

δποίου δὲν λείπει τίποτε ἄλλο εἰμὴ ἡ σιωπὴ, ὅπως γενῆ ὑποφερτὸς σύντροφος.

\* \* \* Ὅστις, προκειμένου περὶ τιμῆς, ἔχει ἀνάγκη νὰ ζητήσῃ συμβουλὰς, ἐγγίζει πολὺ εἰς τὸ νὰ μὴ τὰς ἀκολουθήσῃ.

## ΥΓΙΕΙΝΗ

Τὰ ἐκ καουτσού ἐνδύματα.

Τὰ ἐξ ἐλαστικοῦ κόμμιος (καουτσού) ἐνδύματα καὶ ὑποδήματα διὰ τὸ ἀδιάβροχον αὐτῶν εἰσὶ χρησιμώτατα τοῖς ἀνθρώποις. Ὑπὸ ὑγιεινῶν ὅμως ἔποψιν ἡ χρῆσις τῶν ἐνδυμάτων τούτων δὲν εἶναι παντελῶς ἀβλαβής· διότι οὐ μόνον παρακωλύουσι ταῦτα καθὸ ἀδιάπνευστα τὴν τοῦ σώματος ἀδελον διαπνοήν, ἧς ἡ ἐλευθέρα λειτουργία εἶναι ἀπαραίτητος πρὸς τὴν εὐεξίαν παντὸς ὀργανισμοῦ, ἀλλὰ καὶ ἐκθέτουσι τοὺς ποιουμένους χρῆσιν τούτων εἰς τὸν κίνδυνον συχνῶν ψύξεων, ἕνεκα τῆς ταχείας καὶ ὑπερβολικῆς θερμότητος ἣν προξενοῦσι. Ἐκ τούτων ἔπεται ὅτι πρὸς καθημερινὴν μὲν χρῆσιν τὰ ἐνδύματα ταῦτα εἶναι ἀκατάλληλα ὡς ἐπιβλαβῆ· ὁσάκις δὲ τις ἐξ ἀνάγκης ποιεῖται χρῆσιν τούτων ἀπαιτοῦνται προφυλάξεις τινές, ἃς οὐδέποτε δέον νὰ ἀμελῆ. Οὕτω π. χ. ὅταν τις περιπατήσῃ ἐπὶ πολὺ φέρων ὑποδήματα ἐκ καουτσού καὶ μετὰ ταῦτα πρόκειται νὰ μείνῃ ἐπὶ τινὰ χρόνον εἰς μέρος τοῦ ὁποίου τὸ ἔδαφος εἶναι ψυχρὸν ἢ ὑγρὸν, ὡς τὸ τῆς ἐκκλησίας ἢ προδόμου λ. χ., δὲν πρέπει νὰ ἐκβάλῃ ἀμέσως τὰ ὑποδήματα ταῦτα· διότι καταψύχονται αἰφνιδίως ἐπὶ τοῦ ψυχροῦ μαρμαρίνου ἐδάφους οἱ θερμοὶ ἀπὸ τοῦ πόδες καὶ οὕτω δύναται νὰ ἐπέλθῃ αὐτῷ ἐλάθῃ. Ὁμοίως μετὰ προφυλάξεων δέον νὰ ἀφαιρῆ τὸν ἐκ καουτσού ἐπενδύτην (κοινῶς μουσαμῆ), ὁσάκις ποιεῖται χρῆσιν τούτου κατὰ τῆς βροχῆς, καὶ ἐν ὥρᾳ ἐπιθέρου· διότι θερμώτατος ὢν, εὐκόλως δύναται νὰ καταψυχθῆ.

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Καθαρισμὸς λαμπῶν.

Ἄσρος ἀπαραίτητος καλοῦ φωτισμοῦ εἶνε ὁ μετὰ μεγίστης ἐπιμελείας καθαρισμὸς τῶν λαμπῶν, ὅστις δέον νὰ γίνεταί καθ' ἐκάστην οὔτως, ὥστε νὰ διατελώσιν αὐταὶ διαρκῶς καθαραί.

Ὁ ὑπηρετής, εἰς ὃν εἶνε ἀνατεθειμένη ἡ ἐργασία αὕτη, πρέπει νὰ ἔχῃ μικρὸν κιβώτιον, ἐντὸς τοῦ ὁποίου νὰ ὑπάρχωσιν ὅλα τὰ ἀπαιτούμενα πρὸς καθαρισμὸν τῶν λαμπῶν.

