαν αἰτησίαν τωτ' ν' ἀπευθύνωσι πρὸς τὴν οἰκοδέσποιναν καὶ αὕτη νὰ διαβιβάσῃ αὐτὴν εἰς τοὺς ὑπηρετάς. Οὕτω καὶ προθυμότεροι καθίστανται οὗτοι, καὶ ἡ ἐργασία των διευκολύνεται, ὅταν οὐδεὶς ἄλλος πλὴν τῆς οἰκοδεσποίνης παρέχῃ εἰς αὐτοὺς διαταγὰς.

Ἐπὶ πᾶσι τούτοις συντελεστικώτατον μέσον πρὸς βελτίωσιν τῶν ὑπηρετῶν εἶνε ἡ ἐνδειξις ἐμπιστοσύνης ἐκ μέρους τῶν κυρίων αὐτῶν. Διὰ τοῦτο ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα δεικνύει πάντοτε ἐμπιστοσύνην πρὸς τοὺς ὑπηρετάς, γινώσκουσα ὅτι οὐδὲν προσβάλλει τόσον τὴν φιλοτιμίαν, ὅσον ἡ ἔλλειψις ἐμπιστοσύνης. Οἱ δὲ ὑπηρεταί συναισθανόμενοι ὅτι ἀπολαύουσι τῆς τιμῆς καὶ ὑπολήψεως τῶν κυρίων των, προσπαθοῦσι νὰ φανῶσιν ἄξιοι τῆς τιμῆς ταύτης καὶ οὕτως ἀποβαίνουσι πιστοὶ καὶ ἀφωσιωμένοι.

34. Ταῦτα εἰσι τὰ σπουδαιότερα τῆς γυναικὸς καθήκοντα πρὸς τοὺς γονεῖς αὐτῆς τοὺς συγγενεῖς, τοὺς φίλους, τὸν σύζυγον, τὰ τέκνα, τοὺς διδασκάλους καὶ τοὺς ὑπηρετάς· ταῦτα δὲ ἐκπληροῦσα καὶ τὴν εὐδαιμονίαν τῆς οἰκογενείας τῆς ἐπιτυγχάνει καὶ τὸν προορισμὸν αὐτῆς ἐκπληροῖ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

**Ἡ οἰκία. Θεσις καὶ διαίρεσις αὐτῆς.**

**Ἐπίπλωσις αὐτῆς. Φωτισμός. Θέρμανσις.**

35. Ἐπειδὴ πᾶσα οἰκογένεια ἔχει ἀνάγκην σταθεροῦ τύπου διαμονῆς, διὰ τοῦτο σπουδαιότατον ζήτημα ἐν τῇ Οἰκ. οἰκονομίᾳ εἶναι ἡ ἐκλογή κατοικίας. Δύναται τις νὰ ἔχη οἰκίαν ἢ ιδιόκτητον ἢ δι' ἐνοικίου· ἀλλ' εἰς ἀμφοτέρας τὰς περιπτώσεις ταύτας πρέπει ἡ οἰκία νὰ ἦναι ἀνάλογος τῶν προσόδων καὶ σύμφωνος πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς. Διὰ τοῦτο καὶ ὅταν ἐνοικιάζῃ ὡς καὶ ὅταν ἀγοράζῃ, ἡ οἰκοδομῇ ιδιόκτητον οἰκίαν ἢ οἰκοδέσποινα, μεγίστην προσοχὴν ὀφείλει νὰ καταβάλλῃ περὶ τὴν ἐκλογὴν τῆς καταλλήλου θέσεως. Ἐπειδὴ δὲ εἰς τὰς κεντρικὰς συνοικίας τῶν πόλεων δὲν δυνάμεθα νὰ ἐπιτύχωμεν ἀντὶ μικρᾶς δαπάνης κατοικίαν ἱκανοποιούσαν τὰς ἀπαιτήσεις ἡμῶν, διὰ τοῦτο εἶναι φρόνιμον εἰάν μὲν ἡμεθεα ἠναγκασμένοι νὰ κατοικῶμεν εἰς κεντρικὴν τῆς πόλεως συνοικίαν, νὰ περικόπτωμεν ἄλλο εἶδος δαπανῶν ὅπως προσθέτωμεν εἰς τὴν κατοικίαν, διότι μεγίστη εἶναι ἡ ἐπίδρασις αὐτῆς ἐπὶ τῆς ὑγιείας· εἰάν δὲ ἦναι δυνατὸν ν' ἀπομακρυνθῶμεν τοῦ ἄστεος, νὰ προτιμῶμεν τότε τὰς ἐξοχὰς καὶ τὰ προάστεια, τὰ ὅποια εἶναι ἀσυγκρίτως προτιμητέα ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν, καθ' ὅσον μάλιστα διάφορα μέσα διευκολύνουσι σήμερον τὴν ἀδιάκοπον μετὰ τοῦ ἄστεος συγκοινωνίαν.

36. Τὰ σπουδαιότερα προσόντα, τὰ ὅποια πρέπει νὰ ἐπιζητῶμεν εἰς τὴν κατοικίαν εἶναι : θέσις ὑψηλῆ, εὐάερος, ξηρὰ καὶ μεμακρυσμένη ἐλῶν καὶ λιμναζόντων ὑδάτων, ἔτι δὲ στερεότης ἐν τῇ οἰκοδομῇ, καλὴ διαίρεσις καὶ εὐρυχωρία ἐν τῷ

ἑσωτερικῷ αὐτῆς· πρὸς τούτοις ἡ οἰκία εἶναι καλὸν νὰ ἔχη πολλὰ καὶ μεγάλα παράθυρα ἵνα τὸ φῶς καὶ ὁ ἀήρ εἰσέρχονται ἀφθόνως, κῆπον εὐρύχωρον καὶ ἐλεύθερον πρὸ αὐτῆς ὀρίζοντα, ἔτι δὲ νὰ ἦναι ἐστραμμένη πρὸς βορρᾶν καὶ ἀνατολὰς καὶ «θέρους μὲν εὐσκίος, χειμῶνος δ' εὐήλιος» κατὰ τὸν Ξενοφῶντα. Προτιμητέα ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν εἰσιν αἱ ξύλιναι οἰκίαι· αὗται ὁμως ἐξέλιπον ἤδη ἀπὸ τῶν κεντρικῶν ὁδῶν τῶν πόλεων διὰ τὸν τῆς πυρκαϊᾶς κίνδυνον· ἀντικατέστησαν δὲ αὐτὰς αἱ ἐξ ὀπτῶν πλίνθων, αἵτινες ὅταν καλῶς ξηρανθῶσιν, ἀποβαίνουσι κατάλληλοι πρὸς κατοικίαν.

37. Ἡ οἰκία δυνατὸν νὰ ἦναι μονώροφος, διώροφος, τριώροφος ἢ καὶ πλείονας νὰ ἔχη ὀρόφους· τὰς οἰκίας τῶν πόλεων ἰδίᾳ κατασκευάζουσιν ὑψηλοτέρας καὶ δι' ἔλλειψιν χώρου καὶ ἐν ἀναπνέωσιν οἱ κατοικοῦντες ἀέρα καθαρώτερον, ἐπειδὴ, ὡς γνωστόν, ὁ ἀήρ εἶναι πλέον μεμολυσμένος εἰς τὰ χαμηλότερα στρώματα. Καὶ ἐν μὲν τῷ ἰσογαίῳ εὐρίσκεται συνήθως ἡ αὐλή, τὸ μαγειρεῖον καὶ τὸ πλυντήριον· κάτωθεν δὲ αὐτῶν τὸ ὑπόγειον, χρησιμεῖον ὡς ἀποθήκη ἀνθράκων, ξύλων καὶ οἴνου. Ἐν τῷ πρώτῳ ὀρόφῳ ὑπάρχουσι συνήθως δύο, τρία ἢ καὶ πλείονα δωμάτια ἀναλόγως τῆς ἐκτάτεως τῆς οἰκίας· ταῦτα ὡς καὶ τὰ τῶν ἄλλων ὀρόφων διανέμονται ἀρμοδίως εἰς διαφόρους χρήσεις καὶ ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἐν τῷ οἴκῳ προσώπων. Καὶ εἰς μὲν τοὺς κατωτέρους ὀρόφους εὐρίσκεται συνήθως τὸ ἐστιατόριον, ἡ αἴθουσα τῆς ὑποδοχῆς καὶ τὰ τῆς ἐργασίας καὶ διημερεύσεως δωμάτια· εἰς δὲ τοὺς ἀνωτέρους οἱ κοιτῶνες. Ἰδιαιτέρον δωμάτιον πρέπει νὰ ὀρίζεται ὡς κοιτῶν τῶν τέκνων καὶ τῆς παιδαγωγοῦ, εἰάν ὑπάρχῃ τοιαύτη· ἰδιαιτέρον δὲ ὡς σπουδαστήριον, ὅπως μὴ παραβλάπτηται ἡ διδασκαλία καὶ ἡ μελέτη αὐτῶν. Ἰδιαιτέρα ἐπίσης δωμάτια εὐάερα καὶ

ἀναπαυστικά πρέπει νὰ ὀρίζωνται καὶ διὰ τοὺς ὑπηρέτας, ὅπως κατακλίνωνται ἐν αὐτοῖς καὶ ἀναπαύωνται κατὰ τὰς ὥρας τῆς σχολῆς των. Παρὰ ταῖς οἰκογενεαῖς τῆς παρωχημένης γενεᾶς ἐπεκράτει συνήθεια νὰ ὑπάρχη δωμάτιον ἰδιαιτέρον ἐν ἧ καὶ πλείονα χάριν τῶν ἐν τῇ οἰκίᾳ φιλοξενουμένων· δυστυχῶς ὁμως σήμερον, κατὰ μίμησιν τῶν εὐρωπαϊκῶν ἐθίμων καὶ τοῦτο, ἐξέλιπε παρ' ἡμῖν καὶ ἡ λαμπρὰ αὕτη συνήθεια ἢ τόσον διευκολύνουσα τὸ ἱερόν καὶ πατροπαράδοτον τῆς φιλοξενίας ἔθιμον.

38. Ὡς πρὸς δὲ τὴν ἐπίπλωσιν τῆς οἰκίας, παρατηροῦμεν ἐν γένει ὅτι καὶ αὕτη πρέπει νὰ ἦναι ἀνάλογος τῶν προσόδων καὶ τῆς κοινωνικῆς θέσεως τῆς οἰκογενείας, νὰ ἔχη δὲ ὡς βάσιν τὴν ἀπλότητα καὶ τὴν φιλοκαλίαν. Κατὰ ταῦτα ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα ἐκλέγει σκεύη καὶ ἐπιπλα ἀρμόδια πρὸς τὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, ἀνάλογα πρὸς τὴν οἰκονομικὴν κατάστασιν καὶ τὴν κοινωνικὴν αὐτῆς θέσιν, ἱκανοποιοῦντα δὲ τὰς ἀπαιτήσεις τῆς καλαισθησίας· ἐπομένως προτιμᾷ οὐχὶ τὰ πολυτελῆ καὶ βαρύτιμα, οὔτε τὰ περιττὰ καὶ δύσχρηστα, οὔτε τὰ ὀγκώδη καὶ ἀκαλαίσθητα, ἀλλὰ τὰ ἀπλά, κομψά, καὶ εὐχρηστα. Ταῦτα δὲ τοποθετεῖ καταλλήλως καὶ μετὰ πολλῆς φιλοκαλίας, προσέχουσα ἰδίᾳ εἰς τὴν ἁρμονίαν τῶν χρωμάτων, τὴν συμμετρίαν τῶν σχημάτων καὶ τὴν ἁρμονικὴν καὶ καλαίσθητον ἐκάστου τοποθέτησιν.

39. Πρὸς ἀπλὴν ἅμα καὶ φιλόκαλον διακόσμησιν αἰθούσης τῆς ὑποδοχῆς ἀρκούσι τὰ ἐξῆς ἐπιπλα: ἀνάκλιντρα τινὰ καὶ ἔδραι, τράπεζαι μία ἢ πλείονες τοποθετούμεναι ἐν τῷ μέσῳ ἢ ἐν ταῖς γωνίαις, ἐστία ἢ θερμάστρα, ἐφ' ἧς τίθενται διάφορα κομψοτεχνήματα, κάτοπτρον ἐν ἧ δύο, τάπητες ἐστρωμένους ἐπὶ τοῦ δαπέδου, εἰκόνες ἢ ἰχνογραφήματα εἰς τοὺς τοί-

χοὺς ἀνηρτημένα, καὶ εἰς τὰ παράθυρα παραπετάσματα λευκά, ἀραχνοειδῆ καὶ ἐλαφρά, ἅτινα καὶ εὐωνότερα εἶναι καὶ ἔχουσι τὸ πλεονέκτημα ὅτι δὲν ἐμποδίζουν τὸ φῶς, ὡς τὰ βαρέα ἐκ μεταξῆς ἢ ἄλλου ὑφάσματος παραπετάσματα. Ἐπὶ πᾶσι δὲ τούτοις ἐργόχειρα καλλιτεχνικὰ διάφορα, οὐχὶ βαρύτιμα καὶ πολυτελῆ, ἀλλὰ φιλοκάλως ἐπεξεργασμένα καὶ μαρτυροῦντα τὴν καλαισθησίαν καὶ ἐργατικότητα τῆς οἰκοδεσποίνης καὶ τῶν οἰκοδεσποινίδων. Ἐν γένει ἡ φιλοκαλία ἀπαιτεῖ ἵνα κοσμῶνται αἱ αἰθούσαι διὰ κομψοτεχνημάτων ὀλίγων καὶ ἐκλεκτῶν, οὐχὶ δὲ νὰ ἐπισωρεύωνται πολλὰ τοιαῦτα, διότι τοῦτο προσδίδει εἰς τὴν αἰθούσαν ὄψιν ἀκαλαίσθητον.

40. Τὰ δὲ εἰς τοὺς κοιτῶνας ἀναγκαιοῦντα ἐπιπλά εἰσι τὰ ἐξῆς. Πλὴν τῶν λευκῶν καὶ λεπτῶν παραπετασμάτων, κατάλληλοτάτων ἰδίᾳ εἰς τοὺς κοιτῶνας, καὶ τοῦ τάπητος ἀναγκαίου διὰ τὸν χειμῶνα, ἀπαιτοῦνται πρὸς τούτοις κλίνη σιδηρᾶ μετὰ κλινοστρωμνῆς ἐξ ἀχύρου ἢ ἀραβοσίτου ἢ συρμάτων μεταλλίνων, ἐπὶ τῆς ὁποίας τίθεται καὶ δευτέρα ἐκ μαλλίου ἢ βάμβακος, προσκεφάλαια μάλλινα καὶ ὄχι ἐκ πτίλων, διότι ταῦτα, δὲν εἶναι ὑγιεινά, ἔτι δὲ ἐφαπλώματα ἐκ μαλλίνης φλανέλλας ἐλαφρὰ καὶ θερμά. Καλὸν εἶναι νὰ ἐλλείπωσιν ἀπὸ τῆς κλίνης τὰ παραπετάσματτα, διότι ὅσον ἐλαφρὰ καὶ ἂν ἦναι ταῦτα, παρεμποδίζουν τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος. Πρὸ τῆς κλίνης καὶ ἐπὶ τοῦ παρ' αὐτὴν τοίχου τίθεται, πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῆς ὑγρασίας τεμάχιον τάπητος, τὸ ὅποιον δύναται ἢ οἰκοδέσποινα νὰ κατασκευάσῃ φιλοκάλως ἢ ἰδίᾳ. Ἐκτὸς τούτων εἰς τοὺς κοιτῶνας ἀπαιτεῖται χέρνιψ (lavabo), τράπεζα τῆς νυκτὸς παρὰ τὴν κλίνην, ἔδραι ἢ ἀνάκλιντρα, ἱματιοθήκη, τράπεζα ἐργασίας καὶ κάτοπτρον. Ἐὰν ὑπάρχη παρὰ τὸν κοιτῶνα ἰδιαιτέρον δωμάτιον ὡς κομ-

μωτήριο, τότε ἐν αὐτῷ τοποθετεῖται χέρνιψ, ἱματιοθήκη (garde-robe) καὶ τράπεζα κομμώσεως, ἐπὶ τῆς ὁποίας πρέπει νὰ ὑπάρχη μικρὸν κάτοπτρον καὶ πάντα τὰ εἰς τὴν κόμμωσιν ἀναγκαῖα, ὡς κτένες, ψήκτριαι κτλ. Ἐὰν δὲ οἱ ἐν τῷ οἴκῳ ἀσχολῶνται εἰς τὰ γράμματα, ὀρίζεται ἰδιαιτέρον δωμάτιον, ὡς γραφεῖον καὶ βιβλιοθήκη τοῦ οἰκοδεσπότου, καὶ ἕτερον τοιοῦτον τῆς οἰκοδεσποίνης, ἐκτὸς ἂν ὁ ἀριθμὸς τῶν δωματίων δὲν ἐπαρκῆ πρὸς τοῦτο· ἐν τοιαύτῃ δὲ περιπτώσει τὸ γραφεῖον εὐρίσκεται ἐν αὐτῷ τῷ κοιτῶνι.

41. Τὰ ἐν τῷ ἐστιατορίῳ ἀναγκαιοῦντα ἐπιπλά εἰσι: Τράπεζα ἐν τῷ μέσῳ δυνάμενη νὰ ἐπιμηκύνηται ἐν ἀνάγκῃ, λυχνία ἀνηρητημένη ὑπεράνω τῆς τραπέζης, θερμάστρα, ἔδραι, σκευοθήκη (buffet) ἢ ἄλλα ἐρμάρια, ὅπου φυλάττονται τὰ διάφορα ἐπιτραπέζια σκεύη. Ἐν τῷ ἐστιατορίῳ, ὡς καὶ ἐν τοῖς δωματίοις τῆς διημερεύσεως καλὸν εἶναι νὰ ἔχωμεν παραπετάσματα κεχρωματισμένα μὲν τὸν χειμῶνα, λευκὰ δὲ τὸ θέρος.

42. Παρὰ τὸ ἐστιατόριον συνήθως, ἢ παρὰ τὸ μαγειρεῖον, ὑπάρχει ἡ ἀποθήκη τῶν τροφίμων. Ἐν αὐτῇ φυλάττονται τὰ ἀποικιακά, τὸ βούτυρον, τὸ ἔλαιον καὶ τὰ διάφορα ἄλλα τρόφιμα, τὰ ὁποῖα ἀγοράζονται κατὰ μεγάλην ποσότητα. Ἡ ἀποθήκη αὕτη πρέπει νὰ ἦναι διὰ κλείθρου κεκλεισμένη, νὰ φυλάττη δὲ τὴν κλεῖδα ἢ οἰκοδέσποινα, ἥτις δίδει κθ' ἐκάστην εἰς τὸν μάγειρον τὰ διὰ τὴν ἡμέραν ἀναγκαιοῦντα. Ἐν τῇ αὐτῇ ἀποθήκῃ δυνατόν νὰ φυλάττωνται καὶ αἱ ὀπῶραι. Ἰδιαιτέρον πρὸς τούτοις μικρὸν δωμάτιον ὀρίζεται ὅπως ἐν αὐτῷ τοποθετοῦνται τὰ πρὸς πλύσιν ῥυπαρὰ ἐνδύματα, ἅτινα καλὸν εἶναι ν' ἀναρτῶνται εἰς σχοινία, ὅπως μὴ μένη ὑγρασία ἐν αὐτοῖς.

43. Τὰ σκεύη τοῦ μαγειρείου πρέπει νὰ ἐκλέγωνται πάντοτε στερεὰ καὶ καλῆς ποιότητος ἵνα ἐπὶ πολὺ διατηρῶνται. Εἶνε δὲ ταῦτα χύτραι καὶ λέβητες διαφόρου μεγέθους, τήγανα καὶ φρυκτήρια (καβουρδιστήρια) τρυπητά, ἐσχάρα, ὄβελοι, πτύα καὶ πυράγρι, ἐπίκοπον, ἵνα κόπτηται τὸ κρέας ἐπ' αὐτοῦ, μάχαιραι, κοχλιάρια καὶ περόναι, ἔτι δὲ λοπάδες καὶ παροψίδες.

