

μὴ τὴν νιτσεράδα του, μὲ τὸν κηρωτὸν πῖλόν του μὲ τὸν ἰμάντα δεδεμένον ὑπὸ τὸν πῶγονα, μὲ τὰ μακρὰ πτερόγυια σκεπάζοντα τὰ ὦτα, καὶ ὁ υἱὸς του Σπύρος, ὁ καλούμενος κοινῶς τὸ Μπερκάκι, μὲ τὰς πρεκνάδας καὶ μὲ τὰς βούλλας εἰς τὸ πρόσωπον, ἦτο μὲ τὰ μανίκια τῆς μαλλίνης καμιζόλας του ἀνασφουγγωμένος ὡς τοὺς ἀγκῶνας.

Εὐτυχῶς δὲν ἐχιόνιζεν, ἀλλ' ὁ ἄνεμος ἦτο παγερός. Αἰθριὸς ὁ οὐρανός, σταυρωμένος ἀπὸ τὸν βορρᾶν. Ἡ σελήνη ἦτο εἰς τὸ πρῶτον τέταρτον, καὶ εἶχε δύοσεὶ πρὸ πολλοῦ. Τὰ ἄστρα ἔτρομεν εἰς τὸ στερέωμα, ἡ πούλια ἔμεσουράνει, ὁ γαλαξίας ἔζωνε τὸν οὐρανόν. Ὁ πῆχυς καὶ ἡ ἄρκτος καὶ ὁ ἀστὴρ τοῦ πόλου ἔλαμπαν μὲ βαθεῖαν λάμψιν ἐκεῖ ἐπάνω. Ἡ θάλασσα ἔφρισεν ὑπὸ τὴν πνοὴν τοῦ βορρᾶ, καὶ ἠκούοντο τὰ κύματα πλήττοντα μετὰ βόχθου τὴν ακτὴν, εἰς ἣν μελαγχολικῶς ἀπήντα ὁ φλοῖσθος τοῦ ὕδατος περὶ τὴν προῦραν τῆς μεγάλης καὶ δυνατῆς βάρκας.

