

# Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΔΡΧ. 3000

00 N. 10.1.E.  
ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Βαρίκι Ρούνι.



# Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ 15)ΘΗΜΕΡΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

Διευθυντής Ε. Χ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ — Αρχισυντάκτης ΑΛ. ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ : ΟΔΟΣ ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 1. — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλέφωνον 33.533  
 ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ: ΟΔΟΣ ΡΗΓΑ ΠΑΛΑΜΗΔΟΥ 1. — Τηλέφωνον 35.718

ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΗΣ ΕΥΑΣ

## Ίσότης στα βάρη

Πλήρης ανατροπή των νόμων που διέπουν τις σχέσεις των συζύγων. Όχι, φυσικά, στην Ελλάδα. Η χώρα μας βραδυπορεί σ' αυτό το σημείο. Όσα σε άλλες χώρες αποτελούν θέματα ζωτικά, γύρω στα οποία διεξάγονται συζητήσεις και ασχολούνται τα κοινοβούλια, σ' εμάς εδώ φαίνονται σαν περιέργες εκδηλώσεις που γίνονται αντικείμενο τερπνών αφηγήσεων, ή δημοσιεύονται, με τίτλους εφρωνικούς, στα «φιλιά» των εφημερίδων. Όπως, εξάφνα, οι συζυγικές σχέσεις. Μή κάνει τα κείμενα. Ας είναι και κακώς κείμενα. Αυτή είναι η δική μας τακτική. Όλη η ζωή, γύρω μας εξελίσσεται. Η θέση όμως των συζύγων, από απόψεως νομοθεσίας, μένει αναλλοίωτος. Προς τη χειραφέτησή της βαδίζει η Ελληνίδα. Εργάζεται, σπουδάζει, συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, ασκεί το επάγγελμα του γιατρού, του δικηγόρου, του θεολόγου.... Συχνότατα το πνευματικό της επίπεδο και οι ικανότητές της είναι ανώτερες από του συζύγου της. Εν τούτοις, τυπικά, τουλάχιστον, καμμία αλλαγή δε σημειώνεται στον εσωτερικό ρυθμό του ελληνικού σπιτιού. Και, μάλιστα, του σπιτιού της επαρχίας.

Δεν πρόκειται να γενικεύσω. Θα περιοριστώ στον τομέα του νοικοκυριού. Παλιά παράδοση, που έχει γίνει πια καθυστάς, θέλει τον άντρα να εργάζεται επαγγελματικά και τη γυναίκα να βαρύνεται με τις ευθύνες του νοικοκυριού. Και ως προς το πρώτο μὲν μέρος έχουν αλλάξει ουσιαστικά τα πράγματα. Κατά ένα μεγάλο ποσοστό, η γυναίκα εργάζεται και επαγγελματικά σήμερα. Η παράδοση διατηρείται στο άλλο: στο νοικοκυριό. Δικό της όλο το βάρος. Και δουλειά και σπιτί. Καθεστώς άδικο και καταθλιπτικό.

Ασχοληθήκαμε, νομίζω, και άλλοτε μ' αυτό από τις στήλες της «Γυναίκας». Αφορμή μας έδωσαν τότε σχετικές συζητήσεις, που είχαν διεξαχθή σε μία Πολιτεία των Ηνωμένων Πολιτειών, με αποτέλεσμα την αναγνώριση της υποχρέωσης του άντρα να συμμετέχει κι αυτός στους άχαρους κόπους του σπιτιού.

Αλλά, να που η συζήτηση απλώνεται και στην Ευρώπη. Με τη συμμετοχή των συζυγικών βαρών ασχολήθηκε τελευταία και η Αυστριακή Βουλή. Ένα νομοσχέδιο, με δεκατέσσερα άρθρα, υπέβαλε στην κρίση του νομοθετικού σώματος ο Αυστριακός υπουργός της Δικαιοσύνης κ. Όττο Τσάντεκ. Ολόκληρο δε το νομοσχέδιο ασχολείται με τις σχέσεις των συζύγων. Ποικίλες οι περιπτώσεις που αντιμετωπίστηκαν: Ο σύζυγος εργάζεται και η γυναίκα δεν εργάζεται. Εργάζονται και οι δύο. Δεν εργάζεται μὲν επαγγελματικά η γυναίκα, αλλά έχει την προίκα της που έδωσε στο σύζυγό της...

Επί πέντε μήνες μελετούσε τις διάφορες περιπτώσεις η Επιτροπή της Βουλής, το συμπέρασμα δε της εξετάσεώς της αυτής είναι ότι οι εργασίες του νοικοκυριού, όταν ο άντρας και η γυναίκα εισφέρουν στα οικογενειακά βάρη, πρέπει να εκτελούνται και από τους δύο συζύγους.

Έτσι, περιορίζεται η άδικια που υπήρχε εις βάρος της εργαζομένης γυναίκας. Εργασία έξω από το σπίτι. Εργασία και στο σπίτι, χωρίς τη συμμετοχή του άντρα της. Έπινοήσαμε το θρούλο ότι ο άντρας δεν είναι φτιαγμένος για τις δουλειές του σπιτιού. Πλάνη από τις μεγαλύτερες. Όπως πλάνη ήταν αυτό που λέγαμε ως τώρα, ότι η γυναίκα δεν είναι για την επαγγελματική προσπάθεια. Υπάρχουν άντρες που τα καταφέρνουν περίφημα στην κουζίνα και στο νοικοκυριό. Άντρες μήπως δεν είναι οι πιο διάσημοι μάγειροι; Και μήπως οι γυναίκες στο εξωτερικό, που έχουν ανεπτυγμένη την επαγγελματική συνείδηση και είναι αποφασισμένες να εργάζονται σ' όλη τους τη ζωή, δεν κάνουν περίφημα τις εξωσπιτικές δουλειές τους;

Η αποκλειστική άφοση της γυναίκας στις δουλειές του σπιτιού δεν οφείλεται στην ακαταλληλότητα του άντρα να τις αντιμετωπίσει. Οφείλεται σε λόγους δικαιοσύνης. Εφόσον ο ένας ήταν επιφορτισμένος με την οικονομική ευθύνη δίκαιο ήταν η άλλη να αναλάβει την ευθύνη του νοικοκυριού. Ο λόγος αυτός αρχίζει να περιορίζεται τώρα που η γυναίκα στρέφεται στην επαγγελματική δραστηριότητα. Εργαζόμενοι τώρα και οι δύο. Πολλές φορές και στην ίδια δουλειά. Στην ίδια Τράπεζα, στο ίδιο υπουργείο, στο ίδιο σχολείο οι εκπαιδευτικοί, στο ίδιο θέατρο οι ηθοποιοί. Κοινός ο μόχθος για τις ανάγκες. Η κοινότης όμως του μόχθου παύει να ύψισταται όταν επιστρέψουν από τη δουλειά στο σπίτι. Εκεί ο άντρας μεταβάλλεται σε άγα και η γυναίκα σε δούλα. Το καθυστάς αυτό αρχίζει να καταρρέει. Η Αμερική έδωσε το σύνθημα. Η Ευρώπη ακολουθεί. Κάποτε θάρη και η σειρά της Ελλάδας, που με το ένα πόδι της ανατολίτισσα καθώς είναι, καθυστερεί σ' αυτές τις εξελίξεις. Ίσος καταμερισμός υποχρεώσεων και δικαιωμάτων. Όση, δηλαδή, ισότητα επιτρέπει η φύση. Γιατί, δεν πρόκειται, βέβαια, να μοιραστή ο πατέρας και τα βάρη της μητρότητος και του θηλασμού των νηπίων...

Π. ΠΑΛΙΟΛΟΓΟΣ



## ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΟ ΛΙΝΟ ΚΟΣΤΟΥΜΙ

Αυτό το θαυμάσιο λινό κοστούμι είναι από τα πιο χαριτωμένα της καλοκαιρινής σεζόν. Δυο στραγγυλές κομψότες τσέπες στο μπροστό και άλλες δυο στη φούστα απαλύνουν την ίσια του γραμμής και αναρμονίζονται με το γιακάδακι και τα ρεβέρ των μανικιών, που σχηματίζουν καμπύλη στο κόψιμο, επάνω από τη γραμμή του αλκώνα. Το μπροστό έχει μανίκια κολλητά και γραμμή εφαρμοστή στη μέση. Η φούστα έχει μία κοψοπέτα εμπρός και μία όπισω και κομψώνει με ζωνάρια.

## ΛΥΡΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### ΜΟΙΑΖΕΙΣ ΕΣΥ.

Έσύ 'σαι, μάτια μου, καμιά σ' ένα τσιγγάνικο διολί  
 Έσύ τραγουδι φλογερο σε μιάς Σπανιάς χείλη.  
 Θυμίζου τα μάτια σου τη λαογενή Ανατολή,  
 Θυμίζου τα χείλη σου γλυκόχομο σταφύλι.

Δροσόλουση μοιάζεις πηγή σε ζάγναντη δουναπλιά,  
 που ξεδιψάνε τα πουλιά κι αρχίζουν τα τραγούδια.  
 Μοιάζεις απόκρημο γκρεμό που τον φιλάει η άμπουδιά  
 κι ανθίζουν στα στήθη του τ' άμαραντα λουλούδια.

Βαθύκιωτο μοιάζεις δεντρί σε φλογισμένη έρημιά,  
 που ξεποστάνει με χαρά στον Ίσκιό ο στρατολάτης.  
 Στο νού φουντώνεις, στην καρδιά, της μίσης την επιθυμία.  
 Κι' αντιπέρνα κι' όλο γυρνά στο πλάι σου ο διαβάτης.

ΑΝΤ. ΜΑΡΜΑΡΙΝΟΣ

ΓΚΡΕΚΑ  
 Πλένετε και βεις  
 τα δόντια σας με  
**ΚΟΛΥΝΟΣ** δέει ή  
 διάβημος ήθοποιός,  
**ΙΝΤΑ ΛΟΥΠΙΝΟ**



- ★ Καθαρίζει καλλίτερα
- ★ Προλαμβάνει την καταστροφή των
- ★ Δροσίζει το στόμα



Γεν. Άντ.

Α°ΟΙ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΙ

# Σημειώματα

**Κ**ΑΜΑΡΩΣΤΕ αυτόν τον καινούργιο ήρωα! Αυτόν το νεαρό κ. Κ. Πετρίχο, ετών 24, που επέτρεψε εναντίον της μυστικής του Χρυσούλας Δ. Κουδύλη, εργατριάς της «Ελληνικής Υφαντουργίας». Όπως αναφέρει το αστυνομικό δελτίο, την έκτύπησε επανειλημμένως διά λιθού, ακολουθώντας την ήττα από τα μαλλιά και της έκτύπησε την κεφαλήν εις τον τοίχο. Τέλος την έπληξε με τραπέζουαχαίραν εις διάφορα μέρη του σώματος, χωρίς όμως, να την τραυματίση σοβαρώς. Τα αίτια αυτής της κτηνώδους συμπεριφοράς: «Η Χρυσούλα δεν κάβαλεν εις τον Κ. Πετρίχον, προ του γάμου, την συμφωνηθείσαν προίκα. Καμαρώσατε, λοιπόν, αυτόν το νεαρό ήρωα και βγάλτε μόνες σας τά συμπεράσματά σας.

**Ο**ΣΟ γιά μας νομίζουμε ότι το περιστατικό Πετρίχου χαρακτηρίζει επαινετικά την κατάστασι που αντιμετωπίζει συχνά στη χώρα μας η γυναίκα και μάλιστα η εργαζόμενη: Μιά κοπέλλα τσακίζεται στη δουλειά, προσπαθώντας να μαζέψη λίγα χρηματάκια γιά την προίκα της, γιά την αποκατάστασι της, γιά τη δημιουργία της πολυπόθητης οικογένειας. Και εμφανίζεται ο άρειμάνιος ύπουλος σύζυγος, που νομίζει ότι έχει δικαίωμα «να βάλη χέρι στο παραδάκι», κατά τη λαϊκή έκφρασι. Κάτι περισσότερο μάλιστα: Εμφανίζεται ο ύπουλος, που θεωρεί ότι έχει δικαίωμα ζωής και θανάτου πάνω σε μία γυναίκα, που έκανε το μοναδικό λάθος να πιστέψη στις υποσχέσεις του.

Και η κατάσταση αυτή θα συνεχισθί δσον καιρό τους τύπου σαν τον Πετρίχο τους καλύπτει αυτή η ίδια η κοινωνία με τους νόμους της και, ως μιά έπιτραπή να το πούμε, τα δικαστήρια της. Γιατί οι νόμοι προβλέπουν και τά δικαστήρια θα επιβάλλουν — αν δεν βοηθούν και «ελαφροντικά» — λίγους μήνες φυλάκισι στον Κ. Πετρίχο και θα δώσουν σ' αυτόν και στους όμοιους του όλες τις δυνατότητες να συνεχίσουν την ανίερη εκμετάλλευσι κάθε γυναίκας, που συναντούνε στη ζωή τους.

**Ν**Α κι άλλο ένα παράδειγμα: 'Ο Χ. Καχριμάνης έφερε από τη Λάριασιν την Αικατερίνη Τσανάκα, ετών 17, γιά να την παντρευθί. Κι' όταν αυτή διετίσασε, ύστερα από λίγο, ότι την κορόιδεσε και θέλησε να γυρίσθι στο σπίτι της, στη Θεσσαλική πρωτεύουσα, ο έφοχώτατος αυτός Καχριμάνης σκέφθηκε να εκδικηθί: Την ώδηγησε σ' ένα απόκεντρο και σκοτεινό σημείο της όδοϋ Μηλιδιών, την έριξε στη γή κι' αφού εκάθησε στο στήθος της, γιά να παραλύσθι κάθε αντίστασι της, έβγαλε ένα ψαλίδι και της κούρεψε τά μαλλιά. Δεν είναι όμως και τό περιστατικό αυτό ένα δείγμα γιά την αντίληψι που έχουν πολλοί ότι είναι δικαίωμα τους να κάνουν τις πιο βάρβαρες πράξεις εις όφρος μιάς γυναίκας;

**Τ**Α «Δέκα Χρόνια Μακρυά άπ' την 'Ελλάδα» της Κας Κατίνας Παξινοϋ έκτός από τό ζωηρότατο ενδιαφέρον που προκαλέσαν, έγιναν από την πρώτη στιγμή δεκτά με άληθινή, θα λέγαμε, συγκίνησι. Αυτό μαρτυρούν τά γράμματα που πήραμε, αλλά και όσα μας είπαν οι αναγνώστριες που μας έπεσκέθησαν στα Γραφεία μας. Και δεν ήταν δυνατό να γίνθι άλλοιως. Γιατί έκτός άπ' την προσωπικότητα της Κας Παξινοϋ, αυτά τά ίδια τά

## Το «Ρώυτερ» της Γειτονιάς

### Ο ΠΑΓΟΣ

Δέ φθάνει που φωνάσατε στην ούρα μέχρι τις έντεκα γιά να πάρουμε ένα κομματάκι πάγο. Έχουμε και την κυρία Βιβή, που περνάει φρέσκη και κουניστή μπροστά μας και πετάει τό λογάκι της:

— Καλέ δεν πήρατε ακόμα;

— Όχι, δεν πήραμε, κυρία Βιβή μου.

— Και πώς κάθεστε μ' αυτή τη ζέστη;

— Τι να κάνουμε, κυρία Βιβή μου; 'Ηθελα να της πώ: «Μήπως ήθελες να κάνουμε ό,τι κάνεις του λόγου σου, κυρία Βιβή μου;» Άλλα πάλι κρατήθηκε, γιατί δεν τώχω συνήθεια να κυττάω τί κάνει η μιά και η άλλη. Δικαίωμα της είναι να μη κάβεται στην ούρα και να προμθεύεται τον πάγο της μ' άλλον τρόπο...

'Η μήπως νόμισε, πως δεν τά ξερούμε; Κάθε βραδάκι ανεβαίνει ο κύρ Μήτσος, ο παγοπώλης, από την πίσω πόρτα με μιά ολόκληρη κολώνα και γυτπάει σιγά-σιγά τό τζάμι της κουζίνας.

— Κυρία Βιβή, Τρέχει εκείνη με την κουπιναιζόν και ρωτάει από μέσα:

— Ποιός είναι;

— 'Ο πάγος.

Καλέ τί πάγος, που ό άνθρωπος έχει γίνει καμίνι! Του άνοίγει λοιπόν την πόρτα και τότε να δήτε γλύκες και καμώματα!

— Άχ, καλέ κύρ Μήτσο μου, με σκλαβώνετε!

— Μπα! Τι λέτε, κυρία Βιβή;

— Τι θα γίνουμουνα χωρίς έσας μ' αυτή τη ζέστη;

— Να σας έβρω κι' άλλη μιά κολώνα τό πραι;

— Άχ, είσθε πολύ καλός! Πόσο κάνουν οι δυό κολώνες; Σας χρεωστώ κι' από την περασμένη εβδομάδα. Πόσα είν' όλα; Ουμμάστε;

— Θα τά βρούμε, κυρία Βιβή.

Και... καταλαβαίνετε! Άρχίζουν τους λογαριασμούς, τέσσερες — εννιά, τριαντάξη, τρία τά κρατούμενα, ύσπου στο τέλος, ύστερ' από καμμιά ώρα, τά... βρίσκουν τά λεφτά! Έμ' έτσι ζούνε αυτές που ξερούνε να ζήσουν. Κάθε έποχή βρίσκουν και τον κατάλληλο άνθρωπο. Τον χειμώνα, που όλοι ψάχνουμε να βρούμε λίγο άνθρακίτη, ή κυρία Βιβή γέμισε πρώτη-πρώτη την άποθήκη της. Τότε είχε άναλάβει ο κύρ Μανωλάκης, ο καρβουνιάρης την άνθρακευσι της κυρίας!...

Όταν πάλι αλλάξθι ή σαζόν, δηλαδή κάθε Άνοιξι και Φθινόπωρο, έχει κάποιος έμπορος την ευεργετική του, «Καιρός φέρνει τά λαχανα, καιρός τά παραπολίω», λέει και ή παροιμία. Δηλαδή γιά την κυρία Βιβή καιρός φέρνει τον έμπορα, καιρός τον παγοπώλη!... Άλλα τί να πής; Ό,τι και να πής, εκείνη ζή τη ζωούλα της μιά χαρά κι' εμείς ξεροφηνόμαστε μέχρι τις έντεκα γιά ένα κομματάκι πάγο. Και μ' αυτό τό κομματάκι προσπαθούμε να διατηρήσουμε τις φτωχαρίδες μας και τήν... ήθική μας!

Η ΚΥΡΙΑ ΕΥΛΑΛΙΑ



περιστατικά που άφηγείται είναι κυριολεκτικά συγκλονιστικά.

Και θέλουμε να επιστήσουμε την προσοχή των άναγνωστριών μας στα κεφάλαια της άσπηγήσεως, που θ' άρχίσουν να δημοσιεύονται από τό έρχόμενο τεύχος. Γιατί θα αναφέρονται στο Χόλλυγουντ, στο θρυλικό Χόλλυγουντ, όπως τό είδε και τό έζησε ή Κατίνα Παξινοϋ, ή 'Ελληνίδα ήθοποιός, που πήρε μιά τόσ' έξαιρετική θέσι στον άμερικανικό κινηματογράφο.

**Π**ΡΕΠΕΙ, πραγματικά, να ξεραθί σαν ένα ιδιαίτερο γεγονός στα έλληνικά έκδοτικά χρονικά: Μέσα σ' ένα χρόνο έξαντλήθηκε ή πρώτη έκβασι της «Μαρίας Άντουανέττας», του Στέφανου Τσβαίχι, και πριν λίγες μέρες κυκλοφόρησε ή δεύτερη. Σπάνια διβλίθι σημείωσε στην 'Ελλάδα τέτια έπιτυχία. Άλλά δικαίως! Γιατί ό μεγάλος συγγραφέας, που κατέκτησε τό έλληνικό κοινό, αναλύει με μοναδική μαεστρία την ψυχολογία της βασίλισσας του Ροκκό, της έγγνοιαστης πεταλούδας του Πετι — Τριανόν, της τραγικής συζύγου και μητέρας, που ανέθηκε στη λαιμητόμο σε μιά τόσο κρίσιμη καμπή της ιστορίας.

**Ο**ΣΕΣ έχουν συνείδησι τών σκληρών προσπαθειών που καταβάλλονται από δεκαετηρίδες γιά να βελτιωθί ή θέσι της γυναίκας στην 'Ελλάδα και τιμούν εκείνες που εργάσθηκαν γιά τό μεγάλο αυτό σκοπό, θα αισθανθικαν βαθειά, άληθινή, λύπη στην είδησι του θανάτου της 'Ελένης Ρουσσουπόλου. Υπήρξε, με τά σπάνια πνευματικά της χαρίσματα, μιά φωτισμένη πρωτοπόρος, που άγωνίσθηκε με έπιμονή, με πίστη, αλλά και με αυτοσεβασμό, γιά να δθί ή 'Ελληνίδα καλύτερες ήμέρες σαν μητέρα, σαν σύζυγος, σαν εργαζόμενη, σαν

γυναίκα. Οι νεώτερες, που δεν είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τη δράσι της 'Ελένης Ρουσσουπόλου, γιάτι από καιρό λόγοι υγείας την άνάγκασαν να άποσυρθί από τό προσκήνιο, πρέπει ναχουν ύπ' όψι τους ότι πολλά όφείλουν σ' αυτήν. Γιατί τά δικαιώματα που σήμερα έχουν, ή αισθητά βελτιωμένη θέσι τους στην κοινωνία, είναι και έργο της Ρουσσουπόλου, είναι και έργο αυτής της έκλεκτής 'Ελληνίδας που χάθηκε...

### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ:		
ΕΤΗΣΙΑ .....	Δρχ.	80.000
ΕΞΑΜΗΝΟΣ .....	>	40.000
ΤΡΙΜΗΝΟΣ .....	>	20.000
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ (έτησια) :		
Λίραι 'Αγγλίας .....		2.70
Δολάρια .....		6.—

### ΔΕΛΤΙΟΝ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

εις τό περιοδικόν

### «Η Γυναίκα και τό Σπίτι»

'Οδός Σανταρόζα άρ. 1. 'Αθήνας.

'Εμβάζω προς ύμιας τό ποσόν των ..... (όλογράφως) δραχ. δια ..... συνδρομής εις τό ύπέρτερον περίοδικόν.

ΟΝΟΜΑ .....

ΕΠΩΝΥΜΟΝ .....

ΟΔΟΣ .....

ΠΟΛΙΣ .....

# Η ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

## Η προσωπική νότα

### Ο ΡΟΛΟΣ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΔΕΞΟΥΔΑΡ ΚΑΙ ΟΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ

Γιά να είσθε πραγματικά κομψή, κυρία μου, δεν φθάνει να φορήτε ένα ωραίο μοντέλο. Πρέπει τό μοντέλο αυτό να τό φορήτε με τον δικό σας, τον προσωπικό τρόπο. Πρέπει μ' άλλα λόγια ή εμφάνισι σας να δείχνθι την προσωπικότητά σας. Και αυτό δεν θα τό έπιτύχετε μόνο με τό καλοραμμένο φόρεμα. Χρειάζεται να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στη γαρνιτούρα του, στον τρόπο που ή γαρνιτούρα αυτή είναι τοποθετημένη και άνδεικνύεται. Χρειαζεται επίσης να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στα άξεσουάρ σας.

Πραγματικά, τά άξεσουάρ και οι γαρνιτούρες είναι τά κυριότερα σημεία, στα όποια στρέφθι την προσοχή της ή σημερινή μόδα. Τά περισσότερα φορέματα είναι άπλά στη γραμμή τους. Πόσο σοφά είναι όμως γαρνισμένα και πόσο έναρμονισμένα είναι τά άξεσουάρ με τά φορέματα.

Χάρι στο πλεκτό λάστιχο, τά κεντήματα, τά γαλιόνια, τις κορδέλες, τά πλαστούν, τά άπλά φορέματα μεταμορφώνονται κυριολεκτικά. Και έδώ άκριβώς έχει τον λόγο τό προσωπικό γούστο κάθε γυναίκας, που της δίνει τον ιδιαίτερο έκεινο άέρα και τόνο που λέγεται κομψότης.

'Η καλοκαιρινή μόδα σας δίνει άπειρες τέτοιες ευκαιρίες. Πολλά λινά ή άλλα καλοκαιρινά φορέματα γαρνίζονται με μεταξωτό πλεκτό λάστιχο της χειρός. 'Η γαρνιτούρα αυτή τοσεγκαινιάσθηκε την άνοιξι στα μάλλινα φορέματα, αλλά φυσικά, τότε τό λάστιχο γινόταν άπτό μαλλι.

Στην ήμερησια διάταξι δρίσκεται τό κεντήμα. Τά κεντητά πουά χρησιμοποιούνται με τους πιο διαφορετικούς τρόπους και σχηματίζουν πρωτότυπες γαρνιτούρες επάνω στα μονοχρωμα φορέματα. Μιά τέτοια ιδέα σας δίνει τό μοντελάκι άριθ. 1 της σελίδος μας. Είναι τό κεντήμα που θριαμβεύει στην έφετεινή σαζόν. 'Ολόκληρα φορέματα ή μπλουζές είναι καμωμένα από κεντητή δατίσια ή όργαντίνα. Γικάδες, μανίκια, νωμίτες.



1. 'Ο γικάς, οι μασχάλες και ή ζώνη του μπλουζόν είναι από λάστιχο της χειρός με μετάξι ή λεπτό μαλλι.
2. Αυτό τό στενό σπορ φόρεμα γαρνίζεται με στενό λάστιχο στους ώμους, τό λαιμό, τη ζώνη και τις τσέπες.
3. Σκετό λινό φόρεμα, γαρνισμένο με 6 κουμπιά και πλεκτές λουρίδες λάστιχο στην κόλλησι του μακιλιού, τό λαιμό, τό κομπίωμα και τις τσέπες. Τό λάστιχο μπορεί να άντικατασταθί και με λουρίδες από λεπτές πιέτες.

στολίζονται συχνά με άγγλικό κεντήμα. Άλλα και τά γαλιόνια, οι κορδέλες, τά άκούο, χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό και πολλές φορές με άπροσδόκητο και έξαιρετικά χαριτωμένο τρόπο. Τά γαλιόνια είναι συχνά χρωματιστά.

Πολύ συνήθονται επίσης οι μεγάλοι πικεδένιοι γικακάδες, οι γικακάδες με τις μύτες που φθάνουν στην άκρη των ώμων και τά πικεδένια ρεβέρ που εξέχουν, με δυό μύτες και ένα κομπί. Τό ίδιο και οι λευκές έσομοστές μανσέτες που προβάλλουν μέσα από ένα τρουά καρ μανίκι.

Τά ζιλέ, ιδιαίτερα τά όλόλευκα και τά βουλάτα, εύνοούν έφέτες πολύ. Τά κλόσ καπελλάκια του 1928, από κίτρινη ψάβα και μαύρη βελούδινη κορδέλα, τά κανοτιέ καπελλάκια με βέλα και φιόγκους πάλι από κορδέλα, είναι πολύ στη μόδα. Τελευταία λέξι της μόδας είναι επίσης ή μαύρη μακρού άμπρέλα με καφέ χερούλι, ή τσάντα με διπλό καπάκι καθώς και τά γάντια με σουρωτές μανσέτες.

'Εχετε επίσης ύπ' όψι σας και τις έξες λεπτομέρειες: Τά ταγιέρ είναι φελιασμένα. Οι περισσότερες ίσιες ζακέτες άσπρες. Τά έξνα φύλλα, που μοιάζουν σαν να τυλίγουν τό σώμα, συνήθονται πολύ. Τά σταυρωτά φορέματα κομπίώνουν στους ώμους. Οι πλισέδες

έξακολουθούν να φοριούνται. Μερικές φορές ή φούστα γίνεται με τέσσερα όριζόντια, αλλά κάπως λοξά βαλμένα φύλλα πλισέ, τό κάτω στενό και τά άλλα τρία τό ένα πλατύτερο από τό άλλο. Ένα τέτοιο φόρεμα άπαιτεί πλισέ και στο κορσάκι.

Πολύ πρωτότυπη γαρνιτούρα είναι επίσης τά γαζιά, που έπανέρονται και πάλι στο προσκήνιο, αλλά με ένα σοφό κομπί να πη κανεί και μιά καλλιτεχνική γούστο. Ένα τελείως σκετό φορεματάκι π. χ. με φούστα άν φόρμ και άπλό έσομοστο κορσάκι με όρθιο γικακάκι, γαρνίζεται με δυό μεγάλες λοξές τσέπες στη φούστα, έσομασμένες με γαζιά. Τό κορσάκι επίσης έχει διαγώνια γαζιά σε όλη του την έκτασι. Πολλές φορές τά γαζιά τά άντικαθιστούν ψιλά πιετακία, νερβουράκια δηλαδή που χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στις λευκές μπλουζές. Και μιά και μιλούμε γιά μπλουζές, αν θέλετε να ντύσεθε κομψά, δώσετε ιδιαίτερη σημασία στις μπλουζές που φορήτε. 'Η άπλή τους φόρμα έπιπρέπει άπειρους τρόπους γαρνισματός, άμπεσεμαν ή κοψίματα, που ένώνονται με δαντέλα ή γαλιόνι, νερβού και προ πάντως κεντήμα.

Γ. Δ. Άν.



1. Πουά κεντητά ή άπλικασιών πάνω σε τέσσερες χρωματιστές φάσες γαρνίζουν ένα φόρεμα από σαντούγκ. Γραβάτα όμοια.
2. Κεντητά καρύ πάνω σε μιά σειρά από χρωματιστούς φιόγκους πάνω σε μονόχρωμο φόρεμα. Άντι να είναι οι φιόγκοι κεντητοί, μπορούν να γίνουν από κορδέλα ταφτά.
3. Έξη κεντητές ρίγες από κορδέλα άρχίζουν από τους ώμους και καταλήγουν στο στρίφωμα, γιά να γαρνίζουν ένα φόρεμα από σαντούγκ.

# Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Τι δώρο θα πρέπει να κάνετε

Η γιορτή της μητέρας έφθασε. Τι δώρο θα της κάνετε;

Το ζήτημα είναι λεπτό και χρειάζεται προσοχή. Χρειάζεται προ πάντων όλη τη στοργή και την τρυφερότητα του παιδιού.

Αληθινά, το δώρο σας πρέπει να δώσει χαρά και ευτυχία σε κείνη που σας έφερε στη ζωή. Μην την κάνετε να σκεφθής: «Τα παιδιά μου πήραν κάτι, αλλά το αγόρασαν πολύ διακριτικά...»

Θυμηθείτε πόσα έκαμε κείνη για σας και πόσες στερήσεις υπέφερε συχνά για να σας κάνει εκπληξή μ' ένα παιχνιδάκι ή μ' ένα γλυκό...

Σεις, προπαντός, δεσποινίς, δεν θα ξεχάσετε τα γούστα και τις προτιμήσεις της μητέρας σας. Μη διαλέξετε αυτό που άρεσει σε σας, αλλά εκείνο που έρετε ότι θ' άρεση σε κείνη, αυτό που θα της είναι ευχάριστο και χρήσιμο.

Θέλετε μερικές γνώμες:  
«Ένα μεγάλο καρτέ από έλαφρό μάλλινο κασμίρι ή από εμπριμέ μεταξινό είναι πάντοτε ευχάριστο δώρο και μάλιστα πολύ στη μόδα.»

«Έξ' άλλου, αποφεύγοντας εκείνο που θα την έκανε πολύ νέα, μη της πάρετε κάτι που θα την έδειχνε γριά. Μη προτρέχετε στα χρόνια.»

Ξέρετε, δεσποινίς, ότι ένας μεγάλος συγγραφέας, που ήξερε απ' αυτά, έλεγε κάποτε πώς... «μια γυναίκα πενήντα χρόνων δεν είναι παρὰ μονάχα δυο φορές είκοσιπέντε»;

«Έχετε, βέβαια, αρκετό γούστο για να διαλέξετε ό,τι πρέπει. Υπάρχουν επίσης ωραία γάντια, αλλά φροντίστε να είναι στα μέτρα της. Μην παρασυρθηθείτε από την αντίληψη πως τα πιο μικρά θα της έρχονται καλύτερα: Αυτό είναι πονηρία των πωλητριών! Το αποτέλεσμα θα είναι ν' ανοίξουν οι σαφές, να τρυπήσουν οι άκρες και να ξεχειλώσουν από την τρίτη φορά κι' όλες που θα φορεθούν!»

Μπορείτε ακόμα σε μια κομψή και πρακτική τσάντα να της βάλετε ένα ωραίο μαντήλι, γαρνιρισμένο με δαντέλα, που είναι πάντοτε πολύτιμο. Μπορείτε επίσης να της αγοράσετε μια κομψή και μαλακή μάλλινη «λιτζές» με ωραία «πουάνα» μια έσασσα από μαλλί ή μετάξι... Ατέλειωτη είναι η σειρά των αξεσουάρ που ξετρελλαινούν τις γυναίκες από την κούνια ως τον τάφο.

Προσέξτε μην κάνετε το διπλό λάθος: «ή μακά είναι πολύ νέα!» ή «ή μακά... τώρα!» Σ' όλα τα στάδια της ζωής του άνδρωπος έχει ανάγκη από το θερμό ενδιαφέρον ενός αγαπημένου του προσώπου. Μην ξεχνάτε ποτέ πως αυτό είναι ή πιο παρήγορη ήλική άκτινα για την φτωχή ανθρώπινη καρδιά.

«Επειτα, πλάϊ στο δώρο θα δημιουργήσετε κι' ένα ευχάριστο περιβάλλον χωρίς να θέλω να αμφισβάλω ούτε στιγμή για το νοικοκυρτικό ταλέντο σας, θα ετοιμάσετε ένα διακριτικό καλοφτιαγμένο μενού, όπου θα φιγουράρη προπαντός το γλυκό που προτιμά «εκείνη». Δεν είναι ανάγκη να κάνετε κάτι το εξεζητημένο. Αντίθετα μερικά άνηθ τοποθετημένα με γούστο, μια ωραία γαρνιρισμένη πιατέλα ή καλλιτεχνικά διπλωμένες πετσέτες, όλες αυτές οι λεπτομέρειες θα δημιουργήσουν μια γιορταστική ατμόσφαιρα. Φροντίστε να συνοδεύσουν με ευχές τους τα παιδιά άνθοδέσμες και γλαστράκια με λουλούδια που προτιμά ή μητέρα σας. Βλέπετε ότι μπορείτε να έχετε μια μέρα «οικογενειακής ευτυχίας» με πολύ άλλα μέσα. Πρόκειται στο δειλινό της ζωής της να προσέση ή μαμά να ξαναβίση στο βάθος της ηθικής της καρδιάς τις «ώρες αγάπης» ανάμεσα στ' αγαπημένα της παιδιά!

Γιορτή της μητέρας. Μεγάλη γιορτή.

# Μικρά αλλά ωραία και χρήσιμα



Πλεκτές θήκες για τα ποτήρια των μικρών παιδιών.



Πλεκτές κρεμάστρες. Η μία τους έχει σακκούλακι για τη ναφθαλίνη ή για λεβάντα.



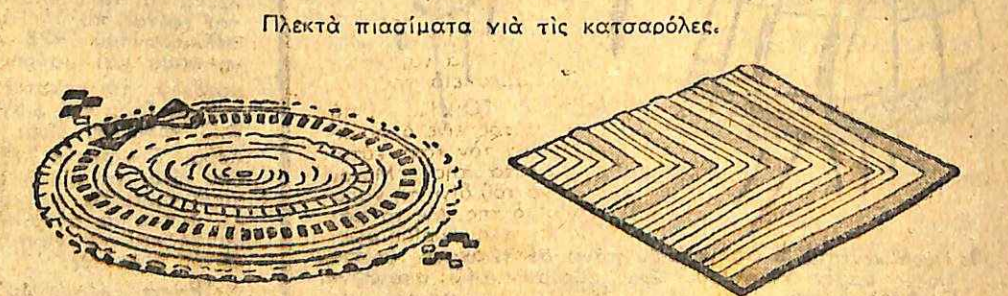
Πλεκτές βάσεις για τα ανθοδοχεία και τις στακτοθήκες, διακοσμητικές και πρακτικές.



Ωραίες πετσέτες πλεγμένες ή μια με βελούδο και ή άλλη με κροσοβέλονο.



Πλεκτά πιασίματα για τις κατσαρόλες.



Πλεκτές χαριτωμένες βάσεις για ν' άκουμπ ή πιατέλα με το φαγητό.

Πάντα υπάρχουν ευκαιρίες για να προσφέρετε σε μια φίλη σας ένα μικροδωράκι. Αλλά και το σπίτι πάντοτε χρειάζεται κάτι καινούργιο, κάποιο πρώτο πράγματάκι που φέρνει χαρά σε κείνη που το φτιάχνει.

Στη σελίδα μας βρίσκετε πολλές ιδέες, που μπορούν να σας εμπνεύσουν για να κατασκευάσετε και άλλα ανάλογα μικροπράγματα, που έχουν πολύ τον τόπο τους, επίσης και σε μια φιλανθρωπική αγορά.

# ΣΚΗΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

## Έγωϊσμοί

ΤΟΥ ΗΛ. ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

(Δειλινό. Όλη την ημέρα ο ήλιος έμισε ανάληχτα το σύμπαν και, ξαφνικά, λίγο μετά το μεσημέρι, ένας απρόοπτος νοτιάς κατέκλυσε τον ουράνιο θόλο με βαρεία σύννεφα. Είπε ο Δεκέμβριος μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού. Δυνατή νεροποντή δέρνηε τους δρόμους και τις στέγες των σπιτιών. Έχει νυχτώσει από τις ξη.)

(Στο κομψό διαμέρισμα πληξή και σκοτάδι που πυκνώνει ολοένα και πιο πολύ. Η Γυναίκα, γοητευτικό θήλυ με λυμένα ξανθά μαλλιά, κάθεται στα πομπουλά των μαξιλαριών του ντιβανιού. Ο Άντρας, μακρυνός κι' αδιάφορος, στέκεται μπροστά στο τζάμι και καπνίζει το τσιγάρο του και κυττάζει τη νεροποντή.)

(Σιγή... σιγή... κι' έπειτά:)

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (με πικρό χαμόγελο): Σε λυπάμαι...

Ο ΑΝΤΡΑΣ (γυρίζει απότομα): Γιατί; (το ύφος του δείχνει πως είναι έτοιμος ν' ανοίξη κουβέντα, πως τον στενοχωρούσε ή σιγή τόσης ώρας). Γιατί με λυπάσαι;

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (με αξιοπρεπή απογοήτευση): Διότι ο άσχημος καιρός, αυτή ή ξαφνική καλοκαιριάτικη νεροποντή, σ' αναγκάζει να μείνεις κλεισμένος στο σπίτι... (πιο σιγά)... και να χάσεις... (με κλειστά μάτια σαν να υποφέρει)... και να γάσ ης ένα δλόκληρο απόγευμα κοντά μου!

Ο ΑΝΤΡΑΣ (ταραχμένος): Τι έννοεις; (σουλτσάρεϊ για να κρούση την ταραχή του). Είναι δυστύχημα αυτό;

Η ΓΥΝΑΙΚΑ: Είναι για σένα πληξής... μελαγχολία... Είναι, ίσως... (σταματάει σαν να την τρομάξη ή λέξεις που θα προφέρει).

Ο ΑΝΤΡΑΣ (στέκεται): Πές το!

Η ΓΥΝΑΙΚΑ: Μαρτύρια! (άνασαινει δαθεία).

Ο ΑΝΤΡΑΣ: Σου είπα ποτέ τέτοιο πράγμα;

Η ΓΥΝΑΙΚΑ: Ένα χρόνο τώρα μου το λές κάθε απόγευμα!

Ο ΑΝΤΡΑΣ: Πώς μπορεί να στο λέω; Έγω κάθε απόγευμα φεύγω απ' το σπίτι!

Η ΓΥΝΑΙΚΑ (ήσυχα, αλλά με έναν τόνο απελπισίας στη φωνή της): Είναι ακριβώς ή φύγη ή σου που μου το λέει, με τον πιο πειστικό τρόπο!

Ο ΑΝΤΡΑΣ: Όποτε έχεις παράπονα...

Η ΓΥΝΑΙΚΑ: Θα ήθελες να τα μάθης;

## Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

κυκλοφορεί ή μέραν ΤΕΤΑΡΤΗΝ, ανά δεκαπενθήμερον, άνεξαοτήτως ήμερομηνίας

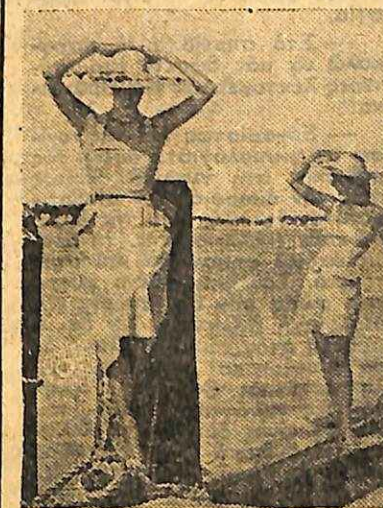
σφαιρα να παγώση. Το πρώτο συννεφάκι που στάθηκε ανάμεσά μας δεν φρόντισε να το διαλύσει, αλλά το τυλίξες με τον πάγο της ψευτικής αδιαφορίας σου. Ίσως μόνη σου να έλασες. Μπροστά μου όμως έκανες έναν ψυχρό μορφασμό περιφρονησεως. Υστερα ήρθε και δεύτερο και τρίτο συννεφάκι. Παγόνουνο δλόκληρο μάς νόρισε (πικρά, σαν έγκληματίας που έκανε το έγκλημά του εκ προμελήτης): Τι παράξενο αν ζήτησα τη θερμότητα κάπου άλλου; (με μιάν άηδία στον τόνο της φωνής του) Μια θερμότητα ίσως ψεύτικη... ασφαλώς πληρωμένη... — αλλά τί μπορούσα να κάνω, όταν ο έγωϊσμός σου μου στερούσε τη δική σου τη μόνη αληθινή

που μπορώ να έχω στον κόσμο; (σωπαίνει, γιατί τα νεύρα του έχουν σπάσει κι' ή φωνή του είναι ύγρη, ίσως από δάκρυα). Η ΓΥΝΑΙΚΑ (με ξαφνικό κλάμα): Έχεις δίκιο... έχεις δίκιο... (νοιώθει την άναγκη να κλάψη στην άγκαλιά του κι' έτσι, όπως τον έχει δίπλα της, του άνασπκώνει το χέρι, χάνεται από κάτω κι' άκουμπάει το κεφαλάκι της στο στήθος του). Πηρανόησα το ρόλο μου... (πιο σιγά) Θέλεις ν' άρχίσουμε από την αρχή;

Ο ΑΝΤΡΑΣ: Άν θέλω; (τη σφίγγει στα μπράτσα του σαν ανέλπιστο θησαυρό. Σωπαίνουν κι' οι δυο και, φυσικά, πέφτει το... Ριντώ).

ΗΛ. Ι. ΜΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

## ΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΑ ΜΑΣ



Έμπροσθόφυλλο  
Κομψότατο σύνολο για τη θάλασσα. Το άπλο κορσάκι τελειώνει γύρω γύρω μ' ένα φαρδύ ρεβέρ και συγκρατείται με μπρετέλες. Το σόρτ γαρνιριείται με δυο καπάκια στις τσέπες. Συμπληρώνεται με μια φούστα ίσια από το ίδιο ύφασμα, που δίνει στη μέση με μια χρωματιστή ντραπέ ζώνη και γαρνιριείται με δυο τσέπες, δυοιες με τις τσέπες του σόρτ αλλά μεγαλύτερες.

Το σύνολο αυτό γνωρίζει τώρα μεγάλη επιτυχία σ' όλες τις κοσμικές πιάξ της Εύρωπης.

## Όπισθόφυλλο



1. Αυτό το γαρνιρισμένο φόρεμα μπορεί να γίνει από πικέ ή άλλο ύφασμα, βαμβακερό ή μεταξινό. Γαρνιριείται με άμπισσεμάν από κεντητή οργαντίνα στο κορσάκι, ρελιασμένο με λοξό από το ύφασμα του φορέματος. Η σουρωτή φούστα έχει ένα πλατύτατο θολάν με κεφαλάκι, που άρχίζει από την περιφέρεια Ζώνη από το ίδιο ύφασμα.

2. Γοητευτικό, στην απλότητά του, φόρεμα με πλατεία φούστα και έφαρμοστό κορσάκι γαρνιρισμένο με φαρδύ, ίσιο άμπισσεμάν από κεντητή οργαντίνα. Τα μανίκια είναι επίσης από οργαντίνα και ρελιασμένα με λοξό από το ύφασμα του φορέματος. Ζώνη από το ίδιο ύφασμα με άγκράφα. Το φόρεμα μπορεί να γίνει από μεταξινό λευκό ή ανοιχτόχρωμο ή από ραιγιόν ή πικέ.

# Η ΡΥΘΜΙΚΗ

## ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΑΣ

### ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΙΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ ΤΗΣ ΚΑΣ ΚΟΥΛΑΣ ΠΡΑΤΣΙΚΑ

Ένας σοφός Γερμανός φυσιολόγος που είχε ασχοληθεί επί πολλά χρόνια με την φυσική ζωή και με την αισθητική διαμόρφωση του ανθρώπινου σώματος έγραψε σ' ένα άρθρο του με τον τίτλο «Σώμα και ψυχή» μεταξύ των άλλων και αυτή τη φράση: «Εκείνο που αποτελεί τον πρώτο παράγοντα για τη φυσιολογική, αλλά ταυτοχρόνως και αισθητική διαμόρφωση του σώματος και την καλλιέργεια της ψυχής, είναι ο ρυθμός».

Τη φράση αυτή του Γερμανού φυσιολόγου έχει θέσει η Κα Πράτσικα ως βασικό νόμο της διδασκαλίας της.

Αριστερά, στο τέρμα της όδου Όμηρου, βρίσκεται η σχολή της Κας Πράτσικα. Μία επίσκεψις στις διάφορες αίθουσες διδασκαλίας όπου ώρα-ώρα κομμάτια γυναικών γυμνάζονται ή μαθαίνουν να χορεύουν πάνω σε αρχαία πρότυπα μας δείχνουν το σύστημα που επικρατεί σ' αυτή τη Σχολή: Έργασία έντακτη για εκείνες που θέλουν να βγούν επαγγελματίες χορεύτριες. Αύτες είναι οι πιο λίγες. Οί άλλες, οι πολλές, θέλουν να μάθουν να περπατούν καλά και να διαμορφώσουν ώρα-ώρα σώμα.

Για το σκοπό αυτό διδάσκεται η ρυθμική, μας λέει η Κα

Πράτσικα. Είναι νομίζω κάτι που πρέπει να γενικευθεί και να διδάσκεται σε όλα τα σχολεία. Η επίδρασις της ρυθμικής στη διαμόρφωση του σώματος — στην αισθητική διαμόρφωση του σώματος — είναι τεραστιά.

Στο σημείο αυτό παρακαλώ να μάς δώσετε περισσότερες λεπτομέρειες Κα Πράτσικα.

Ευχαρίστως. Να σας τονίσω τα αντιπολιτιστικά όφελος της ρυθμικής στη γυναικεία. Εκτός από την όμορφη, την αισθητικότητα, δηλαδή, που της δίνει, σε κάθε εκδήλωσή της, τη βοηθά ακόμα σημαντικά και στον τοκετό. Το γυμνασμένο γυναικείο σώμα που θα έχει μία φυσιολογική ανάπτυξη, δεν θα υποφέρει στον τοκετό. Όπως δε θα υποφέρει και σε καμιά άλλη περίπτωση. Θα έχει τις δυνατότητες να αντισταθεί μόνο του και θα είναι δυναμικό και δυνατό. Η ρυθμική είναι ένα είδος μουσικής του σώματος. Ο Νταλκρόζ όταν την εσωσηματοποίησε αυτό είχε υπ' όψιν του: προσπαθούσε στην αρχή να διδάξει τους μαθητές του μουσική. Όταν όμως είδε ότι αυτό είναι δύσκολο, όταν, δηλαδή, είδε ότι ώριμοί μαθητές που δεν είχαν τις δυνατότητες να κατανοήσουν τη βαθύτε-



... και άλλο ένα από την τελευταία παράστασι της Σχολής

ρη σημασία της Μουσικής, τους έδιδε τη ρυθμική. Τα μέλη, δηλαδή, του σώματος να εκφράζονται με αρμονικές κινήσεις μία μουσική ιδέα, να κινούνται με ρυθμό.

Όστε, πιστεύετε κυρία Πράτσικα ότι η ρυθμική συντελεί πολύ στην αισθητική διαμόρφωση του γυναικείου σώματος.

Αυτό είναι ένα από τα όφελος της. Διαμορφώνει όμως παράλληλα και την ψυχή. Βλέπουμε στα διάφορα αρχαία αγάλματα χορευτικές παραστάσεις ή διάφορες άλλες εικόνες. Βλέπουμε γυναίκες να περπατούν. Το βήμα τους είναι ελαφρό, αρμονικό, το σώμα τους ώρα-ώρα και φυσιολογικά ανεπτυγμένο, οι κινήσεις τους χαριτωμένες και μουσικές. Αποτέλεσμα; Οί αρχαίοι Έλληνες ήταν υποδείγματα γυναικών και πολιτίδων. Τις βλέπουμε και στην οικογένεια και στην Πολιτεία να έχουν προσωπικότητα και να αναπτύσσονται πρωτοβουλία θωμαστή...

Μπορεί κυρία Πράτσικα η Ρυθμική να πάρη την ίδια θέση στον κοινωνικό μας βίο που είχε και στην αρχαιότητα;

Πιθανόν. Εάν αισθανθούμε όλοι έντονα την ανάγκη της Ρυθμικής.

Πόσον καιρό τη διδάσκετε Κα Πράτσικα;

Από το 1930 συνεχώς. Από τότε, δηλαδή, που επέστρεψα από τη Βιέννη.

Και τη Γυμναστική πώς την έννοείτε;

Να σας πώ... Μη συγχέετε τη Γυμναστική με τη Ρυθμική. Είναι δύο έντελως ξεχωριστά πράγματα. Η Γυμναστική προετοιμάζει το σώμα για την άσκηση, η Ρυθμική την ψυχή...

Όπως σας είπα ο Ρυθμός είναι

ένα απαραίτητο στοιχείο για τη διαμόρφωση καλών ανθρώπων. Ένας άνθρωπος που αγαπά και υπηρετεί τον ρυθμό κατά γενικό κανόνα είναι καλός...

Και ακόμη μία ερώτησι κυρία Πράτσικα που μας ενδιαφέρει πολύ. Νομίζετε ότι υπάρχουν αρχαίοι χοροί;

Αρχαίοι χοροί όχι. Υπάρχουν μόνον χοροί αρχαϊκής ατμόσφαιρας, τις χορογραφίες των οποίων τις συνθέτουμε από τις παραστάσεις των αρχαίων αγγείων.

Και νομίζετε ότι οι χοροί αυτοί, της αρχαϊκής ατμόσφαιρας όπως τους λέτε μπορούν να πάρουν μία θέση στο σύγχρονο ρεπερτορίο;

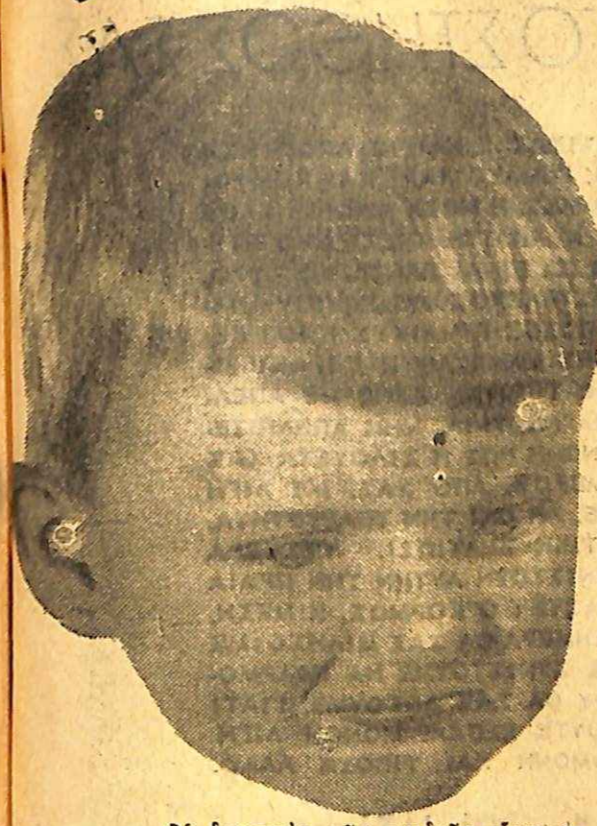
Ασφαλώς. Με την προϋπόθεση όμως ότι θα διδάσκονται καλά. Δε υπόρεσα ποτέ να καταλάβω μερικές που μαθαίνουν χορό μπρός στον καθρέφτη κυττάζοντας πώς κινούν τα χέρια τους και το σώμα τους. Αύτος είναι εξωτερικός ψεύτικος χορός. Ο αληθινός ηγάζει μέσα από την ψυχή. Η ψυχή ρυθμίζει την κίνησή...

Εδώ κλείνει η συνέντευξί μου είχε την καλωσύνη να μάς δώση η Κα Πράτσικα. Την καλούν οι μαθήτριές της που θέλουν να τους δείξη κάτι. Σε λίγο αρχίζουν οι ρυθμικές κινήσεις. Νέα σώματα κοριτσιών που πάλλουν από ζωή κινούνται με αυστηρά υπολογισμένες κινήσεις δημιουργώντας έτσι ένα αρμονικό σύνολο.

Θυμόμαστε τον Παλαμά: «Κι έκανα το ρυθμό σκοπό και το τραγούδι νόμο». Πόσο αληθινός φαίνεται αυτή τη στιγμή ο στίχος του ποιητή.

ΝΕΣΤ. Π. ΜΑΤΣΙΑΣ

# ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ



## ■ Μην άπασχολήσθε με τὰ παιδιά. ■ Άπασχολήστε τα !...

νο, κυρίως από κόπραιναι, μη διατάσετε να καταφύγετε στο γιατρό για να κάνει στο παιδί σας ένεσι αντιτετανικού ορού.

Πολύ σημαντικό πράγμα είναι στις διακοπές η καλή οργάνωσι του χρόνου.

— Το παιδί δεν πρέπει να σηκώνεται ούτε πολύ νωρίς, ούτε πολύ άργα.

— Πρέπει να πλαγιαίξη σε λογική ώρα.

— Πρέπει να χορταίνει τον ύπνο του.

Για παιδιά έξη ετών ταιριάζει έξαιρετικά η ακόλουθη κατανομή του χρόνου:

— 8 π. μ.: Έγερσι, τουαλέτα, πρόγευμα, παιχνίδια στον κήπο.

— 12: Φαγητό.

— 2 μ. μ.: Ύπνος.

— 5 μ. μ.: Πλάξ ή μπάνιο και κολατσιό.

— 6 μ. μ.: Περίπατος στην έξοχη.

— 8 μ. μ.: Δείπνο.

— 9 μ. μ.: Κατάκλισι.

### ΤΡΟΦΗ : ΕΛΑΦΡΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η καλή και ελαφρά όμως τροφή είναι σπουδαίος συντελεστής για να αναλάβουν τα παιδιά στην έξοχη.

Μ' όλο που το παιδί πρέπει να τρώη από όλα, είναι ωστόσο απαραίτητο ν' ακολουθή πάντα η μητέρα ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής.

Οί παιδίατροι συνιστούν να τρώνε τα παιδιά ελαφρά αλλά συχνά. Αντί να τρώνε δηλαδή γερά μόνο στα τρία κύρια γεύματα, να παίρνουν επίσης κολατσιό, το πρωί στις 10 και το απόγευμα στις 5. Έτσι το μεσημεριανό και το βραδυινό τους φαγητό πρέπει να είναι ελαφρότερο.

Μεγάλη σημασία έχει επίσης να μην άφινετε τα παιδιά να «μπουκάνουν» δηλ την ώρα αυτά που τους άρεσουν, εγλυκά, σοκολάτες, μαρμελάδες κλπ., γιατί χάνουν την όρεξι τους και δεν μπορούν να φάνε κατόπιν την τροφή που τους είναι απαραίτητη. Δεν πρέπει προπάντων να τρώνε οτιδήποτε τα παιδιά στο διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα στα γεύματά τους. Ένα παιδάκι 6 ετών, π.χ., μπορεί να τρώη:

Το πρωί: γάλα με ζάχαρι ή ζωμό με δυο φετούδες ψωμί άλειμμένες βούτυρο.

Στις 10: λίγο φρούτο ή ένα πιτάκι κρέμα.

Το μεσημέρι: 15 δράμια κρέας, πουρέ από πατάτες ή 30 δράμια πράσινα χάρτα, φρούτο, ένα ή δυο μπισκότα.

Το απόγευμα: ένα φλυτζάνι γάλα, μια φέτα ψωμί με βούτυρο.

Το βράδυ: χορτόσουπα, ένα αυγό ή γιαούρτι, κομπόστα.

Σπουδαίο είναι επίσης να ζυγίζετε τακτικά τα παιδιά κάθε 15 μέρες, την ίδια ώρα, με τα ίδια ρούχα και στην ίδια ζυγαρία. Αν εκτός από τις πρώτες ημέρες των διακοπών, το παιδί χάση βάρος, ή μάλιστα καλά θα κάνει να δη το γιατρό της.

### ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ !

Ο ήλιος είναι το καλύτερο και το χειρότερο πράγμα. Αν το παιδί εκτίθεται άλογα στον ήλιο, μπορεί να υποστή διαταραχές και ιδιαίτερα να πάθη σοβαρές πνευμονικές θλάβες, λόγω άφουδατώσεως, καθώς και άνωμαλίες στο μεταβολισμό του λίπους. Αντίθετα, μία καλή ήλιοθεραπεία συντελεί στην ανάπτυξη του παιδιού και τονώνει πάντα τις λειτουργίες του οργανισμού. Όταν το παιδί παίζει στον ήλιο, όχι όμως πάρα πολλές ώρες και φορεί πάντα καπέλλο στο κεφάλι, δεν διατρέχει κανέναν κίνδυνο. Το παιδί που παίζει, εκθέτει διαδοχικά τα διάφορα μέρη του σώματος στον ήλιο, ενώ άλλα μένουσ στη σκιά. Έτσι η άλλαγη του παιχνιδιού και των κινήσεων εμποδίζει τις ήλικες ακτίνες να εισχωρήσουν πολύ βαθειά μέσα στο σώμα

του παιδιού, πράγμα που βλάπτει. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να μην περιορίζεται η ήλιοθεραπεία μόνο στο μπάνιο, αλλά ακόμη χρειάζεται το παιδί να παίζη στον ήλιο, συνηθίζοντας όμως σιγά-σιγά και όχι άπτομα. Αν η μητέρα φροντίση να καταστρώση ένα κατάλληλο πρόγραμμα, το παιδί της θα άφελγη έξαιρετικά από την ήλιοθεραπεία. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει, πάντως, να δώση αν το παιδί της κάνει άκνητο την ήλιοθεραπεία.

Νά, ένα πολύ καλό σχετικό πρόγραμμα: Πρώτη εβδομάδα: Μονάχα χέρια και πόδια (μερικά λεπτά).

Δεύτερη εβδομάδα: Μονάχα χέρια, πόδια, στήθος και μπροί (μερικά λεπτά).

Τρίτη εβδομάδα: Πλάτη και κοιλιά (μερικά λεπτά).

### ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΜΠΑΝΙΟΥ

Πρέπει να κάνουν μπάνιο στη θάλασσα τα παιδιά;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, μάλιστα. Οί μόνες άντενδείξεις είναι κείνες που άποκαλύπτει η Ιατρική εξέταση: νευροπάθεια, άδενωπάθεια και μόλυνσι των πνευμόνων. Όστόσο, τα μπάνια των παιδιών δημιουργούν μερικά προβλήματα.

Το παιδί πρέπει να κάνει μπάνια στη θάλασσα ανάλογα με την ήλικία του και στο βαθμό που έχει συνηθίσει το νερό. Όταν τα μπάνια γίνονται καλά, δίνουν στο παιδί θάρρος και άντοχη, το διασκεδάζουν και ξεκουράζουν τον οργανισμό του. Όταν όμως, δεν γίνονται καλά, μπορούν να τβλάψουν έξαιρετικά. Του φέρουν υπερδιδέγερσι, άπννια και φόβο του νερού, που θα χρειασθούν αρκετά χρόνια για να μπορέση να τα κατακτήη.

Το παιδί των τριών ετών, που δεν έχει έρθει ποτέ σ' επαφή με το νερό, πρέπει να κάνει μπάνιο κάθε δυο ημέρες και να μη μνη μέσα στη θάλασσα περισσότερο από πέντε το πολύ λεπτά.

Το μεγαλύτερο παιδί, που έχει συνηθίσει πια τη θάλασσα, μπορεί να κάνει κάθε μέρα μπάνιο, αλλά να μη μνη μέσα στο νερό περισσότερο από δεκα λεπτά το πολύ.

Οί γιατροί άπαγορεύουν όπτα και κατηγορηματικά να «βουτήξη» το παιδί μέσα στη θάλασσα όλη την ημέρα.

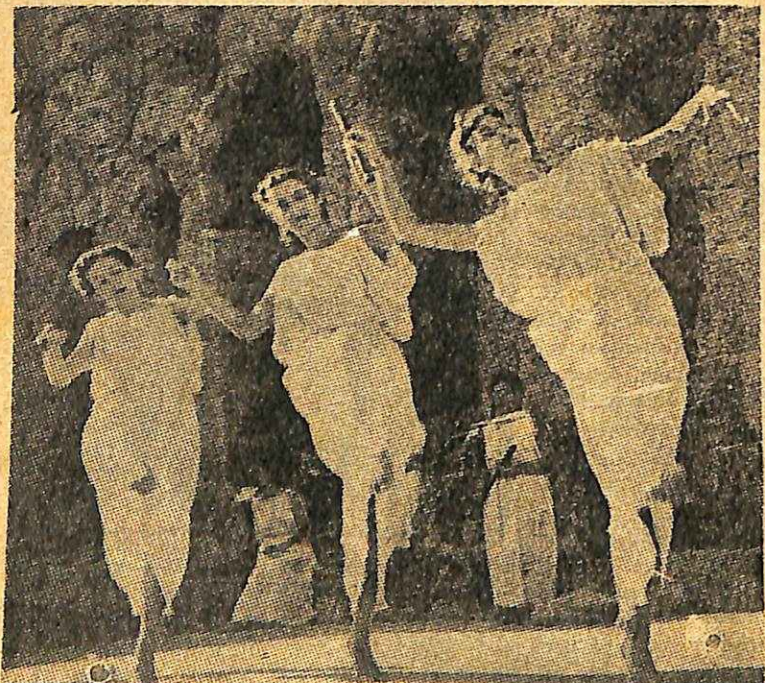
### ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΙΚΗΘΗ Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

Μερικά παιδιά τρέχουν από ένστικτο να μπουν στο νερό. Πολλά άλλα όμως νοιάθουν στην αρχή μία μεγάλη άνησυχία και φόβο. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να μπορέση το παιδί να κατακτήη το φόβο αυτό, για να μη καταλήξη να του γίνη αληθινό σύμπλεγμα φόβου. Τότε θα είναι έξαιρετικά δύσκολο ν' άπαλλαγη το παιδί από ένα τέτοιο σύμπλεγμα.

Η έπαφή με το νερό φέρνει μία δυσάρεστη έντυπωσι σε μερικά παιδιά. Για να φύγη από το παιδί η έντυπωσι αυτή, πρέπει πρώτα να παίζη το παιδί με το κοστύμι του μπάνιου στον ήλιο.

Η άσκησι με το παιχνίδι φέρνει κάποιο ξανάμμα στον οργανισμό και ένα ελαφρό ιδρώμα, που άπομονώνει το δέρμα. Το παιδί επίσης άποστρά την προσοχή του παιδιού και δεν την άφνει να συγκεντρώνεται άπακλειστικά στο νερό.

Μόλις το παιδί δείξη πώς έχει κάποια έμπιστοσύνη στο νερό, πρέπει να το συνηθίσετε να μπαίνη μέσα γρήγορα. Η βαθμιαία έπαφή με το κρύο νερό, που φθάνει σιγά-σιγά σ' όλα τα μέρη του σώματος του, έντεινει τη δυσάρεστα έντυπωσι της κρούδας.



Ένα στιγμιότυπο από την τελευταία Άρχαϊκή Όσκησιμη παράστασι της Σχολής της κ. Πράτσικα

# ΠΩΣ Θ' ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ

## ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ

**Τ**Ο ΟΝΕΙΡΟ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΕΙΝΑΙ Ν' ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΟΜΟΡΦΟ ΧΥΤΟ ΚΟΡΜΙ, ΓΕΜΑΤΟ ΧΑΡΙ ΚΑΙ ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΡΜΟΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ. Η ΜΟΔΑ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΘΕ ΤΟΣΟ Ν' ΑΛΛΑΞΗ. ΜΠΟΡΕΙ Ν' ΑΠΑΙΤΗ ΑΝΕΣΙ ΣΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ, ΜΑ ΟΜΟΡΦΟ ΚΟΡΜΙ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΧΥΤΟ, ΕΚΕΙΝΟ, ΠΟΥ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΦΥΤΟΥ, ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ. ΠΟΣΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΕΣ ΚΙ' ΕΧΟΥΝ ΑΣΧΗΜΕΣ ΚΑΜΠΥΛΟΤΗΤΕΣ. «ΚΙ' ΟΜΩΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ», ΛΕΝΕ ΜΕ ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ. ΟΧΙ, ΑΓΑΠΗΤΗ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑ. ΜΗΝ ΑΠΕΛΠΙΖΕΣΘΕ. ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΠΩΣ Η ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΣΑΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ, ΚΑΤΑ ΜΕΓΑ ΜΕΡΟΣ, ΑΠΟ ΣΑΣ. ΜΕ ΛΙΓΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ, ΑΝ ΟΧΙ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ, ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΙ. ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΩΡΑΙΑ ΓΡΑΜΜΗ, ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΟΣΑΣΤΕ: Ο ΚΟΡΜΟΣ, Η ΜΕΣΗ, ΟΙ ΓΟΦΟΙ ΚΑΙ Η ΠΛΑΤΗ. ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΣΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΚΑΙ ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΔΩΣΟΥΜΕ, ΓΙΑΤΙ ΟΥΤΕ ΚΟΠΟ ΑΠΑΙΤΟΥΝ, ΟΥΤΕ ΕΞΟΔΑ. ΜΟΝΟΝ ΛΙΓΗ ΚΑΛΗ ΘΕΛΗΣΙ, ΛΙΓΗ ΥΠΟΜΟΝΗ ΚΑΙ ΤΙΠΟΤΕ ΑΛΛΟ.

### 1.— Οι 'Αδένες

**Ε**ΝΑ ωραίο σώμα απαιτεί στήθη μάλλον μικρά και αρκετά ψηλά στο στήθος. Πώς θ' αποκτήσετε κι' εσείς τέτοια στήθη;

Μάθετε πρώτα—πρώτα ότι δεν είναι φυσιολογικό να έχετε πολύ μεγάλα στήθη. Τα πολύ μεγάλα στήθη κρύβουν πάντα μια οργανική ανεπάρκεια.

Οι μαστοί περιέχουν μια όλοκληρη σειρά από αδένες που καλύπτονται από ελαστικές ίνες και ένα στρώμα λίπους. Πίσω απ' αυτούς τους αδένες βρίσκεται ένας δυνατός μύς που έχει σχήμα τριγωνικό, ξεκινά απ' τη μασχάλη κι' απλώνεται σαν δοντάλια από τον ώμο προς το λαιμό και τη μέση. Συνδετικοί ιστοί ενώνουν τον μαστό μ' αυτόν τον μύ.

Αυτά από άποψη ανατομίας. 'Από άποψη αισθητικής, δύο είναι τα στοιχεία που κάνουν το στήθος μεγάλο και ασχημο: ο αδένες και το λίπος.

Αν έχετε πολύ μεγάλα στήθη, θα πη πως οι αδένες σας δεν λειτουργούν καλά. Πιθανόν οι ωοθήκες σας να εργάζονται περισσότερο απ' όσο χρειάζεται ο οργανισμός σας ή ο θυροειδής αδένας σας να μην εργάζεται κανονικά. Φυσικά μόνο ο γιατρός μπορεί να σας διαφωτίσει πάνω σ' αυτό το σημείο και να σας υποβάλει σε ειδική θεραπεία.

Το πρώτο λοιπόν πράγμα, που έχετε να κάνετε είναι να πάτε να τον συμβουλευθήτε. Μην αρχίσετε μόνη σας θεραπεία των αδένων σας, γιατί μπορείτε να εκθέσετε την υγεία σας σε σοβαρώτατους κινδύνους και να επιτύχετε αντίθετα αποτελέσματα από κείνα που επιδιώκετε. "Εχουμε ύπ" δει με πολλές γυναίκες που πήραν διάφορα φάρμακα για να μικρύνουν το στήθος τους κι' έπαθαν σοβαρώτατες οργανικές διαταραχές. 'Επί πλέον δέ το στή-

# ΩΡΑΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

σεις που παραβέτουμε παρακάτω. Θα δήτε ότι είναι πολύ άπιο τελεσματο-  
\* Βάλτε τα

θος τους μεγάλωσε ακόμα περισσότερο. Μόνον λοιπόν με την καθοδήγησι του γιατρού θα κάνετε τη θεραπεία.

### 2.— Γυμναστική και διαίτα

**Τ**Ο δεύτερο στοιχείο, όπως είδαμε, που κάνει μεγάλο το στήθος είναι το λίπος.

Συνήθως οι γυναίκες που έχουν μεγάλα στήθη, έχουν και χοντρά μπράτσα και χοντρά πόδια. Είναι, δηλαδή, παντού παχείες. 'Υπάρχουν όμως και γυναίκες που έχουν μονάχα μεγάλα στήθη. Τα λίπη περιορίζονται σ' ένα μέρος του σώματος.

Και στην πρώτη και στη δεύτερη περίπτωση μονάχα με τη διαίτα και τη γυμναστική θ' απαλλαγούμε από τα περιττά λίπη. Όλα τα άλλα μέσα κι' όλοι οι άλλοι τρόποι είναι πολύ επικίνδυνοι. Το μασάζ ιδίως πρέπει να το αποφεύγετε εντελώς, εκτός αν πρόκειται για ειδικές περιπτώσεις, όποτε πρέπει να σας το κάνει πεπειραμένη μασέζ και μονάχα έπειτα από ιατρική γνώμη.

**Δίαιτα:** Θα περιορίσετε στο ελάχιστο τα ζυμαρικά, τα αμυλάδη, τη ζάχαρη, τα γλυκά, τα δημητρια και το ψωμί. Θα τρώτε κυρίως κρέας στη σχάρα, πράσινα χόρτα και φρούτα. Τα λίπη καθώς και τα οίσιονευματώδη ποτά απαγορεύονται εντελώς.

Αυτή τη διαίτα, που είναι αρκετά αυστηρή, δεν πρέπει να την εφαρμόσετε απότομα, αλλά βαθμιαία, εκτός αν μπορήτε ταυτοχρόνως να αναπαύεσθε, γιατί με τη διαίτα θα εξαντληθήτε. "Αν εργάζεσθε αρχίστε από λίγο—λίγο, για να φθάσετε στο τέλος στην πλήρη άποχη από τις παχυντικές τροφές. Τις πρώτες μέρες κόψτε το ψωμί κι' αντικαταστήστε τις πατάτες με πράσινα χόρτα.

**Γυμναστική.** Κάνετε όποιο σπόρ θέλετε: τα περιττά λίπη φεύγουν με οποιαδήποτε άσκησι του σώματος, αρκεί η άσκησι αυτή να γίνεται με σύστημα. 'Επίσης δεν πρέπει ν' απελευθερώτε αν δεν δήτε αποτελέσματα τις πρώτες μέρες. Χρειάζεται να περάση και λίγος καιρός. Με την ευκαιρία αυτή σας λέμε πως το αυτοκίνητο δεν είναι σπόρ. Πιθανόν να γυμνάξη ωρισμένους μύς, μα όλο το άλλο σώμα δεν υποβάλλεται σε καμιά άσκησι.

Κυρίως να περπατάτε. Να περπατάτε αναπνεύοντας βαθειά (οι πνεύμονες είναι εκείνοι που κατά μέγα μέρος ελαττώνουν το λίπος). Φυσικά για το περπάτημα πρέπει ν' αγοράσετε παπούτσια με χαμηλό τακούνι. "Αν έχετε την ευκαιρία κάνετε και λίγο τρέξιμο.

### 3.— 'Η Γυμναστική του στήθους

**Ο**ΠΩΣ είδαμε παραπάνω, ο μαστός δεν είναι μύς, είναι όμως ενωμένος μ' έναν μύνα. "Αν λοιπόν ο μύς αυτός είναι χαλαρός τότε και το πιο σφιχτό στήθος θα πάθη πτώσι. "Αν αντίθετος ο μύς δεν είναι χαλαρός τότε το στήθος, ακόμα κι' όταν δεν είναι πολύ σφιχτό, θα διατηρήση την ωραία γραμμή του.

"Η προσοχή μας λοιπόν πρέπει να στραφή προς αυτόν τον μύνα. Αυτόν πρέπει να δυναμώσουμε. Κάνετε τις τρεις άσκη-

χέρια όπως είναι στο σχέδιο 1 (πρόπτυξις) και με τους άγκωνες κάνετε μικρούς κύκλους στον αέρα. "Η κίνησι πρέπει να γίνεται γρήγορα και να κρατήη δύο έως τρία λεπτά.

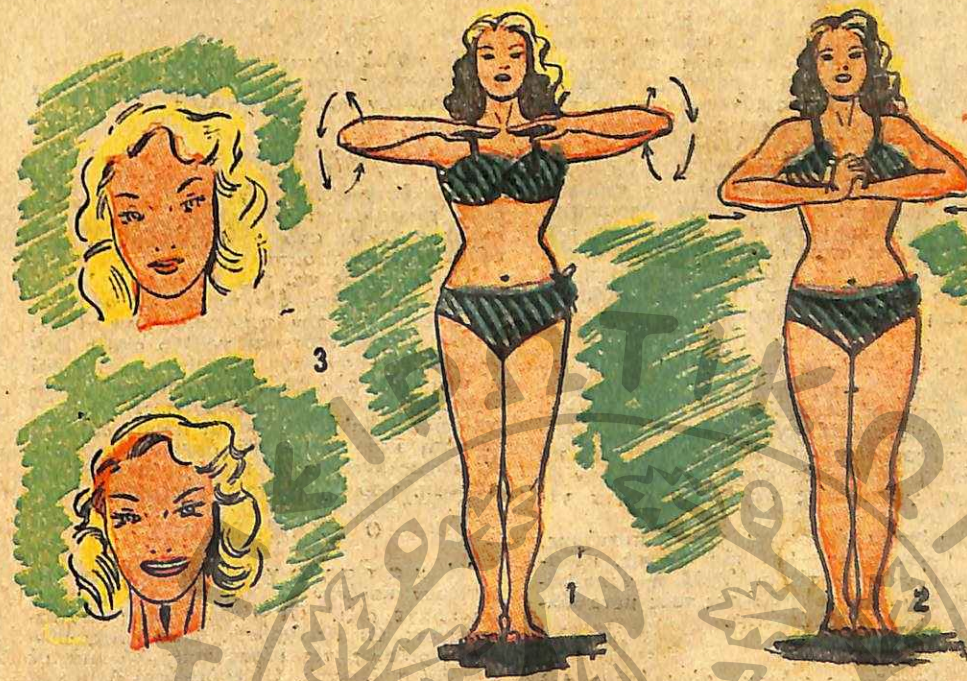
\* Βάλτε τα χέρια σας όπως δείχνει το σχέδιο 2. Πρέπει ο καρπός του ενός χεριού ν' ακουμπάη στον καρπό του άλλου χεριού. Πιέστε κατόπιν με αρκετή δύναμη. Θα δήτε ότι με την πίεσι τεντώνονται οι μύς του στήθους.

\* Μια άλλη άσκησις πολύ αποτελεσματική επίσης είναι η έξηξ: Σταθήτε μπροστά σ' έναν καθρέφτη (σχέδιο 3) και με σφιγμένα δόντια, διαστείλατε σιγά—σιγά τα χείλη σας, (όπως κάνει το σκυλι όταν δείχνη τα δόντια του). Πρέπει κατά την άσκησι να τεντώνετε όσο μπορείτε τους μύς του λαιμού και του στήθους. Κατόπιν χαλαρώστε σιγά—σιγά το τέντωμα και επαναφέρατε τα χείλη σας στην πρώτη τους θέση. "Η άσκησις αυτή πρέπει να επαναλαμβάνεται έξη φορές.

Οι άσκησεις για το στήθος πρέπει να γίνονται σιγά και χωρίς μεγάλη δύναμη, γιατί αλλιώς κινδυνεύετε να καταστρέψετε τη γραμμή και το σχήμα του στήθους σας.

### 4.— Προφυλάξεις

Τα στήθη είναι λεπτά όργανα, που απαιτούν πάντα ώρισμένες προφυλάξεις. Οι



προφυλάξεις αυτές είναι πιο απαραίτητες ακόμα όταν έχετε μεγάλο στήθος και κάνετε γυμναστική και διαίτα για να το μικρύνετε.

Πρώτα—πρώτα, πρέπει να φοράτε ένα καλό σουτιέν, που δεν θα βγάτε ποτέ. Σας υπενθυμίζουμε ότι το σουτιέν πρέπει να συγκρατήη το στήθος κι' όχι να το πιέζη και να το σφίγγη.

Μην κάνετε επομένως καμιά άσκησι χωρίς σουτιέν. Τη νύχτα δεν είναι ανάγκη να το φοράτε, μα να το βάζετε το πρωί μόλις σηκωνάσαστε κι' ιδίως να το φοράτε, όταν γυμνάζεσθε, όταν περπατάτε. "Η αιώρησις των μαστών κατά το περπάτημα χαλαρώνει τους μύς. Πόδες γυναίκες κατέστρεψαν έτσι το στήθος τους, επειδή ενόμιζαν πως το σουτιέν δεν είναι απαραίτητο.

\* Όταν κάνετε γυμναστική και διαίτα για να μικρύνετε το στήθος σας, το δέρμα που μέχει τα τότε ήταν τεντωμένο από το λίπος, αρχίζει να ζαρώνη. Για το λόγο αυτό η γυμναστική δεν πρέπει να γίνεται απότομα, αλλά σιγά—σιγά. Το ίδιο και για τη διαίτα. "Όπως είπαμε πιά πάνω, δεν πρέπει να κόψετε απότομα τις παχυντικές τροφές, αλλά λίγο—λίγο. Πρέπει να υπάρξη αρμονία ανάμεσα στην ελάττωσι του λίπους και στη συστολή του δέρματος.

Για να υποδοθήσθε αυτή τη συστολή, ρίχνετε στο στήθος σας δύο φορές την ημέρα κρύο νερό. "Αν εφόθε νερά το δέρμα σας θα παραμεινή κρουστό, όπως και πρώτα και δεν θα παρουσιάση καμιά ζαρωματιά.

"Αν αντίθετως δεν εφόθε πιά πολύ νερά (δηλαδή έχετε περάσει τα σαράντα ή τα σαράντα πέντε) σας συμβουλεύουμε να μην κάνετε τίποτα απ' τα παραπάνω. Καλύτερα να μείνη το στήθος σας μεγάλο παρά να πάθη πτώσι. Μα τότε πως θ' αποκτήσετε κι' εσείς ωραία γραμμή; "Υπάρχει ένα μέσον: η αισθητική χειρουργική. "Η αισθητική χειρουργική κάνει σήμερα



Ο,ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΗ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ

# ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οί καλοί τρόποι είναι κοινωνική ανάγκη

Μία φορά, εδώ και πολλά χρόνια, ο διάσημος Π. Φέροπος, ποιητής σχολικών ποιημάτων, που τα μαθαίναμε μικροί (π. χ. «Στη θεριά σου εμπρός — ένας γάτος γοντρός» κλπ.) έγραψε ένα «Οδηγό έλληνο-προποδς συμπεριφοράς». Από τότες άλλαξε τα πράματα. Βρισκόμαστε στον αιώνα του αυτοκινήτου, του αεροπλάνου, της ασυρμάτου τηλεφωνίας. Μαζί με τα πράματα άλλαξε και οι παλιές μας συνήθειες. Καιρός, λοιπόν, είναι να προσαρμόσουμε τη λεγόμενη «καλή συμπεριφορά» του παλιού καιρού με την τωρινή πραγματικότητα. Αυτό θα επιχειρήσουμε να κάνουμε απ' αυτήν τη στιγμή. Όσο κι αν ισχύει ακόμα το απαρχονιστικό πρωτόκολλο των καλών τρόπων, πρέπει να νικήσουν οι καινούριοι.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

«Άλλοτε στις επίσημες συγκεντρώσεις ο θαλαμηπόλος άγγελλε τους επισκέπτες, που έρχόνταν, με τον τίτλο τους. Τώρα οι τίτλοι δεν έχουν πολλή πέρασι. Και τις παρουσιάσεις τις κάνει η οικοδέσποινα. Κ' η οικοδέσποινα πρέπει να φροντίζει, ώστε στην παρουσίασι να αναφέρει όχι τους τίτλους ευγενείας παρά την κοινωνική κατάσταση των προσώπων: «Ο καθηγητής κ. Τάδε, ο ακαδημαϊκός κ. Δείνα, ο βουλευτής κλπ.». Κι' αν πρόκειται για πρόσωπα, που δεν κάμνουν καμιά δουλειά, γιατί έχουν περιουσία, πάλι πρέπει κάτι να πη — κι' ως μην είναι απόλυτα σωστό. Το άτομο, που θα χαρακτηριση με άνυρπαχτην αξία, θα φροντίση μόνο του από μετριοφροσύνη να διορθώση την οικοδέσποινα.

★

«Όσο για τους καθηγητές, τα μέλη της Ακαδημίας, τους συγγραφείς και τους καλλιτέχνες, να αποφεύγετε να τους προσφωνήτε «μαίτρο». Παράγινε αυτός ο τίτλος κ' οι γέροι δεν τον θέλουν, γιατί θα πη πως είναι μπλαξέδες κ' οι νέοι δεν τον αγαπούν, γιατί τους παρουσιάζει για γέροους.

Οι μέτριοι άνθρωποι της Έπιστήμης, των Γραμμάτων και της Τέχνης, κολακεύονται με τον τίτλο. Άλλ' η χρησιμοποίησι του από τους άλλους τους μεταβάλλει σε συνεργούς άπάτης.

★

Παρουσιάζουμε πάντα το νεώτερο στο γεροντότερο, τον κατώτερο ιεραρχικά στον άνωτερο, τον κύριο στην κυρία. Όταν όμως έχουμε να παρουσιάσουμε δυο πρόσωπα της ίδιας ηλικίας, του ίδιου φύλου ή της ίδιας κοινωνικής κατάστασης και δεν ξέρουμε από ποιόν να αρχίσουμε, απλώνουμε και τα δυο μας χέρια συγχρόνως και προς τα δυο πρόσωπα και κυττάζοντας μαζί και τους δυο στα μάτια, λέμε: «Ο κύριος Τάδε... ο κύριος Δείνα». Έτσι δεν δίνουμε σε κανέναν από τους δυο την προτεραιότητα.

★

Το πρωτόκολλο απαιτεί να παρουσιάζουμε το νεοερχόμενο στα πρόσωπα που είναι σπουδαιότερα απ' αυτόν. Κ' οι καλύτεροί του να παρουσιάζονται κατόπι μόνοι τους σ' αυτόν. Όταν όμως έχετε ξεχάσει ένα ή περισσότερα απ' τα όνόματα των καλεσμένων

των σας; Τότε θα μεταχειρισθήτε το πολύ συνηθισμένο τρύκ: «Περίττο να σας συστήσω, αϊ γ». Κ' οι δυο άγνωστοι θα συστηθούνε μοναχοί τους.

★

Παρ' όλ' αυτά η μεγαλύτερη δυσκολία δε' είναι να τηρήσουμε την ιεραρχία στις παρουσιάσεις, όσο το να παρουσιάσουμε το ένα στο άλλο πρόσωπα, που μισούνται, που είναι αντίπαλα στην καριέρα τους ή αδιάφορα. Γι' αυτό, όταν καλούμε ανθρώπους από σπίτι μας πρέπει να αποφεύγουμε να καλούμε δυο έχθρους άναμεταξύ τους. Κι' αν συμβη να βρεθούνε δυο τέτοιοι στη συντροφία μας, το σωστό θα ήταν να τους συμβουλευόμαστε με τρόπο, αν επιθυμούμε να γνωριστούν.

Κι' αν κανέναν πολύ φορτικός επίμενη να τον συστήσετε σε κάποιο σημαντικό πρόσωπο, μπορείτε να αποφύγετε τον κίνδυνο δηλώνοντας πως μ' αυτό το πρόσωπο δεν έχετε στενές σχέσεις ή πως αυτό το πρόσωπο έχει τόσο κακό χαρακτήρα, που τρομάζει τις καινούργιες γνωριμιές. Κι' άμεσως να αλλάξετε κουβέντα.

★

Τα παλιά χειριρίδια συμπεριφοράς απαγορεύαν την παρουσία στα σαλόνια των σκυλιών και των παιδιών.

Λάθος.

Ένα ώρακι κι' έξυπνο σκυλί, που το θαυμάζουν, το χαϊδεύουν και παίζουνε μαζί του οι επισκέπτες, αποτελεί πρώτης τάξεως ευχαρίστησι γι' αυτούς — και μάλιστα συντελεί στο να μη γυρίση ή κουβέντα στο κουτσομπολιό.

Το ίδιο λέμε και για τα παιδιά. Όταν είναι χαριτωμένα, δεν πρέπει να τους απαγορεύουμε την παρουσία τους. Γιατί δίνουν ευχαρίστησι και γούστο στους επισκέπτες. Κι' αν πάλι κάνουνε φασαρία και μ' όλη τους την άβελεια πικάντικες παρατηρήσεις για τους παρευστές, όλοι θα γελάσουν. Κι' αν το παιδί πάρη κουράγιο και πη και πράγματα άναρμιστα, πάλι θα ευχαριστηθούν οι καλεσμένοι από την ταραχή, που θα νιώση η μητέρα του!

## Ο ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Η καταγωγή του. Όταν χαιρετίζουν κανέναν οι Κινέζοι, τον ρωτάνε, αν έφαγε ρίζι. Οι Πέρσες λένε: «Ανασαινε»; Οι Καλμούκοι, όταν χαιρετιούνται, τρίβουνε τις μύτες τους, τη μία με την άλλη, δυνατά. Οι Ουβειανοί δνάζουνε τη γλώσσα τους, τρίβουνε τα δόντια τους και γαργαλάνε ο ένας τ' άλλου σου τ' αϊτί. Οι Μελανήσιοι σκίδουν το κεφάλι τους να τους το ξύση με το πόδι του ο μουσαφίρης. Κι' οι Νέγροι της Αφρικής φιλοούν το μουσαφίρη τους στο στόμα και τρίβουνε το μούτρο τους στο μούτρο του, που είναι και τα δυο πασαλειμμένα με άλοιφες που βρωμάνε.

Εμείς στο δρόμο χαιρετάμε τους γνωστούς μας θνάζοντας το καπέλλο μας. Αυτή η συνήθεια είναι συμβολική και σημαίνει ταπεινώσι. Γιατί άλλοτε οι άντρες φορούσανε μεταλλικές περιεφραξίες ή καπέλλα με λαβία. Όταν λοιπόν άποκαλυπτόταν ο άντρας αυτό έσήμαινε, πως άφαιρούσε το στέμμα του, άποπλίζοντας μπροστά σ' έναν άλλο κ' έτσι του έδειχνε ύποταγη κι' έμπιστοσύνη.

Στον 17ον αιώνα το πρωτόκολλο του χαιρετισμού είχε μεγάλη σπουδαιότητα, γιατί οι άνθρωποι του καιρού εκείνου

μέσα στ' άθέρμαστα σπίτια δεν θνάζανε τα «καπέλλα» τους.

Στο τραπέζι, ήταν ύποχρεωμένος ο συμπότης να θνάζη το καπέλλο του κάθε φορά, που οι άλλοι πίνανε εις ύγειαν του.

Στον 18ον αιώνα, ακόμα και στον 19ον, οι επισκέπτες μπαινάνε στα σαλόνια με το καπέλλο στο κεφάλι.

Ο τρόπος να χαιρετάμε. Να χαιρετάτε πάντα πρώτοι. Το να κάνετε, πως δε βλέπετε, για να σας χαιρετήση πρώτος ο άλλος, που τον θεωρείτε κατώτερο σας ή και ίσο σας, δείχνει ψυχή ψωροπερήφανη ή μέτρια.

Να χαιρετάτε πλήρως κι' όχι να μισοχαιρετάτε. Το να έγγίζετε την άκρη του καπέλλου σας με τα δάχτυλα μονάχα, χωρίς να το θνάζετε (όπως χαιρετούν οι στρατιωτικοί) είναι φέρισμο άπολίτιστο.

Απαγορεύεται ο άντρας, όταν χαιρετά μια γυναίκα, να κρατά στο στόμα του τσιγάρο, πίπα ή πούρο. Απαγορεύεται να λέμε στον άνωτερό μας, που μας μιλεί με το καπέλλο στο χέρι: «Φορέστε το καπέλλο σας!» Όμοίως απαγορεύεται, όταν έμεις φοράμε το καπέλλο μας να μην παρακαλούμε και το συνομιλήτη μας να το φορέση.

Πως χαιρετούμε τις γυναίκες. Να μη διάζεστε να θνάζετε το καπέλλο σας σε μια γυναίκα για να δείξετε υπερβολική ευγένεια. Να περιμένετε πρώτα να συναντηθούνε τα βλέμματά σας και να σας δώση εκείνη την άδεια να την χαιρετήσετε μειδιώντας σας ελαφρά.

Άλλά να μην δίνετε και μεγάλη διάκρισι στο χαιρετισμό σας. Η κυρία μπορεί εκείνη την ώρα να είναι άπασχολημένη με τις σκέψεις της ή να σκέπτεται κάποιον άλλον. Το να διαταράξετε τις σκέψεις της είναι άδαικρυσία.

Να είστε ακόμα προσεχτικώτεροι και τυπικώτεροι, όταν η γυναίκα συνοδεύεται από άλλον. Μπορεί να είναι ο άδερφός της ή ο πατέρας της, ο άντρας της ή ο έξάδερφός της — άληθινός ή ψεύτικος.

Μπορεί στην τελευταία περίπτωση να μη θέλη να την ίδητε να συνοδεύεται. Τότε θα κάνετε, πως δεν την είδατε!

## Η ΧΕΙΡΑΨΙΑ

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, που κρίνουν τον χαρακτήρα των άλλων από τη γραφή τους ή από τις γραμμές της παλάμης των. Η χειραψία όμως είναι το άποκαλυπτικώτερο μέσο της ψυχής του άλλου.

Μερικοί άνθρωποι σφίγγουν το χέρι σας ένεργητικά, ειλικρινά και τίμια. Άλλοι μόλις δίνουν το χέρι τους το μισό κι' είναι έτοιμοι να το τραβήσουν. Μην έχετε έμπιστοσύνη σ' αυτούς τους τελευταίους.

Είναι άπρέπεια να σφίγγετε το χέρι του άλλου με βιασότητα, όπως το κάνουν οι Άγγλοι κι' οι Αμερικανοί. Έπίσης να βαστάτε πολλήν ώρα το χέρι του.

Τώρα αν πρόκειται να σφίξετε το χέρι μιάς κυρίας, θα εφαρμόσετε κι' εδώ τον κανόνα του χαιρετισμού με το καπέλλο. Θα περιμένετε τη γυναίκα να κινήση το χέρι της για να σας το δώση.

Άλλοτε. Το να δίνη κανείς το δεξί του χέρι στον άλλον έσημαινε άπόδειξι φιλίας. Το δεξί χέρι ήταν το χέρι των δπλων. Άρα κι' άπόδειξι έμπιστοσύνης. Έπίσης απαγορευόταν άλλοτε να τείνη κανείς το χέρι του γαντωμένο. Υπάρχουν δυο έξηγήσεις αυτής της συνήθειας. Η πρώτη: τον καιρό των Βοργιών υπήρχε η μόδα των φαρμακερών γαντιών. Έπίσης ο άφελής έχθρος το χέρι με το γάντι και μαζί δηλητηρίαζε και το χέρι του. Κι' όταν πίνανε να φάγη δηλητηρίαζε ο ίδιος το ψωμί του και το φαγι του!

Η δεύτερη: Ός τα μέσα του 18ου αιώνα οι ευγενείς και οι πλούσιοι άστοι γυρίζανε καθάλλα στην πόλι. Με γάντι βαστούσανε τα γκέμια του άλόγου, πίνανε το ιδρωμένο δέρμα του ή το άφριμένο χαλινόσι του. Ήτανε λοιπόν γάντι βρωμικό. Και φυσικά δημιοιουργήθηκε η συνήθεια, όταν χαιρετούμε να θνάζουμε το γάντι μας.

Και σήμερα ακόμα, τον αιώνα του αυτοκινήτου, που τόσο άνδρες και γυναίκες σωφάρουν, τα γάντια τους δεν μπορεί να είναι καθαρά.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ: Στο έπόμενο.



## ΜΠΛΟΥΖΑ ΠΟΛΥ ΣΙΚ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΤΗΣ

Με 6)8 ύφασμα σε κανονικό φάρδος και λίγο μαλλί, έχετε κάτι το άπλο, αλλά πολύ σίκ. Το ύφασμα θα το δάλετε κόντρα. Θα κάνετε ένα μικρό πάρσιμο στο λαιμό και στις μασχάλες. Θα ένώσετε τις πλαινές ραφές και θα πλέξετε

στο κάτω μέρος γύρω-γύρω το λάστιχο με το μαλλί καθώς και στα μανίκια και το λαιμό. Μπορείτε να την κάμετε για να φορεθη άπόγευμα και δράβυ από μεταξωτό, καθώς και άπό τσίτι για τις πραινές σας κούρσες στα μαγαζιά.

## Είσδε έρωτευμένη;

### ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΑΣ «ΤΕΣΤ»

- 1.—Ασφαλώς θεωρείτε τον εκλεκτό της καρδιάς σας σαν τον ώραιότερο νέο του κόσμου. Μα τον θεωρείτε και σαν τον πιο έξυπνο;
- 2.—Έκείνος, ασφαλώς, εκθειάζει τα προτερήματά σας. Το γεγονός αυτό σας ώβει να γίνεται καλύτερη;
- 3.—Στενοχωριόσαστε αν δεν του άρέση κάτι από σας;
- 4.—Όταν λέη μια γνώμη, συμφωνείτε πάντοτε μαζί του;
- 5.—Πάψατε να κάνετε ή να λέτε κάτι που δεν του άρέσει;
- 6.—Αισθάνεσθε πραγματικές τύψεις, όταν του λέτε κάτι δυσάρεστο;
- 7.—Κάνετε κάτι που δεν κάνει ποτέ πρώτα, μόνο και μόνο για να του άρέσετε;
- 8.—Οι κρίσεις σας για όλα τα πράγματα είναι σύμφωνες με τις αντίληψεις εκείνου;
- 9.—Όταν περάσετε μια δραβυ με την οικογένειά του, είσθε ευτυχισμένη;
- 10.—Αφ' ότου είσθε έρωτευμένη, άπαιδίετε λιγώτερη σημασία στα οικονομικά ζητήματα;

- 11.—Έκνευρίζεσθε όταν μια άλλη γυναίκα δείχνει υπερβολικό ενδιαφέρον για τον άγαπημένο σας;
- 12.—Έχετε τη διάθεσι να τον χαϊδέψετε;
- 13.—Όταν βρίσκεσθε μόνη σας μαζί του, είσθε άπόλυτα ίκανοποιημένη;
- 14.—Προτιμάτε να περάσετε μια ψυχη δραβυ μαζί του, παρά να πάτε στο θέατρο ή στον κινηματογράφο μαζί με άλλα πρόσωπα;
- 15.—Έχετε την εντύπωσι ότι συμπεριφέρεσθε σαν ήρωίδα αισθηματικού μυθιστορήματος;
- 16.—Αισθάνεσθε την ανάγκη να του έμπιστευόσαστε τις πιο μυχίες σκέψεις σας;
- 17.—Έχετε την εντύπωσι ότι απ' τον καιρό που τον γνωρίσατε, ζήτε ένα θαυμάσιο όνειρο;
- 18.—Θα δεχόσασταν να μέινετε ακόμη και σ' ένα φτωχικό σπίτι, αλλά μαζί του;
- 19.—Κάθε άσύτηρή, αλλά δίκαιη, κριτική που γίνεται γι' αυτόν, την θεωρείτε σαν συκοφαντία;

20.—Είσθε τακτική στα ραντεβυ σας; Βαθμολογήστε τις καταφατικές άπαντήσεις με 5.

\* Αν συγκεντρώσετε μόνο 25 βαθμούς, δεν είσθε έρωτευμένη μαζί του.

\* Αν συγκεντρώσετε έως 40 βαθμούς, θα πη πως μόνο φίλια αισθάνεσθε γι' αυτόν.

\* Αν συγκεντρώσετε έως 50 βαθμούς, έχετε κτισμηθή.

\* Αν συγκεντρώσετε 70 βαθμούς, κάποιο ειδύλλιο γεννιέται.

\* Αν συγκεντρώσετε 80 βαθμούς, η καρδιά σας τον έχει όριστικός διαλέξει.

\* Αν συγκεντρώσετε 90 βαθμούς, είσαστε τρελλά έρωτευμένη.

**Για τη γυναίκα και τον άνδρα**

\* Ρώτησαν κάποιον με άριστη πείρα, αν αξίζει κανείς να παντρευτή νέος ή να παντρευτή γέρος.

— Νέος είναι πολύ ένωρις. Γέρος είναι πολύ άργά, άπήντησε.

\* Το να φτιάξησθε έναν σύζυγο από έναν άντρα είναι η ύψηλότερη μορφή της πλαστικής τέχνης, που γνώρισε ο πολιτισμός μας. Απαιτεί έπιστήμη, γλυπτική, κοινών νου πίστι, έλπίδα και φιλαυθαγία.

\* Η σωστή θερμοκρασία στο σπίτι διατηρείται από τις ζεστές καρδιές και όχι από τα ζεστά κεφάλια.

# ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ!...

Το πολύκροτο βιβλίο του διασήμου 'Αμερικανού Γυναικολόγου ΜΑΡΙΟ ΚΑΣΤΑΛΛΟ και της συνεργάτιδός του μαίας ΣΕΣΙΛΙΑ ΣΟΥΛΤΣ, που έσημείωσε καταπληκτική επίτυχία παντού όπου έκυκλοφόρησε σε εκατομμύρια αντίτυπων

Συνιστούμε ιδιαίτερα στις άγνωστες αναγνώστριές μας να παρακολουθήσουν το νέο μας ανάγνωσμα «Το θαύμα του εαυτού σας», που δοχίσαμε να δημοσιεύουμε από το ένατό μας τεύχος. Προκειται για ένα εξαιρετικό επιστημονικό βιβλίο, που θα σας βοηθήσει, να ζήσετε ίσως περισσότερο γρήγορα, να γνωρίσετε καλά τον εαυτό σας, το ίδιο σας το σώμα. Είναι ένα βιβλίο που σαράνι τις προλήψεις και καταπολεμεί την άγνοια.

Η Ιατρική επιστήμη προχωρεί με τεράστια άλματα, γρήγο με το χρόνο. 'Αλλ' από το εργαστήριο, όπου ο επιστήμων ανακαλύπτει θαυματουργά μέσα να σώσει τις ανθρώπινες γενεές, έως το σπίτι, όπου κοιμάται τα θαυματουργά αυτά μέσα της επιστήμης, υπάρχει σωστό γάμμα. Και το μοναδικό γέφυρο που μπορεί να κληύνει το γάμμα είναι η γνώση.

Τα νεφάλα που θα ακολουθήσουν είναι:

- \* Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ
- \* ΠΛΗΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΓΑΜΟ
- \* ΟΙ ΟΓΚΟΙ: ΕΝΑΣ ΤΡΟΜΕΡΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ
- \* ΚΑΠΟΤΕ ΘΑ ΦΤΑΞΕΤΕ ΣΤΑ 40
- \* ΔΕΝ ΕΙΣΘΕ ΣΕ ΘΕΣΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΑΙΔΙ;
- \* ΑΔΙΑΘΕΣΙΕΣ, ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ, ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ
- \* ΧΑΡΟΥΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ
- \* ΤΟ ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΥ.

4ον

## ΓΙΝΕΣΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ

Όταν γεννηθήκατε, δεν εξεχύνετε γύρω σας και πολύ από το θηλυκό σας στοιχείο — είσατε ένα μωρό σαν το μπουμπουκι. 'Αλλά όταν έφθασε ο καιρός να πάτε στο νηπιαγωγείο, είσατε κιόλας μία μικροσκοπική δεσποινίδα. Κανείς δεν σας έπαιρνε για άγρια, ακόμη και αν φορούσατε στα παιχνίδια σας αγόριστη φάρμα. 'Οστόσο, μ' όλη την εμφάνιση που είχατε σαν κορίτσια, δεν υπήρχε χαρακτηριστική σεξουαλική διαφορά ανάμεσα σε σας και τ' αγόρια της ηλικίας σας, παρά μονάχα όταν φθάσατε στην ηλικία των ένδεκα και δώδεκα ετών.

Σ' αυτή την εποχή περίπου — ίσως λίγο αργότερα, ίσως λίγο αργότερα — μπήκατε στην περίοδο της ήβης, στη φάση της ζωής που σας μεταμόρφωσε από παιδί σε νέα γυναίκα, ώριμη βιολογικά να κάνετε παιδί. 'Όσο κράτησε η περίοδος αυτή, που κάλυψε ένα ή δυο χρόνια, έγιναν μέσα σας μία σειρά από μεταβολές, φυσικές και συσταθμικές. Βαθμιαία και δραματικά, όπως η αύλαία που σηκώνεται πάνω σε μία πελώρια σκηνή, άνοιχτηκε για σας ένας δώδεκα καινούργιος κόσμος.

Ίσαμε τότε θουδούσαμε και παίζατε

μαζί με τ' αγόρια, χωρίς αυτό να σας κάνει εντύπωση. Ίσαμε τότε είσατε ένα αδιάφορο πλάσμα χωρίς ιδιαίτερο σχήμα ή ίσως ένα αγροκόριτσο με γυνιάδες σώμα. Με την ήβη άποκτήσατε μία έντονη αισθησι για τη διαφορά που υπήρχε ανάμεσα σε σας και τ' αγόρια που παίζατε. Η αντίληψη αυτή ζύπνησε μέσα σας καινούργια αισθήματα. 'Όταν βρίσκονταν κοντά σας αγόρια είχατε συναισθησι του εγώ σας, είσατε συνεσταλμένη, μετρίφων ή φιλαρέσκη. Με την έφηβια, τα στήθη σας άρχισαν να μεγαλώνουν. 'Ενα άπαλο, σγουρό χνούδι παρουσιάστηκε κάτω από τις μασχάλες σας. 'Ανακαλύψατε με μιάς πώς άποκτούσατε «σιλουέτα!» Το σώμα σας έκανε το μονοκόμιο σχήμα του. 'Ανθίζατε σαν το μπουμπουκι και παίρνατε χαριτωμένο σχήμα, σαν ύδρια. 'Από ένα εχάριστο χαρούμενο πλάσματάκι γινήκατε πρόσωπο με ιδιοτησίες και καταστροφισματα. Το επιστέγασμα όλων αυτών των μεταβολών ήταν η εμφάνισι της πρώτης σας περιόδου.

Μάλιστα στη διάρκεια της ήβης μεταβλήκατε συναισθηματικά και σωματικά. Και ενώ προτιέρα είσατε χαρούμενο και ίσορροπημένο πλάσμα, γίνατε ένα πλάσμα σκυθρωπό και μάλλον κλαψιάρικο. Οι συναισθηματικές μεταβολές που πάθατε όταν άρχισε η περίοδος σας δεν ήταν σοβαρές. Οι μεγαλύτεροι σας δεν στενοχωριούνταν γι' αυτές γιατί τις θεωρούσαν φυσιολογικές μεταβολές. Δέν σας φόβισε η μεταβολή ούτε σας. Το πιθανώτερο είναι πως ούτε καν την αντίληφθήκατε.

Παρακάτω, σε άλλο κεφάλαιο, θα μιλήσουμε για την άλλη μεγάλη αλλαγή της ζωής σας, τη μεταβολή που θα έρθη στο άλλο άκρο του κύκλου των εμμήνων σας. Και τότε επίσης, θα εύκολα διακρυα, οι άοριστες μελαγχολίες, οι συναισθηματικές εκρήξεις θα επικρατήσουν. Ίσα να γίνετε και τότε «ιδιουσυκρασιακή», νευρική, στενοχώρη. Η μεταβολή αυτή, η μεταβολή που βάζει τέρμα στον κύκλο της έμμηνορροίας σας, δέν είναι ούτε πιδ σημαντική, ούτε πιδ καταστροφική, από τη μεταβολή που εγκαινίασε την έμμηνη ζωή σας. Και οι δυο αυτές μεταβολές είνε κομμένες από την ίδια τσόχα. 'Εχετε υπ' όψη σας πως η έμμηνοπαυσι είναι φυσιολογική και προσωρινή όσο και η ήβη. Ούτε να φοβόσαστε πρέπει ούτε να νοιαζόσαστε για τη μεταβολή που σημειώνεται όταν θα κλείση ο κύκλος των εμμήνων σας. Θα περάση κι αυτή όπως περσσε και η μεταβολή που σας έμπασε στον κύκλο της έμμηνορροίας.

Αν δέν είχατε άκουσει τίποτε για την έμμηνοπαυσι, αν δέν γνωρίζατε τίποτε για τα «νεύρα» που ίσως την συνοδεύουν, ίσως να περνούσατε την περίοδο αυτή της ζωής σας χωρίς καν να αντίληφθατε τη μεταβολή που γίνετα μέσα στον οργανισμό σας, όπως συνέβη και στην περίοδο της ήβης σας, χωρίς να αισθανθήτε καμμίαν ιδιαίτερη συναισθηματική μεταβολή. Τα χειρότερα συμπτώματα της έμμηνοπαύσεως όφειλοντα στα έσοφάμενα δημοσιεύματα:

Αγ άναντρέξουμε στην Ιστορία, θα δούμε πως οι προλήψεις σχετικά με την έμμηνοπαυσι χρονολογούνται από πολύ παλιά. Χωρίς άμφιβολία θα γνωρίσατε μερικές απ' αυτές προλήψεις εμφάνισμενες με σύγχρονο περίβλημα. Να μερικές προλήψεις: «'Ό,τι κι' αν άγγίξη μία γυναίκα που έχει τα έμμηνα, θα μολυνθή!».

Η: «'Αν πιάση τα λουλούδια, σαν έχη την περιόδο σου, θα μαραθώνει!» Η: «Οι αγελάδες γίνονται στειρές αν τις άρμέξη γυναίκα με περίοδο». Και πόσες, πόσες άλλες τέτοιες άνοησις κυκλοφορούν, που μονάχα η γνώσι μπορεί να τις κάνει άβλαβείς!

Οι άρχαίοι 'Ελληνες πίστευαν πως οι νευρικές εκδηλώσεις της γυναίκας όφειλοντα στην «ύστερα», τη μητέρα δηλαδή και από δώ προέκυψε και ο όρος «ύστερα». Γνωρίζαμε σήμερα πως η ύστερία δέν έχει καμμίαν άπολύτως σχέση με τη μητέρα. Η μητέρα είναι καμωμένη από το ίδιο είδος των μύων που είναι καμωμένο και το χέρι σας. Μόνον οι Ιστροί της είναι διαρρυθμισμένοι διαφορετικά. 'Ετσι η εύθνη της για τη παραφροσύνη ή την ψυχική διαταραχή είναι άναλογη με την εύθνη του χεριού σας!

Η εύχρηνη Ιατρική είναι πασπαλισμένη με λέξεις, όπως η ύστερία, που βασίζονται σε λάθασμένες αντίληψεις του παρελθόντος, αντίληψεις που μπορούν να παραπλανήσουν τον μη επιστήμονα. 'Επίσης η λέξη «σεληνιασμός» άνηκε στην ίδια κατηγορία. Βλέπετε πριν από πολλούς αιώνας οι άνθρωποι απέδιδαν την αιτία της έπιληψίας στη σελήνη.

Ακόμη και σήμερα, μερικές γυναίκες πιστεύουν ότι η κατάπαυσι των εμμήνων θα άδηγηση στην παραφροσύνη. 'Αλλες πιστευουν πως αν αφαιρεθούν χειρουργικά οι ωθήκες και η μητέρα τους, το αίμα που θα απέβαλλαν κανονικά κάθε μήνα, θα μαζευθή στον εγκέφαλο και θα προκαλήση πνευματική διαταραχή. Οι αντίληψεις αυτές είναι δώδεκα έσοφάμενες και δέν έχουν μέσα τους ούτε ίχνος βιολογικής αλήθειας.

Φυσικά, γνωρίζετε τώρα από την πείρα σας τι συμβαίνει όταν έχετε περίοδο: η μητέρα σας εκκρίνει αίμα σε κανονικά διαστήματα. 'Αλλά πρέπει να γνωρίζετε επίσης και για ποίο λόγο συμβαίνει αυτό το πράγμα.

Η άρχή της έμμηνορροίας προέρχεται από την εμφάνισι μέσα στο αίμα ώρισμένων έσωτερικών εκκρίσεων, που λέγονται όρμόνες. Η εξαφάνισι ή η ελάττωσι των όρμονών αυτών μέσα στο αίμα προκαλεί επίσης την έμμηνοπαυσι. Το πράγμα είναι άπλούστατο: έμμηνορροία — έμμηνοπαυσις — ζήτημα ύπάρξεως όρμονών ή άπουσις των.

Οι γυναικείες όρμόνες παράγονται μέσα στο θυρεοειδή αδένα, που βρίσκεται, όπως γνωρίζετε, στον τράχηλο. Παράγονται επίσης μέσα στις ωθήκες, στην υπόφυσι, που βρίσκεται στη βάση του εγκέφαλου, καθώς και σε μία κτρινωτή ουσία, που σχηματίζεται μέσα στις ωθήκες, το ωχροσωμάτιο.

Η μεγάλη ύπηρεσία των όρμονών είναι ότι έρεθίζουν και παρακινούν την ωθήκη ν' άποβάλλη ένα ώριο. Η άποβολή του ώριου αυτού γίνετα συνήθως δυο έβδομάδες πριν από την έμμηνη ρυσι και λέγεται ώορρηξία. Για να το καταλάβετε αυτό πρέπει να έχετε υπ' όψη σας πως κάθε ωθήκη περιέχει χιλιάδες από μικρά ώρια, που είναι όμως άγυρα. 'Επειτα από κάθε περίοδο αναπτύσσεται και μεγαλώνει ένας άριθμός από άγυρα ώρια. 'Από τα ώρια αυτά, που δέν είναι ώρια, φάνει έως την πλήρη ώριμασι μονάχα ένα. Κάποτε, κάποτε, μπορούν να ώριμάσουν δυο. Μεγαλύτερος άριθμός είναι σπάνιος, όπως είναι σπάνια και τα μαργαριτάρια μέσα στα στρείδια.

Για να γίνουν ώρια τα ώρια, για να

μπορέσουν δηλαδή να γονιμοποιηθούν και να φθάσουν έτσι σε τέκνοποίησι, πρέπει να υποστούν ώρισμένες, πολύ σπουδαίες μεταβολές, που λέγονται με μιά λέξη ώριμασι του ώριου και που ακολουθούνται και από μεταβολές μέσα στο έσωτερικό της μήτρας, όπως έξηγοΰμε παρακάτω.

Οι μεταβολές του ώριου ακολουθούν τον έξης δρόμο: 'Όσο μεγαλώνει σε μέγεθος το ώριο, τόσο πυκνώνει τριγύρω του το στρώμα από τα τροφολαστικά κύτταρα, που περιέχουν τα θρεπτικά ύλικά που χρειάζονται για να τραφή το ώριο στα πρώτα στάδια της ανάπτυξέως του, αν γονιμοποιηθή. Το τελειοποιημένο, ώριμασμένο ώριο προχωρεί πρὸς την επιφάνεια της ωθήκης και ετοιμάζεται να βγη έξω απ' αυτήν για να παραληφθή από τις σάλπιγγες και είναι τότε μεγάλο όσο και μία φουσκάλιδα από νερό.

Σε όλην αυτή τη διαδικασία της ώριμασεως, η μητέρα προετοιμάζει ένα ιδιαίτερο στρώμα, για να μπορέση το ώριο ν' αναπτυχθή και να μεγαλώση πάνω στο στρώμα αυτό, σε περιπτώσι που θα γονιμοποιηθή. 'Αν, αφού περάσουν δυο έβδομάδες, το ώριο τραθήει το δρόμο του στο έσωτερικό της μήτρας, χωρίς να έχη γονιμοποιηθή, τότε το ειδικό στρώμα που έτοιμάσε η μητέρα δέν χρειάζεται πιδ. Για το λόγο αυτό άπορριπτεται με τη μορφή των εμμήνων. 'Αν όμως το ώριο γονιμοποιηθή, τότε το ειδικό στρώμα που παρασκεύασε η μητέρα, χρειάζεται και έτσι δέν άπορριπτεται. 'Επομένως, στην περίπτωση αυτή δέν παρουσιάζονται και έμμηνα. 'Ετσι, το σταματήμα της περιόδου, σε μιά γερή, παντρεμένη γυναίκα, που βρίσκεται σε ηλικία τεκνοποίησεως, είναι συνήθως ένα από τα πρώτα συμπτώματα της εγκυμοσύνης.

Το ιδιαίτερο στρώμα που παρασκευάζει η μητέρα για να υποδεχθή το ώριο, διαμορφώθηκε ως έξης: 'Αμέσως μετά το τέλος της κανονικής περιόδου, ο βλενογόνος της μήτρας είναι λεπτός, μόλις 15 χιλιοστόμετρα. 'Επειτα, σιγά-σιγά, γίνετα πιο παχύς, ώστόσο, πριν άκριβώς άρχιση η νέα περίοδος, φθάση στο άνωτερο όριο του πάχους του, δηλαδή τα 375 χιλιοστά. Στις πρώτες είκοσιτέσσαρες ώρες της περιόδου, το νέο στρώμα της μήτρας παραμένει. Κατόπιν όμως άρχίζει και θρυμματίζεται και φεύγει, όπως έχει έξεκριθώ με το μικροσκοπίο. Δέν βγαίνει όλο μαζί, αλλά σε μικρά, μικρά κομμάτια. Κατά την τρίτη ημέρα της περιόδου, η άποβολή του ειδικού αυτού στρώματος έχει συμπληρωθή και άρχίζει πάλι η άναγέννησι του. Η πορεία της άναγεννήσεως είναι εξαίρετικά ταχεία: Σε μιά περίπτωσι που έξετάσθηκε η μητέρα άμέσως μετά τη λήξη της περιόδου, ο βλενογόνος είχε τελείως άντικατασταθ. 'Ετσι ο κύκλος είναι έτοιμος ν' άρχιση και πάλι.

Καταλαβαίνετε από όλα αυτά ότι το αίμα της περιόδου δέν είναι αίμα που το μαζεύει η μητέρα για να το άποβάλλη, όταν έρθη ο καιρός. Είναι αίμα που προέρχεται από την άλλαγή αυτή του βλενογόνου, που φεύγει, ενώ συγχρόνως άρχίζει η άναπόθυσι του νέου. Είναι, λοιπόν, φανερό, ότι σε περίπτωση διακοπής της περιόδου το αίμα δέν άνεβαίνει στο κεφάλι, όπως υποθέτουν μερικές γυναίκες. 'Όταν δέν έρχετα η περίοδος, αυτό γίνετα συνήθως για έναν από τους δυο σοβαρούς λόγους: 'Η σε περιπτώσι εγκυμοσύνης, όπου το ειδικό στρώμα της μήτρας χρειάζεται για να φυλάιση εκεί το ώριο και γι' αυτό το λόγο δέν άποβάλλεται, ή, όταν η μήτρα δέν δημιουργεί ειδικό στρώμα και τότε δέν υπάρχει και ύλικό για να άποδληθή.

Η λειτουργία των ωθηκών και η λειτουργία της μήτρας είναι άλληνόδετες. Οι μεταβολές της μήτρας περιστρέφονται γύρω από τις μεταβολές μέσα στις ωθήκες, που έχουν ως άποτέλεσμα την ώριμασι του ώριου. Μέσα στις ωθήκες σημειώνεται ένας ώρισμένος κύκλος που συμπληρώνεται με την έκόβη του ώριου. 'Ενας άναλογος κύκλος σημειώνεται επίσης μέσα στη μήτρα, έπειτα από δυο περίπου έβδομάδες και το άνατάτο σημείο του είναι το αίμα της περιόδου. 'Οστόσο, μ' όλο που η ώορρηξία και η έμμηνορροία

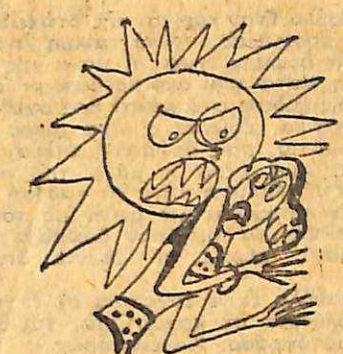
συνδέονται και οι δυο με την πορεία της άναπαγωγής, είναι δυνατόν να παρουσιασθή έμμηνορροία, χωρίς ώορρηξία. Αυτό μπορεί να συμβη σε μικρά κορίτσια, στην άρχή του κύκλου της έμμηνορροίας τους. Το ίδιο μπορεί να συμβη επίσης και στις ηλικιωμένες γυναίκες. 'Όπως άκριβώς είναι δυνατή η περίοδος χωρίς ώορρηξία, είναι επίσης δυνατό και το αντίθετο. 'Ωορρηξία χωρίς έμμηνα υπο-εί να παρουσιασθή επίσης στη μητέρα που θηλάζει στους λίγους πρώτους μήνες έπειτα από τον τοκέτο. Το γεγονός αυτό διαφεύδει άλλη μίαν ακόμη λαϊκή πρόληψη: την ιδέα πως όταν θηλάζουν οι μητέρες δέν μπορούν να συλλάβουν. Μπορούν να συλλάβουν και συλλαμβάνουν.