Εἰς τὴν χρῆσιν τῶν χαλκίνων σκευῶν τοῦ μαγειρείου ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ πρὸς ἀποφυγὴν δυστυχημάτων· διότι ἐὰν αἱ τροφαὶ καὶ μάλιστα αἱ περιέχουσαι λιπαρὰς καὶ ὀξείας οὐσίας, ψυχρανθῶσιν ἐντὸς χαλκίνου δοχείου, ἐκ τῆς ὀξειδώσεως τοῦ χαλκοῦ σχηματίζεται δηλητήριο δραστικώτατον, τὸ ὁποῖον καὶ τὸν θάνατον δύναται νὰ προξενήσῃ. Διὰ τοῦτο πρέπει πρὶν ἢ ψυχρανθῶσιν αἱ τροφαὶ νὰ κενῶνται εἰς λοπάδας, τὰ δὲ χάλκινα σκεύη νὰ καθαρίζωνται κτλῶς καὶ νὰ σπογγίζωνται διὰ μάκτρων, ὅπως μὴ μένη ἐν αὐτοῖς οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον μόριον λίπους ἢ ἄλλης οὐσίας. Ἐπίσης πρέπει νὰ κασσιτερῶνται ταῦτα συχνάκις, ἀλλ' ἐπειδὴ καὶ ὁ κασσίτερος δύναται νὰ ἐπιφέρῃ δηλητηρίασιν, ἀνάγκη νὰ πλύνωνται κτλῶς μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν δι' ἀφθόνου θερμῆς σαπωνάδας, νὰ τρίβωνται διὰ πιτύρου ἢ ψιγὸς ἄρτου καὶ νὰ βράζηται ἐν αὐτοῖς ὕδωρ ἐπὶ τινα ὥραν.

Πάντα τὰ μαγειρικά σκεύη πρέπει νὰ τοποθετῶνται κατὰ τάξιν ἐπὶ τῶν ξυλίνων τοῦ μαγειρείου θέσεων· αὗται δ' ἐπιστρώνονται διὰ καθαροῦ χάρτου, ὅστις ὅμως, ἵνα διατηρῆται καθαρὸς, πρέπει συχνάκις ν' ἀλλάσσεται.

44. Ἐκτὸς τῶν σκευῶν τούτων ἀπαραίτητος ἐν τῷ μαγειρεῖῳ εἶνε ἡ ἐστία, ἢ ὁποῖα ἢ ἐκτισμένη εἶνε ἐν αὐτῷ ἢ κινητὴ ἐν εἴδει σιδηρᾶς θερμάστρας. Τὸ δεύτερον τοῦτο εἶδος εἶνε

ἀσυγκρίτως καλλίτερον διότι και ὀλιγωτέρα καύσιμος ὕλη δαπανᾷται και πολλά φαγητὰ συγχρόνως δυνατὸν νὰ παρασκευασθῶσιν. Ἐτερον εἶδος λίαν εὖνων και οἰκονομικὸν εἶνε λυχνία πετρελαίου χρησιμεύουσα εἰς τὴν μαγειρικὴν ἀντιέστιας. Ἐν τῷ μαγειρείῳ πρὸς τούτοις πρέπει νὰ ὑπάρχη ἀφθονοὺς καθαρὸν ὕδωρ, τράπεζα εἰς διαφόρους χρήσεις χρησιμεύουσα, ἔτι δὲ χειρόμακτρα και μάκτρα διάφορα, διὰ τῶν ὁποίων σπογγίζονται αἱ χύτραι, αἱ παροψίδες, τὰ ποτήρια και πάντα τὰ λοιπὰ σκεύη. Τελευταῖον ἐν τῷ μαγειρείῳ πρέπει νὰ ὑπάρχη και κινητὸν ὀψοφυλάκιον, ἥτοι ἐρμάριον ἐκ δικτυωτοῦ σύρματος περιέχον ξυλίνης θέσεις· τοῦτο ἀναρτῶμεν εἰς κατάλληλον ὀροσερᾶν και καλῶς ἀεριζομένην θέσιν, ἐν αὐτῷ δὲ φυλάττομεν τὸ κρέας και τὰς ἄλλας τροφάς.

45. Σπουδαῖα ζητήματα διὰ πᾶσαν οἰκογένειαν εἶνε ὁ φωτισμὸς και ἡ θέρμανσις, διότι και εἰς ταῦτα ἡ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ προσπαθῇ ὅπως διὰ μικροτέρας ὄσον τὸ δυνατὸν δαπάνης ἐπιτυγχάνη ἐπαρκῆ φωτισμὸν και θέρμανσιν. Καὶ τοῦ μὲν φωτισμοῦ σκεύη εἶνε τὰ κηροπήγια και τὰ διάφορα εἶδη τῶν λυχνιῶν, οἷον αἱ κρεμασταί, αἱ πολύφωτοι, αἱ ἐπὶ τραπέζης τοποθετούμεναι, αἱ ἐπίτοιχοι, οἱ νυκτερινοὶ λύχνοι κτλ. Ὑλαὶ δὲ φωτιστικαὶ τὰ ἐκ σπέρματος κήτους κηρία, τὸ πετρέλαιον και τὸ ἔλαιον και πρὸς τούτοις τὸ ἀερίοφως και τὸ ἠλεκτρικὸν φῶς. Τὰ παρ' ἡμῶν συνηθέστερά εἰσι τὰ κηρία και τὸ πετρέλαιον, διὰ δὲ τοὺς νυκτερινούς λυχνίσκους τῶν κοιτῶνων και διὰ τῶν πρὸ τῶν ἱερῶν εἰκόνων λύχνον, τὸ ἔλαιον. Ὅπως φωτίζωσι καλῶς αἱ λυχνίαι πρέπει νὰ διατηρῶνται καθαρά, ν' ἀφαιρῆται ἀπὸ τῆς θρυαλλίδος τὸ κεκαυμένον μέρος, ἀλλὰ μετὰ προσοχῆς ἵνα μὴ πίπτῃ τοῦτο ἐντὸς τῆς λυχνίας· πρὸς τούτοις αἱ λυχνίαι πρέπει νὰ πλύνωνται συχνά-

αἱς ἵνα ἀφαιρῆται, ἡ κατακαθίζουσα ὑποστάθμη, πρὸς ἀποφυγὴν δὲ δυστυχημάτων νὰ μὴ πληρῶνται πετρελαίου, ἀλλὰ νὰ μένη κενὸν ἐνὸς ἑκατοστομέτρου τοῦλάχιστον διαστήματος· οἱ δὲ ὕελινοι σωλῆνες νὰ καθαρίζωνται καλῶς διὰ μαλακῶν μάκτρων. Ἐν γένει περὶ τὴν χρῆσιν τῶν λυχνιῶν μεγάλην προσοχὴν ὀφείλει νὰ καταβάλλῃ ἡ οἰκοδόσποινα, ἡ ἰδία καθαρίζουσα ἢ ἐπιβλέπουσα τὸν καθαρισμὸν αὐτῶν, ὅπως και ὁ φωτισμὸς καλλίτερος ἐπιτυγχάνηται και τὰ δυστυχήματα ἀποφεύγωνται.

46. Τῆς δὲ θέρμανσεως σκεύη ὑπάρχουσι διάφορα· ἀλλὰ τὰ παρ' ἡμῶν συνηθέστερά εἰσι τὰ πύραυνα, αἱ θερμάστραι και αἱ εἰς τοὺς τοίχους ἐκτισμέναι ἐστίαι. Ἐκ τούτων τὰ μὲν πύραυνα εἶνε ὅλως ἀκατάλληλα πρὸς θέρμανσιν, διότι βλάπτουσι τὴν ὑγίειαν, φθείροντα τὸν ἐν τῷ κεκλεισμένῳ δωματίῳ ἀέρα χωρὶς νὰ τὸν ἀνανεῶσι. Αἱ δὲ θερμάστραι και ἐστίαι εἰσι καταλληλότεραι ὑπὸ ὑγιεινὴν ἔποψιν, διότι και κάλλιον θερμαίνουσι και τὸν ἀέρα ἀνανεοῦσι. Ἐπειδὴ ὁμως αἱ θερμάστραι ξηραίνουσι τὸν ἀέρα, εἶνε καλὸν νὰ τίθηται ἐπ' αὐτῶν δοχεῖον πλήρες ὕδατος, τὸ ὁποῖον ἐξατμιζόμενον ἀποδίδει εἰς τὸν ἀέρα τὴν ἀναγκαίαν ὑγρασίαν. Ὑλαὶ δὲ πρὸς θέρμανσιν εἶνε οἱ ξυλάνθρακες, τὰ ξύλα, οἱ γαιάνθρακες και τὸ ἐξανθράκωμα (coke), ἥτοι γαιάνθραξ ἀπὸ τοῦ ὁποῖου ἀφηρέθη τὸ ἀερίοφως. Καὶ τὰ μὲν ξύλα και οἱ ξυλάνθρακες πρέπει ν' ἀγοράζωνται ἐγκαίρως και νὰ ἐκλέγωνται ξηρὰ και καλῆς ποιότητος· οἱ δὲ γαιάνθρακες εἶνε οἰκονομικώτεροι, διότι παρέχουσι μεγαλειτέραν θερμότητα· τὸ δὲ ἐξανθράκωμα εἶνε οἰκονομικὸν ἐπίσης και δὲν ἀναδίδει ὀσμὴν ὅταν καίηται, ἀλλ' ἔχει τὸ ἐλάττωμα ὅτι δυσκόλως ἀνάπτεται και εὐκόλως σβέννυται. Ἐκ τούτων πάντων ἡ οἰκοδόσποινα, ὑπὸ τῆς πείρας και τοῦ

υπολογισμού ὀδηγομένη, δύναται νὰ ἐκλέξῃ τὸ συμφερότερον καὶ ἀρμοδιώτερον διὰ τὴν οἰκίαν τῆς εἶδος θερμάνσεως.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

**Ἰματισμός. Οἰκιακαὶ καὶ βιοποριστικαὶ τέχναι τῆς γυναικός. Ἐκλογὴ καὶ διάγνωσις ὑφασμάτων. Καθαρισμός ἐνδυμάτων, ἐπίπλων καὶ ὀκνεῶν.**

47. Τὸ τοῦ ἰματισμοῦ κεφάλαιον εἶναι σπουδαιότατον ἐν τῇ Οἰκ. οἰκονομίᾳ, διότι ὄχι μόνον ὑπὸ ὑλικὴν ἔποψιν σπουδαίως ἐπηρεάζει, ἀλλὰ καὶ τὴν ἠθικὴν ποιότητα τῆς οἰκοδεσποίνης καταδεικνύει· πολλάκις δὲ ὁ ἀλάνθαστος γνώμων τῆς ἠθικῆς καταστάσεως τῆς γυναικός εἶναι ὁ ἰματισμὸς αὐτῆς. Κατὰ ταῦτα γυνὴ σοβαρὰ, σεμνὴ καὶ ἐνάρετος οὐδέποτε δεικνύει κλίσιν πρὸς τὸν καλλωπισμὸν καὶ τὴν φιλαρέσκειαν, ἀποφεύγει δὲ τόσον τὰ πολυτελῆ καὶ βαρῦτιμα ἐνδύματα, ὅσον καὶ τὰ ἐπίδεικτικὰ καὶ τὰ τὴν προσοχὴν ἐπισύροντα ἢ διὰ τὸν ζωηρὸν χρωματισμὸν, ἢ διὰ τὸ παράδοξον σχῆμα, ἢ διὰ τὴν ὑπερβολικὴν κομψότητα· οὔσα ὅμως φιλόκαλος ἐν παντὶ καὶ καλαισθητικῶς μεμορφωμένη, ἐπιζητεῖ καὶ ἐν τῷ ἰματισμῷ αὐτῆς τὴν καθαριότητα, τὴν ἀπλότητα καὶ τὴν φιλοκαλίαν, κατὰ τὸ σοφὸν τῶν ἀρχαίων παράγγελμα « εἶναι βούλου τὰ περὶ τὴν ἐσθῆτα φιλόκαλος, ἀλλὰ μὴ καλλωπιστής ». Ἐπίσης ἀποφεύγει καὶ ὡς ἀναξίαν τῆς καλῶς μεμορφωμένης γυναικός θεωρεῖ τὴν χρῆσιν τῶν πολυτελῶν κοσμημάτων, ἀδαμάντων καὶ ἄλλων πολυτίμων λίθων, γινώσκουσα ὅτι τὸ ἄριστον καὶ πολυτιμότερον κόσμημα τῆς γυναικός

εἶναι ἡ σεμνότης, ἡ ἀγαθότης καὶ ἡ ἐκ ταύτης ἐκπηγάζουσα χάρις, ἣτις καὶ τὴν μορφήν αὐτῆς ἐξωραίζει διὰ τοῦ θείου κάλλους τῆς ἀρετῆς. Πρὸς τούτοις δέον ἢ γυνὴ νὰ ἦναι πεπεισμένη ὅτι ἐὰν μὲν εὐμοιρῇ σωματικῆς καλλονῆς, ἀπλῶς καὶ ἀπερρίτως ἐνδυομένη ὠραιότερα φαίνεται καὶ πλείονος ἐκτιμῆσεως ἀξία καθίσταται· ἐὰν δὲ ἦναι ἐκ φύσεως δυσειδής, οὐδὲν ἐκ τοῦ καλλωπισμοῦ κερδαίνει, ἀλλὰ καὶ δυσειδεστέρα ἔτι δι' αὐτοῦ καθίσταται.

48. Ἐκ τῆς φιλαρέσκειας καὶ τῆς πρὸς τὸν καλλωπισμὸν τάσεως προκύπτει ἕτερον σπουδαῖον κακόν· ἡ συρμοφιλία, ἣτις χαρακτηρίζουσα ἰδίᾳ τὰς ἐπιπολαίους καὶ ματαιόφρονας γυναῖκας, μεγάλην διατάραξιν πολλάκις εἰς τὰ οἰκονομικὰ τοῦ οἴκου ἐπιφέρει· δικαίως ὅθεν ὁ συρμὸς θεωρεῖται ὡς καταστροφεὺς τῶν οἰκογενειῶν ὑπὸ τε ὑλικὴν καὶ ὑπὸ ἠθικὴν ἔποψιν. Ἄλλ' ἢ φρόνιμος καὶ καλῶς μεμορφωμένη γυνὴ οὐδόπως ὑπὸ τοῦ κακοῦ τούτου πρὸς τὴν ἀποφυγὴν, οὔτε θεωρεῖ ἑαυτὴν ὑποχρεωμένην ν' ἀκολουθῇ τὰς παραλόγους καὶ ἀσέμνους πολλάκις διατάξεις, τὰς ὁποίας ὁ συρμὸς ἀπαύστως ἐπιβάλλει εἰς τὰς πιστὰς ὀπαδοῦς του· μόνον δὲ ὅπως ἱκανοποιήσῃ τὰς λογικὰς ἀπαιτήσεις τῆς φιλοκαλίας ἢ ὅπως μὴ ἐφελκύῃ τὰ βλέμματα φέρουσα ἀπληροῦσιν καὶ διὰ τοῦτο παραδόξους ἰματισμούς, δύναται νὰ συμβουλευθῆται ἐνίοτε τὸν συρμόν, ὅταν πρόκηται ἢ νέον τι ἔνδυμα νὰ κατασκευάσῃ ἢ πεπαλαιωμένον τοιοῦτο ν' ἀνανεώσῃ· ἀλλ' ἐκλέγει ἐκ τοῦ συρμοῦ μόνον ὅ,τι συμβιβάζεται πρὸς τὴν σεμνότητα, τὴν φιλοκαλίαν καὶ τὴν ἀπλότητα, ἔτι δὲ πρὸς τὴν θέσιν αὐτῆς καὶ τὰς δαπάνας τὰς ὁποίας δύναται νὰ διαθέσῃ. Καὶ εἰς τὴν ἐκλογὴν δὲ τῶν χρωμάτων προσέχει ἵνα μὴ ἐπισύρῃ δι' αὐτῶν τὰ βλέμματα· πρὸς τοῦτο ἀποφεύγει τὰ ζωηρὰ χρώματα, ὡς εἶναι τὰ ἐρυθρὰ, τὰ πράσινα

τά κίτρινα, τὰ ζωηρά κυανᾶ καὶ τὰ τοιαῦτα, προτιμᾶ δὲ πάντοτε τὰ σκοτεινὰ χρώματα, τὰ οὐδέτερα καὶ μὴ ἐμποιοῦντα ἐντύπωσιν.

50. Ἐν οἰαδῆποτε καὶ ἂν εὐρίσκειται κοινωνικῆ θέσει ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἦναι καλῶς ἐξησκημένη ἐν τῇ κοπτικῇ καὶ ραπτικῇ, ἵνα κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ τοὺς ἱματισμοὺς αὐτῆς. Καὶ ἂν μὲν αἱ πρόσοδοι αὐτῆς τῇ ἐπιτρέπωσιν, ἢ ἔχῃ σπουδαιότερας ἀσχολίας, δύναται νὰ προσκαλῆ ράπτριαν διὰ τὴν κατασκευὴν τῶν μᾶλλον βαρυτίμων ἐνδυμάτων, νὰ κατασκευάζῃ δὲ μόνη τὰ εὐτελέστερα. Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ εἶναι πολλῶ οἰκονομικώτερον νὰ προσκαλῆται ράπτρια ἐργαζομένη ἐπὶ ἡμερομισθίῳ ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τῆς οἰκοδέσποινης, ἢ νὰ δίδωνται τὰ ἐνδύματα κατ' ἀποκοπὴν εἰς τὴν ράπτριαν. Ἐὰν ὅμως οὔτε ἡ θέσις αὐτῆς τὸ ἐπιτρέπη, οὔτε ἀσχολίας σπουδαιότερας ἔχῃ ἢ οἰκοδέσποινα, ὀφείλει τότε νὰ κατασκευάζῃ ἢ ἰδίᾳ πάντα ἀνεξαίρετως τὰ ἐνδύματα τῆς οἰκογενείας. Διὰ ταῦτα ἡ κοπτικὴ καὶ ἡ ραπτικὴ εἰσὶν αἱ πρώτισται τῶν οἰκιακῶν τεχνῶν, τὰς ὁποίας ἐνωρίτατα πρέπει νὰ διδάσκηται ἡ γυνὴ ἐν τε τοῖς παρθεναγωγείοις καὶ ἐν τῇ οἰκίᾳ.

51. Καὶ εἰς μὲν τὴν κοπτικὴν, ἥτις εἶναι καὶ δυσκολωτέρα τῆς ραπτικῆς, ἀπαιτοῦνται ἡ ἰχνάρια τῶν διαφόρων σχεδίων ἢ μέτρα ἀκριβῆ τῶν ἀναλογιῶν τοῦ σώματος τὰ ὁποῖα ἐφαρμόζομεν ἐπὶ τοῦ ὑφάσματος· ὁ τελευταῖος οὗτος τρόπος εἶναι δυσκολώτερος, παρ' ἡμῖν δὲ συνηθέστερος εἶναι ὁ πρῶτος. Ἐν τῇ κοπτικῇ πρέπει ἰδίᾳ νὰ ἐπιζητῆται συμμετρία, ἀναλογία καὶ κανονικότης τῶν σχημάτων καὶ τῶν γραμμῶν. Τὰ ἐν τῇ κοπτικῇ συμβαίνοντα μικρὰ λάθη ἐπανορθοῦνται διὰ τῆς ἐπὶ τοῦ σώματος δοκιμῆς· τὰ σπουδαῖα ὅμως λάθη, τὰ ὁποῖα δυνατὸν νὰ συμβῶσι ἕνεκα ἀπειρίας, καταστρέφουσι πολλάκις

τὸ ἐνδύμα· διὰ τοῦτο μεγάλη ἀπαιτεῖται προσοχὴ περὶ τὴν κοπτικὴν.

52. Ἡ ραπτικὴ πρέπει νὰ ἐξασκῆται μετὰ πολλῆς ἐπίσης προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος, διότι πολλάκις ἡ ἄτεχνος ραπτικὴ καταστρέφει καὶ τὰ ἐπιτυχῶς κεκομμένα ἐνδύματα.