Ἐκαμψαν τὸ Καλαμάκι, καὶ ἀκόμη δὲν εἶχε χαράξει. Ἦρχισε μόλις νὰ γλυκοχαράξῃ πέραν τῆς ἀγκάλῃς τοῦ Πλατανιά. Ἐφρξαν εἰς τὸν Στρουφιᾶ, ἀντικρὺ τοῦ τερπνοῦ καὶ συνηρεφούς δάσους τῶν πιτύων, ἐξ οὗ ἡ θέσις ὀνομάζεται Κουκ'ναριαίς. Τότε οἱ ἐπιβάται εἶδον ἀλλήλους ὑπὸ τὸ πρῶτον λυγρῶς τῆς ἡμέρας, ὡς νὰ ἔβλεπαν ἀλλήλους πρῶτην φοράν. Πρόσωπα ὠχρὰ καὶ χεῖλη μελανὰ, ῥίνες ἐρυθραὶ καὶ χεῖρες κοκκαλιασμένα. Ἡ θεὰ τὸ Μαλαμῶ εἶχεν ἀποκοιμηθῆ δις ἤδη ὑπὸ τὴν πρύμνην, ὅπου ἔσκεπε τὸ πρόσωπόν της μὲ τὴν μαύρην μανδήλαν ὡς τὴν ῥίνα, μὲ τὴν ῥίνα σχεδὸν ὡς τὰ γόνατα. Ὁ κύριος Ἀλεξάνδρῃς εἶχε πάρει δύο τροπάρια παραπλεύρως αὐτῆς, ὄνειρευόμενος ὅτι ἦτο ἀκόμη εἰς τὴν κλίνην του, καὶ ἀπορῶν πῶς αὕτη ἐκινεῖτο εὐρύθμως ὡς βρεφικὸν λίκνον. Ὁ υἱὸς τοῦ παπᾶ ὁ Σπύρος ἔκαμνε συχναῖς μετὰ νοικαίς, καὶ ὅσον αἶμα εἶχεν, εἶχε συρρεύσει ὅλον εἰς τὴν ῥίνα του, ἥτις ἦτο καὶ τὸ μόνον ὄρατὸν μέλος τοῦ σώματός του. Ἡ παπαδιά ἐν τῇ εὐσεβεῖ φιλοστοργίᾳ της εἶχε κρίνει ὅτι ὄφειλε νὰ τὸν πάρῃ μαζί, ἀφοῦ δι' αὐτὸν ἦτο τὸ τάξιμον. Τὸν ἀπέσπασεν ἀποτόμως τῆς κλίνης, τὸν ἐνίψε καὶ τὸν ἐνέδυσσε μὲ διπλὰ ὑποκάμισα, δύο φανέλλας, χονδρὸν μάλινον γελέκιον, διπλοῦν σακκάκι κ' ἐπανωφόρι, καὶ περιετύλιξε τὸν λαιμόν του μὲ χνοῶδες ὀλομάλλινον μανδήλιον, ποικιλόχρουν καὶ ῥαβδωτόν, μακρὸν καταπίπτον ἐπὶ τὸ στέρνον καὶ τὰ νῶτα. Τώρα παρὰ τὴν πρύμνην ἀριστερόθεν τοῦ παπᾶ καθημένη, ἀριστερὰ της εἶχε τὸν Σπύρον, καὶ ζητοῦσα αὐτομάτως νὰ ψλαφήτῃ τοὺς βραχίονας καὶ τὸ στήθος του, δὲν εὗρισκε σχεδὸν σάρκα ὑπὸ τὴν βαρεῖαν σκευὴν, δι' ἣς εἶχε περιχαρᾶκῶς τὸν υἱὸν της.

Ὁ παπᾶς, ὅστις δὲν εἶχεν ἀποβάλῃ τὴν φαι-

δροτήτά του, οὐδ' ἔπαυε ν' ἀνταλλάσῃ ἀστεϊσμούς καὶ σκώμματα μὲ τὸν μπάριμπα Στεφανῆν, στρεφόμενος πρὸς αὐτὴν ἐνίοτε τῆς ἔλεγε.

— Νά, γι' αὐτόνε τὸ Λαμπράκι, τὸ γυιὸ σου, τὰ παθαίνουμε αὐτά, παπαδιά.

— Κὴ τί πάθαμε μὲ τ' δύναμ' τ' Θεοῦ; ἀπάντα ἡ παπαδιά, ἥτις, κατὰ βάθος, πολὺ ἀνησίχει με αὐτὸ τὸ παράτολμον ταξείδιον. Εὐτυχῶς, ἡ παρουσία τοῦ παπᾶ τῆς ἔδιδε θάρρος.

— Δὲ μ' λές, παπαδιά, εἶπε μὲ τὴν τραχειὴν φωνὴν τοῦ ὁ μπάριμπα Στεφανῆς, θελήσας ν' ἀστεϊσθῆ καὶ μὲ τὴν πρεσβυτέραν, δε μ' λές, γιατί λένε: «Κύρι' ἐλέησον! παπαδιά πέντε μῆνες δυὸ παιδιὰ!»

— Γιατί, μαθές, τὸ λένε; ἀπήντησε χωρὶς νὰ πειραχθῆ ἡ πρεσβυτέρα. Πάρε παραδειγμα ἀπὸ μένα. Ὅχτῶ γένναις, δέκα παιδιὰ.

— Θὰ πῆ, τὸ λοιπόν, πῶς ἡ παπαδιαίς εἶνε πολὺ καρπεραίς. Μὰ γιατί;

— Γιατί οἱ παπάδες δὲ λείπουν χρόνο-χρονικῆς ἀπὸ κοντὰ τους, εἶπεν ἡ θεὰ Μαλαμῶ.

