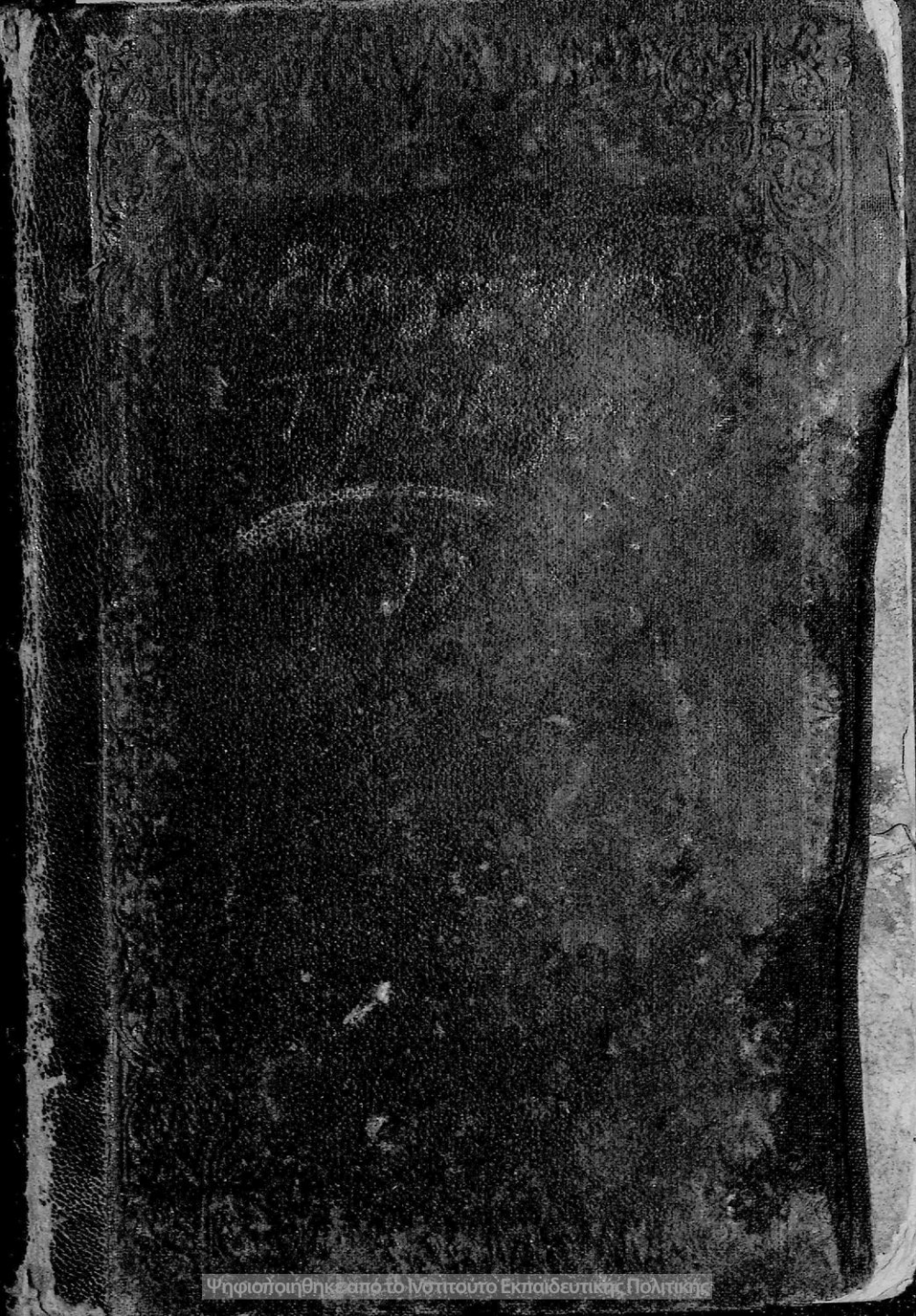
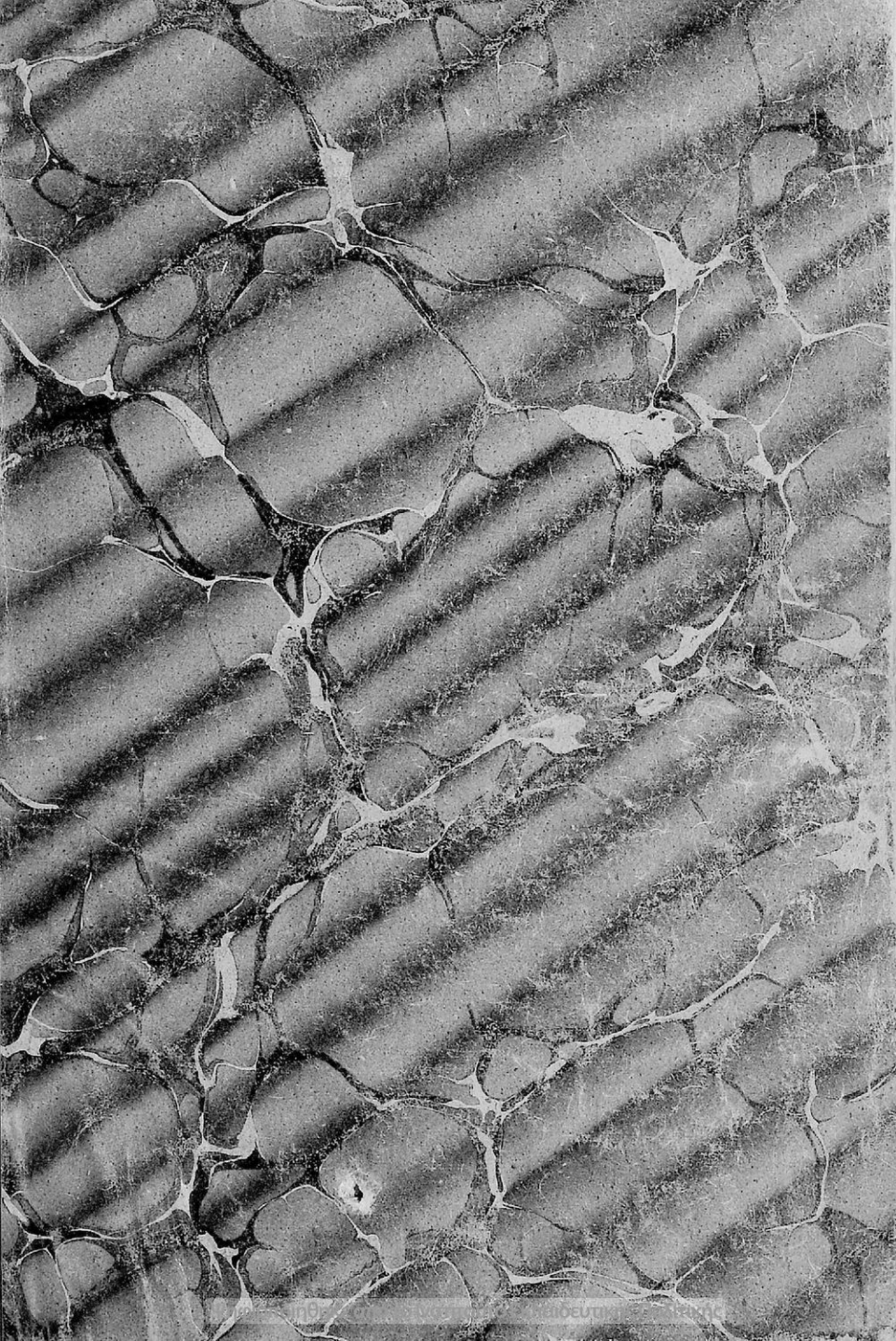








Διὰ τὰ γνωρίζομεν λόγον ἐν ὁμοιοπαθείᾳ:

- 1) Ποῖα βιβλία μετὰ σοβαριῶ
- 2) Ποῖα ὁρῶσα συναναστρέφεται
- 3) Ἐάν ἐναι βενδυῖ ἐν λέξιν αἰμαγμάς
καὶ ἐν γενεῖ ἐάν ἐν ἡρῇ λέξιν ὁμοιοπαθείᾳ τοῦ.

Περὶ μετὰ ἰδανίᾳ τοῦ ἔχοντος:

Θρησκεία - Οἰκονομία - Πατρίς.

- 1) Διὰ τοῦ Χριστοῦ τὴν πίστιν τὴν ἀγάπην
καὶ τὴν Πατρίδα τὴν ἑνοχρίαν,
ἐν αὐτῇ τὰ δύο ὁμοιοπαθείᾳ,
πάντα τὰ φύου ἔσονται,
οὐδὲν δὲ ἐξ αὐτοκλήτου
τὸ μὴ ὁμοιοπαθείᾳ τὰ φύου;

Πίστες
ἑνοχρίας

- 2) Ἐν ἡρῇ τοῦ πατριῶν,
ὅταν ὁμοιοπαθείᾳ σὺν φύου,
οὐκ ὁμοιοπαθείᾳ τὴν Πατρίδα,
γὰρ γυναῖκα γὰρ πατρίδα;

ἑνοχρίας

17177

17218

ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Δ. ΒΑΡΟΥΕΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ Ν. ΣΙΔΕΡΗΣ

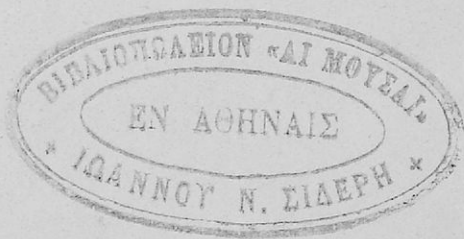
ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
15 — Όδός Έρμού — 15
1903

ΕΙΣ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ

ΜΕΤΑ ΣΤΟΡΓΗΣ ΚΑΙ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Πάν γνήσιον ἀντίτυπον φέρει τὴν ὑπογραφὴν
τῆς συγγραφέως καὶ τὴν σφραγίδα τοῦ ἐκδότου.

Μαρίνη Δ. Βαρσάνη



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τὰ ἔθνη τὰ μεγάλα, οἱ πεπολιτισμένοι λαοὶ μετὰ στοργῆς περιέπουσι τὴν **Οἰκιακὴν Οἰκονομίαν**, διότι γινώσκουσι καλῶς ὅτι ἐκ τῆς καλῆς διοικήσεως τοῦ Οἴκου ἐξαρτᾶται ἡ εὐδαιμονία τῆς Οἰκογενείας καὶ τοῦ ἔθνους ὁλοκλήρου.

Ἐν τῷ πνεύματι τούτῳ κατήρτισα τὸ παρὸν βιβλίον, συνδέσασα τὴν Οἰκιακὴν Οἰκονομίαν μετὰ τῆς ἠθικῆς ἀνατροφῆς· συμπεριέλαβον δὲ καὶ στοιχειώδεις τινὰς γνώσεις ὑγιεινῆς διότι, ὥς εὐρύτερον λέγεται ἐν τῷ βιβλίῳ, ἡ ὑγίεια συνδέεται μετὰ τῆς οἰκονομίας τοῦ οἴκου, ἀφοῦ ἐκ τῆς διαταράξεως αὐτῆς διαταράττονται σημαντικῶς καὶ τὰ οἰκονομικὰ τῆς οἰκογενείας.

Μὴ ἀρκεσθεῖσα εἰς τὴν ἀτομικὴν μου πείραν ἐκ τῆς διδασκαλίας τοῦ μαθήματος τούτου καὶ εἰς ὅ,τι ἐν τῇ γλώσσῃ ἡμῶν ἐγράφη, συνεβούλευθην καὶ τὰ ἄριστα ἐν τῇ Γερμανικῇ, Ἀγγλικῇ καὶ Γαλλικῇ γλώσσῃ γραφέντα περὶ Οἰκιακῆς Οἰκονομίας.

Ὡς ἐκ τοῦ διδακτικοῦ χαρακτῆρος του τὸ ἔργον κατ' ἀνάγκην πολλαχοῦ εἶναι περιληπτικόν, ἀφιεμένης πολλαχοῦ εἰς τὴν διδάσκουσαν τῆς ἀναπτύξεως τῶν λεπτομερειῶν.

6'.

Προσεπάθησα, ὅσον μοι ἦτο δυνατόν νὰ καταστήσω εὐληπτον, σαφὲς καὶ χρήσιμον τὸ βιβλίον. Δὲν εἶναι ἀπίθανον ὅτι θὰ ἔχη ἐλλείψεις, ἀλλ' εἶναι τὸ πρῶτον ἔργον μου διὰ τοῦτο ἐλπίζω ὅτι ἐπικερδὴς θὰ εἶναι ἡ περὶ αὐτοῦ κρίσις.

Ἐν Ἀθήραις τῇ 20 Μαΐου 1903.

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Δ. ΒΑΡΟΥΕΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α'.

Κεφ. Α'.	Τί είναι Οίκος και τί Οικογένεια	Σελ.	1
» Β'.	Τί είναι Οικιακή Οικονομία και τί διαφέρει τῆς ἐπιστήμης, ἣν καλοῦμεν Πολιτικὴν Οἰκονομίαν	»	2
» Γ'.	Τίς ἡ θέσις τῆς γυναικὸς ἐν τῇ Οἰκογενείᾳ παρὰ τοῖς διαφόροις λαοῖς καὶ κατὰ τὰς διαφόρους ἐποχάς . . .	»	3
» Δ'.	Ποία πρέπει νὰ εἶναι ἡ παιδείσις τῆς γυναικὸς, ἵνα ἐπιτυχάνεται τὸ ἰδεώδες τῆς οἰκογενείας — Ἑλληνικὴ Οἰκογένεια	»	8

ΜΕΡΟΣ Β'.

Κεφ. Α'.	Ἐκλογή κατοικίας	Σελ.	13
» Β'.	Περὶ ἀερισμοῦ καὶ φωτισμοῦ	»	18
» Γ'.	Περὶ θερμάνσεως	»	25
» Δ'.	Ἐγκατάστασις οἰκίας	»	28
» Ε'.	Περὶ καθαριότητος τῆς οἰκίας καὶ τῶν σκευῶν	»	47

ΜΕΡΟΣ Γ'.

Κεφ. Α'.	Περὶ τροφῆς, ὕδατος καὶ ποτῶν...	Σελ.	47
	Ἀποθήκη Τροφίμων	»	56
» Β'.	Παράθεσις τραπέζης καὶ κανόνες συμπεριφορᾶς κατ' αὐτήν	»	
» Γ'.	Περὶ καθαριότητος τοῦ σώματος...	»	71
» Δ'.	Περὶ ἐνδυμασίας	»	76
» Ε'.	Ἐπιμέλεια καὶ καθαρισμὸς ἐνδυ- μάτων	»	82

ΜΕΡΟΣ Δ'.

Κεφ. Α'.	Περὶ διευθύνσεως τοῦ οἴκου	Σελ.	97
» Β'.	Περὶ τάξεως	»	104
» Γ'.	Περὶ ἐργασίας	»	114
» Δ'.	Προϋπολογισμὸς καὶ ἀπολογισμὸς.) — Πῶς κρατοῦνται τὰ οἰκιακὰ βι- βλία	»	120

ΜΕΡΟΣ Ε'.

Κεφ. Α'.	Στοιχεῖα Ὑγιεινῆς	Σελ.	132
» Β'.	Ἱατρικαὶ ὁδηγίαι	»	138
	Οἰκιακὸν Φαρμακεῖον	»	153
» Γ'.	Νοσοκομικὰ καθήκοντα τῆς γυναικὸς	»	156

ΜΕΡΟΣ ΣΤ'.

» Η' Ἑλληνὶς Οἰκοδόσποινα	»	167
-------------------------------------	---	-----

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΜΕΡΟΣ Α΄.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

Τι εἶναι Οἶκος καὶ τὶ Οἰκογένεια.

Ἡ πρώτη καὶ συνήθης σημασία τῆς λέξεως οἶκος εἶναι τὸ κτίριον, ἐν ᾧ ἐνδικοῦνται ἄνθρωποι, ἀλλὰ διὰ τῆς λέξεως ταύτης σημαίνομεν πολλάκις τοὺς ἀνθρώπους τοὺς ἀποτελοῦντας τὴν οἰκογένειαν, ἐνίοτε δὲ καὶ αὐτὰ τὰ σκεύη καὶ ἔπιπλα τῆς οἰκογενείας.

Ἡ λέξις οἶκος σημαίνει ἀκόμη καὶ πάντας, οἵτινες εἶναι τῆς αὐτῆς γενεᾶς, τοῦτο ὅμως ἀναφέρεται μόνον εἰς οἰκογενείας εὐγενεῖς καὶ ἐνδόξους (ὁ οἶκος τῶν Ἀλκμαιωνιδῶν, ὁ οἶκος τῶν Κολοκοτρῶν, Δηλιγιάννη, Μαυρομιχάλη κλπ.).

Τὴν οἰκογένειαν ἀποτελοῦσι πρόσωπα τοῦ αὐτοῦ αἵματος, τὴν στενωτέραν δὲ ἐννοίαν τῆς οἰκογενείας ὁ πατήρ, ἡ μήτηρ καὶ τὰ τέκνα.

Οἰκογένειαν λέγομεν ὅτι ἀποτελοῦσι καὶ οἱ ζῶντες ἐπὶ μακρόν ὑπὸ τὴν αὐτὴν στέγην, διὰ τοῦτο καὶ οἱ ὑπέρεττοι θεωροῦνται μέλη τῆς οἰκογενείας ὥς ζῶντες ὅχι μόνον ὑπὸ τὴν αὐτὴν στέγην, ἀλλὰ καὶ

διότι συνήθως γίνονται μέτοχοι τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Τὶ εἶναι Οἰκιακὴ οἰκονομία καὶ τί διαφέρει τῆς ἐπι-
στήμης, ἣν καλοῦμεν πολιτικὴν οἰκονομίαν.

Οἰκονομία ἐσήμαινε κατ' ἀρχὰς τὴν κυρίως διοί-
κησιν τοῦ οἴκου, ἐπεξετάθη δὲ εἴτα καὶ εἰς τὴν δι-
οίκησιν τῆς Πολιτείας.

Ποιηταὶ καὶ συγγραφεῖς Ἕλληνες ἐπραγματεύ-
θησαν περὶ Οἰκιακῆς Οἰκονομίας, ὡς ὁ Ὅμηρος, ὁ
Ἡσίοδος ἐν τῷ ποιήματι αὐτοῦ «Ἔργα καὶ Ἡμέ-
ραι», ὁ Πυθαγόρας, ὁ Πλάτων, ὁ Ἀριστοτέλης καὶ
λεπτομερέστερον πάντων ἐν τῷ Οἰκονομικῷ αὐτοῦ ὁ
Ξενοφῶν.

Οἰκιακὴ Οἰκονομία εἶναι ἡ ἐπιστήμη ἡ περιλαμ-
βάνουσα τοὺς κανόνας τῆς διευθύνσεως τοῦ οἴκου,
διαφέρει δὲ τῆς ἐπιστήμης, ἣν καλοῦμεν Πολιτικὴν
Οἰκονομίαν, διότι αὕτη πραγματεύεται περὶ τοῦ ἐθνι-
κοῦ πλοῦτου, ὅστις εἶναι ἡ γῆ, ἡ γεωργία, ἡ βιο-
μηχανία, τὸ ἐμπόριον, αἱ ἐπιστήμαι κ.τ.λ., ἐνῶ ἡ
Οἰκιακὴ Οἰκονομία πραγματεύεται μόνον περὶ τοῦ
οἰκογενειακοῦ πλοῦτου.

Ἡ οἰκονομία τοῦ οἴκου εἶναι καθήκον, τὸ ὅποion
ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἐκτελῇ μετὰ φρονήσεως καὶ χά-
ριτος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Τίς ἡ θέσις τῆς γυναικὸς ἐν τῇ οἰκογενεῖᾳ παρὰ τοῖς διαφόροις λαοῖς καὶ κατὰ τὰς διαφόρους ἐποχάς.

Ἡ βασιλὶς τοῦ οἴκου εἶναι ἡ γυνή· ἐξ αὐτῆς ἰδίως κατὰ τὸ μέγιστον μέρος ἐξαρτᾶται ἡ εὐτυχία ἢ ἡ δυστυχία τῆς οἰκογενείας ἀναλόγως τῆς πνευματικῆς καὶ ἠθικῆς αὐτῆς μορφώσεως. «Σοφαὶ γυναῖκες στηρίζουσι θεμέλια οἴκων».

Ἄν ἐξετάσωμεν συντόμως τίς ἡ θέσις τῆς γυναικὸς ἐν τῇ Οἰκογενεῖᾳ παρὰ τοῖς διαφόροις λαοῖς καὶ κατὰ τὰς διαφόρους ἐποχάς, θὰ παρατηρήσωμεν, ὅτι ἐφ' ὅσον λαὸς τις εὐρίσκετο ἐν βαρβάρῳ καταστάσει ἡ γυνὴ οὐδόλως ἐξετιμᾶτο· τούναντίον δὲ συνέβαινεν εἰς τοὺς πεπολιτισμένους λαοὺς ἐξαιρέσει μόνον τῶν Ἀθηναίων. Οὕτως οἱ Ἴνδοι μετεχειρίζοντο τὰς γυναῖκας ὡς δούλας, ἐθεώρουν αὐτὰς ὡς ἀπλοὺν κτῆμα τῶν ἀνδρῶν, μετὰ τὸν θάνατον δὲ τοῦ συζύγου τῆς ἢ ἐνδὲν χήρα ἐκαίετο ζῶσα. ~~Ἡ ἐβαυλωνία~~ Παρὰ τοῖς Βαβυλωνίοις ἡ θέσις τοῦ γυναικείου φύλου ἦτο οἰκτρὰ ὡς καὶ παρὰ τοῖς Ἰνδοῖς, τὸ αὐτὸ δὲ συνέβαινε καὶ παρὰ τοῖς Φοίνιξι καὶ Ἰσραηλίταις μεθ' ὅλην τὴν ἀνωτέραν τῶν τελευταίων θρησκειάν. Αἱ Ἑβραῖαι εὐρίσκοντο εἰς ὑποταγῇ θέσιν ὡς καὶ αἱ γυναῖκες τῶν λοιπῶν ἀνατολικῶν λαῶν, μολονότι ὁ Μωϋσῆς ἤθελε νὰ φείδωνται αὐτῶν.

Καὶ παρὰ τοῖς Μήδοις ἡ θέσις τῆς γυναικὸς δὲν

ἔξων εἰς τὸ ἐσωτερικὸν μέρος τῆς οἰκίας, εἰς χωρί-
στον διαμέρισμα ἀπὸ τοῦ ὁποῖον σπανίως ἠδύναντο
νὰ ἐξέρχωνται, π. γ. εἰς πομπὰς καὶ θεάματα.

Ἡ ἐνδουμασία αὐτῶν ἦτο πλήρης καλαισθησίας
καὶ ἡ πνευματικὴ μόρφωσις δὲν ἔλειπεν ἀπὸ αὐτὰς
(θυγάτηρ Θουκυδίδου), ὥφειλον ὅμως νὰ μὴ ἐπιδει-
κνύωσι ταύτην δημόσια, διότι αἱ γυναῖκες αἵτινες
ἀπετόλμων νὰ λαμβάνωσι μέρος εἰς τὰς εὐωχίας
τῶν ἀνδρῶν καὶ νὰ διασκεδάζωσι μὲ ἄσματα καὶ
χορὸν περιεφρονοῦντο γενικῶς. Ἐπίσης οὐδὲ ὡς
ἡθοποιοὶ παρουσιάζοντό ποτε.

Καὶ ἐν Ρώμῃ ἡ κοσμιότης καὶ ἡ σωφροσύνη ἦσαν
ὁ στολισμὸς τῶν γυναικῶν κατὰ τὴν ἀρχαιοτάτην
ἐποχὴν. Διακεκριμένα διὰ τὴν δύναμιν τοῦ χαρα-
κτῆρος καὶ τὸ μεγαλεῖον τοῦ πνεύματος (Λουκρη-
τία) ἀπέλανον αἱ οἰκοδέσποιναὶ παρὰ τοῖς Ρωμαίοις
περισσότερας ὑπολήψεως ἢ παρὰ τοῖς λοιποῖς λαοῖς
τῆς ἀρχαιότητος καὶ ἐξήσκουν μεγίστην ἐπιρροὴν
ἐπὶ τοῦ οἰκογενειακοῦ βίου, ὅστις παρ' οὐδενὶ ἑτέρῳ
λαῷ, τοσοῦτον καθαρὸς καὶ ἐξέχων παρουσιάζεται
(Matrona romana). Ἄν καὶ ἦτο ἐπιτετραμμένη αὐ-
ταῖς ἡ συμμετοχὴ εἰς ἑορτὰς καὶ γεύματα, ἐν τού-
τοις ἔξων λίαν μονήρεις καὶ ἀφιερῶντο ἐντελῶς εἰς
τὰ οἰκιακὰ καὶ πρωτίστως εἰς τὴν ἀνατροφὴν τῶν
τέκνων τῶν (Κορηλία). Δυστυχῶς ὅμως μετὰ τὴν
κατάκτησιν τῆς Καρχηδόνης γενικὴ διαφθορὰ τῶν
ἡθῶν κατέλαβε τὴν Ρώμην, ὁ οἰκογενειακὸς βίος

Τὸν γυναικῶνα καὶ τὸν ἄνδρα
ἐν τῇ οἰκίᾳ

παρημελήθη, ἀνατροφή καὶ ἠθικὴ ἐξηφανίσθησαν ἀπο-
τὰς γυναῖκας καὶ ἡ μόρφωσις τῶν τέκνων εἶχεν ἐγκα-
ταλειφθῇ εἰς τοὺς δούλους, ἐνῶ αἱ μητέρες κατέτρι-
βον τὸν χρόνον αὐτῶν περὶ τὴν τράπεζαν τοῦ καλλω-
πισμοῦ. Καὶ ἐφάνησαν μὲν καὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν
ταύτην εὐγενεῖς γυναῖκες, ὡς ἡ Ὀκταβία καὶ ἡ
Πορκία ἡ σύζυγος τοῦ Βρούτου, ἀλλὰ περισσότεραι
ἦσαν αἱ κακοίθεις.

Τὴν γυναῖκα ἀνύψωσεν ὁ Χριστιανισμὸς ἐξισώ-
σας αὐτὴν πρὸς τὸν ἄνδρα. Τοῦ λοιποῦ ἡ γυνὴ δὲν
περιεφρονεῖτο, κατέστη ὁ φύλαξ τῆς οἰκιακῆς εὐδαι-
μονίας. Ἀλλὰ εἰς τὰς Εὐρωπαϊκὰς κοινωνίας κατὰ
τὴν ἐποχὴν τοῦ ἀσκητισμοῦ ἡ γυνὴ ἐξέπεσε πάλιν
ἐντελῶς τῆς ἀξίας τῆς, ἔφθασε δὲ μέχρι τοιοῦτου
σημείου ὁ καταδιωγμὸς αὐτῆς, ὥστε ἀπηγορεύθη
αὐτῇ ἐπὶ τινα χρόνον καὶ ἡ εἰς τὴν ἐκκλησίαν φοί-
τησις, τῇ ἡρνοῦντο καὶ αὐτὴν τὴν ψυχὴν καὶ ἐπι-
στεύετο ὅτι αἱ γυναῖκες ἦσαν δαίμονες. Αἱ δὲ γυ-
ναῖκες οὕτω καταδιωκόμεναι δὲν εἶχον ποῦ νὰ κατα-
φύγωσιν ἢ εἰς τὰ μοναστήρια.

Ἐν Βυζαντίῳ εἰς τὰς ἀνωτέρας τάξεις συνέβαιναν
ὅλως διόλου τὸ ἐναντίον· πολλαὶ δὲ διεκρίθησαν
ἐπὶ σοφίᾳ καὶ ἀρετῇ ὡς ἡ Πουλχερία, ἡ Εὐδοκία ἡ
Ἀθηναῖς, ἡ θυγάτηρ τοῦ Θεοφίλου Θέχλα. Ἀγνα ἡ
Κομνηνὴ, Εὐδοκία ἡ Μακρεμβολίτισσα, καὶ ἄλλαι.

Τὴν θέσιν τῆς γυναικὸς ἀνύψωσεν εἰς μέγιστον
σημεῖον ὁ Γερμανικὸς λαός. Ἰδιάζουσα ἦτο καὶ εἰς μέγαν

τοὺς παλαιοὺς Γερμανοὺς ἡ μεγάλη ὑπόληψις πρὸς
τὰς γυναῖκας καὶ παρθένους (Βαλκερίδες). Ἐπί-
στευον οἱ εἰς αὐτὰς ὑπῆρχε τι τὸ ἱερόν καὶ δι' αὐτῶν
οἱ θεοὶ ἀπεκάλυπτον τὸ μέλλον. Ὁ γάμος παρὰ τοῖς
Γερμανοῖς ἐθεωρεῖτο ἱερὸς καὶ ἡ γυνὴ συνεμερίζετο
τὴν τύχην τοῦ ἀνδρὸς καὶ εἰς αὐτὴν τὴν μάχην ἀκο-
λουθοῦσα αὐτὸν καὶ φέρουσα τὰ ὄπλα του. Ἐν τῇ
οἰκίᾳ ὅμως διηύθηγε μόνη τὰ οἰκιακά. Κατὰ τὸν
μεσαιῶνα δὲ ὄχι μόνον τὴν κυριαρχίαν τοῦ οἴκου
εἶχεν, ἀλλ' ἀπουσιάζοντος τοῦ συζύγου τῆς ἡδύνατο
καὶ τὸν πόλεμον ἀκόμη νὰ διευθύνῃ ἡ Πυργοδέ-
σποινα. Ὀλίγον ὅμως κατ' ὀλίγον ἡ δύναμις τῆς
αὐτῆς περιορίσθη εἰς τὴν κυριαρχίαν τοῦ οἴκου μό-
νον, δι' ἣν καὶ εἶναι πλάσμενὴ ἡ γυνὴ καὶ διὰ τὴν
καλὴν ἀνατροφὴν τῶν τέκνων τῆς.

Αἱ πρὸ τῆς Ἑλληνικῆς ἐπαναστάσεως καὶ αἱ
κατ' αὐτὴν γυναῖκες οὐδεμίαν σχεδὸν ἐκπαίδευσιν
ἐλάμβανον, διότι οἱ Τούρκοι δὲν ἄφινον νὰ ἰδρῶσι
σχολεῖα οἱ Ἕλληνες, καὶ διότι ἐὰν ὑπῆρχε καμμία
ὥραία καὶ πεπαιδευμένη κόρη μόλις ἔβλεπον αὐτήν,
τὴν ἥρπαζον καὶ τὴν ἐνέκλειον εἰς τὰ χαρέμια.
Διὰ τοῦτο ἐκλείοντο εἰς τοὺς οἴκους των καὶ κατε-
γίνοντο εἰς οἰκιακά ἔργα, ἀλλ' ἂν καὶ ἦσαν σχε-
δὸν ἀπαίδευτοι ἐν τούτοις ἐκοσμοῦντο διὰ τῶν εὐ-
γενεστέρων ἀρετῶν, τῆς εὐσεβείας καὶ τῆς πρὸς
τὴν πατρίδα θερμῆς ἀγάπης, (Μαρούλα ἡ κόρη τῆς
Λήμνου, αἱ γυναῖκες τῆς Χαλκίδος, Μπουμπουλίνα,

Σουλιώτισαι, Ψαριαναί, Μεσολογγίτισαι). Δι' αὐ-
τῶν διατηρήθη ἡ γλῶσσα, ἡ θρησκεία καὶ ἐπομένως
ὁ ἐθνισμός μας. Καταγινόμεναι καὶ αὐταὶ αἱ πλου-
σιώτεροι εἰς τὰ οἰκιακὰ ἔργα καὶ εἰς τὴν ἀνατρο-
φὴν τῶν τέκνων τῶν κατώρθωσαν, ἐμφορούμεναι ἐκ
τῆς ἀπείρου πρὸς τὸν Θεὸν πίστεως, νὰ ἀναδείξωσι
τέχνα ἥρωας, οἵτινες τὴν ὑπὸ τὸν βαρὺν τῆς δου-
λείας ζυγὸν στενάζουσαν γλυκεῖαν Πατρίδα ἡλευ-
θέρωσαν καὶ ἐνδοξοὶ ἀπέθανον. ✓

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Ποία πρέπει νὰ εἶναι ἡ παιδείδις τῆς γυναίκος, ἵνα
ἐπιτυγχάνηται τὸ ἰδεώδες τῆς οἰκογενείας.

— Ἑλληνικὴ οἰκογένεια.

Ἡ ἀμάθεια εἶναι φοβερὸς σκόπελος, κατὰ τοῦ
ὁποίου προσκρούει ὄχι μόνον ἡ τοῦ οἴκου εὐδαιμονία
ἀλλὰ καὶ ἡ ἀρετή. Δὲν εἶναι βεβαίως ἀνάγκη ὅλαι
αι γυναῖκες νὰ λάβωσιν τελείαν παιδείυσιν· τοῦτο
δὲν εἶναι δυνατόν· εἰς πάσας ὁμῶς, εἴτε πεπαιδευμέ-
ναι εἶναι εἴτε στοιχειώδη μόνον παιδείυσιν ἔχουσιν,
εἴτε πλούσιαι εἶναι εἴτε πτωχαί, εἴτε ἐν πόλει οἰ-
κοῦσιν εἴτε ἐν χωρίῳ, ἐπιβάλλεται ὡς καθήκον νὰ
ἐμβάλωσιν εἰς τὴν ψυχὴν τῶν ἡθικῶς ἀρχάς, αἵτι-
νες νὰ καταστῶσι πηγὴ τῶν οἰκιακῶν καὶ κοινωνι-
κῶν ἀρετῶν. Διότι δὲν ἀρκεῖ εἰς τὴν γυναῖκα νὰ
γνωρίζῃ μόνον γράμματα, πρέπει ἰδίως τὴν ψυχὴν

αὐτῆς νὰ περικοσμή διὰ τοιούτων ἀρετῶν, διὰ τῶν
ὁποίων ὅσον τὸ δυνατόν τελειότερον θὰ ἐκτελέσῃ
τὸν ἐπὶ τῆς γῆς προορισμόν της ὡς σύζυγος ἢ ὡς
μήτηρ ἢ ὡς θυγάτηρ, καὶ θὰ καταστήσῃ οὕτω καὶ
ἑαυτὴν εὐτυχὴ καὶ τοὺς ἄλλους. Νὰ καλλιεργῇ δὲ
καὶ τὸν νοῦν αὐτῆς διὰ παντός εἶδους ὠραίων καὶ
ὠφελίμων γνώσεων, ἀρκεῖ νὰ τηρῇται ἀπαραβία-
στος ὁ ὑπέρτατος νόμος τοῦ φύλου της, ἡ αἰδώς ἢ
γεννώσα τὴν γάριν. Πρέπει νὰ ἐπιτυγχάνηται ὥστε
αἱ νεάνιδες ἐν τῇ ἀνατροφῇ των, νὰ ἀποκτῶσιν ἐγ-
καίρως τὴν ἑξίν τοῦ συλλογίζεσθαι καὶ τὴν δύναμιν
τοῦ αἰσθάνεσθαι μετὰ λεπτότητος.

Ὑποθέσωμεν νεάνίδα μεμορφωμένην κατὰ τὰς ἀρ-
χὰς ταύτας· θὰ κατέχῃ ὅλα τὰ προσόντα, τὰ ὁποῖα
καθιστῶσι τὴν γυναῖκα διακεκριμένην, ἀλλὰ δὲν θὰ
καταχρᾶται αὐτῶν. Δὲν θὰ σπεύδῃ νὰ ἐπιδείξῃ τὴν
ὑπεροχὴν τῆς διανοίας καὶ τῆς καλαισθησίας της,
δὲν θὰ ἐπισκιάσῃ τοὺς γονεῖς διὰ τῆς ὑπεροχῆς τῶν
γνώσεών της, οὐδὲ θὰ ζητήσῃ νὰ θαμβώσῃ διὰ τῶν
χαριεντισμῶν καὶ τῶν ἀστείων λόγων της, ἀλλὰ δο-
θείσης περιστάσεως μία ἐπιτυχὴς λέξις, εὐφυὲς μει-
δίαιμα καὶ ἔκφρασις νοήμονος φυσιογνωμίας θὰ ἀπο-
καλύψωσιν εἰς τὸν παρατηρητὴν τοὺς θησαυροὺς,
τοὺς ὁποίους αὕτη μετριοφρόνως υποκρύπτει. Ὅσακις
ὁρῶς εὐρίσκεται μετὰ τῶν οἰκείων θὰ παρουσιάζ-
ηται μετ' ὀλιγωτέρας ἐπιφυλάξεως, καὶ ἡ οἰκογέν-
εια καὶ οἱ φίλοι θὰ ἀπολαύωσι τῶν θεληγέτρων τῆς

ἐπιμεμελημένης αὐτῆς ἀνατροφῆς. Οὕτω θὰ ἀσκηθῇ κατὰ μικρὸν καὶ ἄνευ προσπαθειῶν εἰς τὴν χάριν καὶ τὴν εὐχέρειαν τοῦ λόγου, ἥτις ἀποτελεῖ τὸ θέλητρον τῆς γυναικὸς ἐν τῇ κοινωνίᾳ.

Ὁ Fenelon ἐν τῷ θαυμασίῳ αὐτοῦ συγγράμματι περὶ τῆς τῶν κορασίων ἀνατροφῆς, λαμβάνει ἐκ τῆς Ἀγίας Γραφῆς εἰκόνα τῆς σώφρονος καὶ ἐργατικῆς γυναικὸς, ἣν ὁ Σολομὼν ἐν ταῖς « Παροιμίαις » αὐτοῦ ἀναφέρει λέγων « Γυναῖκα ἀνδρείαν »

» τίς εὐρήσει; Τιμιωτέρα ἐστὶ λίθων πολυτελῶν.
» Ἡ καρδία τοῦ ἀνδρὸς αὐτῆς ἔχει πεποιθήσιν ἐπ'
» αὐτήν. Πάσας τὰς ἡμέρας τοῦ βίου της ποιεῖ τὸ
» ἀγαθὸν καὶ οὐδέποτε τὸ κακόν. Ζητεῖ ἔρια καὶ
» λίνον καὶ ἐργάζεται μετὰ φρονήσεως· ὥς ναὺς
» ἐμπορευομένη κομίζει μακρόθεν τὰ ἀναγκαῖα τοῦ
» βίου· ἐγείρεται τὴν νύκτα καὶ διανέμει τὰ ἔργα
» καὶ τὴν τροφήν εἰς τὰς θεραπαίνας. Θεωρήσασα
» ἀγρόν, ἠγόρασε τοῦτον διὰ τῶν κόπων τῶν χει-
» ρῶν της, καὶ ἐφύτευσεν ἀμπελῶνα. Ἀναξωσα-
» μένη τὴν ὁσφύν της ἐπέβαλε τὰς χεῖρας εἰς τὸ
» ἔργον. Ἐδοκίμασε πόσον ὠφέλιμον εἶναι τὸ ἐργά-
» ζεσθαι καὶ ὁ λύχνος αὐτῆς δὲν σβέννυται ὅλην
» τὴν νύκτα. Ἡ χεὶρ της προσκολλᾶται εἰς τὰ
» τραχέα ἔργα καὶ οἱ δάκτυλοι λαμβάνουσι τὴν
» ἄτραχτον. Ἀνοίγει τὰς χεῖρας αὐτῆς εἰς τὸν πέ-
» νητα καὶ ἐκτείνει εἰς τὸν πτωχόν. Ὁ ἀνὴρ της
» δὲν φροντίζει τῶν ἐν τῷ οἴκῳ, ὡς ἂν χιονίζει.

Παρ. υβ 4. α Η ἀρετή τῆς βασίλειος φρονήσεως καὶ τοῦ ἐρ-
-βοῦ τοῦ Κυρίου εἶναι ἐξουσία, ἡμεῖς καὶ ἡ ἐκκλ. καὶ ἡ
« ἡ σοφία βασιλεῦ ἐν τῇ ἐξουσίᾳ καὶ ἐν τῇ φρονήσει »

» Περιβλεπτος δὲ γίνεται εἰς τὰ συνέδρια ἐνθα κά-
» θηται μετ' ἀνδρῶν συνετῶν. Ἡ ἰσχὺς καὶ ἡ καλ-
» λονή εἶναι τὰ ἐνδύματά της καὶ θὰ εὐφρανθῇ ἐν
» ταῖς ἐσχάταις ἡμέραις τοῦ βίου της. Γλυκύτης
» ἐπικάθηται ἐν τῇ γλώσσῃ αὐτῆς. Ἐπισκοπεῖ καὶ
» τὰ ἐλάχιστα ἐν τῇ οἰκίᾳ της καὶ οὐδέποτε τρώγει
» τὸν ἄρτον της μένουσα ἀργή. Ἠγέρθησαν τὰ
» τέκνα της καὶ ἐμακάρισαν αὐτήν, ἡγέρθη ὁ ἀνὴρ
» της καὶ ἐνεκωμίασεν αὐτήν. Πολλὰ θυγατέρες
» ἐσύναξαν πλοῦτον, σὺ δὲ ὑπερτέρησας ὅλας. Πευ-
» δεῖς εἶναι αἱ φιλαρέσκειαι καὶ μάταιον τὸ κάλλος.
» γυνὴ δὲ φοβουμένη τὸν Κύριον εὐλογηθήσεται.

Ὅτι, πρὸ ἑκατονταετηρίδων ἐτῶν ἀπετέλει τὴν
τελειότητα τῆς γυναικὸς ἀποτελεῖ καὶ σήμερον. Ἡ
εὐσέβεια ὑπέρκειται πασῶν τῶν ἀρετῶν καὶ ἐμπρέ-
πει εἰς τὴν σύζυγον τοῦ ἡγεμόνος καθὼς καὶ εἰς
τὴν σύζυγον τοῦ γεωργοῦ. Ἡ μὴν μεταξύ τούτων
διαφορὰ εἶναι, ὅτι ἐκάστη πρέπει νὰ ἀποκτήσῃ τὰς
ἀναγκαζούσας αὐτῇ γνώσεις. Ἀλλ' αἱ γνώσεις αὐ-
ται εὐχερῶς μαθαίνονται. Πολλάκις ἕνεκα ἀτυχῶν
περιστάσεων θυγατέρες διασήμεων οἰκῶν ζῶσι διὰ
τῆς ἐργασίας τῶν χειρῶν των ἐν ταπεινῇ καταστά-
σει, κατωτέρων δὲ τάξεων κόραι ἐπιδεικνύουσι ἐν
καταλλήλῳ περιστάσει, τόσῃ λεπτότητι καὶ εὐγέν-
ειαν συμπεριφορᾶς ὥς ἐὰν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας εἶχον
λάβῃ τὴν ἐπιμελεστάτην ἀνατροφὴν.

Οἱ αἰῶνες τῆς φύσεως νόμοι ὥρισαν, ὁ μὲν ἀνὴρ

να ἐν ῥῇ ἔξω τοῦ οἴκου, ἡ δὲ γυνὴ νὰ βασιλεύῃ ἐν αὐτῷ. Πᾶσα ὑπέρβασις τῶν τεθέντων ὁρίων εἶναι ἐγκατάλειψις τοῦ προορισμοῦ τῆς γυναικός. Σύζυγος ἀφοσιωμένη, μήτηρ φιλόστοργος, κόρη τρυφερῶς ἀγαπῶσα τὴν οἰκογένειάν της, ἰδοὺ ὁ κληρὸς καὶ ἡ δόξα τῆς γυναικός. Τὸ πρόγραμμα τοῦ βίου της πρέπει νὰ εἶναι θέλησις ἰσχυρά, αὐταπάρησις καὶ καρτερία εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ καθήκοντος.

Ο οἶκος καὶ ἡ οἰκογένεια εἶναι ὁ σκοπὸς τοῦ βίου αὐτῆς. Καθιστᾷ δὲ τοῦτον διὰ τῆς ἀγάπης, τοῦ θάρρους καὶ τῆς ἐπιχαρίτου ἀπλότητος καὶ φαιδρότητος καὶ τῶν τρυφερῶν μεριμνῶν της πρὸς πάντας τοὺς οἰκείους τοὺς τε γονεῖς, ἀδελφοὺς καὶ εἰς αὐτοὺς ἀκόμη τοὺς ὑπέρετας φωλεὰν θερμῆς ἀγάπης.

Τὸ ἰδεώδες τοῦτο τῆς οἰκογενειακῆς ἀγάπης παρῴσκει ἰδίως ἡ Ἑλληνικὴ Οἰκογένεια. Οὐδαμοῦ τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου βλέπει τις τὸν σύνδεσμον, τὴν ἀφοσίωσιν καὶ αὐταπάρησιν τῆς Ἑλληνικῆς οἰκογενείας. Γονεῖς θυσιάζονται διὰ τὰ τέκνα των, ὁ υἱὸς καὶ ἀδελφὸς θυσιάζει τὰ πάντα καὶ ἐκπατρίζεται ἀκόμη, ἵνα βοηθήσῃ τὴν οἰκογένειάν του. Ὑπάρχει ἀμιλλὰ μεταξὺ τῶν ἀδελφῶν τις νὰ φανῇ περισσότερον εὐεργετικὸς. Τὸ καθήκον δὲ τοῦτο οὐδεὶς τὸ ἐπιβάλλει, οὐδεὶς νόμος ὑπαγορεύει αὐτό· προέρχεται ἐκ τῆς ψυχῆς, εἶναι αὐθόρμητον, εἶναι ἀνάγκη τῆς καρδίας, εἶναι ἀρετὴ πατροπαράδοτος! Ἀλλὰ τίς κρατεῖ τὸν θεῖον τοῦτον

σκοτεινὰ μέρη. Εἰς τὴν κατοικίαν μας λοιπὸν πρέπει νὰ ἔχωμεν ἀρκετὰ παράθυρα καὶ προπάντων ν' ἀνοίγωμεν αὐτὰ συχνά, ὥστε ν' ἀνανεοῦται εὐχόλως ὁ ἀήρ τῶν κατοικουμένων ὡματίων. Ὅσω δὲ ἡ κατοικία εἶναι μικροτέρα, τόσω ἡ φροντίς τοῦ ἀερισμοῦ πρέπει νὰ εἶναι μεγαλυτέρα.

Ἐντὸς τῶν πόλεων προτιμητέαι εἰσὶν αἱ συνοικίαι, ἐνθα εὐρίσκονται πλατεῖαι, κήποι καὶ μεγάλα δένδρα, μεγάλως συντελοῦντα εἰς τὸν καθαρισμὸν τῆς ἀτμοσφαίρας.

Αἱ ἐπὶ τῶν λόφων καὶ ὀρέων κατοικίαι, ἂν τὸ ὕψος εἶναι μέτριον καὶ δὲν προσβάλλωνται ὑπὸ ἀνέμων, εἶναι αἱ ὑγιεινότεραι, ὅσον ἀνθυγιεῖναι εἶναι αἱ εἰς βαθείας κοιλάδας κείμεναι καὶ πανταχόθεν περικλείεσται.

Τὸ ἔδαφος, ἐπὶ τοῦ ὁποίου εὐρίσκεται ἡ οἰκία, πρέπει νὰ εἶναι ξηρὸν καὶ νὰ εἶναι ἐκτισμένη μακρὰν τῶν ἐλῶν, λιμναζόντων ὑδάτων, σφαγείων, νεκροταφείου καὶ ἐργοστασίων. Καὶ αἱ πολὺ πλησίον τῶν μεγάλων δασῶν κείμεναι οἰκίαι εἶναι ὑγραί, ἐνῷ αἱ ἐν τινι ἀποστάσει ἀπὸ τοῦ δάσους εὐρισκόμεναι εἶναι ὑγιεῖναι. (Ὑπόδειξις τῶν ὑγιεινοτέρων συνοικιῶν τῆς πόλεως, ἐν ἧ τὸ μάθημα διδάσκεται).

Ἀμέσως μετὰ τὴν κατασκευὴν γεομητήτου οἰκίας δὲν πρέπει νὰ ἐγκαθιστάμεθα εἰς αὐτήν, διότι ἡ ἐνυπάρχουσα ὑγρασία δύναται νὰ προξενήσῃ σοβαρὰ νοσήματα. Ἐπίσης νὰ ἀποφεύγωμεν τὴν διὰ κεχρω-

ματισμένου χάρτου ἐπίστρωσιν τῶν τοίχων, διότι πολλοὶ τούτων ἐκτυποῦνται διὰ δηλητηριωδῶν οὐσιῶν, εἰς τὰς ἀναθυμιάσεις τῶν ὁποίων ἀποδίδονται· πολλάι ἐπικίνδυνοι δηλητηριάσεις. Ἀντὶ τούτων προτιμητέα ἢ διὰ καθαροῦ ἀσθέστου ἐπίχρισις τῶν τοίχων ἀνανεουμένη συχνάκις, ἅπαξ τοῦλάχιστον τοῦ ἔτους.

Εἴτε ιδιόκτητος εἶναι ἡ οἰκία, ἐν ᾗ κατοικοῦμεν, εἴτε δι' ἐνοικίου ἔχομεν ταύτην, εἰς ἀμφοτέρας τὰς περιστάσεις πρέπει νὰ εἶναι σύμφωνος πρὸς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἀνάλογος τῶν προσόδων πάντοτε. Ἐπειδὴ ἐντὸς τῶν πόλεων καὶ μάλιστα εἰς τὰς κεντρικωτέρας συνοικίας ἡ δαπάνη τοῦ ἐνοικίου εἶναι πολὺ μεγαλυτέρα, οἱ μὴ δυνάμενοι νὰ δαπανῶσι πολλὰ ἀναγκάζονται νὰ κατοικῶσιν εἰς οἰκίας στενάς, ὑγρὰς καὶ συχνάκις ὑπογείους, ἐνθα οὐδεὶς ὅρος ὑγιεινῆς ἐπικρατεῖ, διὰ τοῦτο, ἐὰν σπουδαῖοι λόγοι δὲν ἐμποδίζουσιν, εἶναι προτιμότερον νὰ κατοικῇ τις εἰς ἐξοχὰς ἢ τὰ προάστεια, ἐνθα ἀντὶ πολὺ μικροτέρας δαπάνης δύναται νὰ ἔχῃ ὅχι μόνον εὐρύχωρον οἰκίαν, ἀλλὰ καὶ ἀφθονον καθαρὸν ἀέρα καὶ ἥλιον.

Ἡ ἐσωτερικὴ τῆς οἰκίας διάταξις εἶναι πάντοτε ἀνάλογος τοῦ ὑπάρχοντος χώρου, τῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας καὶ τῶν προσόδων ταύτης.

Ἄς ὑποθέσωμεν ὅτι αἱ πρόσοδοι οἰκογενείας τινὸς ἐπιτρέπουσι τὴν ἐνοικίαν ἑνὸς μόνου δωματίου, τὸ

ὅποιον θὰ χρησιμεύῃ συγχρόνως ὡς μαγειρεῖον, κοι-
τῶν καὶ αἵθουσα. Πῶς θὰ δυνηθῶμεν νὰ ἔχωμεν
πάντα ταῦτα; Ἄς παραστήσωμεν τὸ δωμάτιον διὰ
τοῦ τετραγώνου τούτου.



Εἰς τὸ βάθος πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ὁ κοιτῶν καὶ
χωρίζομεν αὐτὸν διὰ παραπετάσματος, τὸ ἐν τέ-
ταρτον τοῦ δωματίου μεταχειριζόμεθα διὰ μαγει-
ρεῖον χωρισμένον καὶ τοῦτο διὰ παραπετάσματος,
διότι ξένος ὀφθαλμὸς δὲν πρέπει νὰ βλέπῃ τὸ ἔνδον
τοῦ οἴκου, ἀνεξαρτήτως ἂν εἶναι πτωχὸς ἢ πλού-
σιος. Ἡ δὲ εἵσοδος θὰ χρησιμεύῃ καὶ ὡς αἵθουσα.
Τὰ πάντα δὲ διατηροῦνται μετὰ τῆς τάξεως καὶ
καθαριότητος, ὥστε δὲν καθίσταται σχεδὸν αἰσθη-
τὸν τὸ στενὸν τοῦ χώρου. Ἵνα ὁμῶς τοῦτο κατορ-

θωθῇ, ἀπαιτεῖται ὑπομονὴ μεγάλη, ἀκούραστος φιλοπονία καὶ ἄπειρος ἀγάπη πρὸς τὴν τάξιν.

Τὸ πρᾶγμα καθίσταται εὐκολώτερον, ὅταν ὑπάρχωσι δύο δωμάτια, ἐκ τῶν ὁποίων τὸ μὲν ἓν, τὸ εὐαερώτερον, μεταχειριζόμεθα ὡς κοιτῶνα, τὸ δὲ ἕτερον διὰ τὰς λοιπὰς ἀνάγκας κατὰ τὴν ἄνω σημειωθείσαν διαίρεσιν.

Ἄν τὰ μέσα τῆς οἰκογενείας ἐπιτρέπωσιν εἰς αὐτὴν νὰ ἐνοικιάσῃ μεγαλύτερον οἶκημα, τότε ἡ οἰκοδέσποινα θὰ ὀρίσῃ ὡς κοιτῶνας τὰ μεσημβρινώτερα καὶ τὰ πλέον εὐήλια δωμάτια διὰ τὸν χειμῶνα, ὡς ἐστιατόριον δὲ τὸ μετὰ τοὺς κοιτῶνας καλύτερον δωμάτιον· διότι εἰς αὐτὸ συναθροίζεται σύμπασα ἡ οἰκογένεια πρὸς ἐστίασιν καὶ συνήθη διατριβὴν τῆς ἡμέρας. Ὡς αἶθουσα δὲν πρέπει νὰ ὀρισθῇ, ὡς συνήθως γίνεται, χάριν ἐπιδείξεως, τὸ μεγαλύτερον καὶ ὠραιότερον δωμάτιον τῆς οἰκίας, ἀφ' οὗ ἡ αἶθουσα τὸ πλεῖστον τοῦ χρόνου μένει ἐν ἀχρηστίᾳ.

Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εὐρίσκηται παρὰ τὸ ἐστιατόριον, μακρὰν δέ, ὅσον τὸ δυνατόν, τὸ ἀποχωρητήριον, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ ἔχῃ ἰδίαν καθαριότητα.

Παρὰ δὲ τὸ μαγειρεῖον ἡ ἀποθήκη τῶν τροφίμων (κελλᾶρι), πλησίον τὸ πλυντήριο, ἡ ἀποθήκη τῶν ξύλων καὶ τῶν ἀνθράκων.

Τὸ ἀμέσως πλησίον τῆς θύρας τῆς εἰσόδου δεξιόθεν δωμάτιον ὀρίζεται ὡς ἐστιατόριον, ἀπέναντι

ἀριστερόθεν ἢ αἵθουσα καὶ πλησίον ταύτης οἱ κοι-
τῶνες· παρὰ τὸ ἐστιατόριον δὲ τὸ μαγειρεῖον. Οὕτω
διὰ τῆς διατάξεως ταύτης ὄχι μόνον οἰκονομία τό-
που καὶ χρόνου γίνεται, ἀλλὰ καὶ οἰκονομία ὑπηρε-
σίας, διότι ἡ οἰκοδόσποινα πρὸ τῶν ὁμμάτων τῆς
ἔχουσα σύμπασαν τὴν οἰκίαν τῆς, δύναται ἐργαζο-
μένη νὰ ἐπιτηρῇ συγχρόνως τὸ μαγειρεῖον καὶ τὰ
λοιπὰ δωμάτια, ὁ δὲ ξένος ὀφθαλμὸς νὰ μὴ δύνα-
ται νὰ διεισδύῃ εἰς τὸ ἀπόρρητον τοῦ οἴκου.