Πρὸς ἐπιτυχῆ δὲ τῆς ραπτικῆς ἐξάσκησιν πρέπει ἐγκαίρως ἡ γυνὴ ν' ἀποκτᾷ ἐμπειρίαν περὶ τὴν ἀναγκαιοτάτην ταύτην τέχνην, ἔτι δὲ νὰ μεταχειρίζηται βελόνας, νήματα καὶ τὰ λοιπὰ χρειώδη καλῆς ποιότητος καὶ κατάλληλα πάντοτε πρὸς τὸ εἶδος τῆς ἐργασίας. Εἶδη δὲ ραφῶν ἐν χρήσει εἶναι : ἡ ὀπισθορραφή (γαζί), ἡ ἐμπροσθορραφή (πατητή), ἡ τρυπητὴ ραφή (τρυπητὸ γαζί), τὸ στρίψωμα, ἡ συνεπιρραφή κτλ. Ἰδίᾳ λεπτοτάτῃ ραπτικῇ ἀπαιτεῖται διὰ τὰ λευχεύματα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ κατασκευάζονται ἀπλᾶ μὲν καὶ ἄνευ περιττῶν καὶ δαπανηρῶν πολλάκις τριχάπτων καὶ ποικιλμάτων, ἀλλὰ στερεὰ καὶ μετὰ πολλῆς ἐπιτηδειότητος καὶ φιλοκαλίας.

Τὰ παλαιωθέντα λευχεύματα πρέπει νὰ ἐπιδιορθῶνται ἐπιμελῶς μετὰ τὴν πλύσιν καὶ πρὸ τῆς σιδηρώσεως· οὕτω διὰ τῆς συνεχοῦς ἐπιδιορθώσεως προλαμβάνεται ἡ ταχεῖα φθορὰ αὐτῶν· ἄλλως τε ἡ καλὴ οἰκοδέσποινα οὐδέποτε ἀνέχεται νὰ φέρῃ ἢ ἰδίᾳ, οὔτε εἰς τοὺς περὶ αὐτὴν ἐπιτρέπει νὰ φέρωσιν ἐσχισμένα καὶ ἐρρακωμένα δι' ἔλλειψιν ἐπιδιορθώσεως ἐνδύματα· διὰ τοῦτο καὶ τὰ λευχεύματα καὶ πάντα τὰ ἐνδύματα τῆς οἰκογενείας συνεχῶς ἐπιδιορθοῖ καὶ κατὰ πολλοὺς τρόπους ἀνανεοῖ, σπουδαίαν ἐλάττωσιν ἐπιφέρουσα οὕτως εἰς τὰς δαπάνας τοῦ ἱματισμοῦ.

53. Πλεῖστα εἶδη ὑφασμάτων κατάλληλα διὰ τὰ διάφορα εἶδη τοῦ ἱματισμοῦ κατασκευάζονται σήμερον, χάρις εἰς τὴν μεγάλην ἀνάπτυξιν τῆς βιομηχανίας. Καὶ διὰ μὲν τὰ λευχεύ-

ματα κατάλληλά εισι τὰ λευκά λινά καὶ βαμβάκινα· τὰ τελευταία ταῦτα πρέπει νὰ προτιμῶνται τῶν λινῶν, ἅτινα καίτοι ἐκτιμῶνται ὡς στερεώτερα καὶ πολυτιμότερα, εἶναι ὅμως λίαν ψυχρὰ ἐν τῇ μετὰ τοῦ σώματος ἐπαφῇ καὶ τούτου ἕνεκα δύναται νὰ βλάψωσι τὴν ὑγίειαν.

Διὰ τὰ τραπεζομάνδηλα καὶ τὰ χειρόμακτρα καταλληλότερά εισι τὰ χονδρὰ λινά καὶ μάλιστα τὰ κλαδωτὰ (damassés), ἀλλὰ διὰ τὴν καθημερινὴν χρῆσιν καὶ δίμητα ἢ ἄλλα χονδρὰ βαμβάκινα δύναται τις νὰ μεταχειρισθῇ. Διὰ δὲ τὰ μάκτρα τοῦ μαγειρείου καταλληλότερά εισι τὰ καννάβινα, ὡς στερεώτερα.

54. Διὰ δὲ τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα κατάλληλα εἶναι τὰ διάφορα ἐριούχα (κασμίρια, λαχώρια, σαγιάκια κτλ.) τὰ βαμβάκινα καὶ λινά (τσίτια, μουσελίνας, βατίσται) τὰ διάφορα μεταξίνα (φουλάρια, κρέπια, σατέν κτλ.) καὶ τὰ μεταξόπτιλα (βελούδα). ἔτι δὲ καὶ τὰ ἐκ δύο ὑλῶν ἀναμειγμένων, ὡς τὰ ἐριοβάμβακα, ἐριομέταξα, λινόμέταξα κτλ. Ἐκ πάντων τούτων ἐκλέγει ἡ οἰκοδέσποινα τὰ καταλληλότερα δι' ἑαυτὴν καὶ διὰ τὰ τέκνα τῆς κατὰ τὴν ποιότητα καὶ τὸν χρωματισμόν, ἀποφεύγουσα τὰ πολυτελῆ, καὶ μάλιστα διὰ τὰ παιδία, δι' ἃ ἢ εἰς τὸν ἱματισμὸν πολυτέλεια εἶνε ὄχι μόνον ἄσκοπος δαπάνη, ἀλλὰ καὶ ἠθικῶς ἐπιβλαβής. Τῶν δὲ μεταξίνων καὶ μεταξόπτιλων ἐνδυμάτων ἢ ἀπλῶς καὶ ἀπερίττως ἐνδυομένη γυνὴ ποιεῖται σπανίαν χρῆσιν.

55. Ὅπως μὴ ἀπατάται τις περὶ τὴν διάγνωσιν τῶν διαφορῶν ὑφασμάτων, ἐπειδὴ πολλάκις νοθεύουσιν αὐτὰ δι' εὐτελεστέρων ὑλῶν, πρέπει νὰ ἐξετάζῃ μετὰ προσοχῆς τὴν ποιότητα τοῦ ὑφάσματος, τὸ ὁποῖον πρόκειται ν' ἀγοράσῃ. Πρὸς τοῦτο πρέπει ν' ἀφαιρέσῃ τις νήματά τινά τοῦ ὑφάσματος ἐκ

τε τῶν ὀριζοντίων καὶ τῶν καθέτων καὶ νὰ θέσῃ αὐτὰ ὑπὸ τὸ ὑφασματοσκόπιον (comple-ffs). Οὕτω μεγεθυνόμενα διὰ τοῦ φακοῦ διακρίνονται καλῶς τὰ ἐξ ἐρίου, λίνου, καννάβους, μετάξης ἢ βάμβακος νήματα. Ἐν ἐλλείψει τοῦ ἐργαλείου τούτου, δύναται τις νὰ καύσῃ τὰ νήματα καὶ νὰ διακρίνῃ ἐκάστην ὑλὴν ἐκ τῆς ἰδιαζούσης εἰς αὐτὴν ὀσμῆς.

56. Ἐπίσης σπουδαία καὶ ἐκ τῶν πρωτευουσῶν οἰκιακῶν τεχνῶν εἶνε καὶ ἡ πλεκτική. Διὰ ταύτης κατασκευάζονται διάφορα εἶδη ἐνδυμάτων, ὡς φλανέλλαι, ἐνδύματα παιδικά, χειρόκτια, περικνημίδες ἐξ ἐρίου, ἔτι δὲ ἐπικαλύμματα κλινῶν καὶ διάφορα ἄλλα ἐκ βάμβακος. Ἐκτελεῖται δὲ ἡ πλεκτική διὰ δύο ἢ περισσοτέρων βελονῶν ἢ διὰ μιᾶς ἀγκιστροειδοῦς (crochet)· δυνατὸν δὲ ἡ τέχνη αὕτη νὰ ἐξασκῆται καὶ διὰ τῆς πλεκτικῆς μηχανῆς, ἥτις, ὡς καὶ ἡ ραπτική, μεγάλως διευκολύνει τὸ ἔργον τῆς χειρός.

57. Ἐτεροι σπουδαιόταται ἐπίσης οἰκιακαὶ τέχναι εἰσὶν ἡ πλύσις, ἡ σιδήρωσις καὶ ἡ μαγειρική. Καὶ ταύτας εἶναι ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ καλῶς πᾶσα οἰκοδέσποινα· διότι ἐάν μὲν αἱ πρόσοδοι αὐτῆς τῇ ἐπιτρέψει νὰ ἔχῃ ὑπηρετάς, πρέπει ἡ ἴδια νὰ ἐπιβλέπῃ καὶ διευθύνῃ τὰ ἔργα αὐτῶν· ἐάν ὅμως δὲν δύναται νὰ ἔχῃ ὑπηρετάς, ὀφείλει τότε νὰ ἐκτελῇ ἡ ἴδια προθύμως καὶ εὐχαρίστως πᾶσαν οἰκιακὴν ἐργασίαν, προσλαμβάνουσα ὡς βοηθοὺς καὶ τὰς θυγατέρας αὐτῆς, ἵνα καὶ αὗται ἐγκαίρως ἐκμανθάνωσι τὰς ἀναγκασιότατας ταύτας τέχνας.

58. Καὶ διὰ μὲν τὴν πλύσιν πλείστα ὑπάρχουσι μέθοδοι. Ἐκ τούτων πρέπει νὰ προτιμῶνται ἐκεῖναι δι' ὧν ἐπιτυγχάνεται ὁ καλλίτερος καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων ἄνευ καταστροφῆς αὐτῶν, μεγάλης δαπάνης ξύλων καὶ σάπωνος, καὶ ὑπερβολικῆς ἐργασίας.

Καί παρ' ἡμῖν μὲν ἡ συνηθεστέρᾳ μέθοδος ἐν χρήσει εἶναι ἡ λεοσίβη (μπογάδα) καθ' ἣν ἡ στακτὴ ἢ ἡ κρυσταλλικὴ σόδα διαλυομένη ἐντὸς τοῦ θερμοῦ ὕδατος καθαρίζει τὰ ἐν τῷ καλάθῳ ἐστρωμένα λευχεύματα, ἀλλὰ τὰ μᾶλλον ἀκάθαρτα τούτων πρέπει νὰ τοποθετῶνται εἰς τὸ κάτω μέρος τοῦ καλάθου, τὰ δὲ καθαρώτερα ἄνω. Ὅταν ἐξαχθῶσιν ἐκεῖθεν τὰ λευχεύματα βυθίζονται εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, ἐν τῷ ὁποίῳ διελύθη ἰνδικόν, καὶ οὕτω χρωματίζονται ἐλαφρῶς ὑποκύανα.

Ἡ δι' ἀτμοῦ πλύσις γινομένη διὰ μηχανῆς, ἐν τῇ ὁποίᾳ διὰ τοῦ ἀτμοῦ καθαρίζονται τὰ ἐνδύματα, εἶναι ἀξιοσώστατος ὡς ἀπαιτοῦσα μικρὰν δαπάνην καὶ ἐργασίαν ὀλίγην. Καὶ πρὸ μὲν τῆς πλύσεως ἡ οἰκοδέσποινα χωρίζει τὰ λευχεύματα κατ' εἶδη, ἀπαριθμεῖ καὶ καταγράφει αὐτὰ ἐν ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένῳ βιβλίῳ. Μετὰ δὲ τὴν πλύσιν καὶ ξήρανσιν ἀποχωρίζει τὰ ἔχοντα ἀνάγκην ἐπιδιορθώσεως ἀπὸ τῶν μὴ τοιούτων, καὶ συμπληροῖ τὴν ἐπιδιόρθωσιν αὐτῶν πρὸ τῆς σιδηρώσεως.

59. Ὡς ἡ πλύσις οὕτω καὶ ἡ σιδηρώσις τῶν ἐνδυμάτων ἀπαιτεῖ μεγάλην προσοχὴν καὶ ἰδίᾳ ἡ ἀμύλωσις αὐτῶν (κολλάρισμα). Ἐνδύματα, διὰ τὰ ὁποῖα ἀπαιτεῖται ἡ ἀμύλωσις εἰσι τὰ ἀνδρικὰ ὑποκάμισα, τὰ περιλαίμια καὶ αἱ περιχειρίδες, ἔτι δὲ τὰ γυναικεῖα ὑποφόρια καὶ ἄλλα τινὰ τῶν λευκῶν ἐνδυμάτων. Ἡ ἀμύλωσις ἐπιτυγχάνει ὅταν τὸ ἄμυλον διαλυθῆ τριβόμενον διὰ τῆς χειρὸς ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος κατὰ μικρὰς δόσεις χεομένου, προστεθῆ δὲ εἰς τὸ μίγμα τοῦτο καὶ βόραξ τὸ  $1/8$  τοῦ βάρους τοῦ ἄμυλου. Ἐν γένει εἰς τὴν σιδηρώσιν ἀπαιτεῖται προσοχὴ ὅπως μὴ δαπανᾶται ἀσκοπῶς πολλὴ καύσιμος ὕλη καὶ μὴ καίωνται τὰ ἐνδύματα, ἔτι δὲ ὅπως ὀμαλίζονται ταῦτα καλῶς μὴ σχηματίζοντα πτυχὰς καὶ ὅπως διπλῶνται κανονικῶς καὶ ἐπιτηδείως. Ἡ σιδηρώσις γίνεται ἐπὶ

τραπέζης τετραγώνου ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένης, ἢ ἐν ἐλλείψει τοιαύτης ἐπὶ ἀπλῆς σανίδος. Τὴν τράπεζαν ἢ τὴν σανίδα ταύτην ἐπιστρώνομεν διὰ φλανέλλας διπλῆς ἢ τριπλῆς καὶ εἶτα διὰ λευκοῦ καίκαθαροῦ πανίου, εἰς τὰς τέσσαρας πλευρὰς τοῦ ὁποίου ἔχομεν ἐπερραμμένας ταινίας κατὰ μικρὰς ἀποστάσεις· τὰς ταινίας δὲ ταύτας προσδέουσαι κάτωθεν τῆς τραπέζης ἢ τῆς σανίδος, ἐφαρμύζομεν ἐπ' αὐτῆς στερεῶς τὸ λευκὸν ἐπίστρωμα. Ἡ σιδηρώσις εἶναι καλὸν νὰ γίνηται ἐν ἰδιαιτέρῳ δωματίῳ, ἐν αὐτῷ δὲ νὰ ὑπάρχωσι καὶ ἱματιοθήκαι ἐν αἷς τοποθετοῦνται κατὰ δώδεκάδας αἱ σινδόναι, τὰ προσκεφάλαια, τὰ τραπέζομάνδηλα, τὰ χειρόμυκτρα καὶ τὰ τοιαῦτα.

60. Ἡ μαγειρικὴ εἶναι ἡ τέχνη ἢ ὑπὲρ πᾶσαν ἄλλην ἀπαιτοῦσα τὴν σύντονον μέριμναν τῆς οἰκοδεσποίνης εἴτε ὑπ' αὐτῆς τῆς ἰδίας εἴτε ὑπὸ μαγειροῦ ἂν ἐκτελεῖται· διότι ἡ σκόπιμος τῆς τέχνης ταύτης ἐξάσκησις καὶ τὴν ἀνάγκην τῆς θρέψεως ἱκανοποιεῖ καὶ εἰς τὴν συντήρησιν τῆς ὑγείας κατὰ μέγα μέρος συντελεῖ. Ὅθεν ἀνάγκη νὰ γινώσκῃ ἡ οἰκοδέσποινα ὅτι κατάλληλοι καὶ ὠφέλιμοι εἰς τὴν ὑγίειαν τροφαὶ εἶναι οὐχὶ αἱ διὰ πολυειδῶν καρυκευμάτων ἠρτυμένοι καὶ τὴν γεῦσιν μόνον ἠδύνουσαι, ἀλλ' αἱ ἀπλαῖ, λιταί, θρεπτικαὶ καὶ εὐχυμοὶ. Πρέπει λοιπὸν νὰ προτιμᾷ ὄχι τὰς εὐωνότερας καὶ εὐτελεῖς, διότι πολλάκις αὗται εἶναι ἐπιβλαβεῖς εἰς τὴν ὑγίειαν, οὔτε τὰς σπανίας καὶ πολυτελεῖς, ἀλλὰ τὰς εἰς τὴν ὑγίειαν ὠφελιμωτέρας, νὰ ἐκλέγῃ δὲ τὰ κατάλληλα τρόφιμα καὶ νὰ παρασκευάζῃ ταῦτα ὅσον δύναται ἐπιτυχῶς, προσέχουσα συγχρόνως ὅπως μὴ δαπανᾷ ἀσκοπῶς πλείονα τοῦ δέοντος καύσιμον ὕλην. Ἀλλὰ περὶ τῆς ἐκλογῆς τῶν τροφίμων γενήσεται λόγος ἐν τῷ ἐπομένῳ κεφαλαίῳ.

61. Ἐτεραι τέχναι, αἱ ὁποῖαι δυνατὸν νὰ καταταχθῶσι

μεταξύ τῶν οἰκιακῶν, εἰσὶν ἡ ποικιλτικὴ καὶ ἡ ἀνθοποιία· ἀλλ' αὐταὶ ἀπαιτοῦσαι πολλὴν δαπάνην χρόνου καὶ ὕλικου πολλάκις, ἀνήκουσι μᾶλλον εἰς τὰς τέχνας τῆς πολυτελείας. Καὶ ἡ μὲν ποικιλτικὴ ἐκτελεῖται ἐπὶ διαφόρων ὑφασμάτων καὶ διὰ διαφόρων ὑλῶν, οἷον βάμβακος, μαλλίου, μετάξης, τριχῶν, χρυσοῦ ἢ ἀργυροῦ σύρματος κτλ., ἡ δὲ ἀνθοποιία διὰ χάρτου, ἢ μεταξίνου ὑφάσματος, ἢ μεταξοπίλου. Τὰς τέχνας ταύτας δύναται νὰ ἐξασκῇ ἡ οἰκοδέσποινα πρὸς ἰκανοποίησιν τῆς φιλοκαλίας καὶ πρὸς καλαισθητικὴν τῆς οἰκίας διακόσμησιν, ἀλλὰ μετὰ μέτρου πάντοτε, ὅπως μὴ σπαταλᾷ εἰς μόνας τὰς δευτέρου λόγου ἀξίας ἐργασίας ταύτας, τὸν πολυτίμιον χρόνον, τὸν ὁποῖον καὶ εἰς ἄλλα πολὺ σπουδαιότερα ἔργα δύναται νὰ διαθέσῃ. Τὰς τέχνας ταύτας δύναται ἡ γυνὴ νὰ μετέλθῃ ἐπιτυχῶς καὶ ὡς βιοποριστικὰ ἐπαγγέλματα.

62. Πλὴν δὲ τούτων ἕτεραι καλλιτεχνικαὶ ἐργασίαι, εἰς τὰς ὁποίας δύναται μετ' ἐπιτυχίας ν' ἀσχοληθῇ ἡ γυνὴ, εἰσὶν ἡ ἰχνογραφία, ἡ ζωγραφικὴ καὶ ἡ μουσικὴ. Εἰς πάσας τὰς ὥραίας ταύτας τέχνας λίαν εὐδοκιμεῖ ἡ γυνὴ ὡς ἔχουσα ζωηρὸν τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ, καὶ μάλιστα ἂν ἔχη ἰδιοφυίαν εἰς τινὰ τούτων· δύναται δὲ νὰ ἐξασκῇ αὐτὰς εἴτε πρὸς τέρψιν καὶ ψυχαγωγίαν, εἴτε πρὸς πορισμὸν χρημάτων. Ἔτερα δ' ἐπαγγέλματα ἀρμόζοντα τῇ γυναικί, εἰσὶ τὸ διδασκαλικὸν καὶ τὸ παιδαγωγικόν, εἰς τὸ ὁποῖον ἰδιαίτατα ἡ γυνὴ ἐπιτυγχάνει, ἔχουσα ἄλλως τε ἰδίαν ἔμφυτον κλίσιν πρὸς τὸ εὐγενές τοῦτο ἔργον, ὅπερ κατέχει σπουδαιοτάτην θέσιν ἐν τῇ ἀποστολῇ αὐτῆς.

