



## ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΔΙΣ ΤΟΥ ΜΗΝΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ : ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ ΠΑΡΡΕΝ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β' ΕΤΟΣ 22<sup>ον</sup> | ΑΘΗΝΑΙ | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 1908 | ΑΡΙΘΜΟΣ 939

ΠΡΟΣ ΤΑΣ Κ. Κ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑΣ ΜΑΣ

ΤΟ ΝΕΟΝ ΜΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**Τ**ΗΝ ΠΡΟΟΔΟΝ ενός λαοῦ θὰ τὴν ἐννοήσετε ἀπὸ τὰς γυναῖκας του. Αὐτὸ εἶναι ἀξίωμα παλαιὸν καὶ ἐντελῶς ἀλάνθαστον. Καὶ φυσικὰ διὰ τὸν κοινωνιολόγον ὁ ὁποῖος θὰ θελήσῃ νὰ μελετήσῃ πόσον ἐπροοδεύσαμεν

ὡς φυλὴ καὶ ὡς ἔθνος, τὸ ἀξίωμα αὐτὸ θὰ ἀποτελέσῃ τὴν βᾶσιν τῶν μελετῶν του.

Λοιπὸν αἱ Ἑλληνίδες ἐπροόδευσαν τόσον κατὰ τὰς τελευταίας δεκαετηρίδας, ὥστε ἡ ἰδική των μόρφωσις καὶ ἀνάπτυξις νὰ δώσῃ ἓνα ἱκανοποιητικὸν μέτρον προόδου καὶ μορφώσεως αὐτῆς τῆς Ἑλληνικῆς κοινωνίας, αὐτῆς τῆς Ἑλληνικῆς φυλῆς;

Καὶ πῶς θὰ σφυγμομετρήσῃ ὁ μελετητὴς τῆς χώρας μας, εἴτε ἰδικὸς μας εἴτε ξένος τὴν πρόοδον τῶν γυναικῶν τῆς Ἑλλάδος; Πῶς θὰ εἰμφορέσῃ νὰ κρίνῃ ἀμερολήπτως καὶ νὰ κανονίσῃ μὲ δικαιοσύνην τὴν

θέσιν, τὴν ὁποίαν δικαιούμεθα νὰ κατέχωμεν ὡς φυλὴ μεταξὺ τῶν ἄλλων λαῶν;

Αἱ στατιστικαὶ εἰς τὸν τόπον μας εἶναι πράγματα πολὺ παρημελημένα. Ἐμπορεῖ αἴφνης μὲ τὴν τελευταίαν τῶν κατοίκων ἀπογραφὴν νὰ εἰξεύρωμεν πόσαι γυναῖκες ὑπάρχουν εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ πόσαι μεταξὺ αὐτῶν εἰξεύρουν γράμματα. Ἀλλὰ τί γράμματα ξέρον, τὸ πρᾶγμα θὰ εἶναι δύσκολον νὰ ἐξακριβωθῇ.

Τὰ Ἑλληνικὰ σχολεῖα ἐν γένει δὲν κάμνουν στατιστικὰς. Ἀλλὰ καὶ ἂν ἔκαμναν, τί μὲ τοῦτο; Θὰ μᾶς ἐμάνθαναν, ἴσως, ὅτι τὸ ἓνα πέμπτιον τοῦ γυναικείου πληθυσμοῦ τῆς χώρας ξεύρει ἀνάγνωσιν, τὸ ἓνα τριακοστὸν ἐσυμπλήρωσε τὸ δημοτικὸν σχολεῖον καὶ τὸ ἓνα ἑκατοστὸν ἔχει δίπλωμα τοῦ Ἀρσακείου.

Ἄλλ' οἱ ἀριθμοὶ αὐτοὶ τῶν διδασκαλισσῶν καὶ τῶν γυναικῶν ποῦ ξέρουν γράμματα εἰμποροῦν νὰ μᾶς δώσουν καὶ τὸ μέτρον τῆς μορφώσεως τῶν Ἑλληνίδων; Καὶ τὸ σχολεῖον εἰς τὴν Ἑλλάδα προετοιμάζει ἄρα γε ἀρκετὰ τὸ ἔδαφος διὰ μίαν πραγματικὴν μόρφωσιν, εἴτε τῶν ἀνδρῶν, εἴτε τῶν γυναικῶν!

Ἐν γένει εἶναι παρατηρημένον ὅτι αἱ

πραγματικῶς ἀνεπτυγμένα γυναικες εἶναι περισσότερο δημιουργήματα τοῦ ἑαυτοῦ των, τῆς ἰδιαιτέρας μελέτης καὶ ἐργασίας των παρὰ τῆς προπαρασκευῆς τοῦ σχολείου. Τὸ σχολεῖον μὲ τὰ σχολικὰ προγράμματα τον ἀμελεῖ τὰ οὐσιώδη καὶ διδάσκει τὰ περιττά.

**Ἀποτέλεσμα:** κούρασις καὶ ἐξάντλησις πνευματικῆ, χωρὶς κανένα πρακτικὸν ἀποτέλεσμα, καμμίαν πραγματικὴν μόρφωτικὴν ἀναπτύξιν.

**Συμπέρασμα :** Γυναικες ποῦ ξέρον γράμματα πολλὰ. Γυναικες ἀνεπτυγμένα καὶ μορφωμένα, εἴτε ὡς Ἑλληνίδες, εἴτε ὡς μέλη μιᾶς κοινωνίας μὲ ὑψηλὰς κληρονομικὰς παραδόσεις, εἴτε ὡς ἄνθρωποι ἔχοντες ἀνάγκην πρακτικῶν γνώσεων διὰ τὸν προορισμὸν των εἰς τὴν ζωὴν πολὺ ὀλίγαι.

Αὐτὸ διὰ τὴν μεγάλην πλειονοψηφίαν, διὰ τὰς γενικότητας. Τώρα ὑπάρχουν καὶ αἱ ὀλίγαι πραγματικῶς μορφωμένα, αἱ γλωσσομαθεῖς, αἱ ὁποῖαι θὰ ζητήσουν ἀπὸ τὴν ξένην γλῶσσαν, ἀπὸ τοὺς ξένους δασκάλους, ἀπὸ τὸ ξένον βιβλίον, ἀπὸ τὸ ξένον περιοδικὸν τὴν μόρφωσιν καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ πνεύματος καὶ τὴν καλλιέργειαν τοῦ αἰσθήματος τοῦ καλοῦ καὶ τοῦ ὠραίου. Αἱ ὀλίγαι αὐταὶ δίδουν τόσον τελείως καὶ καλὰ τὸ μέτρον τῆς ἀναπτύξεως, εἰς τὸ ὁποῖον εἴμπορεῖ νὰ φθάσῃ μία Ἑλληνίς, ὥστε οἱ ξένοι οἱ ἐπισκεπτόμενοι τὸν τόπον μας δὲν διστάζουν νὰ συγκρίνουν τὰς Ἑλληνίδας μὲ τὰς περισσότερον ἀνεπτυγμένας γυναικας τοῦ κόσμου. Ἐν συγκρίσει δὲ μὲ τοὺς ἄνδρας, ὡς πρὸς τὴν μόρφωσιν αὐτὴν καὶ τὴν ἀντίληψιν τοῦ καλοῦ, παρ' ὅλων ἀναγνωρίζεται ἡ γυναικεία ὑπεροχή.

