

Η ΓΥΝΑΙΚΑ

ΑΡ. 40/1957

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



→ νέο καταπληκτικόν σύστημα.
δρέπτει τών μεγαλυτέρων
ν. Παρισίων, Λονδίνου, Νέας Υόρκης
προσφέρει τὰ ωραιότερα ἔτοιμα
καιρινά, φορέματα, φούστες,
ζύζες, Ταγιέρ, Ἐσώρρουχα,
ῥοσες Νάυλον κ.λ.π.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 47

ΕΤΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ * ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 40 * ΑΘΗΝΑΙ
1 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1951 * ΤΙΜΗ ΤΕΥΧΟΥΣ ΔΡΑΧΜΑΙ 4.000

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ

Διευθυντής Ε. Χ. ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ — Ἀρχισυντάκτης ΑΛ. ΜΑΚΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ : ΟΔΟΣ ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 1. — ΑΘΗΝΑΙ — Τηλέφωνον 36.762
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ : ΟΔΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΑΡΑ ΑΡΙΘ. 5. — Τηλέφωνον 26.343

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίς
Τέσσερις μπλούζες (Μόδα)	3
Τὸ δεκαπενθήμερο τῆς γυναικείας ζωῆς. — Ἡ στή- λη τῆς «ΓΥΝΑΙΚΑΣ»	4
Ματιές ἀπ' τὸ παράθυρο. — Καρδιά μου μὴ λυπά- σαι (στίχος)	5
Ἡ μικρούλα τῆς (διήγημα)	6
Μὴ τ' ἀπογοητεύετε	7
Μπογοκρόλετς, ὁ ὁρὸς τῆς νεότητος	8
Ἡ Πυγμαλίων (αισθηματικὸς διάλογος)	9
Βιδέκα Λίντφορς. — Κινηματογραφικὰ νέα	10
Οἱ γωνιὲς τοῦ σπιτιοῦ. — Οἱ γυναῖκες στὴ διπλωματία	11
Ὁδηγὸς τῆς Μητέρας	12
»	13
»	14
Γιὰ νὰ μπορέσης νὰ ξαναρθῇς (διήγημα)	15
Πορτραῖτα ἐκλεκτῶν Ἑλληνίδων (Ἀλίκη Λυκούδη)	16
Πῶς νὰ θυμᾷσθε τὰ δνόματα	17
Γιὰ τὴν ἡλιοθεραπεία σας. — Ποιὸς ἀπ' τοὺς δυὸ εἶναι ὁ κατεστάνειος	18
Βραδινὸ φόρεμα (Μόδα)	19
Ἡ Γυναίκα, ὁ ἄνδρας καὶ οἱ νόμοι. — Νυκτερινὸς ἐκδιστής	20
Διαρθρώσετε τὸ τραπεζομάντηλό σας	21
Ὁρσκειντικὸς φανατισμὸς στὸ Χόλλυγουντ	22
Ἡ «ΓΥΝΑΙΚΑ» σὰς συμβουλεύει	23
Μὲ δυὸ ψαλιδιὲς (Μόδα)	24
Τὶ ἀγαποῦν οἱ γυναῖκες στοὺς ἄνδρες	25
Ἀπλὰ, κομψὰ, πρωτότυπα (Μόδα)	26
Κομψότατο φόρεμα (Μόδα)	27
Εἰρήνη Δούκαινα (ιστορικὸ)	28
Μὲ λίγα μέτρα σχοινί (Χειροτεχνία)	29
Ἐνας ὥραίος θάνατος ἀνάμεσα σ' ἀγγέλους (διήγ.)	30
Τρεῖς μπορντούρες σταυροβελονιά (κέντημα)	31
Ἡ σελίδα μας γιὰ τὴ Μαγειρικὴ	32
» » Ζαχαροπλαστική	33
Εἰκοσιδυὸ ἀπλὰ φορέματα	34
»	35
Σολεντὰ (μυθιστόρημα)	36
»	37
»	38
»	39
Στὸ πρωτάθλημα μπάσκετ-μπῶλ	40
Μυρτῶ	41
Πῶς νὰ περιποιήσθε τὰ ἄνθη σας	42
Ἡ γυμναστική γιὰ τὴν ὁμορφιά σας	43
Δύο ὥραιες σελίδες γιὰ τὰ παιδιὰ σας	44
»	45
Γιὰ τὶς ἐκδρομὲς (πλεκτὸ). — Ὁ ὕγειονολόγος τῆς «Γυναίκας»	46
Παιδιὰ (Μόδα)	47
Παλιὰ γνωριμία (διήγ.) — Ἀφρικανικὲς συνήθειες	48
Ἡ πολυφαγία	49
Ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος	50
»	51
Τὸ Ρόδινο Παλάτι (μυθιστόρημα)	52
»	53
»	54
Μπορντούρα γιὰ σεντόνια καὶ μαξιλάρια (κέντημα)	55
Τὸ ἔτοιμο φόρεμα	56
Περνάτε εὐχάριστα τὴν ὥρα σας	57
Θέλετε νὰ κεντήσετε; (κέντημα)	58
Ἐλαφρὰ ἐσώρρουχα (Μόδα)	59
Θύελλα (μυθιστόρημα)	60
»	61
Τὰ ἐντερικά	62
Ἐνας ἄνδρας σχεδιάζει καὶ πλέκει	64
Οἱ λύσεις τῶν πνευματικῶν παιχνιδιῶν	65
Μιλοῦν τ' ἄστρα	66