63. Ὅπως διατηρῆται ἡ οἰκία καὶ πάντα τὰ ἐν αὐτῇ καθαρά, ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ ἡ οἰκοδέσποινα μεθόδους τινὰς καὶ

τρόπους καθαρισμοῦ. Καὶ πρῶτον πρέπει νὰ σαρόνηται ἡ οἰκία συχνότατα, ἀφαιρουμένης ἐπιμελῶς τῆς κόνεως καὶ ἀπὸ τῶν ἐπίπλων, δις δὲ τοῦ μηνὸς νὰ γίνηται συστηματικώτερος καὶ γενικὸς ὁ καθαρισμὸς οὗτος. Τὸ δάπεδον, ἐὰν μὲν ἦναι παρκέτον, ἀλείφεται ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος διὰ κηροῦ καὶ τρίβεται εἶτα διὰ ξηρᾶς ψήκτρας· ὡσαύτως τρίβεται διὰ ψήκτρας καὶ ἐὰν ἦναι βεβαμμένον δι' ἐλαιοβαφῆς, πλύνεται δ' ἐνίοτε κατὰ τὸ θέρος. Ἐὰν δὲ ἦναι δι' ἀπλοῦ σανιδώματος ἐστρωμένον, ἀνάγκη νὰ πλύνηται συχνότερον· ἀλλὰ πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ὑγρασίας εἶναι καλὸν νὰ καλύπτηται τὸν χειμῶνα διὰ τάπητος.

64. Τὰ ἐξ ἐστιλθωμένου ξύλου ἐπιπλα καθιρίζονται τρίβόμενα διὰ τεμαχίου φλανέλλας ἐμβεβαμμένου εἰς ἔλαιον, καὶ εἶτα διὰ ξηρᾶς φλανέλλας. Διὰ τοῦ αὐτοῦ τρόπου καθιρίζονται καὶ τὰ μάξμαρα τῶν διαφόρων ἐπίπλων, ἀφ' οὗ πλυθῶσι πρῶτον διὰ θερμοῦ ὕδατος καὶ σάπωνος.

Τὰ κεχρυσωμένα πλαίσια καθιρίζονται πλυόμενα διὰ θερμοῦ ὕδατος καὶ σάπωνος.

Αἱ ὕαλοι πλύνονται δι' ὕδατος, ἐν τῷ ὁποίῳ ὑπάρχει διαλυμένη κιμωλία· αἱ δὲ τῶν κατόπτρων ὕαλοι πλύνονται ἢ διὰ τῆς διαλύσεως ταύτης ἢ δι' οἰνοπνεύματος καὶ σπογγίζονται εἶτα διὰ ξηροῦ πανίου, τὸ ὁποῖον ὅμως πρέπει νὰ ἦναι πολὺ μαλακόν, ἵνα μὴ καταστρέφῃται ἡ στιλπνότης αὐτῶν.

Τὰ χρυσᾶ καὶ ἀργυρᾶ σκεῦη καὶ κοσμήματα σαπωνίζονται πρῶτον καὶ, ἀφ' οὗ ἀφαιρηθῇ ἀπ' αὐτῶν ἡ ὑγρασία, τρίβονται διὰ μαλακοῦ δέρματος ἢ μαλακῆς ψήκτρας μετὰ κιμωλίας τετριμμένης εἰς λεπτοτάτην κόνιν. Αἱ μάχαιραι ὅμως οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐμβυθίζωνται εἰς θερμὸν ὕδωρ, διότι ἀποσπᾶται οὕτως ἡ λαβὴ ἀπὸ τῆς λεπίδος, διαλυομένου τοῦ μίγματος, τὸ ὁποῖον χρησιμεύει εἰς συγκόλλησιν αὐτῶν.

Αί υάλινοι φιάλαι και βαυκάλεις καθαρίζονται από τῆς υποστάθμης τοῦ οἴνου ἢ τοῦ ὕδατος, ἢ ὁποῖα προσκολλᾶται εἰς τὴν ἐσωτερικὴν αὐτῶν ἐπιφάνειαν, ἐὰν ρίψωμεν ἐντὸς αὐτῶν ἄλας ἢ ἄμμον ἢ συντετριμμένα κελύφη ὠῶν μετ' ὀλίγου ὕδατος, ταράζωμεν αὐτὰ ἰσχυρῶς ἐν τῇ φιάλῃ και πλύνωμεν αὐτὴν ἐπανειλημμένως διὰ καθαροῦ ὕδατος.

Οἱ τάπητες αἰρόμενοι κατὰ τὴν ἀνοιξιν τινάσσονται ἢ πλύνονται ἐν ἀνάγκῃ, εἶτα δὲ περιτυλισσόμενοι διὰ καθαρᾶς λευκῆς ὀθόνης ἐπιπάσσονται διὰ πεπέρεως ἢ καμφορᾶς πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τῶν σητῶν. Διὰ τοῦ αὐτοῦ τρόπου προφυλάσσονται ἀπὸ τῶν καταστρεπτικῶν τούτων ἐντόμων και τὰ μάλλινα ἐνδύματα, αἱ σισύρι και πᾶν ἐν γένει ὅ,τι οἱ σῆτες προσβάλλουσι· ἀλλὰ τὸ κάλλιστον μέσον πρὸς προφύλαξιν εἶναι τὸ νὰ καθαρίζονται συχνάκις τὰ ἐνδύματα διὰ τῆς ψήκτρας ἐν' ἀφαιρῆται ἀπ' αὐτῶν ἡ κόνις, και ν' ἀναρτῶνται εἰς εὐάερον μέρος τετυλιγμένα ἐντὸς καθαρωτάτων ὀθονῶν μετ' ἀρωματικῆς τινος οὐσίας, πεπέρεως ἢ καμφορᾶς. Ἐπίσης ἡ βενζίνη και τὸ φανικὸν ὄξυ καταστρέφουσι τὰ ἔντομα ταῦτα· διὰ τοῦτο καλὸν εἶνε νὰ ὑπάρχωσιν ἐντὸς τῶν ἱματισθηκῶν μικρὰ φιαλίδια κατὰ τὸ ἥμισυ πλήρη τῶν ὑγρῶν τούτων και ἀντὶ πώματος ἔχοντα εἰς τὸν λαιμὸν μικρὸν σπόγγον.

65. Αἱ διάφοροι ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων κηλίδες ἀφαιροῦνται οὕτω :

Τὰ στερεὰ ὑφάσματα ἐριοῦχα, λινᾶ ἢ βαμβάκινα καθαρίζονται πλυνόμενα διὰ θερμοῦ ὕδατος περιέχοντος μίαν βόειον χολὴν εἰς δύο ὀκάδας ὕδατος. Αἱ ἐκ λίπους κηλίδες ἀφαιροῦνται ἐπίσης τριβόμενα διὰ βενζίνης ἢ τερεβινθίνης. Τὰ λεπτὰ και ἀνοικτοῦ χρώματος μεταξωτὰ καθαρίζονται οὕτω : ἔξαπλοῦμεν τὸ κηλιδωθὲν μέρος ἐπὶ τραπέζης και ρίπτομεν

ἐπ' αὐτοῦ σταγόνας τινὰς οἶνοπνεύματος (alcohol)· εἶτα ἐπιθέτομεν λεπτὸν λευκὸν πανίον και σιδηροῦμεν ἀλλάσσουμεν συνεχῶς τὴν θέσιν τοῦ πανίου· μετὰ δὲ τὴν ἀφαιρέσιν τῆς κηλίδος χέομεν ἐπὶ τοῦ κηλιδωθέντος μέρους και τινὰς σταγόνας θειϊκοῦ αἰθέρος (ether sulfurique). Τὰ ἐκχρωματισθέντα μέλανα ὑφάσματα ἀνακτῶσι τὸ χρῶμά των τριβόμενα δι' ὄξους ἢ ὁποῦ λεμονίου.

Τὰ κηλιδωθέντα περιλαίμια τῶν ἐνδυμάτων τρίβομεν διὰ βενζίνης ἢ δι' ὕδατος περιέχοντος πτητικὸν κάλι (alkali volatil) 1 κοχλιάριον ἐντὸς ἐνὸς ποτηρίου ὕδατος) και τελευταῖον πλύνωμεν αὐτὰ διὰ καθαροῦ ὕδατος.

Αἱ ἐκ μελάνης κηλίδες ἐπὶ τῶν λευχειμάτων, ἐὰν μὲν ἦναι πρόσφατοι, ἀφαιροῦνται πλυνόμενα δι' ὕδατος και σάπωνος ἢ δι' ὁποῦ λεμονίου· ἐὰν δὲ παλαιαὶ δι' ὄξαλικοῦ ὄξεος (acide oxalique) ἢ χλωροῦχου ὕδατος· πρέπει ὅμως ἀμέσως μετὰ τοῦτο νὰ πλύνωνται δι' ἀφθόνου καθαροῦ ὕδατος, διότι ἄλλως καιόμενα ὑπὸ τοῦ ὄξεος καταστρέφονται. Ἀπὸ δὲ τῶν χρωματιστῶν ἀφαιροῦνται πλυνόμενα διὰ γάλακτος και εἶτα δι' ὕδατος και σάπωνος.

Αἱ ἐξ οἴνου κηλίδες ἐπὶ τῶν ἐπιτραπεζίων ὀθονῶν και χειρομάκτρων ἀφαιροῦνται, ἐὰν βυθίσωμεν τὰ κηλιδωθέντα εἰς βράζον γάλα.

66. Αἱ φλανέλλαι και ἄλλα λευκὰ μάλλινα ἐνδύματα καθαρίζονται πλυνόμενα δι' ὕδατος μετρίως θερμοῦ περιέχοντος μικρὰν ποσότητα σάπωνος και κρυσταλλικῆς σόδας. Οὐδέποτε ὅμως πρέπει νὰ τρίβωμεν διὰ τῶν χειρῶν τὰς φλανέλλας και τὰ λοιπὰ μάλλινα, διότι συστέλλονται οὕτω· ἀλλ' ἔξαπλοῦμεν αὐτὰ ἐπὶ σανίδος και τρίβομεν ἐλαφρῶς διὰ μαλακῆς ψήκτρας, τελευταῖον δ' ἐκπλύνωμεν αὐτὰ εἰς σαπῶνιδα.

Τὰ μέλανα τρίχαπτα βυθίζονται εἰς ἔγχυμα τείου περιέχον ὀλίγον ἀραβικὸν κόμμι, εἶτα δὲ σιδηροῦνται μεταξὺ δύο πανίων. Τὰ δὲ λευκά, ἀφ' οὗ πλυθῶσιν εἰς σαπωνάδα, βυθίζονται εἶτα εἰς ὕδωρ, ἐν τῷ ὁποίῳ ὑπάρχει διαλελυμένον κόμμι, καὶ μετὰ τοῦτο σιδηροῦνται ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους (ἀνάποδη). Ἄλλ' ἀντὶ νὰ σιδηρῶμεν τὰ τρίχαπτα, εἶναι καλὸν νὰ τὰ ἐκτείνωμεν, βεβρεγμένα ἔτι διὰ τοῦ διαλελυμένου κόμμιως, ἐπὶ λευκῆς ὀθόνης, νὰ διαστέλλωμεν τὰ ἄκρα των ὅσον εἶναι δυνατὸν καὶ νὰ προσηλῶμεν αὐτὰ διὰ καρφίδων· ὅταν ξηρανθῶσιν οὕτω, δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην σιδηρώσεως καὶ κατ' οὐδὲν διαφέρουσι τότε τῶν καινουργῶν τριχάπτων. Αἱ μετὰξιν οὐκ εἶναι ἀνανεοῦνται οὕτω : Ἐξαπλοῦμεν αὐτὰς ἐπὶ τραπέζης καὶ τρίβομεν τὸ ἀντίστροφον αὐτῶν μέρος διὰ σπόγγου βεβρεγμένου δι' ὕδατος, ἐν τῷ ὁποίῳ διελύσαμεν κόμμι (8 δράμ. κόμμι εἰς ἓν ποτήριον ὕδατος)· εἶτα σιδηροῦμεν αὐτὰς ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους διὰ μετρίως θερμοῦ σιδήρου.

Τὰ ἐκ δέρματος χειρόκτια καθαρίζομεν οὕτω : βυθίζομεν εἰς τὸ ὕδωρ τεμάχιον καθαρῆς λευκῆς φλανέλλας, ἀλείφομεν αὐτὸ διὰ λευκοῦ σάπωνος καὶ δι' αὐτοῦ τρίβομεν τὰ χειρόκτια ἐφηρμοσμένα ἐπὶ τῶν χειρῶν ἢ ἐπὶ κυλινδρικών ξύλων. Τὰ δὲ στιλπνά (glacés) τρίβομεν διὰ σπόγγου βεβουθισμένου εἰς γάλα καὶ ἀλληλιμμένου διὰ λευκοῦ σάπωνος.

Τὰς ψήκτρας καθαρίζομεν οὕτω : ἐὰν μὲν ἦναι ὀλίγον ἀκάθαρτοι, τρίβομεν αὐτὰς ἐπὶ λευκοῦ καὶ μαλακοῦ χάρτου· ἐὰν δὲ πολὺ, βυθίζομεν αὐτὰς εἰς ὕδωρ περιέχον ἀμμωνίαν (τὸ  $\frac{1}{10}$  τοῦ ὄγκου αὐτοῦ)· μετὰ τινος ὥρας ἐξάγομεν ἐκεῖθεν τὰς ψήκτρας, ἐκπλύνομεν διὰ καθαροῦ ὕδατος καὶ ξηραίνομεν αὐτὰς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄

### Περὶ τροφῶν. Ἰδιότητες τῶν διαφόρων τροφῶν. Συντήρησις τροφίμων.

67. Ἡ ἐκλογή τῶν τροφῶν εἶναι ζήτημα σπουδαιότατον διὰ τὸν ἄνθρωπον, διότι ἐκ τούτου πολλάκις κατὰ μέγα μέρος ἐξαρτᾶται ἡ ὑγίεια. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἡ οἰκοδέσποινα ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ καλῶς ὄχι μόνον τὴν μαγειρικὴν τέχνην, ἀλλὰ καὶ τὰς διαφορὰς ἰδιοτήτας τῶν τροφίμων, ἵνα ἐκλέγῃ ἐκ τούτων τὰ εἰς τὴν ὑγίειαν ὠφελιμώτερα καὶ καταλλήλως παρασκευάζῃ ταῦτα.

Αἱ τροφαὶ ἐν γένει διαιροῦνται εἰς θρεπτικὰς, ἧτοι συντελούσας εἰς θρέψιν τοῦ σώματος, ὡς εἶναι τὸ κρέας, τὸ γάλα, τὰ ὠά· καὶ εἰς καυστικὰς ἢ ἀναπνευστικὰς, ἧτοι διευκολυνούσας τὴν ἀναπνοὴν καὶ συντελούσας εἰς διατήρησιν τῆς ἀναγκίας εἰς τὸ σῶμα θερμότητος, ὡς εἶναι τὸ λίπος, τὸ ἄμυλον, ἡ σάκχαρις. Πρέπει λοιπὸν καταλλήλως νὰ συγκιρνώμεν τὰς οὐσίας ταύτας, ὅπως παρασκευάζωμεν τροφήν ὑπὸ πᾶσαν ἐποψιν ὑγιεινὴν καὶ συγχρόνως ἐπιτυγχάνωμεν μετρίαν καὶ ὠφέλιμον ποικιλίαν.

68. Καὶ ὡς πρὸς μὲν τὴν ποιότητα τῶν τροφῶν, εἶπομεν ὅτι πρέπει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ γινώσκῃ τὰς ἰδιοτήτας ἐκάστης· διὰ τοῦτο παραθέτομεν ὧδε πίνακα τῶν κυριωτέρων ἐν χρήσει τροφίμων μετὰ τῶν ἰδιοτήτων αὐτῶν.

#### Α΄. Ζωϊκαὶ τροφαί.

Τὸ κρέας εἶναι τροφή θρεπτικὴ καὶ ὠφέλιμος· ἀλλὰ τοιοῦτον εἶναι μόνον τὸ τῶν ὑγιῶν, νέων τὴν ἡλικίαν καὶ καλῶς τεθραμμένων ζώων. Τὸ κακῆς ποιότητος κρέας ἔχει χρῶμα ὠχρὸν ῥό-

δινον ἢ ἐρυθρόν κλίνον εἰς τὸ μέλαν, καὶ εἶναι ὑγρὸν καὶ μαλακὸν εἰς τὴν ἀφήν. Τὸ βόειον εἶναι θρεπτικώτερον τῶν ἄλλων κρεάτων· μετ' αὐτὸ ἔρχεται τὸ προβάτειον καὶ εἶτα τὸ τοῦ ἀρνίου καὶ τοῦ ἐριφίου. Τὸ χοίρειον εἶναι λίαν δύσπεπτον· καθίσταται δ' ἐπικίνδυνον, καὶ μάλιστα ὠμὸν τρωγόμενον, ἐὰν ἦναι προσβεβλημένον ὑπὸ τῆς τριχινιάσεως, φοβερᾶς ἀσθενείας, ἣτις προσβάλλει συνήθως τοὺς χοίρους, μεταδίδεται δὲ καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐὰν φάγη ὠμὸν τὸ κρέας τοῦ ἐκ ταύτης πάσχοντος χοίρου, διότι τοῦτο περιέχει τὰ τὴν ἀσθενεῖαν παράγοντα μικροσκοπικὰ ζώφια, ἧτοι τὰς τριχίνας· ταῦτα δὲ καταστρέφονται μόνον ἐὰν μείνωσιν ἐπὶ πολὺ εἰς ὑψηλὴν θερμοκρασίαν· διὰ τοῦτο εἶναι καλὸν ἢ ν' ἀπέχωμεν τοῦ χοιρείου κρέατος πικτελῶς ἢ οὐδέποτε νὰ τρώγωμεν αὐτὸ ὠμὸν ἢ ὀλίγον ἐψημένον.

Τὸ κρέας τῶν θηραμάτων, ὡς τοῦ λαγωῦ, τοῦ κονίχλου, τῆς δορκάδος, εἶναι εὐπεπτον καὶ θρεπτικόν.

Τὸ κρέας τῶν ὀρνίθων εἶναι ἐπίσης ὠφέλιμον καὶ εὐπεπτον· ἀλλὰ καὶ αὗται πρέπει νὰ ἦναι παχεῖαι καὶ νέαι τὴν ἡλικίαν· τὸ δὲ τῶν ἄλλων οἰκιακῶν πτηνῶν, ἧτοι τοῦ χηνός, τῆς νήσσης καὶ τῆς ἰνδικῆς ὄρνιθος εἶναι παχύτερον καὶ μᾶλλον δύσπεπτον τοῦ τῶν ὀρνίθων.

Οἱ ἰχθύς εἶναι τροφή εὐπεπτος, ἀλλ' οὐχὶ λίαν θρεπτικὴ. Οἱ ἔωλοι ἰχθύς εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς καὶ πολλάκις ἐπικίνδυνοι· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τρώγωνται οἱ ἰχθύς μόνον ὅταν ἦναι πρόσφατοι.

Τὰ ὀστρακόδερμα εἶναι ἢ μᾶλλον δύσπεπτος τῶν τροφῶν, καὶ μάλιστα οἱ μύακες, οἱ ὅποιοι ἐνίοτε περιέχουσι καὶ δηλητηριώδεις οὐσίας· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται σπανιωτάτη χρῆσις αὐτῶν.

Τὸ γάλα εἶναι τροφή θρεπτικὴ, ὠφελιμωτάτη καὶ κατάλληλος εἰς πᾶσαν ἡλικίαν· ἀλλὰ πρέπει νὰ ἦναι ὑγιoῦς ζῶου, καθαρὸν καὶ ἀνόθευτον, νὰ πίνηται δὲ βεβρασμένον πάντοτε, διότι ὠμὸν εἶναι πολλάκις ἐπιβλαβές.

Τὸ βούτυρον, ὅταν ἦναι καθαρὸν καὶ ἀνόθευτον, εἶναι μία τῶν ὠφελίμων τροφῶν, ἀνήκει δὲ ὡς καὶ τὸ λίπος εἰς τὰς καυστικὰς οὐσίας.

Ὁ τυρὸς εἶναι μὲν θρεπτικὴ τροφή, ἀλλὰ δύσπεπτος καὶ μάλιστα ὁ παλαιός, ὅστις καθίσταται πολλάκις λίαν ἐπιβλαβής· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προτιμᾶται πάντοτε ὁ νωπός. Τὰ ὠὰ εἶναι ἀρίστη τροφή θρεπτικὴ, τονικὴ καὶ εὐπεπτος· πρέπει ὅμως νὰ τρώγωνται ὀλίγον βεβρασμένα, διότι βραζόμενα ἐπὶ πολὺ γίνονται δύσπεπτα.