Ἐὰν ἡ οἰκία εἶναι διώροφος τότε ἐν τῷ πρώτῳ
ὀρόφῳ θὰ ἔχωμεν τὸ μαγειρεῖον, τὸ ἐστιατόριον,
τὴν αἵθουσαν καὶ τὸ γραφεῖον ἢ δωμάτιον ἐργασίας,
τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύῃ καὶ ὡς σπουδαστήριον τῶν
τέχνων, ἐν δὲ τῷ δευτέρῳ ὀρόφῳ τοὺς κοιτῶνας καὶ
τὸν λουτήρα. Μὴ λησμονῶμεν ὅτι, ὅταν ἔχωμεν εὐ-
ρυχωρίαν, ἰδιαίτερος κοιτῶν πρέπει νὰ εἶναι ἡτοι-
μασμένος διὰ τοὺς ξένους εἰς τὸ ἄνω πάτωμα. Τὸ
δωμάτιον τῶν ὑπηρετριῶν πρέπει νὰ εἶναι ἄνω καὶ
νὰ εὐρίσκηται ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπίβλεψιν τῆς οἰκο-
δοσποίνης πάντοτε διὰ τὸ ζήτημα τῆς καθαριότητος
καὶ τῆς τάξεως. Τὸ πλυντήριο ἄνω ἢ ἐν τοῖς ὑπο-
γείοις, παρ' αὐτῷ δὲ ἡ ἀποθήκη τῶν ξύλων καὶ ἀν-
θράκων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Περὶ ἀερισμοῦ καὶ φωτισμοῦ.

Περὶ ἀερισμοῦ. Ὁ ἀὴρ ἔχει μεγίστην ἐπίδρασιν

ἐπὶ τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑγιείας τοῦ σώματος, διότι αὐτὸς εἶναι ἡ πρωτίστη καὶ ἀναπόφευκτος τροφή τοῦ τε ἀνθρώπου καὶ τῶν ζώων. Δι' αὐτοῦ τὸ φλεβικὸν (ἀκάθαρτον) αἷμα μεταβάλλεται εἰς ἀρτηριακὸν (καθαρόν) καὶ οὕτω διατρέφει καὶ διατηρεῖ τὸ σῶμα εἰς τὴν ζωὴν, ὅθεν ὁ πρωτίστος ὅρος τῆς ζωῆς καὶ τῆς ὑγιείας εἶναι ἡ ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος. Διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀνανεώσωμεν συνεχῶς τὸν ἀέρα τῶν κοιτώνων, τῶν παραδόσεων καὶ ἐν γένει παντὸς δωματίου ἢ αἰθούσης, ἔνθα συνδιαιτῶνται πολλὰ ἄτομα, ὅπως ἀντὶ τοῦ φθαρέντος διὰ τῆς ἀναπνοῆς ἀέρος εἰσέλθῃ ἄλλος καθαρὸς, ἔχων τὸ ἀναγκαῖον εἰς τὴν ζωὴν ὀξυγόνον.

Ὅταν λείπῃ ὁ συνήθης ἐπαρκὴς ἀήρ ἢ ὅταν οὗτος εἶναι ἀκάθαρτος, δὲν δύναται ἡ ἀναπνοὴ νὰ τελεσθῇ κανονικῶς καὶ τότε ὁ ἄνθρωπος ὑποπίπτει εἰς φαινομενικόν τινα θάνατον, ὅστις καλεῖται ἀσφυξία, καὶ ὅστις, ἂν παραταθῇ, γίνεται πραγματικός.

Ὁ ἀερισμὸς γίνεται διὰ τοῦ ἀνοίγματος τῶν θυρῶν καὶ τῶν παραθύρων, δι' ὧν σχηματίζεται ρεῦμα ἐν μὲν τῷ ἀνωτέρῳ μέρει τοῦ θαλάμου ἐκ τῶν ἔσω πρὸς τὰ ἔξω, ἐν δὲ τῷ κατωτέρῳ ἐκ τῶν ἔξω πρὸς τὰ ἔσω. Τοῦτο εἶναι τὸ καλῦτερον μέσον ἀερισμοῦ, ἂν δὲν ὑπάρχωσι παράθυρα ἔναντι ἀλλήλων. Ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ὁ καθαρὸς ἀήρ εἰσάγεται ἐκ τῶν κάτω, ὁ δὲ ἐφθαρμένος ἐξάγεται ἐκ τῶν ἄνω, διότι ὁ θερμὸς ἀήρ ὡς ἐλαφρότερος τείνει νὰ ὑψωθῇ. Ὁ καθα-

ρὸς ἀήρ πρέπει, εἰ δυνατόν, νὰ εἰσάγῃται ἐκ τῆς μεσημβρίας τὸν χειμῶνα, ἐκ τοῦ βορρᾶ δὲ τὸ θέρος καὶ πάντοτε ἀπὸ ὑγιεινοῦ μέρους.

Καὶ αἱ θερμάστραι ὡς καὶ αἱ συνήθεις ἐστίαι, ἐὰν ἰσχυρὸν ρεῦμα ἀέρος διέρχεται δι' αὐτῶν, ἀποτελοῦσι καλὸν μέσον ἀερισμοῦ, ὅταν μάλιστα ὑπάρχῃ πῦρ ἐν αὐταῖς.

Αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα δεόν νὰ εἶναι ἀνάλογα πρὸς τὴν ἔκτασιν τοῦ δωματίου, νὰ ἀνοίγωνται δὲ καθ' ἑκάστην, οἰαδήποτε καὶ ἂν ἐπικρατῇ ἀτμοσφαιρική κατάστασις. Πρέπει ὅμως νὰ φροντίζωμεν, ὥστε πλησίον τῶν κατοικιῶν καὶ τῶν σχολείων νὰ μὴ ὑπάρχωσι λιμνάζοντα ὕδατα, ἀκαθαρσίαι ἢ σηπόμεναι ζωϊκαὶ καὶ φυτικά οὐσίαι. Πρέπει ἀκόμη νὰ φροντίζωμεν, ὥστε τό τε σῶμα καὶ τὰ ἐσωτερικὰ καὶ ἐξωτερικὰ ἐνδύματά μας νὰ εἶναι πάντοτε καθαρὰ, καθόσον καὶ τὰ ἀκάθαρτα σώματα καὶ ἐνδύματα ἀποπέμποντα ἀναθυμιάσεις ἐπιβλαβεῖς μολύνουσι τὸν περὶξ ἀέρα.

Εὐνόητον εἶναι ὅτι δὲν πρέπει κατὰ τὸν ἀερισμὸν τῶν δωματίων νὰ παραμένωμεν ἐν αὐτοῖς, καὶ μάλιστα ἰδρωμένοι, διότι εἶναι βέβαιον ὅτι θὰ πάθωμεν σοβαρὰς ἀσθενείας.

Ἐν τῇ σκιᾷ καὶ τῇ νυκτὶ τὰ φυτὰ, ἀποβάλλοντα ἀνθρακικὸν ὀξύ, μολύνουσι τὸν ἀέρα, δι' ὃ εἶναι ἐπιβλαβὲς νὰ κοιμᾶται τις τὴν νύκτα ὑπὸ τὰ δένδρα, ὥς καὶ νὰ ἔχῃ φυτὰ ἐντὸς τοῦ κοιτῶνος καὶ μάλι-

στα ἄνθη. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον, ὅταν τύχη νὰ ἔχω-
μεν κῆπον μέγαν, τὰ πρὸς αὐτὸν ἐστραμμένα παρά-
θυρα τῶν κοιτῶνων δὲν πρέπει νὰ μένωσι τὴν νύκτα
ἀνοικτά, ὅπως μὴ εἰσέρχεται δι' αὐτῶν τὸ ἀπὸ τῶν
φυτῶν προερχόμενον ἀνθρακικὸν ὀξύ.

Ὅπου ἐπιπολάζουσι πυρετοὶ τὰ παράθυρα πρέπει νὰ
κλείωνται ἐνωρὶς τὴν ἑσπέραν καὶ νὰ τηρῆται ὅσον τὸ
δυνατὸν ἐντὸς τῆς οἰκίας ξηρότης καὶ καθαριότης.

Καλὸν εἶναι νὰ μὴ κοιμώμεθα κατὰ γῆς, ἀλλὰ
νὰ κατακλινώμεθα ἐπὶ ὑψηλοτέρων τοῦ ἐδάφους
κλινῶν, ὅπως μὴ ἀναπνέωμεν τὸ κατακαθήμενον
ἀνθρακικὸν ὀξύ. Διὰ τὸν ἴδιον λόγον πρέπει νὰ προ-
τιμῶμεν ὡς κοιτῶνας τὰ ἀνώγεια δωμάτια τῶν
ὑπογείων καὶ προσγείων.

Ὅταν πολλοὶ ἄνθρωποι εὐρίσκωνται ἐντὸς κλει-
στοῦ δωματίου, ὁ ἀὴρ μολύνεται, διότι χάνει τὰς
ὑγιεινὰς διὰ τὸν ἄνθρωπον ιδιότητας καὶ εἶναι τόσον
ἐπιβλαβής, ὥστε καὶ τὸν θάνατον δύναται νὰ ἐπι-
φέρῃ. Τὸ αὐτὸ δύναται νὰ συμβῇ καὶ ὅταν εἷς μόνος
ἄνθρωπος μείνῃ ἐπὶ μακρὸν κεκλεισμένος ἐντὸς δω-
ματίου χωρὶς ν' ἀνανεωθῇ ὁ ἀὴρ αὐτοῦ. Ἡ ἀλλοίωσις
τοῦ ἀέρος ταχυτέρα γίνεται, ὅταν ἐντὸς θαλάμου γί-
νηται καυσις φωταερίου, κηρίων ἢ καιομένων ξυλαν-
θράκων, ἅτινα πάντα καταναλίσκουσιν ὀξυγόνον
καὶ παράγουσιν ἀνθρακικὸν ὀξύ. Εἰς τοιαύτας περι-
στάσεις ἢ ἀνανέωσις τοῦ ἀέρος δεόν νὰ γίνηται ἐτι
συχνότερα.

φθείρει τον ἐσωτερικὸν ἀέρα, ἀλλὰ καὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς βλάβπει. Τὸ ἤλεκτρικὸν φῶς δὲν θερμαίνει μὲν οὐδὲ καταστρέφει τὴν ὄρασιν, καὶ τὸν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα, ὅπως τὸ πετρέλαιον καὶ τὸ ἀερίοφως, καταπονεῖ ὅμως τοὺς εἰς ἀνάγνωσιν ἢ γραφὴν ἐπὶ πολὺ ἀπασχολημένους ὀφθαλμοὺς καὶ βαθμηδὸν ἐξασθενεῖ αὐτοὺς, ὅταν μάλιστα ἡ ἔντασις αὐτοῦ εἶναι μεγάλη.

Ἐν Ἑλλάδι γίνεται χρῆσις πετρελαίου εἰς τὰς πλείστας οἰκίας, διότι δι' αὐτοῦ ἐπιτυχάνομεν εὐκολώτερον καὶ εὐθηνότερον σχετικῶς φωτισμόν, πρέπει ὅμως νὰ καταβάλλωμεν πολλὴν προσοχὴν εἰς τὴν διατήρησιν καὶ προπαρασκευὴν τῶν λαμπτήρων, διότι πολλάκις ἐξ ἀπροσεξίας περὶ τὴν χρῆσιν τούτων γίνονται καταστρεπτικαὶ πυρκαϊαί.

Ἡ οἰκοδόσποινα δὲν πρέπει νὰ ἐμπιστευθῇ εἰς ἄλλον τὴν φροντίδα τῶν λαμπτήρων, ἀλλὰ νὰ ἀναλαμβάνῃ αὐτὴν ἡ ἰδία ἢ, ἐὰν ἀναθέσῃ εἰς τοὺς ὑπηρέτας, νὰ ἐπιβλέπῃ εἰς τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῆς. Ἡ καθαριότης τῶν λυχνιῶν πρέπει νὰ γίνηται τὴν πρωΐαν, εἶναι μία ἐκ τῶν πρώτων οἰκιακῶν ἀσχολιῶν τῆς ἡμέρας. Καθαρίζεται δὲ τὸ ἄνω μέρος τῆς λυχνίας, ἡ καλουμένη μηχανή, καθ' ἑκάστην, ἀφαιρεῖται τὸ κεκαυμένον μέρος τῆς θρυαλλίδος καὶ ὁμαλύνεται αὕτη ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ διὰ τῆς χειρός, ἐνίοτε δὲ κόπτεται διὰ ψαλίδος. Πληροῦται ἔπειτα πετρελαίου, ὅχι ὅμως μέχρι τοῦ λαιμοῦ, καὶ μετὰ τοῦτο σπογγίζεται διὰ φλανέλλας. Ὁ ὑάλινος σωλὴν καθαρίζεται δι' ἰδιαί-

τέρου καθαροῦ καὶ μαλακοῦ πανίου, ἐνίοτε δέ, ὅταν εἶνε πολὺ ἀκάθαρτος, δι' οἰνοπνεύματος.

Ἡ θρυαλλίς τῆς λυχνίας πρὶν τεθῇ εἰς χρήσιν, καλὸν εἶναι νὰ βυθίζεται εἰς ὄξος καὶ εἶτα νὰ ξηραίνεται καλῶς· κατόπιν νὰ ἀναφλέγεται πρὸς ἐπίτευξιν κανονικῆς τομῆς καὶ ἀφοῦ σβέσθῃ καθ' ὅλοκληρίαν νὰ τοποθετῇται εἰς τὴν λυχνίαν· οὕτω δίδει φῶς ζωηρότερον καὶ κανονικώτερον, καὶ δὲν καπνίζει.

Ἐπειδὴ τὸ φῶς τοῦ πετρελαίου εἶπομεν ὅτι καταπονεῖ καὶ ἐρεθίζει τοὺς ὀφθαλμούς, ἵνα μετριάζωμεν τὴν βλάβην, πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα σφαίρας τῶν λαμπτήρων θαμβὰς ἢ ἀλεξίφωτα (abat-jours) χρωματιστά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Περὶ θερμάνσεως.

Ὁ ἄνθρωπος καὶ τὰ ζῶα πρὸς συντήρησιν τῆς ζωῆς αὐτῶν ἔχουσιν ἀνάγκην θερμότητος, ἥτις καὶ παράγεται ἐν τῷ σώματι αὐτῶν. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ θερμότης αὕτη, ἥτις καὶ ζωϊκὴ θερμότης καλεῖται, δὲν εἶναι ἐπαρκὴς πάντοτε, ἔχουσιν ἀνάγκην τῆς ἡλιακῆς θερμότητος, ἥς ἡ ἔντασις δὲν εἶναι πανταχοῦ ἡ αὐτή· διὰ τοῦτο ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἡναγχασμένος νὰ συμβιβάζεται καὶ πρὸς τὴν ὑπέρμετρον θερμότητα καὶ πρὸς τὸ ὑπερβολικὸν ψῦχος. Ἀνέχεται δὲ περισσότερον τὸ ὑπέρμετρον ψῦχος ἢ τὴν

υπέρμετρον θερμότητα, ὠφέλιμος ὅμως εἰς τὴν ὑγίαν εἶναι μόνον ἡ μετρία θερμότης.

Ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῆς ἡλιακῆς θερμότητος, ἡ γῆνιη σφαῖρα διηρέθη εἰς τρεῖς κυρίας ζώνας τὴν θερμὴν, τὴν ψυχρὰν καὶ τὴν εὐκρατον, αἵτινες ἔχουσι πολλὴν τὴν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγιείας ἢ τῶν νόσων. Μικρὰν ἰδέαν τῶν τριῶν τούτων κλιμάτων δυνάμεθα νὰ λάβωμεν ἐκ τῶν τεσσάρων ὥρων τοῦ ἔτους, τῶν ὁποίων ἡ ἀλλαγὴ εἶναι λίαν ἐπαισθητὴ εἰς τὸ ἡμέτερον κλίμα.

Κατὰ τὸ θέρος ἕνεκα τῆς μεγάλης θερμότητος ὑποπίπτομεν εὐκόλως ἐκ τῆς ἀφθόνου ἐφιδρώσεως εἰς ψύξεις, ἀπὸ τῶν ὁποίων προφυλαττόμεθα ἐὰν φέρωμεν ἐνδύματα εὐρέα καὶ ἰδίως λινὰ καὶ ἀπέχωμεν τῶν ρευμάτων· μὴ πίνωμεν δὲ λίαν ψυχρὸν μηδὲ ἄκρατον ὕδωρ, ἀλλ' ἀναμεμιγμένον μετ' ὀλίγου καφέ, ρακῆς κ.τ.λ.

Διὰ νὰ προφυλαττώμεθα ἀπὸ τῶν ἐνοχλήσεων τῆς θερμότητος πρέπει νὰ καλύπτωμεν τὴν κεφαλὴν διὰ πλατυγύρων καλυμμάτων, νὰ τρώγωμεν ὀλίγον, καὶ πρὸ πάντων φυτικὰς οὐσίας, νὰ ἔχωμεν κεκλεισμένα τὰ παράθυρα καὶ νὰ δροσίζωμεν τὸ σῶμα διὰ λουτρῶν.

Τὸ ξηρὸν ψυχὸς ἐνισχύει τὴν ὀρεξιν καὶ διευκολύνει τὴν πέψιν, ἂν δὲ ὁ ὀργανισμὸς βοηθῆται ὑπὸ οὐσιαστικῆς τροφῆς, ἀντέχει εἰς τὸ ψυχὸς.

Ἐν καιρῷ χειμῶνος εἶναι ἀναγκαῖα τὰ θερμὰ ἐν-

δύματα, προσέτι δὲ καὶ ἡ τεχνητὴ τῶν δωματίων θέρμανσις. Εἶναι ὅμως ἀνάγκη νὰ μὴ διατηρῶμεν μεγάλην θερμότητα ἐντὸς τῶν δωματίων, διότι τὸ σῶμα καθίσταται τοιοῦτοτρόπως μαλθακὸν καὶ ἐπισύρει εὐκολώτερον τὰ χρυολογήματα· μὴδὲ νὰ ἐκθέτωμεν πρέπει μεμονωμένας τὰς χεῖρας ἢ τοὺς πόδας εἰς τὴν τεχνητὴν θερμότητα, διότι οὕτως εἶναι δυνατόν νὰ πάθωμεν χεῖμετλα.

Μέσα τεχνητῆς θερμάνσεως εἶναι αἱ ἐστίαι, αἵτινες εἶναι προτιμότεραι παντὸς ἄλλου μέσου διὰ τὸν κοιτῶνα ιδίως, διότι δὲν βλάπτουσι καθόλου τὴν ὑγιείαν.

Αἱ θερμάστραι παράγουσι περισσοτέραν θερμότητα, ἀλλὰ καθιστῶσι καὶ τὸν ἀέρα ὀλιγώτερον ὀξυγονοῦχον καὶ ξηρότερον· πρὸς πρόληψιν ὅμως τούτου τοποθετοῦσιν ἀγγεῖα πλήρη ὕδατος ἐπ' αὐτῶν μετὰ μικρᾶς ποσότητος ὄξους, ὅπερ ἐξατμιζόμενον μετριάζει τὴν τοῦ ἀέρος ξηρότητα. Αἱ καλύτεραι θερμάστραι εἶναι αἱ ἐκ φαβεντιανῆς κεράμου κατεσκευασμέναι.

Ἡ δι' ἀτμοφόρων μεταλλίνων σωλῆνων θέρμανσις εἶναι κατάλληλος διὰ τὰ μεγάλα καταστήματα, νοσοκομεῖα κ.τ.λ. διὰ δὲ τὰς οἰκίας αἱ πῆλιναι θερμάστραι, ἐν ἐλλείψει δὲ τούτων αἱ συστήματος Victoria (ἐξῶθεν σιδηραῖ καὶ ἔσωθεν πῆλιναι). Ἀποκλείομεν τὰς σιδηρᾶς, καθόσον αὗται ἔχουσι τὴν κακὴν ἰδιότητα νὰ ἐκλύωσι τὰ βλαβερά τῇ ὑγιείᾳ τοῦ ἀνθρώπου ἀέρια.

Τὰ ξύλα εἶναι διὰ τὴν θέρμανσιν ἡ ὑγιεινότερα καύσιμος ὕλη, τούτων δὲ τὰ καλύτερα εἶναι τῆς ἐλαίας. Πρέπει ὅμως νὰ ἀγοράζωνται ἐγκαίρως κατὰ τὸ θέρος ἢ περὶ τὰς ἀρχὰς τοῦ φθινοπώρου διὰ νὰ εἶναι ξηρά. Τὰ ὑγρά ξύλα ἔχουσι βάρος μεγαλύτερον, ἐπομένως στοιχίζουσι περισσότερον, καίον-
ται δὲ δυσκολώτερον.

Οἱ ξυλάνθρακες εἶναι ἐπικίνδυνοι, ὅταν χρησιμο-
ποιῶνται πρὸς θέρμανσιν τῶν δωματίων. Οἱ γεάν-
θρακες, οἵτινες εἶναι λείψανα δένδρων ἀπηνθρακω-
μένων ἐν τοῖς ἐγκάτοις τῆς γῆς, εἶναι καλὴ καύσι-
μος ὕλη καὶ γίνεται χρῆσις αὐτῶν ἰδίως διὰ τὴν
θέρμανσιν τῶν σχολείων, καὶ μεγάλων ἐν γένει ἰδρυ-
μάτων κ.λ.π. Δι' ὅλα τὰ μέσα τῆς τεχνητῆς θερ-
μάνσεως ἡ καπνοδόχος πρέπει νὰ διατηρῆται πάν-
τοτε καθαρὰ, διότι συχνάκις πυρκαϊαὶ συμβαίνουσι
ἐκ τῆς ἐν αὐτῇ ἀποτεθειμένης αἰθάλης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Ἐγκατάστασις οἰκίας.

Τὰ ἐπιπλά καὶ σκεύη τῆς οἰκίας καλοῦνται οἰ-
χοσκευή. Ἡ οἰχοσκευὴ ἀγοράζεται ἀναλόγως τῆς
περιουσίας, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μελῶν καὶ τῶν σχέ-
σεων τῆς οἰκογενείας. Ἡ ἀγορὰ αὐτῆς πρέπει νὰ
γίνηται μετὰ περισκέψεως· δηλ. ὀφείλομεν νὰ ἀπο-
φεύγωμεν τὰ περιττὰ καὶ νὰ περιοριζώμεθα εἰς τὰ

ἀπολύτως ἀναγκαῖα, ἐφ' ὅσον οἱ πόροι ἡμῶν δὲν ἐπι-
τρέπουσιν αὐτό.

Ἐν γένει ἡ ἐκλογή πρέπει νὰ θεραπεύῃ ἐν πρώ-
τοις τὰς κυρίως ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, ἔπειτα
δὲ τὰς τῆς εὐζωίας καὶ τῆς καλαισθησίας. Κατὰ
τὴν διακόσμησιν πρέπει νὰ ἔχωμεν ὡς γνώμονα τὸν
καθόλου νόμον τοῦ καλοῦ, ὅστις συνοψίζεται « ἐν τῇ
ἀπλότῃ τὸ ὡραῖον ».

Ἡ θέσις ἐκάστου ἐπιπλου, ἡ διακόσμησις τῆς
αἰθούσης, τῶν κοιτῶνων, τοῦ ἐστιατορίου, ἡ τάξις
τῶν μαγειρικῶν σκευῶν μαρτυροῦσι τὴν μέριμναν
καὶ τὴν καλαισθησίαν τῆς οἰκοδεσποίνης, ὁμιλοῦσιν,
οὕτως εἰπεῖν, περὶ αὐτῆς.

Τὰ ἐπιπλά δὲν ἀγοράζονται καθ' ἐκάστην, διὰ
τοῦτο εἰς τὴν ἐκλογὴν των πρέπει νὰ δίδωμεν με-
γάλην προσοχήν, ἵνα μετὰ τοῦ στερεοῦ συνδέηται
καὶ τὸ ὡραῖον. Ἄς μὴ ἀγοράζωμεν ἄχρηστα πράγ-
ματα, ἵνα μὴ ἀργότερον στερηθῶμεν καὶ τῶν χρη-
σίμων· κατὰ τὴν ἀρχαίαν φράσιν τοῦ Δημοσθένους
« δαπανώμενος ἐφ' ᾧ μὴ δεῖ ὀλίγος ἔσει ἐφ' ᾧ δεῖ ».

Δὲν εἶναι φρόνιμον νὰ ἀγοράζωμεν ἐπιπλά ἐπὶ
πιστώσει καὶ μάλιστα ὅταν αἱ πρόσοδοί μας δὲν
ἐπιτρέπωσι τοῦτο. Πᾶν δὲ ὅ,τι θέλομεν νὰ ἀγορά-
σωμεν πρέπει ν' ἀγοράζωμεν μόναι μας, διότι οὐδέ-
ποτε οἱ ἄλλοι θὰ ἔχωσι τὸ ἐνδιαφέρον, ἵνα καὶ τὸ
ἐλάχιστον οἰκονομήσωσιν, ἡμεῖς δὲ δὲν πρέπει νὰ
περιφρονῶμεν τὰ μικρὰ τῆς οἰκονομίας κέρδη.

Τὸ οἰκονομικὸν πνεῦμα τῆς οἰκοδεσποίνης θὰ φανῇ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἐκ τῆς ἐπιπλώσεως τοῦ οἴκου· διότι ἐὰν αὕτη εἶναι δυσανάλογος πρὸς τοὺς πόρους τῆς οἰκογενείας, ταχέως θὰ φέρῃ οἰκονομικὰς δυσχερείας. Δὲν εἶναι ἀνάγκη, ἵνα εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἀγοράζωνται ἅπαντα τὰ ἐπιπλά, ἀλλὰ πρῶτον τὰ ἀπολύτως χρήσιμα, τὰ ὁποῖα σὺν τῷ χρόνῳ καὶ ἐν ἡσυχίᾳ συμπληροῖ τις.

Τὸ νὰ εἶναι τις πτωχὸς δὲν εἶναι ὄνειδος, ἀλλ' ἐὰν θέλῃ νὰ ἐπιδειχθῇ ὡς πλούσιος, ἐνῶ δὲν εἶναι, γίνεται γελοῖος.

Ἡ ὑπερβολικὴ πρὸς τὴν πολυτέλειαν ἀγάπη εἶναι κατάρρα· διότι ἐὰν ἀγοράζωμεν ἐκεῖνο τοῦ ὁποίου δὲν ἔχομεν ἀνάγκην, ἐνῶ μᾶς λείπουν τὰ μέσα, θὰ πωλήσωμεν ἐντὸς ὀλίγου καὶ τὰ ἀπολύτως ἀναγκαῖα.

Μὴ νομίζωμεν ὅτι τὰ ἀκριβὰ πράγματα εἶναι πάντοτε καὶ τὰ καλύτερα. Αἱ πραγματικῶς εὐγενεῖς γυναῖκες εἶναι ἀπλᾶι ἐν τε τῇ περιβολῇ καὶ τῇ ἐπιπλώσει τοῦ οἴκου των. Διὰ τοῦτο ἐν βλέμμα ἐντὸς τοῦ οἴκου μᾶς φανερῶναι τί εἶναι ἡ οἰκοδεσποινα.

Καὶ τὸ πενιχρότατον δωμάτιον δύναται καὶ πρέπει νὰ εἶναι καθαρὸν καὶ τακτικόν. Δὲν κατορθώνει ποτὲ ὁ πλοῦτος τῶν ἐπίπλων νὰ ἀντικαταστήσῃ τὴν ἑλλειψιν τῆς τάξεως, τῆς καθαριότητος καὶ τῆς καλαισθησίας.

Μαγειρείον. Τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἐφω-
 διασμένον δι' ὅλων τῶν ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μα-
 γειρικὴν καὶ τὰς ἄλλας οἰκιακὰς ἐργασίας σκευῶν,
 ἄλλως τε ἢ ἀπόκτησις ὅλων τούτων μικρὰν μόνον
 δαπάνην ἀπαιτεῖ, ἢ δὲ ἔλλειψις των, οὔσα ἀδικοιο-
 λόγητος, μαρτυρεῖ τὴν κακὴν τῆς οἰκοδεσποίνης δι-
 οίκτησιν. Πρέπει νὰ δίδηται μεγάλη προσοχὴ εἰς τὴν
 ὕλην, ἐξ ἧς εἶναι κατεσκευασμένα τὰ διὰ τὴν παρα-
 σκευὴν καὶ διαφύλαξιν τῆς τροφῆς σκεύη, διότι δύ-
 ναται πολλάκις ν' ἀλλοιώσῃ τὰς τροφὰς ἐπιβλαβῶς
 διὰ τὴν ὑγίειαν. Τὰ ἐκ χαλκοῦ σκεύη πρέπει νὰ εἶ-
 ναι κασσιτερωμένα διὰ καλοῦ κασσιτέρου, τὰ ὅποια
 μεταχειριζόμεθα, ἀφοῦ πρῶτον καθαρίσωμεν δι' ἐπα-
 νειλημμένης προστριβῆς διὰ πιτύρων καὶ ξεπλύ-
 νωμεν δι' ἀφθόνου καθαροῦ ὕδατος καὶ σπογγίσωμεν
 μὲ καθαρὸν μάκτρον. Ἀλλὰ καὶ κασσιτερωμένα
 ὅταν εἶναι τὰ σκεύη ταῦτα, δὲν πρέπει νὰ ἀφίνωμεν
 τὸ φαγητὸν ἐπὶ μακρὸν ἐντός. Διὰ τὴν διαφύλαξιν
 καὶ ἔψησιν τῶν τροφῶν καλύτερα εἶναι τὰ διὰ
 πορσελάνης ἐπικεχρισμένα (émailles) σκεύη, τὰ
 δὲ πῆλινα εἶναι τὰ κράτιστα, ἀλλ' ἐπειδὴ τὰ πλεῖ-
 στα τούτων εἶναι πορώδη ἐπαλείφονται ἔσθθεν διὰ
 χρίσματος, εἰς τὸ ὅποῖον πρέπει νὰ καταβάλληται
 προσοχή, ἵνα μὴ περιέχῃ ἄλατα μολύβδου, διότι
 ταῦτα εἶναι δηλητηριώδη.

Τὰ κυριώτερα μαγειρικά σκεύη εἶναι τὰ πινά-
 κια, αἱ χύτραι διαφόρου μεγέθους, τηγάνιον, ἐσχάρα,

τό φρύγετρον (καβουρδιστήρι), τρυπητόν, ὀβελός, πυράγρα, πτύον, ἰγδύον, κλωβός πρὸς διατήρησιν τοῦ κρέατος καὶ διαφύλαξιν τῶν φαγητῶν, ἐπίκοπον (κρεατοσάνιδον), μάχαιρα μαγειρική, τρίπτης, μαχαίρια, περόνια, λεκάνη εἰς τὸν νεροχύτην κ.τ.λ.

Εἰς τὸ μαγειρεῖον πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ἐρμάριον, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύσῃ ὡς μικρὰ ἀποθήκη, ἥς τὸ κλειδίον θὰ κρατῇ πάντοτε ἡ οἰκοδέσποινα, ἐξελίξαι θέσεις, ἐπὶ τῶν ὁποίων θὰ τοποθετῶνται τὰ μαγειρικά σκεύη κατὰ σειρὰν καὶ ἀναλογίαν, καὶ ἡ πινακοθήκη ἐν τῇ ὁποίᾳ τίθενται τὰ πινάκια.

Ἄπαντα τὰ σκεύη εἶναι καταλλήλως τοποθετημένα ἀναλόγως τῆς χρήσεώς των. Χαμηλότερον μὲν καὶ πλησιέστερον ὅσα συνηθέστερον μεταχειριζόμεθα, ὑψηλότερον δὲ ὅσα χρησιμοποιοῦνται σπανιώτερον.

Ἡ τράπεζα εἶναι ἐκ τῶν ἀπαραιτήτων ἐπίπλων τοῦ μαγειρείου, διότι ἐπ' αὐτῆς τοποθετοῦνται ἐκάστοτε τὰ μικρὰ ἐν καθημερινῇ χρήσει πράγματα καὶ παρασκευάζεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἡ τροφή. Ἐν τῷ μαγειρείῳ πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ζυγός, δι' οὗ ἡ οἰκοδέσποινα θὰ ζυγίζῃ τὰ ὀψώνια, ἐπίσης δέ, ὅπου εἶναι δυνατόν, ἃς ὑπάρχῃ καὶ ὠρολόγιον τοῦ τοίχου, διὰ τοῦ ὁποίου ρυθμίζεται ἡ ἔγκαιρος παρασκευὴ τοῦ φαγητοῦ.

Ὁ κοιτῶν περιέχει τὴν κλίνην μετὰ τῶν ἐπ' αὐτῆς στρωμνῶν, προσκεφαλαίων καὶ κλινοσκεπασμάτων, τὸν νιπτῆρα μετὰ τῶν ἐπ' αὐτοῦ δοχείων καὶ

δοχείον εἰς ὃ ῥίπτονται τὰ ἀκάθαρτα ὕδατα, τὰ ὅποια ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ κρατῶμεν ἐπὶ μακρὰς ὥρας τὴν νύκτα ἐν τῷ ὀωματίῳ· ὡσαύτως ἱματιοθήκη, μικρὰ τράπεζα καλλωπισμοῦ, κάτοπτρον ἐπ' αὐτῆς, ἀνάκλιτρον καὶ τινὰ καθίσματα εἶναι τὰ ἀπαιτούμενα διὰ τὸν κοιτῶνα. Ἐπὶ τῆς τραπέζης τοῦ καλλωπισμοῦ καὶ παρ' αὐτὴν ἐπὶ τοῦ τοίχου τοποθετοῦνται αἱ ψήκτραι μετὰ τῆς ψήκτροθήκης, τὰ κτένια καὶ λοιπὰ χρήσιμα διὰ τὴν ἐνδυμασίαν. Εἰς τὸν κοιτῶνα πρέπει νὰ ὑπάρχη ἀκόμη καὶ ἀναρτητὴρ διὰ τὰ τῆς καθημερινῆς χρήσεως φορέματα.

Εἶναι ἀνθυγιεινότατον νὰ καλύπτεται ὁλόκληρον τοῦ κοιτῶνος τὸ πάτωμα διὰ τάπητος. Μικρὸς μόνον τάπης ἐπιτρέπεται νὰ τίθεται πρὸ τῆς κλίνης, καὶ οὗτος κινητὸς, ἵνα καθ' ἑκάστην ἐπιμελῶς τινάσσεται. Καὶ ἡ ἀνάρτησις παραπετάσμάτων ἐπὶ τῶν παραθύρων τοῦ κοιτῶνος καὶ ἐπὶ τῆς κλίνης αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται ὑπὸ τῆς ὑγιεινῆς. Εἰς τὸν κοιτῶνα πρέπει νὰ ὑπάρχωσι μόνον τὰ ἀπολύτως ἀναγκαῖα ἐπιπλά, ἵνα εὐκολώτερος γίνηται ὁ καθαρισμὸς καὶ μὴ ἐπικάθῃται ἡ κόνις, ἥτις εἰσπνεομένη εἶναι πολὺ ἐπιβλαβής. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει καὶ οἱ τοῖχοι τοῦ κοιτῶνος νὰ μένωσι γυμνοὶ εἰκόγων ἢ περιττῶν κομψοτεχνημάτων καὶ μόνον τὸ ἀπολύτως χρήσιμον νὰ ὑπάρχη ἐπ' αὐτῶν.

Ἑστιάτοριον. Ἡ ἐπίπλωσις τοῦ ἐστιάτορίου δὲν

εἶναι τι ἀδιάφορον· ἡ καλὴ οἰκοδόσποινα φροντίζει περὶ τῆς μετὰ ἐξαιρετικῆς καλαιοιθησίας ἐπιπλώσεως τοῦ δωματίου τούτου, διότι ἐν αὐτῷ συναθροίζεται ἅπαντα ἡ οἰκογένεια ὅχι μόνον τὴν ὥραν τοῦ γεύματος ἀλλὰ καὶ τὰς ὥρας τῆς ἀναψυχῆς.

Τὰ κυριώτερα ἐπιπλά τοῦ ἐστιατορίου εἶναι ἡ τράπεζα, ἥτις τοποθετεῖται εἰς τὸ μέσον κατεσκευασμένη οὕτως ὥστε, νὰ ἀνοίγῃ, ὅταν εἶναι περισσότεροι οἱ δαιτημόνες, τὰ καθίσματα, τὸ ἀνάκλιντρον, ὁ λαμπτήρ (λάμπα) ἀνηρτημένος ἀπὸ τοῦ μέσου τῆς ὀροφῆς, ἡ σκευοθήκη εἰς τὸ ἄνω μέρος τῆς ὁποίας τοποθετοῦνται οἱ κύαθοι (φλιτζάνια), τὰ ποτήρια καὶ τὰ μεγαλυτέρας ἀξίας ἐπιτραπέζια σκεύη. Εἰς τὸ ἐν τῶν συρταρίων τῆς σκευοθήκης τοποθετεῖται τὸ τραπέζομάνδηλον καὶ τὰ ἐν χρήσει μάντρα (πεσέται), εἰς δὲ τὸ ἕτερον τὰ ἐν χρήσει μαχαίρια, περόνια, κοχλιάρια κλπ. καὶ τέλος εἰς τὸ κάτω μέρος αὐτῆς τοποθετεῖται ὁ ἄρτος καὶ τὰ λοιπὰ τρόφιμα. Εἰς γωνίαν τινὰ τοῦ ἐστιατορίου πρέπει νὰ ὑπάρχῃ μικρὰ τράπεζα πρὸς τοποθέτησιν τῶν ἀναγκαιούντων κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ πραγμάτων, πρὸς δὲ παραπετάσματα εἰς τὰ παράθυρα καὶ εἰκόνες ἐπὶ τῶν τοίχων. Συνήθως εἰς τὰ ἐστιατόρια ἀναρτῶνται εἰκόνες παριστῶσαι ὁπώρας, κυνήγιον κλπ., τὰ παρ' ἀρχαίοις ἐπιτραπέζια τὰ εἰς τὴν νεωτέραν ζωγραφικὴν γλῶσσαν καλούμενα γαλλιστὶ *natures mortes*. Πλὴν τῶν εἰκόνων τούτων καλὸν εἶναι νὰ ἀναρτῶν-

ται καὶ εἰκόνες παριστάνουσαι τοπία, θαλασσογραφήματα καὶ ἄλλα θέματα, ἀρκεῖ μόνον νὰ μὴ εἶναι πένθιμοι ἢ ἀκαλαίσθητοι. Πρὸς συμπλήρωσιν δὲ τῆς ἐπιπλώσεως μεταχειρίζομεθα καλλιτεχνήματα καὶ φυτά, ἅτινα διὰ τοῦ χλοεροῦ αὐτῶν φυλλώματος καὶ τὴν ὄψιν εὐφραίνουσι καὶ εἰς τὴν ὅλην ἐπίπλωσιν προσδίδουσι ὁροσερότητα καὶ γραφικότητα.

Ἐὰν οἱ πόροι τῆς οἰκογενείας ἐπιτρέπουσι, καλύπτεται ὁλόκληρον τὸ πάτωμα τοῦ ἐστιατορίου διὰ τάπητος, ἐὰν δὲ μὴ, τότε θέτομεν τάπητα μόνον ὑπὸ τὴν τράπεζαν καὶ ἔμπροσθεν τοῦ ἀνακλίντρου.

Αἶθουσα. Τὸ προορισθὲν δι' αἶθουσαν δωμάτιον δὲν πρέπει νὰ εἶναι βεβαίως τὸ εὐρυχωρότερον καὶ ὑγιεινότερον, ὡς κακῶς γίνεται συνήθως, ἀλλὰ πᾶν ὅ,τι εὐρίσκεται ἐν αὐτῷ νὰ εἶναι κομψόν, χαρίεν καὶ καθαρόν. Δὲν εἶναι ἀνάγκη πάντοτε νὰ εἶναι πολυτελές, ὅταν οἱ πόροι δὲν ἐπιτρέπωσι τοῦτο, ἀλλ' ἡ ἀπλότης δὲν ἀποκλείει τὴν καλαισθησίαν. Ἀνάκλιντρον, καθίσματα, σκίμποδες, ἑδραι, μικραὶ τράπεζαι, ἐφ' ὧν τίθενται δοχεῖα μὲ ἀνθὴ, κλειδοκύμβαλον, ἐὰν γνωρίζῃ τις τῶν ἐνοικούντων μουσικὴν, καὶ παραπετάσματα εἰς τὰ παράθυρα εἶναι τὰ κυριώτερα ἐπιπλά τῆς αἰθούσης. Ὅπως τοῦ ἐστιατορίου οὕτω καὶ τῆς αἰθούσης τὸ δάπεδον, ἐὰν εἶναι δυνατόν, πρέπει νὰ καλύπτεται ὁλόκληρον διὰ τάπητος, ἄλλως μικρὸς μόνον τάπης ἔμπροσθεν τοῦ ἀνακλίντρου ἀρκεῖ. Τὴν καλλιτεχνικὴν δὲ ἐπίπλωσιν τῆς αἰθούσης συμπλη-

ροῦσιν εἰκόνες, καλλιτεχνικά ἔργα, ἄνθη καὶ φυτά, οἱ δὲ ὧν δύναται τις καὶ διὰ τῶν πλέον εὐτελεστάτων ἐπίπλων νὰ παρουσιάσῃ αἰθουσαν τόσον χαριτωμένην, ὥστε ὄχι μόνον τῆς οἰκοδεσποίνης τὴν φιλοκαλίαν νὰ μαρτυρῇ, ἀλλὰ καὶ οἱ ἐπισκέπται νὰ εὐρίσκωσιν ἐντὸς αὐτῆς εὐχαρίστησιν.

Ἡ ἀνάρτησις τῶν εἰκόνων, ἡ τοποθέτησις τῶν ἐπίπλων καὶ αὐτῆς τῆς μικρᾶς ἀνθοδέσμης ἡ κατάλληλος θέσις ἀπαιτοῦσι καλαισθησίαν, ἥτις ἀναπτύσσεται διὰ τῆς ἀγάπης καὶ τοῦ ἐνδιαφέροντος πρὸς τὸ κάλλος τῆς φύσεως καὶ τὰ ἔργα τῆς τέχνης. Αἱ τοὺς τοίχους κοσμοῦσαι εἰκόνες πρέπει νὰ ἀναρτῶνται εἰς κατάλληλον θέσιν καὶ εἰς μέτριον ὕψος. Εἰκὼν δὲ ζωηρῶς κεχρωματισμένη φαίνεται ὡραιότερα εἰς μέρος σκιερὸν, τοῦναντίον δὲ ἡ ἔχουσα σκιερὰ χρώματα κερδίζει ἐκτιθεμένη εἰς τὸ φῶς.

Εἰς τὴν αἶθουσαν καθὼς καὶ εἰς πᾶν ἄλλο δωμάτιον δὲν πρέπει νὰ ἐπισωρεύωμεν πολλὰ καὶ ὀγκώδη ἐπιπλά, οὐδὲ ἐπ' αὐτῶν πολλὰ κομψοτεχνήματα· τὸ τοιοῦτον ὄχι μόνον τὴν ματαιοφροσύνην τῆς οἰκοδεσποίνης μαρτυρεῖ, ἀλλὰ καὶ ἀκαλαίσθητον ὄψιν προσδίδει εἰς τὸ δωμάτιον, τὸ ὅποdon οὕτω μεταβάλλεται εἰς ἐπιπλοπωλεῖον ἢ κομψοτεχνημάτων κατάστημα.

Συνήθως ἐν τῇ αἰθούσῃ ἡ τῷ ἐστιατορίῳ εἶνε κατασκευασμένη ἐστία. Συμφώνως πρὸς τὴν ἐλληνικὴν παράδοσιν ἐν τῇ τέχνῃ, κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ χρήσιμον καθίστατο ὡραῖον, ἡ καλαίσθητος οἰκοδέ-

σποινα δύναται τὴν ἐστίαν, τῆς ὁποίας κύριος σκοπὸς εἶναι ἡ χρησιμότης, νὰ διακοσμήσῃ οὕτως, ὥστε νὰ καταστῇ κόσμημα τῆς αἰθούσης ἢ τοῦ ἐστιατορίου. Οὕτως ἐπὶ τοῦ ἐπ' αὐτῆς γείσου τοποθετεῖ κομψὰ ἀνθοδοχεῖα μετ' ἀνθέων, μικρὰς φωτογραφίας, ἄνωθεν δὲ ἀναρτᾷ κάτοπτρον μέγα ἢ καλύτερον τὴν προσωπογραφίαν τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας. Κάτωθεν, πλανίως τῆς ἐστίας, τοποθετεῖ τὰ ἀπαιτούμενα διὰ τὴν χρῆσιν αὐτῆς σκεύη. Τὸ κιβώτιον τὸ περιέχον τὴν καύσιμον ὕλην πρέπει νὰ εἶναι μὲ καλαισθησίαν ἐπεξεργασμένον ἢ διὰ κομψοῦ ἐργοχείρου κεκαλυμμένον, ὥστε νὰ μὴ ἀποτελῇ παραφονίαν πρὸς τὰ λοιπὰ σκεύη τοῦ δωματίου.

Βιβλιοθήκη. Ἐπειδὴ πᾶς μεμορφωμένος ἄνθρωπος αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ τελειοποιῇ ἑαυτὸν καὶ αὐξάνῃ τὰς γνώσεις του ἀναγινώσκων καὶ μελετῶν ὠφέλιμα βιβλία, ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἔχῃ πᾶσα οἰκογένεια καὶ βιβλιοθήκην. Ἡ βιβλιοθήκη αὕτη δύναται νὰ εἶναι καὶ μικρά, ἀλλὰ εἴτε μικρά εἴτε μεγάλη εἶναι, πρέπει νὰ ἔχῃ βιβλία ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὠφέλιμα καὶ διδακτικά καὶ μετὰ πολλῆς φροντίδος συνειλεγμένα. Διὰ τὴν βιβλιοθήκην ταύτην, ἐὰν ὁ χώρος τὸ ἐπιτρέπη, καλὸν εἶναι νὰ ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρον δωμάτιον, ὅπερ χρησιμεύει καὶ ὡς σπουδαστήριον τῶν τέκνων, ἀλλῶς ἢ βιβλιοθήκη τοποθετεῖται ὅπου εἶναι δυνατόν.

Εἴσοδος. Ἡ εἴσοδος τῆς οἰκίας δὲν πρέπει νὰ

παροραθῇ. Καὶ εἰς τὰ πρόσωπα καὶ εἰς τὰ πράγματα ἡ πρώτη ἐντύπωσις εἶναι πολλάκις ἡ σπουδαιότερα. Ὡς φροντίζωμεν ἡ πρώτη ἐντύπωσις τοῦ εἰσερχομένου εἰς τὴν κατοικίαν ἡμῶν νὰ εἶναι ὅσο τὸ δυνατόν καλὴ, διότι ἐκ τῆς φιλοχάλως διατηρουμένης εἰσόδου μαρτυρεῖται ἡ ὅλη κατάστασις τοῦ ἐντὸς οἴκου.

Εἰς τὴν εἰσόδον πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ἀναρτητὴρ διὰ τοὺς πῖλους καὶ τὰ ἐπανωφόρια τῶν ἐπισκεπτῶν, καθρέπτῃς, πτερὸν διὰ νὰ ξεσκονίζωνται τὰ ὑποδήματα καὶ μικρὸς τάπης ἔμπροσθεν τῆς ἐξωθύρας διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν ὑποδημάτων.

Πρὸς στολισμὸν τῆς εἰσόδου κάλλιστα δύνανται νὰ χρησιμεύσωσι καὶ τὰ φυτά. Δι' αὐτῶν καὶ ἡ ἀπλουστερά εἰσόδος κοσμεῖται καὶ ἐξωραϊζεται· εἶναι ὁ μᾶλλον ἀδάπανος στολισμὸς ἀπαιτῶν ὀλίγην μόνον φροντίδα κατὰ τὰς ὥρας τῆς ἀνέσεώς μας.

Εἰκονοστάσιον. Ἐν τῇ οἰκίᾳ ἐν ᾗ ἐτοποθετήσαμεν τόσα καὶ τόσα σκεύη δι' ἡμᾶς αὐτοὺς καὶ διὰ τοὺς ἄλλους, καθήκον ἔχομεν νὰ φυλάζωμεν καὶ χῶρον τινὰ διὰ τὸν Θεόν. Τὸ εἰκονοστάσιον, ἐνώπιον τοῦ ὁποίου ὁ οἰκοδεσπότης καὶ ἡ οἰκοδέσποινα μετὰ τῶν τέκνων τῶν ἐν κατανύξει ὀφείλουσι νὰ προσέρχονται πρωΐαν καὶ ἑσπέραν εἰς κοινὴν προσευχὴν, πρέπει νὰ θεωρῇται ὡς τὸ ἀπαραίτητον, τὸ πρῶτον στον σκεὺς τῆς οἰκίας.

Τὸ εἰκονοστάσιον, εἰ μὲν ἡ οἰκία εἶναι μεγάλη,

τοποθετείται ἐν ἰδιαιτέρῳ θαλάμῳ, ἐὰν ὅμως δὲν ὑπάρχῃ ἐπαρκὴς πρὸς τοῦτο χώρος, τοποθετεῖται ἐν-
τός τοῦ κοιτῶνος πάντοτε πρὸς τὴν ἀνατολικὴν
πλευρὰν αὐτοῦ.

Ἦδη ἐν τῇ ἀρχαιοτάτῃ ἐποχῇ οἱ πρόγονοι ἡμῶν
ἐτίμων τὴν Ἑστίαν, εἰς τὸν βωμὸν τῆς ὁποίας ἄσβε-
στον διετηρεῖτο τὸ πῦρ πρὸς ἔκφρασιν εὐγνωμοσύ-
νης εἰς τὴν θεάν, ἥτις ἐθεωρεῖτο ὡς προστάτις τῆς
οἰκιακῆς εὐτυχίας. Πολὺ μεγαλύτερον καθῆκον ἔχο-
μεν ἡμεῖς οἱ χριστιανοὶ ἄσβεστον νὰ συντηρῶμεν τὸ
φῶς τῆς κανδύλας πρὸ τοῦ ἀληθινοῦ Θεοῦ, εἰς ὃν τὰ
πάντα ὀφείλομεν καὶ ὅστις καθ' ἐκάστην περὶ πάν-
των μεριμνᾷ.

Τὴν ἐπιμέλειαν τῆς κανδύλας, ἥτις φέγγει διαρ-
κῶς ὡς ἄσβεστον φῶς πίστεως, μετὰ πραγματικῆς
εὐλαβείας πρέπει νὰ ἔχῃ ἡ οἰκοδόσποινα ἢ ὁ ἀγαθὸς
ἄγγελος τῆς οἰκογενείας ἢ κόρη, ἥτις θὰ περιβάλλῃ
μὲ χαρακτῆρα ἐγκαρδίου σεβασμοῦ καὶ ἀφοσιώσεως
ἐν γένει πᾶν ὅ,τι σχετίζεται μὲ τὸν Θεὸν καὶ τὴν
πρὸς Αὐτὸν λατρείαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

Περὶ καθαριότητος τῆς οἰκίας καὶ τῶν ὀκενῶν.

Ἡ καθαριότης τῆς οἰκίας συντελεῖ εἰς τὴν ἐπὶ
μακρότερον χρόνον διατήρησιν αὐτῆς ταύτης, ἀλλὰ

κυρίως εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν ὑγίειαν τῶν ἐνοικούντων. Τάξιν καὶ καθαριότητα ἔχουσιν οἱ εὐγενεῖς τὴν ψυχὴν καὶ καλῶς ἀνατεθραμμένοι ἄνθρωποι, τὸ ἐναντίον δὲ φανερώνει ἡ ἀκαθαρσία καὶ ἡ ἀταξία. «Ἡ καθαριότης, λέγει ὁ λαός, εἶναι μιστὴ ἀρχοντιά». Καὶ ἔχει δίκαιον, διότι καὶ τὰ εὐτελέστερα τῶν ἐπίπλων φαίνονται ὥραϊα, ὅταν ὅλη ἡ οἰκία διατηρῆται καθαρὰ, ἐνῶ πολυτελὴ ἐπιπλά ἢ ἐνδύματα φαίνονται ὡς ράκη, ὅταν ἐπικρατῇ ἀκαθαρσία καὶ ἀταξία. Εἶναι παρατηρημένον ὅτι ἡ ἀκαθαρσία εἶναι προῖόν ὀκνηρίας καὶ οὐχὶ πενίας, ὡς πολλὰί πολλαῖς προφασίζονται. Ἀλλὰ πρὸς διατήρησιν τῆς καθαριότητος ἀπαιτεῖται δύναμις θελήσεως καὶ ἀσυνήθης ἐπιμονή.

Ὁ καθαρισμὸς πάντων τῶν δωματίων καὶ τοῦ μαγειρείου δεόν νὰ γίνηται τακτικά. Ἐν πρώτοις ἀπαιτεῖται καθημερινὸν σκούπισμα· ἡ διενεργοῦσα τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην, ἀφ' οὗ καλύψῃ τὴν κεφαλὴν διὰ λευκοῦ καλύμματος, ἀνοίξῃ τὰ παράθυρα, καὶ τινάξῃ τὰ ἐπιπλά μήπως ὑπάρχωσιν ἐπ' αὐτῶν ἀχρεστοπράγματα, ἀνεγείρῃ ἔπειτα τὰ παραπετάσματα, βρέχει ἐντὸς ὕδατος καθαροῦ τὸ σάρωθρον ἢ καὶ ἐνίοτε εἰς ὕδωρ ἀναμεμιγμένον μετὰ φανικοῦ ὀξέος, καὶ δι' αὐτοῦ σκουπίζει καθαρὰ. Μετὰ τὸ σκούπισμα ἐκάστου δωματίου συνάγομεν τὰ σαρώματα (σκουπίδια) καί, ἀφοῦ κατακαθίσῃ ὁ εἰς τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου τυχὸν αἰωρούμενος κονιορτός, ἀφαιροῦμεν αὐ-

τὸν οὐχὶ τινάσσουσαι, ἀλλὰ σφογγίζουσαι ἅπαντα τὰ ἐπιπλα, τὰ παράθυρα καὶ τὰς θύρας. Πρέπει δὲ συχνὰ νὰ σφογγαρίζωμεν τὰ πατώματα τῆς οἰκίας, καὶ μάλιστα ἐὰν ταῦτα εἶναι βεβαμμένα, δις καὶ τρίς τῆς ἐβδομάδος διὰ σπόγγου καὶ ἀφθόνου καθαροῦ ὕδατος. Ὡσαύτως συχνὰ διὰ σάπωνος πρέπει νὰ πλύ-
νωνται αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα, διὰ καθαροῦ δὲ ὕδατος οἱ ὑαλοπίνακες.

