

Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΑΡΙΘ. 18

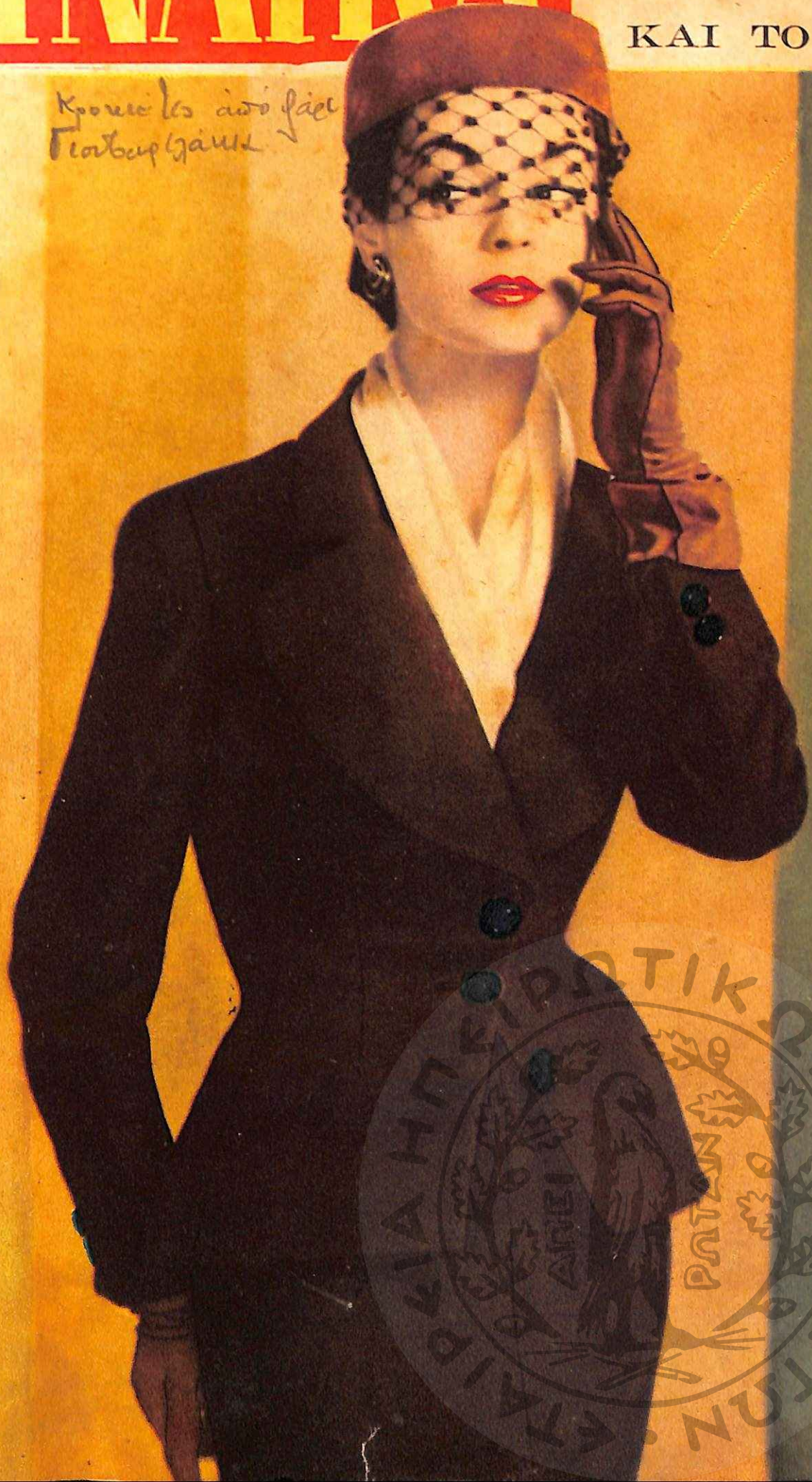
ΔΡΧ. 3500

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΗ

A. Δ. Κ.

ΑΔ. Κ

Κρονικας απο γαλλ
Γκαρβανι



Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

Διευθυντής Ε. Χ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ — Αρχισυντάκτης ΑΛ. ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΟΔΟΣ ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 1. — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλέφωνον 33.533
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ: ΟΔΟΣ ΑΝΑΞΑΓΟΡΑ ΑΡΙΘ. 5. — Τηλέφωνον 26.343

ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΗΣ ΕΥΑΣ

"Όταν επιστρέφουν

Μελαγχολία, βέβαια, την ώρα αυτή της επιστροφής από τον παραθερισμό. Τρεις μήνες ξεγνοιασιάς, κοντά στη φύση, μακριά από τις φροντίδες του σπιτιού, στη χάρι του νησιού, στη γαλήνη του βουνού, στη ζωηρότητα των πλατών, στη ζωή του χωριού, ανάμεσα σε καλόκαρδους ανθρώπους, που σήμερα ο ένας σας καλεί στο σπίτι του, την επομένη ο άλλος σας φέρνει ροδακίνα κομμένα με τη δροσιά της αύγης απ' τη ροδακινιά του.

Κι' αν δε σ'αρέσουν οι απλές τέψεις, αν προτιμήσατε από το μακρινό νησί τα παραθεριστικά κέντρα με τις μεγάλες φίρμες, είχατε πάλι εκεί την κοσμική σας ζωή, την τράπουλα, τις παλιές αθηναϊκές γνωριμιές, τις νέες που αποκτήσατε και που είναι πιο ενδιαφέρουσες από τις παλιές. Κι' έπειτα — νά τα λέμε τώρα; — πέρα από την πόλι σας, σε απόσταση από το σπίτι και από τις συνήθειές σας, με την υπόκρουσι του κύματος και το θρόισμα του πεύκου, περισσότερο αισθηματικό νοιώσατε τον εαυτό σας και είχατε στιγμές συγκινήσεων και κλονισμών που δεν τις δοκιμάζετε όσο μένετε στη μόνιμή σας στέγη.

Της στοιχίζει κάπως της κυρίας τώρα, που τα πρώτα σύννεφα του φθινοπώρου διαλύουν την καλοκαιρινή της ατμόσφαιρα. 'Η μελαγχολία του φθινοπώρου, μαζί με τη μελαγχολία που φέρνει η αλλαγή μίας καταστάσεως. Τέλος της άδειας για τις εργαζόμενες. Ένας μήνας στην έξοχή ήταν το όνειρο που επί έντεκα μήνες θέρμαινε την κυπέλλα του γραφείου. Αιματηρές οικονομίες για να εξασφαλίσουν τον άνετο παραθερισμό. Μπουζάκια, φούστες, σόρτς, τουαλέτες, το ταγεράκι για τις βραδυνές δροσιές, το μαγιό, ή ψάβα για τις εκδρομές, τα πρωινά πέδιλα, μια μικρή προίκα που θα ξεδιπλωθή και θα επιδείχθῃ. Γιατί, τα κορίτσια και οι κυρίες των μεσαίων τάσεων, περισσότερη κοσμική δραστηριότητα αναπτύσσουν στην έξοχή παρά στην πόλι τους. 'Ιδίως όσες εργάζονται επαγγελματικά. 'Η περίοδος των διακοπών τους δίνει την ευχέρεια να προσεχτούν, να φροντίσουν για τον εαυτό τους, να καλλιεργήσουν ειδύλλια. Είναι δε και το άλλο: το φούντωμα των ελπίδων για τον 'Υμέναιο. 'Ο Μέγας 'Αναμενόμενος. Ευκολότερος του είναι ο δρόμος της έξοχης, όπου γυναίκες και άντρες αποκτούν πιο ρομαντική διάθεση. Λουσμένες με τ' ασημιά του φεγγαριού, κάτω από τη σκιά μίας καρυδιάς, στη ρίζα του πλατάνου, με το άρωμα του πεύκου, με το τραγούδι του τζιτζικα, με την υπόκρουσι του ανεμόμυλου που γυρίζει τα φτερά του, απαλύνεται η καρδιά και αποτυπώνει στην πλάκα της τα έρωτικά έμβατήρια. Πόσες που ξεκίνησαν μόνες και επέστρεψαν στο μπράτσο του μνηστήρα από τον παραθερισμό τους... Γιατί να μη γίνη και σ' αυτήν; 'Εξωπλισμένη με όλα τα συνεργα και τα δολώματα, πήρε το δρόμο της έξοχης. Γρήγορα που περνούν οι μέρες της άδειας! Κύλισαν οι έβδομάδες της. 'Ασυντρόφευτη καθώς πήγε, ασυντρόφευτη επιστρέφει για να σκύψῃ από αύριο στη γραφομηχανή της. Και θέλετε να μη την καλύψῃ η σκιά αυτή της μελαγχολίας που απλώνεται σ' ένα πρόσωπο ψημένο στην άρη και στον ήλιο του Αιγαίου;

Και ποιά επιστρέφει χωρίς μια κάποια σκιά θλίψεως; 'Ο σύζυγος την περιμένει στο σπίτι της πόλεως. Μακροχρόνια συνβίωσι έχει μαράνει σε σημείο νεκρώσεως τον έρωτα. Δεν απόμεινε παρά η συνήθεια. 'Η ρουτίνα στη ζωή. 'Η αμοιβαία ανοχή.

Το καλοκαίρι τους χώρισε. Μόνη στην έξοχή και σε μια ηλικία τόσο ώριμη, ώστε να πλησιάσῃ τη φθινοπωρινή. Θά είστε αδικός αν βάλετε στο νου σας το κακό. Δεν υπάρχει κακό. Περίφημα λειτουργεί το σύστημα της αυτοάμυνας της κυρίας. 'Ο αυτοσεβασμός όμως και η αυτοκυριαρχία της δεν έφθασαν σε σημείο να της στερήσουν τις συγκινήσεις εκείνες που δοκιμάζει μια ώριμη κυρία όταν δέχεται τις εκδηλώσεις του θαυμασμού και του πόθου. Φυσικά, δεν ανταποκρίθηκε. Κολακεύτηκε όμως τόσο από την πολιορκία... 'Ισως να ήρθαν και στιγμές κλονισμού. Μόνη, ανεξέλεγκτη, χωρίς την παρακολούθησι του συζύγου της, ελεύθερη στο δωμάτιο του ξενοδοχείου της... 'Ασφαλώς θάπαιξε το παιχνίδι της, θα διασκέδαζε δίνοντας ελπίδες που δεν επρόκειτο να πραγματοποιήσῃ. 'Η νοικοκυρεμένη ζωή της πόλεως δεν της δίνει πολλές ευκαιρίες σε τέτοια σπάρ. Περιορισμένος ο κύκλος. 'Η σοβαρότητα. Οι προχωρημένες ηλικίες. Τα πενηνταπέντε, τα εξήντα. 'Η παρεία των «καθώς πρέπει». 'Ο κ. καθηγητής, ο κ. πρόεδρος, ο στρατηγός... Τα είχε ξεχάσει στην αμεριμνησία του παραθερισμού. Τα ξαναζή στη σκέψι της την ώρα αυτή της επιστροφής, τώρα που, γυρίζοντας στο σπίτι της πόλεως, ανοίγει το χειμωνιάτικο έφοδισμό και την παίρνει η μυρωδιά του κλειστού χώρου και της ναφθαλίνης. Πώς ν' αποφυγή τη σκιά της μελαγχολίας;

— 'Αφηρημένη μου φαίνοσαι, παρατηρεί ο σύζυγος.
— Ναί, προσπαθώ να θυμηθώ που άφησα το κλειδί της βαλίστας μου, άπαντά εκείνη και κοκκινίζει για το ψέμα!

Π. ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ

ΑΛΜΑ

- ΟΙ ΣΤΕΡΕΩΤΕΡΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ NYLON
- ΟΙ ΩΡΑΙΟΤΕΡΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ
- ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΑΝΤΙΑ
- ΤΑ ΕΚΛΕΚΤΟΤΕΡΑ ΓΥΝ. ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ



ΣΤΟ "ΦΑΡΟ"
θα βρήτε πάντοτε τα έκλεκτοτερα είδη σε πλούσιες συλλογές και πραγματικά χαμηλές τιμές.

Κατάστημα Νεωτερισμών
"Ο ΦΑΡΟΣ"
Ε.Η.ΔΡΥΜΩΝΑΣ & ΣΙΑ
Σταδίου 57

Στο έρχόμενο τεύχος μας Η ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΕΞΟΡΜΗΣΙ του περιοδικού μας

"Ένα όμορφο μπουκέτο από καινούργια: εξαιρετικά θέματα που θα κοσμήσουν τις σελίδες του.

1ον

«Στά κύματα του πάθους»

"Ένα άριστουργηματικό μυθιστόρημα του διασήμου συγγραφέως ΦΙΛΙΠΠ ΓΟΥΑΪΛΑΥ, ασύγκριτο σε πλοκή. 'Η ιστορία μίας μικρής όρφανης που αγωνίζεται μόνη της εναντίον των σκοτεινών δυνάμεων του μίσους που την τριγυρίζουν. Το αγνό αίσθημα ενός κοριτσιού που ούτε ή φτώχεια κι' ή όρφάνια, αλλά ούτε και τα πλούτη μπόρεσαν να χαλάσουν την ώραία ψυχή της.

2ον

«ΤΟ ΚΙΤΡΙΝΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ!»

Της μεγάλης 'Αγγλίδος συγγραφέως ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ ΣΑΝΤΙΣ. "Ένα έρωτικό ρομάντσο ιδανικής όμορφιάς που διαδραματίζεται στις εξωτικές χώρες της μακρινής 'Ανατολής και στο οποίο περιγράφεται η πονεμένη ιστορία ενός μεγάλου έρωτα που καταλήγει στο μαρτύριο της αμφιβολίας. Είναι το πιο άραιο, το πιο ενδιαφέρον και το πιο συγκινητικό μυθιστόρημα που έχετε διαβάσει.

3ον

**«Ο ΕΞΩΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ
της χειμωνιάτικης μόδας»**

από τον οποίο θα μπορείτε να δρέψετε τα ωραιότερα λουλούδια που σας προσφέρουν οι Μαίτρι της Μόδας για τη χειμερινή περίοδο του 1950—51.

ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΗ — ΥΦΑΣΜΑΤΑ — ΦΟΥΣΤΑΝΙΑ — ΤΑΓΙΕΡ — ΠΑΝΟΦΟΡΙΑ — ΑΞΕΣΟΥΑΡ — ΚΑΠΕΛΛΑ, ΤΣΑΝΤΕΣ, ΓΑΝΤΙΑ, ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ — ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ — ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ

4ον

«Πώς να οργανώσετε και να διευδύνετε το σπίτι σας»

Μια άκρως ενδιαφέρουσα σειρά από μεθοδικά και επιστημονικά τακτοποιημένες ως και εξαιρετικά χρήσιμες συμβουλές για να οργανώσῃ η κάθε νοικοκυρά το σπίτι της.

5ον

Μια πρωτότυπη έρευνα που ενδιαφέρει όλους τους νέους που προκειται να ενώσουν τις τύχες των

«ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΘΗΤΕ ΣΗΜΕΡΑ»

"Ένα πλήρες ρεπορτάζ που απησχόλησεν δλόκληρη ομάδα συνεργατών μας. 'Ακριβείς πληροφορίες για τις νομικές διατυπώσεις και τα υλικά μέσα που χρειάζονται για να γίνη ένας γάμος σήμερα.

ΠΩΣ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙ ΚΟΣΤΙΖΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΔΕΙΕΣ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ — ΤΑ ΕΝΟΙΚΙΑ ΤΩΝ ΣΠΙΤΙΩΝ — ΤΑ ΕΠΙΠΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ, ΣΕ ΠΛΗΡΕΙΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΤΙΜΕΣ — ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟ «ΜΗΝΑ ΤΟΥ ΜΕΛΙΤΟΣ» ΚΑΙ ΤΙ ΕΞΟΔΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΜΟΝΗ.

ΣΤΟ ΕΡΧΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ, ΟΠΩΣ ΠΑΝΤΑ

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

στην εξυπηρέτησι της 'Ελληνίδας για όλα τα ζητήματα που την απασχολούν.



ΑΛΜΑ

- ΟΙ ΣΤΕΡΕΩΤΕΡΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ NYLON
- ΟΙ ΩΡΑΙΟΤΕΡΕΣ ΤΟΑΝΤΕΣ
- ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΑΝΤΙΑ
- ΤΑ ΕΚΛΕΚΤΟΤΕΡΑ ΓΥΝ. ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ

ΣΤΟ "ΦΑΡΟ"
θα βρήτε πάντοτε τα έκλε-
κτότερα είδη σε πλούσιες
συλλογές και πραγματικά
χαμηλές τιμές.

Κατάστημα Νεωτερισμών
"Ο ΦΑΡΟΣ"
Ε. Η. ΔΡΥΜΩΝΑΣ & ΣΙΑ
Σταδίου 57

ΕΤΟΣ 1ον. ΑΡ. 18. 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ. 1950 ΤΙΜΗ ΔΡΧ. 3.500

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

Διευθυντής Ε. Χ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ — Αρχισυντάκτης ΑΛ. ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΟΔΟΣ ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 1. — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλέφωνον 33.533
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ: ΟΔΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΡΙΘ. 5. — Τηλέφωνον 26.343

ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΗΣ ΕΥΑΣ

"Όταν επιστρέφουν

Μελαγχολία, βέβαια, την ώρα αυτή της επιστροφής από τον παραθερισμό. Τρεις μήνες ξεγνοιασιάς, κοντά στη φύση, μακριά από τις φροντίδες του σπιτιού, στη χάρι του νησιού, στη γαλήνη του βουνού, στη ζωηρότητα των πλαζ, στη ζωή του χωριού, ανάμεσα σε καλόκαρδους ανθρώπους, που σήμερα ο ένας σας καλεί στο σπίτι του, την επομένη ο άλλος σας φέρνει ροδάκινα κομμένα με τη δροσιά της αύρας απ' τη ροδακινιά του.

Κι' αν δε σας άρεσουν οι απλές τέψεις, αν προτιμήσατε από το μακρινό νησί τα παραθεριστικά κέντρα με τις μεγάλες φίρμες, είχατε πάλι εκεί την κοσμική σας ζωή, την τράπουλα, τις παλιές αθηναϊκές γνωριμιές, τις νέες που αποκτήσατε και που είναι πιο ενδιαφέρουσες από τις παλιές. Κι' έπειτα — να τα λέμε τώρα; — πέρα από την πόλι σας, σε απόστασι από το σπίτι και από τις συνήθειές σας, με την υπόκρουσι του κύματος και το θρόυσμα του πεύκου, περισσότερο αισθηματικό νοιώσατε τον εαυτό σας και είχατε στιγμές συγκινήσεων και κλονισμών που δεν τις δοκιμάζετε όσο μένετε στη μόνιμή σας στέγη.

Της στοιχίζει κάπως της κυρίας τώρα, που τα πρώτα σύννεφα του φθινοπώρου διαλύουν την καλοκαιρινή της ατμόσφαιρα. 'Η μελαγχολία του φθινοπώρου, μαζί με τη μελαγχολία που φέρνει η αλλαγή μιας καταστάσεως. Τέλος της άδειας για τις εργαζόμενες. 'Ενας μήνας στην έσοχη ήταν το όνειρο που επί έντεκα μήνες θεομαίνε την κυτέλλα του γραφείου. Αιματηρές οικονομίες για να εξασφαλίσουν τον άνετο παραθερισμό. Μπλουζάκια, φούστες, σόρτς, τουαλέτες, το ταγεράκι για τις βραδυνές δροσιές, το μαγιό, η ψάβα για τις έκδρομές, τα πρωίνα πεδία, μια μικρή προίκα που θα ξεδιπλωθή και θα επιδειχθή. Γιατί, τα κορίτσια και οι κυρίες των μεσαίων τάξεων, περισσότερη κοσμική δραστηριότητα αναπτύσσουν στην έσοχη παρά στην πόλι τους. 'Ιδίως όσες εργάζονται επαγγελματικά. 'Η περίοδος των διακοπών τους δίνει την ευχέρεια να προσεχτούν, να φροντίσουν για τον εαυτό τους, να καλλιεργήσουν ειθυλία. Είναι δε και το άλλο: το φούντωμα των ελπίδων για τον 'Υμέναιο. 'Ο Μέγας 'Αναμενόμενος. Ευκολότερος του είναι ο δρόμος της έσοχης, όπου γυναίκες και άντρες αποκτούν πιο ρομαντική διάθεσι. Λουσμένες με τ' άσημια του φεγγαριού, κάτω από τη σκιά μιας καρδιάς, στη ρίζα του πλατάνου, με το άρωμα του πεύκου, με το τραγούδι του τζιτζικα, με την υπόκρουσι του ανεμόμυλου που γυρίζει τα φτερά του, απαλύνεται η καρδιά και αποτυπώνεται στην πλάκα της τα έρωτικά έμβολα. Πόσες που ξεκίνησαν μόνες και επέστρεψαν στο μπράτσο του μνηστήρα από τον παραθερισμό τους... Γιατί να μη γίνη και σ' αυτήν; 'Εξωπλισμένη με όλα τα σύνεργα και τα δολώματα, πήρε το δρόμο της έσοχης. Γρήγορα που περνούν οι μέρες της άδειας! Κύλισαν οι έβδομάδες της. 'Ασυντρίφευτη καθώς πήγε, ασυντρίφευτη επιστρέφει για να σκύψη από αύριο στη γραφομηχανή της. Και θέλετε να μη την καλύψη η σκιά αυτή της μελαγχολίας που απλώνεται σ' ένα πρόσωπο ψημένο στην άρμη και στον ήλιο του Αιγαίου;

Και ποιά επιστρέφει χωρίς μια κάποια σκιά θλίψεως; 'Ο σύζυγος την περιμένει στο σπίτι της πόλεως. Μακροχρόνια συμβίωσι έχει μαράνει σε σημείο νεκρώσεως τον έρωτα. Δεν απόμεινε παρά η συνήθεια. 'Η ρουτίνα στη ζωή. 'Η αμοιβαία ανοχή.

Το καλοκαίρι τους χώρισε. Μόνη στην έσοχη και σε μια ηλικία τόσο ώριμη, ώστε να πλησιάση τη φθινοπωρινή. Θά είσατε άδικος αν βάλετε στο νου σας το κακό. Δεν υπάρχει κακό. Περιήγηση λειτουργεί το σύστημα της αυτοάμυνας της κυρίας. 'Ο αυτοσεβασμός όμως και η αυτοκυριαρχία της δεν έφθασαν σε σημείο να της στερήςουν τις συγκινήσεις εκείνες που δοκιμάζει μια ώριμη κυρία όταν δέχεται τις εκδηλώσεις του θαυμασμού και του πόθου. Φυσικά, δεν ανταποκρίθηκε. Κολακεύτηκε όμως τόσο από την πολιορκία... 'Ισως να ήρθαν και στιγμές κλονισμού. Μόνη, ανεξέλεγκτη, χωρίς την παρακολούθησι του συζύγου της, ελεύθερη στο δωμάτιο του ξενοδοχείου της... 'Ασφαλώς βάπαιξε το παιχνίδι της, θα διασκέδασε δίνοντας ελπίδες που δεν επρόκειτο να πραγματοποιήση. 'Η νοικοκυρεμένη ζωή της πόλεως δεν της δίνει πολλές ευκαιρίες σε τέτοια σπόρ. Περιορισμένος ο κύκλος. 'Η σοβαρότητα. Οι προχωρημένες ηλικίες. Τα πενηνταπέντε, τα εξήντα. 'Η παρέα των «καθώς πρέπει». 'Ο κ. καθηγητής, ο κ. πρόεδρος, ο στρατηγός... Τα είχε ξεχάσει στην άμεριμνησία του παραθερισμού. Τα ξαναζή στη σκέψι της την ώρα αυτή της επιστροφής, τώρα που, γυρίζοντας στο σπίτι της πόλεως, ανοίγει το χειμωνιάτικο εφοδισμό και την παίρνει η μυρωδιά του κλειστού χώρου και της νοσταλγίας. Πώς ν' αποφυγή τη σκιά της μελαγχολίας;

— 'Αφηρημένη μου φαίνεσαι, παρατηρεί ο σύζυγος.
— Ναί, προσπαθώ να θυμηθώ που άφησα το κλειδί της βαλίτσας μου, άπαντά εκείνη και κοκκινίζει για το ψέμα!

Π. ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ

Στο έρχόμενο τεύχος μας Η ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΕΞΟΡΜΗΣΙ του περιοδικού μας

"Ένα όμορφο μπουκέτο από καινούργια εξαιρετικά θέματα που θα κοσμήσουν τις σελίδες του.

1ον

«Στα κύματα του πάθους»

"Ένα άριστουργηματικό μυθιστόρημα του διασήμου συγγραφέως ΦΙΛΙΠΠ ΓΟΥΑΪΛΟΥ, ασύγκριτο σε πλοκή.

"Η ιστορία μιας μικρής όρφανης που αγωνίζεται μόνη της εναντίον των σκοτεινών δυνάμεων του μίσους που την τριγυρίζουν. Το άγνο αίσθημα ενός κοριτσιού που ούτε ή φτώχεια κι' ή όρφανία, αλλά ούτε και τα πλούτη μπόρεσαν να χαλάσουν την ωραία ψυχή της.

2ον

«ΤΟ ΚΙΤΡΙΝΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ!»

Της μεγάλης 'Αγγλίδος συγγραφέως ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ ΣΑΝΤΙΣ. "Ένα έρωτικό ρομάντσο ιδανικής όμορφιάς που διαδραματίζεται στις εξωτικές χώρες της μακρινής 'Ανατολής και στο οποίο περιγράφεται η πονεμένη ιστορία ενός μεγάλου έρωτα που καταλήγει στο μαρτύριο της αμφιβολίας. Είναι το πιο ωραίο, το πιο ενδιαφέρον και το πιο συγκινητικό μυθιστόρημα που έχετε διαβάσει.

3ον

«Ο ΕΞΩΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ της χειμωνιάτικης μόδας»

από τον οποίο θα μπορέσετε να δρέψετε τα ωραιότερα λουλούδια που σας προσφέρουν οι Μαίτρι της Μόδας για τη χειμερινή περίοδο του 1950—51.

ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΗ — ΥΦΑΣΜΑΤΑ — ΦΟΥΣΤΑΝΙΑ — ΤΑΓΙΕΡ — ΠΑΝΛΟΦΟΡΙΑ — ΑΞΕΣΟΥΑΡ — ΚΑΠΕΛΛΑ, ΤΣΑΝΤΕΣ, ΓΑΝΤΙΑ, ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ — ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ — ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ

4ον

«Πώς να οργανώσετε και να διευθύνετε το σπίτι σας»

Μιά άκρως ενδιαφέρουσα σειρά από μεθοδικά και επιστημονικά τακτοποιημένες ως και εξαιρετικά χρήσιμες συμβουλές για να οργανώση η κάθε νοικοκυρά το σπίτι της.

5ον

Μιά πρωτότυπη έρευνα που ενδιαφέρει όλους τους νέους που πρόκειται να ενώσουν τις τύχες των

«ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΘΗΤΕ ΣΗΜΕΡΑ»

"Ένα πλήρες ρεπορτάζ που απησχόλησεν ολόκληρη ομάδα συνεργατών μας. 'Ακριβείς πληροφορίες για τις νομικές διατυπώσεις και τα υλικά μέσα που χρειάζονται για να γίνη ένας γάμος σήμερα.

ΠΩΣ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙ ΚΟΣΤΙΖΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΔΕΙΕΣ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ. — ΤΑ ΕΝΟΙΚΙΑ ΤΩΝ ΣΠΙΤΙΩΝ. — ΤΑ ΕΠΙΠΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ, ΣΕ ΠΛΗΡΕΙΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΤΙΜΕΣ — ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟ «ΜΗΝΑ ΤΟΥ ΜΕΛΙΤΟΣ» ΚΑΙ ΤΙ ΕΞΟΔΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΜΟΝΗ.

ΣΤΟ ΕΡΧΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ, ΟΠΩΣ ΠΑΝΤΑ

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

στην εξυπηρέτησι της 'Ελληνίδος για όλα τα ζητήματα που την απασχολούν.

Εμείς κι' Έσείς

ΓΑ ΝΕΑ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ ΜΑΣ

ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ υπεύθυνα στις αναγνώστρίδες μας να παρακολουθήσουν από το ερχόμενο τεύχος τα δύο νέα μυθιστορήματά μας «Στά κύματα του πάθους» και «Το κίτρινο λουλούδι». Πρόκειται για δύο εξαιρετικά αναγνώσματα που θα σας γοητεύσουν. Είναι πλούσια σε φαντασία, σε ωραία αισθήματα και σε ζωηρή συγκίνηση. 'Αλλά και η πλοκή του καθενός από αυτά είναι κάτι που θα κεντήσει το ενδιαφέρον σας στο ύψιστο σημείο. Θα το διαπιστώσετε αυτό από την πρώτη κι' όλης συνέχεια.

*
«Ο εξωτικός κήπος της χειμωνιάτικης μόδας» είναι ένα ρεπορτάζ που ίσως για πρώτη φορά δημοσιεύεται σε ελληνικό περιοδικό. Είναι γνωστό ότι η 'Ελληνίδα έχει ανεπτυγμένο σε μεγάλο βαθμό το αίσθημα της φιλοκαλίας και της αισθητικής. 'Η έρευνά μας, λοιπόν, αυτή έχει σκοπό να την βοηθήσει στο ν' αποκτήσει μια γενική ιδέα της σημερινής μόδας και να προσαρμόσει στον εαυτό της κάθε τι που την ενδιαφέρει. Το κείμενο, που θα καταλάβει αρκετό χώρο, θα είναι πλούσιον με εικόνες και σχέδια για την πλήρη διαφώτιση της αναγνώστριάς. Δεν ξέρουμε αν ως σήμερα υπήρξε άλλο περιοδικό που να φροντίσει να την κατατοπίσει σωστά σ' ένα ενδιαφέροντα τομέα της ζωής της. Θα αφήσουμε να κρίνετε μόνες σας αν σ' αυτό το σημείο το περιοδικό μας σας εξυπηρετεί.

*
«Τί χρειάζεται για να παντρευτείτε σήμερα». Νά ένα ερώτημα που δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ενδιαφέρει ένα μεγάλο μέρος των χιλιάδων αναγνώστριάς μας. Οι σκληρές συνθήκες της εποχής που περνάμε, έκαναν ώστε αυτό που άλλοτε ήταν ένας εύτυχισμένος σταθμός στην ιστορία μιας γυναίκας, να είναι σήμερα μια πηγή αγωνιών και προβλημάτων. 'Η ζωή, όμως, ακολουθεί το δρόμο της και ο άνθρωπος τα περπατάει. 'Ετσι κάθε κορίτσι αποδέχεται σε μια εύτυχισμένη τύχη, ανεξάρτητα από τα εμπόδια και τις δυσκολίες που παρεμβάλλονται. Προσφέρουμε, λοιπόν, σ' όλες από τις αναγνώστρίδες μας πρόκειται να σταθούν με τον αγαπημένο τους μπροστά στο δωμάτιο του 'Υμεναίου μια μικρή συμβολή στη λύση των δυσκολιών προβλημάτων που πηγάζουν από την ένωση δύο ανθρώπων που πρόκειται να δημιουργήσουν δικό τους σπιτικό.

*
'Ιδού όμως και τα επακόλουθα του γάμου. 'Η γυναίκα αναλαμβάνει νέα καθήκοντα, που απαιτούν πλήρη γνώση των ζητημάτων που πρόκειται να την απασχολήσουν στην καινούργια της ζωή. Το νοικοκυριό δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση, όπως ίσως νομίζουν πολλοί άνδρες. 'Από επιτυχία επίδοσι της γυναίκας στο νοικοκυριό εξαρτάται πολλές φορές και η ευτυχία του σπιτιού. 'Η σειρά λοιπόν αυτή που προσφέρουμε με τον τίτλο: «Πώς θα οργανώσετε και θα διευθύνετε το σπίτι σας», πιστεύουμε ότι θα είναι ένα πολύτιμο βοήθημα στη γυναίκα που πρόκειται ν' αποδυθεί σ' έναν ωραίο αλλά και τραχύ αγώνα.

ΜΙΑ ΣΥΣΤΑΣΙ

ΕΧΟΥΜΕ να κάνουμε μια σύσταση στις αναγνώστριδες που μας γράφουν: Να κατευθύνουν τα γράμματά τους ακριβώς εκεί που πρέπει, ανάλογα με το ζήτημα που τις απασχολεί. Γιατί συμβαίνει τοιούτο το περίεργο: 'Η δνις Τόνυ Μπράτσου να παίρνει πολλές φορές γράμματα που θα έπρεπε ν' απευθυνθούν στο Γυναικολόγο, ή

Το «Ρωύτερ» της γειτονιάς

Ιαπούτσι άπ' τον τόπο σου

«Ο κόσμος το έχει τούμπανο κι' εμείς κρυφά καμάρι. 'Η 'Αμαλία ετοιμάζεται να πάει στην 'Αμερική. Κι' η μάνα της, η κυρά Βαγγελιώ το έχει μυστικό. Τι φοβάται; Μήπως πιάσουμε το γαμπρό και του πούμε πως έχει πηδήσει ένα σωρό παλούκια; Τι με νοιάζει έμένα τι κάνει ο άλλος.

«Αν ήμουνα καμιά κουτσμπολά θα έπιανα το χριστιανό και θα του άνοιγα τα γκαθά του για να δη που ποει να πέση. 'Αλλά εγώ δεν έχω ορε-ξι για τέτοια πράγματα. 'Αλλωστε άμα δεν βρισκόντουσαν και κάτι κουνη-μένοι Μπουκλήδες πώς θα δολευόν-τουσαν μερικές ουρλουούδες. 'Οχι όμως και να μη μάς καταδέχεται η κυ-ρά Βαγγελιώ και σήκωσε τη μύτη της σά να της έπεσε ο πρώτος άριμος του λαχείου. Χαράς το γαμπρό! 'Ε-γώ όμως δεν κρατήθηκα. Συχαίνουμαι το κουτσμπολιό, αλλά δε θέλω να με πιάνουνε και κορόϊδο. Γι' αυτό, ό-ταν την είδα προχτές στο μπακάλη που είχε πάει να πάρη τη ζάχαρη, τη ρώτησα:

— Καλορίζικα... Νά ζήσουνε.
— 'Εκείνη έκανε τάχατες πώς δεν κα-ταλαβαίνει.
— Τί καλέ; Τρέχει τίποτα;
— 'Ε, όχι να το έχης κρυφά κι' ά-πό μένα κυρά Βαγγελιώ μου. Νομί-ζεις πώς δεν τά ξέρω. Τά ξέρω και τά

παραξέρω και χάρηκα πολύ γιατί η 'Αμαλία σου είναι τύπος και υπο-γραμμός και της άξιζε μια καλή τύ-χη. Μάρτυς μου ο Θεός πόσο χά-ρηκα...
Τότε άρχισε να μου λέν το πώς και τί.

— Ξέρεις, στα έμπιστεύουμαι έσέ-να κυρά Εύλαλία μου, έπειδη είσαι νοικοκυρά γυναίκα και δε σ' άρέσουνε οι κουτσμπολιές. Ναι, την άρραδύ-νιασα μ' έναν 'Αμερικάνο, καλό παιδί και πολύ πλούσιο. 'Εχει πετρέλαιο δικά του. 'Εκεί που ήτανε στο Τσικά-γο όλες οι γυναίκες τον κυνηγούσανε για γαμπρό ένεκα που είναι ωραίος άντρας. 'Αλλά αυτός ήθελε να πάρη γυναίκα άπ' την πατρίδα έπειδη εδώ είναι ξεβγαλτά τα κορίτσια. Παπού-τσι άπ' τον τόπο σου κι' άς είν και μπαλωμένο λείει...

Τί να πής! «Οτι ο γαμ-πρός είναι εξηντάρης κι' έ-χει ξένα δόντια; 'Οτι δου-λεύει λάντζα που πάει κα-πνός; Αυτά δά τα μάθαμε από πατριώτες του. 'Αλλά τί με νοιάζει έμένα; 'Αν ήμου-να καμιά κουτσμπολά θα τον έπιανα και θα τούλεγα ότι το παπούτσι που παίρνει είναι... μπαλωμένο γιατί στην κατοχή έρριξε δυο παι-δια. 'Αλλά εγώ δεν λέω τέ-τοια πράγματα γιατί δεν μ' άρέσε το κουτσμπολιό. Θε-ός φυλάξοι.

«Η κυρία ΕΥΛΑΛΙΑ



στη Μυρτώ, και η Σύνταξι να παίρνη γράμματα, στα όποια θα έπρεπε ν' άπαν-τήση ο Νευρολόγος. Βέβαια η άρμόδια ύπηρεσία του περιοδικού ξεκαθαρίζει τα πράγματα και παραπέμπει το κάθε γράμ-μα στον άρμόδιο ν' απαντήσει, αλλά προ-τιμότερο θα ήταν, για το συμφέρον των ί-διων των αναγνώστριάς, να κάνουν ό,τι γράφουμε στην άρχή του σημειώματος αυ-τού.

ΜΙΑ ΣΧΟΛΗ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩΣ πληροφορούμεθα ότι Ι-δρύθηκε και λειτουργεί εις την όδον Νοταρά 15 'Ανωτέρα 'Επαγγελματική και Τεχνική Σχολή Καλλιτεχνών και Τεχνικών του Κινηματογράφου, έγκεκριμένη από το Κράτος. Το διδακτικό προσωπικό της Σχολής αυτής αποτελείται από σκηνοθέ-τες, όπερατέρ, μακιγιέρ κλπ. Οι σπουδα-στές θα διδάσκονται ιστορία του κινηματο-γράφου, κινηματογραφολογία, κινηματο-γραφική κριτική, μακιγιαζ, ιστορία τέχνης, ρυθμική γυμναστική, χορό, υποκριτική, φωτοχημεία, μηχανολογία, κινηματογραφι-κή σκηνοθεσία κλπ. 'Η Σχολή της όδου Νοταρά, με τα τεχνικά μέσα λήψης και προβολής που έχει στο πρόγραμμά της, θ' αποτελέση την άπαρχή μιας πραγμα-τικής προωθήσεως στον τόσο καθυστερη-μένο ελληνικό κινηματογράφο, έναντι του γίγαντος αντίπαλου του του 'Εξωτερικού. Θά δώση σ' αυτόν τόσο κατηχημένους σκηνοθέτες και ήθοποιούς, όσο και όπερα-τέρ και τεχνικούς, οι όποιοι, έλπίζεται ότι θ' άπαλλάξουν πολύ σύντομα τον ελληνικό κινηματογράφο από τις προχειρότητες και τους πειραματικούς αυτοσχεδισμούς.

ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΡΡΩΣΤΟ

ΕΙΝΑΙ γνωστά τα αισθήματα φιλαλλη-λίας και γενναίωσης που διακρί-νουν τον 'Ελληνα. 'Αν το λέμε αυτό, δεν το κάνουμε για να εξάρουμε για άλλη μια φορά πράγματα γνωστά, αλλά για να δώ-σουμε την εύκαιρία σε όσους θά ήθελαν, να δώσουν διέξοδο στα οίλιαίθωρα αι-

σθήματά τους και να βοηθήσουν έναν ά-τυχο νέο που βρίσκεται χρόνια όλόκληρα στο κρεβάτι, χτυπημένος από μια σκλη-ρή άρρώστεια. Δεν ζητά τίποτε άλλο από μερικά βιβλία και λίγα λόγια παρηγο-ρίας. 'Η διεύθυνσίς του είναι: 'Εμμ. Κου-ρουπάκη. Πλάκα Μεραμβέλου, Κρήτην.

ΟΙ ΕΙΚΟΝΕΣ των έξωφύλλων μας

ΕΜΠΡΟΣΘΟΦΥΛΛΟ :

Κομψότατο ταγιεράκι της εποχής από μαρόν μαλακό μάλλινο ύφασμα, με μον-τέρνα μεγάλα στρογγυλά πέτα. 'Η φού-στα είναι σκέτη με μια ραφή έμπρός και μια όπισω.

ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ :

Τά άδιάδροχα έφέτος γίνονται στον τύ-πο των επανωφοριών με μονόχρωμα γυα-λιστά ή με καρδ σατέν, ή ταφτά.

ΣΥΝΑΡΟΜΑΙ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ:

ΕΤΗΣΙΑ Δρχ. 100.000
ΕΞΑΜΗΝΟΣ » 50.000
ΤΡΙΜΗΝΟΣ » 25.000

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ (έτησια):

Λίραι 'Αγγλίας 3.0.0
Δολάρια »

Η γραμμή της μόδας

Ο ΘΡΙΑΜΒΟΣ ΤΗΣ ΛΟΞΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ

Της Γαλλίδος δημοσιογράφου Ζαντίν

ΜΠΟΡΟΥΜΕ σήμερα πιά να έχουμε μια γενική αντίληψη για τις τάσεις της φθινοπωρινής μόδας του 1950. Δεν μπο-ρούμε να μιλήσουμε για επανάσταση, άλ-λα μονάχα για εξέλιξη. Κι' αυτό γιατί ό-σο και αν παραλλάξη η σημερινή γραμμή της μόδας δεν είναι ωστόσο όλότελα δια-φορετική από τη μόδα της προηγούμενης σαιζόν. Στο σύνολο υπάρχει πάντα η έ-πιθυμία να μένη το σώμα χυτό και η γραμ-μή να εξακολουθή να είναι ίσια. Κάθε ρα-πτικός όικος έχει λοιπόν νεωτερίσει πά-νω σ' αυτό το θέμα της ευθείας.

'Εκείνη που θριαμβεύει εξαιρετικά ώ-στόσο είναι η λοξή γραμμή. Γίνεται ή με-πιετακία ή με κοψίματα που δημιουργούν πάνω στο ίδιο φόρεμα μια λοξή κίνηση. Μερικές φορές χρησιμοποιείται λοξά και το ίδιο το ύφασμα που υπογραμμίζει έτσι την κίνηση και την κλίσι προς το λοξό.

'Εξ άλλου, πολλά ραπτικά σπίτια έ-χουν εγκαταλείψει το πολύ φάρδος. 'Ο Κριστιάν Ντιόρ παρουσιάζει πολλά μον-τέλα που πλατύνουν από τη μέση και κάτω ή που φαίνονται να πλατύνουν με μια διπλή φούστα, ενώ δεν αφήνουν καμ-μάν άνεσι στο βάδισμα της γυναίκας, γιατί ένα φουρό, λίγο φαρδύτερο από τη φαρδεια τουνίκα σφίγγει το σύνολο. Στα μοντέλα του Φάβ, η γραμμή μένει ί-σια. Ο ίδιος την ώνόμασε: «γραμμή κο-λώνας». 'Αφίνει όμως τις δυο τάσεις να προσεγγίζουν στις βραδυνές τουαλέτες και παρουσιάζει φορέματα που περιβάλ-λουν χυτά τη σιλουέτα ενώ άλλα φαρ-δαίνουν και ανοίγουν τόσο στο χορό ό-σο και στο βάδισμα.

Τα μοντέλα του όικου Κάρβεν είναι έμπνευσμένα από την 'Ασία και οι τουνί-κες δημιουργούν κίνηση ίσια και άπλωτη ταυτοχρόνως. 'Η γραμμή του «λαντέρνα» θέλει στενές περιφέρειες και φούστες που ανοίγουν σαν πέταλο λουλουδιού από το γόνατο και κάτω.

Στον 'Αλουν, η μονοτονία της ίσιας γραμμής σπάει προς τα κάτω, με ένα είδος δεντάλιας από ύφασμα. Και στα δικά του μοντέλα επίσης παρατηρείται η ίδια μονομαχία ανάμεσα στο πλατύ βρα-δυνό και στο στενό βραδυνό φόρεμα.

Τά μαγιόκι είναι άλλο ένα στρατηγικό σημείο της σημερινής μόδας. Μερικοί ρά-φτες, ένας από τους όποιους ο Ντιόρ, θέ-λουν ακόμη κατεβαστούς ώμους. 'Αντίθε-τα, ο Φάβ προλέγει τα κολλητά μαγιόκι. 'Αλλοι τά θέλουν ντραπαριστά, χυτά στους ώμους, φαρδεια ίσαμε τον άγκώνα, σ' ένα στύλ που θυμίζει τα φουσκάτα έ-πάνω μαγιόκια των γιαγιάδων μας. Πολ-λά μαγιόκια είναι κιμονό, άλλα ραγκλάν. 'Αλλά το ραγκλάν τους τονίζει πολύ τον ώμο και δεν άφαιρεί καθόλου από το σύ-νολο τη φυσική γραμμή του.

Όσον άφορά τους γιακάδες, έχουν χά-σει τη σημασία τους. Τά μικρά ρεβέρ στα ταγιέρ δεν υπάρχουν πιά. Προτιμούν αντί γι' αυτά ένα μικρό γιακαδάκι, που δεν είναι σαν το στρογγυλό γιακαδάκι άλά Κλωντίν, άλλά άρχίζει ψηλότερα στο λαιμό και εφάρμύζει με πολύ μεγάλη προσοχή. 'Η ίδια τάσι παρατηρείται και στα μαντά. Όσο για τά βραδυνά φορέ-ματα, πολλά δεν έχουν επωλέτες ή μάλ-λον έχουν μια επωλέτα. 'Αλλοτε το φό-ρεμα συγκρατείται μ' ένα είδος δεσμά-τος πίσω στο λαιμό. Τό δέσιμο αυτό, στα μοντέλα του Ντιόρ είναι στερεωμένο σε γάντια εξαιρετικά μακρυά που κατα-λήγουν σε μύτη.

Τά κοροάζ στο σύνολό τους είναι ακό-



«Από τ' άριστερά προς τα δεξιά. 'Επάνω σει-ρά. Γ ι α τ ό π ρ ω τ ό : Ζ. ΦΑΘ: σύνολο από μάλλινο ύφασμα και καστόρι. ΕΡΜΕΣ: φόρεμα ά-πό γκριζό λαινά. ΠΑΤΟΥ: Μαντό καντριγιέ πρ-άσινο και κίτρινο.
Μεσαία σειρά. Γ ι α τ ό ά π ό ε υ ρ ε μ α : ΠΑΤΟΥ: Γκριζό φόρεμα με κάπα από δέρμα έλα-

φισύ. Ζ. ΦΑΘ: φόρεμα από μπλε μεταξωτό. Ζ. ΛΕΚΟΝΤ: Τρία — τέταρτα, από λαινάς και α-στράκον.

Κάτω σειρά. Γ ι α τ ό κ ο κ τ έ λ ι : ΝΤΙ-ΟΡ: φόρεμα από μαύρο γκριζοκράιν. ΝΙΝΑ ΡΙΚΙ: ταγιέρ από λαινάς και άστράκον. Ζ. ΜΟΝΤΑΙΝ: μαντό από δελουδο και γούνα ρενά.

μη έφαρμοστά. Περιβάλλουν χυτά το σώ-μα και κομπάζουν συχνά λοξά, σε σχήμα θυρεού και πολύ συχνότερα κατά τρόπο ά-σύμμετρο σε σχέση με τη φούστα. Πολλά κεντήματα υπάρχουν στα μοντέλα πολλών ραπτικών όίκων. 'Η μέση εξακολουθεί να είναι στενή και σφιγμένη.

Όσο για τις φούστες, αυτές γνωρί-ζουν σήμερα μεγάλη ποικιλία. 'Αλλες εί-ναι στενές, κάτω από πολύ μακρυές μπά-σκες και πλατύνουν σαν «μυγκές», δηλαδή αρκετά χαμηλά. 'Αλλες φούστες είναι σαν άδράχτια. 'Αλλες, σπανιότερα, έχουν ποφ και τυλιχτά ντραπαρισματα.

Τό μήκος μένει αίσθητά το ίδιο με την προηγούμενη σαιζόν με μια τάσι να μα-κρύνη έλαφρά.

Τά ύφασματα διαφέρουν άρκετά ό-πως είναι φυσικό από τά άνοιξιάτικα. Διαφέρουν όμως με την έννοια ότι δεν ά-γαπούν πιά τά λεπτά, σφιχτά και ξερά ύφασματα, αλλά τά χονδρά, τά πυκνύ-φασμένα, τά χνουδάτα. Τά μεγαλύτερα έρίαμβο σημειώνουν τά δελούρ ντε λαιή.

τά μαλακά και άπαλά ντρα, μερικές φα-νέλλες, όλη ή σειρά από τά τουήντ, τά ζερσεύ και για τά άμπιγιέ το κεντημένο δελουδο, το σατέν, τά φαίγ και οι τα-σιφάδες, που όταν ανακατευθούν με μαλ-λί άποκτούν βάρος και γίνονται πιά μα-λακόι. 'Αλλά τό ύφασμα που θά βασιστέ-ση έφέτος είναι τού δελουδο. Θριαμβεύει τό άπόγευμα στα φορέματα και στα μαντά. Θριαμβεύει άκόμη περισσότερο τό βράδυ. Θά φορεθί στα πιά χτυπητά χρώ-ματα. Τά προτιμούν όμως, όπως έξ έλ-λου, και τά μάλλινα τό κόκκινο, όιολίν, που θά είναι ή μεγάλη νουβωτέ της σαι-ζόν. Στη σφαίρα του χρώματος, πιά με τό διολε που αναφέραμε θά φορεθί τό μαύρο πιστοιαυτό, τό μαύρο, τό γκριζό, τό μαρόν κι' ένα κιτρινοπράσινο χρώμα. Για τό βράδυ, μαζί με τά σταχτιά χρώ-ματα θά φορεθί τό ροζ, τού παλιού χρυσού, ή σειρά των τόνων του παλιού χρυσού, τού έκάιγ, τού γκριφου, τού πράσινου, τού φυσικού και τού πράσινου της έλάς.

ZANTIN

ΑΙ ΑΔΕΛΦΑΙ ΝΟΣΟΚΟΜΟΙ

“Ένα κατ’ έξοχήν κοινωνικό έπάγγελμα πού προσφέρει άνεκτίμητες υπηρεσίες στον άνθρωπο

ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΑΡΡΩΣΤΟ, ΣΤΟ ΣΑΚΑΤΕΜΕΝΟ, ΣΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ, ΣΤΟΝ ΒΑΣΑΝΙΣΜΕΝΟ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ, Η ΑΔΕΛΦΗ ΝΟΣΟΚΟΜΟΣ, ΣΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΜΗΤΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΔΩΣΗ ΤΟ ΚΟΥΡΑΓΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ. ΟΙ ΠΙΟ ΕΥΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΕΤΕΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ, Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ, Ο ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΣΤΟΡΓΗ, Η ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΑΥΤΟΘΥΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΜΦΥΤΗ ΚΛΙΣΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΩΝ ΠΛΑΣΜΑΤΩΝ, ΕΚΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ, Σ’ ΟΛΟ ΤΟ ΑΠΛΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΕΙΟ.

Υπάρχουν έπαγγέλματα και έπαγγέλματα. Άλλα, πού έχουν για αντικείμενό τους την άσχημη ύλη και άλλα, πού έχουν για αντικείμενό τους τον άνθρωπο. Και τα πρώτα και τα δεύτερα, σ’ ένα σκοπό άποδίδουν: στο πώς να κάνουν τη ζωή μας πιο άνετη, πιο πολιτισμένη, πιο ευχάριστη. Δεν μπορούμε όμως να πούμε πως μέσα στην ψυχή μας βρίσκουν όλα την ίδια τοποθέτησι. Δεν βλέπουμε με το ίδιο μάτι τον τσαγκάρη πού μας φτιάχνει το παπούτσι και το γιατρό πού εξετάζει το σώμα μας, την υγεία μας, τη ζωή μας την ίδια. Για τον καθένα υπάρχει μία διαθεσίμια, ανάλογα με τον ανεπαίσθητο ή έντονο αντίκτυπο πού έχει η εργασία του στην ύπαρξή μας. Και τα συναισθηματικά μας έχουν μία κλίμακα. Από το απλό ενδιαφέρον και τη συμπάθεια για την πρώτη περίπτωση, έως την απεριόριστη εκτίμησι και τον απόλυτο σεβασμό για τη δεύτερη.

Ακριβώς σ’ αυτή τη δεύτερη περίπτωση ανήκει και το έπάγγελμα της έρευνάς μας. Πρόκειται για τις “Αδελφές Νοσοκόμες. Τη σιωπηλή, την άκουραστη αυτή φάλαγγα των 7.000 περίπου “Ελληνίδων, πού πλαισιώνουν τα κρατικά, δηματικά και ιδιωτικά νοσηλευτικά ιδρύματα της χώρας μας. Είναι ένα έπαγγελμα πού ταιριάζει στον ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο της γυναίκας. Πού μπορεί μέσα σ’ αυτό να άνθισουν και να αποκτήσουν τόν ευγενικό τους άρωμα όλες οι αρετές της: η συμπόνια, η αγάπη, η στοργή, ο αλτρουϊσμός, η απεριόριστη αυτοθυσία της, η έμφυτη ροπή της προς την εξυπηρέτησι των ασθενών και αδύναμων πλάσματος. Γι’ αυτό και κυριάρχησε σ’ αυτό, όσο σε κανένα άλλο. Και της αξίζει.

Σκεφθήκατε ποτέ πώς θάτανε ο θάλαμος ενός νοσοκομείου ή μιας κλινικής δίχως τη σμενή, τη γελαστή—παρά τις τυχόν άτομικές πίκρες—παρουσία της αδελφής νοσοκόμου; Σωστή κλάσι. “Ένας προβάλλοντας για την... άλλη ζωή “Ο πονεμένος άσθενής, ή φαρμακωμένη άρρωστη, πού βρίσκονται σ’ ένα διαρκή πόλεμο με την άρρώστεια και τον θάνατο, πού χρειάζονται βοήθεια και κουράγιο, πού

θέλουν κάπου ν’ άκουμπήσουν, τόν πόνο και τις άνησυχίες τους, πού θέλουν ν’ άκούσουν δυο λόγια παρηγόριας, έλπίδας και θάρρους, δεν θάχανε πού να στρέψουν τα μάτια και το νού τους, παρά μόνο πάνω στη σιωπηλή λευκότητα των τοίχων και στη μεταλλική σκληρότητα των λατρικών εργαλείων. Και τότε ή μόνωσι και ή αποθάρρυνσι θά σκέπαζε τις καρδιές. Κι αν αυτά δεν ώδηγούσαν προς την καταστροφή, θά έκαναν πάντως πιδό οδυνηρή την πορεία της άρρώστειας. Γιατί, όπως πολύ σωστά μου είπε μία προϊσταμένη αδελφή νοσοκόμος μιας από τις καλύτερες κλινικές της περιοχής πρωτεύουσας, δεν υπάρχουν άρρώστειες αλλά άρρωστοι. “Ο καθένας με τις ιδιοτροπίες του, τις ψυχώσεις του και τον δικό του έσωτερικό κόσμο. Πρέπει να έμβυθύνει στον άρρωστο σου, να τον ψυχολογήσεις και να του φερθής ανάλογα. Σε άλλον χρειάζεται το μάλωμα και σε άλλον το χάδι.

Σαν άγγελος λοιπόν έλπίδας και σωτηρίας, ή αδελφή νοσοκόμος, θερμαίνει με την παρουσία της το περιβάλλον μέσα στο όποιον εργάζεται και μοιχεί. Και δεν είναι άστοχη ή όνομασία της “αδελφής νοσοκόμου” πού της έδόθη. Γιατί μόνον μία πραγματική αδελφή θά μπορούσε να προσφέρει στον άδελφό της, τις υπηρεσίες και τις φροντίδες πού προσφέρει ή αδελφή νοσοκόμος στους νοσηλευόμενους. Ξένους συγγενικά προς αυτήν. Μπορούμε μάλιστα άδιστάκτα να πούμε, ότι ή αδελφή νοσοκόμος ανταποκρίνεται κάπως παραπάνω από μία πραγματική αδελφή μία πού έπικτείνονται οι φροντίδες της σε τρεις πού πολύ λίγες πραγματικές αδελφές θά μπορούσαν να ανταποκριθούν. . .

Πως λοιπόν η αγάπη και ή συμπαισία μας να μη στοίχειται σ’ αυτές τις γυναίκες, πού έτρεξαν για σκοπό τους τη στοργική συμπάρστασι τους στις πονεμένες ώρες της ζωής μας; Τό έπάγγελμα της νοσοκόμου είναι κάπως ιδιόμορφο. Δεν είναι σαν πολλά άλλα έπαγγέλματα, μέσα στα όποια καλούνται όλοι οι άνθρωποι τύποι και οι κακοί και οι επιδέξιοι και οι μέτριοι και οι θαρραλέοι και οι δειλοί. “Εδώ χρειάζεται πρώτα-πρώτα ψυχικό σθένος. Χρειάζεται δουλειές μέσα στο σωματικό και ψυχικό άλγος, στην άρρώστεια, στο μικρόβιο. “Ακούς τό βουγγήτο και τό λυγμό, βλέπεις την άγωνία ή τη σάπιασμένη και πριονισμένη σάρκα, αντίκρύξεις την τρέλλα και τον θάνατο. Και νευρά πρέπει να χεις γερά και καρδιά μεγάλη και πρό παντός αυτοθυσία. Οι φοβηταίρηδες δεν έχουν περρασι εδώ. “Εκείνοι πού ζυγιάζουν η ζωή τους, πού τρέμουν το μικρόβιο

—Στις περισσότερες δουλειές και καθ- νας μπορεί να τα παρατήσει και να φύγ- η να μη δεχθή μία εργασία. Για μας— μου λέγει μία αδελφή νοσοκόμος με είκο- σάχρονη ύπηρεσία — δεν χωράει το “δεν μπορώ”, δεν χωράει άνοησι. Είμεθα σαν στρατιώτες. Όταν διαταχθούμε να πάμε σε μία περιοχή για την καταστολή μιας επιδημίας, πρέπει να πάμε. Και πηγαί- νουμε τηρώντας τόν όρκο πού δώσαμε στο Θεό και στην Κοινωνία. Πόλεμος είναι κι αυτός και ή άρνησι ύπηρεσίας σημαίνει στρατοδικείο. Μά δεν βρέθηκαν νοσοκόμες να παραπεμφθούν σε τέτοια εστρατοδι- κείας, δηλαδή να τιμωρηθούν και να τους αφαιρεθώ το δίπλωμα άσκήσεως έπαγγέλ- ματος.

Δεν είναι εύκολη ή δουλειά της νοσο- κόμου. Είναι μία εργασία πού δεν ζυγι- ζεται. Κουράζει ψυχικά και σωματικά.

Πρέπει να είναι κανείς προικισμένος με πολλά προτερήματα και προσόντα για να ανταποκριθώ. “Ο καθηγητής του Πανεπι- στημίου “Αθηνών κ. Τσ. “Ανδριανός λέ- γει ότι ή νοσοκόμος πρέπει να έχη νοη- μούση, μνήμη και φυσική ευχέρεια. Να παρακολουθώ, να αντίλαμβάνεται έγκαιρα τις παρουσιάζόμενες άνωμαλίες και επι- πλοκές του άσθενούς και να ένεργη γρή- γορα. Να έχη γενναιοδωρία, ψυχραιμία και άφοβία. Να είναι στο έπακρον καθαρή και να έχη τάξι και έξωτερική ευπρέπεια. Να είναι ειλικρινής, εύσυνείδητος και φιλαλή- θης. “Αν δεν πη όλη την αλήθεια στο για- ττρό, μπορεί να τόν αποπλανήσθ από τη σωστή διάγνωση. Πρέπει να είναι τιμία γιατί πολλές φορές παραβίνουν στα χέρια της για φύλαξι οι άσθενείς κομήματα και ένθυμήματα των λατρευτών τους άναμνη- σεων. Να είναι έχέμυθος. Παντού όπου βρε- σκεται άκούει και βλέπει πολλά μυστικά άναφερόμενα στην οικγενειακή ζωή του άσθενούς και συνδεόμενα πολλές φορές με την αίτια από την όποία προήλθεν ή άρ- ρώστεια. “Η άποκάλυψι αυτών των μυστι- κών μπορεί να κλονίσθ την οικγενειακή ύ- πέρστασι του άσθενούς και να προκαλέσθ άνυπαλόγιστες καταστροφές. Τέλος πρέ- πει να κομμάτι με την αιδώ, την έγκρά- τεια, την χρηστότητα των ήθων και τη σε- μνότητα στους τρόπους.

Πότε έμφανίστηκε ή εργασία της νο- σοκόμου; “Από πολύ παλιά βέβαια. “Από τότε πού ο άνθρωπος έπαψε να διάγν τον πλανήτη βίο και συγκροτήθηκε σε κοινω- νικές ομάδες. Και τόν ρόλο αυτών τών έ- παιξε πρώτα-πρώτα ή μητέρα, ή αδελφή ή συγγενής και άργότερα ή κομπογιαννί- τισσα. Στους πολέμους και στις μεγάλες συμφορές και επιδημίες, πάντα βρέθηκαν γυναίκες πού έπραξαν ανιδιοτελώς αυτό τό ανθρωπιστικό και χριστιανικό έργο. “Ε- κείνη όμως πού έδωσε σάρκα και όστά στην εργασία της νοσοκόμου ήταν ή “Αγ- γλίδα Ναϊτίγγκελ, ή όποια, άναστατωμένη από τό κύμα του πόνου των άρρώστων και πληγωμένων στρατιωτών, του Κριμαϊκού πολέμου, συγκρότησε τμήματα έθελοντριών γυναικών, πήγε στην Κριμαία, στα πεδία των μαχών και προσέφερε την αγάπη, τη φροντίδα, την ανθρωπιά, τό θησαυρό της καλωσύνης της στο προσκέφαλο του τραυ- ματία και του άσθενούς.

Στη χώρα μας σε κάθε πόλεμο είχαμε τις έθελόντριες αδελφές νοσοκόμες, πού προσέφεραν άνεκτίμητες υπηρεσίες. Στην κυριολεξία αδελφαί νοσοκόμοι παρουσιά- σθηκαν δειλά-δειλά με την πρώτη εμφάνι- σι των νοσηλευτικών ιδρυμάτων και όσο προχωρούσε το ρεύμα της εξέδου της γυ- ναικας στην παραγωγή. Στην αρχή δεν εί- νεν εκτιμηθή ή σοδαρότητα της άποστο- λής της νοσοκόμου. Δεν υπήρχε καμμία σχεδόν κρατική πρόνοια και ειδική νομοθε- σία. Γι’ αυτό στο έπάγγελμα καταστάλα- ζαν κοπέλλες άποτυχημένες στη ζωή, ά- προστάτευτες και πενταίρφανες, πού άπο- λητούσαν μία στέγη, λίγη τροφή και άρ- κετή έλευθερία. “Απ’ αυτό τό λόγο και ή κακή φήμη, παλαιά, και σήμερα ή πρα- κτική για τη νοσοκόμο, ένα φαινόμενο πού δυστυχώς ακόμα εμφανίζεται σε μερι- κούς και πού πικραίνει τόσο πολύ τις φι- λότητες αυτές κοπέλλες.

Σήμερα όμως δεν είναι έτσι τα πράγμα- τα. Τό έπάγγελμα της νοσοκόμου ξεκαθα- ρίστηκε και εξυψώθηκε. Δεν μπορεί εύκολα να εδωκεμίσθ μέσα του τό σάπιο και τό κακό. Για να γίνει ή κάθε μία έπαγγελ- ματίας διπλωματούχος αδελφή νοσοκόμος πρέπει να έχη τα προτερήματα πού άνα-



Σαν άγγελος έλπίδας και σωτηρίας ή αδελφή νοσοκόμος θερμαίνει με την παρουσία της τό πονεμένο περιβάλλον. (Είκονογράφος “Αλ. Κονταπούλου)

φέραμε καθώς και άλλα προσόντα. Πρέ- πει να έχη άπολυτήριο Γυμνασίου ή άλλης Ιστούμου σχολής και να φοιτήσθ σε μία ά- πό τις ύποχρεώσεις άνεγνωρισμένες σχο- λές (Εύαγγελισμίου, Ε. Ε. Σταυρού, “Αμε- ρικανίδων Κυρίως). Και δεν άρκεί μόνο τό άπολυτήριο. “Εξετάζεται ή ήθική ύπόστα- σις της ύποψηφίας και τό ήθος της. “Η φοίτησις είναι τριετής και επί πλέον ένα άκόμη έτος έσωτερική ύποχρεωτική άσκη- σι για να άποκτήσθ τό δίπλωμα. Και τα μαθήματα είναι πολύπλευρα και βαρεία. Ούτε λίγο, ούτε πολύ, σαν να άποφάσιζε μια κοπέλλα να έγγραφθ στο Πανεπιστή- μιο για να πάρη τό πτυχίο της. “Η μόνη διαφορά πού κάνει πολλές κοπέλλες να προτιμούν τις σχολές των αδελφών νο- σοκόμων είναι ή άπουσία διδάκτρων, ή συνύπαρξι μικρής άμοιβής. “Αρα αί διπλω- ματούχοι αδελφαί νοσοκόμοι, είναι μορφω- μένες και συγκροτημένες κοπέλλες και μάστιχα, όπως μου τόνισε ένας γιατρός, από τις πιο χειραφετημένες και προσγει- ωμένες συγχρόνως “Ελληνίδες.

Είναι όλες οι αδελφές νοσοκόμοι, διπλω- ματούχοι των σχολών; “Οχι. “Από τις 7000 περίπου, μόνον 1500—έν ενεργεία— είναι των άνεγνωρισμένων σχολών. Οι άλ- λες είναι πρακτικές. Πολλές όμως και από τις πρακτικές, έπειτα από όλιγομνηνο φοί- τησι σε ειδικές σχολές πού έλε-τούργησαν περιοδικώς στην “Αθήνα και στη Θεσσαλο- νίκη άπόκτησα, δίπλωμα πρακτικής α- δελφής νοσοκόμου. Και οι υπόλοιπες, οι

μη διπλωματούχες δεν είναι εύκαταφρόνη- τες γιατί έχουν την πολύτιμη πείρα και τη συνδρομή των διπλωματούχων συναδέλ- φων τους.

Οι νοσοκόμες χωρίζονται σε έθελόντριες και έπαγγελματίες. Έθελόντριες είναι έ- κείνες πού δημιουργούνται κατά τας πο- λεμικές περιόδους ή σε άλλες έκτάκτους περιόδους και προσφέρουν τις υπηρεσίες τους άμισθί. Μία παραπλήσια κατηγορία, άνύπαρκτη όμως στη χώρα μας και εύδο- κιμούσα πολύ ιδιαίτερα στη Γαλλία, είναι τών αδελφών απλώς (καλογραιών), οι ό- ποιες έπειτα από φοίτησι, άποσπώνται στα νοσηλευτικά ιδρύματα και προσφέ- ρουν τις υπηρεσίες τους από χριστιανικό καθήκον και έφ’ όρου ζωής. Οι έπαγγελμα- τίες αδελφές νοσοκόμοι έχουν και τις δια- βαθμίσεις τους. “Αρχίζουν από την αδε- λφή νοσοκόμο Γ’ τάξεως και φθάνουν έως τόν βαθμό Τμηματάρχου Β. Και κάτω πού ίσως πολλές άναγνώστριες να μη τό γνωρίζουν: υπάρχουν αδελφές νοσοκόμοι και στας ένόπλους δυνάμεις, πού μπορούν να φθάσουν τόν βαθμό του Ταγματάρχου!

Καιρός όμως είναι να μάς πούν και οι ίδιες λίγα πράγματα από τις χαρές και τις λύπες της δουλειάς τους. “Υποβάλω- τα παρακάτω ερωτήματα σε πολλές αδε- λφές νοσοκόμους. Τό γενικό συμπέρασμα τό δίνουμε υπό τύπον απάντησεως:

—Ποιά κίνητρα σας έσπρωξαν σ’ αυτή την εργασία; —“Ένα μεγάλο ποσοστό, 70% περίπου

παρακινήθηκε ως επί τό πλείστον από έ- παγγελματικούς καθαρά λόγους και ένα 30% από συναισθηματικούς και ψυχικούς. “Υπάρχουν και μερικά ξεχωριστά παραδείγ- ματα αδελφών νοσοκόμων πού έχουν άφο- σιωθή σ’ αυτή τη λειτουργία σαν σε θρη- σκευτή πίστι. Γι’ αυτές λέτε κι έχουν νε- κρωθή όλες οι άλλες αισθήσεις τους κι έ- χουν δοθή «ψυχή τε και σώματι» στο θω- μό του χρέους. Μιά απ’ αυτές είναι ή Κρουσόγλου.

—Τι έπιδρασι άσκει ή εργασία στο ά- τομό σας;

—“Εκλεπνύνεται ή ευαισθησία μας και μεγαλώνει ή αγάπη μας προς τόν ανθρω- πο. Μιά αδελφή νοσοκόμος δεν θά προσ- περάσθ αδιάφορη ένα μικροδυστύχησα πού θά συναπαντήσθ στο δρόμο της. Θά πάη κοντά, θά ρωτήσθ, θά συμβουλευθ. Θά βοηθήσθ, θά πη μία ένθαρρυντική λέξι.

—Ποιές οι χαρές της δουλειάς σας; —Για μας χαρά και υπέρτατη ικανοποι- ησι είναι τό να ξεπροβοδίζουμε τους άσθε- νείς, άφου και με τις δικές μας φροντίδες τους δώσουμε την υγεία τους, τους σταθε- ροποιήσουμε την κατάσταση τους, να τους στέλνουμε χαρούμενους και εύτυχισμένους στις οικγενείες τους για να ξαναρχίσουν με νέα αυτοπεποίθησι και δύναμι τις δου- λειές τους κι’ έτσι να σδίσουν τό φαρμάκι από τα χείλη των δικών τους.

—Ποιές είναι οι λύπες πού σας ποτίζει ή δουλειά σας;

—Λύπες άφθονες. Πρώτα-πρώτα δεν μπορείς να ζής μέσα στον πόνο και να υπη- πονής. Δεν μας άφνει άσυγκίνητες ο γα- μός ενός άσθενούς. “Αλλά δεν είναι μόνον αυτές. Μας λυπεί ή αδιαφορία και ή ά- στοργία του Κράτους. Μας πληγώνει ή ά- κόμη περισσότερο ή συμπεριφορά άρισμε- νων άσθενών. Τα βάζουν με μας όταν δεν μας δίδονται τα μέσα να τους φροντίσει- με περισσότερο. Αυτή ή περίοδος δημιουρ- γήσε πολλές έλλείψεις στα νοσηλευτικά ι- δρύματα πού δυσχεραίνουν τό έργο μας. Μερικοί απ’ αυτούς ακριβώς τους άσθε- νείς φεύγουν κι’ όχι μόνο δεν λένε ένα τυ- πικό “ευχαριστώ”, αλλά μας άραδιάζουν και χίλια δυο λόγια. “Ισως με την εντύπω- σι ότι πλήρωσαν για τη δουλειά μας. Πλη- ρώνεται όμως ή εργασία μας; (“Αλήθεια, πληρώνεται!)

—Πως βλέπετε τους άσθενείς; —Σαν ανθρώπους απλώς πού περιμε- νουν τη βοήθειά μας. Σαν ανθρώπους δί- χως φύλο, ηλικία και σωματική διάπλασι. Μόνον έτσι μπορούμε να ανταποκριθούμε στην άποστολή μας.

—Και οι άσθενείς πως σας βλέπουν; —Στην πλειοψηφία τους όπως πρέπει. Σαν αδελφές νοσοκόμους. “Υπάρχουν όμως και μερικοί — εύτυχώς όλίγοι — οι ό- ποιοι τη στιγμή πού έκτελούμε λεπτή ύπη- ρεσία στο πλάι τους δεν μας βλέπουν σαν αδελφές νοσοκόμες, αλλά σκέπτονται ή κείνη την ώρα ότι αυτοί είναι άνδρες και μεις γυναίκες. “Η κακοήθεια βλέπετε δεν μπορεί να λείψθ.

“Η νοσοκόμος έχει και έπαγγελματικά ζητήματα. Μοιχεί, εξουθενώνεται από την κόπωση και δεν αμείβεται όπως της αξί- ζει. Τα μισθολόγια είναι από τα κατώτε- ρα πού υπάρχουν. Κανένας συντονισμός και καμμία κρατική παρακολούθησι και έ- πίβλεψι. Αυτό είναι τό μεγάλο παράπονό τους. Δεν είδαν ποτέ καμμία ύπηρεσία τό νο- σιλευτικού ιδρύματος και να ενδιαφέρεται για την τήρησι της κρατικής νομοθεσίας και πολιτικής. Είναι αλήθεια πως στα κρατικά νοσηλευτικά ιδρύματα ή κατάστα- σις είναι κάπως καλύτερη, όχι όμως και ροδινή. “Υπάρχουν αδελφές νοσοκόμοι με τόν βαθμό του Τμηματάρχου Β’ πού θέ- πρεπε να παίρνουν 1.200.000 δρχ., τόν μήνα και παίρνουν μόνον 600—700.000 μήνα και παίρνουν μόνον 25χρονη ύπηρεσία. Αδελφή νοσοκόμος με 25χρονη ύπηρεσία άμείβεται με 450.000 δρχ., τόν μήνα. “Ο μισθός των υπευθύνων αδελφών νοσοκόμων σήμερα στις ιδιωτικές κλινικές είναι 450.000 δρχ., γιατί μέχρι τόν “Ιούνιο έ- 450.000 δρχ. 225.000 δρχ. και οι παρταν οι υπεύθυνες 350.000 δρχ. και οι βοηθητικές 225.000. Ξέχωρα από τό μι- σθολόγιο έχουν βέβαια τη στέγη, μπλου- ζες και παπούτσια για την ύπηρεσία, πού ζες και παπούτσια για την ύπηρεσία, πού (Συνέχεια στη σελ. 66)

Ποιόν 'Αστέρα ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ;

Τ' αποτελέσματα ενός κινηματογραφικού διαγωνισμού

Στο έτησιο μεγάλο δημοψήφισμα μεταξύ του 'Αμερικανικού κοινού για να αναδειχθούν οι συμπαικτές ήθοιοι του κινηματογράφου, τα αποτελέσματα υπήρξαν τα ακόλουθα:

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

1. Ο Μπίγκ Κρόσμπι. Ο ήθοιος αυτός που συναρπάζει τις γυναίκες με το ωραίο του τραγούδι, ήρθε και πάλι πρώτος στο δημοψήφισμα, που συνεχίζεται επί πέντε τώρα χρόνια. Ο Μπίγκ Κρόσμπι συγκεντρώνει τις συμπάθειες των θεατών κάθε ηλικίας.