#### Β'. Φυτικὰ τροφὰί.

69. Ὁ ἄρτος θεωρεῖται ὡς ἡ πρωτίστη τῶν τροφῶν, εἶναι δὲ θρεπτικὸς ἐὰν ἦναι κατεσκευασμένος ἐκ καθαροῦ σίτου καὶ καλῶς ἐζυμωμένος καὶ ἐψημένος. Πρέπει νὰ τρώγηται μετρίως νωπός, διότι ὁ μὲν λίαν νωπός καὶ θερμὸς εἶναι δύσπεπτος, ὁ δὲ ἔωλος ἀποβάλλει τὰς θρεπτικὰς αὐτοῦ ιδιότητας.

Τὸ ἔλαιον εἶναι παχεῖα καὶ θρεπτικὴ οὐσία ἐξαγομένη ἐκ τῆς ἐλαίας καὶ τινῶν ἄλλων καρπῶν· πρέπει δὲ νὰ ἦναι τὸ ἔλαιον ἄοσμον καὶ καθαρὸν, καὶ ὠφελεῖ ἐὰν τρώγηται ὠμὸν· ἐψημένον ἀποβαίνει ἐπιβλαβές.

Ἡ σάκχαρις εἶναι ἐκ τῶν ὠφελιμωτέρων τροφῶν, ἀνήκουσα εἰς τὰς καυστικὰς οὐσίας. Διὰ ταύτης κατασκευάζονται διάφορα εἶδη γλυκισμάτων, τῶν ὁποίων ἡ μετρία χρῆσις εἶναι λίαν ὠφέλιμος. Ἡ ἐκ τοῦ ζακχαροκαλάμου ἐξαγομένη εἶναι γλυκυτέρα καὶ ἐπομένως προτιμητέα τῆς ἐκ σεύτων. Εἶναι

δὲ ἡ καλῆς ποιότητος ζάκχαρις λευκή, σκληρά, καὶ ὅταν θραύηται, παρουσιάζει ἐπιφάνειαν ὀμαλὴν καὶ λάμπουσαν. Τὰς αὐτὰς ὠφελίμους ιδιότητες ἔχει καὶ τὸ μέλι, τὸ ὁποῖον εἶναι ἀρίστη πρὸς τροφήν οὐσία, χρήσιμος δὲ καὶ ἐν τῇ ἰατρικῇ.

Αἱ ἀμυλώδεις τροφαί, ἤτοι τὰ διάφορα ζυμαρικά (πάσται) μακαρόνια, φιδῆς καὶ ἄλλα, ἠνωμένα μετὰ βουτύρου ἢ ζωμοῦ τοῦ κρέατος ἔχουσι θρεπτικὰς ιδιότητας, ὅχι ὁμως καὶ τονικάς. Τὰς αὐτὰς ιδιότητας ἔχει καὶ ἡ ὄρυζα.

Τὰ ὄσπρια περιέχουσι μὲν θρεπτικὰς οὐσίας, ἀλλ' εἶναι δύσπεπτα καὶ διὰ τοῦτο πρέπει νὰ γίνηται μετρία χρῆσις αὐτῶν· εὐπεπτότερα καθίστανται ὅταν ἐνωθῶσι μετὰ βουτύρου, ἐλαίου ἢ κρέατος.

Τὰ λαχανικά πάντα ἐν γένει εἶναι τροφή ὠφέλιμος, καίτοι περιέχουσιν ὀλίγας θρεπτικὰς οὐσίας· μετὰ κρέατος ἢ λιπαρᾶς τινοῦ οὐσίας παρασκευαζόμενα ἀποβαίνουσιν ἐξαιρετος τροφή καὶ μάλιστα κατὰ τὸ θέρος. Τὰ λεπτότερα ὄλων τῶν λαχανικῶν καὶ δι' ἀδυνάτους στομάχους κατάλληλά εἰσιν αἰκινάροι καὶ οἱ ἀσπάραγοι. Τοὺς μύκητας εἶναι καλὸν ν' ἀποφεύγωμεν, διότι πολλὰ εἶδη αὐτῶν εἶναι δηλητηριώδη καὶ ἡ διάκρισις των δύσκολος.

Καὶ αἱ ὀπώραι περιέχουσιν οὐσίας ὠφελίμους καὶ δροισιτικάς· διὸ ἡ μετρία αὐτῶν χρῆσις εἶναι ὠφελιμωτάτη. Ἰδίως οἱ θρεπτικώτατοι πάντων, καίτοι δυσπεπτότεροι, εἰσὶν οἱ περιέχοντες ἐλαιώδεις οὐσίας, ὡς τὰ κάρυα, τὰ λεπτοκάρυα, τὰ ἀμύγδαλα κτλ. τὴν αὐτὴν δὲ θρεπτικὴν ιδιότητα ἔχουσι καὶ τὰ κάστανα.

Τὰ διάφορα ἀρωματικά ἀρτύματα τῶν τροφῶν, ἢ καρκεύματα, ὡς τὸ πέπερι, τὸ κινάμωμον, τὸ σίναπι, τὸ ἡδύοσμον, τὸ ὀρίγανον κτλ. ὠφελοῦσιν ἐν μετρίᾳ ποσότητι ὡς διευκολύ-

νοντα τὴν πέψιν. Ἡ κατάχρησις ὁμως αὐτῶν ἐξασθενίζουσα τὸν στόμαχον, ἀποβαίνει ἐπιβλαβής.

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

### Γ'. Ποτά.

70. Πάντων τῶν ποτῶν τὸ ὑγιεινότατον εἶναι τὸ ὕδωρ, ἀλλὰ τὸ καθαρὸν, διαυγές, ἄοσμον καὶ μὴ περιέχον ὀργανικά καὶ ἐπιβλαβεῖς οὐσίας. Διὰ τοῦτο τὸ καταλληλότερον πρὸς πόσιν ὕδωρ εἶναι τὸ τῶν πηγῶν καὶ τῶν βυάκων· τὸ φρεάτειον περιέχει γεώδεις οὐσίας· τὸ ποτάμιον εἶναι καλόν, ἐὰν ὁ ποταμὸς ἔχη ὀρμητικὰ ρεύματα καὶ δὲν διέρχηται διὰ πόλεων· ἄλλως πρέπει νὰ πίνηται ἀφ' οὗ καθαρισθῇ διὰ διύλιστηρίου· τὰ δὲ στάσιμα ὕδατα τῶν λιμνῶν καὶ δεξαμενῶν εἰσι λίαν ἐπιβλαβῆ.

Ὁ οἶνος εἶναι ὠφέλιμον ποτὸν, ὅταν γίνηται μετρία χρῆσις αὐτοῦ· ὠφελεῖ δὲ ἰδίᾳ τοὺς γέροντας καὶ τοὺς ἀδυνάτους τῶν νέων. Τὰ δὲ λοιπὰ πνευματώδη ποτὰ οὐδεμίαν παρέχουσιν ὠφέλειαν, ἐκτὸς ὀλίγων ὡς τὸ cognac κλπ., ἅτινα εἰς τινὰς περιστάσεις ὠφελοῦσι· πάντοτε δὲ ἡ κατάχρησις αὐτῶν ἐπιφέρει μεγίστην βλάβην. Ὁ καφῆς ἐν μετρίᾳ ποσότητι λαμβανόμενος ἐνεργεῖ ἐπωφελῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἀλλ' ἡ ὑπερβολικὴ αὐτοῦ χρῆσις εἶναι ἐπιβλαβής. Ἴνα διατηρῇ ὁ καφῆς τὸ ἄρωμα αὐτοῦ, πρέπει νὰ φρύγηται μετὰ προσοχῆς, ἵνα μὴ ᾖ οὔτε ὠμὸς οὔτε κεκαυμένος, καὶ ἀφοῦ ἀλεσθῇ νὰ φυλάττηται εἰς ὑάλινα δοχεῖα ἐρμητικῶς κεκλεισμένα. Ὁ καλύτερης ποιότητος καφῆς ἔχει κόκκους μετρίου μεγέθους καὶ χρώ-

ματος ύποπρασίνου· είναι δὲ ἄριστος καφὲς ὁ τῆς Μόκας· καὶ κατώτατος ὁ τῆς Βρασιλίας.

Τὸ τέιον εἶναι τὰ ἐξηραμμένα φύλλα τῆς τείας, δενδρυλλίου τινὸς ἐν Κίνα φυομένου· ἐκ τούτων δὲ τῶν φύλλων παρασκευάζομεν τὸ γνωστὸν ἔγχυμα. Ἡ μετρία χρῆσις τοῦ ποτοῦ τούτου ὠφελεῖ· ἀλλ' ἡ κατάχρησις ἐξερεθίζει τὸ νευρικὸν σύστημα, εἶναι δὲ καταλληλότερον εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα. Ἐκ τῶν δύο εἰδῶν τοῦ τέιου, τοῦ πρασίνου καὶ τοῦ μέλανος, τὸ τελευταῖον τοῦτο εἶναι καλλίτερον καὶ εὐωδέστερον. Ἴνα δὲ διατηρῆ τὸ ἄρωμα αὐτοῦ τὸ τέιον, πρέπει νὰ φυλάττηται μακρὰν πάσης ὕσμῆς καὶ ἐντὸς μεταλλίνων κυτίων καλῶς κεκλεισμένων, νὰ παρασκευάζεται δὲ μετὰ πολλῆς προσοχῆς.

#### Δ'. Διατήρησις τροφίμων.

71. Μέθοδοι πρὸς διατήρησιν διαφόρων τροφίμων ὑπάρχουσι πολλαί· τούτων ἡ καλλιτέρα εἶναι ἡ ἐξῆς. Τίθενται τὰ τρόφιμα εἰς φιάλας ἢ μετάλλινα κυτία ἐρμητικῶς κεκλεισμένα καὶ βυθίζονται εἰς ἀτμόλουτρον, (bain-marie), ὅπου βράζονται ἐπὶ τινα ὥραν· οὕτω δύνανται νὰ διατηρηθῶσιν ἐπὶ πολὺ.

Οἱ πράσινοι φασόλοι διατηροῦνται καὶ κατὰ τὸν ἐξῆς τρόπον. Περῶνται εἰς κλωστήν ἐν εἰδει κομβοσχοινίου, καὶ βυθίζονται εἰς βράζον ὕδωρ, ὅπου πρέπει νὰ μείνωσι 3—4 λεπτά· εἶτα ξηραίνονται εἰς τόπον σκιερὸν καὶ καλῶς ἀεριζόμενον καὶ τίθενται ἀκολούθως ἐντὸς χαρτίνων σακκιδίων. Ὅταν δὲ μέλλωμεν νὰ μεταχειρισθῶμεν αὐτούς πρέπει νὰ μείνωσιν ἐπὶ τινα λεπτά εἰς ψυχρὸν ὕδωρ.

Τὰ Περσικὰ μῆλα (τομάται) διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους ἢ ἀκέραια ἢ ἐξαγομένου τοῦ χυμοῦ αὐτῶν διὰ συνθλίψεως. Ὁ κάλλιστος τρόπος εἶναι ὁ ἐξῆς. Τίθενται ἀκέραιοι

εἰς δοχεῖον ὑάλινον ἢ πήλινον πλήρες ἄλμης ἢ ἄλμυροῦ ὕδατος· ἐν τῇ τελευταίᾳ ταύτῃ περιπτώσει χύνεται εἰς τὸ δοχεῖον καὶ ὀλίγον ἔλαιον ὅπως προφυλάσσονται ἀπὸ τοῦ ἐξωτερικοῦ ἀέρος· οὕτω διατηροῦνται ἐπὶ πολὺ καὶ δὲν ἀποβάλλουσι τοὺς γευστικούς αὐτῶν χυμούς.

Τὰ γεώμηλα διατηροῦνται ἐὰν μείνωσιν ἐπὶ δύο λεπτά εἰς ζέον ὕδωρ· οὕτω καταστρέφεται ἡ βλάστησις· εἶτα δὲ τίθενται εἰς κατάλληλον μέρος πρὸς ξήρανσιν.

Τὰ ὠὰ διατηροῦνται κατὰ πολλοὺς τρόπους· α') τοποθετοῦνται εἰς πήλινον δοχεῖον καὶ χύνεται ἐν αὐτῷ ὕδωρ περιέχον ἄσβεστον 500 γραμμάρια ἄσβέστου διὰ 5 λίτρας ὕδατος. β') ἐπιχρίονται διὰ κόμμεως διαλελυμένου εἰς ὕδωρ, καὶ οὕτω προφυλάσσονται ἀπὸ τοῦ ἐξωτερικοῦ ἀέρος. γ') τοποθετοῦνται εἰς κιβώτιον καὶ μεταξὺ αὐτῶν τίθεται στρῶμα πιτύρου ἢ κόνεως ξυλανθράκων, οὕτως ὥστε τὰ ὠὰ νὰ μὴ ἐγγιζῶσιν ἀλλήλα.

Ὁ ζυμὸς τοῦ κρέατος προφυλάσσεται ἀπὸ τῆς ταχείας φθορᾶς κατὰ τὸ θέρος, ἐὰν βυθίσωμεν ἐν αὐτῷ ἀνημμένον ἄνθρακκ.

Οἱ διάφοροι κερποὶ ὅπως διατηρηθῶσι, τίθενται εἰς κατάλληλον τόπον ξηρὸν καὶ δροσερόν· ἀλλὰ πρέπει νὰ τοποθετῶνται οὕτως ὥστε νὰ μὴ ἐγγιζῶσιν ἀλλήλους.

Οἱ οἶνοι ἐπίσης διατηροῦνται εἰς ὑπόγεια δροσερὰ καὶ τὴν αὐτὴν θερμοκρασίαν πάντοτε ἔχοντα.

72. Τὰ διάφορα ταῦτα τρόφιμα ἐπιτηδείως παρασκευάζουσα ἢ οἰκοδέσποινα καὶ καταλλήλως τὰ διάφορα αὐτῶν εἶδη συγκιρονῶσα, φροντίζει ἵνα παρέχῃ εἰς τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς τροφήν ὑγιεινὴν καὶ λιτήν, ἀποφεύγουσα τόσον τὴν ὑπερβολικὴν ποικιλίαν ὅσον καὶ τὴν μονοτονίαν ἐν τῇ τροφῇ.

Ποικίλλει δὲ τὴν ποιότητα τῆς τροφῆς καὶ ἀναλόγως τῶν ὥρῶν τοῦ ἔτους, προτιμῶσα τὰς ζωϊκὰς καὶ λιπώδεις τροφὰς κατὰ τὸν χειμῶνα, τὰς φυτικὰς δὲ κατὰ τὸ θέρος. Ὡς πρὸς δὲ τὸ ποσόν, φροντίζει νὰ διανέμη τὴν τροφήν καταλλήλως εἰς τὰ διάφορα μέλη τῆς οἰκογενείας, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας αὐτῶν καὶ τοῦ κλίματος τοῦ τόπου, ἐν τῷ ὁποίῳ κατοικοῦσιν, ἐπειδὴ, ὡς γνωστόν, εἰς τὰ ψυχρὰ κλίματα ἀπαιτεῖται πλείων ποσότης τροφῆς ἢ εἰς τὰ θερμὰ.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ΄

### Ὑγιεινή. Ὑγιεινὴ τῶν αἰσθητηρίων. Οἰκιακὴ ἰατρικὴ καὶ φαρμακολογία. Νοσηλεία.

73. Ὑγίεια εἶναι ἡ κανονικὴ καὶ τακτικὴ λειτουργία πάντων τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος· νόσος δὲ, ἡ διατάραξις τῆς λειτουργίας οἰοῦδ' ἄποτε ὀργάνου προερχομένη ἐκ παθήσεως αὐτοῦ. Ἡ ὑγίεια ὄχι μόνον εἶναι τὸ πολυτιμότεον τῶν ὑλικῶν ἡμῶν ἀγαθῶν, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ στενὴν ἔχει σχέσιν· διότι κατὰ τὸ ἀρχαῖον γνωμικόν « Νεὺς ὑγιῆς ἐν ὑγιεὶ σώματι » τ. ἔ. ἀνάγκη τὸ σῶμα νὰ ᾖ ὑγιές, ὅπως ἀποβαίη κατάλληλον ὄργανον τῆς ψυχῆς, καθότι ἄνευ ὑγείας δὲν δύναται τις νὰ ἐργασθῆ, ἐπομένως δὲ οὔτε ὑλικῶς νὰ εὐημερήσῃ, οὔτε ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς νὰ τελειοποιηθῆ. Διὰ τοῦτο καθῆκον ἀπαραίτητον ἔχει πᾶς ἄνθρωπος νὰ προφυλάττῃ, καθ' ὅσον δύναται, τὴν ὑγίειαν αὐτοῦ, καὶ ἐὰν συμβῆ ν' ἀσθενήσῃ, νὰ ἐπιζητῆ τὴν ἀνάκτησιν τῆς ὑγείας διὰ τῆς ἰατρικῆς θεραπείας.

74. Ἡ ὑγιεινὴ διδάσκει ἡμᾶς τοὺς κανόνας, δι' ὧν ἡ

ὑγίεια συντηρεῖται καὶ προφυλάσσεται ἀπὸ τῶν διαφόρων παθήσεων. Ἡ δὲ Οἰκ. Οἰκονομία, καίτοι δὲν πραγματεύεται εἰδικῶς περὶ τούτων τῶν ἐν τῇ ὑγιεινῇ ἐκτενέστερον διδασκομένων, παρέχει ὅμως καὶ αὕτη διδάγματα τινὰ πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας, καθ' ὅσον στενώτατα συνδέεται πρὸς τὴν Ὑγιεινὴν ἐπιστήμην, ἐπειδὴ ἀπαιτεῖ σῶμα ὑγιές καὶ εὖ ἔχον πρὸς ἀνελλιπῆ καὶ εὐδόκιμον τῶν καθηκόντων ἐπιτέλεσιν. Διαιροῦνται δὲ αἱ ἐν τῇ Οἰκ. Οἰκονομίᾳ περιλαμβανόμεναι αὗται γνώσεις εἰς τρεῖς κλάδους· α) εἰς γνώσεις τῆς ἰδίως ὑγιεινῆς β) γνώσεις τῆς οἰκιακῆς ἰατρικῆς καὶ φαρμακολογίας καὶ γ) γνώσεις νοσηλείας.

73. Ὑγιεινή. Πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας ἀπαραίτητοι ὄροι εἰσὶν οἱ ἑξῆς. α) Ὁ καθαρὸς ἀήρ· ὅπως ἀναπνέωμεν καθαρὸν ἀέρα ὀφείλομεν νὰ ἐπιζητῶμεν κατοικίαν εὐάερον, εἰς ὑψηλὴν θέσιν κειμένην καὶ μεμακρυσμένην ἐλῶν καὶ παντὸς ἄλλου μιάσματος· πρὸς τούτοις πρέπει νὰ καθαρίζηται ὁ ἐν τῇ οἰκίᾳ ἀήρ, ἀφαινομένων τῶν παραθύρων ἀνοικτῶν καθ' ὅλην μὲν τὴν ἡμέραν ἐν καιρῷ θέρους, κατὰ τὰς μεσημβρινὰς δὲ ὥρας ἐν καιρῷ χειμῶνος.