Η ώορρηξία χαρακτηρίζεται μερικές φορές από πόνοους, σαν αυτούς της ενοχλήσεως και από λίγο αίμα, που βγαίνει από τον κόλπο. Τα συμπτώματα αυτά δέν άποτελούν τον κανόνα. Μπορούν να συμβούν σε κάθε γυναίκα από καιρό σε καιρό ή να μην της παρουσιασθούν καθόλου. Συνήθως η άιμορραγία μεταξύ δυο περιόδων είναι άνησαστικό σύμπτωμα, που πρέπει να το προσέχη η γυναίκα και να το άναφέρη άμέσως στο γιατρό. 'Οστόσο οι άπλοι λέκδες αίματος που παρουσιάζονται σε σπάνιες περιπτώσεις στη διάρκεια της ώορρηξίας είναι φυσιολογικό σύμπτωμα. Το σύμπτωμα αυτό ξεχωρίζει από την άνασθισινη άιμορραγία έπειδι παρουσιάζετα στην εποχή της ώορρηξίας, άκριβώς στα μισά του χρονικού διαστήματος που χωρίζει τη μίαν έμμηνη περίοδο από την άλλη, στις 14 ημέρες δηλαδή από την πρώτη ημέρα της περιόδου. 'Επίσης το λίγο αυτό αίμα ξεχωρίζει από την άναμνη άιμορραγία και με τις ένοχλήσεις της ώορρηξίας που το συνοδεύουν.

Δέν γνωρίζαμε έδω και πολλν καιρό το γοητευτικό θηλυκό της γυναικείας άναπαγωγής. Οι επιστήμονες τν άνεκαλύψαν έπειτα από έπίπονη έρευνα και μελέτη, που κράτησε πολλά, πολλά χρόνια. Το ανθρώπινο ώριο άνακαλύφθηκε για πρώτη φορά στα 1832, αλλά έκείνη την εποχή η σχέση ανάμεσα στην ώορρηξία και την έμμηνορροία δέν ήταν αντίληπτή. Στα 1908, δυο Βιεννέζοι έρευνητές, ο Χίτμαν και ο 'Αντλερ, έδωσαν για πρώτη φορά λεπτομερή έκθεση για τις κυκλικές μεταβολές που σημειώνονται στο βλενογόνο της μήτρας κάθε μήνα. Οι κτηνοτρόφοι είχαν άνακαλύψει από πολύ πριν πως η εγκυμοσύνη των ζώων πορούσε να προληφθή αν τους άφαιρούσαν τις ωθήκες. Κατόπι, με την άνάπτυξη του πήρε τον δέκατο ένατο αιώνα η χειρουργική, με τις έχειρήσεις, που έγιναν κατορθωτές με την άσηψία και την άναισθησία — έχειρήσεις που ήταν άδύνατο να γίνουν προηγουμένως — άνεκαλύφθη ότι η άφαιρέσι των ωθηκών της γυναίκας προκαλούσε διακοπή της περιόδου και διέκοπτε το κύκλο της άναπαγωγής. Για ποίο λόγο γίνετα αυτό δέν το έγνωρίζαν τότε. Κατόπι, καθώς η μιά έχειρισμένη γυναίκα, έπειτα από την άλλη, επέστρεφαν στο γιατρό τους με τα συμπτώματα της πρώου έμμηνοπαύσεως, έγινε όλοφανερό ότι οι ωθήκες έχουν σαφή επίδρασι πάνω στην ύγια της γυναίκας. Σήμερα, ακόμη και όπου επιβάλλεται η άφαιρέσι των ωθηκών λόγω άσθενείας, ο γιατρός μπορεί να υποκαταστήση τις όρμόνες που παράγονται από τις ωθήκες με όρμόνες που βίδονται με ένεσεις ή με φάρμακα από το στόμα. 'Ετσι η άφαιρέσι των ωθηκών δέν σημαίνει και άνάγκη και άποεξουάλισμο της γυναίκας.

Μακρές σειρές από έρευνες, χρόνια με τα χρόνια, κατέληξαν στην άνακάλυψη ότι οι μεταβολές στο βλενογόνο της μήτρας είναι το άποτέλεσμα ενός έρεθισμού που φέρνουν επάνω σ' αυτόν μερικές συνθέτες χημικές ούσιες, που λέγονται όρμόνες. 'Οσο περισσότερο μαθαίνουμε γι' αυτές τις μυστηριώδεις, δυναμικές εκκρίσεις, τόσο πλατύνουν οι όριζόντες και οι σκοποί του συγχρόνου γυναικολόγου. 'Ο γυναικολόγος του είκοστού αιώνα έχει συγκλονισθή κιόλας από σωστή έπαναστασι με τις άνακαλύψεις που έγιναν στο πεδίο αυτό, άνακαλύψεις που μόλις την επιφάνεια του

## Προσέχετε τον ήλιο



'Αν για ώρισμένους δογανισμούς ή ήλιοθεραπεία είνε θαυμάσιο θεραπευτικό μέσο, γι' άλλους είνε πραγματική καταστροφή. Τί πρέπει να κάνετε, λοιπόν; Πριν άρχίσετε ήλιοθεραπεία, εξετάστε καλά το άναπνευστικό σας σύστημα. Η παραμικρή εύπάθεια μπορεί, με την ένεργεια του ήλιου, να καταλήξη σε φυματίωσι όπως επίσης μιά παλιά έπουλωμένη έστια φυματιώσεως μπορεί ν' άνοιξη πάλι.

Μά ακόμη κι' αν έχετε γερό στήθος, είνε ένδεχομένο η ήλιοθεραπεία να μην σας ωφέλει. Αυτό θα το καταλάβετε από την ύπνηλία ή την νευρική υπερέγειρησι, που θα αισθανθήτε μετά την ήλιοθεραπεία.

Γενικά κι' έκείνοι που έχουν άπόλυτα ύγιη όργανισμο, πρέπει να κάνουν ήλιοθεραπεία με κάποιο σύστημα, άναλόγως με την εποχή, την ώρα και το κλίμα.

Η άπότομη παραμονή επί πολλών ώρες στον ήλιο ελάττει όσο δέν μπορείτε να φαντασθήτε.

Την πρώτη μέρα θα έκβέσετε στον ήλιο επί πέντε λεπτά μόνο ένα μέρος των ποδιών σας! Την επομένη δέκα λεπτά όλόκληρα τα πόδια σας. Την τρίτη το μισό κορμί σας και από την τετάρτη θα προφλάσσετε πιδ μόνο το κεφάλι σας με ένα κάλυμμα.

Η ήλιοθεραπεία, πάντως, δέν πρέπει να κρατήη περισσότερο από μισή ώρα.

Ζητήματος ζήτησαν! Π. χ., όταν ο έμπειρος γυναικολόγος μελέτηση τον τύπο του βλενογόνου της μήτρας ή όταν εξετάση τα ύγρα που παράγονται μέσα στον κόλπο, μπορεί να πη κατά προσέγγισι τί έλαττώματα παρουσιάζει η παραγωγή όρμονών μέσα σε μιά γυναίκα. 'Εγιναν έρευνες πάνω σε γυναίκες που δέν έχουν κανονική περίοδο, που άπεκαλύψαν την άλληλεπίδρασι των διαφόρων έσωτερικών εκκρίσεων. 'Όταν γνωρίζουμε το ποσόν άκριβώς από τη μίαν ή την άλλη όρμόνη ύπαρχει μέσα στο όργανικό σύστημα μίς άσθενούς και ποση άκριβώς όρμονη λείπει, μπορούμε να θεραπεύσουμε καταλληλά ένα κύκλο που έχει χάσει την ίσορροπία του. 'Ο σύγχρονος γυναικολόγος που βέρει τη δουλειά του, δέν διατάσσει άνεξέλεγκτα «ένεσεις» όρμονών, όπως και ένας παθολόγος δέν διατάσσει «ένεσεις» ύσουλίνης στην τύχη για να θεραπεύση έναν άρρωστο από διαβήτη. 'Απαιτείται γι' αυτό άνάλυσις του αίματος για σάκχαρο, ώστε να φανη το ποσόν της ύσουλίνης που χρειάζεται. Κατά τον ίδιο τρόπο ο βασικός μεταβολισμός δείχνει πως λειτουργεί ο θυρεοειδής αδέν, καθώς επίσης και μια άναλυσι των ούρων του είκοσιτεταράου — άναλυσι που γίνετα με σύσκευασμένα παντίκια — δείχνει το ποσόν των όρμονών της ωθήκης.

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια.







ΓΚΛΑΪΝΙΣ ΤΖΩΝΣ

Για την ταινία της Λόντον φιλμ «Κρατικό Μυστικό» μόνον δυο-τρία κοστούμια ράφθηκαν σε μεγάλους οίκους μόδας του Ουέστ Έντ του Λονδίνου. Αυτό το χωριάτικο φάρμακο ράφτηκε στο στούντιο για την Γκλαΐνις Τζώνς, που όπως βλέπετε, τελειοποιεί το μακιγιάζ της.

Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Σε πυρετώδη κίνηση οι κινηματογραφικές μας επιχειρήσεις... Ο ελληνικός κινηματογράφος εν όψει μεγάλης δράσεως... Επιχειρηματίες — παλαιοί και νέοι — παραγωγοί, συγγραφείς, σκηνοθέτες, ηθοποιοί (άστέρες παλαιοί και... έκκολληπτόμενοι όπερατέρο, τεχνικοί κ.λ.π. εν συναγερμώ...

Η «Φίνος Φιλμ» τελειώνει την κωμωδία του Τσιφόρου, με σκηνοθέτη τον ίδιο: «Έλα στο θείο». Πρωταγωνιστούν ο Σταυρίδης, η Σπεράντζα κι η Σμαρούλα. Αμέσως ετοιμάζει άλλες δυο ταινίες: Μία κωμωδία του Σακελλάριου με σκηνοθέτη τον ίδιο, που πρωταγωνιστεί μιά από τις δυο αδελφές Καλουτά. Και άλλη μία κωμωδία του Νίκου Βυζαντινού, επίσης με σκηνοθέτη τον ίδιο τον συγγραφέα. Πρωταγωνιστούν ο Παπάς, ο Χόρν και η δις Χαλκούση, στο ρόλο μίας... μαμμής!...

Η «Σπέντζος Φιλμ» ετοιμάζει έργο του Τσιφόρου. Μέ όπερατέρο και

Τὰ κοστούμια

ΤΩΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΑΣΤΕΡΩΝ

Τὰ τμήματα ένδυμασιών τών κινηματογραφικών εταιριών διαφέρουν πολύ σε μέγεθος και όργανωσι. Στούντιο όπου δουλεύουν πολλοί σκηνοθέτες, δέν έχουν παρακαταθήκη κοστούμιών. Το Στούντιο που άνηκει σε μιά εταιρία έχει μόνιμο τμήμα ένδυμασιών με πολλές ένδυμασίες.

Ένα άπ' αυτά τὰ στούντιο είναι το Σέπερτον—ον—Ταίμς. Το τμήμα ένδυμασιών αυτού του στούντιο το έχει όργανώσει η Άϊδου Μπαϊνκερ, το 1944, όταν έγινε διευθυντής ο Άλεξάντερ Κόρντα.

Η Άϊδου Μπαϊνκερ είναι μιά γυναίκα που έφθασε σ' αυτή τή θέση ύστερα από άρκετά χρόνια μαθητείας κατά τόν ΙΙ Παγκόσμιο Πόλεμο. Άρχισε το 1941 ως βοηθός, μετά πήρε μερικά τεχνικά μαθήματα σε ένα κολλέγιο. Έκει έμαθε να ράβη, να συνδυάζη τὰ χρώματα και να ξεχωρίση τὰ κοστούμια τών διαφόρων εποχών. Ής βοηθός πήρε μέρος στην κατασκευή τών κοστούμιών για άρκετές ταινίες, μερικές μάλιστα έγχρωμες, όπως το «Men of two Worlds» και το «A matter of life and death» (Ζήτημα ζωής και θανάτου). «Μας λείπουν τὰ υλικά και γι' αυτό αναγκάζομαστε να χρησιμοποιούμε άπιστευτα μέσα και διαρκώς να έπινοούμε κάτι», λέγει η Μίς Μπαϊνκερ. «Μάθαμε να είμαστε οικονομοί και να τροποποιούμε φορέματα που χρησιμοποιήθηκαν και άλλη φορά και έτσι περιορίζουμε πολύ τὰ έξοδα».

Το τμήμα ένδυμασιών του Στούντιο του Σέπερτον έχει τρεις αίθουσες. Η μιά έχει γύρω—γύρω ντουλάπες, στις όποιες φυλάγονται όλα τὰ φορέματα που προορίζονται για τούς άστέρες. Μετά υπάρχει η αίθουσα με τὰ κοστούμια τών δευτερευόντων ήθοποιών. Στην τρίτη τέλος βρίσκονται τὰ κοστούμια τής ταινίας που γυρίζεται. Το προσωπικό που χρησιμοποιείται διαφέρει από ταινία σε ταινία, πάντως πρέπει να έξερη να κόβη, να ράβη, κ.λ.π.

Τρεις είναι οι κύριες πηγές από τις όποιες ένα στούντιο προμηθεύεται τὰ κοστούμια του. Πρώτα δέβαια είναι αυτά που γίνονται καινούργια. Ύστερα εκείνα που νοικιάζονται και τρίτον, όσα ανασύρονται από τήν παρακαταθήκη, τήν όποία η Μίς Μπαϊνκερ προσπαθεί να χρησιμοποιή όσο μπορεί περισσότερο. Όταν τελειώση ένα φιλμ, τὰ κοστούμια που χρησιμοποιήθηκαν καθαρίζονται και περιμένουν να ξανάρθη ή σειρά τους. Ωστόσο, κανένα δέν ξαναπαρουσιάζεται στο κοινό με τήν ίδια μορφή. Πάντα κάτι άλλάξει.

Όπως σε κάθε δουλειά τής παμπόνηρης τέχνης του κινηματογράφου, έτσι και στα κοστούμια πολλά εξαρτώνται από τή μέθοδο και τόν τρόπο με τόν όποιον εκτελούνται. Έ από τή στιγμή που θα έγκριθη τό σενάριο, μάς έξηγησε η Μίς Μπαϊνκερ, έγώ αρχίζω τούς συνδυασμούς για τὰ κοστούμια τών πρωταγωνιστών και τών κομπάρσων. Όλα γίνονται πρώτα σε χαρτί, ώστε να βλέπουμε τί κάνουμε. Σε χαρτί γίνονται επίσης και όλα τὰ άξεσουάρ και δοκιμάζονται στο περιβάλλον στο όποιο θα προβληθούν: δοκιμάζονται πώς θα φαίνονται όταν οι ήθοποιοί καθονται, χορεύουν, έρχονται στα χέρια, βρέχονται σε βροχή ή στέκονται στο ήλιο.

Γενικά τὰ κοστούμια τών πρωταγωνιστών γίνονται άπ' αρχής για κάθε ταινία και ράβονται είτε στο στούντιο είτε σε μεγάλους οίκους μόδας. Τα κοστούμια τών δευτερευόντων ήθοποιών διαλέγονται από τήν γκαρνταρόμπα του στούντιο και συνδυάζονται έτσι ώστε να έναρμονίζονται μεταξύ τους και με τήν εποχή τήν όποια παρουσιάζει τό έργο. Σ' αυτή τή δουλειά χρειάζεται η συνεργασία του ένδυμασιολόγου και του καλλιτεχνικού διευθυντού. Χρειάζεται ακόμη έπιπονηκτότης και κοφτερό μυαλό. Έ αναπόφευκτα τήν τελευταία στιγμή γίνονται άλλαγές και αυτό σημαίνει πως διάφοροι καινούργιοι συνδυασμοί πρέπει να γίνουν μέσα σε λίγες ώρες, λέει η Μίς Μπαϊνκερ.

ΧΑΡΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



1. Φορεμάκι από σαντούκι, με ίσια πιάτα έμπρός και ραφές που σχηματίζουν φύλλα έμπρός και όπίσω στη φούστα. Κορσάκι κενό που κλείνει με μεταλλικό έκλαϊρ. 2. Φορεμάκι από λεπτό κορδ ύφανση ή ταϊτί. Οι ραφές του κορσάκι προεκτείνονται στη φούστα και σχηματίζουν φύλλα. Ένα μικρό κρεπάκι με δυο κουμπιά δίνουν χαρι στο κορσάκι καθώς σχηματίζουν φουφάτσες στη φούστα. Το ίδιο κρεπάκι σχηματίζουν φουφάτσες στη φούστα. 3. Φορεμα από ποπλίνα βερμάν ή σε άλλο χρώμα. Το κορσάκι κομμάτι έμπρός και όπίσω, ανοικτό, στρογγυλό ντεκολτέ, που έχει μια μίση στην πλάτη. Η φούστα πλαταινεί με μιά μεγάλη κουφοπία έμπρός και στολίζεται με δυο μεγάλες στρογγυλες τσέπες. 4. Βουλότο φορεμάκι, με φούστα γερνισμένη με τσέπες όρθιες τσέπες και ιδιότροπα ραφές. Κομμάτι στην πλάτη. 5. Φορεμα κίτρινο από κρετα. Οι δυο κουφοπίες στο έμπρός της φούστας σταματούν στα κρεπάκια τής κάθε τσέπης. Η ραφή του κορσάκι στην πλάτη προεκτείνεται και φθάνει έως τή φούστα σχηματίζοντας μεγάλη κουφοπία.



# ΜΕΙΝΕΤΕ Η ΝΕΡΑΪΔΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Από μία έρευνα, που έγινε τελευταίως για την συζυγική ευτυχία προκύπτει ότι πολλοί σύζυγοι παραπονούνται πως έχουν ένα σπίτι χωρίς ψυχή. Και ο λόγος; Απλούστατα: Πολλές γυναίκες εργάζονται έξω από το σπίτι.

Δεν σκοπεύω καθόλου να επικρίνω εκείνες που είναι υποχρεωμένες να προσφέρουν κάποια υλική βοήθεια στην οικογένειά τους. Αντίθετα, οι θαρραλέες αυτές γυναίκες αξίζουν συγχαρητήρια και επαίνους, ιδίως όταν ξέρουν να διατηρούν το χαμόγελό τους παρά τις λιγότερες στιγμές αναπαύσεως που διαθέτουν, γιατί έχουν να κάμουν τόσες οικιακές και εξωτερικές δουλειές.

Προχωρώ ακόμη παρα πέρα. Πολλές από τις γυναίκες αυτές είναι αξίες θαυμασμού, γιατί αποτελούν μοναδικά στηρίγματα για τις οικογένειές τους, για τον ανάπνρο άνδρα τους, έχοντας συνάμα ν' αντιμετωπίσουν και τις οικιακές τους υποχρεώσεις, σαν τέλειες νοικοκυρές.

Θα απευθυνθώ λοιπόν μόνον στη γυναίκα που έχει το πλεονέκτημα να είναι ο φύλαξ του σπιτιού, και η οποία αρνείται και περιφρονεί τον ωραίο αυτόν ρόλο. Και γιατί; Γιατί απλούστατα περιφρονεί τό... ταπεινό έργο της νοικοκυράς.



## ΤΡΙΑ ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΑ ΠΡΩΪΝΑ ΦΟΡΕΜΑΤΑ

Ασφαλώς θα σας άρεσουν τα τρία μοντελάκια της σελίδος μας. Είναι απλά, κομψά και χαριτωμένα μαζί.

1. Φόρεμα από ριγωτό κρεπόν, με ζαπωνέ κορσάζ και ιδιότροπο γιακά-γραβάτα, που δένει στο πλάι του ντεκολτέ σε φιογκό.
2. Λινό φορεματάκι χωρίς μανίκια, με πολύ πρωτότυπα κομμάτια στο κορσάζ και τσεπάκια. Φούστα άνφορμ.
3. Φόρεμα από ριγωτό τομπράλκο ή ριγωτό πικέ, με τις ρίγες διαρρυθμισμένες πολύ πρωτότυπα, σε τρόπο που το μανίκι αντιστοιχεί με το λοξό άμπιερσεμάν των ώμων. Στην πλάτη οι ρίγες πέφτουν επάνω λοξά και κάτω οριζόντια, σαν συνέγεια του κορσάζ, ενώ ολόκληρη ή φούστα έχει τις ρίγες κάθετες.

νο, πολύ λίγη προσοχή στο σπίτι και στον άνδρα της. Ύστερα είναι... τα γεύματα που ετοιμάζονται βασικά, όταν δεν αντικαθίστανται από κονσέρβες, ρέγγες, αλλαντικά κλπ.

Μολοντούτο οι δουλειές — άγχαρείς τώρα — του νοικοκυριού πρέπει να γίνουν. Στις πιο πολλές περιπτώσεις ο σύζυγος συμπάσχει και για να ελαφρώσει το βάρος της γυναίκας του, αναλαμβάνει και αυτές μερικές δουλειές. Αλλά σχεδόν πάντοτε θα νοσταλγήσει την εποχή που κάθε βράδυ γινόταν δεκτός με χαμόγελο από τη γυναίκα του και έδωσε ένα ζεστό φαγητό. Θα νοσταλγήσει τις ώρες της αναπαύσεως, κοντά στην αγαπημένη του σύζυγο, μέσα στην ειρηνική ατμόσφαιρα του πραγματικού σπιτικού — ενώ το ραδιοφωνικό θα μεταδίδη σιγανά μία ευχάριστη μουσική...

Και τις πιο πολλές φορές, έφ' όσον δεν τα βρίσκει όλα αυτά, απογοητεύεται και κυττάζει, αυτό που δεν βρίσκει μέσα στο σπίτι, να το βρή έξω απ' αυτό. Το καφεείο — ή πιο αγνόβουν από κάθε άλλη αναψυχή του — ή παρσα στην ταβέρνα, το ξενούχι κάποτε με φίλους ή και φίλες που δεν άγουν να βρεθούν στο δρόμο του, πειρασμοί επικίνδυνοι στην ψυχολογική κατάσταση που βρίσκεται, όλα αυτά είναι Ισάριθμα διαφωτιστικά στοιχεία για την οικογενειακή ευτυχία.

Λοιπόν, κυρία μου, αν ο σύζυγος σας επιθυμεί να εγκαταλείψει την εργασία σας, μη διατάσετε καθόλου. Μην καταστρέψετε με τα ίδια σας τα χέρια την ευτυχία σας. Και προπαντός θυσιάστε χωρίς λύπη το καινούργιο φουστάνι ή το ευτελές κόσμημα που έχετε στο μάτι.

Και ξαναγίνετε πάλι η νεράιδα του σπιτιού σας. Αυτό αξίζει πολλά φουστάνια και πολλά μπλουζάκια...

ΚΛΟΤΙΛΔΗ ΝΤΕΛΕΖ

# ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΝ ΘΑ ΓΙΝΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΥΖΥΓΟΣ

Ένα «τέστ» για τις αναγνώστριες μας που δεν έχουν παντρευτή ακόμα

Το σημερινό μας «τέστ» προορίζεται για τις άνηπαντρες αναγνώστριές μας. Πριν αποφασίσουν να συνδέσουν τη ζωή τους για πάντα μ' ένα άντρα, καλό είναι να κάνουν μία

μικρή εξέταση του εαυτού τους, για να δουν αν θα γίνουν καλές σύζυγοι ή όχι. Διαγράψτε τις απαντήσεις που δεν ανταποκρίνονται προς την δική σας πραγματικότητα.

1. Παίρνετε τα πλεκτά της αδελφής σας χωρίς να της ζητάτε την άδεια; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
2. Διακόπτετε την καλύτερη φίλη σας όταν διηγείται μία ιστορία; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
3. Σας συμβαίνει να ενοχώεστε όλες σας τις οικονομίες δυο μέρες πριν από τη γιορτή της αδελφής σας για να μην της κάνετε δώρο; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
4. Πηγαίνετε στον κινηματογράφο για να κοιτάξετε μία ώρα αντί να χρησιμοποιήσετε αυτή την ώρα για να περιποιηθήτε τον εαυτό σας; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
5. Νοιώθετε ζήλεια όταν η αδελφή σας φορέσει ένα καινούργιο φορέμα; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
6. Όταν μια φίλη σας άργη είκοσι λεπτά σ' ένα ρεντεβού σας, σκέπτεσθε: «Την άλλη φορά θα την κάνω επίτηδες, να περιμένη»; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
7. Θέλετε πάντοτε κατά τους οικογενειακούς καυγάδες να έχετε τον τελευταίο λόγο; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
8. Αν η μητέρα σας σας ζητά να πάτε κάπου για μία επείγουσα δουλειά, ενώ έσείς περιμύεστε μία φίλη σας, λέτε πως οι γονείς σας είναι τυραννοί; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
9. Αν η μητέρα σας σας ζητά να πάτε κάπου για μία επείγουσα δουλειά, ενώ έσείς περιμύεστε μία φίλη σας, λέτε πως οι γονείς σας είναι τυραννοί; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.
10. Αν η μητέρα σας σας ζητά να πάτε κάπου για μία επείγουσα δουλειά, ενώ έσείς περιμύεστε μία φίλη σας, λέτε πως οι γονείς σας είναι τυραννοί; ΠΑΝΤΑ... ΚΑΠΟΤΕ... ΠΟΤΕ.

Αν απαντήσετε δέκα φορές ΠΟΤΕ, είσθε τελείως... ή ψεύτσας.  
Αν απαντήσετε δέκα φορές ΚΑΠΟΤΕ, είσθε έτσι κι' έτσι.  
Αν απαντήσετε δέκα φορές ΠΑΝΤΑ, δεν κάνετε για σύζυγος, γιατί!

1. Οι άντρες δεν αγαπούν τις γυναίκες που δεν έχουν τάξι. Αν παίρνετε τα πλεκτά της αδελφής σας χωρίς να την ρωτάτε, μεθαύριο θα παίρνετε την ξυριστική μηχανή του συζύγου σας για να ξυρίσετε τα πόδια σας ή τα κομψιά των μαυικετιών του για να τα βάλετε στην μπλούζα σας. Και στους άνδρες δεν άρεσουν καθόλου αυτά τα πράγματα.

2. Οι άντρες δεν αγαπούν τις πολύ φλύαρες γυναίκες. Αν έχετε τη συνήθεια να διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν, δεν πρόκειται να αλλάξετε ούτε την παραμονή, ούτε την επομένη του γάμου σας. Ο άντρας σας δεν θα τολμή να άρchiση μία φράση, γιατί θα ξέρη πάντα πως θα τον διακόψετε.

3. Οι άντρες δεν αγαπούν τις ειπασμένες γυναίκες. Να κυττάζωσαστε στον καθρέφτη όταν είσαστε μόνη σας. Δεν πιστεύω να άρεση σ' έναν άντρα να μιλάει σε κάποιον που θαυμάζεται μέσα σ' έναν καθρέφτη.

4. Οι άντρες δεν αγαπούν τις έγωίστριες γυναίκες. Αν έσο-

δέσετε όλα σας τα χρήματα για να μην κάνετε δώρο στην αδελφή σας, θα πη πως μόνο τον εαυτό σας σκέπτεσθε, και μεθαύριο δεν θα ενδιαφέρεσθε για τον άντρα σας.

5. Οι άντρες δεν αγαπούν τις άπεριποίητες γυναίκες. Έχουν τόσα είπαθη γι' αυτό το πράγμα, ώστε είναι περιττό να προσθέσουμε κι' έμεις κάτι. Μία συμβουλή μοιάζει: Αφιέρωστε μία ή δυο ώρες την εβδομάδα για να περιποιησθε τον εαυτό σας.

6. Οι άντρες δεν αγαπούν τις ζηλότυπες γυναίκες. Γιατί, αν είσθε ζηλότυπη επειδή η αδελφή σας έχει ένα καινούργιο φορέμα, μεθαύριο θα ζηλεύετε ακόμη περισσότερο αν η φίλη σας Α... άποκτήσει ένα γούνιο πανοφόρι. Μπορείτε μάλιστα και να μελαγχολήσετε. Και ο άντρας σας, σαν καλός ψυχολόγος, θα σας καταλάβη και θα στενοχωρηθή που έχετε τέτοια κακά ελαττώματα.

7. Οι άντρες δεν αγαπούν τις μνησικακές γυναίκες. Όταν κά-

νέτε ένα φαγητό, ο άντρας σας δεν θα σας το συγχαρήσει επί μια εβδομάδα. Μη δεν πρέπει και σας να μη του συγχαρήσετε το ότι άργησε ένα βράδυ να επιστρέψη στο σπίτι χωρίς να σας είδοποίηση.

8. Οι άντρες δεν αγαπούν τις πείσματάρες γυναίκες. Κάνετε ένα μπάνιο, διαβάστε ένα βιβλίο, μη μην έπιμένετε σε μία στείρα συζήτηση. Με το πείσμα δεν θεμελιώνεται η συζυγική ευτυχία.

9. Οι άντρες δεν αγαπούν τις άκατάστατες γυναίκες. Πόσο έχουν δίκιο! Γιατί δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα από μία άκατάστατη γυναίκα. Η γυναίκα σαν σύμβολο της άμορφιάς και της άμορφιάς ποτέτι να είναι και τακτική. Άλλοιάς κατάστρέφει όλη της τη γοητεία.

10. Οι άντρες δεν αγαπούν τις υκρινιάρες γυναίκες. Η ιδανική γυναίκα είναι εκείνη που τραγουδάει δουλεύοντας και χαμογυλάει όταν ο άντρας της φέρνη λάσπη μέσα στο σπίτι. Η γκοινιάρα γυναίκα είναι φοικτή.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΝΑ ΤΑ ΦΤΙΑΣΕΤΕ ΜΟΝΗ ΣΑΣ

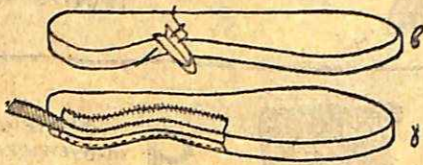
# ΚΟΜΨΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΑΝΔΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΖ



στενιότερη, 2 εκ. φάρδος, 30 εκ. X 30 εκ. κάμποτ και 3 πήχεις γαλόνη λινό κεντητό, 2 εκ. φάρδος.

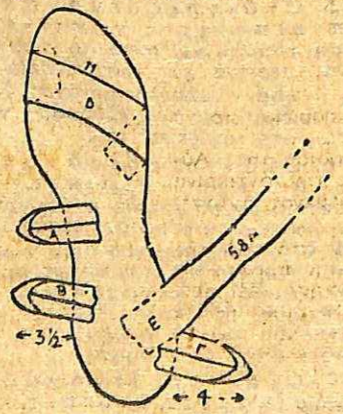
Από τη στενή κορδέλα κόψετε για το κάθε σανδάλι 3 κομμάτια για τις θηλιές, ένα κομμάτι 10 εκ. και θα το κορφιστώσετε στη σόλα, όπως στο σχέδιο αριθ. 2, θηλιά Α, ένα δευτερο κομμάτι 11 εκ., θηλιά Β και το τρίτο κομμάτι 14 εκ. θηλιά Γ. Κόψετε 2 κομμάτια 18 εκ. το καθένα από την φαρδιά κορδέλα. Στο μέσον ράψτε το γαλόνη, κορφιστώστε το ένα κομμάτι λοζά στη σόλα, όπως στο σχέδιο Δ, ετοιμάσετε και 2 άλλα κομμάτια από την φαρδιά κορδέλα 58 εκ. το καθένα. Βάλτε και σ' αυτά το κεντητό γαλόνη, κορφιστώστε το ένα κομμάτι στη μεριά του τακουσιού, σχέδιο Ε. Δοκιμάστε το σανδάλι περνώντας την κορδέλα που κορφιστώσατε τελευταία (σχέδιο Ε), περάστε την κατόπι από τις θηλιές Α, Β, Γ, δίνοντας την φόρμα του ποδιού σας. Το σανδάλι θα κομψώνη στο πλάι με την άγκραφα την όποια θα ράψετε στην κορδέλα (σχέδιο Ε) 3 εκ. πιά πάνω από το ράφιμο. Το ράφιμο του σανδαλιού θα γίνη όπως και το υπ' αριθ. 1 σανδάλι.

της σόλας (κυττάξετε το σχέδιο). Τώρα προβάρετε το για να δητε αν οι θηλιές είναι καλά στη θέση αυτή για το πόδι σας. Εάν όχι, τακτοποιήστε τις όπως πρέπει για σας. Ράψτε τις με χονδρή λινή κλωστή και χονδρή βελόνα. Για να είναι στερεά ραμμένες, θα περνάτε την βελόνα από



πάνω στο πλάι της σόλας (κυττάξετε την εικόνα Β). Για το εσωτερικό μέρος του σανδαλιού θα ετοιμάσετε χωριστά τη φόδρα, από το κάμποτ ή άλλο ύφασμα της αρεσκείας σας. Κόψτε ένα ψιλό χαρτόνι στο σχέδιο της σόλας και ντύστε το με το ύφασμα. Τώρα μετρήστε την σόλα γύρω—γύρω με την άτσάκιση κορδέλα που έχετε. Κόψτε όση χρειάζεται, τσακίστε την στη μέση και κάνετε ένα γαζί τόσο, όσο να περνά ένας χοντρός σπάγγος. Περάστε τον σπάγγο και κατόπι ράψτε την μία πλευρά στο τελευταίο σχοινί και την άλλη στο επάνω μέρος της σόλας (σχέδιο Γ) και τέλος στερεώστε την φόδρα που έχετε ετοιμάσει ράβοντάς την γύρω—γύρω με κρυφές βελονιές ή αν προτιμάτε σχηματίσετε βελονιά εξωτερικού γαζιού με την χονδρή κλωστή που ράψατε τις θηλιές, περνώντας την βελόνα σας από το επάνω μέρος στο κάτω.

Το σανδάλι υπ' αριθ. 2 είναι επίσης πολύ εύκολο σε διαφορετικό τύπο. Γι' αυτό θα χρειασθήτε 2 1/2 πήχ. κορδέλα ύφαντη ζωπού χρώματος 5 εκ. φάρδος, 1 πήχη



γκρό-γκραϊν μαύρη ή άλλο χρώμα 2 εκ. φάρδος και 30 εκ. X 30 εκ. κάμποτ ή ό,τι άλλο ύφασμα. 33)8 του πήχεις από την κορδέλα σας θα την τσακίσετε στη μέση και θα τη σιδερώσετε. Ύστερα θα την γαζώσετε, όπως είναι διπλή στα δύο πλάγια. Κόψτε 6 κομμάτια στα 10 εκατοστά. Άλλα 6 στα 14 εκατοστά για τις θηλιές. Το υπόλοιπο χωρίσατέ το ακριβώς στη μέση σε δύο ίσα κομμάτια. Τσακίστε τα κομμάτια που κόψατε για τις θηλιές όπως στο σχέδιο Α, κορφιστώστε τις θηλιές στη σόλα, όπως στο σχέδιο, με τη σειρά και τις αποστάσεις που σας δίνουμε. (Βάλτε τις κορφιστές βαθειά μέσα στα σχοινιά για να μπορέσετε να τα δοκιμάσετε). Ράψτε το ένα κομμάτι της κορδέλας στην εμπρός μεριά

# ΗΡΩ



την πανέμορφη θυγατέρα του και της είπε να ετοιμαστή για τους επίσημους αρραβώνες της με τον Αντίστρατο. Φαντάζεστε όμως την έκπληξη του όταν άκουσε από την κόρη του τό: "Οχι."

— Πατέρα, δεν παίρνω τον Αντίστρατο. Προτιμώ να με ποιήσης σκλάβα, παρά να παντρευθώ αυτόν τον βάρβαρο. Τα λόγια αυτά ήταν επαναστατικά. Τα κορίτσια εκείνον τον καιρό δεν είχαν το δικαίωμα ν' αρνηθούν σ' ό,τι πρόταζε ο πατέρας που η πατρική του εξουσία τόσο μεγάλη ήταν που μπορούσε και να σκοτώση τα παιδιά του!

Ο γέρω Θράσυλος, αφού στην αρχή παίδεψε με βασανιστήρια την 'Ηρώ, όταν είδε κι' απόειδε πως η κόρη του δεν άλλαξε μυαλά, την έκλεισε σ' ένα πύργο που ήταν χτισμένος πάνω στο ακροβαλάσι και μαζί της έκλεισε και μια σκλάβα για συντροφιά.

— Άμα περάσουν ένας δυό μήνες, είπεν ο πατέρας της, θα δάλη μυαλό.

Ο Λεάντρος έμαθε την περιπέτεια της αγαπημένης του και από την αντίκριση 'Αβυδο μέρα νύχτα κούταζε τον πύργο. Μά δεν πέρασαν ούτε δυό μέρες και είδε όταν βράδυαζε και όλη τη νύχτα ένα φώς να τρεμοσβύνη πάνω στον πύργο, κι' άμέσως κατάλαβε το μυστικό.

— Είναι «τ' αστέρι της αγάπης» μας. Η 'Ηρώ με καλεί στη φυλακή της...

Δεν χάνει καιρό και ρίχνεται στη θάλασσα αφήφώντας κάθε κίνδυνο. Κολυμπήτης φημισμένος και με τη δύναμη που του έδινε ο φλογερός του έρωτας, έφτασε κάτω από τον πύργο. Η σκλάβα έτρεξε και άνοιξε την πόρτα και κείνος ανέθηκε λαχανιασμένος και έπεσε στην άγκαλιά της λατρευτής του.

— Λεάντρε δεν είμαστε ακόμα παντρεμένοι και το κοκκινάδι της ντροπής πυρπόλησε το πρόσωπό της.

— Αγάπη μου, έλα να γιορτάσουμε το πόθου μας το δνειρο. Στους κρυφούς γάμους μας μάρτυρας θα είναι η μεγάλη θεά 'Αφροδίτη.

Νά, πώς ο Μουσαϊός περιγράφει την πρώτη γαμήλια νύχτα:

«'Η 'Ηρώ στον πύργον έστεκε ψηλά φωτοβασιούσα κι' όπόθε αγέρας έπαιρνε κι' αγέρας έφυσούσε, με την ποδιά συχνόσκεπε το λύχνω ύσωπο στο μάλω με τα πολλά τα βάσανα ο Λεάντρος έδγνηκε. Στον πύργο τον ανέδασε κ' εύθυς από την πόρτα τον άντρα της άγκάλιασε χωρίς να του μιλήση. Και σαν άκωμ' άφρόσταζε και σαν άγκομαχούσε, τον πήγε μέσ' το νυφικό παρβονοθαλαμο της και το κορμί του τόλουσε και μοσχομύρισε τον με λάδι, με ροδόλαδο και τούσθησε την έρμη. Άκόμα ανάσαινε, κι' αυτή μέσ' στα βαθειά στρωσίδια στο ταίρι της έχύθηκε και του π ε ρ ι λ α λ ο υ σ ε.

(μεταφ. Σ. Μενάρδου)

Οι δυό νέοι ενώθηκαν και στα ζημεράματα, όταν άκόμα το σκοτάδι της νύχτας σκέπαζε τον πύργο και τη θάλασσα, ο Λεάντρος ρίχτηκε πάλι στ' άφρισμένα κύματα της θάλασσας και κολυμπώντας πέρασε την 'Αβυδο.

Το ίδιο γίνονταν κάθε βράδυ. Ο λύχνος από τον πύργο της 'Ηρώς άναβε μόλις σκοτεινιάζε και έτσι το «αστέρι του 'Ερωτα» καλούσε το Λεάντρο στην άγκαλιά της αγαπημένης του. Ο μήνας του μέλιτος κράτησε όλο το καλοκαίρι, μα η εύτυχία του έρωτευμένου ζευγαριού δεν μπορούσε ναμνη παυτοτεινή κάτω από τέτοιες συνθήκες.

Ήρθε το φθινόπωρο και μια σκοτεινή βραδυά η θάλασσα ήταν μανιασμένη, ενώ ο ουρανός συνεστραμένος τραντάζονταν από τις βροντές και τους κεραυνούς, Χάλασμος Κυρίου. Η 'Ηρώ νόμιζε πως ήταν η συντέλεια του κόσμου και θέλησε νάχη κοντά της τον αγαπημένο της. Την νύχτα εκείνη της θέλλας ένοιωσε περισσότερο από κάθε άλλη φορά τη μοναξιά και την απομόνωσή της και γι' αυτό μέσας στη βαθειά μελαγχολία της, κυριεύθηκε από την έντονη επιθυμία να έχη στην άγκαλιά της το Λεάντρο, για να άκούση τα γλυκόλογα της αγάπης και να μη χορταίνη τα χείδη του. Πήγε λοιπόν κι' άναψε το λύχνω.

Ο Λεάντρος άπ' την αντίκριση της μεριά άμα είδε τ' αστέρι του 'Ερωτα δεν έχασε καιρό και ρίχτηκε στη θάλασσα.

Αυτή τη φορά όμως το φουσκωμένο κύμα τον χτυπούσε άπ' έδω κι' άπ' εκεί και ο έρωτευμένος κολυμπήτης έχασε τις δυνάμεις του.

Έξ' άλλου και ο μανιασμένος βοριάς έσδησε το λύχνω και ο Λεάντρος έχασε τον προσανατολισμό του.

Έτσι, ύστερα από ώρα πολλή δεν μπόρεσε ν' ανθέση. Τα κύματα όμως τον πήραν και τον έρριξαν κάτω από τον πύργο και το πρωί η 'Ηρώ όταν είδε τον καλό της νεκρό, κατά τον ποιητή:

«Έξέσχισε το κεντητό χιτώνι της στα στήθη κι' έρριχτη κατακεφαλής άπ' τον όρθιο πύργο, κι' άπάνω άπέθαν' η 'Ηρώ στον άνωχο της άντρα κι' άπόμειναν άγκαλιαστά τα δύο λείψανά τους»

Όταν μαθεύθηκε ο τραγικός θάνατος του αγαπημένου ζευγαριού, πείθονταν όλοι οι κοπέλλες της Σηπτός κι' από στόμα σε στόμα μαθεύτηκε ο έρωτας του Λεάντρο και της 'Ηρώς, έγινε γνωστός σ' όλη την Ελλάδα και ποιητές — Έλληνες και Ρωμαίοι — για πολλά χρόνια ύστερα αποθανάτισαν σε λαζευτούς στίχους και με λυρική έξαρση τον τραγικό χαμό των δυό νέων που το έρωτικό τους πάθος δεν γνώρισεν έμπόδια και θυσίες.

## ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΗΤΕΡΕΣ

### Ο πυρετός

Το παιδί σας δεν είναι καλά: κάθεται ήσυχο και μελαγχολικό σε μια πολυθρόνα. Δεν παίζει, δεν φωνάζει, δεν γελάει. Δεν έχει όρεξη να φάη. Κάτι του συμβαίνει. Η μητέρα πρέπει να έξερη τί θα κάνει σε μιά τέτοια περίπτωση.

Πρώτα—πρώτα να το βάλτε στο κρεβάτι κι' ενώ θα το γδύνετε κυττάξετε το κορμάκι του μήπως έχει πετάξει κανένα έξανθημα.

Βάλτε του κατόπι το θερμόμετρο. Αν έχη δυνατό πυρετό μην άνησυχήσετε. Μιά άσημαντη άδιαθεσία μπορεί ν' άνεβόση τη θερμοκρασία του παιδιού άκόμα και στα 40σ. Μην άλλαφιάζετε ποτέ και μην άλλαφιάζετε και το μικρό σας: το άρρωστο παιδί θέλει, πρώτα — πρώτα, γαλήνη. Δεν πρέπει λοιπόν να του μεταδώσετε την τριαιάρα και την άγωνία σας.

Αν ο πυρετός ξεπεράση τους 39 βαθμούς, ενώ θα περιμένετε το γιατρό, και το παιδί έχει δυσφορία, κάντε του μιά χλιαρή κομπρέσα από κορμάκι μου. Η κομπρέσα (περιτύλιξη δεν βλάπτει σε καμμία περίπτωση).

Δίνετε στο παιδάκι σας καθαρό και άφθονο νερό, γιατί με τον πυρετό μπορεί να πάθη άφυδάτωσι. Προσέξτε το πολύ αυτό. Μην άφινετε ποτέ το παιδί σας, που έχει υψηλό πυρετό, χωρίς ύγρα.

Και τέλος περιμένετε ήρεμα—όπως σας είπαμε και πριν—τη διάγνωση του γιατρού σας.

Σε μιά άπ' τις γιορτές αυτές έκανε την εμφάνισή της και η άρχοντοπούλα 'Ηρώ που το καλλιγράμμο σώμα της, τα χιονάτα μαγουλά της, τα άμυγδαλωτά μάτια της, οι χυτές γάμπες της και το υπέρφηγο παράστημά της έκαναν μεγάλη εντύπωση σε ντόπιους και ξένους.

Ο ποιητής Μουσαϊός που με άφθαστη τέχνη ύμνησε τον έρωτα και τα κάλλη της 'Ηρώς, να πως περιγράφει όταν πρόβαλε μέσα στο 'Ιερό της 'Αφροδίτης της Παρίτσιας:

«Και νά σου μέσα στο 'Ιερό η κόρη 'Ηρώ προβάλλει κι' άστραψε φώς η όψη της ή τρισαχαριτωμένη, καθώς την λευκοπρόσωπη Σέληνη που προβαίνει και τα χιονάτα μαγουλά έροδοκοκινίζουν σα ρόδο, σαν τριαντάφυλλο, άκράνοιχτο και δίχρο' και θέλλεγες πως ροδωνιά στα μέλη της έφάνη τί ρόδιε το χρώμα της και στο περπάτημά της οι φτέρνες ροδ' άνέφαιναν της άσπροφώρας κόρης και μύριες χάρες έτρεχαν άπ' όλα της τα μέλη».

(μεταφ. Σ. Μενάρδου)

Κι' είχε δίκαιο. Όλες οι άρχαίες παράδοσεις μας πληροφορούν πως άκόμα και οι γέροι έρριχαν άχόρταγες ματιές στην άγαλματένια 'Ηρώ.

Όταν τελείωσε η γιορτή, όλοι μιλούσαν για την 'Ηρώ, γιατί η Σηπτός δεν ξαναείδε τέτοια παρθενηκή έμορφή και πολλοί άκούστηκαν να λένε:

— Χαρά στο νιό που θα τρυγήση το μέλι της ήδονής από το ζωντανό αυτό άγαλμα...

Η 'Ηρώ όμως είχε διαλέξει τον έκλεκτό της καρδιάς της! Αυτός ήταν ο Λέανδρος, ένα παλληκάρι από την αντίκριση πολιτεία, 'Αβυδο, κολυμπήτης άκουστός, καλοδεμένος άντρας, υψαλό ζεπεταχτό και με αισθήματα ευγενικά.

Τη νύχτα της γιορτής που τα κορίτσια έμειναν στο ναό της 'Αφροδίτης, ο Λεάντρος είχε κρυφτή στο 'Ιερό με την προστασία μιάς έβρειας, κ' έκει έγινε η πρώτη μυστική έρωμολόγηση. Η 'Ηρώ άκούσε τα γλυκόλογα του Λεάντρο και στην αρχή καμώθηκε πως δεν έβασε σημασία, με η καρδιά της χτυπούσε. Ο 'Ερωτας φλόγισε έξ' άρχης το είναι της και από τη στιγμή εκείνη όρκισθηκε να μη γιωρήση άλλον άντρα από το Λεάντρο που τον έδρισκε τέτοιον όπως η φαντασία της τον είχε πλάσει.

Μά ο Θράσυλος, πατέρας της 'Ηρώς την προώριζε για τον Αντίστρατο, τον ήγεμόνα της γειτονικής πολιτείας. Κάλεσε λοιπόν

# ΑΓΡΟΛΟΥΛΟΥΔΑ...



Αυτά τα χαριτωμένα μοτίφ με τα χρωματιστά αγρολούλουδα θα κάνουν γοητευτική έντύπωσι αν τα κεντήσετε ωραία σε σερβίτσιο τσαγιού, σε σερβίτσιο τραπέζιου ή σε άτομικά σερίβ. Οι χρωματισμοί πρέπει να είναι φυσικοί και το ύφασμα κρέμ ή ανοικτό μπέζ.

## ΟΙ ΒΕΛΟΝΕΣ

Το μπουκέτο γίνεται με ριχτή-βελονιά, οι μίσχοι με ριζοβελονιά, η καρδιά των λουλουδιών με κομποτάκια και με τέσσαρες κλωστές μουλινέ.

Τα στάχυα γίνονται με ξξη κλωστές μουλινέ, με τρεις ριχτές βελονιές, ενώ οι μίσχοι και τα γένεια των σταχυών μόνο με τρεις κλωστές και ριζοβελονιά.

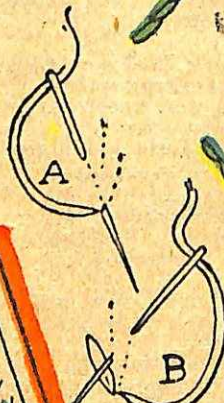
Το μοτίφ αυτό μπορείτε να το επαναλάβετε σε όσο μήκος θέλετε και έτσι μπορείτε να διακοσμώσετε μικρά πετσετάκια αλλά και μεγάλα τραπέζομάνηλα.

## ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Όλα τα στάχυα θα κεντηθούν πράσινα, ενώ οι μίσχοι θα γίνουν με ένα τόνο σκουρότερο. Τα τρία μικρά λουλουδάκια του μπουκέτου θα γίνουν κίτρινα και οι σπόροι τους μαύροι. Η παπαρούνα με το μπουμπούκι της θα γίνει κόκκινη. Τα άλλα δύο αγρολούλουδα μπλέ ανοικτά.

## ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

Για σερβίτσιο τσαγιού οι διαστάσεις πρέπει να είναι 85X85 το τραπέζομάνηλο και 19X19 οι πετσετές. Αν θέλετε να φτιάξετε μικρό τραπέζομάνηλακι οι διαστάσεις είναι 45X65.



## Η νευρασθένεια στην εποχή μας

Νευρασθένεια είναι το άθροισμα των συμπτωμάτων, σωματικών και ψυχικών, που προέρχονται από την κούρασι του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Η άρρώστεια αυτή πολλαπλασιάζεται καταπληκτικά στους πολιτισμένους λαούς. Όσο ο πολιτισμός προοδεύει, τόσο περισσότερο αύξάνει. Οι τελευταίες στατιστικές στην Αμερική δείχνουν τρομερούς αριθμούς. Το ένα τρίτον του πληθυσμού υποφέρει από τα νευρα του.

Σ' αυτό φταίει ο σημερινός μηχανικός πολιτισμός; Ασφαλώς ναι. Ας παρακολουθήσουμε τον άνθρωπο που ζη κοντά στη φύσι. Δεν γνωρίζει νευρα, είναι ήρεμος, είναι πράος. Αντίθετα όμως ο άνθρωπος της ασφάλτου είναι ευερέθιστος, δέυθυμος. Στην πόλι χίλια δυό ερεθίσματα και παράγοντες σιγά-σιγά υποσκάπτουν την άντοχή των νευρών. Ο τρόπος ζωής και ο ρυθμός της εργασίας, η κίνησι, ο θόρυβος, το μικρόφωνο, το κλάξον... ο πυρετός με ένα λόγο της πόλεως. Όσο μεγαλύτερη είναι η απομάκρυνσι από τη φυσική ζωή, τόσο η κούρασι του νευρικού συστήματος είναι πιο έντονος.

Τα τελευταία δέκα χρόνια με τον πόλεμο και την κατοχή, έφεραν ριζική αναστάτωση στη ζωή των ανθρώπων. Πείνα, δυστυχία, συμφορά, θάνατοι, φωτιές, καταστροφές... να ο απολογισμός της δεκαετίας. Όλο αυτό το φορτίον οι Έλληνες το έφεραν χωρίς να λυγίσουν, χωρίς να γονατίσουν. Ο φάρος της ελπίδας, όσο αδύνατος και αν ήταν, έριχνε το γλυκό θαμπό φως του και έδινε κουράγιο στους ανθρώπους. Να γιατί καμιά αυτοκτονία τότε δεν γινόταν, ενώ μετά την πάροδο των δεινών και σε εποχή ημαλή, αυτοκτονούν κατά τετράδες ήμερησίως.

Όλες αυτές οι θύελλες και φουρτούνες έφαγαν, σαν το κύμα τον δράχο, το νευρικό σύστημα και τώρα πλέον έχουμε τις εκδηλώσεις του.

Το νευρικό σύστημα κάθε ανθρώπου είναι έτσι κατασκευασμένο, ώστε να έχη ώρισημένη άντοχή. Εκείνους που έχουν γεννηθι με ευαίσθητο και λεπτό νευρικό σύστημα, άντέχουν λίγο και κουράζονται εύκολα. Ενώ αντίθετα εκείνοι, που το έχουν γερό, άντέχουν περισσότερο και κουράζονται πολύ δυσκολότερα. Έχουμε δηλαδή δυό κατηγορίες ανθρώπων:

- 1) Τους νευροπαθείς εξ ιδιοσυστασίας. Εκείνους που τα νευρα τους είναι ετοιμόρροπα και δεν απαιτείται παρά μια μικρή άφορη για να έσπαση η νευρασθένεια.
- 2) Τους φυσιολογικούς ανθρώπους. Εκείνους που έχουν πολύ γερά νευρα και που τους γονατίζουν μόνο τα πολλά και γερά κτυπήματα. Στην πρώτη περίπτωση έχουμε νευρασθένεια εξ ιδιοσυστασίας και στη δεύτερη εξ επίκτητη.

Στα νευρασθενικά άτομα από τα πρώτα τους βήματα στην κοινωνία εκδηλώνεται η άρρώστεια. Είναι αδύνατον να τα δγάλουν πέρα με τη συνηθισμένη πνευματική εργασία του σχολείου. Παραπονούνται ότι πολύ εύκολα κουράζονται. Η προσοχή και μνήμη τους ύστερούν τρομερά. Συνεχώς καθυστερούν. Γι' αυτό αναπτύσσεται έντονος αίσθημα μειονεκτικότητας και αρχίζουν σιγά-σιγά οι ανώμαλες εκδηλώσεις. Γι' αυτό πρέπει από πολύ νωρίς να δοθι προσοχή στην ιδιοσυστασία του παιδιού και να υποβληθι στην κατάλληλη θεραπεία.

Τα κυριότερα σωματικά συμπτώματα είναι: Έντονος αίσθημα κόπωσης, κεφαλόπονοι, ίλιγγος, ζαλάδες, έμετοι, ταχυκαρδία, άνορεξία, άπνιες κλπ... Τα ψυχικά συμπτώματα είναι: Δυσθυμία, άγχος εύκολοι θυμοί και έξαψεις, διάσπασι της προσοχής, έλλειψι πρωτοβουλίας



## ΔΡΟΣΕΡΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΓΙΑ ΖΕΣΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

Δροσερό καλοκαιρινό φόρεμα από μπλέ ή κόκκινο λεπτό μεταξωτό ύφασμα με μικροσκοπικές άσπρες δούλες. Όμοιο ελεύθερο. Κορσάκι με φάσα από άσπρο μεταξωτό πικέ και όμοια ζώνη. Η το υαλέτα συμπληρώνεται με ένα χαριτωμένο ανοικτό μπολερό με στρογγυλό ρε δερ. Το μπολερό είναι καμωμένο επίσης από λευκό μεταξωτό πικέ. Αν το ύφασμά σας δεν είναι μεταξωτό, τότε ο πικέ θα είναι βαμβακερός.

και πνευματικής αποδόσεως, ύπαχονδριακές εκδηλώσεις κλπ.  
Θεραπεία: Σκοπό έχη να τονώσθι τον άρρωστο σωματικά και ψυχικά. Η διακοπή της πνευματικής εργασίας για λίγο ή και πολύ καιρό είναι απαραίτητη. Έξοχη, λουτρά, ανάπαυσι, θρεπτική τροφή, τόνωση φαρμακευτική είναι η βάση της θεραπείας μας. Δηλαδή απομακρυνσι από τον πολιτισμό και ζωή πιο κοντά στη φύσι.

Η γυναίκα έχη πιο ευαίσθητο νευρικό σύστημα. Υποκειται δε και σε πολλές μεταβολές, που αναστατώνουν εκ θεμελίων τον οργανισμό της: Εμφάνισι περιόδου, έγκυμοσύνη, τοκετός, λοχεία, γαλουχία, σταμάτημα περιόδου. Όλα αυτά, μαζί με τον άγωνα της ζωής, που το προνόμιον της χειραφετήσεως εφόστωσε στους άνδρους της γυναίκας, κλωνίζουν και υποσκάπτουν τα νευρα της σε βαθμό, που να κινδυνεύη τα πρώτα της νευρα.

Λίγα είναι τα σωματικά συμπτώματα που κινδυνεύουν τη νευρασθένεια από την τρέλλα. Γι' αυτό μην αφήνετε τον έαυτο σας και το παιδί σας να χειροτερεύση. Τρέξτε στο γιάτρό σας έγκαιρως να προλάβετε το

κακό για να μη βρεθίτε αργότερα στην ανάγκη να παραθερίσετε στο Δοφνί!!!

I. ΝΙΚΟΛΕΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΥ

Θλιμμένη Ψυχή, Ένταθα. Σας εύχεριστώ για τα καλά σας λόγια. Η περίπτωση σας είναι μια ανώμαλη ψυχική εκδήλωσι και σαν τέτοια πρέπει να την αντιμετώπιστε και να επισκεφθίτε το γιάτρό σας.  
Φωτεινή Π., Ένταθα. Σας συνιστά ήσυχη ζωή, έξοχη, ανάπαυσι. Μερικές ένσεις καλοθεραπείας και σταγόνες πασινευρής θα σας βελήσουν.

Δυστυχισμένη Κ'οπέλλα, Μέγαρο. Οι φόβοι σας και τα λοιπά φαινόμενα, κατά πάσαν πιθανότητα, όφείλονται στην άρρώστεια σας. Δυό βήματα απέχτε από την Αθήνα. Δεν δικαιολογείστε να μην έχετε εξετασθι νευρολογικώς. Έπειδή είσθε φοιτή και τακτική άναγνώστρια του περιοδικού μας, είμαι στη διάθεσή σας.

Άρχηγον Κ.Ρ.Α., Πειραιά. Σας συνιστά να αποφασίσετε την έγχειρσι. Η λευκοση είναι έγχειρσι με αρκετές επιτυχίες στο ένεργητικό της.

ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Ενώ ο Τέλης Φωτιάδης συνοδεύει την κ. Ζαλούχου στη γυναιά των λεωφόρων...

στο τραπέζι τους ένας ηλικιωμένος κύριος. Μία ζωντανή συζήτηση αρχίζει μεταξύ του Άνδρεα Γιαννά, του αρραβωνιαστικού της Έλλης και του ξένου.

Ο Άνδρας Γιαννάς προτείνει στην Έλλη να τους συνοδεύσει στη Βυτίνα, όπου θα πάει με τον αδελφό της Πέτρο για να διαπραγματευθεί την αγορά του κτήματος του Ρουμπέση...

ΑΥΓΗΣ ΑΤΤΙΚΟΥΙ

ΘΥΕΛΛΑ...