Τακτοποιήσις κοιτῶνος. Εἰς τὸν κοιτῶνα πρέπει ἐπιμελέστερον νὰ τελεῖται ἡ καθαριότης, ἢ δὲ τακτοποιήσις αὐτοῦ νὰ μὴ ἀναβάλληται μέχρι μεσημβρίας. Τὰ παράθυρα ἀνοίγομεν ἀμέσως, ἀφοῦ ἐνδυσθῶμεν, ὅταν δὲ ἀνοίγωμεν καὶ τακτοποιῶμεν τὴν κλίνην, πρέπει νὰ φορῶμεν λευκὴν ποδιάν. Ἀφοῦ τινάξωμεν τὰ κλινοσκεπάσματα καὶ τὰ προσκεφάλαια, τοποθετοῦμεν ταῦτα ἐπὶ καθισμάτων πλησίον τῶν παραθύρων οὕτως, ὥστε νὰ εἶναι ἐκτεθειμένα εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιον. Ἐὰν ὁμως ὑπάρχωσι παράθυρα, ἐξῶσται, δώματα ἡλιακὰ πρὸς τὴν αὐλήν, τοποθετοῦμεν ἐκεῖ τὰ στρώματα καὶ τὰ κλινοσκεπάσματα ἵνα θάλην αὐτὰ ὁ ἥλιος καὶ ἀερίζωνται, ἀφοῦ πρῶτον πάντοτε τὰ τινάξωμεν. Ἐφ' ὅσον ταῦτα ἀερίζονται, γίνεται τὸ σκούπισμα καὶ τὸ ξεσκόνισμα τοῦ δωματίου καὶ κατόπιν τὸ καθάρισμα τοῦ νιπτηρὸς καὶ τῶν δοχείων αὐτοῦ διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος καὶ σκούπισμα αὐτοῦ ἔπειτα διὰ στεγνοῦ ὑφάσματος. Ὅταν καθαρίζωμεν τὸν νι-

πτῆρα, μὴ λησμονῶμεν καὶ τὴν καθαριότητα τῶν κτενίων καὶ τῆς ψήκτρας, ἥτις γίνεται διὰ σάπωνος καὶ καθαροῦ ὕδατος, ἀφοῦ πρῶτον ἀφαιρέσωμεν διὰ *μυρ.* ~~νῆματος~~ τὰς ἀκαθαρσίας ἐκ τῶν κτενίων.

Ἐὰν ὑπάρχωσι πολλὰ δωμάτια, ἐκτελοῦμεν τὸ σκούπισμα εἰς ὅλα κατὰ σειράν, κατόπιν τὸ ξεσχόνισμα, ἀρχίζουσαι ἀπὸ τοῦ πρῶτον καθαρισθέν, οὕτω δὲ θὰ ἔχῃ κατακαθίση ἐν τῷ μεταξὺ ὁ κονιορτός καὶ δὲν θὰ χρονοτριβῶμεν ματαίως, ἡ δὲ ἐργασία θὰ τελειώσῃ ταχύτερον. Κατόπιν ὅλων τούτων τῶν ἐργασιῶν τακτοποιοῦμεν τὴν κλίνην προσέχουσαι, ὥστε τὰ ἀερισθέντα στρώματα νὰ γυρίζωνται καὶ μὴ εὐρίσκηται πάντοτε ἡ αὐτὴ ὄψις πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ ἵνα κατὰ τὴν τοποθέτησιν τῶν σινδονῶν (αἵτινες δεόν νὰ ἀλλάσσονται συχνά) καὶ τῶν κλινοσκεπασμάτων τὰ ἄκρα αὐτῶν μὴ σχηματίζωσιν ἀνωμαλίας.

Ἡ κλίνη δυνατόν νὰ εἶναι κατεσκευασμένη ἐκ μετάλλου ἢ ἐκ ξύλου, ἀλλ' ἡ μεταλλίνη εἶναι προτιμητέα. Ἀμέσως ἐπὶ τῆς κλίνης τίθεται ἀχυροστρωμνή, ἐπὶ ταύτης δὲ τὸ πλήρες ἐρίων στρώμα. Τὰ περικαλύμματα τῶν στρωμνῶν καὶ προσκεφαλαίων πρέπει νὰ πλύνωνται καθ' ἕκαστον ἔτος, τὸ θέρος συνήθως, ὅπως καὶ τὸ ἐν αὐτοῖς μαλλίον, τὸ ὅποιον ὄχι μόνον καλῶς πλύνεται καὶ ξηραίνεται ἀλλὰ καὶ ξαίνεται, εἰ δυνατόν.

Ἡ καθαριότης περὶ τὴν κλίνην καὶ τὰς κλινο-

στρωμνὰς καταστρέφει καὶ τὰ ὀχληρὰ ἔντομα, ψύλλους καὶ κόρεις, ἅτινα ἐξαφανίζονται διὰ τῆς ἔντομοκτόνου κόνεως καὶ δι' ἐπαλείψεως φανικοῦ ὀξέος εἰς τὰ μέρη, ἔνθα εἶναι δυνατόν νὰ ἐμφωλεύσιν.

Καθῆκον ἔχομεν νὰ τηρῶμεν τὰς κλίνας ἐν ἀμέμπτῳ καθαριότητι. Εἶναι δίκαιον καὶ ὁ πατήρ τῆς οἰκογενείας μετὰ τὸν μόχθον τῆς ἡμέρας ὅπως καὶ τὰ ἄλλα μέλη αὐτῆς ν' ἀναπαύωνται ὅσον τὸ δυνατόν ἀνετώτερον μὲ τὴν ἐντύπωσιν τῆς τάξεως καὶ τῆς καθαριότητος πανταχοῦ.

Τὰ ἐπιπλά ἐν γένει τῆς αἰθούσης, τοῦ ἐστιατορίου καὶ τῶν κοιτῶνων διατηροῦνται, ἐὰν καθ' ἑκάστην καθαρίζονται καὶ ξεσκονίζονται ἐπιμελῶς μὲ στεγνὸν καὶ μαλακὸν ὑφάσμα, αἱ δὲ γλυφαὶ (σκαλίσματα) καὶ αἱ γωνίαι τῶν ἐπίπλων δι' ἰδιαιτέρας φήκτρας. Ἀπὸ καιροῦ δὲ εἰς καιρόν, ἐὰν εἶναι στυλβωμένα, καθαρίζομεν διὰ πετρελαίου, βρέχουσαι ἐντὸς αὐτοῦ τεμάχιον μαλακοῦ ὑφάσματος, καὶ τρίβουσαι αὐτὰ δι' αὐτοῦ· στεγνώνομεν κατόπιν ὃ' αὐτὰ δι' ἑτέρου καθαροῦ ὑφάσματος. Τὰ δρύινα, τὰ ἐξ ἀγγρίου ξύλου καὶ τὰ ἐκ καρυδιᾶς ἐπιπλά στυλβόνομεν δι' ἀλοιφῆς κατασκευαζομένης ἐκ δύο μερῶν κηροῦ καθαροῦ καὶ ἐνὸς μέρους νάφθης ἐκ τῶν ὁποίων σχηματίζεται ἀλοιφή, ἀφοῦ ἀναλύσωμεν ἐντὸς δοχείου τὸν κηρόν· ἀποσύρομεν κατόπιν τοῦτον ἐκ τοῦ πυρὸς καὶ ἀφοῦ σχεδὸν ψυχρανθῇ ρίπτομεν τὴν νάφθαν, ἀναμιγνύουσαι συγχρόνως τὸ μίγμα· λαμβά-

νομεν ὀλίγον ἐκ τῆς ἀλοιφῆς ταύτης μὲ τεμάχιον φλανέλλας, τρίβομεν δι' αὐτοῦ μέρος τοῦ ἐπίπλου, κατόπιν μὲ ἕτερον καθαρὸν τεμάχιον φλανέλλας, τρίβομεν πάλιν τὸ ἴδιον μέρος, ἕως ὅτου σπλῆνωθῇ. Τὸ αὐτὸ ἐπαναλαμβάνομεν ἐφ' ὅλου τοῦ ἐπίπλου, ὅπερ ὅχι μόνον καθαρὸν γίνεται ἀλλὰ καὶ τὴν πρώτην αὐτοῦ σπλῆνότητα ἀνακτᾷ. Ἡ γενικὴ αὕτη καθαριότης τῶν ἐπίπλων ἀρκεῖ νὰ γίνηται δις ἢ τρίς μόνον τοῦ ἔτους.

Τὰ χάτοπτρα καθαρίζονται μὲ ὀλίγον οἰνόπνευμα, ἐντὸς τοῦ ὁποίου βρέχομεν τεμάχιον μαλακοῦ ὑφάσματος, δι' οὗ τρίβομεν τὸ χάτοπτρον, κατόπιν δι' ἑτέρου μαλλίνου ὑφάσματος καὶ λεπτῆς κόνεως κιμωλίας τρίβομεν πάλιν τὴν ὑάλον καὶ σφογγίζομεν δι' ἑτέρου καθαροῦ καὶ μαλακοῦ πανίου.

Οἱ τάπητες καθαρίζονται διὰ καλοῦ τινάγματος διὰ τοῦ ἐπὶ τούτῳ ἐκ λεπτοῦ καλάμου ἐργαλείου, διὰ βρασμένου τείου ἢ εὐκολώτερον ἀκόμη, μὲ φύλλα νωπῶν χόρτων καὶ ἰδίως θριδάκων (μαρουλιῶν) διὰ τῶν ὁποίων, ἀφοῦ τινάξωμεν τὸν τάπητα τρίβομεν αὐτὸν καλῶς καὶ κατόπιν ἐλαφρῶς σαρώνομεν. Οὕτω δὲ ὅχι μόνον καθαρίζονται οἱ τάπητες, ἀλλ' ἀποκτῶσι τὸ πρῶτον αὐτῶν χρῶμα καὶ φαίνονται ὡς καινουργεῖς. Ὅταν δὲ ἔλθῃ τὸ θέρος πρέπει νὰ φυλάξωμεν αὐτοὺς· καθαρίζομεν λοιπὸν αὐτοὺς, μετὰ δὲ τοῦτο τυλίσσωμεν ἐντὸς λινῆς σινδόνης, ἀφοῦ προηγουμένως ἐπιπάσσωμεν κάμφοραν μετὰ πιπέ-

ρεως ἢ ναρθαλίην καὶ τοποθετοῦμεν αὐτοὺς ἐντὸς κιβωτίου, ἵνα μὴ ἐπικάθῃται ἐπ' αὐτῶν κόνις.

Μαγειρεῖον. Τὰ ἐκ λευκοσιδήρου μαγειρικά σκεύη καθαρίζονται διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος, ἀποπλύνονται δὲ μὲ καθαρὸν ὕδωρ καὶ κατόπιν σφογγίζονται διὰ μάκτρου. Τὰ πήλινα σκεύη πλύνομεν ἐπίσης μὲ θερμὸν ὕδωρ καὶ σάπωνα, τὰ δὲ σιδηρὰ ὡς καὶ τὰ χάλκινα καθὼς καὶ τὰ πινάκια καθαρίζομεν ὅχι μόνον διὰ σαπωνάδας ἀλλὰ καὶ διὰ στάκτης βρασμένης (άλυσίβας) ἢ τὸ καλῦτερον, ὅπερ καὶ τὰς χεῖρας δὲν καταστρέφει, δι' ὕδατος ἐντὸς τοῦ ὁποίου ἔβρασεν μικρὰ ποσότης πιτύρων. Κατόπιν δὲ ἀποπλύνομεν μὲ καθαρὸν ὕδωρ καὶ τὰ σπογγίζομεν. Τὰ χάλκινα σκεύη στιλβοῦνται κατόπιν ἔξωθεν διὰ τῆς ἐπὶ τούτῳ ἀλοιφῆς.

Κατὰ τὴν πλῆσιν τῶν σκευῶν πρέπει νὰ τηρῇται ἡ ἀκόλουθος τάξις· α') τὰ ὑάλινα σκεύη, β') τὰ μαχαίρια, περόνια καὶ κοχλιάρια, γ') τὰ πήλινα ἀγγεῖα, δ') τὰ ἐκ κασσιτέρου, χαλκοῦ καὶ σιδήρου σκεύη. Τὰ ποτήρια πλύνονται μὲ καθαρὸν ὕδωρ καὶ ἐνίοτε μὲ φύλλα συκῆς τριβόμενα καθαρίζονται θαυμασίως, ἀφοῦ ἀποπλυθῶσι διὰ καθαροῦ ὕδατος. Συμβαίνει πολλάκις εἰς ὑάλινα δοχεῖα, φιάλας κλ. νὰ κατακαθίσωσιν ἀκαθαρσίαι, αἵτινες δυσκόλως ἀφαιροῦνται. Ὁ καθαρισμὸς αὐτῶν ἐπιτυγχάνεται τελειῶς ἐὰν πλυθῶσιν δι' ὄξους καὶ ἄμμου.

Τῶν μαχαιροπερουνίων μόνον τὸ ἔμπροσθεν μέρος

πρέπει νὰ πλύνηται μὲ θερμὸν ὕδωρ, διότι, ὅταν ἐμβυθίζεται ὁλόκληρος ἡ λαβὴ, χωρίζεται ἀπὸ τῆς λεπίδος, διαλυομένου τοῦ μίγματος τοῦ χρησιμεύοντος πρὸς συγκόλλησιν αὐτῶν. Κατόπιν ἐκπλύνομεν διὰ ψυχροῦ ὕδατος, καὶ ἀφοῦ σκουπισθῶσι ταῦτα τρίβονται μὲ τὴν ἐπὶ τούτῳ κόνιν τοῦ καθαρισμοῦ διὰ μαλακοῦ δέρματος ἢ καὶ μὲ στεγνὴν στάκτην καὶ πάλιν σκουπίζονται.

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

Καθ' ἑκάστην πρέπει τὸ πάτωμα τοῦ μαγειρείου νὰ σφουγγαρίζηται μετὰ τὴν πλύσιν τῶν σκευῶν, τῆς ἐστίας (τζάκι) καὶ τοῦ νεροχύτου, μὲ ὕδωρ καὶ σπόγγον, ἅπαξ δὲ ἡ δὲ τῆς ἐβδομάδος καὶ μὲ πότασαν. Ὑπὸ τὸν νεροχύτην ἢ εἰς σκοτεινόν τι μέρος τοῦ μαγειρείου ἔχομεν κιβώτιον, εἰς ὃ ρίπτονται τὰ ἄχρηστα, δι' ἃ πρέπει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ μεριμνᾷ, ἵνα καθ' ἑκάστην ἀπορρίπτονται.

Ἐκ τῆς ἀμέμπτου καθαριότητος τοῦ νεροχύτου καὶ τῆς ἐν αὐτῷ λεκάνης ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν θὰ φανῇ ἡ πραγματικὴ καὶ τελεία καθαριότης τοῦ μαγειρείου. Ἐν τέλει εἰς τοὺς βόθρους τῆς οἰκίας πρέπει νὰ δίδηται μεγίστη προσοχή, διότι ἐξ αὐτῶν ἐξαρθᾶται ἡ ὑγίεια τῶν ἐνοικούντων.

Τὰ ἀποχωρητήρια δέον νὰ τηρῶνται καθαρὰ, διότι αἱ ἐξ αὐτῶν ἐξερχόμεναι ἀναθυμιάσεις εἶναι δηλητηριώδεις καὶ δύνανται σπουδαίας νόσους νὰ προκαλέσωσι. Διὰ τὴν καθαριότητα τῶν ἀποχωρητηρίων ἀπαιτεῖται καλὴ κατασκευὴ τῶν βόθρων καὶ ἰδίως τῶν λεκανῶν, ἐν αἷς ἄφθονον ὕδωρ πρέπει πάντοτε νὰ ὑπάρχῃ. Ἐὰν δὲ αἱ λεκάναι δὲν εἶναι καλῶς κατεσκευασμέναι, τότε πρέπει νὰ γίνηται χρήσις συχνοτάτῃ φανικοῦ ὀξέος, ἀφθονωτάτου ὕδατος καὶ ἀσβέστου, τὴν ὁποίαν ρίπτομεν εἰς μικρὰ τεμάχια ἐντὸς τῆς ὀπῆς καὶ ἀμέσως ὀλίγον ὕδωρ, ἵνα ἡ καὺσις γίνη ἐκεῖ. Οἱ τοῖχοι τῶν ἀποχωρητηρίων πρέπει νὰ ἐπιχρωματίζωνται τοῦλάχιστον κατὰ δεκαπενθμερίαν, ὡς καὶ τοῦ μαγειρείου, τῆς δὲ ὅλης οἰκίας ἅπαξ τοῦ ἔτους.

ΜΕΡΟΣ Γ'.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Περὶ τροφῆς, ὕδατος καὶ ποτῶν.

Πλὴν τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ φωτός ἐπὶ τῆς υγιείας τοῦ ἀνθρώπου ἔχουσι μεγίστην ἐπιρροὴν ἡ τροφή, ἡ ἄδελος διαπνοή, τὰ ἐνδύματα, ὁ ὕπνος καὶ ἡ σωμασμία. Ὅθεν ἐν ἐκ τῶν σπουδαιοτέρων κεφαλαίων τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας εἶναι καὶ τὸ περὶ τροφῆς,

διότι ἡ ἐκλογή καὶ παρασκευὴ τῶν διαφόρων τροφίμων σπουδαίως ἐπιδρᾷ καὶ ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ ἐπὶ τῆς οἰκονομικῆς καταστάσεως τῆς οἰκογενείας. Εἶναι ἔργον τῆς οἰκοδεσποίνης ὄχι μόνον αὐτὴ ἡ ἰδία νὰ παρασκευάζῃ τὰ φαγητὰ ἀλλὰ καὶ νὰ ἀγοράζῃ τὰ πρὸς ταῦτα χρήσιμα ἢ ἐὰν ἔχῃ μάγειρον νὰ ὁδηγῇ αὐτὸν καὶ ἐπιβλέπῃ αὐστηρῶς τὴν ἐργασίαν του. Ἵνα ὅμως τοῦτο κατορθώσῃ, πρέπει ὄχι μόνον νὰ εἶναι καλῶς ἐξησχημένη εἰς τὴν μαγειρικήν, ἀλλὰ νὰ γνωρίζῃ καὶ ὅλας τὰς ιδιότητες τῶν τροφίμων, τὰς τιμὰς αὐτῶν εἰς τὴν ἀγορὰν καὶ τὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπίδρασιν των.

Ὁ Θεὸς πρὶν πλάσῃ τὸν ἄνθρωπον ἐπὶ τῆς γῆς, προητοίμασεν αὐτῷ τρεῖς μεγάλας καὶ ἀνεξαντλήτους ἀποθήκας πλήρεις τροφῶν, ἥτοι τὴν γῆν πλήρη φυτῶν, καρπῶν καὶ ζώων, τὴν θάλασσαν μετ' ἀφθόνων ἰχθύων καὶ ὀστρακοδέρμων καὶ τὸν οὐρανὸν πλήρη πτηνῶν. Μόλις γεννώμεθα εὐρίσκομεν ἀμέσως παρεσκευασμένον ὑπὸ τῆς θείας Προνοίας τὸ μητρικὸν γάλα, ὅπερ εἶναι ἡ ὑγιεινότερα καὶ καταλλήλοτέρα τροφή τῆς βρεφικῆς ἡλικίας, διότι καὶ εὐπεπτος καὶ θρεπτικὴ καὶ γλυκεῖα καὶ ὑπόθερμος εἶναι. Βαθμηδὸν δὲ προβαينούσης τῆς ἡλικίας ποικίλλομεν τὴν τροφήν μας πρῶτον διὰ τοῦ γάλακτος τῶν διαφόρων ζώων ἥτοι τῆς αἰγός, τοῦ προβάτου καὶ τῆς ἀγελᾶδος.

Τὸ γάλα θεωρεῖται ὡς ὑγιεινότερα καὶ θρεπτικω-

τέρα τροφή, ὅχι μόνον διὰ τὰ παιδία, ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς ἀσθενῆ τὸν στόμαχον ἔχοντας, ὡς καὶ διὰ τοὺς ἀσθενεῖς καὶ ἀναρρωνύοντας. Προτιμᾶται δὲ πάντοτε τοῦ ζωμοῦ τοῦ κρέατος, ὅστις, παρὰ τὴν ἐπικρατοῦσαν γνώμην, δὲν εἶναι θρεπτικὴ τροφή, ἀλλὰ μᾶλλον ὀρεκτικὴ.

Αἱ τροφαὶ διαιροῦνται εἰς φυτικὰς καὶ ζωϊκὰς, ἵνα δὲ ἐπιτύχωμεν τροφήν ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν ὑγιεινὴν, πρέπει νὰ ἀναμιγνύωμεν ταύτας. Ἡ ποσότης τῶν τροφῶν, πρέπει νὰ εἶναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν κράσιν, τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, τὴν ἐργασίαν, τὸ κλίμα καὶ τὴν οἰκονομικὴν κατάστασιν. Οἱ γέροντες καὶ τὰ παιδία τρώγουσιν ὀλιγώτερον καθὼς καὶ οἱ διανοητικῶς ἐργαζόμενοι, διὰ τοῦτο ἡ τροφή των πρέπει νὰ εἶναι καὶ θρεπτικωτέρα. Κατὰ τὸν χειμῶνα ἀπαιτεῖται περισσοτέρα ποσότης τροφῆς ἢ κατὰ τὸ θέρος, διότι ἡ καῦσις γίνεται ταχυτέρα. Τὸ περιβάλλον ἡμᾶς τὸν χειμῶνα εἶναι ψυχρότερον, ἐπομένως ἐὰν ἀφήσωμεν τὸ σῶμα ἀνευ τροφῆς οὐσιαστικῆς, τότε θὰ πάθωμεν ψύξιν. Ἐνεκα τούτου τὸν χειμῶνα τρώγομεν λιπαράς οὐσίας καὶ ζακχαρώδεις πολλὰς, αἵτινες ἀπαιτοῦσιν οὐχὶ μεγάλην κατεργασίαν, ὅπως γίνῃ ἡ ἀφομοίωσις αὐτῶν, ἐπομένως ἡ καῦσις γίνεται ταχυτέρα καὶ ἡ παραγωγὴ τῆς θερμότητος μεγάλη. Τὸ δὲ θέρος ζητοῦμεν παγωτά, λεμονάδας, φαγητὰ ἐλαφρά, ὅπως καὶ ἐνδύματα λεπτά καὶ ἐν γένει πᾶν ὅ,τι

ἀφαιρεί θερμότητα, διότι τὸ περιβάλλον ἡμᾶς εἶναι θερμόν.

Τὸ κρέας εἶναι τροφή θρεπτικὴ καὶ ὠφέλιμος, ἐὰν εἶναι ὑγιoῦς, νέου τῇν ἡλικίαν καὶ καλῶς τεθραμμένου ζώου. Τὸ καλῆς ποιότητος κρέας ἔχει χρῶμα ζωηρόν καὶ ἐρυθρόν, εἶναι δὲ συμπαγὲς καὶ σκληρόν εἰς τὴν ἀφήν καὶ ὁ μυελὸς τοῦ λευκὸς καὶ πυκνός.

Τῶν ζωϊκῶν τροφῶν ἡ πέψις γίνεται εὐκολώτερον ἢ ἡ τῶν φυτικῶν, διὰ τοῦτο αἱ πρῶται εἶναι θρεπτικώτεραι καὶ καλύτερον τὰς δυνάμεις διατηροῦσιν, ἀλλ' ἀπεδείχθη ὅτι, ὅταν εἶναι ἀναμεμιγμένα ἀμφοτέραι εἶναι ἢ ὑγιεινότερα τροφή. Ἐκ τῶν κρεάτων τὰ προτιμότερα εἶναι τοῦ προβάτου καὶ τοῦ βοός. Εἰς τὴν Ἑλλάδα, ἥτις εἶναι αἰγοτροφικὴ χώρα γίνεται κατανάλωσις καὶ κρέατος αἰγείου· ἀλλὰ τὸ κρέας τοῦ τράγου ἔχει δυσοσμίαν καὶ διὰ τοῦτο μόνον τὸ αἰγίδιον εἶναι εὐχάριστον εἰς τὴν γεῦσιν. Καλύτερον ὅλων εἶναι τὸ κρέας τοῦ ἀρνίου καὶ τοῦ μοσχάρου, ὅταν μάλιστα ταῦτα εἶναι ἐγχώρια. Εἰς τὸ βόειον κρέας πρέπει νὰ δίδηται μεγίστη προσοχή, διότι ὁ βοὺς εὐκόλως υπόκειται εἰς διαφόρους νόσους, ἐκτὸς δὲ τούτου βλάπτει καὶ τοὺς πάσχοντας ἐξ ἀρθρίτιδος καὶ ἄλλων νοσημάτων.

Τὸ χοίρειον κρέας εἶναι μὲν θρεπτικόν ἀλλὰ δυσπεπτότερον τῶν ἄλλων κρεάτων, ὅταν τρώγεται μετὰ τοῦ λίπους αὐτοῦ, ἐνῶ τὰ μέρη τὰ ἄνευ λίπους εἶναι εὐπεπτα· τὸ ἄνευ πάχους χοιρομήριον θεωρεῖται

μάλιστα καὶ τόσο ἐλαφρὸν ὥστε δίδεται εἰς τοὺς πάσχοντας τὸν στόμαχον. Ἐν τούτοις τὸ κρέας τοῦ χοίρου ὅταν τρώγεται ὠμόν, ὅχι μόνον ἐπιβλαβὲς δύναται νὰ εἶναι ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνον, ἐπειδὴ οἱ χοῖροι προσβάλλονται ἐκ τριχινιάσεως, ἥτις εἶναι φοβερὰ νόσος μεταδιδομένη καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐὰν φάγῃ τὸ κρέας τοῦ ἐκ ταύτης πάσχοντος χοίρου. Οἱ τριχίνες καταστρέφονται μόνον, ἐὰν μείνωσιν εἰς ὑψηλὴν θερμοκρασίαν ἐπὶ πολὺ.

Τὸ κρέας τῶν θηραμάτων ὡς τοῦ λαγωῦ, τοῦ κονίχλου, τῆς δορκάδος εἶναι εὐπεπτον καὶ θρεπτικόν, πρέπει δὲ νὰ τρώγεται ὡς καὶ πάντα τὰ εἶδη τῶν κρεάτων ἐν γένει σιτευμένον. Τὸ δὲ τῶν πτηνῶν κρέας, πλὴν τοῦ τῆς νήσσης καὶ τῆς χηνός, ὡς ἐλαφρότερον, εἶναι εὐπεπτον καὶ κατάλληλον ἰδίως εἰς τοὺς ἀδυνάτους στομάχους.

Ὁ καλύτερος τρόπος τοῦ μαγειρεῦν τὸ κρέας εἶναι ἐπὶ πυρὸς ἐν χύτρᾳ, ἐπὶ ἐσχάρας ἢ δι' ὀβελοῦ (σούβλας). Ἡ ἐντὸς κλιβάνου ὀπτησις εἶναι ὀλιγώτερον καλή, ἢ δὲ κατὰ τὸν ἀγγλικὸν τρόπον, καθ' ἣν μένει αἰμοσταγὲς τὸ κρέας, συντελεῖ εἰς τὴν διάδοσιν τῆς ταινίας καὶ ἄλλων νόσων.

Τὸ ὡς εἶναι θρεπτικωτάτη τροφή, ἰδίως ὅταν τρώγωνται ὅχι πολὺ βραστά, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει καθίστανται δύσπεπτα ὡς ἐκ τῆς πήξεως τοῦ λευκώματος· πρὸ παντός ὅμως πρέπει νὰ προσέχωμεν εἰς τὴν νωπότητα αὐτῶν. Δυνάμεθα νὰ

γνωρίσωμεν ταύτην, ἐὰν ἐμβαπτίσωμεν τὰ ὡὰ εἰς λεκάνην ὕδατος, ὅχι ὀρθὰ ἀλλὰ πλάγιως, καὶ ἂν μὲν ἐπιπλέωσι εἶναι ἑῶλα, ἐὰν δὲ βυθίζονται νωπά.

Καὶ οἱ ἰχθύες εἶναι σπουδαία καὶ ὠφέλιμος τροφή εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἐλληνικὴ ἡμῶν χώρα περιβρέχεται πανταχόθεν ὑπὸ θαλάσσης, οἱ Ἕλληνες εἶνε ἀνέκαθεν ἰχθυοφάγοι καὶ ὑπάρχουσι πολλὰι πόλεις, ὧν ἡ κυριωτέρα τροφή εἶναι οἱ ἰχθύες. Πρέπει ὁμῶς νὰ προσέχωμεν νὰ εἶναι πάντοτε λίαν νωποί, ἄλλως βλάπτουσι τὴν υἰγίαν. Διακρίνομεν τὴν νωπότητα τῶν ἰχθύων ἐκ τῶν ὀφθαλμῶν αὐτῶν. Ἡ κόρη τοῦ ὀφθαλμοῦ τοῦ νωποῦ ἰχθύος εἶναι μέλαινα καὶ διαυγής, ἐνῶ, ὅταν ἀρχίζῃ νὰ γίνηται ὑποκύανος ἢ λευκὴ, τότε ὁ ἰχθύς δὲν εἶναι κατάλληλος πρὸς βρῶσιν. Γίνεται χρῆσις καὶ ἀλιπάστων ἰχθύων, ἀλλὰ τούτων ἡ κατάχρησις βλάπτει.

Τὰ ὀστρεῖδια ἂν καὶ δὲν εἶναι θρεπτικὴ τροφή, εἶναι ὁμῶς λίαν εὐγευστος καὶ ὀρεκτικὴ ἕνεκα δὲ τῆς εὐκολίας μεθ' ἧς χωνεύονται καὶ ὑπὸ τοῦ ἀσθενεστέρου στομάχου, παρὰ τὴν ἐναντίαν ἐπικρατοῦσαν γνώμην, πρέπει νὰ δίδονται καὶ εἰς τοὺς ἐξ ἀσθενείας ἀναλαμβάνοντας ὡς ὀρεκτικόν. Ἐὰν δὲ ἐκ τῆς καταχρήσεως αὐτῶν ποτὲ φοβηθῶμεν δυσπεψίαν, ἀρκεῖ ἡ πόσις ποτηρίου γάλακτος, ἵνα φέρῃ τὴν ἀμέσως εὐκόλον χώνευσιν, ὅχι μόνον τῶν ὀστρειδίων ἀλλὰ καὶ παντός θαλασσινοῦ.

Ὁ ἄρτος, τὰ ὄσπρια, τὰ γεώματα, ἡ ὀρυζα, τὰ

λαχανικά, αἱ ὀπώραι, ἡ ζάχαρις καὶ τὸ ἔλαιον θεωροῦνται ὡς θρεπτικὴ τροφή καὶ ἀναγκαιοτάτη εἰς τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἄλλ' ὅσον ἀναγκαία εἶναι ἡ τροφή πρὸς συντήρησιν τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, τοσοῦτον ἐπιβλαβὴς καθίσταται, ὡςάκις δὲν ἐκτελοῦμεν τὰ περὶ αὐτῆς ὑγιεινὰ παραγγέλματα. Παραγγέλματα δὲ τὰ ὅποια δὲν δυνάμεθα νὰ παραβῶμεν ἀτιμωρητὴ εἶναι τὰ ἑξῆς.

α') Νὰ ἀποφεύγωμεν τὴν πολυφαγίαν καὶ τὴν λαιμαργίαν, αἵτινες ὅχι μόνον σωματικῶς βλάπτουσιν ἐπιφέρουσαι διαφόρους ἀσθενείας, ἀλλὰ καὶ διανοητικῶς καὶ ἠθικῶς, ἀμβλύνουσαι τὴν διάνοιαν καὶ διαφθείρουσαι τὰ ἦθη. Ὡστε ὅσον ἀθῶον καὶ ἄν εἶναι τὸ φαγητόν, οὐδέποτε πρέπει νὰ φορτώνωμεν τὸν στόμαχον κατὰ κόρον. Ὡς πρὸς δὲ τὸ ποῖόν, ἄς προτιμῶμεν πάντοτε τὰς θρεπτικωτέρας καὶ ἐλαφροτέρας τροφάς, ἀναμιγνύουσαι τὴν ζωϊκὴν μετὰ τῆς φυτικῆς. Ἡ ἀνάμιξις αὕτη ἀπεδείχθη ὡφέλιμος τῇ ὑγιείᾳ· ἄλλως, καὶ αὐτοὶ οἱ ὀδόντες τοῦ ἀνθρώπου μαρτυροῦσι ὅτι οὗτος ἐπλάσθη νὰ εἶναι καὶ φυτοφάγος καὶ σαρκοφάγος.

β') Νὰ τρώγωμεν καθ' ὠρισμένας ὥρας καὶ νὰ μασῶμεν καλῶς τὴν τροφήν, διότι διὰ τούτου διευκολύνεται ἡ χώνευσις. Τρώγουςαι δὲ νὰ προσέχωμεν, ὥστε τὰ φαγητὰ νὰ μὴ εἶναι λίαν θερμὰ, διότι ὅχι μόνον τὸν στόμαχον βλάπτουσιν, ἀλλὰ καὶ ἀποφορὰν δυσάρεστον εἰς τὴν ἀναπνοὴν προξέ-

νοῦσι καὶ τοὺς ὀδόντας φθείρουσιν. Οἱ περιηγῆται ἀναφέρουσιν, ὅτι οἱ Ἀραβες, οἱ Ἰνδοί, οἱ Μαυροὶ τῆς Ἀφρικῆς καὶ οἱ ἄγριοι τῆς Βορείου Ἀμερικῆς τρώγοντες πάντοτε ψυχρὰ φαγητὰ ἔχουσιν ὠραιοτάτους ὀδόντας, ἐνῶ οἱ κάτοικοι τῆς Γῆς τοῦ Πυρός, ἐπειδὴ τρώγουσι πάντοτε καυλίας ἐψημένους καὶ καίοντας, ἔχουσιν ὀδόντας λίαν ἐσθαρμένους. Καὶ παρ' ἡμῖν οἱ χωρικοὶ ἐπειδὴ σπανιώτερον τρώγουσι θερμὰ φαγητὰ, ἔχουσιν ὀδόντας ἀσυγκρίτως ὑγιεστεροὺς τῶν ἐν ταῖς πόλεσιν ἐνδαιτωμένων.

γ') Ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητὸν πρέπει νὰ πλύνωμεν τοὺς ὀδόντας, διότι αἱ ἐν αὐτοῖς μένουσαι οὐσίαι σήπονται καὶ ὅχι μόνον καταστρέφουσι τοὺς ὀδόντας, ἀλλὰ καὶ δυσοσμίαν προκαλοῦσιν.

δ') Οφείλομεν νὰ μὴ ἔχωμεν ποτὲ ἰδιοτροπίας περὶ τὴν τροφήν, ἀλλὰ γευόμεναι ἀδιαφόρως ἐκ παντὸς παρατιθεμένου φαγητοῦ νὰ δοξάζωμεν καὶ εὐχαριστῶμεν τὸν Ὑψιστον δι' ὅσα ἀγαθὰ μᾶς παρέχει καὶ νὰ ἐνθυμώμεθα ὅτι δὲν ζῶμεν διὰ τὰ τρώγωμεν, ἀλλὰ τρώγομεν διὰ τὰ ζῶμεν.

Ἐὶς ὕδωρ καὶ ποτὰ. Ὁ διάσημος ποιητὴς τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος Πίνδαρος ἐξυμνῶν τὸ ὕδωρ ἀποκαλεῖ αὐτὸ ἄριστον.

Τὴν γνώμην ταύτην τοῦ μεγάλου Θηβαίου ἐπικυροῖ καὶ ἡ ὑγιεινὴ, διότι στατιστικαὶ παρατηρήσεις ἀποδεικνύουσιν, ὅτι ὑγιέστεροι καὶ μακροβιώτεροι εἶναι οἱ πίνοντες μόνον ὕδωρ.

Ἐν τούτοις πᾶν ὕδωρ δὲν εἶναι καὶ ὑγιεινόν, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προσέχωμεν εἰς τὴν ποιότητα αὐτοῦ. Τὸ ὕδωρ ὅπερ εὐκόλως δὲν διαλύει τὸν σάπωνα καὶ ἐντὸς τοῦ ὁποίου δὲν βράζουσι τὰ ὄσπρια, ἔνεκα τῶν ἐν αὐτῷ διαλελυμένων ἁλάτων, καὶ τὸ ὁποῖον γλυκρὸν κοινῶς καλοῦμεν, βλάπτει τὴν ὑγίειαν. Τὸ ἐλαφρότερον καὶ ὑγιεινότερον ὕδωρ εἶναι τὸ τῶν πηγῶν καὶ ἰδίως τὸ ἐπὶ ἀμμώδους κοίτης ρέον, ἐνῶ τοῦναντίον τὸ τῶν φρεάτων, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ, εἶναι ἀνθυγιεινότατον.

Τὸν οἶνον ὁ Πλάτων ἀπηγόρευεν ὡς ἐπιβλαβὴ εἰς τοὺς μὴ συμπληρώσαντας τὸ εἰκοστὸν δεῦτερον ἔτος τῆς ἡλικίας των. Σήμερον πλείστοι διαπρεπεῖς ἐπιστήμονες ἱατροὶ ἀπαγορεύουσιν ὅχι μόνον τὴν κατάχρησιν ἀλλὰ καὶ αὐτὴν τὴν καθημερινὴν χρῆσιν τοῦ οἶνου καὶ μόνον ὡς φάρμακον διορίζουσιν αὐτὸν εἰς τοὺς ἀδυνάτους ὁργανισμούς. Τὰ πνευματώδη ἐν γένει ποτὰ δύνανται νὰ θεωρηθῶσιν ὡς ὑγρὸν πῦρ κατακαῖον τὰ ἐντόσθια καὶ ἰδίως τῶν τρυφερῶν παιδίων, διότι ὅχι μόνον φλόγωσιν προξενούσιν, ἀλλὰ καὶ τὸ νευρικὸν σύστημα καταστρέφουσι καὶ τὰς διανοητικὰς δυνάμεις παραλύουσι καὶ κατ' ἀκολουθίαν τὴν διάρκειαν τοῦ βίου βραχύνουσιν. Εἰς πολλὰ μέρη τῆς Εὐρώπης, ἔνθα γίνεται χρῆσις πνευματωδῶν ποτῶν, σωματεῖα ἀποτελούμενα ὑπὸ ἀνδρῶν διαπρεπόντων ἐπὶ φιλοπατρίᾳ, μορφώσει καὶ φιλανθρωπίᾳ, ἀγωνίζονται τὸν εὐγενῆ

ἀγῶνα κατὰ τῆς καταπολεμήσεως τοῦ ἀλκοολισμοῦ· ὁ ἀγὼν δὲ οὗτος ἀρχεται ἀπὸ αὐτοῦ τοῦ σχολείου.

Ἐπίσης ἡ κατάχρησις τοῦ τείου καὶ καφῆ βλάπτει, ἐπειδὴ ἀμφότερα διερεθίζουν τὸ νευρικὸν σύστημα.

Μόνον τὸ κακάον δύναται νὰ θεωρηθῇ ὡς θρεπτικὴ οὐσία, εἶναι δὲ ἐντελής τροφή, καὶ ποτὸν ἀξιόσυστατον καὶ ὠφέλιμον, ἰδίως εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας καὶ φιλασθένους. Ἡ σοκολάτα παρασκευάζεται ἐκ τοῦ κακάου καὶ τινῶν ἀρωμάτων, ψήνεται δὲ εἴτε μεθ' ὕδατος, εἴτε συνηθέστερον μετὰ γάλακτος καὶ ὡς ὅπου εἶναι καὶ προτιμότερον.

Ἀποθήκη τροφίμων καὶ διατήρησις αὐτῶν.

Τὸ μέρος, εἰς ὃ ἐναποτίθενται τὰ διάφορα τρόφιμα πρὸς φύλαξιν καὶ διατήρησιν, λέγεται ἀποθήκη τῶν τροφίμων. Πᾶσα καλῶς διατεταγμένη οἰκία πρέπει νὰ ἔχῃ τοιαύτην, τὴν δὲ κλεῖδα αὐτῆς νὰ κρατῇ πάντοτε ἡ οἰκοδέσποινα, ἥτις ὀφείλει νὰ ἐπισκέπτεται αὐτὴν συχνάκις καὶ νὰ λαμβάνῃ ἢ νὰ δίδῃ μόνον τὰ ἀναγκαζοῦντα ἐκάστοτε, νὰ ἐπιτηρῇ τὴν τακτικὴν καὶ ἀμεμπτὸν αὐτῆς καθαριότητα.

Ἡ ἀποθήκη πρέπει νὰ εὐρίσκηται πρὸς τὸ βορεινὸν μέρος τῆς οἰκίας ἄνευ παραθύρων. Ἡ θύρα αὐτῆς κάτωθεν μέχρις ὕψους 0,40 τοῦ μέτρου νὰ εἶναι ἀνοιχτή, τὸ δὲ ἀνοιχτὸν τοῦτο μέρος νὰ εἶναι ἐφωδιασμένον διὰ σιδήρου πλέγματος ἐκ μικρῶν

ὁπῶν, ὅπως εἰσέρχεται μὲν ὁ ἀήρ οὐχὶ δὲ καὶ οἱ ποντικοὶ ἢ ἄλλα ζώδια. Τὸ ἄνω μέρος τῆς στέγης πρέπει νὰ φέρῃ ὁπὴν διαμέτρου 0,20 ἐπὶ τοῦ ἄνω καὶ ἐξωτερικοῦ μέρους τῆς ὁποίας νὰ ὑπάρχῃ ἀνεμιστὴρ περιστροφικός. Ἐὰν ὅμως ἡ ἀποθήκη εὐρίσκεται εἰς τὸ ὑπόγειον τότε πρέπει νὰ ἔχῃ μικρὰ παράθυρα ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλὰ μὲ σιδηρὰ λεπτὰ πλέγματα, ἵνα δι' αὐτῶν καὶ διὰ τῆς θύρας γίνεται ἀερισμός. Χάριν τῆς ὑγρασίας πρέπει νὰ ἔχωμεν πάντοτε ἐντὸς τῆς ἀποθήκης δύο κιβώτια πεπληρωμένα δι' ἀσβέστου, ἥτις ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν πρέπει νὰ ἀντικαθίσταται. Μὴ λησμονῶμεν καὶ τὴν μυάγραν ἐν τῇ ἀποθήκῃ, διότι ὅσον καὶ ἂν προφυλαττώμεθα, οἱ ποντικοὶ θὰ εἰσέρχωνται ἐν αὐτῇ.

Εἰς τὴν ἀποθήκην τὰ ὀγκώδη ἀντικείμενα τίθενται εἰς τὰς γωνίας, ἐν τάξει ὅμως πάντοτε π. χ. εἰς τινὰ γωνίαν θὰ ὑπάρχῃ ὁ πίθος τοῦ ἐλαίου, τὸ ὁποῖον ὅσον κατασταλάζει τόσῳ καὶ καλύτερον γίνεταί καὶ τὸ βούτυρον τοποθετοῦμεν ἐντὸς πίθου, ἀφοῦ βράσῃ ἐντὸς ἐπικασσιτερωμένου δοχείου, ἔπειτα διηθοῦμεν (στραγγίζομεν) διὰ λεπτοῦ υφάσματος ἐντὸς τοῦ πίθου, τὸν ὁποῖον καλύπτομεν διὰ σιδηροῦ σκεπάσματος. Ὅταν δὲ τὸ βούτυρον εἶναι νωπὸν διατηρῆται διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἐντὸς πηλίνων δοχείων, ὅπερ δις τῆς ἡμέρας ἀλλάσσομεν.

Εἰς μέγα κιβώτιον ξύλινον, τοῦ ὁποίου ἡ ἐσωτερικὴ ἐπιφάνεια εἶναι κεκαλυμμένη διὰ λευκοσιδήρου,

τοποθετοῦμεν τὴν ζάχαριν, τῆς ὁποίας ἡ ἀγορὰ προτιμότερον εἶναι νὰ γίνηται κατὰ κώνους μᾶλλον ἢ εἰς κόνιν. Πρὸς καθημερινὴν δὲ χρῆσιν καὶ πρὸς εὐκολίαν ἡ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ συντρίβῃ τὴν ἀπαιτουμένην ἐπὶ τινα χρόνον ποσότητα τῆς ζαχαρώσεως, ἵνα μὴ ἀναγκάζεται νὰ πράττῃ τοῦτο καθ' ἑκάστην. Τὸ μέρος, εἰς ὃ εὐρίσκεται τὸ κιβώτιον, πρέπει νὰ εἶναι στεγνὸν νὰ φροντίζωμεν δὲ νὰ καλύπτεται καὶ κλείηται καλῶς.

Ὁ καφὲς τοποθετεῖται εἰς πηλίνον δοχεῖον καὶ εἰς μέρος στεγνὸν ἵνα διατηρῇται.

Εἰς μικρὸν κιβώτιον τὰ στεάτινα κηρία.

Ἐπίσης εἰς τι κιβώτιον πλήρες λεπτοκόκκου καὶ ἀπεξηραμμένης ἄμμου διατηροῦμεν λεμονία.

Εἰς ἕτερον πλήρες πιτύρου ἢ τέφρας ἢ πριονισμάτων ξύλων διατηροῦμεν ὡά, προσέχουσαι κατὰ τὴν τοποθέτησιν αὐτῶν ἐν τῷ κιβωτίῳ καθὼς καὶ τῶν λεμονίων, ὥστε τὸ ἐν νὰ μὴ ἐφάπτεται τοῦ ἄλλου. Τὰ ὡά ὅμως καλύτερον διατηροῦνται τοποθετούμενα ἐντὸς πηλίνου δοχείου, εἰς τὸ ὁποῖον χύνεται ἀσβέστειον ὕδωρ. Ἡ προβλεπτικὴ οἰκοδόσποινα φροντίζει καθ' ἣν ἐποχὴν εἶναι τὰ ὡά ἀφθονα νὰ κάμῃ τὴν προμήθειαν διὰ τοὺς μῆνας Νοέμβριον καὶ Δεκέμβριον καὶ Ἰανουάριον καθ' οὓς ἡ ὥστοκία τῶν ὀρνίθων δὲν εἶναι ταχτική.

Γύρωθεν τῆς ἀποθήκης πρέπει νὰ ὑπάρχωσι πολλοὶ καὶ ξύλινοι θέσεις πρὸς τοποθέτησιν τῶν διαφορῶν

φιαλῶν καὶ δοχείων τῶν περιεχόντων τὰ διάφορα τεταριχευμένα λαχανικά (τουρσιὰ) καὶ τὰ γλυκίσματα καὶ ὡς οἱ διάφοροι ξηροὶ καρποί. Ἐπὶ τῶν ξυλίνων θηκῶν τοποθετεῖται καὶ ὁ σάπων, στιβαζόμενος ἀραιῶς ὀλίγον διὰ νὰ ἀερίζηται καὶ ξηραίνεται.

Ἐπὶ τῆς στέγης τῆς ἀποθήκης προσαρμόζομεν μεγάλα ἄγκιστρα ἐκ τῶν ὁποίων ἐξαρτῶμεν τὰ χρόμμυα, τὰ γεώμηλα, ἀφοῦ τοποθετήσωμεν ἐντὸς δικτυωτοῦ καὶ ἀφαιρέσωμεν τὰ τυχόν ὑπάρχοντα ἐφθαρμένα, προσέχουσαι ὁμῶς πάντοτε, ἵνα μὴ τὰ ἐξηρητημένα ἐγγίξωσιν ἀλλήλα.

Καὶ τὸ χρέας διατηρεῖται κατὰ τὸν χειμῶνα ἐντὸς τῆς ἀποθήκης δι' ἐξαρτήσεως αὐτοῦ ἐξ ἀγκίστρου οὕτως, ὥστε νὰ μὴ ἐφάπτηται τῶν τοιχωμάτων καὶ τῶν μερῶν αὐτοῦ, τὸ δὲ θέρος διατηρεῖται ἐντὸς καταλλήλων παγωτήρων.

Ὁ οἶνος μόνον δὲν φυλάσσεται ἐντὸς τῆς ἀποθήκης ταύτης, διότι οὗτος ἵνα διατηρηθῇ πρέπει νὰ τοποθετῆται εἰς ὑπόγειον, ἐνθα ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ὑπάρχει σταθερὰ θερμοκρασία. Διατηρεῖται δὲ ὁ οἶνος ἐντὸς βυτίων ἢ φιαλῶν ὅπερ εἶναι τὸ κάλλιστον μέσον. Πρὸς τοῦτο ἀπαιτοῦνται νέαι φιάλαι καθαραὶ ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν καὶ ὅλως ἄοσμοι, ἐντὸς τῶν ὁποίων μεταγγίζεται ὁ οἶνος, ἀφοῦ διηθηθῇ προηγουμένως καὶ μάλιστα μετὰ ὀκτῶ ἢ δέκα ἀπὸ τῆς διηθήσεως ἡμέρας. Κατόπιν σφραγίζονται καλῶς αἱ

φιάλαι διὰ φελοῦ καὶ πίσσης, σημειοῦται δὲ ἐπ' αὐτῶν τὸ ἔτος, τὸ εἶδος καὶ ὁ τόπος τῆς προελεύσεως τοῦ οἴνου, καὶ τοποθετοῦνται πλάγιως καὶ κατ' ἐναλλάγην εἰς τὰ ἐπὶ τούτῳ χωρίσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Παραθέσις τραπέζης
καὶ κανόνες οὐμπεριφορᾶς κατ' αὐτήν.

Παραθέσις τραπέζης. Πλὴν τῆς μερίμνης, ἣν ἔχει ἡ οἰκοδόποινα περὶ τῆς παρασκευῆς τοῦ φαγητοῦ, ὀφείλει προσέτι νὰ φροντίζῃ καὶ περὶ τῆς παραθέσεως τῆς τραπέζης ἥτις δὲν εἶναι τι ἀδιάφορον ἀλλὰ σπουδαῖον καὶ μαρτυρεῖ καλὴν ἢ κακὴν οἰκοδόποιναν. Πρὸς τοῦτο ζητεῖ τὴν καθαριότητα, τάξιν καὶ τὴν καλαισθησίαν ἐν τῇ παραθέσει τῆς τραπέζης. Μὴ λησμονοῦσα ὅτι ἐξ αὐτῆς ἐξαρτᾶται καὶ ἡ καλὴ ἢ κακὴ διάθεσις τοῦ οἰκογενειακοῦ κύκλου, συγκρατεῖ πάσας τὰς μικρὰς στενοχωρίας δι' ἑαυτήν, δεικνύουσα πρόσωπον εὐθυμον κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ φαγητοῦ.

Τὴν τακτοποίησιν τῆς τραπέζης ἀρχίζομεν ἀφαιροῦσαι τὸ ἐπικάλυμμα καὶ ἐξαπλώνουσαι τὸ λευκὸν τραπεζομάνδηλον, τὸ ὁποῖον φροντίζομεν, ἵνα στρώνεται προσεκτικῶς οὕτως, ὥστε αἱ ἄκραι νὰ κρέμονται συμμετρικῶς πρὸς τὰ χᾶτω. Πρὸ πάντων ὁμῶς τὸ τραπεζομάνδηλον πρέπει νὰ εἶναι πολὺ καθαρόν,

διότι τὸ ἀκάθαρτον, δυσάρεστον ἐντύπωσιν προξενοῦν, ἀφαιρεῖ τὴν ὄρεξιν. Συνήθως ἀπλώνεται κάτωθεν τοῦ τραπεζομανδύλου σκέπασμα μάλλινον πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ χρότου τῶν πινακίων καὶ ποτηρίων.

Μετὰ τὴν στρώσιν τοῦ τραπεζομανδύλου τίθενται τὰ ἀβαθῆ πινάκια εἰς ἀνάλογον ἀπόστασιν ἀπ' ἀλλήλων, δεξιὰ αὐτῶν τὸ μαχαίριον, ἀριστερὰ τὸ περόνιον καὶ ἄνωθεν τοῦ πινακίου τὸ κοχλιάριον μὲ τὸ κοῦλον μέρος πρὸς τὰ κάτω. Πλησίον τοῦ μαχαίριου ἢ ἐντὸς πινακίου τίθεται τὸ χειρόμακτρον (πεσέτα), περασμένον εἰς πεσετοθήκην ἀποκλειστικὴν δι' ἕκαστον ἄτομον, ἢ καλὰ διπλωμένη.

Ἐμπροσθεν τοῦ πινακίου καὶ ὀλίγον δεξιὰ θέτομεν τὰ ποτήρια τοῦ ὕδατος καὶ τοῦ οἴνου, τὰ δὲ πινάκια τοῦ ζωμοῦ καθὼς καὶ τοῦ ὀπωρικοῦ, τοποθετούμενα τὸ ἐν ἐντὸς τοῦ ἄλλου κατὰ εἶδη, τίθενται εἰς τὴν σκευοθήκην ἢ εἰς τὴν μικρὰν τράπεζαν τῆς ὑπηρεσίας, ἐκεῖθεν δὲ μοιράζεται ὁ ζωμὸς εἰς τὴν τράπεζαν τοῦ φαγητοῦ.

Ὅπου ὑπάρχει συνήθεια νὰ μοιράζῃ ἡ οἰκοδέσποινα τὸ φαγητὸν τίθεται ἔμπροσθεν τοῦ πινακίου ταύτης μικρὰ κομψὴ βάσις ἀπὸ ξύλον ἢ ψίαθον διὰ νὰ τοποθετῇται ἐκεῖ ἢ παρ' αὐτῆς (πιάτα) μὲ τὸ θερμὸν φαγητόν, ἵνα μὴ καταστρέφῃται τὸ ξύλον τῆς τραπέζης.

Τοποθετοῦνται ἐπὶ τῆς τραπέζης μὲ τάξιν καὶ συμμετρίαν τὰ ἀρτύματα, τὰ ὀρεκτικά, τὸ κἀνιστρον μὲ τὸν ἄρτον, φιάλη ἢ ἀγγεῖον μὲ ὀροσερόν

ὕδωρ εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς τραπέζης καὶ τὸ ὀπωρικόν ἐν ἰδιαιτέρῳ δοχείῳ ἐν τῷ μέσῳ.

Ἡ ὄψις τῆς τραπέζης γίνεται πολὺ πλέον εὐχάριστος, ὅταν στολίζεται μὲ ἄνθη ἐντὸς κορυφῶν δοχείων. Τοῦτο σὺν τῇ καθαριότητι καὶ τάξει μαρτυρεῖ τὴν ἄκραν φιλοκαλίαν τῆς οἰκοδεσποίνης.