β) Ἡ καθαριότης αὕτη οὐ μόνον εἶναι ἀρετὴ χαρακτηρίζουσα τὸν καλῶς ἀνατετραμμένον ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ σπουδαιότατος παράγων τῆς ὑγείας, ἐπειδὴ ἡ ἀκαθαρσία κωλύουσα τὴν ἀδελφὸν διαπνοήν, ἥτις ἀπαύστως ἐνεργεῖται διὰ τῶν πόρων τοῦ σώματος, δύναται νὰ προξενήσῃ σπουδαίας νόσους. Ἐπιτυχάνεται δὲ ἡ καθαριότης τοῦ σώματος διὰ τῆς συχνῆς τῶν λευχειμάτων ἀλλαγῆς καὶ τῶν πρὸς καθαρισμὸν λουτρῶν, τὰ ὁποῖα συχνότατα πρέπει νὰ γίνωνται. Ταῦτα δὲ εἰσὶ τὰ χλιαρὰ καὶ τὰ μετρίως θερμὰ λουτρά, τὰ δὲ ψυχρὰ, τὰ θαλάσσια καὶ τὰ λίαν θερμὰ χρησιμεύουσιν ὡς ἰαματικὰ εἰς δια-

φόρους περιστάσεις και διά τούτο δέν πρέπει νά μεταχειρίζηται τις αὐτά πρὶν ἢ συμβουλευθῆ ἰατρόν. Ἐκτός δὲ τῆς τοῦ σώματος καθαριότητος καὶ ἡ τῆς οἰκίας εἶναι τι σπουδαιότατον διά τὴν υἰγείαν· ἰδίᾳ δὲ οἱ ὄχαιοι καὶ οἱ ἀπόπατοι ἀνάγκη νά καθαρίζωνται συχνότατα διά διαφόρων ἀπολυμαντικῶν, οἷον φανικοῦ ὀξέος, χλωρούχου τιτάνου κλπ.

γ) Τροφή θρεπτικὴ καὶ ἐπαρκής. Ὡς καὶ ἐν τῷ προηγουμένῳ κεφαλαίῳ εἶδομεν, ταῦτά εἰσιν ἀπαραίτητα πρὸς συντήρησιν τῆς υἰγείας. Τὸ ἀνθρώπινον σῶμα δυνατὸν νά παραβληθῆ πρὸς ἀτμομηχανήν, καθ' ὅτι ὡς αὕτη, ἵνα κινῆται, ἔχει ἀνάγκη ἀπαύστου ἀνανεώσεως καυσίμου ὕλης καὶ ὕδατος, τὰ ὅποια φθείρει κινουμένη, οὕτω καὶ τὸ σῶμα ἔχει ἀνάγκη ἀνανεώσεως διαφόρων οὐσιῶν, τὰς ὁποίας καταναλίσκει πρὸς συντήρησιν τῆς ζωῆς. Ἀναπληροῦνται δὲ αἱ καταναλισκόμεναι αὐταὶ οὐσίαι διά τροφῆς θρεπτικῆς μὲν τὴν ποιότητα, ἐπαρκοῦς δὲ τὴν ποσότητα. Πρέπει λοιπὸν νά ἦναι ἡ τροφή εὐπεπτος, καθαρὰ, λιτὴ, εὐχυμος καὶ θρεπτικὴ, ν' ἀποτελῆται δὲ μικτῶς ἐκ ζωϊκῶν καὶ φυτικῶν οὐσιῶν, διότι ἡ τοιαύτη τροφή εἶναι καταλληλοτέρα πρὸς θρέψιν τοῦ σώματος ἢ ἡ συνισταμένη εἰς ζωϊκὰς οὐσίας μόνον· κατὰ δὲ τὸ ποσὸν νά ἦναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὸν διοργανισμὸν τοῦ σώματος, τὴν ὥραν τοῦ ἔτους καὶ τὸ κλίμα. Οἱ γέροντες, τὰ παιδιά, αἱ γυναῖκες καὶ ἐκ τῶν ἀνδρῶν οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι ἔχουσιν ἀνάγκη τροφῆς ὀλιγωτέρας μὲν, ἀλλὰ πλέον θρεπτικῆς καὶ εὐπέπτου. Μεγάλως ἐπηρεάζει τὴν λειτουργίαν τοῦ στομάχου καὶ τὴν ὅλην θρέψιν τοῦ σώματος καὶ ἡ μάσσησις, ἥτις ἀτελῶς γινομένη ἐπιφέρει πολλάκις στομαχικὰς νόσους· διά τούτο πρέπει νά φροντίζωμεν πάντοτε ὅπως οἱ ὀδόντες ἡμῶν διατηρῶνται ἐν καλῇ καταστάσει.

δ) Ἡ σωματικὴ καὶ διανοητικὴ ἀσκήσις. Τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου ἐὰν δέν ἀσκῶνται διά τῆς ἐργασίας, χαλαροῦνται καὶ ταχύτερον ἀπαυδῶσι· τούναντιόν ὁμως ἡ μὲν σωματικὴ ἐργασία καὶ ἡ διά τῶν διαφόρων γυμνασίων ἀσκήσις τοῦ σώματος ἐνισχύει καὶ ζωογονεῖ τοὺς μῦς καὶ τὰ νεῦρα, ἡ δὲ διανοητικὴ ἐργασία κρατύνει τὸν νοῦν καὶ ἐξασκεῖ τὰς διαφόρους διανοητικὰς δυνάμεις, οὕτω δὲ συντελεστικωτάτη ἀποβαίνει πρὸς τὴν υἰγείαν τοῦ νοῦ. Διά ταῦτα ἡ ἐργασία οὐ μόνον ὑπὸ ἠθικὴν, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ υἰγεινὴν ἔποψιν εἶναι πολῦτιμος. Ἄλλ' ἡ ἐργασία ὡς καὶ τὰ διάφορα σωματικὰ γυμνάσια ἀνάγκη νά ἦναι μέτρια τακτικὰ καὶ ἀνάλογα τῶν τε σωματικῶν καὶ τῶν διανοητικῶν δυνάμεων, διότι ἄλλως ἀντὶ ὠφελείας βλάβην μᾶλλον προξενοῦσιν.

ε) Ἡ διατήρησις τῆς ἀναγκαίας εἰς τὸ σῶμα θερμοκρασίας· πρὸς τούτο πρέπει νά ἐνδύωμεθα τὸν μὲν χειμῶνα θερμὰ ἐνδύματα, ἥτοι διατηροῦντα τὴν θερμοκρασίαν τοῦ σώματος καὶ ἐμποδίζοντα τὴν ἐπ' αὐτοῦ ἐπίδρασιν τῆς ψυχρᾶς ἀτμοσφαιρας, τὸ δὲ θέρος ἐλαφρὰ καὶ δροσερά. Ἐπίσης πρέπει ν' ἀποφεύγη τις τὴν ὑγρασίαν, νά μὴ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος, καὶ ἐν καιρῷ ἐφιδρώσεως νά μὴ πίνη ψυχρὸν ὕδωρ, διότι ἡ τοιαύτη αἰφνιδία κατὰψυξις σπουδαίας νόσους πολλάκις προξενεῖ.

ς) Ἡ ἀπὸ τῶν κόπων ἀνάπαυσις καὶ αἱ ἀθῶαι ψυχαγωγίαι. Ὅσον ἡ μετρία σωματικὴ καὶ διανοητικὴ ἐργασία ὠφελεῖ, τόσον ἡ ἀδιάκοπος ὑπερβολικὴ, ὡς ἐξαντλοῦσα τὰς δυνάμεις, ἀποβαίνει ὀλεθρία εἰς τὴν υἰγείαν. Διά τούτο εἶναι ἀνάγκη ὅπως ἡ ἐργασία διατίθεται οὕτως, ὥστε νά παρέχη καιρὸν πρὸς ἀνάπαυσιν ἀπὸ τῶν κόπων καὶ ἀνάκτησιν τῶν δυνάμεων. Διά τὸν αὐτὸν λόγον ὠφελιμώταται εἰς τὴν υἰγείαν εἶναι καὶ αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις καὶ ψυχαγωγίαι, μετὰ μέτρου καὶ εἰς κα-

ταλλήλους περιπτώσεις γινόμεναι. Εἶναι δὲ τοιαῦτα: οἱ ἐξοχικοὶ περίπατοι, αἱ θαλάσσιαι ἐκδρομαί, τὰ ταξείδια, αἱ οἰκογενειακαὶ καὶ φιλικαὶ συναναστροφαὶ καὶ ἐσπερίδες, ἡ μουσική, τὸ θέατρον, ὁ χορὸς καὶ πᾶσαι ἐν γένει αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις, αἵτινες οὐ μόνον ἀνάπαυσιν ἀπὸ τῶν κόπων, ἀλλὰ καὶ τέρψιν καὶ ποικιλίαν ἐνασχολήσεων παρέχουσαι ἐπενεργοῦσιν ἐπωφελῶς ἐπὶ τῆς υἰγείας· ἀρκεῖ μόνον ν' ἀπολαμβάνη τις τὰς τοιαύτας ἡδονὰς μετρίως καὶ νὰ μὴ παραμελῇ τὸ καθήκον χάριν αὐτῶν· ἄλλως ἡ κατάχρησις τῶν ἀπολαύσεων καὶ τὴν υἰγείαν βλάπτει καὶ ὑπὸ ἄλλας ἐπόψεις ὀλεθρῶς καθίσταται.

ζ) Βίος ἥρεμος καὶ ἀπηλλαγμένος ζωηρῶν συγκινήσεων. Αἱ ζωηραὶ συγκινήσεις, ὡς ἡ ὑπερβολικὴ χαρὰ, ἡ ἄμετρος λύπη, ἡ ὀργή, ὁ φόβος, ὁ τρόμος καὶ ἄλλαι ἀψικαρδίαι, κλονοῦσαι τὴν ἰσορροπίαν τοῦ ὀργανισμοῦ προξενοῦσι πολλάκις σπουδαίας παθήσεις καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον. Διὰ τοῦτο ἡ φρόνησις ἀπαιτεῖ νὰ ἄρχῃ τις ἐκυτοῦ διὰ τοῦ λογικοῦ καὶ νὰ μὴ ἀφίνηται ἔρμαιον τῶν τοιούτων ζωηρῶν συγκινήσεων· τοῦτο δὲ κατορθοῖ τις ἀναλογιζόμενος καὶ ἐν ταῖς εὐτυχίαις καὶ ἐν ταῖς δυστυχίαις ὅτι τὰ πάντα ἐπὶ τῆς γῆς εἰσι πρόκαιρα καὶ μεταβλητά, καὶ ὅτι τὸ καλὸν καὶ τὸ κακὸν ἔχουσιν ἠνωμένας τὰς κεφαλὰς κατὰ τὴν εὐφυῆ ἀλληγορίαν τῶν ἀρχαίων.

η) Ἀποφυγὴ πάσης καταχρήσεως. Πᾶσα κατάχρησις ἐν τῇ τροφῇ ἢ ἐν τῇ λοιπῇ διαίτη, βλάπτει τὴν υἰγείαν· διὸ ὀφείλει τις ν' ἀποφεύγῃ τὴν πολυφαγίαν, τὴν πολυποσίαν, τὰς μακρὰς ἀγρυπνίας, τὴν ἀδιάπαυστον σωματικὴν ἢ διανοητικὴν ἐργασίαν καὶ τὰ τοιαῦτα. Εἰς τὰς καταχρήσεις ἀνάγεται καὶ ἡ ὑπερβολικὴ διὰ τοῦ στηθοδέσμου περισφιγξις, εἰς ἣν ἐκουσῶς ἐκ φιλαρεσκείας ὑποβάλλονται πολλάκι γυναικες καὶ νεανίδες μάλιστα, αἵτινες ὄχι μόνον γελοῖαι διὰ τὴν φιλαρέσκειαν

αὐτῶν καθίστανται, ἀλλὰ καὶ ἀμαρτάνουσι καταστρέφουσαι τὴν υἰγείαν αὐτῶν, διότι ἐκ τῆς περισφιγξέως σπουδαίαι παθήσεις τῶν λεπτοτέρων ὀργάνων προέρχονται.

74. Ὑγιεινὴ τῶν αἰσθητηρίων. Αἱ αἰσθήσεις, δι' ὧν ὁ Πανάγαθος Δημιουργὸς ἐπροίκισεν ἡμᾶς, εἰσὶν ἀναγκασιόταται εἰς τὸν βίον· διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ φροντίζωμεν ὅπως διατηρῶμεν υἰγῆ τὰ διάφορα αἰσθητήρια. Οἱ ὀφθαλμοί, τὰ ὄργανα τῆς σπουδαιοτάτης αἰσθήσεως, εἰσὶν ὄργανα λεπτότατα καὶ διὰ τοῦτο ἔχουσιν ἀνάγκην πολλῆς φροντίδος, ὅπως διατηρῶνται υἰγεῖς. Κυρίως τὰ βλάπτοντα τοὺς ὀφθαλμοὺς εἰσι τὸ λίαν ζωηρὸν φῶς, ὡς καὶ τὸ ἀμυδρὸν, αἱ ἀγρυπνίαι, ἡ νυκτερινὴ ἐργασία, ἡ κόνις, ὁ καπνός, ἡ ὑπερβολικὴ ἐργασία καὶ ἡ συνεχὴς προσήλωσις τῶν ὀφθαλμῶν ἐπὶ λαμπρόντων καὶ ἀντανακλαστικῶν σωμάτων. Ἀπὸ πάντων τούτων πρέπει νὰ προφυλάττῃ τις τοὺς ὀφθαλμοὺς, ἐν περιπτώσει δὲ παθήσεως αὐτῶν νὰ μὴ μεταχειρίζηται φάρμακα ὑπὸ πρακτικῶν συνιστώμενα, ἀλλὰ νὰ συμβουλευῆται ἐπιστήμονα ἰατρόν.

Καὶ ἡ ἀκοὴ εἶνε ἐπίσης σπουδαία καὶ εὐπρόσβλητος αἰσθησις. Ταύτην βλάπτει ἡ ἀκαθαρσία τῶν ὠτων, τὸ ψῦχος καὶ οἱ ἰσχυροὶ κρότοι, οἵτινες πλησίον τῶν ὠτων μάλιστα γινόμενοι, τοσοῦτον ὀλεθρῶς ἐπὶ τῆς ἀκοῆς ἐπενεργοῦσιν, ὥστε δυνατὸν νὰ προξενήσωσι διάρρηξιν τοῦ τυμπάνου τοῦ ὠτός καὶ ἐντελῆ κώφωσιν. Ἐπίσης βλάπτεται ἡ ἀκοή, ἐὰν εἰς τὸ ἐσωτερικὸν οὖς εἰσέλθῃ ὕδωρ ἢ ἄλλο τι, καὶ διαμείνῃ ἐκεῖ.

Ἡ ἀφή τῆς ὁποίας τὰ κύρια ὄργανά εἰσιν αἱ χεῖρες, εἶναι χρησιμωτάτῃ πρὸς διάκρισιν διαφόρων ποιότητων τῶν σωμάτων. Ἀμβλύνεται μεγάλως ἡ αἰσθησις αὕτη, ἐὰν σκληρυνθῇ ἡ ἐπίδερμις τῶν χειρῶν καὶ μάλιστα κατὰ τὰ ἄκρα τῶν δα-

κτύλων, ὅτε καὶ αἱ χεῖρες καθίστανται ἀνεπιτήδευτοι πρὸς λεπτὰς ἐργασίας· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προφυλάττη τις τὰς χεῖρας, ἐν' ἀπορεύγῃ τὴν σκλήρυνσιν ταύτην.

Ἡ ὄσφρησις εἶναι χρησιμωτάτη αἴσθησις, διότι, οὕσα ὁ κριτὴς τῶν εἰς τὸ στόμα εἰσχομένων τροφῶν, ὁδηγεῖ ἡμᾶς ὅπως ἀποφεύγωμεν τὰς δυσώδεις καὶ ἐπομένως ἐπιβλαβεῖς. Αἱ ἰσχυραὶ ὀσμῆς, ἢ συνεχῆς εἰσπνοὴ ἀρωμάτων καὶ ὁ κατάρρους ἀμβλύνουσι πολλάκις τὴν αἴσθησιν ταύτην.

Ἡ γεῦσις, τῆς ὁποίας τὸ ὄργανον εἶναι ἡ γλῶσσα, χρησιμεύει πρὸς διάγνωσιν τῶν διαφόρων χυμῶν, ἐπομένως καὶ αὕτη εἶναι μία τῶν σπουδαιοτάτων αἰσθήσεων. Ἡ μεγάλη χρῆσις δριμέων χυμῶν, οἷον καυστικῶν καρυκευμάτων καὶ πνευματωδῶν ποτῶν καὶ ἡ ὀλεθρία συνήθεια τοῦ καπνίζεῖν βλάπτουσι τὴν αἴσθησιν ταύτην.

75. *Οἰκιακὴ ἰατρικὴ καὶ φαρμακολογία.* Ὅσον καὶ ἂν προφυλάξῃ τις τὴν ὑγίειαν, συμβαίνει πολλάκις νὰ προσβληθῇ ὑπὸ διαφόρων νόσων. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει καθήκον τῆς οἰκοδεσποίνης εἶναι νὰ παρέχῃ εἰς τὸν πάσχοντα πᾶσαν περιποίησιν καὶ νὰ μεταχειρίζηται πάντα τὰ προληπτικὰ μέσα, δι' ὧν θεραπεύονται μὲν αἱ ἐλαφροὶ ἀδιαθεσίαι καὶ αἰφνίδιαι τινες μικραὶ παθήσεις, προλαμβάνονται δὲ καὶ μετριάζονται αἱ σοβαραὶ ἀσθένειαι, διὰ τὰς ὁποίας ἀνάγκη νὰ προσκαλῆται ἄνευ ἀναβολῆς ἰατρός. Εἰς τὴν θεραπείαν λοιπὸν τῶν ἐλαφρῶν ἀδιαθεσιῶν καὶ εἰς τὴν πρόληψιν τῶν διαφόρων νόσων περιορίζονται αἱ γνώσεις τῆς οἰκιακῆς ἰατρικῆς καὶ φαρμακολογίας.

76. Καὶ τὰς μὲν συνήθεις ἐλαφρὰς ἀδιαθεσίας, οἷον τὴν κεφαλαλγίαν, τὰς στομαχικὰς διαταράξεις, τὴν καταρροὴν δύναται τις νὰ θεραπεύσῃ διὰ τῶν ἐξῆς. Τὴν κεφαλαλγίαν διὰ τῶν σιναπισμῶν τιθεμένων ἐπὶ τοῦ τραχήλου καὶ δι' ἐπι-

θέσεως ἐπὶ τοῦ μετώπου πανίων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἢ εἰς ὄξος ἀρωματισθὲν διὰ πετάλων ῥόδου.

Κατὰ τῶν νευρικῶν διαταράξεων καὶ τῆς ἐκ τούτων προερχομένης κεφαλαλγίας ὠφελουσιν ἐντρίψεις ἐπὶ τοῦ μετώπου, τῶν κροτάφων καὶ τοῦ τραχήλου διὰ θεϊκοῦ αἰθέρος ἢ ὕδατος Κολωνίας.

Κατὰ τῶν στομαχικῶν καὶ ἐντερικῶν διαταράξεων ὠφελεῖ κυρίως ἡ ἀποχὴ ἀπὸ πάσης τροφῆς καὶ μάλιστα ἂν ἡ ὄρεξις ἐλλείπη· ἔτι δὲ ἔγχυμα τεύου ἢ φιλύρας ἢ ἡδυόσμου καὶ ἐπίθεσις ἐπὶ τῆς κοιλίας καταπλασμάτων ἐκ λινοσπόρου.

Κατὰ δὲ τῆς καταρροῆς, ἣτις κυρίως προέρχεται ἐκ τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας, ὠφελεῖ ἡ θερμότης καὶ μάλιστα ὁ ἐν τῇ κλίνῃ περιορισμὸς τοῦ πάσχοντος, τὸ ποδόλουτρον καὶ ἰδρωτικόν τι ἔγχυμα, τέιον ἢ φιλύρα. Ἐὰν δὲ ἡ καταρροὴ προσβάλλῃ καὶ τὸ στήθος, τότε ἐκτὸς τούτων ὠφελεῖ καὶ ἡ ἐπάλειψις τοῦ στήθους δι' ἀλοιφῆς ἐξ ἀλθαίας ἢ ἐλαίου μοσχοκαρῶου καὶ στηθικῆς τις πτισάνης.

77. Αἰφνίδιαι δὲ παθήσεις, τὰς ὁποίας δυνατὸν ἐπίσης νὰ θεραπεύσῃ ἡ οἰκοδεσποινὴ ἢ τοῦλάχιστον νὰ καταστέλλῃ μέχρι τῆς ἀφίξεως τοῦ ἰατροῦ, εἰσὶν αἱ ἐξῆς.