2. Ο Σπένσερ Τρέις. Έρχεται έφετος δεύτερος αντί του Γκρέγκορ Πεκ, που ήρθε δεύτερος τον περασμένο χρόνο. Ο Γκρέγκορ Πεκ είναι πολύ δημοφιλής και συγκεντρώνει περισσότερο τις συμπάθειες των όχι πολύ νέων γυναικών.

3. Ο Κάρυ Γκράντ. Έξακολουθεί να διατηρεί τη θέση που είχε πέρυσι. Τον συμπάθουν οι γυναίκες, όποιαν ηλικία και αν έχουν, πρό πάντων για την έξοχη ήθοισή του σε λεπτούς ρόλους.

4. Ο Κλάρκ Γκέμπλ. Έρχεται τέταρτος κατά σειρά, όπως και στο δημοψήφισμα της περασμένης χρονιάς. Όπως τον Σπένσερ Τρέις, έτσι και τον Κλάρκ Γκέμπλ τον προτιμούν οι μεγαλύτερες στα χρόνια γυναίκες. 'Αμέσως ύστερ' απ' αυτόν ήρθε ο Τζέιμς Στιούαρτ.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Εκείνη που σημείωσε πέρυσι την πιο καταπληκτική επιτυχία και ήρθε πρώτη κατά σειρά, η 'Ιγκριντ Μπέργκμαν, δηλαδή, έρχεται φέτος μόλις πέμπτη κατά σειρά. Να φταίει τάχα γι' αυτό το ειδυλλίο της με τον Ροσσελίνι;

1. Η Κλωντ Κολμ. Για πρώτη φορά ήρθε πρώτη στο δημοψήφισμα. Την επιτυχία της αυτή την οφείλει ίσως στο φίλμ «'Ηρθαν Τρεις στ' Σπίτι», ένα δραματικό έργο που παίζεται σ' ένα στρατόπεδο συγκεντρώσεως στην Ιαπωνία.

2. Η Τζιούζιν 'Αλίσον. Έφετος ήρθε δεύτερη, αντικαθιστώντας σ' αυτή τη θέση την 'Ιρέν Ντάν, ενώ πέρυσι έρχόταν ενάτη.

3. Η Λορέττα Γιούγκ. Η άνοδος της προκάλεσε αίσθησι, όπως και η άνοδος της Τζιούζιν. Από την έβδομη κατηγορία που έρχόταν πέρυσι πήρε φέτος τη θέση που κατείχε πέρυσι η Μπέττυ Νταϊς.

4. Η Όλιβια ντε Χάβιλαντ. Πήρε πέρυσι το βραβείο της καλύτερης ήθοιας. Ο τελευταίος της θρίαμβος, οφείλεται στο φίλμ «Κληρονόμος».

Η ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΜΟΔΑ



ΜΟΝΤΕΛΑ ΜΕ ΣΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

'Αριστερά: Μοντέλο από γκριζο-λαινάζ ή κρέπ ρικέτ, κουμπωτό εμπρός, με ιδιότροπο μανίκι και μικρό γυριστό γιακά. Μπορείτε να το φτιάξετε επίσης μαύρο ή πράσινο. Δεξιά: Μοντέλο

από λαινάζ, γαρνιρισμένο πολύ πρωτότυπα με φάσες από μαλακό κρέπ ρεγιόν. Μέσα από το γιακά περνιέται ένα κολόνι με δύο σειρές πέρλες. Γίνεται στα ίδια χρώματα με το άλλο.

ΣΚΗΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΟΙ ΠΟΘΟΙ

Του ΗΛ. ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

(Έχουν περάσει τρία ή και τέσσερα χρόνια απ' την ημέρα που χώρισαν — ή μάλλον, απ' την ημέρα που τον άφησε κι' έφυγε, χωρίς λόγο, χωρίς δικαιολογία. Ο 'Αντρας είχε μείνει τότε μόνος είχε μείνει πολύ μόνος. Θυμάται ακόμα, πώς μέσ' στη μοναξιά του, είχε ζήσει μέρες δύσκολες, άπελπισμένες μέρες. 'Επειτα, σιγά-σιγά η λυπη κατατάλαξε στην ψυχή του, η μεγάλη πληγή έπουλώθηκε από τον χρόνο, έμενε όμως στη θέση της μια ούλη, η οποία ακόμα πονάει, όταν την άγγιξη, έστω κι' ελαφρά, η 'Ανάμνησι...

Τώρα στο πάρκο έχει έρθει το φθινόπωρο. Οι δεντροστοιχίες φυλλορροούν, στην ατμόσφαιρα είναι διάχυτο ένα παράξενο ρίγος. Ο 'Αντρας περπατάει μόνος και, ξαφνικά, σ'ε μια διασταύρωσι, βρίσκει πολύ κοντά του 'Εκείνη, — η Γυναίκα που υπήρξε κάποιον καιρό το πιο δυνατό, το πιο συγκλονιστικό κι' αγαπημένο κομμάτι της ζωής του...

Ο ΑΝΤΡΑΣ: Νέλλη! (Νοιώθει στο στήθος του μια σφοδρή ταραχή κι' αγωνίζεται να κρατήσει τη μάσκα της ηρεμίας στο πρόσωπό του).

Η ΓΥΝΑΙΚΑ: 'Εσύ; (Στιγμή). Πώς βρέθηκες εδώ; (Μέσα της δεν υπάρχει τίποτα, δεν υπάρχει καμμία ταραχή, αλλά προσπαθεί να υποκριθεί την ταραγμένη με τα «κατά παραγγελία» ύγρα μάτια της).

Ο ΑΝΤΡΑΣ (προχωρώντας λιγάκι): Το βρίσκεις παράξενο, ότι με συνάντησες εδώ; Κι' όμως ο περίπατος σ' αυτό το πάρκο, μου άρέσει πολύ, μου άρεσε ανέκαθεν πάρα πολύ.. (Ανασάινει βαθεία.) 'Εσύ, τουλάχιστον, πρέπει να το ξέρεις αυτό... (Πιο σιγά). Πρέπει να το θυμάσαι αφού... (Σωπείνει απότομα).

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (περπατάει πλάι του): ...αφού τότε τις ώργωνάμε μαζί πολλές φορές αυτές τις δεντροστοιχίες... — αυτό δεν ήθελες να πής;

Ο ΑΝΤΡΑΣ (κάνει ένα μορφασμό όδυνης, — δεν χωράει αμφιβολία, πώς η 'Ανάμνησι του άγγιξε πάλι την ούλη). Τότε; (Απότομα με σφοδρότητα): Τι έννοιες λέγοντας «τότε»; (Πιο σιγά, σχεδόν βραχνά): 'Α, ναι, ξέρω... θα μιλάς για τον καιρό που ήμασταν μαζί... — μακρινή εποχή που δύσκολα μπορεί να ξεχωρίσει κανείς αν ήταν αλήθεια ή... (σταματάει λίγο κι' έπειτα με δυνατή φωνή) ...ή επίαλτης!

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (άνατινάζεται. Αναλείπει σιγά): 'Εφιάλτης!... ('Επειτα, περνώντας το χέρι της στο μπράτσο του): 'Όστε μου κρατάς ακόμα κακία, γι' αυτό που σου έκανα τότε; (Πιο σιγά): Πού σ' άφησα κι' έφυγα; (Στιγμή). 'Αμα δεν μπόρεσες να με συγχωρήσεις;

Ο ΑΝΤΡΑΣ (κοντοστέκειται): Δεν μπόρεσα να σε συγχωρήσω; 'Οχι δά! Σ' αυτό δεν μπορείς νάχης παράπονο... (Με κάποιο χλευασμό): 'Απ' την πρώτη μέρα που σε γνώρισα, δεν είχα άλλη δουλειά να κάνω, παρά να σε συγχωρώ! (Ξεκινάει πάλι με ήματα μεγάλα). Για θυμήσου... Μπήκες στη ζωή μου μ' ένα ολόκληρο φορτίο από έραστές... Δέκα ή δεκαπέντε νομίζω! Τους είχες εγκαταλείψει τον ένα κατόπιν του άλλου... (Στιγμή, συλλογι-

σμός) ...τόν ένα για τον άλλο! 'Εγώ ήμουν ο δέκατος έκτος σταθμός! (Σταματάει λίγο κι' αμέσως έπειτα συνεχίζει με το τραχύ ύφος του ανθρώπου που μαστιγώνει). Πρόσεξες τι σου είπα πώς ήμουν; Σ' τα θυμάς! 'Οχι, τέρμα! Γιατί στάθηκες λίγο, μόνον λίγο, κοντά μου κι' αμέσως έπειτα ξεκίνησες για παρακάτω! (Σαρκαστικά): Φαντάζομαι πώς τώρα θα είσαι με τον δέκατο έβδομο!

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (κοντοστέκειται, είναι άπιστευτα όμορφη κι' αγριεμένη, σαν ένα μικρό ζώο, σαν μια μικρή γάτα, που τη στρίμωξαν στη γωνιά και την μαστίγωσαν και την έκαναν να αγριέψη — να γίνει αγριόγατα, έτοιμη να μπηξεί τα νύχια της...): 'Ε, λοιπόν, όχι! Κάνεις λάθος... Κάνεις μεγάλο λάθος! Δεν είμαι με τον δέκατο έβδομο! Πέρασε κι' αυτός, έπειτα κι' άλλος... κι' άλλος... (Νοιώθει μιαν άπερίγραπτη ήδονη στο να κατηγορή τον εαυτό της αποκαλύπτοντας την αλήθεια, — ίσως γιατί είναι σίγουρη, πώς μ' αυτό κάνει και τον 'Αντρα να υποφέρει). Δεν φτάνει έσύ, που δεν με κατάλαβες, ούτε κανείς απ' τους άλλους, που κι' αυτοί δεν μ' έχουν καταλάβει... (Πιο σιγά): Μήπως μ' πόρεσα ποτέ να καταλάβω κι' εγώ, η ίδια, τον εαυτό μου;

(Προχωρούν για λίγο αμήλητοι, ο 'Αντρας κυττάει κατ' ευθείαν μπροστά, η Γυναίκα κυττάει χάμω, τη γη. Τα ξερά φύλλα τρίζουν κάτω από τα παπούτσια τους. Και σ'ε λίγο...)

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (βαρείά): Δεν ξέρω τί μου συμβαίνει... Γνωρίζω έναν άντρα, ένθουσιάζομαι μαζί του, πιστεύω απ' όλη μου τη ψυχή πως σ' αυτός θα μου χάριση την Ευτυχία της υπόλοιπης ζωής, πιστεύω πως τον αγαπάω — τ' άκούω! 'Αλήθεια σου το λέω αυτό, σου τ' όρκίζομαι σ' ό,τι πιο ιερό έχω! — πιστεύω πως τον αγαπάω και μετά... λίγο καιρό άργότερα βλέπω πως έκανα λάθος! ('Ανασάινει βαθεία): Τ' είν' αυτό; Δεν μπορώ να το ξεγνήσω!

Ο ΑΝΤΡΑΣ (σταματάει απότομα, την πιάνει από τους ώμους). Λές, πώς δεν μ' ποσείς ν' αγαπήσεις τίποτα; Η ΓΥΝΑΙΚΑ: Ναι, αυτό εί-

ναι! Είμαι άνίκανη ν' αγαπήσω κάτι!

Ο ΑΝΤΡΑΣ (δρυπητικά): 'Ε, αυτό είναι το λάθος σου, αυτό είναι το μεγάλο σου λάθος! 'Υπάρχει κάτι σ'ε τον τον κόσμο, που το αγαπήσες σφοδρά, που το αγαπήσες και το αγαπάς παράφορα, μέχρι τρέλλας! Κι' αυτό το «κάτι» είναι οι πόθοι σου, Νέλλη! (Στιγμή). 'Αγαπήσες τους πόθους σου και τα όνειρά σου, που ζητούν μια ζωή μ'άτη ανέσεις και πολυτέλεια, με ιδιόκτητη λιμουζίνα στους δρόμους της 'Αθήνας, με ιδιόκτητο γιοτ στις λουρακιές θάλασσες, με ταξίδια στα εξωτικά νησιά, με νύχτες χαροπαισίας στο Μόντε Κάρλο... — με όσα, τέλος πάντων, μπορεί να συλλάβη η φαντασία μιας νέας κι' όμορφης γυναίκας... (Πιο σιγά, αλλά τονισμένα): Αυτοί είναι οι πόθοι σου, Νέλλη, κι' αυτός ο αγαπός! Και κάθε άντρα που βλέπεις μπροστά σου και που τον φαντάζεσαι ικανό να σ'αγαπάει μ'αποποίηση, τον ζητάς, τον θέλεις δικό σου, νομίζεις πως τον αγαπάς, απλώς και μόνο, γιατί υπάρχει στο πρόσωπό του η άντανάκλασις των πόθων σου! 'Επειτα περνάει ο καιρός. Βλέπεις πως ούτε κι' αυτός μπόρεσε να σου δώσει αυτό που ζητάς και π'ας παρακάτω και συνεχίζεις, — άμειστοιχία χωρίς τέλους, καρδί χωρίς λιμάνι... ('Ανασάινει βαθεία).

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (προκλητικά, σχεδόν άγρια): 'Ε, κι' αν είμαι έτσι;

Ο ΑΝΤΡΑΣ (μαλακά): Τίποτα... Μόνο κάτι θα σου πω: ο άντρας που αγαπάει τους πόθους του καταντάει... πειστής! 'Η γυναίκα που θ' αγαπήσει τους πόθους της καταντάει τρετή! Τίποτ' άλλο...

(Την άφίνει κι' απομακρύνεται με γρήγορο βήμα. Η Γυναίκα μένει μόνη κι' οι δεντροστοιχίες, γύρω, φυλλορροούν έξακολουθητικά...)

ΗΛ. Ι. ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μικρά—Μικρά

Είσαθε καλεσμένη κάπου αλλά είσατε τρομερά κουρασμένη και άδιάθετη. Λοιπόν για ν' ανακτήσετε το κέφι σας πετάξετε όλα σας τα ρούχα και φορέστε μια ρόμπα. Κάνετε ένα χλιαρό ντους. Ντεμακιγιάρετε το πρόσωπό σας και βάλετε λίγη κρέμα κάνοντας συγχρόνως ένα έλαφρό μασάζ. Πιείτε ένα φλυτζάνι ζεστό γάλα ή τίλλιο ή χαμομήλι και ξεπλυνθείτε στο κρεβάτι σας με τα πόδια ψηλά (έπάνω σε δυο μαξιλαρία) επί πέντε λεπτά με το φως σβησμένο τα μάτια κλειστά και τ'... κεφάλι άδειο. Μετά σηκωθείτε, σκουπίστε το πρόσωπο και το λαιμό μ' ένα βρεγμένο μπαμπακι σ'ε λίγο ροδόσταγμα για ν' αφύγηση κρέμα δεν απορρόφησε το δέρμα.

Για ν' διαπιστώσετε ότι η σπονδυλική στήλη του παιδιού είναι ίσια βάλετε να ν'ακαρφώση μια καρφίτσα στον τοίχο, όσο ψηλό τερα μπορεί. Πρώτα με το δεξί και ύστερα με το άριστερό χέρι.

Πρέπει και με τα δυο χέρια ν'αφάση στο ίδιο ύψος. Το γύμνασμα αυτό ψηλώνει.

Βάζετε το παιδί να περπατά με την κοιλιά — δηλαδή ν'αμπουσουλάει — με τα χέρια πίσω στην πλάτη και χωρίς να βοηθιέται από τα πόδια.

Το ίδιο πράγμα να γίνεται με την πλάτη, χωρίς να στερεώνεται στους άγκωνες ή τις φτέρνες.

Αυτή η άσκηση δίνει στο παιδί άφάνταστη εύλυγισία.

ΣΩΘΗΚΕ!...



'Η σύζυγος: —'Επιτέλους θά ξεκουρασθής και λίγο, Γεράσιμ. 'Εφερα μια ύπνωση απ' το χωριό!... (Του Π. Παυλίδη)



ΦΥΛΛΙΣ ΚΙΡΚ

«Ο ΑΝΔΡΑΣ ΠΟΥ Μ' ΑΡΕΣΕΙ»

Η χαριτωμένη νεαρή στάρ του Χόλλυγουντ Φύλλισ Κίρκ εξομολογείται τις προτιμήσεις της.

Η Φύλλισ Κίρκ είναι μία νεαρά και άγνωστη ακόμα σε μας ηθοποιός της Μέτρο Γκόλντβιν. Είναι όμως μία κοπέλλα που σκέπτεται και έχει τις δικές της απόψεις πάνω στο κάθε ζήτημα. Ενδιαφέρουσες είναι οι γνώμες της για το είδος του άντρα που της άρεσει να κάνει παρέα.

Το να πηγαίνει σε ραντεβού με άντρες και να κάνει παρέα μαζί τους, λέει, είναι υπέροχο πράγμα. Δεν με απασχολεί βέβαια αυτό υπερβολικά, γιατί σε νέα που είμαι στην αρχή της καριέρας μου, δουλεύω σκληρά. Αλλά θέλω όπως κάθε σύγχρονο κορίτσι, να κάνω και λίγη παρέα με άντρες...

Κατ' αρχήν δεν δίνω ραντεβού σε ανθρώπους που δεν τους ξέρω αρκετά καλά. Με άγνωστους μπορεί να πλήξης ή να στενοχωρηθώ. Και το ραντεβού για μένα σημαίνει χαρά και διασκέδαση. Θέλω λοιπόν να ξέρω τί κοινό έχω μαζί μ' αυτόν που πάω μαζί, εάν ταυτίζονται τα ενδιαφέροντά μας, εάν είναι ευχάριστης κι

αυτό να δείχνει ότι έχω μείνει ακόμα στην εποχή των κρινολίνων. Γιατί όμως να μη μεταφέρουμε ό,τι καλό είχε κείνη η εποχή και στη δική μας;

Δεν μ' ενδιαφέρει το πώς ο σύντροφός μου θα είναι ντυμένος, ούτε δίνω μεγάλη σημασία στα ρούχα. Βέβαια, και ο τρόπος που ντύνεται, δηλαδή αν ανάλογα με τις περιστάσεις είναι ντυμένος σπορ ή φοράει βαρετά ρούχα, δείχνει πολλά από το γούστο του και την αντίληψή του. Οι λεπτομέρειες όμως δεν έχουν καμιά σημασία.

Το σπουδαιότερο όμως σ' ένα ραντεβού είναι όταν βλέπετε ότι ο σύντροφός σας παίρνει την υπόθεσι στα σοβαρά. Εάν έσείς δεν θέλετε να προχωρήσετε μαζί του, πρέπει να του το πείτε άμεσα. Όπως, αγαπητές μου κοπέλλες, εμείς απαιτούμε ειλικρίνεια από τους άντρες, την ίδια ειλικρίνεια πρέπει να δείχνουμε κι' εμείς σ' αυτούς. Η ειλικρίνεια πρέπει να είναι αμοιβαία, βαθειά και απόλυτη. Γιατί μόνο αυτή βοηθάει τους ανθρώπους να δώσουν τη σωστή λύσι σε πολλές καταστάσεις, που τείνουν να πάρουν μία άσχημη τροπή. Η ειλικρίνεια βοηθάει και σώζει τους ανθρώπους.

ΦΥΛΛΙΣ ΚΙΡΚ

Κινηματογραφικά Νέα

Η ζωή του Ροδόλφου Βαλεντίνο αποτελεί το θέμα μίας ταινίας που γυρίζεται τώρα στα στούντιο της Κολούμπια. Τον άξεχαστο μεγάλο έραστή της οθόνης θα ενσαρκώσει ο νέος ηθοποιός Άντονι Ντέγκερ, που μοιάζει καταπληκτικά με τον Βαλεντίνο.

Μία ηθοποιός που άνεδαίνει σταθερά τα σκαλοπάτια της επιτυχίας είναι η Σουηδέζα Βιρέκα Λίντερς, η «νέα Μπέργκμαν», όπως την αποκαλούν. Έφέτος θα την ιδούμε σε δύο έργα: στη γαλλοσουηδική ταινία «Σιγγκοάλλα ή Τσιγγάνα» και «Όχι πιά λυπητερά τραγούδια για μένα», που χαρακτηρίζεται ως μία από τις καλύτερες έφετεινές ταινίες.

Στο «Όχι πιά λυπητερά τραγούδια για μένα» συμπρωταγωνιστεί και η Μάργκαρετ Σούλλαβαν, η δυναμική ηθοποιός που εγκατέλειψε πριν από πέντε χρόνια τον κινηματογράφο για ν' ασχοληθεί αποκλειστικά στο θέατρο. Η Σούλλαβαν δέχτηκε να παίξει ειδικά σ' αυτήν μόνο την ταινία, που καθώς λέγεται είναι ένας ύμνος στη γυναίκα και στο γυναικείο ψυχικό μεγαλείο.

Η Ντιάνα Ντάρμπιν πήρε την απόφασι να εγκαταλείψει οριστικά πιά το Χόλλυγουντ και να εγκατασταθεί στο Παρίσι. Το Χόλλυγουντ όμως καθόλου σχεδόν δεν ταραχθηκε από αυτήν την είδησι, γιατί την έχει σχεδόν ξεχάσει.

Λέγεται ότι η Χέντυ Λαμάρ θα παντρευτεί έναν πολυεκατομμυριούχο και θ' αποσυρθεί από την οθόνη. Γι' αυτό απέρριψε και μία πολύ εύνοική πρότασι να παίξει το ρόλο της Ποπηταίας στο «Κβδ Βάντις» που γυρίζεται τώρα στη Ρώμη. Εμείς εδώ θα την ιδούμε έφετος στο «Σαμφών και Δαλιδά» μαζί με τον Βίκτωρ Ματσιούρ.

Η Άιντα Λουπινό θα παντρευτεί τον Χόγουαρντ Ντάφ μόλις πάρη το διαζυγίο της από τον πρώην σύζυγό της Κόλνερ Γιάνγκ, με τον οποίον παντρεύτηκε μόλις πέντε, ύστερα από δέκα ετών έρωτα. Όσο για τον Χόγουαρντ Ντάφ, ζητάει ίσως να παρηγορηθεί για την εγκατάλειψή του από την «Αδα Γκάρντινερ», η οποία τα έχει φτιάξει τώρα με τον Φράνκ Σινάτρα, που για χάρη της εγκατέλειψε τη γυναίκα του και τέσσερα παιδιά. Το Χόλλυγουντ σ' όλη του την — άδηλη βέβαια — δρασί!



ΦΟΡΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

1. Φτιάξτε αυτό το γκριζο κουμπωτό φόρεμα από μάλλινο υφασμα ή μάλλινο ζέρσεϋ, με την πρωτότυπα τοποθετημένη λοξη τσέπη, το τρουά-κάρ μανίκι και το κλειστό γιακαδάκι.

2. Το μεσαίο καφέ φόρεμα κουμπώνει στο πλάι, στο κορσάκι και στη φούστα και γαρνίρεται με πολύ ιδιότροπες μανσέτες, με σχιστές μύτες και μικρό, μυτερό γιακά.

3. Χαρούμενο μάλλινο φόρεμα με κόκκινα και μπλε καρδ. Κουμπώνει έως κάτω και έχει διπλό γιακά και μανσέτες από άσπρο πικέ. Η φούστα έχει άσπασκιστες πιέτες και σφίγγει στη μέση με ζώνη από το ίδιο υφασμα, κομμένη από το λοξό.

Ένα άνδρᑳνωσμα πού πρέπει νά δια- βαστᑳ από κάδε σύγχρονο κορίτσι

ΕΜΜΑΣ ΝΤΡΕΙΚ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡᑳ Η ΝΕΑ ΓΥΝΑΙΚΑ

3ον

Η προᑳκα και τᑳ γαμήλια δᑳρα.

Η ζωᑳ δᑳν χρειᑳζεται τόσα περιττά πράγματα. Ποᑳς θα μάς δᑳσει τᑳν πνευματική γαλήνη, τᑳν ευτυχᑳ, ᑳταν τᑳ ἔχωμε χάσει ἤδη, ἀρχᑳζοντας ἀπᑳ τᑳ ἀσημαντά;

Οᑳ δυσκολᑳες ἀρχᑳζουν με τᑳν ρουχισμό τᑳς μηποτευμένης. Ἀν ὁ παᑳροι τᑳ ζευγους ἔιναι μέτριοι, γᑳστᑳ νᑳ προσπαθᑳσουν νᑳ μιμηθᑳν ἑκείνους πᑳυ θᑳπᑳνουν χωρίς νᑳ λογαριᑳζουν. Ἐνας ἄπλος, πρακτικός και ἑπαρκᑳς ρουχισμός, χωρίς τίποτε τᑳ περιττό, και ἀνάλογᑳ πᑳς τᑳν οικονομική κατᑳσταση τᑳν συζᑳγων και τᑳν γονᑳων, ᑳποτελεᑳ ἀποᑳβᑳζει μᑳλοᑳ θετικό και γούστᑳ καλᑳ.

Όταν ἡ φρόνησις πρυτανᑳστᑳ τᑳν ἄγοᑳρά τᑳ ρουχισμοᑳ τᑳς μελλανᑳνου, τᑳ ἴδιο θα γᑳνᑳ και με τᑳ ἐπιπλά. Μᑳ ἐπιπλάσις ἄπλη και καλᑳς ποιᑳτητας στοᑳζει καλᑳτερα τᑳ σᑳτί ἀπᑳ τᑳ περιττά νεο-πλουτικά μιχλιμυᑳδια και στοᑳδια. Ἀλλᑳ γᑳνᑳ ἄν, ἕνα κρετᑳν ἄπλο και στερεᑳ ἔιναι πολᑳ πᑳ κομᑳ ἀπᑳ ἕνα ἑλαφᑳ με-ταᑳ γᑳ τᑳ μαζᑳλαράκι τᑳν νᑳθανᑳνᑳν—και ἔχει τᑳ πλεονᑳκτημα πᑳς ξαναγᑳνεται καινούργιο με τᑳ πλᑳσιμο. Τᑳ παραπετά-σματα δᑳν πρέπει νᑳ ἔιναι πολᑳ καλᑳς ποιᑳτητας, ᑳστε νᑳ μᑳ μποᑳουν νᑳ καθᑳ-ρισθᑳν.

Οᑳ γᑳγιᑳδες μας πᑳγᑳιναν ᑳτᑳν Ὑμέ-ναιο με τᑳ ἐρμᑳρία τους γεμάτα ἀπᑳ ὠ-ραᑳ και στερεᑳ ἐσᑳρᑳρα, ἄλλᑳ δᑳν ἔι-χαν τίποτε ἀπᑳ τᑳ περιττά πράγματα, πᑳ ὁ ἡμέᑳρα κυριαρχᑳν. Η ζωᑳ τους ἡ-τικᑳτητας. Η μεγαᑳ ἄνᑳγκη γᑳ πολλές γυνᑳκες ὁᑳμεᑳ ἔιναι νᑳ ἔχουν ὁχι περισ-σότερα, παᑳ ὀλιγᑳτερα. Ἐχομε παᑳ πολλᑳ πράγματα, και ἡ ζωᑳ μας ἔιναι ἀ-κομᑳστε ἄμᑳχανο ἡμᑳραστᑳ. Ὁ αᑳτᑳ πᑳ ἔχομε, ὅπως ὁ Ρωμαᑳς παᑳθᑳνᑳ δᑳν ἔ-ξαν τᑳ νᑳ κάνουν τᑳ χρᑳστᑳ θᑳραχᑳλια, γᑳ τᑳ ὁποᑳα, ὅμως, πᑳᑳᑳσαν τᑳν πᑳλι-τους.»

Συζυγᑳκές σχέσεις

Στᑳ ζᑳτᑳμα αᑳτᑳ ἐπικρατοᑳν οᑳ πᑳᑳ δια-φορετικές ἀντᑳλᑳψεις. Καᑳ φυσικά, οᑳ πᑳᑳ λαθεμένες.

Ο Ὑμέναιος ἔιναι τᑳ μεγαᑳτερο ἱεᑳᑳ. Όταν μιᑳνᑳ κανᑳνας ἔκει μεᑳ με τᑳς λαθεμένες ἀντᑳλᑳψεις πᑳ ἐπικρατοᑳν σᑳ-μεᑳ, ἡ ζωᑳ τᑳ κατακλύζεται ἀπᑳ τᑳ σκοτᑳτᑳ τᑳς ὀμᑳρτίας.

Όταν ὑπᑳρχᑳ σωστᑳ ἀντᑳλᑳψεις γᑳ τᑳ συζυγᑳκή ζωᑳ, και δᑳν γᑳνεται ἀπᑳ τᑳ ἕνα ἡ ἀπᑳ τᑳ ἄλλο μέρος κατᑳχρησις τᑳν προνομᑳων, ἡ ἐπιτροπᑳ τᑳς γᑳ τᑳν ἀνάπτυ-ξη ἕνᑳς χαρακτᑳρος ἰσχυροᑳ και εὐγενικοᑳ ἔιναι μεγαᑳ. Κακᑳς ἑρμᑳνευομένη ἡ ζωᑳ αᑳτᑳ και θεωρουμένη μᑳνον ὡς εὐκαιᑳ γᑳ τᑳν ἱκανοποιᑳσι σαρκᑳκᑳν ἐπιθυμιᑳν, ἔνᑳ ὁ κύριος σκοπᑳς τᑳς—ἡ τεκνοποιᑳ—παρᑳμᑳλᑳται και παρᑳμεᑳρᑳζεται, μεταβά-λᑳται εᑳς παγᑳδα και σᑳ πᑳγᑳ ξεπεσμοᑳ τᑳν πᑳᑳ εὐγενᑳκᑳν ἐνστικτᑳν, ἔνᑳ αᑳτᑳ-

Ἀς ἀφᑳσᑳμε, ὅμως, ὅλες τᑳς θᑳλιβεᑳς αᑳτᑳς εᑳκᑳνες και ἄς ἐξετάσᑳμε μᑳνον τᑳ γᑳμο, ὅπως θα ἔπρεπε νᑳ ἔιναι, γᑳ νᑳ μετᑳᑳσᑳμε τᑳς εὐθᑳνες. Ὡς τᑳᑳ, νεᑳᑳς γυνᑳκες φίλες μου, σᑳ μεγαᑳο μέτρο σκε-εθᑳκατε τᑳ δικᑳ σας χαᑳ; τᑳᑳ θα ἔχε-τε τᑳν χαᑳ νᑳ σκεφᑳτε γᑳ τᑳν χαᑳ ἔ-νᑳς ἄλλᑳ και τᑳ καμᑳνε με μεγαᑳ ἱκα-νοποιᑳσι. Δᑳν θα ἐπιζᑳτᑳτε πᑳ ὁ, τι ὤφε-λεᑳ και ἱκανοποιᑳ μᑳνον ἔᑳς, παᑳ ἔ-κᑳνο πᑳ ὤφελεᑳ και ἱκανοποιᑳ—και τᑳ-ριᑳζει—σᑳ δυᑳ πλάσματα, πᑳ θέλᑳν νᑳ στᑳσουν ἕνα σᑳτικᑳ, πᑳγμα πᑳ θα μποᑳᑳση νᑳ ὁμορᑳνᑳ τᑳ συζυγᑳκή τους ζωᑳ.

Κατηγοᑳσαν πολᑳ τᑳ τελευταᑳα χρόνια τᑳν παᑳᑳ γαμήλια συνᑳθεια νᑳ παᑳᑳεται ὑπόσχεσις ὑπακοᑳς. Στᑳς πραγματικούς γᑳμους δᑳν μποᑳᑳ νᑳ γᑳνᑳ λόγᑳς ὑπακοᑳς και ἀνυπακοᑳς. Ο καθένας ἀπᑳ τᑳς δυᑳ συζᑳγους ἐπιζᑳτᑳ ἑκούσιᑳς νᑳ πληροφᑳρηθᑳ τᑳς γνώμες και τᑳς ἐπιθυμᑳς τᑳ ἄλ-λου. Καᑳ συμμοᑳφᑳνεται πᑳς αᑳτᑳς. Ἀλ-λᑳ δᑳν πρέπει νᑳ διατυπᑳνεται καμᑳ ἄσᑳαᑳρητᑳ ἐπιθυμᑳ ἀπᑳ τᑳ ἕνα ἡ ἀπᑳ τᑳ ἄλλο μέρος. Ο καθένας πρέπει νᑳ παρα-δέχεται και νᑳ ἀναγνωᑳζᑳ τᑳν ἀτομᑳ-κᑳ τᑳ ἄλλᑳ και νᑳ σᑳβεται τᑳς γνώμες του, ἄκόμα και ὅταν αᑳτᑳς διαφᑳρᑳν ἀπᑳ τᑳς δικᑳς του. Μᑳ πᑳᑳθυμᑳ ὑποχώρη-σις πᑳς τᑳς ἑλαφᑳς διχογνωμᑳς πᑳ μποᑳουν νᑳ παρᑳσιᑳσᑳν κάδε στιγμᑳ, ἄποτελεᑳ ἕνα μικᑳ φόρο, πᑳ πρέπει ὁ καθένας ἀπᑳ τᑳς συζᑳγους νᑳ καταδᑳ-λᑳ γᑳ τᑳν διατηρησις τᑳς συζυγᑳκᑳς ἁρμᑳ-νᑳς—και κάδε φοᑳά πᑳ αᑳτᑳ συμβᑳ-νᑳ, αᑳξᑳνει τᑳν γοητεᑳ τᑳ ὑποχώρη-σις.

Σ ἕνα φύλλο τᑳς Ἐφημεᑳδος τᑳν Κυ-ρίᑳν, ἡ κυᑳία Μᑳρτον Κᑳγκλαντ γᑳ-φᑳ:

Ἐᑳ ταχύτης, με τᑳν ὁποᑳα γᑳνεται οᑳ παρᑳχωᑳσεις σᑳ μικροπᑳγματα, ἔιναι μᑳ γεμάτᑳ τᑳτᑳ πᑳσκλησις πᑳς τᑳν εὐ-γένεια τᑳ ἄλλᑳ, ὅταν θᑳ πᑳκειται γᑳ τᑳ-πᑳγματα πᑳ θα ἔχουν μεγαᑳτερᑳ ση-μᑳσις και γᑳ τᑳς δυᑳ μας. Ἀποτελεᑳ ἔν-δειξις ἑξαιρετικᑳς εὐγένειας τᑳ νᑳ ἐπιτρέ-πᑳμε σᑳτᑳς ἄλλᑳς νᑳ γεᑳᑳνᑳται. Ἀᑳ-ρη, σᑳ νᑳ πεᑳσᑳ ἀπᑳρατᑳρητᑳ ἕνα μικᑳ-λάθος πᑳ δᑳν ἔχει καμᑳ ἑσχᑳ με τᑳς βασᑳκᑳς ἀρχᑳς. Καᑳ ὅταν μᑳ παρᑳνόησις, ἔρη καᑳποᑳ ἀνεπαᑳρᑳρωτᑳ ἀποτέλεσμα, ἔιναι καλᑳτερα νᑳ τᑳ ἀφᑳσᑳμε νᑳ ξεχᑳσᑳ. Τᑳ συνᑳθεια (Σᑳ τᑳ ἔᑳα πᑳ) ἔιναι τελᑳως περιττό.»

Σᑳ καμᑳ ἑσχᑳ τᑳς ζωᑳς ὁ ἔλε-γος ἐπᑳ τᑳ αᑳτᑳ δᑳν ἔιναι τόσᑳ ἀναγ-καᑳς και σᑳ καμᑳ ἄλλᑳ ἑσχᑳ, ὅσο σᑳ γᑳμο, δᑳν μποᑳᑳ νᑳ ἔιναι ὁ ἔλεγχος αᑳ-τᑳς τόσᑳ ὤφεᑳλιμος γᑳ νᑳ ἀναπτᑳχᑳ ὁ, τι καλᑳτερο ὑπᑳρχᑳ μεᑳ μας.

Γᑳ τᑳν ἄνδᑳ, πᑳ ὁτις συζυγᑳκές ἑσχᑳς διαδᑳραμᑳτᑳ ἐπιθετικό ρᑳλο, ὑπᑳρ-χει μεγαᑳς κᑳνδᑳνος τᑳ κατᑳτερα ἐνσᑳ-κᑳ νᑳ κυριαρχᑳσουν σᑳ πολιτισμένο πᑳ-μα τᑳ αᑳτᑳ. Όταν ἐπικρατᑳ τᑳ πᑳθος, δᑳν ἀκούᑳ τίποτα, και ὁ ἐγωᑳσμός, ἡ χυ-δαᑳ αᑳτᑳ πλευᑳ τᑳς ἀνθρωπᑳνης φύσε-ως, μᑳνο ἕνα πᑳγμα ἐπιζᑳτᑳ: τᑳ ἱκα-νοποιᑳσι τᑳν ἐπιθυμιᑳν του. Κανᑳνᑳ ἐμ-πόδιο δᑳν τᑳν συγκρατᑳ ὁ σύζυγᑳς ἔξᑳς ὅτι ἔνᑳ αᑳτᑳ δᑳν διατρέχει κανᑳνᑳ κᑳν-δυνο, ἡ γυνᑳκα διατρέχει πολλᑳς. Ο-λους... Καᑳ ἄργᑳτερα θα ἑκπᑳγᑳ πᑳς ἔ-γᑳνε δυνατᑳ και ἔξᑳσε τᑳν στοργᑳ, τᑳν συμπᑳθεια και τᑳν περιποιητικᑳτητα, πᑳ ἔπρεπε νᑳ ἔχᑳ γᑳ τᑳν σύζυγᑳ του.

Φυᑳᑳξᑳ, συζᑳγε! Η γυνᑳκα ἀπᑳ φυ-σᑳκο τᑳς συγχᑳρει και ὅταν ἄγᑳτᑳ τᑳν ἄνδᑳ τᑳς, θα τᑳ συγχᑳρησᑳ πολλᑳς φο-ρᑳ τᑳν ἐπιτακτικᑳτητα τᑳ πᑳθᑳς του, ἄκόμα και ὅταν τᑳς ἐπιδᑳλᑳθᑳ πολλᑳς φο-ρᑳ σᑳ γᑳτᑳρᑳ τᑳς. Ἐρχεται, ὅμως, μᑳ σᑳ-στιγμᑳ, καᑳ τᑳν ὁποᑳ ὁ ἔρᑳς και ἡ συγγᑳμᑳ φᑳνᑳνται σᑳ ἀκρότατα ὅρια—και ὁ ἔρᑳς μάταιᑳ παᑳᑳᑳ ὅταν ἐναντίᑳ τᑳς ἀᑳδᑳς μᑳνο ἀνεκτικᑳς μποᑳᑳ νᑳ γᑳνᑳ τότε...

Ἀλλᑳ και ἡ γυνᑳκα δᑳν ἔιναι πάντα ὀ-θᑳς, ὅταν τᑳ πράγματα φᑳσᑳν σᑳ ση-μᑳο αᑳτᑳ, σᑳ μᑳ συζυγᑳκή ζωᑳ, πᑳ θα μποᑳᑳσε νᑳ ἡτᑳν εὐτυχᑳσᑳμεν. Ἀν και ὁ σύζυγᑳς ἔιναι ἐπιθετικός, μποᑳᑳ και αᑳτᑳ με τᑳς γαᑳφιᑳς τᑳς νᑳ προκαλέσᑳ τᑳν ἄ-μᑳνᑳσι τᑳ πᑳθᑳς πᑳ ἄργᑳτερα ἀπο-φᑳσᑳζει νᑳ ἀποκρούσᑳ. Η μετᑳρᑳσᑳθεια

και ὁ συγκρατισμός πᑳ χαρακτηᑳζᑳν τᑳ ζωᑳ τᑳς ἑνᑳς, πρέπει νᑳ διατηρηθᑳν—και ἡ ἑμᑳτη ἀξιοπᑳρᑳεια, ἡ ἔντονη ἀτο-μᑳκᑳ, θα τᑳ βοηθᑳσουν νᑳ ξεπεᑳσᑳ πολλᑳς δυσκολᑳς και ἑμποᑳια.

Η συνᑳθεια πᑳ ἐπικρατᑳ σᑳ ἄγγᑳ-κᑳ σᑳτᑳ νᑳ ἔχᑳ ὁ κάδε σύζυγᑳς τᑳν δικᑳ του κοᑳᑳα, δᑳν στερεᑳται πρακτικᑳτητας. Δᑳν ἔιναι ἄλλᑳστε προτιμᑳτερο νᑳ γᑳνεται αᑳτᑳ ὅταν ἡ αᑳτοπειθαᑳρία φαᑳνεται νᑳ ἔ-ιναι πολᑳ δυσκολᑳ και ἡ ἑλευθεᑳ κᑳνδᑳ-νᑳ νᑳ ἐκφυᑳσᑳθᑳ σᑳ ἄσᑳδοσις; Η ποᑳτο ἐπᑳκοινωνᑳς τᑳν δυᑳ αᑳτᑳν κοᑳτᑳνων σᑳ-νᑳ θα ἔπρεπε νᑳ κᑳᑳνᑳ, ἄλλᑳ αᑳτᑳ και ὁ μᑳνο τᑳ γεγονᑳς τᑳς ὑπᑳρᑳξεως χωᑳστᑳν κοᑳτᑳνων μας γᑳτᑳνεται ἀπᑳ πολλᑳς πει-ρασᑳσις και ἑμποᑳίζει τᑳν ὑπερβολικᑳ ἔ-δοικᑳισι, ἡ ὁποᑳ ἄκόμα και σᑳ τᑳ συζυγᑳ-κᑳ ζωᑳ γενᑳει τᑳν περιφᑳρᑳνᑳσι. Η ἱκανο-ποιᑳσις τᑳν ἐπιθυμιᑳν δᑳν ἔιναι πάντοτε καλᑳ. Αᑳτᑳ κᑳρᑳνουν τᑳ ζωᑳ μᑳλις βᑳ-σκᑳν εὐκαιᑳ. Μᑳνον ὁ ἄνθρωπος μπο-ρεᑳ νᑳ πᑳ σᑳν ἑαυτᑳ του: Ὁᑳ νᑳσᑳτεᑳ-ρης, γᑳστᑳ τᑳ θέλω ἐγᑳ! Η ἐπιθυμᑳ, ἔ-τσι κυριαρχᑳμένη, κᑳρᑳνᑳ τᑳν ἄνθρωπο νᑳ αᑳτοκαᑳτᑳ δικαιᑳς ὁ βασιλεᑳς τᑳν ζᑳων, τᑳν τοποθετᑳ ἑπᑳνω ἀπᑳ αᑳτᑳ και ὁ σᑳκᑳει τᑳ, φᑳγᑳντας ἀπᑳ τᑳ γᑳ, ἀνε-δᑳᑳνουν πᑳς τᑳ ὕψη.

Πρέπει νᑳ διδᑳσᑳμε κάδε νεᑳ πᑳ πρό-κειται νᑳ πανδᑳρεᑳθᑳ, πᑳς οᑳ συζυγᑳκές ἑσχᑳς πρέπει νᑳ ὑλοποιᑳνται μᑳνον ὅταν και ὁ δυᑳ σύζυγοι ἔιναι διατεθειμένοι νᑳ ἀποδεχθᑳν τᑳν ἑγκυμοσᑳνᑳ πᑳ μποᑳᑳ νᑳ πᑳκᑳᑳν. Δᑳν γᑳνεται πάντοτε αᑳτᑳ, ἄλλᑳ ὅμως ἔιναι πάντοτε πιθανᑳ.

Η συζυγᑳκή ἑσχᑳς δᑳν ἔιναι ἑσχᑳς ἄ-σᑳδοσις, ἄλλᑳ ἑσχᑳς ἑλευθεᑳς—ἑλευ-θεᑳς ἴσᑳς και γᑳ τᑳς δυᑳ συζᑳγους—και ὁχι ἑλευθεᑳς γᑳ τᑳν ἄνδᑳ και μᑳς ὑποταᑳσᑳς δουᑳειας γᑳ τᑳν γυ-ναᑳκα. Σᑳ καμᑳ ἄλλᑳ πεᑳπᑳτᑳσι ἡ θε-λᑳσις τᑳς γυνᑳκᑳς δᑳν ἀξᑳζει νᑳ γᑳνεται πεᑳσσότερο σᑳβᑳστᑳ ἀπᑳ τᑳν πεᑳπᑳτᑳσι τᑳν συζυγᑳκᑳ ἑσχᑳων. Καᑳ σᑳ καμᑳ ἄλλᑳ πεᑳπᑳτᑳσι ἡ ἁρᑳνησις τᑳς δᑳν πρέπει νᑳ γᑳνεται πεᑳσσότερο εὐχᑳριστα ἀπο-δεκτᑳ.

Υπᑳρχᑳ σᑳ γᑳμο ἕνα στοιχεᑳο πεᑳ-σᑳτερο εὐγενικό και ὑψηλᑳ ἀπᑳ τᑳ ἄπᑳ ἱκανοποιᑳσι τᑳς σεξουαᑳκοᑳ ἐνστικτᑳ. Ἀποᑳβᑳζει αᑳτᑳ ἔιναι ὁ μακᑳς, πολλᑳς φοᑳς, πεᑳοδοᑳ ἀπολύτᑳ ἑγκρατεᑳς πᑳ παρᑳτηᑳνται σᑳ ἑγγᑳμους. Ἀν αᑳτᑳ ἔ-ιναι δυνατᑳ, γᑳστᑳ νᑳ μᑳ διατηρηᑳσουν ὅλοι οᑳ ἑγγᑳμοι τᑳν κυριαρχᑳα τᑳν αᑳτᑳ ἐπᑳ τᑳν ἐνστικτᑳν.

Ἐᑳνᑳ βᑳβαᑳ πολᑳ σκληρᑳ νᑳ παᑳμε τᑳς μερικᑳ γᑳμοι δᑳν ἔιναι τίποτε ἄλλο ἀπᑳ μᑳ νόμιμᑳ πορνεᑳ. Ἀλλᑳ πᑳς νᑳ ἀ-ποκαλέσᑳμε ἕνα γᑳμο, σᑳν ὁποᑳ ὁ σύ-ζυγοι ἔχουν κυριαρχᑳθᑳ ἀπᑳ ἕνα ἄκρατο αᑳσᑳθησᑳσᑳ; Στᑳς πεᑳπᑳτᑳσεις αᑳτᑳ ἡ κᑳηᑳσᑳ κυριαρχᑳ και ἡ πνευματικᑳτης σᑳγᑳ-σᑳγᑳ χᑳνεται.

Όταν ὁ γᑳμος ἔιναι αᑳτᑳ πᑳ πρέπει νᑳ ἔιναι, τότε ἀναπτᑳσᑳ και συμπληᑳ-νᑳ τᑳν χαρακτᑳρα καλᑳτερα ἀπᑳ κάδε ἄ-λλᑳ κατᑳσταση. Διευκοᑳνᑳ τᑳν πᑳσᑳκτη-σᑳν τᑳν ἀρετᑳν, κατᑳστᑳφᑳ τᑳν ἐγωᑳ-σᑳ ἀπαᑳνᑳει και ὁμορᑳνᑳει τᑳν χαρα-κτᑳρα και πᑳταᑳνει τᑳν ἀντᑳλᑳψᑳ γᑳ τᑳ ζωᑳ. Όταν ὅμως δᑳν ἔιναι αᑳτᑳ πᑳ πᑳ-πει νᑳ ἔιναι, τότε ἔχει ἀντίθετα ἀποτελέ-σματᑳ. Πεᑳοᑳρίζει τᑳν ὀρίζᑳντα τᑳς ζωᑳς και τᑳς ἀφᑳρει κάδε ὁμορᑳα. Καᑳ τᑳ μπο-ρᑳν νᑳ ἔιναι τᑳ πᑳοᑳᑳντα τέτοιᑳν γᑳμων; Πᑳς τᑳ παιδᑳ τέτοιᑳν γονᑳων θα μποᑳᑳ-σαν νᑳ μᑳ ἔιναι ἐκφυᑳσᑳμενα ἀπᑳ γεννησι-μᑳᑳ τους; Δᑳν ἔχουν τίποτα ἀπᑳ τᑳ γᑳ-κα και τᑳν τᑳφεᑳρότητα ἕνᑳς πραγματικᑳ γᑳμου και ἀπᑳ μᑳ κανονικᑳ ζωᑳ.

Ο κόσμος ἔιναι γεμάτος ἀπᑳ πνεᑳματα και σώματα γερασᑳμενα, ἀπᑳ ἄνωμαλα παι-διᑳ, πᑳχᑳ τᑳ πνεᑳματι, ἡλᑳια, ἐπιλη-ρᑳτικᑳ, καχεκτικᑳ, γᑳ τᑳν κατᑳντια τᑳν ὀ-ποιᑳν ὁ γονᑳς τᑳν ἔιναι κατᑳ τᑳ μεγαᑳᑳ-τερο μέρος ὑπεᑳᑳνᑳ. Καᑳ ἡ κατᑳστασις αᑳτᑳ τᑳν πραγματᑳν θα διαρκᑳσᑳ ἔνᑳ ὅσον ὁ γᑳμος θα ἐξᑳκολουθᑳ νᑳ μᑳ ἔιναι ὁ, τι πρέπει νᑳ ἔιναι, δηᑳσᑳ μᑳ γεμάτᑳ ἀγάπᑳ και ἀφοᑳισᑳ ἕνᑳς δυᑳ πᑳ-σᑳτων, ἄντᑳ νᑳ ἔιναι μᑳ ἄπᑳ ἑμποᑳικᑳ ἐπιπᑳρᑳσις.

Ἐᑳρᑳ πᑳς πολλᑳι θα διᑳᑳᑳᑳσουν μαζᑳ-μᑳ, ἄλλᑳ ἔᑳναι βᑳβαᑳ πᑳς ἄν ὅλοι αᑳ-τοᑳ μελεᑳσουν καλᑳ τᑳ ζᑳτᑳμα, θα παρᑳ-

δεχθᑳν πᑳς δᑳν ἔιναι δυνατᑳ νᑳ δικαιο-λογᑳσᑳν τᑳ ἐπιχειᑳματα πᑳ συνηγο-ροᑳν ὑπᑳρ μᑳς ἀπολύτης ἀσᑳδοσις.

Ἀλλᑳστε ὑπᑳρᑳν περιπᑳτᑳσεις, και τᑳς ὁποᑳες με ἄμοᑳδαᑳ συκατᑳθεσι τᑳς συζᑳγων διακαᑳνᑳζονται οᑳ συζυγᑳκές ἑ-παᑳς μετᑳξᑳ των. Δᑳν ξᑳρω κανᑳνα νό-μο ἡ λόγο πᑳ νᑳ δικαιολογᑳ, ἄ.χ., τᑳν ἱ-κανοποιᑳσι τᑳ συζᑳγου κατᑳ τᑳν διάρ-κεια τᑳς ἑγκυμοσᑳνης. Γιατᑳ αᑳτᑳ ἀποτε-λεᑳ κατεᑳξᑳντᑳσι τᑳν δυνᑳμεᑳ τᑳς συ-ζᑳγου και δᑳν θα ἔᑳχε καμᑳ καλᑳ ἐπᑳ-δοσις σᑳτᑳ ἑμᑳρο—και ὁυτε ἀσᑳλᑳς σᑳτᑳ σᑳβᑳσᑳ και τᑳ ἀγάπᑳ, πᑳ ἡ γυνᑳκα νοᑳᑳζει γᑳ τᑳν ἄνδᑳ τᑳς.

Η ἄγᑳια και ὁ λαθεμένος ἀντᑳλᑳψᑳς φαᑳνᑳ γᑳ κάδε τᑳ πᑳ δᑳν πᑳγᑳινουν κα-λᑳ οᑳ συζυγᑳκές ἑσχᑳς. Κανᑳνας στοργᑳ-κᑳς σύζυγᑳς δᑳν θα μποᑳᑳσε ὁυτε μᑳ σᑳγᑳμᑳ νᑳ ὑποχωᑳρησᑳ σᑳς ἀπᑳιτηᑳς τᑳ ἐνστικτᑳ, ἄν ἤξερε και ἄν ὑπελόγιζε τί μποᑳᑳ νᑳ στοιχᑳσᑳ αᑳτᑳ σᑳ γυνᑳκα του, σᑳ παιδᑳ του και σᑳ τᑳν γενᑳ αᑳτᑳ πᑳ προᑳβᑳ ἀπᑳ αᑳτᑳ.

Ἀς εὐχᑳσᑳμε και ἄς ἔργᑳσᑳμε ὅστε νᑳ ξημεᑳρᑳσι μᑳ καλᑳτερο αᑳριον, σᑳν ὁποᑳ οᑳ συζυγᑳκές ἑσχᑳς θα ἀπαᑳλᑳ-γᑳν ἀπᑳ τᑳν καταβᑳπτικᑳ κυριαρχᑳα τᑳ ἐνστικτᑳ και θα γᑳνᑳν τᑳ συνᑳνᑳμο τᑳς ἄγᑳνᑳτης, τᑳς ἀλᑳθειας και τᑳς ὁμαλᑳτη-τος...

Προετοιμασίᑳ γᑳ τᑳν μη- τρότητα.

Η μητρότης δᑳν ἀποτελεᑳ ἔνδεχομένο γᑳ τᑳν γυνᑳκα, παᑳ ἔιναι γᑳ ἄτᑳ ἕνα φυσικό καθᑳκᑳν και ἔιναι ἄκόμα ἡ φυσική τᑳς δᑳς. Ἐᑳνᑳ φυσικό γᑳ τᑳ γυνᑳκα νᑳ ἔχᑳ παιδᑳ, και ἐνεᑳγει ἐναντίᑳ τᑳς φύ-σεως ὅταν ἐπιζᑳτᑳ νᑳ ἀποφᑳγᑳ τᑳ ἐκπᑳλᑳ-ρωσι αᑳτᑳ τᑳ καθᑳκᑳτος. Η συνεχᑳς συμᑳρᑳσις τᑳν γεννητικᑳν ὀργᑳνων, μᑳ-να με τᑳν μᑳνα και χρόνο με τᑳν χρόνο, χωρίς τᑳν ἀνάπαυσι τᑳς ἑγκυμοσᑳνης, δη-μιουργᑳ μᑳ κατᑳστασις πραγματικᑳ νο-σηρᑳ γᑳ τᑳ ὀργανα αᑳτᑳ και διευκοᑳνει τᑳς ἐκδᑳσᑳστητες (ἰνᑳματα κᑳπ.), ἀπᑳ τᑳς ὁποᑳες τόσᑳ βασᑳνᑳζονται ὁ γυνᑳκες.

Ἐᑳ αᑳτίας τᑳς γενᑳκᑳς ἄγᑳοᑳς πᑳ βα-σιᑳνει ἔδᑳ και τόσες γενᑳες, οᑳ κοπέλλᑳς μας δᑳν προβαᑳνουν σᑳ καμᑳ πᑳροετοιμα-σίᑳ γᑳ τᑳν μητρότητα πᑳ τις περιμένᑳ. Ἀπᑳ ἑτέρᑳ ἡ μεγαᑳ πᑳλειᑳφᑳα τᑳν νεᑳ-ρᑳν γυνᑳκᑳν, ὅταν πανδᑳᑳνται, ἔιναι πᑳ-λᑳ καλᑳτερα ἐνημερωμένες ὡς πᑳς τᑳ μέ-σα ἀποφᑳγᑳς τᑳς ἑγκυμοσᑳνης ἡ τᑳς ἀπο-βᑳλης ἐκτᑳρᑳσεως κᑳπ., παᑳ γᑳ τᑳ πᑳς θα γᑳνᑳν καλᑳς μητέρες. Ποᑳς τᑳς τᑳ ἔμαθε αᑳτᑳ; Ἀσᑳλᑳς ἑκείνης πᑳ θα ἔ-πρεπε νᑳ κοκκᑳνᑳζουν ἀπᑳ νᑳροπᑳ γᑳ τᑳ συμβᑳλᑳ τᑳς σᑳτᑳ αᑳτᑳ ἔργο, σᑳν μᑳσι αᑳτᑳ πᑳς τᑳν ἀρᑳρᑳτητα, σᑳτᑳ φᑳνο και σᑳν ἀποκᑳνᑳσι. Ἐκείνης πᑳ θα ἔ-πρεπε νᑳ τις ἐκπᑳδεᑳνουν σᑳν ἀλᑳθᑳα και τᑳν ἀγᑳνητᑳ: οᑳ μητέρες, οᑳ πᑳνθεᑳς, οᑳ ἀδελᑳς, οᑳ θᑳᑳες, οᑳ ἑφᑳλες, νεᑳᑳς σύ-ζυγοι πᑳ μετᑳλᑳν ὁ ἴδιος αᑳτᑳ τᑳ μέσα και πᑳ ἡ τιμᑳρᑳ δᑳν τᑳς ἐπᑳλᑳε ἄκόμα ὅλες αᑳτᑳς και πολλᑳς ἄλλᑳς ἀκόμᑳ.

Η ἴδια ἡ μητέρα θα ἔπρεπε νᑳ προετοι-μαζᑳ τᑳν κόρη τᑳς γᑳ τᑳν μητρότητα. Ἀλ-λᑳ ἔιναι και ὁ δυᑳ τόσᑳ ἄνᑳκανες, ὅστε θα ἔπρεπε νᑳ ἐκπᑳδεᑳνᑳν και οᑳ δυᑳ: μη-τέρα και κόρη.

Ἀπᑳ τᑳ παιδᑳκα τους ἄκόμα χρόνια οᑳ κοπέλλᑳς θα ἔπρεπε νᑳ μαθαᑳνουν μερικᑳς ἀλᑳθᑳες, πᑳ θα ἀποτελοᑳσαν μᑳ στοι-χεᑳδη

αντιλήφθη πως κάποιο σημαντικό γεγονός έλαβε χώραν εντός της—πως έμεινε έγκυος—πρέπει άμεσα να τροποποιήση την αμοίρα της, εις τρόπον ώστε αυτή να αποβή έπωφελής για την υγεία αυτής και του παιδιού της. Αν έχη ήδη αποκτήσει τη συνήθεια να ντυνεται πρακτικά, δεν θα έχη να κάμη σπουδαίες αλλαγές κατά τους πρώτους μήνες. Το βάρος των ενδυμάτων δεν πρέπει να γίνεται αισθητό στους μηρούς, αλλά να συγκρατηται κυρίως από τους ώμους. Η κομπιναζόν πρέπει να είναι μονοκόμμη, για να μπορεί να προσαρμόζεται στη διεύρυνση της τάγιας. Τα πιο καλά φουστάνια είναι εκείνα που μπορούν να μετατρέπονται ώστε να ταιριάζουν σε κάθε αλλαγή του σχήματος του σώματος.

Κάθε πρωί πρέπει να κάνουν λίγη γυμναστική. Οι δουλειές του σπιτιού αποτελούν βέβαια μία σπουδαία άσκηση για την διατήρηση της υγείας κατά την διάρκεια της έγκυμοσύνης. Είναι όμως και μερικές άλλες κινήσεις που προορίζονται να ισχυροποιούν τους μυώνες της ράχης και της κοιλίας.

Μετά τον τέταρτο μήνα καλό είναι να κάνουν δυο φορές την εβδομάδα μπάνι ντε σιέζ (έγκαθίσματα). Και από τον έβδομο μέχρι του τοκετού μήνα πρέπει να κάνουν ένα κάθε βράδυ πριν πέσει στο κρεβάτι. Το νερό πρέπει να είναι όσο ζεστό μπορεί ή 15α να το άνεχθή και το μπάνιο πρέπει να διαρκή δεκαπέντε ή είκοσι λεπτά ή και μισή ώρα, αν αυτό προξενή ευχαρίστηση στην ένδιαφορομένη. Πρέπει ακόμη να προσθέτη ζεστό νερό για να διατηρηται το λουτρό στην ίδια θερμοκρασία. Φυσικά και το δωμάτιο πρέπει να θερμαίνεται, για να αποφεύγη τους κινδύνους ψύξεως κατά ή μετά το μπάνιο.

Αν κάνω τις ασκήσεις και τα αναγκαία μπάνια, δεν θα υποχρεωθώ με φορέσωμε επίδεσμους για την συγκράτηση της κοιλίας; οι μύς ισχυροποιούμενοι, θα ανταποκριθούν στα καθήκοντά τους χωρίς να χρειασθώ βοήθεια.

Και λίγα λόγια για τους ψευδοτοκετούς (άποβολές). Οι νεαρές γυναίκες τρομάζουν μερικές φορές για ώρισιμένα συμπτώματα ή φαινόμενα που δεν είναι καθόλου ανησυχητικά, ενώ άλλες φορές δεν ανησυχούν καθόλου με άλλα συμπτώματα που είναι πολύ πιο σοβαρά.

Όταν, σε οποιαδήποτε στιγμή της έγκυμοσύνης, παρατηρηθή μία αιμορραγία, και ή πιο μικρή, πρέπει να φωνάξωμε άμεσα το γιατρό. Άλλα και πονάκια σαν εκείνα της έμμηνου ροής, δεν πρέπει, κυρίως, να παραμελούνται. Θα πρέπει, κυρίως, να παίρνωμε ιδιαίτερες προφυλάξεις κατά τις περιόδους που λαβαίνει συνήθως χώραν ή έμμηνη ροή, γιατί αυτή είναι ή περίοδος κατά την οποία ή έγκυος κινδυνεύει να κάμη άποβολή. Έργασία, ψυχαγωγία και γυμναστική πρέπει να ελαττώνονται κατά την περίοδο αυτή.

Η άπειλή του ψευδοτοκετού εκδηλώνεται με μία μικρή ή μεγάλη άπώλεια αίματος. Τότε πρέπει να φωνάξωμε το γιατρό. Προκαταβολικές επιδόλλεται κατάκλισης που θα κρατήση αρκετές ημέρες, ώστε κάθε κίνδυνος εκλείψη. Και οι καθημερινές εργασίες θα ξαναρχίσουν με μεγάλη προφύλαξη.

Για να μην έχουν κανένα φόβο άποβολής, οι νεαρές μητέρες πρέπει να ακολουθούν μία κανονική ζωή.

✱

Έχει παρατηρηθή πως πολλά παιδιά έχουν μεγάλη ομοιότητα προς τα πορτραίτα του Χριστού, όταν ήταν παιδιά. Αυτό προέρχεται από τη λατρεία των μητέρων των προς την Θεομήτορα. Είναι πια αναμφισβήτητο πως όχι μόνο ομοιάζωμε προς ό,τι αγαπούμε πιο πολύ και προς ό,τι απασχολεί μονίμως τη σκέψη μας, παρά και ότι μπορούμε αυτή την ομοιότητα να την μεταβιβάσωμε στα παιδιά μας.

Δεν είναι μόνο ή κληρονομικότης που παίζει το ρόλο της. Η άγωγή και το περιβάλλον μπορούν επίσης να κάνουν πολλά για την εκρίζωση των επιβλαβών κληρονομικών τάσεων.

Για να μπορέσωμε περισσότερο συστή-

ματικά να διαμορφώσωμε το παιδί μας πριν από τη γέννησή του, καλό είναι να μελετήσωμε τα πέντε στάδια της πρό του τοκετού άγωγής. Μιλώντας για πέντε στάδια δεν θέλω να πιστευθώ πως ή άγωγή αυτή δεν μπορεί να γίνη σε καμμία άλλη εποχή, παρά θέλω να πώ, πως σ' αυτές τις ειδικές περιόδους δίνει τα καλύτερά της αποτελέσματα.

Στους πρώτους δυο από τους δέκα σεληνιακούς μήνες που διαρκεί ή έγκυμοσύνη, διαμορφώνεται ή φύσις του εμβρύου. Την εποχή αυτή ή γυναίκα πρέπει να κάμη ασκήσεις που θ' αυξήσουν τη δύναμή της και θα της εξασφαλίσουν μία καλή υγεία για τους επόμενους μήνες. Μ' άλλα λόγια πρέπει να συνήθιση τη γυμναστική από την αρχή, για να μπορεί ύστερα να την συνεχίση σε όλη τη διάρκεια της έγκυμοσύνης. Και όσο μπορεί πρέπει να κάμη τη γυμναστική της ευχάριστη και ποιητική.

Κυττάζετε ωραίους πίνακες, ωραία αγάλματα, αποφεύγετε να κυττάζετε κάθε τι άσχημο και άτελες. Και στο διάστημα σας το ίδιο πρέπει να επιδιώκετε. Θα ανταμειφθήτε αποκτώντας ωραία και γερά παιδιά. "Αν είναι αληθινό — και φαίνεται πως είναι—ότι ένας Ιπποτρόφος μπορεί να δημιουργήση άλογα με τα χαρακτηριστικά που επιθυμεί, γιατί να μην είναι εξίσου αληθινό αυτό και για τους ανθρώπους; Γιατί να μη μπορεί μία μητέρα να δημιουργή ένα παιδί κατά τις επιθυμίες της;

Κατά τον τρίτο και τέταρτο μήνα καθορίζονται τα ζωτικά ένστικτα. Η αγάπη προς την οικογένεια και την ανθρώπινη κοινωνία εμφυτεύεται στο έμβρυο. Επομένως ή μητέρα κατά την περίοδο αυτή πρέπει να κάμη το σπίτι της το πιο δημοφές μέρος του κόσμου. Και να το αγαπά τόσο, ώστε να διαποτίση και το παιδί της με την αγάπη της αυτή.

Στον πέμπτο και έκτο μήνα σχηματίζονται στο παιδί οι ικανότητες παρατηρήσεως και αντίληψης: ή ατομικότης, το σχήμα, το βάρος, το χρώμα, ή φωνή, ή γλώσσα, ή έννοια του χρόνου και των αριθμών και οι πέντε αισθήσεις.

Βέβαια, υπάρχει μία μεγάλη ποικιλία στην ανάπτυξη που γίνεται κατά την περίοδο αυτή. Αν δεν είσαστε παρατηρητική, μπορείτε να γίνετε με μία έπιμονη έξασκησι. Δυναμώστε την ατομικότητά σας, αποκτήστε ανεξαρτησία στη σκέψη και στη δράση, αποκτήστε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Αυτοπειθαρχήστε. Μελετήστε τα σχήματα και τις εξωτερικές γραμμές ώστε να μπορέσετε να τις συλλαμβάνετε με ένα βλέμμα. "Αν δεν έχετε ποτέ αναπτύξει τα καλλιτεχνικά σας ένστικτα, είναι τώρα ή κατάλληλη στιγμή να το κάμετε. "Αν δεν είχατε τον καιρό, το ταλέντο ή το χρήμα για να κάμετε ζωγραφική, μπορείτε, τουλάχιστον, να μελετήσετε τα όριστογραφήματα των μεγάλων μαίτρ και έτσι να εμφυτεύετε το καλό γούστο στο παιδί σας. Πολλά από τα ζωικά σας πού για τον ένα ή τον άλλο λόγο δεν μπορέσατε να πραγματοποιήσετε, θα πραγματοποιηθούν από τα παιδιά σας. Πράγματα που διακαώς έπεθυμήσατε, θα γίνουν τώρα δυνατά.

Πιστεύω ακραδάντως πως πολλοί ποιηται γεννήθηκαν από γονείς που ή ζωή τους ήταν ένα ποίημα, αλλά οι οποίοι δεν έγραψαν στη ζωή τους ούτε ένα στίχο.

Πουθενά άλλου και ποτέ άλλοτε ο σπόρος δεν αποδίδει πιο άφθονο καρπό, παρά όταν τον σπέρνωμε κατά την διάρκεια της ενδομητρίου ζωής του παιδιού.

Στο τέταρτο στάδιο δημιουργούνται οι δημιουργικές και αισθητικές ικανότητες: ή ικανότης εξαγωγής συμπερασμάτων, ή χιούμορ, ή απομίμησης, ή χάρι κλπ. Δίνοντας επομένως κατά την περίοδο αυτή έλεύθερη διέξοδο σ' αυτές τις ικανότητες και αναπτύσσοντας τις καταλλήλως, μπορείτε να μεγαλώσετε την αξία και την ωφελιμότητα του ανθρώπου που μεγαλώνει στα σπλάχνα σας.

ΣΤΟ ΕΡΧΟΜΕΝΟ: ή συνέχεια.

ΜΕΓΑΛΟΙ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΙ



ΓΚΑΜΠΡΙΕΛ ΝΤ' ΕΣΤΡΕ
(1571—1599)

«Η χα ιτωμένη Γαβριέλλα», όπως έλεγαν ένα τραγουδάκι της εποχής... Και πραγματικά ή Γκαμπριέλ ντ' Εστρέ ήταν χαριτωμένη, γλυκεία, γοητευτική. Ενέπνευσε στον βασιλέα της Γαλλίας Έρρικο τον 4ο έναν μεγάλο έρωτα και πού' ολίγο γίνη βασίλισσα.

Ο γάμος έλαβε χώραν με μία έπιμονη έξασκησι, όταν κυνήγι, στον πύργο του Κέδρ, στην Πικαρδία. Τον υποδέχεται ή κόρη τ' πυργδεσποτή, ή Γαβριέλλα, μία κοπέλλα δέκα έκτώ έτών, με χρυσά μαλλιά και έξαισιο σώμα. Ο Έρρικός ο 4ος την ερωτεύεται άμεσα.

Το αίσθη, στην αρχή δεν είναι αμοιβαίο. Η Γαβριέλλα δεν βλέπει σ' αυτόν παρά ένα βρώμικο και λασπομένο κυνήγο.

Ο Έρρικός είναι τριάντα έκτώ έτών και πέρασε τη ζωή του στα πεδία των μαχών. Πρέπει ακόμα να γίνη κύριος του Παρισιού για να σταθεροποιηση το βασίλειό του. Έχει χωρίσει από τη γυναίκα του, τη βασίλισσα Μαργκό, και έχει αλλάξει μέχρι τότε 28 έρωμένες.

Η Γαβριέλλα δεχεται ώστόσο να πάη στη Σάρτρ, όπου πολεμάει ο Έρρικός.

Για να υπακούση στον πατέρα της, ή Γαβριέλλα αναγκάζεται να παντρευτή τον πρίγκηπα ντε Λιανκούρ, ένα χήρο τριάντα έξη έτών. Μά χα, ήζει γρήγορα και γίνεται ή ευνοούμενη του βασιλιά.

Και, καθολική, ένθαρρυνει τον Έρρικο να καταδικάση επίσημα τη Μεταρρύθμιση. Μετά την καταδίκη ο βασιλιάς κάνει την είσοδό του στην πρωτεύουσα.

Είναι ελεύθεροι. Τα τρία παιδιά τους: ο Κάισαρ, ή Έράτια και ο Άλέξανδρος έχουν νομιμοποιηθ. Τρία όμορφα παιδιά που ο βασιλιάς αγαπάει πάρα πολύ. Αρνείται ν' άκούση τους συμβούλους του που τον προτρέπουν να παντρευτή τη Μαρία των Μεδίκων.

Ο Έρρικός ζητεί από την Γαβριέλλα να γίνη βασίλισσα, και της στέλνει το δακτυλίδι που είχε φορέσει όταν έγινε βασίλισσα. Η Γαβριέλλα παραγγέλλει τα νυφικά.

Αν ή μοίρα δεν την ευνοεί πια. Ένώ ο βασιλιάς λείπει από το Παρίσι, κάτι τρώει και πεθαίνει. Λένε πως την δηλητηρίασε κάποιος υπηρέτης των Μεδίκων. Την θάβουν με το νυφικό της φόρεμα.

Ο Έρρικός κυριεύεται από άπελπισία. Είναι σαράντα έκτώ έτών. Στο τέλος, κουρασμένος πια από τους πολέμους, δεχεται να παντρευτή τη Μαρία των Μεδίκων.

Για τις νοικοκυρές

ΠΟΛΕΜΟΣ

στα παράσιτα

Μία καλή νοικοκυρά δεν άφίνει ποτέ μέσα στο σπίτι της παράσιτα, γιατί ξέρει πως είναι βλαβερά και στην υγεία και στα πρόβια και στα πράγματα του σπιτιού. Να μερικοί τρόποι που σας διευκολύνουν να τα καταπολεμήσετε:

Τα μυρμήγκια: Για να εξαφανισθούν έντελως τα μυρμήγκια, είναι ανάγκη να καταστραφή ή μυρμηγκοφολιά. Φροντίστε να την ανακαλύψετε, φράξετε την με χώμα και έπειτα ποτίστε την με το ακόλουθο υγρό: 125 γραμ. άνθη θείου, ανάμικτο με 65 γραμ. πατάσα. Βάζετε τα δύο αυτά συστατικά μέσα σ' ένα σιδερένιο δοχείο, άκουμπάτε το δοχείο στη φωτιά και ανακατεύετε τα υλικά να ένωθούν καλά. Όταν ένωθούν, τ' άφινετε να κρυσώσουν, τα κοπανίζετε και τα μουσκάετε με 125 γραμμάρια (40 δράμια δηλ.) νερό. Με το υγρό αυτό ποτίζετε καλά τη μυρμηγκοφολιά, που αν είναι μεγάλη θα χρειασθώ τριπλή ή τετραπλή ποσότητα.