**Ἄλλ' εἶναι ὀλίγαι, πολὺ ὀλίγαι αἱ γυναῖκες αὐταί.** Καὶ προκαλοῦν φυσικὰ τὸν θαυμασμὸν τῶν ξένων, διότι εἰξεύρουν καὶ παρακολοῦθοῦν τὴν φιλολογίαν των, διότι ἔχουν ὠρισμένας γνώμας καὶ ἰδέας περὶ τούτου ἢ ἐκείνου τοῦ ξένου συγγραφέως, κλασσικοῦ ἢ νεωτέρου, διότι ὁμιλοῦν τελείως τὰς γλώσσας των καὶ διότι ἀκριβῶς ἔχουν τὸ τέλειον βερνίκωμα μιᾶς ξένης ἐκπαιδεύσεως καὶ ἀνατροφῆς,

ἀντὶ τῆς Ἑλληνικῆς, τὴν ὁποῖαν οὔτε τὸ σχολεῖον μας, οὔτε τὰ βιβλία μας, οὔτε οἱ παιδαγωγοὶ μας δίδουν ἐλαρκῶς.

Τὸ σχολεῖον μας μάλιστα καὶ τὰ βιβλία μας, ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ, κάθε ἄλλο ἐπιδιώκουν καὶ κατώρθωσαν ὡς τώρα παρὰ τὴν ἀγάπην πρὸς τὴν Ἑλληνικὴν ἀνάγνωσιν καὶ τὴν μελέτην. Τὸ κοπάρισμα τῶν ἀρχαίων καὶ οἱ ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν γραμματικοὶ καὶ συντακτικοὶ κατασπαράγμοί των μᾶς κάμνουν νὰ τοὺς ἀηδιάζωμεν· τοὺς νεωτέρους δὲν τοὺς γνωρίζομεν, δὲν θέλωμεν νὰ τοὺς γνωρίσωμεν, διότι δὲν εἶναι ἀρχαῖοι. Καὶ πᾶν μὴ ἀρχαῖον καὶ μὴ ἄχρηστον καὶ ἀκατάληπτον περιφρονεῖται ὡς χυδαῖον καὶ ἀγράμματον.

Μὲ τὰς ἀρχὰς αὐτὰς σχολεῖον, δάσκαλος καὶ κοινωνία ἔχουν συνομώσει κατὰ τῆς Ἑλληνικῆς μορφώσεως, καὶ αἱ Ἑλληνίδες εἰς τὴν μεγάλην πλειονότητα, ἂν καὶ ἐξυπνότεραι ἀπὸ τὰς γυναικας ὄλων τῶν λαῶν τῆς Ἀνατολῆς ὑστεροῦν πολὺ εἰς μίαν μόρφωσιν καὶ ἀνάπτυξιν, εἰς τὴν ὁποῖαν μόνον διὰ τῶν γυναικῶν ἠμπόροῦσε νὰ ἀναβαπτισθῇ ἡ φυλὴ μας ὀλόκληρος.

**Ἡ «Ἐφημερίς τῶν Κυριῶν»,** ὅταν ἐξεδόθη πρὸ εἴκοσι καὶ ἐνὸς χρόνων ἀνέγραψεν εἰς τὸ πρόγραμμά της τὴν μόρφωσιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν Ἑλληνίδων, καὶ τὴν ἀφύπνησιν των εἰς κάθε νέαν ἰδέαν προόδου καὶ δράσεως.

Τακτικὰ καὶ συστηματικὰ εἰργάσθη καὶ δὲν παρήλθεν ἐβδουάς, κατὰ τὰ μακρὰ αὐτὰ εἴκοσι ἕνα χρόνια, χωρὶς ἢ «Ἐφημερίς τῶν Κυριῶν» νὰ μὴ ἔφερεν εἰς τοὺς κύκλους τῶν ἀναγνωστριῶν της τὴν μελέτην ἐνὸς νέου ζητήματος, παρμένον ἀπὸ τὴν καθημερινὴν ζωὴν.

**Ἡ ἀρθογραφία της** τῆς ἐξησφάλισε θέσιν ζηλευτὴν εἰς τὴν σημερινὴν δημοσιογραφικὴν κίνησιν τοῦ κόσμου, δὲν ἀφήκε δὲ ζήτημα ἀναγόμενον εἰς τὸν κύκλον τῆς γυναικός, τὸ ὁποῖον νὰ μὴ ἐμελέτησε, καὶ εἰς τὸ ὁποῖον νὰ μὴ ἐξῆρε τὴν δύναμιν καὶ τὴν ἐκπολιτιστικὴν δράσιν τῆς γυναικός. Εἰργάσθη, ἠγωνίσθη, ἐφώνησεν, ἐκήρυσεν, ἐσάλπισεν ὠραῖα σαλπίσματα ἀναστάσεως καὶ τὸ ἔργον της ἀνοιξε νέους

δρόμους καὶ νέους ὁρίζοντας διὰ τὰς Ἑλληνίδας γυναικας.

**Ἐνα πρᾶγμα μόνον δὲν εἰμπόρεσε νὰ κάμῃ συστηματικῶς.** Νὰ ἀναλάβῃ αὐτὴ καὶ συμπληρώσῃ ὅλα τὰ κενά, καὶ ὅλας τὰς ἐλλείψεις τῆς γυναικείας ἐκπαιδεύσεως καὶ ἀνατροφῆς. Νὰ γίνῃ διὰ τὴν γυναῖκα τὸ Ἐγκυκλοπαιδικὸν Περιοδικόν, τὸ ὁποῖον νὰ τὴν παραλαμβάνῃ ἀπὸ τὸ σχολεῖον καὶ νὰ τὴν καταρτίξῃ τελείως ἀνεπτυγμένην διὰ τὴν ζωὴν.

Αὐτὸ προτίθεται νὰ κάμῃ συστηματικῶς σήμερον. Διὰ νὰ τὸ ἐπιτύχῃ ὑποβάλλεται εἰς θυσίας μεγάλας, εἰς κόπους καὶ φροντίδας, τὰς ὁποίας αἱ ἀναγνώστριαί της θὰ ἐκτιμήσουν καὶ εἰς τὰς ὁποίας ἐλπίζει οὐ θὰ θελήσουν νὰ τὴν βοηθήσουν.