Ἀφοῦ στρωθῇ ἡ τράπεζα καὶ τὸ φαγητόν εἶναι ἕτοιμον, καλὸν εἶναι νὰ κρούεται κώδων δέκα λεπτὰ πρὸ τοῦ γεύματος, ὅπως τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας πλύνωσι τὰς χεῖρας καὶ τὸ πρόσωπον, τακτοποιήσωσι τὴν ἐνδυμασίαν καὶ τὴν κόμην των διὰ τὸ φαγητόν. Εἶναι ἀπρεπὲς καὶ ἀηδὴν προξενεῖ νὰ παρυσιάζηται τις ἀτημέλητος καὶ ἀκάθαρτος εἰς τὴν τράπεζαν. Διὰ τοῦτο ἡ καλὴ Μητέρα διδάσκει ἀπὸ τῆς μικρᾶς παιδικῆς ἡλικίας τὰ τέκνα τῆς τὴν εὐπρέπειαν εἰς ὅλα καὶ ζητεῖ τὴν ἀκριβῆ ταύτης τήρησιν καθ' ἐκάστην καὶ ἐν τῷ στενωτέρῳ μάλιστα κύκλῳ τῆς οἰκογενείας.

Μετὰ τὴν κρούσιν δευτέρου κώδωνος καταλαμβάνουσι τὰς θέσεις των εἰς τὴν τράπεζαν τὰ μέλη τῆς οἰκογενείας. Γίνεται προσευχὴ ὑπὸ τοῦ Πατρὸς ἢ ὑπὸ τινος τῶν τέκνων καὶ φέρονται τὰ φαγητά, ἅτινα προνοεῖ ἡ οἰκοδέσποινα νὰ εἶναι ἕτοιμα εἰς τὴν πρέπουσαν ὥραν.

Συνήθως δίδεται πρῶτον ὁ ζωμός, ἔπειτα τὸ κρέας, καὶ τέλος τὸ ὀπωρικόν. Ὅταν δὲ τύχῃ νὰ ἔχωμεν περισσότερα φαγητά, τότε δίδεται.

α') Ζωμός.

β) Ἰχθύες.

γ') Κρέας ψητὸν ἢ χορταρικά ἢ πτηνά.

δ') Γλύκυσμα ἢ παγωτόν.

ε') Τυρός.

ς') Ὀπωρικά.

Τὰ φαγητὰ πρέπει πάντοτε νὰ εἶναι μετὰ τάξεως τοποθετημένα ἐντὸς τῆς παροφίδος (πιάτας) καὶ καταλλήλως κεκομμένα.

Πλὴν τῶν συνήθων γευμάτων, εἰς τὰ ὅποια τηρεῖται ἡ καθιερωμένη ἐν ἐκάστη οἰκογενεῖα τάξις, — καὶ εἶδομεν ἀνωτέρω ὅποια πρέπει νὰ εἶναι αὐτὴ — ὑπάρχουσι καὶ ἄλλα γεύματα ἑκτακτα. Ἐνεκα κοινωνικῶν ὑποχρεώσεων ἢ ἐορτῶν ἢ διὰ τὸν πανηγυρισμὸν εὐτυχῶν γεγονότων παραθέτομεν ἐνίοτε γεύματα, ἅτινα ὀνομάζομεν ἐπίσημα.

Εἰς τὰ ἐπίσημα γεύματα ἀρμόζει πρὸς τιμὴν τῶν φιλοξενουμένων νὰ δίδωμεν ἰδιαιτέραν προσοχὴν εἰς τὴν τακτοποίησιν τῆς τραπέζης, ὥστε νὰ προκαλῇ εὐχαρίστησιν καὶ μόνον μὲ τὸν φιλόκαλον στολισμὸν τῆς.

Ἀφοῦ ἐτοιμάσωμεν τὴν τράπεζαν, ὡς προηγουμένως εἶπαμεν, τοποθετοῦμεν τὰ μαχαιροπέρουνα οὕτως, ὥστε ὁ τρώγων νὰ τὰ μεταχειρίζηται ἀναλόγως τῆς χρήσεώς των. Πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ πινακίου θέτομεν μαχαίριον καὶ πρὸς τὰ ἀριστερὰ περόνιον κρέατος καὶ ἄλλο διὰ τοὺς ἰχθῦς, πρὸς τὸ

ἐπάνω μέρος μικρὸν μαχαίριον τυρίου, κοχλιάριον διὰ τὰ γλυκύσματα καὶ κοχλιάριον ζωμοῦ.

Τὸ χειρόμακτρον οὐδέποτε θέτομεν εἰς ἐπίσημον γεῦμα ἐντὸς πεσετοθήκης, ἀλλὰ πάντοτε ἐπὶ τοῦ πινακίου καλῶς δεδιπλωμένον καὶ ἐντὸς αὐτοῦ τοποθετοῦμεν τεμάχιον ἄρτου.

Στολίζομεν τὸ μέσον τῆς τραπέζης μὲ μικρὰ λεπτὰ ἀνθοδοχεῖα πλήρη ἐκλεκτῶν ἀνθέων, καὶ ὠραίων νωπῶν ἢ ξηρῶν καρπῶν.

Ἡ προσφορὰ τῶν φαγητῶν γίνεται συνήθως ἢ ἀπ' εὐθείας ὑπὸ τῆς οἰκοδεσποίνης ἢ ὑπὸ ὑπηρετῶν, οἵτινες περιφερόμενοι προσφέρουσι τὰ ὀρεκτικά, τὸ φαγητὸν καὶ ἔπειτα τὰ ἐπιδόρπια. Πρέπει δὲ οὗτοι νὰ εἶναι καθαρῶς ἐνδεδυμένοι καὶ καλῶς κτενισμένοι, καὶ νὰ προλαμβάνωσι τὰς ἐπιθυμίας τῶν ξένων, πρὶν ἀναγκασθῶσι οὗτοι νὰ ζητήσωσί τι.

Ὅταν τὰ φαγητὰ προσφέρονται γύρω τῆς τραπέζης ὑπὸ τοῦ ὑπηρέτου ἢ τῆς ὑπηρετρίας, πρέπει νὰ προσέχωμεν εἰς τὰ ἑξῆς·

α') Τὸ φαγητὸν προσφέρεται πάντοτε ἀριστερόθεν τῶν καθήμενων. Ἀρχίζει δὲ ἡ προσφορὰ τῶν φαγητῶν ἀπὸ τῆς οἰκοδεσποίνης, μεθ' ἧς οἶδεται διὰ μὲν τὸ πρῶτον φαγητὸν εἰς τοὺς πρὸς τὰ δεξιὰ αὐτῆς καθήμενους, διὰ δὲ τὸ δεύτερον εἰς τοὺς πρὸς τὰ ἀριστερά. Ὅταν δὲ ὁ ἀριθμὸς τῶν παρακαθημένων εἶναι μέγας τότε ἀναλόγως τὸ φαγητὸν προσφέρεται συγχρόνως ὑπὸ δύο ἢ πλείονων ὑπηρετῶν.

β') Ὁ ὑπηρετής εἰς τὴν χεῖρα, μὲ τὴν ὁποίαν κρατεῖ τὸ φαγητόν, θέτει μικρὸν μάκτρον.

γ') Τὰ προσφερόμενα παρουσιάζονται οὕτως, ὥστε νὰ λαμβάνῃ τις εὐκόλως ἐξ αὐτῶν.

δ') Ἡ ὑπηρεσία πρέπει νὰ γίνηται ὅσον τὸ δυνατὸν ἀθορύβως.

ε') Πρὶν κομισθῇ δεύτερον φαγητόν, ἀλλάσσονται τὰ πινάκια καὶ τὰ μαχαιροπήρουνα, καὶ εἰς τὸ τέλος διανέμονται τὰ μικρὰ πινάκια τοῦ ὀπωρικοῦ μὲ μικρὰ μαχαιροπήρουνα.

ς') Τὸ κρέας, ἡ σάλτσα καὶ τὰ καρυκεύματα προσφέρονται ἐντὸς ἰδίας ἑκάστου παροψίδος (πιατέλας).

ζ') Ὁ τυρὸς παρατίθεται πρὸ τῶν ὀπωρικῶν καὶ μετὰ τὸ γλύκισμα.

Κατὰ τὴν παράθεσιν τῶν ἐπιδορπίων αἴρονται ἐκ τῆς τραπέζης μετὰ τάξεως τὰ ὑπολειπόμενα πινάκια, αἱ ἀλατοθῆκαι κ.λ.π., διὰ περόνης δὲ ἀφαιροῦνται τὰ τυχόν ἐναπομείναντα τεμάχια ἄρτου, μετὰ ταῦτα φέρονται τὰ πινάκια τῶν ὀπωρικῶν.

Ὁ δὲ καφὲς καὶ τὰ πνευματώδη ἀρωματικά ποτὰ προσφέρονται συνήθως εἰς τὴν αἴθουσαν, ἔνθα μεταβαίνουν οἱ φιλοξενούμενοι εὐθὺς μετὰ τὸ πέρασ τοῦ γεύματος.

Εἰς τὰ ἐπίσημα γεύματα τὰ μικρὰ παιδία δὲν παρακάθηνται, ἀλλὰ τρώγουσιν εἰς ἰδιαίτερον δωμάτιον.

Κανόνες συμπεριφορᾶς εἰς τὴν τράπεζαν. Ἡ

οικογενειακή τράπεζα εἶναι τὸ κοινὸν τῆς οἰκογενείας ἐντευκτήριον, ἐπομένως τάξις καὶ εὐπρέπεια πρέπει νὰ βασιλεύῃ κατ' αὐτήν, πᾶν δὲ δυσάρεστον ἀπρεπὲς καὶ ἄκοσμον νὰ ἀποφεύγῃται.

Οὐδέποτε πρέπει νὰ προσερχώμεθα ἀτημέλητοι καὶ ἀκάθαρτοι εἰς τὴν τράπεζαν, ἀλλ' ἀπεναντίας ἐπιμελῶς κτενισμέναι καὶ ἐνδεδυμέναι καὶ πολὺ καθαραί. Παρακαθήμεναι δὲ ἅς ἀπομακρύνωμεν πᾶσαν δυσάρεστον σκέψιν καὶ ἅς εἴμεθα εὐθυμοί, ἐνῶ συγχρόνως ἅς μὴ λησμονῶμεν καὶ τοὺς στοιχειώδεις καὶ ἀπαραιτήτους κανόνας τῆς καλῆς συμπεριφορᾶς, οὓς ἡ καλὴ μήτηρ καὶ οἰκοδέσποινα ἀπὸ παιδικῆς ἡλικίας διδάσκει εἰς τὰ τέχνα τῆς. Ὡστε ἐφ' ὅσον τὰ παιδιά δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν νὰ τηρήσωσι τοὺς κανόνας τούτους πρέπει νὰ μὴ παρακάθηνται εἰς αὐτήν διὰ νὰ μὴ ἀποβαίνωσιν ὀχληρά, ἀλλὰ νὰ τρώγωσιν ἰδιαιτέρως πρὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος ἢ τοῦ δείπνου.

Οἱ κυριώτεροι κανόνες συμπεριφορᾶς καὶ εὐπρεπείας κατὰ τὴν τράπεζαν εἶναι οἱ ἑξῆς, τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ τηρῶμεν, καὶ ὅταν ἀκόμη εὐρισκώμεθα μεταξὺ τῶν στενωτέρων συγγενῶν μας· διότι ἡ κακὴ συνήθεια λίαν δυσχερῶς ἐκρίζουται.

1) Αἱ θέσεις τῆς τραπέζης πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε ὀρισμέναι καὶ εἰς τὸν στενώτερον οἰκογενειακὸν κύκλον, ὅταν δὲ ἔχωμεν ξένους, καὶ τότε πάλιν ὀρίζονται αἱ θέσεις ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς

κοινωνικῆς θέσεως ἐκάστου· οὕτως αἱ δύο τιμητικαὶ θέσεις αἱ ἀπέναντι ἀλλήλων ἀνήκουσιν εἰς τὸν οἰκοδεσπότην καὶ εἰς τὴν οἰκοδέσποιαν, μετὰ ταύτας τιμητικώτεραι θεωροῦνται αἱ πρὸς τὰ δεξιὰ ἀμφοτέρων τῶν οἰκοδεσποτῶν καὶ κατόπιν αἱ πρὸς τὰ ἀριστερά.

2) Εἰς τὴν τράπεζαν πρέπει νὰ καθήμεθα εἰς μετρίαν ἀπ' αὐτῆς ἀπόστασιν, νὰ προσέχωμεν δὲ ὅπως μὴ ἐνοχλῶμεν δι' ἀποτόμων κινήσεων τοὺς πλησίον ἡμῶν καθημένους.

3) Μόλις καθίσωμεν, οἱ μὲν κύριοι ἀφίνουσιν ἐπὶ τῶν γονάτων τὸ χειρόμακτρον κατὰ τὸ ἥμισυ ἀνεπτυγμένον, εἰς δὲ τὰς κυρίας ἐπιτρέπεται νὰ τοποθετήσωσι τοῦτο, ὅπως καλύτερον νομίσωσι. Δὲν εἶνε εὐπρεπὲς νὰ σπογγίζωνται οἱ δάκτυλοι εἰς τὸ τραπεζομάνδην· πρὸς τοῦτο χρησιμεύει τὸ χειρόμακτρον ὡς καὶ διὰ νὰ καθαρίζωνται τὰ χεῖλη. Μετὰ τὸ τέλος τοῦ φαγητοῦ, ἐὰν εὐρισκώμεθα εἰς ξένην οἰκίαν ἢ ἔχωμεν ξένους, ἀποθέτομεν ἐπὶ τῆς τραπέζης τὸ χειρόμακτρον χωρὶς νὰ διπλώσωμεν αὐτό, διότι τὸ ἐναντίον θὰ ἐφάνερωνεν ἔλλειψιν τρόπου τοῦ φέρεσθαι.

4) Ὅταν μασῶμεν ἢ ροφῶμεν τὰς τροφάς, νὰ προσέχωμεν, ὅπως μὴ προξενῶμεν θόρυβον, διότι εἶναι ἀηδέστατον. Ἐὰν δὲ τὸ ρόφημα ἢ τὸ φαγητὸν εἶναι πολὺ θερμόν, δὲν πρέπει νὰ φυσῶμεν ταῦτα, ὅπως χρῶσωσιν, ἀλλὰ νὰ περιμένωμεν ὀλίγον.

5) Μασώσα τις πρέπει νὰ ἔχῃ κλεισμένον τὸ στόμα, ἐπομένως μήτε νὰ γελάῃ πρέπει μήτε νὰ ὁμιλῇ πρὸ τῆς καταπόσεως. Τὰ δὲ πρὸς μάσησιν εἰσαγόμενα εἰς τὸ στόμα τεμάχια τροφῆς πρέπει νὰ εἶναι μικρά, ἵνα εὐκολώτερον καὶ ταχύτερον μασῶνται· πλὴν δὲ τούτου εἶναι καὶ ἀπρεπὲς νὰ ὑπερπληροῖ τις μέχρι διαρρήξεως τὸ στόμα. Ἡ τροφή πρέπει νὰ μασᾶται καλῶς, ἵνα εὐκολύνωμεν καὶ τὴν λειτουργίαν τῆς πέψεως, διότι εἶναι βέβαιον ὅτι ὁ στόμαχος καταστρέφεται ἐκ τῆς ἀτελοῦς μασήσεως.

6) Τὰ πλεῖστα εἶδη τῶν τροφῶν, καὶ μάλιστα τὸ κρέας, κόπτονται διὰ τοῦ μαχαιρίου, τὸ ὁποῖον κρατοῦμεν εἰς τὴν δεξιάν χεῖρα, φέρονται δὲ εἰς τὸ στόμα διὰ τῆς περόνης, τὴν ὁποίαν κρατοῦμεν διὰ τῆς ἀριστερᾶς.

7) Μόνον οἱ ἰχθύες καὶ τὰ ἐξ ὀρύξης καὶ ζυμαρικῶν φαγητὰ οὐδέποτε κόπτονται διὰ μαχαιρίου, ἀλλὰ τρώγονται μόνον μὲ τὸ περόνιον, τῇ βοήθειᾳ τεμαχιδίου ἄρτου, ὃ κρατοῦμεν εἰς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα.

8) Τὸ μαχαιρίον οὐδέποτε πρέπει νὰ φέρωμεν εἰς τὸ στόμα, οὐδὲ νὰ ἐγγίζωμεν διὰ τῆς χειρὸς ὅσῳ, κρέας ἢ ἄλλην οἰανδήποτε τροφήν ἐκτὸς μόνον τοῦ ἄρτου, ὅστις κρατεῖται καὶ κόπτεται διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ οὐδέποτε διὰ μαχαιρίου.

9) Τὰ βραστά ὡς τρώγονται τιθέμενα ἐντὸς μικρῶν δοχείων δι' αὐτὰ προωρισμένων (ῥοθιχῶν) τῇ

βοηθεία μικροῦ κοχλιαρίου, τὰ δὲ κελύφη ἐξάγονται διὰ τοῦ κοχλιαρίου ἐκ τοῦ δοχείου καὶ συντρίβονται ἀμέσως δι' αὐτοῦ ἐντὸς τοῦ ὑποκειμένου πινακίου.

10) Τὰ γλυκίσματα ἄλλα μὲν τρώγονται διὰ κοχλιαρίου καὶ ἄλλα διὰ περόνης καὶ μαχαιρίου ὡς τὸ κρέας.

11) Ὁ τυρὸς τρώγεται τῇ βοηθείᾳ τοῦ μαχαιριδίου. Κόπτεται εἰς μικρὰ τεμάχια, καὶ ἕκαστον τούτων τιθέμενον ἐπιτηδεύως ἐπὶ μικροῦ τεμαχίου ἄρτου, τὸ ὁποῖον κρατοῦμεν διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς, φέρεται μετ' αὐτοῦ εἰς τὸ στόμα.

12) Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν ὅσαι ἔχουσιν ἀνάγκην καθαρισμοῦ, ὡς τὰ μῆλα, ἄπια κλ. ἐκτὸς τῶν ροδακίνων καὶ βερυκόκκων, κόπτονται πρῶτον εἰς τέσσαρα, εἶτα ἕκαστον τέταρτον ἐμπήγεται εἰς τὴν περόνην καὶ καθαρίζεται ἐπιτηδεύως διὰ τοῦ μαχαιριδίου. Τοὺς δὲ πυρῆνας τῶν κερασίων καὶ ἄλλων τοιούτου εἶδους καρπῶν καθὼς καὶ τοὺς φλοιοὺς τῶν διαφόρων ὀπωρῶν ἀποθέτομεν διὰ τῆς χειρὸς μετὰ προσοχῆς εἰς τὸ ἄκρον τοῦ πινακίου.

13) Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ πίνωμεν οὔτε οἶνον, οὔδὲ ὕδωρ, ἐφ' ὅσον τὸ στόμα εἶναι πλήρες τροφῶν ἀλλὰ μετὰ τὴν τελείαν κατάποσιν καὶ ἀφοῦ σπογγίσωμεν τὰ χεῖλη διὰ τοῦ χειρομάχτρου.

14) Ὅταν μᾶς προσφέρῃ ὁ ὑπηρέτης τὸ φαγητόν, δὲν πρέπει νὰ ἐκλέγωμεν τὰ καλύτερα τεμά-

χια, οὐδὲ νὰ λαμβάνωμεν τροφήν περισσοτέραν ἐκείνης, ἢν ἡ ὀρεξίς μας ζητεῖ.

15) Τὸ ἅλας λαμβάνομεν ἐκ τοῦ ἀλατοδοχείου μὲ τὸ πρὸς τοῦτο μικρὸν κοχλιάριον, ἐὰν δὲ δὲν ὑπάρχῃ τοιοῦτον, τότε μεταχειριζόμεθα τὸ μαχαίριον, ἀφοῦ πρῶτον διὰ τεμαχίου ἄρτου καθαρίσωμεν αὐτό.

16) Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ φαγητοῦ δὲν πρέπει νὰ ἀκουμβῶμεν τοὺς ἀγκῶνας εἰς τὴν τράπεζαν, οὐδὲ νωχελῶς νὰ καθήμεθα. Ἡ εὐγένεια ἀπαγορεύει ἀκόμη νὰ ἐκφέρωμεν γνώμην περὶ κακοῦ τινος φαγητοῦ ἢ ἄλλου τινός, ὅπερ δὲν μᾶς ἀρέσκει· τὸνναντίον πρέπει νὰ τρώγωμεν μετ' εὐχαριστήσεως πᾶν ὅ,τι λαμβάνομεν.

17) Τὸν καφέ οὐδέποτε χύνομεν εἰς τὸ ὑποκυάθιον (πιατάκι) ἵνα κρυώσῃ· τοῦτο εἶναι ἀνάρμοστος συνήθεια.

18) Ὅταν προσκαλῶμεθα εἰς γεῦμα ἢ δεῖπνον, πρέπει νὰ πηγαίνωμεν ἐν τέταρτον πρὸ τῆς ὠρισμένης ὥρας καὶ νὰ φεύγωμεν τοῦλάχιστον ἡμίσειαν ὥραν μετὰ τὸ πέρας τούτου.

Ἡ προσκαλοῦσα οἰκοδόσποινα ὀφείλει νὰ ἐπιβλέπῃ, ὥστε τὰ πάντα νὰ εἶναι ἐγκαίρως ἡτοιμασμένα καὶ λάμποντα ἐκ καθαριότητος. Φροντίζει ἀκόμη ἵνα τὰ φαγητὰ παρατεθῶσι φιλοκάλως καὶ εἰς ἀνάλογον τῆς ποσότητός των παροψίδα, τὰ μὲν ἐκ κρέατος διηυθετημένα τοιοιτοτρόπως, ὥστε τὰ ἐκλεκτὰ τε-

μάχια νὰ εὐρίσκωνται προχειρότερα, τὰ δὲ λαχανικά τεχνηέντως τεθειμένα ἐν τῇ παροψίδι. Προσέχει δὲ ὅπως τὸ φαγητὸν εἶναι πάντοτε περισσότερον τοῦ δέοντος.

Ὅφείλει προσέτι νὰ εἶναι ἐγκαίρως ἐτοίμη πρὸς δεξίωσιν τῶν προσκεκλημένων, δίδει δὲ ἐκ τῶν προτέρων τὰς ἀναγκαιούσας διαταγὰς πρὸς τὴν ὑπηρετριαν, διότι εἶναι ἀπρεπὲς νὰ ἐγκαταλείπη τοὺς ξένους τῆς, ὅπως μεταβαίνει εἰς τὸ μαγειρεῖον. Τὸ πρᾶγμα θαυμασίως οἰκονομεῖται, ὅταν ὑπάρχῃ κόρη εἰς τὴν οἰκίαν, ἥτις ἐπιβλέπει εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαταγῶν τῆς μητρὸς τῆς καὶ βοηθεῖ, ἐνῶ ἡ οἰκοδέσποινα περιποιεῖται τοὺς ξένους.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ φαγητοῦ ἡ φιλοξενούσα περιποιεῖται τοὺς προσκεκλημένους μετὰ χάριτος καὶ φιλοφροσύνης, χωρὶς ὅμως νὰ γίνεται ὀχληρὰ καὶ διὰ τῶν ἐπιμόνων παρακλήσεών τῆς, ὅπως λάβωσιν ἐκ τοῦ φαγητοῦ περισσότερον, ἅφ' οὗ ἅπαξ ἡρνήθησαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Περὶ καθαριότητος τοῦ σώματος.

Πρὸς διατήρησιν τῆς ζωῆς εἶναι ἀπαραίτητος ἡ καθαριότης τοῦ σώματος.

Ἡ ἄδηλος διαπνοὴ ἐνεργεῖται διὰ τῶν ἀφανῶν πόρων τοῦ δέρματος τοῦ περιβάλλοντος τὸ ἀνθρώ-

πινεν σῶμα. Διὰ τῆς ἀδήλου δὲ ταύτης διαπνοῆς ἐκκρίνεται ἐκ τοῦ σώματος μέγα μέρος τῶν ὅσων τρώγομεν καὶ πίνομεν ὥς περιττὸν καὶ μάλιστα ἐπιβλαβὲς εἰς τὴν υἰγιάν.

Τούτων τῶν ὑλῶν ἡ ἐκκρίσις ἐλαττοῦται πολὺ, ἐὰν οἱ πόροι τοῦ δέρματος ἀποφραγθῶσι, διότι μένουσαι ἐντὸς τοῦ σώματος ἐπιφέρουσι διαφόρους ἀσθενείας, ἰδίως στηθικάς, γαστρικάς καὶ ρευματικάς.

Χάριν λοιπὸν τῆς υἰγείας ὀφείλομεν νὰ διατηρῶμεν πάντοτε ἐλευθέραν τὴν ἀδήλον διαπνοήν, δηλαδὴ ἀνοιχτοὺς τοὺς πόρους τοῦ δέρματος διὰ τῆς καθαριότητος αὐτοῦ. Ἐτι δὲ πρέπει νὰ μὴ ἐκτιθέμεθα εἰς ρεύματα ἀέρος, νὰ μὴ πίνωμεν ψυχρὸν ὕδωρ, ἐνῶ εἴμεθα ἰδρωμένοι, θερμοὶ ἢ κουρασμένοι, καθόσον ἐκ τῶν ἀποτόμων τούτων μεταβάσεων, οἱ πόροι κλείουσι, τότε δὲ κεφαλαλγίαι καὶ ἄλλαι σωματικαὶ ἐνοχλήσεις προκύπτουσιν. Ὅσοι ἐξ ἀγνοίας ἢ ἀπερισκεψίας πάθωσιν τι τῶν ἀνωτέρω, ἃς φροντίζωσι ταχέως περὶ τῆς θεραπείας αὐτοῦ. Θεραπευτικὰ δὲ μέσα εἶναι αἱ ἐντριβαί, τὰ θερμὰ ποτὰ, τὰ θερμὰ λουτρά, ἢ ὁ ζωηρὸς περίπατος εἰς ἀνοιχτὸν καὶ εὐάερον μέρος.

Διὰ τῶν μέσων τούτων ἐπαναφέρομεν τὴν θερμότητα εἰς τὸ σῶμα, ἥτις θὰ διαστείλῃ καὶ ἀνοίξῃ τοὺς πόρους τοῦ δέρματος καὶ οὕτω αἱ διάφοροι ἐνοχλήσεις θὰ ἐκλίπωσιν.

Ἵνα τὸ σῶμα διατηρῆται καθαρὸν, ὀφείλομεν νὰ

λούωμεν αὐτό. Ἡ γενική πλύσις τοῦ σώματος δύναται νὰ γίνηται διὰ σπόγγου βεβρεγμένου ἐντός καθαροῦ ὕδατος ἢ ἀναμεμιγμένου μέ τινας σταγόνας ὀξους ἢ ὕδατος Κολωνίας· μετὰ τοῦτο τρίβομεν ἰσχυρῶς τὸ σῶμα διὰ χλωδούς ὑφάσματος. Ἀπαξ δὲ τῆς ἐβδομάδος πρέπει νὰ καθαρίζηται τὸ σῶμα καὶ διὰ χλιαροῦ ὕδατος μετὰ σάπωνος ἐν λουτρῷ. Γνωστὸν εἶναι ὅτι τὸ λουτρὸν χλιαρὸν εἴτε ψυχρὸν εἶναι λίαν ἐπιβλαβές ὅταν ὁ στόμαχος εἶναι πεπληρωμένος.

Μετὰ κοπιώδεις ἐργασίας καὶ μακρὰς πεζοπορίας τὸ χλιαρὸν λουτρὸν εἶναι τὸ κάλλιστον μέσον ἀναφυγῆς, ὑπὸ μορφὴν δὲ τοιούτου παρείχετο ἡ φιλοξενία ἐν τῇ ἀρχαιότητι.

Ἄν εἶναι ἀληθὲς ὁ ἰσχυρισμὸς τοῦ κοινωνιολόγου ἱστορικοῦ ὅτι ὁ πολιτισμὸς λαοῦ τινὸς κρίνεται ἐκ τῆς ποσότητος τοῦ σάπωνος, τὸν ὁποῖον καταναλίσκει, ἡμεῖς οἱ νεώτεροι Ἕλληνας ἐν τισι τῶν ἀγροτικῶν πληθυσμῶν ὀφείλομεν ν' αὐξήσωμεν τὴν κατανάλωσιν αὐτοῦ ἀναλογιζόμενοι καὶ τοὺς προγόνους ἡμῶν, οἵτινες ἐποιοῦντο ἀφθονον χρῆσιν ὕδατος καὶ ἐντός τῆς οἰκίας καὶ ἐν τοῖς γυμνασίοις, οὐδέποτε δὲ ἐδεξιοῦντο ξένους, πρὶν λούσωσι τὸ σῶμα αὐτῶν.

Τὸ πρόσωπον, τὰ ὦτα καὶ τὸν λαιμὸν ὀφείλομεν νὰ πλύνωμεν δις τῆς ἡμέρας τὴν πρωίαν ἅμα τῇ ἐγέρσει καὶ τὴν ἑσπέραν πρὸ τῆς κατακλίσεως, τὰς δὲ χεῖρας προσέτι μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν πάσης ἐργα-

σίας δυναμένης νὰ ρυπάνῃ πως αὐτάς. Τοῦτο δέ, διότι ὑπάρχει φόβος μήπως ἡ χεὶρ ἢ τοσάκις τῆς ἡμέρας φερομένη εἰς τὸ πρόσωπον καὶ ἰδίᾳ εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, τὸ στόμα καὶ τὴν ρίνα μεταδώσῃ εἰς αὐτὰ τὰ μικρόβια σοβαρῶν νοσημάτων.

Τοὺς ὀδόντας πρέπει νὰ πλύνωμεν πάντοτε μετὰ τὸ φαγητόν· δις δὲ τῆς ἡμέρας νὰ τρίβωμεν τοὺς διὰ ψήκτρας μαλακῆς καὶ ἀπαξ μὲ ὀδοντόκονιν κατασκευαζομένην ἐκ φλοιοῦ κίνας εἰς λεπτοτάτην κόκκιν. Τὴν ἐκ κίνας ὀδοντόκονιν δύναται νὰ ἀναπληρώσῃ καλλίστα διὰ λόγους οικονομίας κόκκιν ἐκ καλῶς πεφυγμένου ἄρτου.

Προτιμότερον εἶναι ἡ τελειότερα καθαριότης τῶν ὀδόντων νὰ γίνηται τὴν ἑσπέραν κατὰ τὴν ὥραν τῆς κατακλίσεως διὰ χλιαροῦ ὕδατος, διότι αἱ μεταξὺ τῶν ὀδόντων μένουσαι τροφαὶ κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου σήπονται καὶ τοὺς ὀδόντας καταστρέφουσιν. Ὅταν δὲ τὸ στόμα περιέχῃ ὀδόντας κατεστραμμένους καὶ ἀκαθάρτους, ὅχι μόνον ἡ ἔκφρασις τοῦ προσώπου ἀσχημίζει, ἀλλὰ, τὸ σπουδαιότερον, ἡ ὑγίεια τοῦ ὅλου σώματος παραβιάζεται, διότι αἱ διὰ τοιούτων ὀδόντων κακῶς μασώμεναι τροφαὶ κατέρχονται μεμολυσμένα εἰς τὸν στόμαχον.

Αἱ τρίχες τῆς κεφαλῆς καθαρίζονται, ἐὰν καθ' ἑκάστην σπογγίζωμεν αὐτάς διὰ τινος μάκτρου χνοώδους ἢ ψήκτρας μαλακῆς καὶ λούωμεν αὐτάς ἐνίοτε ὅχι δι' ὕδατος καὶ σάπωνος, ὅστις φέρει τὴν

Ενδο
πιτυρίασιν, ἀλλὰ δι' ὕδατος χλιαροῦ καὶ κρόκων
ῶων, διὰ τῶν ὁποίων ἀφοῦ ταραξώμεν αὐτοὺς ἐντὸς
πινακίου ἀλείφομεν τὸ τριχωτὸν μέρος τῆς κεφα-
λῆς καὶ τρίβομεν καλῶς, κατόπιν δὲ ἐκπλύνομεν
δι' ἀφθόνου χλιαροῦ ὕδατος· οὕτως ὅχι μόνον ἡ κε-
φαλὴ καθαρίζεται, ἀλλὰ καὶ ἡ στιλπνότης τῶν τρι-
χῶν διατηρεῖται.

Οἱ ὄνυχες καθ' ἐκάστην πρωΐαν πρέπει νὰ πλύ-
νῳνται καὶ ἐπιμελῶς νὰ καθαρίζωνται διὰ καταλλή-
λων ἐργαλείων. Πενθηφοροῦντες ὄνυχες προξενοῦσι
ἀποστροφὴν καὶ μαρτυροῦσιν ἔλλειψιν ἀνατροφῆς,
πλὴν ὅμως τούτων τὸ σπουδαιότερον εἶναι, ὅτι γί-
νονται ἀγωγοὶ καὶ πολλῶν νοσημάτων, διότι αἱ ἐν
αὐτοῖς μένουσαι ἀκαθαρσίαι εἶναι ἐστία μικροβίων.
Ἐπειδὴ οἱ ὄνυχες χρησιμεύουσι πρὸς ἐνίσχυσιν τῆς
αἰσθητικότητος τῶν δακτύλων καὶ προφύλαξιν αὐ-
τῶν, δὲν πρέπει νὰ κόπτονται λίαν βραχεῖς, ἵνα
μὴ τραυματίζωνται οἱ δάκτυλοι, μηδὲ πάλιν νὰ ἀφί-
νῳνται μεγάλοι.

Τοὺς πόδας ὀφείλομεν νὰ πλύνωμεν τρεῖς τοῦλάχιστον τῆς ἐβδομάδος, ἐὰν μὴ συχνότερον διὰ σάπω-
νος καὶ χλιαροῦ ὕδατος.

Ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ τῶν ἐσωτερικῶν λευκῶν ἐνδυ-
μάτων, ἡ καθημερινὴ ἀλλαγὴ τοῦ ὑποκαμίσου τῆς
ἡμέρας καὶ τῆς νυκτὸς καθὼς καὶ τῶν περιποδίων
εἶναι ὅρος ἀπαραίτητος τῆς καθαριότητος τοῦ σώ-
ματος.

✓

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Περὶ ἐνδυμασίας.

Ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ μεριμνᾷ περὶ τοῦ καταλήλου καὶ ἀρμόζοντος ἱματισμοῦ καὶ ὑπὸ τὴν ἔποψιν τῆς υγιείας καὶ τῆς οἰκονομίας καὶ τῆς καλαισθησίας καὶ τῆς ἠθικῆς, διότι πάντα ταῦτα στενῶς πρὸς ἀλλήλα πρέπει νὰ εἶναι συνδεδεμένα ἐν τῇ ἐνδυμασίᾳ τοῦ πεπολιτισμένου καὶ μεμορφωμένου ἀνθρώπου.

Τὸ ζήτημα τοῦ ἱματισμοῦ εἶναι σπουδαιότατον διὰ τὴν Οἰκιακὴν Οἰκονομίαν, διότι ἔχει μεγίστην σημασίαν εἰς τὸν οἰκογενειακὸν προϋπολογισμόν. Ἐκ τῆς περισκευμένης καὶ μετὰ φειδοῦς δαπάνης τῆς οἰκοδοσποίνης περὶ τὴν ἐνδυμασίαν ἐξαρτᾶται πολλάκις ἡ οἰκονομικὴ ἀνθηρὰ κατάστασις τῆς οἰκογενείας, οὐχὶ δὲ σπανίως αὐτὴ ἡ εὐτυχία τῆς οἰκογενείας, διότι ἐφ' ὅσον ὑπάρχει ἡ τοιαύτη πρόνοια οἱ δεσμοὶ τῆς οἰκογενειακῆς ἀγάπης δὲν διαταράσσονται, πολλάκις δὲ καὶ κίνδυνοι ποικίλοι ἀποσοβοῦνται. Οὐχὶ σπανίως εὐποροὶ καὶ ἀκμάζοντες οἶκοι κατεστράφησαν ἐκ τῆς περὶ τὴν πολυτέλειαν σπατάλης τῆς οἰκοδοσποίνης. Ὅπου δὲ τὰ μέσα δὲν ἦσαν ἀφθονα εἰς ἀληθῆ ὄλεθρον κατεκρήμνισεν ἀσυνέτους οἰκογενείας ἡ μανία τῆς ψευδεπιδείξεως.

Τὰ ἐνδύματα διαιροῦνται εἰς ἐσωτερικὰ καὶ ἐξω-

τερικά. Καὶ τὰ μὲν ἐσωτερικὰ ἐνδύματα κατασκευάζονται ἐκ διαφόρων λευκῶν πανίων λινῶν καὶ βαμβακερῶν, τὰ δὲ ἐξωτερικὰ ἐκ διαφόρων υφασμάτων. Τὰ λινὰ ἀσπρόρουχα εἶναι στερεώτερα τῶν βαμβακερῶν καὶ περισσότερον ἐκτιμῶνται, ἀλλ' εἶναι ἀκριβώτερα καὶ ἐπειδὴ εἶναι ψυχρὰ εἰς τὴν μετὰ τοῦ σώματος ἐπαφὴν, βλάπτουσιν εἰς τινὰς περιστάσεις καὶ μάλιστα κατὰ τὸν χειμῶνα εἶναι ὅλως ἀκατάλληλα.

Ὡς ἐσωτερικὰ λοιπὸν ἐνδύματα πρέπει νὰ μεταχειρίζομεθα πάντοτε τὰ ἐκ βάμβακος, ἐπειδὴ εἶναι τὰ καλύτερα, νὰ προτιμῶμεν δὲ τὰ ἐκ λευκοῦ υφάσματος λευχεῖματα, διότι εἶναι ὑγιεινὰ, ὅσον ἀνθυγιεινὰ εἶναι τὰ ἐκ χρωματιστῶν υφασμάτων κατεσκευασμένα.

Εἴπομεν ἤδη πόσον σπουδαίαν ἐπίδρασιν ἔχει ἐπὶ τῆς ὑγιείας ἡ συχνὴ ἀλλαγὴ τῶν ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων. Εὐχρὴς ἔργον λοιπὸν εἶναι νὰ δίδωμεν μείζονα προσοχὴν εἰς αὐτά, ὅπου δὲ τὰ μέσα δὲν εἶναι ἄφθονα, ἅς κάμνωμεν θυσίαν τινα ὡς πρὸς τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα. Εἶναι παρεξήγησις τοῦ πολιτισμοῦ τὸ νὰ φορῇ τις κορυφὴν ἐξωτερικὴν ἐνδυμασίαν, ὑπ' αὐτὴν δὲ ρυπαρὰ λευχεῖματα. Οἱ ἀληθῶς πεπολιτισμένοι λαοὶ μεριμνῶσι πρὸ παντὸς περὶ τῆς ἀρμοζούσης εἰς τὴν ὑγίειαν τοῦ σώματος ἐσωτερικῆς καὶ ἐξωτερικῆς ἐνδυμασίας. Προτιμότερον λοιπὸν εἶναι νὰ ἐνδύωμεθα ἀπλούστερον καὶ νὰ ἔχωμεν ἀφθονίαν ἐσωτερικῶν ἱματισμῶν.

Ἡ ἄνευ αἰτίας χρήσις τῆς φλανέλλας, δυνατόν νὰ θεωρηθῇ μαλθακότης, ἀλλ' ὑπάρχουσι περιστάσεις, καθ' ἃς εἶναι ἐπιβεβλημένη ἡ χρήσις αὐτῆς. Ὅσοι ὑπόκεινται εὐκόλως εἰς καταρροάς, οἱ ἀναιμικοί, οἱ ἀναρρωνύοντες, οἱ ρευματικοὶ καὶ οἱ φθισικοὶ ὀφείλουσι νὰ φέρωσι πάντοτε φλανέλλαν, καθὼς καὶ ὅσοι ἰδρώνουσι, διότι ἔχει τὴν ιδιότητα νὰ ἀπορροφᾷ τὸν ἰδρώτα καὶ νὰ ἐμποδίζῃ τὴν ἀπότομον ψύξιν. Πρέπει δὲ νὰ σημειωθῇ ὅτι φλανέλλα, ἀμέσως εἰς τὸ σῶμα φορουμένη, ἔστω καὶ λεπτοτάτη, μεταδίδει εἰς τὸ σῶμα θερμότητα περισσοτέραν παρ' ὅσην πολὺ χονδρότερον ἐξωτερικὸν ἔνδυμα.

Τὰ ἐξωτερικὰ ἐνδύματα διαιροῦνται ἐν γένει εἰς χειμερινὰ καὶ θερινὰ. Καὶ διὰ μὲν τὰ πρῶτα κατάλληλα εἶναι ὅλα τὰ μάλλινα ὑφάσματα, διότι ταῦτα διατηροῦσιν εἰς τὸ σῶμα τὴν ἀναγκαίαν θερμότητα, διὰ δὲ τὰ θερινὰ κατάλληλα ὑφάσματα εἶναι τὰ λινὰ ὡς λίαν δροσερὰ καὶ τὰ βαμβάκινα (βατίσται, τσίτια). Ἐκτὸς τῶν ἐν χρήσει διὰ τε τὸ θέρος καὶ τὸν χειμῶνα εἶναι καὶ τὰ διάφορα μετάξινα καὶ βελούδινα, τούτων ὅμως τῶν ὑφασμάτων, ὡς λίαν πολυτελῶν καὶ δαπανηρῶν πρέπει νὰ γίνηται σπανιωτέρα χρήσις, διὰ τὰς νεάνιδας ὅμως ἡ χρήσις τούτων εἶναι ἀνάρμοστος, καὶ ὅταν ἀκόμη εὐπορῶσιν.

Τὸ χρῶμα τοῦ ὑφάσματος ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ ἀγωγίμου τῆς θερμότητος ὅσον καὶ ἡ ὕλη, ἐξ ἧς κατασκευάζεται. Τὸ μέλαν ἔχει περισσοτέραν ἀπορρο-

φητικήν δύναμιν θερμότητος, μετὰ τοῦτο τὸ κυανοῦν, τὸ πράσινον καὶ τὸ ἐρυθρόν, τὸ δὲ λευκὸν χρῶμα ἔχει τὴν ὀλιγωτέραν. Διὰ τοῦτο τὸ μὲν λευκὸν καὶ ἐν γένει τὰ ἀνοικτὰ χρώματα φοροῦνται κατὰ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους καὶ εἰς τοὺς θερμοὺς τόπους, τὸ δὲ μέλαν καὶ τὰ βαθέα χρώματα κατὰ τὸν χειμῶνα.

Ἡ ἀπλότης καὶ τὸ ἀπέριττον ἐν τῷ ἱματισμῷ πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται ὄχι μόνον εἰς τὴν ποιότητα τῶν ὑφασμάτων, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ εἶδος τῆς κατασκευῆς αὐτῶν. Ἰδίως τὰ ἐνδύματα τῶν παιδίων πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρὰ καὶ εὐρύχωρα, διότι τὰ στενὰ καὶ βαρέα εἶναι ἀνθυγιεινά, μὴ ἐπιτρέποντα νὰ κινῶνται ἐλευθέρως καὶ παρεμποδίζοντα τὴν σωματικὴν αὐτῶν ἀνάπτυξιν.

Ἐν γένει μεγάλοι καὶ μικροὶ πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ πᾶσαν κίνησιν, ἐνέργειαν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος. Τὰ στενὰ καὶ σφικτὰ ἐνδύματα εἶναι ἐπιβλαβέστατα εἰς τὴν ὑγίειαν τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ στενὰ ὑποδήματα εἶναι ἐπιβλαβῆ, διότι ἀποδιώκουσι τὸ αἷμα ἀπὸ τοὺς πόδας, καὶ τὴν κυκλοφορίαν αὐτοῦ ἐμποδίζουσι, παρακωλύουσι δὲ καὶ τὴν ἐλευθερίαν εἰς τὸ βᾶδισμα, ἥτις προσδίδει τὴν χάριν. Ἐπίσης αἱ στεναὶ καλτσοδέται καθίστανται αἰτία νοσημάτων. Τὸ σφικτὸν περιλαίμιον συσφίγγει τὰς

φλέβας καὶ τὰς ἀρτηρίας, αἵτινες ἀπὸ τῆς κεφαλῆς μεταφέρουσι τὸ αἷμα εἰς τὴν καρδίαν καὶ ἀπὸ τῆς καρδίας εἰς τὴν κεφαλὴν, προξενεῖ κεφαλαλγίαν, ἀσθενείας τοῦ λαιμοῦ κ.τ.λ.

Ὁ σφικτὸς στηθόδεσμος εἶναι ἐπίσης ἐπικίνδυνος, διότι παραμορφώνει τὸ σχῆμα τοῦ θώρακος, ἐμποδίζει τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, προκαλεῖ ἀσθενείας τῆς καρδίας, ἐμποδίζει τὴν τακτικὴν ἐνέργειαν τῶν σπλάγχχνων καὶ ἰδίως τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων καὶ διάφορα θανατηφόρα νοσήματα στηθικά ἐπιφέρει. Εἶναι, οὕτως εἰπεῖν, τὸ ἀσφαλέστερον μέσον δηλητηριάσεως τοῦ σώματος, διότι ἐμποδίζει τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοήν. Τούτου ἕνεκα ἐν Ρωσσίᾳ ἀπηγορεύθη δι' αὐτοκρατορικοῦ διατάγματος εἰς τὰς μαθητρίδας ἐν γένει τῶν παρθεναγωγείων ἡ χρῆσις τοῦ στηθόδεσμου.

Πλὴν τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐπιδράσεως ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ ὑπὸ καλαισθητικὴν ἔποψιν βλάπτει τὸ σῶμα ὁ στηθόδεσμος μεταβάλλων τὴν νεάνιδα εἰς σφηκοειδὲς ὄν, ἐνῶ ὁ Πλάστης, ὅτε ἔπλασε τὴν γυναῖκα, ἐχάρισεν αὐτῇ σχῆμα ἀνάλογον καὶ ὡραῖον, ὅποιον ἔχει ἡ ἄνευ στηθόδεσμου Ἀφροδίτη τῆς Μήλου καὶ τὰ ἄλλα σωζόμενα περικαλλέστατα γλυπτικὰ ἔργα παριστάνοντα θεὰς καὶ ἄλλας γυναικείας μορφάς.

Ὡς πρὸς τὸ σχῆμα καὶ τὸ χρῶμα τοῦ φορέματος ἡ φρόνιμος καὶ σοβαρὰ γυνὴ ἐκλέγει μόνον ἐκ τοῦ συρμοῦ ὅ,τι συμβιβάζεται πρὸς τὴν σεμνότητα, τὴν

φιλοκαλίαν, τὴν ἀπλότητα, τὴν κοινωνικὴν θέσιν αὐτῆς καὶ ἰδίως τὸ χρηματικὸν ποσόν, ὅπερ δύναται νὰ διαθέσῃ. Ὅπως εἰς πᾶν πρᾶγμα ἀρετὴ εἶναι ἡ μεσότης, καὶ ἐνταῦθα ἀφ' ἐνὸς μὲν δὲν πρέπει μετὰ πείσματος νὰ ἀπομακρυνώμεθα παντὸς νεωτερισμοῦ προσφυόμεναι τυφλῶς καὶ ἀνεξελέγκτως εἰς τὰ παλαιά, ἅτινα ἐδημιούργησαν ἄλλοι χρόνοι καὶ ἄλλαι ἀνάγκαι, ἀφ' ἐτέρου δὲ δὲν πρέπει νὰ γινώμεθα ὑπόδουλοι τοῦ ἐκάστοτε συρμοῦ οὐδόλως συλλογιζόμεναι ἐὰν τὰ χρώματα ἢ τὰ σχήματα, ἅτινα ἐπιβάλλει, προσαρμόζονται εἰς ἡμᾶς.

Ἐκάστη ἡλικία ἔχει ἴδιον χαρακτῆρα τοῦ ἐνδύεσθαι ὡς ἐπίσης καὶ ἐκάστη φυσιογνωμία. Τέχνη δὲ εἶναι τὸ νὰ ἐνδύηται ἡ γυνὴ ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τῆς καὶ συμφώνως πρὸς τὴν φυσιογνωμίαν καὶ τὸ παράστημα αὐτῆς χωρὶς ὅμως νὰ ἀπομακρύνηται τοῦ συρμοῦ ἀλλὰ καὶ χωρὶς νὰ γίνηται δούλη αὐτοῦ.

Οὐδὲν γελοιωδέστερον γυναικὸς ἡλικιωμένης ζητούσης νὰ νεάξῃ ἐν τῷ ἱματισμῷ αὐτῆς, ἐνδυομένης νεανικὰ ἐνδύματα μετὰ ζωηρῶν χρωματισμῶν καὶ ὑπερβολικῶν καὶ ἐξεζητημένων κομφῶν σχημάτων. Ὅμοίως εἰς ἄτοπον περιπίπτει γυνὴ κατωτέρας κοινωνικῆς τάξεως ζητοῦσα νὰ ἐνδυθῇ μετὰ τῆς αὐτῆς πολυτελείας καὶ κομφότητος, μεθ' ἧς αἱ πλούσιαι γυναῖκες. Διὰ τοῦτο ἡ σώφρων γυνὴ πρέπει νὰ ἔχῃ πρὸ ὀφθαλμῶν πάντοτε τὴν κοινωνικὴν ἑαυτῆς θέσιν καὶ τὴν περιουσίαν τῆς οἰκογενείας τῆς.

Ἡ ἐνδυμασία πάντοτε εἶναι ὠραία, ὅταν εἶναι ἀφελής, ἀπλῆ, καθαρὰ καὶ οἰκονομική. Πρέπει δὲ νὰ ληφθῇ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ πολυτέλεια ἄγει πολλάκις εἰς τὸ ἀντίθετον ἀποτέλεσμα ἐκείνου, ὅπερ ἐπιδιώκει ἡ ματαιοφροσύνη. Διότι δὲν ἀρκεῖ νὰ φορῇ τις βαρέα καὶ πολυτελῆ ἐνδύματα, ἀλλὰ πρέπει πρὸ παντός νὰ γνωρίζῃ νὰ μεταδίδῃ χάριν καὶ κομψότητα καὶ εἰς τὸ εὐτελέστερον ὕφασμα· διότι τὸ ἀληθῶς ὠραῖον δὲν ἔγκειται τόσον εἰς τὴν ὕλην, ἐξ ἧς κατασκευάζεται πρᾶγμα τι, εἴτε ἐνδυμα, εἴτε καλλιτέχνημα, ὅσον εἰς τὸ εἶδος, εἰς τὴν μορφήν, εἰς τὸ πῶς εἶναι κατεσκευασμένον.

Πάσης καλῶς ἀνατεθραμμένης γυναικὸς ἡ ἐνδυμασία πρέπει νὰ εἶναι ἐπιμελεημένη καθ' οἵανδ' ὅποτε ὥραν τῆς ἡμέρας ἢ τῆς ἐσπέρας, ἀλλὰ πάντοτε ἀπλῆ. Ἀρὰ ἐγειρομένη ἀπὸ πρωίας φροντίζει πρὶν ἢ ἐξέλθῃ τοῦ κοιτῶνος τῆς νὰ κτενίσῃ εὐπρεπῶς τὴν κόμην τῆς, νὰ πλυθῇ καὶ νὰ ἐνδυθῇ ἀπλουστάτην μὲν, ἀλλὰ καθαρὰν καὶ εὐπρεπῆ πρωϊνὴν περιβολήν. Τοῦτο δὲ δύναται νὰ πράττῃ ἐντὸς ὀλίγων μόνον λεπτῶν καὶ ἀμέσως νὰ ἀσχολῇται εἰς τὰ πρωϊνά τῆς ἔργα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

Ἐπιμέλεια καὶ καθαρισμὸς ἐνδυμάτων.

Ἡ πρόνοια καὶ ἡ φειδῶ, τὴν ὁποίαν εἰς πᾶν

πραγμα πρέπει νὰ ἐφαρμόζωμεν, ἐπιβάλλουσιν εἰς ἡμᾶς νὰ διατηρῶμεν καὶ τὰ ἐνδύματα ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερον χρόνον, προφυλάττουσαι αὐτὰ ἀπὸ τῆς φθορᾶς, ἀκαθαρσίας καὶ τῆς προώρου καταστροφῆς. Διὰ τοῦτο ἀνάγκη νὰ γνωρίζωμεν διαφόρους μεθόδους, διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα νὰ καθαρίζωμεν τὰ τυχόν κηλιδωθέντα ἐνδύματα, νὰ προφυλάττωμεν αὐτὰ ἀπὸ τῶν σιτηῶν καὶ ποικιλοτρόπως ἐπιδιορθοῦσαι νὰ διατηρῶμεν αὐτὰ ἐπὶ μακρότερον χρόνον.

Τὰ ἐσωτερικὰ ἢ λευκὰ ἐνδύματα καθαρίζονται πλυνόμενα ταχτικὰ δι' ἀφθόνου ὕδατος καὶ σάπωνος, τὰ δὲ ἐξωτερικὰ διὰ διαφόρων μεθόδων, ἃς κατωτέρω θὰ ἐκθέσωμεν.

Καθαρισμὸς λευκῶν ἱματισμῶν. Κατὰ τὴν πλύνειν τῶν ἀσπρορροῦχων ἢ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ φροντίζῃ, ὅσον τὸ δυνατόν δι' ὀλιγωτέρας δαπάνης σάπωνος καὶ καυσίμου ὕλης, νὰ ἐπιτυγχάνηται ὁ τέλειος καθαρισμὸς τῶν ἐνδυμάτων. Καὶ τὸν μὲν σάπωνα, ἐὰν οἱ πόροι ἐπιτρέπωσι, πρέπει νὰ ἀγοράζῃ κατὰ μεγάλας ποσότητας, ἵνα ξηραίνεται, διότι οὕτω ἀποβαίνει οἰκονομικώτερος, τὸ δὲ ὕδωρ τὸ ὅποῖον θὰ μεταχειρισθῇ πρὸς πλύνειν νὰ εἶναι γλυκύ. Τὸ τῆς βροχῆς ὕδωρ διὰ τὴν ἐργασίαν ταύτην εἶναι τὸ ἄριστον.

Τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα δὲν πρέπει νὰ ρίπτωνται ἀτάκτως εἰς μέρη μὴ ἀεριζόμενα, ἀλλὰ, ἐὰν ὁ χώ-

ρος τῆς οἰκίας τὸ ἐπιτρέπη, νὰ ἀναρτῶνται εἰς σχοινία ἐν ἰδιαιτέρῳ ὀωματίῳ. Ὅταν δὲ πρόκηται νὰ πλύνωμεν, τὴν προηγουμένην χωρίζομεν πρῶτον τὰ ἀκάθαρτα ἐνδύματα κατὰ εἶδη, κατόπιν ἀριθμοῦμεν ἕκαστον εἶδος χωριστὰ καὶ καταγράφομεν ταῦτα εἰς τὸ πρὸς τοῦτο ἰδιαίτερον τετράδιον. Ἐνῷ δὲ ἀριθμοῦμεν ἕκαστον εἶδος περιτυλίσσομεν καὶ εἰς χωριστὸν ὕφασμα, ἵνα καὶ κατὰ τὴν πλῆσιν εἶναι κεχωρισμένα. Μετὰ τὴν καταμέτρησιν πρέπει νὰ τεθῶσι τὰ ἐνδύματα εἰς καθαρὸν ὕδωρ δύο ἢ τρεῖς ὥρας, ὅπως εὐκολώτερον ἀποβάλλωσι τὴν ἀκαθαρσίαν των. Τὴν ἐπομένην πλύνομεν δις καὶ τρίς διὰ σάπωνος καὶ χλιαροῦ ὕδατος, φροντίζουσαι, ἵνα ἡ σκάφη ἔχει ὄχι μόνον ἄφθονον ὕδωρ, ἀλλὰ καὶ συχνὰ νὰ ἀνανεοῦται τοῦτο· ἀφοῦ δὲ ἅπαντα τα ἐνδύματα πλυθῶσιν, στρώννομεν αὐτὰ ἐντὸς μεγάλου κοφίνου ἢ ξυλίνης θήκης ἐχοῦσης εἰς τὸ κάτω μέρος ὀπήν, ἀφοῦ πρῶτον τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν τοῦ κοφίνου ἢ τῆς θήκης ἐπιστρώσωμεν διὰ χονδρῶν καναβίνων πανίων. Ἐπειτα τοποθετοῦμεν κάτω μὲν τὰ μᾶλλον ἀκάθαρτα τῶν λευχειμάτων, τελευταῖα δὲ πρὸς τὰ ἄνω τὰ καθαρώτερα καὶ τὰ λεπτότερα. Μετὰ τοῦτο καλύπτομεν αὐτὰ διὰ χονδρῶν πανίων καὶ ἐπ' αὐτῶν ρίπτομεν ἀρκετὴν στάκτην λεπτὰ κοσκινισμένην καὶ ἀρκετὰ φύλλα λεμονέας πρὸς ἀρωματισμόν· ἀρχίζομεν ἀμέσως νὰ ἐπιχύνωμεν ἐπ' αὐτῶν θερμὸν ὕδωρ ὀλίγον κατ' ὀλίγον, τοῦτο δὲ

ἐξακολουθοῦμεν, ἕως ὅτου τὸ ὕδωρ ἐξέλθῃ θερμὸν ἀπὸ τὸ μέσον τῆς βάσεως τοῦ κοφίνου. Τὴν ἐπομένην ἡμέραν ἀνοίγεται ὁ κόφινος καὶ σαπωνίζονται πάλιν τὰ ἐνδύματα ἅπαξ ἢ δις ἀναλόγως τῆς ἀκαθαρσίας αὐτῶν, κατόπιν ξεπλύνονται εἰς καθαρὸν νερόν ψυχρόν καὶ ἔπειτα εἰς ἕτερον περιέχον πολὺ ἐλαφρὰν διάλυσιν ἰνδικοῦ, ἵνα οὕτω χρωματιζόμενα ἐλαφρῶς προσλάβωσι λευκότερον καὶ γλυκύτερον χρῶμα.

Πλὴν τοῦ ἀνωτέρου τρόπου πλύσεως τῶν ἀσπρορρούχων ὑπάρχει καὶ ἕτερος ευκολώτερος, ἀλλὰ χρησιμὸς μόνον, ὅταν τὰ λευχεύματα εἶναι ὀλίγα. Ἀφοῦ ὡς ἀνωτέρω γίνη ὅλη ἡ ἐργασία μέχρι τῆς ἐπιστρώσεως τῶν ἐνδυμάτων ἐντὸς τοῦ κοφίνου, θέτομεν πάντα τὰ πλυθέντα λευχεύματα εἰς τὸν λέβητα τοῦ πλυντηρίου κατὰ τάξιν καὶ πληροῦμεν αὐτὸν ἀφθόγου ὕδατος. Ρίπτομεν εἰς τεμάχια μικρὰ ἀρκετὴν ποσότητα σάπωνος, σκεπάζομεν κατόπιν τὸν λέβητα καὶ θέτομεν πῦρ ὑπ' αὐτόν, ἀφίνουσαι νὰ βράσωσιν μίαν ἕως δύο ὥρας τὰ ἐνδύματα. Μετὰ ταῦτα ἐκπλύνομεν αὐτὰ εἰς καθαρὸν ὕδωρ καὶ εἰς ἕτερον περιέχον ἐλαφρὰν διάλυσιν ἰνδικοῦ καὶ ἀπλύνομεν αὐτά. Ὡς προσέχωμεν δὲ νὰ μὴ κάμνωμεν χρῆσιν σόδας, διότι αὕτη καταστρέφει τὰ ἐνδύματα.

Καὶ ἐκ τῶν δύο ὅμως εἰδῶν τούτων τῆς πλύσεως ἐξαιροῦνται αἱ φλανέλλαι, αἵτινες ἔχουσιν ἴδιον τρόπον πλύσεως ὡς καὶ πάντα τὰ χρωματιστὰ καὶ μάλ-

λινα ἐνδύματα καὶ περιπόδια, ἅτινα οὔτε βράζονται οὔτε ἐντὸς κοφίνου ἐπιστρώννυνται ἀλλὰ μόνον ἀφοῦ πλυθῶσι διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος ἐκπλύνονται εἰς καθαρὸν ψυχρὸν ὕδωρ καὶ ἀπλώνονται εἰς σχοινία. Αἱ δὲ φλανέλλαι, ἵνα μὴ στενεύωσιν εὐκόλως, πρέπει νὰ πλύνωνται δι' ἐλαφρῶς χλιαροῦ ὕδατος, ἐντὸς τοῦ ὁποίου κάμνομεν σαπωνάδαν. Καθαρίζονται δὲ χωρὶς νὰ τρίβωμεν καὶ περιστρέφωμεν ταύτας, ἀλλ' ἀπλῶς μόνον ἐὰν πιέζωμεν καὶ ἐκτείνωμεν διὰ τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Ἀνανεοῦμεν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δις καὶ τρίς τὴν χλιαρὰν σαπωνάδαν, ἕως ὅτου καθαρισθῶσι, καὶ τελευταίον εἰς ἐλαφρῶς χλιαρὸν ὕδωρ ἐκπλύνομεν αὐτάς καὶ χωρὶς νὰ τὰς περιστρέψωμεν τὰς ἀπλόνομεν εἰς ἀνήλιον μέρος.

Μετὰ τὴν ξήρανσιν τῶν πλυθέντων ἐνδυμάτων, δι' ἧς γίνεται ὁ ἐντελής αὐτῶν καθαρισμὸς καὶ ἡ ἀπολύμανσις διὰ τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, γίνεται ὁ χωρισμὸς αὐτῶν κατὰ εἶδη. Ἡ οἰκοδέσποινα χωρίζουσα τὰ ἐνδύματα, παρατηρεῖ συγχρόνως μὴ τι τούτων ἔχει ἀνάγκην καὶ τῆς ἐλαχίστης ἐπιδιορθώσεως, καὶ ταῦτα τοποθετεῖ ἰδιαιτέρως.

Μετὰ τὴν ἐπιδιορθώσιν γίνεται τὴν ἐπομένην ἡ σιδήρωσις τῶν λευχειμάτων, ἥτις ἐπιτυγχάνει καλύτερον, ἐὰν ἀφ' ἐσπέρας βρέξωμεν τὰ ἐνδύματα δι' ὀλίγου ὕδατος, ἵνα μὴ εἶναι πολὺ ξηρά· τοῦτο δὲ πρέπει ἰδίως νὰ γίνηται κατὰ τὸ θέρος. Κατὰ τὴν σι-

δήρῳσιν ἀπαιτεῖται προσοχή, ἵνα μὴ καίωνται τὰ ἐνδύματα, ἀλλὰ νὰ ὁμαλύνωνται χωρὶς νὰ σχηματίζωσι πτυχάς. Κατὰ δὲ τὴν διπλῶσιν τῶν λευχημάτων, ἥτις πρέπει νὰ εἶναι κανονικὴ καὶ ἐπιτηδεῖα, νὰ προσέχωμεν ὥστε ἡ σεσημασμένη πλευρὰ ἡ γωνία αὐτῶν νὰ εὐρίσκηται ἐπὶ τοῦ ἄνω μέρους. Σημειωτέον ὅτι τὰ διάφορα κεντήματα καὶ τρίχαπτα σιδηροῦνται πάντοτε ἀπο τοῦ ἀντιστρόφου μέρους (ἀνάποδα).

Τὰ μὴ ἔχοντα ἀνάγκην σιδηρώσεως λευχεῖματα ὡς τὰ προσόψια, αἱ φλανέλλαι, αἱ περικνημίδες κτλ. ἀφοῦ ἐπιδιορθωθῶσι διὰ διαρραφῆς (μανταρίσματος), ὅσα ἔχωσιν ἀνάγκην ταύτης, διπλοῦνται κανονικῶς μετὰ τῶν ἄλλων ἐνδυμάτων, ἅτινα πάλιν ἡ οἰκοδέσποινα ἀριθμεῖ, καὶ ἀφοῦ εὕρῃ τὸν ἀριθμὸν σύμφωνον πρὸς ὅ,τι ἔγραψεν, ὅτε παρέδωκε ταῦτα πρὸς πλύσιν, χωρίζει ἐκάστου ἀτόμου τῆς οἰκογενείας τὰ ἐνδύματα καὶ τοποθετεῖ ταῦτα εἰς τὰ πρὸς τοῦτο ὠρισμένα ἐρμάρια.

Μία ἡμέρα τῆς ἐβδομάδος, καθ' ἣν ἐγένετο ἡ πλύσις, ὀρίζεται διὰ τὴν ἀμύλῳσιν (κολλάρισμα) τῶν ἀνδρικῶν ὑποκαμίσων, περιλαιμίων, περιχειρίδων, γυναικείων ὑποφορίων κλ. Ἡ ἀμύλῳσις εἶναι δυσκολωτέρα τῆς ἀπλῆς σιδηρώσεως καὶ ἀπαιτεῖ πολὺ περισσοτέραν ἀσκήσιν καὶ ἐπιτηδειότητα. Κατ' αὐτὴν φροντίζομεν ὅχι μόνον νὰ ὁμαλύνηται τὸ ἐνδυμα ἄνευ τῆς ἐλαχίστης πτυχῆς ἀλλὰ καὶ νὰ

στιλβώνηται καλῶς χωρὶς νὰ καίηται ἢ ν' ἀποκτᾷ χροιάν ὑποκίτρινον.

Τρόποι παρασκευῆς τοῦ ἀμύλου διὰ τὴν σιδήρωσιν ὑπάρχουσι κυρίως δύο. Διαλύομεν τὸ ἄμυλον ἐν τῷ ψυχρῷ ὕδατος, ἀναμιγνύομεν ἐν μικρὸν κοχλιάριον βόρακος, ὀλίγον κηρὸν καθαρὸν ἢ, ἐν ἐλλείψει τούτου, ἔλαιον καὶ κατόπιν βράζομεν τὸ μίγμα ἐπὶ τινα λεπτά, οὕτω δὲ ἔχομεν τὴν βραστὴν λεγομένην κόλλαν, τὴν ὁποίαν μεταχειρίζομεθα διὰ τὰ παραπετάσματα καὶ λεπτά ἐνδύματα, ἅτινα σιδηρώνομεν, ἀφοῦ ξηρανθῶσιν ὀλίγον. Κατὰ τὸν ἑτερον τρόπον διαλύομεν τὸ ἄμυλον εἰς ψυχρὸν μόνον ὕδωρ, ἐν τῷ σχηματισθέντι δὲ μίγματι θέτομεν ὀλίγον βόρακα. Ἐν τῷ μίγματι τούτῳ ἐμβαπτίζονται ἀνδρικὰ ὑποκάμισα, περιλαίμια καὶ ὑποφόρια. Τῶν ἀνδρικῶν ὑποκαμίσων ἐμβαπτίζομεν τὸ στήθος, τὸν λαιμὸν καὶ τὰς περιχειρίδας εἰς τὴν οὕτω σχηματισθεῖσαν κόλλαν, κατόπιν σφίγγομεν αὐτά, ἀνοίγομεν τὸ ὑποκάμισον καὶ ἀφοῦ θέσωμεν τὰς χειρίδας ἐπὶ τοῦ στήθους περιτυλίσσομεν τοῦτο καὶ τοποθετοῦμεν εἰς τι πανέριον. Τὴν ἐπομένην γίνεται ἡ σιδήρωσις, ἀφοῦ πρῶτον σιδηρωθῇ τὸ ἄνευ ἀμύλου μέρος τοῦ ὑποκαμίσου, ἔπειτα αἱ χειρίδες, τὸ περιλαίμιον καὶ ὕστερον τὸ στήθος κάτωθεν τοῦ ὁποίου θέτομεν τεμάχια καθαρᾶς φλανέλλας. Ἴνα δὲ κατορθωθῇ ἡ τελεία στίλβωσις σιδηροῦμεν κατόπιν καὶ δι' εἰδικῶν σιδήρων θέτουςαι τὸ σιδηρο-

νόμενον ὕφασμα κατ' εὐθείαν ἐπὶ λείου μαρμάρου.

Τὰ σίδηρα πρέπει νὰ διατηρῶνται καθαρά ἄλλως ρυπαίνονται τὰ σιδηρούμενα ἐνδύματα. Πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ φυλάττωνται μακρὰν τῆς ὑγρασίας, ἵνα μὴ σκωριῶσιν· ἵνα δὲ καθιστῶμεν αὐτὰ στιλπνὰ καὶ λεῖα, πρὶν σιδηρώσωμεν τρίβομεν αὐτὰ θερμὰ μὲ κηρὸν μελίσσης, ἔπειτα δὲ σπογγίζομεν διὰ ξηροῦ πανίου. Ὅταν σιδηρώνωμεν, ἀποθέτομεν τὸ σίδηρον ἐπὶ μικρᾷ ἐσχάρας, ὅσας δὲ λαμβάνομεν αὐτὸ εἰς χεῖρας τὸ σπογγίζομεν τρίβουσαι ἐκάστοτε ἐπὶ πανίου, πρὶν ἢ φέρωμεν αὐτὸ ἐπὶ τοῦ ἐνδύματος.

Ἡ σιδήρωσις γίνεται ἐπὶ τραπέζης ἢ ἐπὶ ἀπλῆς σανίδος ἢ ὅποια εἶναι ἰδιαιτέρως ἀναγκαία διὰ τὴν σιδήρωσιν τῶν γυναικείων ὑποφορίων. Ἡ σανὶς ἢ ἡ τράπεζα πρέπει νὰ εἶναι ἐστρωμένη διὰ φλανέλλας διπλῆς ἢ τριπλῆς ἐπὶ ταύτης δὲ νὰ ἐπιστρώννηται καθαρὸν λευκὸν πανίον ἄνευ ραφῶν εἰς τὸ μέσον· εἰς τὰς τέσσαρας δὲ γωνίας τοῦ πανίου τούτου καθὼς καὶ εἰς τὰς πλευρὰς κατ' ἀποστάσεις ράπτομεν ταινίας, τὰς ὁποίας δένομεν κάτωθεν τῆς τραπέζης ἢ τῆς σανίδος καὶ ἐφαρμόζομεν οὕτω στερεῶς τὸ λευκὸν ἐπίστρωμα.

Ἐὰν ὁ χώρος τῆς οἰκίας ἐπιτρέπη καλὸν εἶναι νὰ γίνηται ἡ σιδήρωσις ἐν ἰδιαιτέρῳ δωματίῳ πρὸς τοῦτο ὠρισμένῳ, ἐν ᾧ δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν καὶ ἐρμάριον πρὸς τοποθέτησιν τῶν τῆς κοινῆς χρήσεως ἀσπρορροῦχων.

Τὰς κηλίδας αἵτινες γίνονται ἐπὶ τῶν ἀσπρορ-
ρούχων πρέπει νὰ ἐξαλείφωμεν πρὶν δοθῶσι πρὸς
πλύσιν.

Κηλίδες ὑγρασίας. Τὰς κηλίδας τῆς ὑγρασίας
καθαρίζομεν κατὰ δύο τρόπους.

α') Βυθίζομεν τὸ κηλιδωθὲν μέρος ἐντὸς γάλα-
κτος, ἀφίνομεν ἐπὶ τινα λεπτὰ καὶ ἔπειτα ἐκθέτο-
μεν εἰς τὸν ἥλιον.

β') Βρέχομεν τὴν κηλίδα μὲ ὀπὸν λεμονίου ἢ
ἐπιπάσσομεν αὐτὴν δι' ἄλατος καὶ ἐκθέτομεν εἰς
τὸν ἥλιον κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον.

Κηλίδες σκαωρίας. Αὗται καθαρίζονται ὡς ἐξῆς·
βρέχομεν μὲ ὕδωρ τὴν κηλίδα, ἔπειτα ἐπιπάσσομεν
αὐτὴν δι' ὀξαλικοῦ ὀξέος, τετριμμένου εἰς κόκκιν καὶ
ἀφίνομεν ὀλίγα λεπτὰ ἐκτεθειμένην εἰς τὸν ἥλιον.
Μετὰ τοῦτο πλύνομεν τὸ καθαρισθὲν μέρος ἐπανει-
λημμένως δι' ἀφθόνου ὕδατος.

Αἱ κηλίδες τῆς μελάνης καθαρίζονται διὰ πλύ-
σεως ἐντὸς ἀφθόνου οἶνοπνεύματος δις καὶ τρίς μέ-
χρις ἐντελοῦς καθαρισμοῦ.

Κηλίδες ὀπωρῶν καὶ οἴνου. Ἵνα ἐξαλειφθῇ ἐν-
τελῶς καὶ μετὰ μεγίστης εὐκολίας ἀπὸ οἶουδήποτε
υφάσματος ὁ χυμὸς διαφόρων νωπῶν καρπῶν ἢ ὁ
οἶνος βρέχομεν δι' ὕδατος τὸ κηλιδωθὲν μέρος τοῦ
υφάσματος καὶ ἐκθέτομεν αὐτὸ ὑπεράνω καιομένου
θείου, πρὸς ἐπιτυχεστέραν ὁμῶς τοῦ καθαρίσματος
ἐκτέλεσιν διευθύνομεν τὸ ἀναπτυσσόμενον ἀέριον,

τὸ παραγόμενον διὰ τῆς καύσεως τοῦ θείου, πρὸς τὴν κηλῖδα τοῦ ὑφάσματος, θέτουμε ἀνωθεν τοῦ καιομένου θείου χάρτην χωνοειδῆ, ὅστις χρησιμεύει ὡς καπνοδόχῃ.

Μετὰ ταῦτα πλύνεται τὸ ὑφασμα ἵνα ἀφαιρεθῶσιν αἱ κεχρωματισμένα ὕλαι, ἄλλως ἢ κηλὶς δύναται μετὰ τινα χρόνον νὰ ἀναφανῇ πάλιν.

Καθαρισμὸς ἐξωτερικῶν ἐνδουμάτων. Ὅλα τὰ μάλλινα καὶ τὰ ἐξ ἐριοθάμβακος ὑφάσματα ἰδίως δὲ τὰ σκοτεινοῦ χρώματος καὶ μάλιστα τὰ μέλανα καθαρίζονται πλυνόμενα εἰς χλιαρὸν ὕδωρ ἐντὸς τοῦ ὁποίου ἀναμιγνύομεν χολὴν βοῦς. Ἐντὸς τοῦ οὕτω παραχθέντος ἀφροῦ βυθίζομεν καὶ τρίβομεν τὰ πρὸς πλῆσιν ἐνδύματα, μετ' ὀλίγον δὲ ἐξάγομεν καθαρῶτατα. Ἐπίσης καθαρίζονται τὰ μελανὰ ὑφάσματα πλυνόμενα καὶ δι' ὕδατος ἐντὸς τοῦ ὁποίου ἔβρασαν φύλλα ἄφθονα κισσοῦ ἢ δενδρολιθάνου.

Αἱ ἐκ τοῦ πηλοῦ καὶ κονιορτοῦ κηλῖδες καθαρίζονται, ἐὰν πρῶτον διὰ ψήκτρας καλῶς καθαρίσωμεν τὸ κηλιδωθὲν μέρος, ἵνα μὴ ὑπολειφθῇ μηδὲ ἵχνος κονιορτοῦ, κατόπιν δὲ πλύνωμεν μετ' ὑφασμα τοῦ αὐτοῦ χρώματος πρὸς τὸ κηλιδωθὲν βεβρεγμένου ἐντὸς ἐγχύματος τείου χλιαροῦ.

Αἱ ἐκ λιπαρῶν οὐσιῶν κηλῖδες ἐπὶ τῶν μαλλίνων ὑφασμάτων ἀφαιροῦνται δι' ἀμμωνίας ἢ βενζίνης ἐκ τῆς ὁποίας ρίπτομεν εἰς μικρὸν κυathίσκον περιέχοντα χλιαρὸν ὕδωρ σταγόνας τινὰς καὶ διὰ

τοῦ ὑγροῦ τούτου βρέχουσαι ὕφασμα τοῦ αὐτοῦ χρώματος πρὸς τὸ κηλιδωθέν, προστρίβομεν τὴν κηλῖδα ἐπ' ἀρκετὸν καὶ κατόπιν ἐκθέτομεν, ἵνα ξερανθῇ. Αἱ ἐξ ἐλαίου ἢ ἄλλων λιπαρῶν οὐσιῶν προερχόμεναι κηλίδες, ὅταν εἶναι νωπαί, ἐξαλείφονται εὐκολώτερον, ἐὰν ρίψωμεν ἐπ' αὐτῶν κρητίδα εἰς λεπτὴν κόκκιν πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους τοῦ ὕφασματος, ἔπειτα δὲ θέσωμεν ἐπ' αὐτοῦ ἀπομακτικὸν χάρτην (στρατσόχαρτον) καὶ σιδηρώσωμεν δι' ἐλαφρῶς πεφυρακτωμένου σιδήρου. Ἐξαλείφωμεν διὰ τῆς ψήκτρας κατόπιν τὴν ἐπικαθημένην κόκκιν καὶ ἐὰν ἡ κηλὶς ὑφίσταται ἀκόμῃ ἐπαναλαμβάνομεν τὸ αὐτὸ δις καὶ τρίς ἀνανεοῦσαι ἐκάστοτε τὴν ἐκ κρητίδος κόκκιν.

Τὰ λεπτὰ καὶ ἐκ μεταξωτοῦ ὕφασματος ἐνδύματα καθαρίζονται ἐκ τῶν διαφόρων κηλίδων διὰ σταγόνων τινῶν οἰνοπνεύματος, ὡς ἐξῆς· ἀφοῦ πρῶτον ἐξαπλώσωμεν χαλῶς ἐπὶ τῆς τραπέζης τὸ ἐνδύμα, ἔπειτα ἐπιθέτομεν λευκὸν λεπτὸν πανίον καὶ σιδηρώνομεν ἐλαφρῶς ἀλλάσσουσαι συχνὰ τὴν θέσιν τοῦ πανίου.

Τὰ μέλανος χρώματος μεταξωτὰ ἐνδύματα καθαρίζονται καὶ αποκτῶσι τὸ χρῶμα των, ἐὰν τρίψωμεν αὐτὰ διὰ σπόγγου βεβρεγμένου εἰς ψυχρὸν ἔγχυμα τείου.

Σημειωτέον ὅτι τὰ μάλλινα, τὰ ἐξ ἐριοβάμβακος καὶ μεταξωτὰ ὕφασματα σιδηρώνονται πάντοτε ἐπὶ τοῦ ἀντιστρόφου μέρους.

Αἱ κηλίδες τοῦ καφὲ ἀφαιροῦνται δι' ὕδατος καθαροῦ ἐντὸς τοῦ ὁποίου χύνομεν ὀλίγας σταγόνας οἰνοπνεύματος.

Τὰ μέλανα τρίχαπτα καθαρίζονται, ἐὰν βυθίσωμεν αὐτὰ εἰς ἔγχυμα τείου, ἐντὸς τοῦ ὁποίου διαλύομεν ὀλίγην ποσότητα ἀραβικοῦ κόμμεως, μεθ' ὃ σιδηρώνομεν αὐτὰ ἐντὸς δύο πανίων. Δι' ὅξους πλυνόμενα τὰ μέλανα τρίχαπτα καθαρίζονται ἐπίσης καλῶς.

Τὰ λευκὰ χειρόκτια καθαρίζονται τριβόμενα διὰ βενζίνης· φοροῦσαι αὐτὰ βυθίζομεν εἰς πινάκιον βαθύ περιέχον βενζίνην καί, ἀφοῦ καλῶς ἀποπλυνθῶσι, ξηραίνομεν αὐτὰ διὰ τεμαχίου λευκοῦ καὶ μαλακοῦ ὑφάσματος μέχρις ὅτου ἀποκτήσωσι τὸ πρῶτον αὐτὸν χρῶμα. Ὁ καθαρισμὸς ἐν γένει διὰ βενζίνης δὲν πρέπει νὰ γίνηται τὴν νύκτα ἢ πλησίον τοῦ πυρὸς καθόσον ἡ βενζίνη εἶναι εὐφλεκτος ὕλη καὶ δύναται νὰ γίνη πρόξενος μεγάλων κακῶν.

Πολλάκις ζῶον τι, κύων ἢ γαλῆ ἢ ἄλλο, τριβόμενον ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων ἡμῶν καταλείπει λεπτοτάτας τρίχας, ἃς μάτην κοπιῶμεν ν' ἀποκολλήσωμεν διὰ τῆς ψήκτρας, μεγάλως δὲ λυπούμεθα διότι ἀδύνατον νὰ φύγῃ ὁ χνοῦς. Ἐν τούτοις τὸ ἐνδυμα καθαρίζεται ἀμέσως, χωρὶς τὸ ἐνδυμα νὰ κατατριβῇ, ἐὰν ὑγράνωμεν πρῶτον τὴν ψήκτραν διὰ βεβρεγμένου καθαροῦ πανίου καὶ ἔπειτα δι' αὐτῆς τρίψωμεν.

τὸ ἔνδυμα, ἐξ οὗ ὁ χνοὺς ἀποκολλᾶται συναγόμενος ὑπὸ τῆς ψήκτρας.

Διὰ τῶν διαφορῶν τούτων μεθόδων κατορθώνομεν τὰ κηλιδωθέντα ἐνδύματά μας νὰ καθαρίζωνται, καθαριζόμενα δὲ νὰ διατηρῶνται ἐπὶ περισσότερον χρόνον καὶ ἡμεῖς εὐπρεπεῖς νὰ παρουσιαζώμεθα πάντοτε. Ἀλλὰ πρὸς διατήρησιν τῶν ἐνδυμάτων δὲν ἀρκεῖ μόνον, ὅταν κηλιδωθῶσι, νὰ καθαρίζωμεν αὐτά, ἀλλ' ὀφείλομεν καθ' ἐκάστην πρὸ ἐκάστης ἐξόδου καὶ μετ' αὐτὴν νὰ καθαρίζωμεν ταῦτα διὰ ψήκτρας ἐκ τῆς κόνεως, ἥτις ἀφ' ἐνὸς μὲν καταστρέφει τὰ ἐνδύματα μένουσα ἐπ' αὐτῶν, ἀφ' ἐτέρου δὲ καθιστᾷ αὐτὰ εὐκηλίδωτα καὶ δι' ἀπλῆς ἐτι σταγόνος ὕδατος. Ἐκδυόμεναι ἐνδυμά τι πρέπει, ἀφοῦ τινάξωμεν καὶ ξεσχονίσωμεν αὐτό, ν' ἀναρτῶμεν εἰς τὸ πρὸς τοῦτο ἐρμάριον, καὶ οὐδέποτε νὰ διπλώνωμεν ἢ ἀτάκτως νὰ ρίπτωμεν αὐτὸ ἐπὶ τινος ἐπίπλου.

Κατὰ τὸ θέρος, ὅποτε ἡ χρῆσις τῶν χειμερινῶν ἐνδυμάτων καθίσταται περιττή, πρέπει νὰ φροντίζωμεν ὥστε, ἀφοῦ καλῶς καθαρισθῶσι ταῦτα, νὰ τοποθετηθῶσι καλῶς διπλωμένα πάντοτε, ἐὰν ἔχωμεν περισσεύοντα ἐρμάρια ἐντὸς αὐτῶν ἢ εἰς κιβώτια, πρὸς φύλαξιν δὲ ἀπὸ τῶν σιτηῶν, οἱ ὅποιοι καταστρέφουσι τὰ μάλλινα ἐνδύματα, τοὺς τάπητας καὶ τὰς γούνας πρέπει νὰ περιτυλίσσωμεν πάντα ταῦτα ἐντὸς καθαρῶν λευκῶν ὀθονῶν, ἐπιπάσσουμεν διὰ ναφθαλίνης ἢ χαμφορᾶς ἢ κόκκων πεπέρεως ἢ φύλλων

καπνοῦ ἢ μίγματος ἐξ ὄλων ὁμοῦ. Ἐὰν δὲ φυλάξω-
μεν αὐτὰ ἀνηρτημένα ἐντὸς ἱματιοθήκης δυνάμεθα
ἐκτὸς τῶν ἐντομοκτόνων τούτων οὐσιῶν νὰ θέσω-
μεν εἰς τὰς ἱματιοθήκας καὶ φιαλίδια τὰ ὅποια
πληροῦμεν κατὰ τὸ ἥμισυ φανικοῦ ὀξέος ἢ βενζίνης
ἀντὶ πώματος βυθίζουσαι εἰς τὸν λαιμόν των μι-
κρὸν σπόγγον. Ἄλλ' εἴτε εἰς κιβώτια ἢ εἰς ἐρμά-
ρια τοποθετήσωμεν τὰ χειμερινὰ ἐνδύματα πρέπει
ταῦτα νὰ μὴ προσβάλλωνται ὑπὸ τοῦ ἡλίου καὶ νὰ
εἶναι καλῶς κεκλεισμένα ὅπως μὴ εἰσέρχεται κόνις.

Εἶναι ὅμως ἐπιβεβλημένον, καὶ μεθ' ὅλας τὰς
ἀνωτέρω προφυλάξεις, νὰ ἐξάγονται ἀπὸ καιροῦ εἰς
καιρὸν ἐκ τῶν ἐρμαρίων ἢ κιβωτίων τὰ ἐν λόγῳ ἐν-
δύματα καὶ ἀφοῦ καλῶς καὶ ἐπιμελῶς τιναχθῶσι
νὰ ἐκτίθενται εἰς τὸν ἀέρα ἐπὶ ἀρκετὰς ὥρας καὶ νὰ
τοποθετῶνται πάλιν ὡς ἀνωτέρω.

Δις τοῦ ἔτους κατὰ τὸ ἔαρ καὶ τὸ φθινόπωρον
γίνεται ἡ ἀνανέωσις τῆς ἱματιοθήκης. Κατὰ τὴν
ἀνανέωσιν ταύτην, ἣτις πρέπει νὰ γίνηται μεθοδικῶς,
ἐξάγονται ὅλα τὰ ἐν αὐτῇ ἐπὶ ἐξαμηνίαν φυλαχθέντα
ἐνδύματα καὶ μετὰ προσοχῆς ἐπιθεωροῦνται. Καὶ ὅσα
μὲν τούτων ἔχουσιν ἀνάγκην μικρᾶς ἐπιδιορθώσεως,
ἐπιδιορθοῦνται ἀμέσως, ὅσα δὲ περισσοτέρας, μετα-
σκευάζονται καὶ ἀπὸ μὲν τῶν μεγαλυτέρων δυνά-
μεθα νὰ κάμωμεν φορέματα διὰ τοὺς μικροτέρους,
ὅσα δὲ θεωρηθῶσιν ὡς ἀκατάλληλα πρὸς χρῆσιν
μας, ἀφ' οὗ ἐπιδιορθώσωμεν καὶ καθαρίσωμεν, δίδομεν.

εἰς πτωχοτέρους ἀπὸ ἡμᾶς. Καθόσον ἕκαστος ἐν τῷ μέτρῳ τῶν δυνάμεών του ἔχει καθήκον νὰ μεριμνᾷ περὶ τῶν πτωχῶν, οὓς δύναται καὶ μὴ εὐπορῶν ποικιλοτρόπως νὰ βοηθήσῃ.

Μετὰ τὴν ἐπιθεώρησιν τῶν ἐν τῇ ἱματιοθήκῃ ἐνδυμάτων χειμερινῶν ἢ θερινῶν καὶ τὴν ἀποκόμισιν, τὴν θέσιν αὐτῶν λαμβάνουσιν ὅσα τίθενται εἰς ἀχρηστίαν διὰ τὴν μεταβολὴν τῆς ἐποχῆς.

Πᾶσα γυνὴ πλουσία ἢ πτωχὴ ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ μόνῃ νὰ κατασκευάζῃ τοὺς ἱματισμοὺς τῆς· διότι ἐὰν μὲν εἶναι πτωχὴ θὰ δύναται ὅχι μόνον πολλὰ νὰ οἰκονομῇ, ἀλλὰ καὶ ὡς βιοποριστικὸν μέσον τοῦτο νὰ χρησιμοποιήσῃ. Ἐὰν δὲ εὐπορος καὶ κατὰ τὴν παραγγελίαν τῶν ἐνδυμάτων τῆς θὰ γνωρίζῃ νὰ ρυθμίζῃ τὴν ἀγορὰν τοῦ ὑφάσματος κατὰ τὸ ἐκάστοτε σχέδιον καὶ τὴν ραπτικὴν αὐτοῦ ἀξίαν νὰ ἐκτιμᾷ ἀναλόγως.

Ἡ εἰδήμων οἰκοδόσποινα ἐν τῇ οἰκίᾳ ράπτουσα εἴτε τὰ ἰδικὰ τῆς εἴτε τὰ φορέματα τῶν τέκνων τῆς καὶ τῶν ὑπηρετῶν τῆς θὰ καθοδηγῇ τὴν ράπτριαν, προσθέτουσα εἰς τὴν ἐμπειρίαν τῆς ραπτρίας τὴν ἰδίαν καλαισθησίαν, οὕτω δὲ καὶ χρῆμα καὶ χρόνον θὰ ἐξοικονομῇ. Αἱ σχετικαὶ πρὸς τὸν ἱματισμὸν οἰκιακαὶ τέχναι εἶναι ἡ κοπτικὴ, ἡ ραπτικὴ, ἡ ἐπιδιορθωτικὴ, ἡ πλεχτικὴ καὶ ἡ ποικιλιτικὴ.

ΜΕΡΟΣ Δ'.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Περὶ διευθύνσεως τοῦ οἴκου.

Ἡ καλὴ διεύθυνσις τοῦ οἴκου συνίσταται εἰς τὴν δεξιὰν χρῆσιν τῶν πόρων, ὀλίγων ἢ πολλῶν, οὓς δύναται νὰ διαθέσῃ ἡ οἰκοδόσποινα, εἰς τὴν μετὰ φρονίμου δηλ. ὑπολογισμοῦ καὶ μετὰ προνοητικότητος ἐκλογὴν τῆς κατοικίας, εἰς τὴν ἀπόκτησιν, διάταξιν καὶ διατήρησιν τῶν ἐπίπλων καὶ σκευῶν, εἰς τὴν ἀγορὰν τῶν προμηθειῶν καὶ τῆς ἐνδυμασίας καὶ εἰς τὴν καλὴν διεύθυνσιν τῶν ὑπηρετῶν.

Πάντα ταῦτα πρέπει νὰ διδαχθῇ ἡ κόρη ἐν τῷ πατρικῷ οἴκῳ ὑπὸ τῆς μητρός. Ἡ ἑξὶς εἶναι δευτέρα φύσις, εἶπεν ὁ Ἀριστοτέλης, ὁ δὲ πραγματικὸς χαρακτήρ δὲν μορφώνεται αἰφνιδίως καὶ διὰ σπασμωδικῶν ἀποφάσεων, ἀλλὰ κατὰ μικρόν, δι' ἀκαταπαύστου ἀσκήσεως καὶ πράξεως. Οὕτως ἐὰν ἡ κόρη ἐκ μικρᾶς ἡλικίας μυῆται βαθμηδὸν τὰ τῆς κυβερνήσεως τοῦ οἴκου καὶ διδάσκηται τὸν ὀργανισμόν τοῦ νοικοκυριοῦ, ἐὰν ἡ μήτηρ αὐτῆς φιλοστόργως μεριμνῶσα περὶ τοῦ μέλλοντός της χειραγωγῇ αὐτὴν εἰς τὰς ἐργασίας τοῦ οἴκου καὶ ἔχῃ βοηθὸν αὐτὴν εἰς τὰς ἀγοράς, εἰς τὰ ὀψώνια, εἰς τὴν ἐπιτήρησιν, εἰς τὰς φροντίδας τῆς καθαριότητος, εἰς πάντα, καὶ ἀφίνη

αὐτῇ πρωτοβουλίαν τινὰ καὶ εὐθύνην ἀκόμη, ἢ κόρη ἀνεπαισθήτως καὶ κατὰ μικρὸν θὰ αἰσθανθῇ ὅλον ἐν θερμότερον, ἐνδιαφέρον διὰ τὸν οἶκον, καὶ ὅταν ἔλθῃ ἡ ὥρα νὰ ἰδρῶσῃ ἢ ἰδῇ οἶκον, θὰ εἶναι ἀρίστη οἰκοδέποινα, ἀληθὴς εὐλογία τῆς οἰκογενείας, τῆς ὁποίας θὰ εἶναι ἡ ψυχὴ.

Ἡ οἰκοδέποινα ἐν τῇ διευθύνσει τοῦ οἴκου της πρέπει νὰ ἔχῃ πρὸ ὀφθαλμῶν κανόνας ὠρισμένους καλῆς διοικήσεως, ἵνα μὴ περιπίπτῃ εἰς σφάλματα, ἅτινα ἀταξίαν καὶ σύγχυσιν θὰ ἐπιφέρωσιν ἐν τῇ οἰκογενείᾳ.

Ἡ δύναμις τῆς μνήμης εἶναι ἐκ τῶν οὐσιωδῶν προσόντων τῆς οἰκοδεσποίνης, διότι ἄνευ μνημονικοῦ ἀδύνατος εἶνε ἐπιτυχὴς τοῦ οἴκου διεύθυνσις, ὡς τοῦτο διδάσκει ἡ πείρα. Διότι ἐὰν ἐγκαίρως δὲν προνοῇ ἡ οἰκοδέποινα νὰ ἐτοιμάζῃ τὰ δέοντα, ἐὰν δὲν ἐνθυμεῖται ἐγκαίρως νὰ κάμῃ παρατηρήσεις ἢ ἐργασίας ἐπειγούσας, τότε ἀταξία θὰ ἐπικρατῇ ἐν τῷ οἴκῳ. Ἐὰν δὲ ἔχῃ καὶ ὑπηρέτας, οὗτοι ταχέως θὰ γνωρίσωσι τὴν ἑλλειψίν της ταύτην, θὰ ἐκμεταλλεύωνται τὴν ἐπιλησμοσύνην της καὶ τὰ ἀποτελέσματα θὰ εἶναι ἀκόμη χειρότερα. Ἡ μνήμη ἐνδυναμοῦται διὰ τῆς ἀσκήσεως καὶ τῆς θελήσεως, ἀλλ' ἵνα βοηθήσῃ τὴν μνήμην της ἡ οἰκοδέποινα καλὸν εἶναι νὰ κρατῇ μικρὸν βιβλίον σημειώσεων, διὰ νὰ μὴ ἐπέρχεται σύγχυσις. Τὸ δραστηριώτατον ὅμως φάρμακον εἶναι ἄνευ ἀναβολῆς καὶ ἀμέσως ἐκτέλεσις

πάσης ἐργασίας ἢ διαταγῆς· οὕτω δὲ καὶ ταχέως γίνονται αὗται καὶ ἡ ἀταξία θὰ προλαμβάνηται, τὸ δὲ σημειωματάριον χρησιμοποιεῖται μόνον διὰ τὰς ἐργασίας, αἵτινες πρέπει νὰ γίνωσι μεθ' ἡμέρας ἱκανάς.

Ὅφείλει πρὸς τούτοις ἡ οἰκοδέσποινα νὰ σημειοῖ, ἔστω καὶ τὸ ἐλάχιστον ἔξοδον, ἐν ὠρισμένῳ βιβλίῳ· Νὰ μὴ ἀγοράζῃ δὲ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ τι πρὶν ἢ καλῶς σκεφθῇ ἂν εἶναι χρήσιμον καὶ ἀπαραίτητον, μάλιστα ὅταν οἱ πόροι τῆς οἰκογενείας δὲν εἶναι ἐπαρκεῖς, διότι ἄλλως θὰ περιέλθῃ εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ κάμῃ χρέη.

Ἡ πρόνοια καὶ ἡ φειδῶ ἐπιβάλλουσιν νὰ ἀγοράζωμεν τὰ τρόφιμα, εἰάν εἶναι δυνατόν, χονδρικῶς καὶ τοῖς μετρητοῖς, διότι ἡ ὠφέλεια εἶναι πολὺ μεγάλη. Ἐν πρώτοις κερδίζομεν χρόνον, κυρίως ὅμως κερδίζομεν χρήμα, διότι κατὰ τὴν χονδρικὴν ἀγορὰν ἀγοράζομεν τὰ πράγματα εὐθηνότερα καὶ καλυτέρας ποιότητος, ἐκτὸς δὲ τούτου καὶ ἡ ζύγισις ἐξ ἀπαντος εἶναι ἀκριβεστέρα. Ἄν πέντε λεπτά κερδίζομεν ἐκάστην φορὰν κατὰ εἶδος ἢ ἐκ τούτου ὠφέλεια θὰ εἶναι ἐπαρκής, ὅπως δι' αὐτῆς ἀγοράσωμεν ἄλλο τι χρήσιμον.

Ὅταν οἱ πόροι τῆς οἰκογενείας ἐπιτρέπωσι τὴν χονδρικὴν ἀγορὰν τῶν προμηθειῶν, ὀφείλομεν ὅχι μόνον νὰ ἀγοράζωμεν παρὰ ἐμπόρων γνωστῆς φήμης, ἐκ τῶν χονδρικῶς πωλούντων, ἀλλὰ πρὸς τού-

τοῖς καὶ νὰ γνωρίζωμεν καὶ τὴν κατάλληλον ἐπο-
χὴν πρὸς ἀγορὰν αὐτῶν. Διότι ὑπάρχουσι πράγ-
ματα τὰ ὅποια πρέπει νὰ ἀγορασθῶσι κατὰ ταύτην
ἢ ἐκείνην τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους, ἕτερα πωλοῦνται
εὐθηνότερον εἰς ἄλλην ἐποχὴν, ἐδώδιμα τινα διατη-
ροῦνται ἐπὶ μακρὸν χρόνον, ἄλλα δὲ γίνονται κα-
λύτερα διατηρούμενα· ὥστε δεόν νὰ ἐκλέγῃται ὁ
κατάλληλος χρόνος ἐνὸς ἐκάστου πρὸς ἀγορὰν π.χ.

Τὰ ξύλα εἶναι ξηρὰ τὸ θέρος καὶ ἡ ἀγορὰ αὐτῶν
ἐπομένως εἶναι συμφορωτέρα τότε ἢ τὸν χειμῶνα.
Πρέπει δὲ καὶ νὰ τοποθετῶνται ἐν ἀποθήκῃ καλῶς
ἀεριζομένη καὶ οὐδόπως ὑγρᾷ. Εἶναι γνωστὸν ὅτι ἡ
καλύτερα καυσοξύλια εἶναι ἡ ὀρὺς καὶ μάλιστα ἡ
μαύρη, καὶ μετ' αὐτὴν ἡ φηγὸς καὶ ἡ πετελέα ὡς
καὶ ἡ ἐλαία.

Διὰ τὰ ξυλοκάρβουνα θὰ ληφθῇ ἡ αὐτὴ φροντίς
ὅπως καὶ διὰ τὰ ξύλα. Ἡ ἰδίᾳ δὲ μέριμνα θὰ κα-
ταβληθῇ καὶ διὰ τὰς λοιπὰς προμηθείας τοῦ οἴκου.

Πάντα ὅσα ἀγοράζει ἡ οἰκοδόσποινα πρέπει ἀμέ-
σως νὰ ζυγίσῃ κατ' οἶκον, δὲν πρέπει δὲ νὰ θεωρῇ
τὴν ἐργασίαν ταύτην ἀναξίαν λόγου, διότι ἡ ὠφέλεια,
ἣτις θὰ προκύψῃ ἐκ τούτου, θὰ τὴν ἀποζημιώσῃ διὰ
τὴν καταβαλλομένην φροντίδα. Ἀμέσως δὲ μετὰ
τὴν ζύγισιν νὰ τοποθετῇ τὰς προμηθείας εἰς τὰς
ὠρισμένας θέσεις.

Τὰς κλεῖδας ὅλων τῶν ἐργαρίων καθὼς καὶ τῆς
ἀποθήκης πρέπει νὰ κρατῇ ἡ οἰκοδόσποινα καὶ νὰ

δίδη εἰς τὴν ὑπηρετρίαν ἢ ἰδίᾳ ἐκάστοτε τὸ ἀναγκαιοῦν ἀντικείμενον, διότι δὲν εἶναι ὀρθὸν νὰ ἐμπιστευώμεθα εὐκόλως εἰς τοὺς ὑπηρετάς καὶ εἰς τὰς ὑπηρετρίας. Τοῦτο δυνάμεθα νὰ πράξωμεν μόνον, ὅταν ἐφ' ἱκανὸν δοκιμάσωμεν τὴν πίστιν αὐτῶν. Ἀλλ' ἐκ τῆς οἰκοδεσποίνης ἐξαρτᾶται καὶ ἡ μόρφωσις τοῦ χαρακτῆρος τῶν ὑπηρετῶν, ὅταν ἐπὶ μακρὸν διαμένωσιν οὗτοι ἐν τῷ οἴκῳ τῆς. Εἶναι βέβαιον ὅτι οἱ καλοὶ ἢ κακοὶ ὑπηρεταὶ εἶναι σχεδὸν πάντοτε πιστὴ εἰκὼν τῆς οἰκοδεσποίνης των. Διὰ τοῦτο ἐκ τῶν σπουδαίων καθηκόντων τῆς οἰκοδεσποίνης ἐν τῇ διευθύνσει τοῦ οἴκου εἶναι καὶ ἡ μόρφωσις τῶν ὑπηρετῶν. Πρὸς τοῦτο ὅχι μόνον διδάσκει τελείως αὐτοὺς πᾶσαν ἐργασίαν ἀλλὰ καὶ μεταχειρίζεται ὡς ἀνθρώπους ὁμοίους αὐτῇ. Δράττεται εὐχαρίστως πάσης εὐκαιρίας ὅπως ἐξευγενίσῃ τὸ ἦθος αὐτῶν, μεριμνῶσα περὶ τῆς ἠθικῆς καὶ διανοητικῆς αὐτῶν ἀναπτύξεως, διότι ὡς μέλη τῆς κοινωνίας θὰ ἰδρῦσωσι καὶ αὐτοὶ οἰκογένειαν, ἣν θ' ἀναθρέψωσιν ἀναλόγως τῆς ἀναπτύξεως ἣν ἔλαβον καὶ τοῦ παραδείγματος ὅπερ πρὸ ὀφθαλμῶν εἶχον.

Καὶ περὶ τῆς ἐνδυμασίας τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας καὶ τῶν λοιπῶν τῶν ἀφορώντων εἰς τὸν ἐν γένει οἶκον πρέπει ὁμοίως νὰ μεριμνᾷ ἡ οἰκοδέσποινα. Πάντα τὰ λευχεύματα πρέπει νὰ εἶναι σεσημασμένα (μαρκαρισμένα) καθὼς καὶ αὐτὰ τὰ μάκτρα τοῦ μαγειρείου, τὰ ὅποια πρέπει νὰ εἶναι ἀφθονώτατα.

Κατὰ τὴν ἀγορὰν τῶν ἐνδυμάτων καὶ πάσης προμηθείας τοῦ οἴκου φρόνιμον εἶναι νὰ καταβάλληται προσπάθεια, ὅπως αὕτη γίνεται τοῖς μετρητοῖς, διότι αἱ πιστώσεις, τὰς ὁποίας παρέχουσιν οἱ διάφοροι ἔμποροι, εἶναι βεβαίως εὐκολία, ἀλλὰ δὲν εἶναι καὶ ἀκίνδunami, ἐπειδὴ ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐξογκοῦνται οἱ λογαριασμοί, αὐξάνει τὸ χρέος, δυσκολευόμεθα εἰς τὴν πληρωμὴν καὶ οὕτω ἐπέρχεται διατάραξις τῶν οἰκονομικῶν, ἥτις ὄχι μόνον τὴν ἀξιοπρέπειαν τῆς οἰκογενείας προσβάλλει, ἀλλ' ὄχι σπανίως καὶ αὐτὴν τὴν εὐτυχίαν αὐτῆς, καὶ αὐτὴν τὴν ὑγίειαν καταστρέφει.

Ἡ οἰκοδέσποινα δεόν νὰ φροντίζῃ ἐγκαίρως περὶ τῆς ἐπιδιορθώσεως παντὸς ἐφθαρμένου σκεύους, ἐπειδὴ ἐνίοτε ἡ ἑλλειψὶς τῶν ἐλαχίστων φέρει ἀταξίαν μεγάλην ἐν τῇ οἰκίᾳ.

Ἡ φειδῶ, ἥτις εἶναι μία ἐκ τῶν σπουδαιότερων ἀρετῶν τῆς καλῆς οἰκοδεσποίνης, ἐπιβάλλη νὰ ἐκτελῶμεν μόναι πᾶσαν ἐργασίαν, ἣν δυνάμεθα νὰ κάμωμεν ἡμεῖς αἱ ἴδιαι. Διὰ τῆς φειδοῦς περικόπτομεν πᾶσαν περιττὴν δαπάνην καὶ ἀποφεύγομεν πᾶσαν σπατάλην. Ὅταν ἡ οἰκοδέσποινα ἐμπνέηται ὑπὸ τῆς μεγάλης ταύτης ἀρετῆς ὄχι μόνον τὰ πάντα ἐπιβλέπει ἀλλὰ καὶ πλείστας ἐργασίας ἐκτελεῖ μόνη, διὰ τὰς ὁποίας, ἐὰν ἐφαίνετο ἀδιάφορος, θὰ παρίστατο ἀνάγκη δαπάνης οὐ μικρᾶς. Οὕτω, κατὰ τὰς περιστάσεις, ράπτει καὶ ἐπιδιορθοῖ τὰ ἐνδύματα,

μαγειρεύει, ἐν ἀνάγκῃ σιδηρώνει καὶ πλύνει ἀκόμη τὰ ἐνδύματα τῆς οἰκογενείας. Τὰ ἐπιπλά τῆς οἰκίας διατηρούμενα πάντοτε καθαρὰ ὑπ' αὐτῆς δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην συνεχοῦς καὶ δαπανηρᾶς ἐπιδιορθώσεως. Ἐν γένει σχεπτομένη περὶ πάντων καὶ ἐπιτυχῶς πάντα συνδέουσα οὐδὲ τὸ ἐλάχιστον ἀφίνει νὰ παραμεληθῇ ἢ νὰ ἀπορριφθῇ, καὶ αὐτοῦ τοῦ ράκους ἐπωφελουμένη, κατασκευάζει τάπητας δι' ὧν δύναται τὸν πτωχικὸν τῆς οἴκου νὰ περικοσμήσῃ. Οὕτω φειδομένη τῶν πόρων τῆς οἰκογενείας τῆς αὐξάνει τούτους διὰ τῆς οἰκονομίας καὶ ἐργασίας τῆς. Ὀλίγον δὲ κατ' ὀλίγον ἀποταμιεύει κεφάλαιον μικρὸν διὰ τὰς ἐκτάκτους ἀνάγκας τοῦ οἴκου.

Σημειωτέον ὅμως ὅτι φειδῶ δὲν ἐννοοῦμεν τὴν στέρησιν τῶν ἀπαραιτήτως ἀναγκαίων, οὐδὲ τὴν ὑπὲρ τὸ μέτρον γλίσχρότητα τὴν κατερχομένην μέχρις εὐτελείας. Φειδῶ ἐννοοῦμεν τὴν λελογισμένην οἰκονομίαν, τὴν ἀποφυγὴν πάσης περιττῆς ἢ ὑπερβολικῆς δαπάνης ἐξ ἀγνοίας, ἀπρονοησίας ἢ ἀδιαφορίας. Ἡ τοιαύτη φειδῶ εἶναι ἀρετὴ, ἣτις ἀρμόζει εἰς πάσας τὰς βαθμίδας τῆς κοινωνίας καὶ δύναται νὰ ἐφαρμοσθῇ ἀπὸ τοῦ ἀναχτόρου μέχρι τῆς πτωχικῆς καλύβης.

Ἵνα ὅμως οἶκος τις καλῶς διευθύνηται, δὲν ἀρκοῦσιν οὔτε ἡ φειδῶ, οὔτε ἡ πρόνοια, οὔτε αἱ λοιπαὶ ἀρεταὶ τῆς οἰκοδεσποίνης, ἐὰν ἐκ τοῦ οἴκου τούτου ἐλλείπει ἡ τάξις. Ἄνευ τάξεως οὔτε πραγ-

ματική εὐημερία ὑπάρχει, οὔτε σταθερά εὐδαιμονία. Διὰ τῆς τάξεως τὰ ἔξοδα ρυθμίζονται πρὸς τὰ ἔσοδα, ἐλαττοῦνται αἱ ἀνάγκαι, αὐξάνονται οἱ πόροι καὶ γίνεται ἐπωφελὲς χρῆσις τοῦ χρόνου καὶ τῆς περιουσίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Περὶ τάξεως.

Οὐσιώδης ὅρος τῆς καλῆς διοικήσεως τοῦ οἴκου εἶναι ἡ κατάλληλος διανομὴ καὶ εὐστοχος χρῆσις τοῦ καιροῦ καὶ ἡ κανονικότης καὶ ἀκρίβεια περὶ πάντα. Ἐξ αὐτῶν ἀποτελεῖται μία τῶν ὑψίστων οἰκογενειακῶν ἀρετῶν, δι' ἧς «αὐξοῦνται οἱ οἴκοι» ὅπως λέγει ὁ θερμὸς ὑμνητὴς τῆς τάξεως Ξενοφῶν.

Φιλόσοφος τις εἶπεν ὅτι τὰ ἀντικείμενα ἅτινα περιβάλλουσιν ἡμᾶς ἀπεικονίζουσι τὸν χαρακτῆρα ἡμῶν, δι' ὅσον οὖν εἶπεν ὅτι ἐκ τοῦ δωματίου γυναικὸς τινὸς ἢ ἀνδρὸς ἠδύνατο νὰ συμπεράνῃ περὶ τοῦ ἠθους αὐτῶν καὶ τῶν διαθέσεων. Πράγματι ὑπάρχει σύνδεσμός τις, ἔστω καὶ λανθάνων, μεταξὺ ἡμῶν καὶ τῆς τοποθετήσεως τῶν σκευῶν ἐν μέσῳ τῶν ὁποίων ζῶμεν. Αἶθουσα, θάλαμος ἢ γραφεῖον ἐν ἀκαταστασίᾳ διαρκεῖ εἶναι τεκμήριον ἀναμφισβήτητον ἢ ἀπειροκαλαισθησίας ἢ νοσηρᾶς ἀδιαφορίας ἢ ψυχικῆς ταραχῆς. Εἰς τὴν ἰσόρροπον ψυχὴν ἢ ἀτα-

ξία τῶν πραγμάτων εἶναι εἶδος παραφωνίας, ἥτις καθίσταται ἀνυπόφορος, ἡ δὲ τάξις εἶναι ἀληθὴς ἀρμονία τέρπουσα τὴν ψυχὴν.