Άλλο δηλητηριώδες φάρμακο για να καταστρέψετε τη μυρμηγκοφολιά είναι το έξης: αναμίξετε ίση ποσότητα από ψιλή ζάχαρη και από άρσενιάτ ντε σούτ. Ρίξετε τη σκόνη αυτή γύρω από τη μυρμηγκοφολιά. Τα μυρμήγκια θα την μεταφέρουν μέσα και θα έξυντωθούν. Μη χρησιμοποιήτε όμως το μέσον αυτό αν υπάρχει κίνδυνος να την φανε οι κόττες ή να την γλύψουν τα ζώα του σπιτιού.

Οι μυίγες: Για να τις καταστρέψετε καλά, φλιτάρετε το τζάκι σας με ίσο κράμα από υπερφωσφάτ και συαναντίντ καλσιουμ, που θα τα ζητήσετε από το φαρμακείο. Έκτος από το φλιτάρισμα αυτό, φλιτάρετε με πετρέλαιο και ντιν-ντι-τι το άποχωρητήριο. Το σπίτι σας να το φλιτάρετε με ένα καλό έντομοκτόνο που να περιέχη ντιν-ντι-τι και πυρήθρα.

Ψύλλοι: Οι ψύλλοι βρίσκονται ανάμεσα στις ένώσεις του παρκέ, των σανιδιών ή των μωσαϊκών του πατώματος καθώς και πίσω από τα μωσαϊκά. Είναι λοιπόν ανάγκη να φραχθούν καλά οι ένώσεις αυτές, αφού προηγουμένως πασπαλισθούν με έντομοκτόνο σκόνη που να έχη ως βάσι της το ντιν-ντι-τι. Με το ίδιο έντομοκτόνο μπορούν να καταστραφούν και τα τσιμπούρια του σκύλου, όταν ραντίσουμε μ' αυτή το σώμα του. Δεν πρέπει όμως σε καμμία περίπτωση να βάλετε ντιν-ντι-τι επάνω στη γάτα σας, γιατί θα δηλητηριασθή άσφαλώς, προσπαθώντας να καθαρισθή με τη γλώσσα της.

Φράξετε τις χαραγματιές του παρκέ με το ακόλουθο μίγμα: Αναμίξετε 100 γραμ. κόλλα σε 1 1/2 λίτρα νερό και προσθέστε ανάλογη σκόνη από πριονίδι, ώστε να σχηματισθώ μία πυκνή ζύμη. Στρώσετε καλά το υλικό με τη λάμα ενός παλιού μαχαιριού.



ΚΟΜΜΕΝΑ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΜΑΛΛΙΑ



Δεν άμφιβάλλωμε, αγαπητή άναγνώστρια, πως σαν συγχρονισμένη και έναρμομένη με τη μόδα γυναίκα, φροντίσατε να κόψετε τα μαλλιά σας. Είσατε ένθουσιασμένη γιατί άπαλλαγίκατε από τις φουρκέτες και τα τσιμπιδάκια, από το βάρος των πολλών μαλλιών. Νοιώθετε το κεφάλι σας έλαφρό και μπορείτε να λούζεσθε όσο συχνά θέλετε, χωρίς να στενοχωρησθε για το στέγνωμα των μαλλιών σας. Στεγνώνουν τόσο γρήγορα τα κομμένα μαλλιά!

Δεν φθάνει όμως να έχετε κομμένα μαλλιά. Πρέπει το κόψιμό τους να είναι σύμφωνο με τη μόδα και φυσικά να σας πηγαίνη στο πρόσωπο.

Το μοντέρνο χτένισμα είναι άπλο. Τα μαλλιά δεν είναι παρά πολύ κοντά, σαν άγορίστικα, αλλά μπουκλάρονται έλαφρά στις άκρες, χαρίζοντας ένα άπαλό και γοητευτικό πλαίσιο στο πρόσωπο.

Είναι έντελως έξω από τη μόδα ή χαιτή του νιού λούκ, που έπεφτε στους ώμους, όπως είναι έξ ίσου ντεμοντέ και μερικά χτενίσματα που είδαμε το καλοκαίρι, που θύμιζαν φύλλα της ντάλιας γύρω στο μέτωπο και τους κροτάφους. Μερικά από τα χτενίσματα αυτά ήταν κομικά. Εκείνο που πρέπει να επιδιώκη σήμερα με το χτένισμά της ή κάθε γυναίκα, είναι ή άφέλεια ή, όπως την χαρακτηρίζουν οι Γάλλοι, ή «προσχεδιασμένη άκαταστασία των μαλλιών» που επιτυγχάνεται με το ωραίο φαρμάρισμα ή την έλαφρη περμανάντ. Σας παραθέτωμε τρία χτενίσματα διακεκριμένων κομωτών του Λονδίνου του Ρισέ (1), του Ράιμοντ (2) και του Φρέντς (3).



ΓΙΑΤΙ ΣΚΟΤΩΣΑ...

ναίκες κατέχονται από έμμενες ιδέες. 'Αλλά εγώ δεν ήμουν καθόλου ζηλιάρα και είχα απόλυτη εμπιστοσύνη στον Ζάκ.

'Εκείνη τη χρονιά έφυγα να περάσω τις διακοπές στο κτήμα μας στη Νορμανδία. 'Ο άνδρας μου θα έρχόταν κάθε Σάββατοκυριακό. Μιά Παρασκευή μου τηλεφώνησε για να μου πη πως δεν θα μπορούσε να έλθω το Σάββατο, γιατί θα δεχόταν ένα σοβαρό πελάτη από την επαρχία, την Κυριακή το πρωί. Καί ασφαλώς θα έτρωγε μαζί του.

Στενοχωρήθηκα λιγάκι στην ιδέα πως θα περνούσα μόνη μου την Κυριακή, αλλά τι να γίνω;... 'Οι επιχειρήσεις τα έχουν αυτά...

Για κακή μου τύχη έβρεχε επί αρκετές ημέρες. Την Παρασκευή ή βροχή δεν σταμάτησε, ούτε και το Σάββατο. Βαρειά πλήξης άρχισε να με κυριεύει. Καί, απότομα, κατά τις έξη το απόγευμα μου ήλθε μία ιδέα: 'Εγώ να μην πάω να δω τον Ζάκ στο Παρίσι και να περάσω μαζί του το Σάββατοκυριακό εκεί;... 'Αν έπαιρνα το τραίνο των 7, θα ήμουν στο σπίτι κατά τις 10 το βράδυ.

Κάλεσα τον άνδρα μου στο τηλέφωνο, για να τον ειδοποιήσω, αλλά δεν τον βρήκα. Θά είχε βγεί έξω. Δεν επέμενα. 'Αλλωστε μόλις πρόφθαινα να τρέξω στο σταθμό.

'Ανεβαίνοντας τη σκάλα του σπιτιού μου, χαμογελούσα. 'Ο Ζάκ θα έγευμάτιζε έξω και ασφαλώς δεν θα είχε επιστρέψει ακόμη. Θά πήγαινα να ξαπλώσω. Τί εκπληξής γι' αυτόν να βρή το κρεβάτι πιασμένο!...

'Αλλά μπαίνοντας στο διαμέρισμά μας, είδα φως στον κοιτώνα. 'Ο Ζάκ έπρεπε να είναι μέσα. 'Ετοιμαζόμουν να όρμησω χαρούμενη και φωνάζοντας: 'Ζάκ!... αλλά ξαφνικά καρώθηκα στη θέση μου. 'Ακουσα γέλια και μία γυναικεία φωνή από το δωμάτιο.

Προχώρησα αθόρυβα και από τη μισανοιγμένη πόρτα τους είδα. 'Ο άνδρας μου βρισκόταν μαζί με μία ξανθεία γυναίκα μέσα στον κοιτώνα μας, άπάνω στο κρεβάτι μας, σ' αυτό το κρεβάτι που, άραβωνιασμένη, διάλεξε με τόση προσοχή και αγάπη... Το κρεβάτι του γάμου μου βιηλωμένο!...

'Ω!... γιάννα να μην πεθάνω την ίδια εκείνη στιγμή!...

'Η καρδιά μου άνεσκήρτησε με τόση δύναμη μέσα στο στήθος μου, ώστε νόμισα πως θα λιποθυμούσα. 'Αλλά όχι! Μπόρεσα να ξαναδρώ λίγη ψυχραιμία και ξεναγύρισα στο χώλ χωρίς να κόψω τον παραμορφωμένο. 'Απ' εκεί φώναξα:

— Ζάκ!...

'Όταν με αντίκρυσε, κατάλαβε πως τή είχα δη όλα και έτραύλισα μερικά άκατανόητα λόγια.

— Να φύγν άμέσως αυτή η

γυναίκα!... φώναξα.

'Όταν ή άλλη ντύθηκε και πέρασε από μπροστά μου, βέλησα να όρμησω πάνω της. 'Ο Ζάκ με συνεκράτησε. 'Ως τότε πίστευα πως δεν ήμουν ζηλιάρα. 'Αλλά είχα γελασθή. 'Ηθελα να εσχίσω το χυδαίο εκείνο πρόσωπο, να συντρίψω εκείνο το μεγάλο στόμα, που εξακολουθούσε να σαρκάζη προκλητικά, να βγάλω εκείνα τα θαμμένα μάτια.

'Όταν έφυγε, άνοιξα όλα τα παρόθυνα για να φύγουν οι άναθυμιάσεις των άρωμάτων της, που γέμιζαν ακόμη το διαμέρισμα.

Φαντάζετα κανέναν τη σκηνή που έπληκλούθησε. 'Ο Ζάκ μου ώρκίσθηκε πως επρόκειτο για μία περιπέτεια χωρίς συνέπεια και με έκτευσε να τον συγχωρήσω. Τον είχα όμως τόσο πολύ αγαπήσει έως τότε, ώστε τον συνεχώρησα.

— Θά ξαναβάλω πάλι στην Τράπεζα, και με μεγάλο τόκο μάλιστα, τις έκδο χιλιάδες φράγκα που άπέσυρα από την προίκα σου, μου έπτε γελώντας.

Τόν 'Απρίλιο, ό Ζάκ έλειψε για δυο μέρες στην επαρχία. 'Όπως κάθε χρόνο αυτή την εποχή πήγα τα γονακικά μου σ' ένα κατάστημα για διόρθωση. Την ώρα που ετοιμαζόμουν να φύγω ή υπάλληλος με ρώτησε.

— Δεν θα μάς εμπιστευθήτε το ώραίο σας μαντί από άστρακάν, εκείνο που αγοράσατε τή Χριστούγεννα;

— 'Εκπληκτη από όσα άκουγα, άνοιξα τα μάτια μου.

'Εκείνη κλονίσθηκε και έπτε:

— Μήπως κάνω λάθος;

— 'Ανοίξε ένα μικρό καννέ και τό κύτταξε:

— Μά όχι... 'Ηρθε και τό παρήγγειλε ό ίδιος ό κ. Τινάρ και έπτε να τό στείλουμε στην όδδ Βινέζ. 'Εχετε μετακομίσει μήπως;

'Αμέσως κατάλαβα περί τίνος έπρόκειτο. Τό μαντί είχε αγοράσθή για την άλλη! 'Αλλά μπόρεσα να διατηρήσω την ψυχραιμία μου. Καί ρώτησα:

— Τί αριθμό έίπατε;

— Πενήντα πέντε...

— 'Α, ναι, ήταν για την άδελφή μου.

'Ανέθεσα σέ ένα ίδιωτικό υτετεκτίβ να έρευνήση και σέ λίγες μέρες ήμουν τελείως ενημερωμένη: ό άνδρας μου συντηρούσε αυτή τη γυναίκα επί τρία χρόνια, παραμελούσε τις δουλειές του, που αντί να προσδεύουν, αντίθετα, δεν πήγαιναν καθόλου καλά. 'Οι έκδο χιλιάδες φράγκα που είχε πάρει από τις καταθέσεις μου στην Τράπεζα, χρησιμοποίηθηκαν για να πληρωθ τό μαντί άστρακάν. 'Οι ήμερομηνίες συμφωνούσαν.

'Αλλά εκείνο που μου έκαμε περισσότερο κακό, ήταν τό μεγάλο ψέμα του άνδρα μου.

γάλο ψέμα του άνδρα μου.

'Νατόσο, παρ' όλο μου τόν πόνο, έκαμα ακόμη υπομονή και για άλλη μία φορά συγχώρησα τον Ζάκ. Μου ώρκίσθηκε πως αυτή τη φορά διέκοψε κάθε σχέση με τη γυναίκα εκείνη. 'Από άδυναμία τόν άφησα σιγά—σιγά να άποσύρη όλες μου τις καταθέσεις από την τράπεζα.

Τί τυφή που ήμουν!... Γιατί μία μέρα πήρα την άτράνταχτη άπόδειξη ότι ό Ζάκ εξακολουθούσε να διατηρή σχέσεις με την πρόστυχη εκείνη γυναίκα. Τότε άξιώσα έπιτακτικά να διακόψη όριστικά.

— Ποτέ!... άπήντησε εκείνος. 'Αλλωστε εκείνη αγαπώ και όχι έσένα. 'Αν θέλεις φύγε!...

'Ακούγοντας τό τρομερά εκείνα λόγια, φώναξα:

— Ζάκ, δεν είναι δυνατό!...

Δέν μπορεί να σκέφθηκες αυτά που είπες!... Σκέψου την άγάπη μας, τό χρόνια που ζήσαμε μαζί!...

— 'Όλα αυτά πέρασαν τώρα!...

Τό μίσος άρχισε να με κυριεύει. Προσεπάθησα όμως για άλλη μία φορά να τόν μαλακώσω.

'Αλλά, κυνικός εκείνος, άρχισε να μου έξυμνή τις χάρες της έρωμένης του, την εύτυχία που γευόταν κοντά της.

— Σώπα, Ζάκ, φώναξα. Μι με σπρώχνεις στα άκρα!...

Μηχανικά και χωρίς να έχω πραγματικά σχεδιάσει τίποτε, άνοιξα τό συρτάρι του γραφείου μου και άρχισα να θωπεύω ένα μικρό περιστρόφο, που βρισκόταν εκεί μέσα.

'Εκείνος σήκωσε τούς ώμους του, σφυρίζοντας.

— Ζάκ, τού είπα, σ' αγάπησα τόσο πολύ. 'Εκαμα τό πάν για σένα... Για να σε βοηθήσω, δεν δίστασα να διαδίσω όλη μου την προίκα...

— 'Ακριδώς, έπτε εκείνος κτηνωδώς... Τώρα που δεν έχεις τίποτε, έπαφες να με ενδιαιφέρεις.

'Ηταν σαν να μου βύθιζε ένα μαχαίρι στην καρδιά. Καί τότε, δεν ξέρω πως έγινε αυτό, και ποτέ δεν θα τό μάθω, άκουσα ένα πυροβολισμό και είδα τό χέρι μου να κρατή τό περιστρόφο. Καί είδα τόν Ζάκ κάτω, νεκρό!...

Ναι, ξέρω πως είμαι μία έγκληματίας. Ξέρω πως όποια δόχη ποινή θα μου επιβάλει ή δικαιοσύνη θα την άξίζω.

Ξέρω, όμως, πως ή συνείδησής μου θα είναι πιο άμείλικτη άκόμη και οι τύψεις της δεν θα παύσουν ποτέ, γιατί σκότωσα τόν άνθρωπο, που στο βάθος της καρδιάς μου δεν έπαυσα ποτέ να αγαπώ — όσοδήποτε άνοητος ής άγάντης μου κι' άν ήταν.

'Αλλά σεις που με διαβάτε πητέ μου αν με καταδικάσετε άνεπιφυλάκτως, ή αν μου άναγνωρίζετε μερικά έλαφρυντικά.

MARTINA P...

(Για τήν αντίγραφή: Μόνικα Λεπελτίε)

ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΕΚΛΕΚΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ

'Η γυναίκα που θα περιγράψουμε σήμερα τή ζωή της, γεννήθηκε και μεγάλωσε σ' ένα σπίτι, πραγματικό μουσείο, πού, όπως ξέρουμε, είναι πάντα παρελθόν, καθιπτικό, μυστήριο, με δαρεία άτμόσφαιρα, γεμάτη ύγρη σκόνη και όσμη υούχλας. Προσέστε σ' αυτό τό μουσείο — σπύτη τή σκληρή πειθαρχία της πατριαρχικής ζωής, με τις παραδόσεις της, τή ήθη της και τή έθιμά της, λίγους κόντηδες και κόντεσσες της Ζακύνθου, τό κλειστό σπύτη της παλιάς άρχοντικής 'Αθήνας, με τήν έτικέτα της άριστοκρατίας, για να έχετε όλην τήν εικόνα αυτής της ζωής.

Μεγαλώνοντας, από παιδί, ξεδιάλυσε και ξεχώρισε, συνειδητοποιούσε ό,τι υπήρχε γύρω της, στο πατρικό σπίτι και στο σπύτη του παππού, στα δύο σπύτια που μπορούσε μόνη να κινήται λεύτερα και δίχως περιορισμούς.

'Ο πατέρας, ό Κολυβάς, ήταν δεινός συλλέκτης βυζαντινών εικόνων, έργα όλα των πιδ διαλεχτών ζωγράφων της Βυζαντινής έποχής, στα χρόνια 1500 — 1600.

Τετρακόσιες πενήντα τέτοιες βυζαντινές εικόνες, όλες άριστουργήματα τέχνης, ήταν κρεμασμένες με γούστο στους τοίχους.

Τό σπύτη της υπέρας, από τό γένος Μπουρνιά, τό σπύτη δηλαδή του παππού, ένα άλλο μουσείο. 'Ο συμβολαιογράφος Μπουρνιάς ήταν και αυτός μανιώδης συλλέκτης νομισμάτων.

Μέσα σ' αυτή τήν άτμόσφαιρα γεννήθηκε και μεγάλωσε ή κ. 'Αγγελική Χατζημιχαλή, ή δαιμονισμένη γυναίκα που έκανε ψυχή της, πάθος της και σκοπό της τή Λαϊκή Τέχνη στην 'Ελλάδα.

Στόν κόσμο αυτόν τίποτα δεν είναι αύθαίρετο και έκάρφωτο. Κοντά στα μουσεία, 15.000 τόμοι βιβλίων, στο πατρικό σπίτι, με όλο τό θησαυρό της ελληνικής και παγκόσμιας φιλολογίας. 'Ο κύκλος του πατέρα, πολιτικός, δημοσιογράφος, πνευματικοί άνθρωποι: Ρώμας, Ζαΐμης, Μαυρομαχάλης, Γρ. Καμπουρόγλου, ό ιστορικός Λαμπρινός...

'Ο Κολυβάς είναι ό άνθρωπος της έμπιστοσύνης μιας μερίδας πολιτικών τού καιρού του, και σάν ιδιαίτερος γραμματέας και μυστικοσύμβουλος. Γράφει άρθρα στη 'Νέα 'Εφημερίδα' τού Γρ. Καμπουρόγλου και ουσιαστικά διευθύνει τήν έφημερίδα. 'Η όνισ 'Αγγελική Κολυβά είναι ιδιαίτερα γραμματέας τού πατέρα της. Τή υπαγορεύει άρθρα και τήν έπομένη τα βλέπει να δημοσιεύονται. Πολλές φορές μερικά από τα άρθρα αυτά, υπαγορευόμενα από τόν πατέρα της, έχουν τήν ύπογραφή πανίσχυρων πολιτικών τής έποχής εκείνης. 'Όλα κάνουν καταπληκτική έντύπωση στην κοπελλίτσα των 15 χρόνων. Τί δεν μαθαίνει και τί δε βλέπει στο σπύτη και στόν κύκλο τού πατέρα της και τού παππού της. Τά πιδ δύσκολα πράγματα είναι τόσο εύκολα! Καί τά πιδ άπίθανα, τόσο πιθανά.

Στό παρθενωγαγείο Χίλλ ή δεσποινίς 'Αγγελική Κολυβά παίρνει τήν πρώτη της έγκύκλιο μόρφωση. Παράλληλα και μετά, μαθαίνει ζωγραφική, σπύτη της όμως, από τό ζωγάφο Ροΐλο. Στο 'Όδειο 'Αθηνών παίρνει μαθήματα άπαγγελίας, στο είδικό του τμήμα, που ήταν ένα είδος πυρηνός δραματικής σχολής. 'Εδώ νοιάζει τήν κλίση της για τό θέατρο και κεντρίζεται ή φιλοδοξία της. 'Ετοιμάζουν να παίξουν τή 'Μαρία Στούαρτ', με πρωταγωνίστρια τήν 'Αγγελική, αλλά τήν τελευταία στιγμή παρεμβάινει ό πατέρας και ματαιώνεται ή παράσταση, γιατί άνάμεσα σ' αυτούς έρασιτέχνες ήθοποιους είναι και άγούρια.

'Εδώ άρχίζει τό μεγάλο δράμα τού παιδιού. Γνώσι και μόρφωση άπειρη από τήν θία μεριά, που σημαίνει όρίζοντες ελεύθερους και άπεραντους και από τήν άλλη, τό πανύψηλο φράγμα τού πατέρα, με τις άσύτηρες πατριαρχικές αντίληψεις.

Ποιό δόμο ν' ακολουθήση και τί να κάνει; Μιά και σπουδάζει ζωγραφική, άναγκαστικά σπουδάζει και τήν βυζαντινή εικόνα. Καί καρπός αυτής της σπουδής μία διάλεξι για τή βυζαντινή τέχνη, μέσα στις αΐθουσες τού σπιτιού—μουσείου και σε στενό φιλικό κύκλο.

Τά έτη 1916—1922 είναι ιστορική έποχή για τή ζωή της 'Αθήνας και της πατρίδας μας. 'Οι πόλεμοι, ή έσωτερική άναταραχή, ό νεοπλουτισμός και ή φτώχεια άνατρέπει τήν πάντα. Τί δεν αλλάζει! 'Αλ-

ναγκαστικά σπουδάζει και τήν βυζαντινή εικόνα. Καί καρπός αυτής της σπουδής μία διάλεξι για τή βυζαντινή τέχνη, μέσα στις αΐθουσες τού σπιτιού—μουσείου και σε στενό φιλικό κύκλο.

Τά έτη 1916—1922 είναι ιστορική έποχή για τή ζωή της 'Αθήνας και της πατρίδας μας. 'Οι πόλεμοι, ή έσωτερική άναταραχή, ό νεοπλουτισμός και ή φτώχεια άνατρέπει τήν πάντα. Τί δεν αλλάζει! 'Αλ-



λο από φτώχεια και άλλοι από μοντερισμό διάχυνον ό,τι έχουν σπύτη τους και πάνω τους για τήν καινούργια αλλαγή. Περιπτά για τήν εποχή αυτή πράγματα, μα πολύτιμα για μετά και τώρα, φεύγουν από τό παλιό σπύτη και παίρνουν τή θέση τους εκεί που τούς άνήκει ή τιμή, στόν πρώτο σταθμό για τό μουσείο, στα 'Αμπατζιδικά. Μετά τα κάρρα μεταφέρονται μπρούλα με τέτοια είδη και έπιπλα. Καί είναι όλα άριστουργήματα τέχνης, φιλοτεχνημένα από τή λαϊκή ύπομονή και έπιμονή και κρύβουν μέσα τους τό πλούσιο ψυχικό λαϊκό γούστο.

'Η δεσποινίς 'Αγγελική Κολυβά, ή λίγο μετά κυρία 'Αγγελική Χατζημιχαλή, έχει βρή τό δρόμο της, που είναι και τόσο κοντά! 'Από τό πατρικό σπύτη τής Πλάκας στην όδδ Πανδρόσου δύο δήματα. 'Από τό μουσείο τό πατρικό, με τις βυζαντινές εικόνες, στο άλλο μουσείο — στο πλήθος μουσεία! — στα 'Αμπατζιδικά. Προετοιμασμένη και καλλιερημένη, βρίσκει εδώ ό,τι θέλει ή ψυχή της: παρελθόν, μυστήριο, μαγεία και άγνωστο. Κάποτε πέρασε από τό μυαλό της να γίνη καλόγρια και να θυσιασθή στη μοναχική ζωή. Τό ίδιο κάνει και τώρα. 'Ερείει τις Τέχνες.

Κοντά στόν πατέρα σπουδάζει, μελετά, σε και έρευνήσει τήν βυζαντινή εικόνα. Κοντά στόν παππού τό νόμισμα. Τό βιβλίο τής πλούσιης τή γνώσι και της καλλιέργειας τή σκέψι. 'Ο πνευματικός και πολιτικός κύκλος τών δύο σπυτιών ήταν σπουδάζει, με όνομαστους ζωγράφους κοντά της, τής πλούσιης τής μεθοδός της έρευνας και τής χάρισης τό λεπτό αίσθημα τού ώραίου και τήν άρμονία τού χρώματος και τής γραμμής.

'Ενα τής έλειπε: ή έλευθερία. 'Απίστευτο κι' όμως άληθινό. Ξεφεύγοντας ή 'Αγγελική Κολυβά τήν πατρική δεσποτεία, με τις άσύτηρες πατριαρχικές αντίληψεις, βρή άνοικτή τήν πόρτα τής σύγχρονης στέγης για να τρέψη σ' αυτούς ελεύθερους όρίζοντες που άνατρέπει ή παιδική της ψυχή. Βέβαια, στο μεταξύ, πολλά όνειρα είχαν παγώσει μέσα της. 'Ισως ή 'Ελλη-

νική Σκηνή έχασε μία μεγάλη δραματική ήθοποιό, μία κέρδισε ή ελληνική λαϊκή ψυχή τόν μεγάλο άπολογητή της και τό θεόμο της συνήγορο. Γιατί λαϊκή τέχνη είναι λαϊκή φωνή, ένα πιδ συνθετικό, πιδ μελωδικό, πιδ παθητικό και πιδ πηγαίο δημοτικό τραγούδι.

'Η 'Αγγελική Χατζημιχαλή είναι σταθμός για τή λαϊκή τέχνη, γιατί πριν άπ' αυτήν δεν υπήρχε σχεδόν τίποτα.

'Η ιστορία της μετέπειτα ζωής της και τού έργου της δεν μπορεί να κλεισθή σε λίγες γραμμές. 'Αρχίζει από τις βυζαντινές εικόνες τού πατέρα της και τα νομίσματα τού παππού. Περνάει στα 'Αμπατζιδικά με τήν ποικιλία από τά είδη λαϊκής τέχνης, ταξιδεύει στη Σκύρο, που είναι ή πραγματική άσθετη τής Λαϊκής Τέχνης, και ύστερα δεν ξέρει τί θα πη άνάψαι και τελειώσει. 'Από τά νησιά τής δρίσκουμε στα κατασάβρα της Θεοδώρας, τής Μακεδονίας, τής Θεσσαλίας, τής 'Ηπείρου, τής Στερεάς και τού Μωρηά. Γδύνει και ντύνει νησιώτες και χωριάτες, ξεστρώνει νυφικά κρεβάτια, άνοίγει τεντερέδες που βράζουν τό φαί, σπάζει τό σεντούκι της γριάς που κρύβει τό σάβανο της κι' άπλώνει τή φασκιά τού μωρού για να δη και να μελετήση. Παρακολουθεί κάθε όργανο χαράς και λύπης και ζωής από τό κτίριο τού σπιτιού μέχρι τό τελευταίο πράγμα που κρύβει. Κάθε αντικείμενο και όργανο τής ζωής τού λαού, από τό πιδ άσήμαντο μέχρι τό πιδ σημαντικό και κλείνει μέσα τού τήν ψυχή του και τό γούστο — κι' ό! αυτά είναι λαϊκή τέχνη — είναι στοιχεία μελέτης και έρευνής (σπύτη, έπιπλο, φόρεμα, κέντημα, κόσμημα, σκεύος κ.λ.π. κ.λ.π.).

'Οι έκδόσεις Λαϊκής Τέχνης που έχει κάνει ή κ. 'Αγγελική Χατζημιχαλή είναι πολλές: 1925 (Δελφοί), 1928 (Θεσσαλονίκη), 1930 (Δελφοί), 1930 ('Αθήνα με τή εύκαιρία τού Βαλκανικού Συνεδρίου και άλλων), 1949 (Ζάππειο) κλπ. Βιβλία, ελληνικά, γαλλικά και άγγλικά δικά της, με θέμα τή Λαϊκή Τέχνη, έπίσης πολλά. 'Εχει κάνει έπίσης έκδόσεις πολλές με άτομικά της ζωγραφικά έργα. Γι' αυτό κατέχει τήν τιμητική θέση τού συνεδρου μέλους στο Καλλιτεχνικό 'Επιμελητήριο τής 'Αθήνας. 'Υπήρξε ψυχή τού Λυκείου τών 'Ελλήνων, τού οποίου είναι αντιπρόεδρος. Είναι πρόεδρος έπίσης σε πλείστα ιδρύματα, όπως τού 'Ελληνικού Σπιτιού, 'Οικοκυρικής Σχολής τής 'Αθήνας, που βγάλε μαθήτριες για άλλες, δευτερεύουσες επαγγελματικές σχολές, που κι' αυτές είναι άριστουργήματα της.

Τώρα ετοιμάζει ένα καινούργιο βιβλίο —λαϊκής τέχνης πάντοτε—για τό κουστόμια τών Σαρακατσανών όλης τής 'Ελλάδας, από 1000 σελίδες και με 600 σχέδια. Καί ένα δεύτερο βιβλίο για τις έθνικές ένδυμασίες που βρίσκονται στο Μουσείο Μπενάκη, με 1000 σχέδια.

Ξέρουμε ότι άδικούμε πολύ τή γυναίκα που γράφουμε τό πορτραίτο της, περνώντας έτσι διαστικά τό έργο της. Είναι δυο έκ διαμέτρου αντίθετα πράματα, ό χώρος τού περιοδικού και ό όγκος τής εργασίας της. Δώσαμε ό,τι ήταν δυνατόν σε άδρές γραμμές. Τό ελληνικό σπύτη, χάρις σ' αυτήν, έγινε πιδ απλό, πιδ λιτό, πιδ χαρούμενο.

Τελειώνοντας, προσθέτουμε κάτι άλλο, που κατατάξ άπίστευτο: 'Η γυναίκα που κάποτε σκέφτηκε να περάση στη ζωή της μοναχής, έχει μέσα της τήν πιο γερή πίστι και αίσιοδοξία, ή πιδ ήρεμη στιγμή της είναι έντονη δράση και δεν σκέπτεται παρά τις ές δημιουργίες. Κι' όπως άρχισε τή ζωή της μέσα στο μουσείο, στο μυστήριο και στο παρελθόν, έτσι τή συνεχίζει και τώρα, σε άλλο μουσείο, στο δικό της σπύτη, στην όδδ 'Υπερείδου άρ. 18, απείρητα έπιπλά, μένο και στολισμένο, όλα λαϊκής τέχνης, αντικείμενα, χαμένα στο θαμπό φως, με άτμόσφαιρα έκκλησίας, που τό μόνον λείπει και ή φωνή τού πατρά. Καί ζή πάντοτε έντονα, πολύ έντονα!

Χ. Γ.—ΟΣ

ΤΑ ΠΙΟ ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ



1.—'Απογευματινὸ φόρεμα ἀπὸ ἀσπρό-μαυρο καρὸ μάλλινο ὕφασμα, ποὺ φοριέ-ται μὲ μαύρη ζώνη, λευκὸ πικεδένισ γι-ακὰ καὶ κόκκινο τριαντάφυλλο κάτω ἀπὸ τὸν ὤμο. 'Ιδιότροπο κούμπωμα στὸ κορ-σὰς καὶ φούστα μὲ 2 πιέτες ἐμπρός.

2.—Φόρεμα ἀπὸ γκρίζα φανέλλα μὲ κί-τρινο μεταξωτὸ πλαστρὸν μὲ πιετάκι. Ἡ φούστα γαρνίρεται μὲ τσέπες ποὺ ἔχουν καπάκια καὶ δυὸ μισὲς ἴσιες πιέτες ποὺ ἀρχίζουν ἀπὸ τὶς τσέπες. Τὸ κορσὰς ἔ-χει ἓνα ἰδιότροπο σταῦρωμα μὲ κουμπία.

3.—'Απογευματινὸ κομψότατο φόρεμα, σὲ χρῶμα μαύρου σταφυλιοῦ, μὲ πλι-σαρισμένον φύλλο ἀριστερὰ στὴ φούστα. Μανίκια κιμονό, ἀνοιχτὰ στὴ ραφή ἀπὸ τὸν ἀγκῶνα καὶ κάτω. Ὁρθίος τρίγωνος γι-ακάς καὶ φιογκάκι ἀπὸ κορδέλα.



5.—'Ανοικτὸ παγωνί μάλλινο φόρε-μα πλισαρισμένον ὀπίσω στὴ φούστα. Ἡ φούστα ἀνεβαίνει ἐμπρὸς στὸ κορ-σὰς, σχηματίζοντας μῦτη καὶ ψεύτικες τσέπες. Τρίγωνος γυριστὸς γι-ακάς.

6.— Φόρεμα ἀπὸ γκρίζο μάλλινο ζέρ-σεῦ πλισαρισμένον γύρω-γύρω στὴ φού-στα. Τὸ κορσὰς πέφτει χυτὸ στὸ σῶμα καὶ γαρνίρεται μὲ στρογγυλὸ μεταξω-τὸ πλαστρὸν, μὲ ψιλὰ πιετάκια καὶ νιακά.

4.— Λεπτὲς πιέτες, ὀπίσω στὸ κορσὰς καὶ ἐμπρὸς στὴ φούστα στολίζουν αὐτὴ τὴν ὥ-ραία τουαλέτα ἀπὸ μάλλινη καφέ ζωρζέτα, μὲ μακρὰ μα-νίκια καὶ στενὲς μανσέτες.

ΥΠΑΤΙΑ

Η μεγάλη 'Αλεξανδρινή φιλόσοφος που θρήκε τραγικό θάνατο

ΣΤΗΝ 'Αλεξάνδρεια, τη μεγάλη αινιπτική πολιτεία, στα χρόνια της παρρακμής του 'Ελληνισμού — κατά τον Ε' μ. Χ. αιώνα — ο μαθηματικός Θεών απόχτησε ένα κοριτσάκι, που από τα μικρά του χρόνια έδειχνε πως μία μέρα θα έπαιζε σπουδαίο ρόλο στην 'Αλεξανδρινή κοινωνία. Το είπαν 'Υπατία και όλοι το αγαπούσαν για την έξυπνάδα του και τις χάρες του. Αμα σχηματίστηκε και ο ανδρός της νότιος ξύπνησε μέσα της τον πόθο του έρωτα, αγάπησε με όλη τη δύναμη της ψυχής της το λόγιο Μηνσίλο, που έρχονταν ταχτικά στο σπίτι του πατέρα της για να σπουδάσει μαθηματικά.

Οι δυο νέοι κάμποσο καιρό τρυγούσαν το μέλι της έρωτικής ζωής. 'Εκεί στους μακρινούς περιπάτους των και στις νυχτερινές βαρκάδες στο λιμάνι της 'Αλεξάνδρειας τα καλοκαίρια που το φεγγάρι έλουσε με τις χρυσές ακτίδες του τα νερά της θάλασσας, η 'Υπατία, σφιχταγκαλιασμένη με τον αγαπημένο της, έπλαθε όνειρα κι' έδλεπε ατέλειωτη την εὐτυχία της.

— Μ' αγαπάς, Μηνσίλο;
— Σέ λατρεύω, 'Υπατία.
Και τα φιλά των δυο νέων επιβεβαιώναν τους όρκους των.

Μα σαν πέρασαν δυο χρόνια, ο Μηνσίλος, χορτάτος από τα φιλήματα κι τα χάδια της 'Υπατίας, γύρεψε τον έρωτα στην άγκαλιά μιας άλλης κοπέλλας, της πανέμορφης 'Εριφίλης, που εκείνον τον καιρό είχε ξελογιάσει τους 'Αλεξανδρινούς νέους με τα έρωτικά καμώματά της και τις χάρες του κορμιού της.

Έτσι η 'Υπατία, προδομένη στον έρωτά της, κλείστηκε στο σπίτι της και η μελαγχολία και η ψυχική κρίση τηνε βασάνιζαν μέρες και νύχτες. Θυμώονταν τις ειδυλλιακές μέρες που πέρασαν κι' ανα-στέναζε.

Οι άντρες είναι άπιστοι, έλεγε μονολογώντας. Όσο τρυγούν το μέλι της ή-δονης, δίνουν υποσχέσεις και κάνουν ό-σες άλλες γυναίκες των έρωτα. 'Υπηρετούν πιο πολύ τον έρωτα τον σαρκικό και όχι τη φιλία. 'Η κατανόηση και η αμοιβαία εκτίμηση είναι γι' αυτούς εφέρα πτερό-εντα.

Οι σκέψεις αυτές σκοτίζαν το μυαλό της και πλήγωναν την ψυχή της. Γι' αυτό άρχισαν τα νιάτα της να μαραινούνται. Εί-χε γίνει σωστό σκέλεθρο και ο πατέρας της φοβόντανε για την υγεία και τη ζωή της.

Σκέφτηκε πως αν την κατάφερνε να κά-νει ένα ταξίδι ως την 'Αθήνα, που οι ά-κατοι ή φιλοσοφική Σχολή της έδιναν εξαί-ρητική ζωή στην παλιά πρωτεύουσα του 'Ελληνισμού, μπορούσε η αγαπημένη του κόρη να συνέλθει, να ξαναρχίσει τη ζωή της.

Στην αρχή, αμα άκουσε την πρόταση του πατέρα της, η 'Υπατία αρνήθηκε, αλ-λά ύστερα από μερικές μέρες σκέφτηκε πιο καλά και αποφάσισε να πάει.

Θ' αλλάξω ζωή, είπε. Θα ιδώ τη μεγάλη πολιτεία με τα όνοματά μνημεία της και θα ζητήσω την εὐτυχία στα γραμ-μάτα...

Μ' ένα καράβι του καιρού εκείνου έ-φτασε μία άνοιξιάτικη μέρα στον Πει-

ραιά και άμέσως ανέθηκε στο κλεινόν 'Α-στυ. Δεν έχασε όμως καιρό και, αφού πε-ριεργάστηκε τα μνημεία, έγγράφηκε να-θήτρια στη Φιλοσοφική Σχολή. Μέσα σε λίγα χρόνια τελειοποιήθηκε στα μαθημα-τικά, άστρονομία και μηχανική και μελέ-τησε καλά τα συγγράμματα του Δημό-κριτου, του Πρωταγόρα, του Πλάτωνα και 'Αριστοτέλη. Οι Πλατωνικές θεωρίες την τραβήξαν πιο πολύ. 'Ωστόσο, δεν ήταν σε όλα σύμφωνη και προσπάθησε να δώ-ση νέα έρμηνεία στα δόγματα του Πλα-τωνισμού. Στο μεταξύ, φυσικά, έχασε το Μηνσίλο και άφοσιώθηκε στη φιλοσοφία. 'Άλλες κοπέλλες που παθαίνουν ότι έ-παθε η 'Υπατία, δεν μπορούν να συνέλ-θουν και οι πιο πολλές γίνονται νευρασθε-νικές και ψυχοπαθείς, η 'Υπατία όμως δα-μάσσε τα νευρά της και έγινε μεγάλη φι-λόσοφος.

Όταν, λοιπόν, κατάλαβε πως ήταν κα-λά μπασμένη στα φιλοσοφικά συστήματα, γύρισε στην 'Αλεξάνδρεια και άνοιξε Φι-λοσοφική Σχολή. Μέσα σ' ένα χρόνο το όνομά της έγινε γνωστό. Συγκέντρωσε γυ-ρω της πολλούς μαθητές και θαυμαστές. 'Εξ αιτίας της πολυγνωσίας της. 'Ο τιμητι-κός τίτλος του φιλοσόφου συνώδευε το όνομά της. Τιμή εξαιρετική. 'Ηταν, ί-σως, η πρώτη γυναίκα του αρχαίου 'Ελ-ληνισμού που τιμήθηκε με τον τίτλον αὐ-τόν.

Δέ θέλει ρώτημα πως μυαλό φιλοσο-φούμενο και έρευνητικό δεν μπορούσε να υποβιβαστεί χωρίς κριτική και συζήτηση. Τα δόγματα του Χριστιανισμού, που εκείνον τον καιρό εμφανίζονταν με βολό λεχτικά περικάλυμμα και άπόλυτο δογματισμό.

Η εποχή της όμως δεν σήκωνε την έ-λευθερη έπιστημονική και φιλοσοφική συ-ζήτηση. 'Ο Χριστιανισμός, που είχε γίνει πια η επίσημη θρησκεία του κράτους, έμ-πόδιζε κάθε έλευθερη πνευματική εκδήλω-ση που δεν συμβιβάζανταν με τα Εὐαγ-γέλια και τις διδασκαλίες των Πατέρων της 'Εκκλησίας.

Οι φίλοι και θαυμαστές είπανε στην 'Υπατία να κλείση τη Σχολή της και να διδάσκη μυστικά.

Αυτό, είναι αδύνατον, είπε. 'Ανάη-τώ την 'Αλήθειαν, και δεν έμποδίζω κα-νέναν ν' αντικρούση με την συζήτησιν τας φιλοσοφικές μου δοξασίας. Δέχομαι όποι-ον σιδηποτε να συζητήσει μαζί μου και να με αντικρούση. 'Η έπιστημονική συζήτηση πρόαγει την μάθησιν. Όπου πνίγεται η καταπιέζεται η 'Ελευθερία της σκέψεως. Ε-κεί γεννιέται η μούχλα και η σήψις. Αί 'Αθηναί προώδευσαν και έφθασαν εις με-γάλην άκμήν όταν οι φιλόσοφοι, στον και-τό της Δημοκρατίας, αναπτύσανε έλεύ-θερα τας σκέψεις των...

Ο 'Επίσκοπος όμως της 'Αλεξανδρεί-ας Κύριλλος είχε διαφορετική γνώμη και από την 'Εκκλησία κατηγόριζε «την παρ-νη, την άθεον και άσεβη 'Υπατίαν». Ο 'Αλεξανδρινός όχλος, ακούοντας το κή-ρυγμα αυτό, μάνιασε, και μία μέρα, το 415, με ξύλα και ρόπαλα πήγε στο σπι-τί της και αφού την έπιασαν και έσυραν γυμνή στους δρόμους χτυπώντας την ως που την κατακοιμάτισαν και ύστερα την έκαψαν άλλαλάζοντας.

Τέτοιο τραγικό ήταν το τέλος της 'Υ-πατίας. Η μεγάλη φιλόσοφος πλήρωσε με τη ζωή της την πίστι της στην έλευθερη έπιστημονική συζήτηση. Η 'Ιστορία, όμως, δεν την άγνόησε, αλλά την τίμησε με το στεφάνι της άθανασίας.

Γ. Κ ς

Ο ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ ΣΑΣ

Οι νομικές σχέσεις μεταξύ συζύγων

Σύμφωνα με το νέο 'Αστικόν Κώδικα ο γάμος παράγει για τους συζύγους αμοιβαία υποχρέωση προς συμβίωσι. 'Ο άντρας όμως είναι ο άρχηγός της οικογενείας και αυτός αποφασίζει για το κά-θε τι που αφορά το συζυγικό δίο. Γι' αυτό και η γυναίκα πέρνει το όνομα του άντρός της. Η γυναίκα πάλι διευθύνει το σπίτι, δηλαδή έχει την έποπτεία του νοικοκυ-ριού. Επίσης δικαιопραξίες της γυναίκας με τρίτους για τις τρέ-χουσες ανάγκες του νοικοκυριού υποχρεώνουν το σύζυγο. 'Αν δηλα-δή η γυναίκα ψωνίση άρισμένα πράγματα που χρειάζονται στο σπίτι ο άντρας οφείλει να έξο-φλήση το λογαριασμό, εκτός αν ο σύζυγος άπαγορεύση το δικαίω-μα τούτο και προειδοποίησιν τους τρίτους.

Σχετικά με την διατροφή η σύ-ζυγος έχει υποχρέωση, έφασαν ύ-φίσταται ο δεσμός του γάμου να διατρέφη την γυναίκα του, ανάλο-γα με την κοινωνικήν του θέσιν και τας απολαύς του. Το δικαίωμα της διατροφής όμως είναι υπο-χρέωσις και για τη γυναίκα όταν ο άντρας της βρίσκεται σε άδυνα-μία να θρή τους πόρους και έφ' ό-σον η ίδια έχει περιουσίαν.

Εάν όμως επέλθη διάστασις και η γυναίκα άναγκασθί να φύ-γη από το σπίτι δικαιούται να παραλάβη από το συζυγικό αίσο-τά προς χωριστήν αυτής έγκατά-στασιν άναγκαία πράγματα εκτός εάν αυτά είναι άπαραίτητα δια- των άντρα ή η γυναίκα έχει τέ-τοια ως δική της περιουσία.

Τα κινητά πράγματα που ύπαρ-χουν στο σπίτι θεωρούνται πως ανήκουν στον άντρα. Τα κοσμήμα-τα, έργαλεία, ρούχα, στη γυναίκα.

Σχετικά τώρα με την προίκα της γυναίκας δια να έχη αυτή δι-καίωμα επ' αυτής εις περιπτώσιν διαζυγίου πρέπει να συνταχθί προικοσύμφωνον και μάλιστα ενώ-πιον συμβολαιογράφου. 'Ιδιωτικών προικοσύμφωνων δεν έχει ισχύν.

Το γαμικόν σύμφωνον μεταβαλ-λεται μετά των τέλεσιν του γάμου κατόπιν συμφωνίας των συζύγων και ενώπιον πάλιν συμβολαιογρά-φου και κατόπιν άδείας του άρμο-δίου δικαστηρίου.

Για τη διατροφή των παιδιών υποχρεούται ο σύζυγος, αλλά στην περίπτωση που άρραστήση ή χάση την περιουσία του ή την ύπαλληλκήν του θέσιν κλπ., τότε ο σύζυγος έφασον έχει περιουσίαν ύπονερούται αυτή να διατρέφη το παιδί της ή να έργασθί δια να πορισθί τα μέσα της διατροφής τους. Διαχειριστής της προίκας εί-ναι ο σύζυγος και άποκτά και την κυριότητα των προικικών κινητών.

Πάντως αν και ο νέος 'Αστικός Κώδιξ είναι πολύ φιλελεύθερος σε σχέση με τας παλαιάς διατάξεις του οικογενειακού δικαίου, τα δι-καίωματα του συζύγου είναι περισ-σότερα και η θέσις της γυναίκας είναι μειονεκτική.

Ο Νομικός Χ.

Φθινοπωρινοί συνδυασμοί



ΦΟΥΣΤΑ ΚΑΙ ΖΑΚΕΤΑ

Κάθε γυναίκα έξυπνηρετείται πολυ-ώρα το φθινόπωρο με μια ζακέτα που να ταιριάζη με όλες τις φούστες που έχει.

Η ζακέτα που σάς παρουσιάζομε είναι μοντέλο ενός άμερικανικού οίκου του Λός 'Αντζελες. Είναι καμωμένη με μάλλινο καρό άσπρόμαυρο ύφασμα. Εί-ναι στην κλασική γραμμή αλλά εξαί-ρητικά μοντέρνα, με τον έντελως και-νώνιο τύπο του γιακά. Χαρακτηρι-

στικές είναι οι τρεις άνδρικές τσέπες και οι στρογγυλές μύτες της ζακέτας.

Η ζακέτα αυτή συνδυάζει τη χαρι-τωμένη γραμμή με την πρακτικότητα.

Μπορεί να ίκανοποιήση και το πιο λεπτό γούστο, ενώ συγχρόνως είναι σχετικός οικονομική μία και θαυμάσια μπορεί να φορεθί και με άλλες φού-στες.

Η φούστα είναι γκριζα μονόχρωμη και σκέτη.

ΤΟ ΤΣΑΪ

Οι πολύτιμες θρεπτικές ιδιότητές του

Στο «Βιβλίο του Τσαγιού» ο Γιαπωνέζος ποιητής 'Οκακούρα Κακούζο γράφει:

«Το τσαΐ είναι ένα έργο τέχνης και χρειάζεται τα χέρια ενός καλλιτέχνη για να εκδηλώση όλες του τις ευγενικές ιδιο-τητες. 'Υπάρχει καλό και κακό τσαΐ, όπως υπάρχει καλή και κακή ζωγραφική...».

Το τσαΐ περιέχει σε μεγάλη ποσότητα ένα ισχυρό αλκαλοειδές, την τεΐνη, ανάλο-γο αν όχι το αυτό προς την καφεΐνη, που ερεθίζει το νευρικό σύστημα. Περιέχει έ-πίσης τανίνη, όξαλική ποτάσσα και θειο-φυλλίνη, που είναι μία στενή συγγένισσα της θειοδρωμίνης του κακάου. Έχει δη-λαδή τις διεγερτικές και τονωτικές ιδιο-τητες του καφέ και του κακάου.

Αλλά εκτός αυτού το τσαΐ σαν διευκο-λυντικό της πέψεως, άποτελεί το ιδεώδες ρόφημα των δυσκοιλιών! 'Αντιθέτως, όταν λαμβάνεται σε μεγάλες δόσεις προκαλεί άπνεια και έκνευρισμό. Του άποδίδουν ά-κόμη και άπισχναντικές ιδιότητες, αλλά αυ-τό δεν έχει άποδειχθί.

Το πράσινο τσαΐ είναι πιο διεγερτικό από το μαύρο και χρησιμοποιείται περισ-σότερο από αυτό στη Βόρειο 'Αμερική και την 'Ασία. Οι Εὐρωπαίοι πίνουν κατά προτίμησιν το μαύρο τσαΐ.

Το τσαΐ άποκτά όλη τη λεπτότητα του άρώματός του ένα έτος μετά την συγκο-μιδή του. 'Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέ-πει να το διατηρούμε άχρησιμοποίητο με-τά την άγορά, γιατί έτσι χάνει σιγά-σιγά το άρώμα του. Πρέπει να το διατηρούμε σε μεταλλικά κουτιά έρμηκώς κλειστά. Γιατί είναι εξαίρετικά λεπτό έδώδιμο. Το φώς, η υγρασία και οι δυσάρεστες μυρωδιές το αλλοιώνουν άθεραπεύτως.

Το τσαΐ άποτελεί — φυσικά — άντη-κείμενο νοθείας. Χρωματίζουν τσαΐ κατα-τέρας ποιότητας και το προσφέρουν ως άνωτέρας ή προσθέτουν διάφορα άρωμα-τικά φυτά και ακόμη καλό τσαΐ, χρησιμο-ποιημένο ήδη και στεγνόν. Και εκτός από τις χημικές εξετάσεις του, που δεν μπο-ρεί ο καθένας να τις κάμη στο σπίτι του, η νοθεία άποκαλύπτεται μόνον χάρις στί λεπτή γεύσι του τειοποιότου.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΤΣΑΓΙΟΥ

Για να έχουμε ένα καλό φλυτζάνι τσα-γιού, χρειάζονται, εκτός από την έλεκτή ποιότητα του τσαγιού και το καλό χαρ-μάνι (Κίνα—Κεύλαν ή Κίνα—'Ινδοκίνα) και τα εξής δύο:

1) Μία καλή τσαγιέρα.

2) Καλό νερό.

Λίγη σημασία έχει αν η τσαγιέρα εί-ναι από φαγιένσα, πορσελάνη ή μέταλλο. 'Εκείνο που έχει σημασία είναι ότι πρέπει να προορίζεται άποκλειστικώς για το τσαΐ. Να μην την πλένετε ποτέ με νερό και σαπούνι ή με νερό και σόδα. 'Αμέσως μετά το σεβρίσμα του τσαγιού πρέπει η τσαγιέρα να κενωθεί και να πλυθί καλά με ζεστό νερό καθαρό.

Το νερό που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του τσαγιού, έχει επίσης με-γάλη σημασία. Προφανώς, θα χρησιμοποιή-σουμε το νερό που διαθέτουμε, αλλά κα-λό θα ήταν να ξέρουμε πως το άγνό νερό, της βροχής λ. χ., και το νερό που προέρ-χεται από όρεινες ή γρανιτικές περιοχές συντελεί στην παρασκευή καλού τσαγιού.

Εκεί, όμως, που πρέπει να ρίξη κανείς όλη του την προσοχή είναι η φρεσκάδα του νερού, που πρέπει να το παίρνουμε από το ρομπινέ ακριβώς τη στιγμή που πρόκειται να ψήσουμε το τσαΐ και να ρί-ξουμε μέσα στο νερό το τσαΐ, μόλις έκ-δηλώθί ο βρασμός. Το νερό που έχει με-νει πολλή ώρα στην κατσαρόλα ή στο βρα-στήρα επάνω στη φωτιά, συντελεί πολύ στην άποτυχία της παρασκευής ενός κα-λού τσαγιού.

Κατά τα άλλα το ψήσιμο του τσαγιού δεν έχει ιδιαίτερες δυσκολίες. Οι έμπειρες οικοδέσποινες είναι σε θέση να ψήσουν ένα πολύ γευστικό τσαΐ.

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ!...

Τό πολύκροτο βιβλίο του διασήμου 'Αμερικανού Γυναικολόγου ΜΑΡΙΟ ΚΑ-
ΣΤΑΛΛΟ και της συνεργάτιδός του μαίας ΣΕΣΙΛΙΑ ΣΟΥΛΤΣ, που έσημείωσε
καταπληκτική επιτυχία παντού όπου έκυκλοφόρησε σε εκατομμύρια αντίτυπων

100ν

ΚΑΠΟΤΕ ΘΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΤΑ ΣΑΡΑΝΤΑ

Καταλαβαίνετε πώς δεν είστε ή μονα-
δική γυναίκα που πήγε να εξετασθεί. Εί-
ναι και πολλές άλλες. Ήταν κι' άλλες
χτες και άλλες αντίστοιχες. Θάρρουν κι'
άλλες αύριο, άλλες μεθαύριο. Άλλο δεν
κάνει αυτές ο γιατρός παρά να εξετάζει
γυναίκες. Γι' αυτόν, οι γυναίκες δεν είναι
κάτι καινούργιο. Είθε ίσαμε τώρα πολλές,
πέρα πολλές γυναίκες, σαν φοιτήτες, σαν
εσωτερικός στο νοσοκομείο, σαν ειδικευό-
μενος σ' έναν τομέα πριν από το διπλώ-
μα και τέλος σαν γιατρός. Από όσα θα
πείτε σεις, δε θ' ακούση και πολλά
που να μην πού τα είχε προηγουμένως κά-
ποια άλλη γυναίκα. Ούτε και θα δει πε-
ρισσότερα από όσα έχει δη. Για το για-
τρό σας είπατε μια άσθενή — άλλη μία
γυναίκα που έχει ανάγκη από την επαγ-
γευματική του γνώση και πείρα. Ής α-
σθενής λοιπόν αντιπροσωπεύει μια πρό-
κληση στην ικανότητα της τις γνώσεις του.
Είναι πρόθυμος να δώσει μπροστά στα πό-
δια σας τον καρπό από όλα τα χρόνια
των σπουδών και της σκληρής εργασίας
του. Γι' αυτόν έχει μεγάλη σημασία η
ικανοποίησή να σας κρατήσει καλά στην
υγεία ή να σας κάνει καλά.

Ο γιατρός που πρωτοβλέπετε ένδεχόμε-
να να κάθεται στο γραφείο του, έχει πι-
θανότητα γυναίκα, αδελφή, μητέρα και θα
σας περιποιηθεί ανάλογα, δηλαδή όπως θα
ήθελε να μεταχειρισθούν άλλοι τις γυναί-
κες της οικογένειάς του αν αντιστρέφον-
ταν οι δρόμοι.

Τό πρώτο βήμα της εξέτα-
σεως: Ο γιατρός ή ο βοηθός του ση-
μειώνει όλο το ιστορικό σας. Θέλει έρωτη-
ματα. Τού απαντάτε. Έκείνος σημειώνει
τις απαντήσεις σας. Μερικές από τις έ-
ρωτήσεις που σας κάνει, εσάς δεν σας λέ-
νε τίποτα, σας φαίνονται ανακόλουθες, ά-
τοπες, άσκοπες. Και όμως δεν είναι. Θα
νομίζετε ίσως πως ο καινούργιος σας φί-
λος—γιατρός δείχνει μεγάλη πολυπραγμο-
σύνη κι' ενδιαφέρον για πράγματα που δεν
πρέπει να τον ενδιαφέρουν όταν τον βλέ-
πετε να μπαίνει έτσι μέσα στην ιστορία της
οικογένειάς σας και στην προσωπική σας
ζωή. Ζητά να μάθει διάφορα πράγματα για
τους γονείς σας. Θέλει να τα μάθει όλα,
για την παιδική σας ηλικία, τις έγχειρή-
σεις σας, τις συνήθειές σας, τα μαρμά σας,
αν έχετε. Θα καταπιστάτε εύθιμα με τα
διάφορα συστήματα του σώματός σας —
τό κυκλοφοριακό, το πεπτικό και τα άλλα
— και θα σας ρωτήση γι' αυτά. Μήπως
σας κάνει όλο αυτό το εστιασμένο έρω-
τηματολόγιο για να γεμίση τις άπραγες
δρες του; Όχι, δεν τό κάνει γι' αυτό.
Κάθε πληροφορία που του δίνετε έχει ση-
μασία για τη σημερινή σας υγεία και τη
μελλοντική σας ευεξία.

Τό δεύτερο βήμα: Έπειτα έρ-
χεται μια πλήρης σωματική εξέταση. Εύ-
πρεπεια, είναι τό σύνηθες της εξέτασεως.
Θα βρισκείται σ' αυτήν, πάντα κοντά σας
μία νοσοκόμος, και αν δεν είναι, μπορείτε
να πάρετε μαζί κάποια συγγενή σας, για
να μη στενοχωρησθή στην εξέταση. Η εξέ-
ταση αρχίζει απ' την κορφή σας και συμ-
περιλαμβάνει τα πλεονία, την καρδιά και
την πίεση του αίματός σας. Ο γιατρός
άποφύγει ν' αφήνει άνωφελος έκθετο τό σώ-
μα σας. Έσοκαπάζει μονάχα τό μέρος ή

κείνο που πρόκειται να εξετασθή. Λεπτόμε-
ρως εξετάζεται ή σπονδυλική σας στήλη,
τά νεφρά, ή χοληδόχος κύστις, τό σπλάι,
ή περιοχή του περιτονίου και τό υπόλοιπο
υπογάστριο. Η εξέταση του κόλπου είναι
γρήγορη και δεν πονεί, γίνεται όπως να
πείτε ένα, δύο, τρία και είναι τόσο απλή
πραγματικά όσο και ή άκράση της καρ-
διάς ή των πνευμόνων σας.

Αν υπάρχει φυσικά κανένα ιδιαίτερο
μέρος στο μηχανισμό του σώματός σας που
να σας ενοχλή ή σας στενοχωρή, μπορείτε
να εξετασθήτε ειδικά γι' αυτό, αν ο γιατρός
σας τό θεωρήσει άναγκαίο. Όταν τελειώ-
ση ή εξέταση, θα είπατε εύχαριστημένη,
γιατί θα γνωρίζετε πως είναι ο έαυτός
σας. Θα ξέρετε πού να σταθίτε και τί
γίνεται ακριβώς μέσα στον πολύπλοκο μη-
χανισμό του κορμιού σας. Αν ο γιατρός
σας δρή πως κάποιο κομμάτι σας δε βρί-
σκεται στο ίδιο επίπεδο με τα άλλα ή
χρειάζεται επιδιόρθωση, θα μάθετε πως
πρέπει να περιποιηθήτε αυτό τό μέρος και
τί πρέπει να κάνετε για να διατηρήσθι γερό
όσο περισσότερο καιρό μπορείτε.

Τό τρίτο βήμα: Ο γιατρός θα
συζητήσει μαζί σας την κατάσταση. Αν
κάποιο μέρος του οργανισμού σας δεν λει-
τούργη ήμαλ, θα σας συστήση να περά-
σετε για να κάνετε τέστ άναπνοής ή να
εξετασθήτε στις ακτίνες Χ ή να κάνετε τη
μιά ή την άλλη άνάλυση αίματος κλπ.
Άλλες πάλι φορές, όπως συμβαίνει συ-
χνά, μπορεί ο γιατρός να σας συστήση
να πάτε σε κλινική για πληρέστερη πασα-
κολούθηση, που δεν μπορεί να γίνει στο
γραφείο του.

Όταν θα αυτά τελειώσουν, ή αντίδρα-
σή σας θα είναι: «Όύ, ού, μη δεν ήταν
και τόσο δύσκολο όπως φοβόμουν!» Τώρα
όμως εξετάσθηκα πιά! Τώρα ξέρω τί μου
συμβαίνει!».

Κάθε γυναίκα πρέπει να έχη υπ' όψει
της τα παρακάτω διαφωτιστικά σημεία
για τον καρκίνο:

Οι έβδομητά έως όγδοντα στις εκατό
από όλες τις περιπτώσεις του καρκίνου
θεραπεύονται όταν γίνουν στα πρώτα του
στάδια!

Η χειρουργική, τό ράδιο και οι ακτί-
νες Χ είναι οι μόνες γνωστές θεραπείες
για τον καρκίνο.

Ο μόνος σίγουρος τρόπος για να δια-
γνωσθή ο καρκίνος στην αρχή είναι ή εξέ-
ταση της υγείας κατά περιόδους.

Γιά να προφυλαχθήτε από τον καρκίνο:

Αποφεύγετε τα πολύ στενά ή πολύ χα-
λαρά ρούτιά. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ
σκληρούς πεσμούς που μπαίνουν μέσα στον
κόλπο όταν γίνεται πλύσις. Μη χρησιμο-
ποιείτε στις κολπικές σας πλύσεις ισχυρές,
ερεθιστικές χημικές ουσίες. Φροντίστε να
διορθωθούν οι βλάβες που πάθετε στον
τοκέτο. Σφραγίζετε τα χαλασμένα σας
δόντια και θεραπεύετε τις στοματικές πα-
θήσεις. Αποφεύγετε τα πάρα πολύ ζεστά
φαγητά και όσα προκαλούν πειπτική δυσφο-
ρία.

Προσέχετε αν έχετε άνωμαλία στην κί-
νηση των εντέρων.

Θεωρείτε ύποπτα:
Κάθε πληγή, κάθε φούσκωμα που δεν
θεραπεύεται.

Την έπιμονη δυσπεψία.

Τις μεταβολές στη μορφή της αναπτύ-
ξεως μίας έλλας ή μίας μερμηγκιάς.

Την άλλαγή από την κανονική συνήθεια
στις κενώσεις των εντέρων.

Την άνωμαλη αιμορραγία πλάσματος.

Τη δραχνάδα που έπιμένει περισσότερο
από δύο έβδομάδες.

Νωρίς ή άργά, όσο περνούν τα χρόνια
θα φτάσετε κι' εσείς στα σαράντα, την
τόσο γνωστή και κρίσιμη τούτη ηλικία.
Κι' αφού αυτό θα γίνει που θα γίνει, καλό
είναι να ξέρετε από πριν πως θα πρέπει
να τό αντιμετωπίσετε και γιατί.

Δεν υπάρχει γυναίκα στον κόσμο που ά-
κόμα κι' όταν δεν έχη μήτε ένα γιώτα ά-
πό φιλαρέσκεια, να χαιρέται πραγματικά
όταν ξυπνήση για τεσσαρακοστή φορά στο
πρωινό της. Όσο άρσας κι' αν είναι ή
γενεθλιά της, όσο άρσας κι' αν είναι ή
δρόμος της ζωής της. Χωρίς άλλο τό όρό-
σημό των σαράντα χρόνων είναι τό λιγω-
τερο συμπληρωτικό όρόσημο στο δρόμο της
ζωής. Όσον καιρό μία γυναίκα μπορεί να
ζή πώς είναι «γύρω στα τριάντα» της —
πραγμα που κάνει τις περισσότερες φορές
ίσσαμε που να χτυπήση πίσω της ή θύρα,
τα μεσάνυχτα, την τελευταία μέρα του
τεσσαρακοστού της χρόνου, — πιστεύει
πως είναι «ένεα», πως είναι γυναίκα που
μπορούν να της συμβούν ακόμα άναπάν-
τητα και άμορφα πράγματα. Μονάχα αφού
ριζή, πάνω στον κόσμο της, την αταχτή
του λάμπη τό φώς των σαράντα κεριών,
που τρεμοπαίζει πάνω στην τούρτα των
γενεθλίων της, μονάχα τότε ή γυναίκα
κινδυνεύει να αισθανθή πως έγινε μεσοκο-
πη και «έκτος μάχης». Και αν πραγματι-
κά συμβή αυτό, τότε ο χορός έτελείωσε,
έπειδή πολύ μικρή απόσταση υπάρχει από
τό να αισθάνεται μία γυναίκα σαν μεσο-
κοπη και στο να βρεθή «έκτος μάχης».

Είναι γεγονός ότι ή τεσσαρακοστή έ-
πέτειος των γενεθλίων μίας γυναίκας δεν
την τοποθετεί αυτόματα και στην κατη-
γορία του «απαρλθόντος» όπως και δεν
χαρακτηρίζει την αρχή της σωματικής και
πνευματικής της παρακμής. Πολλές ξεχω-
ριστές γυναίκες της εποχής μας — ήθο-
ποιοί, δουλευτίνας, συγγραφείς, επιχειρη-
ματίες, σχεδιάστρες, κλπ.—έφθασαν στην
άκμή τους έπειτα από τα σαράντα τους.

Στην εποχή μας, ένας βασιλιάς, παραιτή-
θηκε από τον πύλο λαμπρό θρόνο της έπο-
χής, για την άγανη μιάς γυναίκας που
πέρασε τό όρόσημο των σαράντα της. Έ-
ρωτικό ρομάντισ, επαγγελματική επιτυχία,
ευτυχία, όλους αυτούς τους σκοπούς μπο-
ρεί να τους επιτύχη ή γυναίκα που ξεπερ-
νά τα σαράντα. Μα αυτό δεν μπορεί να τό
κατορθώση ποτέ αν αφήση μιά συμπτω-
ματική ήμερομηνία να καταβάλη τό πνεύ-
μα και την ψυχή της: και μαζί μ' αυτή να
στρέψη προς τα κάτω τις κόχες των χερ-
λιών της.

Σε πολλές γυναίκες, ο τρόμος για τό
μέση ηλικία που πλησιάζει συγκεντρώνε-
ται γύρω στο φόβο για την έμμηνοπαύση.
Ο φόβος αυτός προκύπτει από σφάλματα
αντίληψης και από περίφοβες προλήψεις.
Στό κεφάλαιο αυτό θα δείξουμε άλοκάθα-
ρα τα πραγματικά γεγονότα που άφο-
ρούν τη «μεταβολή της ζωής» και θα ά-
ποδείξουμε πόσο άβάσιμες είναι οι λανθα-
σμένες ιδέες γι' αυτά, που τόσο βλάφτουν
τις γυναίκες.

Αν είπατε από φυσικού σας ο τύπος της
ήσυχης γυναίκας, που ζή χωρίς περιπε-
τειες σαν τό χορτάρι που μένει ριζωμένο
στη γή του, ο όσος αυτός «άλλαγή ζωής»,
μπορεί να σας πανικοβάλει, άκόμη και πριν
άρχισετε να κουδενιάζετε μαζί με τις φι-
λες σας για την έμμηνοπαύση. «Άλλαγή
ζωής» είναι ένας όρισμός που θυμίζει τρο-
μεό κατακλυσμό, κάτι σαν σεισμό, ή σαν

κόμμα από πλημύρα. «Αν με ρωτήσετε, π-
στω πως ο όρισμός «άλλαγή ζωής» εί-
ναι λάθος. Η ζωή σας δεν αλλάζει.
Έξοκαλουφεί: να μένετε τό ίδιο πρόσω-
πο που είσατε και πρώτα. Τό μόνο που
συμβαίνει είναι πως άποσπείρεται από την
ένεργη υπηρεσία τό παιδοποιητικό κομμά-
τι του οργανισμού σας. Ο αντίτυπος
από τό γεγονός αυτό γίνεται αισθητός και
στα άλλα μέρη του κορμιού σας ίσαμε
που να προσαρμωσθή σε τούτη την και-
νούργια διαρρύθμιση, όλόκληρος ο μηχα-
νισμός σας. Μην ξεχνάτε πως, όπως πε-
ριγράψαμε και στο κεφάλαιο «Γίνεσθε Γυ-
ναίκα», είχατε και άλλη μία «άλλαγή ζω-
ής», όταν άρχισε ή περίοδος σας. Η αλ-
λαγή που έχετε τώρα έχει τον ίδιο χαρα-
κτήρα και δεν είναι όλόλου περισσότερο
έκπληκτική!

Τό κυριότερο σύμπτωμα της έμμηνο-
παύσεως είναι ή διακοπή της περιόδου.
Σε προηγούμενο κεφάλαιο σας εξηγήσα-
με, πως έτοιμάζεται μήνα με τό μήνα, ή
μήτρα για να δεχθή έναν πιθανό έπισκέ-
πτη. Έτοιμάζεται, προετοιμάζοντας έναν
ειδικό βλεννογόνο. Είπαμε πως, όταν δεν
χρειασθή ο βλεννογόνος αυτός και άπορρι-
σθή τότε παρουσιάζεται περίοδος. Αφού
λειτούργηση έτσι κάθε μήνα, έπειτα από
τριάντα χρόνια — ή κάπως περισσότερα
ή κάπως λιγώτερα — ή φύσις παίρνει
την άποφασί και βρίσκει πως ή μήτρα
σας έξεπλήρωσε τον φυσιολογικό της σκο-
πό. Απορριπεται λοιπόν. Δεν έτοιμάζει
πιά τί μήτρα για να δεχθή κάποιον ιδιαί-
τερο καλεσμένο, μήνα με τό μήνα. Και
αφού δεν έτοιμάζει πιά ειδικό βλεννογόνο
από καινούργιο ιστό, δεν υπάρχει πιά
καινούργιος ιστός για ν' άπορριβθή και
έτσι δεν παρουσιάζονται πιά και έμμηνα.

Η έμμηνοπαύση είναι άπλουστάτα ή
φυσική κατάληξη της περιόδου της τεκνο-
ποιίας σας. Αυτή τη φάση της ζωής μπο-
ρούν να την χαρακτηρίζουν μερικά φυσι-
κά συμπτώματα. Κατά κανόνα, τα συμ-
πτώματα αυτά δεν φέρνουν πόνο αλλά
μάλλον δυσφορία και ενόχλησι. Ίσως να
είναι και νευρικά συμπτώματα, σαν αυτά
που παρουσιάζετε όταν πρωτοάρχισαν τα
έμμηνα σας. Θα άναφέρουμε όλα τα συν-
εχόμενα συμπτώματα της έμμηνοπαύσε-
ως και έπειτα θα συζητήσουμε τα μέσα
με τα οποία ο σύγχρονος γιατρός μπο-
ρεί να κάνει άκόμη και την πιο δυστυχι-
σμένη εξ αίτιας της έμμηνοπαύσεως γυ-
ναίκα να αισθάνεται και πάλι τον έαυτό
της σαν φυσιολογικό άνθρωπο!

Δεν υπάρχει καμμία σταθερή πορεία
στην παύση των έμμηνων. Μερικές γυναι-
κες παύουν άπλάς να έχουν έμμηνα και
αυτό είναι όλο. Όστόσο, κατά κανόνα, ή
έμμηνορροία δεν σταματάει άπότομα. Οι
περισσότερες γυναίκες παύουν να έχουν
έμμηνα σιγά, σιγά. Πηδούν ίσως μιά ή
δύο περιόδους και έπειτα ή περίοδος τους
σταματά. Όσο περνά ο καιρός, τόσο τό
διάστημα ανάμεσα στις περιόδους μεγα-
λώνει και ή περίοδος κρατά λιγώτερο. Σ'
άλλες γυναίκες, ή έμμηνοπαύση καλύπτει
μιά περίοδο από μήνες. Σε άλλες γίνεται
ζήτημα ενός ή δύο έτών.

Ενα από τα κλασσικά συμπτώματα
της έμμηνοπαύσεως είναι αυτό, που θα
τό έχετε ίσως άκούσει: οι εξάψεις. Όπως
φανερώνει και ή λέξις είναι ένα ζεστό κύ-
μα που άνεβαίνει στο κεφάλι, στό λαιμό
και στό έπάνω μέρος του θώρακος. Με-
ρικές γυναίκες περνούν από την άλλαγή
αυτή ζωής χωρίς να δοκιμάσουν αυτό τό
σύμπτωμα. Σ' άλλες περιπτώσεις τό σύμ-
πτωμα αυτό παρουσιάζεται μιά ή δυο φο-
ρές την ήμέρα, ενώ σε άλλες δεκαπέντε
έως είκοσι φορές την ήμέρα. Οι εξάψεις
είναι έντονα συμπτώματα, ιδιαίτερα ό-
ταν έρχονται τη νύκτα και κόβουν τον
ήπνο. Οι εξάψεις μπορεί να είναι ήπιες
ή σοβαρές. Μπορούν επίσης ν' άκολου-
θούν ή άχι από έπιδρομές.