Τὸ σχῆμα τὸ ὁποῖον λαμβάνει ἀπὸ σήμερον τὴν μεταθέτει ἀπὸ τὴν ἀπλὴν τάξιν τῆς Ἐφημερίδος, τοῦ τυπωμένου δηλ. φύλλον χαρτοῦ, εἰς σύγγραμμα, εἰς βιβλίον καλλιτεχνικῶν, φιλολογικῶν καὶ κοινωνικῶν γνώσεων, τὸ ὁποῖον νὰ ἔχῃ τὴν θέσιν του εἰς κάθε γραφεῖον καὶ σπουδαστήριον καὶ βιβλιοθήκην.

**Ἡ συνεργασία τῶν ἐπιφανεστέρων γυναικῶν καὶ ἀνδρῶν τοῦ κόσμου,** τὴν ὁποῖαν ἐξησφάλισε, ἐπιτρέπει νὰ διαθέσῃ ὠρισμένην σελίδα διὰ κάθε κύκλον γνώσεων, τὰς ὁποίας ὀφείλει νὰ κατέχῃ πᾶς ἄνθρωπος. Θὰ ὑπάρχῃ λοιπὸν εἰδικὴ σελὶς πρωτίστως διὰ τὴν Ἑλληνικὴν φιλολογίαν καὶ ποίησιν νεωτέραν καὶ ἀρχαίαν.

## ἈΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΒΑΛΑΩΡΙΤΗΣ

**Ε** ἂν ἠμποροῦσε νὰ λεχθῇ διὰ τὰς βιβλιοθήκας ὅτι λέγεται διὰ τοὺς ποιητάς, θὰ ἐχαρακτηρίζαμεν τὴν τελευταίαν ἐκδοσιν τῶν ἔργων καὶ τῆς ζωῆς τοῦ Ἀριστοβαλαωρίτου ὡς τὸ κύκνειον ἄσμα τῆς βιβλιοθήκης Μαρασλῆ, ἢ μᾶλλον τὸ κύκνειον ἔργον της.

Καὶ τὸ μόνον ἴσως, ἢ τοῦλάχιστον ἀπὸ τὰ πολὺ ὀλίγα, τὰ ὁποῖα ἀνταπεκρίθησαν εἰς τὸν σκοπὸν μιᾶς βιβλιοθήκης Ἑλληνικῆς, ἢ ὁποῖα, φυσικὰ, ὄφειλε νὰ καταστήσῃ πρωτίστως γνωστὴν τὴν Ἑλληνικὴν φιλολογίαν καὶ ποίησιν, καὶ προσίτην εἰς τὸ πολὺ κοινὸν μὲ ἐκδόσεις ἀπλᾶς καὶ εὐθηνάς.

Σελὶς διὰ τὰ ἐκλεκτότερα ἔργα τῆς ξένης φιλολογίας καὶ Τέχνης.

**Ἀρθογραφία τακτικὴ ὡς καὶ κατὰ τὸ παρελθόν, ἀναγομένη εἰς τὸν κύκλον τῶν γυναικῶν ζητημάτων.** Σελὶς οἰκοκυρτοῦ, ὑγιεινῆς, κουζίνας καὶ πρακτικῶν γνώσεων εἰδικῆς διακεκριμένης συνεργατίδος.

Σελὶς παιδικῆς ἀνατροφῆς καὶ παιδικῆς φιλολογίας καὶ τέχνης, γραμμένη ἀπὸ καλοὺς καὶ γνωστοὺς εἰδικοὺς συγγραφεῖς, εἰς τρόπον ὥστε καὶ τὰ παιδιὰ ἀδιακρίτως ἡλικίας καὶ φύλου νὰ εὐρίσκουν κατὰ τερπνὸν καὶ ὠφέλιμον.

Σελὶς φεμινιστικῆ καὶ γυναικείας δράσεως καὶ προόδου. Σελὶς ἐπιστημονικῆς, φιλολογικῆς καὶ κοσμικῆς ζωῆς καὶ ἐθιμοτυπίας διὰ τοὺς ἄνδρας.

Σελὶς ταξειδιῶν καὶ μελετῶν εἰδικῶν μας καὶ ξένων λαῶν, τόπων, ἐθίμων καὶ ἠθῶν.

Σελὶς τῆς συγχρόνου πνευματικῆς καὶ κοινωνικῆς κινήσεως τοῦ κόσμου ὅλου, μετὰ κριτικῆς βιβλίων θεάτρον κλ.

Σελὶς συρμῶν γυναικῶν, παιδικῶν καὶ ἀνδρικῶν.

Σελὶς εἰδικὴ δι' ἐρωτήσεις τῶν ἀναγνωστῶν καὶ ἀναγνωστριῶν μας, εἰς τὰς ὁποίας θὰ παρέχεται πᾶσα πληροφορία εἴτε διὰ τῆς Ἐφημερίδος, εἴτε καὶ ἰδιαιτέρως ὑπὸ εἰδικοὺς ὄρους.

Εἰκόνες καλλιτεχνικαὶ καὶ ἐπίκαιροι θὰ συνοδεύουν τὰς διαφόρους μελέτας καὶ σχέδια συρμῶν τὴν σχετικὴν περὶ συρμῶν, σχεδίων καὶ κετημάτων σελίδα.

Δυστυχῶς ἡ Μαρασλειὸς βιβλιοθήκη εἰργάσθη μὲ ἄλλο πρόγραμμα ἢ μᾶλλον χωρὶς πρόγραμμα. Καὶ δι' αὐτὸ ἡ ἐκδοσις τῶν ἔργων, ἐμμέτρων καὶ πεζῶν τοῦ Ἀρ. Βαλαωρίτου, ἢ ὁποῖα ἐκυκλοφόρησεν αὐτὴν τὴν ἐβδομάδα ἔκαμε τόσον ἐκπληξιν καὶ ἐπροξένισε τόσον χαρὰν εἰς ὅλον τὸν Ἀθηναϊκὸν κόσμον.

Καὶ ἡ ἐκπληξιν καὶ ἡ χαρὰ αὐτὴ εἶναι ἐντελῶς δικαιολογημένη. Ὁ Ἀριστοτέλης Βαλαωρίτης εἶναι μία μεγάλη ἰσχυρά, καὶ συμπαθὴς ποιητικὴ φυσιογνωμία τῆς χθελιστῆς γενεᾶς. Εἶναι ἴσως ὁ μόνος Ἕλληνας ποιητὴς, ὁ ὁποῖος μαζὴ μὲ τὸν Σολωμὸν ἐνε-



## ΑΠΟ ΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

**Σ** ΠΑΝΙΩΣ ΕΠΟΧΗ τῶν συρμῶν εἶναι τόσον ἐνδιαφέρουσα καὶ παρουσιάζει τόσην ποικιλίαν νεωτερισμῶν καὶ τόσον εὐρὴν στάδιον ἐκθέσεως ὠραίων φορεμάτων καὶ κοσμημάτων καὶ καλλονῶν, ὅσον ἢ μεταξὺ τῶν ἐφορῶν τῶν Χριστουγέννων καὶ τῶν Ἀπόκρεω.