Ἡ τάξις εἶναι ἀρετὴ σπουδαιοτάτη, χρειάζεται δὲ ἄπειρος ὑπομονὴ καὶ θέλησις πρὸς ἀπόκτησιν καὶ διατήρησιν αὐτῆς. Διὰ τὸν ἄνδρα κατὰ τὴν ἀγγλικὴν ἔκφρασιν «ὁ καιρὸς εἶναι χρῆμα», διὰ τὴν γυναῖκα ἡ τάξις εἶναι κατὰ περισσώτερον ἀκόμη, εἶναι ἡ εἰρήνη, ἡ υἰγεία, ἡ εὐεξία καὶ ἡ εὐδαιμονία τῆς οἰκογενείας τῆς.

Ἡ τάξις δὲν πρέπει νὰ περιορίζηται μόνον εἰς τὴν διευθέτησιν τῶν σκευῶν τοῦ οἴκου, ἀλλὰ νὰ ἐκτείνηται εἰς πάντα, καὶ εἰς τὴν ἐνδυμασίαν καὶ εἰς τὴν ἐργασίαν καὶ εἰς τὴν διαχείρησιν τῶν χρημάτων καὶ εἰς τὰ ἐλάχιστα ἀκόμη. Ὁ οἶκος ἐν τῷ ὁποίῳ ἡ πολύτιμος αὕτη ἀρετὴ ἐπικρατεῖ εὐημερεῖ καὶ προάγεται, ὅπου δὲ ἐλλεῖπει αὕτη μετ' αὐτῆς συναπέρχεται καὶ ἡ εὐτυχία τῆς οἰκογενείας.

Ἡ τάξις ἀπαιτεῖ νὰ μὴ ἀρχίζωμεν ἐργασίαν τινὰ ἀφίνουσαι ἡμιτελῇ τὴν προηγουμένην. Διὰ νὰ συγκρατῇται δὲ ἡ τάξις ἐν τινι διαμερίσματι ἡ ἐν ὁλοκλήρῳ τῷ οἴκῳ πρέπει νὰ ὑπάρχη θέσις ὁρισμένη δι' ἕκαστον πράγμα.

Ὁ Ξενοφῶν ἐν τῷ «Οἰκονομικῷ» αὐτοῦ θαυμάσιως περιγράφει τὴν ἀρετὴν ταύτην, εἶναι δὲ ἡ ἐξεικόνισις τῆς τάξεως ἐν τῷ ἀθηναϊκῷ οἴκῳ τόσον γραφικὴ καὶ χαρίεσσα, ὥστε πρέπει νὰ ἀκούσωμεν

τὸν ἴδιον Ἰσχύμαχον πῶς διὰ παρομοιώσεων συμβουλεύει τὴν γυναῖκά του περὶ τῆς ἐν τῇ οἰκίᾳ τάξεως τῶν σκευῶν καὶ τῆς χρήσεως αὐτῶν.

«Δὲν ὑπάρχει, λέγει, ὧ γύναι, πρᾶγμα τόσον
 » καλὸν καὶ εὐχρηστον εἰς τοὺς ἀνθρώπους ὅσον
 » ἡ Τάξις· εἶναι ὡς χορὸς ἐξ ἀνθρώπων συγκείμε-
 » νος· ὅταν λοιπὸν κάμῃ ἕκαστος ὅ,τι τύχῃ προ-
 » ξενεῖται ταραχὴ καὶ εἶναι ἀπρεπὲς τὸ θέαμα,
 » ὅταν ὁμως ἐν τάξει ἄδωσι καὶ κινῶνται, εὐχαρί-
 » στως τοὺς βλέπει τις καὶ τοὺς ἀκούει. Ἡ δὲ ἀ-
 » ταξία ὁμοιάζει πρὸς γεωργόν, ὅστις σπείρει μαζὺ
 » κριθὴν καὶ ὄσπρια, ὅταν δὲ τῷ χρειασθῇ τὰ κα-
 » τασκευάσῃ πλακοῦντα, γαργητὸν ἢ ἄρστον, κά-
 » θηται καὶ διαλέγει αὐτά, ἐνῶ ἡδύνατο τὰ ἔχῃ
 » ἕκαστον χωριστά, ἂν ἔσπειρε μὲ τὴν δέουσαν
 » τάξιν. Καὶ σὺ λοιπὸν, ὦ γύναι, ἐὰν θέλῃς τὰ
 » ἀποφύγῃς τοιαύτην ταραχὴν ἢ σύγχυσιν, ἐὰν
 » θέλῃς τὰ διοικῆς τὰ ὑπάρχοντά μας καὶ τὰ
 » εὐρίσκης εὐκόλως ὅ,τι σοῦ ἀναγκαιοῦ, καὶ τὰ
 » μοὶ προσφέρῃς μετὰ χάριτος πᾶν ὅ,τι ἤθελα
 » σοῦ ζητήσῃ, ἃς ἐκλέξωμεν τὴν κατάλληλον
 » θέσιν διὰ κάθε πρᾶγμα, ἃς τοποθετήσωμεν
 » αὐτὸ καὶ ἃς διδάξωμεν τὴν θεράπαιναν ποῦ
 » πρέπει τὰ τὸ λαμβάνῃ καὶ τὰ τὸ ἐπαραφέρει
 » πάλιν. Τοιοῦτοτρόπως θὰ γνωρίζωμεν ποῖα
 » πράγματα σώζονται καὶ ποῖα ἐχάθησαν, διότι
 » καὶ ἡ θέσις αὐτῇ θὰ φαίνεται ὅτι ἀναζητεῖ τὸ

» ἐλλεῖπον ἀπ' αὐτὴν πρᾶγμα. Πόσον ὥραϊον εἶ-
 » ναι γὰρ βλέπη τις τὰ ὑποδήματα τεθειμένα κατὰ
 » σειρὰν καὶ κατὰ τὸ εἶδος των! Πόσον ὥραϊον
 » εἶναι γὰρ βλέπη τις τὰ ἐνδύματα χωρισμένα κατὰ
 » τὴν χρῆσιν των, τὰ στρώματα, τὰ χάλκινα ἀρ-
 » γεῖα καὶ τὰ σκεύη τῆς τραπέζης! Τὶ ὥραϊον
 » πρᾶγμα γὰρ βλέπη τις τὰς χύτρας κειμένας ἐν-
 » κρινῶς καὶ ἐν τάξει! διότι ὅλα τὰ πράγματα
 » χάρις εἰς τὴν συμμετρίαν φαίνονται ὡραιότερα
 » ὅταν εἶναι τοποθετημένα μὲ τάξιν»¹.

Βλέπομεν λοιπὸν ὅτι ἀπὸ τῆς ἀρχαιοτάτης ἐπο-
 χῆς ἐγνώριζον τὴν σπουδαιότητα τῆς ἐντολῆς, ἥτις
 πρέπει νὰ εἶναι ὁ πρῶτος ἔρος τῆς τάξεως ἐν οἴκῳ
 καλῶς διευθυνομένῳ, «θέσις διὰ κάθε πρᾶγμα καὶ
 κάθε πρᾶγμα εἰς τὴν θέσιν του». Οὕτως ἡ καλὴ
 οἰκοκυρά ἔχει ὀρισμένην θέσιν καὶ διὰ τὸ ἐλάχι-
 στον πρᾶγμα, διότι ὅταν δὲν ὑπάρχῃ ὀρισμένη θέ-
 σις δι' ἕκαστον ἀντικείμενον, τότε χάνομεν καιρὸν
 ἀναζητοῦσαι αὐτό, ἐκτὸς δὲ τούτου γινόμεθα ἀνυπό-
 μονοι καὶ δύσθυμοι. Ἐπομένως θέσις ὀρισμένη πρέ-
 πει νὰ ὑπάρχῃ δι' ἕκαστον εἶδος τῶν τροφίμων καὶ
 διὰ τὰ διάφορα σκεύη.

Εἰς τὸ ἐρμάριον τοῦ μαγειρείου ἐντὸς διαφόρων
 κυτίων τοποθετοῦμεν τὰ διάφορα τρόφιμα, τὸ ἄλας,
 τὰ ζυμαρικά κτλ. εἰς καλᾶθιον μὲ τρία χωρίσματα

¹ Ξενοφώντας Οἶκονομ. VIII, 3 κερ.

τὰ μαχαίρια, περόνια καὶ κοχλιάρια, ἐντὸς δὲ κιβωτιδίου τὰ χρειώδη πρὸς καθαρισμὸν τῶν λαμπτήρων. Τὰ δὲ μαγειρικὰ σκεύη πρέπει νὰ ἔχῃσι καὶ ταῦτα ὠρισμένην θέσιν, ἵνα μὴ χρονοτριβῶμεν ἀναζητοῦσαι αὐτά. Ἵνα τηρηθῇ ἡ τάξις ἐν τῷ μαγειρείῳ, πρέπει ἕκαστον ἀντικείμενον τοῦ ὁποίου γίνεται χρῆσις νὰ τοποθετῇται ἀμέσως εἰς τὴν θέσιν του, ἀφοῦ πρῶτον καθαρισθῇ. Μόνη ἡ συνήθεια τῆς τάξεως δύναται νὰ διατηρήσῃ τὸ μαγειρεῖον εἰς εὐχάριστον καὶ εὐπρεπῇ κατάστασιν, διότι τὸ μαγειρεῖον ὁμοιάζει πρὸς μικρὸν ἐργοστάσιον, ἐν τῷ ὁποίῳ, ἵνα κανονικῶς λειτουργῇ, πρέπει τὰ πάντα καταλλήλως νὰ εἶναι τοποθετημένα.

Διὰ δὲ τὰ φορέματα καὶ τὰ ἀσπρόρουχα πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ὠρισμένον ἐρμάριον πρὸς τοποθέτησιν αὐτῶν.

Διὰ τὴν ραπτικὴν θὰ ἔχωμεν κιβωτίδιον ἢ κἀνίστρον πρὸς φύλαξιν τῶν καρφίδων, βελονῶν, τῆς δακτυλήθρας, τῶν ψαλιδίων καὶ κουβαριστρῶν. Καλάθιον διὰ τὰς βελόνας καὶ τὰ νήματα τοῦ ἐμβάλωματος τῶν περιποδίων. Καλάθιον διὰ τὰ περισεύματα τῶν διαφόρων ὑφασμάτων, ἅτινα φαινομενικῶς εἶναι ἄχρηστα, καθίστανται ὁμῶς πολλὰκις χρησιμώτατα δι' ἐμβάλωμα καὶ ἐπιδιορθώσεις πλὴν δὲ τούτων χρησιμεύουσι καὶ εἰς τὴν κατασκευὴν διαφόρων καλλιτεχνικωτάτων ταπήτων ἢ ἄλλων ἐργοχείρων. Πάντα τὰ τῆς ραπτικῆς καλάθια πρέπει νὰ τοποθετῶνται ἐντὸς ὠρισμένου ἐρμαρίου, ὅταν

δὲν γίνηται χρῆσις αὐτῶν, ἢ εἰς ὠρισμένην θέσιν, ὅταν δὲ περισσεύῃ ἐρμάριον πρὸς τοῦτο. Εἰς πᾶν δὲ δωμάτιον ἢ τοῦλάχιστον εἰς τὴν βιβλιοθήκην καὶ εἰς τὸ ἐστιατόριον νὰ ὑπάρχῃ χαρτοδόχον καλάθιον, ὅπως ρίπτωνται τὰ ἄχρηστα χαρτιά, ἅτινα δύναται νὰ χρησιμεύσωσι διὰ τὴν ἔναυσιν τοῦ πυρός.

Ἡ καλὴ οἰκοδέσποινα γνωρίζει καὶ τὴν σπουδαίαν ἐντολὴν «τὸ πᾶν εἰς τὸν καιρὸν του».

Διὰ τοῦτο ἐν οἰκογενεῖᾳ ἐχούσῃ τάξιν αἱ ἐργασίαι τῆς ἡμέρας δὲν ἀναβάλλονται διὰ τὴν ἐπαύριον. Ἡ ὥρα τῆς πρωΐνης ἐξεγέρσεως εἶναι ὠρισμένη καὶ τακτικὴ, ἡ δὲ κατάκλισις γίνεται μόνον, ἀφοῦ τοποθετηθῶσι πάντα τὰ χρειώδη εἰς τὴν θέσιν των.

Μόλις ἐγερθῇ τὴν πρωΐαν καὶ ἐνδυθῇ καταλλήλως ἡ οἰκοδέσποινα, ἡ πρώτη αὐτῆς φροντίς εἶναι ν' ἀνοίξῃ τὰ παράθυρα τοῦ κοιτῶνος καὶ νὰ ἀερίσῃ τὴν κλίνην, νὰ ἐτοιμάσῃ ἡ ἰδία, ἢ ἐὰν ἔχῃ ὑπηρέτριαν, δι' αὐτῆς τὸ πρόγευμα, νὰ καθαρίσῃ τοὺς λαμπτήρας, νὰ φροντίσῃ νὰ σαρωθῶσι τὰ δωμάτια καὶ ἀφοῦ περατῶθωσιν αἱ κυριώτεραι ἐργασίαι τοῦ μαγειρείου νὰ διευθετηθῶσι τὰ δωμάτια καὶ νὰ στρωθῶσιν αἱ κλίναι. Πᾶσαι αὗται αἱ καθημεριναὶ οἰκιακαὶ ἐργασίαι πρέπει νὰ ἐκτελῶνται κατὰ τὴν ἄνω σημειωθείσαν σειρὰν καὶ ταχέως, ἵνα περισσεύῃ καὶ ὁ ἀπαιτούμενος χρόνος διὰ τὴν ραπτικὴν καὶ τὰς λοιπὰς ἐργασίας. Μετὰ τὸ φαγητὸν ἀερίζεται

πάλιν τὸ ἐστιατόριον καὶ σαρώνεται, καθαρίζεται τὸ μαγειρεῖον, ἐτοιμάζεται τὸ δεῖπνον. Ἐξαιρέσεις διὰ τὴν ταχτικὴν ἐκτέλεσιν ἐπιτρέπονται μόνον ἐὰν ἐπέλθωσιν ἀσθένεια ἢ ἄλλα ἀπρόοπτα συμβάντα.

Πλὴν τῆς καθημέραν γινομένης καθαριότητος, μία ἡμέρα τῆς ἐβδομάδος ὀρίζεται ὑπὸ τῆς οἰκοδεσποίνης διὰ τὴν πλήρη καθαριότητα (ξεσκόνισμα τοίχων, σφογγάρισμα πατωμάτων καὶ καθαρισμὸν ὑαλοπινάκων) τῶν κοιτῶνων, ἑτέρα διὰ τὴν τοῦ ἐστιατορίου καὶ τῆς αἰθούσης, τὸ δὲ Σάββατον διὰ τὴν γενικὴν καθαριότητα τοῦ μαγειρείου, τῶν υπογείων καὶ τῆς ἀποθήκης, διότι ἐὰν εἰς μίαν ἡμέραν ἐπιχειρήσωμεν τὴν γενικὴν καθαριότητα ὁλοκλήρου τῆς οἰκίας, καὶ ἀτελῶς αὕτη θὰ ἐκτελεσθῇ καὶ κόπον πολὺν θ' ἀπαιτήσῃ.

Ἐπίσης ἀνάγκη εἶναι νὰ ὑπάρχῃ τάξις καὶ εἰς τὰς ἐξόδους τῆς οἰκοδεσποίνης πρὸς μετάβασιν εἰς τὰ ἐμπορικὰ ἢ δι' ἄλλην ἀγορὰν ἢ παραγγελίας. Αἱ ἐξοδοὶ αὗται πρέπει νὰ γίνωνται ὅσον τὸ δυνατόν σπανιώτερον καὶ πάντοτε δι' εὐλόγον αἰτίαν· διὰ τοῦτο ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα σημεῖοι πρότερον εἰς σημειωματάριον ὅσα εἶναι ἀνάγκη ν' ἀγορασθῶσιν. οὕτω δὲν φοβεῖται μήπως λησμονοῦσά τι ἀναγκάζεται νὰ ἐξέρχεται συχνάκις διὰ τὰ ἐλάχιστα, δαπανῶσα ματαίως καιρὸν πολὺτιμον.

Διὰ τῆς καλῆς διατάξεως τῆς ἐργασίας ὄχι μόνον καλῶς καὶ ὠφελίμως χρησιμοποιεῖται ὁ χρόνος,

ἀλλὰ καὶ πολλῶν ἀφορμῶν δυσθυμίας ἀπαλλασσό-
μεθα· ἐνῷ ἐξ ἐναντίας, ὅταν ἀτάκτως ἐργαζώμεθα,
καὶ χρόνον πολύτιμον χάνομεν καί, τὸ σπουδαιότε-
ρον, εἴμεθα πάντοτε δύσθυμοι καὶ ἀπηλπισμένοι·
διότι εἰς οὐδὲν ἀποτέλεσμα φθάνομεν, ἡ δὲ δυσθυμία
καθιστᾷ ἡμᾶς ἥχιστα προσηνεῖς εἰς τὰς κοινωνικὰς
ἡμῶν σχέσεις.

Ἡ Οἰκοδέσποινα ἥτις γνωρίζει ὅχι μόνον πῶς θὰ
χρησιμοποίησιν ἐπωφελῶς τὸν χρόνον τῆς, ἀλλὰ
καὶ πῶς θὰ διαθέσῃ τὰς ὥρας τῶν περὶ αὐτήν, δὲν
ἔχει τὸν ἀπότομον ἐκεῖνον τρόπον, ὃν δυστυχῶς συ-
ναντᾷ τις εἰς πλείστας οἰκοδεσποίνας. Δὲν ἔχει τὸ
δύστροπον ὕφος, τὸν στρυφνὸν τόνον, τὰς ἀποτό-
μους ἀπαντήσεις, αἵτινες ψυχραίνουνσι καὶ προξε-
νοῦσι πόνον εἰς τοὺς ζῶντας πλησίον γυναικὸς κα-
ταπεπονημένης ἐκ τῶν καθηκόντων τῆς . . . κατα-
πεπονημένης διότι δὲν γνωρίζει τί εἶναι τάξις ἐν τῇ
ἐργασίᾳ.

Τὸ ἐσπέρας, πρὸ τῆς κατακλίσεως ἡ οἰκοδέσποινα
ὀφείλει νὰ τακτοποιήσῃ νοερῶς (ἢ ἐὰν ἔχῃ ἀσθενῆ
τὴν μνήμην νὰ κρατήσῃ γραπτὰς σημειώσεις) τὰς
ἐργασίας τῆς ἐπομένης· τοιοῦτοτρόπως, καὶ ἐὰν
ἐπέλθῃ ἀπρόοπτος τις ἐργασία, ὅπως συνήθως συμ-
βαίνει, θὰ ἔχῃ τὸν ἀπαιτούμενον χρόνον νὰ ἐκτε-
λέσῃ καὶ ταύτην χωρὶς νὰ διαταραχθῶσιν αἱ τα-
κτικαὶ ἐργασίαι τῆς ἡμέρας. Καὶ δι' αὐτὸ τὸ φαγη-
τὸν τῆς ἐπομένης σκέπτεται καὶ σημειοῖ πᾶν ὅ,τι

θὰ ἀγοράσῃ πρὸς τοῦτο, οὕτω δὲ τὴν πρωίαν δὲν
χρονοτριβεῖ περὶ ἐκλογῆς τῶν τροφίμων.

Ἀλλὰ δὲν ἀρκεῖ νὰ προβλέπῃ καὶ τακτοποιῇ
τὰς ἐργασίας τῆς ἐπομένης, ὀφείλει ἐν τῇ ἐκτελέ-
σει πάσης ἐργασίας νὰ προτιμᾷ πάντοτε τὸ σπου-
δαιότερον καὶ ἀναγκαιότερον ἀπο τοῦ μὴ σπουδαίου
καὶ μὴ τοσοῦτον ἀναγκαίου. Πρέπει νὰ μαγειρεύσω-
μεν διὰ τὴν μεσημβρίαν, ἔχομεν δὲ ἀνάγκην νὰ ρά-
ψωμεν ἑνδυμὰ τι, βεβαίως δὲν θὰ ἐπιληφθῶμεν τοῦ
ραφίσματος εἰμὴ μόνον ἀφοῦ ἐτοιμάσωμεν τὸ διὰ τὴν
μεσημβρίαν φαγητόν, ἄλλως θὰ ἐπικρατήσῃ σύγ-
χυσις καὶ ἀταξία εἰς τὴν οἰκογένειαν κατὰ τὴν
ῥαν τοῦ γεύματος.

Ἀρχίζουσαι μίαν ἐργασίαν δὲν θὰ ἐγκαταλείπω-
μεν ταύτην ἡμιτελῆ, ἵνα ἐπιδοθῶμεν εἰς ἄλλην ὀλι-
γώτερον κοπιαστικὴν καὶ περισσότερον εὐχάριστον.
Καὶ αὕτῃ ἡ ἀνάπαυσις ἀκόμη δὲν πρέπει νὰ γίνηται
κατὰ βούλησιν, ἀλλ' εἰς ὠρισμένην ῥαν τῆς ἡμέρας.

Ἡ ἔλλειψις τῆς τάξεως ἐν τε τῷ οἴκῳ καθὼς καὶ
ἐν τῇ ἐξωτερικῇ ἐργασίᾳ ἐπιφέρει καταστροφὴν.
Δαπανῶμεν δὲ δυνάμεις καὶ δραστηριότητα χωρὶς
νὰ πράξωμεν οὐδὲ τὸ ἥμισυ ἐκείνου, ὅπερ ἐν τάξει
διὰ τῶν αὐτῶν προσπαθειῶν θὰ ἡδυνάμεθα νὰ πράξω-
μεν. Οὕτω πλὴν ἄλλων θὰ οἰκονομήσωμεν καὶ χρό-
νον ὃν ἐπωφελῶς θὰ μεταχειρισθῶμεν εἰς ἄλλα ἔργα.

Ὁ περιώνυμος Γάλλος συγγραφεὺς τῆς πολυτό-
μου «Ἱστορίας τῶν ζώων» Buffon διηγείται ἐν τῇ

αὐτοβιογραφία του, ὅτι ἔλαβε τὴν συνήθειαν νὰ ἐνδύεται ἀμέσως μόλις ἡγείρετο ἐκ τῆς κλίνης καὶ καταλλήλως δι' ὅλην τὴν ἡμέραν, ὥστε νὰ μὴ χάνῃ διὰ τὴν ἀλλαγὴν τῆς ἐνδυμασίας του καιρὸν πολὺτιμον, τὸν ὁποῖον ἀφιέρου εἰς τὴν ἐργασίαν. Λέγει δέ, ὅτι διὰ τῆς τάξεως καὶ τῆς ἀκριβοῦς ταύτης οἰκονομίας τοῦ χρόνου, κατώρθωσε νὰ γράψῃ δύο ἐπὶ πλεόν τόμους τοῦ ἀθανάτου αὐτοῦ ἔργου.

Διὰ νὰ ὑπάρχῃ περισσότερα τάξεις ἐν τοῖς ἔργοις ὑμῶν δὲν πρέπει νὰ ἀναβάλλωμεν ὅχι μόνον εἰς ἄλλην ἡμέραν, ἀλλ' οὐδὲ εἰς ἄλλην στιγμὴν πᾶν ὅ,τι δυνάμεθα νὰ πράξωμεν ἀμέσως. Διὰ τῆς ἀρχῆς ταύτης ὅχι μόνον ἡμεῖς ὠφελοῦμεθα, ἀλλὰ καὶ ἄλλους εὐεργετοῦμεν, ἐπειδὴ πολλάκις σχέδια χρησιμώματα, ἀποφάσεις ὠφελιμώταται ἔμειναν ἀπλᾶι προθέσεις διὰ τῆς κακῆς ἕξεως τοῦ παραπέμπειν ἐς αὐτοῖον τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν ἐκ τοῦ ἀναβάλλειν, οὐχὶ σπανίως καταστροφαι ἐπῆλθον ἐκ τοῦ ἀναβάλλειν.

Ἵνα τις ρυθμίζῃ καλῶς τὴν χρῆσιν τοῦ χρόνου, πρέπει νὰ σκέπτηται πρὶν ἢ πράξῃ τι «εἰς τί τοῦτο εἶναι καλόν καὶ ὠφέλιμον καὶ πῶς καλύτερον καὶ συντομιώτερον δύναται νὰ γίνη». Τοῦτο εὐκόλως κατορθοῦται, ἐὰν στιγμὰς τινας καθ' ἑκάστην πρὸ τῆς κατακλίσεως ἀναλογιζώμεθα τί ἐπράξαμεν δι' ὅλης τῆς ἡμέρας, τί θὰ πράξωμεν τὴν πρωΐαν καὶ πῶς θὰ τὸ πράξωμεν.

Ὁ μέγας τῆς ἀρχαιότητος φιλόσοφος Πυθαγό-

ρας συνεβούλευε τοὺς μαθητάς του, ποτὲ νὰ μὴ κατακλίνωνται, πρὶν ἢ σκεφθῶσι πῶς διήλθον τὴν ἡμέραν καὶ κρίνωσι καὶ ἐπικρίνωσιν ἑαυτοὺς ὡς ὁ χερίστος τῶν ἐχθρῶν των. Τὴν σοφὴν αὐτὴν συμβουλὴν ὀφείλει νὰ τηρῇ καὶ πᾶσα καλὴ οἰκοδόσποινα, πρὶν δὲ κατακλιθῇ πρέπει καὶ αὕτη νὰ ἐπαλαμβάνῃ τὸ τῶν πυθογορείων «πῇ παρέβη; τί δ' ἔρρεξα; τί μοι δέον οὐκ ἐτελέσθη;». Τὸν δ' ἔλεγχον τοῦτον τῆς συνειδήσεως ἅς μὴ περιορίζῃ μόνον εἰς τὰ τῆς οἰκονομίας τοῦ οἴκου, περὶ τῆς ὁποίας πρόκειται ἐνταῦθα, ἀλλ' ἅς ἐκτείνῃ ἐπὶ πασῶν αὐτῆς τῶν πράξεων. Εὐτυχὴς ἂν αἱ πράξεις τῆς ἡμέρας εἶναι καλαί, διότι καὶ τὴν ἐπιδοκιμασίαν τῆς συνειδήσεώς της θὰ ἔχῃ, ἥτις εἶναι ἡ μεγίστη τῶν εὐχαριστήσεων, καὶ θάρρος θ' ἀποκτήσῃ ὅπως προχωρήσῃ ἔτι παραιτέρω εἰς τὴν ὁδὸν τῆς ἀρετῆς καὶ τοῦ καθήκοντος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Περὶ ἐργασίας.

Ἡ ἀνάγκη τοῦ νὰ προμηθευώμεθα τὰ ἀναγκαῖα πρὸς τὴν ζωὴν ἐπιβάλλει εἰς ἡμᾶς τὴν ὑποχρέωσιν τῆς ἐργασίας. Ὁ νόμος οὗτος τῆς ἐργασίας εἶναι γενικὸς εἰς πάντα τὰ ὄντα, διότι καὶ αὐτὰ τὰ ἄλογα ζῶα ὁδηγούμενα ὑπὸ τοῦ ἐνστίκτου αὐτῶν ἐργάζονται. Ἡ ἀράχνη ὑφαίνει τὸν ἵστόν της, ἡ μέ-

λισσα κατασκευάζει τὰ κύτταρα καὶ τὸ γλυκύτατον μέλι, τὸ πτηνὸν φιλοτεχνεῖ τὴν φωλεάν του καὶ περίπταται ἀκούραστος πρὸς συλλογὴν τῆς τροφῆς του, ὁ χάστωρ κτίζει τὸν οἶκον του, ὁ κύων περιφρονεῖ πάντα κόπον, ὅπως θηρεύσῃ τὸ θήραμα.

Μεταξὺ τῶν ζώων εὐρίσκομεν ὄχι μόνον διαφόρων εἰδῶν ἐργάτας καὶ κτίστας ἀλλὰ καὶ ἀρχιτέκτονας, ράπτας, ταξειδιώτας καὶ καλλιτέχνας ἀκόμη, ὡς ἐὰν ἦσαν προσωρισμένα νὰ δώσωσιν εἰς ἡμᾶς παράδειγμα παντὸς εἶδους ἐργασίας καὶ ἐνεργητικότητος. Ἀφοῦ ἅπανα ἡ φύσις ὁρᾷ πρὸς ἀπόκτησιν τῶν ἀναγκαιούντων, πολλῶ περισσοτέραν ἀνάγκην ἐργασίας ἔχει ὁ ἄνθρωπος, ἵνα ἔχῃ ὄχι μόνον τροφήν καὶ κατοικίαν ἀλλὰ καὶ ἐνδυμασίαν καὶ τὰς λοιπὰς ὕλικας καὶ ἠθικὰς ἀνάγκας τοῦ βίου.

Πάντες ἐγεννήθημεν διὰ νὰ ἐργαζώμεθα, οὗτος μὲν πολὺ, ἄλλος δὲ ὀλιγώτερον καὶ ἕκαστος ἀναλόγως τῶν δυνάμεων αὐτοῦ. Ὅφειλομεν δὲ νὰ ἐργαζώμεθα, ὄχι μόνον ὅταν εἶναι ἀνάγκη νὰ προμηθευθῶμεν τὰ πρὸς τὸ ζῆν, ἀλλὰ καὶ ὅταν ἔτι ὕλικῶς ἡμεθα ἀνεξάρτητοι, διότι ἡ ἀδράνεια καὶ ἡ ἀργία γεννᾷσι τὸν μαρασμὸν καὶ συνεπῶς τὸν θάνατον. Ὁ Ἀγγλος Βούρτων εἰς τὸ σύγγραμμα αὐτοῦ «περὶ μελαγχολίας» θεωρεῖ τὴν ὀκνηρίαν ὡς πηγὴν αὐτῆς, ἐπειδὴ ἡ ἀεργία κατατρώγει τὴν καρδίαν, ὅπως ἡ σκωρία τὸν σίδηρον.

Ἡ ὀκνηρία ἀντίκειται καὶ πρὸς τὸν ἐπὶ τῆς γῆς

προορισμόν τοῦ ἀνθρώπου, ὅστις εἶναι ἡ τελειοποίησις του. Εἶναι ἐλάττωμα δυσκόλως ἐκρίζουμένον ὅταν ἐλλείψει καλῆς ἀνατροφῆς ἐκυριάρχησεν ἡμῶν. Διὰ τὴν συνειθίσωμεν λοιπὸν εἰς τὴν ἐργασίαν, πρέπει ἀπὸ παιδικῆς ἡλικίας νὰ διδαχθῶμεν τὴν πρὸς ταύτην ἀγάπην. Τοῦτο εἶναι ἔργον τῆς ἀγαθῆς μητρός, τῆς καλῆς οἰκοδεσποίνης. Ὅσοι ἐνωρίτερον μάθωμεν ὅτι ἡ ἐργασία συντελεῖ εἰς τὴν εὐδαιμονίαν τοῦ ἀνθρώπου, τοσούτω προθυμότερον θὰ θελήσωμεν ν' ἀποκτήσωμεν γνώσεις, δι' ὧν, καλλιεργήσῃ τὸ πνεῦμα, θὰ ἐργασθῶμεν τελειότερον καὶ ὠφελιμώτερον ὅχι μόνον δι' ἡμᾶς ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς περὶ ἡμᾶς καὶ διὰ τὴν κοινωνίαν ὁλόκληρον, οὕτω δὲ διὰ τῆς ἐργασίας θὰ βαδίσωμεν τιμῶς καὶ ὑπερηφάνως εἰς τὴν ζωὴν.

Ὁ ἐργαζόμενος ἄνθρωπος ἐξασφαλίζει τὴν ἀτομικὴν ἀνεξαρτησίαν αὐτοῦ καὶ τὴν ἡθικὴν ἐλευθερίαν εἰς οὐδένα γινόμενος βάρος, ἀλλὰ προσπαθῶν διὰ τῶν ἰδίων δυνάμεων νὰ ἐξασφαλίσῃ καὶ τῶν ἄλλων τὴν εὐημερίαν. Ἡ ἐργασία αὐξάνει τὸν πλοῦτον, διατηρεῖ τὴν υἱείαν εἰς τὸ σῶμα, τὴν διαύγειαν καὶ τὴν ζωηρότητα εἰς τὸ πνεῦμα, δὲν ἀφίνει καιρὸν εἰς ἀνωφελεῖς καὶ νοσηρὰς σκέψεις, παρηγορεῖ καὶ ἐνισχύει ἐν τῇ δυστυχίᾳ.

Ὅλως τὸ ἐναντίον συμβαίνει ὅταν ἐγκαίρως δὲν διδαχθῇ τις τὴν φιλεργίαν διὰ τοῦτο βλέπομεν πολὺ συχνὰ οἴκους διαπρέποντας ἐπὶ πλούτῳ νὰ καταδυ-

θισθῶσιν εἰς τὴν οἰκτρὰν δυστυχίαν. Ἡ οἰκοδέσποινα μὴ διδαχθεῖσα μηδὲ γνωρίζουσα νὰ διδάξῃ τὴν φιλοπονίαν, ζῇ νωθρῶς ἐν' πλήρει ὀκνηρίᾳ. Τὰς ἡμέρας αὐτῆς διέρχεται ἐν ἀπραξίᾳ καὶ ἀδρανείᾳ, ἀσχολουμένη ἢ περὶ τοὺς στολισμοὺς ἢ ἀναγινώσκουσα βιβλία δῆθεν διδακτικά. Τὰ ἐνδύματα τῆς οἰκογενείας ἀκάθαρτα καὶ ξεσχισμένα εἶναι ἐρριμένα εἰς τινὰ γωνίαν, τὸ φαγητὸν δὲν εἶναι ἐγκαίρως ἑτοιμον, ἀκαθαρσία καὶ ἀταξία ἐπικρατεῖ εἰς ὅλην τὴν οἰκίαν.

Ἄλλαι δὲ γυναῖκες ἐνῶ εἶναι δραστηριώταται καὶ ἐργατικώταται, ἀδυνατοῦσι νὰ συγκρατήσωσι καὶ ἐπιβάλωσι τάξιν, οὐδ' αὐτὰ τὰ ἀναγκαιοῦντα δυνάμεναι νὰ ἔχωσιν ἐγκαίρως ἑτοιμα, διότι ἀγνοοῦσιν ἐντελῶς τὴν μέθοδον καὶ τὴν ἀκρίβειαν. Τοῦτο δὲ εἶναι τόσον μέγα ἐλάττωμα, ὥστε δυσκόλως διαφαίνονται καὶ αἱ λοιπαὶ τυχόν ὑπάρχουσαι ἀρεταὶ τῶν. Ἡ ἔλλειψις αὕτη μεθόδου ἐν τῇ ἐργασίᾳ καταστρέφει τὴν ἁρμονίαν τοῦ οἴκου καὶ οὕτω καθιστᾷ αὐτὸν μισητόν.

Δὲν ἀρκεῖ νὰ ἐργάζεται τις μόνον, πρέπει νὰ τελειοποιῇ καὶ ἐξευγενίσῃ τὴν ἐργασίαν, συγχρόνως δὲ νὰ ἐρευνᾷ καὶ ἐφευρίσκη μέσα δι' ὧν καὶ ταχύτερον θὰ ἐκτελέσῃ ταύτην.

Πᾶσα ἐργασία γίνεται οὐχὶ ἄνευ κόπου, ἀλλ' εἰς τὸν κόπον πρέπει νὰ υποβαλλώμεθα προθύμως, καὶ μετὰ χαρᾶς νὰ ἐξασκώμεθα εἰς αὐτόν. Ὡς παρα-

τηρήσωμεν τὰ πτηνά. Τὸ γλυκύτερον κελάδημά των φυλάττουσιν ὅταν κτίζωσι τὴν φωλεάν των ἢ ὅταν πετώσιν ἐδῶ καὶ ἐκεῖ πρὸς εὔρεσιν σκώληκος, ἵνα τραφῶσιν ἢ θρέψωσι τοὺς νεοσσούς των. Ἡ προθυμία ἐν τῇ ἐργασίᾳ ὀλιγοστεύει τὸν κόπον καί, ὅταν ἐργαζώμεθα μὲ τὸ μειδιάμα εἰς τὰ χεῖλη, γινόμεθα εὐτυχεῖς.

Τὰ χρήματα εἶναι ὁ καρπὸς τῆς ἐργασίας, τὸν ὅποιον λέγομεν συνήθως μισθὸν ἢ ἀμοιβήν. Ὅσα δὲ περισσότερα κερδίζει τις, ὅσον καλύτερον καὶ ἐπιμελέστερον ἐκτελεῖ πᾶσαν ἐργασίαν.

Συνήθως διὰ τῆς ἐργασίας τῶν ἀνδρῶν κερδίζονται τὰ χρήματα, τὰ ὁποῖα χρησιμεύουσι πρὸς διατήρησιν τῆς οἰκογενείας. Τὰ χρήματα ταῦτα, τὰ ὁποῖα κερδίζονται μετὰ ἰδρώτος, ἡ γυνὴ δὲν πρέπει νὰ ἐξοδεύῃ ἐλαφρᾷ τῇ καρδίᾳ, ἀλλὰ μετὰ περισκέψεως οἰκονομοῦσα χρήμα τὸ ὅποιον δύναται ἐπωφελέστερον νὰ διαθέσῃ. Ὡστε καὶ ἂν μὴ κερδίζει πάντοτε χρήματα ἡ οἰκοδέσποινα, οἰκονομεῖ ὅμως πολλὰ διὰ τῶν οἰκιακῶν ἐργασιῶν, διὰ τῆς ἀγάπης πρὸς τὴν τάξιν καὶ τὴν καθαριότητα, ἐὰν δὲ οἱ πόροι ἐπιτρέπωσι τὴν πρόσληψιν ὑπηρετῶν, καὶ ὁδηγεῖ καὶ ἐπιβλέπει αὐτοὺς, καὶ οὕτω προλαμβάνει τὴν τυχόν ἀταξίαν καὶ σπατάλην αὐτῶν. Ἴνα ὅμως κατορθώσῃ τοῦτο, πρέπει νὰ μορφωθῇ ἐγκαίρως ὑπὸ τῆς μητρὸς τῆς ἀσκουμένη ὑπ' αὐτῆς εἰς ὅλας τὰς ἐργασίας τοῦ πατρικοῦ οἴκου, ἀπ' αὐτῶν τῶν μαθητικῶν ἐτῶν,

οὐχὶ μόνον θεωρητικῶς ἀλλὰ καὶ πρακτικῶς, μαν-
θάνουσα πλὴν τῶν γραμμάτων καὶ νὰ μαγειρεύῃ καὶ
νὰ κόπτῃ καὶ νὰ ράπτῃ τὰ φορέματά της καὶ νὰ
μεταποιῇ τῶν μεγαλυτέρων τὰ φορέματα διὰ τοὺς
μικροτέρους καὶ νὰ διορθοῖ τοὺς πέλους της, καὶ
πᾶσαν οἰκιακὴν ἐργασίαν, οὕτω δὲ θὰ φέρῃ μεγά-
λην ἐλάττωσιν τῶν ἐξόδων εἰς τὸν προϋπολογισμὸν
τῆς οἰκογενείας.

Αἱ πρακτικαὶ αὗται γνώσεις εἶναι ἀνάγκη νὰ
ἀποκτῶνται ὅχι μόνον ὑπὸ τῶν πτωχῶν νεανίδων,
ἀλλὰ καὶ ὑπὸ τῶν εὐπόρων καὶ πλουσιῶν, ἀφ'
ἐνὸς μὲν διότι ἡ τύχη εἶναι ἄστατος, ἀφ' ἑτέρου δὲ
διότι χρησιμεύουσιν εἰς οἰανδήποτε κοινωνικὴν θέ-
σιν καὶ ἂν ἀνήκῃ τις, πρὸς τὴν πραγματικὴν εὐδαι-
μονίαν τῆς οἰκογενείας.

Συμβαίνει ὅμως πολλάκις ἡ ἐργασία τοῦ πατρὸς
νὰ μὴ ἐξαρκῇ διὰ τὰς ἀνάγκας τῆς οἰκογενείας, ἢ
δυστυχεῖς περιστάσεις νὰ καταστρέψωσιν οἰκονομι-
κῶς τὸν ἀρχηγὸν τῆς οἰκογενείας· τότε καθήκον ἱε-
ρὸν ἔχει ἡ μήτηρ καὶ ἰδίως τὰ τέκνα νὰ βοηθήσω-
σιν εἰς τὴν συντήρησιν τῆς οἰκογενείας, ἐργαζόμενα
ὅχι μόνον εἰς τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας, δι' ὧν θὰ φέ-
ρῃσι μεγίστας οἰκονομίας, ἀλλὰ νὰ καταγίνωνται
καὶ κατὰ τὰς ὥρας τῆς ἀνέσεώς των εἰς οἰανδήποτε
ἐργασίαν ἐπ' ἀμοιβῇ συλλογιζόμενα τὸ τοῦ σοφοῦ
Ἡσιόδου « ἔργον οὐδὲν ὄφειδος ἀεργίῃ δ' ἑ
ὄφειδος ».

Όταν δὲ ἐπιδίδωνται εἰς τέχνας καὶ ἐπιστήμας, ὀφείλουσι νὰ πράττωσι τοῦτο ὄχι χάριν ἐπιδείξεως καὶ ἵνα ὁ κόσμος ὁμιλῇ περὶ τῆς ὑπεροχῆς καὶ σοφίας των, ἀλλ' ἵνα τελειότερον συντελέσωσιν εἰς τὴν εὐημερίαν τῆς οἰκογενείας βοηθοῦντα πρὸς τοῦτο τὸν πατέρα των ἢ ἐὰν ἡ Θεία Πρόνοια ἀφῆ-
ρεσε τοῦτον προῶρως, νὰ ἐξαρκῶσι μόνον πρὸς συν-
τήρησιν ὄχι μόνον τῆς μητρὸς καὶ τῶν μικροτέρων ἀδελφῶν των ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἐκπαίδευσιν αὐτῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Οἰκογενειακὸς προϋπολογισμός.

Πῶς κρατοῦνται τὰ οἰκιακὰ βιβλία.

Κανὼν γενικὸς τῆς Οἰκιακῆς Οἰκονομίας εἶναι, ὅτι αἱ δαπάναι πρέπει νὰ προϋπολογίζωνται καὶ ρυθμίζωνται ἀναλόγως τῶν προσόδων. Πρόσοδος δὲ καλεῖται πᾶν χρηματικὸν ποσόν, τὸ ὁποῖον εἰσ-
πράττει τις ἐξ ἐργασίας, ἢ ἐκ τόκων ἢ ἐξ ἐνοικίων ἢ ἐξ οἰασδήποτε ἐπιχειρήσεως.

Εἰς τὴν ρύθμισιν τῶν ὕλικων δαπανῶν πρωτεῦν-
σαι καὶ ἀναπόφευκτοι πρέπει νὰ θεωρῶνται ἐκεῖναι, αἵτινες ἀποβλέπουσιν εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγι-
είας. Πᾶσα δαπάνη γινομένη ἀνευ ἀνάγκης καὶ πρὸς ἐπιδείξιν ἢ ἱκανοποίησιν διαφόρων παθῶν εἶναι ἄσκοπος καὶ ἐπιβλαβής.

Ἡ ἐγκράτεια, ἡ λιτότης καὶ ἡ ὀλιγάρχεια εἶναι

αἱ ἀρεταί, αἵτινες σώζουσιν ἡμᾶς ἀπὸ τῆς παρεκτροπῆς ταύτης.

Λι πρὸς συντήρησιν τοῦ σώματος δαπάναι ἀναφέρονται κυρίως εἰς τὴν τροφήν, τὸν ἱματισμόν, τὴν πλύσιν, τὴν θέρμανσιν κ.τ.λ. ἑκαστος δὲ κατὰ τὰς προσόδους του ὀφείλει νὰ κανονίζῃ καὶ τὴν ἔκτασιν αὐτῶν.

Πλὴν ὅμως τοῦ σώματος ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νὰ μεριμνήσῃ καὶ περὶ τοῦ πνεύματος, ὅπερ ἔχει ἀνάγκην δαπάνης πρὸς βελτίωσιν καὶ τελειοποίησίν του, καθήκοντα δὲ ἔχει καὶ πρὸς τοὺς δυστυχεστέρους ὁμοίους του.

Εἰς τοὺς πνευματικούς καὶ ἠθικούς σκοποὺς ὀφείλει τις νὰ δαπανᾷ ἀφειδῶς, ἐὰν δύναται, διότι τὰ ἐκ τούτων προσκινόμενα ἀγαθὰ εἶναι ἀνεκτίμητα. Ὅσῳ περισσότερα δαπανᾷ τις, ἵνα μορφώσῃ τὸ πνεῦμά του, ἢ ἵνα βοηθήσῃ ἢ ἀνακουφίσῃ τοὺς πάσχοντας τόσῳ τελειότερος ἀποβαίνει ἠθικῶς καὶ διανοητικῶς. Ἐννοεῖται ὅμως, ὅτι αἱ δαπάναι αὗται δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνωσι τὸ ποσόν, ὅπερ αἱ πρόσοδοι ἐπιτρέπουσι καὶ ἡ φιλομάθεια, ἡ φιλομουσία, ἡ καλαισθησία καὶ αὕτη ἡ ἀγαθοεργία πρέπει νὰ υποβάλλωνται εἰς τὴν κυβέρνησιν τοῦ λογικοῦ· τὸ ἀρχαῖον «μηδὲν ἄγαν» ἔχει καὶ ἐνταῦθα ὡς καὶ πανταχοῦ τὸ αἰώνιον κῦρός του.

Καὶ διὰ τέρψιν καὶ ψυχαγωγίαν πρέπει ἐπίσης νὰ δαπανῶμεν ὁ ἄνθρωπος ὡς κοινωνικὸν ὃν ἔχει

καθήκοντα πρὸς τοὺς ὁμοίους τοῦ συγγενεῖς ἢ ξένους, ἅτινα ἐπιβάλλουσιν αὐτῷ ἑκτακτα ἔξοδα. Τὰς δαπάνας ταύτας δὲν ἀποκλείει ἡ Οἰκ. Οἰκονομία· διότι αἱ μὲν κοινωνικαὶ ἐπιβάλλονται ὑπὸ τῆς κοινωνίας, μετὰ τῆς ὁποίας εἶναι τις ἡναγκασμένος νὰ συζῇ ἁρμονικῶς, αἱ δὲ πρὸς τέρψιν συντελοῦσιν εἰς τὴν ἐνίσχυσιν τῆς σωματικῆς καὶ διανοητικῆς ὑγιείας. Ἐν τούτοις εἰς τὰς κοινωνικὰς ἀνάγκας ἡ φρόνιμος οἰκοδέσποινα οὐδέποτε δαπανᾷ ὑπέρογκά ποσά ἐπὶ ζημίᾳ τῶν σπουδαιότερων ἀναγκῶν τῆς οἰκογενείας, ἀλλ' ἀρκεῖται εἰς μικρόν τι ποσόν, χωρὶς νὰ παρασύρῃται ὑπὸ τῆς ματαιοφροσύνης. Ἐὰν αἱ ἀνάγκαι τῆς οἰκογενείας μὴδὲ τοῦτο ἐπιτρέψωσιν, τότε ὅχι μόνον οὔτε γεύματα προσφέρει οὔτε ἐσπερίδας, ἀλλ' ἀποφεύγει καὶ νὰ μεταβαίνει εἰς αὐτὰ δικαιολογοῦσα ἑαυτὴν καταλλήλως, ὅταν προσκαλῇται, ἵνα ἀφ' ἐνὸς μὲν μὴ ἀναγκάζεται ν' ἀνταποδίδῃ τὰς προσκλήσεις, ἀφ' ἑτέρου δὲ μὴ ἐξοδεύῃ διὰ τὴν εἰς αὐτὰ παρουσίαν τῆς.

Ἐκ τῶν πρὸς τέρψιν δαπανῶν πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς ὀλιγώτερον δαπανηρὰς καὶ μᾶλλον ὠφελίμους εἰς τὴν ὑγίειαν, τοιαῦται δὲ εἶναι οἱ περίπατοι καὶ αἱ ἐκδρομαὶ εἰς τὰς ἐξοχάς, ἐνθα ὁ καθαρὸς ἀήρ καὶ αἱ φυσικαὶ καλλοναὶ ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τῆς ὑγιείας τῆς τε ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος.

Ἡ πρώτη φροντίς τῆς οἰκοδεσποίνης, ἥτις εἶναι ὁ φυσικὸς διαχειριστὴς τῶν προσόδων τοῦ οἴκου, εἶναι

νὰ ἀποχωρίσῃ ποσὸν τι ἐκ τῶν προσόδων, ὅπερ καλεῖται ἀποθεματικὸν κεφάλαιον καὶ ὅπερ θὰ χρησιμεύσῃ διὰ τὰς ἐκτάκτους ἀνάγκας τοῦ βίου, τὴν ἀποκατάστασιν τῶν τέκνων, ἢ τὰς ἡμέρας τοῦ γήρατος.

Ἡ φρόνησις καὶ ἡ περὶ τοῦ μέλλοντος πρόνοια ἐπιβάλλουσι τὴν ἀποταμίευσιν τοῦ κεφαλαίου τούτου, τὸ ὁποῖον εἶναι ἀπαραίτητον διὰ πᾶσαν οἰκογενεῖαν, πλουσίαν ἢ πτωχὴν, καθότι ἀπροσδοκῆτως πολλάκις ἐπέρχονται ἀσθένειαι ἢ ἐλλείψεις ἐργασίας καὶ τότε διὰ τοῦ κατὰ μικρὸν συλλεγέντος ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου δύναται τις νὰ ἀντεπεξέλθῃ κατὰ τῶν διαφόρων ἀτυχιῶν.

Τὸ κεφάλαιον τοῦτο πρέπει νὰ καταθέτωμεν εἰς ἀσφαλῆ Τράπεζαν, ἔνθα πολλαπλασιάζεται βαθμηδὸν διὰ τοῦ τόκου, ἢ εἰς ἀσφαλεῖς λαχειοφόρους ὁμολογίας, αἵτινες πλὴν τοῦ μικροῦ τόκου ὃν δίδουσι, παρέχουσι καὶ τὴν ἐλπίδα ἐπιτυχίας ἐν τῇ κληρώσει.

Μετὰ τὸν ἀποχωρισμὸν τοῦ ἀποθεματικοῦ κεφαλαίου, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ εἶναι τοῦλάχιστον τὸ $\frac{1}{6}$ τοῦ ὅλου ποσού, ἡ οἰκοδόσποινα διανέμει εἰς τὰ διάφορα εἶδη τῶν δαπανῶν τὸ ποσὸν τῶν προσόδων ἐπὶ τῇ βάσει πάντοτε τοῦ προϋπολογισμοῦ, ὃν συντάσσει κατὰ τὴν ἀρχὴν ἐκάστου ἔτους συσχεπτομένη μετὰ τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς οἰκογενείας. Ἡ χρῆσις τοῦ κεφαλαίου ἀπαιτεῖ σκέψιν ὄχι μόνον διὰ τοὺς βιομηχάνους, ἐμπόρους καὶ λοιποὺς τεχνίτας, ἀλλὰ καὶ

διὰ τὴν καλὴν οἰκοδεσποίναν, ἥτις ἔχει καθήκον νὰ προϋπολογίσῃ τὰ ἐξοδευθησόμενα, καὶ νὰ κρατῇ καθημερινὸν βιβλίον ἐξόδων, ἐν ᾧ νὰ καταγράφῃ τὰ ἔξοδα τῆς ἡμέρας κατ' εἶδος καὶ εἰς τὸ τέλος ἐκάστου μηνὸς νὰ βλέπῃ μήπως τὰ ἔξοδα ὑπερέβησαν τὰ ἔσοδα, ἢ ἐὰν ἔχῃ ἰσοζύγιον ἢ περισσεύμα.

Πλὴν τοῦ καθημερινοῦ βιβλίου ἔχει ἡ οἰκοδεσποινα καὶ πρόχειρον τετράδιον, εἰς ὃ καταγράφει τὰ τῆς τροφῆς ἔξοδα κατ' εἶδος, ὡς ἡ εἰκὼν Α ὑποδεικνύει, τὸ ἄθροισμα δὲ τούτων τὴν ἐσπέραν μεταφέρει εἰς τὸ καθημερινὸν βιβλίον. Τὸ πρόχειρον τετράδιον θὰ χρησιμεύῃ, ἵνα ἀναλυτικῶς εἰς τὰ ἔξοδα τῆς τροφῆς βλέπῃ ἡ οἰκοδεσποινα πόσα ἐξοδεύει διὰ κρέας, βούτυρον, ὠά, γάλα κ.τ.λ. καὶ θὰ δύναται νὰ ἐξελέγχῃ τὴν τυχόν γινομένην σπατάλην εἰς τι εἶδος καὶ περιορίζῃ ταύτην.

Τὸ καθημερινὸν βιβλίον τῶν ἐξόδων κρατεῖται ὡς ἑξῆς : Ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς σελίδος τοῦ τετραδίου γράφομεν, ἐπὶ κεφαλῆς, τὸν μῆνα, ἔστω Ἰανουάριος 1903 καὶ κάτωθεν τὴν λέξιν *Προσόδοι*.

Ἐπειτα κατὰ εἶδη ἐγγράφομεν τὰς προσόδους ὧδε :

Ἀπὸ ἐργασίας	Δρ.	
» ἐνοίκιον	»	
Ἐκ τόκων κλ.	»	
Τὸ ὅλον	Δρ.	

Τὴν δεξιάν σελίδα, ἀφοῦ πρῶτον ἐπὶ κεφαλῆς θέσωμεν τὴν λέξιν *Ἰανουάριος*, ὑπ' αὐτὴν τὸ ἔτος 1903 καὶ τὴν λέξιν *Δαπάναι*, χωρίζομεν εἰς στήλας, ὡς ἡ εἰκὼν Β ὑποδεικνύει, καὶ εἰς ἐκάστην στήλην, ἀφοῦ προηγηθῶσιν αἱ ἡμερομηνίαι γράφομεν τὰ διάφορα εἶδη τῶν δαπανῶν, ἅτινα εἶναι τὰ ἑξῆς. Τροφή, θέρμανσις καὶ φωτισμός, ἱματισμός, πλύσις καὶ σιδέρωμα, ἐνοίκιον, σκευὴ οἰκίας, πνευματικαὶ δαπάναι (ἀγορὰ βιβλίων, πληρωμὴ διδάκτρων, καθηγητῶν κλ.), ἰατρός, φάρμακα, κοινωνικαὶ καὶ πρὸς τέρψιν δαπάναι, φιланθρωπικαὶ δαπάναι, ἔκτακτα ἔξοδα καὶ μισθὸς ὑπηρεσίας, ἐὰν τὰ μέσα τῆς οἰκογενείας ἐπιτρέπωσι τὴν πρόσληψιν ταύτης.