Αἱ λάμπαι (ἐννοοῦμεν τὰς τοῦ πετρελαίου, ὧν κυρίως γίνεταί χρῆσις ἐν Ἑλλάδι), πρέπει νὰ λύωνται μετὰ προσοχῆς καὶ νὰ πλύωνται

ἐσωτερικῶς διὰ σάπωνος. Ἡ θρυαλλίς, τουτέστι τὸ φιτίλιον αὐτῶν, πρέπει νὰ κόπτεται ὁμοίως καὶ ἐξίσου πανταχοῦ, τὰ δὲ ἀποκοπτόμενα αὐτοῦ τεμάχια νὰ μὴ πίπτωσιν ἐντὸς τῆς λάμπας· πρὸς τοῦτο χρειάζεταιται κοπτερόν καὶ λίαν καθαρὸν ψαλίδιον, ἐξ ἐκείνων ἅτινα πωλοῦσιν οἱ λαμποπῶλαι. Τὸ ἐσωτερικὸν μέρος τῆς λάμπας πρέπει νὰ προφυλάττεται ὅσον ἐνεστὶν ἀπὸ τοῦ κοινορτοῦ καὶ νὰ σφογγίζεται λίαν ἐπιμελῶς. Ἐνὸσα δὲν γίνεταί χρῆσις τῆς λάμπας, καλὸν εἶνε νὰ καλύπτεται ἢ παρὰ τὸν στρόφιγγα ὅπῃ διὰ χάρτου, ὅπως ἐμποδίζεταί ἡ εἴσοδος τοῦ κοινορτοῦ. Οἱ ὑέλιοι σωλῆνες καὶ αἱ σφαῖραι πλύνονται διὰ στακτῆς (ἀλιεῖσθας) ἢ διὰ διαλύσεως ποτάσσης (ἢ σόδας) ἐντὸς θερμοῦ ὕδατος.

Ὅταν λάμπα ἐλαίου ζμεινεν ἐπὶ πολλὴν χρόνον ἄχρηστος καὶ πλήρης ἐλαίου, τὸ ἐλαίον πηγνυταί, φράττει τὸν σωλῆνα, ἐμποδίζει τὸ ἐλατήριον καὶ δυσκολεύει τὴν ἐνέργειαν τῆς λάμπας. Τότε πρέπει νὰ κενωθῆ τὸ παλαιὸν ἐλαίον ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον, νὰ πληρωθῆ ἡ λάμπα διὰ νέου ἐλαίου, καὶ νὰ τεθῆ συγχρόνως τὸ ἐλατήριόν τῆς εἰς κίνησιν. Ἀφοῦ δὲ τὸ ἐλαίον τοῦτο κυκλοφορήσῃ ἐπὶ τινὰ χρόνον ἐντὸς τῆς λάμπας, τότε πρέπει αὕτη νὰ κενωθῆ καὶ ν' ἀφαιρῆ ἀνεστραμμένη ἵνα ἐντελῶς ἀποστάξῃ. Ἡ ἐργασία αὕτη ἀρκεῖ πολλάκις ὅπως ἐπαναφέρῃ τὴν λάμπαν εἰς τὴν καλὴν αὐτῆς κατάστασιν· ἐν ἐναντία ὅμως περιπτώσει πρέπει νὰ δοθῆ πρὸς ἐπιδιόρθωσιν εἰς τὸν εἰδικὸν τεχνίτην.

Αἱ τοῦ ἐλαίου λάμπαι μετὰ δυσκολίας φέγγουσιν ἐν Ἑλλάδι, ὁσάκις μάλιστα τὸ ἐλαίον ἦνε νέον καὶ δὲν ἦνε ἀρκούντως κατακαθισμένον, διότι ἐν γένει τὰ ἑλληνικὰ ἔλαια δὲν εἶνε κατάλληλα πρὸς φωτισμόν. Δυνάμεθα ὅμως νὰ μεταχειρισθῶμεν πρὸς φωτισμὸν τὸ ἐκ σπερμάτων τῆς ἐλαιοφόρου βουναῖδος (γογγυλίου) ἔλαιον, τὸ ὑπὸ τῶν γάλλων ὀνομαζόμενον huile de Colza, ὑπερ ἐν Εὐρώπῃ εἶνε καὶ εὐθηνώτερον καὶ προσφορώτερον, ὡς τεχνικώτερον παρεσκευασμένον. Τοιοῦτον ἔλαίον, ὡς γνωστὸν, δὲν κατασκευάζεται ἐν Ἑλλάδι, ἡ δὲ τιμὴ του ἐνταῦθα εἶνε ἀνωτέρα τῆς τοῦ κοινοῦ ἐλαίου, ὡς ἐκ τῶν ἐξόδων τῆς μεταφορᾶς του ἐκ τῆς ἀλλοδαπῆς.

## ΠΡΑΚΤΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

Φυσικὸν βαρόμετρον.

Ὅταν τὸ ἄνθος τῆς ἀναγγαλίδος ἦνε ἐντελῶς ἠνεωγμένον, δὲν θὰ βρέξῃ ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας. Τὸ τριφύλλιον συστέλλει τὰ φύλλα του ὅταν ἐπίκειται θύελλα. Τὸ λείριον καὶ τινὰ ἄλλα κίτρινα ἄνθη κλείονται ὅταν πλησιάζῃ βροχή. Ἡ ξοινήθρα διπλῶνει τὰ φύλλα τῆς πάντοτε πρὸ τῆς καταιγίδος.