Εἶναι ἡ περίοδος τῶν χορῶν, τῶν ἀπογευματινῶν, τῶν συναυλιῶν, τῶν θεάτρων καὶ μετεμφίσεων. Ἡ πλέον σοβαρὰ γυναικα, ἡ πλέον καλὴ νοικοκυρὰ εἶναι ἀδύνατον νὰ μὴ παρασυρθῆ καὶ αὐτὴ ἀπὸ τὴν παντοῦ σκορπισμένην εὐθυμίαν, ἀπὸ τὴν ἀνάγκην νὰ φανῆ καὶ αὐτὴ κἄπως ὠραιότερα καὶ κομψότερα, καὶ ἂν δὲν φιλοδοξῆ νὰ διακριθῆ, ὅμως θὰ ἐπιθυμῆ τοῦλάχιστον νὰ μὴν κάμῃ παρατονίαν μεταξὺ τῶν ἄλλων γυναικῶν.

Εἰς τὰς Ἀθήνας αἱ γυναῖκες, χωρὶς νὰ εἶναι ἀπολύτως καὶ εἰς μεγάλον ἀριθμὸν ὠραῖαι, εἶναι ὅμως νόστιμες, κομψές, χαριτωμένες καὶ ἐνδύονται μὲ πολὺ γούστο. Ἡ φήμη τῶν ἔργων πλέον παγκόσμιος καὶ μετὰ τὰς Παρισιαῖς ἔρχονται αἱ Ἀθηναῖαι μεταξὺ τῶν γυναικῶν ὅλων τῶν ἄλλων λαῶν.

Ἐφέτος παρ' ἐλπίδα ἡ μόδα ἐνεπνεύσθη ἀπὸ τὴν Ἑλλάδα καὶ τὰ Ἑλληνικὰ φορέματα κατέχουν σήμερον τὴν πρώτην θέσιν μέσα εἰς τὰ καταστήματα τῶν μεγάλων ραπτῶν τοῦ Παρισιῦ, ὁπόθεν ἐταξείδευσαν δι' ὅλα τὰ σημεῖα τοῦ κόσμου. Δὲν ὑπάρχει σήμερον γυναικα ἐlegantε, γυναικα καλλιόσθητος, ἡ ὁποία νὰ μὴν ἔχῃ ἓνα τοῦλάχιστον ἑλληνικὸν φόρεμα, τὸ ὁποῖον διακρίνει μεγάλη ἀπλότης, ἀλλὰ καὶ μοναδικὴ γοηφικότης εἰς τὰς πτυχώσεις καὶ τὰ μαιανδρικὰ κεντήματα καὶ τὰς σωματικὰς γραμμὰς.

Τὸ φόρεμα χοροῦ, τὸ ὁποῖον παραθέτομεν ἐδῶ, ἐξῆλθεν ἀπὸ τὸ σπίτι τοῦ περιφήμου Παρισιοῦ ράπτου Douillet καὶ εἶναι τὸ ὠραιότερον καὶ καλαισθητικώτερον τῆς χορευτικῆς περιόδου. Ἐννοεῖται, ὅτι μὲ ἓνα σκέπασμα τοῦ λαιμοῦ ἀπὸ μουσελίαν ἢ ἀπὸ καλὴν νιαντέλαν καὶ μὲ μακρότερα ὀλίγον τὰ μαρτίκια, μεταβάλλεται εὐκολώτατα εἰς φόρεμα ἡμέρας, ἀπὸ τὰ πολλὰ ποῦ θὰ φορεθοῦν τὴν ἐποχὴν αὐτὴν εἰς ἀπογευματινὰς καὶ κοινοῦ καὶ γεύματα καὶ ὑποδοχάς.

Διὰ νὰ φανῆ ὅλον τὸ κάλλος τοῦ σχεδίου αὐτοῦ, τὸ φόρεμα πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ ὕφασμα μαλακὸν καὶ λεπτὸν διὰ τοὺς χορούς, τούχαν δὲ λεπτὴν ὡς φόρεμα τῆς ἡμέρας. Οἱ μαιανδροὶ θὰ κεντηθοῦν μὲ χρυσὰ καὶ ἀσημένια

σειρητάκια, τίποτε δὲ ὠρσιότερον ἀπὸ ὠραῖαν κόρη, ἡ ὁποία περῶ τὰς ὥρας τῆς κεντῶσα ἢ ἰδίᾳ τὸ ἑλληνικὸν φόρεμά της. Διὰ τὸ φόρεμα τῆς ἡμέρας οἱ μαιανδροὶ θὰ εἶναι χρώματος, τὸ ὁποῖον νὰ συνδυάζεται ἁρμονικὰ μὲ τὸ χρῶμα τοῦ φορέματος.

Βεβαίως ἡ μόδα δὲν ἀποκλείει καὶ τὰ φορέματα τῶν διαφορῶν ἄλλων σχημάτων, ἀφοῦ τὸση ὑπάρχει ποικιλία καὶ τόσες χάνδρας καὶ μαργαριτάρια ψεύτικα καὶ ποῦλιες καὶ χρυσὰ γαλόλια ἐπεκράτησε νὰ στολίζον ἄλλοις τὰ γυναικεία φορέματα. Κατὰ τοῦτο ὁ συρμὸς ἐμπνέεται ἀπὸ τὴν ἀπωτέραν Ἀνατολήν, ἀπὸ τὴν διαφροστεφανωμένην Ἰαπωνίαν, εἰς τὴν ὁποίαν αἱ γυναῖκες τόσον ἀγαποῦν τὸ χρυσάφι καὶ τὸ ἀσημι καὶ τὰ γυαλιστερὰ στολισματα καὶ εἰς τὰ φορέματα καὶ εἰς τὰ σκεύη καὶ τὰ ἐπιπλά των. Αἱ γυναῖκες ποῦ ἀγαποῦν τὴν οἰκονομίαν δὲν πρέπει νὰ τρομάζον διὰ τοὺς νεωτερισμοὺς αὐτοὺς τοὺς ἀρχετὰ δαπανηροὺς. Ὅλες δὲν ἔχουν τὴν ὑποχρέωσιν νὰ χρυσοστολίζωνται, ἔχουν μόνον τὴν ὑποχρέωσιν νὰ εἶναι ντυμένες καλὰ, μὲ γούστο, μὲ συνδυασμοὺς χρωμάτων ποῦ ἑναρμονίζονται μὲ τὰ χρώματα τοῦ προσώπου των, τῶν μαλλῶν των, μὲ τὴν κατασκευὴν τοῦ σώματός των.