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

40V

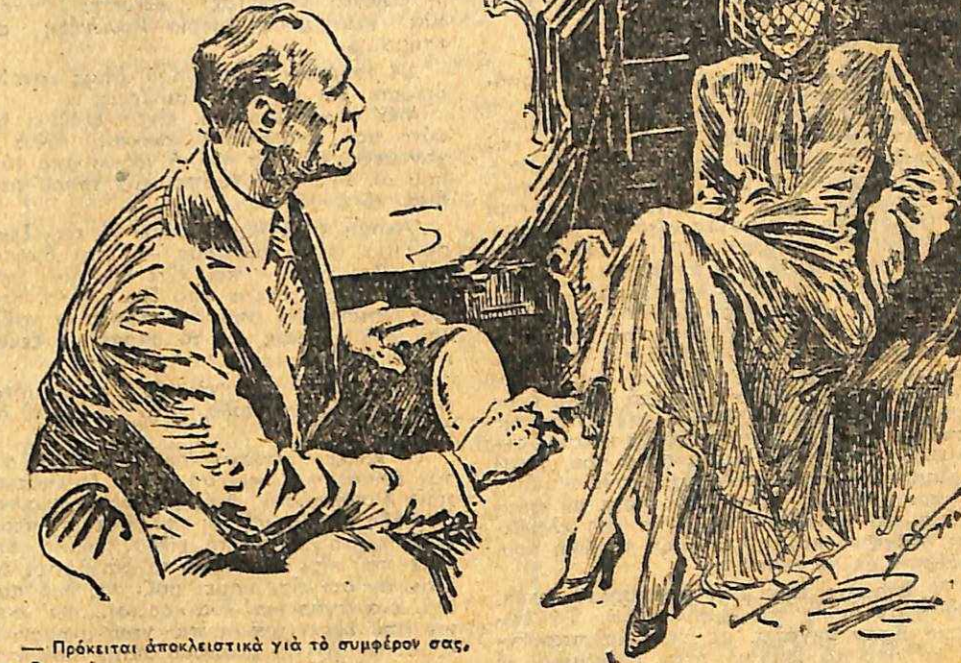
Καμιά! Είναι ανυποχώρητο αυτό. Δεν βρισκεις; Πούφι! Έκαμε ο γυιός της κ. Ζαλούχου... Η μητέρα μου υπήρξε πάντα ένας αίσθηματικός τύπος που δεν τα κατάφερε ποτέ να προσαρμόσει...

καί η καταπληκτική, η περίεργη μορφή του γέρον, με τη μυστηριώδη και άκατανόητη στάση του, ανέτρεπε κάθε συλλογισμό του. Έκαμε έναν μορφωμένο άνθρωπο. Σκέφθηκε την κυρία Ζαλούχου και την κόρη της, που ήταν, στο κάτω-κάτω κι αυτές το ίδιο αλγινματικές...

τά τις συμβουλές της κυρίας Ζαλούχου, μετά τις συμβουλές της Έλλης που ήταν σαφέστερη ακόμη, ήταν και η μυστηριώδης γνώμη του ηλικιωμένου ανθρώπου της παρασμένης νύχτας, που φαινόταν να συνοψίζει όλες, όταν του είπε: «Γιατί άνακα-τεύεσθε, ατίσιμη κύριε;»

Ο Τέλης στάθηκε, για ένα δευτερόλεπτο, κατάπληκτος, κρατώντας το επισκεπτήριο στο χέρι. Τον παρακαλώ να περιμένη, είπε τέλος. Ο παράξενος γέρος δεν περίμενε πολύ. Όταν ο Τέλης Φωτιάδης μπήκε στο σαλόνι, ο Ζερμπούλης, έγοντας τα χέρια σταυρωμένα πίσω του, θαύμαζε με ύφος ανθρώπου που ξέρει από εικαστικές τέχνες...

Πρόκειται αποκλειστικά για το συμφέρον σας, κ. Ρουμπέση. Πύγε με το τράινο της Τριπόλεως, μαζί με τον αδελφό της και τον μυστήρα της... Δέν έχασα τον καιρό μου από χθές τη νύχτα, που η τύχη μάς έφερε τον ένα απέναντι του άλλου, υπό συνθήκες αρκετά εξαιρετικές...



— Πρόκειται αποκλειστικά για το συμφέρον σας, κ. Ρουμπέση.

πιά για μια κλοπή μερικών εκατοντάδων χιλιάδων δραχμών, αλλά για ένα κόλπο, που θα τους αποφέρει κέρδος κάπου δέκα εκατομμυρίων χρυσών δραχμών! Πρόκειται... Η φωνή του πνίγηκε στο λαιμό του. Άλλαξε τόνο και πρόσθεσε: Θά σάς κατατοπίσω στο δρόμο, κύριε Ζερμπούλη... Δέν έλουθε πιά έσεις που με καλείτε να σάς ακολουθήσω, αλλά έγω, ο οποίος σάς παρακαλώ να με ακολουθήσετε, θα δώσω έντολή στον σωφείρο μου να έτοιμάσει το αυτοκίνητόν...





# ΖΙΜΕ ΧΩΡΙΣ ΜΑΝΙΚΙΑ

Τώρα το καλοκαίρι πάντα χρειάζεται ένα ζιλιέ μάλλινο.

Υλικά: 200 γραμ. ή 63 δράμ. μαλλί Ένσεντεμάν Πευκουνέ χρώματος μπλέ: 2 βελόνες Νο 2,5, 1 βελονάκι Νο 14, 4 κουμπιά διαμέτρου 2 εκατ., 3,5 πίκεις έξτραφόρ, 1 2/8 γκρό-γκραίν 3 εκατ. φάρδος και μία άγκράφα με το ίδιο σφόδος.

Πλέξι: Ζερσέ = 1 βελόνα καλή, 1 βελόνα ανάποδη.

### ΕΜΠΡΟΣ ΔΕΞΙ

Βάλετε 76 π., κάθε 1,5 εκατ. Θα κόβετε στην άριστερή πλευρά 1 π. 11 φορές. Κατόπιν κάνετε ανοίγματα κάθε έκταστο περίπου 1 π. 20 φορές. Άμα πλέξετε 52 εκατ. από κάτω, άρχισετε να κόβετε στην άριστερή πλευρά κάθε δεύτερη βελόνα 2 π. 7 φορές, 3 π. 6 φορές, 4 π. 6 φορές. Στά 53 εκατ. στο δεξί μέρος ταυτοχρόνως θα κόβετε για το ντεκολτέ, 10 π. ύστερα από κάθε δεύτερη βελόνα 3 π. 2 φορές, 2 π. 3 φορές, 1 π. 6 φορές, και τελειώσετε ίσια.

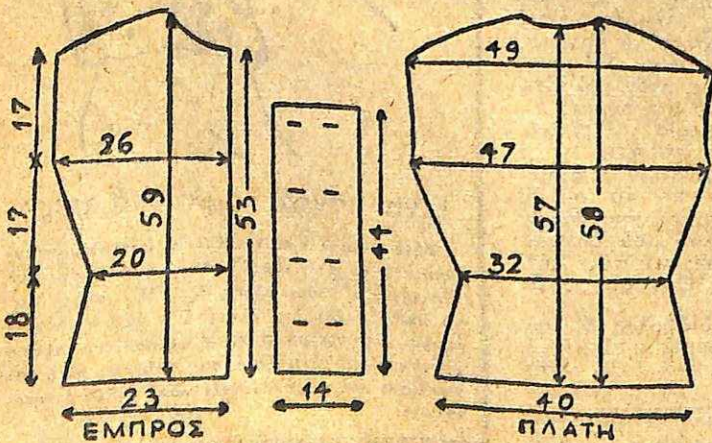
Κάνετε και το άλλο μέρος το ίδιο, κόβοντας αντίθετως για τη ασχάλη και το ντεκολτέ.

### ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΚΟΜΜΑΤΙ

Βάλετε 44 π. Πλέξετε 8 εκ. και κόψετε για τις κουμπότρυπες Θα γίνονται 2 κουμπότρυπες κάθε φορά στην ίδια σειρά. Η μία από την άλλη θα έχη 11 εκατ. απόσταση. Πρώτη κουμπότρυπα: Πλέξετε 10 π. κλείνετε 7 π. ξαναπλέξετε 11 π. και κλείνετε πάλι 7 π. Πλέξετε τους υπόλοιπους πόντους. Προσθέστε από την ανάποδη στη βελόνα σας τους πόντους που κλείσατε και τις δύο φορές. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα κάνετε και τις υπόλοιπες 3 κουμπότρυπες. Μετά την τελευταία κουμπότρυπα πλέξετε 3 εκατ. και κλείνετε τους πόντους.

### ΠΛΑΤΗ

Βάλετε 130 π. Μετά την πρώτη βελόνα θ' άρχισετε να κόβετε 1 π. κάθε 1 εκατ. 12 φορές. Άμέσως μετά θα βάλετε 1 π. περίπου κάθε 1 εκατ.



24 φορές. Πλέξετε μετά το τελευταίο άνοιγμα 8 εκ. και βάλετε πάλι άνοιγματα από τις δύο μεριές κάθε 2 εκατ. 1 π. 4 φορές. Στά 52 εκατ. από κάτω κόψετε από κάθε μεριά 2 π. 7 φορές, 3 π. 9 φορές και 4 π. Κόψετε στο μέσον του πλεκτού σας 16 π. για το ντεκολτέ. Η κάθε πλευρά θα πλεχτή μόνη. Από την μεριά του ντεκολτέ θα κόψετε κάθε δεύτερη βελόνα 3 π. 3 φορές, 2 π. Τώρα από την άλλη μεριά για τόν ώμο, κόψετε κάθε δεύτερη βελόνα 4 π. 4 φορές. Πλέξετε και την άλλη πλευρά την ίδια.

### ΖΩΝΗ

Βάλετε 230 π. Πλέξετε ζερ-

σεύ 6 εκατ. και κλείνετε τους πόντους.

### ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Άφου σιδερώσετε το πλεκτό σας, ράψετε τις πλαιίνες ραφές με τή μανικία και τους ώμους. Κάνετε γύρω στο ντεκολτέ και έμπρός ένα γυρισμάτκι και βάλετε το έξτραφόρ και από κάτω γυρίσετε 2,5 εκ. χωρίς έξτραφόρ. Με το βελονάκι κάνετε ένα στρογγυλό κορδόνι κατ' αυτόν τον τρόπο. Πλέξετε μία θηλειά. Πάρετε κλωστή στο βελονάκι και μπήξετε στη θηλειά. Πάρετε κλωστή και πλέξετε τα μαζί. Πλέξετε ένα γαϊτανάκι και έξακολουθήσετε όπως άρχισατε. Όταν πλέξετε τόσο, όσο χρειάζεται για γύρω-γύρω, δύο φορές. Στο κομματάκι το μπροστινό θα γυρίσετε το έξω μέρος που είναι οι πρώτες κουμπότρυπες και ράψετε αυτό το μέρος από την ανάποδη, τις δε κουμπότρυπες θα τις ένωσετε μαζί με φεστόνι, γύρω-γύρω. Γυρίσετε στο έπάνω και κάτω μέρος λίγο και βάλετε έξτραφόρ. Γαζώσατε το στη μία πλευρά 1,5 εκατ. φάρδος, έξακολουθώντας το γαζί σας γύρω-γύρω, έως την άλλη άκρη. Ράψετε το πρώτο κορδόνι 22 εκ. από κάτω και το δεύτερο 2 εκ. από το πρώτο. Βάλετε την γκρό-γκραίν ζώνη και γαζώσατε την. Πλέξετε και την άγκράφα με το βελονάκι και ράψετε την στην μία άκρη της ζώνης. Ράψετε τα κουμπιά. Στις δύο πλαιίνες ραφές βάλετε δύο θηλειές για τή ζώνη.

# Η ΜΑΜΑ ΕΛΕΦΑΝΤΙΝΑ

Το έλεφαντάκι έρχεται στον κόσμο έπειτα από παραμονή είκοσι μηνών στην κοιλιά της μίνας του. Έχει περίπου ένα μέτρο ύψος. Είναι δε ένα χαριτωμένο ζώο με μικρά μαύρα μάτια και μεγάλα αυτιά. Έπι πλέον είναι σε θέση ν' ακολουθήση άμέσως μόλις γεννηθή τη μητέρα του.

Η πρώτη του πράξη είναι να θηλάση, όπως και το παιδί του ανθρώπου. Και για να το κάνει αυτό, σηκώνεται στα πιασινά του πόδια κι άρπάζει έναν από τους δύο μαστούς της μητέρας του, τον οποίο πιέζει έλαφρά με την προσοκίδα του.

Ένώ ο μικρός θηλάζει, η έλεφαντίνα τον χαϊδεύει τρυφερά με την προσοκίδα της. Κατόπι το πηγαίνει στο ποτάμι, όπου του κάνει το μπάνιο. Η υγιεινή είναι μία από τις πρώτες φροντίδες της έλεφαντίνας μητέρας. Του ρίχνει νερό με την προσοκίδα της (πρώτης τάξεως ντους), του τρίβει την πλάτη και του συναρπάζει... τ' αυτιά. Έπι πλέον βγάζει τ' άγκάθια που είναι στο νερό για να μην πατήση έπάνω το μικρό της, που έχει στην άοχη πολύ εύαίσθητες πατούσες.

Έπειτα από λίγον καιρό το έλεφαντάκι φροντίζει μοναχό του για την τουαλέτα του με η μητέρα του το παρακολουθεί και το... διορθώνει.

Όσο το έλεφαντάκι έχει άκόμα τρυφερά δόντια, φροντίζει η μητέρα του για την τροφή του. Η έλεφαντίνα βγάζει ρίζες, τις οποίες άνακατώνει με φύλλα, και με τή δόντια της κάνει έναν πολτό.

Η έλεφαντίνα άσκει τή μητρική της καθήκοντα με πολύ κέφι. Είναι υπομονητική και δεν θυμώνει ποτέ.

Έάν ένα έλεφαντάκι μείνη άρφανό, δεν διατάζει να το υιοθετήση μία άλλη έλεφαντίνα. Τά παχύδερμα είναι πολύ εύαίσθητα!

Όρισμένοι κυνηγοί διηγούνται ότι μία έλεφαντίνα που είχε πληγθή το παιδί της και δεν μπορούσε να το πάση μαζί της, έμεινε κοντά του, γαϊδεουτάς το με την προσοκίδα της και βγάζοντας κραυγές πόνου.

Άφου μάτιας προσπάθησε να το σηκώση, έαπλωσε χάμο δίπλα του κι άρχισε, να κλαίη. Δάκρυα πραγματικά κυλούσαν άδιάκοπα από τή μάτια της.

Ο Σουηδός φυσιοδίφης Σπάρμαν βεβαιώνει, ότι και το έλεφαντάκι υπερασπίζεται τή μάνα του όταν αυτή κινδυνεύη. Ο Σάρμαν παρέστη σε μία τέτοια σκηνή και συγκινήθηκε από τή αίσθημα του μικρού ζώου.

Άς μην λήμε λοιπόν πιά για έναν άναίσθητο άνθρωπο πως είναι παχύδερμο!...

«Η Γυναίκα και το Σπίτι» εκτυπώται εις τας τυπογραφικές έγκαταστάσεις του «Εμπρός», Ρήγα Παλαμίδου 1. Πρωτόταμος Τυπογραφεύς: Βασίλειος Γ. Άραγιάννης, Βασιλειος 24 (Νέα Σμύρνη).

# Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

## Η συμπόνια

Άφου η γυναίκα φροντίζει ν' άρέση στους άλλους, να πρωτεύη και να προτιμεί, είναι φυσικό να τους συμπονη ό-ταν παθαίνουν τίποτα κακά και να θέλη να τους βοηθή και να τους δινή χαρά. Αυτός είναι ο θετικός να πούμε πόλος του άλλο-κεντρισμού της. Άλλ' υπάρχει κι' ο άρνητικός: ν' άδιαφορή για τους δικούς της πόνους και να περιφρονή τή χαρές και τις άπολαύσεις τις άτομικές της.

Αυτό το γεγονός άποτελεί και τή μεγαλύτερη ψυχολογική διαφορά μεταξύ άν-δρος και γυναίκας. Όλοι οι άντρες τρελαίνονται για τις ήδονές κι' όλοι τους άποδεύουν τις λύπες και τις στενοχώριες, όσο μπορούν. Τούναντίον η γυναίκα ούτε τις ήδονές επιζητεί, όσο ο άντρας, ούτε άποφεύγει, όπως αυτός, τις λύπες. Τής άρέσουν τή συναίσθηματικά δράματα, οι συγκινητικές διηγήσεις και κλαίει πολύ εύκολα για τόν έξω πόνο, είτε άληθινός είτε φανταστικός και με περισσότερη από τόν άντρα προθυμία σπεύδει να περιποιητή άρρώστους και να παρηγορή πονεμένους.

Τό να υποφέρει για τους άλλους είναι για τή γυναίκα μία ιδιότητα ήδονή. Γιατί τή να προύνη τή δυστυχία των άλλων είναι ή φυσική της άπροσολή στον κόσμο. Είναι τó άθος, που έχει τή ρίζα του στη λειτουργία της μητρότης. Σ' αυτήν τήν άπροσολή της η γυναίκα δίνει όλο της τó ίναι.

Άπ' αυτήν τήν ιδιότητα της γυναίκας πηγάζουν πολλά ευγενικά προτερήματα, άλλα κι' άποκαρστικά έλαττώματα.

Α) Προτερήματα: ή γαλήνη της μπροστά στον πόνο, ο στωϊκισμός της, που τήν κάνει να θυσιάζεται για ένα ιδανικό ή μετριοπαθεία της, που τήν κάνει να μη έπερνά τή δρια: ο ήρωϊσμός της, που μ' αυτόν αντιμετώπιζει και το θάνατο για να μείνη πιστή στα ιδανικά της ή τρυφερότητα που δείχνει σ' όσους υποφέρουν.

Χάρι σ' αυτά τή προτερήματα φορτώνεται ένα σωρό μπελάδες για να βοηθήση τους άλλους, να φανή χρήσιμη σ' αυτούς και να τους κάνει καλό. Επιζητεί τήν κινδύνους για να τους υπερικήσει στο άλτρουϊστικό, όπως ακριβώς κι' ο άντρας επιζητεί τους κινδύνους για να τους υπερικήσει με σκοπό εγωϊστικό.

Αυτή ή βασική διαφορά της ψυχολογίας των δύο φύλων δημιουργεί συχνές παρεξηγήσεις άναμεταξύ τους.

Ο άντρας άποφεύγει τις άδυνες συγκινήσεις και δεν μπορεί να καταλάβη γιατί η γυναίκα τις επιζητεί. Κι' έξοργίζεται όταν βλέπη τή γυναίκα να διακινδυνεύη χωρίς λόγο. Οι περισσότεροι άντρες άποφεύγουν να περάσουν μπροστά από ένα νοσοκομείο ή μπροστά από μία φυλακή ή να πάνε στο νεκροταφείο. Η γυναίκα τρέχει σ' όλ' αυτά.

Μά ή λογική δεν παίζει και σπουδαίο ρόλο στη συναίσθηματική ζωή της γυναίκας. Η γυναίκα θέλει να φανή ώφέλιμη: αυτός είναι ο σκοπός της ζωής της, όπως της τόν έδωσε ή φύσι. Άλλά κ' ή ίδια δεν μπορεί να καταλάβη τόν άντρα, που κυβερνεία από τή λογική. Θυμώνει όταν τόν βλέπη να άποφεύγη με κάθε τρόπο να μοιραστή τόν πόνο του άλλου. Και τόν θεωρεί άκαρδο κι' εγωϊστική.

Άλλ' αυτή ίσα-ίσα ή διαφορά συντελεί στην άρμονία του συζυγικού ζώου. Ο άντρας προσπαθεί να δώση κάθε άνεση και χαρά στο σπίτι του και στον έαυτό του ή γυναίκα προσπαθεί να φορτώνεται όλες τις άγωνίες και τή βάσανα του σπιτιού—κι' άν ήταν δυνατόν να πάψη ή γυναίκα

να πονή για ξένο λογαριασμό, θά ήτανε πιο δυστυχισμένη παρά τώρα που δυστυχεί αυτή για να σώση τόν άλλον.

Β) Έλαττώματα: Άπό τήν τάση που έχει ή γυναίκα να έλκεται άπ' όσους υποφέρουν για να τους γλυκάνη τόν πόνο τους, είναι εύκολο να περάση με άνεπαίσθητους σταθμούς στην ήδονή να βλέπη τους άλλους να υποφέρουν και στο πάθος των θλιβερών θεαμάτων. Περισσότερο από τους άντρες οι γυναίκες συνωστίζονται στις αίθουσες των καουνοδοκείων για να παρακολουθήν τις έγκληματικές δίκες στις δημόσιες πλατείες για να ίδούν τις θανατικές εκτελέσεις: στα τσίρκα για να συγκινηθούν από τόν κίνδυνο που διατρέχουν οι άκροβάτες κ' οι θηριοδασατές που μόνο τους μέσα στον κλωδ άντιμετωπίζουν λιοντάρια και τίγρεις.

Άπ' αυτήν τήν ήδονή περνάει ή γυναίκα σε μίαν άλλη χειρότερη: στην ήδονή να κάνει τους άλλους να υποφέρουν και να δημιουργή ή δυστυχίες. Έτσι το μικρό κορίτσι κάνει τόν νεό, που τήν αγαπά, να υποφέρει, τόν βασανίζει με χίλιους τρόπους, ίσως για να τού ανάδη περισσότερο τήν άγάπη: άλλα και ή γριά μέγαιρα, που δεν έχει κανένα συμφέρον, θέλει να κάνει τους όσους έξατάνται άπ' αυτή να υποφέρουν και σοφίζεται τή πιο ραφιναρισμένα τεχνάσματα για να πετύχη το σατανικό σκοπό της. Κι' άμα προσθέσουμε σ' αυτήν τήν ήδονή και τή προσωπικό ή κομματικό ή κοινωνικό μίσος, που μπορεί να έχη ή γυναίκα για τους έχθρους της, φτάνουμε στην έγκληματική σκληρότητα της λαίδης Μάκβεθ και των γυναικών της Γαλλικής Έπαναστάσεως.

Όταν σκετούμε, πως αυτά τή έλαττώματα έχουν τήν ίδια πηγή με τή καλύτερα προτερήματα της γυναίκας: τή συμπόνια, τή θυσία της για τους άλλους, που υποφέρουν, τήν αυτοθυσία της για τή ιδανικά που πιστεύει, βλέπουμε πως δεν υπάρχει άλλη θεραπεία, παρά να τή συνηθίζουμε από τή παιδική τή χρόνια να μην έπερνά τή δρια και να μείνη πάντα στα καλύτερα στοιχεία της ψυχολογίας της: ν' άρέση και να προκαλή εύαίσθησι.

## Η φαντασία

Η φαντασία είναι ή πιο σπουδαία νοητική λειτουργία του ανθρώπου. Είναι ή μαγική εκείνη ικανότητα που μ' ένα άσμα μας μεταφέρει από τήν πραγματικότητα σ' ένα κόσμο ιδεαστό, που τόν φτιάχνουμε όπως εμείς θέλουμε.

Αυτή ή ικανότητα διαφέρει στα δύο φύλα και ποσοτικά και ποιοτικά. Η φαντασία στη γυναίκα είναι πιο ζώρη και κινείται από τή συγκεκριμένα πράγματα και γεγονότα στα υποθετικά. Η φαντασία στον άντρα είναι λιγότερο ζώρη και κινείται από τή ιδέες και τους στοχασμούς σ' άλλες άσημνες σφαίρες. Η φαντασία της γυναίκας είναι πιο γρήγορη, τού άντρας πιο δυσκολοκίνητη.

Άπό τή διαφορετική άφτηρία της γυναικείας φαντασίας πηγάζει ή περιέργεια κ' ή εύθυπία της. Άπό τή ποικιλία και τήν άφθοβία της φαντασίας της πηγάζει τόν ευμετάβλητον της, ή προσοχή της κ' ή άπροσεξία της, ή ελικρινεία της κ' ή ψευτιά της και ή ικανότητά της να έμψυχων τ' άψυχα και τέλος ή στωϊκότητά της και ή αντίστασή της στην τρέλλα και στην άυτοκτονία.

Η περιέργεια: Είπαμε, πως ή φαντασία της γυναίκας κινείται από τή συγκεκριμένα πράγματα άπ' ό,τι βλέπει κι' αίσθάνεται ή ίδια. Γι' αυτόν τόν λόγο

διψάει να βλέπη και να αίσθάνεται. Ένώ διαφέρει για όλα τή πράγματα, που μπορούν να τή συγκινήσουν και να φερώσουν τή φαντασία της. Έτσι έχει αυτήν τή φυσική περιέργεια για ό,τι συμβαίνει γύρω της και θέλει όχι μονάχα να βλέπη και να αίσθάνεται, παρά και ν' άκούη, να μαθαίνη.

Σ' όλες τις χώρες οι γυναίκες κάθονται στο παράθυρο ή στο μπαλκόνι και περιεργάζονται τόν κόσμο. Οι Όλλανδέζες συνηθίζουν δίπλα στο καθίσμα που κεντούν ή ράβουν να έχουν έναν καθρέφτη, βαλμένο έτσι, ώστε μέσα του να βλέπουν όσους περνούν από τόν δρόμο. Η γυναίκα παει στον περίπατο, στο θέατρο κλπ. όχι τόσο για να πάρη άέρα ή να ίδη ένα ενδιαφέρον έργο, όσο να ίδη τους άλλους, να τους ψυχολογήση, να ζεστάνη τή φαντασία της.

Σ' όλους τους λαούς του κόσμου υπάρχουν ανεκδοτα και παροιμίες που σατιρίζουν τή γυναικεία περιέργεια.

Κι' όμως αυτή ή τάση της γυναίκας να παρατηρή, να παρακολουθή, να ενδιαφερται, είναι ή μεγαλύτερη τροφή της φαντασίας της και της σκέψης της και τήν προφυλάσσει από τή έλαττώματα τή πιο επικίνδυνα, που έχει ο άντρας. Ο άντρας σ' όλες τις εποχές της ανθρωπότητας έχει τόν έλάττωμα να μεθά και να παίρνη διάφορα ταξικά προϊόντα για να έρεθίζη τις αισθήσεις του και τή φαντασία του. Μόνον κατ' έξαιρεση μπορούμε να βρούμε γυναίκες άλκοολικές ή τοξικομανείς.

Και πίνει και δηλητηριάζεται ο άντρας για να διεγείρη τή φαντασία του, που είναι δυσκολοκίνητη. Ένώ ή γυναικεία φαντασία δεν έχει ανάγκη από τεχνητά διεγερτικά.

Επομένως ή περιέργεια της γυναίκας είναι από τή πιο άθωα της έλαττώματα, που δεν βλέπουν τή κοινωνία, όπως τή οίονογνέματα και τó όπιο που χρησιμοποιεί ο άντρας. Και μάλιστα μπορούμε να ύποστηρίξουμε, πως τόν έλάττωμα τούτο είναι άωρο της θείας προνοίας. Γιατί χωρίς τήν πολλή φαντασία, με τήν προύδοθση της πολλής περιέργειας, ή γυναίκα δεν θά μπορούσε να υψώση σε τόσο ύψηλες σφαίρες αυτοθυσίας κι' άνδιστελείας, όταν ως μητέρα και ως σύζυγος εκτελή τή καθήκοντά της προς τήν κοινωνία.

Επιμνη: Η γυναίκα έχει μεγάλη έπιμονή και πέισμα στις γνώμες της και στα αισθήματά της. Είναι γνωστή ή παροιμία: «όταν ή γυναίκα θέλη κι' ο διάολος θέλει!» Άλλά συγχρόως καθηγορεύεται πως είναι πολύ ευμετάβλητη. Έφτερό στον άνεμο είν' ή γυναίκα: τραγουδιέ όλος ο κόσμος με τόν «Τροβατόρε»!

Πάντως και τή δύο αυτά έλαττώματα τή έχει λιγότερο ή γυναίκα από τόν άντρα. Κι' όφείλονται και τή δύο στην ταχύτητα, με τήν οποία λειτουργεί ή φαντασία της. Συνδέει κι' άποσυνδέει γρήγορα τις ιδέες, σχηματίζει και διαλύει γρήγορα τις εικόνες στο μυαλό της, που διασέρουν πολύ από τήν πραγματικότητα, ώστε από τή μία μεριά ξεχνάει τι είχε στο μυαλό της πριν από λίγο κι' από τήν άλλη ξαναρχεται σε κείνο που σκεφτόταν ή ήθελε, όσο κι' άν τó έξεχσε για μία στιγμή ή για περισσότερον καιρό.

Η γυναίκα, όταν πάη στα μαγαζιά ν' αγοράση κάτι, άφαιρείται στο δρόμο, πιάνει κουβέντα με γνωστούς και ξεχνάει τó σκοπό, που γι' αυτόν βγήκε. Κι' όταν δεν βρη αυτό, που ήθελε, έπιμένει, πάει σ' άλλα μαγαζιά, ξαναβγαίνει τήν άλλη μέρα για τόν ίδιο σκοπό κλπ. Η φαντασία, που τήν κάνει να ξεχνάει καθ' όδον είναι ή ίδια, που τήν κάνει να μην ξεχνά τόν σκοπό της. Γιατί ή πολλή της φαντασία, αντί ν' άποχωματίζη μέσα στο μυαλό της τήν εικόνα του αντικείμενου, που ζητά, τήν εξαχνώνει και τήν δυναμώνει διακόως.

Ο άντρας, τούναντίον, όταν πάη ν' αγοράση κάτι, τó έχει διαρκώς στο νού του δεν άφαιρείται εύκολα, γιατί ή φαντασία του είναι δυσκίνητη. Κι' όταν δεν εύρη άκριβώς αυτό που ζητεί, τότε ψαχνεί κάτι παρόμοιο — και δεν τó ξεσυνάλλογίζεται πλέον. Γιατί ή φαντασία του δεν τού υποβάλλει καινούργιες εικόνες να βασανίζε-ται μ' αυτές. Η ιδέα του, ή μοναχή της γρήγορα άδυνατίζει, όπως κάθε πράγμα στο όπιο κερφώνεται ή προσοχή μας τολλήν ώρα, ή θέλει γρήγορα να ξεφορτωθ ή αυτήν τήν ιδέα, για να μην ένοχλήται.



# ΧΑΜΕΝΗ ΑΓΑΠΗ...

**ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ, ΔΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ, ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΕΤΗ ΤΕΙΧΩΝ 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

**8**ο**Ν** "Ενας λυγμός που συγκρατούσε έπινη το στήθος της και αλύγιστη, με τα μάτια ακίνητα, τα χείλη κάπως τρεμουλιαστά, έκλαιγε σιωπλά.

Αλλά τα μεγάλα κουνούπια της Μασσαλίας έκαναν τόσο μεγάλο θόρυβο γύρω της, που εξαφάνισαν την ζύνησάν από τον έφιάλη της.

Αρχισε να ξαναγυρίζει από την προκουμιά, χωρίς να ξέρει που πήγαινε, με το κεφάλι βαρύ, το μέτωπο σκυφτό, έως τη στιγμή που σκέφθηκε να φωνάξει ένα άμαξι.

Το τραίνο της έφευγε μία ώρα αργότερα. Δεν της έμενε καιρός να γνωρίσει ούτε με ποιόν τρόπο έρωτοτροπούσαν οι Μασσαλιώτες, και ήταν ασφαλώς πολύ κρίμα!

★

Τώρα το πλοίο αλόακνε μία θάλασσα σπαρμένη με άστρα και διάσχιζε το καθαρό μεσογειακό σκοτάδι με τον ήμερο θόρυβο της ταχύτητάς του.

Η Μπλουέτ κυτούσε αυτά τα κύματα που είχαν ναυορίσει και το κουρασμένο βλέμμα του αγαπημένου της.

Ο ούρανος έγενε τόσο χαμηλά, το σκοτάδι φασφούριζε τόσο πολύ, που δεν μπορούσε να ξεχωρίσει αν τ' άστρα ήταν στο στερέωμα ή επάνω στα μακρινά κύματα. Ηδη ή άραστη 'Αφρική ανέβιδε τη μυρωδιά του έσποτου χύματος στην τρεμουλιαστή άτμόσφαιρα. Αίσθανόσαν την ήρημη άναπνοή μέσα στη διάφανη νύχτα.

Οι Βαλεαρίδες νήσοι επέπλεαν σαν βακασιοί κήποι, γεμάτες θλάστησι, περιτριγυρισμένες από τα γλαυκά πέπλα της άτμόσφαιρας και από μυρωδιές. Η Πάλμα της Μαγιόρκας, μεθυσμένη από τα τριαντάφυλλα της, κοιμόταν στο βαθύ ήμισυ του έσωτερικού κόλπου της, στολισμένη από μία φαντασμαγορική γιρλάντα μικρών φώτων, που τρεμόσβυναν σαν κλωμά άστερία.

Πρός την αύγή, οι κορυφές της μεγάλης Καβυλίας πρόβαλλαν μέσα από τα μαβιά πέπλα τους. Ύστερα, σιγά-σιγά, το μεγάλο αυτό άμφιθέατρο άνοιγε σαν βεντάλια κάτω από το φώς του ήλιου που ανέτελλε κι' έκλεινε στον όριζόντα από τη γαλάζια όροσειρά του 'Ατλαντος και της Μεγάλης Καβυλίας.

Ήταν ένα όνειρο. Και η Μπλουέτ ένοιασε την ψυχή της να κυριεύεται από τη μαγεία μιας μεγάλης ποιήσεως.

Ήταν ή μικρή χορευτριά από τη Γαλλία, που πήγαινε να βρη τον αγαπημένο της, εκεί κάτω, προς τα γαλάζια βουνά της Καβυλίας, προς το ντελιόο της πορφυρής 'Αφρικής, που είναι ποτισμένη από μεθυστικά άρώματα και βάρβαρες ήδονές.

Η χώρα αυτή την ύποδεχόταν, έρχόταν σε συνάντησή της, προσφέροντάς της το θέαμα μιας άκτινοβόλου πόλεως που έμοιαζε εκ πρώτης όψεως με τον τελευταίο κήπο του Παρισίου. Ωστόσο, μπροστά στο λιμάνι αυτό, στο πρώτο σκαλοπάτι του κόσμου αυτού, ή ζωή άλλαζε χρώμα.

Ύπηρχαν κι' εδώ τα πολυτελή ευρωπαϊκά κτίρια, τα βουλευτάρια, οι σκιερές λεωφόροι που ξετυλιγόταν σαν φαριέδες κορδέλες στη ράχη των λόφων. Ύπηρχαν κι' εδώ, πέρα από τα πράσινια, σιδηροδρομικές γραμμές κι' άμαξοσταχίες. Άλλα ένοιαζε ότι σ' αυτή την άγνωστη χώρα, σ' αυτή την ανεξερευνητή 'Αφρική, που δεν κατάργησε ακόμα τις άποστάσεις, κάθε δρόμος μπορούσε αληθινά να ονομάζεται δρόμος, άφου, αντί να πηγαίνει προς ένα καθορισμένο μέρος, πήγαινε πάντα προς κάτι το πιο μακρινό, το πιο κενό: τη μαγεία αυτή του άπειρου που καλείται 'Απόσταση.

Η Μπλουέτ άφινόταν να την παρασύρη το κύμα των ανθώδων, που ζαλισμένοι από το σάλτο του πλοίου, κατέβαιναν λίγο σαν μεθυσμένοι και σκορπίζονταν στην άποβάρα.

Τα μεγάλα γαλάζια μάτια της κύτταζαν το θέαμα που παρουσίαζε ή προκουμιά Κέιρ — έντ — Ντίν. Της φαίνόταν σαν να ζούσε, ζυπνιτή, ένα όνειρο.

Η Μπλουέτ κυτούσε. Κυτούσε με τη διάφανη ψυχή της αυτό το άπροσδόκητο θέαμα. Κι' έντ άφινόταν να την παρασύρη, κάπως ζαλισμένη, το μεγάλο κύμα των έπιβάτων, που είχαν έγκαταλείψει το πλοίο, άκουε ν' άλληλοσυγκρούεται παντού οι σκληρές και λαυγγοπρόοφερτες συλλαβές της λαϊκής αραβικής διαλέκτου με τ' άποικιακά γαλλικά.

Μπροστά στα μάτια της είχε την παράλοζή ζωή της πρωτεύουσής της 'Αφρικής. 'Ακριβώς απέναντί της ήταν ή μεγάλη πλατεία του Διοικητηρίου με το έπιππο έγαλάμα του Δουκός της 'Ορλεάνης.

Από τη μία μεριά έβλεπε κανείς να ύψώνονται άκόμη τα έρείπια ενός φρουρίου από γρανίτη, τα όθωμανικά τείχη του παλαιού λιμένος του 'Αλγερίου. Πιο πέρα, ή προκουμιά Κέιρ—έντ—Ντίν ξετυλιγόταν σαν μία κορδέλα προς την άπέραντη θάλασσα.

Και εκείνος, ο νομάς, είχε πατήσει αυτή την άσφαλο και είχε ίδιό το 'Αλγέρι να λάμπη μέσα σ' ένα άπέραντο σύννεφο ήλιου. Κι' εκείνος είχε κατέβει προς τον σταθμό του 'Αγά, όπου το τραίνο του 'Οράν περιμένει την ώρα που θα ξεκινήσει προς το έσωτερικό της άπέραντης 'Αλγερίας.

Και η Μπλουέτ έφυγε. Έφυγε, άποφασισμένη να διατρέξει κάθε κίνδυνο στην ήπειρο αυτή που θαρρείς

### Περίληψις τών προηγούμενων

Η Μιμί Μπλουέτ, μία δημοφής Βενετσιάνα, ύστερα από μία πολυκύμαντη ζωή, γίνεται ένα λαμπρό χορευτικό άστέρι του Παρισίου, που ή φήμη του ξεπερνάει τα σύνορα της Γαλλίας. Ούτε δεν πλοούτη όμως που καταθέτουν στα πόδια της οι θαυμασταί της, ούτε οι δόξες που γνωρίζει καταθόνουν να διασφαιρούν την ψυχή της. Η ψυχή της αυτή που έχει μείνει άνεπαφή από τις βρωμιές της κοινωνίας, διψά για άγάπη, για την αληθινή άγάπη που έως τα είκοσι πέντε της χρόνια δεν την έχει γνωρίσει άκόμη. Και ένα δράδυ, ή Μιμί Μπλουέτ δίνεται ολόκληρη στον άνδρα που συγκίνησε για πρώτη φορά, αλήθεια, την ψυχή της. Ο άνδρας αυτός, ο 'Ιλαίρ Καστίλλο, είναι ένας άγνωστος, φτωχός και άσημος. Τί σημασία όμως έχει αυτό; Μήπως δεν την άγαπά κι' εκείνος; Η Μιμί έγκαταλείπει τα πάντα για τον αγαπημένο της. Ύστερα από λίγον καιρό όμως τον χάνει, εξαφάνιστά και άναπάντητα. Που πήγε; Πώς θα τον βρη; Η άγωνία πιγεί την ψυχή της Μπλουέτ. Μετά πολλές αναζητήσεις, πληροφορείται ότι ο Καστίλλο κατετάγη στη Λεγεώνα των Ξένων και έφυγε για την 'Αφρική. Η Μιμί, άμφώνοντας κάθε ταλαιπωρία και κάθε κίνδυνο, ξεκινάει μαζί με την καμαριέρα της για την 'Αφρική, κι' να ιδεί, έστω και μία φορά άκόμη, τον αγαπημένο της.

και μένει ακίνητη, όπου άκόμη και ή ψυχή του άνθρώπου κοκκινίζει από το τρομερό λιοπύρι.

Έφυγε. Ήταν μία άπ' αυτές τις έκτυλωτικές μέρες, μία μέρα τόσο έντονη, που ή άσυντομία του φωτός γινόταν σχεδόν θόρυβος. Κάθε τι που λούζονταν μέσα στην άτμόσφαιρα, σου φαίνόταν σαν να τρεμούλιαζε μέσα σ' ένα λεπτό δίχτυ από χρυσάφι. Οι κήποι του 'Αλγερίου έκαιαν σαν θωματήρια. Η πόλις άγωνιζόταν με θυμό για ν' απαλλαγεί από την εξουσία του ήλιου. Ύστερα το 'Αλγέρι εξαφανίστηκε. Στην άπέραντη πεδιάδα του Μιντιζά, ή ταχύτης του τραίνου σκόρπιζε ένα έκτυλωτικό σπινθηροβόλημα. Σου φαίνόταν πως έβλεπες την πεδιάδα να πηγαίνει προς τον 'Ατλαντα της Μπλιάντα. Ο ήλιος, από είκοσι τώρα άνωθε, λεύκαινε τον Τάφο της Χριστιανής.

Η Μπλουέτ σάπαινε. Μία βαρεία μελαγχολία, άνέκφραστη, το συναίσθημα ότι χανόταν, ότι βυθίζονταν μέσα στο φώς, πιεζαν την άπαλή ψυχή της.

Εδώ ή άπόσταση ήταν αληθινά ή 'Απόσταση. Έδώ οι δρόμοι μπορούσαν να είναι αληθινά ο Δρόμος; κάτι που βαδίζει διαρκώς και δεν πηγαίνει πουθενά. Πραγματικά αίσθανόταν να βράκεται πιο μακριά από εκείνον, παρά όταν ήταν στους δρόμους του Παρισίου και ξεκίνησε για να πάει να τον συναντήσει. Η μαγεία της 'Αφρικής την ζάλιζε, εισηχωρούσε μέσα στην ψυχή της σαν ένα μεθυστικό φίλτρο.

Ύστερα, εξαφάνιστά, ήρθε το σούρουπο. Το άπειρο καταποντισήθηκε μέσα σε μία θάλαη άποβέσση χρωμάτων. Η ψυχή του άπειρου γινόταν διάφανη. Όλα άνανακλούσαν φώς. Άκόμη και οι θόρυβοι λαμποκοπούσαν.

Μέσα στην άπέραντη δειλινη αυτή αύγή, ή ψυχή της ζαλιόθηκε για μία στιγμή. Έγειρε το κεφάλι προς τα πίσω, έκλεισε τα μάτια της και έκανε ένα όνειρο. Τώρα αίσθανόταν γεμμένη. Μία άδυσαύπητη ταχύτης την μετέφερε προς τον γαλάζιο 'Ατλαντα, μέσα από λαίλαπες φωτός, έως το κατώφλι της άπελπισμένης έρημου. Δεν ήταν πια ή δημοφής χορευτριά της Γαλλίας, αλλά μία μικρή νομάς, αϊμαλώτη του άπειρου, που πήγαινε προς το άγνωστο και που ποτέ δεν θα μπορούσε να φθάσει στο τέμα του δρόμου της...

Που και που, σαν να ήθελε να ξαναγυρίσει στην πραγματικότητα, άκουμπούσε τα χέρια της στα χέρια της Λινέτ, που καθόταν κοντά της. Και οι δύο τους, όνειροπολώντας σιωπλά, άφινόταν να τις ναυορίζη ή μονότονος θόρυβος του τραίνου που τις μετέφερε προς την έξορία, προς τους μεγάλους κινδύνους, προς την άνεξάντηλη έρημο.

Ηδη φαίνόταν ή γαλάζια όροσειρά του 'Ατλαντος που άναβε το αίθιο χιόνι του στα πυρά του άπειρου. Στο μεταξύ, το τραίνο διάβαινε κοντά από άγριους κήπους, από άτελείωτα δάση πορτοκαλιών, που ή βαρεία και μεθυστική μυρωδιά τους κυμάτιζε σαν ένα τεράστιο πέπλο επάνω από τις στέγες των καλυβιών.

Η φωνή του μαίτρ-νι-δ'άελ δίσχιζε για δεύτερη φορά τον μακρύ διάδρομο του τραίνου, επαναλαμβάνοντας μπροστά στην πόρτα κάθε θαγονιστή: «Κυρίες και κύριοι, το δείπνο σερβιρίστηκε!»

Και στην 'Αποικιακή Αυτοκρατορία της Τρίτης Δημοκρατίας, υπό τις λαμπρές άναυγειες μιας άφρικανικής νύχτας, τα μελαψά δάκτυλα ενός 'Αραβός με λευκό σιμόβιν, έκτυποάτιζαν μεγαλοπρεπώς την μία μετά την άλλη τις μπουλιές της σαμπάνιας.

★

— "Ε, λοιπόν, Λινέτ, άφου δοσκομάστε πολύ κοντά στο 'Οράν, δεν μάς μένει πια παρά μιάμιση ώρα σχεδόν για να φθάσωμε στο Σίντι-μπέλ-Άμπές. Άχ, Λινέτ

μου, σκέψου να έμιαστε τόσο κοντά σου! Η καρδιά μου τρέμει σαν το καλάμι ενός ψαρά... Τί λες έσύ, Λινέτ, για όλα αυτά; — Τί να πώ, κυρία; Πίστεια πως υπάρχουν στην 'Αφρική καμήλες και καραβάνια, αλλά βλέπω εδώ τραίνα πολυτελείας όπως της Κυανής 'Ακτής. Είναι βέβαια πολύ άγεια να πηγαίνεις με το τραίνο, όμως έγω άπογοιτεύθηκα.

— Σ' αυτό φταίει ή άαθέσια σου, Λινέτ. Γιατί, αν είχες μελετήσει λίγη γεωγραφία, θα ήξερες ότι το 'Αλγέρι δεν είναι πια μία χώρα Νέγρων κι' ότι το 'Οράν είναι ένας από τους έμπορικότερους λιμένες της Μεσογείου. Μου είπαν μάλιστα ότι είναι πολύ σικ να κάνεις μπάνιο στην πλαζ της 'Αγίας Τερέζας, που έχει κολλήσει παντού ρεκλάμες και στο τέλος θα ιδής να γίνη της μόδας όπως ή Ντωβίλ.

— Άλήθεια, αυτός ο Φελίξ Ποτέν είναι τρομερός στη διαφήμισι! Είδα ρεκλάμες του σε πολύ μικρούς σταθμούς, όπου δεν ύπηρχαν παρά καρδουναίρηδες.

— Τί τρομερό βλέπεις σ' αυτό, Λινέτ;... Μά κύταζε, λοιπόν! Αυτή ή μεγάλη ήλιοσυμμένη πόλις που άπλωσάνει μπροστά μας, είναι το 'Οράν, αν δεν άπατώμαι. Θα είμαστε εκεί σε λίγα λεπτά. Θεέ μου, τί ζέστη που κάνει! Κάθεσαι, Λινέτ, και πάρε το νεσεσαίρ μου στα γόνατά σου. Θα βρέξω λίγο τους κρατάφους μου με κολώνια και θα βάλω λίγη πούδρα στο πρόσωπό μου, γιατί αίσθάνομαι να είμαι χάλια.

— Θα έχετε κουρασθή, κυρία, αν κρίνω από τον έαυτό μου.

— Κουρασθή, Λινέτ; "Ε, λοιπόν, όχι! Δεν είναι αυτό. Αίσθάνομαι ζαλισμένη, σαν μεθυσμένη... Κι' όμως, θα μπορούσα να πάω άκόμη πιο μακριά, αν χρειάζόταν. Θα έρχόσουν και σύ, Λινέτ, δεν είν' έτσι;

— Ασφαλώς, κυρία.

— Το φαντάζεσαι;... Μιάμιση ώρα με το τραίνο κι' ύστερα Σίντι-μπέλ-Άμπές, οι στρατώνες, εκείνος! Θα τον ιδώ άπόψε, Λινέτ!... Άχ, Θεέ μου! όταν το σκέφτωμαι, μου φαίνεται πως θα λιποθυμήσω.

— Βάλτε άρκετη πούδρα, κυρία! Με αυτή τη ζέστη δεν πρέπει να δάζετε τόσο.

— Είμαι πολύ ξεκνιστή;

— Ήξαροτάται: για την 'Αφρική είναι ότι χρειάζεται.

— Άλλωστε, θα φορέσω την έσάοπα μου. Μου φαίνεται ότι είναι κιάλας 'Οθωμανής. Τί κουτό που είναι να περνάς από ένα τόσο δημοφές τόπο και να μην βλέπης τίποτε!... Ω, μά στο γυρισμό, άφου θα είμαστε μαζί με τον Λαίρ, θα πάρωμε τη ρεβάνς μας! Θα πάμε παντού, να ιδούμε τα τζαμιά και τις χορευτρίες. Είμαι πολύ περίεργη να ιδώ αυτές τις γυναίκες, που θα είναι πολύ νόστιμες και ήλιοκαμένες σαν ώριμοι χουρμάδες... Σε παρακαλώ, Λινέτ, μη χάσης τη τσάντα όπου έχωμε όλα μας την περιουσία. Τί θα γινόμασαν αν μέναμε χωρίς λεπτά;

— Βάζω στοίχημα ότι ή κυρία θα τα κατάφερνε μία χαρά άκόμη και στην 'Αφρική.

— Λές;

— Μά βέβαια, κυρία! Αυτό το 'Αλγέρι, παρ' όλα αυτά, μοιάζει σαν παρισινό προάστειο και πάντα θα βρίσκονταν κύριοι που θα σε εύρισκαν δημοφή.

— Το λες αυτό γιατί δεν φαντάζεσαι πόσο λίγη όρεξι έχω να είμαι, μικρή μου Λινέτ. Και δεν ξέρεις σίγουρα ότι όταν σ' που ή βαρεία και μεθυστική μυρωδιά τους κυμάτιζε σαν ένα τεράστιο πέπλο επάνω από τις στέγες των καλυβιών.

— Δεν προσέξω, κυρία, αυτούς τους τρείς-τέσσερις συνταξιδιώτες που δεν σταμάτησαν να κόβουν βόλτες στο διάδρομο καπνίζοντας τα πούρα τους;

— Τους άρεσει, Λινέτ... Αυτό ύποθέτω.

— Ναι, ναι, σάς είναι εύκολο να με κοροιδεύετε, κυρία!

— Πάντως, έτόιμασε τα λεπτά που θα δώσωμε στον υπάλληλο του θαγονόν-Λί, γιατί σέ λίγο θα είμαστε στο σταθμό.

— Όχι, κυρία... είναι πολύ ένοχλητικό να συνέλθω και να τακτοποιήθω άμέσως μέσα σ' ένα τραίνο, με τέτοια ζέστη.

— Ήξερες πόσα μπορεί να κάμη κανείς; Μιάμιση ώρα με το σιδηρόδρομο είναι σχεδόν έβδομηνητα ή όδόντα χιλιόμετρα. Δεν είναι πολύ πιο μακριά από το θάρος του φονταινειμπλώ, δεν είν' έτσι;

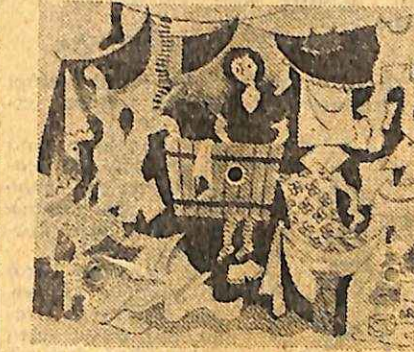
— "Εγώ, κυρία, τα χάνω με τις αποστάσεις. Ξέρω ότι για να πάω στο Φονταινειμπλώ πρέπει να διαθέσω όλη μου την Κυριακή.

— "Ε, λοιπόν, είμαι βέβαιη ότι δεν είναι περισσότερο από όδόντα χιλιόμετρα ως το Σίντι-μπέλ-Άμπές. Μου το είπαν άλλωστε στου Κούκ.

— Πολύ καλά. Μά τί σημασία έχει αυτό, κυρία, αν είναι όδόντα και όχι εκατό;

— Μεγάλη σημασία, Λινέτ. Γιατί ξέρεις τί θα κάνω; Άντι να φτιαχθώμε μέσα σ' ένα τραίνο που κοντεύει να μάς πιάσει άσφυξία, θα κατέβωμε σ' ένα καλό ξενοδοχείο, θα κάνωμε ένα χλιαρό και άρωματισμένο μπάνιο — κι' έσύ, Λινέτ, θα κάνεις ένα μπάνιο με λεβάντα. Ύστερα θ' αναπαυθώμε, θα φορέσωμε φρέσκα έσώρουχα, θα φάμε στο έστιατόριο, για να ιδούμε τις φάτσες αυτών των Γάλλων της 'Αφρικής και στο διάστημα αυτό ο θύρω-

## Η ΚΑΛΗ ΜΠΟΥΓΑΔΑ



Για την έπιτυχία της μπουγάδας σας τρία πράγματα πρέπει να έχετε πάντοτε υπ' όψει σας:

1. Μην άφινετε να μαζεύονται πολλά ρούχα για πλύσιμο.
2. Μην άφινετε τα ρούχα να λερωώνονται πολύ.
3. Κάνετε τη μπουγάδα με άβλαβή, καλή ποιότητα προϊόντα.

### ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Είνε περιττό, νομίζουμε, να πούμε πως πρέπει να χωρίζετε τα χρωματιστά ρούχα (που κατά κανόνα δεν πρέπει να δράζουν) από τα λευκά.

Χωρίστε τα ύστερα κατά κατηγορίες: σεντόνια, τραπεζομάνηλα, πετσέτες της κυζίκας. Τα έσώρουχα είναι προτιμότερο να πλένονται ιδιαίτερος.

Μην ξεχνάτε ότι αν έχετε ρούχα λεκιασμένα, πρέπει να τα τρίβετε πρώτα, στεγνά, με σαπούνι.

Ετοιμάστε κατόπι την αλίσια (250 γραμμάρια σ' ένα συνθιμισμένο καζάνι). Άφινετε τα ρούχα να μουσκεψουν σ' αυτήν μία ολόκληρη νύχτα. Θα τα πλύνετε την επομένη πολύ πιο εύκολα.

Όταν θα κάνετε το σαπούνισμα, να βάλετε στο καζάνι την ίδια ποσότητα νερού με άλισίβας όπως και για το μουσκεμα. Άφήστε τα ρούχα να κρυσώσουν σχεδόν έντελώς μέσα σ' αυτό το νερό με την άλισίβα.

Πολλές νοικοκυρές βάζουν μέσα στο νερό της μπουγάδας ποτάσσα ή τριανά για ν' άστρίψουν τα ρούχα τους και να κάνουν λιγότερο κόπο. Αυτά τα προϊόντα, όπως είναι γνωστό, φθείρουν τα ρούχα και πρέπει να τα άποφειγώμε άποσοδήποτε. Η άλισίβα άρκει.

Δεν σάς συμβουλεύωμε επίσης να χρησιμοποιήτε στην μπουγάδα σας διάφορα ευρωπαϊκά «εσπεσιλιτέ», που άθωνα έχουν είσοχθή μεταπολεμικά στη χώρα μας. Όλα αυτά έχουν σε βάση την πατάσσα, που είναι καταστρεπτική η τη.

— "Ε, λοιπόν, κυρία, έτι βρισκόμαστε στην 'Αραπία και έτι δεν πρέπει να σπαταλάτε τα λεφτά σας. Ωστόσο θα αίσθανθώ την ίδια ευτυχία που αίσθάνεται το ψάρι, όταν θα δουτήξω μέσα στο μπάνιο.

— "Ωστε, τ' άποφασίσαμε όλα. Πήτε μου, κύριε έλεγκτή, ποιό είναι το καλύτερο ξενοδοχείο του 'Οράν;

— Το «Κοντιναντάλ», μαντάμ. "Αν κα' το «Βικτόρ» και το «Ρουαγιάλ» δεν είναι δόλοιο καλύτερα του.

— Ευχαριστώ. Θα πάω στο «Κοντιναντάλ». Μά, διάβολε, έχετε φοβερά κουνούπια στον δημοφόν αυτό τόπο!

— "Ε, ναι, μαντάμ... Χωρίς να λογαριάσωμε ότι είναι και κουνούπια πολύ πονηρά: τίποτε δεν τα τραβάει πιο πολύ από το άρωμα μιας Παριζιάνας!...

★

Ο δρόμος τώρα έφευγε. Το αυτοκίνητο της Μπλουέτ έφευγε σαν άστραπη, σηκώνοντας σύννεφα κίτρινης σκόνης. Το 'Οράν χανόταν πίσω τους μέσα σε μία άποθέωσι από χουσαά νέφη. Το θουνο της Σάντα Κρόζ, μεσοπό και ίσο σαν του ίστού ενός πλοίου, δούσε τις πόλεως κι' έπαίρνε το χρώμα του ούρανού.

Και στις δύο πλευρές του δρόμου, το όμοιοορφο τοπίο άλλαζε άδιάκοπα φώς και χρώματα. Πρώτα ήταν τα κοκκινωπά άμπέλια του Τζελάτ και οι ροδοδάφνες που άρωματίζουν τις γονιμες πλαγιές του Τεσσαλά. Ύστερα ήταν τα άγρια χωράφια, στη μέση από πλούσιες φυτείες. Έπειτα τα έλαφρά γεφύρια και τα μικρά φράγματα που άνέκοπταν τον ρού των μικρών ποταμιών που πηγάζουν από τα όροπέδια του 'Ατλαντα κατά μυστηριώδη τρόπο.

Η Μιμί, χαμένη σε μία γωνιά του μεγάλου δερματινού καθίσματος, άνέπνεε με άπληστία τον μεθυστικό άέρα που άνέβιδι ή φιλήδονη γη. Άφινόταν στον ήλιγο της ταχύτητος σαν να βρισκόταν στην άγκαλιά ενός άναίσχυρου έραστου. Οι χουσεί δλεφαρίδες της τρεμουλιάζαν από ήδονή. Τα μάτια της, που τα κρατούσε μισκλειστα το φύσμα του άνέμου, μισόβλεπαν σά σε όνειρο το μαβι τοπίο που άλλαζε μορφή και τον άπέραντο όριζόντα που έσβυνι σιγά-σιγά.

Μία άπελπιστική γαλήνη βασίλευε στο άπειρο. Ηδη, σαν ένας τεράστιος υίλος, ο ήλιος έγενε στην έρημο. Τα μικρά άραβικά σπιτάκια χανόταν πίσω από ένα πυρρο πέπλο.

Κάτι τι το κόκκινο, το βάρβαρο, είσχωρούσε στην ψυχή της χορευτριάς Μιμί Μπλουέτ. Ήταν το παραμύθιο της 'Αφρικής, ο πυρετός του μυστηριώδους έσωτερικού της χώρας.

Μιμί Μπλουέτ! Μιμί Μπλουέτ!... Ύπηρε ή όμορφή και ή μουσική των βετρων της πρωτεύουσής. Είχε χορήσει σχεδόν γυνή μπροστά στα πλήθη, που διασθάνονταν πως θα ήταν το άγκαλιασμά της και είχε συνασπάσει με την έκφραστική δύναμη των χορών της τους μύστες της χορευτικής τέχνης... Άλλά τώρα δούσε τη διάφανη ψυχή της μέσα στη θλιμμένη όμορφή των Τροπικών, άνακάτεσε στο φύσμα των άνέμων της Σαγάρας το έλαφρό και έπιμονο άρωμα της Κοτί.

Πόση ποιήσις στην ψυχή αυτής της χο-

37

τωνες της Αφρικής για να δρη έναν καμμένο έραστή; Πόσο ήλιο θα έβλεπαν τα μεγάλα έρωτευμένα μάτια του βράιου αυτού πλάσματος!

Η ώρα είχε άρχισει να γίνεται πολύ γλυκειά. Τα τροπικά άσπρη γέμιζαν εύωδιες την ατμόσφαιρα. Οι παταμοί της θερμής γης, ο Ουέντ Σάρνο, η Μεκέρα, άσφύ γλυστοήσαν για κάμποσο κατά μήκος της άκρης του δρόμου, ανακατώθηκαν ύστερα άθρόυθα κάτω από ελαφρές γέφυρες. Και τέλος, άνάμεσα από ρόδιους υδρατμούς, είδε ν' άπλώνεται η πεδιάς του Μπέλ-Άμπές. Το πανόραμα της μαυριτανής πόλεως πρόβαλλε στη μέση της πεδιάδας μέσα σ' ένα διάκοσμο φαντασμαγορικό.

Η Μπλουέτ ένοιωσε ξαφνικά την καρδιά της να παραλύη. Έπιασε το ένα χέρι της Λινέτ και το έσφιξε, το έσφιξε πολύ δυνατά... Ύστερα έσκυψε προς τον σωφέρ και του άγγιξε τον ώμο, προφέροντας μερικές λέξεις που τις πήρε ο άνεμος.

Όσοτος κατάλαβε και γύρισε το κεφάλι του:

— Μάλιστα, μαντάμ, είπε. Φθάσαμε στο Μπέλ-Άμπές.

Τότε έγειρε προς τα πίσω, έκλεισε τα μάτια της και έμεινε άκίνητη σαν να είχε σταματήσει η ζωή στην άδύνατη καρδιά της.