Μετὰ τὴν ἀναγραφὴν πάντων τούτων, καταγράφει καθ' ἐκάστην ἢ οἰκοδόεσποινα τὰ δαπανηθέντα χρήματα εἰς ἑαστον εἶδος μετὰ μεγίστης ἀκριβείας καὶ εἰς τὸ τέλος ἀθροίζει τὰ ἔξοδα τῆς ἡμέρας. Τοῦτο πράττουσα καθ' ἐκάστην, θὰ ἔχῃ εἰς τὸ τέλος τοῦ μηνὸς τὸ ἄθροισμα τῶν ἐξόδων δι' ἑαστον εἶδος χωριστὰ καὶ τὸ ἄθροισμα τοῦ ὅλου δαπανηθέντος ποσοῦ. Ἐπαναλαμβάνουσα δὲ τὸ αὐτὸ ἑαστον μῆνα θὰ δυνηθῇ εἰς τὸ τέλος τοῦ ἔτους, συνάγουσα τὴν δαπάνην ἑκάστου μηνὸς κατὰ τὰ διάφορα εἶδη, νὰ ἔχῃ γινῶσιν τοῦ δαπανηθέντος χρήματος διὰ τροφὴν, ἱματισμόν καὶ τὰς λοιπὰς ἀνάγκας. Οὕτω θὰ δυνηθῇ νὰ συντάξῃ τὸν προϋπολογισμόν τοῦ ἐπο-

μένου ἔτους ἐκ τῆς μελέτης τοῦ προηγουμένου, ἡ δὲ μελέτη αὕτη εἶναι σπουδαία, διότι ἡ φρόνιμος οἰκοδόσποινα θὰ μελετήσῃ τὰ ἐξοδευθέντα ποσά, θὰ ἴδῃ εἰς ποῖον εἶδος ἐξωδευθήσαν πολλά, θὰ σκεφθῇ πόσας δυνατὰς οἰκονομίας δύναται νὰ ἐπιφέρῃ, ἵνα αὐξάνῃ τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον τῆς οἰκογενείας ἀφ' ἑτέρου δὲ θ' ἀφαιρῇ δαπάνας ἀπὸ περιττὰ πράγματα καὶ θὰ προσθέτῃ ταύτας κατ' ἀναλογίαν εἰς τὰ χρησιμώτερα. Δι' ἐνοίκιον π. χ. δὲν πρέπει νὰ δώσῃ ποτὲ περισσότερον τοῦ $\frac{1}{10}$ τῶν προσόδων, τὸ πολὺ μόνον ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκῃ τὰ $\frac{2}{10}$ αὐτοῦ. Ἐὰν δηλ. ἔχει εἰσόδημα 500 δραχμῶν τὸ ἐνοίκιον πρέπει νὰ εἶναι 50—100 δραχμαί. Οὕτω θὰ προτιμήσῃ νὰ κατοικήσῃ ὀλίγον ἐξωθεν τῆς πόλεως, ἵνα ὅχι μόνον ἐνοίκιον δίδῃ ἀνάλογον τῶν προσόδων τῆς οἰκογενείας, ἀλλὰ συγχρόνως ἔχῃ καὶ εὐρυχωροτέραν οἰκίαν καὶ καθαρόν ἀέρα.

Ὁ ὑπολογισμός, ὅστις γίνεται ἐκ τῆς μελέτης τῶν δαπανηθέντων εἰς τὸ παρελθὸν πρὸς κανονισμόν τῶν δαπανηθησομένων εἰς τὸ ἐπόμενον ἔτος, λέγεται προῦπολογισμός, ὅστις ὡς βάσιν πρέπει πάντοτε νὰ ἔχῃ τὰς προσόδους τῆς οἰκογενείας.

Τὸ ἄθροισμα καὶ ἡ ἐξέτασις τῶν ἐξόδων τοῦ παρελθόντος ἔτους λέγεται ἀπολογισμός, ὅστις συνοψίζεται, μετὰ τὴν ἀκριβῆ ἐξέτασιν τῶν ἐξόδων, κατ' εἶδος εἰς τὰς γενικὰς ταύτας γραμμὰς. Π. χ. ὑποθέσωμεν ὅτι οἰκογένειά τις ἔχει :

α') Έσοδα τοῦ ἔτους 1903 δρ. 6,215.

β') Έξοδα „ „ „ „ Δρ. 5,265

Κατετέθη ὡς ἀποθεματικὸν κεφάλαιον „ 950

Τὸ ὅλον . . . Δρ. 6,215

Ὡστε ἡ οἰκογένεια αὕτη θὰ ἔχῃ περίσσευμα 950 δραχμάς, τὸ ἀποθεματικὸν κεφάλαιον, ὅπερ εἶναι ἡ ἀρχὴ τῆς περιουσίας αὐτῆς.

Εὐτυχεῖς εἶναι αἱ οἰκογένειαι, ἐν αἷς διὰ τῆς καλῆς διαχειρίσεως τοῦ οἰκοδεσπότου καὶ τῆς οἰκοδοσποίνης ἐν τῇ ἐξελέγξει τῶν δαπανῶν αὐτῶν ὑπάρχει ἰσοζύγιον, δηλ. αἱ δαπάναι δὲν ὑπερβαίνουνσι τὰς προσόδους, εὐτυχέστεραι ὅμως ὅσαι διὰ τῆς φειδοῦς καὶ τοῦ οἰκονομικοῦ πνεύματος ἔχουσι περίσσευμά τι δι' οὗ καὶ τὴν θέσιν αὐτῶν καθιστῶσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἀνεξάρτητον καὶ εἰς δυσχερεῖς περιστάσεις δὲν ἀπελπίζονται.

Εντοι

Εσοδα

Προχρημα ελκμω
Προχρημα



1943	Εσοδα	Προχρημα ελκμω	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα
1	Εσοδα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα	Προχρημα
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Σύνολο

Πρόχειρον Βιβλίον Ἐξόδων

τῶν τροφίμων

Ἰανουάριος 1903.

Εξοδα

Ἡμερομηνία	Ἄρτος	Κρέας	Γάλα	Ὄζον	Βούτυρον	Ἐλαιον	Χορτοφυττά	Ζυμαρικά	Ζαχαρώδεις	Καφές	Οἶνος	Μελί	Τυρόφι	Ὀπώραι	Διάφορα	Ἀλλοδαμά
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																

Μηνιαῖον Ἡμερολόγιον Ἑσόδων

τοῦ μηνὸς Ἰανουαρίου 1903.

Πρόσοδοι

Τῇ 2 ^α	Ἀπὸ ἐνοίκιον Δρ.	80	
» »	» ἐργασίαν »	390	
» »	Ἑκ »	50	520

Μηνιαῖον Ἡμερολόγιον Δαπανῶν
τοῦ μηνὸς Ἰανουαρίου 1903.

Ἡμερολόγιον	Τρόπος	Φερمانτικὴ καὶ φωτιστικὴ	Ἑκτετακτικὴ	Πλῶσις καὶ σιδερωσις	Ἑκτετακτικὴ	Συνολικὴ	Πνευματικὴ δαπάνη	Εἰς ἱερὸν	Κοινωνικὰ καὶ πρὸς τέρας δαπάναι	Βιβλιοπωρικὴ δαπάνη	Μισθὸς ὑπηρεσίας	Ἑκτετακτικὴ	Ἀποδοκίμα
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

ΜΕΡΟΣ Ε΄.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

Στοιχεῖα Ὑγιεινῆς.

Ἡ ὑγίεια εἶναι τὸ μέγιστον τῶν εὐεργετημάτων εἰς τὸν ἄνθρωπον, «ὕγιαίνειν ἄριστον» ἔλεγεν ὁ ἀρχαῖος ποιητὴς Σιμωνίδης. Οἱ πρόγονοι ἡμῶν μὲ τὴν διακρίνουσαν αὐτοὺς διαύγειαν τοῦ πνεύματος καὶ τὴν ὀρθὴν ἐκτίμησιν τῶν πραγμάτων ἐφαντάσθησαν ὡς θεὰν τὴν ὑγίειαν, θεὰν εὐεργετικὴν, καὶ εἰς πλεῖστα μέρη ἀνίδρυσαν εἰς αὐτὴν ἀγάλματα, τῶν ὁποίων ἄρκετὰ περιεσώθησαν. Μία δὲ πόλις τῆς ἀρχαιότητος ἐτίμησεν ὡς ἡμίθεον τὸν φιλόσοφον Ἐμπεδοκλέα καὶ νόμισμα ἔκοψε πρὸς τιμὴν του, διότι ἔσωσεν αὐτὴν ἀπὸ τὸν λοιμόν.

Ἡ ζωὴ ἄνευ ὑγιείας εἶναι φορτίον, μόνον δὲ μετὰ τῆς ὑγιείας εἶναι δυνατὴ ἡ χαρὰ καὶ ἡ εὐτυχία. Πράγματι, τί ὠφελοῦσι πάντα τὰ ἄλλα ἀγαθὰ, ὅταν δὲν εἶναι τις εἰς θέσιν νὰ τ' ἀπολαύσῃ, τί ὠφελεῖ καὶ αὐτὴ ἡ βασιλικὴ πορφύρα, ὅταν καλύπτῃ πάσχον καὶ πονεμένον σῶμα, τί ὠφελεῖ τὸ ποικίλον καὶ μαγευτικὸν κάλλος τοῦ κόσμου, ὅταν ἄτονοι καὶ βεβαρυμένοι ὀφθαλμοὶ δὲν ἔχωσι καμμίαν διάθεσιν νὰ τὸ θαυμάσωσι; Ἐξαλείφεται τὸ μειδιᾶμα ἀπὸ τὴν οἰκίαν, ἐκ τῆς ὁποίας λείπει ἡ ὑγίεια.

Ἡ ὑγίεια σχετίζεται πρὸς τὴν οἰκιακὴν οἰκονο-

μίαν, διότι ἀποτελεῖ τὸ σπουδαιότατον κεφάλαιον τῆς οἰκογενείας. Ἡ ἔλλειψις αὐτῆς ὄχι μόνον ἠθικῶς καταβιβρώσκει τὰς οἰκογενείας, ἀλλὰ καὶ ὕλικῶς καταστρέφει αὐτάς. Πολλάκις ὁ ἱατρός καὶ τὰ φάρμακα καὶ αἱ ἔκτακτοι δαπάναι καὶ αἱ χεῖρες αἵτινες ἔμειναν ἀργαὶ καὶ ἡ ἐπελθοῦσα ἀταξία καὶ ἀναστάτωσης ὑπῆρξαν ὁ πρόλογος ἀληθοῦς οἰκονομικῆς καταστροφῆς.

Ἡ οἰκοδέσποινα ἥτις εἶναι, καὶ πρέπει νὰ εἶναι, ἡ ἐπίγειος πρόνοια τῆς οἰκογενείας, ἔχει ἱερὸν καθήκον νὰ μεριμνήσῃ, ὥς περὶ κόρης ὀφθαλμοῦ, περὶ τοῦ πολυτίμου τούτου ἀγαθοῦ. Δύναται δὲ νὰ πράξῃ τοῦτο διττῶς, πρῶτον λαμβάνουσα μέτρα προφυλακτικὰ τῆς ὑγείας καὶ δεύτερον παρέχουσα πρόχειρον ἱατρικὴν περίθαλψιν εἰς συνήθεις μικρὰς ἀδιαθεσίας ἢ ἀπρόοπτα παθήματα.

Διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον εἰς πᾶσαν οἰκοδέσποιναν νὰ γνωρίζῃ ὄχι μόνον πῶς νὰ διατηρῇ καὶ προφυλάττῃ τὴν ὑγίειαν τῶν τέκνων τῆς καὶ πάντων τῶν περὶ αὐτήν, ἀλλὰ καὶ πῶς νὰ θεραπεύῃ ἐλαφρὰς ἀδιαθεσίας ἢ καὶ νὰ προλαμβάνῃ αὐτάς μόλις ἐκδηλουμένας, μεταχειριζομένη διάφορα πρόχειρα φάρμακα καὶ τέλος νὰ νοσηλεύῃ τοὺς σοβαρῶς πάσχοντας.

Ἀπαραίτητοι ὅροι πρὸς συντήρησιν τῆς ὑγείας εἶναι οἱ ἑξῆς :

α') Ἀναπνοὴ καθαροῦ ἀέρος ¹.

¹ Σελ. 18.

β') Καθαριότης ὄχι μόνον τῆς οἰκίας, τῶν ἐν αὐτῇ καὶ τῶν πέριξ αὐτῆς, ἀλλὰ καὶ ἡ καθαριότης τοῦ σώματος¹.

γ') Τροφή θρεπτικὴ καὶ ἐπαρκής, ἵνα διατηρηταὶ τὸ σῶμα².

δ') Ἀσκήσις τοῦ σώματος. Ἡ ἐργασία, ὁ περίπατος, τὰ διάφορα παίγνια, ἡ γυμναστική, αἱ διάφοροι οἰκιακαὶ ἐργασίαι, ὅπου δὲ εἶναι δυνατόν καὶ τὸ κολύμβημα ἐνισχύουσι τοὺς μῦς, ζωογονοῦσι τὰ νεῦρα καὶ ἐν γένει εὐεργετικῶς ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τοῦ σώματος, ὅταν μάλιστα γίνηται μετρία χρῆσις τούτων.

ε') Διατήρησις εἰς τὸ σῶμα τῆς ἀναγκαίας θερμοκρασίας.

στ') Ἡ ἀπὸ τῶν κόπων ἀνάπαυσις καὶ αἱ ἀθῶαι ψυχαγωγαί. Ἡ ἀδιάκοπος καὶ ὑπερβολικὴ ἐργασία ἐξαντλεῖ τὰς δυνάμεις τοῦ σώματος καὶ ὀλεθρίως ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς υἱείας. Ἐπομένως πρέπει μετρίως νὰ ἐργαζώμεθα, παρέχουσι ἀνάλογον καιρὸν εἰς τε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα πρὸς ἀνάπαυσιν καὶ ἀνάκτησιν δυνάμεων. Ὁ ἄνθρωπος δὲν ἐπλάσθη διὰ νὰ ἐργάζεται ἀδιάκοπως. Λίαν ὀρθὴ εἶναι ἡ παρατήρησις τοῦ ἀρχαίου συγγραφέως, ὅστις παρωμοίᾳσε τὸν ὀργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου πρὸς ἀρχαῖον τόξον ὅπως τοῦτο διαρκῶς τεταμένον δὲν δύναται νὰ λειτουργήσῃ καλῶς, μόνον δὲ χαλαρούμενον ἐν τῷ μεταξὺ

¹ Σελ. 39 καὶ 71.

² Σελ. 47.

ἔχει τὴν δύναμιν νὰ ρίψῃ ἔπειτα τὸ βέλος, οὕτω καὶ ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως, ὥπως ἀνακτήσῃ τὰς δαπανηθείσας δυνάμεις του, καὶ μετὰ νέας δραστηριότητος ἐπιληφθῇ καὶ πάλιν τοῦ ἔργου του. Αἱ κυριώτεραι ψυχαγωγίαι εἶναι οἱ ἐξοχικοὶ περιπατοί, αἱ θαλάσσιαι ἐκδρομαί, τὰ ταξείδια, αἱ οἰκογενειακαὶ καὶ φιλικαὶ συναναστροφαί, ἡ μουσικὴ καὶ πᾶσαι ἐν γένει αἱ ἀθῶαι διασκεδάσεις.

Πᾶσαι ὁμῶς αἱ τέρψεις αὗται πρέπει νὰ παρέχωνται μετρίως, διότι καὶ τούτων ἡ κατάχρησις βλάπτει.

ζ') Ἐπαρκὴς καὶ ἡρεμὸς ὕπνος εἶναι ἀπαραίτητος, ἵνα ὁ ἄνθρωπος ζήσῃ καὶ διατηρηθῇ ὑγιῆς.

Ὅσῳ τρυφερωτέρα εἶναι ἡ ἡλικία, ἐν ᾗ εὐρίσκεται ὁ ἄνθρωπος, τόσῳ περισσοτέραν ἀνάγκην ὕπνου ἔχει διὰ τοῦτο καὶ τὰ νεογέννητα βρέφη διατελοῦσιν εἰς διηνεκὴ σχεδὸν κατάστασιν ὕπνου. Ἀλλὰ ἐφ' ὅσον προβαίνουν τὰ παῖδια εἰς τὴν ἡλικίαν, ὀφείλομεν βαθμηδὸν νὰ ἐλαττώνωμεν τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου των, αὐξάνουσαι τὰς ὥρας τῆς ἀσχολίας των. Εἰς τοὺς παῖδας καὶ ἐφήβους ἀρκοῦσι 9—10 ὥραι ὕπνου, εἰς δὲ τοὺς ἄνδρας 7—8. Αἱ γυναῖκες ἕνεκα τῆς λεπτῆς αὐτῶν κράσεως πρέπει νὰ κοιμῶνται πλείοτερον τῶν ἀνδρῶν. Εἰς δὲ τοὺς πνευματικῶς ἐργαζομένους ὁ ὕπνος πρέπει νὰ εἶναι τοσοῦτω μείζονος διαρκείας ὅσῳ περισσοτέρους κόπους καταβάλλουσιν. Οἱ ἀναρρωννύοντες πρέπει νὰ κοιμῶνται πολὺ,

9—10 ώρας τὴν νύκτα, καὶ περὶ τὴν μεσημβρίαν 1—2 ώρας. Ἄλλ' ὅσον ὠφέλιμος εἶναι ὁ μεταμεσημβρινὸς ὕπνος διὰ τοὺς ἐξ ἀσθενείας ἀναλαμβάνοντας, τοσούτῳ βλαβερὸς εἶναι εἰς τοὺς ὑγιεῖς, εἰς οὓς μόνον κατὰ τὰς καυστικὰς ἡμέρας τοῦ θέρους ἐπιτρέπεται, καὶ τότε πρέπει νὰ εἶναι βραχύς.

Ὁ ὕπνος θεωρεῖται ὡς φάρμακον εἰς ἀπάσας τὰς νόσους, διότι ἀπομονώνει τὸν νοσοῦντα ἀπὸ τῶν διαφόρων φυσικῶν καὶ ἠθικῶν ἐντυπώσεων καὶ καθιστᾷ ἐπωφελεστέραν τὴν ἐνέργειαν τῶν φαρμάκων. Ἐπομένως πρέπει νὰ ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τὸν ἀσθενῆ πᾶν τὸ δυνάμενον νὰ διαταράξῃ τὸν ὕπνον του.

Διὰ νὰ κατορθώσωμεν νὰ εἶναι κανονικὸς καὶ διαρκὴς ὁ ὕπνος μας, ὀφείλομεν νὰ συνηθίζωμεν τὸ σῶμα εἰς τὸν κόπον τῆς ἐργασίας, νὰ ἀποφεύγωμεν φαγητὰ καὶ ποτὰ διερεθίζοντα τὸ νευρικὸν σύστημα, καὶ νὰ προτιμῶμεν εὐπέπτους τροφάς. Πρέπει δὲ νὰ μὴ κοιμώμεθα ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν, νὰ ἀποφεύγωμεν τὰς μακρὰς νυχτερινὰς μελέτας καὶ διασκεδάσεις, νὰ μὴ κοιμώμεθα ὑπτίως διότι οὕτω καὶ ἐφιάλτης καταλαμβάνει ἡμᾶς, ἀλλὰ νὰ κατακλινώμεθα ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ, ἵνα διευκολύνωνται αἱ κινήσεις τῆς καρδίας καὶ ἵνα μὴ τὸ ἥπαρ πιέζῃ τὸν στομάχον, ὅπερ φέρει στενοχωρίαν.

η') Ἀποφυγὴ πάσης καταχρήσεως εἰς τὴν τροφήν, εἰς τὴν ἐργασίαν πνευματικὴν ἢ σωματικὴν, εἰς τὸν ὕπνον καὶ εἰς αὐτὰς ἀκόμη τὰς φυγαγωγίας

εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας.

Μετὰ τῆς ὑγιεινῆς ὁλοκλήρου τοῦ σώματος συνδέεται καὶ ἡ ὑγιεινὴ τῶν ὀφθαλμῶν, τῶν ὠτων καὶ τῶν λοιπῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, διὰ τὰ ὅποια πρέπει νὰ καταβάλλωμεν ἰδιαίτεραν μέριμναν.

Οἱ ὀφθαλμοὶ ἔχουσιν ἀνάγκην ἰδιαίτερας φροντίδος, ὅπως διατηρῶνται ὑγιεῖς. Κυρίως βλάπτουσι τοὺς ὀφθαλμοὺς τὸ λίαν ζωηρὸν φῶς, αἱ νυκτεριναὶ ἐργασίαι, ἡ ὑπερβολικὴ ἐργασία, γραφικὴ ἢ ραπτική, συνεχὴς προσήλωσις ἐπὶ λαμπρόντων σωμάτων καὶ ζωηρῶν χρωμάτων, ἡ κόνις καὶ τὰ δάκρυα. Ὅσοι εἶναι ἠναγκασμένοι νὰ ἐργάζωνται ἐπὶ πολλὰς ὥρας καθ' ἑκάστην, καλὸν εἶναι, πρὸ τῆς κατακλίσεως νὰ πλύνωσι τοὺς ὀφθαλμοὺς μὲ χλιαρὸν ὕδωρ καὶ ἐλαφρὰν διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος.

Καὶ ἡ ἀκοή, ἡ ἀφή, ἡ ὀσφρησις καὶ ἡ γεῦσις, τῶν ὁποίων ἑκάστης γνωρίζομεν τὴν σπουδαιότητα, πρέπει νὰ προφυλάσσωνται καὶ ὑγιεῖς νὰ διατηρῶνται.

Τὴν ἀκοὴν βλάπτουσιν ἡ ἀκαθαροσία τῶν ὠτων, τὸ ψῦχος καὶ οἱ ἰσχυροὶ κρότοι, τὴν ἀφὴν ἀμβλύνουσι τὰ διάφορα σκληρὰ καὶ πολὺ θερμὰ σώματα, τὴν ὀσφρησιν αἱ ἰσχυραὶ ὀσμαί, ἡ συνεχὴς εἰσπνοὴ ἀρωμάτων καὶ ὁ κατάρρους, τὴν δὲ γεῦσιν ἡ κατὰ-χρησις καυστικῶν καρυκευμάτων καὶ πνευματωδῶν ποτῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Ἱατρικαὶ ὁδηγίαι.

Ὅσον καὶ ἂν μεριμνᾷ ἡ οἰκοδέσποινα περὶ τῆς ὑγιείας τῶν οἰκείων τῆς ἢ τῆς ἰδικῆς τῆς, συμβαίνει, ἐνεκεν ἀπροόπτων λόγων, νὰ ἐπέρχωνται αἰφνίδια ἀδιαθεσίαι, μώλωπες ἐκ πτώσεως ἢ χτυπημάτων καὶ ἄλλαι παθήσεις, αἵτινες ἀπαιτοῦσι ταχεῖαν καὶ κατάληλόν θεραπείαν. Ἐπειδὴ δὲ δὲν εἶναι πάντοτε δυνατόν νὰ προσέρχεται ἐγκαίρως ὁ ἱατρός, ὅταν μάλιστα ἡ οἰκογένεια κατοικῇ εἰς τὴν ἐξοχὴν, καθήκον ἀπαραίτητον φρονίμου οἰκοδεσπόνης εἶναι νὰ ἔχῃ γνώσεις τινὰς ἱατρικῆς, δι' ὧν νὰ φαίνεται χρήσιμος τῷ πάσχοντι καὶ νὰ ἐκτελῇ μετὰ νοημοσύνης ὅλας τὰς παραγγελίας τοῦ ἱατροῦ.

Διὰ τῶν γνώσεων τούτων θὰ δύναται νὰ ἐπαρκῇ εἰς τὴν θεραπείαν καὶ τῶν ἐλαφρῶν ἐκείνων ἀδιαθεσιῶν, διὰ τὰς ὁποίας δὲν ἀξίζει βεβαίως τὸν κόπον νὰ προσκαλέσῃ τις ἱατρόν, ἐὰν εἶναι εὐπορος, ἐὰν δὲ πτωχός, δὲν ἔχῃ ἐπαρκεῖ τὰ μέσα ὥστε νὰ ὑφίσταται τόσον συχνὰ τὰ ἔξοδα ἱατροῦ καὶ φαρμάκων.

Αἱ συνήθεις ἐλαφραὶ ἀδιαθεσίαι, δηλ. αἱ διαταραχαὶ τῆς ὑγιείας αἵτινες διαρκοῦσι τόσον ὀλίγον καὶ εἶναι τόσον ἐλαφραί, ὥστε δὲν ἀρμόζει νὰ ὀνομασθῶσι ἀσθένειαι εἶναι αἱ ἀκόλουθοι καὶ θεραπεύονται ὡς ἑξῆς.

Κεφαλαλγία. Ὅταν αὕτη ἐν εἶναι σύμπτωμα σοβαρᾶς ἀσθενείας, θεραπεύεται ἐὰν ἐπιθέσωμεν σιναπισμοὺς εἰς τὸν τράχηλον καὶ εἶτα εἰς τοὺς πόδας, ἐπὶ δὲ τῆς κεφαλῆς πανία βεβρεγμένα εἰς ψυχρὸν ὕδωρ μέ τινας σταγόνας ὕδατος κολωνίας. Ὁφελοῦσιν ἐπίσης ἐντρίφεις ἐπὶ τῶν κροτάφων, τοῦ μετώπου καὶ τοῦ τραχήλου δι' ὕδατος κολωνίας ἢ αἰθέρος. Ἐὰν ὁ πάσχων ὑποφέρῃ πολὺ, τότε πρέπει νὰ κατακλιθῇ ἐντὸς δωματίου δροσεροῦ καὶ σκοτεινοῦ, νὰ ἔχῃ δὲ ἀπόλυτον ἡσυχίαν, ἵνα κοιμηθῇ ὀλίγον. Ἀφέψημα ἐξ ἀνθέων φιλύρας (τήλιον) μετὰ κοχλιαρίου χυμοῦ ἀνθέων πορτοκαλέας εἶναι ὠφελιμώτατον κατὰ τῆς ἡμικρανίας καὶ τοῦ πονοκεφάλου.

Κατάρρονοι. Ἡ τόσον συχνὴ αὕτη πάθησις προέρχεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ ψύχους ἢ ἀπὸ παρατεταμένην ἐνέργειαν τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἐπὶ ἀσκεποῦς κεφαλῆς. Καίτοι εἶναι ἀκίνδυνος, εἶναι ὅμως ὀχληρὸς καὶ πρέπει νὰ προλαμβάνηται, τὰ δὲ κυριώτερα θεραπευτικὰ τούτου μέσα εἶναι τὰ ἑξῆς.

Ἐπαλείφομεν τὴν ρῖνα πολλάκις τῆς ἡμέρας μὲ κηραλοιγὴν ἢ καὶ μὲ ἀπλοῦν ἔλαιον τοῦ μαγειρείου. Παρασκευάζομεν ἔγχυμα ἀνθέων ἀλταίας, χαμαιμήλου ἢ σαμπόκου καὶ εἰσπνέομεν βαθέως διὰ τῆς ρινὸς τοὺς ἀτμοὺς, οἱ ὅποιοι ἐξ αὐτοῦ ἀναδίδονται, ἀναρροῶμεν δὲ ἀκολούθως καὶ τὸ ὑγρὸν. Πλύνομεν τοὺς ρῶθνας διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέος

(3⁰/₀). Τὸ ἐσπέρας πρὸ τοῦ δείπνου ἐπιθέτομεν μεταξὺ τῶν ὤμων δυνατόν σιναπισμόν, κατόπιν βυθίζομεν τοὺς πόδας εἰς λουτρὸν θερμὸν μετὰ σινάπης, πίνομεν θερμὸν ἔγχυμα φιλύρας ἢ τείου καὶ ἀμέσως κατακλινόμεθα, καλυπτόμεναι διὰ θερμῶν καλυμμάτων, ἵνα ἐπιτύχωμεν ἐφίδρωσιν, τὴν δὲ ἐπαύριον τῆς θεραπείας ταύτης προφυλαττόμεθα ἀπὸ τῆς πρωϊνῆς ὑγρασίας καὶ τοῦ φύχους.

Ἐπίσταξις. (Αἱμορραγία τῆς ρινός). Ἄν ἡ ἐκροή τοῦ αἵματος εἶναι ἄφθονος καὶ μάλιστα ἐν καιρῷ πυρετοῦ ἢ ἄλλης ἀσθενείας, πρέπει νὰ καλέσωμεν ἀμέσως τὸν ἱατρόν, ἄλλως φροντίζομεν περὶ τῆς ταχείας αὐτοῦ ἐπισχέσεως, τὰ δὲ πρὸς τοῦτο μέσα εἶναι τὰ ἑξῆς. Ἀφαιροῦμεν ὅλα τὰ φορέματα τὰ ὁποῖα τυχόν σφίγγουν τὸν λαιμόν, ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ μετώπου καὶ τῆς ρινός τοῦ πάσχοντος ὕδωρ, δίδομεν αὐτῷ νὰ ροφήσῃ διὰ τῆς ρινός ὕδωρ εἰς τὸ ὅποion ἀνελύσαμεν μικρὰν ποσότητα στυπτηρίας, λεμονίου ἢ ὄξους, κρατοῦμεν τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ ἄνω, ἵνα μὴ αὐξάνηται ἡ συμφόρησις εἰς τὰ ἀγγεῖα τῆς κεφαλῆς καὶ τῆς ρινός, πιέζομεν τὰ ἐν τῷ μέσῳ τοῦ μετώπου αἱματοφόρα ἀγγεῖα διὰ τινος σκληροῦ ἀντικειμένου, πιέζομεν ἐνίοτε τὸν ἕτερον τῶν ρωθῶνων ἢ ἀμφοτέρους καὶ κρατοῦμεν ὑψωμένον τὸν βραχίονα πρὸς τὸ μέρος τοῦ ρῶθωνος ἐκ τοῦ ὁποίου ρ'εἰ τὸ αἷμα. Ἐτι δὲ ὠφελεῖ ἡ εἰσπνοὴ καθαροῦ ἀέρος ἢ ἡ βύθισις τῶν ποδῶν τοῦ

πάσχοντος ὀρθοῦ ἰσταμένου εἰς θερμὸν ποδόλουτρον.

Στομαχικαὶ διαταράξεις. Ταύτας προκαλοῦσι συνήθως ἡ πολυφαγία, ἡ χρῆσις δυσπέπτων τροφῶν, ἡ ἀτελής μάσησις, ἡ ὑπέρμετρος διανοητικὴ ἐργασία καὶ διάφοροι σφοδραὶ ψυχικαὶ συγκινήσεις. Τὸ κάλλιστον θεραπευτικὸν μέσον εἶναι ἡ τακτικὴ διαίτα, ὁ περίπατος καὶ ἐν γένει ἡ ἀποφυγὴ παντὸς προκαλοῦντος δυσκοιλιότητα καὶ δυσπεψίαν. Ἐκτὸς δὲ τούτων ὠφελεῖ καὶ μικρὸς κυνόσκος ἐγχύματος χαμαιμήλου λαμβανόμενος τὴν πρωίαν ἅμα τῇ ἐγέρσει καὶ μετὰ τὸ πρόγευμα καὶ γεῦμα.

Ἐνίοτε τὰς στομαχικὰς διαταράξεις συνοδεύει ναυτίασις, πρὸς θεραπείαν τῆς ὁποίας ὠφελεῖ ἡ λεμονιάδα μετὰ τινων σταγόνων αἰθέρος, ἡ ἐπίθεσις συναπισμῶν ἐπὶ τῆς στομαχικῆς χώρας ὡς καὶ ἀφέψημα ἡδυόσμου ἢ κανέλλας μετὰ φλοιοῦ λεμονίου.

Κωλικόπονος. Κωλικόπονος καλεῖται σφοδρὸς πόνος, τὸν ὁποῖον αἰσθάνεται τις εἰς τὴν κοιλίαν καὶ τοῦ ὁποίου ἡ σφοδρότης ὅτε μὲν ἐλαττοῦται ὅτε δὲ αὐξάνει. Ὁ πόνος οὗτος ἔχει τὴν ἑδραν του εἰς τὰ ἔντερα, προέρχεται δὲ ἐκ δυσπεψίας, ἐκ πολυφαγίας ἢ ἐκ ψύξεως τῶν ποδῶν ἢ ἐκ τῆς πόσεως ψυχροῦ ὕδατος ἐν καταστάσει ἐφιδρώσεως. Πρὸς θεραπείαν δίδομεν εἰς τὸν πάσχοντα ἐγχυμα πολὺ θερμὸν γλυκανίσου ἢ ἡδυόσμου ἢ χαμαιμήλου, κονιάκ ἐντὸς τοῦ ὁποίου θέτομεν ζάκχαριν καὶ ἀνάπτομεν αὐτό· ἀφοῦ δὲ διαλυθῇ ἡ ζάκχαρις καὶ σβύσῃ ἡ

φλόξ πίνη τὸ ποτὸν ὁ πάσχων. Ἐὰν ὁμως μεθ' ὅλα ταῦτα ὁ πόνος ἐξακολουθῇ, θέτομεν ἐπὶ τῆς κοιλίας τοῦ πάσχοντος καταπλάσματα ἐκ λινოსπόρου πολὺ ζεστά, δίδομεν αὐτῷ καθαρτικόν, κικινέλαιον (ρετσινόλαδον) καὶ προσκαλοῦμεν τὸν ἱατρόν.

Ὁδονταλγία. Ἡ ὀδονταλγία προέρχεται ἢ ἐξ ἀπλῆς νευραλγίας ἢ ἐνεκα τερηδόνης τοῦ ὀδόντος. Ἐὰν ἡ πάθησις προέρχεται ἐκ τῆς κακῆς καταστάσεως τῶν ὀδόντων, πρέπει νὰ φροντίζωμεν νὰ ἐξάγωμεν αὐτοὺς ἢ ἂν εἶναι δυνατὴ ἡ σφράγισις αὐτῶν νὰ γίνηται ταχέως, διότι σχεδὸν πάντα τὰ φάρμακα τὰ ὁποῖα τίθενται πρὸς καταπράυνσιν τῶν πόνων μόνον βλάβην προξενοῦσιν. Ἐὰν εἴμεθα εὐεπίφοροι εἰς νευραλγίας πρέπει πρὸς προφύλαξιν νὰ ἔχωμεν θερμοὺς τοὺς πόδας πάντοτε, φοροῦσαι καὶ περικνημίδας μαλλίνας κατὰ τὸν χειμῶνα. Ὅταν δὲ τυχὸν πάσχωμεν ἐκ νευραλγιῶν, ἃς ἐπαλείφωμεν μὲ βάμμα ἰωδίου τὰ οὖλα δις τῆς ἡμέρας διὰ χρωστήρος μικροῦ καὶ μαλακοῦ, ὅταν ταῦτα εἶναι ἐρεθισμένα, ἃς πλύνωμεν δι' ὕδατος χλιαροῦ ἢ ἀφεψήματος μαλάγχης, ἐντὸς τοῦ ὁποίου διαλύομεν βορικόν ὀξύ εἰς ἀναλογία 6⁰/₀, ἢ πλύνωμεν δι' ἀφεψήματος ἀκταίας (σαμπούκου) ἐντὸς τοῦ ὁποίου διαλύομεν ἥμισυ κοχλιάριον στυπτηρίας ἐπὶ ποσότητος ἐνὸς συνήθους ποτηρίου ὕδατος.

Ἐνίοτε συμβαίνει καὶ σοβαρώτεροι διαταράξεις τῆς ὑγιείας, διὰ τὰς ὁποίας εἶναι ἀπαραίτητος ἡ

πρόσκλησις τοῦ ἱατροῦ, ἀλλ' ἐπίσης ἀπαραίτητος καὶ αὐτόχρημα σωστικὴ εἶναι ἡ ἄμεσος καὶ ταχεῖα βοήθεια μέχρι τῆς ἐλεύσεως αὐτοῦ. Τοιαῦται περιπτώσεις εἶναι :

Ἡ ἀσφυξία. Ἀσφυξία λέγεται ἡ κατάστασις ἡ ὁποία παρατηρεῖται εἰς τὸν ἄνθρωπον, ὅταν ἕνεκα διαφόρων αἰτίων σταματᾷ ἡ ἀναπνοή του. Ἡ ἀσφυξία προέρχεται ἢ ἐκ πνιγμοῦ ἢ ἐξ εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος, ἐκ τοῦ καύσωνος ἢ ἐκ τοῦ ψύχους. Καὶ εἰς μὲν τὴν πρώτην περίπτωσιν μέχρι τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἱατροῦ, τὸν ὅποιον πρέπει ἄμέσως νὰ προσκαλῶμεν, ὀφείλομεν νὰ μεταφέρωμεν τὸν παθόντα εἰς γειτονικὴν οἰκίαν, ἢ ν' ἀφίνωμεν αὐτὸν καὶ ἐπὶ τῆς παραλίας ἢ τῆς ὄχθης τοῦ ποταμοῦ, ἂν ὁ καιρὸς εἶναι καλός. Τοποθετοῦμεν δὲ αὐτὸν πρηνῇ (μπρούμυτα) ἐπὶ σωροῦ ἐνδυμάτων, ἀφαιροῦμεν ἀπ' αὐτοῦ τὰ βραχένητα ἐνδύματα, σχίζουσαι αὐτὰ διὰ τὸ ταχύτερον, τὸν σπογγίζομεν μὲ ζεστὸν πανίον καὶ τὸν ἐνδύομεν μὲ ζεστὰ φορέματα ἢ τὸν σκεπάζομεν μὲ μάλλινον σκέπασμα. Ταυτοχρόνως ἄλλος καθαρίζει διὰ τοῦ δακτύλου τὴν ρῖνα αὐτοῦ καὶ τὸ στόμα ἀπὸ τὰς τυχόν συσσωρευθείσας ξένας ὕλας, ὅπως διευκολύνωμεν τὴν ἀναπνοήν. Τρίβομεν ὅλον τὸ σῶμα διὰ ψήκτρας ἢ διὰ τεμαχίου φλανέλλας βεβρεγμένης ἐντὸς ὕδατος κολωνίας ἢ οἶνο-πνεύματος καμφορούχου, συγχρόνως δὲ πρέπει νὰ ὑψῶνται καὶ καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ στήθους κατ'

ἐπανάληψιν οἱ βραχίονες τοῦ πάσχοντος, καὶ ρυθμικῶς ἡ γλῶσσα νὰ ἐλκύται πρὸς τὰ ἔξω, ἵνα διευκολύνηται ἡ διακοπεῖσα ἀναπνοή. Ἐὰν ἡ ἀναισθησία ἐξακολουθῇ γαργαλίζομεν τοὺς ράθωνας διὰ τινος πτεροῦ καὶ ἐμφυσῶμεν εἰς τοὺς πνεύμονας ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα. Ἄν μεθ' ὅλας ταύτας τὰς βοηθείας δὲν ἐπανέρχεται εἰς τὴν ζωὴν, μὴ ἀποθαρρυνθῶμεν, ἀλλ' ὥς ἐξακολουθήσωμεν ἐπαναλαμβάνουσαι τὰ αὐτὰ ἐπὶ τρεῖς καὶ τέσσαρας ὥρας μέχρι τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἱατροῦ. Πρὸ παντὸς ὁμῶς διὰ νὰ φανῶμεν ὠφέλιμοι καὶ παράσχωμεν πάντα τὰ θεραπευτικὰ μέσα, πρέπει νὰ ἔχωμεν μεγάλην ψυχραιμίαν.

Κατὰ τὴν ἀσφυξίαν τὴν προερχομένην ἐκ τῆς εἰσπνοῆς ἀνθρακικοῦ ὀξέος μεταφέρεται ἀμέσως ὁ πάσχων εἰς τὸ ὑπαιθρον ἢ τοῦλάχιστον εἰς δωμάτιον καλῶς ἀεριζόμενον καὶ ἐκτίθεται εἰς ρεῦμα ἀέρος, ἀφοῦ δὲ κατακλιθῇ ἐπὶ ἐδρας ἢ κλίνης οὕτως, ὥστε ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ νὰ κεῖται ὑψηλότερον τοῦ σώματος, γυμνοῦται καὶ τρίβεται δι' ὕδατος κολωνίας ἢ οἶνοπνεύματος, εἴτα δὲ γίνεται ὅ,τι καὶ ἐν τῇ προηγούμενῃ περιπτώσει.

Εἰς τὴν ἐκ τοῦ καύσωνος ἀσφυξίαν μεταφέρεται ὁ παθὼν εἰς δωμάτιον ὁροσερὸν καὶ εὐαέρον, γυμνοῦται καὶ εἰς τοὺς πόδας του ἐπιτίθενται συναπισμοὶ καὶ βρέχεται ἡ κεφαλὴ αὐτοῦ διὰ ψυχροῦ ὕδατος. Εἰς δὲ τὴν ἐκ τοῦ ὑπερβολικοῦ ψύχους ἀσφυξίαν, ὁ

πάσχων μεταφέρεται εἰς δωμάτιον ψυχρόν, γυμνοῦται καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων βεβρεγμένων εἰς ψυχρόν ὕδωρ, τρίβεται πρὸς τούτοις καθ' ὅλον τὸ σῶμα αὐτοῦ διὰ χιόνος ἢ πάγου καὶ βυθίζεται εἰς λουτρόν, τὸ ὁποῖον κατ' ἀρχὰς μὲν εἶναι ψυχρόν, εἴτα δὲ βαθμυδὸν θερμαίνεται. Μετὰ ταῦτα τοποθετεῖται ἐπὶ κλίνης καὶ καλύπτεται διὰ καλυμμάτων μετρίως θερμῶν, μόνον δὲ ὅταν ὁ παθὼν ἀνακτήσῃ τὴν φυσικὴν αὐτοῦ θερμοκρασίαν, μεταφέρεται εἰς δωμάτιον θερμόν.

Λιποθυμία. Ὅταν τις προσβληθῇ ὑπὸ λιποθυμίας, πρέπει ἀμέσως νὰ ἐξαπλώσωμεν αὐτὸν ἐπὶ κλίνης ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πλησίον ἀνοικτοῦ παραθύρου, οὕτως ὥστε ἡ κεφαλὴ νὰ μὴ εἶναι ὑψηλοτέρα τοῦ λοιποῦ σώματος, ἐνῶ συγχρόνως ἀπαλλάττομεν αὐτὸν τῶν στενῶν ἐνδυμάτων καὶ παντός ὅ,τι δύναται νὰ τὸν στενοχωρῇ, ραντίζομεν τὸ πρόσωπον διὰ ψυχροῦ ὕδατος, πλησιάζομεν εἰς τοὺς ῥῶθυνας αὐτοῦ φιαλίδιον αἰθέρος ἢ ὕδατος κολωνίας, καὶ διὰ τούτων κάμνομεν ἐντρίβας εἰς τοὺς κροτάφους, τὰς χεῖρας, τοὺς πόδας καὶ εἰς τὸ στήθος. Κατασκευάζομεν ποτὸν ἐκ κονιάκ, σταγόνων τινῶν αἰθέρος, ἀνθονέρου καὶ ζακχάρεως καὶ ἐξ αὐτοῦ προσφέρομεν διὰ κοχλιαρίου εἰς τὸν πάσχοντα.

Ἐὰν μεθ' ὅλα ταῦτα δὲν συνέρχεται ὁ πάσχων, πρέπει νὰ καλῇται ἀπαραιτήτως ὁ ἱατρός.

Καχίστη εἶναι ἡ συνήθεια τῶν συγγενῶν καὶ γει-

τόνων, οἵτινες περικυκλοῦσι πανταχόθεν τὸν ἀσθενῆ διὰ νὰ παράσχωσι δῆθεν βοήθειαν· οὕτω πράττοντες βλάπτουσι μᾶλλον, ἀποκλείοντες τὸν καθαρὸν ἀέρα, ὅστις μόνος δύναται νὰ ζωογονήσῃ αὐτόν.

Ἐγκαύματα. Ὅταν ἐξ ὁποιασδήποτε αἰτίας καὶ μέρος τοῦ σώματος, τρία τινὰ δέον νὰ ληφθῶσιν ὑπ' ὄψιν, ὅπως καθορισθῇ ὁ βαθμὸς τῆς σπουδαιότητος τοῦ αἰσινιδίου τούτου συμβάντος, πρῶτον ἂν τὸ ἔγκαυμα εἶναι ἐπιπόλαιον καὶ προσέβαλε μόνον τὴν ἐπιδερμίδα ἢ τοῦναντίον ἐπροχώρησε καὶ εἰς τὸ δέρμα καὶ εἰς τὰς σάρκας αὐτὰς ἀκόμη καὶ μέχρι τοῦ ὀστέου, δεύτερον ἂν ἐγένετο εἰς περιορισμένον μέρος τοῦ σώματος ἢ ἐπεξετάθη εἰς μεγάλην αὐτοῦ ἑκτασιν, καὶ τρίτον ἂν ἐβλάβησαν ἢ ὅχι λεπτὰ τινὰ καὶ σπουδαῖα ὄργανα ὡς οἱ ὀφθαλμοί, ἡ γλῶσσα, ἡ κοιλότης τοῦ στόματος κτλ. Ἀναλόγως τῶν περιστάσεων τούτων κρίνεται ἡ βαρύτης τοῦ ἐγκαύματος.

Τέσσαρες εἶναι αἱ κυριώτεραι αἰτίαι τῶν ἐγκαυμάτων, ἐκ θερμοῦ ὕδατος, γάλακτος, σούπας κλ., ἐκ φορεμάτων τὰ ὅποια ἀνάπτουσι, ἐξ ἀναφλεχθέντος πετρελαίου ἢ ἐκ πυρακτωθέντων μετάλλων. Κατὰ τὴν πρώτην καὶ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν τὸ ἀπλούστερον καὶ ἀσφαλέστερον θεραπευτικὸν μέσον εἶναι τὸ ψυχρὸν ὕδωρ, ἐντὸς τοῦ ὁποίου βρέχομεν πανία καὶ ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ ἐγκαύματος ἀνανεοῦσαι αὐτὰ ὡς καὶ τὸ ὕδωρ συνεχῶς. Ἀντὶ τοῦ ὕδατος δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν βάμβακα, θέτου-

σαι αὐτὸν ἀμέσως ἐπὶ τοῦ ἐγκαύματος, ὅστις ἐμπο-
δίζει τὸν ἀέρα νὰ ἐφάπτηται τοῦ παθόντος μέρους
καὶ ἐρεθίζῃ αὐτό, οὕτω δὲ ὅχι μόνον ἡ φλόγῳσις
προλαμβάνεται ἀλλὰ καὶ οἱ πόνοι καταπαύουσιν
ἀμέσως καὶ τὰ σημεῖα τοῦ ἐγκαύματος ἐξαλείφονται.

Ἐν τῇ δευτέρᾳ καὶ τρίτῃ περιπτώσει πρέπει νὰ
σβέσωμεν πρῶτον τὴν φλόγα ρίπτουσαι κατὰ γῆς ἐπὶ
τοῦ χρώματος τὸ παθὸν τὸ ἐγκαυμα πρόσωπον καὶ πε-
ριτυλίσσουσαι σφικτὰ διὰ μαλλίνου ὑφάσματος ὀλό-
κληρον τὸ σῶμά του ἵνα κατασβεσθῇ τὸ πῦρ. Κατόπιν
ἐπιχειροῦμεν τὴν θεραπείαν ὥς καὶ εἰς τὰς δύο ἄλλας
περιπτώσεις. Ἐὰν ὁμως τὸ καῦμα εἶναι σοβαρὸν καὶ
σχηματίζῃ φλυκταῖνας, τότε κατασκευάζομεν ἀλοι-
φήν ἐκ καθαροῦ κηροῦ, ἐλαίου καὶ λευκώματος ὠοῦ,
διὰ τοῦ μίγματος δὲ τούτου ἀλείφομεν καθαρῶτατα
πανία καὶ ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ παθόντος μέρους ἀλ-
λάσσουσαι αὐτὰ συχνὰ καὶ προσκαλοῦμεν τὸν ἰατρὸν.

Τραύματα. Τραῦμα λέγεται πᾶσα τοπικὴ βλάβη
τοῦ σώματος, κατὰ τὴν ὁποίαν ἐπέρχεται διακοπὴ
τῆς συνεχείας τοῦ παθόντος ὀργάνου. Εἶναι πολλὰ
εἶδη τραυμάτων ἀναλόγως τῆς αἰτίας, ἥτις ἐπῆνεγ-
χεν αὐτά. Ὅσον δὲ ἐλαφρὰ καὶ ἂν εἶναι ἡ παρα-
χθεῖσα τομὴ, ἔχει πάντοτε ὥς συνέπειαν αἱμορραγίαν,
πόνον καὶ ἀπομάκρυνσιν ἀπ' ἀλλήλων τῶν χειλέων
τῆς πληγῆς.

Ἡ πρώτη λοιπὸν βοήθεια ἡμῶν, ὅταν εὗρεθῶμεν
πρὸ τοιούτου τραύματος, εἶναι νὰ σταματήσωμεν τὴν

αίμορραγίαν. Συνήθως κατορθοῦμεν τοῦτο βρέχου-
σαι τὸ κοπὲν μέρος διὰ ψυχροῦ ὕδατος ἐπὶ τινα λε-
πτὰ τῆς ὥρας, ἀφοῦ πρῶτον ἀφαιρέσωμεν διὰ τῆς
χειρὸς τὰς τυχόν εἰσελθούσας ξένας ὕλας εἰς τὸ
τραῦμα. Πρέπει ὅμως προηγουμένως νὰ πλύνωμεν
τὰς χεῖράς μας μὲ σάπωνα καὶ ἄφθονον ὕδωρ ἢ μὲ
διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος. Ἐν ὅμως τὸ τραῦμα εἶναι
εἰς τὴν κεφαλὴν πρέπει ἀμέσως νὰ προσκαλῆται ὁ
ιατρός, ἐν τῷ μεταξύ δὲ δὲν πρέπει νὰ δίδωμεν εἰς
τὸν ἀσθενὴ τίποτε ἄλλο πρὸς πόσιν εἰμὴ καθαρὸν
ὕδωρ. Ἐὰν εἶναι ἀνάγκη νὰ γυμνώσωμεν τὸν πα-
θόντα, ἵνα ἐξαπλώσωμεν αὐτὸν εἰς κλίνην, ἀφαιροῦ-
μεν πρῶτον τὰ ἐνδύματα ἀπὸ τὰ ὑγιᾶ μέλη του καὶ
τελευταίον ἀπὸ τοῦ τραυματισθέντος. Ὅταν δὲ θέ-
λωμεν νὰ ἐνδύσωμεν αὐτὸν ἀκολουθοῦμεν τὴν ἀντί-
θετον σειρὰν.

Ὅταν ἡ αἵμορραγία καταπαύσῃ, ἐνεργοῦμεν τὴν
ἐπίδεσιν τοῦ τραύματος, τὴν ὁποίαν τροποποιοῦμεν
ἀναλόγως τοῦ σχήματος καὶ τῆς θέσεως αὐτοῦ.
Πάντως ὅμως ὅταν τὸ τραῦμα εἶναι σοβαρὸν, ἐνῶ
παρέχομεν τὰς πρώτας βοήθειας, πρέπει νὰ προσ-
καλῶμεν καὶ τὸν ἱατρὸν.

Τὰ ἐλαφρὰ διὰ μαχαίρας ἢ δι' ἄλλων αἰχμηρῶν
ἀντικειμένων τραύματα θεραπεύονται, ἐὰν ἀμέσως
βυθίσωμεν τὸ κοπὲν μέρος εἰς ψυχρὸν ὕδωρ καὶ κα-
τόπιν περισφίγῃωμεν αὐτὸ ἰσχυρῶς ἢ δι' ἐπιδέσμου
ἢ δι' ἀγγλικοῦ ταφτᾶ, ἢ διὰ ταινιῶν κηρωτοῦ, οὕτω

δὲ συγκολλῶνται αἱ σάρκες καὶ ταχέως ἐπουλοῦται ἡ πληγή.

Δήγματα. Τὰ δῆγματα τῶν κυνῶν ἢ τῶν ἄλλων ζῴων θεραπεύονται ὅπως τὰ τραύματα, ἐὰν τὰ ζῶα εἶναι ὑγιᾶ. Τὰ τῶν λυσσόντων ὁμῶς κυνῶν εἶναι λίαν ἐπικίνδυνα καὶ διὰ τοῦτο ὁ παθὼν πρέπει νὰ υποβάλληται εἰς ἰατρικὴν θεραπείαν, ὅπου δὲ εἶναι δυνατόν καὶ ἄνευ ἀναβολῆς μάλιστα, εἰς τὴν ἐιδικὴν θεραπείαν τῆς λύσσης εἰς τὸ λυσσιατρεῖον. Μέχρις ὅμως τῆς ἀφίξεως τοῦ ἱατροῦ πρέπει νὰ συνθλίβηται ἰσχυρῶς ἡ πληγή, ἵνα ἐκρεύσῃ τὸ δηλητηριασθὲν αἷμα, νὰ πλύνηται τὸ δῆγμα καλῶς δι' ὕδατος περιέχοντος σάπωνα ἀναλελυμένον ἢ θάλασσαν καὶ νὰ καυτηριάζηται ἀμέσως αὐτὸ διὰ σιδήρου πεφυρακτωμένου.

Ἐπειδὴ ὁ κύων εἶναι ἐν τῶν οἰκισιότατων κατοικιδίων ζῴων, συχνὴ δὲ εἶναι ἡ μετὰ τῶν ἀνθρώπων ἀνατροφή αὐτοῦ, καλὸν εἶναι νὰ γνωρίζωμεν ποῖα εἶναι τὰ σημεῖα τῆς λύσσης κατὰ τὴν ἐπόασιν αὐτῆς, πρὶν ἐτι ἐπέλθῃ ἡ ἐκρηγίς τῆς, διότι ὅταν ἐκδηλωθῇ ἡ λύσσα εἶναι ἀδύνατον πλέον νὰ προφυλαχθῶμεν τὸ δυστυχὲς ζῶον τὸ τόσον πιστὸν καὶ ἀφρωσιωμένον ἐν τῇ ἀγρίᾳ μανίᾳ του, δάκνει ὅποιον δῆποτε συναντήσῃ πρὸ αὐτοῦ, καὶ πρῶτα πρῶτα ἐκείνους τοὺς ὁποίους περισσότερον ἠγάπα.

Ὅταν λοιπὸν ὁ κύων προσβληθῇ ὑπὸ λύσσης, ἀλλάσσει ἐντελῶς χαρακτῆρα, γίνεται μελαγχολικὸς

καὶ περίλυπος, εἶναι ἀνήσυχος καὶ διαρκῶς ἀλλάσσει θέσιν, γίνεται δύσπιστος καὶ ἀπρόθυμος πρὸς τὸν κύριόν του. Συνήθως χάνει τὴν ὀρεξίν του καὶ ἀποστρέφεται πᾶσαν τροφήν· ἐνῷ δὲ ἀποκρούει τὰς τροφὰς ἀπεναντίας συλλαμβάνει διὰ τῶν ὁδόντων, θραύει καὶ καταπίνει παντὸς εἶδους ἀντικείμενα μὴ φαγώσιμα. Ἀκόμη διακρίνεται ἐκ τῆς τεταπεινωμένης οὐρᾶς του, τῶν αἱματοβαφῶν ὀφθαλμῶν του, ἐκ τοῦ ἀφρίζοντος στόματός του, καὶ ἰδίως ἐκ τῆς ἡλλοιωμένης ὕλακῃς του.