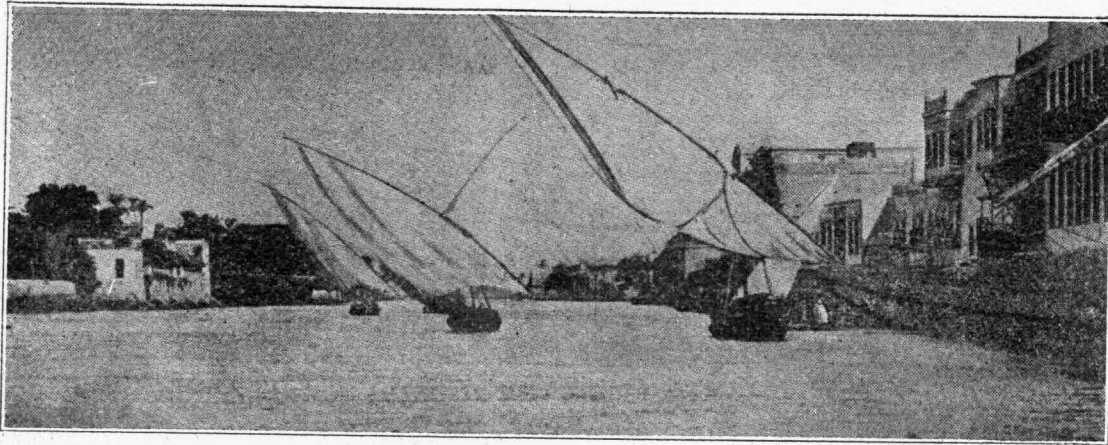
Μία πολὺ ὑψηλὴ θὰ ἀποφύγῃ τὰ ἀνοικτὰ χρώματα, τὰ ὁποῖα τὴν κάμουν διπλασίαν καὶ μία κοντὴ θὰ ἀποφύγῃ τὰ σκοτεινά, τὰ ὁποῖα τὴν μικραίνουν. Μία ξανθὴ θὰ ἐκλέξῃ μεταξὺ τοῦ bleu ἀνοικτοῦ καὶ τοῦ λιλά καὶ τοῦ πρασίνου τοὺς χρωματισμοὺς τῆς καὶ μία μελαχροινὴ θὰ τραπῆ πρὸς τὰ κόκκινα καὶ τὰ κίτρινα καὶ τὰ λευκὰ καὶ τὰ πορτοκαλὰ διὰ νὰ ἀναδείξῃ ὠραιότερα τὰ μαῦρα μάτια τῆς καὶ τὰ ὠραῖα κασταὰ μαλλιά της.

Ὅταν μία γυναικα κατορθώσῃ νὰ εὔρῃ τὰ χρώματα καὶ τὰ σχήματα τῶν φορεμάτων καὶ τῶν στολισμῶν ποῦ ἑναρμονίζονται μὲ τὸ σῶμα της καὶ μὲ τὴν φυσιογνωμίαν της, ὅλα τὰ ἄλλα εἶναι ζητήματα δευτερευούσης σημασίας. Κανείς δὲν θαυμάζει μίαν γυναικα, διότι φορεῖ φόρεμα χιλίων δραχμῶν. Πιθανότης μάλιστα ὑπάρχει, εἰς τόπον ὅταν τὸν ἰδικόν μας, ποῦ οἱ πλούσιοι δὲν εἶναι πολλοὶ, νὰ ἐπικριθῆ καὶ τὸ ἔνδυμα καὶ ἡ κυρία ποῦ τὸ φορεῖ. Ὅλοι ὅμως εὐχαριστοῦνται καὶ θαυμάζουν μίαν γυναικα χαρίεσαν, κομψήν, εὐχάριστον, ντυμένην μὲ γούστο, ἀλλὰ καὶ μὲ ἀπλότητα, χωρὶς τὰ παραφορτώματα μῦς ἀμφιβόλου πάντοτε καλαισθησίας.

Παριδινὴ



ΦΟΡΕΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ ΧΟΡΟΥ



ΝΕΙΛΟΣ

## ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟΝ

Α'

ΌΣΟΝ ΠΕΡΝΟΥΝ αἱ ἡμέραι καὶ ἔσον περισσό-  
τερον γνωρίζω τὴν Ἀλεξάνδρειαν τόσον  
δυσκολεύομαι νὰ πιστεύσω ὅτι εὐρίσκομαι εἰς  
πόλιν τῆς Αἰγύπτου, τῆς παλαιᾶς Αἰγύπτου,  
τῆς προμάμμης αὐτῆς ὄλων τῶν λαῶν.

Ἄν ἔλειπαν τὰ ὠραῖα χρώματα τῶν μακρῶν  
καὶ γραφικῶν χιτῶνων τῶν Βεδουίνων, καὶ τὰ  
κυπαρισσένια ἀνγιστήματα τῶν φελλάχων μὲ  
τὰ μπρούντζινα πρόσωπα, βεβαίως ἡ Ἀλεξάν-  
δρεια, διὰ τὴν ὁποίαν τόσος ὀλίγος ἔγεινεν ὡς  
τώρα λόγος εἰς τὰ βιβλία τῶν ταξειδιωτῶν,  
ἤμποροῦσε νὰ καταταχθῆ μετὰ τῶν καλλι-  
τέρων συγχρόνων πόλεων, ὅχι τοῦ Παλαιοῦ, ἀλλὰ  
τοῦ Νέου Κόσμου.

Ἡ ἰδία κίνησις, ὁ ἴδιος πυρετός τῆς ἐργα-  
σίας, τὸ ἴδιον βᾶδισμα, ἡ ἰδία ἀγορά, ὁ ἴδιος  
πλοῦτος, ἡ ἰδία πολυτέλεια. Ἄνθρωποι ποῦ  
ἀπὸ τῆς μιᾶς ἡμέρας εἰς τὴν ἄλλην γίνονται  
πλούσιοι καὶ ἄλλοι ποῦ ἀπὸ τῆς μιᾶς ὥρας εἰς  
τὴν ἄλλην γίνονται πτωχοί. Κάτι ποῦ τρέχει  
πάντοτε καὶ παντοῦ: ἀμάξια, αὐτοκίνητα, Αἰ-  
γύπτιοι, μαῦροι, λευκοί, γέροι καὶ νέοι, ὅλοι  
τρέχουν, ὅλοι σπεύδουν, ὅλοι φαίνονται βιαστι-  
κοί, ὅλοι κυνηγοῦν τὴν τύχην καὶ δὲν μένει κα-  
νεὶς, ποῦ νὰ μὴν τὴν ἐγνώρισε, ποῦ νὰ μὴν  
ἐπρόφραξε νὰ τὴν πιάσῃ ἀπὸ τὸ ἄκρον τοῦ φο-  
ρέματος, ἔστω καὶ καὶ διὰ μίαν μόνην στιγμὴν.