Τό φαινόμενο αυτό είναι κατά κυριο-
λόγιο διαταραχή του αγγειοκινητικού συ-
στήματος. Τό σύστημα αυτό κάνει τα χεί-
ρια σας να ιδρώνουν όταν είπατε νευρική.
Κάνει επίσης την καρδιά σας να χτυπά
δυνατά όταν είπατε ταραχμένη και τό στο-
μάχι σας να γουργουρίζει όταν βλέπετε
τροφές που σας βάζουν σε πειρασμό. Εί-

ναι τό σύστημα που είναι υπεύθυνο για
πολλές σωματικές άδυναμίες που γίνου-
ναι χωρίς την άδεια του συνειδητού σας
έγυ.

Μερικές γυναίκες έχουν αύξηση της πιέ-
σεως του αίματος στη διάρκεια της έμμη-
νοπαύσεως. Τό σύμπτωμα αυτό είναι άρ-
κετά κατανοητό, φάνει να λάβουμε υπ'
όψι μας την αύξηση της νευρικής έντάσε-
ως που μπορεί προσωρινά να έπικρατή.
Όταν ή αύξημένη αυτή πίεσι του αίμα-
τος είναι άπλά και μόνο προσωρινή κα-
τάστασι — καθαρό σύμπτωμα της έμ-
μηνοπαύσεως και όχι οργανική κατάστα-
σι που υπάρχει από καιρό — τότε δεν έ-
χει σημασία για την υγεία της άσθενούς.
Μπορείτε ν' άνδράστετε την πίεσι του αί-
ματός σας με την ίδια ευκολία που μπο-
ρείτε να σηκώσετε τό φρύδι σας! Άνεβή-
τε τρεχάλα τις σκάλες και ή πίεσι σας
μπορεί ν' άνεβή ψηλότερα από όσο ήταν
μιά στιγμή προηγουμένως, όταν ήσαστε ά-
κόμη καθισμένη. Ξαπλώστε να ξεκουρα-
σθήτε και μπορεί να έχετε μιά τρίτη
πίεσι αίματος. Αν είχατε στη διάθεσι σας
σφυγμομανόμετρο, τό όργανο που χρησι-
μοποιούμε για να πάρουμε την πίεσι του
αίματος, και νησιμοποιούσατε τό σφυγ-
μομανόμετρο αυτό όταν γίνεσθε κατακό-
κινη από θυμό ή σας συνεπαίρνει ο έν-
θουσιασμός ή είπατε άναστατωμένη, τότε
θα βρίσκατε ότι ή πίεσι του αίματός σας
άνεβαίνει στα ύψη! Καταλαβαίνετε, λοι-
πόν, πως δεν έχει καμμία σημασία μιά
άπλη εξέταση της πίεσεως του αίματος.
Η κανονική πίεσι του αίματος είναι ά-
πλάς σχετική. Μιά πίεσι που είναι ύψη-
λή για σας μπορεί να μην είναι ύψηλή για
άλλη εξέταση της πίεσεως του αίματος.
Η κανονική πίεσι του αίματος είναι ά-
πλάς σχετική. Μιά πίεσι που είναι ύψη-
λή για σας μπορεί να μην είναι ύψηλή για
άλλη εξέταση της πίεσεως του αίματος.
Η κανονική πίεσι του αίματος είναι ά-
πλάς σχετική. Μιά πίεσι που είναι ύψη-
λή για σας μπορεί να μην είναι ύψηλή για
άλλη εξέταση της πίεσεως του αίματος.

Και αφού μιλούμε για άριθμούς και
για ιατρική, άς κάνουμε άκόμη ένα θέμα
για να πούμε ότι μ' ή εξέτασι αίμα-
τος, μ' ή άνάλυσιν ούρων ή οποιαδή-

ποτε άλλη εργαστηριακή εξέτασι, αυτή
καθ' έαυτήν, δεν έχει μεγάλη σημασία.
Μπορεί να συγκριθί με ένα άπομονωμένο
κομμάτι ενός γρίφου, που σαν ξεχωριστό
μέρος του, δεν μπορεί να δώση καμμία
νύχι για την εικόνα, που άποτελεί ένα
της τμήμα. Όταν ο γιατρός εξέτα-
μιά άρρωστη, μαζεύει όλα τα σημαντι-
κά γεγονότα. Μερικά από τα γεγονότα
αυτά του τα φανέρωσε ή ίδια ή άρρωστη.
Μερικά άλλα τα βρήκε ο γιατρός έπειτα
από έμπερη παρατήρησι και προσεκτική
έξετασι. Μερικά άλλα είναι άποτέλεσμα
των εργαστηριακών εξετάσεων. Μοναχα
λοιπόν όταν συγκεντρώση με κόπο ο για-
τρός όλα τα μικρά κομμάτια του γρίφου,
ή, για να μιλήσουμε διαφορετικά, όταν
συνδυάση τα τόσα άποδεικτικά κομμάτια
που άφορούν την κατάστασι της άρρωστης
του, μονάχα τότε μπορεί να σχηματίση
μιά ακριβή εικόνα για την κατάστασι
της. Αν ή άσκησι της ιατρικής ήταν ά-
πλάς και μόνο ζήτημα να συγκεντρωθούν
ώρισμανα ιδιαίτερα άποτέλεσματα που
προκύπτουν άπαράλλαχτα από ώρισμανες
ιδιαίτερες αίτιες, πόσο εύκολο θα ήταν
να είναι κανείς γιατρός! Ριχνείς ένα νό-
μισμα σε μιά ειδική μηχανή πωλήσεως,
πατάς τα κουμπιά με τους άριθμούς και
παίρνεις την άπόδειξι και τα ρέστα σου!
Ευτυχώς ή δυστυχώς ή ιατρική είναι μαζί
τέχνη και έπιστήμη. Αυτό σημαίνει πως
ή μελέτη του ανθρώπινου σώματος και
της ανθρώπινης ψυχής δεν μπορεί να γίνει
ποτέ μηχανική, κομμένη πάνω σε ώρισμα-
να χνάρια δουλειά.

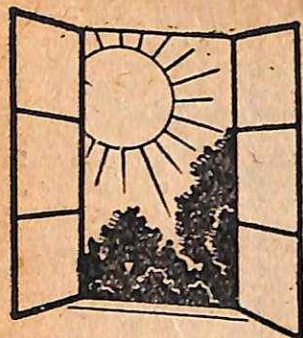
Όταν σας έρχονται ξαφνικές ζάλες,
οι ζάλες αυτές είναι από τα πιο έντονα
συμπτώματα, φέρνουν στενοχωρία
και φόβο. Στη διάρκεια της έμμηνοπαύ-
σεως, οι ζάλες μπορούν να είναι συμπτω-
ματότερο ή όλώτερο συνειδημένο σύμπτω-
μα. Οι περισσότερες γυναίκες, όταν κα-
ταλάβουν πως οι ζάλες αυτές είναι κανο-
νικό μέρος της «μεταβολής» και όχι ο
πρόδρομος μιάς σοβαρής άρρώστειας,
δεν φοβούνται αυτό τό σύμπτωμα, που
είναι στο κάτω κάτω, πολύ φευγάλο.

Υπερβολική αιμορραγία, παρατετα-
μένη αιμορραγία ή άσυνήθιστη αιμορρα-
γία — οποιαδήποτε από αυτές τις άνω-
μαλίες καταστάσεις παρουσιασθή στη
διάρκεια της έμμηνοπαύσεως, πρέπει να
έλεγχθί και να αναφερθί στο γιατρό. Με-
ρικές γυναίκες πιστεύουν ότι ή άνωμαλή
αυτή αιμορραγία είναι καλή όταν σταμα-
τούν τα έμμηνα, έπειδή άκούσαν ότι έμ-
ποδίζει τό αίμα να άνέβη στο κεφάλι.
Η σφαλερή αυτή αντίληψη όφειλεται στην
ιδέα πως ή άλλαγή ζωής μπορεί να φέρη
στη γυναίκα τρέλλα, γιατί τό αίμα που
πρέπει να φύγη κανονικά με την περίοδο
άνεβαίνει στο κεφάλι. Έχουμε τονίσει σε
προηγούμενα κεφάλαια πως ή επικίνδυνη
αυτή πρόληψι στερείται από κάθε βάσι
αλήθειας. Η αιμορραγία στη διάρκεια
της έμμηνοπαύσεως είναι σύμπτωμα που
δεν πρέπει να παραβλέπεται.

Αν ή άτοπη αιμορραγία έχει σαν αί-
τια μιά άνωμαλή κατάσταση που απαι-
τεί χειρουργική ή ιατρική θεραπεία, ή κα-
τέστη αυτή δεν θα καλύτερησι σίγου-
ρα αν άγνοηθή. Στις περισσότερες περι-
πτώσεις, από τη γρήγορη θεραπεία έξαρ-
τάται ή καλή και σύντομη και πλήρης ή ύ-
π στροφή στην καλή υγεία. Όταν ή
παραβολική αιμορραγία δεν όφειλεται σε
παθολογική κατάσταση, μπορεί να διορ-
θωθή με πολύ άπλά μέτρα σε μερικές πε-
ριστάσεις. Πολύ συχνά, τό καλό άποτέλε-
σμα επιτυγχάνεται με μιά πιο συγκεκρι-
μένη ύγιεινη, που όρίζεται από τό για-
τρό. Η παράλογη άπόλυσι αίματος έξαρ-
τάται σίγουρα την άνάγκη της εξέτασεως
από γιατρό: πρώτα, μπορεί να είναι πρό-
πονητικό σημάδι για μιά προσωρινή κα-
τάστασι που απαιτεί άμεση προσοχή.
Υστερα, γιατί μπορεί να προκαλέση σο-
βαρή άναίμια, είτε σοβαρή είναι ή αιτία
της είτε όχι. Η παλιά παροιμία «μιά βε-
λόνια στην ώρα της» ταιριάζει σ' αυτή την
περίπτωσι σαν τό γάντι. Γρηγορώτερα
εύκολώτερα και φθηνώτερα μπορούμε να
προλάβουμε μιά άρρώστια από όσα θα
την θεραπεύσουμε.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια.





ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΞΥΠΝΑΤΕ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο τρόπος που ξυπνάμε το πρωί επηρεάζει το κέφι μας για όλη την ημέρα. Έξ' αλλου αυτή την συμβολική έννοια έχει και η πρόληψη πώς όταν σηκωθούμε το πρωί από το κρεβάτι μας με το άριστερό πόδι, θα πάη άσχημα η ημέρα μας.

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένας πειθαρχικός μηχανισμός. Υποκύπτει σε κάθε είδους συνήθεια, καλή ή κακή. Προσαρμόζεται τόσο εύκολα που μπορεί να ξυπνή κάθε μέρα την ίδια ώρα χωρίς το φοβερό ξυπνητήρι που μας κάνει να πεταγούμε στον ύπνο μας και μας προκαλεί χωρίς λόγο μια νευρική διαταραχή. Αφήστε λοιπόν το ξυπνητήρι μόνον για τις περιπτώσεις που κοιμηθήκατε άργα ή θέλετε να ξυπνήσετε νωρίτερα από τη συνήθισμένη ώρα.

Για να είσθε ευδιάθετη όλη μέρα πρέπει να ξυπνάτε φυσικά, δηλαδή έπειδη χορτάσατε ύπνο κι' όχι δίαιτα. Μην ξεχνάτε πρό παντός να τεντώνετε καλά κάθε μέλος χωριστά (τά ζωά μας δίνουν το παράδειγμα σ' αυτό), να κινήτε όλες σας τις κλειδώσεις, να κάνετε μερικές βαθιές αναπνοές μπροστά σ' ανοιχτό παράθυρο, αν το επιτρέπη ο καιρός, να τελειώνετε το μπάνιο σας ή το ντους σας με μια γερή έντριδη σκέτη ή με κολώνια. Θα προσδώσετε στο σώμα σας όλη την ενεργητικότητα που του χρειάζεται για ν' άντεπεξέλθω στην καθημερινή εργασία.

Μην αφήνετε το πρωί τον έαυτό σας να νευριάζει. Να κάνετε από βραδύς ώρισμένες μικροδουλειές άχαρες κι' ενοχλητικές (γυάλισμα παπουτσιών, ράψιμο ενός κουμπιού κτλ.). Αφιερώστε τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας για το μακιγιάρισμό σας.

Τώρα γινήκατε ώραία: είσθε φρέσκια, δροσερή, κεφάτη κι' η ημέρα σας θα πάη καλά.

Οι ψάθινες καρέκλες

Αν έχετε μια καρέκλα που το ψάθινο κάθισμά της έχει δουλιάρει, αναποδογυρίστε την καρέκλα πάνω από μια λεκάνη και χύστε πάνω στην ψάθα καυτό νερό. Στεγνώνοντας η ψάθα θα «μαζέψη» και θα τεντώση. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και για τις ψάθινες πολυθρόνες.

Γιά όσες κυνηγούν την πρωτοτυπία



Όσες από σας δεν θέλουν απλά και μόνο ένα βολικό και κομψό ταγιέρ αλλά ένα ταγιέρ με έναν ιδιότροπο τόνο μπορούν να φτιάξουν ένα από τα δυο ταγιέρ της σελίδας μας.

Το ταγιέρ άριστερά είναι φτιαγμένο από καλό μάλλινο ύφασμα με μικρά κάρ, άσπρα και μαύρα. Το κλείσιμό του ανεβαίνει έως επάνω, με πέτα στρουγυλά και τα ρεβέρ του είναι ανάλογα. Είναι γανονισμένο με μεταξωτό γαλονάκι

γκρίζο επάνω στο στήθος και στις στρουγυλές κοφτές τσέπες. Το ταγιέρ δεξιά είναι από μάλλινο ριγέ ύφασμα γκρι και άσπρο. Όπως και το προηγούμενο έχει ίση φούστα. Η ζακέτα έχει μια φάσα σε σχήμα γωνίας κομμένη στο κόντρα. Ο γιακάς, πολύ ιδιότροπος, σχηματίζει μύτες. Κλείνει με διπλά κουμπιά.

Προσέξτε επίσης τον ιδιότροπο και έντελως πρωτότυπο τρόπο που φοριέται τη δίαιτά σας και να φθάσετε έτσι ταχύτερα στο ποθούμενο αποτέλεσμα.

ΠΡΕΠΕΙ να κάνουν δίαιτα οι εργαζόμενες γυναίκες. Χωρίς πολυλογία απαντούμε εύθες από την αρχή: πρέπει, αλλά με μερικούς περιορισμούς. Και θα εξηγήσουμε το γιατί.

Όσο είναι αλήθεια πως η κάθε εργαζόμενη πρέπει να παρουσιάζεται κάθε ημέρα καλό καλύτερη στην όψη και την ευφάνη, άλλο τόσο αλήθεια είναι πως το υπερβολικό πάχος κάνει τη γυναίκα λιγότερο έλκυστική και λιγότερο αποδοτική.

Αν προσθέσουμε σ' αυτούς τους δυο λόγους την αντίληψη των γιατρών ότι: οι λιγνοί άνθρωποι ζουν περισσότερο από τους παχυσάρκους και ότι το πολύ πάχος έχει απόλυτα κακή επίδραση στις καρδιακές παθήσεις, το διαβήτη, την υπέρταση, τον καρκίνο, στις παθήσεις των νεφρών και σε πολλές άλλες αρρώστιες, βλέπουμε πως υπάρχουν πολλοί λόγοι για να κάνουν οι γυναίκες δίαιτα, είτε ασκούν επάγγελμα είτε όχι.

Αν ανήκετε σ' αυτή την κατηγορία των παχυσάρκων, αγαπητή εργαζόμενη, πρέπει σίγουρα να κάνετε δίαιτα. Θα σας δώσουμε σχετικά μερικές χρήσιμες υποδείξεις, αλλά αυτές ισχύουν μονάχα στην περίπτωση που πρόκειται να χάσετε κάποιο δόκιμο βάρος. Αν όμως είσθε πολύ παχιά και θέλετε ν' αδυνατίσετε πολύ, τότε πλιν κάνετε και την παραμικρή δίαιτα, να πάτε να συμβουλευθήτε το γιατρό σας. Είναι ο μόνος που μπορεί να σας υποδείξει τι θα τρώτε, χωρίς να πάθη η υγεία σας και να ελαττωθή η ενεργητικότητά σας.

Η ίδια δίαιτα δεν ισχύει για κάθε οργανισμό. Πρέπει να γίνεται, αφού εξετασθούν πολλοί παράγοντες: ο σκελετός σας, η ηλικία σας, οι απαιτήσεις της δουλειάς σας, η γενική κατάσταση του οργανισμού σας και ο ρυθμός με τον οποίο αφομαίνωει το σώμα σας την τροφή και την μεταβάλλει σε ενέργεια.

Κάθε παραπάνω τροφή που τρώμε αποθηκεύεται στο σώμα και γίνεται λίπος. Η κυριώτερη αιτία της παχυσαρκίας είναι το πολύ φαί. Πολλοί λένε πως είναι παχυσάρκοι εξ αιτίας των αδένων τους. Μην τους πιστεύετε! Οι γιατροί βεβαιώνουν πως μόλις 1 % από τους παχυσάρκους μπορούν ν' αποδώσουν το υπερβολικό τους βάρος στους αδένες τους.

Ας μη γελοιάστε. Πόσες από μας τρώνε ένα γλυκό κάθε τόσο ή κανένα σοκολατάκι! «Τί μπορεί να κάνη ένα τόσο δα πραγματάκι; λέμε. Δεν βαρύνει!» Και όμως αυτό το ασήμαντο σοκολατάκι έχει πολύ περισσότερες θερμίδες από τον όγκο του. Και πόσες άλλες φορές τρώμε κάτι χωρίς να πεινούμε, μόνο και μόνο για να φανούμε κοινωνικές και ευχάριστες.

Αληθινά, μήτε και ξέρομε καλά-καλά γιατί τρώμε περισσότερο από όσο χρειάζεται το σώμα μας. Οι αιτίες είναι πολύ βαθιά ριζωμένες. Γιατί πρέπει να ξέρετε πως μερικές φορές παρατρώμε όταν είμαστε δυστυχισμένες, όταν έχουμε κάποιο συναισθηματικό κατωτερότητα ή ελλείψεως ασφαλείας. Προσπαθούμε ν' αναπληρώσουμε τη στενοχώρια μας με το φαί. Παραγοριόμαστε συχνά μ' αυτό, όταν τα οικονομικά μας είναι στενά, όταν τσακωθήκαμε άσχημα με τον άνθρωπό μας, όταν δεν μπορούμε ν' αποκτήσουμε παιδί. Φυσικά παρηγοριόμαστε με πολλούς τρόπους, συνειδητούς ή ασυνείδητους για όλα αυτά τα πράγματα, μα ένας απ' αυτούς τους τρόπους είναι και το πολύ φαί. Άλλα η μέθοδος αυτή δεν μπορεί να λύση κανένα σας πρόβλημα και μονάχα αναβάλλει την ημέρα όπου θ' αναγκασθώτε ν' αντιμετωπίσετε ξεκαθάρσα το πρόβλημά σας. Όταν συζητήσετε με το γιατρό σας, προσπαθήστε να του δώσετε όσο μπορείτε πληρύτερη εικόνα για τον έαυτό σας. Όταν καταλάβω πολύ καλά τόσο τα συναισθηματικά όσο και τα φυσικά σας προβλήματα, θα μπορέσω καλύτερα να κανονίσω τη δίαιτά σας και να φθάσετε έτσι ταχύτερα στο ποθούμενο αποτέλεσμα.



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΔΙΑΙΤΑ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ;

Αρθρο της διασημής διαιτολόγου Βαρβάρας Χέρτς

Έχετε όπ' όψει σας πως μπορείτε σίγουρα ν' αδυνατίσετε αν περιορίσετε τις θερμίδες στην τροφή σας. Οι ζωηρές σκεψεις είναι άνωφελες επειδή δεν αδυνατίζουν μ' όλο που βοηθούν στο κανονικό μοίρασμα του πάχους και δυναμώνουν το σώμα. Όσο μάλιστα προχωρείτε στη μέση ηλικία, θα μάθετε από το γιατρό σας, πως πρέπει ν' αποφεύγετε τους βίαιους κόπους. Μην νομίζετε πως σας άφειλει να μην τρώτε ή να παίρνετε φάρμακα. Οι γιατροί ισχυρίζονται πως τέτοια φάρμακα αντικαθιστούν απλά και μόνο τη δύναμη της βελήσεως και μάλλον βλάπτουν. Πρέπει λοιπόν να τ' αποφεύγετε. Τί είδους δίαιτα πρέπει να κάνη λοιπόν μια γυναίκα που εργάζεται;

1. Η δίαιτα δεν πρέπει να της προμηθεύη ποτέ λιγώτερες από 1.000 θερμίδες την ημέρα. Το ποσόν αυτό είναι πολύ χαμηλό για τις περισσότερες γυναίκες, αλλά η δίαιτα που ξεπερνάει το όριο αυτό και κατεβαίνει ακόμη πιο πολύ, είναι σωστή παραφροσύνη. Μια εργαζόμενη γυναίκα μπορεί να κάνη δίαιτα παίρνοντας 1.200 έως 1.800 θερμίδες την ημέρα, αλλά το ελάχιστο όριο των θερμίδων για κάθε γυναίκα πρέπει να το κανονίση ο γιατρός. Η εύκολια με την οποία χάνουν βάρος τα άτομα διαφέρουν πολύ από το ένα άτομο στο άλλο. Άλλα άφειλται και άλλα όχι. Ακόμη και οι αθλητές στα ζητήματα αυτά έχουν συχνά διαφορετική γνώμη αναφορικά με το ποσόν των θερμίδων που έχει μια τροφή. Έτσι πρέπει να υπολογίζετε την κάθε τροφή με μια σχετική λογική αναλογία.

2. Η λογική δίαιτα περιέχει 8 λ ε ς τις τροφές που έχει ανάγκη ο οργανισμός. Περιορίζει μόνο την ποσότητά τους. Πρέπει δηλαδή να παίρνετε την κατάλληλη ποσότητα από πρωτεΐνες, διταμίνες, μεταλλά και άλατα και λιγώτερη ποσότητα από λίπη και υδατάνθρακες. Μην καταναλάτε ποτέ 8 λ σ τα λίπη και τα αμυλά. Πάντα το σώμα χρειάζεται μερικά απ' αυτά. Πολλοί γιατροί δίνουν ένα χάπι πολυβιταμίνης για κάθε μέρα, όσο κρατά η δίαιτα.

3. Η δίαιτα δεν πρέπει να σας κάνη να χάνετε πολύ βάρος μέσα σε σύντομο διάστημα. Τρισκόσια δράμια βάρος είναι αρκετό για ν' αδυνατίση μια εργαζόμενη γυναίκα.

Οι δραστικές δίαιτες που σας υποσχονται ν' αδυνατίσετε «ένα κιλό την ημέρα», είναι ύποπτες και πρέπει να τις αποφεύγετε. Υποσκάπτουν την ενεργητικότητά σας και μπορούν να σας αρρωστήσουν πραγματικά.

Ο ρυθμός του αδυνατίσμάτος σας μπορεί να είναι πολύ ακανόνιστος. Ένας μεγάλος διαιτολόγος γιατρός είπε μάλιστα ότι πολλά πρόσωπα κερδίζουν έλαφρά βάρος στην πρώτη ή τη δεύτερη εβδομάδα που κάνουν δίαιτα.

4. Όταν κάνετε δίαιτα, να τρώτε καλά το πρωί. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να προσθέσετε και άλλες τροφές στο πρόγευμά σας, αλλά πως δεν πρέπει να μένετε ως το μεσημέρι, με «ένα καφεδάκι» μονάχα. Είναι βέβαιο πως η κατάργησι του πρωινού φαγητού δεν αδυνατίζει. Έξαιτεί μονάχα το νευρικό σύστημα. Γι' αυτό πρέπει να τρώτε το πρωί προτού ξεκινήσετε για τη δουλειά σας.

Όταν κάνετε δίαιτα, μπορείτε να τρώτε όσο αλάτι θέλετε, εκτός αν υπάρχει ειδικός λόγος γι' αυτό. Προσπαθήστε ν' αντικαταστήσετε τη ζάχαρη στον καφέ και στο γάλα σας με ζαχαρίνη. Δυο κουταλιές ζάχαρη δίνουν 40 θερμίδες. Και μην ξεχνάτε πως δεν υπάρχει πιδ πλήρης και πιδ έλαφρα τροφή από το γάλα. Πίνοντας αποδουτυρωμένο κατά το ήμισυ ή και λιγώτερο γάλα, εξασφαλίζετε στον έαυτο σας πολύτιμες πρωτεΐνες, διταμίνες και μεταλλικά άλατα, ενώ περιορίζετε το περισσότερο λίπος. Οι πρωτεΐνες του γάλακτος έχουν τη μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Το γάλα είναι επίσης πηγή ασβεστίου και ριμφοφλαβίνης.

Αν θέλετε ν' αδυνατίσετε, αποφεύγετε το βούτυρο, τις κρέμες, το πολύ φωμί, τη ζάχαρη, τις πάστες, τις καραμέλες, τα τηγανητά, τις σάλτσες, τις κρεατσούλες, τις πολλές σαλάτες, τα αλλαντικά. Να τρώτε πολύ άραια. Να βάζετε στη σαλάτα σας ξύδι ή χυμό λεμονιού και φρεσκοαλεσμένο πιπέρι, αλλά αποφεύγετε τις πολύ βαρείες σάλτσες. Τρώτε πολύ κρέας, ιδιαίτερα μοσχάρι και σηκότι, χωρίς όμως χόρτα. Δίαιτα ισχυρή σε πρωτεΐνες, σας δίνει ενεργητικότητα και κατασιγάει την πείνα σας. Φυσικά, όταν η πρωτεΐνη που θα πάρετε μεταφράζεται σε «μυοπείνη», έχει σοβαρό αντίκτυπο στο βαλάντιό σας. Το φάρι, τα αυγά, το γάλα και το τυρί είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη.

Και προ πάντως μην τρώτε στα διαστήματα που μεσολαβούν ανάμεσα στα φαγητά σας. Ωστόσο, το λέμε και πάλι: Όταν αποφασίσετε να κάνετε δίαιτα, συμβουλευθήτε το γιατρό σας. Έτσι θα εξασφαλίσετε όχι μόνο τη χάρη στο σώμα σας αλλά και την πολυτιμότερη υγεία.

ΒΑΡΒΑΡΑ Β. ΧΕΡΤΣ
Διαιτολόγος

Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΣ

Όταν και οι δυο γονείς είναι διαβητικοί τα παιδιά τους θα προσβληθούν από την αρρώστεια αυτή. Αν είναι υγιείς, αλλά έχουν διαβητικούς στην οικογένειά τους, τότε ώρισμένα παιδιά τους θα γίνουν διαβητικοί.

Η φυματίωση δεν είναι κληρονομική, είναι όμως κληρονομική η κακή κατασκευή του αναπνευστικού συστήματος. Και τα παιδιά που θα κληρονομήση τέτοιο αναπνευστικό σύστημα, πέφτει εύκολα θύμα της αρρώστιας.

Αν μια μητέρα πίνει ή καπνίζει πολύ, μπορεί το παιδί της να επηρεασθώ. Το ίδιο αν συνηθίση να παίρνη πολλά φάρμακα.

Οι καρδιακές παθήσεις είναι κληρονομικές όταν οφείλονται σε ρευματισμούς. Ως προς την κώφωση και την τύφλωση, από 250.000 περιπτώσεις που εξετάσθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες, μόνον οι 10 % οφείλονται στην κληρονομικότητα.

ΖΙΛΕ ΧΩΡΙΣ ΜΑΝΙΚΙΑ ΜΕ ΝΟΜΙΤΗ

Υλικά: 200 γραμ. ή 64 δράμ. μαλλι ΜΠΕ—ΜΠΕ ΠΙΓΚΟΥΕΝ ΒΙΒΙΦΙΣ τετράκλωνο, χρώματος κανελλί. Βελόνες Νο 2 1/2. 8 κουμπιά.

Τρόπος πλεξίματος: Ζέρσεϋ = 1 βελόνα καλή, 1 βελόνα ανάποδη. Πλέξις φανταζι (αυτή την πλέξι πρέπει να την υπολογίζετε πάντοτε με τὸ πλῆθος τοῦ 6: π.χ. 2 φορές τὸ 6 = 12, 3 φορές τὸ 6 = 18 καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς). 1η βελόνα = ὅλοι οἱ πόντοι καλὴ: 2η βελόνα = 2 π. μαζί, πλέκοντας τους ἀνάποδη, κλωστή στην βελόνα (ζετέ), 4 π. ἀνάποδη καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς: 3η βελόνα καὶ 4η ὅλοι οἱ πόντοι καλὴ: 5η βελόνα ἀκριβῶς ἡ ἴδια μετὴν 2η βελόνα, 6η βελόνα ἀπὸ τὴν καλὴ, 7η βελόνα ξαναρχίζετε ἀπὸ τὴν πρώτη βελόνα καὶ συνεχίζετε κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο.

ΔΕΞΙ ΕΜΠΡΟΣ

Θ' ἀρχίσετε τὸ πλέξιμο ἀπὸ τὸ μανίκι. Βάλετε 54 π. καὶ πλέξετε 1 ἑκατ. ζέρσεϋ (γιὰ τὸ στρίψωμα). Ἀρχίσετε τὴν φανταζι πλέξι δάζοντας στὸ δεξι μέρος 3 π. καὶ 6 φορές. Αὐτοὺς τοὺς πόντους ποὺ προσθέτετε εἶναι γιὰ τὸ κάτω μέρος τοῦ μανικίου (μασχάλης). Ταυτοχρόνως βάλετε στὴν ἀριστερὴ μεριά γιὰ νὰ σχηματίσετε τὸν ὦμο, καὶ 6 βελόνες 1 π. (10 φορές). Ἀπὸ τελειώσετε τ' ἀνοίγματα τῆς δεξιάς μεριάς ἀφήσετε τοὺς πόντους νὰ περιμένουν. Βάλετε σὲ δύο ἄλλες βελόνες (ἴδιο νούμερο) 6 π. Πλέξετε ζέρσεϋ, τὸ κάτω μέρος τοῦ μανικίου (στρίψωμα). Βάλετε στὴν ἀριστερὴ μεριά καὶ δευτέρη βελόνα 5 π. (8 φορές) καὶ κατόπιν ἀμέσως ἀρχίσετε τὴν πλέξι φανταζι. Στὴν δεξιά μεριά προσθέστε τοὺς πόντους ποὺ ἔχετε καὶ περιμένουν. Ἐξακολουθήστε νὰ πλέκετε ὅλους τοὺς πόντους, συνεχίζοντας τ' ἀνοίγματα τῆς ἀριστερῆς μεριάς (ὦμου). Ἀπὸ τελειώσετε ὅλα τ' ἀνοίγματα τῆς ἀριστερῆς μεριάς, θ' ἀρχίσετε νὰ κόβετε ἀπὸ τὴν ἴδια μεριά γιὰ τὸ ντεκολτέ, 2 π. καὶ 6 φορές. Βάλετε 18 φορές. Σὲ 21 γραμμές, μετράοντας ἀπὸ τὴν ἀνάποδη, θὰ σχηματίσετε 8 κουμπότρυπες κατὰ τὸν ἑξῆς τρόπο: Θὰ πλέξετε 30 π. 9 βελόνες. Ἀφήστε τοὺς νὰ περιμένουν. Συνεχίστε νὰ πλέκετε τοὺς 15 ἐπόμενους πόντους πάλι 9 βελόνες καὶ πάλι ἀφήστε τοὺς νὰ περιμένουν. Θὰ ἐπαναλάβετε τὸ αὐτὸ 7 φορές. Μετὰ τὴν τελευταία κουμπότρυπα πλέξετε καὶ τοὺς ὑπόλοιπους πόντους 9 βελόνες. Τώρα πλέξετε ὅλους τοὺς πόντους μαζί. Ὄταν θὰ ἔχετε σύνολον 23 γραμμές ἀπὸ τὴν ἀρχή, πλέξετε 4 βελόνες ζέρσεϋ καὶ κλείσετε τοὺς πόντους. Κάνετε καὶ τὸ ἀριστερὸ μπροστινὸ ἀκριβῶς τὸ ἴδιο, παραλείποντας τὴς κουμπότρυπες.

ΠΛΑΤΗ

Βάλετε 48 π. γιὰ τὴν ἔκρη τοῦ μανικίου. Πλέξετε 1 ἑκατ. ζέρσεϋ. Συνεχίστε μετὴν φανταζι πλέξι, δάζοντας στὴν ἀριστερὴ μεριά (γιὰ τὴν μασχάλη) καὶ 6 φορές. Αὐτοὺς τοὺς πόντους ποὺ προσθέτετε εἶναι γιὰ τὸ κάτω μέρος τοῦ μανικίου (μασχάλης). Ταυτοχρόνως βάλετε στὴν δεξιά μεριά γιὰ τὸν ὦμο 1 π. καὶ 6 βελόνες (9 φορές) καὶ ἀπὸ 1 π. καὶ 6 βελόνες (9 φορές). Ἀπὸ τελειώσετε τ' ἀνοίγματα τῆς ἀριστερῆς μεριάς, ἀφήστε τοὺς πόντους νὰ περιμένουν. Βάλετε σὲ δύο ἄλλες βελόνες (ἴδιο νούμερο) 6 π. καὶ πλέκετε ζέρσεϋ, δάζοντας στὴν δεξιά μεριά καὶ δευτέρη βελόνα 6 π. (7 φορές) καὶ ἀπὸ 3 π. (2 φορές). Αὐτοὺς τοὺς πόντους θὰ ἐξακολουθήσετε νὰ τοὺς πλέκετε μετὴν πλέξι φανταζι. Τοποθετήστε



τοὺς στὴν ἀριστερὴ μεριά τῶν πόντων ποὺ ἔχετε καὶ περιμένουν. Ἐξακολουθήστε νὰ πλέκετε σὲ ὅλο τὸ φάρδος, συνεχίζοντας τ' ἀνοίγματα στὴν δεξιά μεριά γιὰ τὸν ὦμο. Στὴν 20ῃ γραμμῇ ἀπὸ τὴν ἀρχή θὰ ἔχετε ἀκριβῶς τὸ μισό. Βάλετε ἕνα σημάδι καὶ ἐξακολουθήστε νὰ πλέκετε κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο. Μὲ μόνη διαφορά, ὅτι τ' ἀνοίγματα ποὺ κάνατε τὴν πρώτη φορά, τώρα θὰ τὰ κάνατε στενέματα ἀκριβῶς τοὺς ἴδιους πόντους.

ΝΟΜΙΤΗ

Βάλετε 72 π. γιὰ τὸν δεξι ὦμο. Πλέξετε 5 ἑκατ. μετὴν πλέξι φανταζι. Ἐξακολουθώντας τὴν πλέξι σας, βάλετε στὴν δεξιά μεριά καὶ δευτέρη βελόνα 2 π. (3 φορές). Ἀφήστε τὸ πλεκτὸ νὰ περιμένει. Κάνετε ἕνα δευτέρω κομμάτι ἀκριβῶς τὸ ἴδιο γιὰ τὸν ἀριστερὸ ὦμο. Ἐνῶσετε αὐτὰ τὰ δύο κομμάτια, προσθέτοντας στὸ μέσον τῶν δύο κομματιῶν 30 π. Πλέξετε μετὴν ὅλους τοὺς πόντους 4 ἑκατ. καὶ κλείσετε τοὺς πόντους σας.

Ἐσωτερικὴ φάσα δεξιοῦ μπροστινοῦ: Βάλετε 18 π. Πλέξετε ζέρσεϋ. Σὲ 4 ἑκατ. ἀπὸ τὴν ἀρχή σχηματίστε τὴν πρώτη κουμπότρυπα κατὰ τὸν ἑξῆς τρόπο: Στὴν ἀριστερὴ μεριά πλέξετε 4 π., κόψετε 6 π., συνεχίστε τὸ ζέρσεϋ. Στὴν βελόνα ἀπὸ τὴν ἀνάποδη θὰ προσθέσετε τοὺς 6 π. ποὺ κόψατε τὴν προηγούμενη φορά. Θὰ κόψετε ἀκόμη 7 κουμπότρυπες, 5 ἑκατ. ἀπόστασις ἡ μία ἀπὸ τὴν ἄλλη. Σὲ 40 ἑκατ. ἀπὸ κάτω κόψετε στὴν ἀριστερὴ μεριά 1 π. καὶ

6 βελόνες. Ὄταν θὰ ἔχετε στὴν βελόνα σας 14 π., ἐξακολουθήστε νὰ κόβετε τὸν 1 π. καὶ 6 βελόνες, δάζοντας 1 π. στὴν δεξιά μεριά καὶ 6 βελόνες. Θὰ κλείσετε τοὺς πόντους ὅταν θὰ ἔχετε πλέξει σύνολον 58 ἑκατ. Κάνετε καὶ τὴν ἀριστερὴ φάσα ἀντικρουστή, χωρὶς κουμπότρυπες.

Ἐσωτερικὴ φάσα γιὰ τὸ ντεκολτέ τῆς πλάτης: Βάλετε 14 π. Πλέξετε ζέρσεϋ. Στὴν ἀριστερὴ μεριά θὰ βάλετε 1 π. καὶ 6 βελόνες βελόνα καὶ στὴν δεξιά μεριά θὰ κόβετε 1 π. καὶ 6 βελόνες βελόνα. Σὲ 17 ἑκατ. γενικὸ μάκρος θ' ἀρχίσετε νὰ κόβετε καὶ δευτέρη βελόνα 1 π. καὶ ἀπὸ τὴς δύο μεριεῖς, ἕως ὅτου τελειώσουν ὅλοι οἱ πόντοι.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κάνετε σὲ κάθε μπροστινὸ μὴ πένσα γιὰ τὸ στήθος. Μετὰ 32 ἑκατ. ἀπὸ κάτω. Θὰ ἔχη βάθος 2 ἑκατ. καὶ μήκος ὅλη ἡ πένσα 6 ἑκατ. Ράψετε τὴς πλαϊνὲς ραφές 34 ἑκατ. ἀπὸ κάτω. Ράψετε τὸν νωμὴ τοὺς ὤμους τοῦ ἔμπροσ καὶ τοὺς ὤμους τῆς πλάτης. Γυρίστε τὸ ζέρσεϋ τῶν μανικίων ἀπὸ μέσα καὶ ράψετε τὸ στὴν ἀνάποδη τοῦ πλεκτοῦ. Στὴς 4 βελόνες ποὺ ἔχετε πλέξει στὰ μπροστινὰ ζέρσεϋ, ράψετε τὴς φάσες ποὺ πλέξατε. Στὴ μεριά ποὺ εἶναι οἱ κουμπότρυπες θὰ βάλετε τὴ φάσα μετὴν τις κουμπότρυπες, προσέχοντας νὰ πέφτῃ ἡ μία ἐπάνω στὴν ἄλλη. Κατόπιν θὰ ράψετε τὴ φάσα τοῦ ντεκολτέ τῆς πλάτης ἀπὸ τὴ μέση μεριά (ἀνάποδη). Κάνετε τὴς κουμπότρυπες φεστόνι. Ράψετε στὴν ἄλλη μεριά τὰ κουμπιά.

Ο ΗΛΙΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΝΥΚΤΙΟΥ

Στὸ βάθος τοῦ φιόρδ πλανήτων ἀκόμα οἱ σκιεῖς τῆς νύχτας.

Ὁ πύργος ζύπνησε μέσα σ' ἕνα ξεφάντωμα ἀπὸ κόκκινα καὶ χρυσὰ χρώματα. Ἀπ' τὸν πυργίσκο ἕνας κήρυκας δάρεσε τὸ δοῦκιο, ἀναγγέλλοντας τὸν ἐσχομὸ τῆς μέρας. Κι' ἀρχισε ἡ καθημερινὴ ζωή...

Ἡ Χίλκα ἔφτιαξε πλεξοῦδες τὰ ὀλόθανθα μαλλιά της μετὰ κρινδοαχτυλά της. Τραγουδοῦσε κι' ἡ φωνή της ἦταν γλυκειὰ ὅπως ὁ ἀνεμὸς στὸ δάσος τοῦ Κγιολενέ. Μία ὑπρέτρια τῆς φέρεσε ἕνα ὀλόλευκο φόρεμα.

Κατεβαίνοντας τὴ σκάλα ἡ Χίλκα ἀνατρίχισε. Ἐκπνε ἀκόμα κρύο. Μπήκε στὴν κάμαρα τῆς μητέρας της. Μεγάλια κούτσουρα ἐκαιγαν στὸ τζάκι κι' ἡ Σάντρα κύτταζε τὴ φωτιά. Μάνα καὶ κόρη ἔμοιαζαν καταπληκτικά: τὰ ἴδια χρυσάφενια μαλλιά, τὰ ἴδια γλυκὰ γκοῖσα μάτια, τὸ ἴδιο ἀλλόκοτο χαμόγελο...

Τὰ σκυλιά ἀλύχτησαν. Ἐρχεται ὁ πατέρας σου, εἶπε ἡ Σάντρα. Κι' οἱ δύο γυνίκες γονάτισαν.

Σήκω, Σάντρα, εἶπε ὁ Σαλόν. Ἕνας τροβαδούρος ἦθε χθὲς στὸν πύργο. Θὰ μᾶς τραγουδήσῃ σὲ λίγο. Θὰ στείλῃς τὴν Χίλκα νὰ τὸν περιποιηθῇ.

Εἶσαι ὁ ἀφέντης, Σαλόν. Θὰ γίνῃ τὸ θέλημά σου.

Ὁ Σαλόνεν βγήκε μετὰ τὰ σκυλιά. Ἡ Χίλκα σηκώθηκε. Ἦταν πολὺ χλωμὴ. Πῆγε καὶ δρῆκε τὸν Ἀρβιντ κι' οἱ δύο νεοὶ φιλήθηκαν μετὰ πάθος. Μὰ ἡ Χίλκα ἀγωνίστηκε:

— Ἀρβιντ, ἀγάπη μου, γιατί ἦρθες; Τί θὰ πῶ στὸν κύριό μου καὶ πατέρα μου;

— Εἶσαι ἕνας τροβαδούρος καὶ διασκεδάσω τοὺς ἀνθρώπους.

— Μὰ αὐριο θὰ σὲ διώξῃ.

— Πλὴν νυχτώσῃ. θὰ μάθῃ ὅσο σ' ἀγαπᾷ.

Στὴν μεγάλη χίθουσα, οἱ ἄντρες καὶ οἱ ὑπρέτριες περιμέναν. Μπήκε ὁ Σαλόνεν κι' ὅλοι ὑποκλίθηκαν. Διέσχισε τὴν αἴθουσα καὶ κάθησε σ' ἕνα κάθισμα ποὺ τοῦ πρόσφερε ἡ Χίλκα. Ἡ Σάντρα κάθησε δίπλα του, μὰ ἡ Χίλκα ἔμεινε ὀρθία. Μόνο τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ μπορούσε νὰ κάτῃ κοντὰ στὸν πατέρα της.

Ὁ Ἀρβιντ τραγουδῆσε στοὺς ἄκρους μίαν φλογέρας καὶ τὸ θρόνυ ἦρθε σιγά-σιγά. Οἱ ὑπρέτριαι ἀναψαν τὴς φωτιεῖς κι' ἀπαχάρησαν. Ὁ Σαλόνεν δὲν κοινοῖταν. Ὁ Ἀρβιντ γονάτισε μπροστὰ του:

— Μπορῶ νὰ ὑποβάλω μὴ παράκλησι μεγάλῃ ἄρχοντα:

— Μ'ἴλα. Ἀγαπᾷ τὸ πιδόμορφο κορίτσι, τῆς Νορθγίας, αὐτὸ ποὺ τὸνομά του εἶναι γλυκὸ σὰν τὸ πρῶτο χιόνι καὶ θέλω νὰ τὸ παντρευθῶ. Σὰς παρα-

καλῶ νὰ μοῦ δώσετε τὴ Χίλκα γιὰ γυναίκα.

Ἕνα γέλιο ἀντήχησε ποὺ ἀκούστηκε ὡς ἔξω στὸ θαλωτὸ διάδρομο.

— Μὴ γελᾶτε, μεγάλε ἀρχοντα, τὴν ἀγαπᾷ πιοτέρο ἀπ' τὴ ζωὴ μου.

Καὶ τὸ γέλιο ἀντήχησε πάλι πιδόνατο.

— Πιοτέρο ἀπ' τὴ ζωὴ σου, εἶπες; Καλὰ! Θὰ παντρευθῇτε αὐριο τὴν αὐγὴ. Θὰ ἔχετε μίαν μέρα εὐτυχίας, μὰ ὅταν ὁ ἥλιος προβάλλῃ πάλι στὸν οὐρανόν, θὰ πεθάνῃς. Ἀξίζει, νομίζω, αὐτὸ τὸ τίμημα ἡ Χίλκα.

— Σὰς εὐχαριστῶ, πατέρα, εἶπε ὁ Ἀρβιντ χαμογελώντας. Θὰ γίνῃ αὐτὸ ποὺ θέλετε.

Καὶ τὸ γέλιο ἀντήχησε ξανά.

Ὁ Σαλόνεν φώναξε τὰ σκυλιά του καὶ βγήκε ἀπὸ τὴν αἴθουσα. Ὁ Ἀρβιντ γονάτισε μπροστὰ στὴν κατάχλωμη Χίλκα:

— Χίλκα, θὰ γίνῃς γυναίκα μου. Αὐριο θὰ εἶναι μίαν ὥραία μέρα.

Ἡ Χίλκα δὲν μίλησε κι' ἡ Σάντρα ἐκλάψε.

Τὸ πρῶτ γτύπησαν οἱ καμπάνες. Ἡ μικρὴ νύφη στὰ ὀλόασπρα ντυμένη, εἶχε ξεπλέξει τὰ μαλλιά της. Χτύπησε στὴν κάμαρα τοῦ πατέρα της. Τὰ κουρασμένα χαρακτηριστικά της, τὰ σκοτεινισμένα μάτια της, τὴν ἔδιναν μίαν πονεμένη ὁμορφιά.

— Πατέρα, σὰς ἱκετεύω...

— Δὲν ἀλλάζω πιά ἀπόφασιν, Χίλκα. Πῆγαινε, εἶναι ὥρα.

Τὸ ἐκκλησάκι ἦταν γεμάτο λουλούδια. Ἡ Χίλκα μπήκε στὸ μπράτσο τοῦ Ἀρβιντ. Ψηλὰ ὁ ἱερέας προσεύχονταν. Πλησίασε τοὺς δύο νέους καὶ τοὺς ἔνωσε τὰ χέρια. Ἡ Χίλκα ἔτρεμε, μὰ ὁ Ἀρβιντ χαμογελοῦσε. Ἀλλάξαν τὰ δαχτυλίδια κι' ὁ Ἀρβιντ φίλησε τὰ παγωμένα δαχτυλά ἐκείνης ποὺ ἦταν πιά γυναίκα του.

Διάφορα ἀρώματα ἐκαιγαν στὰ θυμιάτρια. Ἀγνὲς φωνὲς ἀντήχησαν ποὺ δόξαζαν τὸ Θεό. Ὁ ἥλιος ἔρριξε μίαν χρυσή ἀκτίνα πάνω στὸν σταυρωμένο Χριστό. Ἡ Χίλκα προσευχόταν μετὰ ὑψωμένα τὰ μάτια πρὸς τὸν Σωτήρα.

Καὶ κατόπιν ὅλα τελείωσαν. Διαβαίνοντας τὸ κατώφλι τῆς νυκτικῆς κάμαρας, ἡ Χίλκα ἐνωῖθε νὰρὰ κι' ἀγωνία. Ἡ Σάντρα τοὺς περιέμενε.

— Φτωχὸ μου κοριτσάκι, εἶπε, ἦρθα νὰ σὲ φιλήσω. Ὑποσχέσου μου Ἀρβιντ, πῶς θὰ τὸ σκάει πρὶν ἀπὸ τὴν αὐγὴ. Δὲν πρέπει νὰ πεθάνῃς!

— Ἐχω δώσει τὸ λόγο μου, μητέρα, καὶ δὲν μπορῶ νὰ κάνω ἄλλοιως.

Ἐμειν μόνον. Ὁ ἥλιος ἀνέβηκε πολὺ ψηλὰ στὸν οὐρανὸ καὶ κατόπιν ἦρθε τὸ θρόνυ. Ὁ (Συνέχεια στὴ σελίδα 53)



ΦΟΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ

Πάνω ἀπὸ μίαν πλισέ φτιαγμένη φούστα καὶ μίαν μεταξωτὴ κρέπ σατέν μπλουζα φορέσετε αὐτὴ τὴν ἐλαφρὴ καὶ κομψότατη ζακετούλα μετὰ τὰ πρωτότυπα τοποθετημένα κουμπιά καὶ τὰ τρουά—κάρ μανίκια. Μανσέτες σχισιτὲς μετὰ μύτες καὶ ντεκολτέ ἀνοικτὰ ποὺ ἐπιτρέπει πολλοὺς συνδυασμούς, μετὰ διαφορετικὲς μπλουζές. Ἡ ζακέτα μπορεῖ νὰ ἔχῃ τὸ χρῶμα τῆς φούστας ἢ νὰ εἶναι γκριζα, πράσινη ἢ καὶ στὸ χρῶμα τοῦ μανιταριοῦ ποὺ θὰ εἶναι ἐφέτος πολὺ στὴ μόδα.



Κολιέ από διαμάντια και σμαράγδια, με θαυμάσιο παντατίφ στο κέντρο, δημιουργία της 'Εταιρίας Χρυσόχρουν και 'Αργυροχρουν του Λονδίνου. Φοριέται με φόρεμα κοκτέηλ από ζέρσεϋ λιντενέ, που λανσάρεσε τελευταία ο οίκος Ματτλί του Λονδίνου.

Κρεμαστά σκουλαρίκια με χρυσές φούντες, ζαφείρια και διαμάντια και βραχιόλι από βαρειά χρυσή αλυσίδα δημιουργία του 'Ασπρέϋ του Λονδίνου. Φοριούνται με μαύρο ταγιέρ και γυριστό καπέλλο από τη νέα συλλογή 1950 — 1951 του οίκου Ματτλί.

Η ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΝΟΤΑ ΣΤΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΗΣ Κ. ΜΟΝΑΣ ΚΑΡΡΑΝ

ΣΚΕΙΝΟ που χαρακτηρίζει σήμερα τους πιο διαδεδομένους κλάδους κοσμημάτων στην Αγγλία είναι το χρώμα. Τα κοσμήματα παρουσιάζουν έναν συγκεκριμένο ή μίαν αντίθεσι από πολύτιμους λίθους. Έτσι, παρουσιάζουν τα κοσμήματα καινούργιους συνδυασμούς από πολύτιμες πέτρες και χρησιμοποιούν λίθους όχι τόσο ακριβούς, που είχαν παραμεληθεί προηγουμένως, όπως ο υάκινθος, το όπαλι, ο ζίρκωνας, το τοπάκι και η τουρμαλίνη.

Αυτή η τάση προς το χρώμα, με την απαίτησή της για μισοπολύτιμους λίθους, δεν περιορίζεται σε κανένα είδος κοσμήματος ή στυλ. Έχει μάλιστα ευρύνη ιδιαιτέρα και απέκτησε μεγάλη σημασία με την καινούργια μόδα, που θέλει κολιέ που απλώνονται στο ντεκολτέ, κρεμαστά σκουλαρίκια κλπ. Αυτοί οι καταρράκτες από αστραφτερούς λίθους, που πέφτουν από τα παντατίφ και ταιριάζουν τόσο καλά με τις θραυνές, χωρίς μπρετέλες, τουαλέτες της μόδας, δρῖσκουν την πρωτοτυπία τους στην επιτυχημένη έκλογη του χρώματος και την ασυνήθιστη έκλογη των πολύτιμων λίθων. Ως κόσμημα π.χ. που συνοδεύει μία μαύρη βραδυνή τουαλέτα, φοριέται ένα κολιέ από αστραφτερά τοπάκια, στο χρώμα του ισπανικού κρασιού. Η εικόνα συμπληρώνεται με έναν εκπληκτικό συνδυασμό, από μία λαμπερή τιάρα από ανοιχτά και σκούρα τοπάκια, δουλεμένα με χρυσάφι

και κρεμαστά σκουλαρίκια, έπίσης από τοπάκια.

‘Αλλ’ ως μη στενωχωρηθούν οι γυναίκες που έχουν βέβαια πολύ καλό γούστο όσον αφορά τα κοσμήματα, αλλά ταυτοχρόνως και πολύ μικρό βελάντιο. Γιατί μπορούν να καταφύγουν αδόστακτα σε ωραίες απομιμήσεις, φτιαγμένες από άσχημι και χρωματισμένες ή ασπρισμένες με «άδαμαντοποικίλη» πάστα. Κοσμήματα του 18ου αιώνας κάνουν έτσι την εμφάνισή τους. Ένα τυπικό σημερινό στόλισμα αποτελείται από ένα φαρδύ κολιέ, φτιαγμένο από πολυέδρες χρωματιστές πέτρες, διαρρυθμισμένες ξεχωριστά έτσι που να σχηματίζουν ένα γοητευτικό άστρο, και από ταιριαστά σκουλαρίκια, βραχιόλι και δακτυλίδι. Το δακτυλίδι έχει πέτρα σε σχήμα αχλαδιού, δεμένη με χονδρό ασημί, ενώ τα σκουλαρίκια έχουν μία μικρή πέτρα στο λοβό που ατφίται και ένα λεπτό κρεμασταράκι, από μία μεγαλύτερη πέτρα και ασπμένιο δέσιμο σε σχήμα άστρου.

‘Η πάστα με την οποία γίνονται αυτά τα χαριτωμένα στολίσια είναι εξαιρετικής ποιότητας και οι πέτρες γυαλίζουν και δουλεύονται από τεχνίτες που καταργάζονται διαμάντια και έτσι το συνολικό αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά πλούσιο και ζωηρό. Τα κοσμήματα πηγάζουν εξαιρετικά καλά με το βελούδο, που είναι σήμερα

τόσο πολύ της μόδας και συμπληρώνουν περίφημα τα μοντέρνα σκληρά ύφασματα, που περιλαμβάνουν τον ταφτά, το δασακηνό σατέν, τα μεταλλικά λαμέ και τη στόφα. ‘Η βιομηχανία μάλιστα στο σημείο αυτό επέτυχε να κατασκευάσει ταφτάδες και βέλα ποικιλμένα με κοσμήματα. Οι ταφτάδες είναι ποικιλιμένοι με μικροσκοπικές «πέτρες» και πουλιούνται με τη γυάρδα και το λιθοποικίλο βέλο χρησιμοποιείται για να στολίσει καπέλλα και γυαλιστές επίσημες τουαλέτες.

Χρησιμοποιούνται επίσης πέτρες κάθε λογής για να στολίσουν ωραίες απομιμήσεις βενετσιάνικων μπιζιού, ένα άλλο στυλ κοσμηματοποιίας. Τα κοσμήματα αυτά είναι φθηνά και ταιριάζουν περίφημα με τα καινούργια «πλούσια» ύφασματα. Τυπικό παράδειγμα είναι ένα μεγαλοπρεπέςτατο ασπμένιο παντατίφ, ποικιλιμένο με τυρκουάζ και άμεθύστους. Το περιδέραιο αυτό συνοδεύεται με βραχιόλι, δακτυλίδι και σκουλαρίκια. Τα σκουλαρίκια που άνηκουν στον τύπο του έκκρεμους ή του τύπου «κρησπηγίου», έχουν στο δέσιμο μικρά τυρκουάζ, ενώ το βραχιόλι και το δακτυλίδι έχουν, περίφημα δεμένους με σμάλτο, άμεθύστους, τυρκουάζ, τουρμαλίνας και άλλα ζωηρόχρωμα πετρώδια. Ένώ το σύνολο του βενετσιάνικου αυτού συνόλου φοριέται μόνο με βραδυνή τουαλέ-

τα, τα διάφορα κομμάτια του έχουν ένα δικό τους χαρακτήρα και μπορούν να φορεθούν ξεχωριστά με καθημερινά κοστούμια και φορέματα. Το βραχιόλι και το δακτυλίδι π.χ. μπορούν να φορεθούν με φούστα και μπλούζα: Όταν ή μπλούζα ή το λεπτό πουλόβερ έχει μακρούς μανίκια, το βραχιόλι φοριέται στον καρπό του χεριού, ενώ με μία απογευματινή τουαλέτα ή ένα φόρεμα κοκτέηλ το βραχιόλι στερεώνεται ψηλά, εκεί που ανεβαίνει το μακρύ σουέτ γάντι. Το παντατίφ επίσης ταιριάζει με άμπιγιέ μαύρη πλούζα ή με σκούρα μονόχρωμη τουαλέτα κοκτέηλ, με μεγάλο ντεκολτέ.

Τα μπιζιού κλαδάκια έχουν πάντα μεγάλη ζήτηση κι αυτά που κατασκευάζονται φανερώνουν την καινούργια προτίμησή του κοινού στους χρωματιστούς πολύτιμους και ήμιπολύτιμους λίθους καθώς και στη χρωματιστή αντίθεσι ανάμεσα και στα ίδια τα πολύτιμα μέταλλα. ‘Αναφέρομε ως παράδειγμα δυό ωραία κλίπς με λουλούδια. Το ένα είναι από πλατίνα και χρυσό και έχει δυό λουλούδια ποικιλιμένα με σμαράγδια, διαμάντια. Οι μίσχοι και οι στήμονες είναι φτιαγμένοι απόκλειστικά από διαμάντι και μπριλάντια σμαραγδένια. Το άλλο κλίπ είναι και αυτό από πλατίνα και χρυσό και παρουσιάζει ένα εκθαμβωτικό λουλούδι, που έχει μία φουσκωτή καρδιά από ρουμπίνη, σμαράγδια και διαμάντια.

Με τους ήμιπολύτιμους λίθους, άμεθύστους και τουρμαλίνας, φτιάχνουν λεπτό κλαδί με τρία λουλούδια δεμένα με χρυσό. Το κλίπ αυτό ταιριάζει πολύ με βελούδο, αλλά και με κοστούμι από μαλακό μάλλινο ύφασμα γαλάζιο-πράσινο ή γκρι-μώβ, σαν αυτά που συνηθίζονται τώρα πολύ και είναι φτιαγμένα με πολύ καλό γούστο. Φτιάχνουν ακόμη χρυσές κουκουναρίτσες, που πλαισιώνονται με «βελόνες» από διαφορετικές χρωματιστές πέτρες και που είναι στερεωμένες σε χρυσό κλαδάκι.

‘Ασυνήθιστος συνδυασμός μετάνου και λίθου είναι μία κοκκινόχρυση αλυσίδα για το λαίμη με κλίπ από χρυσό και ρουμπίνη. Φοριέται με χρυσά κλίπς σε αυτή σε σχήμα φύλλου, στολισμένα με ρουμπίνη. Το ίδιο κόσμημα, με διαφορετικά χρώματα χρησιμοποιείται σε ένα χρυσό βραχιόλι, στολισμένο με ένα μοτίφ από κίτρινα και μπλε ζαφείρια.

Στην Αγγλία οι βέρες δεν είναι σκέτες, αλλά είναι παλύνιμα δακτυλίσια. Πολύ της μόδας είναι βέρες με πολύ λεπτά επεξεργασμένα σχέδια, ποικιλιμένες με κάθε λογής πολύτιμους λίθους, από το διαμάντι έως το ζίρκωνα, το όπαλι, τον άμεθύστο.

‘Η κάθε γυναίκα μπορεί να διαλέξει το κόσμημα που ταιριάζει περισσότερο στον τύπο της, χωρίς να στενωχωρηθεί διόλου, γιατί οι απομιμήσεις έχουν μεγάλη τελειότητα. Το μόνο που πρέπει να προσέξουν είναι να μην είναι ποτέ φορτωμένα με κοσμήματα, γιατί αυτά πολλά αληθινά κοσμήματα μπορούν κάπως να δικαιολογηθούν, τα ψεύτικα, όταν είναι πολλά, είναι άσυμφορα! ΜΟΝΑ ΚΑΡΡΑΝ

1 2 3 4

ΜΕ ΒΑΣΙ ΤΟΝ ΜΕΣΟΝ ΟΡΟ ΚΑΝΕΤΕ 18.000 ΓΗ-ΜΑΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ. Διατρέχετε σ’ όλη τη διάρκεια της ζωής σας 126.000 χιλιόμετρα. Όλο το βάδισμα αυτό απαιτεί και τα κατάλληλα παπούτσια. Έχει μεγάλη σημασία να μη φορήτε το ίδιο ζευγάρι παπούτσια κάθε μέρα. Κανένα παπούτσι δεν είναι δολικό όταν φοριέται τόσο πολύ συχνά. Προ-

Μ-Η ΛΕΤΕ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΜΟ-ΛΟ ΣΤΟΝ ΠΟΥΛΗΤΗ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΠΟΥ ΦΟΡΕΙΤΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ. Να είσθε σίγουρη πως αυτό και μόνο δεν θα σας εξυπηρετήσει. Τα πόδια σας μπορεί να έχουν αλλάξει από τότε που αγοράσατε τα προηγούμενα παπούτσια σας. Επιδέμετε να σας πάρουν μέτρα και στα δυό σας πόδια από τη φτέρνα στα δάκτυλα και ά-

ΠΙΝ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΠΑ-ΠΟΥΤΣΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ Ε-ΞΕΤΑΣΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΑ ΥΛΙΚΑ Α-ΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΦΤΙΑΓΜΕ-ΝΑ. Βεβαιωθείτε πως ή πόν-τα τους δεν θα σας σφίγγη τα πόδια. Λυγίστε το πα-πούτσι για να δοκιμάσετε την ελαστικότητά του. ‘Αλ-λά προτού ξεκινήσετε για το κατάστημα, κάνετε μία κα-λή επιθεώρησι στα παλιά σας τα παπούτσια. ‘Αν τα

ΥΠΑΡΧΟΥΝ Πέντε συ-νηθισμένοι τύποι ποδι-ών και ό καθένας τους έχει και τα ιδιαίτερα του προ-βλήματα. Οι πέντε αυτοί τύ-ποι είναι: 1) πόδι με ψηλή, μεγάλη καμάρα. 2) πόδι με ρηχή καμάρα. 3) μακρόστε-νο πόδι. 4) κοντόπαχο πό-δι και 5) φαρδύ πόδι με κον-τά δάκτυλα. Το πόδι που έ-χει μεγάλη καμάρα δεν πρέ-πει να φορή παπούτσια με

ΤΡΟΠΟΙ Ν’ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

σπαθήσετε ν’ αποκτήσετε τρία ζεύγη παπούτσια με τακούνια σε 3 διαφορετικές διαστάσεις: χαμηλά, μέτρια και ψηλά. Φορήτε διαδοχι-κά κάθε φορά το ένα ζεύγος έπειτα από το άλλο. Έτσι δυναμώνουν οι μύς της καμά-ρας των ποδιών σας και δεν σας πονούν όταν αλλάζετε παπούτσια με διαφορετικό τακούνι. Θα μπορούτε να φο-ράτε με άνεσι και χάρι ψη-λά τακούνια χωρίς να σας κουράζουν κατόπιν διόλου τα πολύ χαμηλά και ίσια τακούνια.

Φυσικά, θα αποφεύγετε να φορήτε για πολύ διάστημα ή πάρα πολλές ώρες ψηλά τακούνια. ‘Όσο κι αν τ’ ά-γαθούν οι γυναίκες, έχουν ένα μεγάλο μειονέκτημα: με-τατοπίζουν το κέντρο του βάρους του σώματος προς τα δάκτυλα. Έτσι το σώμα σας χάνει την ισορροπημένη του στάσι, το βάδισμα σας κουράζει και τα πόδια σας πονούν. ‘Όλο το αίμα μα-ζεύεται στα δάκτυλα, που φουσκώνουν και πρήζονται. ‘Η σπονδυλική στήλη πονεί έπίσης κι αυτή έπειδή το σώμα χάνει στη βάδιση την εύθετα του στάσι και ή κορ-μοστασία διπλώνει.

Έχετε ακόμη υπ’ όψι σας ότι έπειτα από την καρ-διά τα πόδια κάνουν την πι-ετική προσπάθεια να προεξέ-κλινούν να μην είναι ποτέ φορτω-μένα με κοσμήματα, γιατί αν τα πολλά αληθινά κοσμήματα μπορούν κάπως να δικαιολογη-θούν, τα ψεύτικα, όταν είναι πολλά, είναι άσυμφορα! ΠΟΛΛΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΙ.

πό τη φτέρνα στο κουντεπιέ, ενώ θα στέκεσθε όρθια. Το παπούτσι πρέπει να ταιριάζ-η με τη φόρμα του ποδιού σας. Φροντίστε να εφαρμό-ζη καλά το πόδι σας στη φτέρνα και να έχη αρκετό βάθος στα δάκτυλα. ‘Αν ο πωλητής σας πη πως έχετε ανάγκη από παπούτσι μεγα-λύτερο από αυτό που συνη-θίζετε, μη διστάζετε να συμ-μορφωθείτε με την υπόδειξί-του. Οι στατιστικές αποδει-κνύουν ότι οι περισσότεροι πόννοι και ένοχλήσεις των πο-διών προέρχονται από τα πολύ κοντά παπούτσια. ‘Αν τα παπούτσια που φορούσα-τε σας έρχονταν καλά, άνα-φέρετε το νούμερό τους στον πωλητή.

Προτιμάτε πάντα το εύρύ-χωρο παπούτσι και όχι το στενό. Ένώ το δεύτερο έμπο-δίζει την κυκλοφορία του αί-ματος, το πρώτο την διευκο-λύνει, επιτρέποντας στο πό-δι να κινηθεί έλαφρά και να μη μένη ασάλευτο και σαν φουσκωμένο μέσα στο στενό ψίδι και τα σφιχτά λουριά. Το κοντό παπούτσι χτυπά τις περισσότερες φορές πί-σω στη φτέρνα και δημιουρ-γεί πληγές ή κάλους. Μπο-ρείτε να καταλάβετε αν μία γυναίκα φορή κοντά παπού-τσια από το άσχημο ή το χαλό της βάδισμα. Τα κον-τά παπούτσια καταστρέφουν και λυώνουν πολύ τις κάλ-τσες, τόσο στα δάκτυλα όσο και στη φτέρνα.

παπούτσια όας ταιρίαζαν καλά, τότε το σημάδι της τριβής επάνω στη σόλα θα πέφτη ακριβώς στη μέση, έ-κεί που πέφτει ή ψίχα των δακτύλων. ‘Αν τυχόν λυώνε-τε το ένα σας παπούτσι γρη-γορώτερα από το άλλο, αυ-τό σημαίνει ότι ρίχνετε πε-ρισσότερο βάρος του σώμα-τός σας πάνω στο ένα πόδι. Αυτό μπορεί να προέρχεται ή από ακατάλληλη εφαρμο-γή του παπουτσιού ή από κακή στάσι δική σας στο βάδισμα. Φυσικό είναι να χαλούν τα παπούτσια σας γρήγορα και να χάνουν το σχήμα τους αν δεν τα προ-σέχετε και δεν τα περιποιή-σθε καλά.

Πρέπει να γνωρίζετε ακό-μη πως ο καλύτερος τρόπος για να προφυλάσσετε τα πα-πούτσια σας είναι να μην έ-χετε ποτέ σας ένα μονάχα ζευγάρι παπούτσια, που να το φορήτε διαρκώς, αλλά δυό ζευγάρια, που να τα συ-ναλλάζετε και συχνά. Τα δυό ζεύγη παπούτσια κρα-τούν και τα δυό μαζί πολύ περισσότερο από όσο κρα-τάει ξεχωριστά το κάθε ένα από αυτά, αν φορεθί ώστόσο λυώση. Έχουν ακόμη και το πλεονέκτημα της ποικιλίας και μπορούν να συντελέσουν και αυτά στο να είσθε κομψά και όραία ντυμένη.

ψηλά τακούνια. Για το πόδι αυτό ταιριάζει καλύτερα το χαμηλό κομμένο παπούτσι του χορού ή το σαντάλι. Το πόδι που έχει χαμηλή καμά-ρα δεν πρέπει να φορή χαμη-λά παπούτσια γιατί γλυ-στράει προς τη φτέρνα. ‘Ι-δεώδης λύσις για τέτοιο πό-δι είναι το ψηλοτάκουνο πα-πούτσι. Το μακρόστενο πόδι μπορεί να φορή κάθε παπού-τσι που εφαρμόζει ακριβώς, αλλά θα δυσκολεύεται ά-σφαλώς να βρίσκει καλα-σκευτικά σχέδια. Το κοντόπα-χο και το φαρδύ πόδι χρειά-ζεται χώρο για τα δάκτυλα και συνεπώς τα παπούτσια πρέπει να έχουν φαρδεές πόντες.

‘Όπως βλέπετε, δεν είναι τόσο δύσκολο πράγμα να έ-χετε καλά και δολικά πα-πούτσια, φθάνει να προσέξε-τε τα σημεία που αναφέρομε στη σελίδα μας και να μελε-τήσετε καλά το πόδι σας, τις ανάγκες του και τον τύ-πο του παπουτσιού που άν-τιστοιχεί σ’ αυτό. Προτιμά-τε πάντα τα μαλακά και όχι τα σκληρά δέρματα. Ένα μαλακό δέσμα δεν πιέζει ά-σχημα το πόδι, παίρνει τη φόρμα του εύκολα γιατί δια-στέλλεται και μπορεί να το περιποιηθήτε εύκολα έ-τσι που να φαίνεται πάντα σαν καινούργιο.

Η ΜΑΝΙΑ

Σε προηγούμενο σημείωμά μας περιγράψαμε με χονδρές γραμμές τη μελαγχολία. Είπαμε ότι η μελαγχολία μαζί με τη μανία αποτελούν τις δυο άρρωστειες του συναισθήματος. Είπαμε ακόμα ότι το συναισθημα είναι η κινητήριος δύναμις των ψυχικών λειτουργιών.

Όταν το συναισθημα ελαττωθεί, έχουμε τη μελαγχολία, όταν αυξηθεί, έχουμε τη μανία. Είναι δηλαδή ακριβώς η αντίθετη άρρωστεια. Ο αντίποδας της μελαγχολίας.

Το συναισθημα, η κινητήριος δύναμις της ψυχής πλεονάζει. Ο ατύπος της μηχανής είναι πολύ περισσότερο από ό,τι χρειάζεται για να λειτουργήσει η μηχανή καλά. Πολλές ζημιές μπορεί να κληθεί στη μηχανή από πλεονάζον ατύπος. Γίνεται τότε εξάντληση και η τάσις επανέρχεται στα φυσιολογικά της όρια. Νά η διαφορά μας και η μειονεκτική μας θέσις απέναντι των μηχανών. Δεν μπορούμε να παραχέσουμε το πλεόνασμα του συναισθήματος. Κι' έτσι υφίσταμεθα τις συνέπειες της δράσεώς του.

Η μανία λέγεται και μανία διέγερσις. 'Εδώ δεν πρόκειται γι' αυτό που συνήθως ο κόσμος ονομάζει μανία. Δηλαδή μανία συλλογής ορισμένων αντικειμένων, παθολογική ζωοφιλία κλπ. Δεν πρόκειται για τις μικρές και άβυσσες αυτές βίβλους και λόξες αλλά για μία έντονη και θορυβώδη ψυχική άρρωστεια.

Τα κύρια συμπτώματα της μανίας, αντίθετα από τη μελαγχολία, είναι η σωματική και ψυχική επιτάχυνσις και η ευφορία.

Στον μανιακό όλα λειτουργούν, λόγω του πλεονάζοντος θυμικού, με ταχύ ρυθμό. Συνεχώς κινείται. Σηκώνεται, καθίσταται, τρέχει, χειρονομεί ζωηρά και προς όλες τις κατευθύνσεις. Συνεχώς απασχολείται με κάτι. Η ήρεμία, η ανάπαυσις, η ήσυχια είναι άγνωστη στον μανιακό. Δεν κοιμάται καθόλου ή λίγο και ταραγμένα. Η ύπνωση κινητική αυτή μπορεί να φθάσει σε τρομερή άνησυχία και ν' αρχίσει ο άρρωστος να σχίζει, να σπάει, να κτυπά... 'Αποτέλεσμα της καταστάσεως αυτής είναι το τρομερό αδυνάτισμα του άρρωστου και η εξάντλησις της καρδιάς του, που μπορεί να τον σκοτώσουν.

Η ιδεοδρόμια επίσης είναι βασικό γνώρισμα της άρρωστειας. Οι ιδέες του άρρωστου παράγονται άφθονες, αυθαίρετες και ακατάσχετες προβάλλουν σε πολύ υλογίαι.

Η αντίληψις είναι κοφτερή σαν ξυράφι. Τίποτε δεν διαφεύγει από τα εξωτερικά ερεθίσματα. Όλα συλλαμβάνονται και ανακατεύονται με το ποτάμι των ιδεών, που καταρρέει από μέσα. 'Ετσι γίνεται ένα χαρμάνι, που κάνει τον άρρωστο εντελώς άσυνάρτητο. Μιλάει για όλα τα ζητήματα μαζί. 'Αφίεται το ένα θέμα που άρχισε, σφύζει σε άλλο και απ' αυτό σε άλλο... 'Ετσι, στο τέλος, τον ακούμε να φωνάζει, να βο-

ζει, να τραγουδάει, να γελάει, να πειράζει όλον τον κόσμο που βλέπει αυτή τη στιγμή ή θυμάται, να αίσχολογεί κλπ.