Καὶ τὰ δῆγματα τῶν ὄφειν εἶναι ἐπικίνδυνα καὶ τὸ πρῶτον προληπτικόν μέσον εἶναι νὰ δέσωμεν τὸ παθὸν μέρος ὀλίγον ἄνωθεν τοῦ δῆγματος περισφύγγουσαι ἰσχυρῶς, ἵνα ἐμποδίσωμεν τὴν εἰς τὸ αἷμα διάδοσιν τοῦ δηλητηρίου, ἔπειτα ἀνοίγομεν καὶ πλάτνομεν τὸ δῆγμα διὰ μαχαιρίου, ὅπως ρέυσῃ ἀφθόως αἷμα καὶ ἐξέλθῃ τὸ δηλητήριο ἢ ἀπορροσῶμεν τοῦτο μὲ μίαν βεντουζαν καὶ κατόπιν καυτηριάξομεν τὸ δῆγμα δι' ἀμμωνίας, καλοῦσαι ἀμέσως καὶ τὸν ἱατρόν.

Τὸ πρήξιμον καὶ ὁ πόνος ὁ προσερχόμενος ἐκ δῆγματος μελίσεως ἢ σφηκὸς ἀμέσως καταπαύει, ἐὰν πάραυτα πλυθῇ τὸ δῆγμα δι' ὕδατος μεμιγμένου μὲ ὄξος ἢ μαγειρικὸν ἅλας, ἢ ἀμμωνίας, ἀφ' οὗ πρῶτον ἐξαχθῇ τὸ κέντρον τῶν ἐντόμων.

Πρὸς τούτοις καταπαύει ὁ πόνος ταχέως ἐὰν ἀλείψωμεν τὸ δῆγμα διὰ μέλιτος ἢ πηλοῦ.

Διάστρεμμα (στραγγούλισμα). Τὸ διάστρεμμα προέρχεται ἀπὸ βιαιάν κίνησιν τῆς ἀρθρώσεως ἐνεκα παραπατήματος, πτώσεως ἢ ὁποιασδήποτε βιαιᾶς προσπαθείας. Ὅταν λοιπὸν συμβῇ διάστρεμμα, δηλαδὴ ὁ παθὼν δὲν δύναται νὰ κινήσῃ κατὰ βούλησιν καὶ καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις μέλος τι τοῦ σώματος του μέχρι τῆς ἐλεύσεως τοῦ ἱατροῦ, πρέπει νὰ ἐμποδίζωμεν τὸν παθόντα νὰ κινηθῇ, ν' ἀναγκάσωμεν δ' αὐτὸν νὰ κρατῇ εἰς ἀκίνησίαν τὴν παθοῦσαν ἄρθρῳσιν. Ἡ προφύλαξις αὕτη εἶναι ἀπαραίτητος διὰ νὰ ἐπιτευχθῇ ἡ ἴασις. Ἀμέσως βυθίζομεν τὸ προσβληθὲν μέρος ἐντὸς ψυχροῦ ὕδατος ἐφ' ἱκανὴν ὥραν, ἀκολουθῶς δὲ ἐπιθέτομεν ἐπὶ τοῦ παθόντος μέρους πανία βεβρεγμένα μὲ ψυχρὸν μολυβδόνηρον ἢ ὄξος ἢ ἀλατοῦχον ὕδωρ. Τὰ ψυχρὰ ἐπιθέματα πρέπει νὰ ἐξακολουθήσωμεν ἐπὶ μίαν ἐβδομάδα, διὰ νὰ μὴ ἐπέλθῃ φλόγῳσις.

Δηλητηριάσις. Δηλητηριάσις δύναται νὰ ἐπέλθῃ ἐκ διαφόρων δηλητηριωδῶν οὐσιῶν εἰσαγομένων εἰς τὸν ὀργανισμόν, οἷον ἐκ χαλκοῦ, ἐκ χαλκίνων δηλ. χυτρῶν τοῦ μαγειρείου, αἵτινες ἔμειναν ἀκασσιτέρωτοι, ἢ δὲ τροφὴ ἀφέθῃ ἐντὸς αὐτῶν ἢ χυτρῶν, αἵτινες δὲν ἐπλύθησαν καλῶς μετὰ τὴν κασσιτέρωσιν. Δηλητηριάσις ἐπίσης ἐπέρχεται καὶ ἐκ δηλητηριωδῶν μυκήτων, φωσφορικῶν πυρείων, ἀρσενικοῦ καὶ ἄλλων φαρμάκων λαμβανομένων κατὰ λάθος. Εἰς ἐκάστην περίπτωσιν ὑπάρχουσι καὶ εἰδικὰ ἀντιφάρ-

μακα· ἐννοεῖται ὅτι πρὸ παντός πρέπει νὰ καλῇται ὁ ἱατρός, ἀλλὰ μέχρι τῆς ἀφίξεως αὐτοῦ καθήκον ἔχομεν νὰ παρέχωμεν εἰς τὸν παθόντα τὰς πρῶτας βοηθείας.

Καὶ εἰς μὲν τὴν ἐκ χαλκοῦ δηλητηρίασιν δίδομεν ἀφθονον χλιαρὸν ὕδωρ μετὰ τοῦ ὁποῖου ἀναμιγνύομεν γάλα καὶ ὀλίγην ζάχαριν. Ἐν τῷ μεταξύ ἐτοιμάζομεν καὶ ποτὸν ἐκ 300 ὀρ. ὕδατος, ἐντὸς τοῦ ὁποῖου ἀναμιγνύομεν λεύκωμα δύο ὠν, προσθέτομεν καὶ ὀλίγην ζάχαριν καὶ δίδομεν εἰς τὸν δηλητηριασθέντα νὰ πῖη. Γαργαλίζομεν διὰ τοῦ δακτύλου ἢ διὰ πτεροῦ τὸν λαιμόν, ἵνα προκαλέσωμεν ἔμετον. Σημειωτέον, ὅτι ἐν περιπτώσει δηλητηριάσεως οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνηται χρῆσις λεμονίου, πορτοκαλλίου, ὄξους ἢ ἄλλων ὀξύνων οὐσιῶν.

Εἰς τὴν ἐξ ἀρσενικοῦ καὶ φωσφορικῶν πυρείων δηλητηρίασιν θὰ μεταχειρισθῶμεν ἅπαντα τὰ ἀνωτέρω μέσα, πλὴν ὅμως τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ ζαχαρωμένου ὕδατος, τὸ ὁποῖον ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ δώσωμεν εἰς τὴν ἐκ φωσφόρου δηλητηρίασιν. Πρέπει δὲ κατ' αὐτὴν πολὺ ταχέως νὰ προσκαλῇται ὁ ἱατρός, διότι τὸ φωσφόρον εἶναι ἐν τῶν δραστικωτέρων δηλητηρίων.

Ἐξανθήματα. Πολλάκις ἐπὶ τοῦ προσώπου ἢ καὶ ἄλλων μερῶν τοῦ σώματος γεννῶνται ἐξανθήματα, εἰς τὰ ὁποῖα σχηματίζεται πύον. Ταῦτα ἐνίοτε εἶναι λίαν ὀχληρὰ καὶ προξενοῦσι πόνους.

ἵνα ταχέως ἀπαλλαγῶμεν τούτων ἐπιθέτομεν κατάπλασμα ἐξ ὀρυζίου καλῶς βρασμένου εἰς χυλόν, ὅταν δὲ τὸ ἐξάνθημα ἀνοιχθῇ πιέζομεν αὐτὸ περίε, ἵνα ἐξέλθῃ τὸ πῦον καὶ μετ' αὐτοῦ αἷμα, εἶτα πλύνομεν καλῶς τὴν πληγὴν μὲ διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος καὶ ἐπιθέτομεν κηρωτόν. Ἀνάγκη ὁμῶς νὰ γίνῃ διαίτα καὶ εἰς τὴν τροφήν, δηλ. ὁ πάσχων νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ζωϊκὰς οὐσίας καὶ νὰ προτιμᾷ τὰς φυτικὰς, νὰ ἀπέχῃ τῶν ἀλμυρῶν καὶ ὀξύνων τροφῶν καὶ τῶν πνευματωδῶν ποτῶν ὡς καὶ τοῦ καφέ καὶ τείου.

Οἰκιακὸν Φαρμακεῖον

Πᾶσα καλὴ καὶ προνοητικὴ οἰκοδόσποινα φροντίζει ὄχι μόνον τὰς ἀπαιτούμενας στοιχειώδεις ἰατρικὰς γνώσεις νὰ ἔχῃ, ἀλλὰ καὶ προμηθεύεται ἐγκαίρως πάντα τὰ πρόχειρα φάρμακα, δι' ἃ ἐρμάριον τι εἶναι ἐπίτηδες ὠρισμένον. Ἐντὸς φιαλιδίων καὶ κυτίων, ἐφ' ἑκάστου τῶν ὁποίων γράφει τὸ ὄνομα καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ περιεχομένου φαρμάκου, φυλάττει ταῦτα καὶ τοποθετεῖ μὲ τὴν προσήκουσαν τάξιν εἰς τὸ πρὸς τοῦτο ἐρμάριον, ὅπερ ὀνομάζει Φαρμακεῖον· ἔχει δὲ τοῦτο πάντοτε κεκλεισμένον διὰ κλειθροῦ, τοῦ ὁποίου κρατεῖ ἡ ἰδίᾳ τὴν κλεῖδα καὶ εἰς οὐδένα ποτὲ ἐμπιστεύεται ταύτην, ἀλλ' ὡςάκις παρουσιάζεται ἀνάγκη, λαμβάνει ἡ ἰδίᾳ μετὰ πολλῆς προσοχῆς τὸ ἀναγκαιῶν φάρμακον. Ἡ προφύ-

λαξίς αὕτη εἶναι ἀναγκαιοτάτη καθ' ὅσον ἐκ τῆς ἀπροσεξίας περὶ τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων φαρμάκων, τῶν ὁποίων πολλὰ εἶναι δηλητηριώδη, ἀνεπανόρθωτα δυστυχήματα δυνατόν νὰ ἐπέλθωσιν.

(Τὰ κυριώτερα φάρμακα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ περιέχῃ τὸ Οἰκιακὸν Φαρμακεῖον εἶναι τὰ ἑξῆς.

- 1) Λιθίη.
- 2) Ἀμυγδαλίς ἥτις ὠφελεῖ εἰσπνεομένη ἐν περιπτώσει λιποθυμίας.
- 3) Βορικόνη ὀξύ.
- 4) Βάμμα ἰωδίου.
- 5) Βάμβαξ ἀντισηπτικός.
- 6) Βαζελίνη πρὸς θεραπείαν τῶν ἐλαφρῶν καυμάτων καὶ ραγάδων τοῦ δέρματος.
- 7) Κινίνη.
- 8) Κίαινον ἔλαιον (ρετσινόλαδον) ὡς καθαρτικόν.
- 9) Λαύδανον, ὅπερ δίδεται εἰς 5—6 σταγόνας ἐντὸς ἀφεψήματος εἰς τὸν κωλικόπονον.
- 10) Οἰνόπνευμα καὶ ὕδωρ κοιλωνίας δι' ἐντριβίας.
- 11) Οἰνόπνευμα μέντας (Alcool du menthe) κατὰ τῆς δυσπεψίας, λαμβανόμενον κατὰ σταγόνας ἐντὸς ὀλίγου ὕδατος ἑσακχαρωμένου.
- 12) Στεπτηρία χρήσιμος πρὸς ἐπίσχεσιν τῆς αἱμορραγίας τῆς ρινός.
- 13) Σπόροι λίου εἰς κόνην διὰ καταπλάσματα.

14) Συναπισμοί.

15) Ταρταῖς ἀγγλικῶς καὶ κηρωτόν.

16) Ὑδωρ μελίσσης πρὸς διευκόλυνσιν τῆς πέφως καὶ διὰ τὰς νευρικὰς παθήσεις· ἐν κοχλῖάριον ἐξ αὐτοῦ ἀναμιγνύεται μὲ πέντε ἕως ἕξ κοχλῖαρια ὕδατος ἐσακχαρωμένου.

17) Ὑδωρ ἀνθέων πορτοκαλέας (ἀνθόνερον) ὀφέλιμον εἰς τὰς νευρικὰς κρίσεις.

18) Φανικὸν ὁξὺ ὡς ἀντισηπτικὸν καὶ ἀπολυμαντικόν.

19) Διάφορα βότανα ἔχοντα ἱαματικὰς ιδιότητες καὶ ἐπομένως ἀπαραίτητα εἰς τὸ οἰκιακὸν φαρμακεῖον· τοιαῦτα εἶναι ἡ μαλάχη καὶ σπόροι κνιδωρίου ὡς μάλακτικά, χαμαίμηλα, ἐλελίφασκος, ἄνθη ἀκταίας καὶ ἄνθη φιλέρας ὡς ἰδρωτικά, ἡδύοσμος καὶ ἄψινθος διὰ τὰς στομαχικὰς παθήσεις, τέϊον, κάλυκες τῶν ἐρυθρῶν ρόδων, φύλλα ρόδων κτλ.

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

1) Λύχνος οἰνοπνεύματος (χαμινέτο) μετὰ τῶν χρειδῶν αὐτοῦ.

2) Δοχεῖα τινὰ πηλῖνα ἢ φαγεντιανὰ χρήσιμα, ἵνα βράζωνται ἐντὸς αὐτῶν τὰ διάφορα ἀφεψήματα,

3) Τετοδόχη πρὸς κατασκευὴν τῶν ἐγχυμάτων

4) Κοχλιάριά τινα καὶ σουρωτήριον.

5) Σικνίαι (βεντοῦζαι).

6) Κλύσμα.

7) Σταγονόμετρον.

8) Υαλίδιον, πρὸς δὲ τούτοις καὶ μικρὸς ὤργος πρὸς ζύγισιν τῆς κινίνης ἢ οἰουδήποτε ἄλλου φαρμάκου.

Προσέτι ὀφείλει ἡ οἰκοδέσποινα νὰ ἐφοδιάζει τὸ φαρμακεῖον τῆς καὶ μὲ τεμάχια λεπτῶν καὶ παλαιῶν πανίων, χρησίων διὰ καταπλάσματα καὶ ἐπιδέσμους, καὶ λιπῶν πανίων χρησίων πρὸς παρασκευὴν μοτοῦ διὰ τὰς πληγὰς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Νοσοκομικὰ καθήκοντα τῆς Γυναικός.

Ὁ βίος δὲν ἀποτελεῖται μόνον ἀπὸ εὐαρέστους καὶ φαεινὰς ἡμέρας, ἔχει καὶ τὰς πικρίας του καὶ ἀκανθαὶ εἶναι ἐμπεριπεπλεγμένα εἰς τὰ ἀνθη τῆς ζωῆς. Μία ἐκ τῶν θλιβερῶν τούτων ἀκανθῶν εἶναι ἡ ἀσθένεια, εἰς ἣν οὔτε τὰ φάρμακα οὔτε αἱ συμβουλαὶ τοῦ ἱατροῦ δύνανται νὰ ὠφελήσωσι τὸν ἀσθενῆ ἀνευ καταλλήλου νοσηλείας. Τὸ ἔργον δὲ τοῦτο, τὸ τόσον σοβαρὸν καὶ τόσον λεπτὸν ἀρμόζει εἰδικῶς εἰς τὸ γυναικεῖον φύλον, ὅπερ ἔχει ἐμφύτως τὰ πρὸς τοῦτο ἀπαιτούμενα προσόντα. Τὸ φίλτρον τὸ μη-

τρικόν, τὸ συζυγικόν καὶ τὸ υἱκόν καὶ ἡ πρὸς τοὺς πάσχοντας εὐαισθησία καὶ συμπάθεια, ἔτι δὲ ἡ ὑπομονή, ἡ ἀβρότης τῶν τρόπων, ἡ ἀπαλότης τῆς χειρός, ἡ ὀξυδέρκεια καὶ ἡ γλυκύτης εἶναι ἀρεταὶ γυναικεῖαι, αἱ ὁποῖαι καθιστῶσι τὴν γυναῖκα ἀρίστην νοσοκόμον καὶ παρήγορον ἄγγελον τῶν πασχόντων.

Ἐκ τούτων εἶναι εὐνόητον, ὁποίας ἀρετὰς πρέπει νὰ ἔχωμεν, ὅπως κατορθώσωμεν τὸ δυσχερὲς μὲν ἀλλὰ φιλανθρωπότατον ἔργον τῆς νοσηλείας, ὅπερ εἶναι καὶ χριστιανικὸν καθήκον.

Ἡ κυριώτερα μέριμνα τῆς νοσηλευούσης εἶναι : Ἡ ἐκλογὴ καταλλήλου δωματίου διὰ τὸν ἀσθενῆ εὐρυχώρου, εὐαέρου, εὐηλίου καὶ ἀπολύτως καθαροῦ.

Ἡ ἀφαίρεσις ἐξ αὐτοῦ παντός περιττοῦ ἐπιπλοῦ καὶ ἡ τοποθέτησις δύο κλινῶν, ἵνα ὁ ἀσθενὴς μεταλλάσῃ κατὰ δωδεκάωρον κλίνην, κατὰ τὸ μεταξὺ διάστημα ἀεριζομένων καὶ ἐκτιθεμένων εἰς τὸν ἥλιον τῶν στρωμάτων, προσκεφαλαίων καὶ καλυμμάτων τῆς κενῆς κλίνης. Προσέτι ἐντὸς τοῦ δωματίου τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ ὑπάρχῃ τράπεζα, ἐπὶ τῆς ὁποίας τοποθετοῦνται τὰ φάρμακα κατὰ σειρὰν, ἀνάκλιντρον, ὀλίγα καθίσματα, μικρὸς μόνον πρὸ τῆς κλίνης τάπης, θερμόμετρον ὅπως κανονίζεται ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου, ὥρολόγιον ἵνα κανονικῶς δίδωνται τὰ φάρμακα, καὶ ἀπέναντι τοῦ

ἀσθενοῦς ἐπὶ τοῦ τοίχου Ἀγία Εἰκὼν μετ' ἀναμμένης καρδήλας.

Καθῆκον τῆς νοσοκόμου εἶναι νὰ ἐκθέτῃ ἀκριβῶς εἰς τὸν ἱατρὸν τὰ διάφορα συμπτώματα τῆς ἀσθενείας καὶ ν' ἀκούῃ καὶ ἐκτελῇ μετὰ πάσης ἀκριβείας πᾶσαν διαταγὴν τοῦ ἱατροῦ ὡς πρὸς τὴν δόσιν τῶν φαρμάκων καὶ τὴν διαίταν τοῦ ἀσθενοῦς. Διὰ νὰ μὴ λησμονῇ δὲ τίποτε, καλὸν εἶναι νὰ γράφῃ πᾶσας τὰς διδομένας αὐτῇ ὁδηγίας.

Μετὰ τὴν δόσιν ἐκάστου φαρμάκου πρέπει ἐπιμελῶς νὰ πλύνῃ καὶ σπογγίζῃ τὸ πρὸς τοῦτο χρησιμεύσαν κοχλιάριον, νὰ ἔχῃ δὲ ἰδιαίτερον διὰ τὴν χρῆσιν ἐκάστου φαρμάκου.

Τὸν κοιτῶνα, τὴν κλίνην καὶ τὰ ἐνδύματά τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ τηρῇ καθαρῶτατα καθὼς καὶ πάντα τὰ σκεύη καὶ ἔπιπλα τοῦ κοιτῶνος καὶ ὅλοκληρου ἀκόμῃ τῆς οἰκίας.

Νὰ ἀερίζῃ συχνὰ τὸ δωμάτιον τοῦ ἀσθενοῦς ἀνοίγουσα τὰ παράθυρα, ἀλλὰ νὰ προσέχῃ πάντοτε, ἵνα μὴ ὁ ἀσθενὴς εὐρίσκηται ἐντὸς ρεύματος ἢ προσβάλληται ὑπὸ ψυχροῦ ἀέρος. Διὰ τοῦτο πρὸς πρόφύλαξιν κατὰ τὸν ἀερισμὸν θέτομεν χωριστὸν διάφραγμα (paravent) πρὸ τῆς κλίνης τοῦ ἀσθενοῦς.

Πρὸς τούτοις ἀπαραίτητον εἶναι νὰ διατηρῶμεν σταθερὰν θερμοκρασίαν πάντοτε εἰς τὸν κοιτῶνα, νὰ φροντίζωμεν δηλ. μήτε εἰς ὑπερβολὴν νὰ θερμαίνεται οὗτος μήτε νὰ μένῃ ψυχρὸς.

Τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀσθενοῦς πρέπει νὰ εἶναι εὐρύχωρα, τὰ δὲ καλύμματα τῆς κλίνης ἐλαφρὰ καὶ θερμὰ καὶ νὰ δύνανται ν' ἀπολυμανθῶσι· τούτου ἕνεκα προτιμητέα εἶναι τὰ μάλλινα καλύμματα παρὰ τὰ ἐφαπλώματα.

Ἡ νοσοκόμος πρέπει καὶ αὕτῃ νὰ εἶναι ἐπιμελῶς ἐνδεδυμένη, πρὸ πάντων δὲ καθαρὰ· διότι καθαρὰ λευκὴ περιβολὴ ὄχι μόνον εὐχαριστεῖ τὸν ἀσθενῆ ἀλλὰ καὶ τὸν ὠφελεῖ, εὐεργετικῶς ἐπιδρῶσα ἐπὶ τῆς καταστάσεώς του. Ὁ καλύπτων τὰ φορέματά της ἐπενδύτης πρέπει νὰ εἶναι ἐξ ὑφάσματος βαμβακεροῦ ἢ λινοῦ, ὥστε νὰ πλύνηται.

Ὅταν δὲ παρίσταται ἀνάγκη νὰ διανυκτερεύσῃ παρὰ τῷ ἀσθενεῖ, προνοεῖ ἐγκαίρως περὶ τῶν ἀναγκαιούτων διὰ τὴν νύκτα, ἔχει δὲ παρ' αὐτῇ πρὸ χειρὸς πάντα τὰ φάρμακα ὅσα ἤθελον χρειασθῇ.

Ἀποφεύγει πάντα θόρυβον, ἵνα μὴ ἀνησυχῇσῃ καὶ διαταράξῃ τὸν πάσχοντα· τοῦτο δὲ φροντίζει ὄχι μόνον κατὰ τὴν νύκτα ἀλλὰ καὶ καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν ἐλαφρῶς βαδίζουσα καὶ μετὰ πολλῆς προσοχῆς καὶ προφυλάξεως ἐκτελοῦσα τὰ ποικίλα νοσηλευτικὰ καθήκοντα.

Ἀποφεύγει ὄχι μόνον τὰς μετὰ τοῦ ἀσθενοῦς μακρὰς συνδιαλέξεις, ἀλλὰ προσέχει νὰ μὴ εἰσέρχονται παρ' αὐτῷ συγγενεῖς ἢ φίλοι ἐρχόμενοι πρὸς ἐπίσκεψιν, διότι αἱ συνδιαλέξεις καὶ συζητήσεις κουράζουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ τὸν πάσχοντα.

Ἐν γένει μετὰ πολλῆς γλυκύτητος καὶ πραότη-
τος ἀποτρέπει αὐτὸν ἀπὸ παντὸς δυναμένου νὰ τὸν
βλάβῃ, μετὰ ἐνεργητικότητος δὲ καὶ ἀταραξίας
ὕπηρετεῖ τὸν ἀσθενῆ χωρὶς νὰ συνταράσῃ αὐτόν,
ἐὰν δὲ ὁ ἀσθενὴς εἶναι παιδίον διὰ γλυκειάς πειθοὺς
διευκολύνει τὴν λήψιν τῶν φαρμάκων.

Ἐπειδὴ πολλάκις ὁ ἀσθενὴς αἰσθάνεται τὴν σο-
βαρότητα τῆς ἀσθενείας του, ἢ ἀληθοῦς νοσοκόμος
ὀφείλει νὰ ἔχῃ κράτος ἐφ' ἑαυτῆς, ἵνα μὴ ἐκ τῆς
ταραχῆς αὐξήσῃ τὴν ἀνησυχίαν τοῦ πάσχοντος. Τὸ
μέγιστον προσὸν τῆς νοσοκόμου εἶναι ἡ αὐταπαρνη-
σία, ἡ παντελὴς λήθη ἑαυτῆς ὑπὲρ μιᾶς ὥχρας καὶ
ἀλγούσης ὑπάρξεως, ἥτις ἔχει ἀνάγκην τῆς ἀφο-
σιώσεώς της.

Ἐπιβάλλουσα οὕτως εἰς ἑαυτὴν τὴν ὑπερτάτην θυ-
σίαν τοῦ νὰ πνίγῃ τὸν πόνον της εἰς τὸ βάθος τῆς
καρδίας της, ἃς δεικνύῃ πρὸς τὸν ἀσθενῆ ἥσυχον καὶ
μειδιῶν πρόσωπον, γαλήνην, ἥτις βεβαίως πολλά-
κις ἀπαιτεῖ ἡρωϊκὴν προσπάθειαν, ἀλλ' ἥτις ἐνθαρ-
ρύνει τὸν ἀσθενῆ τὸν ταλαντευόμενον ἐνίοτε μεταξὺ
ζωῆς καὶ θανάτου, ἀπομακρύνει τὰς θλιβεράς σκέ-
ψεις καὶ ζωογονεῖ αὐτόν ὡς ἀληθοῦς ἥλιος ἀγαθό-
τητος.

Καὶ ἡ ἀνάγκη ἀπαιτεῖ τόσην προσοχὴν ὅσην
καὶ ἡ ἀσθένεια· διότι κατ' αὐτὴν πολλάκις ἐξ ἀμε-
λείας ἢ ἐξ ἄφρονος σπουδῆς ὅ,τι ἐκερδίθη διὰ τῆς
θεραπείας καὶ διὰ τῶν κόπων χάνεται ἀνεπιστρε-

πτεί. Ἐντεῦθεν ἡ φοβερά σημασία ἣν ἔχει ἐν τῇ γλώσσει τοῦ λαοῦ ἡ λέξις *ξανακύλισμα*.

Ἄμα ἐκλίπη ἡ ἀσθένεια, ἡ ὄρεξις ἐπανέρχεται καὶ μάλιστα μεγαλυτέρα ἀφ' ὅτι χρειάζεται. Ὁ ἀσθενὴς ὅλην του τὴν προσοχὴν στρέφει εἰς τὸ τί καὶ πόσον θὰ φάγη, μὴ λαμβάνων ὑπ' ὄψιν τὰς ἀκριβεῖς παραγγελίας τοῦ ἱατροῦ. Διὰ τοῦτο ἡ περιποιημένη ἀσθενὴ πρέπει νὰ ἔχῃ ὅχι μόνον ἀρκετὴν νοημοσύνην, ἵνα ἐννοῇ καὶ ἐκτελῇ τὰς παραγγελίας τοῦ ἱατροῦ, ἀλλὰ καὶ ἰσχύν θελήσεως, διὰ ν' ἀνθίσταται εἰς τὰς παραλόγους ἀπαιτήσεις τοῦ ἀναρρωνύοντος.

Οἱ τὴν κρίσιμον περίοδον τῆς ἀναρρώσεως διερχόμενοι πρέπει νὰ τρώγωσιν ὀλίγον ἐκάστην φοράν, διὰ νὰ δύνανται νὰ χωνεύωσι τὴν τροφήν, καὶ συχνάκις, τέσσαρας ἢ καὶ πέντε καὶ ἐξ φορές τὴν ἡμέραν, διὰ νὰ τρέφωνται ἐπαρκῶς. Ἄν εἰς πάντας εἶναι ἀπαραίτητος ἡ καλὴ μάσησις, εἰς τοὺς ἀναρρωνύοντας εἶναι ἔτι μεγαλυτέρα ἡ ἀνάγκη αὐτῆς.

Γενικῶς κατάλληλος τροφή διὰ τοὺς ἀναρρωνύοντας εἶναι τὸ γάλα, ὁ ζυμὸς κατ' ἀρχὰς μὲν ὀρνίθος, κατόπιν δὲ κρέατος ἀρνίου ἢ μοσχάρου, εἰς τὸν ὁποῖον προσθέτομεν ὀλίγον σιμιγᾶλι, ταπιόχαν ἢ ψιλὸν φιδέν, τὰ πρόσφατα μελᾶτα ὡά, τὸ ψητὸν ὀρνίθιον, μπριτζόλαι ἀρνίου ἢ μοσχάρου κλ. Δίδεται δὲ καὶ οἶνος κατὰ τὸ φαγητὸν ἐν ἀρχῇ μὲν ἀραιωμένος δι' ὕδατος, κατόπιν δὲ ὀλίγος καθαρὸς καὶ παλαιὸς (κουμανταρία).

Τὰ ἐνδύματα τοῦ ἀναρρωνύοντος ἐκ σοβαρᾶς ἀσθενείας πρέπει νὰ εἶναι, μηδὲ τῶν περιποδιῶν ἐξαιρουμένων, πλατέα καὶ ἐλαφρά, ἅπαντα δὲ τὰ ἐσωτερικὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ ἀλλάσσωνται συχνά.

Ἡ νοσηλεύουσα καθήκον ἔχει νὰ προφυλάττῃ τὸν ἀναρρωνύοντα ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας, νὰ τῷ παρέχῃ δὲ διαφόρους τέρψεις καὶ διασκεδάσεις, διηγουμένη αὐτῷ εὐχάριστα καὶ εὐθυμα πράγματα ἢ ἀναγινώσκουσα αὐτῷ μὲ σιγαλὴν καὶ ἤρεμον φωνήν. Ὡς προσπαθῇ νὰ διασκεδάξῃ τὴν ἀνίαν αὐτοῦ δι' εἰκόνων, ἀνθέων καὶ παιγνίων, ἀλλὰ ὥς παρέχῃ πάντα ἐν μέτρῳ καὶ μετὰ μεγίστης προσοχῆς, ἵνα μὴ ὁ ἀναρρωνύων καταπονῆται.

Ἡ ἀνάγνωσις ὑπ' αὐτοῦ τοῦ ἰδίου, ἐν ἀρχῇ μάλιστα, ἀπαγορεύεται ἐντελῶς, διότι ἐπιφέρει κεφαλαλγίαν, κόπωσην εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ τὸ πνεῦμα. Δύνανται ὅμως οἱ ἀναρρωνύοντες ν' ἀκούωσι συνομιλίας προσώπων ἀγαπητῶν καὶ νὰ λαμβάνωσιν ἐνίοτε μέρος εἰς αὐτάς. Πρέπει ὅμως νὰ ἀπαγορευῇται ἡ εἴσοδος εἰς τὸ δωμάτιον τοῦ ἀναρρωνύοντος προσώπων φλυάρων, τὰ ὅποια φαντάζονται ὅτι μὲ τὰς διηγήσεις των διασκεδάσουσι τὸν ἀσθενῆ, ἐνῶν ἀπ' ἐναντίας τὸν καταπονοῦσι καὶ γίνονται πρόξενοι κακοῦ.

Πλὴν τῶν πρὸς τὸν ἀσθενοῦντα καθηκόντων ἡ οἰκοδόσποινα κατὰ τὴν διάρκειαν σοβαρᾶς ἀσθενείας ὀφείλει νὰ μεριμνήσῃ καὶ περὶ τῶν ὑγιῶν, νὰ προφυλάξῃ καὶ ἑαυτὴν καὶ τὰ λοιπὰ μέλη τῆς οἰκογε-

νείας της ἐκ τοῦ μολύσματος. Πρὸς τοῦτο διατηρεῖ ἄκραν καθαριότητα καθ' ὅλην τὴν οἰκίαν, παρέχει εἰς πάντας καθαρὰν καὶ ὑγιεινὴν, ὅσον τὸ δυνατόν, τροφήν καὶ μεταδίδει θάρρος εἰς πάντας τοὺς περὶ αὐτήν.

Πρὸς προφύλαξιν δὲ ἑαυτῆς νοσηλευούσης ὀφείλει νὰ ἐξέρχεται συχνὰ εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα, ἔστω καὶ ἐπὶ πέντε λεπτά μόνον, νὰ πλύνῃ συχνὰ τὰς χεῖρας καὶ τὸ στόμα, μεταχειριζομένη πρὸς πλῆσιν ἀντὶ ἀπλοῦ ὕδατος ἀντισηπτικόν τι ὑγρὸν, οἷον διάλυσιν βορικοῦ ὀξέος, ν' ἀλλάσῃ συχνάκις τὰ ἐνδύματά της καί, ἂν εἶναι δυνατόν, νὰ ἐνδύεται ὅλως λευκά. Τέλος νὰ τρέφεται καλῶς καὶ ν' ἀκολουθῇ πᾶσαν ὑγιεινὴν διαίταν.

Ἰδιαιτέραν φροντίδα καὶ προσοχὴν ἀπαιτοῦσι πρὸς τούτοις ἡ ἀπολύμανσις τοῦ δωματίου ἐν ᾧ εὐρίσκεται ὁ ἀσθενής, ἡ ἀπολύμανσις τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῆς κλινοστρωμνῆς αὐτοῦ καὶ τῶν ἀφοδευτηρίων, ὅχι μόνον χάριν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ τῆς νοσηλευούσης ἀλλὰ πρὸς προφύλαξιν καὶ τῶν λοιπῶν ἐνοικούντων, ὅταν μάλιστα ἡ ἀσθένεια εἶναι μεταδοτικὴ, ὡς εἰς τὸν τυφοειδῆ πυρετὸν κτλ.

Τὰ ἐνδύματα τοῦ πάσχοντος πρέπει νὰ πλύνωνται εἰς ἰδιαιτέραν σκάφην, ἀφ' οὗ πρῶτον ἀπολυμανθῶσι διὰ θείου καὶ κατόπιν βρασθῶσιν εἰς ὑψηλὴν θερμοκρασίαν.

Ὅταν τὸ νόσημα εἶναι μεταδοτικόν, μετὰ τὴν χύ-

σιν εἰς τὸ ἀποχωρητήριον τῶν περιττωμάτων τοῦ ἀσθενοῦς ρίπτομεν ἀμέσως ἐπ' αὐτῶν ἀρκετὴν ποσότητα ἀσβέστου καὶ ὀλίγον ὕδωρ, ἵνα γίνῃ ἡ καὺσις ἐκεῖ, διότι τὰ μεταδοτικὰ νοσήματα, ἰδίᾳ δὲ ὁ τυφοειδὴς πυρετός, τὸ πλεῖστον ἐκ τούτων μεταδίδονται.

Ἄλλο μέσον μεταδόσεως τῆς νόσου ταύτης εἶναι τὸ ὕδωρ, βρίθον πολλάκις μικροβίων. Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι νὰ ἔχωμεν ἐν τῇ οἰκίᾳ διυλιστήριον ὕδατος· ὅπου ὅμως τοῦτο δὲν εἶναι δυνατόν, δυνάμεθα νὰ καθαρίζωμεν τὸ ὕδωρ ἀπλούστατα βράζουσαι αὐτό.

Ἐὰν ὁ πάσχων εἶναι φθισικός, πλὴν τῶν ἀνωτέρω προφυλάξεων, πρέπει νὰ προσέχωμεν, ἵνα μὴ πτύη μήτε εἰς ρινόμακτρα, μήτε κατὰ γῆς μήτε εἰς λεκάνην, ἐπειδὴ ἡ φθίσις μεταδίδεται διὰ τῶν πτυέλων, ἀλλ' εἰς χαρτί, — ἅτινα καίομεν ἀμέσως, ὑπὸ τὸν λέβητα τοῦ πλυντηρίου — ἢ εἰς πτυελοδόχους αἵτινες θὰ ἔχωσι κάλυμμα καὶ θὰ περιέχωσιν ἀρκετὴν ποσότητα sublimé ἢ διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος. Κατὰ δὲ τὴν χύσιν αὐτῶν θὰ πράξωμεν ὅ,τι καὶ διὰ τὰ περιττώματα.

Μετὰ τὴν ἐντελῇ ἱασιν ἀσθενοῦς, ἵνα ἀπολυμάνωμεν ἐντελῶς τὸ δωμάτιον, ἐν τῷ ὁποίῳ ἐνοσηλεύθη, ἐὰν τὰ μέσα δὲν ἐπιτρέπουσι νὰ ἀναθέσωμεν τὴν ἐργασίαν ταύτην εἰς εἰδικὸν φαρμακοποιόν, πλύνομεν ὁλόκληρον τὸ ἔδαφος διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος, χρίομεν τοὺς τοίχους διὰ δια-

λελυμένης ἐξ ἀσθέστου εἰς τὴν ὁποίαν προσθέτομεν καὶ ὀλίγον φανικὸν ὀξύ, ἔτι δὲ ἀφοῦ κλείσωμεν ἐρμητικῶς τὰ παράθυρα καὶ τὰς θύρας καίομεν ἐντὸς πυραύνων θεῖον. Ἐννοεῖται ὅτι ἅπαντα ἡ καθαριότης αὕτη γίνεται, ἀφοῦ ἐξαχθῶσιν ἅπαντα τὰ ἐπιπλα καὶ σκεύη, ἅτινα καθαρίζομεν καὶ ἀπολυμαίνομεν κατὰ τὴν διαταγὴν τοῦ ἱατροῦ.

Ὅταν ὑπάρχωσιν ἐπιδημικαὶ ἀσθένειαι εἰς τὴν πόλιν, πρὸς προφύλαξιν ἡ οἰκοδόσποινα πρέπει νὰ μεριμνᾷ ἔτι περισσότερον περὶ τῆς γενικῆς καθαριότητος ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν τοῦ οἴκου τῆς καὶ περὶ τῆς καλῆς διαίτης τῆς οἰκογενείας τῆς. Πρὸς τοῦτοις πρέπει νὰ προφυλάσῃ πάντας τοὺς περὶ αὐτὴν ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας, καὶ ἰδίως νὰ ἐμποδίζῃ τὰς νυκτερινὰς ἐξόδους, διότι τότε ἐν τῇ ὑγρασίᾳ τῆς νυκτὸς εὐκολώτερον προσβάλλεται τις ὑπὸ τοῦ μιάσματος. Πρέπει δὲ ὅχι μόνον νὰ μὴ καταλαμβάνηται ὑπὸ δειλίας καὶ φόβου, ἀλλὰ τοῦναντίον νὰ ἐμπνέῃ εἰς πάντας θάρρος, διότι ὁ φόβος ἐπιδρᾷ ἐπιβλαβέστατα καὶ προδιαθέτει εἰς τὴν νόσον.

Εὐχῆς δὲ ἔργον εἶναι, ὅταν εἶναι δυνατόν, νὰ ἀπομακρύνωνται αἱ οἰκογένειαι καὶ μάλιστα αἱ πολυμελεῖς κατὰ τὰς ἐπιδημίας ἐκ τῆς πόλεως καὶ νὰ μεταβαίνωσιν εἰς τινὰ ἐξοχὴν, διότι παρατηρήθη ὅτι ὅπου ὁ συνοικισμὸς εἶναι πυκνὸς καὶ ὁ πληθυσμὸς πολὺς, ἐκεῖ ἡ ἐπιδημικὴ νόσος ἀριθμεῖται περισσότερα θύματα.

Ταῦτα εἶναι τὰ γενικὰ καθήκοντα τῆς οἰκοδεσποίνης κατὰ τὰς ἐπιδημίας πρὸς φύλαξιν τῶν περὶ αὐτὴν καὶ τὰ καθήκοντα αὐτῆς ὡς νοσοκόμου κατὰ τὴν ἀσθένειαν καὶ ἀνάρρωσιν, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἐκτελῶνται μετ' ἀπείρου ἀγάπης, ὅχι μόνον πρὸς τοὺς συγγενεῖς, ἀλλὰ καὶ πρὸς τοὺς ξένους καὶ πτωχοὺς, ὅταν λάβωσιν οὗτοι ἀνάγκην τῆς βοήθειας ἡμῶν, διότι ἢ πρὸς τοὺς ἀσθενεῖς συμπάθεια καὶ ἀφοσίωσις εἶναι ἐν τῶν χαρακτηριστικωτέρων σημείων εὐγενοῦς ψυχῆς.

Εἰς πολλὰ μέρη τῆς Εὐρώπης ἀριστοκράτιδες καὶ πριγκίπισσαι περιεβλήθησαν τὴν στολὴν τῆς νοσοκόμου καὶ ἀφιέρωσαν τὴν ζωὴν αὐτῶν εἰς τὴν ἀπόμαξιν τῶν δακρύων τοῦ πόνου. Εὐγενέστατον παράδειγμα τῆς ἀπὸ τοῦ ὕψους ἐνὸς θρόνου μετὰ στοργῆς ἐπινεύσεως πρὸς τὴν ἀνθρωπίνην συμφορὰν ἔχομεν παρ' ἡμῖν τὸ παράδειγμα τῆς Α. Μεγαλειότητος τῆς Βασιλείσσης τῶν Ἑλλήνων. Αἱ βασιλικαὶ τῆς χεῖρες ἐπὶ πόσων πυρεσσόντων μετώπων ἐτέθησαν θωπευτικῶς, καὶ τὸ ἀγγελικόν της μειδίαμα πόσας κραυγὰς ἀλγηδόνος συνέσχευεν ἐτοίμους νὰ ἐξέλθωσιν, καὶ πόσας πονεμένας ψυχὰς κατεπράυνεν ὡς βάλσαμον ὁ γλυκύς της λόγος !

ΜΕΡΟΣ ΣΤ'.

Ἡ Ἑλληνικὴ Οἰκοδεόποινα.

Ἐνῷ ὁ ἀνὴρ ἐκτὸς τοῦ οἴκου, ἐν τῇ τύρβῃ τῆς κοινωνίας ἀγωνίζεται τὸν περὶ ὑπάρξεως ἀγῶνα, ἡ οἰκοδεόποινα ἐν τῇ ἡρεμίᾳ τῆς οἰκίας κυβερνᾷ τὸ μικρὸν κράτος, ὅπερ καλεῖται οἰκογένεια.

Ἡ ἐσωτερικὴ αὕτη κυβέρνησις κομιστᾷ τελεσφόρον ἢ ἀνωφελῆ τὸν ἀγῶνα τοῦ ἀνδρός. Πράγματι, πρὸς τί ὁ μόχθος αὐτοῦ, πρὸς τί ὁ μετὰ ἰδρωτός κερδαινόμενος ἄρτος ἢ ὁ συσσωρευόμενος πλοῦτος, ἂν ὑπὸ τὴν στέγην τὴν συζυγικὴν, παρὰ τὴν ἐστίαν, δὲν ὑπάρχει ὁ νοῦς ὁ προνοῶν καὶ ἡ καρδία ἡ μεστὴ ἀφοσιώσεως; Ὁ σκεπτόμενος νοῦς καὶ ἡ ἀγαπῶσα καρδία συνδυάζονται ἐν τῇ ἀληθεῖ οἰκοδεσποίνῃ ὡς δύο προσόντα συμπληροῦντα ἀλλήλα.

Πόση σοβαρὰ τοῦ νοῦ ἐργασία ἀπαιτεῖται διὰ νὰ μὴ καταπέσῃ ὁ οἶκος, ἀλλ' ἀχμάσῃ καὶ εὐτυχήσῃ! Τὸ βλέμμα τῆς οἰκοδεσποίνης, ἄγρυπνον καὶ ἐταστικόν, εἰς πάντα πρέπει νὰ προσέχῃ, μεγάλα καὶ μικρά. Εἰς πολυσύνθετον καὶ περίπλοκον μηχανήν, πάντα, ἀπὸ τῶν ἐμβόλων καὶ τῶν ἐλίκων μέχρι τῶν ἐλαχίστων ἐλατηρίων ἔχουσι τὴν σημασίαν των ὁμοίως εἰς τοῦ οἴκου τὸν πολυμερῆ ὀργανισμόν, πολυμερὴς ἀπαιτεῖται μέριμνα, ὅπως κανονικῶς καὶ τελεσφόρως λειτουργῇ.

Ἡ ἀληθὴς οἰκοδέσποινα, Προμηθεὺς ἐν παντὶ καὶ οὐδέποτε Ἐπιμηθεὺς, ἐγκαίρως προνοοῦσα πάντοτε, οὐδέποτε δὲ βραδέως καὶ ἀνωφελῶς μεταμελομένη, συντόνως τὸ βιβλίον τῶν ἐσόδων καὶ ἐξόδων συμβουλευομένη, οὐδὲν ἀφίνουσα εἰς τὴν τύχην ἀλλὰ μετὰ φρονήσεως τὰ πάντα κανονίζουσα καὶ λελογισμένως ἀσφαλίζουσα, τὴν τάξιν καὶ τὴν καθαριότητα πανταχοῦ τοῦ οἴκου ἐγκαθιδρύουσα, διὰ τῶν ἰδίων τῆς ὀφθαλμῶν τὰ πάντα ἐπισκοποῦσα ἀπὸ τῆς αἰθούσης μέχρι τοῦ μαγειρείου καὶ τῆς ἀποθήκης, πᾶσαν περιττὴν δαπάνην θεωροῦσα ὡς ἀστοργίαν πρὸς τὸν κερδαίνοντα διὰ τῆς ἐργασίας του τὸ χρῆμα, κυβερνᾷ μετὰ συνέσεως καὶ δυνάμεως τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς.

Τὸ ἰδιάζον εἰς τὴν οἰκοδέσποιναν, ὡς γυναῖκα, εἶναι ἡ καρδία. Μεταξὺ τοῦ συζύγου καὶ τῶν τέκνων τῆς ὑπὸ τοῦ Θεοῦ τεθεῖσα, μετέχουσα τῆς δυνάμεως ἐκείνου καὶ τῆς ἐξαρτήσεως καὶ ὑποταγῆς τούτων, σκορπίζει ἀγάπην καὶ ἀφοσίωσιν περὶ ἑαυτήν.

Ἐξόχως σοβαρὸν θεωροῦσα τὸ ἔργον ὅπερ ἀνέθηκεν εἰς αὐτὴν ἡ Θεία Πρόνοια καὶ βαθέως συναισθανομένη τὴν μεγάλην αὐτῆς εὐθύνην, ἀφοσιούται ψυχῇ καὶ σώματι εἰς τὴν οἰκογένειαν αὐτῆς, ἐντὸς τοῦ οἴκου αὐτῆς ἐγκλείουσα πάντα τὰ ὄνειρα αὐτῆς καὶ ὅλην τὴν φιλοδοξίαν, ὅλην τὴν εὐτυχίαν.

Καὶ περὶ ἑαυτῆς μεριμνᾷ· διότι ἡ υγίεια αὐτῆς εἶναι πολύτιμος καὶ εἰς τοὺς ἄλλους, διότι πρέπει

νά εἶναι ὑγιής διὰ τὴν εὐτυχίαν τῶν προσφιλῶν τῆς ὄντων, καὶ διότι ἄνευ αὐτῆς τὰ πάντα καταρρέουσιν. Ὅρθως παρωμοίασεν ὁ βαθυγνώμων Σωκράτης τὴν ἀγαθὴν οἰκοδέσποιναν πρὸς τὴν βασιλίσσαν τῶν μελισσῶν, ἣν ὁλόκληρον τὸ σμήνος παρακολουθεῖ ζῶν-
ρόν καὶ ἐργατικόν· ἂν ἀπομακρυνθῇ, διασκορπίζον-
ται αἱ μέλισσαι, φθείρονται αἱ μελικηρίδες, τὸ μέλι
δὲν ἔχει πλέον ἄρωμα, δὲν ἔχει πλέον γλυκύτητα.

Ἡ εὐτυχεστέρα τῆς ἡμέρας ὥρα εἶναι διὰ τὴν οἰκοδέσποιναν ἐκείνη, καθ' ἣν ἐπιστρέφουσιν ὁ σύζυγος ἐκ τῆς ἐργασίας καὶ τὰ τέκνα ἐκ τοῦ σχολείου. Ἀπὸ πρωίας ἐσκέπτετο αὐτὴν τὴν ὥραν καὶ ἀπὸ πρωίας ἐφρόντιζε νά εἶναι ὅσον τὸ δυνατόν τερπνὴ καὶ εὐάρεστος. Ἡτοίμασε τὰ πάντα μετ' ἀγάπης, ἡ τράπεζα περιμένει ἐστρωμένη μετὰ καλαισθησίας· λάμπουσιν ἐκ καθαριότητος τραπεζομάνδηλον καὶ μάκτρα, πινάκια καὶ ποτήρια καὶ πάντα. Ἄνθη ἐντὸς κομποῦ ἀνθοδοχείου φαιδρύνουσι διὰ τοῦ χρώματος καὶ τῆς εὐωδίας αὐτῶν τὴν τράπεζαν. Ἡ οἰκοδέσποινα ὑποδέχεται μὲ μειδίαμα εἰς τὰ χεῖλη τὸν σύντροφον τῆς ζωῆς τῆς, μὲ ἀνοικτὰς ἀγκάλας τὰ τέκνα τῆς.

Εἶναι εὐτυχῆς συλλογιζομένη τὴν εὐάρεστον ἐκπληξιν τὴν ὁποίαν θὰ ἐμποιῇ εἰς ὅλους ἀγαπητὸν φαγητὸν ἢ ὠραῖον γλύκισμα, τὸ ὁποῖον τοὺς ἀναμένει. Ἀτμόσφαιρα γαλήνης, ἀτμόσφαιρα εὐτυχίας εἶναι ἐκεῖ μέσα, καὶ τὸ μέτωπον τοῦ πατρὸς τὸ ἠὺλακωμένον ἀπὸ τὰς φροντίδας τῆς βιοπάλης,

ταχέως απορρυτιδούται, καὶ ἡ χαρὰ ἐκείνη καὶ ἡ ἀγάπη εἶναι ὡς λουτρὸν ζωῆς, ἀπὸ τοῦ ὁποῖον ἐξέρχεται μὲ νέας δυνάμεις νὰ ἐξακολουθήσῃ τὸν βαρὺν ἀγῶνα ὁ ἀνὴρ.

Μεριμνῶσα περὶ τῆς ἀνατροφῆς τῶν τέκνων αὐτῆς, ἀνατρέφουσα ταῦτα ἑλληνοπρεπῶς, ὡς μόνον χειμῆλιον διαφυλάττουσα τὰ πάτρια ἥθη, οὐδέποτε λησμονεῖ ὅτι εἶναι ἑλληνὶς μήτηρ, καὶ ὅτι ἐκ τῶν εὐγενῶν τὸ φρόνημα καὶ ἰσχυρῶν τὸν χαρακτήρα οἰκογενειῶν ἀποτελοῦνται τὰ εὐγενῆ φρονήματα καὶ ἰσχυρὰ τὸν χαρακτήρα ἔθνη.

Συγχρόνως μετὰ φιλοφροσύνης καὶ εὐγενείας ἐκτελεῖ τὰ συγγενικά καὶ κοινωνικά αὐτῆς καθήκοντα. Εἶναι παρανόησις τοῦ οἰκογενειακοῦ πνεύματος τὸ ἀκοινωνήτον. Ὁ Θεὸς ἐπλασέ τὸν ἄνθρωπον νὰ ζῇ μετὰ τῶν ὁμοίων του, αἱ δὲ ἐγκάρδιαι συγγενικαὶ καὶ φιλικαὶ σχέσεις εἶναι ὡς εὐρυνσις τῶν οἰκογενειακῶν δεσμῶν. Εἰς τὰς κοινωνικάς ταύτας σχέσεις αὐξάνεται τῶν τέκνων ἡ βιωτικὴ ἐμπειρία, διὰ τῶν ἡρέμων τέρψεων ἐλαφρύνεται ἡ κόπωσις τῆς ἡμέρας καὶ ποικίλλεται καὶ φαιδρύνεται ἡ ζωὴ.

Ἡ οἰκοδέσποινα ἡξεύρει ὅτι ἡ εὐτυχία ὁμοιάζει πρὸς τὴν χρυσόκονιν τῶν πτερύγων τῶν ψυχῶν καὶ ἀπαιτεῖ ἐλαφρὰν ἐπαφήν, γνωρίζει ἀκόμη ὅτι ἀπαιτεῖ καὶ θυσίας διὰ τοῦτο συγκρατεῖ ἑαυτὴν καὶ ὑπομένει ἐν ἀνάγκῃ. Δὲν ἀφίεται εἰς παραφοράς καὶ δὲν καταστρέφει ὀξυχόλως τὴν εὐτυχίαν τῆς ζωῆς τῆς.

Διαρκῶς ἔχει εἰς τὸν νοῦν τῆς τὸ ἀξίωμα. «Ὁ λόγος τὸν ὅποιον δὲν ἐξεστομίσαμεν εἶναι σκλάβος μας, ἐκεῖνος τὸν ὅποιον ἐξεστομίσαμεν εἶναι κύριός μας, τύραννός μας». Ἡπία, εἰρηνική, προσηνής, φυγαδεύει ἐκ τοῦ οἴκου τῆς τοῦ πικροῦς λόγους καὶ τὰς βιαίας καὶ βαναύσους πράξεις, ἀπείρως δὲ γλυκεῖα καὶ ἐπεικῆς καὶ πραεῖα, ἔχει ἀνεξάντλητον τὴν ἄφωνον ἀφοσίωσιν καὶ τὴν σιωπηλὴν ἐγκαρτέρησιν.

Τὴν ἀγαθότητά τῆς ἐπεκτείνει μέχρι τῶν ὑπηρετῶν, οὓς μεταχειρίζεται μετ' ἐπεικειάς καὶ οὐχὶ ὡς κατώτερα ὄντα, ἐλκύνουσα τὴν πίστιν αὐτῶν καὶ τὴν ἀφοσίωσιν, μέχρι τῶν δυστυχῶν καὶ ἀποκλήρων, διὰ λόγου καὶ δι' ἔργου παραμυθοῦσα καὶ βοηθοῦσα τοὺς πάσχοντας ὅσον δύναται.

Ἡ οἰκοδέσποινα πλήρης καρτερίας εἰς τὰς δυσχερεῖς στιγμὰς, πλήρης ἐθελοθυσίας εἰς τὰς σκληρὰς ὥρας τῆς ἀνάγκης, ἐμπνέουσα θάρρος, στηρίζουσα θελήσεις, βαστάζουσα διὰ τῶν χειρῶν τὸν οἶκον τῆς, ὅπως μὴ κρημνισθῇ καὶ θάψῃ ὅλους ὑπὸ τὰ ἐρείπιά του, ἀξιοπρεπῆς καὶ εὐστοχος εἰς πάσας τὰς περιστάσεις, σκορπίζουσα τὴν χάριν τῆς ψυχῆς τῆς ἐν τῇ οἰκογενείᾳ τῆς εἰς πρόσωπα καὶ πράγματα, ὡς παιδρότητα πρὸς τὰ ἔμψυχα, ὡς καλαισθησίαν πρὸς τ' ἄψυχα, ἀληθὴς ἡλιακὴ ἀκτίς ἐν τῷ οἴκῳ εἶναι αὐτόχρομα εὐλογία τοῦ Θεοῦ.

17218