Ὁ οὐρανὸς ἤμπορεῖ νὰ ἀπλῶνῃ ἔσον θέλει  
πέπλους κεντημένους ἀπὸ λευκὰ καὶ ἀφρώδη  
ἀρβουργήματα, ὁ ἥλιος ἤμπορεῖ νὰ σκορπίζῃ  
παντοῦ διαμκντένια μειδιάματα καὶ νὰ θω-  
πεύῃ τὰ ὑψηλὰ δένδρα τῶν φοινίκων μὲ λευκὰ  
θαλπερὰ φιλήματα. Ἡ δύσις ἤμπορεῖ νὰ στρώνῃ

παστάδας ἀπὸ βύσσον καὶ πορφύραν πολύ-  
τιμον. Οἱ Ἀλεξανδρινοὶ οὔτε συγκινοῦνται,  
οὔτε κἂν ἐνδιχέρονται δι' ὅλην αὐτὴν τῆς  
φύσεως τὴν ἀρμονικὴν ὠραιότητα. Κανεὶς δὲν  
σταματᾷ εἰς τὸν δρόμον του, γιὰ νὰ θαυμάσῃ  
τὴν γλυκύτητα τοῦ καιροῦ, γιὰ νὰ ἀπολαύσῃ  
τὴν πυρπολουμένην δύσιν, γιὰ νὰ αἰσθανθῇ τὴν  
γοητείαν καὶ τὴν ψυχικὴν ἠδονὴν τῶν ἀπὸ ζα-  
φείρικ καὶ τουρκουάζ πέπλων ποῦ ἀπλόνονται  
γύρω καὶ παντοῦ εἰς τὸν ὀρίζοντα.

Πολὺ ὀλίγοι ἔχουν ἴσως προσέξει ὡς τὴν  
ὅτι ἡ Ἀλεξάνδρεια ἐκτὸς ἀπὸ τὸ ἐμπόριον καὶ  
τῆς λίρας καὶ τὴν ἐργασίαν, ἔχει καὶ πολὺ ὠ-  
ραῖον οὐρανὸν καὶ θαυμασίας δύσεις καὶ μαγι-  
κούς ὀρίζοντας. Οἱ περισσότεροι δὲν ἔχουν ἴσως  
προσέξει ὅτι οἱ ρελλάχοι τῶν ὡς σώματα καὶ  
παραστήματα θὰ ἤμποροῦσαν νὰ χρησιμεύσουν  
ὡς πρότυπα τοῦ Φειδίου, ὅτι αἱ μορφαὶ τῶν  
αἱ μελαψαὶ ἀποπνέουν ἄρρητον εὐγένειαν καὶ  
θελκτικότητα, ὅτι τὰ ἐνδύματά τῶν τὰ λευκὰ  
καὶ τὰ λουλακωτὰ καὶ τὰ χρυσίζοντα, ὅπως πί-  
πτουν εἰς εὐμορφες πτυχώσεις, ἐνθυμίζουν πολὺ  
τὰ φορέματα τῶν ἀρχαίων προγόνων μας καὶ δί-  
δουν εἰς τὴν κίνησιν τῆς πόλεως ἓνα τόνον χα-  
ρᾶς καὶ ζωῆς καὶ ἀρμονίας, τὸν ὁποῖον σπα-  
νιώτατα ἀπαντᾷ κανεὶς εἰς ἄλλους τόπους.

Ἐὰν οἱ Ἀλεξανδρινοὶ εἶχαν προσέξει εἰς  
ὅλα αὐτὰ τὰ ὠραῖα πράγματα, δὲν θὰ εὕρισκαν  
τὴν πόλιν τῶν οὔτε τόσον banale, οὔτε τόσον  
ἄχαριν, ὡς τὴν περιγράφουν, ὅταν κατὰ τὰ  
θερινὰ κύματα τρέπωνται εἰς φυγὴν πρὸς τὴν  
Ἡπειρωτικὴν Εὐρώπην. Καὶ δὲν προσέχουν,  
ἀπλούστατα, διότι δὲν ἔχουν καιρὸν. Διότι καὶ  
εἰς τὸν δρόμον καὶ εἰς τὴν ἐξοχὴν καὶ εἰς τὰ

καὶ γελαστὰ καὶ μάτια θαυμασία, μάτια ἀπὸ  
ἐκεῖνα ὅπου σπανίζουν σήμερον καὶ εἰς τὴν  
Ἑλλάδα ἀκόμη.

Καὶ ἐδῶ Ἀμερικανισμὸς καθ' ὅλην τὴν  
γραμμὴν. Τὸ Ἀβερῶφειον εἶναι ἀπλούστατα  
ἓνα παλάτι, εἰς τὸ ὁποῖον οἱ Ἕλληνες τῆς Ἑλ-  
λάδος μόνις ἔχομεν νὰ ἀντιτάξωμεν ἓνα Ἀρ-  
σακειον.

Ὅταν τὸ ἀντίκρυστα καὶ ἀντελήφθην τὴν  
θαυμασίαν ἀρχιτεκτονικὴν του ὡς καὶ τὴν ἔκ-  
τασίην του, ἠσθάνθην μίαν μεγάλην συγκίνησιν.  
Σχεδὸν καὶ τὸ Ἀρσακειον ἀκόμη, τὸ μόνον  
ἀνώτερον Περθεναγωγεῖον, ποῦ ἡ Ἑλλάς ἀπέ-  
κτησεν εἰς διάστημα ἑνὸς σχεδὸν αἰῶνος καὶ  
διὰ τὸ ὁποῖον ὅλος ὁ πλοῦσιος Ἑλληνισμὸς ἔχει  
καταβάλλει μεγάλα κεφάλαια, δὲν συγκρίνεται  
μὲ τὸ Ἀβερῶφειον. Τοὺς διαδρόμους του καὶ  
τὴν μεγκλοπρεπῆ ἀπὸ λευκὸν μάρμαρον κλί-  
μακά του μόνον εἰς τὰ βασιλικὰ ἀνάκτορα τῶν  
Ἀθηνῶν ἀπαντᾷ κανεὶς καὶ εἰς τὰ Ἀμερικα-  
νικὰ σχολεῖα. Τὴν διαίρεσίν του ἐπίσης.

Ἐνα πνεῦμα προόδου καὶ χειραφετήσεως



ΤΥΠΟΣ ΙΘΑΓΕΝΟΥΣ

ἀμάξια καὶ παντοῦ τὰ κεφάλια τῶν εἶνε γε-  
μάτα ἀριθμοὺς καὶ τὰ μάτια τῶν κουρασμένα  
ἀπὸ τὴν λάμψιν τῶν λιρῶν. Καὶ εἶναι γνωστὸν,  
ὅτι οἱ ἀριθμοὶ καὶ τὸ χρυσάφι εἶναι ἔχθροι ἀμεί-  
λικτοι κάθε ποιήσεως καὶ κάθε ἀρμονίας.