— Κυρία, μην είσατε τόσο ώχρη... της είπε τότε η πιστή Λινέτ.

Είτε γιατί ήταν φύσει έξυπνερικός, είτε γιατί τον συγκίνησε το παριζιάνικο σίκ της Λινέτ, ο νεαρός σωφέρ δέν άδιόφορησε δόλου μετά που άφησε τις δυά ταξιδιώτριες μπροστά στην πόρτα του ξενοδοχείου τους. Έλυσε ο ίδιος τις περιπλοκές άποσκευές της Παοιζιάνας, που ήταν δεμένες στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου, ύστερα ξεκόνισε έπιμελώς τα ντυσίματα από τις βαλίτσες και θέλησε να βοηθήσει τους καμαριέρους να τις ανεβάσουν στα δωμάτια.

Από τα δωμάτια αυτά δέν έλειπε μία ώρισμένη άνεσις τοπικού χρώματος. Τα περίεργα και μυστηριώδη κρεβάτια τα έφαιδρυναν όλόλευκες καλοσηδρωμένες κουνοπιέρες.

Αυτή η κάπως άσυνήθιστη άφειξη, έφερε ξαφνικά άναστατάσει στο ήσυχο ξενοδοχείο. Ο θυρωρός, ένας Γερμανός, έκανε άμέσως τη σκέψη ότι η νέα τους πελάτις ήταν μία βαθύπλυτη κυρία του ήμικόσμου. Ο διευθυντής, που ίσχυριζόταν ότι είχε γεννηθή στην Προβηγκία, άν και φαινόταν γέννημα και θρέμμα Λεβαντικής, σκέφθηκε πρώτα-πρώτα ότι θα έφερε καμπανίτης και έψαχνε με το μυαλό του να δρη μεταξύ των αξιωματικών του στρατώνος τον έραστή της Μπλουέτ. Τέλος, ο μαίτρ-νι-ότέλ, που έπαιρνε ύφος λόδου, δέν άουησε να κυτπήσει την πόρτα της Μπλουέτ, μ' ένα καρνέ στο χέρι, για να γράψη το όνομα της ώραίας πελάτιδος.

Έξωγαλε την έσπρτα της, ξεκούμπωσε το γάντι της και έγραψε βιαστικά:

«Μιμί Μπλουέτ, Παρισι».

Ο μαίτρ-νι-ότέλ διάβασε αυτό το δονομα, ύστερα το ξαναδιάβασε, κύτταξε για κάμποσο την θαυμασία Παριζιάνη, και τέλος, μη μπορώντας να κρύψη την μεγάλη του έκπληξη:

— Συγγνώμη, μαντάμ... είπε. Πρέπει να διαβάσω Μιμί Μπλουέτ;

— Ασφαλώς. Γιατί ρωτάτε;

— Μα τότε... Μήπως είσατε κατά τύχη ή άληθινή, η διάσημη κυρία Μιμί Μπλουέτ;

— Δέν ξέρω αν είμαι η διάσημη, αλλά πάντως είμαι η μόνη Μιμί Μπλουέτ που γνωρίζω. Κάμε μου τσάι φραπέ, αν είναι δυνατόν, και έπειδη ο σωφέρ πρέπει να διμνή, δώσε του μπύρα, αν βελη.

— Ευχαριστώ, μαντάμ, θα πιώ ευχαρίστως, άπηντησε ο σωφέρ που βοηθούσε τη Λινέτ ν' άνοξη τις βαλίτσες.

— Γνωρίζετε την πόλι; τον ρώτησε τότε η Μπλουέτ.

— Έτσι νομίζω, μαντάμ.

— Ξέρετε, λοιπόν, που δρίσκειται ο στρατώνας του Ιου Συντάγματος των Ξένων.

— Στην όδόν Τλέμκεν, μαντάμ. Όχι μακριά άπ' εδών.

— Θα με πάτε εκεί σε λίγο.

— Στις διαταγές σας, μαντάμ.

38

# ΕΤΣΙ ΘΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ στο πρόσωπό σας

**ΜΕΤΩΠΟ**  
Με την άκοη των δαχτύλων και των δυό χειρών σας, άπλώστε την κρέμα άρχίζοντας από τη μέση του μετώπου, άνάμεσα στα μάτια, και προχωρήστε προς τα έπάνω και προς τα πλάγια. Η κίνηση πρέπει να γίνη μαλακά και χωρίς βία.

**ΜΑΓΟΥΛΑ**  
Υπάρχουν τρεις κινήσεις και πρέπει να χρησιμοποιήσετε και τα δυό σας χέρια.  
1. Αρχίστε από το πηγούνι κι άκολουθήστε την περιφέρεια του προσώπου έως τους κροτάφους.  
2. Αρχίστε από το πηγούνι, συνεχίστε πλάι στο στόμα και στη γούνα και κατόπιν από τα μάγουλα καταλήξτε στους κροτάφους.  
3. Αρχίστε από το πηγούνι άκολουθήστε τη γραμμή του στόματος και της μύτης και καταλήξτε πάλι στους κροτάφους. Όταν φθάνετε στους κροτάφους να πιέζετε λίγο τα δαχτύλα σας.



# ΜΑΤΙΑ Με τα μεγάλα δαχτύλα και των δυό χειρών άρχίστε από τους κροτάφους, προχωρήστε προς το κέντρο του προσώπου, κάτω άπ' τα μάτια, στρίψτε πάνω στα βλέφαρα και καταλήξτε πάλι στους κροτάφους.

**ΤΑ ΧΕΙΛΗ**  
Άπλώστε την κρέμα ταυτοχρόνως στο έπάνω και στο κάτω χείλος με το μεγάλο δαχτύλο και των δυό χειρών. Φροντίστε το άπλωμα να είναι το ίδιο παντού.

**ΠΗΓΟΥΝΙ ΚΑΙ ΜΥΤΗ**  
Τοποθετήστε τους δυό αντίχειρες κάτω από το πηγούνι και με τρία δαχτύλα, άπλώστε την κρέμα με περιστροφική κίνηση από το πηγούνι ως το στόμα.  
Η κίνηση αυτή θ' αύξηση την κυκλοφορία του αίματος στο μέρος αυτό του προσώπου.  
Το θράδι θα δγαλετε την κοίμα μ' ένα λεπτό πανί κάτοντας τις ίδιες κινήσεις μέλαι που να φύγη έντελώς.  
Το μακιγιάζ και το ντεμακιγιάζ πρέπει να κρατάνε τουλάχιστον πέντε λεπτά. Κάνετε ταυτοχρόνως ένα πολύ ώφέλιμο για το πρόσωπο μασάζ.



# ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΕ ΟΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΙ ΣΚΛΑΒΟΙ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

Της Κας ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ ΤΣΑΠΕΛ, συνεργάτιδος της Μόδας της άγγλικής έφημερίδος «Ντσηίηλ Μαιήλ» του Λονδίνου.



Πολλοί μιλούν για την «τιρανία» της μόδας και από καιρό σε καιρό οι γυναίκες παρακαλούνται να μπουκόταρον μία μόδα, όταν κατά κάποιο τρόπο προσβάλλη την κοινή γνώμη. Η άφωψη αυτή είναι ύπόλοιπο παλαιότερων ήμερών, κατά τις όποιες η συμβατικότητα ήταν τόσο ίσχυρή, ώστε η μόδα ύποτασσόταν σ' αυτήν και τα φορέματα των πλουσιότερων τάξεων διαλέγονταν έτσι, ώστε να δείχνουν τη κοινωνική θέσι των ανθρώπων. Η αντίληψη αυτή άνήκει πιά στην περασμένη γενεά, γιατί με τα έτοιμα φορέματα που ράβονται κατά μεγάλες ποσότητες, είναι πολύ εύκολο να αντίγραφή κανείς ένα άκριβο σταλίδι ενός φορέματος σε φτηνότερο υλικό και να το κάνει προσιτό στο μεγάλο κοινό.

Το πιο σωστό ήταν να χαρακτηρίση κανείς «σκλάβους» αυτούς που σνεδιάζουν τα μοντέλα, παρά τις γυναίκες που τα φορούν. Και μόνο να σκεφθή κανείς ότι τέσσερες φορές το χρόνο είναι αναγκασμένοι να φτιάχνουν καινούργια σχέδια, άρκει για να τους λυπηθή. Αν ο σχεδιαστής μόδας πέσει έξω στους υπολογισμούς του, την έποχή που έτοιμάζει μία συλλογή, δέν θα έχη ν' αντιμετώπιση μόνο τη χρηματική ζημία. Έκείνο που άπειλείται είναι η φήμη του. Κάμετε ένα λογαριασμό και θα δητε σε τί μαρτύρια υποβάλλεται αυτός ο δυστυχής. Τα πρωτότυπα μοντέλα που θα διαφημισή είναι ίσια-ίσια για να κάνει έντύπωσι η συλλογή του και να άκουστή δονομά του. Γι' αυτό δέν ύπάρχει καμμία αντίρρηση. Το ψωμί όμως θδ βγη από τα άπλά και πρακτικά σχέδια. Αυτά θα πληρώσουν τα νίκια, τους μισθούς και τα άλλα έξοδα. Τα σχέδια αυτά, πρέπει άναγκαστικά να γίνονται εύκολα, σε μέγλους αριθμούς και να προσαρμόζονται σε γυναίκες που εργάζονται για να ζήσουν και που έπομένως μετράνε πολύ τα έξοδά τους. Οι γυναίκες αυτές θέλουν κάτι, όχι μόνο χαριτωμένο και μοντέρνο, αλλά και εύκολοφόρετο. Η πολύ στενή φούστα π. χ. ποτέ δέν θα ξαναγίνη πολύ της μόδας και οι πολυφορτωμένες γαρνιτούρες θεωρούνται άρχαιολογίες. Φυσικά οι βασίλισσες της μόδας — γυναίκες που δέν κάνουν τίποτε και που σήμερα είναι

μάλλον λίγες — παίξουν πάντα το ρόλο τους. Πολλές μόδες δημιουργούνται ειδικά γι' αυτές. Άλλα προκειμένου μία μόδα να κυριαρχή σ' ένα τόπο, τον λόγον έχη η μισοσυντηρητή γυναίκα και η νοικοκυρά. Αυτοί που λανθάρουν τα νέα σχέδια φορεμάτων, είναι καλοί μυχιολόγοι και θα διαλέξουν πάντα τα σχέδια που ξέρουν πως θα φύγουν εύκολα.

Και τώρα έρχομαι στο σημείο που θέλω να τονίσω εδών. Καθώς τα φορέματα πρέπει να είναι πρακτικά, οι σχεδιασάι προσπαθούν να δημιουργούν ποικιλία όλων ειδών, ενώ κοινό χαρακτηριστικό όλων είναι, ότι έχουν φανερή τη σφραγίδα πως άνήκουν σ' αυτήν η σ' εκείνη την έποχή. Κοινό χαρακτηριστικό της σημερινής μόδας είναι ότι δίνει σημασία στο φόρεμα άποκλειστικά από τη μέση κι άπάνω και



άν κάποτε νομίζουμε πως και η φούστα είναι φτιαγμένη έτσι ώστε να τραβάη το μάτι — αυτό γίνεται από τη μία για ποικιλία και από την άλλη για να άναδεικνύη άκόμη περισσότερο το κορσάκι.

Τα σχέδια δίδουν μία ιδέα του τι έννοιά. Η ζακέτα (άριθ. 1) άπλη στους ώμους και έφαρμσστη στη μέση συνδυάζεται με τη στενή φούστα και έρχεται σε αντίθεση με το ριχτό παλτό (άριθ. 2) που τραβάει την προσοχή μας στον ψηλό του γιακά και στα φαρδία τρουκαρά μανίκια του με τις μεγάλες μανσέτες. Μετά έρχομαστε στο φόρεμα (άριθ. 3) που η φούστα του άνοίγει στο πλάι και φαίνεται μια δεύτερη φούστα από κάτω, πλισέ (ευνουόμενο σχέδιο της μόδας αν και λιγάκι έξωφρενικό). Τα κουμπιά στα δυό πλάγια της φούστας θα μεταφέρουν τελικά την προσοχή στον μεγάλο γιακά και στα μπιτερά μανικέτια. Δίπλα βλέπουμε άνασάμπλ (άριθ. 4) με στενή φούστα και φαρδία ριχτή ζακέτα. Και εδών η φούστα παίζει δεύτερο ρόλο, τραβώντας το μάτι στα κλός που σχηματίζει πίσω η ζακέτα και στα τρουκαρά μανίκια της. Προσέξτε τους καμπύλους ώμους, μία έξαιρετικά έλκυστική λεπτομέρεια της μόδας του 1950. Μεγάλη κατακαυγή ύμώθηκε έναντιον της άνανέωσης της γραμμής του 1925—26, με την ίδια φαρδία ζακέτα με τον βελούδινο φιόγκο, τα χαμηλά πέτα και το άπαρσιτό κλός καπελλάκι. Κατά την γνώμη μου η άναδισσι είναι περισσότερο φαινομενική παρά πραγματική.

Αυτή η γραμμή έμφανίστηκε το 1920 σαν κάτι έντελως φυσικό, ώστόσο οι δημιουργοί της μόδας δέν μπορούν να δώσουν σήμερα μια ούδέτερη γραμμή άπλως και μόνο έπειδη — όπως τότε — δρισκόμαστε σε μεταπολεμική έποχή. Η μόδα δέν επαναλαμβάνεται με τσση άκρίβεια. Στο σύγρο βλέπουμε ένα σύνολο (άριθ. 5) που μπορεί να άρέσει σε μερικές νέες κοπέλλες για λίγο καιρό. Το φόρεμα (άριθ. 6) έχη μία γραμμή που κυριαρχούσε το 1930. Στην άναδισσι της τα κύρια σημεία είναι ο γιακάς και τα μανικέτια.

Τώρα έρχόμαστε στο άπογευματινό καλοκαιρινό φόρεμα. Στα σχέδια μας βλέπουμε πόσο διαφορετικές γραμμές άκολουθεί η μόδα του 1950. Από τη μία έχουμε τη στενή φούστα (άριθ. 7) που έχουμε και κοινό με το άπλο ίδιο φόρεμα του 1930, έκτός από το πάνω της φούστας. Το κορσάκι είναι άπλο, πάλι όμως σ' αυτό συγκεντρώνεται η προσοχή μας. Όταν φορούμε ένα τέτοιο φόρεμα, όλες οι λεπτομέρειες, καπέλλο, μαλλιά, δάψιμο τσάντα, γάντια κτλ. πρέπει να είναι τέλειες. Το άλλο φόρεμα (άριθ. 8) άσφαλώς θα άρέσει στις νεαρές δεσποινίδες. Η φούστα είναι από πολυχρόμη ζωρζέτ και είναι κομμένη σε τετραγωνα μαντήλια.

τους, άνακατεύοντας τα γαλλικά, τ' άραβικά και τ' ισπανικά.

Χωρίς να καθυστερήση, η Μπλουέτ, που ήταν πολύ ώχρη, βγήκε από το ξενοδοχείο μαζί με την Λινέτ και ξαναέβηκαν στο αυτοκίνητο.

Όταν έφθασαν μπροστά στον στρατώννα, όλη η όδός Τλέμκεν ήταν γεμάτη στρατιώτες. Η στρατιωτική μουσική δάδισε προς τον Δημόσιο Κήπο, περιτριγυρισμένη από πλήθος παιδιά.

Οι καλές παραμάνες από την Εύρώπη δέν είχαν λοιπόν να παραπονεθούν από άπόψεις, διασκεδάσεις, άκόμη και στην πόλι του Σίντι - μπέλ - Άμπές. Να λέμε την άλήθεια, η Γαλλία της Μιμί Μπλουέτ διοικεί τ' Άποικίες της όπως μπορεί αλλά δέν παραμελεί όπωσδήποτε να τις διασκεδάζη με τις στρατιωτικές μουσικές. Τίποτε δέν βοηθεί τη διακυβέρνησι ενός τόπου όσο η μουσική.

Τότε η Μιμί Μπλουέτ, πήδησε ελαφρά στο έδαφος και πέρασε μπροστά από τον σκοπό. Θα περπατούσε ο Θεός έξω έως τότε, χωρίς να Ιδθ κανένα, αν ένας έπιλοχίας δέν την σταματούσε μπροστά στη φουρού. Στάθηκε σε προσοχή μπροστά της, έφερε το χέρι του στο πηλίκιο και χαιρετώντας την στρατιωτικά, είπε:

— Δέν μπορείτε να περάσετε, μαντάμ. Άπαγορεύεται.

— Αί...!

Αυτή η άπαγόρευσις της φαινόταν παράλογη. Κύτταξε καλά - καλά μέσα στη μεγάλη αύλη του στρατώνος, όπου είγε άρχισει να σκοτεινιάζη.

— Ζητάτε κανένα αξιωματικό, μαντάμ; Είναι πολύ άργά τώρα...

— Όχι έναν λεγεωνάριο.

— Έναν λεγεωνάριο.

— Μάλιστα.

— Πώς λέγεται;

— Λαίρ.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ: Στο έπόμενο.

# Τραπεζομάντηλο καὶ πετσετάκια γιὰ τὸ τσαΐ

Μπορείτε περίφημα νὰ σερβίρετε τὸ ἀπογευματινὸ σας, στρώνοντας τὸ τραπέζι σας μὲ ἕνα ὀραίε βατιστένιο τραπεζομάντηλο, ροζ ἢ ἀνοικτὸ γαλάζιο.

Τὸ τραπεζομάντηλο αὐτὸ ἔχει γύρω γύρω μιά γιρλάντα κεντημένη μὲ κασινάκι καὶ δύο ἄσπρες κλωστές μουλινὲ πού ἐναρμονίζεται περίφημα μὲ τὴ λεπτότητα τοῦ ὑφάσματος. Ἐνα μέρος τῆς γιρλάντας αὐτῆς τὸ δίνουμε σὲ μεγέθυνσι. Μπορεῖτε, προεκτείνοντάς το, μὲ λίγη προσοχὴ νὰ σχεδιάσετε ὀλόκληρη τὴ γιρλάντα. Μιά λεπτομέρεια σὲ μικρότερο μέγεθος γαρνίρει μιά μύτη σὲ κάθε πετσετάκι τοῦ τσαγιού. Τὸ τελείωμα τόσο στὸ τραπεζομάντηλο, ὅσο καὶ στὰ πετσετάκια, γίνεται μὲ πολὺ ψιλὸ στριφτό, πού κρύβεται μὲ μιά σειρὰ κασινάκι.

Τὸ τραπεζομάντηλο ἔχει διαστάσεις 0,95 X 0,95 καὶ τὰ ἔξη του πετσετάκια 0,18 X 0,18. Ἡ ἴδια γιρλάντα μπορεῖ νὰ σὰς χρησιμεύσῃ καὶ γιὰ νὰ γαρνίρετε βατιστένια μαξιλάρια, κουρτινάκια, καλυμματα ἐπίπλων καὶ ἄλλα παρόμοια χρήσιμα ἐργόχειρα.



# ΟΤΑΝ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΓΑΠΑ

ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ ΔΙΗΓΗΜΑ



— Φύγε! φώναξε ὁ Φερνάν.

Ὁ Φερνάν ἔπαυσε νὰ μ' ἀγαπᾷ. Ἐχασα τὸν Φερνάν.

Τρικλιζώντας καὶ ἐξαντλημένη, γύρισα στὸ σπίτι μου πολὺ ἄργά τὴ νύχτα. Ὁ ἄνδρας μου μὲ περίμενε καὶ ἤθελε νὰ μὲ προὔπαντήσῃ στὸ διάδρομο, χωρὶς νὰ κούβῃ τὴν ἀνησυχία του.

— Ἀπὸ τοῦ ἔρχεσαι; μὲ ρώτησε μὲ τόνο ἐπιτιμητικό.

— Πίστευες, ἀπῆντησα, ὅτι πῆγα καὶ ἔπεσα στὸν Σηκουάνα... Ὅχι, δὲν ἔχω, ὕστουτως, ἀρκετὸ θάρρος γιὰ νὰ πεθῶν.

— Ζανὶν, δὲν θὰ ἦθελα νὰ σὲ κάμω νὰ ὑποφέρεις, ἀξί-

ζεις τόσο νὰ εἶσαι εὐτυχισμένη.

Μίλησε τότε μὲ μιά φωνὴ παράξενη, ἀμολόγησε αὐτὴ τὴν ἀκατανίκητὴ ἔλξη πού τὸν τραβούσε πρὸς τὴν Ἐβελίν, πόσο τοῦ ἦταν ἀπαραίτητο αὐτὸ τὸ πλῆγμα καὶ μὲ ἔδειξε μὲ τὸν τρόπο του ὅτι ξεχνούσε ὅτι ἦμουν γυναίκα του.

Ἐγὼ δὲν μπόρεσα νὰ κάμω τίποτε ἄλλο παρὰ νὰ κλάψω μὲ λυγμούς. Ὁ Φερνάν χάιδεψε τὰ μαλλιά μου, ὅπως χαιδεύουν ἕνα φτωχὸ ζῶο πού θέλουν νὰ τὸ κατευνάσουν.

— Φυσικά, θὰ ἐξασφαλίσω τὴ ζωὴ σου. Θὰ κρατήσῃς τὸ σπίτι, ἔχεις οἰκονομία, καλοὺς φίλους, μὴν ἀπονοιώθῃς ἀπ' τὸν κόσμο. Ξεχάσε με, δὲν ἀξίζω ἄλλωστε νὰ μὲ νοσταλγῆς...

Ἔτσι ἔμαθα ὅτι ἔχει ἀποφασίσει νὰ ζήσει στὸ ἔξω μὲ τὴν Ἐβελίν.

Κανείς ἀπὸ τοὺς δύο μας δὲν ζήτησε διαζύγιο. Στὴν ἀρχὴ ὁ Φερνάν μοῦ ἔστειλε τακτικά τὸ μνημόνιο πού μοῦ ἐπέτρεπε νὰ ζῶ χωρὶς ν' ἀλλάξω τίς συνήθειές μου. Στὸ διαμέρισμα αὐτὸ ὅπου εἶχα γυρᾶσει τὸ πῖο διορφο δνεירו εὐτυχίας, ζούσα τώρα μὲ τίς ἀναμνήσεις μου. Καμμιά φορὰ μάλιστα, ξεχνιόμουν γιὰ μιά στιγμὴ καὶ φανταζόμουν ὅτι περίμενα τὸν ἄνδρα μου πρᾶγμα πού μ' ἔκανε μετὰ νὰ χύνω πύρινα ξάκρα.

Ἀπότομα, χωρὶς νὰ προειδοποιήσῃ, ὁ Φερνάν σταμάτησε τίς γαλαντωσύνες του. Πολὺ ὑπερήφανο γιὰ ν' ἀπαιτήσῃ ὅτι δῆποτε, ἀναγκάστηκε νὰ ἐγκαταλείψῃ τὸ διαμέρισμα καὶ νὰ ζητήσῃ δουλειά. Χάρῃ σ' ἕνα φίλο τοῦ πατέρα μου βρῆκα μιά θέσι σ' ἕνα ἐκδοτικό οἶκο.

Μιά μέρα πού ἔφερα μερικά διβλία σ' ἕνα πελάτη, τοῦ ἔφυγε ἕνα ἐπιφώνημα ἐκπληξέως:

— Μὰ εἶσθε ἡ κυρία Φερνάν Μαντουέλ. Δὲν σὰς ἀνεγνώρισα.

Ἦταν ἕνας συνάδελφος τοῦ ἀνδρός μου.

— Δὲν φανταζόμουν νὰ σὰς θρῶ ἐδῶ, εἶπε ἄρκετὰ ἀδέξια.

Τὸν δέκομα, μὴ μπορώντας νὰ συγκρατήσω τὴν ἐρώτησι πού ἀνέβαινε στὰ χεῖλιά μου.

— Κι' ὁ Φερνάν... Τί γίνεται;

Ἐκάμε μιά ἀόριστη κίνησι, ὕστερα, πιστευόντας ἀσφαλῶς ὅτι θὰ μὲ ἰκανοποιούσε ν' ἀκούσω ἕνα δυσάρεστο νέο, μοῦ ἐμπιστεύθηκε:

— Ὁ Φερνάν δὲν εἶναι στὸ ραδιοφωνικὸ σταθμὸ. Τοῦ συνέβη μιά ἱστορία ἐξ αἰτίας μίας γυναίκας...

— Τῆς Ἐβελίν... ἀπῆντησα μηχανικά.

— Καί, ἴσως, μίας ξανθῆς, ἀρκετὰ διορφῆς καπέλλας, πού εἶχε λίγο τὸ πρόσωπο μίας μικρῆς πάθηρας. Ἦταν πολὺ ἀπαιτητικὴ, ζητούσε μιά θέσι στὴς ἐκπομπές, παρεδίαιε ὅλες τίς πόρτες. Συνέβη

μιά ἱστορία, ὁ Φερνάν πῆρε τὸ μέρος της... Λοιπὸν, δὲν εἶν' ἔτσι...

— Καὶ τώρα; — Δὲν ξέρω τί κάνει, ἔχω πολλὴ δουλειὰ καὶ δὲν μοῦ μένει καιρὸς νὰ βλέπω τοὺς φίλους μου...

Ἐφυγε, ἀφίνοντάς με στὴν πῖο μεγάλη ταραχὴ. Ἦξερα τὸν Φερνάν δυναμικῶ, ἱκανὸ νὰ τὰ θυγᾷ πέρα. Ὅμως στὴ σημερινὴ ἐποχὴ πόσοι μορφωμένοι κι' ἐξυπνοὶ ἄνθρωποι, δὲν μὲνουν ἀχρησιμοποίητοι. Πῶς θὰ μπορούσε νὰ ὑποφέρει μιά ζωὴ μίσηρη, δυσκολὴ, ἐκείνος πού δὲν ἤξερε ἀπὸ στέρηση; Εὔρισκε τοῦλάχιστον στὴν Ἐβελίν τὸ στήριγμα πού ἐπιθυμούσε; Ἦμουν βέβαιη ὅτι ὄχι. Καὶ αὐτὸ, ὁμολογῶ, μ' ἔκανε νὰ νοιώσω κάποια χάρᾶ. Ἡ ρεβάν τῆς γυναίκας πού ἔχει ν' ἀγαπᾷ ἐναντίον ἐκείνης πού δὲν ξέρει παρὰ νὰ σαγηνεύῃ.

Ἀπὸ τότε ἔπαυσα νὰ μένω μὲ τὴ μοναξιά μου, μὲ τίς θλίψεις μου. Ξαναεἶδα μερικά πρόσωπα πού ἦσαν οἰκονομικῶς μὰς φίλοι.

— Ἐπὶ τέλους, ἀρχίζει νὰ θεραπεύεται, θὰ σκέφτονταν.

Κανείς δὲν φανταζόταν ὅτι ὁ μόνος μου σκοπὸς ἦταν νὰ μάθω τί εἶχε ἀπογίνει ὁ Φερνάν.

Ἐνα ἀπόγευμα διασταυρώθηκα στὴ λεωφόρο Ἡλυσίων Πεδίων μὲ τὴν Ἐβελίν. Ἦταν ντυμένη μ' ἐξαιρετικὴ κομψότητα, πέρασε χωρὶς νὰ μὲ ἀναγνωρίσῃ. Μοῦ ἤρθε ἡ ὄρεξις νὰ τὴν παρακολουθήσω. Ἴσως θὰ μὲ ὠδηγούσε πρὸς τὸ σπίτι ὅπου καθόταν, ἴσως θὰ ἐβλέπα τὸν Φερνάν. Γνώριζα πολὺ καλά καὶ τίς ἐλάχιστες συσπάσεις τοῦ προσώπου του ὥστε νὰ μαντεύω τίς σκέψεις του μὲ τὴν πρώτη ματιὰ.

Ἀλλὰ ἡ Ἐβελίν μῆκε σ' ἕνα μᾶρ καὶ μέσα ἀπὸ τὸ τζάμι τὴν εἶδα νὰ κάθεται κοντὰ σ' ἕνα νεο μὲ ἀνάλογο ἐμφάνισι.

— Νὰ αὐτὴ γιὰ τὴν ὀπία μ' ἔγκατέλειψε, σκέφθηκα μὲ πικρία.

Πολλὲς βδομάδες πέρασαν, ὕστερα ἔσυναισθησα τὸν συνάδελφο τοῦ Φερνάν. Σχημάτισα τὴν ἐντύπωσι ὅτι ἐρχόταν πολὺ περισσότερο γιὰ μένα παρὰ γιὰ ν' ἀγοράσῃ διβλία.

— Σὰς σκέφθηκα πολὺ, μοῦ εἶπε, σὰς λυποῦμαι πού κάνετε αὐτὴ τὴ δουλειὰ καὶ πιστεύω ὅτι θὰ μπορούσα νὰ σὰς θρῶ μιά θέσι μὲ καλύτερο μισθὸ καὶ πού νὲ προσαρμόζεται περισσότερο μὲ τὰ προσόντα σας.

— Δὲν ξέρω νὰ κάνω τίποτε, ἀμολόγησα. Δὲν εἶχα ἐργασθῆ ποτέ μου.

Γιὰ νὰ μοῦ συζητήσῃ γιὰ τὸ σχεδῖο τοῦ μὲ κάλεσε νὰ παρωμὲ μαζί τὸ ἀρεκτικό, ὅταν θὰ τελειῶνα ἀπὸ τὴ δουλειὰ μου, καὶ δέχτηκα, βρισκόντας μιά ὀρισμένη εὐχαριστήσι πού ἐβλέπα λίγη συμπάθεια γιὰ μένα.

Δὲν ἄργησα νὰ καταλάβω ὅτι ἡ καλὴ σὺνή του δὲν ἦταν ἀνιδιοτελής.

— Εἶσθε νέα, εἶσθε ὄραϊ, ἀφορτε με νὰ σὰς ἀγαπῶ. Θάρθῃ μιά μέρα πού θὰ μετανοιώσετε πού καταστρέψατε τὰ ὠριαιότερα χρόνια τῆς ζωῆς σας μὲ ἀνώφελες λύπες.

Γιὰ νὰ καταφέρῃ νὰ μὲ πείσῃ μοῦ μίλησε γιὰ τὸν Φερνάν:

— Εἶναι τώρα ἕνας ἄνθρωπος ἐξωφλημένος, κατέστρεψε τὸ πᾶν καὶ γιὰ πού; γιὰ μιά γυναίκα πού πουλάει τὰ θεληγτρά της. Φυσικά, δὲν ἔμεινε μαζί του.

— Πού μένει τώρα; ρώτησα μὲ προσηλωτὴ ἀδιαφορία.

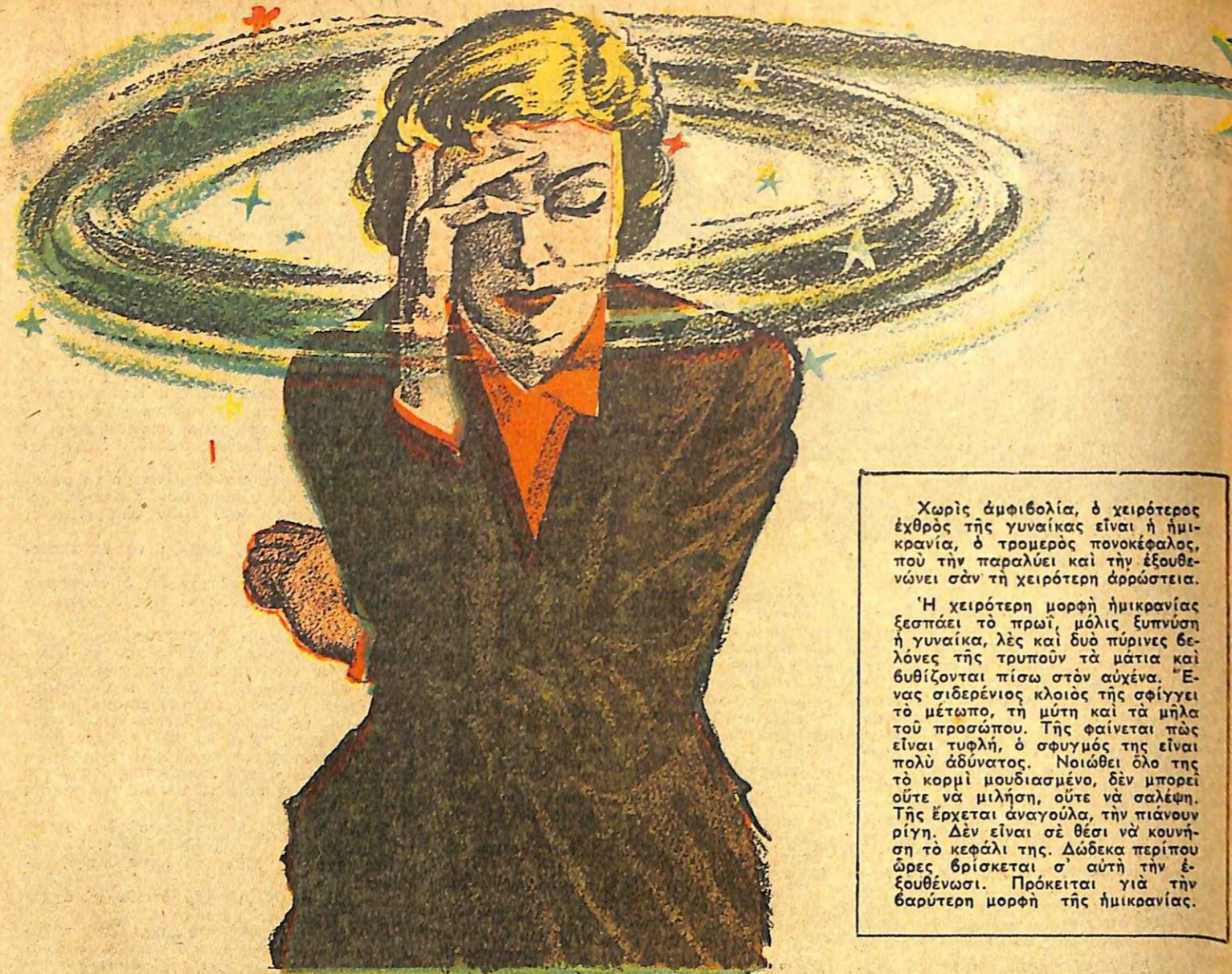
— Στὸ ξενοδοχεῖο, νομίζω, μοῦ ἔδωσε τὴ διεύθυνσί του. Εἶναι... εἶναι...

Ἐψαξε νὰ θυμῆθῃ γιὰ μιά στιγμὴ:

— Ὁδὸς Σαιν-Σεβερέν, νομίζω...

Τὴν ἄλλη μέρα τὸ μεσημέρι βρισκόμουν στὴ μικρὴ καὶ γειτονικὴ αὐτὴ ὁδὸ μὲ τὴν λεωφόρο Σαιν-Μισέλ. Μὲ χτυποκάρδι, ἀ-

Συνέχεια στὴ σελίδα 65



Χωρίς αμφιβολία, ο χειρότερος εχθρός της γυναίκας είναι η ημικρανία, ο τρομερός πονοκέφαλος, που την παραλύει και την εξουθενώνει σαν τη χειρότερη αρρώστια.

Η χειρότερη μορφή ημικρανίας ξεσπάει το πρωί, μόλις ξυπνήσει η γυναίκα, λες και δύο πύρινες δελόνες της τρυπούν τα μάτια και βυθίζονται πίσω στον αυχένα. Ένας σιδερέσιος κλοιός της σφίγγει το μέτωπο, τη μύτη και τα μύλα του προσώπου. Της φαίνεται πως είναι τυφλή, ο σφυγμός της είναι πολύ αδύνατος. Νοιώθει όλο της το κορμί μούδιασμένο, δεν μπορεί ούτε να μιλήσει, ούτε να σαλέψει. Της έρχεται αναούλα, την πιάνουν ρίγη. Δεν είναι σε θέση να κουνήσει το κεφάλι της. Δώδεκα περίπου ώρες βρίσκεται σ' αυτή την εξουθενωσι. Πρόκειται για την βαρύτερη μορφή της ημικρανίας.

## Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΙ ΤΗΣ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑΣ

Από τί προέρχεται η ημικρανία ;

Όλες σχεδόν οι γυναίκες υποφέρουν από πονοκέφαλο μία φορά το μήνα. Σε μερικές ο πονοκέφαλος είναι ανεπίσθητος. Μία άσπιρίνη και παύει άμέσως το κακό. Άλλες έχουν κάποιαν ζαλάδα, αναούλα και γενική κατάπτωση, παίρνουν δυο - τρία καλμόλ και πηγαίνουν στη δουλειά τους, όπου η μέρα τους φαίνεται άτελειωτη. Όσες ανήκουν στην τρίτη κατηγορία υποφέρουν πάρα πολύ, όπως αναφέραμε στην αρχή του άρθρου. Οι γιατροί προσπάθησαν πάντα να βρουν τρόπους για ν' ανακουφίσουν τις γυναίκες από τον πονοκέφαλο που τις βασανίζει. Άλλά δεν πέτυχαν και πολλά πράγματα στο κεφάλαιο αυτό. Γιατί η ημικρανία είναι πολύπλοκη αρρώστια, όπου παίζουν το ρόλο τους τρεις ταυτοχρόνως οργανικοί παράγοντες : Το σύστημα των ενδοκρινών αδένων, το μεγάλο συμπαθητικό σύστημα, καθώς και η χοληδόχος κύστις. Ο γιατρός βρίσκει συχνά μπροστά σε μίαν άθεραπευτη περίπτωση, καθώς εξετάζει τους τρεις αυτούς παράγοντες. Γι' αυτό είναι φρόνιμο να μελετήσετε μόνη σας τα συμπτώματα της ημικρανίας ή του δυνατό πονοκεφάλου που σας βασανίζει, για να τα αναφέρετε, ένα - ένα, στο γιατρό σας και να τον βοηθήσετε έτσι να κάνει καλύτερα τη διάγνωση του. Άν του πήτε απλώς ότι σας πονεί το κεφάλι σας δεν τον βοηθείτε και δεν τον διαφωτίζετε καθόλου.

Υπάρχουν πραγματικά περαστικοί πονοκέφαλοι, που έχουν προσωρινές αιτίες, όπως βαρυστομαχία, κατάχρησι καπνίσματος ή οινοπνευματωδών ποτών. Οι πονοκέφαλοι αυτοί είναι άσημαντοι. Εκείνοι όμως, που παρουσιάζονται χωρίς δικαιολογημένη αιτία και σε πολύ σύντομα χρονικά διαστήματα, φανερώνουν ότι υπάρχει κάποια οργανική αιτία και απαιτούν την εξέταση του γιατρού.

**ΥΠΟΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ :**

Υποφέρετε, δηλαδή, κάθε τόσο από έντονους πόνους, έντοπισμένους στις κόγχες των ματιών, έχετε την αίσθηση ότι σας σφίγγουν το κεφάλι, ότι σας χτυπούν στα μηνίγγια, νοιώθετε γε-

νική άδιαθεσία, ρίγη, χλωμάδα και διάρρησι προς έμετο ; Η ημικρανία σας δεν έχει ιδιαίτερη σοβαρότητα, κρατά λίγο, δεν είναι πολύ επίμονη και ανακουφίζεται εύκολα με την πρώτη άσπιρίνη. Άν δεν έχετε συχνούς και έντονους πονοκεφάλους, μην άνησυχήτε, αλλά καταπραυνέτε τους με άσπιρίνη.

## ΥΠΟΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΔΥΣΠΕΠΤΙΚΗ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ :

Η ημικρανία αυτή έρχεται πάντα έπειτα από ώρισιμένες τροφές που δεν μπορείτε να τις χωλέψετε: αυγά, γάλα, σοκολάτα, κρασί, κονιάκ, σάλτσες, χοιρινό ή από μία κατηγορία τροφών όπως είναι τα άμυλάδια, τα ψάρια, το κρέας κλπ. Θα χρειασθή φειστικά να άποφεύγετε τις τροφές εκείνες που σας δαίπνουν. Άν όμως, οι πονοκέφαλοι έπιμένουν, τότε χρειάζεται και πάλι να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας.

## ΥΠΟΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑ·Ι· :

Ο πονοκέφαλος αυτός όφειλεται συνήθως σε κακή λειτουργία ενός μέρους του πεπτικού συστήματος. Απαιτείται, λοιπόν, αυστηρή υγιεινή διαίτα: φαγητά σε κανονικές ώρες, άργο μάσημα, κατάργησι του κρέατος, το βράδυ, κατάργησι των οινοπνευματωδών, του καπνίσματος. Άν, παρ' όλες σας τις προφυλάξεις, οι ημικρανίες συνεχίζονται, θα χρειασθή ιατρική εξέταση για να βρεθή η οργανική αιτία των ένοχλημάτων σας.

## ΕΧΕΤΕ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΗΠΑΤΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ :

Όταν η ημικρανία συνοδεύεται με έμέτους από τη χολή, τότε είναι μία από τις πιο βαρείες μορφές ημικρανίας. Μπορεί να όφειλεται σε κακή λειτουργία της χοληδόχου κύστεως ή του ήπατος. Μη διαστάσετε. Πρέπει να πάτε άμέσως στο γιατρό.

## ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ :

Κανονικά, κάθε 28 μέρες, μερικές γυναίκες υποφέρουν πολύ από πονοκέφαλο. Μερικές φορές ο πονοκέφαλος αυτός όφειλεται σε κακή λειτουργία των ενδοκρινών αδένων. Άλλοτε πάλι ο πονοκέφαλος μπορεί να όφειλεται σε όγκο. Ο μόνος που μπορεί να άπο-

## ΠΡΟΔΕΣ» ΦΡΟΥΤΩΝ

Φαρίνα 2 φλυτζάνια τσαγιού  
Άλάτι 1/2 κουταλάκι τσαγιού  
Ζάχαρη 3 κουταλιές σούπας  
Μπέικιν-πάουντερ 3 1/2 κουταλιές τσαγιού  
Λίπος 6 κουταλιές σούπας  
Αύγο 1, έλαφρά χτυπημένο  
Γάλα 1/2 φλυτζάνι τσαγιού περίπου  
Ροδάκινα φιλοκομμένα 1 1/2 φλυτζάνι τσαγιού  
Ζάχαρη 1/2 φλυτζάνι τσαγιού.

Κοσκινίζετε μαζί: τη φαρίνα, το άλάτι, τις 3 κουταλιές ζάχαρης και την μπέικιν-πάουντερ.

Ρίχνετε στο άνωτέρω μίγμα το λίπος και το κόβετε με δυο μαχαίρια, όπως κόβετε το κρέμα για κια, ώστε το παρασκευάσμα αυτό να γίνει σαν κονδρός τραχανάς.

Προσθέτετε στο αύδο τόσο γάλα, όσο χρειάζεται για να γίνει 3/4 φλυτζανιού τσαγιού και ρίχνετε αυτό το ύγρο λίγο-λίγο στο μίγμα του άλευρου, βουτύρου κλπ. ανακατώνοντας έλαφρα μ' ένα πηρούνη.

Ζυμώνετε τη ζύμη πολύ έλαφρά μισό λεπτό και την τοποθετείτε σε έλαφρά άλευρωμένο ραβίδι. Την άνοιγετε φύλλο όρθωγώνιο πάχους 1/2 εκατ. Άλείψετε την επιφάνεια όλη με λίγο βούτυρο λιωμένο, και την κομκίζετε με ζάχαρη. Κατόπιν άπλώνετε τα ροδάκινα, άφου άσφαιρέσετε τον φλοιό και τα κόψετε πολύ ψιλά κομματάκια. Τα κομκίζετε με την υπόλοιπη ζάχαρη.

Άφου καλυφθή το φύλλο της ζύμης με τα φρούτα και τη ζάχαρη, το τυλίγετε ρολό από την φαρδύτερη πλευρά. Ένώνετε τις άκρες και το κόβετε σε ρόδες άκρους 3 1/2 εκατοστών. Τις τοποθετείτε σε καλά βουτυρωμένες μικρές φόρμες για ταστεμένες μινκρές άποψες, ή όλες μαζί, τη μία κοντά στην άλλη, σε τσιφάκι βουτυρωμένο, ή κομμένη πλευρά προς τον πυθμένα του τσιφάκι ή της φορμάτσας. Τις ψήνετε σε άροκτά ζεστα στο φούρνο 20 έως 25 λεπτά και, όταν γίνουν, τις ξεφορμάρετε πριν κρυώσουν τελείως. Σερβίζονται άπλως ή με κρέμα σαντιγύ.

Σημ. — Μπορείτε, εάν θέλετε, να αντικαταστήσετε τα ροδάκινα με άλλα φρούτα της προτιμήσεώς σας.

να διατηρείται, χωρίς κόπο, πάντα κατάλευκος.

## ΤΟ ΨΥΓΕΙΟΝ

Η νοικοκυρά, την έποχή αυτή πρέπει να προσέχει και να καθαρίζει τακτικά το ψυγείο. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα ένα καλό πλύσιμο μία φορά τον μήνα ή και άργότερα, είναι άρκετό. Τώρα η δουλειά αυτή πρέπει να γίνεται κάθε έβδομάδα, άπαραιτήτως.

Άδειάζετε το ψυγείο τελείως και με μία λεκάνη ζεστή σαπουνάδα πλένετε το έσωτερικό. Εάν το ψυγείο είναι ηλεκτροκί, γεμίζετε τα διάφορα δοχεία που υπάρχουν μέσα με ζεστό νερό και πλένετε το έσω-έσωτό επίσης με ζεστό νερό, άφου προσθέσετε λίγη διττανθρακική σόδα.

## ΒΑΝΙΛΑ

## «Η ΜΑΣΤΧΑ ΓΛΥΚΟ

6 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη  
2 φλυτζάνια τσαγιού νερό  
1/4 κουταλιάς τσαγιού κρεμο-τάρταρο ή 1 κουταλιά σούπας γλυκόζη  
1 κουταλιά τσαγιού βανίλια ή 2 δράμια μαστίχα κοπανισμένη.

Βάζετε τη ζάχαρη και το νερό σε μία κατσαρόλα εύρωχρη. Την τοποθετείτε σε φωτιά και άνακατώνετε έως ότου λιώση η ζάχαρη τελείως. Τότε σταματάτε να άνακατώνετε, δένετε σε ένα πηρούνη ένα πανάκι ύγρο και με αυτό πλένετε, δηλαδή μαζεύετε τη ζάχαρη που δεν έχει λιώσει και που έχει κολλήσει στα πλάγια, στο έσω-έσωτικό της κατσαρόλας έως το σημείο που θάβει το σιρόπι. Όταν το σιρόπι άρχισή να βράζει, προσθέτετε το κρεμο-τάρταρο ή την γλυκόζη. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και άφίνετε το σιρόπι να σιγοβράση 3 λεπτά. Κατόπιν ξεσκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε το σιρόπι, χωρίς να άνακατώνετε, έως ότου το θερμομέτρο ζαχάρως θάσση στους 38 έως 40 βαθμούς Φαρενάιτ, ή έως ότου μερικές σταγόνες σιροπιού, που θά ρίξετε σε ένα φλυτζάνι τσαγιού κούο νερό, σχηματίσουν μία μικρή σφαίρα μάλακή. Δοκιμάζετε την πυκνότητά της ως έξης: Εάν κρατήσετε τη μικρή αυτή σφαίρα σιροπιού άνάμεσα στα δυο σας δάκτυλα και πλάθεται εύκολα, το γλυκό πρέπει να άποσυρθη από τη φωτιά. Κάθε φορά όμως που θά δοκιμάζετε το σιρόπι, πρέπει ν' άποσύρτε την κατσαρόλα από τη φωτιά, και, άν σχηματίζονται κούσταλλα στα πλάγια της κατσαρόλας, να τα σκουπίζετε με το ύγρο πανάκι που έχετε δέσει στο πηρούνη.

Άφίνετε το σιρόπι να σταθή μέσα στην κατσαρόλα 4 λεπτά ή έως ότου εξαφανισθούν οι φούσκες που δημιουργούνται στην επιφάνεια με τον βρασμό. Το άδειάζετε τότε όσο μπορείτε προσεκτικότερα, χωρίς να το ταραξέτε, σε μαρμάρινο γουδι, ή σε σουπιέρα από πορσε-λάνη, άφου ραντίσετε το ένα ή το άλλο σκεύος με λίγο κούο νερό. Επίσης, άδειάζοντας το σιρόπι, δεν πρέπει να μαζεύετε αυτό που έχει κολλήσει μέσα στην κατσαρόλα, δηλαδή στα πλάγια και στον πυθμένα. Το δε σιρόπι μέσα στην σουπιέρα δεν πρέπει να είναι θαυότερο από 4 εκατοστά.

Άφίνετε το σιρόπι να σταθή άκίνητο έως ότου γίνει χλιαρό και τότε με ένα ξύλινο κουτάλι το γυρίζετε μάλακά διαρκώς από τα πλάγια προς το κέντρο, έως ότου γίνει λευκό και άδιαφανές. Προσθέτετε την βανίλια ή την μαστίχα, παίρνουμε τη μάλα στα χέρια σας και την ζυμώνετε για να γίνει λεία. Κατόπιν δρέχετε και στίβετε μία μικρή πετσέτα και την άπλώνετε επάνω στο γλυκό. Ά-



1. Μαζεύετε τα κούσταλλα που δημιουργούνται στα πλάγια της κατσαρόλας με ένα πανάκι ύγρο, που δένετε στην άκρη ενός πηρούνη.
2. Γυρίζετε καλά το σιρόπι με μία συνηθισμένη σπάτουλα ή, άν δεν υπάρχει, με ένα ξύλινο κουτάλι.
3. Παίρνετε το γλυκό στα χέρια σας και το πλάθετε μερικά λεπτά.

φίνετε να σταθή το λιγώτερο μία ώρα. Βγάζετε την πετσέτα και ζυμώνετε το γλυκό 2 έως 3 λεπτά, όπως ζυμώνετε το ψωμί. Το βάζετε σε βάα και το σκεπάζετε καλά, διότι: εάν το άφήσετε ένθεθεμμένο στον άέρα, θά σκληρύνει και θά στεγνώσει.

## ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ

κ. Κ. Παπαδάκη : Το σιρόπι -καρμέλα γίνεται πολύ εύκολα ως

έξης: Ρίχνετε ένα φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη σε ένα κονδρό κατσαρόλακι. Προσθέτετε μία κουταλιά της σούπας νερό. Το τοποθετείτε σε σιγανή φωτιά έως ότου η ζάχαρη άρχισή να λιώνει και γίνεται χρυσοξανθή. Τότε μόνο την άνακατώνετε και άποσύρτε το κατσαρόλακι από τη φωτιά. Ρίχνετε σιγά-σιγά 2)3 φλυτζάνι τσαγιού νερό ζεστό ενά άνακατώνετε σιγνώως. Βράζετε την καρμέλα μερικά λεπτά έως ότου γίνει λεία. Γίνονται 2)3 φλυτζάνι τσαγιού περίπου

Handwritten notes and scribbles at the bottom of the page.

12<sup>ο</sup> — Δέν σάς δίνω τό δικαίωμα να μου κάνετε παρατηρήσεις, εἶπε κείνη τόν κατακόρυφο τού θυμού. Ένας πού θάξεί παρατηρήσεις ἐδῶ, εἶστε σεις... ἔσεis πού ἐπιφελήκατε τῆς γεότητάς μου καί τῆς ἀπειρίας μου γιά νά μέ σαγήνευετε, γιά νά μου πᾶρετε τό λόγο μου, ἐνῶ ἐγώ δέν ἤξερα τί ἔκανα... ἔσεis πού σταθῆκατε ἐμπόδιο στόν λαμπρό γάμο μου μέ τόν Ἀρμιάνοφ, σάς δεκαεφτά μου χρόνια καί θά θέλατε ἴσως πάλι νά μ' ἐμφοδιάσετε νά παντρευτώ καί τώρα. "Ε, λοιπόν, ναι, πρόκειται νά παντρευτώ καί θέλω νά μου ἐπιστρέψετε τὰ γράμματά του, τ' ἄκουε ;

— Πρόκειται νά παντρευτήτε; ρώτησε ὁ Μπόρις στόν ἴδιο τόνο πάντα, μέ τόν στρατηγὸ πού ἦταν ἐκεῖ χτές βράδυ; — Τί σάς νοιάζει, ἔσας; ἀποκρίθηκε μέ ἀδύνατον ἢ κοπέλλα. Τὰ γράμματά μου!

Ὁ Μπόρις τράβηξε ἀπ' τὸ δάκτυλό του τὸ δαχτυλίδι πού ποτέ δέν εἶχε πάψει νά τὸ φοράει, πῆρε καί κείνο πού ἡ Λύντια εἶχε ἀφήσει πάνω στό τραπέζι, ἄνοιξε ἀργά τὸ παράθυρο, ζύγιασε μιά στιγμὴ τὰ δαχτυλίδια μέσ' στή χούφτα του καί τὰ πέταξε ἔξω, μέσα στό μαλακό χιόνι πού, ἀμέσως, ἔκλεισε ἀπὸ πάνω τους.

"Αν τότε ἡ Λύντια εἶχε ριχθῆ στό λαίμω τὸ φωνάζοντας: «Συχώρα με!» ἴσως νά τὴν συγκωροῦσε, ξανάκλεισε τὸ παράθυρο καί γύρισε πρὸς τὸ μέρος τῆς, ἐνῶ ἐκείνη τὸν κτύπησε.

— Πᾶω νά ἐρωτᾶ τὰ γράμματά σας, τῆς εἶπε. Καί μῆλκε στήν κάμαρά του. Μένοντας μονάχη, ἡ Λύντια ἀνατρίχιασε. Ἡ ἡμέρα τὸν νέου δέν τῆς φαίνονταν φυσική.

— Πρέπει νάναί τρελλός, σκέφτηκε κ' ἡ ἐπιθυμία νά βγῆ τὸ γρηγορώτερο ἀπὸ κεί μέσα τὴν κυριεψε ξαφνικά. Ὁρῆσθ' στή μέση τοῦ σαλονιοῦ, τρέμοντας ἀπὸ ἀνυπομονήσιν καί φόβο, ἀκούγοντας τὸν παραμικρότερο θόρυβο πού ἔκανε ὁ Μπόρις ἀνακαταλύοντας τὰ χαρτιά του. Μιά στιγμὴ ὁ νέος σκόνταψε πάνω σέ κάτι, πού ἔκανε ἕνα κρότο μεταλλικό. Ἐκείνη νόμισε, πᾶς τὸν ἄκουσε νὰ γεμίζει κάποιο πιστόλι. Τρελλῆ ἀπὸ φόβο, ἄρμυσε κιάλας πρὸς τὸν ἀντιθάλαμο, ἔτοιμη νά φωνάξῃ, ὅταν ὁ Μπόρις ξαναπαρουσιάστηκε στό κατόφλι τῆς κάμαρας του.

— Ὅριστε τὰ γράμματά σας, δεσποινίς, τῆς εἶπε δίδοντας τὴν τὸ πακέτο. Παρακάτω, μετρήσατε τα.

— Εἶναι περιττὸ, ψιθύρισε ἡ Λύντια κατακόκκινη ἀπ' τὴν ἰσότητά της. — Σὰς τὸ ζῆτὸ γιὰ τὸ κλειδί, ἔχω ἕνα τελευταῖο δικαίωμα νά σάς πῶ: «Τὸ ἀπαιτῶ!» ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις.

Ἐκείνη τὸν κτύπησε, καί διάβασε στὰ μᾶτια του τὴν περιφρόνησιν πού τῆς ἀείξε.

— Ἐγὼ δέν θέλω, εἶπε κάνοντας μιά κίνησιν νά κρούῃ γρήγορα τὸ πακέτο. — Κ' ἐγὼ σὰς τὸ εἶπα τὸ ἀπαιτῶ! ἔπεμψε ὁ Μπόρις κ' ἔπιασε τὸ χεῖρ τῆς.

Ἡ Λύντια ἔμεινε ἀκίνητη, τρομαγμένη ἀπ' τὴν ἡμέρα τῆς κ' ἀπὸ τὴν ἐπιμονὴν ἀπόφασί του, κ' ἄρχισε νά μετροῦν γρήγορα τὰ γράμματά με τὸ χεῖρ πού τῆς ἔμενε ἐλεύθερο.

— Σωστά, εἶναι, εἶπε μέ φωνὴ πνιγμένη. Ὁ νέος ἄφησε ἀμέσως τὸ χεῖρ τῆς. — Δέν ἔχετε τίποτ' ἄλλο νά μου ζητήσετε; ρώτησε μ' εὐγένεια.

— Μπόρις Ἰβάνοβιτς, μουμούρισε ἡ Λύντια παραμένη κ' ἔτοιμη νά ξεσπάσῃ στὰ κλάματα, σὰς ἔκανε ἴσως νά λυπηθῆτε; — Ὁ! τόσο λίγο! Δέν ἀξίζει νά γίνεταί κουβέντα, ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις μέ τὸ ἴδιο εὐγενικό καί παγερό ὄσος.

Ἡ Λύντια προχωροῦσε σὸν ἀντιθάλαμο, ὅταν ἡ ἐξώπορτα ἀνοίξε ἀπτόμα, καί μῆλκε ἡ Σόνια ἀκούουσα ἀπὸ τὸν στρατηγὸ Γκρέμποφ, πού φώναζε χωρὶς νά δῆ τὴν κόρη του; — Ἄφησε τὴν ταμπακέρα μου προλίγου ἐδῶ, κύριε Γκρέμποφ.

Τότε ἀντελήθησε τὴν παρουσίαν μιάς κυρίας, πού τὸν γύρισε τὴν πλάτη, καί

σταμάτησε τὴν αἰσιφάνειαν. Κ' ἡ τέσσαρες, Ἐσφιασμένοι, ἔμειναν ἀκίνητοι καί βουβοί. Ὁ Γκρέμποφ ἔξεταξε προσεχτικὰ τὴν πελοφορεμένη κυρία. Κάποια κίνησιν τῆς καί προπαρτὸν τὸ φόρεμα, τὸ ἀποκάλυψαν τὴν ἀλήθειαν.

— Πᾶς! ἔσθ, Λύντια; Ἐσθ εἶσαι;... Πῶς δρίσκεσαι δῶ; — Καί σεις, μπαμπά, πῶς δρίσκεστε ἐδῶ; εἶπε ἡ κοπέλλα μ' ἐπιθετικὸ ὄσος.

— Τὸ τί κάνω ἐγώ, δέν εἶναι δουλειὰ δική σου. Ἐσθ, ὅμως... — Ἐγὼ σὰς ζήτησα σὸ σπίτι γιά νά πάμε στήν ἐκκλησίαν. Μοῦ εἶπαν πᾶς μόλις εἶχατε βγῆ κ' ἔτρεξα πῶς σας. Ξεχάσατε τὴν ταμπακέρα σας; "Ε, λοιπόν, ἡ μαμά θά εὐχαριστήθῃ πολὺ ὅταν τῆς πῶ πᾶς πηγαίνετε σὸ σπίτι τοῦ χειρότερου ἐχθροῦ τῆς οἰκογένειάς μας.

— Ἡρῆσε λοιπὸν γιά νά μάθης πού ἦμουνα, εἶπε ὁ στρατηγὸς μέ κάποια ἀμφιβολία, κ' ἔτυχε νά βρισκομαί σὸ σπίτι τῆς ἐνός νέου πού σὲ εἶχε ζητήσει ἄλλοτε νά σὲ παντρευθῆ, πού ἀγαποῦσε... Ἡ Λύντια χτύπησε τὸ πόδι τῆς.

— "Ε, λοιπόν, ναι! Πᾶμε τώρα νά βροῦμε τὴ μαμά! Ὅθ τῆς πῶ πού πηγαίνετε ὅταν νομίζουμε πᾶς πᾶτε στήν ἐκκλησίαν.