— Νά, τὸ Μαλαμῶ πάλι τὸ κατάλαβε, εἶπεν ὁ παπᾶς, δὲν σὰς τῶλεγα ἐγώ; Ἐσὺ κι' ὁ ἐξάδερφός σου ὁ Ἀλεξάνδρῃς (ἐννοῶν τὸν ψάλτην) ἔχετε μεγάλον νοῦ.

Ὁ παπᾶς δὲν ἔπαυε ν' ἀστεῖζεται μὲ ὅλας τὰς ἐν τῷ πλοιαρίῳ ἐνοριτίσσας του. Εἰς τὴν μίαν ἔλεγε: «Μὰ κείνος ὁ Θεοδώρῃς (ἐννοῶν τὸν ἄνδρα της) κοιμᾶται ὅταν τὰ φτιάνῃ αὐτὰ τὰ παιδιὰ;» Εἰς τὴν ἄλλην: «Μὰ δὲν εἶνε καμμιὰ ποῦ νὰ μὴ θέλῃ παντρεῖά! Ἐγὼ ἔχω στεφανωμένα, τριάντα χρόνια τώρα, παρκπάν' ἀπὸ διακόσια ἀνδρόγυνα, καὶ καμμιὰ δὲν εὐρέθη νὰ πῆ πῶς δὲν θέλει!»

Ἄλλὰ τὸ κυριώτερον θῦμα τοῦ παπᾶ Φραγκούλη ἦτον ὁ Ἀλεξάνδρῃς ὁ ψάλτης. Ἐξαφνα τὸν ἠρώτα: «Δὲ μοῦ λές, Ἀλεξάνδρῃ, τί θὰ πῆ, τώρα, στήν κατὰ βασιὰ τῶν Χριστουγέννων, «ὁ ἀνοψώσας τὸ κέρας ἡμῶν»; Ποιὸς εἶν' αὐτός, ὁ ἀνοψώσας;

— Νά, ὁ ἀνοψώσας, ἀπάντα ὁ κύριος Ἀλεξάνδρῃς μὴ ἐννοῶν ἄλλως τὴν λέξιν.

— Καὶ τί θὰ πῆ «Σκύλα Βαβυλῶν τῆς βασιλίδος Σιών»; ἠρώτα πάλιν ὁ παπᾶς.

— Νά, σκύλλα Βαβυλῶν, ἀπάντα ὁ ψάλτης, νομίζων ὅτι περὶ σκύλλας πράγματι ἐπρόκειτο.

(Ἐπεται τὸ τέλος)

Α. ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

Ἀθηναϊκὴ ἠχώ

Ὁ οὐρανὸς κύνθησε τὰς ἐορτάς μας. Οἱ θόλοι, πρὸς τοὺς ὀποίους ἀνῆρχοντο αἱ εὐχαὶ καὶ οἱ θόρυβοι, ἐκαμπυλοῦντο εὐρεῖς, γαλανοί, πλημμυροῦντος ἀπὸ φῶς ἡλίου θαλαππεροῦ, καταστόλιστοι