Καὶ εἰς αὐτὸ ἀκόμη οἱ Ἀλεξανδρινοὶ ὁ-  
μοιάζουν τοὺς Ἀμερικανούς. Εἰς τὸν τόπον τῶν  
καὶ αὐτοὶ ἔχουν ὠραιότητας φυσικὰς καὶ πολυ-  
τέλειαν ἀνατολῶν καὶ δύσεων, τὰς ὁποίας οὔτε  
ἐφαντάστησαν ποτὲ οἱ Παρισινοὶ καὶ οἱ Ἑλ-  
βετοὶ καὶ οἱ Λονδρινέζοι. Καὶ ὅμως εὐθὺς ὡς σχη-  
ματίζουν κάποιον περιουσίαν, τρέχουν, φεύγουν,  
δισχιζοῦν κατ' ἔτος τὸν Ὀκεανὸν διὰ νὰ ἀπο-  
πολεύσουν τὸ ἄσχημον καὶ ἄχαρι κλίμα τοῦ  
Παρισιῦ καὶ τῆς Ἑλβετίας καὶ τοῦ Λονδίνου.

Ἄλλ' ἡ Ἀλεξάνδρεια δὲν ἔχει μόνον ἐμ-  
μορφίαν τοῦ ὠραίου τῆς οὐρανοῦ καὶ τοῦ μονα-  
δικοῦ κλίματος τῆς. Ἡ Ἀλεξάνδρεια ἔχει νὰ ἐ-  
πιδείξῃ καὶ ὠραίους γυναικείους τύπους, πρώτης  
τάξεως. Αἱ ἰθαγενεὶς γυναῖκες ἔχουν σώματα  
Καρυκτιδίων καὶ πρόσωπα σκκλισμένα ἐπάνω  
εἰς ξανθὸν χαλκόν.

Ἄλλὰ καὶ μέσα εἰς τὰ ἀμάξια, εἰς τὰ αὐ-  
τοκίνητα, εἰς τὸν περίπατον τοῦ Ἁγίου Στε-  
φάνου, εἶδα γυναικείους τύπους, τοὺς ὁποίους  
μόνον εἰς τὴν Ἀμερικὴν καὶ πάλιν εἶχα ὡς  
τὴν συναντήσῃ. Ἀδικαίως ἐθνικότητος αἱ  
γυναῖκες τῆς Ἀλεξανδρείας εἶναι κατὰ τὸ  
πολὺ ὠραῖαι.

Εἰς τὸ Ἀβερῶφειον Περθεναγωγεῖον, ὅπου  
ἐπὶ τέλους τὰ παιδιὰ ἀνήκουν εἰς ὅλας τὰς  
κοινωνικὰς τάξεις τῆς Ἑλληνικῆς παροικίας  
ἀπῆντησα γαρμμάς καθρῶς Ἑλληνικὰς, φυ-  
σιογνωμίας εὐγενεῖς, πρόσωπα εὐχαριστημένα



ΤΥΠΟΙ ΙΘΑΓΕΝΩΝ

ἀπὸ τὸν παλαιὸν σχολαστικισμὸν τοῦ δασκα-  
λισμοῦ φαίνεται νὰ ἐπιπνέῃ παντοῦ καὶ εἰς τὰς  
τάξεις καὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ εἰς τὸ συ-  
σσίτιον τὸ παιδί ἐδῶ δὲν φαίνεται νὰ ἔχη με-  
ταβληθῇ εἰς μηχανὴν, τὴν ὁποίαν κουρντίζει ὁ  
δάσκαλος ἢ ἡ δασκάλισσα κατὰ τὴν ἰδικὴν τῶν  
ιδιοσυγκρασίαν καὶ ιδιοτροπίαν, ὅπως γίνεται,  
φεῦ! ἀκόμη εἰς πολλὰ ἄλλα σχολεῖα. Τὸ παιδί  
εἶναι καὶ μένει πρὸ παντός ἀνθρώπου.

Ἄνθρωπος ποῦ ζῆ μέσα εἰς τάξεις μὲ με-

















και οινόπνευματα είναι δυσκολωτέρα, αν και εις χιλιάδας ανέρχονται έως τώρα τα μέλη των σωματείων της εγκρατείας αυτής. Εις κλίματα όμως θερμά ως το ιδιόκρον μας, η κρεοφαγία και η οινόποσις ήμπορου να περιορισθούν εις στενωτάτον όριον, εάν αντικατασταθούν από φαγητά και ποτά θρεπτικά κατασκευασμένα με τέχνην, επιτηδειότητα και ποικιλίαν, εις τα όποια το κρέας να εισέρχεται εις μικράς πολύ δόσεις.

Η « Εφημερίς των Κυριών » θά δημοσιεύη τακτικά καταλόγους γευμάτων με επίκρατέστερα φαγητά χωρίς κρέας. Θα διδη δε και πάντοτε συντόμως τον όρισμόν και τας θρεπτικας ιδιότητες εκάστης τροφής.

Κατά κανόνα ό,τι τρώγεται ψημένο ή ωμό είναι τροφή, τελεία ή άτελής, αναλόγως των συστατικών της. Το ψωμί, τα αυγά, το γάλα και μερικοί καρποι και χορταρικά περιέχουν τοιαύτα θρεπτικά στοιχεία, ώστε αποκλειστικώς και μόνον με αυτά να ήμπορη να ζήση ο άνθρωπος.

## ΣΥΝΤΑΓΑΙ

**Αυγά.** Τα αυγά είναι ή θρεπτικωτέρα των τροφών, καθιστούν δε τον άνθρωπον ήμερον, κοινωνικόν και διατεθειμένον εις αισθήματα αυταπαρηήσεως. Τα αυγά περιέχουν συστατικά κρέατος και χόρτου και δι' αυτό καμμία άλλη τροφή δεν περιέχει εις τόσον μικράν ποσότητα τόσην τονωτικήν δύναμιν. Ψηνόμενα μαλακά και τεχνικά είναι ή ύπεροχωτέρα τροφή. Ψηνόμενα πηκτά και άτεχνα χάνουν τας θρεπτικας των ιδιότητας και γίνονται βλαβερά. Τα βραστά αυγά δια να είναι υγιεινά πρέπει να βράσουν από πέντε— έως δέκα λεπτά. Εάν τα ριψτε σπασμένα μέσα εις κατασρόλακι βαθύ, με πολυ νερό να βράσουν γίνονται καλλίτερα. Τα σεβρίρετε σκεπασμένα με σάλτσα ντομάτα, ή με άσπρην σάλτσα, με φέτες ψωμί τηγανητές και με πατάτες ή βραστές ή τηγανητές ή με σπανάκι ή αγκινάρες και έχετε ένα ωραίο πιάτο δια το πρόγευμα.

**Σάλτσες.** Θα δώσωμεν μίαν σειράν, δι' όλα τα φαγητά. Πρώτη σάλτσα είναι ή σκούρα λεγομένη ή όποια χρησιμοποιεί άδιακρίτως δι' όλα τα φαγητά και δι' όλες της άλλες σάλτσες.