Βλέπουμε μία κινηματογραφική ταινία. Όταν η ταχύτης του γυρίσματος είναι κανονική, προλαβαίνουμε και βλέπουμε τις εικόνες, διαβάζουμε τα γράμματα, ακούμε τη φωνή. 'Ετσι μπορούμε να καταλάβουμε και να νοιώσουμε την υπόθεσις του έργου. Όταν όμως η ταινία γυρίζει πολύ γρήγορα, δεν προλαβαίνουμε να την παρακολουθήσουμε. 'Αρπάζουμε ό,τι προλαβούμε: λίγες εικόνες, λίγο τραγούδι, κάποια λέξη. 'Αν γυρισθεί ακόμη γρηγορότερα, βλέπουμε συγκεχυμένες εικόνες, ακούμε θόρυβο και κρουγές.

'Ετσι και ο μανιακός, ανάλογα με την ταχύτητα ροής των ιδεών του, έχει μικρότερη ή μεγαλύτερη πολυλογία, που μπορεί να φθάσει σε τέλεια άσυντακτικότητα και να δώσει μόνον αναστροφές κραυγές.

Το τρίτο βασικό σύμπτωμα είναι η ευφορία. Δηλαδή ένα αίσθημα ευχαριστήσεως, χαράς και ευτυχίας. Αυτό είναι διάχυτο σε όλες τις εκδηλώσεις του άρρωστου. Τα θλιβερά και δυσάρεστα ερεθίσματα δεν επιδρούν σ' αυτόν. Τα πάντα γι' αυτόν είναι χαρούμενα και πηγή ευτυχίας, ακόμη και τα πιο δεινὰ. Δεν θα ξεχάσω ποτέ στη ζωή μου άρρωστο, ο οποίος έπεσε και έσπασε το άριστο χέρι του σε δύο μέρη. Παρ' όλους τους τρομερούς πόνους, ήλθε μόνος του και μου έδειχνε σείοντας το χέρι του θριαμβευτικά και γελώντας με την ψυχή του, κατενθουσιασμένος για το κατορθώμα του.

Αφού είναι πανευτυχής, φυσικώς και το 'Εγώ του. 'Αρχίζουν τότε οι ιδέες μεγαλείου: Είναι ο πλουσιώτερος άνθρωπος του κόσμου με εκατομμύρια βαγόνια λίρες, είναι ναύαρχος, στρατηγός, είναι ο εξυπνότερος και δυναμικότερος άνθρωπος, που έχει κατακτήσει όλες τις γυναίκες του κόσμου...

Η μανία προσβάλλει και τα δύο φύλα. 'Εχει κληρονομική πολλή φορής η μανιακή ιδιοσυστασία και με την πρώτη άφορμή ξεσπά η άρρωστεια. Η εισβολή είναι η απότομος, η προηγείται στάδιον άνησυχίας, άπνιαις, υπερκινητικότητας.

Η μανία μπορεί να μεταπέσει σε μελαγχολία κατ' ευθείαν ή έπειτα από διάλειμμα ύγιαις. Μιλάμε τότε για κυκλωθμική κατάστασις. Οι προσβολές της μανίας μπορούν και να επαναληφθούν πολλές φορές ή να μεταπέσουν στη χρονία μανία ή υπομανία.

Η μανία θεραπεύεται ως κρίσις με το ηλεκτροσόκ. Είναι κι' αυτή σαν τη μελαγχολία, μία πόρτα, θέλλα, καταγίδα. Μεγάλη προσοχή όταν βρίσκεται στη φούρια της.

Θα ήταν παραλόγιστο να μην αναφέρω τους υπομανιακούς. Είναι πολυάλογες, πολυάσχολες, ψευτάκιδες, για να ικανοποιήσουν το υπερ-



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Το αμερικάνικο αυτό μοντέλο το χαρακτηρίζει η άσφογη κομψότης συνδυασμένη με την άνεσι και τη βολικότητα. Είναι καμωμένο από χονδρό ντιαγκονάρ ύφασμα και γαρνιρισμένο με δελουδο στο μικρό άκουα και στα στρογγυλά καπάκια της κάθε τσέπης. Η φούστα έχει μία φαρδιά γαζωτή πιέτα άνοικτη από το γόνατο και κάτω. Η ζακέτα είναι εφαρμοστή και τα μανίκια κολλητά στη μασχάλη.

και εξάντλησις, τις ζαλάδες, τις δύ- πνιες και το βάρος της κεφαλής και πρό παντός, την άραχνη που πέφτει στα μάτια σας. Παραλείπετε όμως τον κυριώτερο, αν έχετε άδυνατισί η όχι. Στην τελευταία περίπτωση, να κάμει εξέτασι αίματος. 'Αν έχετε ά- ναιμία, να υποβληθείτε σε θεραπεία, που θα σας κανονίσει ο γαστρός σας με ήπια κατεχολισματα. 'Αν όχι, να κάμει δέκα ένεσεις AS—PH— SFR No 4. 'Εσωτερικώς να πάρει ένα κατασταλτικό φάρμακο, ως PAS— SINEVROL κ.λ.π.

ΑΤΥΧΗ ΣΥΖΥΓΟ, Καλάμας. — Με λίγη προσοχία και υπομονή θα ξεπεράσετε όλες τις δυσκολίες. 'Ακολουθείτε το σωστό και επιστημη- κικό δρόμο. Συνεχίστε.

ΠΟΝΕΜΕΝΗ ΜΑΝΑ, Σ. πάρι. — 'Αφού διεπιστώθη ότι το νεύρο έ- χει κοπή και έχουν περάσει από τότε πέντε χρόνια, τα πράγματα είναι πολ- λυ δύσκολα. Μία νευρορραφία έπειτα από πόσα χρόνια, είναι μάλλον κατα- δικασμένη σε άποτυχία. Πάντως είναι η μόνη λύσις. Γι' αυτό δοκιμάστε.

ΠΟΝΕΜΕΝΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ, Α. Τ. γιόν. — Μου γράφετε άρκετά συμ- πτώματα, δηλαδή τη γενική κόπωση

και εξάντλησις, τις ζαλάδες, τις δύ- πνιες και το βάρος της κεφαλής και πρό παντός, την άραχνη που πέφτει στα μάτια σας. Παραλείπετε όμως τον κυριώτερο, αν έχετε άδυνατισί η όχι. Στην τελευταία περίπτωση, να κάμει εξέτασι αίματος. 'Αν έχετε ά- ναιμία, να υποβληθείτε σε θεραπεία, που θα σας κανονίσει ο γαστρός σας με ήπια κατεχολισματα. 'Αν όχι, να κάμει δέκα ένεσεις AS—PH— SFR No 4. 'Εσωτερικώς να πάρει ένα κατασταλτικό φάρμακο, ως PAS— SINEVROL κ.λ.π.

ΑΤΥΧΗ ΣΥΖΥΓΟ, Καλάμας. — Με λίγη προσοχία και υπομονή θα ξεπεράσετε όλες τις δυσκολίες. 'Ακολουθείτε το σωστό και επιστημη- κικό δρόμο. Συνεχίστε.

ΠΟΝΕΜΕΝΗ ΜΑΝΑ, Σ. πάρι. — 'Αφού διεπιστώθη ότι το νεύρο έ- χει κοπή και έχουν περάσει από τότε πέντε χρόνια, τα πράγματα είναι πολ- λυ δύσκολα. Μία νευρορραφία έπειτα από πόσα χρόνια, είναι μάλλον κατα- δικασμένη σε άποτυχία. Πάντως είναι η μόνη λύσις. Γι' αυτό δοκιμάστε.

ΠΟΝΕΜΕΝΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ, Α. Τ. γιόν. — Μου γράφετε άρκετά συμ- πτώματα, δηλαδή τη γενική κόπωση

Γιά να γνωρίσετε καλύτερα τον έαυτό σας

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Ο άντρας είναι άξιος ν' αποθάνει από έρωτα ή να σκοτώσει, όχι για να κάνει ευτυχισμένη τη γυναίκα που αγαπά, ούτε για να την σώσει από κανέναν κίνδυνο ή να της μεγαλώσει το γόητρο, παρά μονάχα από ζήλεια κι' από εκδίκησι, γιατί νομίζει πως έχασε την υπόληψί του, πως έχασ' ένα πράγι α, που του ανήκει και δεν άνεχεται άλλος να χαρή το δικό του θη- σαυρό.

Το ψυχικό και ήθικό μεγαλείο της γυ- ναίκας, ο ήρωισμός της κι' η αυτοθυσία της προκαλούν το θαυμασμό του άντρός, αλ- λά δεν του ανάδουν τον πόθο. Θαυμάζει το τάλαντό της το καλλιτεχνικό ή το έ- πιστημονικό, αλλ' αυτό δεν είναι λόγος και να την αγαπήσει. Συχνότατα προτιμά μίαν ήσποιο, έναν αστέρα του κινηματο- γράφου ή ένα μανικέν από μία γυναίκα άξιας.

Κανένας άντρας δε θα διακινδύνευε τη ζωή του για τη Μαγκάμ ντε Στάλ ή τη Γεωργία Σάνδη ή τη Σοφία Κοβαλέφσκι ή τη Μαντάμ Κιουρί για όσα ωραία γρά- φανε ή για όσες σπουδαίες έφευρέσεις κι' αν κάνανε, ενώ χιλιάδες άντρες θα θυσιά- ζανε τα πάντα και τη ζωή τους για την Γκρέτα Γκάρμπο ή για την «πριγκίπισσα των όνείρων» τους. Γιατί δεν τους τρα- βάει το έσοχο πνεύμα, παρά το ωραίο σώμα. Περισσότερο έλκεται προς τις γυ- ναίκες που λίγο τις έχτιμα, παρά από έ- κεινες που έχτιμα υπερβολικά. Βολεύεται καλύτερα, αν παντρευτεί μία γυναίκα κα- τώτερη του πνευματικά και ήθικά, παρά ανώτερή του σ' αυτά τα δυο στοιχεία.

Υπάρχει σχεδόν ένας φυσικός ανταγω- νισμός ανάμεσα στην έκτιμηση και στον έρωτα. Συχνά συμβαίνει στον άντρα ν' ά- πομακρυνεται από μία γυναίκα που αγα- πά, όταν άρχισι να την έχτιμα και να την αγαπά, όταν παύσει να την έχτιμα. Και πολύ πιο συχνά, όταν παντρευτεί μία γυ- ναίκα υπέροχη, που έχτιμα το πνεύμα της και το χαρακτήρα της, ο άντρας ζητάει τον έρωτα σ' άλλες ασήμαντες γυναίκες της ευκαιρίας.

Από τη μητέρα του και τις αδερφές του ζητάει να είναι άφογες ήθικά και κοινωνι- κά, γιατί δεν τις έρωτεύεται! ενώ από τη γυναίκα που αγαπά ζητάει μονάχα να του άνδξει και να του διατηρή το πάθος του έρωτα.

Αυτή η είδική αντίληψις που έχει ο άν- τρας για τον έρωτα, αυτή η επικράτησι μέσα του της ήδονης, του συναισθήματος, του πάθους, που δεν διαρκούν πολύ κι' εί- ναι γεγονότα περαστικά, παρανοιάζουν τη μεγαλύτερη έντασι τους όταν ο έρωτάς του άρχισι. Κι' αυτό το παθαίνουν συνή- θως οι νέοι. Γι' αυτό και οι όρκοι πίστε- ως που δίνουν τα νιάτα, δεν έχουν και πολ- λή αξία. Γιατί 'ναι όρκοι που δαίνουν από την καρδιά κι' όχι από τη λογική. Συνεπώς δεν είναι διαρκείς.

Στον άντρίκον έρωτα, το στοιχείο του άλτρουισμού κατέχει πολύ μικρή θέσι. Ο άντρας βλέπει τη γυναίκα ως αντικείμενο απόλαυσεών κι' ως ιδιοκτησία. Η ώραία, ή κομψή, ή εύθυμη κι' η πνευματώδης γυ- ναίκα, αποτελούν γι' αυτόν ένα πολυπό- θητο χήμα.

Γι' αυτό άκρως άγαρίεται τόσο εύκο- λα τη γυναίκα που άγάτησε, όταν αυτή άρρωστίσει ή γεράσει ή χάσει την περιου- σία της κι' έχει η άτυχη την ανάγκη του

γιατί τότε του γίνεται βάρος κι' όχι από- λαισι, αντικείμενο οίκτου κι' όχι πόθου. 'Ακριβώς, έπειδή ο άντρας ζητάει στον έρωτα την ήδονή κυρίως, γι' αυτό και μπο- ρεί ν' αγαπά συγχρόνως πολλές γυναίκες. Κι' έπειδή η άσις του έρωτικού του ένστι- κτου είναι η ήδονή και η κατάκτησι, αγα- πά περισσότερο τη γυναίκα που δεν έχει παρά έκείνην που έχει (που την κατέκτη- σε και την απόλαυσε), περισσότερο την άρραβωνιαστική παρά τη σύζυγο και πε- ρισσότερο έκείνην που είναι δύσκολο να την κατακτήσει παρά την εύκολη. Και γι' αυτόν ίσα-ίσα το λόγο νομίζει πως έχει το δικαίωμα να κατακτά τη γυναίκα με τις σπουδές, με τους ήρωισμούς, με τις κοινωνικές τιμές και με τη βέλτη του ή με το χρήμα του, όπως κι' όλα τ' άλλα έ- γωιστικά αγαθά της ζωής.

ΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΝ ΣΤΟΝ ΕΡΩΤΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Ο γυναικείος έρωτας στηρίζεται σε διαφορετικά στοιχεία ή σωστότερα σε διαφορετική αναλογία από κείνα που έπι- κρατούν στον άντρίκον έρωτα.

Ο γυναικείος έρωτας στηρίζεται κυρίως στη λογική. Τα αισθησιακά στοιχεία παί- ζουν ελάχιστο ρόλο.

Ο άντρας, που μέσα στην κοινωνική του ζωή κυριαρχείται από το λογικό, δεν μπορεί να καταλάβι τί σχέση μπορεί να έ- χη το λογικό με τον έρωτα. Τούναντιον η γυναίκα, που τόσο λίγο λογικεύεται στην καθημερινή της ζωή, γιατί οδηγείται κυ- ρίως από τη διαίσθησις και την άμεση πράξι, δεν καταλαβαίνει πως δεν μπορού- νε να συμβαδίζουν αίσθημα και λογική. Και γι' αυτό νομίζει πως όσο περισσότε- ρες θυσίες κάνει γι' τον άντρα, τόσο πε- ρισσότερο του μεγαλώνει τον έρωτα. Ο άντρας όμως και κυρίως όταν βρίσκεται στο άνθος της ηλικίας, του πλούτου και της κοινωνικής δυνάμεως, δεν καταλαβαί- νει τί σχέση μπορεί να έχη ο έρωτας ο δικός του με τις θυσίες του άλλου.

Κι' έπειδή, όπως είπαμε, ο γυναικείος έρωτας στηρίζεται στη λογική, γι' αυτό η γυναίκα επιμένει να κρατάει ο άντρας τους όρκους που δίνει κι' όταν ακόμη παύσει να την αγαπά!

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΩΣ

Δεν είναι μονάχα η λογική, που δεσπό- ζει στον έρωτα της γυναίκας, είναι ακό- μα και η έκτιμηση κι' ο σεβασμός, στοι- χεία που τ' άγγει ο έρωτας του άντρός η που κατέχουν δευτεροτέρα θέσι στο αί- σθημά του.

Η γυναίκα μπορεί να έχτιμα έναν άν- τρα χωρίς να τον αγαπά. Όμως δεν μπο- ρεί να τον αγαπά, χωρίς να τον έχτιμα. Κι' αν καμιά φορά συμβαίνει ν' αγαπήτη έναν άνδρα άξιοκαταφρόνητο, αυτό όφεί- λεται σε λάθος της: δεν τον ξέρει για τέ- τοιον. Κι' όταν οι άλλοι τη συμβουλεύουν να τον παρατήσει, πιστεύει πως δεν συκο- φαντούν ή πως ο αγαπημένος της είναι θυ- μα τόσο περιττός. Όταν όμως πεισθί η ίδια, πως δεν είναι άξιος της, παύει να τον αγαπά.

Τό άντιθετο συμβαίνει με τους άντρες. Μπορούν να σκοτώσουν και να σκοτω- θούν για μία γυναίκα, που δεν την έκτι-

μουν και την θεωρούν άναξία τους. Η γυναίκα όμως έλκύεται από την εκ- τίμησι και το θαυμασμό προς τον άντρα. Είναι συνθησμένο φαινόμενο τα νεαρά κο- ρίτσια κι' οι ώριμες γυναίκες ν' αγαπούν, έστω και έρημην, τους διακεκριμένους άν- τρες, τους ήρωες της ημέρας, τους πολιτι- κούς, τους μεγάλους συγγραφείς και καλ- λιτέχνες. Μέσα σ' αυτήν την αγάπη, δεν μπορούμε να το άρνηθούμε, υπάρχει με- γάλη δόσι ματαιοδοξίας, ο πόθος ν' άνέ- δη κοινωνικώς, να επιδεικνύεται ως πρώτη μεταξύ των άλλων γυναικών — και συνή- θως το παθαίνουν αυτό όσες δεν έχουνε δικιά τους αξία. 'Αλλ' όμως υπάρχει στο βάθος και πολλή ελίκρινη σ' αυτήν την αγάπη. Η φύσις της γυναίκας την ώδει να ζητάει έναν άντρα ν' άφοσιωθεί σ' αυ- τόν, να θυσιασθή γι' αυτόν, να του γίνη άπαραίτητος δοηθός της ζωής του, αλλά με την προϋπόθεσι πως ο άντρας αυτός είναι άξιος για κάθε θυσία δικιά της. Και τον αγαπά πολύ περισσότερο, όταν ο δια- κεκριμένος άντρας είναι θύμα της τύχης ή της κακίας των ανθρώπων κι' έπομένως έχει την ανάγκη μίας στοργικής γυναικας για να τον στηρίξει.

'Αλλά κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική αντίληψι της εκτίμησεως ανάλογα με τις δικές του πνευματικές ή ήθικες ικανότη- τες. Στη γυναίκα επικρατεί κυρίως το συ- ναισθημα και οι ήθικες ιδιότητες. Γι' αυ- τό έλκεται προς τον άντρα, όχι από την έκτιμηση των πνευματικών ικανοτήτων πα- ρά των ήθικών. Οι άντρες που μοιάζουνε σ' αυτό το σημείο με τις γυναίκες, είναι οι ιδεαλιστές, οι φιλόανθρωποι, οι ήρωες και οι μάρτυρες είτε του πολέμου, είτε της επιστήμης, οι καλλιτέχνες, οι ποιητές, οι μυθιστοριογράφοι που είναι όλοι τους αισθησιακοί και αισθητικοί, που ξερου- νε να παρατηρήσει τη ζωή και ν' άσχο- ληται, Τούναντιον, ο φυσικός, ο χημικός, ο έφευρέτης, ο εξερευνητής, όσο μεγάλος κι' αν είναι ο καθένας στον κύκλο του, δεν συγκινούνε τη γυναίκα. Η γυναίκα δεν θαυμάζει ούτε τους κόπους, ούτε τις θυ- σίες που γίνονται στη σφαίρα της θεω- ρίας. Ο άντρας, που άπομονώνεται χρο- νία στο εργαστήριό του, για ν' άνακαλύ- νει το δωλοδένεται χρόνια σε μίαν ψη- κάτι, ή δωλοδένεται χρόνια σε μίαν έρημη χώρα, για να μελετήσει τη φυ- λική και τη γεωλογική της σύστασι ή για να μετρήσει το μήκος του μεσημβριού και να μετρήσει από την πεντα και τις άρροσσεις πεθαίνει από τους άγρίους, κινεί πε- η σκοτώνεται από τον οίκτο της παρά το θαυμα- σμό της.

'Ακριβώς έπειδή ο γυναικείος έρωτας στηρίζεται στην έκτιμηση του άντρός που αγαπά, είναι και διαρκής και επίμονος. Γιατί η έκτιμηση στηρίζεται στο λογικό. Και το 'λογικό είναι... αιώνιο! Τούναντιον, και ο άντρίκος έρωτας, έπειδή στηρίζεται στις δι- αίσθησεις και στο καπρίτιο, δεν έχει δι- αίσθησεις και στο καπρίτιο, δεν έχει κα- πρίτιο, όπως δεν έχουν και τα καπρίτσια και οι χορτασμένες όρέξεις.

Τα τραγούδια, όμως, άδικούν τη γυναι- κά. Την παρασταίνουν άπιστη, εύκολο- με, τάβλητη, «φερό στον άνεμο», «άπιστη σαν τη θάλασσα», «'Αστάρεια τ' όνομά σου είναι γυναίκα» (Σαίξπηρ), κι' άλλα πολλά τέτοια, που τα φτιάχνει ο ίδιος ο άντρας για να σκεπασί τις δικές του μπου- νιές! Η Τζιλντα του «Ριγολέτου» είναι η κακομοίρα πιστή κι' άφροσύνη της αγάπης! ό νεταί θύμα της αληθινής της αγάπης! ό βασίληας, όμως, που δεν κάνει άλλη δου- λειά από το ν' αγαπά όποιαν τύχη, έχει το θράσος να τραγουδά: «Λά τούνα ε μόμπιλες!»

Συμβαίνει όμως κι' η γυναίκα να ναι πραγματικά εύκολομετάβλητη κι' άπιστη — όταν δεν αγαπά ή αληθινά, αλλά νο- μίζει πως αγαπά. Και κυρίως όταν αγαπά σαν... τον άντρα: με τις αισθησεις κι' όχι με το μυαλό και την έκτιμηση.

Συνήθως όμως η γυναίκα ζητάει στον έ- ρωτα το ιδανικό: τό πλάσμα που θα συμ- πληρώσει τη δική της προσωπικότητα και θα έχει η έκτιμηση της ή ήθική και διανοη- τική να είναι άμοιβαία.

1. Κοψιδάτο φόρεμα από μάλλινο ζέρσεϋ. Ο στρουγγυλός νωμίτης του κορσάκι κατλήγει εμπρός σε μύτη και κουμπώνει πίσω με φερμουάρ. Πλούσιο γιανκαδάκι ξένο, στερεωμένο με κουμπιά επάνω σε στενή πατούρα, άνοιχτο στην πλάτη και εμπρός. Στη μέση άμπισσεμάν. Έλαφρές σούρες στη φούστα.



2

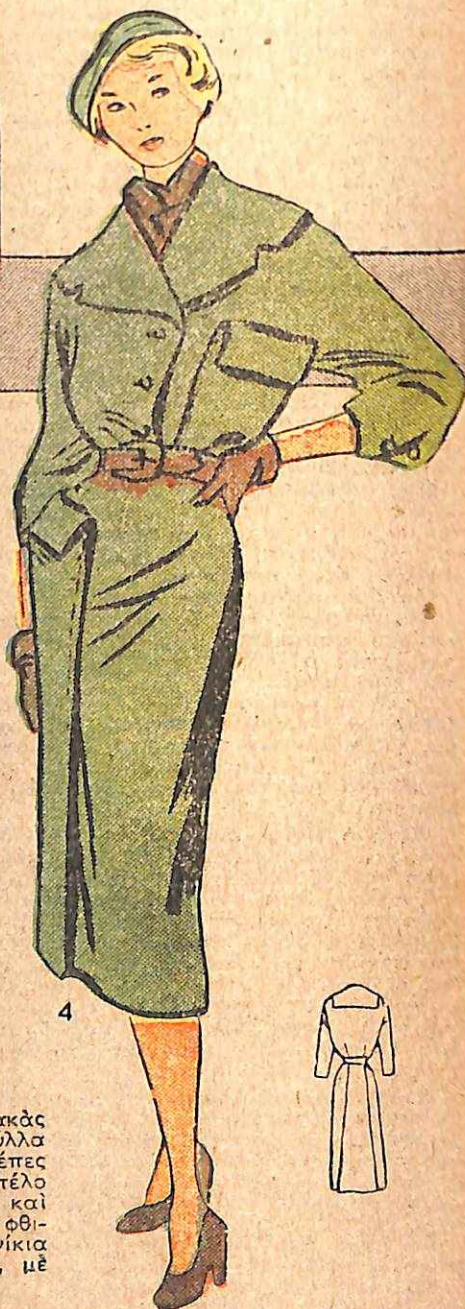


2. Φόρεμα από λαϊνάζ σε τύπο ρόμπ-μαντό, με κοντό κιμονό μανίκι. Μυτερό ρεβέρ και μυτερά καπάκια κάτω από το νωμίτη. Μεγάλο τρίγωνο ντεκολτέ, συμπληρωμένο με ίσιο πλαστρόν ή κασκόλ και κουμπωμα εμπρός.

3



3. Μάλλινο φόρεμα από ζωρζέτα με τέσσερις κουφόπιετες εμπρός στη φούστα και μιάν οπίσω. Στο κορσάκι πλαστρόν τετράγωνο με πιετιάκι και μικρό γιανκαδάκι. Μανίκια κοντά κιμονό, με μικρό ρεβέράκι.



4



4. Ο μεγάλος γιανκάς και τ' ασύμμετρα φύλλα με τις ιδιόρρυθμες τσέπες δίνουν σ' αυτό το μοντέλο εξαιρετική κομψότητα και το κάνουν κατ'έξοχην φθινοπωρινό φόρεμα. Μανίκια κιμονό τρία τέταρτα, με δύο κουμπιά.

Μετά πρώτα ΣΥΝΝΕΦΑ...

...να είστε σύμφωνη με την καινούργια μόδα, ράψετε ένα από τα ωραία μοντέλα που σάς παρουσιάζουμε. Έχουν το ευνέκτημα να συνδυάζουν την απλότητα με την κομψότητα και χωρίς εκζητήσι, χωρίς φανταχτερές γαρνιτούρες είστε φορώντας τα τόσο κομψή και χαριτωμένη όσο επιθυμείτε να είστε πάντα, ακολουθώντας πιστά τη μόδα.



5



5. Φόρεμα από λαϊνάζ πτί-καρό, με ιδιόρρυθμο λοξό πικέ γιανκά και πικέ ρεβέρ στα κιμονό μανίκια. Ένα φύλλο στην ίσια του ύφασματος υπογραμμίζεται στο κορσάκι με τέσσερα κουμπιά και σχηματίζει πιέτες στη φούστα. Το φύλλο ανεβαίνει στην πλάτη έως το λαιμό.



6



6. Απογευματινό ριγέ μάλλινο φόρεμα, με τσέπες χωνιά στη φούστα. Οι γραμμές πέφτουν διαγώνια, σχηματίζοντας αλληπαλλά τριγώνια. Μανίκια κιμονό, κουμπιά στους ώμους. Όρθιος λευκός γιανκάς και σχιστά ρεβέρ στα μανίκια.



7. Ντε πιές, σύμφωνο με την καινούργια νότα της μόδας. Τρίγωνος γιανκάς και μακρύ κιμονό μανίκι. Η ζακέτα κουμπώνει εμπρός και σχηματίζει δεξιά και αριστερά καπάκια τσέπες, που συγκρατούν το πλάτος του κορσάκι. Μία ζώνη συμπληρώνει το σύνολο. Φούστα με πιέτες.

ΘΥΕΛΛΑ...

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

100ν

Και ενώ ο συμβολαιογράφος Μαθιόπουλος με τους δύο παράξενους αγοραστές βρισκόταν μακριά, στο δρόμο, ο Ρουμπέσης δεν είχε συνελθει ακόμη από την κατάπληξή του!

«Ετρίβε τα μάτια του και διερωτόταν με μεγάλη απορία:

«Η κυρία Ζαλούχου! Η κυρία Ζαλούχου! Η κυρία Ζαλούχου! Τι έρχεται να κάνει ύστερα από είκοσι χρόνια στη ζωή μου η κυρία Ζαλούχου;»

Ήταν καθισμένος στο ντινάνι και σκεφτόταν.

«Η Καίτη καθόταν κοντά του, ακίνητη και σιωπηλή.

Μέσα στο μυαλό της στριφογύριζαν χίλιες-δύο σκέψεις. Τώρα άρχισε κάπως να φωτίζεται η σκέψη της.

«Ακούμπησε σιγά το χέρι της στον ώμο του Ρουμπέση.

«Φίλε μου, είπε με μία φωνή απαλή, μου υποσχέθηκες πριν από λίγο να μην υποχωρήσεις στην επιμονή αυτού του εκατομμυριούχου Αιγυπτίου;

«Ο Ρουμπέσης, Ικανοποιημένος που τον άποσπούσε από τις σκέψεις του, απάντησε:

«Σκέψου, λοιπόν, αγάπη μου... Είναι μία σπουδαία δουλειά αυτή... Μου προσφέρει τρεις φορές ή αξία του κτήμα-

«Δηλαδή, καλά έχουμε!... κι' είχα εγώ άδικο αυτή τη φορά... και έχει δικίο ο κύριος Φωτιάδης...

«Γιατί δικίο;

«Θα έλεγα μάλιστα, αν έχω καμιά επιρροή σε σένα, φίλε μου, ότι το σωστό του νέου, που φαίνεται να σε ξέρει όσο κι' εγώ.

«Τι συμβουλές;

«Ναί! Λυτούμαι μάλιστα που δεν μπορούμε να φύγουμε απ' εδώ, απόψε... άμέσως... για το συμφέρον σου...»

«Α! είπε κάπως νευριασμένος ο Ρουμπέσης, κι' εσύ... κι' εσύ, αγάπη μου...

«Ναί, κι' εγώ, θα σου φωνάξω με όλη μου την ψυχή τα ίδια που σου είπαν ο κύριος Φωτιάδης και η κυρία Ζαλούχου...

«Εξω φρενών, ο Δημήτρης Ρουμπέσης σηκώθηκε από το ντινάνι. «Επίσης την βλέμμα του στα μαύρα και βύθισε το της, προσπαθώντας να ερευνήσει την ψυχή της, να μαντεύσει τις σκέψεις της...

«Επ'ί τ'όλους, φώναξε... Πες μου, λούχου, υποθέτω;

«Ναί!... Τόσο καλά, όσο και τον κύριο Φωτιάδη...

«Μου κρύβεις κάποιο πράγμα φοβερό, Καίτη, μικρή μου Καϊτούλα... Μόνον σ'εμένα έχω εμπιστοσύνη... Απάντησε γνωρίζει την κυρία Ζαλούχου... και που μπαίνει κανείς σ'ένα μαγαζί;

«Είναι έραστής μου! είπε η Καίτη με μία φωνή αδύνατη.

Κι' έκλεισε τα μάτια της... Τά βλέφαρά της ανοιγόκλεισαν... τα χείλη της τρεμούλιασαν.

«Ο Ρουμπέσης άφησε τα χέρια της Καίτης και φάνηκε να τα είχε χάσει τελείως.

«Η Καίτη έβαλε το δάκτυλο στο στόμα της και είπε σιγά:

— Μου δίνεις προθεσμία έως αύριο το πρωί, φίλε μου;... Αύριο θα σου πω όλα όσα ξέρω... Και θα προσθέσω όσα συμπαινώ... και όταν θα μάθεις όλα όσα πιστεύω ότι μαντεύω... θα μου πής αν μ'έστειλε ή δεν μ'έστειλε κοντά σου ή θεία Πρόνοια!... Έχω ανάγκη από ανάπαυση!... έχω ανάγκη να σκεφθώ... Δεν θα φάω άποψε... Θα με συγχωρήσεις, χρυσέ μου;

Σαστισμένος, ο Ρουμπέσης κτύπαζε τη φιλία του που απομακρυνόταν από το σάλονι σαν μία σκιά...

«Ακούσε τα δεινὰτά της ενώ ανέβαινε τη σκάλα που έφερνε στα υπνοδωμάτια.

Πέρασε ύστερα στο καπνιστήριο που ήταν συνεχόμενο με το σαλόνι. Ουμήθηκε μία παρμόσια συμπεριφορά της Καίτης όταν έμαθε ότι θα έρχόταν ο Άνδρέας Γιαννάς.

«Αναψε ένα πούρο, κάθισε στην πολυθρόνα που συνήθιζε να κάθεται, κι' ύστερα βυθίστηκε σε σκέψεις. «Η όνειροπολήσις του τον έφερε είκοσι χρόνια πίσω.

Σκεφτόταν με μελαγχολία την Άννα Ζαλούχου.

36

Θα ίδις... Κάτι μου λέει ότι θα γίνουμε ευτυχισμένες πιά!... Όλοι αυτοί οι κακοί επιπάτες θα περάσουν, θα ίδις!... Κι' ο πατέρας του Άνδρέα θα υποχωρήσει στο τέλος... μου το είπε ο Άνδρέας.

«Η κυρία Ζαλούχου χαμογέλασε λυπημένα.

«Α, πόσο θα ήθελε κι' αυτή να το πίστευε αυτό!

— Πήγαινε, είπε. Θα ξανάρθεις αύριο να με δής;

— Θα ξανάρθω... Ο Άνδρέας νοίκιασε ένα αυτοκίνητο και θα πάμε σήμερα το απόγευμα να κάμουμε έναν μακρινό περίπατο στα περίχωρα... Βλέπεις τί επικίνδυνα σχέδια κατέστρωσαν ο αδελφός μου και ο άρραβωνιαστικός μου;

«Θυμώων αληθινά με τον εαυτό μου που μπόρεσα έστω και για μία στιγμή να κλονισθώ και να πιστέψω τα παραμύθια σου του συμφεροντολόγου εκατομμυριούχου!... Αδιαφορώ για τα εκατομμύριά του. Ποτέ δεν σκέφθηκα την περιουσία του.

«Αγαπάω τον Άνδρέα... ο Άνδρέας μ'αγαπά κι' εκείνος και αυτό είναι το μόνο που μ'ενδιαφέρει. Καμιά συκοφαντία δεν πρόκειται να με κλονίσει στο μέλλον.

Παρ' όλες αυτές τις διαβεβαιώσεις της περί αγάπης, παρ' όλη την ωραία έκδοσή που έκαναν στα χωριά της Τριπόλεως και όλο το κέφι που είχαν δείξει, ο αδελφός της και ο άρραβωνιαστικός της, η Έλλη, ωστόσο δεν κοιμήθηκε καλά εκείνο το βράδυ στο δωμάτιό της του ξενοδοχείου...

Ο Ζερμπούλης είχε σταλάξει μέσα στην ψυχή της μία τρομερή αμφιβολία, που μάταια προσπαθούσε να την σβήσει!

«Όταν η Έλλη κατέβηκε από το δωμάτιό της, κατά τις εννέα το πρωί, άπορησε που έμαθε ότι ο αδελφός της και ο άρραβωνιαστικός της δεν είχαν ακόμη βγει από τα δικά τους.

«Οι κύριοι γύρισαν άργά... πολύ άργά... χθές τη νύχτα, κατά τις 2 το πρωί! είπεν ο καμαριέρης.

«Η Έλλη δεν διερωτήθηκε διόλου ποιὰ διασκέδασε κράτησε ίσαμε αυτή την ώρα τους δύο νέους, σε μία πολύ χωρίς θέατρο και χωρίς πολλές διασκεδάσεις, όπου τα καφενεία κλείνουν στις ένδεκα και όπου όλος ο κόσμος μαζεύεται από έννοιας στα σπίτια του!

Πήγε να κάμει έναν περίπατο στο κέντρο της πόλεως, όπου ναόρη το μεσημέρι. Προσπαθούσε να ξαναβάλει σε κάποια άσροπποία τις άτακτες σκέψεις της.

«Όταν γύρισε στο ξενοδοχείο, λίγο κουρασμένη, ο Άνδρέας και ο αδελφός της την περίμεναν.

Μόλις είχαν γυρίσει κι' εκείνοι από το συμβολαιογραφείο του Μαθιόπουλου και φαινόταν να τους διασκέδαζε πολύ αυτό που έμαθαν, ότι δηλαδή ο Δημήτρης Ρουμπέσης είχε διαπραγματευθεί όριστικά την πώληση του κτήματος με τον Σπύρο Ζερμπούλη και ότι μη έχοντας κάνει παρά μία τρύπα στο νερό, δεν τους έμενε πιά παρά να ξαναφάνοντο το ίδιο βράδυ για την Άθνη.

«Πράγματι, είναι το πιο φρόνιμο που έχω να κάνω, είπε ο Πέτρος Ζαλούχος, ενώ έπαιρνε τον Όδηγο των Σιδηροδρόμων από τα χέρια της υπηρετριάς που τους έφερε μαζί και το δίσκο με τα δούα.

«Η Έλλη δεν απέκρυψε την ευχαριστοία της για τη λύση αυτή, που έπέσπευθε την αναχώρησή της...

«Ο Άνδρέας, πάντοτε ψυχρός και πολύ μεθοδικός, εξήγησε στη νέα:

— Ναί, ο αγώνας ήταν άνιστος... μα ο κ. Ζερμπούλης θα μου το πληρώσει μία μέρα.

Αναψε ένα μυρωδάτο τσιγάρο και συνέχισε στον ίδιο τόνο:

— Οπωρόδηποτε, ο κύριος Ρουμπέσης δεν θα μείνει έτσι, για τον τρόπο που μάς φέρθηκε...

Θέλει να τον ξαναδής; ρώτησε άνησυχη η Έλλη.

Ναί, είπε ο Άνδρέας, είναι απαραίτητο να του πω με ποιόν τρόπο σκέπτομαι εγώ... και θα μ' ευχαριστήσει ιδιαίτερα να του παρουσιάσω τον Πέτρο — σαν

Ένα παιδί που δεν είναι διόλου άχαριστό — όχι για να του μεγαλώσω τις τύψεις που δεν έχει, αλλά για να τον κάμω να αισθανθή ότι με τη στάση του με εμπόδισε να κάμω μία καλή πράξη.

— Είναι περιττό! είπε καθαρά η Έλλη. Δεν θέλω οι φόβοι της μαμάς να ενοχλούν δικαιολογημένοι με την επίσκεψη αυτή, που δεν έχει καμιά δικαιολογία...

Σε ύπακούω σε όλα, Άνδρέα! Με κάνει πάντα ότι θέλεις... Ακουσε με κι' εσύ μία φορά. Σου ξαναλέω ότι είναι περιττή αυτή η επίσκεψη απόψε... στην Επαυλή...

Μία παγερή σιωπή έπακολούθησε.

— Είναι απόλυτα απαραίτητη, σου λέω, αγαπημένη μου, απάντησε σταθερά ο Άνδρέας Γιαννάς... Ρώτησε και τον Πέτρο.

«Ο Πέτρος, σκυμμένος στον ταξιδιωτικό οδηγό, ύψωσε το κεφάλι του και κτύπαζε ένα καταπληκτικό βλέμμα τον σύντροφό του. Τα μάγουλά του κοκκίνισαν λίγο. Αισθανόταν παράξενα ταραγμένος από τα λόγια που είχε πη ο Άνδρέας μπροστά στην άδελφή του. Ένας κόμπος έβηνιγε το λαιμό του.

Κούνησε το κεφάλι του και βρήκε τέλος αρκετή φωνή για ν' απαντήσει:

— Είναι απαραίτητο!

Επ'ί τ'όλους είχε βρή την ώρα που αναχωρούσε ή ταχεία για την Άθνη.

— Στις ένδεκα και πενήντα, είπε.

— Έχεις, λοιπόν, Έλλη, όλο το απόγευμα στη διάθεσή σου για να ετοιμασθής, συνέχισε ο Άνδρέας. Πήγαινε ν' αποχαιρέτησης τη μαμά σου.

«Η Έλλη έσκυψε το κεφάλι της χωρίς ν' απαντήσει...

Στη Μονή των Ταξιαρχών, η μητέρα της, η καμένη η μητέρα της, η πονεμένη και πληγωμένη μητέρα της, της είχε πη: «Άς γίνω αυτό που λέει η μοίρα σου».

Και χωρίς να μπορεί να φαντασθή καθαρά το μέλλον που την περίμενε, αφού ήταν πολύ τυφλωμένη από την αγάπη της για να έχη κάποια οδυδέρκεια και πολύ αγνή για να είναι σε θέση να υποπευθθ το κακό, είχε ωστόσο κάποια άοριστη κακή προσέσπαση αυτή τη στιγμή.

Ναί, θα γινόταν αυτό που έλεγε η μοίρα να γίνη!

Ενώ η Έλλη πήγαινε να πλυθή και να ετοιμασθή για το φαγητό, ο Πέτρος έσκυβε και μουρμούρισε ανάμεσα από τα δόντια του, με φωνή που έτρεμε:

— Άχ! που να σε πάρη ο διάβολος! Ποιά μούια σε τσίμπησε; Τι ανάγκη ήταν να την προειδοποιήσης ότι θα πάμε πάλι στον Ρουμπέση;

«Ο Άνδρέας Γιαννάς χαμογέλασε με οίκτο. Τίναξε με το νύχι απ' το μικρό του δάκτυλο τη στάχτη που τσιγάρου του και είπε:

— Δεν ήσουν ποτέ δυνατός στο σκάκι, καμένο μου παιδί... Είναι ένα παιχνίδι που παίζεται ανοικτά και όπου μόνον οι συνδυασμοί έχουν κάποια αξία και η τύχη πολύ μικρή αξία!... Δεν παίζουμε ζάρια, υποθέτω, από τη στιγμή που βρισκόμαστε εδώ; Περιμένε και θα ίδις. Ο Άνδρέας έγει ένα λόγο!... Απόψε, μεταξὺ οκτώ και δέκα, ο κύριος Ρουμπέσης/ θ' α υ τ ο κ τ ο ν η σ η!

Υστερα, βγάζοντας από το πορτοφόλι ένα φακέλλο που είχε μέσα ένα γράμμα, πρόσθεσε ειρωνικά:

— Ορίστε άλλωστε, οι πολύ αληθοφανείς εξηγήσεις που δίνει για τον τραγικό του θάνατο...

«Ο Πέτρος Ζαλούχος, που κατατροπώθηκε από το φλέγμα του φίλου του, είπε:

— Είσαι αξιοθαύμαστος, Άνδρέα!

Και ο Άνδρέας έστειλε το σθημένο τσιγάρο του να κάμει περίπατο, με ύψος ανθρώπου που θεωρούσε τον εαυτό του άκατανίκητο παίκτη.

Δεν ήξερε, δεν μπορούσε να ξέρη ότι αυτή την ώρα όπου μιλούσε με τόσο υπερφάνεια, βέβαιος για τη νίκη του, ένα άλλο χέρι κατέστρεφε τις μαθηματικά προσμετρημένες επιτυχίες της παρτίδας του σκακιού, όπου η τύχη δεν έχει θέση!

Αγνοούσε ότι αυτή την ώρα, η Καίτη Άντασιαδου είχε οδηγήσει τον Ρουμπέση στο γραφείο του Μαθιόπουλου, απ' όπου αυτοί είχαν φύγει μόλις μία ώρα

πριν... και ότι μέσα σε πέντε λεπτά άναποδογύριζε όλα τα σχέδιά τους.

«Η Καίτη Άντασιαδου, στην Επαυλή του Ρουμπέση, δεν είχε περάσει περισσότερο ήρεμη νύχτα από την Έλλη Ζαλούχου, στο ξενοδοχείο.

Ήταν κι' αυτή γυναικα! Κι' αυτή αγαπούσε! Αλλά με μία αγάπη που είχε πληγώη, που αναποδογύριζε στους πόλους των αισθημάτων της, μη εμπνέοντας πιά παρὰ μοιχαία ένα άδυσώπητο μίσος.

Κι' αυτή έδλεπε το μέλλον σκοτεινό και γεμάτο αγωνίες. Αλλά είχε την υπεράνθρωπη θέληση να παρασύρη και τους άλλους μαζί της στο σκοτεινό αυτό μέλλον, αποφασισμένη να θυσιάσει και τον εαυτό της για να είναι περισσότερο βέβαιη ότι θα θυσιάσει και τους άλλους!

Και αυτή μάντευε το παρόν, αλλά περισσότερο καθαρά από την Έλλη!

Είχε πη την προηγούμενη μέρα στον Ρουμπέση:

— Αύριο θα σου τα πω όλα!

«Ένα μεγάλο πρόβλημα πρόβαλε μπροστά της. Τι την ενδιέφερε η τύχη του εφήμερου έραστού της; Τον είχε διαλέξει γιατί τον εύρισκε χρήσιμο, για να τον χρησιμοποιήσει στην εκδίκησή της έναντι της Έλλης!

«Όταν τον πλεύρισε στο τραπέζι της ρουλέτας του Καζίνο, στο Λουτράκι, δεν είχε έντελως καθορισμένο σχέδιο.

Και νά τώρα που ο Άνδρέας Γιαννάς και ο Πέτρος Ζαλούχος, ως εκ θαύματος, εξυπηρετούσαν τα σχέδιά της, καλύτερα και πιό σίγουρα από μεμνημένους συνενόχους!

Τι την ένοιαζε αυτήν που οι δύο ληστές ώργανωναν έναντι του Ρουμπέση μία μεγάλη απάτη και ίσως κάτι χειρότερο! Αυτή δεν είχε παρὰ μία πλευρά του ζητήματος ν' αντιμετώπιση και αυτή ήταν να κρατήσει δέσμιο των θεληγμένων της τον Ρουμπέση, όσο το δυνατόν περισσότερο... να τον ξετρελλάνη όσο μπορούσε πιο πολύ...

Το παιχνίδι, λοιπόν, ήταν πολύ ωραίο! Και σάρκαζε από κυνισμό, που έπαιζε για μία φορά ακόμη το ρόλο του προστάτου.

— Χρυσέ μου Δημητράκη, είπε στον Ρουμπέση, όταν τελειώσε τις παραγγελίες που έχεις να δώσεις στον Θανάση και στην μαγείρισσα, για τη μετακόμισή αυτή που μοιάζει πολύ με φυγή, έχω να σου πω πράγματα πολύ σοβάρια...

«Ομορφη Καϊτούλα μου, απάντησε ο Ρουμπέσης που επέδλετε στη συσκευασία των αντικειμένων, που του ήταν ιδιαίτερα αγαπητή, οι υπηρετές μου θα κοιμηθούν από απόψε κιόλας στην Επαυλή μου της Στεμνίσσας... κι' έμεις, σύμφωνα με τις

συμβουλές του κ. Φωτιάδου, που θα μ'έχη πολλή φούρκα που του παίρνω μία τόσο γοητευτική φιλενάδιτσα, θα ταξιδεύουμε όπου σου κάνει ευχάριστο!...

«Θέλεις να κάμωμε ένα ταξιδάκι έως την Κέρκυρα;... Είναι ένα θαυμάσιο νησί, με φυσικές καλλονές και με πολιτισμένο κόσμο... Έχει εκεί ένα ξενοδοχείο, το «Μπέλλα Βενέτσια», που είναι εφάμιλλο των ευρωπαϊκών... Εκτός αν θέλεις να πάμε λίγο πιο μακριά... Στο Κάπρι, της Ιταλίας, λόγου χάριν... Αν προτιμάς βουνό, μπορούμε να πάμε στην Έλβετία... Όπου σου κάνει όρεξη, τέλος πάντων...

«Η Καίτη έμεινε για ένα δευτερόλεπτο αμίλητη.

— Θ' αποφασίσωμε απόψε, είπε τέλος.

— Απόψε, είπε ο Ρουμπέσης, θα παραδώσω τα κλειδιά της Επαυλής στον συμβολαιογράφο Μαθιόπουλο, για να τα δώσω στον πρωτότυπο αυτόν αγοραστή... και θα είμαστε ελεύθεροι!... Δεν μπορείς να φαντασθής, γλυκό μου κορίτσι, πόση άνακούφισι νοιώθω ν' απομακρυνθώ από εδώ, ύστερα απ' όλα αυτά τα μικρο—μυστήρια των τελευταίων ημερών!...

— Νομίζω, είπε σοβάρη η Καίτη Άντασιαδου, αφού σκέφθηκα όλη τη νύχτα το πιο σοβάρη πρόβλημα που παρουσιάζεται μπροστά σου, ότι βρήκα τη λύση του. Και αν δεχθής να ίδουμε τον συμβολαιογράφο σου σήμερα το απόγευμα, πιστεύω ότι αρκεί να άνοιξης τα μάτια σου για να ίδις τα πράγματα καθαρά.

Μίλησε καθαρά πρώτα—πρώτα, Καϊτούλα, απάντησε ο Ρουμπέσης παίζοντας με μία μουγκλίτσα της φίλης του.

— Δυσκολεύομαι να σου κάνω έρωτήσεις, γιατί ή θέσις μου είναι λεπτή, απέναντί σου και μπορεί ν' παρεξηγηθούν!

— Από ποιόν;

— Από σένα τον ίδιο! Συχαίνομαι να θίγω χρηματικά ζητήματα.

«Ο Δημήτρης Ρουμπέσης δίστασε. Σούφρωσε τα φρύδια του και μία πυχή αλάκωσε το μετώπό του.

«Υστερα είπε ευγενικά:

— Δεν πρέπει να δυσκολεύεσαι να θίγης τέτοια ζητήματα, χρυσή μου. Το πορτοφόλι μου είναι στη διάθεσή σου... Μπορείς να μου ζητάς ό,τι θέλεις...

— Σ' ευχαριστώ, είπε εκείνη χαμογελώντας.

«Ήξερα καλά ότι θα παρεξηγούσε την πρώτη μου έρωτησι.

«Α! καμένη μου φίλε... Δεν πρόκειται για μένα... Σου το είπα χθές το βράδυ... «Εγώ δεν υπολογίζω!» Πρόκειται για την κυρία Ζαλούχου!

— Πάλι! είπε έκπληκτος ο Ρουμπέσης.

— Και για όλους όσους κινούνται γύρω απ' αυτήν και από σένα!... Πρόκειται για ελπίσένα, κυρίως!... Απάντησε μου... ελπίσένα... Έκαμες μία διαθήκη για την κυρία Ζαλούχου;

— Όχι! Γιατί; είπε πειραγμένος.

— Βλέπεις, αγαπητέ μου, ότι παρεξηγείς τη σκέψη μου... Σε είχα προειδοποιήσει. Προτιμώ να σωπάσω...

— Όχι! Μίλησε! είπε πλάνοντας την από το χέρι.

— Για ποιά λόγο; Σ' ένοχλει κι' έχεις δικίο. Όλα αυτά είναι πράγματα, που δεν μ' ενδιαφέρουν, είπε κυττάζοντας άλλο.

«Επίσης το ωραίο προσώπί της και το γύρισε προς το δικό του, κυττάζοντας την με βλέμμα έρωτικό.

«Έχω λάβει από καιρού τα μέτρα μου. Ο θάνατός μου δεν τα σκεφτόμαστε διόλου. Στιγμή που δεν το σκεφτόμαστε διόλου.

«Ασφαλώς!... είπε έντελως άδιάφορα.

— Η περιουσία μου θα πάη σε όρισμα να φιλανθρωπικά έργα... Η διαθήκη μου...

— Η διαθήκη σου;... Έχεις κάνει διαθήκη;

— Ε, ναι... κι' έπειτα; Συνέχισε, φίλε μου.

— Είναι κατατεθειμένη στον κύριο Μαθιόπουλο, τον συμβολαιογράφο της.

«Η Καίτη τράβηξε το χέρι της από το χέρι του φίλου της και άκουμπώντας το στα χείλη του:

— Φόανε, αγαπητέ μου... Δεν θέλω να φανώ περισσότερο άδιάκριτη.

ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ ΣΤΑ ΒΡΕΦΗ

Οι άνωμαλίες στα βρέφη εύθως μετά τον τοκετό είναι πολλές. Σας απαριθμούμε εκείνες που δεν πρέπει ν' ανησυχούν τις μητέρες:

1) Οι κοκκινωπές άνωμαλίες κηλίδες, ιδίως στα βλέφαρα. Πρόκειται περί αγγειακής άνωμαλίας που εξαφανίζεται πρ 2—3 μήνες.

2) Το αίματάδες έξογκωμα του κρανίου. Εξαφανίζεται ύστερα από λίγο χωρίς καμιά συνέπεια.

3) Τούφες από τρίχες στο μέτωπο. Σημάδι παροδικό. Εξαφανίζεται σε τρείς με τέσσερις εβδομάδες.

Επίσης σε πολλά βρέφη, οιοιδήποτε γένους οι μαστοί παρουσιάζουν κάποια διόγκωσι και όταν πιεσθούν βγάζουν γάλα. Εν τούτοις ή γαλακτι ή αυτή έκκριση σταματά σε 2—3 εβδομάδες. Οι οι μαστοί πέρνουν τη φυσική βροφηκή τροφή τους.

Στα κοριτσάκια πολλές φορές παρατηρείται αίματική ρύσις. Ουτέ και αυτό πρέπει να ανησυχή την μητέρα. Η φύσις τακτοποιεί μόνη της τα πράγματα.

ΣΤΟ ΕΡΧΟΜΕΝΟ: ή συνέχεια

37

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ Ο ΕΡΩΤΑΣ

Ο άρχαίος φιλόσοφος Πλάτων στο έργο του «Συμπόσιον» αναφέρει έναν ωραϊότατο μύθο για την καταγωγή μας: Στην αρχή, λέει, δεν υπήρχαν χωριστά το ανδρικό και το γυναικείο φύλο, άλλα και τα δύο μαζί σ' ένα όν. Σιγά-σιγά τα δύο φύλα ξεχώρισαν κι' από τότε αδιάκοπα κυνηγούν το ένα το άλλο. Γι' αυτό άνδρες και γυναίκες έλκονται τόσο μεταξύ τους.

Έκτος από τον ελληνικό μύθο, υπάρχει και ο μύθος της Γραφής που λέει πως η γυναίκα έγινε απ' το πλευρό του άνδρα και πως από τότε εξαρτάται απ' αυτόν, που του χρωστά την ύπαρξή της και του είναι τόσο υποταγμένη.

Στο αδιάκοπο αυτό κυνήγι, εάν κανείς σταθή τυχερός και ανακαλύψει το άλλο μισό ταίρι του, τότε θα γνωρίσει την απόλυτη εύτυχία. Είναι όμως τόσο σπάνιο αυτό! Για σκεφθείτε να πάρουμε εκατομμύρια αυγά, να τα κόψουμε στη μέση κι' αφού τ' ανακατέψουμε να προσπαθήσουμε να βρούμε τα ταίρια τους! Έτσι και στη ζωή δυσκόλα μπορούμε να βρούμε τον ιδανικό μας σύντροφο, το άλλο μισό του εαυτού μας.

Ο Πλάτων, αν και σ' αυτό το σημείο εξίσωνη τις γυναίκες με τους άνδρες, δεν ήταν πάντα άδρος απέναντί τους.

Όταν κάποτε τύχη να συναντήσουμε το αληθινό «έτερό μας ήμισυ», τότε θα νιώσουμε την απόλυτη αρμονία, τον αληθινό έρωτα! Ο αληθινός έρωτας είναι ή δόνησι που προκαλείται μέσα απ' την ακτινοβολία ενός όντος που το αισθανόμαστε σαν το απαραίτητο συμπλήρωμά μας.

Ο αληθινός έρωτας είναι μία μέθη πολύ γλυκειά. Η αμοιβαία αγάπη ανυψώνει και τον άνδρα και την γυναίκα σ' άλλες σφαίρες. Γνωρίσα άνδρόγυνα που ένιωθαν μία τέτοια αγάπη που τους ζάλιζε σαν γλυκό ποτό. Η πραγματική αγάπη συγχωρεί πολλά, ακόμα και τις μικρές αδυναμίες της σάρκας! Ο άνδρας που αγαπάει αληθινά την γυναίκα του, δεν θα λιγοστέψει την αγάπη του μ' ένα μικρό σαρκικό παράπτωμα. Η αληθινή αγάπη δεν έχει ανάγκη ούτε καν από λόγια κι' ατέλειωτες τρυφερότητες: αυτά χρειάζονται μόνο για να δίνουν ζωή στους κοινούς, στους πρόσκαιρους έρωτες.

Όποιοι ετύχησαν να γνωρίσουν την αληθινή, την αμοιβαία αγάπη, θα νιώσουν απόλυτη ηρεμία και γαλήνη μέσα στην αρμονία που θα ζουν. Η αγάπη αυτή είναι ένα θείο δώρο, που σπάνια το γνωρίζουν οι άνθρωποι με τους μικρούς και ανήσυχους έρωτές τους.

Οι γυναίκες που προκαλούν τον έρωτα έχουν πλάτυ μέτωπο, ίσια μύτη κι' ανήσυχα μάτια. Δεν είναι όμορφες κι' ούτε νιώθουν την δύναμή τους, σαν τα λουλούδια που δεν νιώθουν την ευωδιά που σκορπούν.

Οι άνδρες που προκαλούν τον έρωτα, δεν είναι οι όμορφοι νεαροί, είναι οι άνδρες που έχουν ένα άλλο είδος γοητείας, τις πιο πολλές φορές είναι ή φωνή τους που μαγεύει. Άκουσα να μιλούν διάσημοι ρήτορες κι' ένιωθα πως με κατακτούσαν με τα λόγια τους, κι' όταν διάβασα στο χαρτί τα ίδια λόγια, είδα τί φτωχά πράγματα έλεγαν. Όμως ή ζεστή φωνή τους έκανε θαύματα.

Κυρίες μου, μη γυρεύετε την όμορφιά. Την ψυχή να ζητήσετε κι' όταν συναντήσετε εκείνη που θα βρεθή σε αρμονία με την δική σας, μη διατάσετε: Θα πη ότι βρήκατε τον ιδανικό σύντροφό σας.

Κάποτε με ρώτησαν: «Όλοι οι άνθρωποι μπορεί να προκαλέσουν τον αληθινό έρωτα ή είναι όρισμένοι εκείνοι που έχουν αυτή την προδιάθεσι;». Κάποιος φίλος μου, γιατρός κι' αυτός, είχε πη ότι οι προκλητικοί άνθρωποι γεννούν τον εαφνικό έρωτα, μα αυτό δεν έχει σχέση παρά με τον σαρκικό έρωτα κι' όχι με τον έρωτα της ψυχής.

Ίσως, στ' αλήθεια, να υπάρχουν ψυχές με προδιάθεσι να δεχθούν και να προκαλέσουν τον έρωτα. Ίσως οι άνθρωποι με τέτοιες ψυχές να υψώνονται πάνω απ' το πλήθος των άλλων ανθρώπων και να τραβούν τον έρωτα όπως τα αλεξικέραυνα τον κεραυνό. Δεν είμαι όμως καθόλου σίγουρος αν συμβαίνει πραγματικά κάτι τέτοιο, γιατί γνώρισα ασήμους και ταπεινούς ανθρώπους, άνδρες και γυναίκες, που χωρίς να έχουν τίποτα το εξαιρετικό, γέννησαν μεγάλους κι' αληθινούς έρωτες.

Πολλές φορές όμως τυχαίνει να γεννηθή ένας έρωτας, γιατί ή ατμόσφαιρα ολόγυρα έχει γεμίσει έρωτισμό. Μπορεί να είναι «Ανοιξή και ή διάχυτη έρωτική διάθεσι της φύσεως να μας κάνει ν' αγαπήσουμε τον πρώτο άνθρωπο που θα συναντήσουμε.

Δόκτωρ ΜΠΕΖΑΝΣΟΝ



Τελευταία ανέκαλψα πως οι ιδιότητες του νερού για το πλύσιμο παραβλέπονται από πολλές. Αφού έδωσα και έχασα μία μάχη για να διατηρήσω αλέκισστα τα φορέματά μου, δούτηξα, κυριολεκτικά, στο νερό και μελέτησα τις δυνατότητες που προσφέρει. Τα αποτελέσματα της... βουτιάς ήταν ενθαρρυντικά και για το βαλάντιό μου και για τα φορέματά μου. Διεπίστωσα, δηλαδή, πως πολλά



λά ραιγιόν, προσωρινώς αδυνατίζουν όταν βραχούν και γι' αυτό δεν πρέπει να τριβάνται δυνατά. Η ζέστη τείνει να αποσυνθέσει τις ίνες. Η μεγάλη αγωνία, προκειμένου να πλύνουμε χρωματιστά ύφασματα, είναι τί επιδρασι θα έχη το πλύσιμο στα χρώματα. Γι' αυτό καλό είναι να πλύνετε δοκιμαστικά ένα κομμάτι από το ύφασμα αυτό, για να δήτε τί θα γίνη. Μερικές φορές τα χρώματα δεν ξασπρίζουν κατά το πλύσιμο, αλλά κατά το στέγνωμα.

Τα ταγιέρ κ.λ.π. που είναι φοδραρισμένα, δεν πρέπει να πλένονται στο σπίτι, αλλά να στέλνονται στο καθαριστήριο.

Πολλά ύφασματα έχουν την ιδιότητα να μαζεύουν, αν δεν τύχουν ειδικής μεταχειρίσεως. Τα πιο εύπαθα είναι τα κρέπ. Αυτά μπαίνουν όταν βραχούν, αλλά το σιδερωματά ξαναφέρνει στην παλιά τους κατάστασι. Το όχι σκληρό νερό μειώνει τους κινδύνους μαζεύματος, αλλά το καλύτερο μέσον είναι το γρήγορο στέγνωμα.

Μην κρεμάσετε ποτέ ένα μάλλινο ύφασμα σε βρεγμένο σχοινί. Αν είναι πολύ βαρύ από το νερό, απλώστε το σε μία επίπεδη, καθαρή, αεριζόμενη επιφάνεια, ώσπου το στέγνωμα προχωρήσει τόσο ώστε να μπορήτε να κρεμάσετε το μάλλινο χωρίς φόβο.

Συμβαίνει πολλές φορές να βλέπουμε το πλύσιμο να αποτυγχάνει, ενώ έχουμε καταβάλει όλες τις προ-



σπάθειες που χρειάζονται για να επιτύχη. Γιατί συμβαίνει αυτό; Αγαπητές φίλες ή φίλοι μου έδειξε πως ή επιτυχία της μπουγάδας μας βρίσκεται κυρίως στις λεπτομέρειες. Αυτές πρέπει να προσέχουμε, γιατί σ' αυτές βρίσκεται το μυστικό της επιτυχίας. Οι γενικόττες είναι γνωστές. Προσοχή, λοιπόν, στις λεπτομέρειες.

ΓΟΥ-ΙΛΛΑ ΜΟΡΓΚΑΝ

ΠΟΤΕ μή βάζετε ύφασματα διαφόρων χρωμάτων ταυτοχρόνως στο ίδιο νερό. Είτε χρησιμοποιείτε αλυσίδα είτε διάφορες σκόνες πλυσίματος, πρέπει να τα τριβετε καλά. Το νερό, με το οποίο θα ξεβγάλετε, πρέπει να είναι εξίσου ζεστό με εκείνο, που πλύνετε στην αρχή.

ΟΤΑΝ πλένετε μαύρα και κόκκινα ύφασματα, προσθέστε λίγο αλάτι στο νερό. Για τα μώβ, τα μπλε και τα πράσινα αντικαταστήστε το αλάτι με ξύδι.

ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ μία κουταλιά σχεδόν της σούπας βόρακα σε κάθε γαλόνι νερού. Αυτό θα συντελέσει στο να προληφθή το «μπάσιμο» των πλεονεμένων ύφασμάτων, όταν πρόκειται για μάλλινα.

ΒΟΡΑΞ είναι καλός για την αφαίρεσι των κηλίδων από καφέ, τσάι και από τα πιο πολλά φρούτα. Βάλτε το λεκιασμένο μέρος του πανιού σ' ένα δοχείο και ρίξτε επάνω στον λεκέ λίγο ξηρό βόρακα. Ρίξτε σιγά-σιγά λίγο ζεστό νερό και αφήστε το να ποτίσει.

ΟΙΟΙ οι λεκέδες πρέπει να αντιμετωπίζονται αμέσως μόλις φανούν. Πριν ο λεκές μονιμοποιηθή, το νερό είναι κατάλληλο για όλους εκτός από εκείνους που οφείλονται σε λίπη. Οι σαπουνόσκονες είναι διαλυτικές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως και ο βόραξ. Άλλα οι λεκέδες μπορούν να φύγουν και συγχρόνως να αφήσουν ένα σημείο πιο ανοιχτό από το άλλο ύφασμα, όποτε πρέπει να πλένετε ολόκληρο το ύφασμα.

Την παραπάνω μπορτούρα μπορείτε να την φτιάξετε στο πουλόβερ του παιδιού σας ή να την κεντήσετε σε λινόσα για να φτιάξετε μαξιλάρι υτιβανιού κλπ.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΤΕ ΤΑ, ΣΕ ΡΟΥΪΓ, ΠΡΑ-
ΣΙΝΟ, ΙΚΡΙΖΟ "Η ΒΙΟΛΕ ΧΡΩΜΑ



Φορέματα από λαϊνά, με απλή γραμμή, λοξές τσέπες στη φούστα και πρωτότυπα ρεβέρ στα τρουά κάρ μανίκια.

ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΗ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οι καλοί τρόποι είναι κοινωνική ανάγκη

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μπροστά σ' ένα τραπέζι παιχνιδιού Ι-
χνούν οι παλαιοί κανόνες συμπεριφοράς:
1) Να μην παίζετε με λαχτάρα κι' ούτε
να φαίνεται πως θέλετε να κερδίσετε: αυ-
τό δείχνει μικρότητα πνεύματος και τρώ-
πυ.

2) Ούτε να χάνετε επίτηδες για να εū-
χαριστήσετε τις κυρίες: είναι φαμεφανι-
σμός, που σας καθιστά γελοίο.

3) Ούτε άμα κερδίσετε κανένα μεγάλο
κόλπο δεν πρέπει να εκδηλώνετε ζωηρή
χαρά, ούτε κι' όταν χάνετε, να πεισματώ-
νετε. Να παίζετε ψύχραιμα, χωρίς να ύ-
φονεστε τη φωνή σας κι' αυτοκυριαρχη-
μένα.

4) "Αν κανένας κύριος και πρό πάν-
των κυρία χάνει και στενοχωριέται ή παρα-
φέρεται, να μη δίνετε προσοχή, να να
συνεχίζετε το παιχνίδι σας σοβαρά, για
να επιβάλλετε το σεβασμό.
Πάντως το παιχνίδι στα σπίτια έχει
τουτό το κακό: σκοτώνει τη συνομιλία.

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

Να πηγαίνετε στην ώρα
του. "Ολοι οι λατινικοί λαοί δεν ά-
γαπούν την ακρίβεια της ώρας. Στη Γερ-
μανία, στη Σουηδία, στη Δανία, το θέα-
τρο αρχίζει ακριβώς στην ώρα που λέει το
πρόγραμμα. "Ενώ στη Γαλλία, στην Ι-
σπανία, στην Ιταλία, στην Ελλάδα, έ-
χει καθιερωθεί ως παράδοση ή συνή-
θεια ν' αρχίζουν τα θεάματα ένα τέταρτο
αργότερα.

Στην "Ελβετία μπορεί να ιδη κανείς
και τις δύο «φυλετικές» συνήθειες. Στη
Ζυρίχη (γερμανική "Ελβετία) τα θεάτρα
αρχίζουν στην ώρα τους. Στη Γενεύη (ρω-
μαϊκή "Ελβετία) αρχίζουν λίγα λεπτά αρ-
γότερα.

Το να φτάνει κανείς καθυστερημένα στο
θέατρο είναι η πιο ανυπόφορη αγένεια. Δεί-
χνει ανευλάβεια προς τους άλλους.

Για σκεφθείτε το λιγάκι.
Ο καλοαναθρεμμένος κόσμος βρίσκεται
στη θέσι του πέντε τουλάχιστο λεπτά πριν
αρχίσει η παράσταση. "Η αυλαία έχει ση-
κωθεί κι' όλοι παρακολουθούν σιωπηλοί
και μ' ενδιαφέρον την αρχή του έργου.

"Ας υποθέσουμε πως κάθεστε σ' ένα
θεατρείο. Ξαφνικά τρις ή πόρτα. Κι' εμφα-
νίζεται η ταξιθέτρια. Πίσω της ακολου-
θεί μια κυρία—φρεγάδα κι' ένας κύριος
γεμάτος ανία. "Η ταξιθέτρια τους δείχνει
τα καθίσματά τους — και συχνά κάνει
λάθος. "Αμέσως όλοι θ' αναστατωθούν, οι
καρέκλες θ' αγκυλωθούν, οι άνθρωποι
θ' αγκυλωθούν θυμωμένοι — κι' ένα μέρος
του έργου χάνεται γι' αυτούς.

"Αν κάθεστε στην πλατεία, ή φασα-
ρία που θα δημιουργήσουν οι νεοφερμένοι
θ' είναι πολύ μεγαλύτερη. Θ' αναγκάσουν
όλους όσοι κάθονται στην ίδια σειρά των
καθισμάτων τους να σηκωθούν, για να πε-
ράσει το ανευλαβές ζεύγος, τα στραπόντεν
και τα καθίσματα θ' δρονηθούν. "Εν τώ
μεταξύ το ζεύγος ψάχνει να βρη τον άρι-
στό του. Οι από πίσω έμποδίζονται να βλέ-
πουν και θα σηκωθούν όρθιοι. Οι παρα-
πίσω θ' αρχίσουν να φωνάζουν: «Κάτσατε
κάτω!» Οι ήθοιοι θ' αναγκαστούν να
δυναμώσουν τη φωνή τους, για να κυριαρ-
χήσουν επί του θυρύβου.

Αυτοί οι άνθρωποι που μπορούν να έ-
νεχλουνε μιάν δλάκερη σάλα θεάτρου, θά-
πρεπε να μένουν έξω στο κουλουάρ, όσο
να τελειώσ' η πρώτη πράξη.

Συνήθως στην άργοπορία φταίνουν οι
γυναίκες, που ποτέ δεν κατορθώνουν να
είναι έτοιμες στην ώρα τους. "Αργούνε να
κάνουν την τουαλέτα τους και πάντα κά-
τι θ' άρεθ' την τελευταία στιγμή που θέ-
λει διόρθωμα.

Βεστιάριο. "Αν για την άργοπο-
ρία φταίνουν οι γυναίκες, οι άντρες ένο-
χλούν τους άλλους στο τέλος της παρα-
στάσεως. Ξέρουν, πως μόλις πέση ή αυ-
λαία της τελευταίας πράξεως, θ' αχθή στο
κουλουάρ όλος ο κόσμος, για να πάη στο
βεστιάριο να πάρη πρώτος το παλτό του,
το καπέλλο του, την όμπρέλα του και το
μαντί της κυρίας. Γι' αυτό, πριν τελειώ-
ση το φινάλε της τελευταίας πράξεως, πολ-
λοί σηκώνονται όρθιοι, τραβούν και τις
κυρίες μαζί τους, αναγκάζουν τους άλλους
να σηκωθούν για να περάσουν αυτοί και
τρέχουν για το βεστιάριο.

"Αξίζει τον κόπο να χαλάσης το κέφι
τόσων θεατών, αλλά κυρίως να στερήσης
τους ήθοποιους από τα τελευταία χειρο-
κροτήματα, που τα περιμένουν με τση
λαχτάρα, για να κερδίσουν τρία λεπτά:

Οι κανόνες του καθ'ώς πρέ-
πει θ' εσ' ού. 1) Να έρχεστε πέντε
λεπτά πριν από την ώρα που λέει το πρό-
γραμμα: κι' αν ή παράσταση, όπως γίνε-
ται συνήθως με τα ελληνικά θεάτρα, άρ-
χίζει αργότερα, να έρχεστε τουλάχιστον
πέντε λεπτά μετά την ώριμένη ώρα.

2) Να μη ζουλάτε το πρόγραμμα κατά
τη διάρκεια της παραστάσεως, ούτε να
κουάτε τα μομπόνια σας μέσα στο με-
τάλλιο κουτί τους.

3) "Όταν έστε στο θεατρείο, να δίνετε
τα πρώτα καθίσματα στις κυρίες και στα
σημαντικά πρόσωπα που δρσκονται μαζί
σας.

4) Να χειροκροτήτε με θερμή, μα χω-
ρίς υπερβολή τα καλά μέρη του έργου και
τους καλούς ήθοποιούς.

5) Κι' αν θέλετε να πάρετε νωρίς το
παλτό σας από το βεστιάριο, να το πά-
ρετε κατά το τελευταίο διάλειμμα της πα-
ραστάσεως, για να μπορέσετε να μείνετε
ως το τέλος στη θέσι σας.

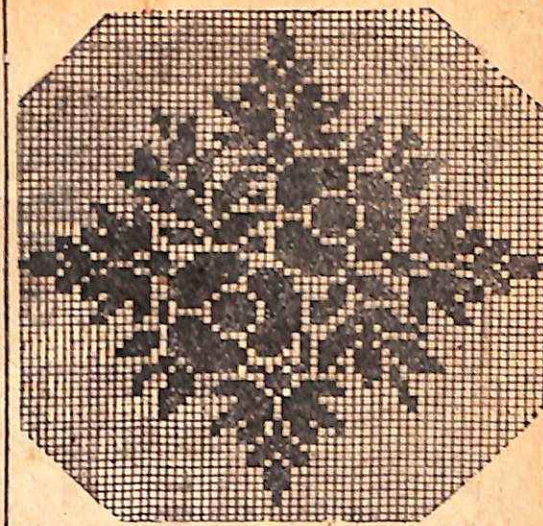
Τα γερατειά των ήθοποιών.
Αυτό το ζήτημα άφορα κυρίως τις γυναι-
κες του θεάτρου. Το κοινό θέλει να βλέπη
στη σκηνή νέες κι' ωραίες καλλιτέχνιδες.
Είναι φυσικό. "Αλλ' ένα κοινό μορφωμένο
δεν θ' άρνηθ' την υποστήριξή του στις πα-
λιές ήθοποιούς, που δοξάσανε κάποτε το
θέατρο και συγκινήσανε με την πραγματι-
κή τους αξία το κοινό της εποχής των.