*Δηλητηρίασις.* Αὕτη προέρχεται συνήθως ἐκ τῶν χαλκίνων χυτρῶν τοῦ μαγειρείου, ἂν ἔχωσιν αὗται ἀνάγκην κασσιτερώσεως ἢ ἂν παρέμεινεν ἐν αὐταῖς ἐπὶ πολὺ τὸ φαγητὸν ἢ ἂν δὲν ἐκαθαρίσθησαν καλῶς μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν, ἔτι δὲ ἐκ τῶν δηλητηριωδῶν μυκήτων καὶ ἐκ τῶν μυάκων ἐνίοτε. Ἐν περιπτώσει δηλητηριάσεως πρέπει νὰ προσκαλῆται ἀφέντως ἰατρός· μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ γαργαλίζομεν διὰ τοῦ δακτύλου ἢ διὰ πτεροῦ τὸν φάρυγγα καὶ τὴν ἐπιγλωττίδα τοῦ πάσχοντος, ὅπως προκαλέσωμεν ἔμετον, ἢ δίδομεν αὐτῷ

ἕνα πῖη πατῆριον χλιαροῦ ὕδατος μετὰ ζαχαρώσεως ἢ ἐνὸς κοχλιαρίου σινάπεως· πρὸς τούτοις ὠφελοῦσι τὰ κλύσματα καὶ τὰ ἐκ λινοσπόρου ἐπὶ τῆς κοιλίας κατὰ πλάσματα.

*Ἀσφυξία.* Αὕτη προέρχεται ἐκ πνιγμοῦ ἢ ἐξ εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος ἢ ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ καύτωνος ἢ ἐκ τοῦ ψύχους. Καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν ἅμα τῇ ἐκ τοῦ ὕδατος ἐξαγωγῇ τοῦ ἀσφυκτιῶντος, πρέπει νὰ κατὰ κλιθῆ οὗτος ἐπὶ κλίνης ἔχων τὴν κεφαλὴν ὑψηλότερον τοῦ σώματος, ν' ἀπεκδυθῆ δὲ τὰ βεβρεγμένα ἐνδύματα καὶ νὰ καλυφθῆ διὰ θερμῶν καλυμμάτων. Ἐπὶ τοῦ σώματος αὐτοῦ ἐνεργοῦνται ἐντρίψεις διὰ τεμαχίου μαλλίνου ὑφάσματος βεβρεγμένου εἰς οἰνόπνευμα ἢ ὕδωρ Κολωνίας, συγχρόνως δὲ ὑψοῦνται καὶ κατὰ βιάζονται ἐπὶ τοῦ στήθους πολλάκις κατ' ἐπανάληψιν οἱ βραχίονες αὐτοῦ· οὕτω δὲ εἰσάγεται ἀπὸ τοὺς πνεύμονας καὶ διευκολύνεται ἡ διακοπείσα ἀναπνοῆ· μετὰ τοῦτο, ὅταν ἡ λειτουργία αὕτη ἐπαναληφθῆ καὶ ὁ πάσχων συνέλθῃ, εἶναι καλὸν νὰ υποβληθῆ εἰς θερμὸν λουτρόν 32 βαθμῶν.

Κατὰ τὴν ἀσφυξίαν τὴν προερχομένην ἐκ τῆς εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος μεταφέρεται ἀμέσως ὁ πάσχων εἰς τὸ ὑπαιθρ. ν, ἢ τοῦλάχιστον, ἐὰν τοῦτο δὲν εἶνε δυνατὸν, εἰς δωμάτιον καλῶς ἀεριζόμενον καὶ ἐκτίθεται μάλιστα εἰς ρεῦμα ἀέρος· ἀπ' οὗ δὲ κατὰ κλιθῆ ἐπὶ κλίνης ἢ ἐδρας οὕτως ὥστε ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ νὰ κῆται ὑψηλότερον τοῦ σώματος, γυμνοῦται, βρέχεται τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος, κατὰ δὲ τὸ στήθος καὶ τὰ ἄκρα τρίβεται δι' οἰνοπνεύματος ἢ ὕδατος Κολωνίας. Εἶνε καλὸν πρὸς τούτοις νὰ πλησιάζῃ τις εἰς τὴν ρίνα τοῦ πάσχοντος ἀνημμένον φωσφορικὸν πυρεῖον, νὰ κινή δὲ τοὺς βραχίονας αὐτοῦ κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον πρὸς διευκόλυνσιν τῆς ἀναπνοῆς.

Κατὰ τὴν τρίτην περίπτωσιν, ἦτοι τὴν ἐκ τοῦ καύτωνος ἀσφυξίαν, μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς τόπον δροσερὸν καὶ εὐαέρον, γυμνοῦται, καὶ οἱ πόδες αὐτοῦ βυθίζονται εἰς ποδόλουτρον ἢ ἐπιτίθενται ἐπ' αὐτῶν σιναπισμοί· βρέχεται ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ διὰ ψυχροῦ ὕδατος καὶ προσφέρεται αὐτῷ ἕνα πῖη ὕδωρ μειγμένον μετ' ὀλίγου ὀξέους, οὐδέποτε ὅμως πνευματῶδες ἢ ἀρωματικόν τι ποτόν. Εἰς δὲ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν, ἦτοι τὴν ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους ἀσφυξίαν, μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς δωμάτιον ψυχρὸν, γυμνοῦται καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων βεβρεγμένων εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, τρίβεται πρὸς τούτοις καθ' ὅλον τὸ σῶμα αὐτοῦ διὰ χιόνου ἢ πάγου καὶ βυθίζεται εἰς λουτρόν, τὸ ὅποιον κατ' ἀρχὰς μὲν εἶναι ψυχρὸν, εἶτα δὲ βαθμηδὸν θερμαίνεται· μετὰ τοῦτο τοποθετεῖται ἐπὶ κλίνης καὶ καλύπτεται διὰ μετρίως θερμῶν καλυμμάτων· μόνον δὲ ὅταν ἡ ἀναπνοή, ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ τοῦ σώματος θερμοκρασία ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν, μεταφέρεται ὁ πάσχων εἰς θερμὸν δωμάτιον.

*Λιποθυμία ἢ συγκοπή.* Αὕτη προερχομένη ἐξ ὑπερβολικῆς τοῦ σώματος ἐξασθενήσεως ἢ ἐκ νευρικῶν παθήσεων ἢ ἐξ ἄλλης αἰτίας παρεμποδίζουσης τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν, θεραπεύεται διὰ τῶν αὐτῶν μέσων, δι' ὧν καὶ ἡ ἀσφυξία.

*Κτυπήματα.* Ταῦτα θεραπεύονται δι' ἐπιθέσεως πανίων βεβρεγμένων διὰ ψυχροῦ ὕδατος. Ἐὰν ὅμως τὰ εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ τὴν σπονδυλικὴν στήλην ἢ τὰς πλευράς ἢ τὴν κοιλίαν κτυπήματα ἐπιφέρωσι γενικὴν ἀδιαθεσίαν, δηλοῦται ἐκ τούτου σπουδαία πάθησις, δι' ἣν πρέπει νὰ προσκαλῆται ἰατρός.

*Στρεβλώσεις.* Αὗται εἰσι στρεβλώσεις τῶν μυῶν προερχόμεναι συνήθως ἐξ ἀποτόμου κινήσεως· θεραπεύονται δὲ διὰ

τῆς ἀκίνησιος τοῦ πάσχοντος μέλους καὶ δι' ἐπιθέσεως ἐπ' αὐτοῦ ψυχροῦ ὕδατος.

*Ἐξάρθρωσις* εἶναι ἡ κατὰ τὰς ἀρθρώσεις μετατόπισις τῶν ὀστέων προερχομένη ἐκ βιαίης κινήσεως ἢ πτώσεως. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἐπίσκεψις τοῦ ἱατροῦ εἶναι ἀπαραίτητος, διότι αἱ ὑπὸ πρακτικῶν ἐνεργούμεναι ἐντρίψεις καὶ θεραπείαι ἐπιφέρουσι πολλάκις ἀνεπανόρθωτον βλάβην εἰς τὸ παθὸν μέλος.

*Τὰ κατάγματα τῶν ὀστέων* προερχόμενα ἐκ πτώσεως εἶνε σπουδαῖαι παθήσεις ἀπαιτοῦσαι ἱατρικὴν θεραπείαν· μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ τὸ ἄριστον προληπτικὸν εἶναι ἡ ἀκίνησις τοῦ πάσχοντος μέλους.

*Καύματα.* Εἰς τὰ ἐλαφρὰ καύματα ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τετριμμένα γεώμηλα, ἢ ὕδωρ περιέχον μαγειρικὸν ἅλας διαλυμένον, εἶναι τὰ ἀπλούστατα φάρμακα. Ὅταν ἐπὶ τοῦ σώματος κλιώνται τὰ ἐνδύματα, πρέπει νὰ περικαλυφθῇ ὁ καιόμενος διὰ τάπητος ἢ ἄλλου χονδροῦ μαλλίνου καλύμματος ὅπως σβεσθῶσι ταχέως αἱ φλόγες. Ἄλλ' εἰς τὰ τοιαῦτα καύματα καὶ εἰς πᾶν ἄλλο σπουδαῖον καῦμα ὑπάρχει ἀπόλυτος ἀνάγκη ἱατρικῆς θεραπείας.

*Αἱ ἐγκοπαὶ* καὶ τὰ ἐλαφρὰ τραύματα θεραπεύονται, ἐὰν εὐθὺς ἅμα ἐπισυμβῶσι συσφιγξωμεὶ αὐτὰς ἰσχυρῶς δι' ἐπιδέσμου ἢ ἀγγλικοῦ ταφετᾶ· οὕτω συγκολλῶνται αἱ σάρκες καὶ ἡ πληγὴ ταχέως θεραπεύεται. Ἐὰν ὅμως δὲν προλάβωμεν νὰ πράξωμεν τοῦτο ἐγκαίρως, ἐπιθέτομεν τότε πρὸς ἐπίσχεσιν τοῦ αἵματος πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ ἢ εἰς ἀναλελυμένον πάγον. Ἡ ἐπίθεσις ἀράχης ἢ ἁλτος ἢ καπνοῦ ἐρεθίζει πολλάκις τὴν πληγὴν καὶ ἐπιφέρει δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Ἐὰν δὲ τὸ τραῦμα εἶναι σπουδαῖον, καὶ μάλιστα ἐὰν δὲν ἦναι δυνατὸν νὰ ἐπισχεθῇ ἢ ἐκροῆ τοῦ αἵματος, ἀνάγκη νὰ προσκαλῆται ἱατρός.

*Τὰ δῆγματα τῶν κυνῶν ἢ ἄλλων ζώων*, ἐὰν μὲν ταῦτα ἦναι ὑγιῆ, θεραπεύονται ὡς τὰ ἐλαφρὰ τραύματα. Γὰ τῶν λυσσῶντων ὅμως κυνῶν δῆγματά εἰσιν ἐπικίνδυνα· διὰ τοῦτο ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει εἶναι ἀπαραίτητος ἡ ἱατρικὴ θεραπεία, μέχρι δὲ τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ συνθλιβεται ἰσχυρῶς ἡ πληγὴ, ὅπως ἐκρεύσῃ τὸ δηλητηριασθὲν αἷμα, πλύνεται ἵνα καθαρῶσθῃ καὶ καυτηριάξεται διὰ πεπυρακτωμένου σιδήρου.

*Τὰ κεντήματα τῶν μελισσῶν* θεραπεύονται, ἐὰν ἐπιτεθῶσιν ἐπὶ τῆς πληγῆς πανία βεβρεγμένα εἰς ὕδωρ περιέχον μικρὰν ποσότητα ἀμμωνίας, ἢ ἐὰν ἀλειφθῇ ἡ πληγὴ ἠδιὰ μέλιτος.

*Τὰ δ' ἐπὶ τῶν δακτύλων κεντήματα* διὰ βελόνης ἢ καρφίδος, εἰ τῶν ὁποίων ἐπέρχεται πολλάκις καὶ ἐξοίδησις, θεραπεύονται δι' ἐπιθέσεως καταπλασμάτων λινοσπόρου ἢ ἄρτου καὶ γάλακτος.

*Ἐπίσταξις.* (Ἡ αἱμορραγία τῆς ρινός). Τὸ πάθημα τοῦτο εἶναι σύνθητος πρὸ πάντων εἰς τὰ παιδία καὶ τοὺς νέους· καὶ ἐὰν μὲν ὀλίγον αἷμα ῥέῃ ἐκ τῆς ρινός, δὲν πρέπει νὰ ἐμποδίζηται τοῦτο· ἐὰν ὅμως ἡ ἐκροῆ τοῦ αἵματος ἦναι ἄρθητος, τότε πρὸς ἐπίσχεσιν αὐτοῦ συντελοῦσι τὰ ἑξῆς. Πλύνεται ἡ κεφαλὴ καὶ τὸ μέτωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος μέχρι καταψύξεως, κρατεῖται ὑψωμένος ὁ βραχίον τῆς ἀντιθέτου πλευρᾶς πρὸς τὸν ῥῥῶθωνα, ἐκ τοῦ ὁποίου ῥέει τὸ αἷμα· εἰσάγεται εἰς τὸ ἄκρον τοῦ ῥῥῶθωνος μικρὸν πανίον, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐπιπάσεται κόνις κεκαυμένης στυπτηρίας· πιέζονται τὰ ἐν μέσῳ τοῦ μετώπου αἱματοφόρα ἀγγεῖα διὰ σκληροῦ τινος σώματος, οἷον νομίσματος· ὠφελεῖ δὲ πρὸς τούτοις τὸ νὰ στενάζῃ ἢ νὰ εἰσπνέῃ βαθέως ὁ πάσχων, νὰ βυθίζῃ ὀρθὸς τοὺς πόδας εἰς θερμὸν ποδολουτρόν καὶ νὰ ἐπιθέτωνται ἐπὶ τῶν κνημῶν του σιναπισμοί.

78. Πρὸς θεραπείαν τῶν διαφορῶν ἐλαφρῶν παθήσεων καὶ

πρὸς πρόληψιν τῶν σοβαρῶν νόσων, εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ὑπάρχωσιν ἐν τῇ οἰκίᾳ διάφορα φάρμακα. Τούτων ἄλλα μὲν ἀγοράζονται ἐκ τῶν φαρμακείων, ἄλλα δὲ παρασκευάζονται ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐκ διαφόρων βοτάνων, τῶν ὁποίων εἶναι γνωσταὶ αἱ ὠφέλιμοι ιδιότητες. Καὶ τὰ μὲν τοῦ πρώτου εἴδους φυλάττει ἡ οἰκοδέσποινα εἰς φιαλίδια ἢ δοχεῖα κατάλληλα, ἐφ' ἑκάστου τῶν ὁποίων ἐπιγράφει τὸ ὄνομα καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ περιεχομένου φαρμάκου· τὰ δὲ τοῦ δευτέρου εἴδους συνιστάμενα εἰς ρίζας, φύλλα, ἄνθη καὶ σπόρους, ἄλλα μὲν ἀγοράζει, ἄλλα δὲ συνάγει ἐν ἐποχῇ καταλλήλῳ, εἰς τὰς ἐξοχάς, ὅπου ἀφθόνως φύονται· ἀφ' οὗ δὲ ξηράνη αὐτὰ εἰς τόπον σκιερὸν καὶ ξηρὸν, τὰ ἐναποθέτει εἰς σκικίδια ἢ κιβωτίδια· ὅλα δὲ ταῦτα ὁμοῦ μετὰ τῶν τοῦ πρώτου εἴδους εἰς ἓν κιβώτιον ἐπὶ τούτῳ ὠρισμένον, τὸ ὁποῖον φυλάττει κεκλεισμένον πάντοτε. Ταῦτα πάντα τὰ φάρμακα καὶ βότανα μετὰ τινῶν ἐργαλείων καὶ σκευῶν ἀποτελοῦσι τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον τῆς οἰκοδεσποίνης.

79. Καὶ τὰ μὲν φάρμακα, τὰ ὁποῖα ἐκ τῶν φαρμακείων προμηθεύεται τις παρεσκευασμένα, εἰσι :

Ἡ *στυπτηρία*, χρήσιμος πρὸς ἐπίσχεσιν αἰμορραγιῶν καὶ γαργαρισμοὺς διὰ τὰς παθήσεις τοῦ λαιμοῦ.

Ἡ *ἀμμωνία*· αὕτη ὠφελεῖ εἰσπνεομένη ἐν περιπτώσει λιποθυμίας ἢ συγκοπῆς.

Τὸ *βισμουθιον* ὠφελεῖ κατὰ τῆς διάρροιας ἢ τῶν διαταράξεων τοῦ στομάχου.

Τὸ *οἰνόπνευμα* καὶ τὸ *ἔλαιον τῆς καμφορᾶς* χρησιμεύουσιν εἰς ἐντρίψεις κατὰ τῶν ρευματισμῶν ἢ ἄλλων πόνων.

Ἡ *κινίνη* καὶ ἡ *κίνα*, τὸ μὲν ἀντιπυρετικόν, τὸ δὲ τονικόν.

Ὁ *αἰθήρ*, ἀντισπασμωδικόν καὶ ὠφέλιμον εἰς νευρικὰς παθήσεις. Λαμβάνουσι σταγόνας τινὰς αὐτοῦ ἐν ὕδατι ἢ ἐπὶ τε-

μαχίου ζακχάρως, ἢ τρίβονται δι' αὐτοῦ κατὰ τὸ μέτωπον καὶ τὸν τράχηλον ἐν περιπτώσει κεφαλαλγίας.

Ἐξ ὕδατος *μελίσσης*· ὠφελεῖ εἰς δυσπεψίας ἢ νευρικὰς παθήσεις.

*Βάμμα ἀργίνης*· τεμάχιον βάμβακος βεβρεγμένον διὰ τοῦ βάμματος τούτου τίθεται ἐπὶ τῶν πληγῶν.

*Βορικὸν ὀξύ* (*acide borique*)· ἑλαφρὰ διάλυσις αὐτοῦ ἐν ὕδατι θεραπεύει τὰ ἀκίνδυνα ἐξανθήματα καὶ τραύματα.

Ἄραβικὸν κόμμι· τοῦτο διαλύεται ἐντὸς ὕδατος ἑσακχαρωμένου, ὠφελεῖ δὲ κατὰ τῶν ἑλαφρῶν παθήσεων τοῦ στήθους.

Ἐξ ὕδατος *ἀνθέων πορτοκαλέας ἢ λεμονέας* (*ἀνθόνερον*). ὠφέλιμον ὡς ἀντισπασμωδικόν καὶ κατὰ τῶν συγκοπῶν καὶ νευρικῶν κρίσεων.

*Μαγνησία*, ρουβάρβαρον (*ραβέντι*) *κίκκιρον ἔλαιον* (*ρετσίνολαδον*)· καθαρτικά.

Ἄλοιφή *ἀλθαίας* καὶ *ἔλαιον* *μοσχοκαρβου*· διὰ τούτων ἐπιτρίβεται τὸ στήθος κατὰ τοὺς κατάρρους καὶ τὰς ἑλαφρὰς βρογχίτιδας.

*Βαζελίνη*, ἄλοιφή χρήσιμος πρὸς θεραπείαν ἑλαφρῶν καυμάτων.

*Φανικὸν ὀξύ*, ἀντισηπτικόν καὶ ἀπολυμαντικόν· δι' αὐτοῦ πλύνομεν τὰς πληγὰς ὅπως ἐμποδίσωμεν τὴν σήψιν, καὶ ἀπολυμαίνομεν τὸν μεμολυσμένον ἀέρα.

Ἄγγλικὸς *ταψτᾶς* καὶ *κηρωτόν*· ἐπιτιθέμενα ἐπὶ τῶν ἑλαφρῶν τραυμάτων προφυλάττουσιν αὐτὰ ἀπὸ τοῦ ἀέρος.

*Σπόροι ἰλίου*. Τετριμμένοι εἰς κόνιν χρησιμεύουσιν εἰς καταπλάσματα ἐπιτιθέμενα ἐπὶ τῆς κοιλίας διὰ τὰς ἐντερικὰς παθήσεις ἢ ἐπὶ πληγῶν. Τὰ τοιαῦτα καταπλάσματα τυλλίσσονται εἰς λεπτὸν πανθόν, τίθενται δὲ μετρίως θερμὰ καὶ ἀφαιροῦνται εὐθὺς ἅμα ψυχρανθῶσι.