ἀπὸ ἀστέρας λαμπρούς. Ὀλίγας νύκτας μόνον ἡ ὕγρασις ἢ βρέχουσα ἐπὶ τῶν πεζοδρομίων μας ἄνευ νεφῶν, ὡς διὰ μαγείας, μᾶς ἔδειξε τοὺς ἀστέρας του ὡς ὀφθαλμοὺς περιπαθῶς δακρυομένου. Οὔτε ἕκνος χιόνος, ἐκτὸς τῆς ἀφθόου τεχνητῆς, τίς μαρμαριούσης ἐπὶ τῶν ἐξωγραφημένων τοπίων, τὰ ὅποια, μιμηταὶ τῆς Δύσεως, ἀνταλλάσσομεν μὲ ξενοφώνους εὐχάς—ἀν καὶ φέτος ἔτυχε νὰ ἴδωμεν ἀρκετὰς μ' ἑλληνικὰ στοιχεῖα τυπωμένας. Οὐδεμία σχεδὸν πνοὴ ἀνέμου ἰσχυροῦ, ἵνα βλάβῃ τοὺς φανούς τῶν μεγάλων χαρτίνων πλοίων, περὶ τὰ ὅποια τὰ παιδία ψάλλουν ἀκούραστα τὰ Χριστούγεννα καὶ τὸν Ἅγιον Βασίλην. Ἡ κίνησις ζωηρὰ καὶ ἄνευ ἐμποδίων ἀτμοσφαιρικῶν πρὸς τὰς ἀγοράς τῶν ἐδωδίων καὶ τῶν δώρων ἢ πρὸς τὰς αἰθούσας τὰς ἰδιωτικὰς ἢ δημοσίας, ὅπου προκαλεῖ συγυινήσεις ἰερὰς ἢ τράπεζα μὲ τὸ πράσινον κάλυμμα... Μέχρι βαθείας νυκτός, αἱ πυραὶ τῆς ῥητίνης ἀνυψοῦσι μαῦρον καπνὸν καὶ αἱματώδεις φλόγας ἀπὸ τὰ τρίστρατα τῶν συνοικιῶν, ἐν ᾧ μακρόθεν ἀντηγεῖ ὁ αὐλὸς ὁ ὀξύς καὶ τὸ βαρὺ τύμπανον. Μόνον κατὰ τὴν ὥραν αὐτὴν τῆς ἐρημίας καὶ τῶν ἀγρίων κρότων νομίζει κανεὶς ὅτι μετεφέρθη ἔξαφνα μεταξὺ φυλῆς ἀγρίων Ἀφρικανῶν, ἀγούσης τὰ ἀπαίσια αὐτῆς κρόνια. Εἶνε τὰ λείψανα ὑποχωρούσης ὀλοῆς βαρβαρότητος πρὸ τοῦ ἐπερχομένου πολιτισμοῦ.

*

Μὲ ἀκολουθεῖτε ὀλίγον εἰς τὴν ὁδὸν Ἑρμοῦ; Τί πλοῦτος προσώπων ὠραίων ῥοδαλῶν, διαστελλόντων τὰ χεῖρα εἰς μειδιάματι ἀφθονία ἀγγέλων χαρωπῶν, ἐκτεινόντων τὰς μικρὰς αὐτῶν πτέρυγας· τί παράταξις ἀνθέων συμπαθῶν, μὲ τὸ ἄρωμα τῆς ἀγάπης καὶ τῆς ἀγαθῆς μνήμης· τί συμφορμῆς ἐμβληματῶν σιλιπνῶν, εὐχρῶν ἐκ μετάλλου καὶ μετάξης, μεστῶν ἐννοίας τρυφερᾶς· τί πυραμίδες γλυκυσμάτων γαργαλιζόντων τὴν ὄσφιν μὲ τὰ ἰδανικὰ σχήματα καὶ τοὺς χρωματισμούς. Τί πανδαιμόνιον ἤχων τρελῶν. Πόσα τυμπανίδια, πόσαι συρίκτραι, πόσα κρόταλα, πόσοι κωδωνίσκοι. Πλούσιαι τῶν καταστημάτων αἱ προθῆκαι· κόσμος πολὺς καὶ θορυβώδης ἔξω εἰς τὴν ὁδόν. Ἐδῶ εἶνε ἡ μεγαλητέρα κίνησις. Τὸ πλῆθος ἐνεῖνο τὸ ἀλαλάζον ποσπέμπει μ' εὐχάς, μὲ φωνὰς καὶ μὲ γέλωτας τὸ ἀπερχόμενον ἔτος. Ἡ ἄμωπις τῆς ὁδοῦ καὶ ἡ πλημμυρα ἔχουν τὴν αὐτὴν πάντοτε ὄψιν, ὡσάντις ὁ καιρὸς ἐπιτρέψῃ τὴν ἔξοδον—καὶ εἰς τὸ ὠραῖόν μας κλίμα τὴν ἐπιτρέπει ἐνενηκοντάκις τοῖς ἑκατόν. Περιττὴ λοιπὸν πᾶσα περιγραφή. Ἄς προσεξέωμεν μόνον, ἐκτὸς τοῦ φανεροῦ βέματος, τοῦ κυκλοφοροῦντος διὰ τῆς ὁδοῦ, καὶ εἰς τὸ ἄλλο βέμα τὸ μυστικώτερον, τὸ βέμα τοῦ χρυσοῦ—ἀδιάφορον ἂν εἶνε καὶ χάρτινος—τὸ κυκλοφοροῦν σήμερον ὅπου πώλησις ἀντικει-