Οι ηλικιωμένοι θεατές έχουν αυτήν την
λεπτότητα. Γιατί συμβαίνει το εξής ψυχο-
λογικό περίεργο. Δεν χειροκροτούν την ή-
θοποιό που βλέπουνε τώρα, άλλ' εκείνην
που γωρίσανε τότες, που ήσαν κι' αυτή
κι' αυτοί νω: χειροκροτούν δηλ. τα δικά
τους τα νιάτα, την καλή εποχή της ζωής
τους κι' εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους
στην καλλιτέχνιδα που τους συγκίνησε
τότε και τους έκανε τη ζωή τους ωραιό-
τερη.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στα τέλη του 18ου αιώνα οι αστυνομι-
κοί της Βιέννης είχαν την έντολή να πυ-
ροβολούν όποιον κάπνιζε στο δρόμο!... "Η
"Εκκλησία άφώριζε τους παπάδες που κα-
πνίζανε κατά την ώρα της λειτουργίας.
Κι' οι Γάλλοι πλοίαρχοι, σύμφωνα μ' ένα
νόμο του 1634, είχαν το δικαίωμα να πιά-
νουν κάθε έπιβάτη που κάπνιζε πούρο, να
τον ραβδίζουν και να τον κλείνουν στο
άμπάρι του βαποριού!

Σήμερα κ' οι γυναίκες καπνίζουν όπου



Μειρητές βελονιές

Συνηθίζετε να παίζετε τα βραδάκια στο
σπίτι σας χαρτιά; "Αν ναι, φτιάξτε ένα
κατάλληλο τραπέζομάνηλο, κεντημένο
γύρω-γύρω με τα σημεία της τράπουλας
και με τις βελονιές που σας υποδεικνύομε
στις λεπτομέρειες.

Το τραπέζομάνηλο όμως με τα τρα-
πουλοσηματα είναι κάτι που δεν ενδιαφέ-
ρει όλες τις αναγνώστριές μας, ενώ εκείνο
που δεν μπορεί παρά να τις ενδιαφέρει ό-
λες, είναι οι μερητές βελονιές. Οι βελο-
νιές αυτές, καθώς και άλλες παρόμοιες
που δώσαμε σε προηγούμενα τεύχη, σας
δίνουν την εύκαιρία να πραγματοποιήσετε
άμετρητα πρωτότυπα και ωραία εργόχειρα,
άλλα και να γαρνίρετε φορέματα ή μπλου-
ζες με τον καλύτερο τρόπο.

Αναφέρομε μερικές τέτοιες εφαρμογές:
—Κουρτίνες έταμιν, με φάσες κεντημέ-
νες με την άζουρε βελονιά.

—Τραπέζομάνηλα έταμιν κεντημένα με
μοτίφ ή φάσες, ή τετράγωνα ή άλλα σχή-
ματα και σχέδια, κεντημένα με διάφορες
φιλτρε και άλλες γεμιστές βελονιές.

—Φάσες έπάνω σε λινά ή μάλλινα ά-
ραιούφασμένα φορέματα και μπλουζες με
ανάλογο κέντημα.

—Τσάντες φακέλλοι, κεντημένες με
κοτόν περλέ και γεμιστές βελονιές, σαν
αυτές της σελίδος μας.

Οι παραλλαγές αυτές είναι μερικές από
τις πολλές που μπορείτε να εφεύρετε ή
ιδέα. "Ας δούμε τώρα πως γίνονται αυτές
οι βελονιές:

1.—Βελονιά γέμισης. Για κάθε της λε-
πτομέρεια πιάνετε 2 κλωστές στο πλάτος
και 4 κλωστές στο μήκος και τις κενάτε
σαν άνεβατή ρίζα.

2.—Βελονιά γέμισης, που γίνεται πρώ-
τα κάθετα και έπειτα οριζόντια. Για κάθε
λεπτομέρεια θ' πιάσετε 9 κλωστές στο
πλάτος και 1 στο μήκος.

3.—Βελονιά άζουρε, με έναλλασσόμενες
οριζόντιες και κάθετες λεπτομέρειες, για
τις όποιες απαιτούνται 10 κλωστές για το
ύψος και 20 κλωστές για το πλάτος. Οι
κλωστές αυτές γεμίζονται άνεβατά και έ-
πιτυχάνεται με το τράβηγμά τους αυτό
το ωραίο φιλτερό αποτέλεσμα.

Λάχει. Δεν υπάρχουν κανόνες καλής συμπε-
ριφοράς αναφορικά με το κάπνισμα. "Ομως
ή λογική επιβάλλει μερικές προφυλάξεις.

Είναι ανευλάβεια να καπνίζη κανείς μέ-
σα σε αυτοκίνητο. "Ομοίως πρέπει ν' ά-
ποφεύγετε το κάπνισμα μέσα στο τράινο.
Επίσης κι' αν ακόμα ή "Αστυνομία έ-
πέτρεπε το κάπνισμα στα θεάτρα και στους
κινηματογράφους (όπως γίνεται στη Γαλ-
λία), πάλι είναι μεγάλη αγένεια να κα-
πνίζουν οι θεατές.

Δεν πρέπει, όταν είμαστε καλεσμένοι σε
τραπέζι με άλλους, να καπνίζομε πριν
τελειώση το γεύμα ή το δείπνο.

"Όταν παίρνετε τσιγάρο από την ταμ-
πακιέρα σας ν' αποφεύγετε να χτυπάτε
έπάνω της την άκρη του τσιγάρου.

MARINA

Πρωτότυπο Έλληνικό διήγημα



—*Ηρθα Μαρίνα, τι με θέλεις;

Είχε περάσει μιά ώρα τώρα και πιδ πολυ, που η Μαρίνα περίμενε κάτω απ' τη μεγάλη λεύκα, κοντά στο πηγάδι που ήταν έξω απ' το χωριό, τον έρχοι του Δημητρου. Όσο περνούσε η ώρα τόσο η καρδιά της άμοιρης σφιγγόταν. Θά έρχόταν άραγε; Η Βάσω, η αδέρφη του, της είχε πη πως θά τον εύρισκε και θά κατάφερνε να της τον στείλει.
Επί τέλους! Φάνηκε! Μακριά, στη μεγάλη στράτα, η Μαρίνα είδε να ξεπροβάλλει η λεβέντικη κορμοστασιά του. Η καρδιά της σπαρατούσε σαν ψάρι! "Αχ, πόσο τον αγαπάγε ακόμη!..."

—*Ηρθα, Μαρίνα. Τι με θέλεις;
Πώς πάνε τα χείλη σου και το ρωτάς αυτό, Δημητρώ; Ρωτάς τί σε θέλω; Λησμώνες λοιπόν όλους τους δρόμους που μούδινες; Το σκέφθηκες καλά αυτό που κάνεις; Βαστάει η καρδιά σου να με παρατήσης ύστερα από τέσσερα χρόνια αγάπης; Βαστάει η καρδιά σου να με παρατήσης στην κατάσταση που βρίσκομαι; Το ξέρεις, Δημητρώ, είμαι τριών μηνών...

Την άκουε καθισμένος στη ρίζα της λεύκας και σκαλίζοντας με μιά βέργα το χώμα. Όταν σάπασε η Μαρίνα, εκείνος είπες:

— Σου έχω πη, Μαρίνα, να σε πάω μιά νύχτα στο γιοτρώ...

— Και τί θά πώ στην έρημη τη μάνα μου;... Και πως θά ζήσω ύστερα μ' ένα τέτοιο βάρος στην ψυχή μου, Δημητρώ; "Ε, για πές μου;... Δεν τελμάς να με κυττάξεις στα μάτια;... Δεν τελμάς να με..."

Εκείνος ύψωσε το βλέμμα και είπες: — Γιατί τό παίρνεις τόσο τραγικά, Μα-

ρίνα; Ούτε η πρώτη, ούτε η τελευταία θά είσαι... "Αμα το θέλεις εσύ, διορθώνεται το πράγμα..."

— Εσθής λοιπόν όλη η αγάπη σου αφού μπορείς και μου μιλάς έτσι... Κι' όλα αυτά γιατί ξεμυαλιστικές με την κόρη του Συρώτου, που ξέρεις ότι δεν είναι για σένα...

Γύρισε και την κύτταξε: — Γιατί δεν είναι για μένα; Στραβός η καμπούρης είμαι;

— Όχι, είσαι λεβέντης κι' όμορφος... "Όμως ο Συρώτος δεν θά σου δώσει ποτέ την κόρη του... Ούτε κι' αυτή θά θελήσει να σε παντρευτή... Την ώρα της περνάει... Αυτοί είναι αρχόντοι που ήρθαν να περάσουν το καλοκαίρι τους στα κτήματά τους και πάλι θά ξαναφύγουν... Η Λένα είναι σπουδασμένη κοπέλλα κι' αλλιώς μαθημένη από σένα, Δημητρώ... Δεν μπορεί να κάμει αυτή εδώ, στο χωριό..."

— Το λες εσύ αυτό... Η Λένα μ' αγαπάει!

— Σ' αγαπάει, ε; Σου τ'ώπε;

— Ναί, μ' αγαπάει... Δεν είμαι δα και κανένας παραπεταμένος...

—*Αδικο περίμενε η Μαρίνα μιά βδομάδα ακόμη, μήπως και μετανοιώνε, μήπως και μαλάκωνε η καρδιά του και ξαναγινόταν ο παλιός της Δημητρός. Μαζί με τη βδομάδα έσθινε κι' η τελευταία έλπίδα της.

Κι' η Μαρίνα πήρε την απόφασί της. Ροβολούσε τώρα, με βήμα σταθερό, ίσια προς την άκροποταμιά, με το κεφάλι σκυμμένο σαν κυνηγημένο σκυλί. Δεν κατάρθαινε τί γινόταν γύρω της. Λες και το μυαλό της είχε σαλξεί απ' το μαράζι, λες κι' ο νους της ήταν καρφωμένος σε μιά μπουρμπουλήθρα του ποταμού, που

τά μάτια της ψυχής της την βλέπανε όλο να μικραίνει κι' ύστερα να σβήνει...

Ετσι δεν είδε το Βάγγο, τον παραγυιό του Καζέλη, ούτε άκουσε την «καλησπέρα» που της είπε, ενώ γυρνούσε με τη φοράδα από το ποτάμι, όπου είχε πάει να την ποτίσει.

Μηχανικά, η Μαρίνα κάθισε καταγής, έχοντας καρφωμένο το βλέμμα της στο νερό. Ναί, με μιά μπουρμπουλήθρα που θά έκανε το νερό, όλα θά τελειώναν.

Ενώ κυττούσε τον άπεραντο ύγρο τάφο που την περίμενε, μιά άλλη εικόνα ξεπρόβαλε, αθέλα της, μπροστά στα μάτια της σαν κινηματογραφική κορδέλα, θαμπή στην αρχή, ύστερα πιο καθαρή... Ήταν ένα σούρουπο σαν και τούτο, δυόμιση μήνες πριν... εκεί άπάνω... στην πλαγιά του βουνού... Με την πρόφασί ότι θά ράντιζε το άμπέλι με γαλαζόπετρα — Ετσι είχε πη στη μάνα της — ανταμώθηκε πάλι με τον Δημητρώ... Της είχε όρκισθή ότι στο τέλος της σοδειάς θά τη ζήταγε απ' τη μάνα της. Γιατί να μη τον πίστευε, αφού τέσσερα χρόνια τώρα η αγάπη και των δυων τους όλο και φούντωνε; Ετσι, εκείνο το σούρουπο...

Μα τί τά σκεφτόταν τώρα όλα αυτά... — Θεέ μου! ψιθύρισε η Μαρίνα, σ'χώρα με γι' αυτό που θά κάνω!...

Κι' έγειρε στα γόνατα, σταύρωσε τα χέρια της, γιά να πη μιά τελευταία προσευχή...

— Μαρίνα!... Μαρίνα!... Τί κάνεις αύ-σού;

Άκούστηκε μιά φωνή πίσω της. Η Μαρίνα τινάχτηκε και γύρισε φοβισμένη το κεφάλι της. Μέσα απ' τις καλαμιές είχε προβάλλει ο Σπύρος, ο μεγάλος γυιός του Καζέλη, που είχε το έλιοτριβείο εκεί κοντά. Προχώρησε με μεγάλα βήματα και την πλησίασε.

— Τί κάνεις αυτού γονατιστή; Η Μαρίνα τόν κύτταξε σαν χαμένη, ύστερα σωριάστηκε κατάχαμα και έξασπασε σε κλάματα.

Δειλά-δειλά, ο Σπύρος έσκυψε και την άγγιξε στον ώμο:

— Μαρίνα, μη κλαίς... Ξέρω... είναι γιά τον Δημητρώ... Όμως μην είσαι κουτή... Μπορά είναι και θά περάσει... Δε λυπάσαι τα νεύρα σου;... Τί ήρθες να κάμεις εδώ στο ποτάμι;... Δεν λυπάσαι την όμορφιά σου;

— "Αχ! Σπύρο... πώς δρέθηκες εδώ; είπες ανάμεσα απ' τους λυγμούς της.

— Σήκω από τη γής πρώτα και βά σου πώ... "Ελα, έλα, είπες πιάνοντας δειλά το μπράτσο της και βοηθώντας την να καθήσει καθιστή... Ετσι... δεν είναι σωστό πράγμα αυτό που σκέφτεσαι να κάμεις... Μη θαρρείς πως δεν κατάλαβα...

— Πώς δρέθηκες εδώ, Σπύρο; Ξαναρώτησε η Μαρίνα, ενώ σκούπιζε τα δάκρυα που κυλούσαν στα μάγουλά της.

— Μου είπες ο παραγυιός μας, ο Βάγγος, ότι ροβολούσες σαν αλαλιασμένη κατά το ποτάμι... Κάτι μούπε τότε μέσα μου ότι δεν έρχοσουν γιά καλό εδώ πέρα... Κι' έτρεξα...

Κάθισε κοντά της και ξανάπες: — Κι' έτρεξα, γιατί η καρδιά μου λαχτάρησε από το φόβο μη πάθης κακό, Μαρίνα... Ξέρεις... πάντα σ' αγαπάω και δεν βγαίνεις ποτέ απ' το νου μου... Αυτό τον τελευταίο μήνα μάλιστα που είδα τό καμώματα του Δημητρου... σε συλλογίζουνα πιο πολύ.

— Είμαι μιά χαμένη, Σπύρο, μουσούρισε η Μαρίνα με πνιγμένη φωνή.

— Χαμένη εσύ; Μιά κοπέλλα είκσει δύο χρονών; Τί κουταμάρες είναι αυτές που

(Συνέχεια στη σελ. 66)

ΣΥΝΟΛΟ ΣΠΟΡ



Κομψότατο ανσάμπλ, από φούστα ζιλέ και ζακέτα, από γκριζο μάλλινο ύφασμα με ψαροκόκκαλου. Το ζιλέ είναι σταυρωτό με δυο μύτες, η φούστα με μιά πιέτα και η ζακέτα πολύ μοντέρνα έχει ανδρικά πέτα και τσέπες με κομμένο καπάκι.

*Απλό ταγιεράκι από φούστα με δυο πιέτες εμπρός και ζακέτα εφαρμοστή με τσέπες, γαρνιρισμένες με μικρές κουφόπιέτες.

Σπόρ ανσάμπλ με φούστα και μαντί από γκρι μάλλινο μαλακό ύφασμα. Στρογγυλός νωμίτης, και φαρδιά μανσέτα

44.

ΧΑΜΕΝΗ ΑΓΑΠΗ...

ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ, ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ, ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΗ ΖΩΗ ΜΙΑΣ ΚΟΠΕΛΛΑΣ, ΠΟΥ ΕΞΑΓΝΙΣΘΗΚΕ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟ ΒΟΥΡΚΟ ΟΠΟΥ ΤΗΝ ΕΡΡΙΞΕ Η ΑΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ, ΓΙΑΤΙ «ΑΓΑΠΗΣΕ ΠΟΛΥ», ΓΡΑΜΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΤΟΝ

ΓΚΟΥΪΝΤΟ ΝΤΑ ΒΕΡΟΝΑ

14ον — «Εστω, δες το πώ μελαγχολία για να σ' ευχαριστήσω. Ναι, υπάρχουν ασφαλώς γιατροί εξουπνοί ή πολύ άφελεις που ισχυρίζονται ότι γνωρίζουν και την Ιατρική της ψυχής. Όσο για μένα, δεν θέλω να τους άκούσω, Τζάκ. Πήγα εκεί κάτω, στα Συντάγματα των Ξένων, όπου ο ήλιος είναι τόσο δυνατός που μπορεί να σκοτώσει μόνον με το φως του... Υπάρχουν εκατοντάδες εκεί κάτω που τους βασανίζει αυτή η μελαγχολία. Θεραπεύονται πολλές φορές, μάλιστα πολύ συχνά... όταν πέφτουν.

— Ω, μά δεν είναι το ίδιο πράγμα.
— Ναι, το ίδιο είναι, Τζάκ. Και μη λες πια τίποτε, αδελφέ μου... Δεν πρέπει να λες τίποτε, Τζάκ. Δεν τους είδες.
— Πηγαίνουν εκεί γιατί το θέλουν.
— Ναι, ασφαλώς. Αυτό είναι το σοβαρό. Κι' εγώ το θέλω.

— Τι;
— Τιποτε... Θέλω να χορέψω, να ξεχάσω, να ζήσω... Άλλα έπρεπε ωστόσο να μάθω πόσο τους μοιάζω, γιατί κι' εκείνοι έχασαν τη ψυχή τους, κάποια μέρα, σε μια τραγωδία ξαφνική που εκπληκνίζει τη ζωή τους. Έγώ την έχασα στον πελταίο σταθμό, μέσα στην άσπι, κάτω από τη σκηνή, όταν αυτός ο πληγωμένος λοχαγός μου άπλητρε μ' έναν πόνο στρατιωτικό: «...την πρωίαν της 23 Σεπτεμβρίου στο πεδίο της μάχης». Υπάρχουν στιγμές που τις ξεπερνάς, μόνο και μόνο γιατί η ζωή είναι πολύ δυνατή. Λοιπόν, Τζάκ, προτού σε παρακαλέσω να με άφης να κοιμηθώ, θέλω να μάθω ένα πράγμα ακόμη: Η ζωή είναι πολύ δυνατή, τόσο δυνατή, που μπορεί να τη ζή κανείς χωρίς καρδιά. Άλλα πρέπει καθένας ν' ακολουθή το δρόμο του... Έχασα τον μισό εαυτό μου το βράδυ που μπήκα στο άδειο σπίτι. Ύστερα διέτρεξα αυτή τη μακρινή απόσταση, ψήθηκα απ' αυτόν τον τεράστιο ήλιο. Θα πηγαίνα στην άκρη της γης μόνο και μόνο για να τον ξαναδώ, για να ξαναμιλήσω μια στιγμή μαζί του... Άλλα ξεφύλαξα ακριβώς για να μάθω ότι πήρε μετ'αλλοι άνδρες... και οι γυναίκες, Τζάκ, δεν είναι σημαία...

— Πάψε, Μπλουέτ, βλέπω ότι σου κάνει πολύ κακό αυτό.
— Όχι, Τζάκ. Ήθελα να καταλάβω πόσο είμαι πεθαμένη, και γιατί, αδελφέ μου, δεν πρέπει πια να μ' αγαπάς.

Προς το βραδάκι, βγήκε έξω. Φορούσε ένα μικρό χεϊμωνιάτικο λουλούδι, κρυμμένο μέσα στη χλιαρότητα της γούνας της. Περπατούσε χωρίς να βλέπει κανένα, σαν άποχαυνωμένη. Ένα χαμόγελο ήρεμο, αν και λίγο πικρό, άνοιξε στα χείλη της.

Περπατήται, πίσω της, ψιθύριζαν συ-

χνά το όνομα της:

— «Η Μιμί Μπλουέτ!

Μπήκε σ' ένα παράρτημα τηλεγραφείου, πήρε ένα έντυπο, διάλεξε με προσοχή τη θέση όπου θ' άκουμπόυσε τη τσάντα της και όρθη μπροστά στο αναλόγιο, έγραψε γρήγορα αυτές τις λέξεις:

«Άντιο, μανούλα. Είμαι ευτυχισμένη».

Το ξαναδιάβασε. Ύστερα το υπέγραψε χαμογελώντας, πλήρωσε το αντίτιμο στη θυρίδα, πήρε τα ρέστα και βγήκε.

Περπάτησε εδώ κι' εκεί.

Αυτό το σπίτι ήταν κρυμμένο σ' έναν μικρό, πολύ παλιό δρόμο, σ' έναν δρόμο ήσυχο, μοναχικό.

Από μακριά φαινόταν η στήλη του 'Ιουλίου να προβάλλει από την πλατεία της Βασιλίσσης.

Περπατούσε, περπατούσε...

Μέσα στον δαίδαλο του Παρισιού πήγαινε να βρή τον μακρινό δρόμο.

Με όλη της την ψυχή ξαναζούσε την ιστορία εκείνης της πρώτης βραδιάς, όταν βγήκαν μαζί από το μπαρ της Γκράντ Ρουκίν...

Χιόνιζε, χωρίς να φυσά το ελάχιστο αεράκι. Οι νιφάδες έπεφταν στην πόλη καθέως και μέσα στο φως των ηλεκτοικών φαινόταν σαν να τρεμούλιαζε η ατμόσφαιρα. Το αυτοκίνητο προχωρούσε χωρίς τινάγματα ανάμεσα από τον λαβύρινθο των συνοικιών, διέσχισε τα λευκά αμφιθέατρα των πλατειών, πηγαίνοντας ανάλαφρα, σχεδόν σιωπηλό, επάνω στο χιόνι, που οι φάροι το φωτίζαν στα μέτρα που είχε σκοτάδι.

— Κύριε Λαίρ... σχεδόν κρύνω... αυτή η γούνα με παγώνει...

Τότε πήγε πιο κοντά της, στριμώχθηκε δίπλα της και σκυμμένο επάνω στη χλιαρή αναπνοή της, άνιπνε τα νιαιά της σαν το άρωμα ενός λουλουδιού.

— Τι τα θέλετε, Μπλουέτ; Η ευτυχία είναι το μόνο πράγμα που φοβάμαι στη ζωή. Όσο για τη δυστυχία... τί σημασία έχει! Είναι κάτι που συμβαίνει κάθε μέρα... τη συνηθίζεις. Άδιαφορείς γι' αυτήν! Άλλα ν' αγαπάς αυτό που αγαπάς, να μία πολυτέλεια που δεν πρέπει να την

επιτρέπουν στον εαυτό τους όρισμένοι άνθρωποι...

Το μοτέρ του αυτοκινήτου διέκοπτε μόνον τη σιωπή του έρημου Δάσους της Βουλώνης...

Περπατούσε. Ο γιάκας της γούνας της ήταν γεμάτος χιόνι. Της φαινόταν ότι άναμεσα σ' αυτόν τον δαίδαλο του Παρισιού ποτέ δεν θα κατόρθωνε να φθάσει στον μακρινό αυτό δρόμο. Ωστόσο τον βρήκε.

Ήταν ήδη άργα. Δεν είχε πια ήλιο ή βιτρίνα του ρολογιού και τώρα μπορούσε να διαβάσει από μακριά τις μικρές επιγραφές που ήταν κολλημένες πίσω από τη βιτρίνα.

«Ορολογία 'Ομέγα. Χρυσός ή γυαλισμένος, 18 καρατίων. Χρονόμετρα. Επισκευασία».

Φαινόταν ότι ύστερα από τέσους μήνες που είχαν περάσει, δεν είχε άγγίξει κανείς έστω κι' έναν δείκτη.

Από την πόρτα της εισόδου, φαινόταν η αλλη, καθαρή και άδειανή.

Μπήκε.

— Είσαθε καλά, κυρία Γκρέζ;

— Όχι και πολύ άσχημα. Κι' έσεις, κυρία Μπλουέτ;

— Ευχαριστώ. Άνεβαίνω μια στιγμή... Πού είναι τα κλειδιά;

— Σκουριάζουν, μαντάκι. Κι' ύστερα θα σάς έλεγα: Για ποιο λόγο να πληρώνετε ένα νοίκι για έναν που δεν θα ξαναγυρίσει ποτέ;

Ο γυαλιστερός γάτος την κυττούσε με τα μαγνητισμένα, στρογγυλά, χρυσά μάτια του.

— Σωστό, κυρία Γκρέζ... Και πάντα κανένα γράμμα γι' αυτόν;

— Κανένα.

Απόλυτη ήσυχία βασίλευε στις σκάλες. Η κλειδαριά έτριζε, σαν ένα χέρι που σπάει. Η πόρτα, άνοιγοντας, κτύπησε επάνω στο σκοτάδι. Από τα Βαθεία αυτά δωμάτια έρχόταν ένας θόρυβος σκοταδιού, ένα βάρος νεκρής σκόνης.

Ψηλαφώντας στον τοίχο, έψαξε να βρή τον διακόπτη. Άλλα μέσα στην ταραχή της δεν κατόρθωνε να τον βρή.

Επ' τέλους τα δάκτυλά της άκούμπησαν επάνω του. Ένα ξαφνικό, κακό φως, έκαμε τα μάτια της ν' ανοίγοκλείνουν. Είδε την άδειαν ή καρνητόρμπα.

Τρία κάδρα που παρίσταναν κυνηγετικές σκηνές στην Άγγλία, στόλιζαν τον τοίχο. Επάνω στο τραπέζι υπήρχε ένα μπρούτζινο τασάκι και ένα χρυσάλλιο βάζο, μ' ένα ξεραμένο μπουκέτο λουλούδια που είχε φέρει η Μπλουέτ.

Ξαφνικά, σαν τρελή, άρχισε να τρέχει μέσα στο άδειο σπίτι. Κύτταξε, έψαξε. Τίποτε, τίποτε, τίποτε.

Ναι, είχε φύγει για πάντα, είχε φύγει σαν ένας άληθινος νομάς, είχε φύγει χωρίς να την άποχαιρετήσει...

Τρέμοντας, σταμάτησε κοντά στο κρεβάτι. Η κουβέρτα είχε ένα πέπλο από σκόνη. Αυτό το κρεβάτι υπήρξε το καταφύγιο τους, ο παράδεισός τους και η έκστασή τους τις νύχτες της αγάπης τους.

Θυμήθηκε τα χείλη του. Ξαναείδε μπροστά της ολοζώντανο τον μόνον άνδρα που είχε αγαπήσει.

Τότε έρριξε επάνω στο κρεβάτι τα λουλούδια που έκρυβε μέσα στη γούνα της, έπεσε επάνω σ' αυτό, σαν να μπορούσαν ακόμη τα χείρια του άγαπημένου της να την άγκαλιάσουν, να την σφίξουν τρελλά, για τελευταία φορά σ' αυτή τη ζωή και μ' ένα ρόγχο ευχαριστήσεως λιποθύμησε...

Όταν γύρισε στο σπίτι της, τα μάτια της πρώτα θάμβωσαν από τα θαύματα καλάρια με τα λουλούδια που γέμιζαν το μπουντουάρ της. Για μερικά λεπτά στάθηκε άκίνητη, κυττάζοντας αυτά τα λου-

λούδια μ' ένα βλέμμα γεμάτο συγκίνηση. Τους έστειλε ένα θερμό χαιρετισμό και με τα δύο της χείρια, ύστερα τα χείλη της χαμογέλασαν, σαν να ήθελε να ευχαριστήσει βαθιά τις λουλουδιές αυτές ψυχές που της έσπλυναν το άρωμά τους σαν μια τελευταία ευχαρίστηση.

Ήσαν χειμωνιάτικα λουλούδια. Άλλα έρχονταν από κήπους της Ριβιέρας και η μυρωδιά τους ήταν τόσο δυνατή που σε ζάλιζε.

Τα κυττούσε με προσοχή, με λύπη, σαν να ήθελε να διατηρήσει την άναμνηση κάθε λουλουδιού και να χαράξει μέσα στην ψυχή της την όμορφη του.

Της φαινόταν άναγκαίο ν' άποκοιμηθί μεσα στο θαύμα μιας τόσο όμορφης άνοιξης.

Ζιγά, έκαμε το γύρο του δωματίου. Ύστερα, σταματώντας μπροστά στον καθρέπτη της ντουλάπας, έβγαλε τα γάντια της και ξεκάθωσε το βελάκι της.

Οι δύο καρφίτσες που το συγκρατούσαν κλήσαν επάνω στο μάρμαρο της εταζέρας.

Από συνήθεια, προτού βγάλει το καπέλο της, στάθηκε μια στιγμή κυττάζοντας τον εαυτό της μέσα στον καθρέπτη. Ύστερα, άφου το έβγαλε, μηχανικά άρχισε να παρατηρή το λεπτό αυτό, κοκέτικο, καπελλάκι και να το στριφογυρίσει στα χείρια της, όπως τους άρεσει συχνά να κάνουν οι γυναίκες, όταν γυρίζουν από τον περιπάτο τους και σκέφτονται τα βλέμματα θαυμασμού που τους έριξαν οι άνδρες.

Ήταν ένα καπελλάκι με λεπτότατο γούστο, ένα τίποτε φτιαγμένο με τέχνη, έργο δημιουργικής φαντασίας και που πηγαίνει θαυμάσια στο πρόσωπό της και στο χρώμα της. Το άκούμπησε στην εταζέρα, άναμεσα από τα γάντια της και την εταζέρα της, ύστερα και με τα δύο της χείρια διέπλεξε τα μαλλιά της, που είχαν ελαφρώς χαλάσει.

Τ' άμετρητα καλάρια με τα πολύχρωμα λουλούδια πολλαπλασιάζονταν μέσα στους καθρέπτες και παρουσίαζαν ένα θέαμα φαντασμαγορικό. Το μπουντουάρ αυτό ήταν ντυμένο με μάρμαρο ρόζ. Τα έπιπλα ήταν από ένα έλλο που ήταν σαν παλιό φιλιτσί.

Το μικρό αυτό δωμάτιο έμοιαζε μ' ένα θαυμάσιο κουτί από σεντέφι, ντυμένο με αυτά τα ωραία μετάξια που άρεσαν στη μαοκήσια ντ' Πουμπαντούρ.

Άρχισε σιγά, τεμπέλικα, να ξεγυμνείται, με τα μάτια κορφωμένα στους καθρέπτες, συνεπαρμένη πα' όλα αυτά από τη γυναικεία της όμορφιά.

Αν και κοιμόταν ήδη όλοι στο σπίτι, πήγε και έκλεισε με κλειδί την πόρτα του δωματίου της και του μπουντουάρ. Ήθελε να είναι μόνη, έντελώς μόνη, έστω και ανάμεσα στο άδειο σπίτι της.

Μόλις έβγαλε το φόρεμά της, έβαλε ένα ψαλίδι του καταρράματος στο καμινέτο, άναψε το φυτίλι και κύτταξε για κάμποσο τη μαδιά φλόγα.

Ύστερα έλυσε τα μαλλιά της. Το βάρος τους την έκανε να γείρη το κεφάλι της προς τα πίσω. Μέσα στον καθρέπτη, έβλεπε τα μαλλιά της να πέφτουν, να κυματίζουν, να λάμπουν και οι πιο μακριές άκρες τους να φθάνουν σχεδόν στο χαλί.

Ήσαν τόσο όμορφα που κι' αυτή η ίδια, κυττάζοντας τα, περυνώντας ανάμεσα τους τα δάκτυλά της, ένιωθε μια δειλή χαρά.

Περιμένοντας να ξεσπάσει το ψαλίδι, έκαμε άνω—κάτω τα συστάρια της για να βρή ένα ζευγάρι κάλτσες άραχνούφαντες, ύστερα ένα ζευγάρι γοβάκια με ψηλά τακούνια, από λαμ' χρυσό.

Έβγαλε την κομπινάζόν της, ύστερα

ΟΙ κάλτσες

Το στέγνωμα των γυναικείων κάλτσων είναι ένα από τα βασανιστήρια των γυναικών. Συχνά τραβιούνται κλωστές ή φεύγουν πόντοι. Γι' αυτό την κάλτσα την πιάνετε μ' ένα μανταλάκι με λεία επιφάνεια που θα είναι κρεμασμένο κι' αυτό από ένα κρεμαστάρι ρούχων.

Η ΠΟΥΔΡΑ

Προσέχετε να μην άφινετε ίχνη πούδρας στις βλεφαρίδες. Χρησιμοποιείτε ένα δουράκι με λήγη δαχλύνη να τις καθαρίζετε από την πούδρα.

Το «πομπάν» δεν πρέπει να τρίβεται με δύναμη επάνω στο πρόσωπο. Η πούδρα πρέπει να ρίχνεται άφθονη και στα «πεταχτά».

Ξεκούμπωσ τις ζαρετιέρες της από τις άφανείς κάλτσες της. Ξεκούμπωσ και έβγαλε το ένα μετά το άλλο τα παπούτσια της και τα ωραία της πόδια, οι θαυμάσιες γάμπες της φάνηκαν σε όλη την τέλεια γορμύνη τους.

Πουδράρισε καλά μ' ένα μεγάλο πονπάν το ωραίο έδραμα του υπερόχου κορμιού της. Φόρεσε ύστερα τις άραχνούφαντες κάλτσες της και τα λαμ' γοβάκια της.

Τότε διάλεξε από την ντουλάπα το ωραιότερο φόρεμά της και άφου το ξεκρέμασε προσεκτικά από την κρεμάστρα, το έπλεξε στο ντιβάνι για να μη τσαλακωθεί.

Ο άέρας που μετακίνησε ενώ κυκλοφορούσε μέσα στο δωμάτιο, έγειρε τη μαδιά φλόγα επάνω στο κούσταλλο της εταζέρας και το μαύρισε. Τότε δοκίμασε το ψαλίδι σ' ένα κομμάτι μετάξιο χαρτί.

Εκαίε. Το άκούμπησε. Έκαμε ένα μεγάλο κότσο με τα θαυμάσια ξανθά μαλλιά της, κάθωσε μερικές φουρκέτες, πήρε έναν καθρέπτη και κυττάχθηκε.

Το λεπτό αυτό χνούδι που φυεται στην άκρη των μαλλιών, έλειπε στο φως σαν ένα χρυσάφι βελούδο.

Όταν κρύωσε λίγο το σίδερο, ξανακατάρωσε μερικές μπούκλες και όντυλάρισε πολύ έλαφρα τα μαλλιά που πλαισίωναν το μέτωπό.

Άλλα προτού φορέσει το φόρεμα, που θα ήταν η τελευταία της πολυτέλεια, έβεινε μερικές στιγμές σκεδτική, άκίνητη, μπροστά στην ντουλάπα με τον καθρέπτη που άναγκαλούσε την υπέροχη όμορφιά του τέλειου νεκρού της. Και τα μάτια της έκλεισαν μόνα τους. Τόσο μεγάλη ήταν η ήδονη που την έκανε να νοιώσει η όμορφιά της, τόσο πικρή ήταν η σκέψη ότι ποτέ πια τα χείλη ενός έραστου δεν θα φιλούσαν την υπέροχη σάρκα της.

Ύστερα διάλεξε μια ωραία γιοράντα, μια απ' αυτές που φορούσε στη σκηνή και άφου την πηλίσιασε στα χείλη της για να εισπνεύσει το άρωμα, στεφάνωσε τους κορτάφους της. Κάτι σαν μεθύσι την κυριένισε στην άναμνηση των ωραίων χορών της.

Ήταν το στεφάνι της από κρινάκια ποτισμένα μ' ένα άρωμα του Κοτύ.

Τότε έσβησε το καμινέτο, το ξανάβαλε στη θέση του, έκλεισε το πονπάν στη χρυσή ακαλιτή πουδριέρα της, και άφου συμπλήρωσε αυτές τις λεπτομέρειες με τη

μεγαλύτερη ήρεμία, ξεκούμπωσε την τουσάλετα της και την φόρεσε.

Ύστερα, τεντώνοντας τα χείρια της πίσω από τους ώμους της για να φθάσει και τα πιο ψηλά κουμπάκια, κατάφερε να κουμπώσει έντελώς μόνη, αν και με μεγάλο κόπο.

Κανείς θόρυβος δεν άκούοταν στο δρόμο. Τα κλειστά παράθυρα με τους τραβηγμένους υπερντέδες, την χώριζαν για πάντα από το θέαμα της άπεραντης πόλεως.

Η σκέψη της πήγε για μια στιγμή προς τα νυκτερινά θέατρα, στα φώτα της ράμπας, στις όρχηστρες και για μια στιγμή είδε με τα μάτια της φαντασίας της ν' άκτινοβολή στα κατάφωτα βουλευτάδα το ωραίο καλλιτεχνικό της όνομα: Μιμί Μπλουέτ.

Τότε στολίστηκε με το μεγαλοπρεπές περιδέραιό της, που τα ψυχρά και βαρέα μαργαριτάρια του έφθαναν έως τη μέση της.

Γύμωσε τα διάφανα χείρια της στο φως του ηλεκτρικού και φάνηκε να παρατηρεί τις γαλάζιες φλέδες της που διαγράφονταν σαν λεπτές γραμμούλες επάνω σε μια λευκή πορσελάνη.

Ύστερα χαμογέλασε.

Κατάλαβε ότι δεν είχε πια να κάμη τίποτε στον κόσμο αυτόν... Τίποτε πια... Ναι, είχε κάτι...

Πήρε ένα ποτήρι. Ένα ποτήρι λεπτό και χωρίς πόδι. Ύστερα πήρε μια καράφα που ήταν στο κομοδίνο και χύνοντας το νερό, έχοντας καρφωμένο το βλεμματικό στο νερό, σιγά, με άκρα προσοχή, το γέμισε έως τα χείλη.

Τη στιγμή αυτή ξαναείδε τη μητέρα της. Ξαναείδε τη μητέρα της όπως ήταν προτού γίνουν πλούσιες, όταν οι κομμωταί του Παρισιού δεν είχαν ακόμη ξανθήνει τα παρδαλά μαλλιά της.

Άνοιξε τη ντουλάπα. Στο βάθος ενός συρταριού, άναμεσα στα γάντια της, στα βελάκια της και στα σακκουλάκια με τη λεβάντα που άρωματίζαν τα ρούχα της, ύπηρχε μέσα σε μια κοσμηματοθήκη ένα μικρό χαρτόνινο κουτάκι σφραγισμένο, που είχε κατορθώσει να πείσει με πονηρία τον Σαντερίνι να της το φέρει.

Ξαναείδε τον έντιμο αυτόν έμπορο του παραδείσου να στέκει δίπλα στη Γκράντ Ρουκίν, με την κερένια του όψη και τα μεγάλα πράσινα μάτια του που έμοιαζαν σαν άγριογάτου. Της φάνηκε πως άκουε τη βραχνή και διαπεραστική φωνή του, που την είχε ψήσει ο καπνός από τα ρούσικα τσιγάρα.

Με το νύχι της έκοψε τη σφραγίδα με το βουλοκέρι. Στο έσωτερικό του κουτιού βρήκε δώδεκα μικρές άμπουλες, γεμάτες μ' ένα άρωμα υγρό.

Οι λεπτές αυτές άμπουλες τελείωναν σ' ένα σωλήνα σαν άκυρο. Υπήρχε επίσης και μια μικρή σύριγγα, λεία και λεπτή, που γυάλιζε μέσα στη βελούδινη θήκη της. Όμως δεν την άγγιξε διόλου. Στάθηκε για λίγο άκίνητη, με τα μάτια κορφωμένα σ' αυτές τις δώδεκα άμπουλες, όπου το άρωματίστο υγρό σχημάτιζε κάτι σαν τρεμμένο μάτι.

Ήσαν έξη κι' έξη, ή μια δίπλα στην άλλη, επάνω σε μια επίστρωση από βάτο. Δεν υπήρχε καμιά έντυπη οδηγία που να μπορούσε να προσδώσει τη δύναμή τους.

Ύστερα τις έβγαλε μ' ένα μετά τη μία από τις θήκες τους, μέτρησε πέντε στην άρχή, έπειτα έπτά και τέλος πρόσθεσε και την άγδον.

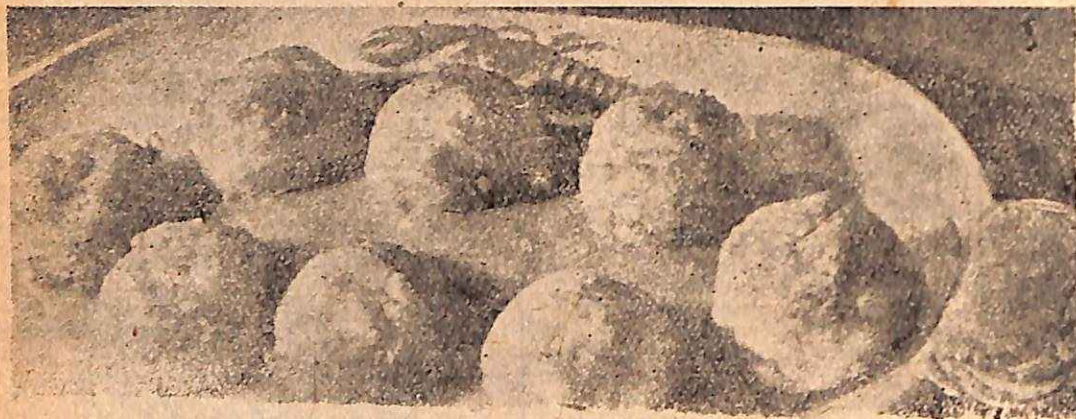
ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια.

ΜΑΒΗΜΑΤΑ
Z ΚΟΠΤΙΚΗΣ
RAΠΤΙΚΗΣ
AN ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ
ΠΑΡΙΣΙΩΝ
ECOLE PIGIER
Superiours
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΤΙΜΗΣ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ
INTERNATIONAL
Μαθήματα
DAVIDOU EILS
HΜΕΡΗΣΙΑΙΑΙ
ΒΡΑΔΥΙΑΙ
ΕΓΓΡΑΦΑΙ
ΜΑΘΕΚΕΤΗΝ
INSTITUT
DE COUPE
MODE DE PARIS
ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ 3
Τηλέφωνον 33248

ΓΥΑΛΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΑΣ
ΜΟΝΟΝ
ΜΕ ARIZONA

ΙΑΤΡΟΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Κ.

Γυναικολόγος, δέχεται καθ' έκάστην 3—6, και επί συνελεύσει.
'Αγ. Ζώνης 66, Τηλέφ. 81.692.



Οι κροκέτες από ψάρι είναι πάντοτε δρεκτικώτατες και οικονομικές επίσης, γιατί μπο-

ρουν να γίνουν από λίγο ψάρι βραστό που έχει περισσέψει από το προηγούμενο γεύμα

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΨΑΡΙ

Ψάρι βρασμένο και ψιλοκομμένο, 1 φλυτζ. τσαγιού
Πατάτες πουρέ, 1½ φλ. τσαγιού
Αυγό, 1 χτυπημένο
Βούτυρο λυωμένο 1 κουταλιά της σούπας
Αλάτι, πιπέρι.
Χυμός κρεμμυδιού ½ κουταλάκι τσαγιού
Σάλτσα από φρέσκες τομάτες.

Εκτός από τη σάλτσα και χτυπάτε καλά το μίγμα. Το πλάθετε σε μικρές σφαίρες, τις οποίες τηγανίζετε σε αρκετό λίπος, έως ότου κοκκινίσουν. Τοποθετείτε τις κροκέτες σε μία πιατέλα και ρίχνετε επάνω ζεστή σάλτσα από φρέσκες τομάτες. Γίνονται τέσσερις μερίδες.

Σημ.— Οι ανωτέρω κροκέτες γίνονται νοστιμώτατες με φρέσκο βακαλάο. Μπορείτε εν τούτοις να χρησιμοποιήσετε ξε-

ρό έφ' όσον τον αφήσετε στο νερό 24 ώρες και κατόπιν τον σιγοβράσετε μερικά λεπτά.

Προσθέτετε επίσης, εάν θέλετε, στα ανωτέρω υλικά ένα κουταλάκι τσαγιού μουστάρδα σκόνη και δύο κουταλάκια τσαγιού χυμό λεμονιού. Ή δέ σάλτσα γίνεται πιδ νόστιμη εάν προστεθή σ' αυτή 1¼ φλυτζάνι τσαγιού τυρί τριμμένο.

ΛΑΓΟΣ ΚΡΑΣΑΤΟΣ

Λαγός
Λάδι
Αλάτι, θυμάρι, δάφνη
Δενδρολίβανο, πιπέρι, φασκόμηλο
Γαρίφαλα 2
Κρασί κόκκινο
Κρεμμύδι, σέλινο
Μαϊντανός, καρότα

Εκτέλεσις:

Αφαιρείτε το δέρμα του λαγού, κόβετε το κεφάλι και τα πόδια και τα πετάτε. Τον κόβετε σε μερίδες κανονικές και βάζετε τα κομμάτια σ' ένα πηλίνο ή από πορσελάνη σκεύος. Τα καλύπτετε με μερικά ποτηράκια κρασί, προσθέτετε: ένα κλωνάρι δενδρολίβανο, ένα κλωνάρι θυμάρι, 2 έως 3 φύλλα δάφνης, λίγο φασκόμηλο και ένα μίγμα αποτελούμενο από κρεμμύδι, σέλινο, καρότο και μαϊντανό, όλα ψιλοκομμένα. Αφήνετε το λαγό να σταθή το λιγότερο 3 έως 4 ώρες. Κατόπιν βάζετε σε μία κατσαρόλα λίγο λάδι και όταν ζεσταθή, κοκκινίζετε τα κομμάτια του λαγού. Προσθέτετε το κρασί που είχε μείνει, αφού αφαιρέσετε τα αρωματικά χόρτα και όταν αυτό εξατμισθή ρίχνετε ανάλογο νερό. Σκεπάζετε καλά την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράση σε πολύ αδύνατη φωτιά. Όταν ο λαγός γίνη, τον σερβίρετε με την γευστικωτάτη σάλτσα του.

ΛΑΓΟΣ ΚΡΑΣΑΤΟΣ ΣΕ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΑΤΜΟΥ

Ετοιμάζετε το λαγό όπως περιγράφεται στην συνταγή «Λαγός κρασάτος». Βγάζετε τη σάρα από την κατσαρόλα ατμού και ρίχνετε μέσα το λάδι. Όταν ζεσταθή, κοκκινίζετε το λαγό και τον σβήνετε με το κρασί. Περιμένετε έως ότου εξατμισθή και ρίχνετε 2 φλυτζάνια τσαγιού ζεστό νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και, μόλις φανή η στήλη του ατμού, τοποθετείτε την βαλβίδα. Όταν η τελευταία αρχίση να σφυρίζη, χαμηλώνετε τη φωτιά και παρακολουθείτε το ρολόι. Σε 25 λεπτά αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και περιμένετε έως ότου η βαλβίδα παύση να σφυρίζη (περίπου 18 λεπτά). Βγάζετε το λαγό σε μία πιατέλα, στραγγίζετε τη σάλτσα του και εάν είναι άραρη την «δένετε» με λίγο αλεύρι ή κόρν-φλάουρ, αφού το διαλύσετε πρώτα σε λίγο νερό κρύο.



Τα κρεμμύδια

Για να καθαρίζετε κρεμμύδια χωρίς να δακρύζουν τα μάτια σας, το καθαρίσμα πρέπει να γίνεται κάτω από τρεχούμενο νερό ή μέσα σε μία λεκάνη γεμάτη με νερό.

ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΚΕΝΤΩΝΤΑΣ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

Χρησιμοποιήσετε τα δυο διαφορετικά μοτίφ της σελίδος μας ανάλογα με τα εργόχειρα που θέλετε να φτιάξετε. Το επάνω μπουκέτο έχει περίφημα τη θέσι του σε γωνίες τραπεζομάνδηλου. Λεπτομέρειες του μπορούν να σπαρθούν και στο κέντρο. Φτιάξτε το φióγο γαλάζιο, τα δυο κρίνα μώβ, το κεντρικό λουλούδι σωμόν και τα πλαϊνά του γαλάζια και το ακρινό μπουμπουκάκι κίτρινο. Τα φύλλα 2 τόνους λαδοπράσινο.

Με το κάτω λουλούδι εργασμένο σε απλικάσιόν στολίσετε εξώφυλλα βιβλίου, πορτοφόλια κλπ.



Γιουβαρλάκια αὐχολέμονο

(Η συνταγή εξηγήτη από αναγνώστριά μας)

Κιμάς μοσχαριού, 200 δράμια
Ρύζι, 1 φλυτζάνι του καφέ
Κρεμμύδια, 2 μέτρια
Αυγά 3
Βούτυρο, 25 δράμια
Μαϊντανός ψιλοκομμένος
Λεμόνι, 1. Αλάτι. Πιπέρι.

Εκτέλεσις: Ρίχνετε τα κρεμμύδια σε βράζον νερό, τ' αφήνετε δύο έως τρία λεπτά και τα στραγγίζετε. Τα κόβετε όσο μπορείτε ψιλά. Ζεματάτε το ρύζι και το στραγγίζετε.

Βάζετε σε μία λεκάνη τον κιμά, το ρύζι, τα κρεμμύδια, ένα αυγό, αλάτι και πιπέρι. Ζυμώνετε καλά το μίγμα.

Παίρνετε μικρά τμήματα από το ανωτέρω μίγμα του κιμά στο μέγεθος καρδίου και τα τυλίγετε μέσα στον μαϊντανό. Βρέχετε τα χέρια σας με νερό και πλάθετε τα μικρά αυτά τμήματα του κιμά σε μικρές κανονικές σφαίρες.

Όταν ετοιμασθούν όλα τα γιουβαρλάκια, βάζετε σε μία κατσαρόλα φαρδιά και χαμηλή (γιουβέτσι) το βούτυρο. Μόλις ζεσταθή, τα ρίχνετε μέσα ένα-ένα στη σειρά και σε δυο ή τρεις σειρές. Κατόπιν τα σκεπάζετε με βραστό νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν. Λίγο πριν γίνουν, προσθέτετε στον ζωμό 1 κουταλιά της σούπας κόρν-φλάουρ ή αλεύρι, αφού το διαλύσετε σε 1¼ φλυτζάνι του τσαγιού νερό.

Χτυπάτε σε μία σουπιέρα τους κρόκους 2 αυγών, προσθέτετε το ζωμό ενός λεμονιού και λίγο από το ζωμό του φαγητού, ενώ ανακατώνετε δις κρόκους και γρήγορα. Κατόπιν αδειάζετε όλο το

φαγητό μέσα στη σουπιέρα και σερβίρετε αμέσως.

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ

Ετοιμάζετε τα γιουβαρλάκια όπως περιγράφεται ανωτέρω. Ρίχνετε επάνω σ' αυτά, όταν τα τοποθετήσετε μέσα στην κατσαρόλα, τομάτες πασμένες από τρυπητό. Προσθέτετε λίγο νερό για να καλυφθούν τελείως και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν έως ότου ελαττωθή η σάλτσα και πήξη.

ΤΥΡΟΠΗΤΕΣ ΡΩΣΙΚΕΣ

Για τη ζύμη:

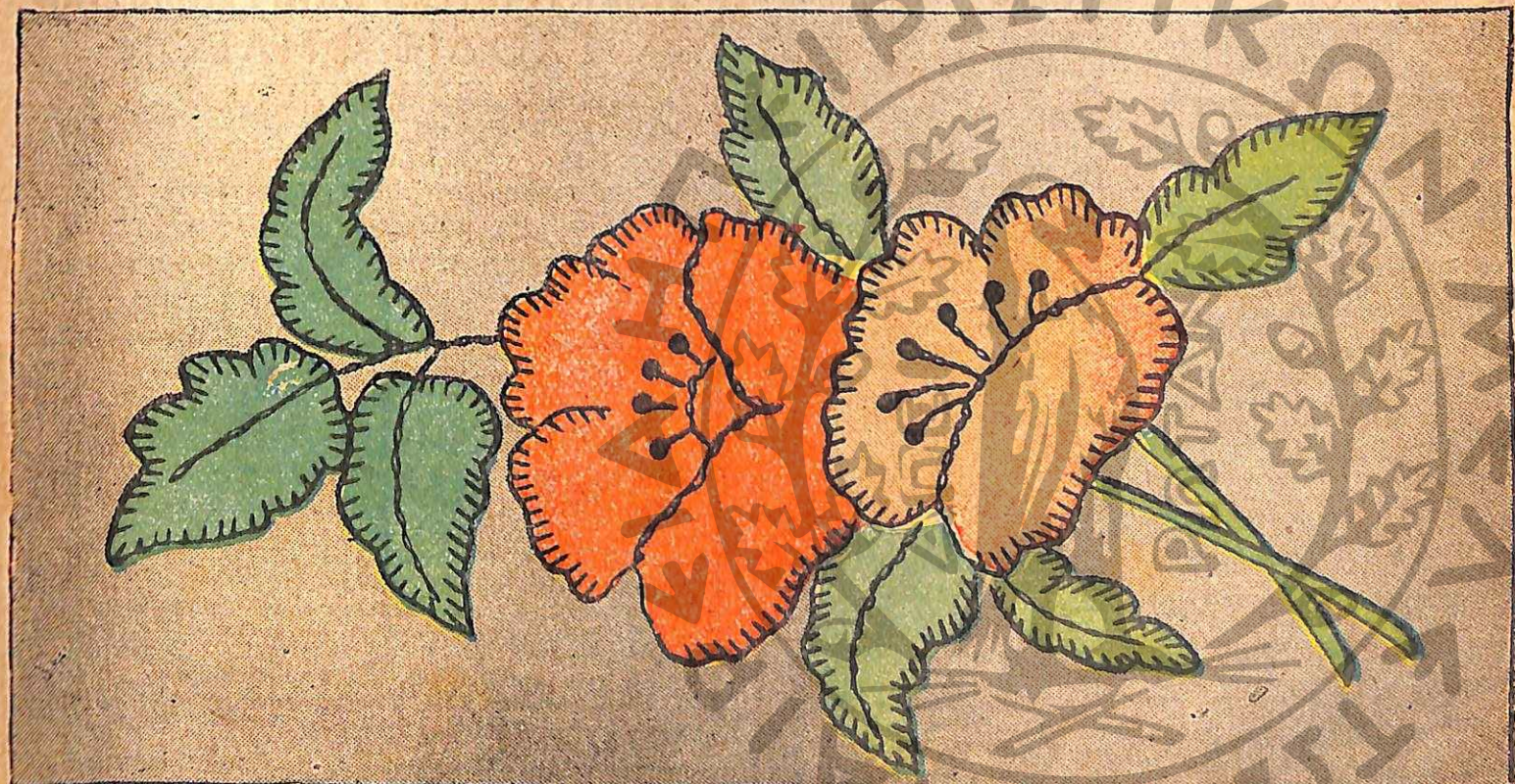
1 κεσές γιαούρτι των 70 δραμίων
1 » λίπος
1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
1 αυγό
½ κουταλάκι τσαγιού μοσχοκάρυδο
4 φλυτζάνια τσαγιού περίπου αλεύρι.

Για τη γέμιση:

75 δράμια φέτα λυωμένη
2 αυγά
25 δράμια παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι
1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Χτυπάτε καλά το λίπος και προσθέτετε το γιαούρτι, το αλάτι, το αυγό χτυπημένο και το μοσχοκάρυδο. Εξασκοποιείτε να χτυπάτε το μίγμα έως ότου γίνη αφράτο. Τότε ρίχνετε το αλεύρι, αφού το κοσκινίσετε πρώτα, λίγο-λίγο ανακατεύοντας ελαφρά. Ρίχνετε τόσο αλεύρι όσο χρειάζεται για να γίνη μία ζύμη μέτρια. Παίρνετε μικρά τμήματα ζύμης στο μέγεθος μεγάλου καρδίου. Τα πλάθετε στο χέρι σας και τους δίνετε σχήμα μικρού δίσκου, διαμέτρου 8 εκατοστών περίπου. Τοποθετείτε επάνω ένα κουταλάκι του τσαγιού γέμισι τυριού και διπλώνετε τον δίσκο, ώστε να σχηματισθή μισοφέγγαρο.

Τοποθετείτε τις τυρόπιτες σ' ένα ταψί, βουτυρώνετε την επιφάνειά τους και τις ψήνετε σε αεραγωγό ζεστό φούρνο επί 20 λεπτά. Γίνονται περίπου 30.



Η αισθηματική σας ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ



Σας απαντά

Η απλότητα στη γυναίκα

Είχα κουρασμένη, και θυγία λίγο, στο παράθυρο ν' ανασά-
νω. Έρριξα τη ματιά μου στο
δρόμο. Οι άνθρωποι πήγαιναν
και έρχονταν. Ξαφάρισα μια
γυναίκα. Πεπατούσε μόνη στο
άντικρυνό πεζοδρόμιο, με δώ-
ματα όχι πολύ γρήγορα, μα
που έδειχναν πως κάπου πη-
γαίνει διασπαστική. Κοντοστάθηκε
λίγο, κύτταξε άριστερα και δε-
ξιά στο δρόμο, μην περνά κα-
νένα τροχοφόρο, και ύστερα πέ-
ρασε κι' ήλθε στο άλλο πεζο-
δρόμιο. Την πρόσεχα, δίχως να
μπορώ να ξεκολλήσω τα μάτια
μου από πάνω της. Φορούσε έ-
να απλό γαλάζιο φόρεμα, με
άσπρη ζώνη. Μιάν άσπρη τσάν-



Ένας σταθμός εις την επίσημη
είναι η θεραπεία πάσης βλάβης του
δέρματος δια δραστών κυμάτων.
ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

ΑΝΑΤΑΤHERM

το «Ανατάθερμ» βοηθάει και επιτυχά-
νει την φυσική θεραπεία εντός ελα-
χίστου χρόνου

ΡΥΤΙΔΩΝ, ΡΥΤΙΔΩΝ ΜΑΤΙΩΝ,
ΔΙΠΛΟΥ ΠΗΓΟΥΝΙΟΥ, ΕΛΛΗΝ,
ΛΕΚΕΔΩΝ, ΠΤΩΣΕΩΣ, ΛΑΙΜΟΥ,
τόνους του κυκλοφορικού, αναπλάσ-
σει τους ιστούς του δέρματος.

ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑΝ
ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΝ. ΑΦΑΙΡΕΙ ΤΑ ΠΕ-
ΡΙΤΤΑ ΛΙΠΗ.

Το «Ανατάθερμ» είναι εκ των άλ-
λων μέσων που διαθέτει η Ιατρική
επιστήμη από άποψως αποτελεσμα-
τικότητας. Η θεραπεία δια δρασ-
τών κυμάτων εις πολλές περιπτώ-
σεις καταρρώνει περισσότερον εισ-
όσητε άλλης θεραπείας. —Τα μεγα-
λύτερα Ινστιτούτα Καλλογής του
κόσμου χρησιμοποιούν μόνον τα μη-
χανήματα δραστών κυμάτων ΑΝΑ-
ΤΑΤHERM

Εις την ΕΛΛΑΔΑ ΠΡΩΤΟΝ ΤΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΝ ΚΑΛΛΟΝΗΣ
Με ΚΕΤΤΥ έπληρωσεν ΑΝΑΤΑ-
ΤHERM και εφαρμόζει τα δραστικά
γιά θεραπευτικά του αποτελέσματα.
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΝ ΚΑΛΛΟΝΗΣ ΜΕ
ΚΕΤΤΥ

Έρμω 44 τηλ. 22.088

Σημ. Η Κυρία ΚΕΤΤΥ έπιστρέ-
ψασα εκ του εξωτερικού εφαρμόζει
αυτοπροσώπως τας θεραπείας.

τα κράταγε στα χέρια της και
τα μαλλιά της ήταν χτενισμένα
με απλότητα. Μόνο λίγο κόκκι-
νο στα χείλη κι' ένα ρολογάκι
στο άριστερό της χέρι. Είχε το
μεγαλειό μιας Βασίλισσας!

Ύστερα χάθηκε! Όμως πη-
ρε μαζί της τον νού μου. Σκε-
φτηκα πως έπρεπε να το πώ
όλο αυτό που ένοιωσα από το
πέρασμα της, στις φίλες μου.
Νά πω τί όμορφή και μεγα-
λειό δίνει η απλότητα στη γυ-
ναίκα!

ΜΙΚΡΗ ΚΑΠΕΤΑΝΙΣΣΑ Ε.Π.Β.:
Νομίζω, καλή μου φίλη, πως ό άνθρω-
πος που σκέπτεται, ή δεν α' αγα-
πά ή είναι πολύ ευχάριστη. Και το έ-
να και το άλλο θα σε δειξάνουν
απόλυτα. Γι' αυτό και το πιο κα-
λό θαταν να δώλεις μόνον σου τα
πράγματα στη θέσι τους. Χάρισε α-
πό τώρα, γιά να μη σου στοιχίσει
αργότερα πιο πολύ. Όσο γιά την
πρόκα σου, θαρρώ πως είναι σημαν-
τική, κι' ίσως να υπολογίζη και σ'
αυτήν.

ΘΑΙΜΜΕΝΟΝ ΒΕΝΙΑΜΙΝ: Ναί, κα-
κή μου φίλη, σε συμβουλεύω ανε-
πιθύητα να εργασθής. Αυτό θα
σου κάνει καλό στα νευρά. Όσο γιά
την αξιοπρεπή δουλειά που ζητάς,
έχω να σου πώ, πως όλες οι δου-
λείες είναι αξιοπρεπείς, φτάνει οι
άνθρωποι που τις κάνουν να έχουν
αξιοπρέπεια. Αυτοί μόνον καλούς
δεν μπορεί να σου εύρω γιά μιάν θέ-
σι. Μπορείς όμως ν' αποταθής σε
φίλους του σπείριού σου. Έλπίζω
συντομα να τριτοποιηθής και τα
νευρά σου να γινούνταν.

ΒΕΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ: Δοξάτω
Δράμας: Σ' εύχαριστώ γιά τα θερ-
μά σου λόγια γιά το περιοδικό μας.
Νά της της αδελφής σου και σ' ό-
λα τα κορίτσια της γειτονιάς, που
τόσο μας αγαπούν, πως πάντα θα
καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια γιά
να όμορφύνουμε όσα μπορούμε τις
ώρες της αναπαύσεώς τους. Έσένα,
όμως, πρέπει να σε παλλώσω γιά
αυτό που έγραψες: «Δεν αισθάνομαι
ποση εύχαριστη μελετώντας Ισο-
κράτη, όσην μελετώντας το περιο-
δικό σας «Γυναίκα και το σπίτι».
Μη θλαστήμας μικρή μου. Θα θέλω
από δω και μπρός να διαδίδης πιο
πολύ Ισοκράτη και μόνον όταν ξε-
κουράζομαι να παίρνω στα χέρια σου
το περιοδικό μας.

ΛΑΤΙΜΩ: Αυτό το ψευδώνυμο ξε-
χάρισα από την κακογραμμένη ύπο-
γραφή. «Αν δεν είναι, δεν είχα οσάκι.
Πάντως όποια κοπέλλα συνδέθηκε μ'
έναν Εύελπιδά όταν ήτ' δεκοπέντε
χρονών και δεν τον αγάπησε και ύ-
στερα από έφτα χρόνια, όταν α-
υτός συνδέθηκε με άλλην, τότε αυτή
ένοιωσε πως τον αγάπα, όποιος και
νάει αυτή, ός δέχτη το ψευδώνυμο
Λατιμώ, γιάτί είναι το μόνο που
δωζώ.

Νομίζω λοιπόν, καλή μου Λατι-
μώ, πως ύστερα από έφτα χρόνια, δεν
είναι σωστό να ταραχής την γα-
λήνη που ήρκε κοντά στη κεινοβργία
φροδογιναστικά του. Πρώτα, γιά-
τί θα καταστρέψης την ευτυχία μιας
άλλης κοπέλλας, κι' ύστερα γιάτί
δεν τον αγάπας αληθινά. Ένα πεί-
σμα μόνον σε κατέχει, γιάτί πί-
στευες πως πάντα θα τον είχες δικό
σου. Γι' αυτό το πείσμα όμως είναι
κρίμα να καταστρέψης μιάν άλλην.

Όσο γιά τον δεύτερο δεσμό που
είχες και που χάρισε, νομίζω πως
κι' αν κρατήσης το διόλι και το α-
ρμα που σου χάρισε, δεν είναι κακό.
ΑΓΓΗ ΧΑΡΗ, Κάιρο: Πόσο
καλογραμμένο το γραμματάκι σου.
Αλήθεια, όταν το διάβας, φωνιάζω
μουν πως θαπρεπε να γέγραψαν δυο
πολύ όμορφα χέρια. Έτσι δεν εί-
ναι;

Μικρή μου φίλη, με συγκίνησε έ-
ξαιρετικά ή διάθεσι αυτή του ρωμαν-
τισμού που έχεις. Τα ποιήματά σου,
δείχνουν πως έχεις ταλέντο. Θα πρέ-
πει, όμως, να διαβάσης πολύ ακόμη.
Έλληνες ποιητές. Κι' έλληνες πας
κάποια μέρα να γίνης αληθινή ποι-
ήτρια. Δεν σου λείπει ή τνυή.

ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΙ: Πολύ όμορφο το
γράμμα σου και δείχνει μυσλό βου-
κό. Ο' απάντησω στα έρωτήματά
σου με την σειρά. Στο πρώτο που
λέω πως πρέπει, μια και δεν σ' ένδια-
φέρει αυτός ό άνθρωπος, να μην τον
όφθης μ' ένα κίσσο. Τέτοιες κα-

ταστάσεις είναι καλύτερα να κάθον-
ται με το μαχαίρι. Αυτό θα του κά-
νη κι' αυτό το ίδιο καλό.

Όσο γιά τον τριτογενή, εί-
ναι αυτό που σου είπα ή φίλη σου.
Σε θέλει γιά τον εαυτό του, γι' α-
υτό παίρνει αυτό το συμβουλευτικό ύ-
φος, όταν σου κοινοποιάζει. Και το
τρίτο σου ερώτημα είναι το πιο β-
μορφο. Μάλλον εκεί κλίνει ή καρδιά
σου. Μη τον αποδιώχης. Μπορεί να
σ' αγαπά στο εύγενικό αυτό αγόρι». Ξα-
καθάρισε τη στάσι σου μαζί του,
και δόθη τον να σου μιλήση, δίχως
να του λές τις θεωρίες. Σου εύχονται
καλή τύχη, μικρή μου μυαλωμένη φί-
λη.

ΕΜΙΣΟΚΛΕΙΣΤΑ ΜΑΤΙΑ.— Η
ταραχή και το χτυποκάρδι που νοιώ-
θεις, αγαπημένη μου φίλη, δεν όρ-
κούν ταχα γιά να σε πείσουν πως
αγάπας και αγάπας με ειλικρίνεια
και δύναμη; Φρόντισε να δώσης στον
νέο που αγάπας την εύκαιρία να σ' ό-
μιλήση γιά τα αισθήματά του και
μη ζητήσης να συνδεθής με νεο που
δεν αγαπάς, μόνο και μόνο γιάτί
σε απράχνει σ' αυτό ή φίλη σου.
Συχνά οι φίλες δεν βλέπουν πάντα
το καλό μας. Εύχουσι κάθε εύτυχία
και σου στέλνι φίλια.

ΜΥΡΤΩ

Η Σύνταξις απαντά:

ΤΙΤΙΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ, Πυργία
Άργους.— Εύχαριστώ πολύ γιά
τα καλά σας λόγια. Το τεύχος που ζη-
τήσατε σ' ός έστάλην ήμέσως.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΝΟΜΙΚΟΥ, Ίον: Τα
χρήματα έλήθησαν και ένεγράφητε
διά τριμήνων συνδρόμη από το τεύ-
χος 19. Θα σ' αποσταλούν όμως
και τα τεύχη 17 και 18 δια τα ό-
ποια είχατε προληφρώσει.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ, Λόγ-
γον Αιγίου.— Σας ξαναστείλαμε το
15ον τεύχος.

ΝΕΑΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑ.— Στο
15ο τεύχος μας δημοσιεύουμε ώραία
σχέδια γιά πλεκτές μπλούζες και θα

έξακολουθήσουμε να δημοσιεύου-
με πλεκτά που μπορούν να ίκανοποιή-
σουν και το απαιτητικότερο γούστο.
Παρακολουθήσατε όλα μας τα τεύχη.
Όσον όφρα το μονίκι κιμονό μπο-
ρεί να γίνη κοντό ή κάτω από τ' ό-
γκωνα χωρίς αυτό να ζημιώνη, έ-
λά μάλλον να δίνη χάρι στη μπλού-
ζα. Μονογράμματα Κ. Π. μπορείς
να συνδυάσης αντίκράφοντάς τα από
τά άλλα πλαίσια της σελίδος.

Κ. Δ. Πάτρος.— Σας εύχαρι-
στούμε θερμά γιά τα καλά σας λό-
για. Γιά το ζήτημά σας μπορείτε ν'
αποταθής γραπτά στην ΤΑΕ, δι-
εύθυνσιν Προσωπικού, Μέρλιν 12 και
στην ΕΛΛ.Α.Σ. Πλατεία 'Αγ. Γε-
ωργίου Καρύττα 6 και ν' αναφέρε-
τε την προσωπική σας περιπτώσι.
Γιά τα προσόντα όμως είχαμε γρά-
ψει στο 14ο τεύχος μας.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΝ Ε. ΠΑΠΑΒΑΣΙ-
ΛΕΙΟΥ, Νάουσιν.—Τό τραγουδάκι
σου έχει τη βροσιά της ηλικίας σου,
έχει όμως πολλές ατέλειες και δεν
μπορούμε να το δημοσιεύσουμε. Μη
διάδωσαι ν' γράφης. Φρόντισε πρώ-
τα να διεβάσης πολλά και καλώς
ποιήματα και διόδια. Και το καλό
γράψιμο θα έρθη αργότερα μόνο
του.

ΓΙΟΛΑ, Πειραιά.— Τό γράμμα
σας παρεδθη στον Γυναικόλογο, ό
όποιος σας απαντά στο σημερινό
τεύχος.

Η Συντάξις της μόδος απαντά:

ΜΙΚΡΗ ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΗ.— Ζη-
τά, αγαπητή, είναι ό όρος που χρη-
σιμοποιείται όταν θέλωμε να πω-
με ότι δώσαμε κλωστής στη δελόνα.
Σχετικά με το πλάτος στην περιέ-
ρειν, φυσικά χωράει στις 4 δελόνες,
φτάνει ν' ακολουθήσης ακριβώς τις
όδηγίες. Όσο γιά τη δαντέλα, φυ-
σικά πλέκουμε 2 σειρές ανάποδη, ό-
πως γράφωμε στην έπείξησιν.

ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ ΟΙΚΟΚΥΡΙΚΗ και ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΘΗΛΕΩΝ

Προσόντα εισαγωγής απολυτήριον ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟ-
ΛΕΙΟΥ. Αί έγγραφαι λήγουν την 10ην 'Οκτωβρίου.

Πληροφορία

εις τα Γραφεία των ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

Ο «ΗΦΑΙΣΤΟΣ»

Μιχαήλ Βόδα 8 Β. Τηλ. 52.502, 9—1 π.μ. και 5—9 μ.μ.

ΣΧΟΛΗ Γυμναστικής και Ρυθμικής ΜΑΡΙΑΣ ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΟΥ-ΚΑΖΑΖΗ Συνεργασία ΜΑΡΙΑΣ ΚΥΝΗΓΟΥ

Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος

Ευέλπιδων 2, Στάσις 'Αγγελουπόλου. Τηλέφωνον 82-463
Γυμναστική, Ρυθμική, Μουσική, Χορός δια Κυρίες, Κοπέ-
λες και Παιδιά.

Τα μαθήματα αρχίζουν την 3ην 'Οκτωβρίου.
Πληροφορία από 27ης Σ)βρίου εις τα γραφεία του Σύλ-
λόγου καθ' έκαστην 10 — 12 π.μ. και 6 — 8 μ.μ.
ΕΙΔΙΚΟΝ Τ Μ Η Μ Α ΔΙ' ΑΥΓΟΡΙΣ, υπό του
καθηγητού της Γυμναστικής κ. Π. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ.

Ένας άνδρας μιλάει σε μιάν γυναίκα

ΕΞΩ ΤΑ ΓΕΡΑΜΑΤΑ!

Απευθύνου σε σ' ός, αγα-
πητή φίλη, που περάσατε πιά
την πρώτη νεότητα (δεν θ' απο-
καλύψω την ηλικία σας, μολο-
νόντι σας ξέρω από μικρή).
Πάντως, χωρίς να θέλω να σας
κολακεύω, δεν σας φαίνεται
καθόλου. Διατηρήσατε αυτήν
την τρυφερότητα της καρδιάς,
που είναι το τεκμήριο της νε-
ότητας.

Είσατε χήρα. Παντρεύσατε τό-
σα και τρία χρόνια τον 'Αλ-
κη, τον μεγαλύτερο γιού σας.
Πριν από ένα χρόνο παντρεύ-
σατε την 'Ελλη. Από εκείνη την
ημερομηνία αρχίζει ή μεταμόρ-
φωσις σας.

Όσο ή κόρη σας βρισκόταν
στο πλευρό σας, ήσαστε ή πε-
ριποιημένη και κομψή κυρία,
που πάντα θαύμαζα και που
πριν από λίγα χρόνια έκανε
πολλές καρδιές να χτυπούν.