— Κύριε Γκρέμποφ; εἶπε ξαφνικά ὁ στρατηγὸς γυρίζοντας πρὸς τὸν νεὸ πού παρακολουθοῦσε ὀλη αὐτὴ τὴ σκηνὴ μὲ τὰ χεῖρα σταυρωμένα πάνω σὸ στήθος. Μπορεῖτε νά μου δώσετε τὸ λόγο σας, πῶς ἡ κόρη μου δέν ἦσθε ἐδῶ σ' ἐρωτικό ραντεβού;

— Ὅσο γι' αὐτό, στρατηγέ, σὰς δίνω τὸ λόγο μου ἀπόλυτα, ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις. Μεταξὺ τῆς δεσποινίδας κ' ἐμένα, δέν μπορεῖ νά κανένα τρόπο νά γίνεταί λόγος γιά ἔρωτα.

— Ἐλάτε, μπαμπά, πάμε σπῆτι! εἶπε ἡ Λύντια μέ πνιχτὴ φωνή. Κ' ἂν πῆτε στή μαμά πᾶς με συναντήσατε δῶ, θά τῆς πῶ κ' ἐγὼ σὲ ποιὲς σχέσεις δρίσκεστε μ' αὐτὸν κύριο, πού, σὸ σπίτι του, ξεχνᾶτε τόσο εὐκόλα τὴν ταμπακέρα σας.

Σὰν χαμένος, ὁ στρατηγὸς ἄφησε νά τὸν τραβήξουν ἐξῶ ἀπὸ τὸ σπίτι. Ἡ πόρτα εἶχε μείνει ἀνοιχτή, κ' ἀκούστηκε ἄκομα γιά λίγο ἡ θυμωμένη φωνὴ τῆς Λύντιας, πού μάλασε τὸν πατέρα τῆς, κ' ὕστερα τίποτα πιά. "Εγινε σιωπὴ. Ἡ Σόνια καταστενοχωρημένη ἔκλεισε τὴν πόρτα.

— Μὴ στέκεστε δῶ, ἀφέντη, κάνει κρύο, εἶπε στὴν Μπόρις πού ἔμεινε καρφωμένος στήν ἴδια θέσιν.

Τὸν πῆρε ἀπ' τὸ χεῖρ, κ' ἐκείνος τὴν ἄφησε νά τὸν πᾶσ στήν κάμαρά του. Ἡ μικρὴ ἔκλεισε προσεχτικὰ τὴν πόρτα τοῦ σαλονιοῦ. Τὸ ἀνοιχτὸ συρτάκι τοῦ γραφείου, ὅπου ὁ Μπόρις φύλαγε τὰ πολυτίμητα ἐγγράφια καί τὰ χρῆματά του, τῆς εἶχε ἀποκαλύψει τὰ ὅσα συνέβηκαν τὴν τελευταία μισὴ ὥρα. "Εσπρωξε μιά πολυθρόνα γιά νά καθῆσθ' ὁ ἀφέντης τῆς, ἔκλεισε τὸ συρτάκι, τὸ κλειδῶσε, ἔβγαλε τὸ κλειδί, τ' ἀκούμπησε πάνω σὸ γραφεῖο καί κτύπησε τὸν νέο μέ μᾶτια ὅπου ἔλαμπε μιά τρυφερότητα γεμάτη θλίψιν.

Ἐκείνος, ἀκίνητος πάντα, κτύπησε ἐπιμόνα τὸ χεῖρ του πού ἦταν τώρα χωρὶς δαχτυλίδι. Ἡ Σόνια ἀποτραβήχτηκε μέ δάκρυα, βγήκε κ' ἔκλεισε τὴν πόρτα.

Ἐπὶ ἀπὸ μιά στιγμὴ, ὁ Μπόρις φαναδρήκε τὸ αἶσθημα τῆς πραγματικότητας.

— Ἐλεεινὴ! φώναξε δυνατὰ ἐνῶ σηκωνόταν μέ μανία. Ἐλεεινὴ! Μοῦ τὰ ξεριζώσατε ὅλα, μοῦ τὰ γκρέμισε ὅλα! Δέν μπορῶ οὔτε νά νοιώσω οἶχτο γιά δαύτην...δὲ μοῦ μένει γι' αὐτὴν ἄλλο ἀπὸ περιφρόνησι!

Ριχτικὸ σὸ κρεβάτι του, κ' ἔχυσε δάκρυα λίσσας. Σιγὰ σιγὰ, ὁ θυμὸς ἔκανε τόπο στὴ θλίψιν, ὅλες οἱ ἀνανήσεις τῆς

περασμένης του ζωῆς, ξαναγύρισε ἀπὸ τοῦ του; εἶχε ζήσει τρία χρόνια περνοῦντας ἐτούτῃ τὴν ἡμέρα, τὶ θλιβερότερος ἐπὶ τὸς τότε ἐλπίδες! Ὁ θύτον ἐσαντίασε, κ' ὕστερα ἡ περιφρόνησιν.

Σηκώθηκε καί περπατοῦσε μέ βῆμα ἄκομα καί μετρημένα μέσα στὴν κάμαρά του. Τὶ συλλογιζόταν; Νὰ ἐκδικηθῆ; Νὰ ἐκδικηθῆ χτυπώντας ἀγιάματα τὸν ἴδιο τὸν ἐαυτό... Ἡ μέρα γανόταν, ὁ Μπόρις δέν εἶσθε τίποτα. Ὁ πυρετὸς τὸν ἐτρογγεῖ αὐτὸς ἐξακολουθοῦσε νά διασχίζει τὰ κάτω τὴν κάμαρά του μέ ὄμμα κανονικόν. Ἡ πόρτα ἀνοίξε, κ' ἡ Σόνια παρουσιάστηκε σὸ κατόφλι.

— Ὅθ φάτε σὸ σπίτι ἀπόψε, ἀφέντη, εἶπε. Τὸ φαγητὸ θά εἶν' ἔτοιμο σὲ μισὴ ὥρα.

— Δὲ θά φάω καθόλου. Ἄσπασέ με ἄσπασο. Ἄντι νά φύγῃ, ἡ μικρούλα ἔκανε δὲ δῆματα μπροστά, κ' ἔκλεισε τὴν πόρτα τῆς.

— Ἀφέντη, εἶπε μέ φωνὴ σταθερὰ δὲ ταν πᾶνε νά ὑπερῶσατε — ὁ Θεὸς τὴν ἐχῆ στὸν παράδεισο! — λυπηδῆσθ'.

# ΣΟΝΙΑ

Τρυφερὸ αἰσθηματικὸ μυθιστόρημα τοῦ ΑΝΡΥ ΓΚΡΕΜΠΟΦ

## Ἡ Ἱστορία μίας ἀπῆς ἀγάπης γεμάτης ἀπο καλωσύνη καί ἀγνωστῆ

πολὺ, ἀλλὰ δέν εἰσαπτε τόσο δυστυχεμένους. Ὁ Μπόρις, Ἐσφιασμένος, γύρισε κ' τὴν κτύπησε μέ βλέμμα ἐρωτηματικόν.

— Τὸ νά γάστ κανεῖ τὴν μητέρα τῆς εἶναι μεγάλο δυστύχημα. (Ἡ φωνὴ τῆς Σόνιας ἔτρεψε). Κ' ἡ δική σας ἦταν ἐξοχία. Εἰσαπτε λυπημένους τότε, ἀλλὰ εἰ εἰσαπτε κακός... Ξερατε πῶς ἦταν θέλω μ' αθεοῦ, καί δέν εἶπατε τίποτα. Γιατί, λοιπόν, σήμερ εἶστε ἀγαποχισμένοι;

— Ποιὸς σου τότε;... ἄρχισε νά λέει ὁ Μπόρις. — Ἐκείνη τὸν δέχθηκε: — Αὐτὸ εἶν' ἀμαρτία, ἀφέντη, μεγάλη ἀμαρτία! Κομμία δυστυχία δέν εἶναι τὸ σο οδερῆ ὅσο ὁ θάνατος. Εἶν' ἀσκητικὸ ἀφέντη, ν' ἀφένετε τὴ ψυχὴ σας νά τρεπτεται ἀπὸ κακὰ σκέψεις. Ἡ δεσποινίς δέν σὰς ἀγαποῦσε. Εἶναι μιά κακία γυναικία πᾶσ ὅταν ἦμουνα κεί κάτω, στήν ἐσχάτη τους. Ὅθ μοῦ πῆτε, πᾶς ἐγὼ δέν εἶσα τίποτα, εἶμαι ὑπερήτοια. Καί ἔξω πού δέν πρέπει νά μ' ἐνδισφέρουν αὐτὰ τὰ πράματα. Ἀλλὰ ἡ μητέρα σας σὰς ἀγαποῦσε, κ' ἂν ἦταν ἐδῶ αὐτὴ τὴ στιγμὴ καί σὰς ἔβλεπε, θά λυπότανε καί θά πῆγαίνε νά προσερχθῆ σὸ Θεὸ ν' ἄλλοτῆ τὴν καρδιά σας.

Εἶχε σκοτεινιάσει, Ὁ Μπόρις δέν περπατοῦσε πιά. Μὲ τὸ κεφάλι σκυμμένο, ἔμεινε μ' ἀκούη κάποια ἐσωτερικὴ φωνή. Ἡ μικρούλα σῶπαινε καί περιεμενε.

— Σοφία! εἶπε ὁ Μπόρις ὅστερ' ἀπὸ λίγο. Ξερεῖς τί θέλει νά πῆ τ' ἰδιόμα σου στὰ ἑλληνικά; — Ὁχι, ἀφέντη.

— Ὅθ πῆ «γνώσις» καί σου ταιριάζει καλά. Ἄναψε τὴ λάμπρα καί φέρε τὴν ἐδῶ.

Ἡ Σόνια βγήκε ἀθρόβα καί ξαναγύρισε σχεδὸν ἀμέσως κρατῶντας τὴν λαμπρὰ μὲ τὸ ἕνα τῆς χεῖρ, σὸ ὄσος τοῦ κ' ἀφελίου.

Πρὶν τὴν ἀκουμπήσῃ, στάθηκε μιά στιγμὴ πῶς ἀπ' τὴν συνηθισμένη θέσιν τῆς Μπόρις, ψάχνοντας μὲ τὸ μᾶτι νά τὴν καταλλήλοτερη θέσιν πάνω σὸ τωμένο τραπέζι. Ἐτοῖ ἀκριβῶς εἶχε

δῆ πῶς ἀπὸ τὴν πολυθρόνα τῆς κυρίας Γκρέμποφ, τὴ στιγμὴ πού ὁ γυῖος τῆς ἀντελήθησε τὸ πέρασμα τοῦ θανάτου. Ταραγμένος ἀπ' αὐτὴ τὴν ἀνάμνησιν, ὁ Μπόρις προχώρησε ἕνα βῆμα κ' ἡ Σόνια δύσκολο ν' ἀπομονώθῃ κανεῖς. Ἐδῶ, τούλαχιστον, μπορῶ νά ἐργαστῶ.

— Ἐχεῖς δικίον. Ὁ φίλος μας ὁ καθηγητῆς μου εἶπε νά φροντίσω νά γνωρισθῆ με διαφόρους διανοουμενίους πού θά μποροῦσαν νά σὲ χρησιμοποιοῦσαν. Αὐτὸ θά τὸ κάνω ἀμέσως μόλις γυρίσω, τὸ φθινόπωρο. Τώρα, λείπουν ὄλοι.

Ὁ Μπόρις τὸν εὐχαρίστησε, κ' ὕστερα ἀπὸ μικρὴ σιωπὴ, ὁ Ἀρμιάνοφ συνέχισε χωρὶς διαταγῆ. — Σκέφτεσαι νά παντρευθῆ; — Ὁχι... ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις.

Διαμῆς τοῦ ἀνέβηκε τὸ αἷμα σὸ κεφάλι. Ὁ μουδιασμένος πόνος τοῦ εἶχε ξαφνικὰ ζωντανέσει κ' ἡ καρδιά του σφίγγονταν ἀπὸ ἕνα βρυδὸ θυμὸ ἐναντία στὴ Λύντια. Ὁ Ἀρμιάνοφ κατάλαβε πῶς εἶχε ἔρθει ἡ στιγμὴ νά μιλήσῃ.

— Ξαναεἶδες, λοιπόν, τὴν δεσποινίδα Γκρορέλιν; — Ὁ Μπόρις δέν ἀπάντησε. Ὁ Ἀρμιάνοφ ἀκούμπησε τὸ χεῖρ του πάνω σὸ μπράτσο τοῦ φίλου του καί τοῦ εἶπε ἐπιμένοντας: — Δέν θέλω νά σὲ στενοχωρῶσω, πιστευτέ με, θέλω μονάχα νά σοῦ φερῶ ὅσὸν ἀληθινὸς φίλος. Μήπως σὲ γέλασα ποτέ μου;

Ὁ Μπόρις σήκωσε τὰ μᾶτια κ' ἀντίκρουσε τὸ ἐγκάρδιον ὄσος τοῦ φίλου του. — Ναι, εἶπε, τὴν ξαναεἶδα. — Καί δέν κρατῆσε τὸ λόγο τῆς; — Δέν εἶμαι οὔτε ὁ πρῶτος οὔτε ὁ τελευταῖος πού δοκιμάζει μιά τέτοια ἀπογοήτευσι, εἶπε ὁ Μπόρις μέ κάποιο παραπνοῦ.

— Καί βέβαια, εἶπε ἀναστενάζοντας ὁ Ἀρμιάνοφ (ἴσως γὰρ δοκιμάσει κ' αὐτὸς κάτ' ἐπειροῦ). Ἡμουν βέβαιος πᾶς αὐτὸ θά τελεῖται ἔτσι, συνεχῆς, κ' ἂν σοῦ τῶλεγα τότε, θά σὲ εἶχα γλυτώσει ἀπὸ κάμψους στενοχωρίας ἄλ' αὐτὰ τὰ χρόνια. Ὑπάρχουν ὅμως ὀρισμένα πράγματα πού ἀναγκάζεταί κανένας νά τὰ κρατᾶ γιά τὸν ἐαυτό του, ἀπὸ φόβο μὴ τὸν περάσουν γιά ἄτιμο.

— Πᾶς μποροῦσε νά προβλέψει κάτ' ἐτόιο; ρώτησε ὁ Μπόρις. — Ἐχεῖς συνένοβει ἀπὸ τὴν πρώτη κακὴ ἐντύπωσι; Μπορῶ νά σοῦ φανερώσω ὀλη μου τὴ σκέψιν; — Ναι, ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις γυρίζοντας ἄλλοτῆ τὰ μᾶτια.

Καί συγκεντρώθηκε στὸν ἐαυτό του, σὰν νά περιεμενε κάποιο καινούργιο χτύπημα. — Ἡ δεσποινίδα Γκρορέλιν δέν σ' ἀγαποῦσε, οὔτε μποροῦσε νά σ' ἀγαπήσῃ, εἶπε ὁ Ἀρμιάνοφ μέ φωνὴ ἀργὴ καί ἀσυκίνητη. Δέν μποροῦσε, γιὰτὶ ἦταν ἀπὸ φυσικοῦ τῆς φιλάρεσκῃ καί ἐπιπόλαιη, ξετρελλωμένη γιά λαῖσα καί διασκεδάσεις, καί ἐντελῶς ἀνίκανη γιά ἀνυπερῶσα αἰσθηματά. Δέν τὴν κατηγόρησ', γιὰτὶ τέτοια ἦταν ἡ φύσις τῆς καί τέτοια τὴν ἄσπασε ἡ ἀνατροφή τῆς. Στὸ βάθος, δέν εἶναι κακία, νοιάζω, Ἀξίζει... ἀξίζει τούλαχιστον, ἕκατὸ φορές περισσότερο ἀπὸ τὴν μητέρα τῆς, πού δὴληθῆρασε τὴ ζωὴ τοῦ ἀγαθώτατου ἐκείνου Γκρορέλιν. Οἱ φυσικὲς, ὅμως, κλίσεις τῆς καί τὸ περιβάλλον σὸ ὅποιο ἔζησε, δέν μποροῦσαν παρά νά τὴν κάνουν τέτοια πού εἶναι. Ἄν τύχαινε νά παντρευθῆ τὸν πᾶν, μ' ἕνα ἄνθρωπο τίμιο καί σχετικά εὐπαιρο, θά γινόνταν πρῶτης τάξεως σύζυγος καί μητέρα αὐτοῦ τὸ πιστεύω. Ἀλλὰ, ἔσένα, δέν θά σοῦ ταιριαζοῦσε παρὲ γιὰ ἀντροφῶς δική σου, Γκρέμποφ. Τῆς ζήτησες νά σοῦ δώσῃ κάτ' ἡ δέν ἦταν σὲ θέσιν νά σοῦ τὸ δώσῃ. Τῆς ζήτησες τὸν ἔρωτά τῆς, κ' αὐτὴ δέν ἔβρε ν' ἀγαπήσῃ...

— Μ' ἀγαποῦσε, ὅμως, τότε! φώναξε ὁ Γκρέμποφ μέ πόνο. — Ὁχι, εἶπε μου, συνεχῆς ὁ Ἀρμιάνοφ μέ τειρομένη, δέν σ' ἀγαποῦσε. Τὴ στιγμὴ πού σοῦ ὑποσχόταν νά γίνῃ γυναίκα σου, τῆς καλλιεργῶσαν τὴν ἰδέαν νά παντρευθῆ ἔμένα, κ' ἄκουγε ἐκείνοια πού τῆς μιλοῦσαν γι' αὐτό, ἄχι μόνο δίχως νά διαμαρτυρῆται, ἀλλὰ ἄκομα καί με κά-

— Αὐτὸ τὸ πλάσμα ὀνομάζει οἰκονόμο σου; φώναξε ὁ Ἀρμιάνοφ. Μὰ δέν ἔχει τὸ ἀνάλογο βάρος, φίλε μου! — Ἡ Σόνια τὸν κτύπησε ἐκπληκτικῶς. Ὁ Ἀρμιάνοφ τὴν ἀναγνώρισε. Τὴν εἶχε πᾶρει τὸ μᾶτι του σὸ ταξιδιωτικὸν κιάδι.

— Θυμάσαι κείνο τὸν καιρὸ, Γκρέμποφ, εἶπε ἀναστενάζοντας. "Α! ἦτανε ὀραία χρόνια ἐκείνα, εἰμῶστε νέοι τότε! — Οἱ δύο φίλοι, ἐφυγαν μὲ τ' ἀμάδι, ὅπως τὴν ἡμέρα πού ὁ πρίγκηπας εἶχε τρέξει σὰν τρελλὸς γιά νά προλάβῃ τὸν Μπόρις πού ταξίδευε μὲ τὸ λεωφορεῖο μαζί με τὴν προπαινευμένην του. Αὐτὴ τὴ φορὰ, ἡ Σόνια εἶχε βρονισθῆ σὸ κάθισμα δίπλα στὸν ἀμαξά. Τῆς μέρες πού πέρασε ὁ Ἀρμιάνοφ στὴν Γκρέμποβα, κουνέντασαν με τὸν Μπόρις γιά χίλια δύο πράγματα. Εἶχανε τόσα πού εἶπε. Ἐνα θέμα δέν ἔβησαν μονάχα, ὁ ἕνας μὲ τολμῶντας νά ρωτήσῃ, κ' ὁ ἄλλος μὴ ἔχοντας τίποτα καλὸ νά πῆ, πάνω σ' αὐτό.

— Ὁ Ἀρμιάνοφ, ὡστόσο, κάτ' εἶχε σὸ νοῦ του καί τὴν παραμονὴ τῆς ἀναχωρήσεως του, διαλεχόντας τὴ στιγμὴ πού νοιάζεθε κανεῖ τὴν ἀνάγκη ν' ἀνοίξῃ τὴν καρδιά του, μᾶς καί πρόκειται ν' ἀποχωρισθῆ ἔναντι φίλο, γιά πολὺν καιρὸ, τράβηξε τὸν Μπόρις σ' ἕναν μακρυνὸ περιπάτο καί τοῦ

μίλησε ὀπως πίστευε πᾶς ἔπρεπε νά τὸ κάνη. — Ὅθ μείνης στὴ Μόσχα; τὸν ρώτησε. — Νομίζω, ναι. Ἡ ζωὴ μου κατάντησε πολὺ κοσμικὴ στὴν Πετρούπολι. Εἶναι δύσκολο ν' ἀπομονώθῃ κανεῖς. Ἐδῶ, τούλαχιστον, μπορῶ νά ἐργαστῶ.

— Ἐχεῖς δικίον. Ὁ φίλος μας ὁ καθηγητῆς μου εἶπε νά φροντίσω νά γνωρισθῆ με διαφόρους διανοουμενίους πού θά μποροῦσαν νά σὲ χρησιμοποιοῦσαν. Αὐτὸ θά τὸ κάνω ἀμέσως μόλις γυρίσω, τὸ φθινόπωρο. Τώρα, λείπουν ὄλοι.

Ὁ Μπόρις τὸν εὐχαρίστησε, κ' ὕστερα ἀπὸ μικρὴ σιωπὴ, ὁ Ἀρμιάνοφ συνέχισε χωρὶς διαταγῆ. — Σκέφτεσαι νά παντρευθῆ; — Ὁχι... ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις.

Διαμῆς τοῦ ἀνέβηκε τὸ αἷμα σὸ κεφάλι. Ὁ μουδιασμένος πόνος τοῦ εἶχε ξαφνικὰ ζωντανέσει κ' ἡ καρδιά του σφίγγονταν ἀπὸ ἕνα βρυδὸ θυμὸ ἐναντία στὴ Λύντια. Ὁ Ἀρμιάνοφ κατάλαβε πῶς εἶχε ἔρθει ἡ στιγμὴ νά μιλήσῃ.

— Ξαναεἶδες, λοιπόν, τὴν δεσποινίδα Γκρορέλιν; — Ὁ Μπόρις δέν ἀπάντησε. Ὁ Ἀρμιάνοφ ἀκούμπησε τὸ χεῖρ του πάνω σὸ μπράτσο τοῦ φίλου του καί τοῦ εἶπε ἐπιμένοντας: — Δέν θέλω νά σὲ στενοχωρῶσω, πιστευτέ με, θέλω μονάχα νά σοῦ φερῶ ὅσὸν ἀληθινὸς φίλος. Μήπως σὲ γέλασα ποτέ μου;

Ὁ Μπόρις σήκωσε τὰ μᾶτια κ' ἀντίκρουσε τὸ ἐγκάρδιον ὄσος τοῦ φίλου του. — Ναι, εἶπε, τὴν ξαναεἶδα. — Καί δέν κρατῆσε τὸ λόγο τῆς; — Δέν εἶμαι οὔτε ὁ πρῶτος οὔτε ὁ τελευταῖος πού δοκιμάζει μιά τέτοια ἀπογοήτευσι, εἶπε ὁ Μπόρις μέ κάποιο παραπνοῦ.

— Καί βέβαια, εἶπε ἀναστενάζοντας ὁ Ἀρμιάνοφ (ἴσως γὰρ δοκιμάσει κ' αὐτὸς κάτ' ἐπειροῦ). Ἡμουν βέβαιος πᾶς αὐτὸ θά τελεῖται ἔτσι, συνεχῆς, κ' ἂν σοῦ τῶλεγα τότε, θά σὲ εἶχα γλυτώσει ἀπὸ κάμψους στενοχωρίας ἄλ' αὐτὰ τὰ χρόνια. Ὑπάρχουν ὅμως ὀρισμένα πράγματα πού ἀναγκάζεταί κανένας νά τὰ κρατᾶ γιά τὸν ἐαυτό του, ἀπὸ φόβο μὴ τὸν περάσουν γιά ἄτιμο.

— Πᾶς μποροῦσε νά προβλέψει κάτ' ἐτόιο; ρώτησε ὁ Μπόρις. — Ἐχεῖς συνένοβει ἀπὸ τὴν πρώτη κακὴ ἐντύπωσι; Μπορῶ νά σοῦ φανερώσω ὀλη μου τὴ σκέψιν; — Ναι, ἀποκρίθηκε ὁ Μπόρις γυρίζοντας ἄλλοτῆ τὰ μᾶτια.

Καί συγκεντρώθηκε στὸν ἐαυτό του, σὰν νά περιεμενε κάποιο καινούργιο χτύπημα. — Ἡ δεσποινίδα Γκρορέλιν δέν σ' ἀγαποῦσε, οὔτε μποροῦσε νά σ' ἀγαπήσῃ, εἶπε ὁ Ἀρμιάνοφ μέ φωνὴ ἀργὴ καί ἀσυκίνητη. Δέν μποροῦσε, γιὰτὶ ἦταν ἀπὸ φυσικοῦ τῆς φιλάρεσκῃ καί ἐπιπόλαιη, ξετρελλωμένη γιά λαῖσα καί διασκεδάσεις, καί ἐντελῶς ἀνίκανη γιά ἀνυπερῶσα αἰσθηματά. Δέν τὴν κατηγόρησ', γιὰτὶ τέτοια ἦταν ἡ φύσις τῆς καί τέτοια τὴν ἄσπασε ἡ ἀνατροφή τῆς. Στὸ βάθος, δέν εἶναι κακία, νοιάζω, Ἀξίζει... ἀξίζει τούλαχιστον, ἕκατὸ φορές περισσότερο ἀπὸ τὴν μητέρα τῆς, πού δὴληθῆρασε τὴ ζωὴ τοῦ ἀγαθώτατου ἐκείνου Γκρορέλιν. Οἱ φυσικὲς, ὅμως, κλίσεις τῆς καί τὸ περιβάλλον σὸ ὅποιο ἔζησε, δέν μποροῦσαν παρά νά τὴν κάνουν τέτο

# ΟΙ ΑΡΡΑΒΩΝΕΣ

Πρέπει να διαρκούν  
πολύν καιρό ή λίγο;

ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΕΡΩΤΗΜΑ



Ένα από τα καλύτερα γυναικεία γαλλικά περιοδικά ενήργησε μία μεγάλη έρευνα για τη χρονική διάρκεια που πρέπει να έχουν οι αρραβώνες. Οι δυο σοβαρότερες απόψεις που δημοσιεύθηκαν, ήταν η μία υπέρ και η άλλη κατά των μακροχρονίων αρραβώνων.

Αναδημοσιεύουμε τα κύρια σημεία των απόψεων αυτών: Μία και ο σκοπός των αρραβώνων είναι να επιτευχθεί αμοιβαία και βαθιά γνωριμία των δυο μελλόντων συζύγων, το αποτέλεσμα αυτό δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί παρά μόνον αν η διάρκεια τους είναι μακρά. Φυσικά, το χρονικό διάστημα των αρραβώνων δεν πρέπει να υπολογίζεται από τη στιγμή που ανταλλάσσονται τα δακτυλίδια, αλλά από τότε που αποδέχονται ο ένας τα αισθήματα του άλλου. Κατά συνέπεια, το διάστημα ενός χρόνου από την ώρα αυτή στιγμή της ανακοίνωσης και άποδοχής των αισθημάτων, ως την ευλογημένη στιγμή των γάμων, δεν νομίζω ότι είναι πολύ. Άλλα ούτε και λίγο. Υπό τον όρον, φυσικά, ότι οι δυο νέοι πρέπει να βλέπονται συχνά. Και επειδή πρέπει, όπως ορθότερα, όταν φθάσουν στην ημέρα του γάμου, να γνωρίζουν λεπτομερώς τα πλεονεκτήματα και ελαττώματα... άλλων, οι γονείς έχουν καθήκον από την πλευρά τους, να διευκολύνουν αυτό το έργο. Νομίζω πως όταν οι περιστάσεις το επιτρέπουν, πρέπει να αποκαθίσταται μεταξύ των δυο νέων ένας κοινός τρόπος ζωής και ίδιος κατά τις εβδομαδιαίες αναπαύσεις, ή κατά τις διακοπές του θερούς. Ακόμη νομίζω πως οι γονείς — που φυσικά η ευτυχία των παιδιών τους αποτελεί την μόνιμη και μοναδική τους φροντίδα — πρέπει να δημιουργούν στους δυο νυμφευμένους, με τρόπο, λεπτές καταστάσεις και να τους παρακολουθούν στον τρόπο που θα τις αντιμετωπίζουν για να βγάλουν τα συμπεράσματά τους. Καλά θα είναι να διοργανώνονται συγκεντρώσεις νέων, κατά τις οποίες η μυστήρια θα εξακριβωθεί αν ο μυστήριος της έχει την τάση να φλερτάρει και ο μυστήριος αν η αρραβωνιαστικιά του είναι κοκέτα.

Πρέπει όμως να μη ξεχνούμε πως οποιαδήποτε και αν είναι η διάρκεια των αρραβώνων, η ευτυχία του σπιτικού εξαρτάται από την αμοιβαία κατανόηση, από την αμοιβαία επίκριση. Θα τελειώσω, λέγοντας πως κανένας γενικός κανόνας δεν μπορεί να εφαρμοσθεί στον άφορο της διάρκειας των αρραβώνων. Τις πιο πολλές φορές αυτό εξαρτάται από τις περιστάσεις. Και οι γονείς πρέπει να έχουν την απαραίτητη εκείνη παρατηρητικότητα, ώστε να αντιληφθούν εάν έσπασε η στιγμή να πάρει τέλος το ή περσιόδος των αρραβώνων και να καθαρίσει τη ημέρα του γάμου. Πράγμα που θα σημαίνει ότι οι δυο νέοι είναι τώρα ώριμοι για τον μεγάλο σταθμό της ζωής τους, που είναι ο γάμος...»

## ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΤΟΜΟΙ ΑΡΡΑΒΩΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

Να, τώρα και η αντίθετη άποψη: «Σε πολλά μέρη επικρατεί η συνήθεια των αρραβώνων μεγάλης διάρκειας. Δυο νέοι υπόσχονται αμοιβαίως γάμο, το πράγμα ανακοινώνεται επίσημα και, από την ημέρα εκείνη, οι δυο μέλλοντες συζύγοι δεν εμφανίζονται πια χωριστά. Πάντα μαζί... Και η οικειότητα, που αποκαθίσταται μεταξύ τους, ξεπερνά κάθε όριο. Έτσι ζουν σε μία κατάστασι μεταβατική και η ζωή τους έχει σημαντικά αλλαγεί, αν και δεν έχει ακόμη αποκρυσταλλωθεί και κατασταλάξει οριστικά.

Άλλα γιατί να διαιωνίζεται μία μεταβατική κατάσταση, όταν η αδικαιολόγητη παράτασις της μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες συνέπειες; Η είμαστε αποφασισμένοι να παντρευτούμε ή δεν είμαστε; Αν ο ένας από τους νυμφευμένους εξαπατά τον άλλον, νομίζω ότι η παράτασις των αρραβώνων δεν πρόκειται να τους ανοίξει τα μάτια. Η περίοδος της μνηστείας, από τη φύση της, είναι μία ευτυχισμένη περίοδος κατά την οποία ο καθένας από τους δυο νέους προσπαθεί — και είναι πολύ φυσικό αυτό — να δείξει στον άλλον τις πιο καλές πλευρές του. Να αναπτύξει τα πλεονεκτήματα και τις ικανότητές του και — ασυνειδήτως ίσως — να αποκρύψει τα μειονεκτήματά του και τις αδυναμίες του. Η προσπάθεια αυτή — άθλια ή δολία — θα διαρκέσει όσον χρόνο διαρκέσουν και οι αρραβώνες.



Έχω υπ' όψιν μου περιπτώσεις κατά τις οποίες οι αρραβώνες διήρκεσαν πολύν καιρό, δημιούργησαν αμοιβαίως αυταπάτες και

## Χρήσιμες συμβουλές

— Το κιτρινωμένο μαρμαρο ξαναπαίρνει τη λευκότητά του αν το τρίψετε με αλάτι λυωμένο σε ξύδι και σε λεμόνι. Κατόπι θα γίνει γυαλιστερό αν το τρίψετε με πετρέλαιο.

— Νά τώρα ένας τρόπος πολύ λίγο γνωστός, για να αφαιρέσετε τους λεκέδες από τα ρούχα σας: Τρίψτε το λεκέ με κιμωλία, αφήστε κατόπι το ύφασμα με την κιμωλία αρκετές ώρες και ύστερα βουρτσίστε το καλά. Ένοσείται πως με τον τρόπο αυτόν βγαίνουν μόνον οι λεκέδες από λάδι ή βούτυρο.

— Όταν σκοπεύετε να πάτε στην έξοχη και δεν έ-

— Μολονότι αυτή η συμβουλή είναι... χειμωνιάτικη, σας την δίνουμε από τώρα ώστε να την έχετε υπ' όψιν σας το φθινόπωρο. Αν τα παπούτσια σας μιάζουν νερό, διαλύστε μέσα σε βενζίνη λίγη παραφίνη. Κατόπι μ' ένα πιπέλο αλείψτε τα καλά, ιδίως στις ραφές. Η βενζίνη θα εξατμισθεί και



θά μείνει η παραφίνη — θώρακας προφυλακτικός των παπουτσιών σας. Με την διάλυση αυτή μπορείτε να αλείψετε ακόμη και τα πιο λεπτά παπούτσια.

ΤΟ ΚΡΕΑΣ: Βάλτε του με μιά αλάτιερια διαβρωτική σόδα (άλλας ακίνδυνου και χωρίς γεύσι) και κρεμάστε το σε δροσερό κί-



ευσερο μέρος. Μπορείτε να το διατηρήσετε 4 έως 5 ημέρες.

ΤΟ ΨΑΡΙ: Βγάλτε τα λείπια, κόψτε τα πτερυγία, βγάλτε τα εντόσθια, με προσοχή ώστε το κρέας να μείνει ανέπαφο, πλύνετε το καλά με τρεχούμενο νερό και κατόπι ξεπλύνετε το με αλατισμένο νερό. Σκουπίστε το καλά με ένα καθαρό πανί, ώστε να στεγνώσει εντελώς. Βάλτε του κατόπι χοντρό αλάτι, τυλίξτε το με μουσελίνα και κρεμάστε το σε δροσερό μέρος. Θα το διατηρήσετε 36 ώρες. Πριν το μαγειρέψετε να το πλύνετε.

ΤΟ ΤΥΡΙ (σκληρό): Τυλίξτε το μέσα σε μιά μου-



κάτι γο άσχημο έχουν τα παπούτσια του ή τα πόδια του και να είστε βεβαία, ότι θα παραιτηθεί από το κυνήγι του. Αν δήτε ότι με το πρώτο δεν πετύχατε τίποτα, επαναλάβετε το κόλπο άλλη μιά φορά.



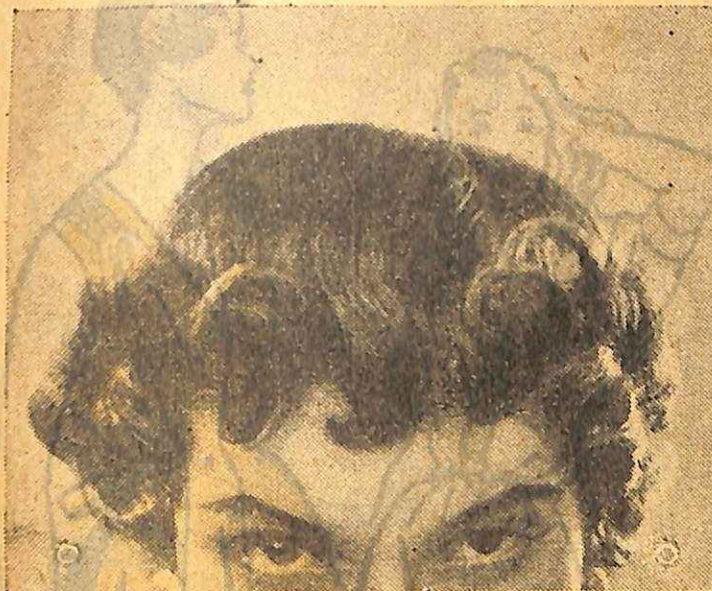
τελίνα βουτυμένη σε ξύδι. Σκεπάστε το με άσπρο χαρτί. Θα το διατηρήσετε τέσσερες μέρες.

στο τέλος, μερικούς μήνες ύστερα από το γάμο, οι αυταπάτες διαλύθηκαν.

Οι δικοί μου αρραβώνες διήρκεσαν λίγους μήνες. Όχι μόνον δεν λυπήθηκα ποτέ γι' αυτό, αλλά σήμερα είναι περισσότερο από βεβαία, ότι ο γάμος μου δεν θα γινόταν ίσως ποτέ αν καθυστέρουσε ακόμη. Και σας βεβαιώνω, με όλη την ειλικρίνεια μου, ότι αυτό θα ήταν το μεγαλύτερο ατύχημα της ζωής μου.

Κηρύσσομαι, λοιπόν, υπέρ των λογικά σύντομων αρραβώνων, όσο δηλαδή χρειάζεται να τακτοποιηθούν πρακτικώς ώριμα ζήτήματα που άφορουν το υλικό μέλλον των δυο μελλονύμφων. Όσοι γι' αυτό αμοιβαία αισθήματα, αυτό πρέπει ήδη να προϋπάρχει των αρραβώνων και όχι να... δημιουργήται εκ των υστέρων.

# Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ



Μιά χωρίστρα στη μέση χωρίζει τα μπουκλαρισμένα μαλλιά.

Το λούσιμο των μαλλιών έχει μεγάλη σημασία. Γι' αυτό δεν πρέπει να τα πλύνουμε χωρίς λόγο και με οποιοδήποτε σαμπούνι. Η ποσότητα που περιέχεται στο σαμπούνι μπορεί να καθαρίσει το κεφάλι και τα μαλλιά, αλλά αφαιρεί από τα τελευταία αυτήν την λιπαρή ουσία με την οποία είναι σκεπασμένα και πού τα κάνει γυαλιστερά και απαλά. Τα μαλλιά γίνονται άτονα και μαλακά και δεν μπορούν εύκολα να όντουλαριστούν. Το

σαμπούνισμα πρέπει να γίνεται πολύ γρήγορα και αν είναι δυνατόν με νερό της βροχής. Πρέπει να τα σαμπουνίσετε δυο φορές και κατόπι να τα ξεπλύνετε πολύ γρήγορα με μπόλικο καθαρό νερό.

Πολύ καλό κάνει στα μαλλιά ο κρόκος του αυγού. Αφού τα σαμπουνίσετε, τα τρίψετε αρκετήν ώρα με δυο κρόκους αυγού και κατόπι τα ξεπλύνετε με άφθονο καθαρό νερό. Στο τέλος τους ρίχνετε λίγο ξύδι.

## ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

Το βούρτσισμα κάνει πολύ καλό στα μαλλιά. Πρέπει να τα βουρτσίζετε απαραίτητως το πρωί και το βράδυ. Σας χρειάζονται γι' αυτό δυο βούρτσες: μιά σκληρή ή όποια θα κάνη κι' ένα είδος

μασάζ στο δέρμα του κεφαλιού σας, και μιά μαλακή, ή όποια θα απαλλάξη τα μαλλιά σας από τις σκόνες και τις ακαθαρσίες που μαζεύτηκαν κατά το διάστημα της ημέρας.

## ΜΑΣΑΖ

Αρκούν τρία λεπτά την ημέρα. Αρχίσετε από τη βάση του λαιμού, κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης όπου βρίσκονται οι αδένες. Κάνετε μασάζ σ' όλο το τρι-

χωτό μέρος του κεφαλιού με την άκρη των δακτύλων σας, τα όποια θα βουτάτε κάθε τόσο σε μιά λοσιόν από οινόπνευμα.

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

— Τα μαλλιά αλλάζουν συχνά χρώμα από τον ήλιο, τη θάλασσα κλπ. Αν είναι ξαυθά και πάρουν διάφορες αποχρώσεις, πλύνετε τα με χαμομήλι για ν' αποκτήσουν παντού το ίδιο χρώμα. Για να προστατέψετε τα μαλλιά σας έναντι του ήλιου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έπισης και μιά ειδική κρέμα.

— Αν τα μαλλιά σας είναι καστανά, βουρτσισέτε τα με μιά βούρτσα βουτηγμένη σε ξύδι από κρασί με λίγη κίνα.

— Αν συμβή τα μαλλιά σας να πάθουν άτροφια ή γίνουν πολύ στεγνά, έξ αιτίας της περμάναντ, ή τους κάνετε μασάζ με λάδι.

## Ο δικηγόρος άπαντά

### ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΦΡΟΣΧ Χ. — Το δίκαιο δεν είναι με το μέρος σας. Αν κατάλαβα καλά από το γράμμα σας, το φταίξιμο είναι δικό σας. Η διαφωνία σας με το σύζυγο δεν έχει νομική αιτία, δηλαδή προβλεπόμενη από τον ισχύοντα νόμον. Ο άντρας είναι ο άαχηγός της οικογενείας και αυτός σαν να πούμε έχει το βέτο μέσα στο σπίτι. Έσεις θέλετε «περισσότερα κοσμικήν ζωήν, διότι το επιτρέπουν τα οικονομικά του συζύγου...». Μπορεί να έχετε δίκαιο. Συμφωνώ. Άλλα μιά που δεν τόν άρέσει το σύζυγο ή κοσμική ζωή, εάν παρακούσετε και δεν τόν ρωτάτε, τότε, ασφαλώς θ' άρνήσουν μεγαλύτερες γκρίνιες, θ' άκολουθήσουν καυγάδες και στο τέλος ή ζωή θα γινή άφορητή: και θα φθάσει στο διαζύγιο.

Μ. Μ. — Δεν νομίζω, ότι ο δικηγόρος σας σας έδωσε τέτοια συμβουλή. Ίσως να μην έχετε καταλάβει το τί σας είπε. Δεν μπορώ να πιστέψω πως ο δικηγόρος σας άμελέτητα σας έδωκε «γνώμη» που μπορεί να σας οδηγήσει στην καταστροφή.

Αν φανερά «τρίψετε τη μούρη του συζύγου με τον τρόπο που έζέρετε έσεις...», το δικαστήριο θα σας καταδικάσει άσπληρά. Η μοιχεία τιμωρείται άπ' τα ποινικά δικαστήρια και αυτό θα είναι πάτημα όχι μόνο για ή πάρη εύκολα ο άντρας σας το διαζύγιο, αλλά και στο τέλος, με δικαστική άπόφασι, να πάρη και την προίκα σας. Δηλαδή ο-

ταν ύπάρχη καταδικαστική άπόφασις για μοιχεία της γυναικας, ή προίκα της δεν επιστρέφεται, αλλά μένει στον άντρα.

Ν. Κ. Α. — Μ' έρωτάτε αν ο σύζυγος είναι υποχρεωμένος εις διατροφήν σας λόγω της διαστάσεως σας και πόσα θα σας δίδη τόν μήνα. Πρώτα-πρώτα θα πρέπει να ζέρετε ότι υποχρεούται εις διατροφήν εάν έχη περιορισίαν και εάν έσεις δεν έχετε κανένα πόρον. Μάς γράφετε όμως ότι ζέχετε άτομικήν περιουσίαν άρκετήν και γι' αυτό δεν φοβείσθε το διαζύγιο. Έπειτα είναι ένα άλλο: πρέπει να ζέχετε ύπ' όψιν σας, ότι ή διατροφή κανονίζεται άπό τόν πρόεδρον Πρωτοδικών ανάλογα με την κοινωνικήν και περιουσιακήν κατάστασιν του συζύγου. Εάν ο σύζυγος σας δεν έχη περιουσία, παρά είναι ένας μισθωτός, τότε, εάν ο σύζυγος σας δεν αντίταξη σπουδαία επιχειρήματα διά την άπόρριψιν της αίτησεως σας, θα παίρνετε το 1/4 του μισθού του μέχρι τέλους της δίκες σας για την λύσιν του γάμου. Και εάν το διαζύγιον έκδοθη εις βάρος του συζύγου σας, τότε θα υποχρεωθή να σας δίδη διατροφήν και μετά την λύσιν του γάμου.

Κ. Δ. Π. — Δεν μπορείτε να συνάψετε νέον γάμον πριν παρέλθουν 300 ημέρες από τόν θάνατον του συζύγου σας, διότι εν τώ μεταξύ μπορεί να γεννηθή παιδί και ο νομοθέτης προέβλεψε την περίπτωση αυτήν για τα κληρονομικά δικαιώματα του παιδιού.

Ο ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ Χ.

Θέλετε μιά εξαιρετική **ΡΑΠΤΟΜΗΧΑΝΗ** για τό σπητι σας;

Προτιμήσατε **NEKKI**

Θέλετε ένα σκλάβο διά τό εργαστήριό σας; Προτιμήσατε τας **ΒΙΟΤΕΧΝΙΚΑΣ**

**NEKKI**

Ζιγκ-Ζακ-Ραπιτών, Υποκαμίων, Υποδηματοποιών, Τσαντιών, Σάκκων κ.λ.π.

**ΕΠΙΣΚΕΥΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**

ΗΛΕΚΤΡΟΜΟΤΕΡ, ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ παντός τύπου, ΜΗΧΑΝΕΛΛΑΙΟΝ κ.λ.π.

**ΕΥΚΟΛΙΑΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ**

**ΕΜΠΟΡΙΑ ΜΗΧΑΝΩΝ Α. Ε.**  
ΥΠΑΤΙΑΣ 5 (Όπισθεν Μητροπόλεως)  
Τηλ. 23-372 Άντιπρόσωποι εις όλας τας πόλεις

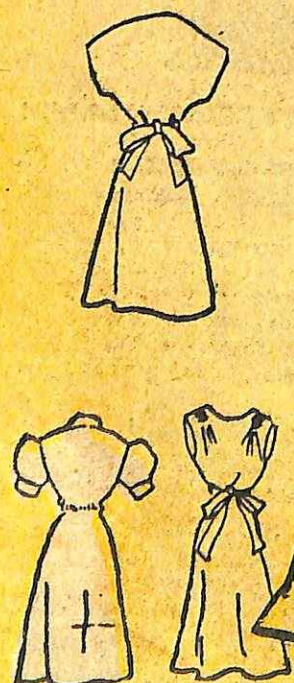


# ΤΑ ΩΡΑΙΑ ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ

1. Νυκτικό από μονόχρωμη βατιστούλα ή άλλο κατάλληλο ύφασμα. Το πλάτος του κορσάκι συγκρατείται με σφηκοφωλιές στους ώμους, όπως και το πλάτος της φούστας με όμοιες σφηκοφωλιές που πιάνουν το κέντρο της ζώνης. Η ζώνη συνεχίζεται με χάσι και δένει όπως σε φιδίκο. Το τελείωμα στο κορσάκι και τα μανίκια γίνεται με δαντέλα ή με κυκλικό φεστόνι.

2. Νυκτικό για νέο κορίτσι. Στη μέση λαστιχάκι. Στοργυλό γιακαδάκι και μία πāt με κουμπιά κλείνει το κορσάκι. Μανίκια φουσκίτσες.

Ρόμπα πολύ κατάλληλη για παχειά, καθώς και για έγκυο γυναίκα. Το σταύρωμά της επιτρέπει μεγάλη άνεση στην κοιλιά. Το πλάτος είναι συγκεντρωμένο περισσότερο στα πλάγια. Στους ώμους σφηκοφωλιές. Κλείσιμο με περαστή ζώνη.



4. Τα πιετάκια και η δαντέλα δίνουν σ' αυτό το μοντέλο μία νότα μεγάλης κομψότητας. Μανίκια φουσκωτά με ίδιο ρεβέρ. Φούστα λοξή.

5. Έμπριμέ νυκτικό από ραιγιόν ή κρέπ σατέν. Ο χαλκός του μανικιού σχηματίζει στο επάνω μέρος μανικάκι και έχει γύρω-γύρω φεστόνι με μεγάλες γλώσσες. Το ίδιο φεστόνι γαρνίρει το γυριστό μπτερό γιακά, που τελειώνει σ' ένα φιδίκο από μεταξωτή κορδέλα. Ζώνη από την ίδια κορδέλα, αλλά πλατύτερη.

6. Φορέτσα κομπινάζον για κοιτσάκι, που ανοίγει κάτω με ένα κουμπί. Είναι ρελασμένη στα τελειώματα με ανάλογο μονόχρωμο ύφασμα, στον τόνο που έχουν οι βούλες της κομπινάζον.

7. Κομπινάζον-κυλότα, κομμένη άνδρην, με λαστιχάκι στη μέση, με ρελασμάτα σ' όλα τα τελειώματα.

8. Πουκάμισο και κυλότα για μικρό κοριτσάκι. Το πουκάμισο στολίζεται γύρω στη λαιμό με κορδέλα περασμένη μέσα από κουμπότρυπες.

9. Νυκτικό για μικρό κοριτσάκι, γαρνιρισμένο με στοργυλό νωμίτη, που συγκρατεί τις σούρες του πλάτους. Ο νωμίτης γαρνίρεται με κορδέλα, όπως και το πουκάμισο του κοστουμιού.

# ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΙ ΣΑΣ

Οί αναγνώστριές μας μπορούν ν' απευδύωνται στους γιατρούς μας και νά ζητούν τή γνώμη τους για κάθε περίπτωση

## Ο ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

### ΕΥΛΟΓΙΑ

Είχαμε πολλά χρόνια νά ακούσουμε, ότι και πάλιν παρουσιάσθηκε επιδημία ευλογίας στη χώρα μας. Τώρα τελευταία αρχισαν διάφορα λοιμώδη νοσήματα νά παρουσιάζονται σταροδικώς μόν, αλλά με τόν κίνδυνον πάντοτε της επέκτασως και σε όξεία μορφή. Για ώρισμένα λοιμώδη νοσήματα, αγαπητές μου αναγνώστριες, πού ή έπιστήμη διαθέτει ισχυρά προφυλακτικά μέσα, όπως εις τήν προκειμένη περίπτωση, νομίζω, ότι φταίτε και σεις, διότι μπορείτε θαυμάσια νά προφυλάξετε τά παιδιά σας με έναν έμβολιασμόν πού ή χρησιμοποίησή του τά εξασφαλίζει από φοβερές αρρώστειες και τά απαλλάσσει από μεγάλους κινδύνους, πού πολλές φορές σάς στοιχίζει τήν ζωή των. Είναι γεγονός, ότι ζην φταίνει συνήθως μόνο τó δικό σας ενδιαφέρον, αλλά πρέπει και τó Κράτος νά μεριμνά για τήν προφύλαξη, επαγρυπνώντας και εφορμίζοντας όλα τά προβλεπόμενα μέτρα της δημοσίας κοινωνικής υγιεινής και μορφώνοντας παραλλήλως τó κοινόν διά καταλλήλων έπιστημονικών διαλέξεων. Η ευλογία είναι μία από τις βαρύτερες όξείες λοιμώδεις εξανθηματικές αρρώστειες, πάρα πολύ μεταδοτική και επικίνδυνος. Αρχίζει με θρομβώδη συμπτώματα, πού συνίστανται σε ύψηλό πυρετό, ποнокέφαλο, πόνον στή μέση, συσκότιση της διανοίας και άσθημα εξαντήσεων. Αυτά όλα τά συμπτώματα κρατάνε περίπου 3 ημέρες, όποτε πέφτει ó πυρετός και έμφανίζεται τó εξάνθημα της ευλογίας, δηλαδή φυσαλίδες οι όποιες στην αρχή έχουν ύγρο όρώδες πού στό τέλος γίνεται πυώδες και όταν αποξηραθούν, έγκαταλείπουν μίαν ούλην, παραμορφώνοντας τó πρόσωπον, εις τó όποιον ή επέκτασις του εξανθήματος είναι μεγαλύτερα. Τό μικρόβιο πού προκαλεί τήν ευλογία άνηκει εις τους διηθητικούς ίους πού μάς είναι τελείως άγνωστοί. Μεταδίδεται ή νόσος με τά σταγονίδια και με τά διάφορα αντικείμενα και τούτο διότι ή άνοχη του μικροβίου εκτός του όργανισμού είναι πολύ μεγάλη. Ο χρόνος πού επώαζεται τó μικρόβιο μέσα στον όργανισμό είναι 11—13 ημέρες και γι' αυτό, όταν στή γειτονιά μας εκδηλωθή κρούση ευλογίας, πρέπει τó όλιγώτερον 15 ημέρες νά γίνη άπολυμανσις (καραντίνα) προς παρεμπόδιση μεταδόσεως της νόσου. Οι έπιπλοκές της ευλογίας είναι πολλές: και επικίνδυνες, ήτοι σηψαιμία, καρδιακή έπιπλοκή, νεφρίτις, νευρώσεις του λάρυγγος και γαγγραινώδης στοματίτις. Η ευλογία προσβάλλει κάθε ηλικίαν. Δυστυχώς ή Ιατρική έπιστήμη δεν έχει νά παρουσιάση κανένα αιτιολογικόν θεραπευτικόν μέσον, γι' αυτό και εφορμίζουμε συμπτωματική άγωγή. Η προσοχή σας όλη, αγαπητές μου μητέρες, πρέπει νά στραφή προς τήν κατέχουσαν τού προφυλακτικού έμβολιασμού, τού τόσο μεγάλου και ισχυρού έπιστημονικού μέσου πού λέγεται Δαμαλισμός και πού άνοσοποιεί τόν όργανισμόν και τόν καθιστά άπρόσβλητον έναντι της νόσου.

Ας δοϋμε τώρα τή πράγμα είναι ó Δαμαλισμός, ó όποιος τελευταίως μάς έπιδημία λόγω της ύπαρξουσας μικράς επιδημίας ευλογίας εις εύρειαν κλίμακα από τó Κράτος. Ανακαλύφθη από τόν Άγγλον Ιατρόν Ζενέρ και δεν είναι παρά εισαγωγή στο δερμα του ανθρώπου της λύμης πού παίρνεται από δαμάλια και πού περιέχεται σ' αυτήν τó αίμα της αρρώστειας. Ο Δαμαλισμός ένεργείται στον θώρακον ή τόν μηρόν, προκειμένου περί κοριτσιών (λόγω καλαισθητικής). Όταν ó έμβολια-

σμός επίσης, τότε τήν 3ην ή 4ην ήμεραν αναφαίνεται εις τó μέρος πού έγινε, μία έρυθρότης, ή όποια μεταβάλλεται σε θλατίδα επάνω στην όποια αναπτύσσεται μία φυσαλίς πού περιέχει ύγρον καθαρόν. Η φυσαλίς αυτή τήν 5ην ήμεραν μεταβάλλεται σε φλέκταινα, δηλαδή τó ύγρον γίνεται θολόν. Από τήν 10ην ήμεραν και μετέπειτα αρχίζει ή αποξηρανσις της φλέκταινας και σχηματίζεται μία έσχάρα (κάρκαδο), ή όποια τήν 20ην ήμερα πέφτει και μένει ή γνωστή εις όλους ούλη, ή όποια στην αρχή είναι κόκκινη και με τήν πάροδο του χρόνου γίνεται λευκή. Όλη ή διαδρομή του δαμαλισμού διατρέχει με πυρετόν, ó όποιος συνήθως φθάνει τους 39ο—40ο και διαρκεί μέχρι τότε πού αρχίζει ή αποξηρανσις της φλέκταινας. Ο δαμαλισμός αρχίζει νά γίνεται από τήν βρεφικήν ηλικίαν, επαναλαμβάνεται τó 10ον έτος και εις τους άρρενας κατά τήν περίοδο της στρατιωτικής θητείας. Μόνον σε περίπτωση επιδημίας, όπως τώρα, δίδεται ή έντολή και μετά διαιτάν από τόν δαμαλισμόν νά επαναληφθή. Απαγορεύεται νά γίνεται σε άτομα πού πάσχουν από ενεργόν φυσατίωση, έκζεμα και αποδερματίτιδα. Ο άναδαμαλισμός διατρέχει με ήπιώτερα συμπτώματα και σε όλιγώτερον χρόνον. Όταν ó δαμαλισμός δεν επίσης, τότε πρέπει νά επαναληφθή μετά παρέλευση μιας εβδομάδος.

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

**ΓΙΟΥΛΗΝ** (Ένταθα). — Τον Ό Μογγολισμός ή Μογγολοειδής ιδιοτία οφείλεται εις τήν μεγάλην χρήσιν χημικών μέσων προς παρεμπόδιση της γονιμοποίησης, όποτε έπέρχεται θλόθη τών γεννητικών όργάνων. Έπίσης παρατηρείται σε γυναίκες πού πλησιάζουν τήν κλιμακτικήν περίοδον (σταμάτημα της περιόδου) όπως εις τήν περίπτωση της βελος σου. 2ον) Τα συμπτώματα του Μογγολισμού είναι διανοητική καθυστέρησις διαφόρου βαθμού πού στην βρεφική ηλικία εκδηλώνεται με νοηρότητα στις κινήσεις, καθυστερήσιν εις τήν σωματικήν ανάπτυσιν. Η έκφρασις τού προσώπου προσλαμβάνει κάτι τού Μογγολοειδούς, έξ ου και ή όνομασία. Οι δάκτυλοι τών χερών και ποδών είναι εξαίρετικώς βραχείς και χονδροειδείς. 3ον) Αναπτύσσονται κι' αυτά, όπως όλα τά δρέψη, με τήν πάροδο δε τού χρόνου έπέρχεται βελτίωσις Ικανοποιητική. Χρειάζεται άπαραιτήτως όμως έπιστημονική Ιατρική παρακολούθησις παρά παιδιού. 4ον) Η μόνη θεραπεία σήμερα είναι ή εισαγωγή τών μικρών παιδιών εις ειδικά παραγωγικά Ιδρύματα, ενώ γιά τά δρέψη είναι ή παρακολούθησις παρά παιδιατρόν και ή χορήγησις ώρισμένων ειδικών φαρμάκων πού παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη του όργανισμού.

Ο Ίδιος

## Ο ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ ΑΠΑΝΤΑ:

**Σύλβια Ρ. Ρ.** Στο γράμμα σας εκδηλώνετε όλη τήν άγωνία σας, αν και πού κατάλληλος θα ήταν ó Δερματολόγος νά σας άπαντήσει εν τούτοις επειδή όλα άφορουν τήν τεκνοποίησιν σας, από τήν περία πού έχουμε ήμερις οι Μαιευτήρες—γυναικολόγοι, σας άπαντώ άδιστακτως ότι δεν πρέπει ν' άνησυχείτε, άρκει κατά τούς πρώτους μήνας της εγκυμοσύνης νά κάνετε 15 έκατομμύρια μονάδων Πενικιλίνης και 20 ένεσεις Βισμουθίου. Η θεραπεία σας είναι άρκετή και καλή, αλλά γιά νά είναι ακόμη πληρέστερα, σας συνιστώ τήν πιο πάνω θεραπεία. Χωριστα ποϋλα ΑΧ. Άπ' όσα μου γράφετε, νομίζω ότι έχετε μία ασπρωφική κολπίτιδα, ίσως από τριχομονάδες, διότι οι εξετάσεις πού έγιναν δεν ήσαν πλήρεις και διότι οι τριχομονάδες έπιμένουν και άνθίστανται τόσο πολύ στη θεραπεία. Η θεραπεία τών πύλωσων είναι καλή όταν γίνονται με Dettol καθώς και ή θεραπεία με tablets Devagan ή Gynopolx μία tabl. κάθε βράδυ στον κόλπο επί ένα εξάμηνο τουλάχιστον. Η κατάστασις αυτή δεν πρόκειται νά σας έμποδίση, όταν κάνετε τήν θεραπεία, ούτε στο γάμο σας ούτε στην τεκνοποίησιν, μόνο συμπληρωματικά σας συνιστούμε νά κάνετε κάθε μήνα μετά τήν περίοδο δύο ένεσεις Progyonon τών 10.000 μονάδων ή Ovogorm η κάτι παρόμοιον. Μά Α. Φλησίου πολύ στη θεραπεία. Καν Θ. Α. Καλλιθέας: Η φροντίδα τας έ-

## Ο ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

### ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΜΠΕΜΠΗ

Όταν ή μητέρα βλέπη τó μορδ της καί φθάνει στον 6ο, 7ο ή 8ο μήνα και δεν έχουσε άρχισει ακόμη νά φυτρώνουν τά δοντάκια του, αρχίζει ν' άνησυχά και νά δειρωτάται: Θα βγάλη δόντια τó παιδί μου; Κι' αν βγάλη, γιατί τά καθυστερεί τόσο; Τί συμβαίνει; Κάτι πρέπει νά σταιή.