μένον ἐορτασίμων, ἀπὸ τοῦ πολυτελοῦς σιδηροφράκτου ταμείου τοῦ μεγάλου ἐμπορικοῦ μέχοι τῆς ἀπλῆς ἐξ ὑφάσματος σακκούλας τοῦ ὑπαιθρίου πρατηρίου. Αἱ ποικίλαι ὄψεις θαμβοῦσι τοὺς ὀφθαλμούς σου καὶ οἱ μῦοι κρότοι σ' ἐκκωφαίνουσι. Εἰς τὴν ψυχὴν σου εἰσβάλλει, οὕτως εἰπεῖν, ἡ φαιδρότης καὶ γέλας καὶ εὐχεσαι καὶ ἐλπίζεις χωρὶς νὰ θέλῃς. Καὶ δύνει ὁ ἥλιος οὕτω καὶ ἐπέρχεται ἡ δειλὴ, ἡ κοσμουμένη διὰ φώτων πολλῶν, μὲ ἀσθενεῖς ἀκόμη ἀκτῖνας. Ἡ κίνησις ὀλιγοστεύει· τὸ πλῆθος ἀραιούται· ὁ θόρυβος ἐξασθενεῖ. Ὀλίγον ἀκόμη καὶ ἡ ὁδὸς ἀπομένει ἔρημος μὲ τοὺς ὀλίγους βραδύναντας. Οἱ ἄλλοι σπεύδου εἰς τὰς οἰκίας, ὅπου θὰ κόψουν τὴν βασιλόπηταν καὶ θὰ δοκιμάσουν τὴν ἀτυχίαν των εἰς τὰ χαρτιά, ἐκτὸς ἂν προτιμήσωσιν—αὐτὸ θὰ ἦτο καὶ ἡ εὐχὴ τοῦ βαλαντιῦ, συναινούτων τῶν ποδῶν—νὰ χορεύσωσι μέχοι τῆς πρώτης πρωΐας τοῦ ἔτους. . . Πόσοι ἀστεῖσμοι ἀπόψε καὶ πόσαι εὐφυολογίαι. Ἡ ἠχώ θὰ σᾶς μεταβιβάσῃ μίαν μόνην. τὴν καλλιτέραν τὴν ὁποῖαν ἐπανελάβεν, ἂν καὶ δὲν ἤξεύρω μήπως εἶνε ὡς πολλαὶ ἄλλαι στεροσότυπος:

— Ἐνα χρόνον σᾶς κράτησα στὸ σπῆτι μου, μᾶς ἔλεγεν ἡ εὐγενὴς οἰκοδέσποινα, παρὰ τῆ ὁποῖα διήλθομεν τὴν ἐσπέραν, ἢ μάλλον τὴν νύκτα τῆς παραμονῆς. Ἠλθατε στὸ 91 καὶ φεύγετε στὸ 92.