Ήσουν στο γάμο της 'Ελ-
λης. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την
εμφάνισι σας αυτή την ήμερα.
Μ' έκνινο το απλό, μα τόσο έλ-
κυστικό μαύρο φόρεμα. Πόσο
ήσαστε ώραία! Πόσο έλάμπα-
τε, όχι μόνον από υπηρική ύ-
περηφάνεια, αλλά και από θη-
λυκότητα! Ποιός άνδρας δεν θα
συνενικνέιτο εκείνη τη στιγμή
βλέποντάς σας;

Από τότε σας ξαναείδα αλ-
λη μιάν φορά. Μου κάνατε την

τιμή να με καλέσετε σ' ένα φι-
λικό γεύμα. Είχα μπροστά μου
μιάν γυναίκα που είχε αποκτή-
σει απότομα συνειδησι της ή-
λικίας της — σ' α να είχε ση-
μασία ό αριθμός των έτών. Πώς
να σας περιγράψω τη όδική, το
θυμό και την έξεγερσι που έ-
νοιωσα μέσα μου; Μαιάζατε έ-
κείνη τη στιγμή με το λουλού-
δι που είναι έτοιμο να γείρη
πάνω στο στέλεχος του γιά να
μην ξανασηκωθής πιά. 'Ηδη μιάν
αδιαφορία ήταν ζωγραφισμένη
στην άκρη των χειλιών σας. Το
φόρεμά σας έπεφτε άσπασα πά-
νω στο σώμα σας και δεν ταί-
ριαζε με την εποχή που βρισκό-
μαστε.

Έκείνο το δράδυ σας κύτ-
ταζε πολλή ώρα. Δεν μαντεύ-
σατε τις σκέψεις μου; 'Ηθελα
να σας φωνάξω:

— Αν έξακολουθήσατε έτσι,
σε λίγους μήνες θα έχετε επέ-
σει εντελώς. Έσείς, που τα
έχετε όλα γιά να μείνετε νέα
έπί πολλά χρόνια ακόμα, θα
γίνετε μιάν γριά κυρία, σε μιάν
εποχή που ή γυναίκα, έστω κι'
αν είναι γιαγιά, όπως θα γί-
νετε και σεις σε λίγες έβδομά-
δες, μπορεί. Αν θέλη, ν' αντιμε-
τωπίση νικηφόρα το Χρόνο!
Σας ίκετεύω! Σηκώστε ψηλά
το κεφάλι! Βάλτε κοκκινάδι!
Φορέστε φορέματα που θα το-

νίσουν τη νεανική γοαυμη που
έχει ακόμα το σώμα σας. Και
προπαντός, κάνετε μεγάλη
ζωή! Ταξιδεύτε! Μην αφήσετε
καμιά διασκέδασι, που να μην
πάτε. Κάνετε ό,τι δεν μπορού-
σατε να κάνετε όσο τα υπηρικά
σας καθήκοντα σας κρατούσαν
στο σπίτι. Είχατε την τύχη ν'
αποκτήσατε σε μικρή ηλικία
την 'Ελλη. Σας έγκατέλειψε σε
μιάν στιγμή, που μπορείτε ά-
κόμα να γευθήτε όλες τις χα-
ρές της ζωής. Ποιός σας λέει
μάλιστα πως δεν θα συναντή-
σατε πάνω στο δρόμο σας έναν
άντρα με τον όποιο θα φτιά-
ξετε μιάν καινούργια ζωή; 'Αν
το θέλατε, από καιρό δεν θα
ήσαστε μόνη. Ναί, ξέρω, μου
είπατε μιάν μέρα, πως δεν θέ-
λατε να ξαναπαντρευτήτε... Δεν
τό είπατε αυτό έξ αιτίας του
'Αλκη και της 'Ελλης; Σκεπτό-
σαστε τότε πως δεν είχατε το
δικαίωμα να τους επιβάλετε έ-
ναν δεύτερο πατέρα. Μα τώρα
που ό 'Αλκης και ή 'Ελλη έ-
φτιαξαν δικό τους σπιτικό, ή
κατάστασι είναι εντελώς δια-
φορετική.

Αγαπητή φίλη, μπορείτε να
γνωρίσατε ακόμη όμορφα κι'
εύτυχισμένα χρόνια... Μην έγ-
καταλείπετε τον εαυτό σας.
Και μην ξεχνάτε πως τα γε-
ράματα δεν αρχίζουν παρά την
ήμερα που παραδέχεται ό σν-
θωπος ότι γέρασε. Κλείστε
τους την πόρτα κατόμουτρα,
και σας βεβαιώνω ότι κι' όταν
ακόμα διαβούν το κατάβηλ σας,
θα δρωτε όλη την ένεργητικό-
τητα γιά να τα κρατήσατε σε
απόστασι!...

Αγαπητή φίλη, μπορείτε να
γνωρίσατε ακόμη όμορφα κι'
εύτυχισμένα χρόνια... Μην έγ-
καταλείπετε τον εαυτό σας.
Και μην ξεχνάτε πως τα γε-
ράματα δεν αρχίζουν παρά την
ήμερα που παραδέχεται ό σν-
θωπος ότι γέρασε. Κλείστε
τους την πόρτα κατόμουτρα,
και σας βεβαιώνω ότι κι' όταν
ακόμα διαβούν το κατάβηλ σας,
θα δρωτε όλη την ένεργητικό-
τητα γιά να τα κρατήσατε σε
απόστασι!...

Αγαπητή φίλη, μπορείτε να
γνωρίσατε ακόμη όμορφα κι'
εύτυχισμένα χρόνια... Μην έγ-
καταλείπετε τον εαυτό σας.
Και μην ξεχνάτε πως τα γε-
ράματα δεν αρχίζουν παρά την
ήμερα που παραδέχεται ό σν-
θωπος ότι γέρασε. Κλείστε
τους την πόρτα κατόμουτρα,
και σας βεβαιώνω ότι κι' όταν
ακόμα διαβούν το κατάβηλ σας,
θα δρωτε όλη την ένεργητικό-
τητα γιά να τα κρατήσατε σε
απόστασι!...

Ο ΗΛΙΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΝΥΚΤΙΟΥ

(Συνέχεια από τη σελ. 27)

Αρδιντ πλησίασε στο στενό
παράθυρο.

Είναι ή τελευταία φορά
που βλέπω τον ήλιο να βασι-
λεύη. Έλα να τον θαυμάσης
μαζί μου. Χίλκα.

Τα κεφάλια τους ένώθησαν.
Οι σκιές είχαν κιάλας απλωθή
στο βάθος του φióρντ. 'Η θά-
λασσα, μακριά, ήταν κόκκινη.
'Η Χίλκα μαζεύτηκε στην
αγκαλιά του κι' έκλεισε τα
μάτια της.

Μα το άυτρο της μέρας δεν
έξαφανίστηκε. Κύλησε πάνω
στον φλογισμένο όρίζοντα μιάν
στιγμή και κατόπι ανέθηκε πιά
λι στον ούρανό.

Ο 'Αρδιντ κατάλαβε ότι
είχε σωθή...

Κάποιος χτύπησε στην πόρ-
τα. Ο Σαλόνεν μπήκε μέσα
με μιάν αλλόκοτη έκφρασι στο
πρόσωπό του και έλεπε:

— Έγινε ένα θαύμα. Δεν θα
πεθάνης. 'Αρδιντ. Προσπάθησε
να κάνης τη γυναίκα σου εύτυ-
χισμένη. 'Αντίο!

Κι' οι δύο άνδρες πέρασαν χω-
ρίς ή νύχτα να κατορθώση να
διώξη τη μέρα...

Κανένας δεν ξανάειδε τον Σα
λόνεν. Τα σκυλιά του άλυχτού-
σαν πάνω από το γκρεμό κον-
τά σ' ένα σπαθι πουταν μπη-
γμένο στα βράχια. 'Η Σάντρα
κλείστηκε στον πύργο γιά να
πειθήση.

Και κάθε χρόνο, από τότε,
την ίδια εποχή ό ήλιος του
μεσονυκτίου δεν βασιλεύει, πα-
ρά άφου κατέβη στον όρίζοντα,
ανεβαίνει πάλι δολοφίμπος
τόν ούρανό.

ΦΡΑΝΣ ΜΠΕΡΝΑΡ



Γυρίζοντας από την έξοχή, τη θά-
λασσα ή το δουνό θα έχετε προσέξει
φυσικά, ότι ή επιδερμς του προσώ-
που σας έχει κάπως αγριέψει. 'Η
σκόνη του δουνού, ό ήλιος ή ή άλ-
μυρα της θαλάσσης, άφησαν τα ίχνη
τους σ' αυτό το λεπτό μέρος του
σώματός που λέγεται επιδερμς και
που τόσο μας άσπασχολεί. 'Εξ άλλου,
οι αλλαγές του καιρού, που είναι τόσο
συνχές τώρα το φθινόπωρο, έχουν
συνήθως μιάν καταστρεπτική επίδρασι
πάνω στο δέρμα του προσώπου.

Μιάν καλή κρέμα τώρα είναι άπα-
ραίτητη, όχι μόνον δια να επαναφέρει
το δέρμα μας στη φυσιολογική του
κατάστασι, αλλά και γιά να δώση σ'
αυτό φρεσκάδα και όμορφιά.

'Η πιο κατάλληλη λοιπόν και ελ-
δική κρέμα στην περιποίησι αυτή εί-
ναι ή Λανολίνη ΜΕΛΠΑΝ, που πρέ-
πει να σας γίνη απαραίτητη σ' όλη
σας τη ζωή αν θέλετε να διατηρή-
σατε πάντοτε το πρόσωπό σας νεανικό.

Προσέχετε όμως και έπιμενετε πάν-
τοτε στη Μάρκα ΜΕΛΠΑΝ, διότι λο-
γω της έπιτυχίας της έκκολοφόρησαν
διάφορες άπομιμήσεις.

Για να μοθαίνετε

Τα παπούτσια δεν πρέπει
να βρίσκονται ποτέ μέσα
στην κρεβατοκάμαρά σας. Μ'
ένα μετάλλινο ραφάκι που θα
τοποθετήσατε σε μιάν γωνία του
λουτρού σας, θα τα τακτοποιή-
σατε ώραία χωρίς να είναι το
ένα παπούτσι στο άλλο και να
χαλούν. Μην ξεχνάτε να παρα-
γεμίζετε με χαρτί τα παπού-
τσια που δεν φοράτε συχνά ή
που σας έχουν βραχθή.

Όταν θέλετε να γυαλίσετε
ένα αντικείμενο, τρίψτε το μ'
ένα πανί βουτηγμένο σε πετρέ-
λαιο.

Γιά να διατηρήσετε ένα κομ-
μένο λεμόνι, βάζετε το κάθε
μισό του σ' ένα πιατάκι και το
σκεπάζετε μ' ένα ποτήρι.

Μολονότι δεν έγινε ακόμη ή
πιστημονική διαπίστωση, ώσ-
τόσο το ζουμί από βρασμένα
φύλλα έλιάς ανακουφίζει το ά-
τομο από την πείσι. Όσοι θέ-
λουν να δοκιμάσουν, ας βρά-
σουν 70 φύλλα έλιάς σε μιάν
όκα νερό. Με τη μείωσι του
νερού στο μισό το σουρώνουν
και πίνουν από αυτό το ζουμί
ένα κουτάλι της σούπας, τρεις
φορές την ήμερα πριν από κά-
θε φαγητό. Πάντως, κακό δεν
κάνει.

Κόβετε το έπάνω μέρος έ-
νος λεμονιού μ' ένα μυτερό μα-
χαίρι, βγάζετε όσα κουκούτσια
μπορείτε και χωρίζετε κάπως
τις φέτες μεταξύ τους.

Στο κάθε χωρίσιμα βάζετε
ένα σβωλαράκι ζάχαρη (όμοιο
με μπιζέλι). Σκεπάζετε το λε-
μόνι με το ίδιο του το καπά-
κι, το κολλάτε ένα γύρο με
λευκοπλάστη και το τυλίγετε
σε ένα σουλφουριζέ χαρτί.
Το ψήνετε σε σιγανό φούρνο.
ώσπου να μαλακώση καλά. Το
στίβετε και με αυτό το ζουμί
καθαρίζετε το δέρμα.

Ο Παιδίατρος

ΡΑΧΙΤΙΣ

Από της σημερινής στήλης του περιοδικού μας θα πραγματευθώ ένα θέμα Ιατρικών το οποίο ενδιαφέρει πολύ τις Έλληνίδες μητέρες παρ' όλων που το νόσημα αυτό είναι κατ' εξαίρεση των βορείων κλιμάτων. Η αρρώστια αυτή λέγεται ραχίτις. Η ραχίτις, κυρίως, είναι μία αρρώστια της βρεφικής ηλικίας χωρίς όμως να κάνει εξαίρεση και στα μεγαλύτερα παιδιά. Έκείνα που περισσότερο όλων υφίστανται την νόσον, είναι τα γεννώμενα προ-ώρας. Η νόσος οφείλεται σε γενική βλάβη του οργανισμού που εκδηλώνεται σαν διαταραχή αύξησης του σκελετού. Είναι δυνατόν να παρουσιάση το άρρωστο παιδί διαταραχές από το νευρικό σύστημα και από το μυϊκό. Σε άρρωστες περιπτώσεις οι δάδες του σκελετού είναι τόσο εκτεταμένες και βαρείες, μορφής που φθάνουν μέχρι αναπνοής. Σ' αυτά τα παιδιά ένι-νιτε παρουσιάζεται τετανία και θέλουμε να μην αναπτύσσονται διανοητικώς ικανοποιητικά. Τα αίτια τα οποία παίζουν τον σπουδαιότερον ρόλον εις την έκδηλωση της νόσου είναι τροφικά και κλιματολογικά και κυρίως την παρουσιάζουν βρέφη που τρέφονται δια τεχνητής διατροφής. Εις τα παιδιάκια αυτά θα παρατηρήσωμεν ότι καθυστερείται η σύγκλεισις των ραφών και των πηγών του κρανίου, γενικά το-υτο διαγκούται και προσλαμβάνει ιδιαιτε-ρον σχήμα με προσέκχον των μετωπιαίων ογκωμάτων, δηλαδή παρουσιάζει μίαν ει-κόνα υδροκεφάλου. Ένα άλλο χαρακτηρισ-τικό σημείον της νόσου είναι η επιδρά-ση της καταβολής των οδόντων και η σημαντική καθυστέρησης της εκφύσε-ως αυτών, βλέπουμε να βγαίνουν ανώμα-λα και η μορφή τους είναι ακανόνιστη. Εάν ρίξετε μια ματιά εις τόν θώρακα τους, θα παρατηρήσετε ότι εκεί που ένών-νεται οι πλευρές με τους χόνδρους του στήνου, παρουσιάζουν διόγκωσιν και παίρνουν το σχήμα ενός κομβολογίου ή δε σπονδυλική στήλη σε πολλές περιπτώ-σεις παθαίνει κυφωσιν ή σκολίωσιν, συνή-θως δε αργούν να βαδίσουν αυτά τα παι-δάκια. Σήμερα η επιστήμη διαθέτει αγα-πητές μου αναγνώστριες ένα ισχυρόν προ-φυλακτικόν μέσον και τούτο είναι η Βιτα-μίνη Δ, η οποία παίζει σπουδαιότατον ρόλον εις την ανάπτυξιν του οργανισμού αυτών των παιδιών, διότι κανονίζει τις σχέσεις του άσβεστιού και φωσφόρου. Ένα άλλο αξιόλογον σημείον το οποίο πρέπει να προσέχετε και που πάντοτε έ-πιμενουμε οι Ιατροί είναι η κανονική θρέ-ψις του βρέφους που από αυτήν εξαρτά-ται η φυσιολογική ανάπτυξις του οργανι-σμού και η προλαβάνεται ο ραχίτισμός. Αυτά τα παιδιά που πάσχουν από το ά-νωτέρω νόσημα είναι έπιρρεπή σε πολλές άρρωστιας και περισσότερον του άναπνευστικού του συστήματος. Θα προ-να είναί πλουσία εις φωσφορον και άσβε-στιον και θα χορηγήσετε την Βιταμίνη Δ ως θεραπευτικόν μέσον. Αυτά θα το λαχανικών και μάλιστα από τον πρώτον βρασμό αυτών. Απαραίτητως θα δώσετε βούτυρο που περιέχει αρκετήν Βιταμίνη Δ και κρέας εις τα προχωρημένης ηλικί-ας παιδιάκια και άφθονία καρπών που σ' αυτούς περιέχεται και η Βιταμίνη Β έ-κτός των άλλων. Ένα άλλο μέσον θερα-πείας μεγάλης αξίας είναι το κατάλληλον κλίμα με πλουσία ήλιακας ακτίνας που αποτελούν πηγήν ωφέλιμου ένεργείας σ' αυτούς τους οργανισμούς και κατά συνέ-πειαν δρουν προληπτικώς, αλλά και θερα-πευτικώς εις την ραχίτιδα.

ΜΑΡΑΜΕΝΗΝ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ: Άγαπητέ μας αναγνώστη, η πάχυνση σας πρέπει άπορρι-νέ

Ο Οδοντίατρος

ΤΑ ΣΤΡΑΒΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΜΠΕΜΠΗ ΣΑΣ

Φυτρώνοντας τα δόντια στο στόμα κανονικά παίρνουν μία ώριμήν θέσι και διευθύνει ώστε ν' αποτελούν δυο ήμικύκλια σχεδόν τόξα, το κάτω και το πάνω, τα οποία ονομάζουμε δοντικά τόξα. Υπό φυσιολογικές λοιπόν συνθήκες, τοπικές και γενικές, τα δοντικά τόξα δεν παρουσιάζουν καμμία ανωμαλία. Τα δόντια είναι στην κανονι-κή τους θέσι, κλείνουν και άβρύνουν καλά τα πύ-να με τα κάτω, οι δε σιαγόνες είναι κι' αυτές κα-νονικές και σχηματίζεται έτσι ένα σύνολο δοντο-γενικό, ως πούμε, άρμονικό. Η κανονική ανάπτυξι των σιαγόνων και η άρ-μονική διάταξι των δοντιών δείχνουν ένα οργανι-σμό καλά κατασκευασμένο και χωρίς καμμία έπι-βάρυνσι κληρονομική ή επίκτητη. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις κατά τις οποίες τα δόντια είτε οι σιαγόνες, υπό την επίδρασι διαφόρων αίτιων, τοπικών ή γενικών, παρουσιά-ζουν μικρότερες ή μεγαλύτερες ανωμαλίες, οι ό-ποιες δίνουν μία δυσμορφή εμφάνισι στο πρόσωπο του παιδιού. Πότε το παιδί μπορεί να παρουσιάση την πάνω σιαγόνα πολύ προς τα εμπρός και την κάτω μι-κρή και πολύ προς τα πίσω, όπως έχει μία μορ-φή κεφαλής πτηνού. Άλλοτε πάλι έχει πολύ ά-ναπτυγμένη την κάτω σιαγόνα προς τα μπρος ή την άνω σιαγόνα πολύ στενή κ.λ.π. Τα δόντια έ-πίσης είναι εκείνα που παρουσιάζουν πιο συχνά ανωμαλίες. Φυτρώνουν το ένα πάνω στο άλλο, εί-ναι πολύ μικρά, προβάλλουν προς τα έξω, είναι άτροφικά, πολύ άραια ή κι' άκμή λείπουν άρι-σμένα από αυτά. Κάθε ανωμαλία στα δόντια ή στις σιαγόνες δεν γίνεται έτσι τυχαία. Αυτή δείχνει πως κάτι έλαβερό επέδρασε ή υπάρχει στον οργανισμό. Το στόμα είναι το υγειονομικό δελτίο του παι-διού λέγει κάποιος έρευνητής. Πίσω από την ά-νωμαλία αυτή κρύβεται κάποια αίτια σοβαρώτε-ρη ή μικρότερη, τοπική ή γενική. Οι αίτιες που μπορούν και προκαλούν τέτοιες ανωμαλίες είναι πολλές και διάφορες. Πρώτη έρχεται η κ λ η ρ ο ν ο μ ι κ ό τ η τ α. Ένα παιδί που έρχεται στον κόσμο, όπως ξέρουμε, κληρονομει πολλούς χαρακτήρες των γονέων του ή των πιο άπομακρυσμένων προγόνων του. Πολλές φορές θα παρατηρήσετε τα παιδιά σας στα οποία καμμία εξωτερική κακή επίδρασις δεν έδρασε, να παρουσιάζουν διάφορες ανωμαλίες καταστάσεις στις σιαγόνες ή στα δόντια τους. Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί όλα αυτά τα παιδιά να μην έχουν κανονικά και όμορφα τα δοντάκια και τις σιαγόνες τους άφου τίποτε το άσχημο δεν επέδρασε πάνω τους για να τα παραμορφώσι; Η μητέρα άπορεί και τρέχει στο γιάτρο πα-ραπονομένη. Γιατί τα δόντια του παιδιού μου βγαίνουν έ-τσι μεγάλα; Γιατί αυτό παιδί προς τα έξω; Γιατί είναι άραια; Γιατί το πάνω ή το κάτω σιαγόνα-κι του προβάλλει έτσι; Για να δώση κανείς απάντησι σ' αυτά τα έλ-λογα έρωτήματα της μητέρας πρέπει πρώτα-πρώ-τα ν' άπευθυνθι στους ίδιους τους γονείς. Τι είδους δόντια και σιαγόνες έχουν οι γονείς, οι πρόγονοι τους; Μπορεί το παιδί να κληρονομήσι τα δόντια τους. Μπορεί πάλι να πάρη τα μεγάλα δόντια του πατέρα και τις μικρές σιαγόνες της μητέρας. Μπορεί να κληρονομήσι την προς τα μπρος πολ-λή άναπτυγμένη κάτω σιαγόνα του παπού του ή τα στραβά δόντια κάποιου άλλου από το σόι τους. Έτσι μπορούν να έξηγηθουν άρισμένες έκ γε-νητής ανωμαλίες. Γιατί είναι άποδειγμένο πως άρισμένες ανωμαλίες των δοντιών και των σιαγόνων κληρονομούνται. ΜΕΖΗΣ

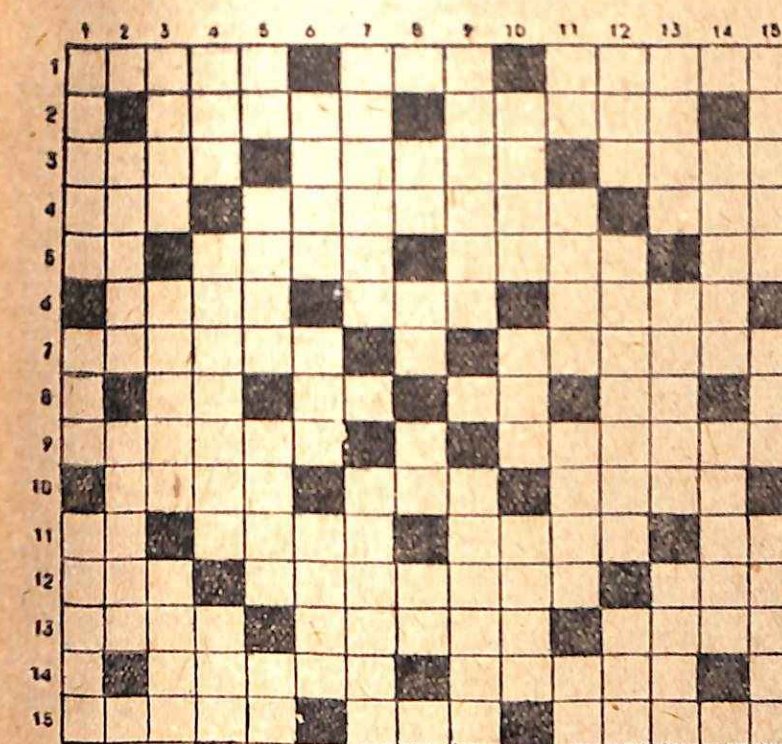
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

Ο Γυναικολόγος άπαντά

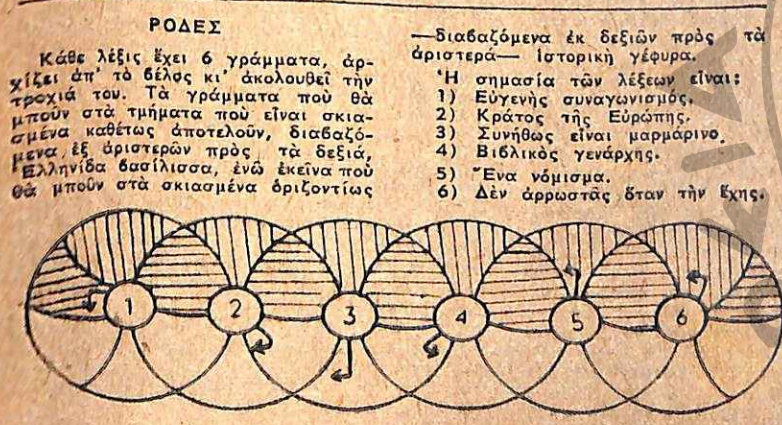
ΜΙΑΝ ΑΠΕΛΠΙΣΜΕΝΗΝ Α.: Σας συ-νιστούμε όπως συνεχίσετε την όρμονοθερα-πείαν επί εξαμήνον και πλέον. Επίσης πρέπει να έπισκεφθήτε το γιάτρο που σας έκαμε την έγχείρησι και να του ζητήσετε πληροφορίες και οδηγίες πως δρήςκ την κατάστασι των έσω γεννητικών όργάνων, εάν οι σάλπιγγες κτλ. παρουσιάζαν άλ-λοιώσεις ή όχι και τί γνώμη έχει που δεν τεκνοποιήσατε ακόμη. Επί πλέον να κά-νετε λίγες ένεσεις στρυκνίνης και να παίρ-νετε έσωτερικώς τρεις Βιταμίνες Ε την ή-μέραν. ΝΕΝΙ Γ. Μ.: Αυτό που μου γράφετε δεν είναι άρρώστια, ούτε άναφορδισία, ούτε άνικανότης. Αυτό μάς το δείχνει κα-θαρά με το ότι κατά ώρισμένα διαστήμα-τα, έστω και άραιά, φθάνετε στο πόθου-μενο αποτέλεσμα. Επομένως είναι το ότι ακόμη δεν έχετε προσαρμοσθι στη συζυ-γική ζωή. Σας κατέχει ένας φόβος και έ-λαφρά άπογοήτευσις μήπως δεν είσθε ι-κανή να άνταποκριθήτε στα νέα σας καθήκοντα. Όλα αυτά πρέπει να τα βγάλετε από το μυαλό σας και να καταβάλλετε συνεχή προσπάθεια, ώστε να λυθι έριστι-κώς το ζήτημα αυτό. Από τη θέλησι σας εξαρτάται. Δεν πρέπει να σας τρωάζη. ΑΛΟΜΑ: Η καλύτερη θεραπεία είναι ο γάμος σας. Αυτό που κάνετε φέρνει καταστροφικά άποτελέσματα και στο πνεύμα και στο σώμα. Προσπαθήστε με κρύα λουτρά, με γυμναστική, με μια κα-θημερινή άσχολία να ξεχνάτε. Έτσι θα γίνετε πιο έγκρατης. ΛΙΖΑΝ: Είναι δυνατόν μία, ενώ είναι παρθένος, να μείνη έγκυος; Βεβαίως. Αυ-τό γίνεται όταν υπάρχει έπαφή με άνδρα. Άρκεί και η άπλη προστριβή. Τα Άπιδλ δεν είναι φάρμακον εναντίον της έγκυμοσύ-νης. Είναι άπλως έμμηναγωγόν και ως τέ-τοιο το χορηγούμεν. Όχι ως έκτρωτικό. Επομένως δεν έχει καμμία επίδρασι δσον άφορά το τελευταίον έρωτήμα σας. Το κα-λύτερο είναι ο γάμος, γιατί εάν όλα γί-νουν ενωρότερα, τότε δημιουργούνται πολ-λά και ο γάμος καθυστερεί τόσο πολύ που καμμία φορά δεν γίνεται καθόλου. ΜΑΡΑΜΕΝΟ ΓΙΑΣΕΜΙ: Με το ψευδύ-νυμο που διαλέξατε δείχνετε την άπογοή-τευσί σας. Άλλοίμονο αν στα 20 χρόνια σας περνούν ιδέες μαρσμού κτλ. Οι στε-νοχώριες της ζωής, η άπομάκρυνσις του άνδρος σας, η συγκatoίκησις, ο φόβος της έγκυμοσύνης, να η αίτια της άρρώστιας σας. Αυτά μόλις αλλάξουν, θα ξανέλ-θουν όλα όπως πρώτα. Διώξτε τις μαύρες ιδέες από το μυαλό σας. ΓΙΟΛΑ: Από τα γραφόμενά σας φαί-νεται πως πρόκειται περί ψωθηκικής άνε-παρκείας, η οποία είναι δυνατόν να όφεί-λεται και σε γενική άδυναμία του όργα-νισμού σας. Γι' αυτό πρέπει να εξετασθί-τε από τον παθολόγο σας πρώτον και δευ-τερον να εξετάσετε μικροβιολογικώς τα έκκριματα. Εάν δε αι εξέτάσεις δεν άπο-δείξουν καμμία άρρώστια, τότε σας συνι-στούμε την όρμονοθεραπεία με Προζινόν, Οζιβάλ, Έστροβίλ κ.τ.λ., 5 — 6 ένε-σεις το μήνα, αλλά αυτή πρέπει να πα-ρακολουθιται από ειδικό γιάτρο, ο οποίος αναλόγως, να κανονίζι τις δόσεις. ΜΝΗΣΤΗΡΑ: Μέθοδος άποτελεσματική εναντίον της συλλήψεως δεν υπάρχει. Η άποτελεσματικώτερη και άδολαδέστερη εί-ναι του έλαστικού προφυλακτήρος. Το Έμαγκολ δεν βλάπτει, αλλά και δεν προ-λαμβάνει. Π. Χ., ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΗΝ ΝΕΑΝ: Η εύτυχια και η σωτηρία σας είναι στο γά-μο. Είσατε έτοιμη και ικανή, με τη δια-φορά ότι πρέπει να έπισπεύσατε το γάμο σας. Όσο πιο γρήγορα, τόσο το καλύ-τερο. Οι φροντίδες του σπιτιού σας, τα συζυγικά σας καθήκοντα, θα σας άπαλλά-ξουν από την καταστροφική συνθήκη. Δεν σας συνιστούμε όρμονοθεραπεία. Τό αντίθετο: ψυχρά λουτρά και πρό πάντος λαχαρία, άσχολια καθημερινή.

Πνευματικά παιχνίδια

(Οι λύσεις στη σελίδα 65)



- ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣ:
- 1) Κάθε γυναίκα ποθεί μίαν ά-κριβή — Δεν είναι δύο — Φασαρία.
 - 2) Πρέπει κάτι να φοράη κανείς όταν έχη... — Ζωμός (Δημοτ.).
 - 3) Άγνώσιμα δάρβαρο — Είναι περισσότερος με την ζίστι — Ένα άρταν.
 - 4) Όλος — Δεν φαίνεται — Πο-δοσφαιρική Όμάς.
 - 5) Μόριον — Χώρα της Άσίας — Κόκκαλα — Ουδέτερο έρωτηματικής άντωνυμίας.
 - 6) Άσιατικό κράτος... — Άθηνά και χίρα κίνει — Θα την βρής σε πολλά φουτάνια.
 - 7) Μάρκα φωτογραφικών μηχανών — Βαβεία (επίθ.).
 - 8) Άρβρο — Σύνδεσμος τελικός — Όχι (έν.). — Υπάρχων.
 - 9) Πολύτιμος λίθος — Η κάτοι-κος μιάς Έλλην. νήσου.
 - 10) Άρχαία έταιρία — Μιά φο-ρά... κι' άλλη μία — Πόλις της Γερμανίας γνωστή άπ' τους Ναπο-λεόντιους πολέμους.
 - 11) Βυζαντινή νότα — Το πίσω μέρος κάθε πράγματος — Άλλοίμο-νο σου αν χορέψης εκεί μέσα — Μό-ριον.
 - 12) Πρόθεσις — Παπούτσια κα-λοκαιρινά — Είδος καλλιού για πλέ-ξιμο.
 - 13) Κερδίζω, κατατροπώνω — Πό-λις του Βελγίου — Δεν είναι όλο-κληρη.
 - 14) Έλληνική νήσος — Είδος φο-ρέματος.
 - 15) Μυθικός ήρωας — Πρόσωπον
- Δράματος του Σαίξπηρ — Άπάνω. ΚΑΘΕΩΣ:
- 1) Η γυναίκα πρέπει να είναι τανυτή — Σύνδεσμος συμπλεκτικός Συμπληρώνει την έμφανισιν.
 - 2) Όρος του πόκερ — Χαμίνι, γαβριάς.
 - 3) Μία διάστασις — Μερικές τέ-τοιες άποτελούν ένα... πόδι αίχμη, άκρα μυτερή.
 - 4) Μέρος της... μέρας — Έσπίσω, Έπειτα — Σπρώχνω.
 - 5) Έπιφώνημα πόνου — Δεν γί-νεται ποτέ νερό — Λέξις που χρη-σιμοποιεί η γυναίκα αντί του ναί και του όχι — Υποθετικόν.
 - 6) Έλληνικόν άκρωτήριο — Νή-σος του Αιγαίου — Είδος πούδρας.
 - 7) Λιμήν των Ινδιών — Προφή-της.
 - 8) Αιγυπτιακή θεότης — Διφθόγ-γος — Γράμμα — Σύνδεσμος.
 - 9) Άέριον στοιχείον — Αυτάματον όπλον των Γερμανών.
 - 10) Ποσοτική άντανυμία — Βυ-ζαντινή νότα — Τουρκικό άνδρικό θ-νομα.
 - 11) Έσύ — Άπ' αυτήν πήραν το όνομά τους οι Στωικοί φιλόσοφοι — Διασάρετο συναίσθημα — Μόριον.
 - 12) Εύθως, άμέσως — Ότι και το προηγούμενον — Ένας άπ' τους δώ-δεκα.
 - 13) Νόμισμα — Περιφώνος Γάλ-λος συγγραφέας του περασμένου αί-ώνος — Άπεχθάνομαι.
 - 14) Κάνω ό,τι και τα πουλιά — Θεός των Ρωμαίων.
 - 15) Παιχνίδι όχι τυχερό — Πολύ-τιμο μέταλλο (Δημοτ.).



ΜΑΓΕΜΕΝΟ ΣΥΜΒΟΛΟΝ

ια — ειμι — σιωπαι — σει
Τεκτοποίησε τα φωνήεντα κάθε
όμοδος όπως έστε τοποθετών-
τας μεταξύ των ένα σύμφωνο — το
ίδιο για όλες — έσες φορές θές, να
σχηματίσει 4 πόλεις. Πρώτη, μία
Γαλλική, δεύτερη άρχαία Άσιατική,
τρίτη Έλληνική και τετάρτη Γερ-
μανική.

ΦΤΕΡΩΤΕΣ ΣΥΛΛΑΒΕΣ

ΡΟΠΑΛΟΝ — ΜΠΑΡΜΠΑΣ —
ΠΑΠΙΑ — ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ — ΠΕΝ-
ΘΕΡΟΣ — ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ.
Αν πάρεσ από κάθε λέξι 3 συνε-
χόμενα γράμματα και τα διαβάσεις
στη σειρά θα σχηματίσθι μία πα-
ροιμία.

ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

6, 5, 2, 8, 4 = 0.
Τοποθέτησε μεταξύ των παραπάνω
άριθμών — χωρίς ν' αλλάξής τη σει-
ρά τους — τα 4 σημεία της αριθμη-
τικής — από μια φορά το καθένα —
ώστε το τελικό άποτέλεσμα να είναι
μηδέν.
ΤΑ ΠΑΡΑΕΝΑ ΤΩΝ ΑΡΙΘΜΩΝ
Ξέρете πως το άποτέλεσμα της
προσθέσεως των 36 πρώτων άριθμών
(άπ' το 1 ως το 36) είναι 666; Εί-
ναι περίεργο ίσως, μά αληθινό. Δεν
έχετε παρά να δοκιμάσετε.

ΔΙΠΛΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΟΡΟΣ — ΟΩΣ — ΕΩΣ —
ΙΟΝ — ΕΡΙΟΝ — ΑΣΠΙΣ.
Στις παραπάνω λέξεις τοποθέτη-
σε άρχικά, ώστε να σχηματισθούν
άλλες τόσες λέξεις νέες, που τα
πρώτα τους γράμματα ν' αποτελούν
μία μεγάλη Έλληνική πόλι.

ΜΟΝΟΝ

στο Ραφείον «ΝΕΑ ΟΙΚΟΝΟ-
ΜΙΑ» υφαίνονται και μαντά-
ρονται παρ' ειδικού τεχνίτου,
σπουδάζαντος εις το έξωτερι-
κόν κόψιμο, σχίσιμο, τσέπες,
σκαροφαγάμα, έφβαρμένοι κα-
βάλλοι. Γυρίζονται κοστούμια,
παλτά, καπαρντινές παρ' άρί-
στων τεχνιτών που τα κάνουν
καινούργια. Όδός Δώρου 57,
Ιον πάτωμα. Άδελφοί ΛΩΛΗ.
Τηλέφωνον 55-314.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Προϊόν της:

"FAREL", ΒΙΟΜ. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝ. ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ
ΚΩΣΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ & Α

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΗΧΑΝΑΙ ΜΑΝΤΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΛΤΣΩΝ

Με Ικανοποίησιν και όπερφέ-
νειαν προσφέρουμε την τελειστά-
την μηχανήν μανταρίσματος καλ-
τσών VELOX.
Τα μεγαλύτερα εργοστάσια της
Αμερικής κατασκευής καλτσών
BERKSHIRE, MOJUD, GO-
THAM, BURLINGTON, CHAD-
BURN, NATIONAL, HOSIERY
MIL S κλπ. κλπ. μεταταχειρί-
ζονται έπιτυχώς την μηχανήν
VELOX.

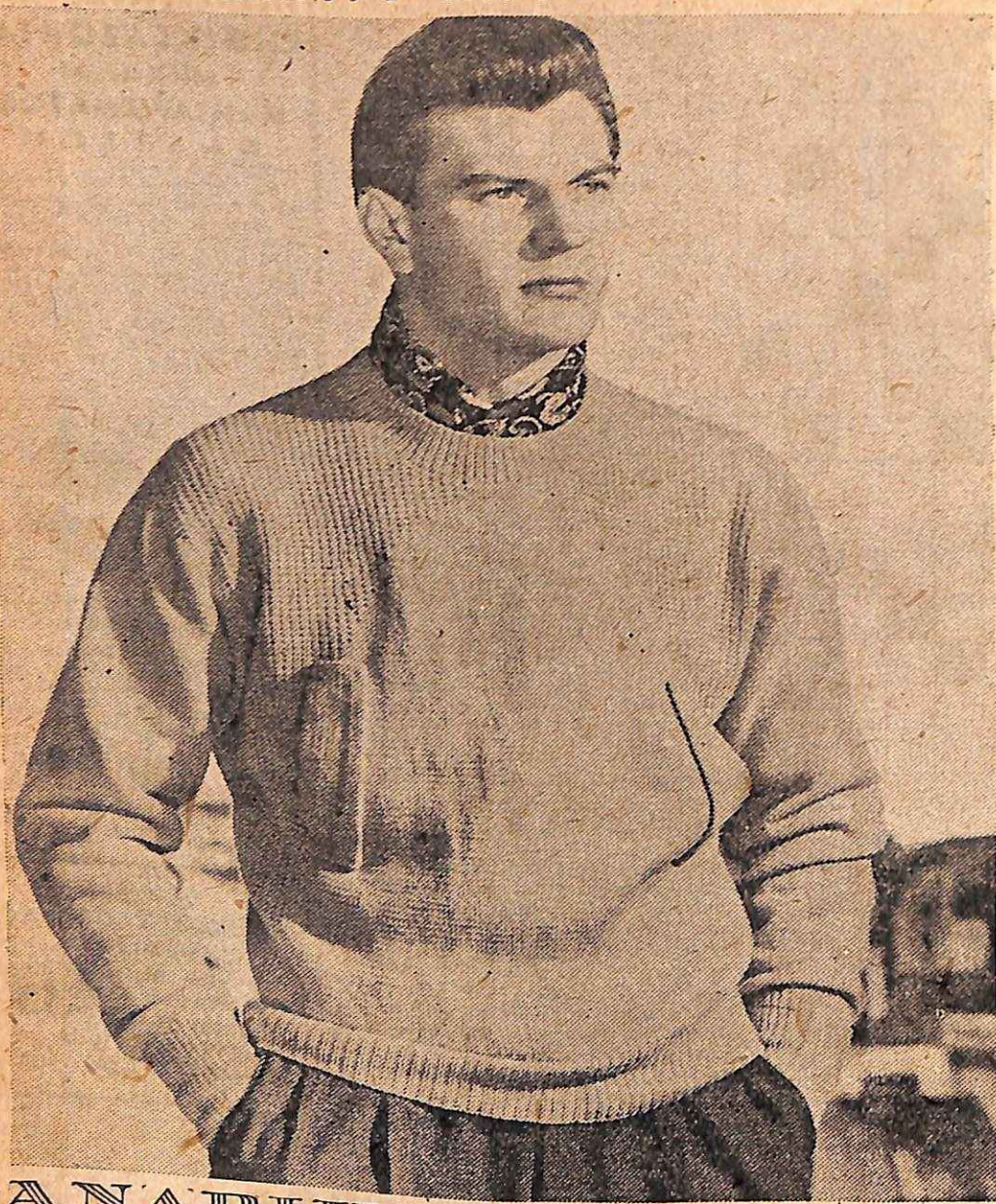


ΟΥΔΕΝ ΙΧΝΟΣ ΜΑΝΤΑΡΙ- ΣΜΑΤΟΣ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Ζητήσατε να σας δώσωμεν τας
διευθύνσεις των πελατών μας που
τας μεταχειρίζονται έπιτυχώς.
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ έξασφαλι-
σμένα δια 10 έτη.

ΘΩΜΑΣ ΜΠΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
ΝΙΚΗΣ 46 Τηλ. 22-711.
ΑΘΗΝΑΙ

Ίατρος
Ι. ΧΡ. ΝΙΚΟΛΕΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
Έπιμελητής
Δημοσίου Ψυχιατρείου
Νευρο-ψυχικά νοσήματα
Δέχεται 5 — 7 μ. μ.
και επί συνεντεύξει.
Ευφάνων 19. Τηλ. 70.414.



ΑΝΔΡΙΚΟ ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΜΕ ΜΑΚΡΥΑ ΜΑΝΙΚΙΑ

Υλικά: 550 γραμ. ή 176 δράμια μαλλί ΠΑΣΚΟΥΝΑΝΤ ΒΙΒΙΦΙΞ ΠΙΓ-2 όγδοα φόρα. Βελόνες Νο 3.

Τρόπος πλέξιματος: Λάστιχο 1+1 = 1 π. καλή 1 π. ανάποδη. Ζέρσευ = 1 δελόνα καλή, 1 δελόνα ανάποδη. Πλέξετε φανταίσι = 1 η δελόνα, 1 π. καλή, ανάποδη. Μους = και οι δυο δελόνες πλέκονται καλή.

Δείγμα: 20 π. = 7 εκατ., 20 βελόνες = 5 1/2 εκατ.

ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ

Βάλετε 122 π. Πλέξετε 10 εκατ. λάστιχο 1+1 π. Αρχίστετε ζέρσευ, δάζοντας σε κανονικές αποστάσεις. Βάλετε από κάθε μεριά 1 π. κάθε 3 εκατ. περίπου (9 φορές). Ταυτοχρόνως θ' αρχίσετε την φανταίσι πλέξι μετὰ την 7η δελόνα κατά τον εξής τρόπο: Πλέξετε τους 4 πρώτους πόντους από τους 4 τελευταίους πόντους με την φανταίσι πλέξι. Προχωρήστε την φανταίσι πλέξι πρὸς τὸ κέντρο τοῦ πλεκτοῦ σας, κάθε 6 δελόνες (5 φορές) και κάθε 8 δελόνες (3 φορές). Αφού τελειώσετε και την τρίτη φορά την πλέξι φανταίσι μετὰ

την 6η δελόνα, πλέξετε τους μεσαίους πόντους (ζέρσευ) και περάσετε τα δύο πλάγια με την φανταίσι πλέξι σε μία παραμάνα το καθ' ένα και αφήστε τα να περιμένουν. Εξακολουθήστε να πλέκετε το μεσαίο κομμάτι ζέρσευ. Πλέξετε τους τρεις πρώτους και τους 3 τελευταίους πόντους μους. Θα κόψετε στην δεξιά μεριά μετά την δεύτερη δελόνα 1 π. πλέκοντας 2 πόντους μαζί μετὰ τους 3 πόντους του μους και στην αριστερή μεριά πρὸ των 3 πόντων του μους, θα πλέξετε τους 2 π. μαζί. Κατόπιν θα εξακολουθήσετε να κόβετε κάθε 6 δελόνες κατά τον ίδιο τρόπο 1 π. (3 φορές) και κάθε 8 δελόνες από 1 π. (3 φορές). Περάσετε τους πόντους της αριστερής μεριάς, που έχετε και περιμένουν. Βάλετε 7 π στην δεξιά μεριά της δελόνας. Πλέξετε 2 δελόνες καὶ ἀμέσως μετά πλέξετε τον τελευταίο πόντο από τους 7 π. δύο φορές. Εξακολουθήστε να πλέκετε τον τελευταίο πόντο, δύο φορές, κάθε 6 δελόνες (4 φορές) και κάθε 4 δελόνες (6 φορές). Κάνοντας αυτά τ' ανοίγματα, θα εξακολουθήσετε την πλέξι φανταίσι. Όταν τελειώσετε όλα τ' ανοίγματα, σ' αυτό το ύψος, θα κόψετε για την μασχάλη κατά τον εξής τρόπο: Κόψετε 2 π. στην αριστερή μεριά, κατόπιν κάθε

δεύτερη δελόνα 1 π. (3 φορές). Στην δεξιά μεριά εξακολουθήστε να βάσετε από 1 π. κάθε 8 δελόνες. Πλέξετε και της δεξιάς μεριάς τους πόντους που έχετε και περιμένουν κατά τον ίδιο τρόπο. Αφού τελειώσετε και το άλλο μέρος, περάστε τους μεσαίους πόντους και συνεχίστε το πλέξιμο, κόβοντας από κάθε μεριά 1 π. κάθε 4 δελόνες (4 φορές). Το σχέδιό σας με την φανταίσι πλέξι θα το εξακολουθήσετε κατά τον εξής τρόπο: Κάθε 6 δελόνες πρὸς τὴ μεριά τοῦ ζέρσευ θα προσθέσετε στο σχέδιο 2 π. (3 φορές), μετά κάθε 4 δελόνες πάλι 2 π. (5 φορές) και τέλος κάθε δεύτερη δελόνα και από 2 π. (9 φορές). Αυτό θα γίνεται και από τις δύο μεριές. Στα 11 εκατ. της μασχάλης βάλετε 1 π. από κάθε μεριά, κάθε τρία εκατοστά (4 φορές). Σε 46 εκατ. μετά το λάστιχο, μην εξακολουθήσετε να παίρνετε τους 2 π. πρὸς τὸ κέντρο για την πλέξι φανταίσι. Κλείστε 16 π. στο μέσον για το ντεκολτέ. Η κάθε μεριά θα πλεχθῇ χωριστά. Εξακολουθήστε να κόβετε από την μεριά του ντεκολτέ κάθε δεύτερη δελόνα 2 π. (6 φορές), 1 π. (8 φορές) και κάθε 4 δελόνες από 1 π. (2 φορές). Τελειώστε ίσα. Σε 23 εκατ. της μασχάλης κόψετε σε 8 φορές τους πόντους που έμειναν για τον ώμο. Κάνετε και το άλλο μέρος το ίδιο. Σηκώστε 40 π. στο έσω-μερικό της τσέπης πρὸς τὸ κέντρον. Προσθέστε στην αρχή και στο τέλος της δελόνας από 5 π. Πλέξετε ζέρσευ όλους τους πόντους πλὴν των 2 πρώτων και των 2 τελευταίων, οι οποίοι θα πλεχθούν μους. Όταν θα έχετε πλέξει 6 εκατ. κλείστε τους πόντους. Επαναλάβετε το αυτό και στην άλλη τσέπη.

ΠΛΑΤΗ

Βάλετε 120 π. Πλέξετε λάστιχο 1+1 π. 10 εκατ. Αρχίστετε ζέρσευ δάζοντας στην πρώτη δελόνα από 1 π. (20 φορές) σε κανονικές αποστάσεις. Βάλετε από κάθε μεριά 1 π. κάθε 4 εκατ. (6 φορές). Σε 27 εκατ. μετὰ τὸ λάστιχο κόψετε από κάθε μεριά 2 π., κατόπιν κάθε δεύτερη δελόνα 1 π. (2 φορές), 1 π. κάθε 4 δελόνες (2 φορές) και από 1 π. κάθε 6 δελόνες (4 φορές). Κατόπιν βάλετε από κάθε μεριά 1 π. κάθε 6 δελόνες (4 φορές). Σε 21 εκατ. της μασχάλης κόψετε από κάθε μεριά 4 π. κάθε δεύτερη δελόνα (4 φορές) και 6 π. σε μία φορά. Αφού κλείσετε τους 6 πόντους, θα κλείσετε στο μέσον 46 π. για το ντεκολτέ. Το κάθε μέρος θα πλεχθῇ χωριστά. Εξακολουθήστε να κόβετε κατά τον εξής τρόπο: Από την μεριά του ντεκολτέ θα κόψετε 2 π. κι ύστερα θα κόβετε από 1 π. κάθε δεύτερη δελόνα. Ταυτοχρόνως από την μεριά του ώμου θα κόψετε από 7 π. (3 φορές). Κάνετε και τ' άλλο μέρος ακριβώς το ίδιο.

ΜΑΝΙΚΙΑ

Θ' αρχίσετε να πλέκετε από πάνω. Βάλετε 22 π. Πλέξετε ζέρσευ δάζοντας κάθε δεύτερη δελόνα και από τις δύο μεριές 4 π. (2 φορές), 3 π. (2 φορές), 2 π. (8 φορές), από 1 π. (10 φορές) και τέλος 3 π. Τώρα κάθε 2 εκατ. περίπου κόψετε 1 π. από κάθε μεριά (20 φορές). Όταν θα έχετε πλέξει 52 εκατ. από εκεί που αρχίσατε, πλέξετε 10 εκατ. λάστιχο 1+1 π., κάνοντας στην πρώτη δελόνα που θ' αρχίσετε το λάστιχο από 1 στένεια (8 φορές) σε κανονικές αποστάσεις. Κλείστε τους πόντους όπως τους βρίσκετε, δηλαδή καλή με καλή, ανάποδη με ανάποδη. Κάνετε και τ' άλλο μανίκι ακριβώς το ίδιο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σιδερώστε το πλεκτό από την ανάποδη. Ράψτε τις πλαινές ραφές και τους ώμους. Σηκώστε γύρω-γύρω στο ντεκολτέ με 4 δελόνες ίδιο νούμερο 162 π. Πλέξετε στρογγυλά λάστιχο 1+1 π. 4 εκατ. Κλείστε τους πόντους όπως τους βρίσκετε, δηλ. καλή με καλή, ανάποδη με ανάποδη. Διπλώστε την φάσα από το μους της τσέπης 1 εκ. πρὸς τὸ έξω μέρος (καλή) και ράψτε την με κρυφή βελονιά. Προτού ράψετε το έσω-μερικό της τσέπης, φοδρώστε το. Ράψτε τα μανίκια και τοποθετήστε τα στις μασχάλες.

ΜΙΛΟΥΝ ΤΑ ΑΣΤΡΑ

και προλέγουν το μέλλον για το διάστημα από 5 — 18 'Οκτωβρίου γι' αυτές που γεννήθηκαν στους παρακάτω αστρισμούς

ΚΡΙΟΣ

19 ΔΕΚΑΜ. (21—30 Μαρτίου). Καινούργιες δυσκολίες θα παρουσιασθούν στα αισθηματικά σας ζητήματα. Για τους είναι παντρεμένοι, κάποιο μικρό σύννεφο θα σκιάσει τον ουρανό της συζυγικής τους ευτυχίας.

20 ΔΕΚΑΜ. (31 Μαρτίου—9 'Απριλίου). Μην αφήνετε να φύγει η ευκαιρία που σας παρουσιάσθηκε. Δεν θα ξαναπαρουσιασθεί.

30 ΔΕΚΑΜ. (10—19 'Απριλίου). Αφήστε τον εαυτό σας να ησυχάζει λίγο. Όταν ηρεμήσετε λίγο αποφασίστε τι θα κάνετε.

ΤΑΥΡΟΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (20—30 'Απριλίου). Ακολουθήστε την εμπνευσή σας και προπαντός μη λεπτολογείτε τα πάντα.

20 ΔΕΚΑΜ. (1—10 Μαΐου). Στις 10 'Οκτωβρίου να είστε πολύ επιφυλακτική για όλα τα πράγματα.

30 ΔΕΚΑΜ. (11—20 Μαΐου). Η άρραφαιρα θα είναι λίγο τεταμένη το δεύτερο πενήντημο του 'Οκτωβρίου. Μην ρίξετε λάδι στη φωτιά.

ΔΙΔΥΜΟΙ

10 ΔΕΚΑΜ. (21—31 Μαΐου). Η τύχη θα ευνοήσει κάθε σας διάδομα σ' αυτό το δεκαπενθήμερο.

20 ΔΕΚΑΜ. (1—10 'Ιουνίου). Μικρά και μεγάλα ταξίδια και μεγάλη δραστηριότητα.

30 ΔΕΚΑΜ. (12—22 'Ιουλίου). Έκτός από τη 15 'Οκτωβρίου όλες οι άλλες ημέρες θα είναι πολύ ευνοϊκές για τις οικονομικές υποθέσεις.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

1 ΔΕΚΑΜ. (23 'Ιουνίου—1 'Ιουλίου). Η ζήλεια είναι κακός σύμ-

ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ ΖΩΓΡΑΦΟΥ



Εργασία
εμπνευσμένη

ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ
ΠΑΡΙΣΙΩΝ
Ecole Pigier
COURT LA VIGNE
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΤΙΜΗΣ
INSTITUT
DE COUPE
MODERNE

Μαθήματα

ΜΕΡΗΝΙΑ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥΝΑ
ΓΡΑΦΑΙ ΚΑΘ' ΕΚΑΣΤΗΝ
ΛΟΓΑ Σ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
ΟΑ ΠΙΠΙΝΟΥ 77-144-83459

βουλος. Απαλλαγείτε από αυτήν για να μπορείτε να δώτε τα πράγματα καθαρά.

20 ΔΕΚΑΜ. (2—11 'Ιουλίου). Μην εμπιστεύεστε σ' όλην τον κόσμο τα προσωπικά σας ζητήματα. Είναι κάποιοι που δεν σας άκουει με αγάπη.

30 ΔΕΚΑΜ. (12—22 'Ιουλίου). Μην κάνετε καμιά μεταβολή στις δουλειές σας. Αφήστε πρώτα να περάσει αυτή το δεκαπενθήμερο.

ΛΕΩΝ

10 ΔΕΚΑΜ. (23 'Ιουλίου—1 'Αυγούστου). Η παρεξήγηση θα διαλυθῇ και η καρδιά θα γεμίσει πάλι την ψυχή σας.

20 ΔΕΚΑΜ. (2—12 'Αυγούστου). Θα σας παρασχεθῇ η βοήθεια που περιμένετε κι έτσι θα μπορείτε να δώσετε από τη δύσκολη θέση που βρίσκαστε.

30 ΔΕΚΑΜ. (13—22 'Αυγούστου). Θα διασυνθῇ η υπόληψή σας χωρίς να έχετε υποφέρει σε κανένα σφάλμα.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (23 'Αυγούστου—2 Σεπτεμβρίου). Οι συμβουλές που νομίζετε φιλικές υποκρύπτουν κάποιο συμφέρον.

20 ΔΕΚΑΜ. (3—12 Σεπτεμβρίου). Αποφύγετε την κουραστική, που αποτελεί την μοναδική αιτία της αδιαθεσίας.

30 ΔΕΚΑΜ. (13—22 Σεπτεμβρίου). Θα γίνετε εντελώς καλά. Να δυσπιστήτε πρὸς τὸ περιβάλλον σας, ζηλεύουν την ευτυχία σας.

ΖΥΓΟΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (23 Σεπτεμβρίου—2 'Οκτωβρίου). Ανανέωση των δυνάμεων. Μην ανησυχείτε. Εσφαλμένη κρίσις. Επιστρέψτε στην πρωτή σας έντονη.

20 ΔΕΚΑΜ. (3—12 'Οκτωβρίου). Θα σας γίνουν σοβαρότατες αποκαλύψεις που θα σας στενοχωρήσουν.

30 ΔΕΚΑΜ. (13—23 'Οκτωβρίου). Μεγάλη οικογενειακή ευσυνία στις 9 'Οκτωβρίου.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (24 'Οκτωβρίου—2 Νοεμβρίου). Μην δραματοποιήτε τα πράγματα, ανανεώστε τις σχέσεις σας αν μπορείτε, και μην σκεπτόσθε διαρκώς τον εαυτό σας.

20 ΔΕΚΑΜ. (3—11 Νοεμβρίου). Προπαντός μην έχετε τύψεις. Δεν φταίγατε εσείς.

30 ΔΕΚΑΜ. (12—21 Νοεμβρίου). Αυτή την τάση που έχετε πρὸς τις μαύρες σκέψεις, πρέπει να την κατανικήσετε.

ΤΟΞΟΤΗΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (22 Νοεμβρίου—1 Δεκεμβρίου). Καλό δεκαπενθήμερο για ότι αφορά τη φίλια και την συζυγική αγάπη.

20 ΔΕΚΑΜ. (2—11 Δεκεμβρίου). Καλές προοπτικές για τις νέες και χαρούμενες κοπέλλες. Οικονομικές όμως στενοχωρίες.

30 ΔΕΚΑΜ. (12—21 Δεκεμβρίου). Ότι κι αν συμβεί σταθήτε στο ύψος των περιστάσεων.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (22 Δεκεμβρίου—1 'Ιανουαρίου). Ένας καλός ένα ταξίδι που δεν προβλέπατε. Κι μάλλον στη θέαση.

20 ΔΕΚΑΜ. (2—11 'Ιανουαρίου). Μην παραμελήτε τον εαυτό σας

ΟΙΚΟΣ ΓΟΥΔΑ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1919

ΚΟΠΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑ ΡΑΠΤΙΚΗ ΜΟΔΑΣ

ΠΑΡΕΣ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟΝ

Ο ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟ

Ο ΜΕΓΑΛΕΙΤΕΡΟΣ

Ο ΤΕΛΕΙΟΤΕΡΟΣ

ΕΝ ΕΛΛΑΔΙ

Ο ΟΙΚΟΣ

ΤΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΑΣ

ΟΔΟΣ ΑΓ. ΑΝΔΡΕΟΥ 1

ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ

ΑΙ ΕΓΓΡΑΦΑΙ ΗΡΧΙΣΑΝ

Επειτα απ' αυτό που σας συμβαίνει. 30 ΔΕΚΑΜ. (12—21 'Ιανουαρίου). Όλα έρχονται πρὸς εἰς. Μάθετε να περιμένετε. Το άσπρο χρώμα θα σας φέρει γαυρή.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (22—30 'Ιανουαρίου). Κίνδυνος διακοπής των σχέσεων. Μπορείτε να τον αποτρέψετε διατηρώντας την ψυχραιμία σας.

20 ΔΕΚΑΜ. (31 'Ιανουαρίου—9 Φεβρουαρίου). Οι άνη. χιες μπορούν να κάνουν τόπο σε μία αισθηματική αίσιοδοξία.

30 ΔΕΚΑΜ. (10—19 Φεβρουαρίου). Η 10 'Οκτωβρίου ίσως σας δώση μία μικρή απογοήτευση, μα η 15 ασφαλώς θα σας δώση μία χαρά.

ΙΧΘΕΙΣ

10 ΔΕΚΑΜ. (20—29 Φεβρουαρίου). Η αντίγλια μιας γυναίκας μπορεί να σας δημιουργήσει ιστορίες. Προσέξτε.

20 ΔΕΚΑΜ. (1—10 Μαρτίου). Ο ήλιος κάθε βράδυ δίνει, μα έρχεται έπειτα από λίγο η ανατολή.

30 ΔΕΚΑΜ. (11—20 Μαρτίου). Αποφύγετε τους μεγάλους δρόμους, το κίτρινο και το κόκκινο χρώμα.

Σ. ΛΛΑ

ΠΕΡΙΤΤΕΣ ΤΡΙΧΕΣ ΜΠΙΜΠΙ-
ΚΙΑ, ΦΑΚΙΔΕΣ, ΑΚΜΗ (ΣΠΥ-
ΡΙΑ ΝΕΟΤΗΤΟΣ)

ΚΡΕΑΤΟΕΛΑΝΕΣ: Ριζική τα-
χεία εξοφάνισης. Ειδική θερα-
πεία δια ξαννάρισμα προσώ-
που, πανάδες, τριχόπτωσης,
ρυτίδες, αγγύρια, στίγματα,
οὐλές κ.λ.π. Αισθητικός
Μ. ΓΙΟΕΛ, Βαλαορίτου 12
τηλ. 33.039 Η ΠΡΩΤΗ ΕΞΕ-
ΤΑΣΙΣ ΔΩΡΕΑΝ.

ΜΕ ΔΟΣΕΙΣ ΩΡΟΛΟΓΙΑ

ΕΛΒΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ
Αριστής Τέχνης Δ. ΓΑΒΡΙ-
ΛΑΚΗΣ. Πανεπιστημίου 61
1ος όροφος, παραπλεύρως
κινηματογράφου «ΜΟΝΤΙΟΛ»
Τηλ. 28-407

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ συμβουλές

ΛΕΚΕΣ ΑΠΟ ΑΙΜΑ

Ο λεκές από αίμα θυσι-
νει αν βουτήξετε το ύφα-
σμα σε κρύο νερό, το σα-
πουνίσετε καλά και το ξε-
πλύνετε. Αν όμως ο λεκές
εξακολουθῇ να φαίνεται
τότε θα το βουτήξετε σε
μια διάλυση «ταρταρικού
όξέος» (15 γραμ.—300
δρ. νερό) και το ξεπλύνε-
τε καλά.

Όταν το ύφασμα δεν
πλένεται, θα βρέξετε προ-
σεκτικά μόνον το λεκέ με
λίγη σαπουνάδα δάζοντας
από κάτω μια χοντρή
χνουδωτή πετσέτα για να
μην απλώση το νερό.

Προσέξτε γιατί το ξε-
στο νερό σταθεροποιεί τον
λεκέ του αίματος.

ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΥΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Αν υπάρχει ανάγκη να
σταματήσετε το κάπνισμα
και δεν μπορείτε, μεταχει-
ρισθήτε τους δύο απλούς
αυτούς τρόπους που θα
σας κάνουν ν' αηδιάσετε
τον καπνό.

Χώστε μέσα στο τσι-
γάρο σας λίγους σπόρους
από «ήλιο» ή στρίψτε
μόνοι το τσιγάρο για να
μπορέσετε ευκολότερα ν'
αναμίξετε τους σπόρους.
Αν όμως αυτό σας είναι
δύσκολο τότε κάνετε μια
έλαφρά διάλυση νιτρικού
αργύρου 0,25% και ξεπλέ-
νετε το στόμα προτού κα-
πνίσετε. Το αποτέλεσμα
είναι εκπληκτικό και ικα-
νοποιητικό.

ΤΑ ΝΤΟΥΖ

Ένα «ντούζ» χλιαρό με
μέτρια πίεση ωφελεί στους
νευρικούς κλονισμούς και
ισορροπεί τα νεύρα. Επί-
σης είναι θαυμάσιο φάρ-
μακο για την αρτηριακή
πίεση και υπόταση και ρυθ-
μίζει γενικά τη λειτουργία
του οργανισμού.

Το ντούζ με δυνατή πίε-
ση θα γίνει ύστερα από ο-
δηγία του γιατροῦ.

ΟΙ ΔΑΝΤΕΛΕΣ

Για να καθαρίσετε δαν-
τέλες πολύτιμες αλλά κα-
ταστραφένες σχεδόν, πρέ-
πει προηγουμένως να ρα-
ψετε κάθε ζυλωμα ή τρύ-
πα της δαντέλας και με-
τά να τρυπώσετε την δαν-
τέλα επάνω σε μία μου-
σελίνα ή τούλι.

Έχετε έτοιμη χλιαρή
σαπουνάδα μέσα σ' ένα
φαρδύ μπουκάλι, βουτή-
ξτε τη δαντέλα και την αφή-
νετε 20—30 λεπτά. Με-
τόν τρόπον αυτόν ξεπλέ-
νετε με καθαρό νερό τη
δαντέλα. Μετά στο νερό
λυώνετε προηγουμένως κι
ένα κουταλάκι ξαχάρη
πούδρα.

ΠΩΣ ΠΗΡΕ Τ' ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ

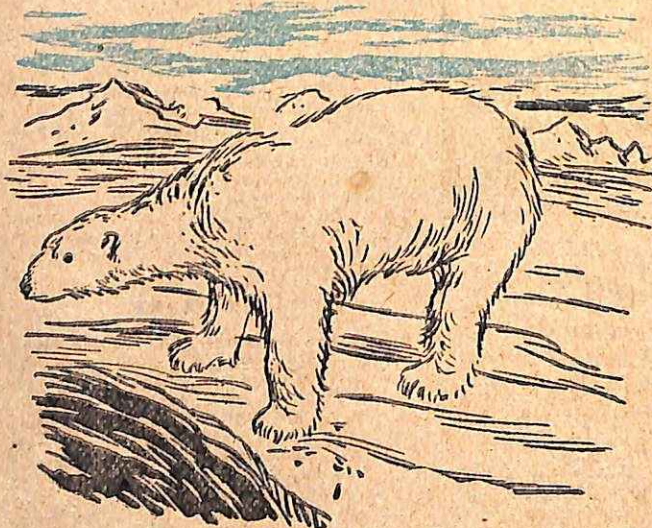
Ο Οκτώβριος πήρε το όνομά του από την ελληνική λέξη όκτω, που σχεδόν ήταν ίδιο και στα λατινικά. Γιατί ο μήνας αυτός ήταν ο δέκατος του ρωμαϊκού ημερολογίου. Όταν καθιερώθηκε το νέο ημερολόγιο, στα 46 π. Χ., ο Οκτώβριος άλλαξε μὲν τὴ θέση του — και έγινε δέκατος — αλλά δεν άλλαξε και τὸ ὄνομά του.

ΠΟΙΟΣ ΕΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΑΛΕΞΙΚΕΡΑΥΝΟ

Όσες φορές ακούτε κεραυνό, δεν τρομάζετε καθόλου, γιατί ξέρετε πως δεν έχετε να πάθετε τίποτα. Ο κεραυνός θα περάσει από το αλεξικέραυνο που βρίσκεται στην ψηλότερη στέγη της περιοχής και θα βυθιστεί στη γη χωρίς να πειράξει κανένα.

Ποιος ανακάλυψε όμως αυτή τη σωτήρια εφεύρεση; Ένας Αμερικανός σοφός, ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, που γεννήθηκε στα 1706 στη Βοστώνη και πέθανε στα 1790 στη Φιλαδέλφεια. Ο Φραγκλίνος είχε 16 αδελφία, αγόρια και κορίτσια και έκανε τις πιο διαφορετικές δουλειές: Τυπογράφος, διευθυντής ταχυδρομείου, εκδότης, εφευρέτης, πολιτικός, επιστήμονας και συγγραφέας. Μὲ ὅτι κι ἂν καταπιάνονταν πετύχαινε πάντα και τὸ ἀξίωμα τῆς ζωῆς του ἦταν τοῦτο: Όταν ὁ ἄνθρωπος πλαγιάζει ζωῆς και σηκώνεται πρῶτ, γίνεται γερός, πλούσιος και σοφός.

Ο Φραγκλίνος ανακάλυψε τὸ αλεξικέραυνο ἔπειτα ἀπὸ ἕνα τυχαῖο περιστατικό: Πετούσε ψηλά τὸν ἀετὸ του, ὅταν τὸν χτύπησε τὸν ἀπὸ κεραυνός. Ο Φραγκλίνος ἄρχισε νὰ μελετᾷ τὸν τρόπον πὺν πέφτει ὁ κεραυνός και βρήκε τὸν τρόπο νὰ σώσει ὁ ἴδιος πολλοὺς ἄνθρωπους ἀπὸ τὴν κεραυνοπληξία.



ΤΙ ΞΕΡΕΤΕ γιὰ τὴν ἄρκουδα;

Ἡ ἄρκουδα εἶναι ἕνα μεγάλο, χοντρὸ ζῷο. Φαίνεται βαρεῖα και ἀδέξια, μὰ δὲν εἶναι ὅπως φαίνεται. Γιατὶ ἡ ἄρκουδα μπορεῖ νὰ τρέξει πολὺ γρηγορά ὅταν ὑπάρχει ἀνάγκη. Τρῶει βατόμουρα, μέλι, μερμήκια, ψάρια, βατράχους και ρίκες. Ὑπάρχουν τριῶν εἰδῶν ἄρκουδες: οἱ καφετιές, οἱ μαύρες και οἱ ἄσπρες. Ἐμεῖς ἐδῶ γνωρίζουμε μονάχα τὶς πρώτες. Ο ἄσπρος ἄρκουδας ζοῦνε μονάχα στὶς χιονισμένες περιοχές τοῦ Βορείου Πόλου, πολὺ μακριά, στὸ βασίλειο τῶν πάγων.

Πρὶν ἔρθῃ ὁ χειμῶνας, ἡ καφετιὰ και ἡ μαύρη ἄρκουδα βρίσκουν καμμιά κουφάλα σὲ δρόμο ἢ σὲ δέντρο, ὅπου τρυπῶνουν και κοιμούνται ἤσυχα ἴσαμε πὺν νὰ ζεστάνῃ πάλι ὁ καιρὸς, τὴν ἄνοιξη. Ο ὕπνος αὐτὸς τῆς ἄρκουδας λέγεται χειμερία νάρκη.

Ἡ ἄσπρη ἄρκουδα, ζῇ ὅπως εἴπαμε, στὸ Βόρειο Πόλο, κολυμπᾷ και ψαρεύει τὴν τροφή της μέσα στὰ παγωμένα νερά. Αὐτὴ ἡ ἄρκουδα δὲν κοιμάται ὅλο τὸ χειμῶνα, ὅπως ἡ μαύρη και ἡ καφετιὰ, μὰ ζῇ εὐτυχισμένη στὸ ὑπαίθρο, ἀκόμα και στὴ χειρότερη κακοκαιρία.

ΔΥΟ ΩΡΑΙΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΑΚΙ ΜΑΣ

Ο Δράκος και ο Κουκῆς

Μία φορά κι ἕναν καιρὸ ἦταν ἕνας γέρος και μία γριά και κάθονταν σ' ἕνα μικρὸ σπιτάκι στὴν ἄκρη τοῦ χωραφιοῦ τους. Ἐνα πρῶτ, ἔκει πὺν μαζεύαν τὰ κουκιά τους, θάβουν μία κουκιά πὺν εἶχε μονάχα ἕνα μεγάλο, μακρὸ και φουσκωμένο κουκί. Πάει ἡ γριά νὰ τὸ κόψῃ, μὰ κείνο, τὴν ἴδια στιγμή ἀνοῖξε και ξεπετάχτηκε ἀπὸ μέσα του ἕνα ὁμορφὸ και γελαστὸ παιδάκι.

— Γεῖά σας! τοὺς εἶπε. Μὲ θέλετε νὰ μείνω μαζί σας;

— Σὲ θέλουμε! εἶπαν χαρούμενοι ὁ γέρος κι ἡ γριά και πήραν τὸ παιδάκι.

Τοῦδωσαν νὰ φᾶ και τὸ βγάλαν Κουκῆ. Λοιπὸν, πὺν μακριά ἀπὸ τὸ χωράφι τοὺς ἔαγε τὸ Μεγάλου Δάσος κι ἔκει ὁ Κακὸς Δράκος εἶχε τὸν πύργο του και τοὺς σκλάβους του και τ' ἀλογὰ του και τὸ χρυσάφι του. Αὐτὸς ὁ δράκος δὲν πείραζε τοὺς ἄνθρωπους τοῦ κάμπου, σὰν γίνονταν ὅμως τὰ στάρια τους και τὰ κριθάρια τους και τὰ καλαμπόκια τους, ἔφτανε στὰ χωράφια μὲ τοὺς σκλάβους του και τὰ παίρνει ὅλα. Τοῦ γέρου και τῆς γριάς ὅμως τὸ χωράφι δὲν ἔβγαζε καθαρό στάρι και ὁ Δράκος δὲν τὸ θέλε. Γι' αὐτὸ και ποτὲ του δὲν εἶχε ἔρθῃ νὰ τοὺς τὸ πάρῃ.

Ἐκείνη τὴ χρονιά λοιπὸν ὁ γέρος κι ἡ γριά θέρσαν τὸ χωράφι τους, στοίβαξαν τὶς θηλιές σ' ἄλωνι και παράγγειλαν στοὺς ἄλωνιάτες νὰ ἔρθουν νὰ τ' ἄλωνίσουν.