Πραγματικά είναι δικαιολογημένη ή άνησυχία της μητέρας και πρέπει νά συμβουλευθή τó γιατρό της. Όπως είπαμε σε προηγούμενο άρθρο μας, ή έκφωσι τών δοντιών γίνεται σε καθορισμένες χρονολογίες. Μπορεί όμως αλλη νά κυμαίνεται μέσα σ' ώρισμένα χρονικά όρια από δυό έως τριών μηνών, αναλογα με τó άτομο, τή φυλή και τήν κληρονομικότητά του. Όταν τά όρια αυτά ξεπεραστούν, μπορούμε τότε νά πούμε πως ή έκφωσι τών δοντιών είναι χρονικά άνώμαλη: πρόωρη ή καθυστερημένη.

Η πρόωρη καθώς και ή καθυστερημένη έκφωσι τών δοντιών οφείλεται πάντοτε σε κάποια διαταραχή, σε κάποια άνώμαλη, παθολογική κατάστασι, τοπική ή γενική.

Πρόωρη έκφωσι. — Όπως είπαμε σ' άλλο μας άρθρο, μπορεί καμμία φορά παιδικία νά γεννηθούν με ένα ή δυό τομείς ή νά φυτρώσουν ύστερα από τή γέννησιν, τόν πρώτο, δεύτερο, ή τρίτο μήνα. Τούτο παρατηρείται σε γέρα παιδιά και δεν έχει κατά κανόνα καμμία σχέση με παθολογικές καταστάσεις. Μπορεί όμως νά παρατηρηθή πρόωρη έκφωσι τών δοντιών σε παιδιά πού παρουσιάζουν μίαν άνώμαλη λειτουργία στους ενδοκρινείς αδένες, όπως είναι ή υπερλειπιδία του θυρεοειδούς αδένος π. χ.

Υπάρχει όμως και όδοντοφυία πρόωρη, καθαρά παθολογική, κατά τήν όποια τó δόντι πού φυτρώνει είναι άνώμαλο, κακοφτιαγμένο, μαλακό, χωρίς ρίζα και σε λίγο πέφτει. Αυτό οφείλεται και σ' άλλες αίτιες, αλλά και σε τραυματισμό της σιαγόνας του παιδιού κατά τόν τοκετό.

Μιά πρόωρη έκφωσι επίσης μπορεί νά εχη ως αίτια μία πυρετική κατάσταση. Τούτο όμως άφορα τά δόντια πού βρισκονται στην πορεία της έκφωσής τους. Μπορεί π. χ. μία έμπύρετη κατάσταση του παιδιού, δηλαδή μία αρρώστεια πού συνοδεύεται από πυρετό, νά επιταχύνη τήν έκφωσιν τών δοντιών, τά όποια έτσι μπορούν νά φυτρώσουν μερικές εβδομάδες πιο ένωρις από ό,τι όταν δεν μεσολαβούσε ó πυρετός.

## ΜΕΖΗΣ

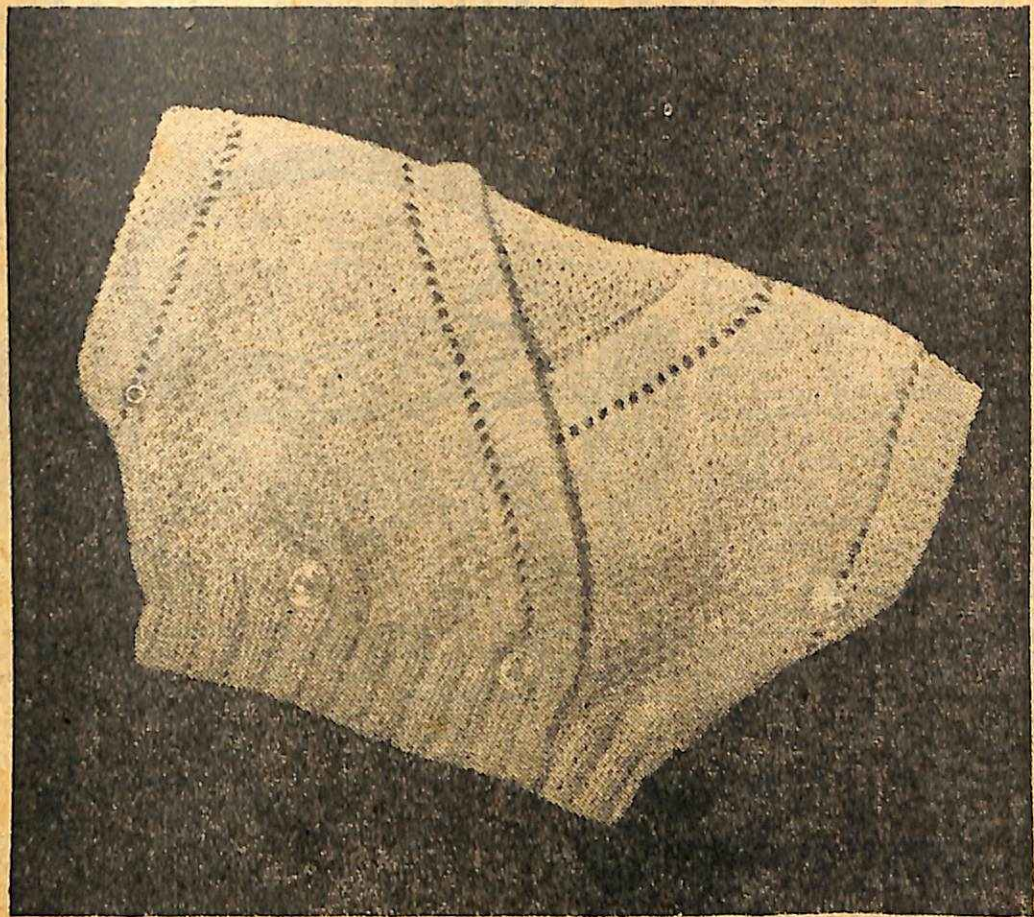
τερικής καθαριότητας είναι γνώρισμα κάθε πολιτισμένης γυναίκης, όμως δεν πρέπει νά γίνεται υπερβολική χρήσις σαπουνιού, είναι καλή μιά ή δυό φορές τήν ήμερα έξωτερικός υπό τόν όρο νά μή εχη πολύ ποτάσι, γι' αυτό προτιμούμε τó σαπουνί γλυκερίνης, ή τύπου Μασσαλλίας, πού δεν ερεθίζει τó δερμα όταν αυτό είναι ευαίσθητο. Όσο γιά τήν κατά τόπου Μελανοδερμία αυτή άσφαλώς έχει σχέση με τήν λειτουργία τών νεφριδίων, πού όμως είναι δύσκολο νά άποσπασθώ κανείς αν δεν μελετηθή ó άρρωστος από όλη τήν πλευρά και πρò παντός από τούς πνεύμα-

Τελικά ή συμβουλή ενός δερματολόγου και ενός ενδοκρινολόγου θα ήτο πολύ έπισημηκή στην αιτιολογία τού σύνδρομου.

Νομίζω ότι ή σαλπιγγιοοθηκίτις δεν έχει στην αιτιολογία τού σύνδρομου, εκτός αν αυτή είναι της αυτής αιτιολογίας με τήν πάθησιν τών νεφριδίων, όποτε έχουν κοινή παθολογία.

Ι. Ε.

## ΤΑ ΠΛΕΚΤΑ ΜΑΣ



### ΕΝΑ ΖΙΛΕΔΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΚΙ 4 ΕΤΩΝ

Μπορείτε νά τó κάμετε και σε μεγαλύτερα παιδικία, αυξανοντας τους πόντους.

Υλικά: 60 γραμ. ή 22 βράμια μαλλι Καζουίγι μάρκας Πεγκουέν χρώματος Λευκού, 2 βελόνες Νο 2,5 και 2 κουμπιά φίλντισίνια.

Τρόπος πλεξίματος: Λάστιχο: 2+2, 2 π. καλή, 2 π. άνάποδη.

Μούς: Πλέκονται όλοι οι πόντοι καλή και από τις δυό μεριές.

Πλέξις ζιλέ: 1η βελόνα 1 π. καλή 1 π. άνάποδη. Τó αυτό επαναλαμβάνεται ως τó τέλος της βελόνας. 2η βελόνα όλοι οι πόντοι άνάποδη. 3η βελόνα θα κάνετε τó αντίθετο της 1ης βελόνας (έκει πού είναι ό πόντος καλή, θα τόν πλέξετε άνάποδη, και τόν άνάποδο καλή, και ούτω καθεξής. Η άνάποδη μεριά θα πλέκεται πάντα άνάποδη).

Δείγμα: Γιά νάχετε σωστά μέτρα, κάνετε πάντοτε ένα δείγμα. Μεταχειρισθήτε τó μαλλί Πεγκουέν και θα εισθε άπολύτως βεβαία γιά τήν έπιτυχία του πλεκτού σας. Χρησιμοποιήστε βελόνες Νο 2,5 σε 20 π. 7 εκ. φάρδος. πλέκοντας δε 20 βελόνες, έχετε 4 εκάτ. μακρός.

## ΕΚΤΕΛΕΣΙΣ

Αρχίσετε από τήν πλάτη. Βάλτε 70 π., πλέξετε 12 γραμμές, 24 βελόνες λάστιχο 2 π. καλή 2 π. άνάποδη. Άμέσως μετά αρχίσετε τήν πλέξι σας. Όταν πλέξετε 10 εκ. προσθέστε 6 π. στην αρχή και 6 π. στο τέλος της βελόνας σας. Αυτά οι πόντοι θα κλεί-

ματίσουν τήν μπροντούρα του σε μεγαλύτερα παιδικία, αυξανοντας τους πόντους. Υλικά: 60 γραμ. ή 22 βράμια μαλλι Καζουίγι μάρκας Πεγκουέν χρώματος Λευκού, 2 βελόνες Νο 2,5 και 2 κουμπιά φίλντισίνια. Τρόπος πλεξίματος: Λάστιχο: 2+2, 2 π. καλή, 2 π. άνάποδη. Μούς: Πλέκονται όλοι οι πόντοι καλή και από τις δυό μεριές.

Πλέξις ζιλέ: 1η βελόνα 1 π. καλή 1 π. άνάποδη. Τó αυτό επαναλαμβάνεται ως τó τέλος της βελόνας. 2η βελόνα όλοι οι πόντοι άνάποδη. 3η βελόνα θα κάνετε τó αντίθετο της 1ης βελόνας (έκει πού είναι ό πόντος καλή, θα τόν πλέξετε άνάποδη, και τόν άνάποδο καλή, και ούτω καθεξής. Η άνάποδη μεριά θα πλέκεται πάντα άνάποδη).

Δείγμα: Γιά νάχετε σωστά μέτρα, κάνετε πάντοτε ένα δείγμα. Μεταχειρισθήτε τó μαλλί Πεγκουέν και θα εισθε άπολύτως βεβαία γιά τήν έπιτυχία του πλεκτού σας. Χρησιμοποιήστε βελόνες Νο 2,5 σε 20 π. 7 εκ. φάρδος. πλέκοντας δε 20 βελόνες, έχετε 4 εκάτ. μακρός.

Αρχίσετε από τήν πλάτη. Βάλτε 70 π., πλέξετε 12 γραμμές, 24 βελόνες λάστιχο 2 π. καλή 2 π. άνάποδη. Άμέσως μετά αρχίσετε τήν πλέξι σας. Όταν πλέξετε 10 εκ. προσθέστε 6 π. στην αρχή και 6 π. στο τέλος της βελόνας σας. Αυτά οι πόντοι θα κλεί-

ματίσουν τήν μπροντούρα του σε μεγαλύτερα παιδικία, αυξανοντας τους πόντους. Υλικά: 60 γραμ. ή 22 βράμια μαλλι Καζουίγι μάρκας Πεγκουέν χρώματος Λευκού, 2 βελόνες Νο 2,5 και 2 κουμπιά φίλντισίνια. Τρόπος πλεξίματος: Λάστιχο: 2+2, 2 π. καλή, 2 π. άνάποδη. Μούς: Πλέκονται όλοι οι πόντοι καλή και από τις δυό μεριές.

Πλέξις ζιλέ: 1η βελόνα 1 π. καλή 1 π. άνάποδη. Τó αυτό επαναλαμβάνεται ως τó τέλος της βελόνας. 2η βελόνα όλοι οι πόντοι άνάποδη. 3η βελόνα θα κάνετε τó αντίθετο της 1ης βελόνας (έκει πού είναι ό πόντος καλή, θα τόν πλέξετε άνάποδη, και τόν άνάποδο καλή, και ούτω καθεξής. Η άνάποδη μεριά θα πλέκεται πάντα άνάποδη).

Δείγμα: Γιά νάχετε σωστά μέτρα, κάνετε πάντοτε ένα δείγμα. Μεταχειρισθήτε τó μαλλί Πεγκουέν και θα εισθε άπολύτως βεβαία γιά τήν έπιτυχία του πλεκτού σας. Χρησιμοποιήστε βελόνες Νο 2,5 σε 20 π. 7 εκ. φάρδος. πλέκοντας δε 20 βελόνες, έχετε 4 εκάτ. μακρός.

Αρχίσετε από τήν πλάτη. Βάλτε 70 π., πλέξετε 12 γραμμές, 24 βελόνες λάστιχο 2 π. καλή 2 π. άνάποδη. Άμέσως μετά αρχίσετε τήν πλέξι σας. Όταν πλέξετε 10 εκ. προσθέστε 6 π. στην αρχή και 6 π. στο τέλος της βελόνας σας. Αυτά οι πόντοι θα κλεί-

## ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ

### Κρύβει κάποιον μυστικό

Προτιμώ νά σε βλέπω προφίλ — και θα σου εξηγήσω γιατί. Όταν σε κυττάω από μπροστά, παρατηρώ άμέσως τή σκιά πού περνάει από τά μάτια σου και καταλαβαίνω ότι κρύβεις κάποιο μυστικό. Ξέρω άμέσως, όταν έρχομαι κοντά σου, ότι κάτι, στο βάθος του έαυτού σου, σε συγκινεί άλλόκοτα... Πολλές φορές αυτό τó κάτι είναι χωρίς αξία, ένα άσημαντό πράγμα, ένα φόρεμα πού δεν σου πάει, ένα φαί πού δεν πέτυχε. Μιά άνάμνησι πού ξαναζωντανέψε!... Η προετοιμασία μιάς σκηνής... Καί καμμία φορά μερικές σκληρές λέξεις πού έτοιμάζεσαι νά πής, άπ' αυτές τις λέξεις πού ξεστομίζουμε όταν είμαστε έκνευρισμένοι κι' έπειτα από λίγη ώρα μετανιώνουμε πού τις είπαμε!...

Μπροστά μου νά μην έχης πια λυπημένο ύφος... Είμαι άντρας κι' έπομένως έγωϊστής. Δεν θέλω νά βλέπω στενοχωρημένα πρόσωπα. Γι' αυτό αν έχης ένα πέπλο στο μάτια σου, λίγο πυρετό στα ημλιγία σου, λίγη κούρασι στην άκρη τών γυλιών σου, ή μερικά δάκρυα έτοιμα νά κυλήσουν, γύρισε τó πρόσωπό σου: προτιμώ νά σε βλέπω προφίλ...

Όταν είμαστε μαζί ως άπομακρύνουμε τά μικροπράγματα πού καταστρέφουν τήν ευτυχία μας: ως μη διηγώμαστε, χωρίς λόγο, τις υποθέσεις τού γραφείου μου, τó κοινοσημολία της γειτονιάς, της φιλαρμίας και τις κουταμάρες... Άς κουβεναζώμε μόνο γιά μάς τους ίδιους. Δεν είναι τόσο δύσκολο αυτό. Άς προσφέρουμε ό ένας στον άλλο κάτι άπ' τόν έαυτό μας. Άς σκεθοδύμε αυτές τις στιγμές πως δεν υπάρχουνε παρά οι δυό μας...

Άν, έπομένως, γυρίση τó κεφάλι σου προφίλ, δεν θα δώ τή στενοχωρία σου: αν μισοκλείσης τά μάτια σου γιά νά συγκρατήσης τά δάκρυά σου θα νομίσουν μάλλον πως χαμογελάς. Είναι ίσως μία άναπατή... Μά μπορούμε, άραγε, νά ζήσουμε χωρίς αυτάπτες;

Κι' όταν είσαι κούρασμένη, όταν είσαι στενοχωρημένη, όταν κυττάπης μεγαλοχολά τόν καιρό πού περνάει, όταν νοιώθης νοσταλγία κι' ή άγάπη μας κρέμεται από μία κλωστή, προτιμώ νά σε βλέπω προφίλ...

ΜΑΞ ΝΤΑΖΕΡΓΚ

ΜΙΚΡΑ—ΜΙΚΡΑ

Σιδερώστε τó πλεκτό σας. Ράψτε τις πλαϊνές ραφές και συνέχιστε τούς 6 π. τού μανικιού, ράψτε τά 2 κουμπιά στην άριστερή πλευρά.

Τό περιοδικόν πού έλειπε στον τόπο μας έδύθηκε. Έτσι και ή ARIZONA δεν πρέπει νά λείπη από κάθε σπίτι. Γιά νά έχετε καλογαλισμένα παπούτσια μόνον με

## ARIZONA

ΣΟΦΙΑ ΠΟΛΙΤΟΥ PATRONS ET CROQUIS

Περικλέους και Θεσσαύ 2 (παράλληλος Έρμου). Τηλ. 34-55 Αθήνας.



# Η «Γυναίκα και το Σπίτι» σάς προσφέρουν

## ΜΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΚΟΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΑΠΤΙΚΗ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ 12η

### Η ΦΟΥΣΤΑ

Η φούστα γίνεται πολύ εύκολα από το κορμάκι. Άλλα μερικές φορές το μήκος της κάθε ραφής της φούστας παρουσιάζει μερικές δυσκολίες. Γιατί οι ραφές αυτές πρέπει πραγματικά να είναι πολύ ίσες. Έχει λοιπόν ιδιαίτερη σημασία, να σηματοδοτήσετε πάνω στο ύφασμα — προτού το κόψετε — όλα τα σημεία του πατρών που επιβάλλουν να κάνετε φαλιδιές, για να μπορείτε να ενώσετε τις ραφές της φούστας με εύκολια. Στρώστε τα κομμάτια της φούστας ίσια πάνω στο τραπέζι, τρυπώνοντας το ένα με το άλλο, καλή με καλή, σμιγνόμενες φαλιδιές, ώστε να ενώθη καλά το ύφασμα. (Είναι προτιμότερο να κορφατώσετε τα κομμάτια που θα ενώσετε, αρχίζοντας από τη μέση). Κατόπιν ισιώστε καλά τα κομμάτια για να πιάσουν σωστά και κορφατώστε σε άρτια διαστήματα το ύφασμα διπλό. Τέλος, τρυπώστε τη ραφή, αφού προηγουμένως την έχετε σηματοδοτήσει με το σασουνακι.

Νά ένας πολύ πρακτικός τρόπος για να σηματοδοτήσετε μιά ίσια ραφή: τοιμάστε μιά κλωστή από την πρώτη έως την τελευταία κορφή. Έπειτα τη σηκώνετε, την αλείφετε καλά με το σασουνακι και την αφήνετε να πιάσει πολλές φορές ως ότου χαραχθεί καλά η γραμμή.

Τα κομμάτια και τα άμπεισμένων τρυπώνονται με τον ίδιο τρόπο που τρυπώνονται οι ραφές, αφού γυρισθούν τα μέρη που περισσεύουν με ένα τρυπάνι. Αφού τρυπώσουν όλες οι ραφές, κορφατώστε τη φούστα στη μέση πάνω σε μιά κούκλα, αφήνοντας το κάτω μέρος να πέφτει ελεύθερα. Αν δεν έχετε κούκλα, περάστε τη φούστα στη σανίδα του σιδερέμιου, τοποθετώντας την όρθια, για να πάει το ύφασμα το βάρος του και να πιάσει καλά.

### ΚΟΛΛΗΜΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

Ετοιμάστε μιά γκρό-γκραίν στα μέτρα της μέσης σας. Με βρεγμένο πανί και ζεστό σίδερο, λοξώστε τη γκρό στην πλάτη, για να πάρη τοδεσίδες σχήμα. Αυτό χρειάζεται για να στρώνη ή μέση πιάσει και να στέκεται η φούστα στη θέση της.

Βάλτε τη γκρό-γκραίν στην κούκλα ή επάνω σας. Κορφατώστε πάνω στη γκρό-γκραίν τη φούστα αρχίζοντας από τη μέση του εμπρός. Αφήστε λίγο φάρδος εμπρός, στην τάγια και στην πλάτη, εφαρμόστε τη φούστα στα πλάγια χωρίς να τη σφιγγετε και φροντίστε να πέφτουν καλά και να ακολουθούν κάθετη γραμμή οι πένες, οι πιέτες και οι ραφές. Φροντίστε επίσης να μοιράζεται όπως πρέπει το πλάτος στον ποδόγυρο. Αν η φούστα σηκώνεται εμπρός, πρέπει να σηκώνετε πιο πάνω το πίσω μέρος και αυτό θα σας υποχρεώσει να συγκρατήσετε το πλάτος στη γκρό-γκραίν. Αν δούλη εμπρός, πρέπει να σηκώνετε το εμπρός. Αφού ετοιμάσετε καλά τη φούστα, δοκιμάστε την προτού γαζώσετε τις ραφές, τις πένες ή τις πιέτες. Βάλτε με προσοχή σημάδια, αν κάνατε διορθώματα στην εφαρμογή, τρυπώστε τα και δοκιμάστε τη φούστα και πάλι. Όταν όλα είναι εν τάξει, περάστε ένα τρυπάνι στη θέση της γκρό-γκραίν και δαλέτε την για να μπορείτε να γαζώσετε τη φούστα. Προηγουμένα όμως, βάλτε κορφατώστε στο κέντρο του εμπρός, της πλάτης καθώς και στα πλάγια, για να μπορείτε να ζυγαλώσετε τη γκρό-γκραίν στη φούστα.

### ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Μπαίνει στην άριστη πλευρά. Αφήστε τη ραφή ανοικτή 20 πόντους. Το άνοιγμα αυτό πρέπει να αντιστοιχί με το κλείσιμο της γκρό-γκραίν. Όταν το σχήμα της φούστας δεν το επιτρέπει, όπως συμβαίνει με τη φούστα φακέλλο, είναι απαραίτητες μερικές σούστες για να μείνη η φούστα στη θέση της πάνω στη γκρό-γκραίν. Ετοιμάστε το άνοιγμα για να ραφτεί τις σούστες ή τις κόπιτες με τον εξής τρόπο: Η άκρη της φούστας, που πέφτει πάνω από το άνοιγμα, πρέπει να γυρισθ καλά και να τρυπωθή. Αν το ύφασμα είναι λεπτό και ξεφτίξη, πρέπει να γαζώσετε ένα ιστραφάρ προτού κάνετε το γύρισμα.

Ένα τρυπάνι στην άλλη πλευρά δείχνει το μέρος που έρχεται το επάνω μέρος. Το μέρος αυτό θα γυρισθ και θα τοκισθ απλώς για να σχηματισθ μιά φάσα—πάτ. Βάλτε κορφατώστε στις δύο πλευρές για να σηματοδοτήσετε το μέρος όπου θα μπαύν τα κομμάτια και οι σούστες. Το κομμάτι της φούστας ράβεται αφού τελειώση η φούστα. Όταν γαζώσουν όλες οι ραφές και ετοιμασθ το άνοιγμα, σιδερώστε τις ραφές ανοιχτές με βρεγμένο πανί. Δοκιμάστε και πάλι τη φούστα για να βεβαιώθητε ότι όλα είναι εν τάξει, προτού τη στερεώσετε οριστικά πάνω στη γκρό-γκραίν με μιά ή δύο σειρές γαζιά.

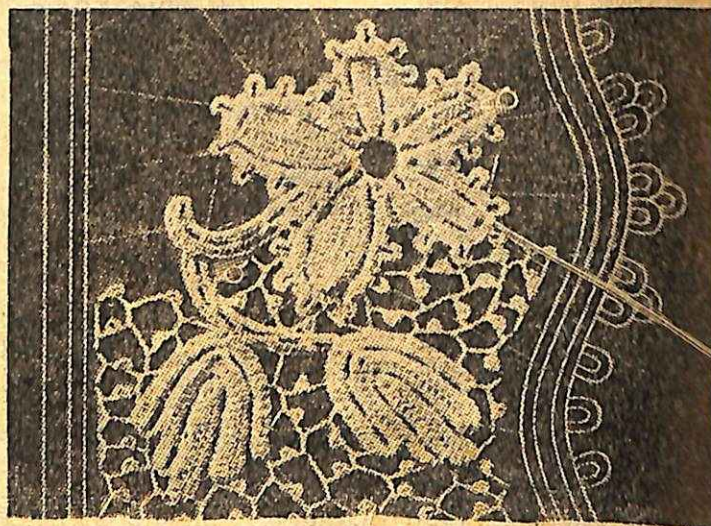
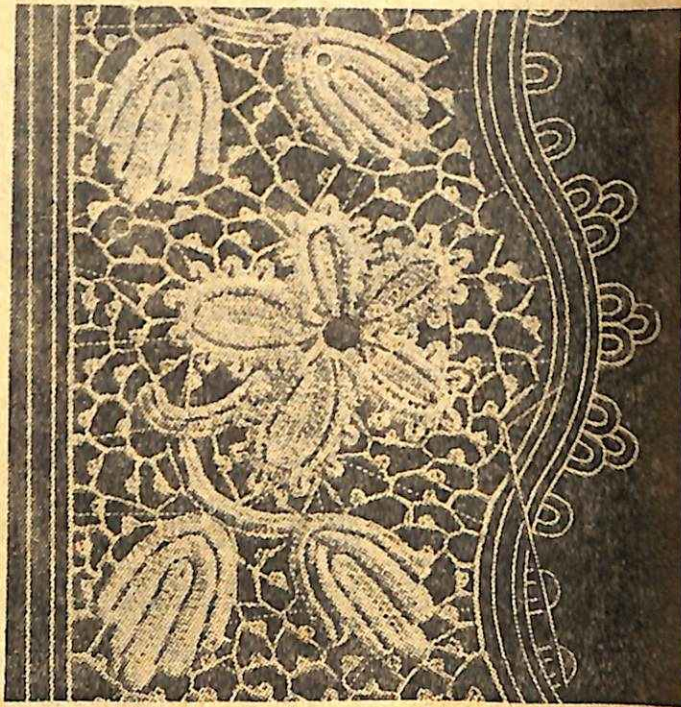
### ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΦΕΡΜΟΥΑΡ

Το κλείσιμο αυτό βρίσκεται σήμερα στην ημερήσια διάταξη. Είναι απλό, πρακτικό και οι γυναίκες το προτιμούν. Το φερμουάρ μπορεί να τοποθετηθ του το τρυπώστε, πρέπει να σιδερώσετε καλά τις άκρες του ανοίγματος, προσέχοντας πολύ να μη ξεχειλώσουν, γιατί τότε το κλείσιμο της φούστας δεν θα γίνη σωστό. Το φερμουάρ τοποθετείται κατόπιν. Όταν δεν θέλετε να φαίνεται το φερμουάρ, ανοίγματος και πατάτε ένα γαζιά σε απόσταση μισού εκατοστού από την άκρη και ράβετε το φερμουάρ στην ανάποδη πλευρά του φορέματος με ψιλές-ψιλές βελόνες, επάνω στο γαζιά. Το φερμουάρ μείνει έτσι κρυμμένο και φαίνεται μόνο το κεφαλάκι του στην κορυφή.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ: Στο επόμενο.

## ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΕΥΚΟΛΗ ΜΕΘΟΔΟ ΚΕΝΤΗΜΑΤΩΝ-ΠΛΕΚΤΙΚΗΣ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΔΙΧΤΥΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΑΝΤΕΛΑ ΙΡΛΑΝΤ



Είναι ωστόσο πάντα προτιμότερο να γυάλιτε το σχέδιο πάνω σε τέλα, που έχει μεγαλύτερη άντοχη και δύνανται να γυάλιτε πολύ περισσότερο το τρυπάνι των διαφόρων μορφών.

Αν τα μοτίφ αποτελούνται από κολλά ξεχωριστά κομμάτια, τα κομμάτια ενώνονται με άορτες βελόνες.

Οι κρίκοι και τα ροδάκια που τοποθετούνται ανάγλυφα επάνω στα διαφόρα μοτίφ, δεν μπαίνουν απ' εύθειας επάνω στην κάθε λεπτομέρεια που αντιστοιχούν, αλλά αφού τελειώση το δίχτυ και η γαρνιτούρα που μπαίνει στο τελευταίο της δαντέλας (δοντάκια, μπιμπίλες κλπ.).

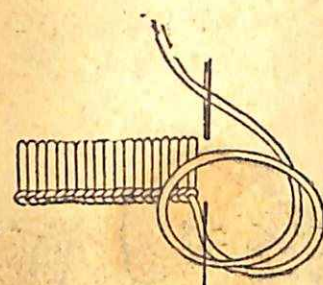
Το κενό διάστημα ανάμεσα στα μοτίφ και στη μπιμπίλα συμπληρώνεται με ένα δίχτυ κορμμένο με το κροσοβέλο με πάει κι' έλα. Το κροσοβέλο μπαίνεται για αυτό το σκοπό πάνω στα διαφόρα μοτίφ, κάθε φορά που το επιβάλλει το φτιάξιμο του δίχτυου και το ανάλογο σχέδιο.

Σας δίνουμε το σχέδιο μιάς ωραϊοτάτης δαντέλας, που στον το γυάλιτε πάνω σε τέλα, θα μπορείτε να το εργασθητε εύκολοτα, εθάνει να ακολουθήσετε προσεκτικά τις οδηγίες μας και να προσέχετε την εικόνα της πλεγμένης δαντέλας που θα δητε. Το δίχτυ που συναρμολογεί τα μοτίφ της δαντέλας γίνεται με ακανόνιστες σειρές. Το δίχτυ αυτό πλέκεται με ψιλές βελόνες και φούλλο της δαντέλας (Σχ. 1α). Αφού πλεχθ το δίχτυ, σε κάθε άκρη του μήκους της δαντέλας, αρχίζει ή μπιμπίλα. Η μπιμπίλα αυτή στήριξη πάνω σε μιά σειρά από αλυσίδα, που πιάνεται κάθε τόσο, καθώς πλέκεται, επάνω σε διάσπα σημεία στην άκρη του δίχτυου και σχηματίζει μιά ενεία κανονική κ-μυλή. (Σχ. 2).

Για να μπορείτε να φτιάξετε κάθε λογής δαντέλα, θα σας οδηγήσουμε πώς πλέκονται τα διαφόρα δίχτυα. Έτσι δεν θα συναντήσετε καμμίαν πολύς δυσκολία.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ: Στο επόμενο.

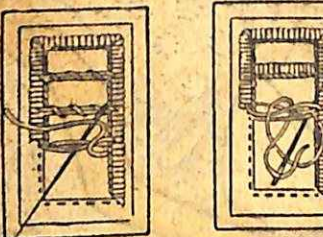
# ΤΟ ΚΕΝΤΗΜΑ



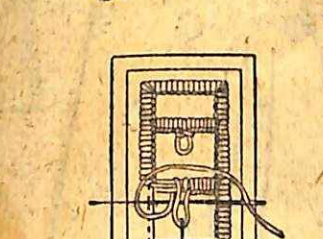
Στρωτό φεστόνι. Περάστε τη βελόνα σας από την ανάποδη στην καλή όψη του κεντήματος και ιμπέτετε την ψηλότερα για να την γυάλετε κάτω και λίγο πιο δεξιά. Προτού όμως τραβήξετε τη βελόνα για να τη γυάλετε, γυρίστε την κλωστή πάνω από τη βελόνα, από τα δεξιά προς τ' αριστερά, κρατήστε με τον άριστερό αντίχειρα τη θηλειά που σχηματίζεται και τραβήξτε κατόπιν τη βελόνα. Σχηματίζεται έτσι ένα ωραίο στρωτό φεστόνι. (Σχ. 50).

Φεστόνι με σπηλάκια. Κάνετε πρώτα το φεστόνι σας στη μιά πλευρά. Έπειτα, όσο προχωρεί το σχέδιο, και στην ανάλογη θέση, περάστε την κλωστή από τη μιά άκρη έως την άλλη να σχηματισθ τρύπωμα για το σπηλάκι. Στην τρίτη κλωστή επάνω, αφού δηλαδή ιμπέτετε τη βελόνα σας δύο φορές στο άπέναντι καιωμένο φεστόνι, γυρίστε προς την άφειτρία του σπηλακιού με βελονιά φεστονιού. Όταν γεμίση το σπηλάκι, γυάλιτε τη βελόνα σας και συνεχίστε το φεστόνι στην περιφέρεια. Τα σπηλάκια μπορούν να γίνουν στρωτά (51) και φεστοναρισμένα (51α). Αφού τελειώση όλο το κεντήμα, το ύφασμα κρέβεται προσεκτικά στα ένδεδειγμένα μέρη.

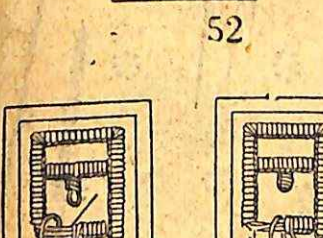
Στη γλάκια με μόνη θηλειά. Τα σπηλάκια αυτά γίνονται όπως και τα άλλα φεστοναρισμένα σπηλάκια, με τη διαφορά ότι στο κέντρο του καθενός γίνεται μιά θηλειά, ως εξής: Καθώς φθάνετε στο κέντρο, κρατάτε κοντά στο μάτι της βελόνας, με το άριστερό χέρι ή με μιά κορφή, την κλωστή που γυάλετε. Περάστε τη βελόνα σας στο σπηλάκι από τα επάνω προς τα κάτω, και καθώς την γυάλετε έξω από το κέντρο, γυρίστε την κλωστή που γυάλετε να έβξει και να γυαίση μέσα από την κλωστή που βγήκε από το σπηλάκι. Έπειτα συνεχίστε το σπηλάκι σας όπως και πριν. (52)



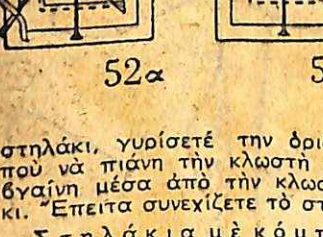
51



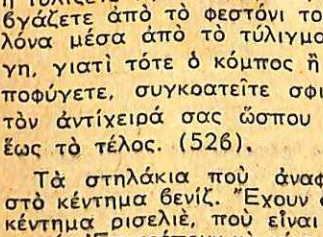
51α



52



52α



52β

Στη γλάκια με κόμπο. Εργασθητε όπως και προηγουμένως, αλλά κάμετε τη δεύτερη θηλειά διπλή (52α) ή τριπλή την κλωστή σας γύρω από τη βελόνα καθώς την γυάλετε από το φεστόνι του σπηλακιού και τραβήξετε τη βελόνα μέσα από το τύλιγμα, προσέχοντας να μη σας φύγη, γιατί τότε ο κόμπος ή το πικό χαλάει. Για να το αποφυγείτε, συγκαταίτε σφιχτά τη γυρισμένη κλωστή με τον αντίχειρα σας όπως και τραβήξετε τη βελονιά σας έως το τέλος. (52β).

Τα σπηλάκια που αναφέραμε χρησιμοποιούνται πολύ στο κεντήμα βενίξ. Έχουν όμως τον τόπο τους επίσης στο κεντήμα ρισελιέ, που είναι πολύ στη μόδα τον τελευταίο καιρό. Επιτρέπουν να γίνη στερεό ακόμη και το πιο πολύπλοκο κοφτό σχέδιο, γιατί ενώνουν τα κομμένα μέρη και συγκρατούν τις κεντημένες επιφάνειες. Τα μικρά κοφτά ορθογώνια με τα σπηλάκια μπορούν να γαρνιρουν επίσης και μολόζες, ιδιαίτερα λευκές, αν τοποθετηθούν σε κανονικά διαστήματα και με καλλιτεχνική διαρρύθμιση.

# ΜΙΛΟΥΝ ΤΑ ΑΣΤΡΑ

\*\*\*\*\*

και προλέγουν το μέλλον για το διάστημα από 16—31 'Ιουλίου για αυτές που γεννήθηκαν στους παρακάτω άστερισμούς

### ΚΡΙΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜΕΡΟ (21—30 Μαρτίου). Μη δίνετε μεγάλη πίστι στις υποσχέσεις. Δεν προέρχονται από ειλικρινή διάθεση. Η καλύτερη μέρα σας θα είναι η 17 'Ιουλίου.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (31 Μαρτίου — 9 'Απριλίου). Υπάρχει κίνδυνος να μπλέξετε με δυσάρεστες συνέπειες. Καλύτερα να διακοφείτε.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (10 — 19 'Απριλίου). Η εύεξία που θα αισθανθήτε αυτό το δεκαπενθήμερο θα σας δώσει μιά καινούργια πίστι στη ζωή.

### ΤΑΥΡΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (20 — 30 'Απριλίου). Στο τελευταίο πενήντηρο μιά χαρά και μιά λύπη σας περιμένουν...

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1 — 10 Μαΐου). Λίγη σύγχυση, μερικοί διαταγμοί. Μα προς το τέλος του μηνός το ζήτημα σας θα παρη άποφασιστική τροπή.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11 — 20 Μαΐου). Πολύ καλό δεκαπενθήμερο. Η τύχη θα σας χαμογελάση.

### ΔΙΔΥΜΟΙ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (21 — 31 Μαΐου). Θα έχετε τύχη στον έρωτα. Αν είσθε παντρεμένη, η συζυγική σας αγάπη θα ανανεωθ.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1—10 'Ιουνίου). Μη υπερτιμάτε τις ικανότητές σας. Το «γνώθι σ' αυτόν» είναι μεγάλο πράγμα.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11—22 'Ιουνίου). Το δεύτερο γράμμα που θα πάρτε το τρίτο πενήντηρο δεν θα είναι τόσο ευχάριστο.

### ΚΑΡΚΙΝΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 'Ιουνίου — 1 'Ιουλίου). Η επιτυχία πρέπει να διαλύση τις άμφιβολίες.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2—11 'Ιουλίου). Άσκηθ σπατάλη δυνάμεων. Δεν θα πετύχετε αυτό που επιδιώκετε. Καίτι άλλο σας επιφυλάσσει ή μοίρα.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12—22 'Ιουλίου). Μπορεί να, με μπορεί και όχι. Λίγη σύνεσι, επομένως, είναι απαραίτητη.

### ΛΕΩΝ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 'Ιουλίου — 1 Αύγουστου). Θα σας κάνουν μιά πρόταση που θα σας δάλη σε δύσκολη θέση. Πρέπει να ακούσετε τη φωνή της λογικής.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2 — 12 Αύγουστου). Μη έκνευρίζεσθε. Γιατί τότε δεν θα μπορείτε να διακρίνετε ποιός φταίει.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13 — 22 Αύγουστου). Ότι είναι άμορφο δεν είναι και καλό. Επομένως μην παρασύρεσθε από την εξωτερική εμφάνιση.

### ΠΑΡΘΕΝΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Αύγουστου — 2 Σεπτεμβρίου). Στο δεύτερο πενήντηρο θα δοκιμάσετε τις χαρές που περιμένετε τόσο καιρό.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3 — 12 Σεπτεμβρίου). Το προτιμότερο είναι να πραγματοποιήσετε το ταξίδι που σχεδιάσατε.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13—22 Σεπτεμβρίου). Ετοιμασθητε, παλόνια, γίνονται εύκολια πληρωμένα. Γραφείον Γ. ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ, Πλατεία 'Αγίων Θεοδώρων 7, τηλ. 24173.

### ΖΥΓΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Σεπτεμβρίου — 2 Οκτωβρίου). Πρέπει να έχετε λίγη ύπομονη, γιατί μερικά εμπόδια θα παρουσιασθούν στην πραγματοποίηση των πόθων σας.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3 — 12 Οκτωβρίου). Αποφύγετε κάθε τι που μπορεί να θέση σε κίνδυνο την αγάπη σας.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13 — 23 Οκτωβρίου). Τα παιδιά θα σας δώσουν μιά μεγάλη ικανοποίηση.

### ΣΚΟΡΠΙΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (24 'Οκτωβρίου — 2 Νοεμβρίου). Θα σημειωθ κάποια βελτίωση στις υποθέσεις σας προς το τέλος του δεκαπενθήμερου.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3 — 11 Νοεμβρίου). Μη αναλάβετε καμμίαν υποχρέωση αυτό το δεκαπενθήμερο. Μην δώσετε το λόγο σας για τίποτα.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12 — 21 Νοεμβρίου). Η βλάσση θα σας δώση μιά χαρά. Μπορεί τ' ακρογιάλι, μπορεί κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού.

### ΤΟΞΟΤΗΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22 Νοεμβρίου — 1 Δεκεμβρίου). Το δεκαπενθήμερο θα πάη καλά αν η ζήλεια δεν έλθη να διαταράξη τις σχέσεις σας.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2 — 11 Δεκεμβρίου). Μιά μόρα σας άπειλει, μα θα είναι καλοκαριάτικη και θα περάση γρήγορα.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12 — 21 Δεκεμβρίου). Να συμβουλευθήτε και τις στενές σας φίλες. Δεν είσθε σε θέση να δητε καθαρά τα πράγματα.

### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22 Δεκεμβρίου — 1 'Ιανουαρίου). Για να λυτρωθήτε από το άγχος που σας κατέχει πρέπει να ταξιδεύεσθε.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2 — 11 'Ιανουαρίου). Η ετυχία θα έλθη από μακριά.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12 — 21 'Ιανουαρίου). Θα δοκιμάσετε μιά μικρή απόγοητευση ένα απ' αυτά τα βράδια.

### ΥΔΡΟΧΟΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22 — 30 'Ιανουαρίου). Έχετε εμπιστοσύνη σε όλες τις φίλες σας. Και όμως κάποια δεν είναι τόσο ειλικρινής μαζί σας.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (31 'Ιανουαρίου — 9 Φεβρουαρίου). Θα συναντήσετε έναν άνδρα που είχατε άλλοτε αγάπησει πολύ.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (10 — 19 Φεβρουαρίου). Μη στενοχωριζόσασθε. Η καρδιά σας δεν βρει πού να κατατάσσει, άπόσος πολύ σύντομα σας περιμένει μιά θαυμάσια λύση.

### ΙΧΘΕΙΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (20 — 29 Φεβρουαρίου). Κι' αν πικρό την ψυχή σου το δάκρυ τη ραίνη — όπως λέει κι' ά ποιητής — πάντα κάπου κρυφά χαρά την προσμένει.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1 — 10 Μαρτίου). Έχετε μιά αλλόκοτη (ισοσυγκρασία, που δεν συμβιβάζεται μ' αυτό που επιδιώκετε.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11 — 20 Μαρτίου). Αφήστε τα πράγματα να πάνε μόνα τους. Μην εδωθήτε την κατάνταση.



# Η ΔΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ



## Σας άπαντά

**ΕΥΘΥΜΗ ΜΑΘΗΤΡΙΟΥΛΑ,** Μέγαρο: Λοιπόν μικρή μου φίλη, άς κάνουμε τώρα, το μήνυμα της θρονογραφίας. Το «έπεισης» γράφεται με γιώτα, το «έξαισης» με άλφα... και τα λοιπά... και τα λοιπά... Θαρρούσα πως αυτά έπρεπε να με ρωτήσης, κι' όχι το πως θέα κρατήσης έναν... άντρα» δέκα πέντε χρόνων, σύ η συνομήλικη κοπέλα σου, και μαθήτρια του Γυμνασίου. Έχεις καιρό να τα σκεφτείς αυτά μικρούλα μου. Όλοκληρη ζωή μπροστά σου. Μάθε πρώτα την ορθογραφία σου, την αριθμητική, τη γεωγραφία, κι' έπειτα έρωτα γι' άγώγηση. 'Αλλιώς θα σε μαλώσω. Δέν σου λέω βέβαια, να βγάλεις από τη καρδιά σου, το άσθημα που έχεις για τον συμμαθητή σου. Κράτα το κρυφά μέσα σου, να σε ανουριζέι, και να σε βοηθά να γίνεσαι καλύτερη στα μαθήματα. Τίποτ' άλλο όμως. Τίποτα. Θέλω να 'ακούσης, και να δεις πως δε θα μετανιώσεις.

**ΜΑΡΑΜΕΝΟ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΙ:** Νοιώθω άπόλυτα τον πόνο σου καλή μου. Γιατί και γώ, όταν ήμουν στην ηλικία σου, άκριβώς τα ίδια βίβασα περνούσα με τους γονείς μου. Δέν τους άδικά και κείνο. Υπάρχει τόση διαφθορά στην κοινωνία, και τρέμουνε για σένα τη μονακριβή τους κόρη. 'Από άγάπη το κάνουν. Πίστεψέ με. Βέβαια δέν είναι σωστό το φέρσιμό τους. Είναι έτελέως άντιπαιδαγωγικό. Πρέπει να σ' αφήνουν να κάνεις συντροφιά με παρές συνομήλικές σου. Είσαι λογικό κορίτσι. Το γράμμα σου το δείχνει. Προσπάθησε να τους πείσεις. 'Αν θέλεις πές τους πως μου έγραψες, και δίδασέ τους την άπάντησή μου. Ένα κορίτσι λογικό και καλό σαν και σένα, μπορεί να έχει δείγματα μεγαλύτερης έμπιστοσύνης από τους γονείς του. Βέβαια οι συντροφίες αυτές που θα κάνει, άς είναι υπό την άμεση επίβλεψη των γονέων σου. Πάντως πρέπει να πεισθούν πως τα νεύατά έχουν άνάγκη από χαρά. Είναι η προφή της.

**ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΟΥ ΣΥΖΥΓΟΥ ΣΟΥ:** Ευχαριστούμε πολύ για τα καλά λόγια που γράφεις για το περιοδικό μας, καλή μου φίλη. Εύχομαι πάντα εύτυχημένο το συζυγικό βίο, που άρχισες πριν από λίγον καιρό. Και είμαι σίγουρη πως θα γίνεις μία τέλεια νοικοκυρά, αφού διαβάεις τόσο προσεκτικά τη «Γυναίκα και το Σπίτι». Σε προσέχη φύλλα θα δημοσιεύσουμε σχέδια σαν αυτά που ζητάς. Όσο για τις άνατολίτικες, βελονίες, οι κάβετες γίνονται βγαίνοντας τη βελόνα στην καλή όψη, στο κάτω μέρος του σχεδίου και μπήγοντάς την στο επάνω του μέρος. Όλη η επιφάνεια γεμίζει έτσι με παράλληλες, ίσες βελονίες, και πάνω από αυτές γίνεται το ύπόλοιπο κέντημα.

**ΧΛΩΜΟ ΦΕΓΓΑΡΙ,** Βόλο: Μέγαρο στη τόση σου στενοχώρια, χάθηκε για ένα πράγμα. Για το ότι κατορθώνει το περιοδικό μας να σου δίνει ξεκούραση. Μου γράφεις: «'Από τότε που βγήκε η 'Γυναίκα και το Σπίτι», έγινε συντροφός μου, για να ξεχνά το δράμα της ζωής μου. Αυτό, διαβάω κάθε μέρα για να ξεχνά τις στενοχώριες μου και το βράδυ για να μεπρώσω να κοιμηθώ...». Πίστεψέ με, είναι μεγάλη άνακούφιση για μένα, να διαβάζω τέτοιον λόγο. Δέν πανε χαμένοι οι κόποι μας. Άς λέω χαλάλι στους κόπους άφου μπορούν και δίνουν λίγη χαρά σε ψυχές που

υποφέρουν. Και η δική σου ψυχή, καλή μου φίλη, υποφέρει. Το νοιώθω. Η περίπτωση σου είναι μπερδεμένη. Θα σε συμβούλευα δίχως επίφυλαξη να χωρίσεις από τον άντρα σου, μια κι' είναι τόσο μορτωτική η ζωή σου. Όμως, ποιός έγγυάται ότι θα ζήσεις καλύτερα με τον άλλον; Ποιός έγγυάται ότι δέν θα ξαναρχίσει και μ' αυτόν η ίδια γκρίνια; Γι' αυτό κι' είναι καλύτερα να κάνεις λίγο καιρό ακόμα ύπομονη, και να κόψεις κάθε δεσμό με τον δεύτερο, μια κι' αυτός είναι παντρεμένος. Δέν είναι τίμιο, ούτε ήθικό αυτό που κάνεις τώρα. Σφίξε τη καρδιά σου, και προσπάθησε να ξεχάσης τον δεύτερο άντρα της ζωής σου. Αυτά που σου τάζει, είναι σά να σου όριζει πως για πάντα θα ζεις στο περιθώριο της δικιάς του ζωής. Μία γυναίκα με άξιοπρέπεια, ποτέ δέν μπορεί να δεχτεί με τέτοια λύση. Περιμένε να γυρίσει ο άντρας σου, και προσπάθησε να φτιάξεις μαζί του τη ζωή σου. Θα δοκιμάσεις πιά πολλές φορές νοχώριες αν χωρίσεις. Δέν είναι πάντα η μόνη λύση το διαζύγιο.

**ΠΟΝΕΜΕΝΗ Σ. Σ.,** Πειραιά: Πολύ άόριστο το γράμμα σου μικρή μου. Θα σε συμβούλευα μόνο να είσαι «έπιφυλακτική» με τον νερό σου. Μία κοπέλα πρέπει να είναι σεμνή. Δέν μου γράφεις ούτε την ηλικία σου, τη συμπεριφορά από τα γραφόμενα. Γι' αυτό και σου θα ναλέω, το καλύτερο όπλο για μία κοπέλα, είναι εή σεμνότης.

ΜΥΡΤΩ

## 'Αλληλογραφία

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΝ ΔΡΟΥΚΑ,** Ένταυθα: Γράμματα δέν το δικό σας, μάς κάνουν να υπερηφανευόμαστε, γιατί βλέπουμε να δικαιώνεται η προσπάθειά μας. Σας ευχαριστούμε θερμά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη διεύθυνση του περιοδικού μας, για να γράψετε στην Κα Κατίνα Παζινού. Θα της διαβιβάσουμε το γράμμα σας άμέσως.

**ΚΑΙΤΗΝ ΠΕΡΙΔΙΚΩΝΗ,** Σπάρτην: Με πόση συγκίνηση, ύστερα από τόσον καιρό, πήραμε ξανά το γράμμα σας, άγαπητή μας φίλη. Είδικά φοβηθήκαμε πως μάς ξεχάσατε. Τα καλά σας, όμως, λόγια με το ενδιαφέρον που φανερώνουν για το περιοδικό μας, τον άγαπητό σας σύντροφο, μάς έπεισαν πως παραμένετε πιστή στις φιλίες σας. 'Αλλωστε, ταυτόχρονα σχεδόν με το δικό σας, πήραμε και το γράμμα της Γυθειώτισσας φίλης σας Ν. Γ., που μάς απέκάλυψε όσα κάνατε για τη διάδοσι της «Γυναίκας» στο Γύθειο και τα γύρω χωριά. Είναι τώσως περιττό να σας πούμε πόσο σας ευχαριστούμε. 'Ελπίζουμε ότι καταλαβαίνετε και μόνη σας ποιά είναι τα αισθήματά μας άπέναντί σας. Σας παρακαλούμε, μόνο να μάς γράψετε συχνότερα.

**Ν. Γ. ΓΥΘΕΙΩΤΙΣΣΑΝ,** Γύθειον: Η μεγαλύτερη ίκανοποίησι για μάς είναι ότι σας άρέσει, όπως γράφετε, τόσο πολύ το περιοδικό μας. Κάνουμε δτι μπορούμε ναν πραγματικό σύντροφο και ζέρουμε πόσο, στην έπαρχία ιδίως, έχει σημασία ένα καλό περιοδικό. Η φίλη σας — και δική μας φίλη — δνις Καίτη Περδικλώνη, που σας έπεισε να μάς πρωταγοράσετε, χρησιμοποιεί πάντα πρωτότυπους τρόπους για τη διάδοσι του περιοδικού. 'Αλλά πραγματικά ήταν μοναδική η ιδέα της να άρνηθη στα κορίτσια του χωριού τα προηγούμενα κεφάλαια των μυθιστορημάτων και να τις κάνει έτσι να αγοράσουν το περιοδικό της να διαβάσουν τις συνέχειες. Γράψτε μας ποιά γνώμη έχουν και οι άλλες καινούργιες άναγνώστριες για την έκδοσή μας.

**ΒΑΓΙΑΝ ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ,** Βαμβακού Φαρσάλων: Σας έγγραψαμε συνδρομήτρια και ήθη άρχισαμε να σας στέλνομε τακτικά τα τεύχη.

**ΕΥΑΝΘΙΑΝ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΟΥ,** Δεληγιάννη 3, Τρίπολην: Σας ευχαριστούμε ιδιαίτερα για τις προσάθειές σας να διαδώσετε στις φίλες σας τη «Γυναίκα». Ο ένθουσιασμός σας για το εκλεκτό περι-

εχόμενό τους — για να μεταχειρισθούμε τις ίδιες σας τις λέξεις — μάς πείθει ότι οι κόποι μας δέν είναι μάταιοι. Θα προσπαθήσουμε να ίκανοποιήσουμε την παράκλησή σας, δημοσιεύοντας μοντέλα για καλοκαίρινα έπαναφόρια και φορέματα από ταφτά.

**ΡΙΤΑΝ Π.** (Πιστήν άναγνώστριαν), Ένταυθα: Για τα καλά σας λόγια σας ευχαριστούμε. Πολύ σύντομα θα είμαστε στην εχάριστη θέσι να ίκανοποιήσουμε την επιθυμία σας. Λίγη ύπομονη και όλα θα γίνουν. Η Κα Κατίνα Παζινού σας εχάρισται θερμά.

**ΧΡΥΣΑΝΘΩΝ ΓΕΩΡΓΙΟΥ,** Κέρκυραν: Θα μάς επιτρέψετε να νομίζουμε ότι τα σκληρά σας λόγια είναι άδικα. 'Αν ξαναδιαβάσετε με προσοχή το σημείωμά μας για το περιστατικό της νέας που ύπασθη έμβλημα κάτω από την πίεσι, του μηνστήρα της, θα δήτε ότι τα πράγματα δέν είναι όπως τα λέτε. Πρώτα απ' όλα έπιμένουμε στους άσπλητους χαρακτήρισμούς μας για τον άσπλητο μηνστήρα, που έστειλε μία γυναίκα στο θάνατο για να γλυτώσει από τις συνέπειες των πράξεών της. Βέβαια και το «Γύθειο», όπως χαρακτηρίζετε την άτυχη κοπέλα, έχει τις δικές του εύθους. 'Αλλά γιατί τόση σκληρότητα άπέναντί της; Κάθε κοπέλα πολύ καλή, πολύ όπιας πρέπει, πολύ τίμια, μπορεί να έχει παρόμοια άτυχηματα. 'Αλλά που είδατε ότι εμείς τη δικαιολογούμε επειδή ξεχνώντας ότι είναι μητέρα δέχθηκε να σκοτώση το παιδί της, όπως μάς κατηγορείτε; Νομίζουμε πως άκριβώς το αντίθετο λέμε όταν κατακρίνουμε το γεγονός ότι στη χώρα μας μερικά παρόμοια προβλήματα αντιμετοπίζονται με έπιπολιότητα και από τη σκοπιά ότι φέρουν τέτοια ντροπή, ώστε να είναι προτιμότερη μία άνθρωποκτονία. Είπατε, λοιπόν, το έπαναλαμβάνουμε, τουλάχιστον άδικη μαζί μας.

**ΑΛΕΚΟΝ, ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΝ,** Στρατιώτην, 488 Τ. Α., Β.Σ.Τ. 900: Έλάσαμε την έπιταγή σας και έγγραψαμε τη βίβα Προκοπάκη συνδρομήτρια. 'Επίσης της έστειλαμε τα τεύχη από 1 - 7. 'Ελπίζουμε να τα έχει ήδη πάρει. Η περικοπή της έπιστολής σας ότι «το περιοδικό αυτό έλειπε από κάθε Έλληνίδα και θα συντελέση εις την μόρφωσιν, έξέλιξιν και πρόδωδ της», έχει ιδιαίτερη άξια γιατί προέρχεται από ένα νέο που θα ήθελε τη γυναίκα έτσι όπως προσπαθεί να τη διαπλάσει στο περιοδικό μας.

**ΑΞΕΛΜΑ,** Πύργων: Πολλές φορές μάς είναι δύσκολο να άπαντήσουμε σε μερικά γράμματα που, όπως το δικό σας, περιλαμβάνουν τόση συγκίνηση. Τί άλλο να πούμε για μία περικοπή σαν κι' αυτήν; 'ΕΗ χαρά την όποιαν προσέφερε η έκδοσίς σας είναι άφάνταστη. Είναι μία ιερή προσπάθεια την όποιαν πρέπει όχι μόνον οι γυναίκες, αλλά και οι άνδρες να ύποστηρίξουν με θερμην, διότι θα ίδουν και αυτοί να βελτιωθούν καθημερινώς η κατάστασι του νοικοκυριού των. Με μεγάλη άνυπομονησία περιμένω να έλθω εδώ, εις την έπαρχίαν, «Η Γυναίκα» και οι δεκαπέντε μέρες μου φζίνονται αιώνας». Όσο για την ύποδειξι σας να δημοσιεύουμε σταυρόλεξα, θα συμμορφωθούμε το ταχύτερο μ' αυτήν, άφου, όπως λέτε, οι γυναίκες είναι περισσότερο σταυρολεξομανείς από τους άνδρες.

**ΕΛΕΝΗΝ ΝΙΚΟΥ,** Κάτω — Νευροκόπιον, Δράμας: Έλάσαμε την έπιταγή σας και σας στέλαμε άμέσως τα τεύχη που σας λείπουν για να συμπληρώσετε τη σειρά σας. Ευχαριστούμε που βρήκατε κι' εσείς τόσο ώφέλιμη την προσπάθειά μας. Να είπατε βέβαιη ότι θα τη συνεχίζομε με την ίδια πίστι και στο μέλλον.

**ΣΑΦΕΙΡΟΥΑΝ ΚΥΠΡΑΚΗ,** Μοίρες, Κρήτην: Σας άποστείλαμε τα δύο τεύχη που λείπουν από τη σειρά σας. Παρακαλούμε να μάς ενημερώσετε όταν τα λάβετε. **ΝΙΚ. ΤΣΕΛΟΝ,** Φάρος, Πάρκ, 'Ηνωμένας Πολιτείας: Πήραμε το γράμμα σας και σας άπαντούμε ιδιαίτέρως.

## Σε 25 μέρες...

Χρησιμοποιώντας καθημερινώς την Lotion ideal και την Creme vitaminel

### «MIROVIL»

θα δήτε μία τόση μεγάλη άλλαγή στο πρόσωπό σας, που θα σας εκπλήξη και θα σας ένθουσιάση. Η γοητεία και η άσμορφία θα λάμπουν στο πρόσωπό σας.