**Σάλτσα σκούρα.** Βάζετε έννεα κουταλιές φρίνα ευρωπαϊκή και τρεις κουταλιές βούτυρο εις ένα κατασρόλακι. Το κοκκινίζετε ανακατώνουσα, ως πού να σκυρνήη καλά. Έπειτα προσθέτετε εκ διαλειμμάτων έπτα κουταλιές δυνατό ζουμί και όλιγο άλατοπίπερο και ανακατώνετε, έως ότου να γείνη πηκτός χυλός. Τήν βάζετε εις ένα βαζάκι και τήν μεταχειρίζεσθε εις δόσεις μικράς δια το ψητό της κατασρόλας, για το κρέας με χόρτα και άσποια και για της σάλτσες ντομάτες της χωρίς κρέας. Μπορεί να διατηρηθη, δεκαπέντε ήμερας. Εις μία κουταλιά από τήν σάλτσα αυτήν βάζετε να βράση ντομάτα φρέσκη ή σάλτσα και σκεπάσετε τα βρασμένα αυγά σας, ή τήν σεβρίρετε με μακαρόνια ή με πιλάφι με βούτυρο.

**Πιλάφι με βούτυρο.** Καθουρδίζετε το ρύζι με βούτυρο. Έπειτα εις μισή όκα ρύζι βάζετε μία όκα νερό ή ζουμί κρέατος και αφήνετε να βράση. Πριν να πή έντελώς το ζουμί του το κατεβάζετε, βάζετε μία καθαρή πετσότα κάτω από το σκέπασμα και το αφήνετε δέκα λεπτά έξω από τήν φωτιά να φουσκώση. Το σεβρίρετε με φόρμιν και χύνετε μέσα εις το κενόν ή από πάνω τήν ντομάταν σάλτσα όπου έχετε και για τα αυγά. Μη καίτε το πιλάφι με βρασμένο βούτυρο. Γίνεται βαρύ και δύσπεπτο. Εάν το κάνετε χωρίς κρεα-

τόζουμα, για να γείνη νοστιμώτερο και θρεπτικώτερο, ρίξετε όταν το κατεβάζετε μία καλή κουταλιά φρέσκο βούτυρο βωδινο και ανακατώσατε το. Για να γίνη ακόμη νοστιμώτερο, έχετε τριμμένο άρκετο τυρί παμεζάνας, το βάζετε μαζί με το φρέσκο βούτυρο, προσθέτετε και τήν σάλτσα, το ανακατώνετε, το βάζετε εις πην φόρμα και το στέλλετε εις τον φούρνο, όπου μένει πολυ όλιγο. Γίνεται και με οϊανδήποτε σάλτσαν ψητού ή ροσμπίφ, ή και με άσπρη σάλτσιν, περι της όποιας εις το επόμενον.

**Σαλάτα της εποχής.** Βράζετε πατάτες, καρότα, φασόλια ξηρά, σέλινα, και κοκινούλια και δυό τρία αυγά πηκτά. Κόβετε όλα ψηλά, εκτός τα φασόλια. Τα ανακατώνετε εις μία σαλετιέρα. Προσθέτετε άλιτι, πιπέρι, λάδι και ζυδι και μία δυο καλές άλυμρες σαρδέλες, καθυρισμένες και λυωμένες εις το ζουδι. Αν σας άρέση και όλιγο σαρδάκι ή κρεμμυδάκι και μαιντανό άρκετο φιλοκομμένο. Αν έχετε κρύο βραστό κρέας ή ψητό, το κόβετε φέτες ψηλές και σεβρίρετε τήν σαλάτα εις το μέσον μιας πιατέλας εις έμορφο σχήμα και γύρω γύρω το κρύο κρέας ή το πουλί σας. Με τα τρία αυτά πιάτα, το πιλάφι, τα αυγά τσπωτά και το κρύο κρέας με σαλάτα, μπορείτε να δώσετε πρόγευμα τέλειον εις προσκεκλημένους, όσον επίσημοι και αν είναι. Φυσικά με τυρί και φρούτα.

**Αγκινάρες λάδι.** Η αγκινάρα είναι από τα θρεπτικώτερα και υγιεινότερα χορταρικά. Ημπορεί να χρησιμοποιήση με λάδι και δια το έπισημότερον γεύμα. Καθαρίζετε τας αγκινάρες, άφαιρείτε επιτηδειώς από μέσα τα μαλλιά και τας ρίπτετε εις μία λεκάνη με νερό και με φρίνα ανακατωμένα. Έπειτα της τοποθετείτε εις κατασρόλα, ή δυνατόν όρθές και σφικτά κόπτετε μία σκελίδα σκόρδο εις λεπτές φέτσες, μαιντανό άρκετό, λάδι όχι πολυ, και νερό να τας σκεπάζη, άλιτι, πιπέρι και τον χυμό ενός λεμονιού. Τας σκεπάζετε μέσα εις τήν κατασρόλαν με ένα πιάτο ή με μία πετσότα, διπλωμένη πυκνά και από επάνω με το σκέπασμα και τας βράζετε εις μετρίαν φωτιά παρατηρείτε περι το τέλος μην πλουίν το νερό των χωρίς να είναι έτοιμες και εν ανάγκη προσθέτετε. Όταν είναι έτοιμες, βγάζετε όλιγην από τήν σάλτσαν των τήν βράζετε ιδιαιτέρως με μία κουταλιά ευρωπαϊκή φρίνα, ανακατώνοντας και όταν πήξη τήν χύνετε εις τήν υπόλοιπον σάλτσα. Σεβρίρετε έμορφα εις στρωγγυλή πιατέλα με το σαρκώδες μέρος επάνω.

**Βραστό.** Κατά προτίμησιν βόειον μέτριον. Κομμάτια κατάλληλα: Δεύτερον στήθος, δεύτερη σπάλα, *roui de culotte*, δηλ. τότελευταίον κομμάτι όπίσω της εύρας. Βράζετε εις πηλινον τσουκάλι. Βάζετε μαζί με το κρέας ένα κρομμύδι καρρωμένο με γαρύφαλα, 5-6 καρότα καθυρισμένα, μία ρίζα σέλινο, 3-4 πατάτες. Γεμίζετε το τσουκάλι σας νερό, βάζετε και όλιγη ντομάτα σάλτσα. προσέχετε να ξαφρίσετε έγκαιρως. Βράζετε εις σιγανήν φωτιάν. Το κρέας να είναι δυο ήμερών φροντίσατε να βγάλετε τα χορταρικά, όταν είναι έτοιμα. Το κρέας να βράση καλά. Εις το σεβρίρισμα βγάζετε τα κόκκορα και το κόπτετε εις ωραία κομμάτια. Σεβρίρετε καλά ζεστό με γαρνιτούρα τα χόρτα σας κυλοκομμένα και όλιγο ζουμί. Το ζουμί για σούπα το ξεπαχιάζετε. Για πιλάφι αφήνετε το πάχος.

Μεθαύριον σάλτες για το βραστό. Οι αρθροϊτικοι και οι πάσχοντες από νεφρά αποφεύγετε τας σούπας από ζουμί κρέατος οϊανδήποτε.

**Αυγόδοτα Κολομετέ**  
Καθηγήτρια της μαγειρικής.