— Τώρα, εἶπε ἡ γριά, θάχουμε σταράκι νὰ κάνουμε τὸ ψωμάκι μας.

Και γέλασε ἀπὸ τὴ χαρὰ της, γέλασε κι ὁ γέρος, γέλασε κι ὁ Κουκῆς. Δὲν εἶχαν καλὰ-καλὰ ἀποσώσει τὸ γέλιο τους, πὺν ἀκούε ἕνα μεγάλο βοῦτ νὰ βγαῖν ἀπὸ τὸ δάσος και νὰ ἔρχεται κατὰ τὸ μέρος τους. Καὶ σὲ λιγάκι νάσου ὁ Δράκος μαζί μὲ τοὺς σκλάβους του και τὰ κάρα του μέσα στὸ χωράφι.

— Ἦρθα νὰ πάρω τὰ δεμάτια σας γιὰ τ' ἀλογὰ μου! τοὺς λέει ἄγρια.

— Ο γέρος κι ἡ γριά κόντεψαν νὰ ξεψυχίσουν ἀπὸ τὸ φόβο τους.

— Ἀφέντη, Δράκε, εἶπε ὁ γέρος, δὲν τ' ἄλωνισαμε ἀκόμα. Σὰν τ' ἄλωνίσουμε ἔλα νὰ πάρῃς τ' ἄχυρο γιὰ τ' ἀλογὰ σου.

— Ὅχι, εἶπε ὁ Δράκος. Τ' ἀλογὰ μου τὸ τρῶνε καλύτερα μὲ τὰ στάχια.

— Καὶ τί θὰ φάμε, ἀφέντη μου, ἐμεῖς; εἶπε ἡ γριά.

— Δὲ μὲ νοιάζει τί θὰ φάτε, ἀπάντησε ὁ Δράκος. Καὶ γυρίζοντας στοὺς σκλάβους του πρόσταξε:

— Εμπρός! Φορτώστε τὰ δεμάτια.

Ο Κουκῆς σὰν τάκουσε αὐτὰ, πᾶει σιγά-σιγά και χώνεται μέσα σ' ἕνα μεγάλο δεμάτι, χωρίς νὰ τὸν δῇ κανένας. Κι ὅταν οἱ σκλάβοι σήκωσαν ἀγκαλιές-ἀγκαλιές τὰ δεμάτια και τάβαλαν στὰ κάρρα, σήκωσαν και τὸν Κουκῆ μαζί. Ὑστερα ἔφυγαν γρήγορα-γρήγορα, ἀφίνοντας τὸ γέρο και τὴ γριά νὰ κλαῖνε ἀπὸ τὴν ἀπελπίσάν τους.

Σὰν ἔφτασαν στὸν πύργο, οἱ σκλάβοι κουβάλησαν τὰ δεμάτια σὲ μὴν μεγάλη ἀποθήκη κι ὕστερα ἔφαγαν κι ἔπιναν νὰ κοιμηθοῦν κι ὁ Δράκος ἀνέβηκε ψηλά-ψηλά στὴν ταράτσα, νὰ κοιμηθῇ.

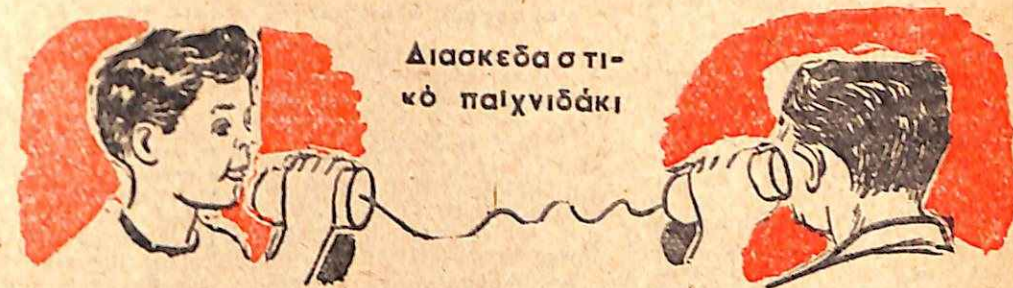
Τότε ὁ Κουκῆς δῆκε ἀπὸ τὸ δεμάτι του κι ἄρχισε νὰ περιδιαβάει στὴν ἀποθήκη. Σὲ μὴν στιγμή βλέπει στὰ πόδια του ἕνα ποντικάκι. Ἐκείνο στὴν ἀρχὴ φοβήθηκε, μὰ ὁ Κουκῆς τοῦ εἶπε:

— Μὴ φοβάσαι, δὲ σὲ πειράζω. Θέλω νὰ κάνουμε παρέα;

— Θέλω, λέει τὸ ποντικάκι πὺν ξεθάρεψε.

Κάθισαν λοιπὸν κι ἄρχισαν νὰ κουβιτίζουν. Ἀπὸ λόγου σὲ λόγου λέει ὁ Κουκῆς:

— Δὲ μοῦ λές, ποντικάκι, τί ἔχουν μέ-



Διασκεδάσ τι-
κὸ παιχινδάκι

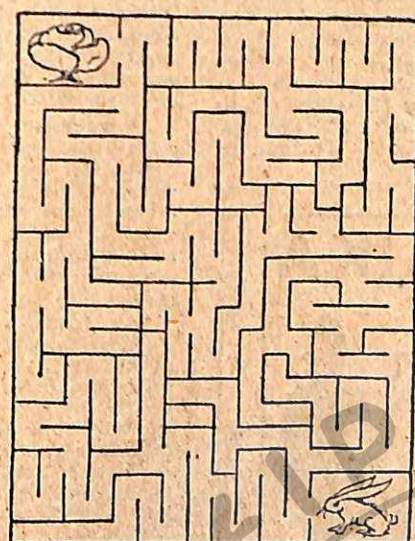
Μ' ἕνα ΣΠΑΓΓΟ ΚΑΙ ΔΥΟ ΧΑΡΤΟΝΙΑ ΘΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ἕνα ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Σὰς ἀρέσει νὰ φτιάξετε κι ἑσεῖς ἕνα παιχνιδάκι τηλεφῶνο ἀπὸ ἀπλά ὕλικά πὺν ὑπάρχουν μέσα στὸ σπίτι σας; Πάρτε ἕνα σπάγγο, ὁ ἕως 7 μέτρα μακρὸ και δύο στρογγυλά χαρτονένια κουτιά. Βγάλτε ἀπὸ τὰ κουτιά τὸ καπάκι και ἀφήστε τα κλεισμένα μονάχα ἀπὸ τὴ μὴν πλευρά. Κάνετε μὴν τρυπούλα σ' αὐτὴ τὴν πλευρά, περάσετε τὴ μὴν ἄκρη τοῦ σπάγγου και δέστε τὴν ἀπὸ μέσα κόμπο, γιὰ νὰ μὴ

φεύγῃ ὁ σπάγγος. Κάθε κουτὶ γίνεται μ' αὐτὸν τὸν τρόπο ἀκουστικό. Πάρτε τὸ ἕνα ἑσεῖς και τὸ ἄλλο ὁ φίλος σας. Ἄν ὁ σπάγγος εἶναι ἀρκετὰ μεγάλος, μπορεῖτε νὰ σταθεῖτε στὸ ἕνα δωμάτιο σείς και στὸ ἄλλο ὁ φίλος σας.

Βάλτε τὸ στόμα σας στὸ κουτὶ και μιλήστε σιγὰ και καθαρά. Ὁ φίλος σας θὰ χαρῇ πολὺ πὺν θὰ συνεννοηθῇ μαζί σας και θ' ἀκούσῃ τὴ φωνή σας ἀπὸ τόσο μακριά.

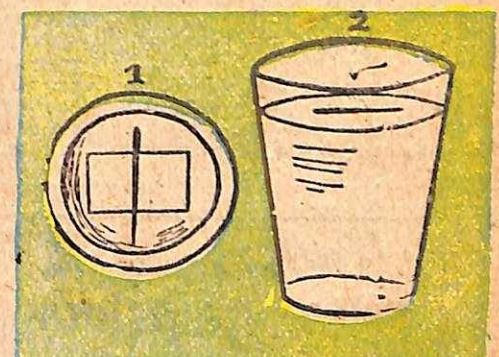
ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ



Ο καημένος ὁ λαγὸς δὲν ξέρει ποῖο δρόμο πρέπει νὰ πάρῃ γιὰ νὰ φτάσῃ τὸ λαχάρο και νὰ τὸ φᾶ. Μήπως μπορεῖτε νὰ τὸν βοηθήσετε;

(Ἡ λύσις του στὴ σελίδα 65)

Ἡ βελόνα πὺν πλέει



Θέλετε νὰ κάνετε μὴν ἐκπληξούλα στοὺς φίλους σας; Μπορεῖτε νὰ τὴν ἐπιτύχετε χωρίς ἔξοδα και φασαρίες. Τὸ μόνο πὺν σας χρειάζεται εἶναι ἕνα ποτήρι νερό, μὴν βελόνα και τσιγαρόχαρτο.

Ἀκουμπήστε πάνω στὸ τραπέζι ἕνα ποτήρι μὲ νερό, ὅπως δειχνεῖ ἡ εἰκόνα και βάλτε πάνω στὸ νερό ἕνα τσιγαρόχαρτο. Ἐπειτα, μὲ πολὺ μεγάλη προσοχή ἀκουμπήστε πάνω στὸ τσιγαρόχαρτο μὴν βελόνα. Σὲ λιγάκι τὸ τσιγαρόχαρτο θὰ βουλιάξῃ, ἐνῶ ἡ βελόνα θὰ πλέει.

Γιὰ νὰ περιβάλλετε μάλιστα τὴν ἐκπληξί σας μὲ μεγαλύτερο μυστήριο προσπονηθετε πὺν λέτε μερικά μαγικά λόγια.

σὰ ἔκεινα τὰ βαρελῖα πὺν εἶναι ἀραδιασμένα στὴ σειρά;

— Χρυσάφι, εἶπε τὸ ποντικάκι. Τὸ χρυσάφι τοῦ Δράκου. Ἀνοῖξέ τα και θὰ δῇς.

Πάει ὁ Κουκῆς, ἀνοῖγει τὰ βαρελῖα και τί νὰ δῇ! Ὅλα ἦταν γεμάτα φλουριά.

Γεμίζει τότε καλὰ-καλὰ τὸ μαντήλι του και λέει στὸ ποντικάκι:

— Ξέρεις τώρα νὰ μοῦ πῇς ἀπὸ πὺν νὰ βγῶ, νὰ πάω στὸ σπίτι μας;

— Ἐρῶ, εἶπε τὸ ποντικάκι.

Και τὸν πᾶει σὲ μὴν τρυπὰ τοῦ τοῖχου, πὺν ἦταν σκεπασμένη μὲ κάτι δοκάρια και παλιοσανίδες.

— Ἀμὰ περάσῃς ἀπὸ δῶ, τοῦ λέει, θὰ βγῇς στὴν αὐλή, θὰ πηδήσῃς τὸν τοῖχο της και θὰ βγῇς στὸ δάσος. Τρέχα ὅμως γρήγορα νὰ προστάσης, πρὶν ζυπνήσῃ ὁ Δράκος.

Ο Κουκῆς εὐχάσιστησε τὸ ποντικάκι και πέρασε ἀπὸ τὴν τρυπὰ τοῦ τοῖχου. Βγήκε στὴν αὐλή, σκαρφάλωσε στὸν τοῖχο της και πηδήσῃς ἔξω, στὸ δάσος. Ἀρ-χισε τότε νὰ τρέχῃ μ' ὅλη του τὴ δύναμη.

και σὲ κάμποση ὥρα ἔφτασε στὸ σπίτι του. Καὶ βρήκε τὸ γέρο και τὴ γριά νὰ κλαῖνε ἀκόμα.

— Γιατὶ κλαῖτε; τοὺς ρώτησε.

— Πῶς νὰ μὴν κλαῖνε, παιδάκι μου, πὺν ὅταν ἔλειπε ἦρε ὁ Δράκος και μὰς πήρε τὰ δεμάτια μας και δὲ θάχουμε σταράκι νὰ κάνουμε τὸ ψωμάκι μας και τὶς πηλτίτσες μας; εἶπε ἡ γριά.

— Καὶ ψωμάκι θάχουμε και φαγάκι κι ὅτι ἄλλο θέλουμε, εἶπε ὁ Κουκῆς, και τοῖς ἔδειξε χαρούμενος τὸ μαντήλι μὲ τὰ φλουριά.

Ο γέρος ὅμως κι ἡ γριά δὲ χάρηκαν. — Γιὰ πῆς μας, πὺν τὰ βρήκες ἐσὺ τόσα φλουριά; τοῦ εἶπαν σοδαροί.

Τότε ὁ Κουκῆς τοὺς εἶπε πὺν γέλασε τὸ Δράκο και ἔφτασε ὡς τὴν ἀποθήκη του και πὺν πῆρε τὰ φλουριά.

Ο γέρος κι ἡ γριά παλάβωσαν ἀπὸ τὴ χαρὰ τους κι ἀγκάλιασαν τὸν Κουκῆ και πέρασαν ἔκεινα καλὰ κι ἐμεῖς καλὰ τερα.

Ἡ ΘΕΙΑ ΣΟΦΙΑ

ΚΑΤΑΡΓΗΣΕΤΕ ΤΟ ΦΑΪ!...

*Ένας συνάδελφός μου, ο γιατρός Φρίτς Λάιμπερτ, πήρε μια σοβαρή απόφαση: να καταργήσει το φαΐ. Γιατί; Διότι, απλούστατα, τα τρόφιμα αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή μας. Μά' ας τ'ον αφήσουμε καλύτερα να εξηγηθεί μόνος του: — Όλα τα τρόφιμα που μου κάνουν καλό, δαπνούν την υγεία μου!... Αυτό λένε οι επιτήμονες.

Πάρτε τη ζάχαρη. 'Η ζάχαρη μου δίνει δραστηριότητα. Παικτες του γκόλφ που κατανάλωσαν πολλή ζάχαρη το μεσημέρι, παίζουν καλύτερα το απόγευμα, όπως βεβαιώνει ο γιατρός Πάολ Ντικαέλ. 'Η μεγάλη κατανάλωση όμως υδατανθράκων, προκαλεί τερηδόνα στα δόντια. Ο γιατρός Μάκ Κόλνολμ του νοσοκομείου «Τζόν Χόπκινς», ισχυρίζεται πως αν περιορίσουμε την κατανάλωση της ζάχαρης, έχουμε λιγότερες πιθανότητες να χαλάσουν τα δόντια μας.

Πρέπει, λοιπόν, να μην τρώω ζάχαρη. Μια στιγμή, όμως!... 'Αν δεν φάω ζάχαρη μπορεί να γίνω θυμώδης και καυγατζής και ν' αποκτήσω καί... εγκληματικά ένστικτα. Πράγματι, στο αίμα μεγάλων εγκληματιών βρέθηκε ελάχιστη ποσότητα ζάχαρης.

Πρέπει, επομένως, να τρώω μερικές καραμέλες ανάμεσα στα γεύματα για να μη γίνω... φονιάς. Πώς όμως τότε θα πε-

*Ένας 'Αμερικανός ισχυρίζεται ότι όλες οι τροφές θλαπνούν

ριορίσω την ανάπτυξη μέσα στο σώμα μου των κυττάρων που έχουν την τάση να γίνουν καρκινοπαθεί; 'Η ζάχαρη, όπως απέδειξε η πείρα, υποβαθμίζει την ανάπτυξη τους. Και πώς θα εμποδίσω τ'ον εαυτό μου να παχύνει και ν' αποφύγει τις καρδιακές προσβολές;

Καταλαβαίνετε τη σύγχυση που έχω πάθει;

Πάρτε το σπανάκι. Ξέρω πως δεν παχαίνει, μα περιέχει σίδηρο και ασβέστιο, που είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας, όπως μάθαμε από το σχολείο. 'Αν πιστεύουμε όμως δύο ειδικούς του Πανεπιστημίου Μισσούρι, αφομοιώνουμε μόνον 20 % του σιδήρου που περιέχεται στο σπανάκι. Και κάτι πιο σοβαρό: το σπανάκι περιέχει μια τρομερή οξύτητα, το οξαλικό οξύ, που όχι μονάχα απορροφάει το ασβέστιο από το σπανάκι, αλλά και από τις άλλες τροφές που τρώω. Πρόκειται για καθαρή κλοπή.

Φανταζόμουν, κατ' αυτόν τον τρόπο, πως έκανα πολύ καλά τρώγοντας καρότα. 'Ηξερα ότι τα καρότα περιέχουν καροτίνη, που ο οργανισμός μου θα μετέβαλε σε πολύτιμες βιταμίνες Α. Πλάνη! Πρόσφατες

Ερευνες απέδειξαν ότι για ν' αποκτήσω τις αναγκαίες βιταμίνες, έπρεπε να φάω... πολλές καρότες.

*Όταν κατάλαβα ότι τα χόρτα δεν προσέφεραν τις υπηρεσίες που νόμιζα, στράφηκα προς τις ζωϊκές τροφές. Παραδείγματος χάρι τ' αυγά. Τ' αυγά είναι πολύ γευστικά και πολύ θρεπτικά. Κι' όμως!

Σύμφωνα μ' έναν εμπειροχημικό του 'Ινστιτούτου Ροκφέλλερ, το άσπράδι του αυγού είναι μια πρωτεΐνη που 'ο στομάχι χωνεύει πολύ δύσκολα. Τι να το κάνω μετά όταν άλλοι εμπειροχημικοί με βεβαιώνουν ότι το άσπράδι είναι πολύ πιο πλούσιο σε βιταμίνες από το κίτρινο; 'Εξ άλλου, το κίτρινο του αυγού ευνουεί την αρτηριοσκλήρωση!

*'Ισως ένα φλυτζάνι καφέ με βοηθήσει να δώ τα πράγματα πιο καθαρά. Δεν θα με θλάση αφού στα βιολογικά εργαστήρια δίνουν σε ποντίκια καφεΐνη που είναι ισοδύναμη με 34 φλυτζάνια καφέ, κι' αυτά δεν παθαίνουν τίποτα. Λοιπόν, όχι! 'Ακυρώσει την παραγγελία. 'Ο καφές μπορεί να προκαλέσει έλκος του στομάχου. Αυτό απέδειχθη από πειράματα που έγιναν σε γάτες. 'Επιπλέον ο καφές κάνει τόν άνθρωπο νευρικό. 'Υπάρχει φυσικά μια λύσις: η ζάχαρη. 'Η ζάχαρη μειώνει τη δραστηριότητα του καφέ. Μά' ενα να γυρίζουμε πάλι στη ζάχαρη, στην τερηδόνα κλπ.;

*Απεφάσισα, λοιπόν, να ζήσω με ψωμί και νερό.

Φυσικά, άσπρο ψωμί, γιατί τα ποντίκια που τρόφον με άσπρο ψωμί απέδειχθη πως ήταν λιγότερο ευπρόσβλητα στην πνευμονία, από τα ποντίκια που έτρώγαν με μαύρο ψωμί.

*ΜΑ (ελπίζω να συνηθίσατε σ' αυτή τη λέξη) το άσπρο ψωμί δεν περιέχει όλες τις πρωτεΐνες και βιταμίνες που περιέχει το στάρι. 'Ενας τεχνικός εμπλουτισμός δεν αποκαθιστά εντελώς την ισορροπία.

Μένει το νερό. Το νερό, μπορεί να μην είναι πολύ θρεπτική τροφή, είναι όμως πολύ υγιής. 'Εκτός αν...

Το μαντέψατε. 'Ενα πολύ καθαρό νερό θα στερούσε τον οργανισμό μου από τις αναγκαίες μεταλλικές ουσίες. 'Αν είμαι κουρασμένος και πίνω νερό, μπορώ να πάθω νευρώση του στομάχου. 'Αν πίνω πολύ νερό, μπορώ να προκαλέσω μια αποτοξίνωση πιο σοβαρή από το «ντελίριουμ τρέμενς».

Καταλαβαίνετε τώρα γιατί απεφάσισα να καταργήσω και το νερό και το ψωμί;.

Αυτά είναι τα συμπεράσματά, στα οποία καταλήγει κανείς αν εφαρμογή κατά τρόπο από-

ΚΥΡΙΑΝ

ΦΑΙΔΡΑΝ

ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ PARIS

Σταδίου 56, 'Αθήναι

*Αξιότιμος Κυρία,

Με όλην την δύναμιν της ψυχής μου σας ευγνωμονώ γιατί χωρίς εϊς Σας έγινα, ως και πελάτιδες μου ομολογούν, μια πολύ καλή μοδίστρα και Σας παρακαλώ να δεχθήτε τα πιο θερμά μου ευχαριστήρια.

Ποτέ μου δεν θα ξεχάσω β'χι μόνον τόν εξαιρετικόν τρόπον διδασκαλίας της τελείας μεθόδου, που με διδάξατε, αλλά και τήν αγάπην τήν στοργήν καί φροντίδα, μετά τών οποίων μάς περιεβάλατε.

*'Επίσης οφείλω να σας ειπώ, πως έκανε σε μένα και εϊς τας άλλας μαθητρίδας άριστην εντύπωσιν η εξαιρετική εκτίμησις καί εμπιστοσύνη που έχει σε σας η διευθύνσις της σχολής ΠΑΡΙΣΙΩΝ ΝΑΠΟΛΙΤΑΝΟ, η όποια μόλις έστειλε προς εξέτασιν το τετράδιον γεωμετρίας καί μοντέλα πατρών εργασίας μου, μου απέστειλε αδιστάκτως το επίσημον ΔΙΠΛΩΜΑ κατ' ευθείαν από το ΠΑΡΙΣΙ.

Με όλην μου τήν εκτίμησιν

ΛΕΛΑ ΒΟΥΚΟΥΤΗ
Λάμπρου Παπαδημητρίου 5
ΧΑΛΚΙΣ

λυτο τα δεδομένα της Βιολογίας καί της 'Ιατρικής. 'Επειδή όμως δεν μπορούμε να ζήσουμε με... αέρα, πρέπει να κάνουμε ένα «συμβιβασμό».

Πρέπει, πρώτα-πρώτα να δα-λούμε καλά στο μυαλό μας ότι Κ Α Β Ε Τ Ρ Ο Φ Η Ε Ί Ν Α Ι Υ Γ Ι Η Σ. Δεύτερο, ότι ο άνθρωπος είναι παμφάγο ζώο κι' επομένως πρέπει να τρώμε και φυτικές και ζωϊκές τροφές. Φυσικά ανάμεσα στις δυο μεγάλες αυτές κατηγορίες τών τροφών πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία.

*'Εκείνο που πρέπει ν' αποφεύγουμε, είναι ν' αλλάζουμε απότομα και ριζικά το διαιτολόγιό μας.

*'Ιατρός ΛΕΒΕΚ

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΛΕΙΠΕ ΑΠ' ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΧΟΛΗ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ

ΚΑΠΙΤΕΧΝΩΝ-ΣΚΗΝΟΘΕΤΩΝ-ΤΕΧΝΙΚΩΝ-ΟΠΕΡΑΤΕΡ

ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΥΠΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ

ΝΟΤΑΡΑ 15 (ΟΠΙΣΘΕΝ ΜΟΥΣΕΙΟΥ) — ΤΗΛ. 62.515

Φ

*'Επίσης λίγες σταγόνες λεμονιάς σε οποιαδήποτε μάσκα του προσώπου αυξάνει τις καλλυντικές της ιδιότητες. 3) Γ ι α τ α μ α τ α. Μια ή δυο σταγόνες λεμονιάς σε κάθε μάτι κάθε πρωί διατηρούν την όρασή σας και κάνει το βλέμμα σας ν' ασπράζει εξαιρετικά. Και το παράξενο είναι πως οι σταγόνες αυτές δεν τσαφίζουν πο- 4) Α γ γ ο υ ρ ι. 'Όσο υπάρχουν το καλοκαίρι να τριέτε το πρόσωπό σας, αφού πρώτα ντεμακιγιαρισθήτε, με μια φέτα αγγουριού. Κάθε μέρα. Και το πρωί, αφού πλυθήτε. Κ' ύστερα να ξεπλύνετε, όπως με τις φράουλες. 1) Λ ο σ ι ο ν α γ γ ο υ ρ ι ο υ. Παίρνετε ένα δυο αγγούρια πολύ ώριμα και απορρασιμένα, σχεδόν κίτρινα. Τα κόβετε και μ' ένα κουτάλι αφαιρείτε τήν ψίχα και τους σπόρους και γεμίζετε μ' αυτά το ένα τέταρτο μιάς μπουκάλας. Τα άλλα τρία τέταρτα τα γεμίζετε με αλκοόλ 90 βαθμών. Βουλώνετε καλά τήν μπουκάλα και τήν εκθέτετε στον ήλιο επί τρεις εβδομάδες ή λιγότερο, αν ο ήλιος είναι πολύ καυτός. Σ τήν επιφάνεια του υγρού θα παρουσιασθή το λάδι, που περιέχουν οι σπόροι του αγγουριού. Κάθε πρωί που ξυπνάτε, θα δουτάτε μέσα σ' αυτό το υγρό ένα μπαμπάκι και θα τριέτε το πρόσωπό σας. 'Υστερα θα πάρετε δεύτερο μπαμπάκι και θα κάνετε το ίδιο, καί τρίτο κλπ., όσο το μπαμπάκι να δοταίνει καθαρό μετά τη χρήση.

2) Γ α λ α α γ γ ο υ ρ ι ο υ. Πάρτε δέκα αγγούρια μεγάλα και μόλις ώριμα. Ξεχωρίζετε τήν ψίχα και τους σπόρους, όπως προηγούμενως. Χτυπήστε κατόπι τ' άσπράδι δυο φρέσκων αυγών και προσθέστε σ' αυτό το άσπράδι ένα ποτήρι τριανταφυλλόνηρο. Ρίχνετε κατόπι αυτό το μίγμα επάνω στους σπόρους του αγγουριού καί τ' ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε κατόπι μισό ποτήρι αλκοόλ τών 90 βαθμών και ν' αφήνετε τρεις μέρες. 'Υστερα περιπάτε το όλον από μιά λεπτή γάζα και το υγρό, που θα λάβετε, το δάξετε σε δοχεία γυάλινα. 'Αλλά πρέπει κάθε τόσο να το κουάτε. 'Αν το υγρό είναι πολύ πυκνό, μπορείτε να το αραιώσετε με τριανταφυλλόνηρο. 3) Σ κ έ π α σ α μ ε α γ γ ο υ ρ ι ο υ. Κόβετε κατά μήκος ένα αγγούρι σε λεπτές φέτες και μ' αυτές σκεπάζετε όλο σας το πρόσωπο. Μένετε έτσι καμιά τριανταρία λεπτά. Φρεσκάρει και ζοφρείται το δέρμα. 4) Ζ ο υ μ ι α π ο κ α ρ ώ τ α. 'Όταν το χρώμα σας είναι κίτρινο και το άσπράδι τών ματιών σας το ίδιο από κακή λειτουργία του ήπατος, να παίρνετε κάθε πρωί ένα ποτήρι καί του κρασιού ζουμί από καρότα. Αυτός ο «όπος» είναι περίφημος για ν' αλείψετε το πρόσωπό σας και να τόν διατηρήτε επί μισή ώρα, όσο να στεγνώσει. Κατόπι ξεπλύνετε. Δυναμώνει και ζοφρείται

τοσάν σας να μη τρώτε τίποτε άλλο. Κι' αν θέλετε να καθίσετε λίγο στο δαγκόν—ρεστωράν να παραγγείλετε μονάχα ένα νερό Βισού.

*Όταν το τρώει σταματά σ' ένα σταθμό για δέκα λεπτά, να κατεβαίνετε και να περπατάτε πάνω - κάτω μπροστά στο δαγκόν σας, όσο να σφυρίξη το τρώει.

Πάντως, κι' όταν το δέρμα σας είναι λιπαρό, να τ'ο στατεύετε με λίγη κρέμα κι' από πάνω πουδρά. Κι' όταν τελειώση το ταξίδι σας, να καθαρίσετε από σπύτι ή στο ξενοδοχείο το πρόσωπό σας με τόν συνηθισμένο σας τρόπο. Κ' ύστερα να δάξετε στο πρόσωπο ένα κατάπλασμα από χαμομήλι. Ξεκουράζει το δέρμα και τ'α μάτια.

TENTΩΜΑ

*'Αν οι γυμναστικές ασκήσεις είναι όρος απαραίτητος για τήν υγεία, τα τέντωματά είναι ακόμα περισσότερο. Τα ζώα και τα παιδιά είναι πιο έξυπνα από πολλές γυναίκες. Μόλις ξυπνήση η γάτα, ο σκύλος και το μωρό, τα νύκονται. Αυτό το από πρόσταγμα τής φύσεως το παρα-κούν οι περισσότερες κοπέλες και κυρίες.

Το τέντωμα φτάνει στα πιο βαθιά σημεία του οργανισμού, δυναμώνει τούς μύς, τα νεύρα. Πάρτε, λοιπόν, τή συνήθεια να τανύζετε κάθε πρωί, μόλις ξυπνήσετε. 'Η ευθεία, που θα δοκιμάσετε, θα σας πείσει για τήν ωφελιμότητα τής συνήθειας. 'Επίσης να τανύζετε και κατά τή διάρκεια τής ημέρας, όταν αισθανέστε τόν εαυτό σας κουρασμένο.

*'Αλ' ιδού και μερικές σχετικές ασκήσεις: Α.— Σταθήτε όρθια με τς γάμπες κολλημένες. Σηκώστε αργά τα μπράτσα με τς παλάμες ανοιχτές. Και πιάστε τούς ώμους σας. 'Εκεί επάνω θα τανύσετε τα δάχτυλα. 'Υστερα θα σηκώσετε τα χέρια πάνω από τ' κεφάλι σας, ώστε τα δάχτυλα τών δυο χεριών να εγγίζουν. Κ' ύστερα τανύστε όλο σας τ'ο κορμί όσο μπορείτε περισσότερο. Σταυρώστε κατόπι τα μπράτσα σας πάνω από τ' κεφάλι και κατεβάστε τα σιγά. Να προσέχετε τήν αναπνοή σας. 'Ο' αναπνέετε, όταν ανεβάζετε τα χέρια και θα εκπνέετε, όταν τα κατεβάσετε. 'Αλλά μή ξεχνάτε: θα τανύζετε με όλη σας τή δύναμη σε ύψος και σε πλάτος. Β.— Ξαπλώστε, χέμου ανάσκελα σε τρόπο που τ'ο πέλμα σας να πατάει στο πάτωμα. 'Ετσι τα γόνατα υψώνονται. Τότε τραβήξτε τήν κοιλιά σας προς τα μέσα. 'Ετσι δημιουργείται ένα εσωτερικό μασάζ με ωφέλιμα αποτελέσματα.

Αυτή η κίνηση του τραβήγματος τής κοιλιάς, ώστε να τήν αισθανθήτε να εγγίζει τή ραχοκοκαλιά, δεν πετυχαίνει εύκολα. 'Αλλά με τόν καιρό θα τ'ο καταφέρετε.

Μάθετε τα ΑΓΓΛΙΚΑ όπως τα μιλούν στην Αγγλία.



Δεν υπάρχει διδίο που να μπορέ να σας κάνει να μιλήσετε σωστά μια ξένη γλώσσα. Αυτό που σας χρειάζεται είναι ν' ακούσετε τόν ρυθμό της, τόν τονισμό της, τις λέξεις που χρησιμοποιούν οι ξένοι στην καθημερινή τους ζωή. Και αυτήν ακριβώς τή σωστή και γρήγορη μέθοδο χρησιμοποιεί το LinguaPhone για να σας μάθη χωρίς κόπο και με απουσία στο σπίτι σας, να μιλάτε, να διαβάσετε και να γράψετε στην εντέλεια μιά ξένη γλώσσα.

*Αφιερώστε στο LinguaPhone μονάχα ένα τέταρτο τής ώρας τήν ημέρα, και σε λίγους μήνες θα εκπράξετε άνετα και σωστά στη γλώσσα που σας χρειάζεται.

*Ζητήστε να γνωρίσετε αυτό τ'ο μοναδικό καί συγχρονισμένο σύστημα ξένων γλωσσών. Στείλτε μας συμπληρωμένο τ'ο δελτίο αυτό για να λάβετε δωρεάν τ'ο 'Ανολυτικό μας τεύχος. Τ'ο LINGUAPHONE διδάσκει 29 ΓΛΩΣΣΕΣ.

LINGUAPHONE ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

*Όνομα

Διεύθυνσις

Προς τ'ο 'Ινστιτούτον LinguaPhone, Τσέρτσιλ 30, 'Αθήνας
Παρακαλώ στείλτε μου δωρεάν τ'ο 32σέλιδο ανολυτικό σας τεύχος με όλες τις πληροφορίες για τ'ο LinguaPhone και τις λεπτομέρειες τής δωρεάν δοκιμής επί 8 ημέρες στο σπίτι μου.

Η γλώσσα που με ενδιαφέρει είναι τή:

Αγγλικά ☐ Αμερικανικά ☐
Γαλλικά ☐ Γερμανικά ☐ Ιταλικά ☐

Σημειώστε ποιά γλώσσα σας ενδιαφέρει.

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

(Συνέχεια από τη σελ. 28)

Εάν η γυναίκα θέλει να έχει τέλεια φιλική και μου είνε να σάς διαβάσω ότι κάθε βραδιά που θα κοιμηθείτε θα σας γίνει τελείως ευχάριστη, τιμής ένεκα προς τον στρατηγό, συγγνώμη σας, Σας περιμένω. Και ήσυχαστε πλέον, μη κατατρύχετε διόλου από στενόχωρες σκέψεις.

ΠΟΛΥ ΑΠΟΓΟΝΤΕΥΜΕΝΗ. — Μή έχετε έτσι, περιμένετε πρώτα να με επισκεφθείτε. Θα σας δειχθεί τελείως φιλικός 6-7 σαν αναγνωστές και σαν καλή μου φίλη. Θα κάνω ό,τι μπορώ να γίνω για την περιποίηση των πολύ διαβουλεύσεων παλαιών σας και της αδυναμίας σας. Μη στενοχωρήσεσθε πια.

Ρ. ΧΑΙΖΗ... Παιδιά. — Σας άπαντα και ιδιαίτερα να έλθετε να με επισκεφθείτε τελείως φιλικός, 6-7, για να εξετάσω τις ρυτίδες γύρω από τα χείλη σας, και να σας συμβουλεύω τι πρέπει να γίνει.

ΚΑΤΙΑΝ Β. Α. — Για το κυρτό σας, ως πομπε, 1.66, πρέπει να έχετε συμφωνία με ό,τι ζητεί η ευρωπαϊκή αισθητική τα εξής μέτρα: Περιφέρεια στήθους στη γραμμή των θηλών, 68,5, περιφέρεια σε ισχύα 90, Στήθους με την νύχτα αισθητική εμπνευσμένη από την διαπλάση των σωματινών των Αμερικανίδων: Περιφέρεια στήθους: 87½, περιφέρεια μέσης: 59½, περιφέρεια ισχύων: 87½. — Πρέπει να ζυγίζετε γύρω στα 87½ κιλά. Έλατε 6-7 μ.μ. τελείως φιλικός να εξετάσω το μη πεσμένο αλλά προεχόν (99) στήθος σας, για να σας πω τι θα κάνετε, εάν μένετε φυσικά στην Αθήνα, ή μπορείτε σύντομα να έλθετε.

ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΜΑΘΗΤΡΙΟΥΛΑ. — Εφ' όσον μόνον τα άτρολιντρα και η στυπτική λασάν που μεταχειρισθήκατε δεν έφεραν αποτέλεσμα στα σπυρία του προσώπου σας, περιμένετε το άρθρο μου περί «Κηφής» όπου θα γράψω εκτενέστατα. Κρίμες «Αλμπάτρο» και «Κολντίνα» του Θεραπευτηρίου για έξω και για τόνους και διατροφή του προσώπου μπορείτε τελείως άφοβα να μεταχειρισθήτε για την ηλικία σας σύμφωνα με τις οδηγίες που θα τις συνοδεύουν.

ΒΙΟΛΕΤΤΑΝ, Κύπρον. — Οι ύποδρες ραγίδες που έχετε στο μέτωπο και στο στήθος δυστυχώς δεν βελτιώνονται ικανοποιητικά. Αρχίστε προσεκτικά γυμναστική για να μη πληθυνθούν. Επαλείψετε με χυμόν λεμονιού διαλυμένου σε άλλο τόσο νερό για να αφίξη το δέρμα. Οι τρίχες από στήθος σας καταστρέφονται ριζικά μόνον με αποτριχώση με διαβρωτικά βραχίων κυμάτων. Αλλά για αυτό φυσικά πρέπει να έλθετε στο Θεραπευτήριο.

ΛΙΤΣΑΝ, Παγκράτι. — Πρέπει να περιμένετε και σεις τα εκτενή δημοσιεύματά μου γι' αυτό το τόσο φλέγον ζήτημα τα σπυρία του δέρματος του προσώπου. Με λίγα λόγια δυστυχώς δεν θα σας ωφελησώ. Εάν διαλέξετε έλατε να επισκεφθείτε 6-7 τον ειδικόν Ιατρόν του Θεραπευτηρίου.

ΛΕΥΚΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΟΥΛΑ, Σάμον. — Το πλήθος των κρεστοελιών, που παρουσιάζετε προφανώς είναι «κηρυμνική», δηλαδή μικρές νεοπλασίες καλοήθεις μόνον, αλλά που όφειλονται όμως σε κάποιον μικροοργανισμό, γι' αυτό είναι κολλητικές από άλλο άτομο, αλλά και πληθαίνουν ή μία από την άλλη. Πρέπει να τις καταστρέψετε όλες με διαθερμικά μικρά μαχαίρα, και να τηρήσετε σ' όλην την επιφάνεια του δέρματος σας μια επιμελημένη αντισηψία με καθαρό οινόπνευμα επί αρκετές μέρες. Εάν έλθετε στην Αθήνα θα σας αναλύσουμε φυσικά στο Θεραπευτήριο.

ΤΖΙΝΑΝ Α. Μ. — Ίσως ψηλώσατε ακόμα και στα 18 χρόνια και εφ' όσον είσατε μόνο 1.54. Θα δοχηθείτε πολύ σ' αυτό με το να κρεμάσετε βση ώρα μπορείτε περισσότερο

πο, αρχίζοντας από λίγο και αυξάνοντας βαθμιαία τον χρόνο. Τα πόδια ελαφρώς θα τα γυμνάσετε στον αέρα και θα τα τινάζετε προς τα κάτω με δύναμη. Συγχρόνως υποδηλώστε σε ένισεις από πολυαυτικά έκχειλισματα τύπου γυναικός, κάθε δεύτερη μέρα, και παρτε πολυδύναμους. Έσωτερικά ένα δυναμωτικό με γλυκεροφωσφορικά άλατα.

Α. Σ. Πάτρας. — Έγώ προσωπικά συνιστώ μόνον ό,τι υπογράφω. Η κρέμα που αναγράφεται είναι μόνον για καθάρσιμα. Η «Αλμπάτρο» είναι για έξω και κάτω από την πούδρα. Αλλά προφανώς για όσα μου γράφετε έχετε ανάγκη και της τόνωτικής κρέμας του Θεραπευτηρίου «Κολντίνα». Διαβάσετε ό,τι έχω υπογράψει και στα τεύχη 2 και 5 του περιοδικού, τα όποια εάν δεν τα έχετε θα τα ζητήσετε από το γραφείο. Για τις ανωμαλίες της έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων μεταχειρισθήτε την μέση νύχτα καθαρό οινόπνευμα και την άλλη χυμό λεμονιού σκεύη ή λίγο διαλυμένο. Και μετά ελαφίστε την «Κολντίνα».

ΜΙΑΝ ΚΡΗΤΙΚΟΠΟΥΛΑΝ Π. Σ. Σας άπαντα ιδιαίτερα, Σας άπαντα ιδιαίτερα.

ΡΙΚΑΝ Τ. — Έλατε 6-7 να σας εξετάσω τελείως φιλικός εις το Θεραπευτήριο. Η μητη θα διορθωθεί απολύτως. Να μου γράψετε τελείως φιλικός και σεις πάντα και χωρίς κανένα πιά διαταγμό.

ΜΥΡΩΜΕΝΟ ΓΙΑΣΕΜΙ Κ. Ν. Π. — Για ύψος 1.65, το βάρος σας πρέπει να είναι 60 κιλά. Για να πύση το προγούλι δικιμάστε πρώτα να αδυνατίσετε λίγο. Τρώγεται κρέας, φρούτα, αυγά μόνον με σαλάτα και φρούτα. Χωρίς ψωμί ή ποτό και μύρσα. Μία φορά την εβδομάδα να τρέψετε μόνο με 2 ποτήρια γάλα και φρούτα. Μεταχειρισθήτε και τα χάπια «ρεντυκόλ» συγχρόνως, σύμφωνα με την εσώκλειστη οδηγία. Και περιμένετε τα άρθρα μου για την Παχυσαρκία. Για τα σπυράκια επίσης θα γράψω. Θα μεταχειρισθήτε τις δύο κρέμες «Αλμπάτρο» και «Κολντίνα» του Θεραπευτηρίου. Όταν θα έλθετε θα σας εξετάσω τελείως φιλικός και θα σας καθοδηγήσω λεπτομερέστερα.

ΛΙΑΝΑΝ, Σπάρτη. — Δικές μου οδηγίες είναι αυτές που εγώ υπογράφω. Προμηθευθείτε τα τεύχη 2 και 5, γράφεστε στα γραφεία του περιοδικού. Σας ενδιαφέρει ό,τι γράφω για την διαιτητική του προσώπου σας. Χωρίς διαίτα δεν θα αδυνατίσετε. Διαβάστε την άνωθεν ανωτέρω απάντησιν. Το «ρεντυκόλ» κόδει συγχρόνως την υπερβολική όρεξη. Για την περιποίηση των χεριών θα γράψω προσεχώς. Για ό,τι άλλο θέλετε που δεν αφορά την ειδικότητά μου πρέπει να απευθυνθείτε στο Θεραπευτήριο. Πάντως ό,τι γράφετε για το χόρο είναι ασαφές. Και εφ' άλλων ή δέουσα εξάσκησης θα συμβάλλη να αποκτήσετε ωραιότερη σιλουέτα.

ΜΑΙΡΗ Ε. Π. — Για τους λεκές γενικά στο πρόσωπο θα γράψω λίαν προσεχώς. Για την καλύτερη της επιδερμίδος σας θα πρέπει να κάνετε μερικές διαθερμικές τόνωτικές του προσώπου στο Θεραπευτήριο. Για την τριχόπτωση παρακολουθήστε το παρόν και επόμενο τεύχος. Γράψετε, σας συμβουλεύω, στον γυναικολόγο του περιοδικού για την αρμονοθεραπεία σας. Είμαι της γνώμης ότι θα πρέπει πρώτα κατά σειρά να γίνουν οι Έστροβίτ, να γίνουν και κάθε τρίτην ημέραν από μεσοδιάστημα της περιόδου. Οι δέ Προλυντίν τις τελευταίες ημέρες της περιόδου καθυμνίνω, από μία, Πάντως στο Θεραπευτήριο συμβουλεύω να ένο άπορο που πάσχει από οσθητική ανεπάρκεια και εξασθενεί να αρχίση πρώτα με την γενική τόνωση του οργανισμού του, χωρίς να τον κουράζη ακόμα με αρμόνες.

Κ. ΑΡΙΑΝΟΥ. — Έλατε να με επισκεφθείτε φιλικός ως αναγνώστη

του περιοδικού 6-7 για όλα όσα μου ζητάτε.

ΤΖΕΝΥ Τ. — Το πόδι στον άστρογάλο δεν μπορεί να παχύνει. Όσο για την γαμπα διαβάστε την απάντησιν μου προς την Μικρήν Μικαν στην αρχή των απαντήσεων.

Φ. ΧΑΛΚ. Θεσσαλονίκη. — Προμηθευθείτε από τα γραφεία του περιοδικού τα τεύχη 2 και 5. Περιλαμβανόμεν στην στήλη μου ακριβώς ό,τι σας ενδιαφέρει. Τα διασταλμένα τριχοειδή θεραπεύονται μόνο στο Θεραπευτήριο με ειδικό μηχανήμα. Όταν έλθετε, ο χυμός από καρνιδοφύλλα κατάλληλα πυκνός μαυρίζει τα μαλλιά πολύ λίγο. Τις 2 κρέμες του Θεραπευτηρίου θα τις προμηθευθείτε από την δόση Γιάν Σμάτς 38. Χρειάζεστε για την ημέρα κάτω από την πούδρα καθώς και για την τόνωση στο δέρμα. Σας άπαντα και ιδιαίτερα.

ΑΠΕΛΙΠΣΜΕΝΗ ΧΑΡΗΝ. — Επισήμως θα μεταχειρισθήτε για την τόνωση του δέρματος του προσώπου σας την κρέμα «Κολντίνα» του Θεραπευτηρίου. Κάτω από την πούδρα την «Αλμπάτρο».

Μ. ΕΥΣΤ. — Περάσετε 6-7 για να σας εξετάσω τελείως φιλικός ως αναγνώστη του περιοδικού.

Τ. Τ. Τ. — Για το μυστικό καθώς και τους ανοικτούς πόρους έλατε να σας δω φιλικός ως αναγνώστη του περιοδικού, 6-7.

ΝΟΤΟΥΛΑΝ, Θεσσαλονίκη. — Η θεραπεία ή γενική που κάνετε είναι πολύ καλή για να σας βοηθήσει στην ανάπτυξη του στήθους, αλλά είναι απλή επικουρική. Η κυρία θεραπεία είναι η τοπική, την όποιαν πρέπει να ακολουθήσετε, όπως γράφω συστηματικά επί 6 μήνες έως 1 έτος. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο για να παχύνει το στήθος εκτός πλέον πολύπλοκου και δαπανηρού πλαστικής χειρουργείας.

ΕΥΣΤΑΘΙΟΝ ΠΑΠΑΜΗΤΡΟΝ. — Σιδηροκάστρον. — Μεταχειρισθήτε την εξής ποσότητα κάνοντας μασάζ κάθε βράδυ επί 14 στη παρειά που δεν έχει πυκνά γένεια. Πιλοκοπήν 1 γραμμ

από 12 γραμ.

Χολεστερίνη
Λάδι Παραφίνης 10 γραμ.
Συμπυκνωμένο διάλυμα.
Βιταμινών Α και Β τύπου Α-τεβίτ 2 γραμ.

Βαζελίνη 10 γραμ.
Καολίνη 30 γραμ.

Καλόν επίσης θα ήτο να υποδηλώθητε σε κατάλληλη ομοθεραπεία με ένισεις ή χάπια που θα σας καθορίση ο γιατρός σας.

ΑΠΟ ΤΑ ΚΡΥΑ ΝΕΡΑ ΝΙΑΣ-ΣΗΣ. — Για τους ανοικτούς πόρους, μεταχειρίσεσθε την νύχτα και το απόγευμα πριν βγείτε έξω χυμόν λεμονιού κατάλληλα διαλυμένου ώστε να μη ερεθισθεί το δέρμα. Το βράδυ να μη επάλειψι το χυμόν πρέπει να μεταχειρίσεσθε για τόνους των κυττάρων του δέρματος την κρέμα «Κολντίνα» του Θεραπευτηρίου. Το απόγευμα επίσης μετά, την «Αλμπάτρο», πολύ λίγο και ύστερα να πονδράξετε. Διαβάστε και τα τεύχη 2 και 5 (εάν δεν τα έχετε να τα προμηθευθείτε από τα γραφεία του περιοδικού) για την γενική διαιτητική του δέρματος του προσώπου. Γράφετέ μου την διεύθυνσί σας για τα υπόλοιπα που μου ζητάτε. Προς την Καν Μυρτώ θα γράψετε στα γραφεία του περιοδικού.

**ΜΟΔΕΣ
ΦΟΡΕΜΑΤΑ
ΕΠΑΝΟΦΟΡΙΑ — ΤΑΓΙΕΡ
ΣΟΦΙΑ ΠΟΛΙΤΟΥ
PATRONS ET CROQUIS
ΤΩΝ ΚΑΛΥΠΤΕΡΩΝ
ΠΑΡΙΣΙΝΩΝ ΟΙΚΩΝ**

Περικλέους και Θεσέως 2 (παράλληλος Έρμου). Τηλέφωνο 34.558. Αθήναι.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
Έσώρουχα ζέρσεϋ
και κάλτσες
ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ
ΦΘΗΝΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΣΙΛΚΑ-ΕΛΜΠΕΟ
Μητροπόλεως 44 6

**Οι λύσεις
των Πνευματικών
Παιχνιδιών**
(Από σελίδα 55)

ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣ:
1) ΓΟΥΝΑ — ΜΙΑ — ΣΑΛΟΣ.
2) ΨΥΧΡΑ — ΖΟΥΜΙ, 3) ΜΠΟΞ — ΙΔΡΩΣ — ΑΡΠΑ, 4) ΠΑΣ — ΑΟΡΑΤΟΣ — ΑΕΚ, 5) ΑΣ — ΚΙΝΑ — ΟΣΤΑ — ΤΙ, 6) ΣΙΑΜ — ΣΥΝ — ΟΥΡΑ, 7) ΚΟΝΤΑΚ — ΒΑΘΕΩΣ, 8) ΤΟ — ΩΣ — ΝΟ — ΩΝ, 9) ΙΑΣΠΙΣ — ΥΔΡΑΙΑ, 10) ΛΑΙΣ — ΕΙΣ — ΙΕΝΑ, 11) ΓΑ — ΝΟΤΑ — ΤΑΨΙ — ΝΑ, 12) ΑΝΑ — ΣΑΝ — ΔΑΛΑ — ΜΟΣ, 13) ΝΙΚΩ — ΛΙΕ — ΓΗ — ΜΙΣΗ, 14) ΙΘΑΚΗ — Ε — ΣΩΗΣ, 15) ΙΑΣΩΝ — ΑΛΗΡ — ΑΝΩΘΙ.
ΚΑΒΕΤΩΣ:
1) ΓΑΜΠΑ — ΚΑΙ — ΓΑΝΤΙ, 2) ΠΑΣΣΟ — ΑΛΑΝΙ, 3) ΥΦΟΣ — ΙΝΤΣΑ — ΑΚΙΣ, 4) ΝΥΣ — ΚΑΤΟΠΙΝ — ΩΩΩ, 5) ΑΧ — ΑΙΜΑ — ΙΣΩΣ — ΑΝ, 6) ΡΙΟΝ — ΚΩΣ — ΤΑΛΚ, 7) ΜΑΔΡΑΣ — ΔΑΝΙΗΛ, 8) ΡΑ — ΥΙ — ΧΙ — ΔΕ, 9) ΑΣΩΤΩΝ — ΣΤΑΓΕΡ, 10) ΟΣΟΣ — ΒΟΥ — ΑΛΗΣ, 11) ΣΥ — ΣΤΟΑ — ΔΙΨΑ — ΘΑ, 12) ΑΜΑ — ΑΥ — ΘΩΡΕΙ — ΜΗΝ, 13) ΛΙΡΑ — ΡΕ — ΝΑΝ — ΜΙΣΩ, 14) ΠΕΤΩ — ΙΑΝΟΣ, 15) ΣΚΑΚΙ — ΑΣΗΜΙ

ΡΟΔΕΣ
ΑΜΑΛΙΑ — ΑΛΑΜΑΝΑ

1) ΑΜΙΛΛΑ 2) ΓΑΛΛΙΑ 3) Α-ΓΑΛΜΑ 4) ΑΒΡΑΑΜ 5) ΜΑΡΚΟΝ 6) ΑΝΟΣΙΑ.

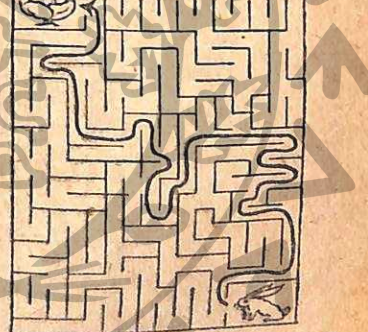
ΜΑΓΕΜΕΝΟ ΣΥΜΦΩΝΟ
Το Ν και πόλεις Ατν — Νιλωτ — Ιωάννινα — Ίένα.

ΦΤΕΡΩΤΕΣ ΣΥΛΛΑΒΕΣ
Ο παπας παπά δεν θέλει ΡΟΠΑ-ΛΟΥ — ΜΠΑΡΜΠΑΣ — ΠΑΠΙΑ — ΠΑΡΑ-ΔΕΙΣΙΟΣ — ΠΕΝΘΕΡΟΣ — ΔΙΔΑΛΕΙΜ-ΜΑ.

ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
6X5+2: 8 — 4 = 0.
ΔΙΠΛΟ ΚΕΦΑΛΙ
ΠΟΡΟΣ — ΑΩΣ — ΤΕΩΣ — ΡΙΟΝ — ΑΕΡΙΟΝ — ΙΑΣΠΙΣ. Πόλεις: α) ΠΑΤΡΑΙ

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

Να ποιά δρόμο πρέπει ν' ακολουθήση ο λαγός για να φτάση στο λαχάνο.



95

Να κοιμάστε νωρίς, το αργότερο στις 10. Και πριν πέ-

σετε να παίρνετε ένα χαμολήν.

Επίσης δοθεί τον ύπνο μία κουταλιά μέλι, που να την γλύψετε άρχα, όσο να τελειώση. Ομοίως ένα ποτήρι γάλα, ζεστό. Ένα μύλο. Κι' όταν πέψετε στο κρεβάτι, να έχετε τα πόδια σας ζεστά. Αν είναι κρύα, να τα δου-

τήσετε σε ζεστό νερό, ύστερα σε κρύο τσεσέρ ή πέντε φορές αλληλοδιαδόχως.

Όσες δουλεύουν πνευματικά αίσθάνονται συνήθως μία κούρασι στο σάββατο. Άς δώσουν, πριν κοιμηθούν, μία ζεστή κομπρέσα στο στήθος, όσο να νοιώσουν χαλαρώσι του

μέρους. Κι' όσες διαβάσουν πολύ, αίσθάνονται συνήθως κι αυτές μία κούρασι ανάμεσα στα μάτια. Άς δώσουν εκεί τη ζεστή κομπρέσα.

Και γενικά: για να κοιμάστε καλά, χρειάζονται τρία πράγματα: καλή άσπαση, κυριαρχία των νεύρων, και διά-ξυμο κάθε έννοιας.

Α. Κ α λ η, α ν α π ν ο η. Να κοιμάστε μ' άνοιχτό παράθυρο. Κι' αν έξω γίνεται θόρυβος, καλύτερα να φρά-

ξετε τ' αυτιά σας με μπαμπού παρό να κλείνετε τα πα-ράθυρα.

Και να κάνατε μερικές αναπνευστικές άσκησης πριν πέσετε στο κρεβάτι (βλ. ΑΝΑΠΝΟΗ). Αλλά πάντοτε δύο τουλάχιστον ώρες ύπνο από το δείπνο.

Τις αναπνευστικές άσκησης μπορείτε να τις συμπληρώσετε με την ακόλουθη άσκηση. Ξαπώνετε ανάσκελα στο πάτωμα, εί δυνατόν γυμνή, και σηκώνετε το μέσο του κορμιού σας, ώστε να σπινθίζετε μοσχα στους ώμους και στις φτέρνες. Αύτην την κούρα θα την διατηρήσετε μερικά δευτερόλεπτα, κι' ύστερα θα ξαναπέσετε στη φυ-σική σας θέση. Θα εισηγέστε όταν σηκώνετε και θα έκ-πνεύετε, όταν πέψετε.

Β. Κ υ ρ ι α ρ χ ι α τ ώ ν ν ε ύ ρ ω ν. Στάθηκε όρθια στη μέση της κούρας σπινθιζμένη στο ένα πόδι. Το άλλο σας πόδι θα το σπινθίζετε στο μηρό με τη μύτη του προς το γόνατο. Τα χέρια θα τα βαστάτε μπροστά σας, δεμένα με τα μπάρα οριζόντια. Στάθηκε έτσι, όσο μπο-ρείτε περισσότερο, αναπνέοντας συγχρόνως βαθύτα. Ο-ταν καταβάσετε ν' αποχτήσετε αυτήν την κούρα δυσκο-λυν ισορροπία, θ' αποχτήσετε και την πεποθήνη, πώς τον ισορροπία, θ' αποχτήσετε και τα νεύρα σας. Θα κολιμάρετε μ' αυτόν τον τρόπο.

Γ. Δ ι ώ ξ ι μ ο κ ά θ ε έ γ ν ο ι α ς. Όταν θνά-ξετε τα πόδια σας για να κοιμηθείτε, να έχετε την έντυ-πώσι πώς θνάξετε και τις σκέψεις σας, από το κεφάλι. Αν ξυπνήσετε κατά τα μεσάνυχτα, να μη σπινθίζετε, να κά-απενήνεια στο κρεβάτι, παρό να σηκώνεστε και να κά-

Να κοιμάστε νωρίς, το αργότερο στις 10. Και πριν πέ-

σετε να παίρνετε ένα χαμολήν.

Επίσης δοθεί τον ύπνο μία κουταλιά μέλι, που να την γλύψετε άρχα, όσο να τελειώση. Ομοίως ένα ποτήρι γάλα, ζεστό. Ένα μύλο. Κι' όταν πέψετε στο κρεβάτι, να έχετε τα πόδια σας ζεστά. Αν είναι κρύα, να τα δου-

τήσετε σε ζεστό νερό, ύστερα σε κρύο τσεσέρ ή πέντε φορές αλληλοδιαδόχως.

Όσες δουλεύουν πνευματικά αίσθάνονται συνήθως μία κούρασι στο σάββατο. Άς δώσουν, πριν κοιμηθούν, μία ζεστή κομπρέσα στο στήθος, όσο να νοιώσουν χαλαρώσι του

μέρους. Κι' όσες διαβάσουν πολύ, αίσθάνονται συνήθως κι αυτές μία κούρασι ανάμεσα στα μάτια. Άς δώσουν εκεί τη ζεστή κομπρέσα.

Και γενικά: για να κοιμάστε καλά, χρειάζονται τρία πράγματα: καλή άσπαση, κυριαρχία των νεύρων, και διά-ξυμο κάθε έννοιας.

Α. Κ α λ η, α ν α π ν ο η. Να κοιμάστε μ' άνοιχτό παράθυρο. Κι' αν έξω γίνεται θόρυβος, καλύτερα να φρά-

ξετε τ' αυτιά σας με μπαμπού παρό να κλείνετε τα πα-ράθυρα.

Και να κάνατε μερικές αναπνευστικές άσκησης πριν πέσετε στο κρεβάτι (βλ. ΑΝΑΠΝΟΗ). Αλλά πάντοτε δύο τουλάχιστον ώρες ύπνο από το δείπνο.

Τις αναπνευστικές άσκησης μπορείτε να τις συμπληρώσετε με την ακόλουθη άσκηση. Ξαπώνετε ανάσκελα στο πάτωμα, εί δυνατόν γυμνή, και σηκώνετε το μέσο του κορμιού σας, ώστε να σπινθίζετε μοσχα στους ώμους και στις φτέρνες. Αύτην την κούρα θα την διατηρήσετε μερικά δευτερόλεπτα, κι' ύστερα θα ξαναπέσετε στη φυ-σική σας θέση. Θα εισηγέστε όταν σηκώνετε και θα έκ-πνεύετε, όταν πέψετε.

Β. Κ υ ρ ι α ρ χ ι α τ ώ ν ν ε ύ ρ ω ν. Στάθηκε όρθια στη μέση της κούρας σπινθιζμένη στο ένα πόδι. Το άλλο σας πόδι θα το σπινθίζετε στο μηρό με τη μύτη του προς το γόνατο. Τα χέρια θα τα βαστάτε μπροστά σας, δεμένα με τα μπάρα οριζόντια. Στάθηκε έτσι, όσο μπο-ρείτε περισσότερο, αναπνέοντας συγχρόνως βαθύτα. Ο-ταν καταβάσετε ν' αποχτήσετε αυτήν την κούρα δυσκο-λυν ισορροπία, θ' αποχτήσετε και την πεποθήνη, πώς τον ισορροπία, θ' αποχτήσετε και τα νεύρα σας. Θα κολιμάρετε μ' αυτόν τον τρόπο.

Γ. Δ ι ώ ξ ι μ ο κ ά θ ε έ γ ν ο ι α ς. Όταν θνά-ξετε τα πόδια σας για να κοιμηθείτε, να έχετε την έντυ-πώσι πώς θνάξετε και τις σκέψεις σας, από το κεφάλι. Αν ξυπνήσετε κατά τα μεσάνυχτα, να μη σπινθίζετε, να κά-απενήνεια στο κρεβάτι, παρό να σηκώνεστε και να κά-

ΑΔΕΛΦΑΙ ΝΟΣΟΚΟΜΟΙ

(συνέχεια από τη σελ. 7)

τά επιστρέφουν φεύγοντας, καθώς και την τροφή. Το εδεσματολόγιο όμως βρίσκεται στη διάθεση και την ευσυνειδησία των Διευθυντών. Σε πολλές κλινικές είναι πολύ καλό, σε άλλες όμως όχι. Σε μία κλινική του Πειραιώς λ. χ. είναι εξαιρετικό. Πέντε φορές την εβδομάδα κρέας, 2 φορές ψάρι, φρούτα και βούτυρο με μαρμαλάδα το πρωί. Το κακό όμως είναι ότι τα νοσηλευτικά ιδρύματα δεν είναι πλαισιωμένα με το απαραίτητο προσωπικό—παρά την ανέργια που μαστιίζει τον κλάδο—και έτσι πέφτει πολλή δουλειά σε λίγα χέρια. Ανεπαρκώς σαν παράδειγμα ότι μία νοσοκόμος, σ' ένα άτακτο εξοπλισμένο 11 χειρουργεία. Πώς να κρατήσει τις δυνάμεις και το μυαλό της και να μην κάνει καμιά ανεπανόρθωτη καταστροφή;

Υπάρχουν και άνδρες νοσοκόμοι. Άλλα λιγότεροι, κι αυτοί τραυματισμένοι. Μας τονίστηκε όμως ότι είναι απαραίτητο σε κάθε κάπως μεγάλη κλινική να υπάρχουν δυο άνδρες νοσοκόμοι για να μην κάνουν τον τραυματισμένο οι αδελφές νοσοκόμοι με κίνδυνο δικό τους και του ασθενούς. Επίσης για να απαλλάξουν τις αδελφές νοσοκόμες από ώριμες υπηρεσίες, όπως ξύρισμα και μερικά πλυσίματα, υπηρεσία στην οποία η αδελφή νοσοκόμος μπορεί να συναντήσει—έστω και σπάνια—τον κακοήθη νοσηλευόμενο.

Πολλά ακόμη προβλήματα έχουν οι αδελφές νοσοκόμοι, για τα οποία φροντίζουν τα δύο σωματεία τους. Ο «Σύνδεσμος των Διπλωματούχων Αδελφών Νοσοκόμων» και ο «Σύνδεσμος των Υγιονομικών Υπαλλήλων». Είναι ασφαλισμένες στο Ι. Κ. Α., αλλά με μία σύνταξη 140.000 δραχ. δεν μπορεί να είναι επανασταμένες. Οι αδελφές νοσοκόμοι του «Ευαγγελισμού» δημιούργησαν ένα είδος επαγγελματικού Ταμείου. Κάτι πρέπει να γίνει για το σύνολο, γιατί η κόπωση και η στένση τις κάνει ανίκανες για εργασία. Γενικά η θέση των αδελφών νοσοκόμων καθορίζεται από το Νομοθετικό Διάταγμα 683 της 7ης Μαΐου 1948 «περί διπλωματούχων αδελφών νοσοκόμων και επίσκοπετριών» (επισκέπτριες είναι οι αδελφές νοσοκόμοι που δεν ασχολούνται με το νοσηλευτικό μέρος παρά μόνο με το πρόβλημα της δημοτικής υγείας). Αν και ο νόμος αυτός αποτρέπει μία κατάκτηση, έχει ακόμη πολλά καίρια την ιδιότητα της νοσοκόμης, απαραιτήτως σχολής που έπεται από πλυσίματα και να εξασφαλίσουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Οι αδελφές νοσοκόμοι δεν είναι μόνον επαγγελματίες, είναι και γυναίκες και στην ιδιότητά τους κοπέλλες. Κοπέλλες πλημυρικές, μορφωμένες, πολιτισμένες, τη ζωή. Οι γνώσεις που αποκτούν γύρω από τα προβλήματα της υγείας και της μητρότητας, ή τάξεις και ή εργατικότητα τους, ή πάστρο τους που κάνει τα νοσηλευτικά ιδρύματα να λαμποκοπούν, ή ευ-

αίσθησή τους στον ανθρώπινο πόνο, είναι εφόδια πολύτιμα για μία μέλλουσα σύζυγο και μητέρα. Ο πλούσιος συναισθηματικός τους κόσμος και η φύση της εργασίας τους τις προοιωνίζει για τρυφερές και αξιαγάπητες συζύγους και στοργικές και πολιτισμένες μητέρες. Θάταν ενδιαφέρον λοιπόν να μάθουμε πώς αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.

Φυσικά εκείνοι που μπορούν να εκτιμήσουν πρώτοι την ανώτερη πάστα της νοσοκόμου μπροστά σε άλλες νέες άλλων επαγγελματιών ή οικοκυρές, είναι οι γιατροί και οι νοσηλευόμενοι. Και τα αποτελέσματα αυτής της εκτίμησης τα βλέπουμε στην πράξη. Δεν είναι λίγοι οι γιατροί—πολλοί απ' αυτούς κορυφές στην ειδικότητα τους—που παρά την κοινωνική τους θέση, αποφάσισαν και συνέδεσαν τη ζωή τους με μία αδελφή νοσοκόμο και δημιούργησαν μία ευτυχισμένη οικογένεια. Ο κ. Τζανετάτος, επίμελητής του «Ευαγγελισμού», ο χειρουργός κ. Μάνος, πρώην επίμελητής της κλινικής Σμπαρούνη, ο κ. Παρασκευάς, διευθυντής του Κρατικού Νοσοκομείου Πειραιώς, ο κ. Χριστοδουλάκος και εκατοντάδες άλλοι παντρεύτηκαν με αδελφές νοσοκόμους. Δεν είναι όμως και λιγότερα τα παραδείγματα αδελφών νοσοκόμων που παντρεύτηκαν με Ιατρούς ασθενείς που εξετίμησαν τον χαρακτήρα των και τις φροντίδες των. Η Βιργινία Μπουραζέρη, προϊσταμένη στο Σισμανόγλειο, η Ευαγγελία Κοκκορέλλη, η Καίτη Καζαντζή, προϊσταμένη στον «Ευαγγελισμό», η Μαρία Βενετσάνη, α' βοηθός προϊσταμένης στο «Αιγινήτειο» και δεκάδες άλλες παντρεύτηκαν Ιατρούς ασθενείς ή τραυματίες. Γενικά οι αδελφές νοσοκόμοι και ειδικά οι διπλωματούχες των ανεγνωρισμένων σχολών στο πρόβλημα της αποκατάστασής των βρίσκουν μία ευτυχισμένη λύση. Μία πρόχειρη στατιστική που έγινε παλαιότερα για τη Θεσσαλονίκη, δείχνει ότι από 100 αδελφές νοσοκόμους που παντρεύτηκαν εκείνη τη χρονική περίοδο, οι 90 έκαναν περιήμους γάμους με έπιστημονες, εμπόρους και βιομηχάνους ακόμη. Πολλές από τις παντρεμένες αδελφές νοσοκόμους εξακολουθούν να εργάζονται μαζί με τους συζύγους των, εάν είναι γιατροί.

Άλλες δημιούργησαν θεραπευτήρια και Ιατρεία. Και παλαιότερα όμως ακόμη, που δεν υπήρχαν τόσο μορφωμένες αδελφές νοσοκόμοι, η νοσοκόμα, στους τραυματίες που περνούσαν απ' τα νοσοκομεία, φούντωνε τα πιάδα ευγενικά ερωτικά αισθήματα. Πώς να ξεχάσει κανείς το τραγουδάκι εκείνο του πρώτου παγκοσμίου πολέμου που πέρασε από το στόμα δόκλων της Έλ-λάδας και που τότε-τότε και τώρα ακόμη μπορεί να τ' ακούσει κανείς σε καμιά γειτονιά:

«Νοσοκόμα μου ώραία,
Νοσοκόμα μου χρυσή,
Δεν λαβάρηκα στη μάχη,
Μόνον με λάβωσες εσύ».

Με τις καλύτερες εντυπώσεις γι' αυτές τις περίφημες Έλληνίδες και με την εύχη να εκδηλωθεί θερμότερο το κρατικό ενδιαφέρον γι' αυτόν τον μεγάλο κοινωνικό τόμα της εργαζομένης γυναίκας, τελειώνουμε την έρευνά μας για το πιάδ αλτρουϊστικό γυναικείο επάγγελμα: Της Αδελφής Νοσοκόμου.

Α. ΜΑΡΜΑΡΙΝΟΣ

ΜΑΡΙΝΑ

(Συνέχεια από τη σελίδα 42)

Λές;... Χαμένη, γιατί ο Δημητρός δεν φάνηκε άντρας;... Και τί φταίς εσύ γι' αυτό;... Όχι, δεν φταίς εσύ για τίποτα... Θυμάσαι τί σου είπα τα Χριστούγεννα, στο πανηγύρι; Σου είπα ότι αν ο Δημητρός σ' απαρνηθή μία μέρα, εγώ θα σε θέλω... — Ω, Σπύρο... είσαι τόσο καλός... Όμως δεν είμαι άξια για σένα. Δεν τη θέλω πια τη ζωή μου...

Επίσσε το χέρι της χαϊδεύοντάς το: — Μη λές κουταμάρες, Μαρίνα, είπε. Εγώ σε βρίσκω άξια για μένα... φτάνει εσύ να το θέλεις... Πές μου το «ναί» και θα δρίσουμε άμέσως τη μέρα του γάμου μας. «Ας μη μ' αγαπάς τώρα, Μαρίνα... Εγώ θα σε κάμω να μ' αγαπήσεις».

— Δεν... δεν μπορώ, Σπύρο... Δεν μπορώ να πω το «ναί» ούτε σε σένα, ούτε σε κανένα... Η ζωή μου τέλειωσε...

— Δεν μπορείς γιατί αγαπάς ακόμη τον Δημητρό;... Όμως θα τον ξεχάσεις... — Δεν είναι γι' αυτό μονάχα, Σπύρο, καλέ μου... Είναι... είναι και... είπε και σταμάτησε γιατί την έπνιξαν οι λυγμοί. «Έκρυψε το πρόσωπό της με τα χέρια της. Ο Σπύρος την κύτταξε καλώς κι έμεινε λίγο αμίλητος.

— Μαρίνα! Το παιδί σου θα είναι και δικό μου παιδί. Ξεσκέπασε σιγά-σιγά το πρόσωπό της, τον κύτταξε με μάτια ορθάνοικτα: — Είσαι λοιπόν τόσο καλός;

Δέκα πέντε μέρες πέρασαν. Η Μαρίνα ύφαινε την πλουμιστή νυφιάτικη κουδέρτα. Η μάνα της έλειπε στην πόλη για ψώνια. Ξαφνικά, στο κατώφλι της πόρτας παρουσιάστηκε ο Δημητρός.

— Γειά σου, Μαρίνα! είπε.

— Τι γιφειείς εδώ, Δημητρώ; είπε η Μαρίνα.

— Ηρθα να μιλήσουμε, Μαρίνα... Ηρθα να σου γυρέψω να με συχωρέσεις... Η Λένα, όπως θάμαθες, ξανάφυγε για την Αθήνα...

— Συχωρεμένος νάσαι, Δημητρώ... Όσο για τη Λένα... τί με νοιάζει έμένα όπου κι' αν πήγε...

— Έμαθα πώς παντρεύεσαι τον Σπύρο τον Καζέλη...

— Ναί, ύστερα από δέκα πέντε μέρες...

— Κι' αν σου πω εγώ να τα χαλάσεις και να παντρευτούμε μαζί;

— Ω, Δημητρώ, πάει πιά... είναι άργά...

— Μιά κι' αγαπάς έμένα, δεν είν' άργά...

— Γελίσεις Δημητρώ... Σ' αγαπούσα... δεν σ' αγαπάω πιά.

— Λές ψέματα, Μαρίνα... Και το παιδί... το παιδί μας που θα γεννηθή;

— Το παιδί... το παιδί μου, Δημητρώ, θα έχω πατέρα... και μη σκοτίζεσαι... θα είναι καλύτερος από σένα... Κάνε μου τη χάρη τώρα να φύγεις γιατί έχω δουλειά...

Τον είδε να γυρίζει την πλάτη του και να φύγει με σκυμμένο το κεφάλι.

Έσκυψε κι' εκείνη, τότε, ξανά το κεφάλι της στον άργαλειό της και ξανάρχισε να ύφαινε την πλουμιστή νυφιάτικη κουδέρτα της.

ΜΕΛΗ ΔΕΠΟΛΛΑ



ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΜΨΟΤΕΡΑ
ΠΕΔΙΛΑ ΜΑΣ

Σεβαστάκης

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 11
ΤΗΛ. 34-992



ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΦΕΗΝΟΤΕΡΑ
ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΒΙΒΛΙΑ - ΛΕΞΙΚΑ - ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ
ΣΤΗ
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΣΤΑΔΙΟΥ 51

Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