### «MIROVIL»

Πρωτότυπα καλλυντικά προϊόντα του 1950 των Έπιστημονικών Έργαστηρίων «PRO-FARM».

Πωλούνται εις όλα τα καλά καταστήματα και φαρμακεία. Γενικός Άντιπρόσωπος:

### ΑΠΟΣΤΟΛΙΑΝΣ-ΓΕΝΝΑΔΗΣ & ΣΙΑ

Πραξιτέλους 40, τηλ. 34.980

### ΙΑΤΡΟΣ

### Ι. ΧΡ. ΝΙΚΟΛΕΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

Έπιμελητής

Δημοσίου Ψυχιατρείου 'Αθηνών  
'Επιληψία — Ύστερία  
'Ανικανότης — Ψυχανευρώσεις  
Δέχεται 5—7 και επί συνετηνέσει. Εύφραννος 19, τηλ. 70414

### ΣΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ

### ΣΥΜΦΩΝΟΥΝ ΟΛΕΣ...

... οι κομπές κυρίες και άπιο μόντερες δεσποινίδες, είναι ότι τα ώραιότερα μοντέλα γυναικείων έσωρουχών ζέρου, τα έχει πάντα η «ΣΙΛΚΑ — ΕΛΜΠΕΟ», Μνητροπόλεως 44 β.

### ΝΕΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΑΙ

### ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΥΦΑΣΜΑΤΩΝ

Ό,τι μόντερον, ό,τι ώραιότερον, ό,τι καλύτερον έχει να έπιδειξη η έχχωρία και διεθνής αγορά σε γυναικεία ύφασματα θα το βρήτε στις νέες παραλάδες της «ΕΣΕΞ» Α. Ε. Μνητροπόλεως 46. Τιμές πάντοτε λογικές.

### ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΩΝ

### ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΚΑΛΤΣΩΝ ΚΑΙ ΣΧΟΛΗ ΕΚΜΑΘΗΣΕΩΣ

### ΜΕ ΜΗΧΑΝΑΣ «ΒΙΤΟΣ» ΚΑΙ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΥΠΩΝ

### MARINA A. ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΗ

### ΚΥΔΑΘΗΝΑΙΩΝ 29 Β ΠΛΑΚΑ

### ΦΟΡΕΜΑΤΑ — ΑΝΘΡΩ

### ΑΣΠΡΟΡΡΟΥΧΑ

### ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ

### ΠΑΝΤΟΣ ΕΙΔΟΥΣ

### ΜΑΡΙΚΑ ΚΑΦΑΛΗ

Φωκίωνος 6 Β  
Τηλέφ. 34.758

Μ

να χρησιμοποιήτε ένα φόντο μπές ρόδινο, για να δώσετε στο πρόσωπό σας ζωή και ένταση.

6) Το ρούζ των μαγουλιών. 'Αν χρησιμοποιήτε ρούζ λιπαρό, θα το έπιθέτε άμέσως μετά το φόντο και κατόπιν θα πουδραρίσετε. Τα λιπαρά ρούζ δίνουν τα πιο πετυχημένα μακιγιάζ. 'Αλλά πρέπει να είναι κρέμα όχι πολυπηχτή, ώστε να μπορεί ν' άπλώνεται ελεύθερα στο πρόσωπο, χωρίς να σας ξεφύγει μεγάλη ποσότητα στη χροιά. Για να το κανετε να εισόσθη, χτυπάτε το έλαφρα με την άκρη των δαχτυλιών κι' αν δέν άπλώνεται καλά, τότε να το άνακατεύετε με λίγο από το χρωματιστό σας φόντο. Τη μεγαλύτερη προσοχή σας θα δίνετε στο να μη σχηματίση πλάκες. 'Αφινέτε το λίγη ώρα να προσαρμοσθή στο πρόσωπό σας και να μη δάξετε άμέσως την πούδρα σας. Ένας καλός τρόπος να κανέτε το ρούζ να διεισδύση και να άποχτηση ένότητα, είναι να έπιθέσετε τις παλάμες σας έπίνωστο ρούζ και τις κρατήσετε μερικά δευτερόλεπτα. Η ζέση που βγάξουν οι παλάμες σας θα το λυώσουν το ρούζ και θα το κανουν ν' άπλωθη και να πιάση ομοιομορφα.

Και μη φοβόσσε να δάξετε περισσότερο. 'Υπάρχει μία άρχη για το μακιγιάζ: να δάξετε πολύ και να το άφαιρήτε κατόπιν με λίγο μπαμπάκι.

Που θα δάξετε το ρούζ; 'Αν το δάξετε στα μπλομάγουλα, το ρούζ τα κανει να προεξέχουν. 'Αν το δάξετε στις λακκούβες των μαγουλιών, το ρούζ τις κανει να φαίνονται βαθύτερες. 'Επομένως: όσες γυναίκες έχουν προεξέχοντα μπλομάγουλα, θα βάζουν το ρούζ λίγο παρακάτω. Κι' όταν το πρόσωπό σας δέν έχει άνεγλυφικότητα, θα δάξετε το ρούζ στα μπλομάγουλα. 'Οποια γυναίκα έχει πρόσωπο στενό, θα δάξη το ρούζ από τα μπλομάγουλα προς τ' ατζιά. Κι' όποια έχει πρόσωπο φαρδύ, θα δάξη το ρούζ από τα μπλομάγουλα προς τη μύτη.

Να δάξετε το ρούζ όσο ύψηλότερα μπορείτε και να το άνεβάξετε τρίθοντας ως τους κροτάφους. Γιατί, όσο ύψηλότερα είναι το ρούζ, τόσο νεότερο παρουσιάζει το πρόσωπο. Και να μη δάξετε ούτε πάρα πολύ, ούτε πάρα πολύ λίγο. Και να μη δίνετε στο μέρος, που δάξετε ρούζ, σχήμα στρουγγυλό ή τριγωνικό. Μοναχά χρειάζεται χωρίς να μείν σχήμα.

γ) Η χρήςι της ποδράς. 'Αφου θα έχετε άπλώσει το ρούζ με έπιδειότητα και σοφία, τότε θα δάξετε την πούδρα σας. Και ίδου φτάνομε στο πιο ούσιαστικό σημείο του μακιγιάζ. Κατά τη γνώμη μου, μία γυναίκα, που θα μπορεί να χρησιμοποιή κατά τις ποικίλοχρωμες πούδρες, που σήμερα μάς προσφέρει το εμπόριο, δέν έχει άνάγκη από άλλα μέσα για να γίνεταί όμορφη.

'Αλλά πριν δάξετε το χρώμα της πούδρας σας, πρέπει να διερωτηθήτε: «Τοποθετώ καλά την πούδρα μου;» Δέν πρέπει ποτέ να παρατριβέτε το πρόσωπο: η διαστολή των πόρων, ό έρεθισμός της επιδερμίδος, οι σχηματι-

Μ

φυσικό σας χρώμα, τότε να δάξετε στα μάγουλά σας λίγο λιπαρό ρούζ κεραμίδι.

Να μη δάξετε πούδρα κατά τις ώρες που κανέτε σπόρ, παρά μοναχά όταν πρόκειται να γευματίσετε. 'Αλλά και πάλι θα πουδραρίσετε έλαφρά.

Θα χρησιμοποιήτε δυο ειδών πούδρες: μία ρός άνοιχτό, και μίαν άλλη σκοτεινότερη. Στην άρχη θα δάξετε την ρός πούδρα. 'Υστερώτερα θα την άνακατεύετε με τη σκοτεινότερη. Κι' όταν θα έχετε μαυρίσει για καλά, τότε θα χρησιμοποιήτε τη σκοτεινότερη όσο το δυνατόν πιο άσχηρομη.

Και μην ξεχνάτε, πως όσο πιο βαθύχρωμη η πούδρα, τόσο πρέπει να είναι πιο φινια, για να μη σχηματίση πλάκες.

## ΜΑΛΛΙΑ

Δέν υπάρχουν πολλοί τρόποι για να περιποιηθήτε τα μαλλιά σας. Ένας και μοναδικός: να τα διατηρήτε πάντα σε καλή κατάσταση, μαλακά, μεταξένια κι' ευκολοχτενίστα. Όλη η δουρασιζέτε ζοφρά κατά βάθος πρώτ' όραδύ.

Πάρα πολλές γυναίκες άμα πένε στον κουρέα και τους φκιάσει τα μαλλιά τους είναι, περιφρανες για το σοφό έπιπέτασμα από μπτόκλες κι' άλλα διάφορα, που δέν θέλουν να το χαλάσουν. Κι' επί πολλές ημέρες δέν δουρατίζούν τα μαλλιά τους. Μεγάλο λάθος. Το δουρτίσιμα δέν καταστρέφει ένα καλό μιλ' άντηλ. Τουαντίον.

'Αλλά, πώς θα δουρτίσετε τα μαλλιά σας; Πρώτα να έχετε πολύ καλή δουρτσα. Οι καλές δουρτσές είναι από γουρουνότριχα πολύ μακριά και πολύ σκληρή. Και το σχήμα κυρτό. Γίνονται και δουρτσες με πολύ άραη την τρίχα. Αυτές έπίσης είναι καλές κι' εύκολες καθαρίζονται. Ένας διάστημα ήταν της μόδας δουρτσες μεταλλινές, γώσως, που η υβία δέν έπιασε. Αυτές οι δουρτσες πλινγώσανε τα μαλλιά, που είναι πολύ εύθραυστα.

Η δουρτσα των μαλλιών πρέπει να διατηρηται άπώλυτα καθαρή. Γι' αυτό, όταν την μεταχειρίζετε να έχετε δίπλα σας ένα μαντήλι για να σκουπίζετε δυο τρεις φορές τη δουρτσα σας. Και θα έδητε, πως το μαντήλι σας θα μαυρίση κι' έτσι θα πεισθήτε για την άνάγκη του σκουπισματος της δουρτσας. Γιατι η δουρτσα γεμίζει από τη σκόνη που έχει καθήσει στα μαλλιά σας, θα μαυρίση κι' έτσι θα πεισθήτε για την άνάγκη του σκουπισματος της δουρτσας. Γιατι η δουρτσα γεμίζει από τη σκόνη που έχει καθήσει στα μαλλιά σας.

Όταν έτσι καθαρίζετε τη δουρτσα σας, θα διατηρήται δουρτώντας τις τρίχες σε βερό με άμμονία. Και να την άφινετε να στεγνώνη καθαρά.

Δέν πρέπει, όταν δουρτσίσετε τα μαλλιά σας, να τα λισώ-

ΟΤΑΝ Η ΜΥΘΗ ΕΙΝΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ

Δεν θα πλατύνετε το επάνω χείλος με το ρουζ και θα σχηματίσετε την καμπύλη του μέσου. Και θα πλατίσετε το κάτω χείλος.

Να μη βάξετε πολύ ρουζ. Ο βλευγόνος των χειλιών είναι από μοναχός του ώρατος και δεν πρέπει να του εξαφανίσετε την δοσσία του φρούτου που έχει. Αν το ρουζ σας είναι ξηρό, αλείψετε πρώτα τα χείλη σας με λίγο βουτυρο του κακάου κ' ύστερα να επιθέσετε το ρουζ. Και με το δαχτυλάκι σας να το λειαίνετε. Έτσι θα μείνη όσο χρειάζεται και τα χείλη σας δεν θα είναι σαν φέτες ψωμι αλειμμένες με... βουτυρο!

Αν τώρα δεν ξέρετε τί σχήμα θα δώσετε στο στόμα σας, καθήστε ένα βράδυ για γούστο στον καθρέφτη και σχεδιάστε διάφορα σχήματα. Θ' απορήσετε και σεις πόσο με κάθε σχήμα αλλάζει κ' η μορφή κ' η έκφρασι του προσώπου σας. Έτσι θα βρήτε ποιο σχήμα σας πάει καλύτερα, αλλά δεν θα ξεχάσετε πώς πρέπει να μη φαίνεται η απάτη!

Όσο για το σχήμα που θα δώσετε στα χείλη σας, ν' αποφυγείτε να τους δίνετε άλλο από το φυσικό τους σχήμα. Γιατί το ψεύτικο σχήμα φαίνεται — εκτός από την περιπίπτει που τα χείλη σας είναι πάρα πολύ λεπτά και χραιάται να τα μεγαλώσετε ανεπαίσθητα. Οπωσδήποτε την άπ' α τ η που θα κάνετε, πρέπει να την κάνετε έτσι που να μη φαίνεται.

Αν τώρα δεν ξέρετε τί σχήμα θα δώσετε στα χείλη σας, ν' αποφυγείτε να τους δίνετε άλλο από το φυσικό τους σχήμα. Γιατί το ψεύτικο σχήμα φαίνεται — εκτός από την περιπίπτει που τα χείλη σας είναι πάρα πολύ λεπτά και χραιάται να τα μεγαλώσετε ανεπαίσθητα. Οπωσδήποτε την άπ' α τ η που θα κάνετε, πρέπει να την κάνετε έτσι που να μη φαίνεται.

Το καλύτερο δαψιμο των χειλιών γίνεται με το ειδικό πινελάκι, γιατί μπορείτε να ζωγραφίσετε το περιγάλη σημασία. Θ' ανοίξετε πλατείαι το στόμα σας και με γράμμα και κυρίως τις γωνίες του στόματος, που έχουν με το δουρτάκι θα σχεδιάσετε το περιγράμμα που θέλετε, με μία σίγουρη πινελιά, σύμφωνα με τη μορφή που θέλετε να δώσετε στο στόμα σας. Κι ύστερα θα γειμώσετε το έσωτερικό των χειλιών με το μπατον ντε ρουζ. Τα χείλη που δάφονται με το πινελάκι έχουν το προτέρημα να μένουν καθαρά για πολλές ώρες. Και δίνουνε στο πρόσωπο περισσότερο η έκφρασι, παρά όταν δάφονται με το μπατον μονάχα. Και αξιολογούν την απειράδα των δοντιών.

M

σμοι πλακωών από πούδρα, φειδόνονται συνήθως σ' αυτό το τρίψιμο. Πρέπει να επιθέτετε την πούδρα με το πομπόν ή μ' ένα κομμωτή βαμπτάκι υδρόφθλο.

Βάζετε ποδή και απλώνετε πολύ την πούδρα και περιμένετε λίγον καιρό όσο να ένωθι με το χρωματιστό φόντο. Και μονάχα μετά ένα λεπτό το λιγότερο, θ' αφαιρέσετε την περισσότερη πούδρα με μια μαλακιά βουρτσά, που πρέπει να έχετε γι' αυτόν τον σκοπό. Κι έτσι το χρώμα σας θα φανη λείο, ένιαο και φυσικό.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας θα σας χρειασθι να ξαναπουδρασιωθίτε. Θά εφαρμόσετε την ίδια τακτική. Άλλωστε, αν χρησιμοποιήτε πούδρα άριστης ποιότητος κι αν το πρώτο σας πουδραρισμα το κάνετε όπως πρέπει, δεν έχετε ανάγκη να ξαναπουδρασιωθίτε.

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΟΥΔΡΑΣ

Αν έχετε δέρμα λευκό και θέλετε ν' αποχτήσετε χρώμα ήλιοκαμένο, μη βασίζεστε μονάχα στο χρώμα της πούδρας. Θ' αρχίσετε από την κατάλληλη έκδογη του χρωματιστού σας φόντου, όπως σας το ανέπτυξα παραπάνω.

Πρέπει να έχετε πάντοτε πούδρα σέ δυο χρωματικούς τόνους. Ή μια να είναι πιο ανοιχτόχρωμη από το δέρμα σας ή το χρωματιστό σας φόντο κ' η άλλη του ίδιου χρώματος.

Την περισσότερη πούδρα, όπως σας είπα, θα την αφαιρήτε με την απλή βουρτσά, ελαφρά. Για δλην την ιεροτελεστία του μακιγιαζι, αυτό είναι το πρώτο σας γυμνάσι, που σας δίνει: περιμείνετε! Περιμείνετε να σκουπισθι πρώτα καλά η κρέμα που φοντοφθη καλά το ρουζ. Περιμείνετε ν' αποπονετε να ιδίτε, αν θα έχετε ν' αφαιρέσετε ή να προσθέσετε τίποτα. Ύστερ' από τις άλλες πράξεις επιθέσεις των φκισοιδιών, περιμείνετε να ξανογίνη η κυκλοφορία του αίματός σας κανονική, γιά να κρινίτε, αν το μακιγιαρισμά σας πέτυχε. Μεσα σε λίγα λεπτά θα φανη αν δάδατε περισσότερο ή λιγότερο ρουζ — και τότε αφαιρέτε ή συμπληρώσετε. Αμα όμως δάδατε το πρώτο στρώμα της πούδρας, είναι πολύ άσχημα να πετούσατε. Περιμείνετε επίσης να διεσούθη το πρώτο στρώμα κιγιάρσιμα θέλει ν' απονοη.

Αφού πουδρασιωθίτε τελειωτικά, τότε θα βάξετε τα χείλη σας.

ΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΧΕΙΛΙΩΝ

Το κόκκινο στα χείλη δεν πρέπει ποτέ ν' αποχλή παχύ στρώμα. Ό καλύτερος τρόπος να βάξετε τα χείλη σας

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

Το μακιγιαζι πρέπει να γίνεται με το φως της ημέρας. Το μακιγιαζι που γίνεται με τεχνητό φως είναι πάντα δυνατότερο απ' όσα σκεπάζονται. Γι' αυτός πρέπει να είναι δυνατο

Όσοι δεν τους άρεσει να μακιγιαρουν τα βλέφαρά τους, μπορούν ν' άρκεσθουν με ανεπαίσθητη επάλειψη των βλέφαρών τους με λάδι γλυκίνων άμυγδαλών — δίνει μια ωραία ανταύγεια στα βλέφαρα και νιάτα στην έκφρασι που περισσότερο από τα φκισοειδία.

Όσοι δεν τους άρεσει να μακιγιαρουν τα βλέφαρά τους, μπορούν ν' άρκεσθουν με ανεπαίσθητη επάλειψη των βλέφαρών τους με λάδι γλυκίνων άμυγδαλών — δίνει μια ωραία ανταύγεια στα βλέφαρα και νιάτα στην έκφρασι που περισσότερο από τα φκισοειδία.

Όσοι δεν τους άρεσει να μακιγιαρουν τα βλέφαρά τους, μπορούν ν' άρκεσθουν με ανεπαίσθητη επάλειψη των βλέφαρών τους με λάδι γλυκίνων άμυγδαλών — δίνει μια ωραία ανταύγεια στα βλέφαρα και νιάτα στην έκφρασι που περισσότερο από τα φκισοειδία.

Όσοι δεν τους άρεσει να μακιγιαρουν τα βλέφαρά τους, μπορούν ν' άρκεσθουν με ανεπαίσθητη επάλειψη των βλέφαρών τους με λάδι γλυκίνων άμυγδαλών — δίνει μια ωραία ανταύγεια στα βλέφαρα και νιάτα στην έκφρασι που περισσότερο από τα φκισοειδία.

Όσοι δεν τους άρεσει να μακιγιαρουν τα βλέφαρά τους, μπορούν ν' άρκεσθουν με ανεπαίσθητη επάλειψη των βλέφαρών τους με λάδι γλυκίνων άμυγδαλών — δίνει μια ωραία ανταύγεια στα βλέφαρα και νιάτα στην έκφρασι που περισσότερο από τα φκισοειδία.

M

τώτερο κυρίως όταν πρόκειται να πότε σε καμμιάν έσπερίδα (δλ. λ.).

Αφού τελειώσετε το μακιγιαρισμά σας, περτάτε τη βούρτσά του πουδραρισματος γιά ν' αφαιρέσετε από το πρόσωπό σας κάθε περισσευμένιο. Περάστε ομοίως με μια δονοδουρτσά τα φώδια σας. Με την ίδια δονοδουρτσά θ' αφαιρέσετε και την περισσότερη πούδρα από τις ριζές των μαλλιών.

Πρέπει τόσο τεχνικά να είστε φκισοειδωμένη, ώστε να φαίνεστε φυσική.

Και τώρα μιά τελευταία συμβουλή γιά το χρώμα των φκισοιδιών σας. Λοιμδόνοντας πάντα υπ' όψει το χρώμα του δέρματός σας, των ματιών σας, του φουστουλιού σας, των μαλλιών σας και αναζητώντας τους χρωματισμούς που ταιριάζουνε στον τύπο σας, δεν θα παραμείνητε τους χρωματισμούς που λανσάει κάθε τόσο η Μόδα. Νά παρακολουθίτε τη Μόδα και σ' αυτό, όπως και στα καπέλα σας και στα φουστάνια σας, φκισοειδία ντεμείνετε, όπως μεζαλάωνανε την ηλικία, όπως και τα ντεμοντε γυναικίδια, όπως και το... πάχος!

ΤΟ ΚΑΝΟΚΑΙΡΙ

Αν το πρόσωπό σας έχη την τάσι να ιδρώνη, να το γυντίζετε (με τον βαμπριλάττερ) με τρισταφυλλόωδρο πάντα από το φόντο της κρέμας. Και να τ' αφιίνετε να στεγνώση, χτυπώντας το με τα δαχτυλά σας. Και μόνον άμα στεγνώση θα δάδατε την πούδρα.

Τα παχεία δερμάτα δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το κανοκαίρι φόντα λιπαρά, αλλά μονάχα κάποιο φυτικό γάλα. Και το μακιγιαρισμα να είναι λεπτό κι ελαφρό. Γιατι κάθε μακιγιαρισμα βαρύ, παχύ κι όχι διαφανές, κάθε μακιγιαρισμα μπλόκιο που γεμίζει τους φυσικούς πόρους του δέρματος, δεν σας δημιουργεί παρά σας γερνάει.

Και σύμφωνα με το χρώμα που παίρνει το δέρμα σας το κανοκαίρι και σύμφωνα με το φως της ημέρας (άηλετο ή γκριζό) θα κανοκιάτε και το χρώμα των φκισοιδιών σας. Στις υψαιβά, όταν είστε στην έξοχη ή στη βάλασσα, να μη δάφεστε καθόλου ή πολύ λίγο. Στην άσχη, που άμα δέ μαυρίσετε και ντρεπόσατε να παρουσιάσητε άδανή, μπορείτε να χρησιμοποιήτε φόντο χρωματιστός άσπρος—καλνί, τέρα ύγρο, αν πρόκειται να δείψετε το πρόσωπό σας με λάδι προφυλαχτικό ένωσιών του ήλιου, γιατί το λάδι αυτό επιτίθεται εύκολα και άμέσως επάνω στο ύγρο φόντο. Όταν θ' αρχίσετε να μαυρίζετε, θα καταργήσετε το χρωματισμένο φόντο.

Αν είσαστε από φυσικού σας χρωματισμένη ή αν ο άέρας του υψαιβάου λωρηλή το χρώμα σας, μη δάδατε ρουζ στο πρόσωπο. Αν όμως δεν είστε εύχαριστήμενη με το

# ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Μία πρωτότυπη μέθοδος

Πρέπει μία ή δυο φορές την εβδομάδα να καθαρίζετε το δέρμα του προσώπου σας, γιατί έχει και αυτό ανάγκη από καθαριότητα, όπως κι' όλο σας το σώμα. Έως σήμερα εφαρμόσατε γι' αυτό διάφορες μεθόδους, που τ' αποτελεσμάτα τους ασφαλώς δεν σας ικανοποίησαν εντελώς. Δοκιμάστε τώρα τη μέθοδο που σας δίνουμε παρακάτω και θα μείνετε έκστατική. Η μέθοδος αυτή είναι εξαιρετική.

Διαλέξτε μία μέρα που δεν είστε διασπασμένη, ένα Σάββατο απόγευμα, λόγου χάρι. Ετοιμάστε, πρώτα-πρώτα, όλα τα πράγματα που σας χρειάζονται, ώστε να τα έχετε κοντά σας: Πόν-πόν, καθαρή πετσέτα, χλιαρό νερό, κρέμα για ντεμακιγιάρσιμα, ένα πιπέλο ζυρίσματος με μαλακό τρίχωμα, λίγη σόδα. Μην ξεχάσετε να φορέσετε ένα πενιούσα, για να μην λερωθήτε.

Κάνετε ένα προσεκτικό ντεμακιγιάζ με την συνήθη σας κρέμα. Κατόπιν πάρετε το πιπέλο και φτιάξετε σαπουνάδα με κρέμα του ζυρίσματος ή καλό σαπύνι και βάλτε σ' όλο το πρόσωπο. Να επιμένετε ιδιαίτερος στα πλάγια της μύτης, στο πηγούνι και στο μέτωπο, γιατί σ' αυτά τα μέρη τα νεκρά κύτταρα καθαρίζουν πιο δύσκολα. Κατόπιν ξεπλύνετε το πρόσωπό σας με μπλόκο χλιαρό νερό, στο οποίο θα έχετε ρίξει μια πρέζα σόδα.

Σκουπίστε το πρόσωπό σας και κάντε του μασάζ με λιπαρή κρέμα. Όταν τελειώσετε (δέκα λεπτά) βγάλτε την επί πένον κρέμα με μία πετσέτα και μακιγιαρισθήτε ελαφρά.

**Κυρία μου!**  
Σας δηλώνω κατηγορηματικώς ότι: Ούδεναιον εύθυνη φέρω διά της δυσάρετους συνεπειάς που ασφαλώς θα επιφέρουν οι άκτινες μου εις το δέρμα σας εφόσον δεν μεταχειριζοθε CRÈME PHYLLIS.

**ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΛΙΝΑΡΗΣ**  
Χειρουργός — Οδοντίατρος  
Χαλκοκρνδύλη αριθμός 28  
Δέχεται: 9—1 και 6—8

σον τὰ ἐρυθρά αιμοσφαίρια είναι όσα πρέπει και κάνουν καλά τη δουλειά τους, δεν μπορούμε να μιλάμε για αναιμία. Αναιμία έχει κανείς όταν ο αριθμός των ἐρυθρών αιμοσφαιρίων του μειωθῆ σὲ 3 ἢ καὶ 2 ἑκατομμύρια κατὰ κυβικὸ χιλιοστόμετρο. Ἐπίσης ἔχει κανείς αναιμία όταν μειωθῆ ἡ ποσότης τῆς αιμογλομίνης πού ἔχουν τὰ αιμοσφαίρια, χωρίς νὰ μειωθῆ σημαντικὰ καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν τελευταίων αὐτῶν. Σ' αὐτὴ τὴν περίπτωσι, ὁ πάσχων ἔχει ὀχι χλωμὴ.

Ἡ αναιμία λέγεται ὑποχρωμικὴ, ὅταν ἡ ποσότης τῆς αιμογλομίνης εἶναι πολὺ περισσότερο μειωμένη ἀπὸ τὸν ἀριθμὸ τῶν ἐρυθρῶν αιμοσφαιρίων, ὑπερχρωματικὴ ἢ δὲ, ὅταν ὁ ἀριθμὸς τῶν αιμοσφαιρίων εἶναι πολὺ περισσότερο μειωμένος ἀπὸ τὴν ποσότητα τῆς αιμογλομίνης πού ἔχουν τὰ κύτταρα. Ἡ διάκρισι αὐτὴ ἔχει σημασία, γιατί ἄλλη θεραπεία ἐφαρμόζεται στὴν ὑποχρωμικὴ καὶ ἄλλη στὴν ὑπερχρωμικὴ αναιμία.

Ὅταν μιλάμε γιὰ αναιμία, εἶναι σὰ νὰ μιλάμε γιὰ πυρετό. Διαπιστώνουμε ἄλλως ἔνα σύμπτωμα κι' ὁ γιατρός πρέπει νὰ δοῦ τὴν αἰτία. Οἱ αἰτίες αὐτὲς εἶναι πολλές. Καὶ δὲν ὑπάρχει ἴσως ἀσθένεια ὁποιοῦδήποτε ὄργανου πού νὰ μὴν ἔχη σὰν ἐνδεχόμενο σύμπτωμα καὶ τὴν αναιμία.

Ὅλος ὁ κόσμος ξέρει, ὅλος ὁ κόσμος βλέπει, ὅτι αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος πού ἔχασε αἷμα, εἴτε ἀπὸ ἕνα δυστύχημα, εἴτε ἀπὸ μιὰ αἰμόπτυσι, εἶναι αναιμικός. Ἀκόμα ὅλες οἱ χρόνιες ἀσθένειες, ὅπως ἡ ἐλονοσία, ἡ φυματίωσι κλπ. ἐπιφέρουν αναιμία. Ἐπίσης πολλές μεγάλες ἀρρώστειες, ὅπως ὁ τύφος καὶ οἱ ἐνδοκαρδιτίδες. Τὰ περισσότερα ὀξεία, ὅπως ὁ μολυβδός, τὸ φώσφορο κλπ. προσβάλλουν τὰ ἐρυθρὰ αιμοσφαίρια. Ἡ κάθε εἶδος δολιχτηρίσσι τοῦ ὄργανισμοῦ φέρει ἐπίσης αναιμία. Ὁ καρκίνος εἶναι ἕνας μεγάλος παράγων αναιμίας, ἰδίως ὅταν πρόκειται γιὰ καρκίνου τοῦ πεπτικοῦ συστήματος. Ἄς προσθέσουμε ἀκόμα τὶς ἀναιμίες τῆς ἐγκυμοσύνης, τὶς συνήθειες σὲ παιδιὰ καὶ μωρὰ ἀναιμίες καὶ τὶς τροπικὲς ἀναιμίες.

Ἐχομε ἐπίσης τὴν πρωτόγονη αναιμία. Ἀπλάθι τὴν αναιμία πού εἶναι ἀσθένεια καὶ ὄχι σύμπτωμα. Ἡ πρωτόγονη αναιμία μπορεὶ νὰ εἶναι υποχρωματικὴ, ἀπλάθι ὀφείλεται σὲ μείωσι τῆς αιμογλομίνης. Ἡ αιμογλομίνη εἶναι μιὰ χρωστικὴ οὐσία πού ἔχει γιὰ βάση τὸ σίδηρο. Ὅταν λοιπὸν

# ΕΙΣΘΕ ΑΝΑΙΜΙΚΗ;

**Α**ΚΟΥΤΕ συχνὰ μιὰ φίλη σας νὰ σας λέη: «Πρέπει νὰ κутτάξω τὸν ἑαυτὸ μου γιατί ἔχω αναιμία». Ἡ φίλη σας αὐτὴ φαντάζεται ὅτι εἶναι αναιμικὴ, ἐπειδὴ αἰσθάνεται τὸν ἐαυτὸ τῆς κουρασμένο, γιατί τὰ μάτια τῆς ἔχουν μαύρους κύκλους, γιατί ἀδιαθετεὶ ἀκαθόνιστα, γιατί εἶναι κρωμὲνη κλπ.

Λοιπὸν, στὶς περισσότερες ἀπ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις, δὲν πρόκειται γιὰ αναιμία. Ὅταν λέμε αναιμία, ἐννοοῦμε τὴν ἐλάττωσι τῶν ἐρυθρῶν αιμοσφαιρίων. Τὰ ἐρυθρὰ αιμοσφαίρια εἶναι κύτταρα χωρίς πυρήνα, πού περιφέρονται μέσα στὸ αἷμα σὲ ἀνάλογια 4,5 ἔως 5 ἑκατομμυρίων κατὰ κυβικὸ χιλιοστόμετρο. Κι' ἕνας κανονικὸς ἄνθρωπος ἔχει 5 λίτρος αἷμα. Τὰ ἐρυθρὰ αιμοσφαίρια παίζουν τὸν ρόλο τοῦ διανομέως ὀξυγόνου στοὺς ἰστούς, χάρις σὲ μιὰ χρωστικὴ οὐσία πού λέγεται αιμογλομίνη. Τὰ αιμοσφαίρια κάνουν συνεχῶς τὸ ταξίδι ἀπὸ τοὺς πνεύμονας — τὴν πηγὴ τοῦ ὀξυγόνου — πρὸς τὰ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος. Ἐφ' ὅ-

**ΟΙΚΟΣ ΚΟΠΤΙ ΚΗΣ-ΡΑΠΤΙΚΗΣ**

*Μαρ. Γουδα*

**ΛΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ Ι. - ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ**  
35 χρόνων συνεχούς εργασίας

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ**

- ΤΜΗΜΑ ΜΟΔΑΣ διὰ Κυρίας καὶ Μοδίστας. Παραλήθ μοντέλων τῶν μεγάλης τέρων Οἴκων Παρισίων κατὰ 15ῆμερον.
- ΤΜΗΜΑ Ἀνωτέρας μορφώσεως διδασκαλιῶν.
- ΤΜΗΜΑ Μοντελιστῶν.
- ΤΜΗΜΑ Πρακτικῶν μοδιστῶν.
- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΝ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟΝ

**ΑΝΩΤΕΡΑ & ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΗ ΤΕΧΝΗ**

**ΟΙΚΟΣ ΜΑΡ ΓΟΥΔΑ ΑΘΗΝΑΙ**

**Ὅταν ἡ γυναίκα ἀγαπᾷ**  
(Συνέχεια ἀπὸ τὴ σελίδα 41)  
λά μὲ ὕφος ἀποφασιστικὸ, μῆγκα στὸ πρῶτο ξενοδοχεῖο καὶ ρώτησα ἀν μὲν ἔκει ὁ ἀντρας μου.  
— Μάλιστα, ἐδῶ μένει, στὸν ἀριθμὸ 27. Εἶναι ἐπάνω.  
Ἀνέβηκα μιὰ σκάλα, πού κάθε τῆς σκαλοπάτι ἐτρῖζε κάτω ἀπὸ τὰ πόδια μου. Μιὰ μυρωδιὰ σαπουνιού κακῆς ποιότητος γέμισε τὴν ἀτμόσφαιρα, ἕνα μεγάλο θωμάτιο ἀνοικτὸ ἄφινε νὰ φαίνεται ἡ ἀκαταστασία του. Μοῦ φάνηκε ὅτι θὰ λιποθυμοῦσα, ὅταν, κτυπώντας τὴν πόρτα πού μου εἶχαν πῆ, ἡ πολὺ γνωστὴ μου φωνὴ φώναξε: «Ἐμπρός!».  
Γύρισα τὸ πόμολο, ἀλλὰ δὲν μπόρεσα

**ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΥΤΗ**  
Ἐντείνετε τὴν καμπύλη τοῦ ἐπάνω χείλους, ὅν ἡ μήτη σας εἶναι πολὺ πλάταια.

**ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΚΡΟΥΛΟ**  
Ἐνα πρόσωπο μακρουλὸ καὶ ἀσθενικὸ θὰ πάρη τὸνο καὶ ζοῆ, ὅν πλάτυνε τὸ κάτω χείλος.

**ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ**  
Τὸ στρογγυλὸ πρόσωπο διορθώνεται, ὅν τὸ ἐπάνω χείλος τὸ κάνετε μὲ τὸ ροῦλ πιὸ πλάτυ ἀπὸ τὸ κάτω.

**ΜΑΚΙΓΙΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ**

Μιὰ μὲ φόβο γιὰ τὸ μακιγιάρσιμα τῶν ματιῶν γιατί προσαπτικὰ δὲν μ' ἀρέσουν τὰ διαμμένα μάτια. Μὲ πολὺ δάιλυα πράγματα μποροῦμε νὰ τὰ διορθήσουμε. Ἄλλ' ὅν δάιλυμα ἄλλο παραπῶνα, τὰ χαλάμε.

Ὅλα τὰ μάτια ἔχουν τὴ χάρη τους. Δὲν ὑπάρχουν μάτια ἀσκημὰ. Τὸ στήμα τους δὲν ἔχει σημασία, γιατί τὸ πῶν εἶναι ἡ ἔκφρασι τους. Ὅσοι ἔχουν μικρὰ μάτια, θέλουν νὰ τὰ μεγαλάνουν μὲ τὰ φικασίδια. Βέβαια οἱ ποιητὲς ἐξυμνοῦν τὰ μεγάλα μάτια — ἀλλ' αὐτὸ δὲν ἔχει κοινὴ μιὰ σημασία. Σήμερα δὲν ἰσχύει ἡ ποιητὴ ἀντίληψι, πὺς εἶναι ἀρτία τὰ μικρὰ πόδια καὶ τὰ μικρὰ χέρια. Ὅπως δὲν πρέπει νὰ φορεῖ στενὰ παντοφλίτσες, γιὰ νὰ μικραίνετε τὰ πόδια σας, ἔτσι δὲν πρέπει νὰ δάτε φικασίδια στὰ μάτια σας, γιὰ νὰ τὰ μεγαλάνετε. Μόδετε νὰ ἐκμεταλλεῖσθε τὶς ὁμορφίες πού σας ἔδωσε ἡ φύσι.

## ΤΟ ΦΚΙΑΣΙΔΙ ΤΩΝ ΒΑΦΑΡΩΝ

Ἐπάρχουν δύο τρόποι γιὰ νὰ μακρύνουν τὸ μάτι. Παιρνετε ἄλλο φικασίδι μὲ τὴν ἄκρη τοῦ δείχτη καὶ τὸ δάτε στὴ μέση τοῦ δακτύλου. Κι' ἀπὸ κει τὸ κινεῖτε πρὸς τὶς ἄκρες, προχωρῶντας ὡς τὰ κροτάφια. Ταίριζει στὰ μάτια τὰ πῶν χλωμὰ στὶς κόγχες τους.

Ἄν τὸ μάτι εἶναι κανονικὸ ἢ ἔχη κάποια τάσι νὰ ξεθωιάσῃ, θὰ δάτε τὸ φικασίδι σ' ὀλη τὴν ἔκτασι τοῦ δακτύλου ἔκ τὸς ἀπὸ τὸ κέντρο του, ἀλλὰ θὰ ἐλαττώετε τὸν τόνο μὲ προσοχή. Ἄν θίως τὸ μάτι ξεθωιάσῃ πολὺ, ὅπως τῆς Νταίσις, τότε θὰ φικασιδώσετε ὀλο τὸ δάκρυο καὶ μὲ φικασίδι βαθυτέρου χρώματος. Πάντως ὀλ' αὐτὰ εἶναι προαιρετικὰ. Κάνετε ὀ, τι σας πηγαίνει.

Τὴ νύχτα θὰ δάτε καὶ τὰ ῥέφα τῶν φρυδιῶν. Ὅ' ἀρχίσετε ἀπὸ τὰ δάκρυα, ὑστερὰ θὰ φικασιδώσετε τὴ ζοῆ.

πού ἐγγίζει τὰ φρύδια, ἀνοικτίζοντας, βαθμιαίως τὸ χροματισμὰ ἀπὸ τὶς ἄκρες ὡς τὴ μέση τοῦ ματιοῦ. Ἄλλὰ μὴ ξεχνάτε νὰ δάτε καὶ ἄλλο ροῦλ στὶς ἐξωτερικὲς ἄκρες τῶν φρυδιῶν: δίνει νάτα στὸ πρόσωπο.

Ἄν τὰ μάτια σας εἶναι βαθυλὰ, θὰ χρησιμοποίητε πολὺ ἀνοικτοχρωμὰ φικασίδια καὶ σὲ μικρὴ ποσότητα. Καὶ θὰ δάτε πολὺ κοντὰ στὰ ματιοῦλους. Ἄν τὸ διάστημα μεταξὺ τοῦ ματιοῦ καὶ τοῦ φρυδιῦ εἶναι πολὺ μικρὸ, τότε δὲν θὰ χρησιμοποιήσετε φικασίδι, παρὰ μόνον τὸ ὑδρὰ στὸν τόνο τοῦ προσώπου σας, ἀλλὰ πολὺ ἀνοικτοτερον.

Θὰ δάτε δέυητα στὸ δάξημα σας, ὅν δάτε μιὰν ὑποψία φικασιδιῦ πρὸς τὴν ῥιζὰ τῆς μύτης πρὸς τὰ μέσα: δίνει... ἐξυπνάδα! Καὶ γιὰ νὰ φαίνετε νεώτερον, ν' ἀνεδάτετε (ἀπομυλῶντας) τὸ φρύδι σας ὄσο τὸ δυνατό ψηλότερα (δλ. ΦΡΥΔΙΑ).

Τὰ φρύδια τὰ φικασιδωμένα ἀνοικτοχρωμὰ πρέπει νὰ πωδραστίζονται, ὅπως ὄλο τὸ πρόσωπο. Ἐνὰ τὰ φρύδια τὰ διαμμένα βαθμιαίως, πρέπει νὰ γυαλίζων ἑλαφρά: αὐτὸ δίνει στὸ πρόσωπο ζέστα καὶ λάγνεμα. Ἐσεῖς θὰ διαλέξετε ποῖο εἶδος ταίριζει περισσότερο στὸν τύπο σας καὶ στὸν χαρακτῆρα σας.

Καὶ νὰ ξερετε πὺς τὰ δάκρυα σας πρέπει νὰ φαίνονται διαφανῆ.

Ὅσο γιὰ τὰ ματιοῦλους, θὰ δάτε μόνον τὰ ἐπάνω δακτύλα. Οἱ μεγαλύτεροι νὰ χρησιμοποιοῦν τὸ μαῦρο ἢ μπλε-νοῦαρ οἱ νεώτεροι τὸ καστανομαῦρο. Γιὰ νὰ πετυχῆ καλύτερα τὸ δαμνιμὸ αὐτῶν, νὰ τοποθετήτε τὸν καβρῆτη τοῦ χερσίου στὸ τραπέδι σας ἀνώσκαλα καὶ τοῦτῃ ἢ θεοὶ σας υποχρεῶναι νὰ κατεδάξετε τὰ δάκρυα. Νὰ τὰ δουραστίζετε ἀπὸ τὰ κάτω πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ ὀδῶ πρὸς τὴν ἐξωτερικὴ ἄκρη τοῦ ματιοῦ. Αὐτὸ τὸ «τρίκε» μακραινει πολὺ τὸ μάτι.

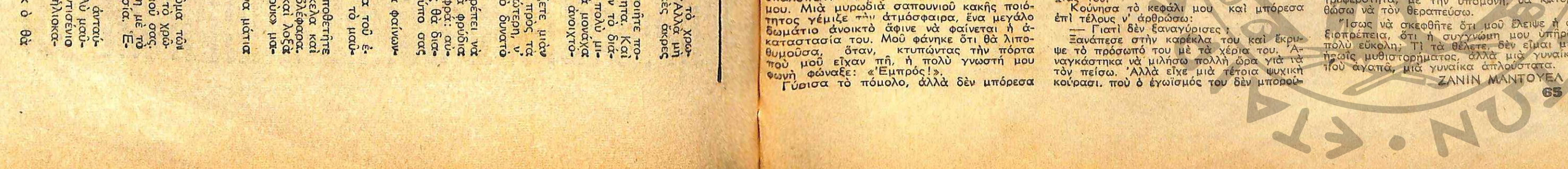
Νάξετε ὑμ' ὀμι σας, πὺς τὰ πολὺ φικασιδωμένα μάτια ὄδς γεράζουν κατὰ δέκα χρόνια!

## ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

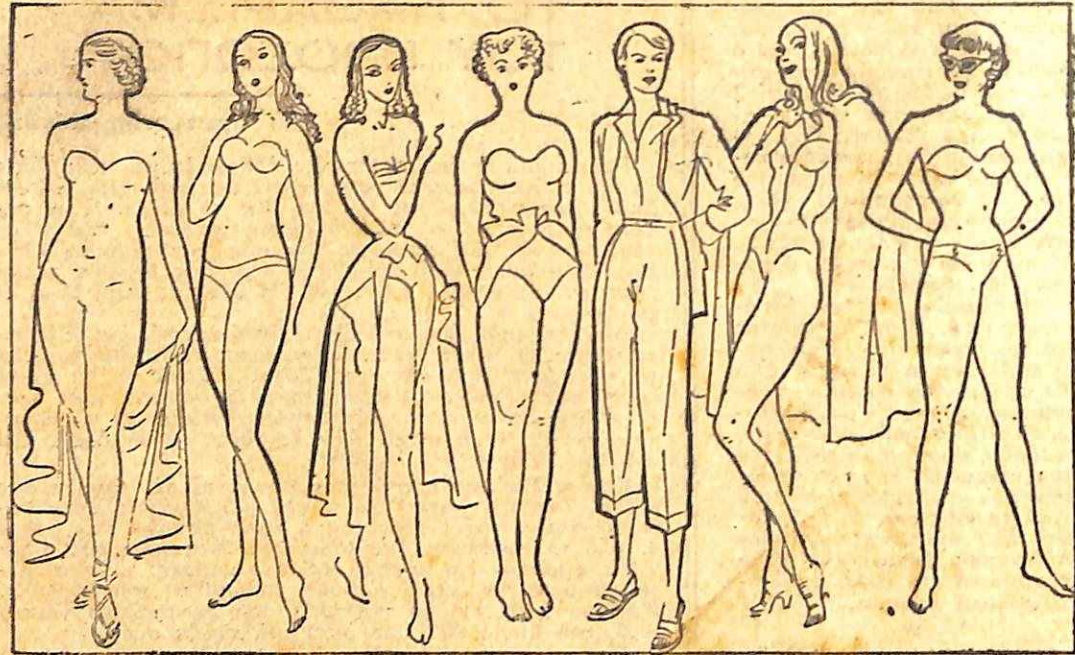
Συχνὰ σας λέγουν νὰ συνταριάζετε τὸ χρώμα τῶν φικασιδιῶν σας μὲ τὸ χρώμα τῶν ματιῶν σας, μὲ τὸ χρώμα τῶν μαλλιῶν σας ἢ μὲ τὸ χρώμα τοῦ φουστῶνιού σας. Κ' ἐγὼ σας λέω: τὸ μακιγιὰν πρέπει νὰ ταίριαζι μὲ τὸ χρώμα τοῦ δέουσιτός σας. Αὐτὸ μόνον ἔχει σημασία. Ἐπομένως κутτάξετε καλὰ τὸν ἑαυτὸ σας.

Τὸ χρώμα σας εἶναι ὄστρο, αὐτὸ τὸ ὄστρο μὲ ἀνταύγεια γαλάζια, πού τὸ ἔχουν μερικὲς γυναίκες μὲ πολὺ μαύρα μαλλιά; Εἶναι ὄστρο τριανταφυλλί; Εἶναι φιλιντσένιο (ἰδουάρ); Εἶναι ζεστὸ καὶ θαμπὸ, ὅπως εἶναι τὰ ἡλιοκαμένα πρόσωπα;

α) Οἱ γυναίκες μὲ δέριμα λευκὰ θὰ







ΟΙ ΕΠΤΑ ΤΥΠΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πολλοί χαρακτηρισμοί δόθηκαν δια μέσου των αιώνων στη γυναικεία ομορφιά: κλαστική ομορφιά, άγρια ομορφιά, ανατολίτικη ομορφιά, εξιδανικευμένη ομορφιά κλπ. Μά οι ειρικοί εφεύραν τελευταία έναν καινούργιο όρο με τον οποίο θέλουν να αποδώσουν τις εσωτερικές σχέσεις της ομορφιάς. Ο όρος αυτός λέγεται «ανταίρισμα» και σημαίνει τουτό απλό πράγμα: ότι ανάμεσα στο κεφάλι και στο σώμα της γυναίκας πρέπει να υπάρχει μονική σχέση.

Συμβαίνει πολύ συχνά το ντύσιμο μιάς γυναίκας να είναι άταίριαστο με το χτένισμά της. Το φόρεμα που φοράει να μην πηγαίνει με τον «τύπο» του προσώπου της. «Η χρονολογικά το μόνον κεφάλι ν' ανήκει στο 1950, το δὲ σώμα στο...1900!

Πολλές γυναίκες δεν το προσέχουν αυτό. Δεν φροντίζουν ώστε τα ρούχα τους, χειμωνιάτικα ή καλοκαιρινά ή και τα μαγιό τους άκομψα να είναι εκείνα που ταιριάζουν με το κεφάλι τους.

Ρίξτε μια ματιά στην πλάξ: Αυτή η γυναίκα που προχωρεί μπροστά μας με μαγιό είναι πολύ όμορφη. Μά να που γυρίζει το κεφάλι της και τότε βλέπουμε ότι το μαγιό που φοράει δεν ταιριάζει με το πρόσωπό της, με το κεφάλι της ή ότι το χτένισμά της δεν πάει με το σώμα της κτλ. Κι' ενώ είναι πραγματικά όμορφη, η δυσαρμονία αυτή καταστρέφει τη γοητεία της.

Ασφαλώς, όμως, θα μάς ρωτήσετε: μά τι πρέπει να κάνουμε ώστε το σώμα μας, το κεφάλι μας, τα ρούχα μας, δόκλιση ή εμφάνισή μας να είναι αρμονικά συνταίριασμένα;

Θά σάς δώσουμε τους επτά τύπους της γυναικείας ομορφιάς. Βρέστε σε ποιόν τύπο ανήκετε ή θα θέλετε να ανήκετε (η γυναίκα έχει όλα τα μέσα σήμερα για ν' αλλάξει «τύπο») και αναλόγως κανονίστε τα

\*\*\*\*\*  
**ΠΡΟΣΠΑΘΕΤΕ ΚΑΙ ΣΕΙΣ ΑΓΑΠΗΤΗ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑ ΝΑ ΒΡΗΤΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΙΛΟΥΕΤΤΕΣ ΑΙΑ ΤΩΝ ΤΥΠΩΝ ΣΑΣ.**

μα σας  
ας. «Η  
σώμα  
αυ-

Η...ΧΑΙ...Α

Το πρόσωπό της είναι σα σκαλισμένο σε μάρμαρο. Τα χαρακτηριστικά της είναι κανονικά. Ήρεμα. Το πηγούνι της είναι στρογγυλό, η μύτη της της ίσια και τα φρύδια της σχηματίζουν τέλεια τόξα. Τ' αυτιά της είναι γραμμμένα και τα μαλλιά της είναι στρωμένα και μαζεμένα — είτε σχηματίζουν κότσο, είτε μπούκλες πάνω στο σβέρκο. Ο λαιμός είναι σαν κολώνα. Ένα τέτοιο πρόσωπο απαιτεί σώμα σφιχτοδεμένο με μακρὰ μέλη και αρμονικές γραμμές. Οι ώμοι σχηματίζουν οριζόντια γραμμή, η μέση είναι αρκετά στρογγυλή, γοφοί όχι φουσκωτοί, στήθη άπομακρυσμένα, γάμπες μυώδεις. Δεν πρέπει να υπάρχει κοιλότης ανάμεσα στον θώρακα και τους γοφούς.

**ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΕΩΣ**

Πρόσωπο ωοειδές. Τα μάτια είναι ψηλά στο πρόσωπο. Φρύδια ίσια. Στόμα που εκφράζει έκπληξη. Μύτη μικρή, μαλλιά άνασηκωμένα για να τονίζεται περισσότερο το πρόσωπο.

Ο λαιμός δεν είναι ίσιος σαν κολώνα, μά μοιάζει με λαιμό θάου. Τα μαλλιά πέφτουν κυματιστά πάνω στους ώμους. Τα στήθη είναι ψηλά, στρογγυλά, μικρά. Οι ώμοι είναι ρι-

χτοί, οι γοφοί έχουν σχήμα άμφωρές. Η κοιλιά δεν είναι άναγκαστικά ίσια. Οι γάμπες είναι λεπτές.

**Η ΡΩΜΑΝΤΙΚΗ ΜΟΥΣΑ**

Το πρόσωπο δεν είναι πια ωοειδές, αλλά μακρουλό, σχεδόν μυτερό, σχεδόν τριγωνικό. Μεγάλα μάτια επίμηκη. Χρώμα λευκό, λίγο χλωμό. Μεγάλο μέτωπο, λίγο κυρτό. Τα μαλλιά είναι μακρὰ και στην άκρη σχηματίζουν μπούκλες.

Σ' ένα τέτοιο πρόσωπο ταιριάζει ένα λεπτό σώμα. Ο λαιμός είναι μακρὺς και σχηματίζει ένα μικρό κοίλωμα πάνω απ' το στήρνο. Οι ώμοι είναι ψηλοί και στρογγυλοί. Η μέση είναι πολύ λεπτή. Στήθος που μοιάζει με το στήθος της πέρδικας. Μακρὺς μηροί.

**Η «ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΗ»**

Το πρόσωπο είναι γεμάτο, χωρίς σχεδόν πηγούνι, και στηρίζεται πάνω σ' έναν κοντό και χοντρό μάλλον λαιμό. Τα μάτια δεν είναι μικρά, μά φαίνονται μικρά. Τα φρύδια είναι χοντρά και τα μαλλιά πέφτουν λίγο πάνω στο πρόσωπο. Τ' αυτιά πρέπει να είναι άκάλυπτα για να φαίνεται μακρύτερος ο λαιμός. Χρώμα υγείας.

Το σώμα πρέπει νάχη στρογγυλότητες. Το στήθος είναι σφιχτό και στρογγυλό, οι μηροί και οι γάμπες σφιχτοί. Μιά τέτοια γυναίκα πρέπει ν' αποφεύγει τα μαγιό εντὲ πιέες.

**ΤΟ ΑΓΟΡΟΚΟΡΙΤΣΟ**

Πολύ κοντά μαλλιά, που άφίνουν άκάλυπτα το σβέρκο και τ' αυτιά. Πηγούνι λίγο τρίγωνο, μεγάλο στόμα, μύτη λίγο άνασηκωμένη και μάτια λίγο βαθουλωτά. Μέτωπο ίσιο που μπορεί νά καλυφθὲ λίγο μ' ένα κατάλληλο χτένισμα. Στά χείλη ταιριάζει σκούρο κόκκινο κραγιόνι (καστανή) ή πολύ άνοιχτό (ξανθή). Χειμώνα καλοκαί-

ρι πρέπει νάχη ήλιοκαμένο δέρμα. Ο λαιμός λίγο νευρώδης. Το σώμα δεν πρέπει να στρογγυλότητες και να είναι πολύ. Γενικά δεν πρέπει νάχη πολύ ήθλυκότητα.

**Η «ΒΑΜΠ»**

Αυτόν τον τύπο τον έπλασαν η Γκρέτα Γκάρμπο και η Μάρλεν Ντήντριχ. Λεπτή και ψηλή. Το στόμα με το μακιγιάζ πρέπει να γίνεται πιο μακρὺ για να τονίζεται το κοίλωμα κάτω απ' τα μύλα του προσώπου. Δεν πρέπει να δαζουσε κοκκινάδι στα μάγουλα. Φρύδια πολύ λεπτὰ. Μαλλιά ίσια και μακρὰ. Λαιμός λεπτός.

Σώμα ελαστικό και λεπτό. Κινήσεις αρμονικές. Όχι προεξοχές και καμπυλότητες. Μπορούμε να πούμε ότι όλο το σώμα πρέπει να σχηματίζει μία ίσια γραμμή.

**Η ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΗ ΜΙΚΡΟΥΛΑ**

Είναι φοιτήτρια ή δακτυλογράφος. Δεν είναι ψηλή, δεν είναι χοντρή, δεν είναι άδύνατη, δεν είναι όμορφη: είναι χαριτωμένη. Είναι ένας καινούργιος τύπος, μία κατάκτηση της ομορφιάς. Κάνει γυμναστική, μακιγιάρεται και έπωφελεται από το κάθε τι, ακόμα κι' απ' τα γυαλιά της. Σ' άλλη έποχή δεν θα την προσεχε κανείς. Σήμερα επιβάλλεται με τη χάρη της. Μαλλιά καλοχτενισμένα, στόμα μακιγιαρισμένο όμορφο, δόντια άστραφτερά. Και το σπουδαιότερο: χαμόγελο γοητευτικό.

Όσο για το σώμα της είναι γυμνασμένο και ήλιοκαμένο. Τα στήθη της είναι σφιχτά. \*\*\*

**ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ**

Η πατρότης είναι ένα έπαγγελμα που σάς επιβάλλεται ένα ώριστο πρωί, χωρίς να έχετε σθὲ αν το προτιμάτε ή έθετε κατάλληλος γι' αυτό. Ίδου γιατί υπάρχουν πολλοί πατέρες που έχουν παιδιά και λίγα παιδιά που έχουν πατέρες.

Κάποια νοσοκόμα ρώτησε μια φτωχή μητέρα που είχε πολλά παιδιά:

— Ποιό από τα 13 παιδιά που έχετε, αγαπάτε περισσότερο;

— Όσπου να γίνη καλά αγαπώ εκείνο που είναι άσπαστο κι' όσπου να γυρίσει από στίτι αγαπώ εκείνο που λείπει.

Όταν τα παιδιά είναι λίγα δεν σημαίνει πάντα σχεδιάζουν κάποιο κακό. Το κακό το έχουν κάνει κιάλια.

Τα παιδιά είναι μικροί θρωποι που δεν τους έπαιχουν να ενεργούν όπως γούσαν οι γονείς των σ' την ήλικία.

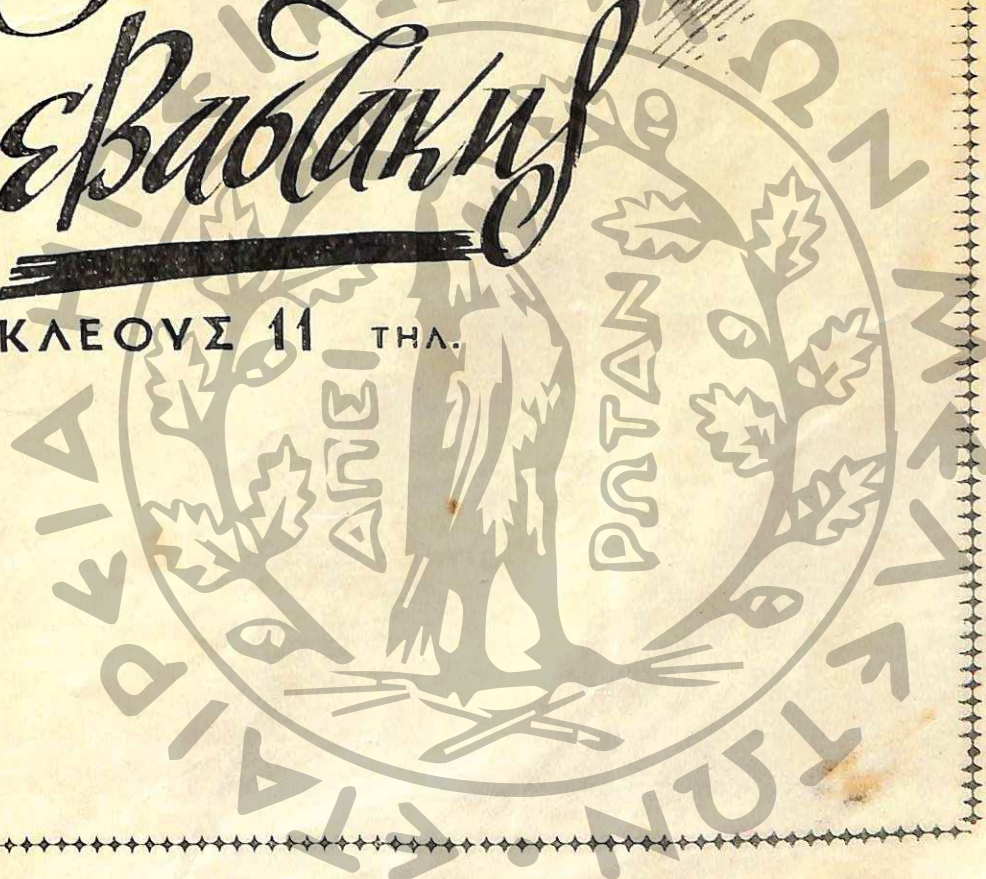
Όταν υπάρχει χώρος καρδιά, υπάρχει πάντοτε στο στίτι.

Όμορφιά - Χάρη - Γοητεία



Σεβαστάκης

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 11 ΤΗΛ.



# Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΡ. 3000