*

Εἶνε παλαιὸν τὸ ἔθιμον τῆς ἐν τῇ ὁδῷ Ἑρμοῦ θορυβώδους αὐτῆς προπομπῆς τοῦ θνήσκοντος ἔτους—παλαιὸν σχεδὸν ὅσον καὶ αἱ νέαι Ἀθηναί. Οἱ παλαιότεροι τὸ ἐνθυμοῦνται. Δὲν ἐθεσπίσθη κοινὴ ἀποφάσει, δὲν προεκηρύχθη διὰ διατάγματος. Τὸ πρᾶγμα ἐγένετο, νομίζομεν, βαθμιαίως, αὐθόρμητον καὶ φυσικόν. Διότι ἀπ' ἀρχῆς ἡ ὁδὸς Ἑρμοῦ ἦτο τὸ κέντρον τῆς ἐμπορικῆς κινήσεως· ἐννοεῖται δὲ ὅτι ἡ ἐπίσκεψις τῶν καταστημάτων κατὰ τὰς ἡμέρας αὐτὰς καὶ ἰδίως κατὰ τὴν παραμονήν, εἶνε ἀνάγκη ἀπορρέουσα ἐξ αὐτοῦ τοῦ ἔθιμου τῆς προσφορᾶς τῶν δώρων τοῦ Νέου ἔτους. Μὲ τὸν καιρὸν λοιπὸν ἐτελειοποιήθη, ἐυσυστηματοποιήθη. Ἀλλὰ μὴ φοβηθῆτε ὅτι ἡ ὁδὸς Ἑρμοῦ θὰ χάσῃ ποτὲ εἰς τὸ μέλλον τὴν κυριαρχίαν ἐπὶ τῆς κινήσεως τῆς παραμονῆς. Ὅσῳ καὶ ἂν κατακοσμοῦνται ἀντίζηλοι καὶ ἄλλαι ὁδοὶ, ὅσῳ καὶ ἂν προβάλλῃ καταφώτιστος καὶ ὀλοῦν ἐμπορικώτερα ἡ ὁδὸς Σταδίου, ὅμως ἡ ὁδὸς Ἑρμοῦ ἔχει πλέον κεκτημένα δικαιώματα· ἔχει ὑπὲρ αὐτῆς τὸ ὄνομα καὶ τὴν συνήθειαν τὴν μακρὰν καὶ κανεὶς δὲν θὰ ἐορτάσῃ πρωτοχρονιάν, ἐὰν δὲν διασχίσῃ τὴν ὁδὸν Ἑρμοῦ δεκάκις τοῦλάχιστον κατὰ τὴν παραμονήν.

Πρὸς τὸ παρὸν ἡ ὁδὸς Ἑρμοῦ κατέχει ἀναμφισβήτητα τὰ σκῆπτρα—διὰ νὰ συμφωνήσουν καὶ ὅσοι ἐνθυμοῦνται πάντοτε ὅτι τίποτε δὲν

παρὰ μέρει αἰώνιον καὶ ἀμετάβλητον. Εἶνε ἡ τρυφή τοῦ ὀφθαλμοῦ, ἡ χαρὰ τῶν φιλοκάλων, ὁ παρὰ δεικτος τῶν παιδιῶν. Ὅλα τὰ ὄνειρα ἐκεῖ στρέφονται καὶ τῶν ἀπλήστων μικρῶν, ὅσοι εὐρίσκουν αἰώνιαν ἡδονὴν εἰς τὸ λαμβάνειν, καὶ τῶν μεγάλων, ὅσοι εἶνε εὐτυχεῖς εἰς τὸ δίδειν. Καὶ ὀλίγας ἡμέρας πρὸ τῶν ἑορτῶν, ὅταν ἔκτισε ζωηρῶς τὰς ἐλπίδας ἡ ἐπικειμένη ἐκκίβευσις τοῦ λαοῦ τῆς Ἑθνικῆς Τραπέζης, ἡ ἐκλυτικὴ πολυτέλεια τῶν προθηκῶν ἦτο ἐκ τῶν κυριωτέρων ὄνειροπολημάτων. Χαριέστατον μοὶ ἔφρανε ἓν μικρὸν παιδίον, τὸ ὁποῖον μοὶ ἔλεγεν ὅτι ἂν ἐκληροῦτο ἡ μετοχή, τὴν ὅποιαν ὡς κληρονομίαν τῷ ἀφῆκε μία θεία του, ὅα ἔπρεχεν εὐθὺς εἰς τοῦ ἐμπόρου κ. Χουτοπούλου νὰ τῷ εἶπη:

— Ἐλα, κύριε Χουτόπουλε, ὅλο τὸ μαγαζὶ πόσο κάνει;

*

Οἱ μύριοι καὶ ποικίλοι κρότοι οἱ καταπονήσαντες αὐτὰς τὰς ἡμέρας τὴν ἀθηναϊκὴν ἠχώ, μὰς λέγουσι φαιδρῶς: Εὐτυχεῖς τὸ νέον ἔτος! Καὶ μέχρι τῶν ὧτων φθάνει καὶ ἄλλη μακροσμένη ἠχώ κρότων ἑορτασίμων, ἐνδυναμουμένη ὑπὸ τῆς συμπαθείας καὶ τῆς ἀγάπης τῶν ἀπόντων, ἧτις μὰς ἐπαναλαμβάνει ἐπίσης: Εὐτυχεῖς τὸ νέον ἔτος! ..

ΑΝΤΙΛΑΛΟΣ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Τὸ εὐχώνευτον ἢ μὴ τῶν τροφίμων

Εἰς τὸ ἐσχάτως ἐκδοθὲν ἐν Λειψία ὑπὸ Κλέμεν «Χημικὸν ἐγκόλπιον τῆς μαγειρικῆς καὶ οἰκιακῆς οἰκονομίας» εὐρίσκωμεν ἀξιοσημείωτον παράθεσιν τοῦ χρόνου ἂν ἀπαιτοῦσι τὰ συνηθέστατα τῶν ἐν χρήσει τροφίμων πρὸς χώνευσιν.

Κατὰ τὴν ἀπογραφικὴν ταύτην σημείωσιν ἀπαιτεῖ πρὸς χώνευσιν:

1 ὥραν: τὸ βρασμένον ρύζι τὸ ὁποῖον εἶνε τὸ εὐχώνευτότατον τῶν βρασμένων τροφίμων.

1 ἢ 2 ὥραν: αὐγὰ κτυπητὰ, κριθαρόσουπα, ψητὸν κρέας ἐλάφου κτλ., καλοβρασμένα μῆλα καὶ ἀχλάδια, ὀπωρικά ἐν γένει καλοβρασμένα, βρασμέναι φορέλλαι καὶ σαλομός, ἔτι σπανάκια, σέλινια, σπαράγγια, λυομένα ὡς χηλὸν ῥεβίθια καὶ φασόλια, χηλὸς κριθῆς.

1 ὥραν καὶ 45 λεπτά: βρασμένα μυαλὰ καὶ βρασμένος σάγος

2 ὥρας: βρασμένον γάλα, ὡμὰ αὐγὰ, βρασμένο κριθάρι, τηγανητὸν σηκότι βοῦς, βρασμένα ζυγούμηλα καὶ βρασμένον στοκοφίσι.

2 ὥρας καὶ 15 λεπτά: ψάρια, ἄβραστον γάλα, βρασμένους γάλλος.

2 ὥρας καὶ 30 λεπτά: ψητὸς γάλλος, ψητὸ χῆνα, ψητὸ ἀρνί, ψητὸ γουρουνόπουλο γάλακτος,

τηγανητὸς πατάτες, κουκιὰ, μπιζέλια, φακὰ.

2 ὥρας καὶ 45 λεπτά: πουτίγκα μὲ αὐγὰ καὶ γάλα, τρυφερὸ ψητὸ βοῦδινο, ὄρνιθα φρικασσέ, στρεΐδια.