Σπόροι σινάπεως. Ἐκ τούτων εἰς κόνιν τετριμμένων παρασκευάζονται οἱ σιναπισμοί. Ἀναμιγνύεται ἡ κόνις τοῦ σινάπεως μεθ' ὕδατος καὶ περιτυλίσσεται τὸ μίγμα τοῦτο μετρίως ἀραιὸν εἰς λεπτὸν πανίον· ἐπιτίθενται δὲ οἱ σιναπισμοὶ εἰς διάφορα μέλη τοῦ σώματος, κυρίως εἰς τὸν τράχηλον, τοὺς μηρούς τὰς κνήμας καὶ τοὺς πόδας. Εἰς τὰ φαρμακεία πωλοῦνται καὶ σιναπισμοὶ ξηροὶ ἐπὶ τεμαχίου χάρτου προσκεκολλημένοι (sinapisme Rigolot)· τούτους βρέχομεν ὀλίγον δι' ὕδατος καὶ ἐπιθέτομεν ὅπου δεῖ.

79. Τὰ δὲ διάφορα βότανα, τὰ ἰαματικὰς ιδιότητας ἔχοντα καὶ ἐπομένως ἀπαραίτητα εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον, εἰσὶ : τὰ ἰδρωτικά· χαμαίμηλα, ἐλελίσφακος, ἄνη ἀκταίας, ἄνη φιλύρας· τὰ μαλακτικά· μαλάχη, σπόροι λίνου, σπόροι κυδωνίου· τὰ διουρητικά· ἄγρωστις, πετροσέλινον· τὰ δροσιστικά· κριθή, κιχώριον, λεμόνια, πορτοκάλια· τὰ καταπραϋντικά· φύλλα λεμονέας καὶ πορτοκαλέας· τὰ διεγερτικά καὶ στομαχικά· ἡδύσμος, ἄψινθος· τὰ στυπτικά· αἱ κάλυκες (κόμβοι) τῶν ἐρυθρῶν ρόδων, τὸ τέιον· τὰ ναρκωτικά· αἱ μήκωνες.

Ταῦτα ἐξηραμμένα εἰς σκιερὸν μέρος ἵνα μὴ τρίβωνται, φυλάττει ἡ οἰκοδέσποινα ἐν ἰδιαιτέρῳ σακκιδίῳ ἕκαστον, φροντίζει δὲ ν' ἀνανεοῖ αὐτὰ καθ' ἕκαστον ἔτος.

Οἱ δὲ τρόποι τῆς παρασκευῆς τῶν διαφόρων τούτων ἰαματικῶν φυτῶν εἰσιν οἱ ἐξῆς. Τὰ μὲν ἄνη καὶ τὰ φύλλα τίθενται εἰς κατάλληλον δοχεῖον καὶ χύνεται ἐπ' αὐτῶν τὸ ζέον ὕδωρ· τὸ οὕτω παρασκευαζόμενον ποτὸν καλεῖται ἔγχυμα· αἱ δὲ ρίζαι οἱ φλοιοὶ καὶ οἱ σπόροι θράζονται μετὰ τοῦ ὕδατος καὶ οὕτω παρασκευάζεται τὸ ἀφέψημα· ταῦτα δὲ τὰ ἐγχύματα καὶ ἀφεψήματα μιγνυόμενα μετὰ ζακχάρως, μέλιτος ἢ σιροπίου ἀποτελοῦσι τὰς διαφόρους πτισάνας.

80. Ἐκτὸς τῶν φαρμάκων εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον τῆς οἰκοδεσποίνης ἀπαραίτητα εἰσὶ καὶ τινὰ ἐργαλεῖα καὶ σκευὴ χρήσιμα εἰς θεραπείαν νόσων τινῶν καὶ εἰς παρασκευὴν τῶν διαφόρων φαρμάκων. Ταῦτά εἰσι :

Λυχνία οἰνοπνεύματος.

Δοχεῖά τινὰ πήλινα ἢ φαγεντιανά, ὅπως βράζονται ἐν αὐτοῖς τὰ διάφορα ἀφεψήματα.

Τεῖοδόχαι πρὸς παρασκευὴν τῶν ἐγχυμάτων.

Κοχλιάριά τινὰ ξύλινα.

Θερμόμετρον.

Σταγονόμετρον.

Λουτήρ.

Κλύσμα.

Σικύαι.

Χρήσιμα πρὸς τούτους εἰς διαφόρους παθήσεις εἰσὶ τὰ ἐκδόφια καὶ αἱ βδέλλαι· ταῦτα ὅμως μεταχειριζόμεθα μόνον κατὰ τὰς ὁδηγίας τοῦ ἱατροῦ.

Τέλος παρὰ τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον τῆς φυλάττει ἡ οἰκοδέσποινα λεπτὰ παλαιὰ πανία, χρήσιμα εἰς καταπλάσματα, σιναπισμοὺς καὶ ἐπιδέσμους, ἔτι δὲ λινὰ χρήσιμα πρὸς κατασκευὴν μοτοῦ διὰ τὰς πληγὰς· διὰ τοῦτο οὐδέποτε πρέπει ν' ἀπορρίπτῃ ὡς ἀχρηστὰ τὰ παλαιωθέντα βαμβάκινα καὶ λινὰ λευχεύματα.

81. *Νοσηλεία.* Ἐν τῶν σπουδαιοτάτων 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 ὠφελοῦσι· τοῦναντίον δὲ ἢ μετὰ προσοχῆς καὶ ἐπιτηδειότητος γινόμενη νοσηλεία ὑποβοηθεῖ μεγάλως καὶ διευκολύνει τὸ ἔργον τοῦ

ιατροῦ. Εἶναι δὲ ἡ νοσηλεία καθήκον τῆς γυναικός, διότι εἰς ταύτην μάλλον 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 ἔμφυτος αὐτῇ εὐαισθησία καὶ συμπάθεια, ἢ ὑπομονή, ἢ αὐταπαρνησία, ἢ ὀξυδέρκεια, ἢ λεπιότης, ἢ γλυκύτης, ἢ ἐπιτηδειότης, ἢ προσοχή, εἰσὶν ἐξόχως γυναικεῖαι ἀρεταί, αἱ ὁποῖαι καθιστῶσι τὴν γυναῖκα ἀρίστην νοσοκόμον καὶ παρήγορον ἄγγελον τῶν πασχόντων.

82. Ἐκ τούτων ἐπιπέται ὅτι ἡ νοσοκόμος ἀνάγκη νὰ ἔχη πάσας τὰς προμνημονευθείσας ἀρετάς, ἰδίᾳ δὲ τὴν ἀγαθότητα καὶ τὴν χριστιανικὴν αὐταπαρνησίαν, ὅπως ἐπιτυχάνῃ εἰς τὸ δυσχερὲς ἀλλὰ καὶ φιλανθρωπότατον ἔργον τῆς νοσηλείας. Καθίκοντα δὲ τῆς ἀγαθῆς νοσοκόμου εἰσὶ τὰ ἑξῆς.

Α'. Μεταχειρίζεται τὰ συνήθη οἰκιακὰ φάρμακα πρὸς θεραπείαν πάσης ἀδιαθεσίας. ἂν δὲ αὕτη ἐπιμένῃ ἢ ἐμφανίζωνται 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 μετὰ προσοχῆς πᾶσαν τοῦ ἰατροῦ συμβουλὴν καὶ ὁδηγίαν ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν χρῆσιν τῶν φαρμάκων, τὴν τροφήν καὶ τὴν ὅλην διαίταν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ἢ γράφει ταῦτα πάντα ἢ προσπαθεῖ νὰ τὰ ἐνθυμῆται ἀκριβέστατα.

Δ'. Μετὰ μεγίστης προσοχῆς καὶ ἀκριβείας δίδει εἰς τὸν ἀσθενῆ τὰ φάρμακα, προσέχουσα ἰδίᾳ ὅπως μὴ συμβῆ περὶ τὴν χρῆσιν αὐτῶν λάθος τι, τὸ ὁποῖον δύναται ν' ἀποβῆ ὀλέθριον.

Ε'. Φροντίζει ὅπως ἡ κλίνη, τὰ ἐνδύματα καὶ ὁ κοιτῶν τοῦ

ἀσθενοῦς ὧσι πάντοτε καθαρά· καθαρίζει δὲ καὶ τὸν ἐν τῷ κοιτῶνι ἀέρι ἀνοίγουσα συνεχῶς τὰ παράθυρα καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἀπολυμαίνουσα διὰ φανικοῦ ὀξέος· ἀλλ' εἰς τὸν ἀερισμὸν τοῦ θωματίου προσέχει ὅπως μὴ προσβάλλῃ τὸν ἀσθενῆ ψυχρὸς ἀήρ, τοῦθ' ὅπερ δύναται νὰ βλάβῃ αὐτόν.

ΣΤ'. Παρέχει εἰς τὸν ἀσθενῆ πᾶσαν ἡσυχίαν καὶ ἀνάπαυσιν· πρὸς τοῦτο δὲ ἀποφεύγει τὰς μακρὰς καὶ ὀχληρὰς μετ' αὐτοῦ ἢ μετ' ἄλλων προσώπων παρ' αὐτῷ συνδιαλέξεις, προσέχει ἵνα περιπατῇ ἐλαφρῶς ὅπως μὴ προξενῇ θόρυβον, φέρει δὲ διὰ τὸν λόγον τοῦτον ὑποδήματα λεπτὰ καὶ ἐλαφρὰ καὶ οὐδέποτε μετὰξιν ἐνδύματα, διότι καὶ ὁ ἐλάχιστος θροῦς πολλάκις ἐνοχλεῖ τὸν πάσχοντα. Ἐπίσης ἀποφεύγει νὰ εἰσάγῃ παρὰ τῷ ἀσθενεῖ τοὺς πρὸς ἐπίσκεψιν αὐτοῦ ἐρχομένους ξένους, ἐκτὸς ἂν ὁ ἴδιος δηλώσῃ ἐπιθυμίαν ὅπως ἴδῃ αὐτούς.

Ζ'. Συμπεριφέρεται μετὰ πολλῆς γλυκύτητος πρὸς τὸν πάσχοντα ὑπείκουσα μὲν εἰς τὰς ἀπαιτήσεις καὶ τὰς ἰδιοτροπίας αὐτοῦ, ἀλλὰ μετὰ πρᾶυτητος ἀποτρέπουσα αὐτόν ἀπὸ παντὸς ὅ,τι δύναται νὰ τὸν βλάβῃ. Πρὸς τούτοις μετὰ πολλῆς ἐπιτηδειότητος καὶ ταχύτητος ἐφαρμόζει εἰς τὸ σῶμα τοῦ ἀσθενοῦς ἐπιδέσμους, καταπλάσματα, σιναπισμοὺς καὶ τὰ τοιαῦτα. Εἰς δὲ τὰ ἀσθενοῦντα παιδιά προσπαθεῖ νὰ διευκολύνῃ τὴν λήψιν τῶν φαρμάκων διὰ διαφόρων ἀβλαβῶν μέσων.

Η'. Ἐὰν μέλλῃ νὰ διανυκτερεύσῃ παρὰ τῷ ἀσθενεῖ, φροντίζει ἵνα παραλάβῃ πλησίον τῆς πᾶν ὅ,τι ἀπαιτεῖται κατὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός, ἢτοι λυχνίαν νυκτερινήν, ὠρολόγιον λυχνίαν οἰνοπνεύματο, τέτον ἢ καφέ ὅπως ἀποδιώκῃ τὸν ὕπνον, βιβλίον τι πρὸς ἀνάγνωσιν ἢ ἐργόχειρον· προσέχει ὅμως νὰ μὴ προστρέβῃ τὰ φύλλα τοῦ βιβλίου ὅταν στρέφῃ αὐτὰ καὶ ἐργα-

ζομένη ἢ ἄλλο τι πράττουσα νὰ μὴ προξενῇ τὸν ἐλάχιστον θόρυβον, ὅπως μὴ διακόπτη τὸν ὕπνον τοῦ ἀσθενοῦς.

Θ'. Ἐνθαρρύνει καὶ παρηγορεῖ τὸν πάσχοντα. Ἐπειδὴ πολλάκις αἰσθάνεται οὗτος τὸ σοβαρὸν τῆς ἀσθενείας του, καθήκον τῆς ἀγαθῆς νοσοκόμου εἶνε ν' ἀπομακρύνῃ ἀπ' αὐτοῦ πᾶσαν τοιαύτην σκέψιν. Πρὸς τοῦτο προσπαθεῖ νὰ φαίνεται καὶ ἡ ἰδία φαιδρὰ καὶ εὐθυμος, ἀποκρύπτουσα ἐπιμελῶς τὴν λύπην καὶ ἀνησυχίαν τῆς· ἐνθαρρύνει δὲ τὸν ἀσθενῆ ἐνισχύουσα δι' εὐσεβῶν καὶ παρηγόρων λόγων τὴν πρὸς τὸν Θεὸν πίστιν καὶ ἐλπίδα αὐτοῦ, τοῦθ' ὅπερ οὐ μόνον ἠθικῶν ὠφελεῖ τὸν πάσχοντα ἀλλὰ καὶ πρὸς ἀνάρρωσιν αὐτοῦ μεγάλως συντελεῖ, διότι εἶναι ἀποδεδειγμένον ὅτι ἡ ἀνησυχία, ἡ λύπη καὶ ὁ φόβος τοῦ θανάτου ἔτι μᾶλλον δεινοῦσι τὴν κατάστασιν τοῦ ἀσθενοῦς.

83. Καὶ ταῦτα μὲν εἰσι τὰ κατὰ τὰ πρῶτα στάδια τῆς ἀσθενείας καθήκοντα τῆς νοσοκόμου. Ἐν δὲ τῇ ἀναρρώσει ὀφείλει πάλιν αὕτη νὰ καταβάλλῃ μεγίστην προσοχὴν περὶ τὴν τροφήν καὶ τὴν διαίταν τοῦ ἀσθενοῦς. Κατὰ ταῦτα αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς αὐτοῦ, παρέχει αὐτῷ τροφὰς εὐπέπτους μόνον καὶ κατὰλλήλους εἰς ἀναρρωνύοντας, φροντίζει ἵνα τῷ παρέχῃ διαφόρους τέρψεις καὶ διασκεδάσεις, ἀποφεύγει δὲ ἐπιμελῶς πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ βλάβῃ αὐτόν, διότι πολλάκις αἱ ὑποτροπιάσεις τῶν νόσων ἐπιφέρουσιν ὀλέθρια ἀποτελέσματα.

84. Πάντα τὰ καθήκοντα ταῦτα ἐκπληροῖ μετὰ πολλῆς ἀφοσιώσεως ἢ οἰκοδέσποινα πρὸς οἰονδήποτε ἀσθενοῦν μέλος τῆς οἰκογενείας αὐτῆς, ἐκ τῆς χριστιανικῆς αὐταπαρησίας, τῆς φιλοστοργίας, τῆς πρὸς τοὺς πάσχοντας συμπαθείας καὶ τῆς πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως καὶ ἐλπίδος ἀντλοῦσαι θάρρος καὶ

δύναμιν. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι καὶ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας, ὅταν τυχὸν ἀσθενήσωσι, παρέχει προθύμως τὴν φιλάνθρωπον ταύτην νοσηλευτικὴν περίθαλψιν αὐτῆς, γινώσκουσα ὅτι ἡ πρὸς τοὺς ὑπηρέτας ἀδιαφορία καὶ σκληρότης εἶναι ἥκιστα σύμφωνος πρὸς τὰ φιλάνθρωπα καὶ χριστιανικὰ αἰσθήματα, ὑπὸ τῶν ὁποίων πρέπει νὰ ἐμφορῆται ἡ γυνή.



# ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σελ.

Πρόλογος . . . . .	γ'
Εισαγωγή . . . . .	4

## ΜΕΡΟΣ Α'.—ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ.

### I. Χρηματιώτικη.

Κεφάλαιον Α'. Ανάγκαι τοῦ ἀνθρώπου.—Πλοῦτος . . . . .	10
B'. Ἐργασίαι.—Παραγωγή.—Κεφάλαια . . . . .	13
» Γ'. Ὀφέλαιαι τῆς ἐργασίας . . . . .	15
» Δ'. Κανόνες τῆς ἐργασίας . . . . .	18
» E'. Ἀξία ἐργασίας.—Χρόνος . . . . .	22

### II. Οικονομική.

Κεφάλαιον Α'. Πρόνοια καὶ φειδῶ . . . . .	24
» Ὀφέλαιαι τῆς φειδοῦς . . . . .	26

### III. Χρηστική.

Κεφάλαιον Α'. Χρηστικὴ καὶ κανόνες αὐτῆς ἐν γένει. Χρηστικὴ τοῦ χρόνου . . . . .	30
» B'. Χρηστικὴ τῆι ἐργασίας. Ἀνάλωσις . . . . .	33
» Γ'. Δαπάναι καὶ κανονισμὸς αὐτῶν . . . . .	38
» Δ'. Προϋπολογισμὸς. Οἰκιακὴ καταστοι- χογραφία . . . . .	44
Ἀνακεφαλαίωσις τῆς θεωρητικῆς Οἰκονομίας . . . . .	57

## ΜΕΡΟΣ Β'.—ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Εισαγωγή . . . . .	59
Κεφάλαιον Α'. Ἀρεταὶ τῆς οἰκοδεσποίνης . . . . .	60
» B'. Καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης . . . . .	68
» Γ'. Ἡ οἰκία . . . . .	80
» Δ'. Ἰματισμὸς. Οἰκιακαὶ τέχναι. Καθαρι- σμὸς ἐνδυμάτων, ἐπιπλῶν καὶ σκευῶν . . . . .	88
» E'. Περὶ τροφῶν . . . . .	101
» ΣΤ'. Ὑγιεινή . . . . .	108



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ

Γ. Ι. ΣΕΪΤΑΝΙΔΟΥ

Ἐν Γαλατῇ, Ὀδὸς Μαχμουδιέ, ἀριθμ. 7—9.

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΩ 1861

ΒΙΒΛΙΑ ΝΕΟΦΑΝΗ

Πρὸς χρῆσιν τῶν Ἀστικῶν Ἑλληνικῶν Σχολῶν  
καὶ Παρθενωγείων.

- Δ. ΘΩΜΑ Ἐπίτομος Γεωγραφία μετὰ τυπογραφικοῦ  
χάρτου Κωνσταντινῶν. Ἐκδόσις δευτέρα.  
Τεύχος Α' 4  
" Β' 4
- Χ. ΛΕΣΙΟΥ Ἐνοφώντως Κύρου Παιδεία ἢ Πα-  
γωγική Διδασκαλία τῆς Ἀρετῆς. 5
- Ι. Π. ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ Ἐπίτομη ἢτοι Παιδικὰ Παι-  
διὰ διὰ τὴν Β' καὶ Γ' τάξιν τῶν δημοτ. Σχολ. 2:10
- Ι. ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ καὶ Η. ΠΑΪΔΑΔΟΥ Ἱστορία τῆς  
Λογικῆς Ἑλλάδος. 5
- Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ Δ. Φ. Γραμματικὴ τῆς ἀρχαίας  
Ἑλληνικῆς γλώσσης, φιλοπονηθεῖσα κατὰ τὰ  
ἐξαγόμενα τῆς συγκριτικῆς γλωσσολογίας. 7

Ἄπαντα τὰ ἀνω βιβλία ἐξεδόθησαν μετὰ ἐπιστημένης ἐπιμελείας  
καὶ φιλοκαλίας Ἀδελφ. τοῦ Δόκτορος Γ. Πρωτογγείου τῆς  
Παιδείας καὶ ἑγκρίσει τῆς Κεντρικῆς Ἑκπαιδευτικῆς  
Ἐπιτροπῆς τῶν Πατριαρχείων, ὅπως εἰσάγονται  
ἀκολούτως εἰς ἅπαντα τὰ ἐν τῇ Κεντρικῇ Ἑλληνικῇ Σχολῇ, συν-  
στύμενα διὰ τὸ ἀκριβὲς καὶ εὐμεθόδον αὐτῶν.

Τιμῆται ἄδεται Γρ. 5

,, δεδεμένον ,, 6