3 ὥρας: αὐγὰ βραστὰ μελάτα, ψητὸν πρόβειον, ὡμὸν χοιρομέρι, μπίψστεκ, ψητὸ ἀχμυρὸ βοῦδινο, ψάρια ψητὰ (διάφορα εἶδη) καὶ γλυκίσματα.

3 ὥρας καὶ 15 λεπτά: ψητὸ βοῦδινο, ροσμπίφ, βραστὰ γούλια, σαλάται, λάχανα.

3 ὥρας καὶ 30 λεπτά: ψητὸς χοῖρος, προσφάτως ἀλατισμένον χοιρινὸν κρέας, λυομένον ἢ τηγανὸν μένον βούτυρον, αὐγὰ βραστὰ σκληρά, παλαιὸν τυρί, βραστὰ λουκάνικα, βραστὸ βοῦδινο, παστὸ (ἀλατισμένο) βοῦδινο, βραστὸς πατάτες, βρασμένα λευκὰ γούλια, σούπα ἐκ πρόβειου κρέατος, ψωμί σεμιγδαλένιο φρέσκο, λάχανα βραστὰ, βραστὰ κρομμύδια.

3 ὥρας καὶ 45 λεπτά: βραστὸ βοῦδινο παχύ, βουτυρόψωμο μὲ καφέ.

4 ὥρας: βραστὰ καὶ ψητὰ πουλαρικὰ (οἰκιακὰ), ψητὸ πρόβειο, ψητὸ μοσχάρι, σούπα μὲ βοῦδινο, ἀλατισμένους σαλομός, ξηρὸ ψωμί μὲ καφέ.

4 ὥρας καὶ 15 λεπτά: πουλαρικὰ κυνηγίου, χοιρινὸ κρέας μὲ λαχανικά.

4 ὥρας καὶ 30 λεπτά: βραστὸ πρόβειον τρυφερὸ, παστὸ κρέας προσφάτως ἀλατισμένον μὲ ζυγούμηλα.

5 ὥρας: βραστὰ αὐγὰ πολὺ σκληρά, ψημένα λουκάνικα, σκληρὸ μοσχάρι ψητὸ, παλαιὸ πρόβειο ψητὸ, βρασμένες πέττες, ἴνες, ἔντερα, ξίγκι βοῦδινο, ὀπωρικά μὲ πυρῆνα, κεράσια, δαμάσκηνα, σταφίδες, μύγδαλα, καρύδια, μανιτάρια, φλοῖδες ὀσπρίων.

6 ὥρας: παλαιὸ παστὸ κρέας καὶ τηγανητὸ παχὺ χέλι.

Ἐκ τῆς ἐπιθεωρήσεως ταύτης εὐκόλως ἐξάγεται τί πρέπει νὰ δίδηται εἰς ἀδύνατους τὸν στόμαχον ἢ ἀρρώστους, διότι οἱ τοιοῦτοι οὐδὲν τῶν ἀπαιτούντων πλείονας τῶν 4 ὥρων πρὸς χώνευσιν, πρέπει νὰ λαμβάνωσι.

Προσθήκη πολλοῦ ἐλαίου, λίπους ἢ ὀξέων (π. χ. ξειδιού, λεμονίου) δυσκολεύει τὴν χώνευσιν, τὴν διευκολύνει ὅμως ἡ προσθήκη ἁλατος, μπαχαρικών (πιπέρι, σινάπι, κανέλλα), παλαιοῦ τυροῦ, ῥαπανίων, ζαχάρους καὶ οἴνου. P*

ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΝΕΟΤΗΣ

Βιβλία καὶ συγγραφεῖς! Δύο πράγματα, τὰ ὅποια ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνεται ὅτι ἀπολύτως συνέχονται: δυσκόλως δύνασθε νὰ συναντήσετε τὸ ἓν χωρὶς νὰ φαντασθῆτε τὸ ἄλλο. Παῖον εἶνε