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΜΠΛΟΥΖΙΤΣΕΣ

ΕΥΚΟΛΟΦΟΡΕΤΕΣ
ΚΑΙ
ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΕΣ

Προμηθευθῆτε ἓνα κα-
λὸ χρυσαφὶ μετάξι ποῦ
νὰ πλένεται χωρὶς νὰ
χαλὰ γιὰ νὰ κεντήσετε
τὸ μεγάλο γιακά καὶ
τὶς μανσέτες αὐτῆς τῆς
μπλούζας ἀπὸ λευκὴ ὀργα-
νίνα. Ὁ γιακάς εἶναι μονο-
κόμματος καὶ ἡ γαρνιτούρα
γίνεται μὲ πουσάν ντ' ὀμπρ,
δηλαδὴ ψαροκόκκαλο ψιλὸ
καὶ συμμετρικὸ, κεντημένον
στὴ νάναποδῃ.



Αὐτὸ τὸ χαριτωμένο
ζαμπὸ στολίζει τὴν ὀ-
ραία λινὴ μπλούζα. Τὰ
κοντὰ μανίκια εἶναι κολ-
λητὰ. Γιακαδάκι μπε-
μπὲ καὶ κούμπωμα μὲ
μιά πᾶτ. Τὸ ζαμπὸ ἀπαιτεῖ
ὑφασμα μήκους 40 ἐκατο-
στῶν καὶ ἔχει στὰ πλάγια
φρεστόνι. Τελειωμένον ἔχει 12
ἐκατ. πλάτος καὶ 20 ἐκατ.
μήκος.

Ἀγοράσετε ἓνα λευ-
κὸ γαλονάκι τοῦ πῆχεως
(2 πῆχεις καὶ 2) 8 πλα-
τὺ ἐνάμισι πόντο). Ἀ-
φοῦ σημάδεψετε ἀχνὰ
ἐπάνω στὴ μπλούζα σας
τὴ θέσι ὅπου θὰ τοποθετηθῇ
ὁ ἀντρεντὲς, τρυπώσετε κα-
τὰ διαστήματα δυὸ σειρὲς
γαλονάκι καὶ ράψετε τὸ μὲ
λευκὸ μουλινὲ μὲ κρυφὲς δε-
λονιὲς σὲ κάθε μῦτη. Ἡ
μπλούζα μπορεῖ νὰ εἶναι
κόκκινη ἀλλὰ τὸ μπεμπὲ για-
καδάκι πρέπει νὰ γίνη καὶ
αὐτὸ ἀπὸ ἄσπρο πικέ.



Ἡ κεντητὴ πᾶτ κρύ-
βει τὸ κούμπωμα. Στο-
λίζεται μὲ λεπτότατα
τριανταφυλλάκια φτια-
γμένα μὲ μετρητὴ σταυ-
ροβελονιά, ὅπως καὶ τὸ
κλειστὸ γιακαδάκι στὶς δυὸ
μύτες. Δυὸ τόνοι σαμὸν γιὰ
τὸ τριαντάφυλλο καὶ πράσι-
νο χλὸς γιὰ τὸ μίσχο, καὶ
μὲ κλωστὲς μουλινέ.

Πρόκειται γιὰ μιὰ πο-
λὺ ὀραία καὶ χαριτωμένη
μπλούζα.

κατάστασιν, διὰ τὸ εἶναι εὐκόλη ἡ Βιβλιο-

Η ΜΙΚΡΟΥΛΑ ΤΗΣ...

Ένα χαριτωμένο διηγηματάκι με απρόοπτο τέλος

Κι' όμως η Βιρτζίνια δεν ήταν πιά η ίδια. Η σκέψη αυτή τριγυρνούσε διαρκώς στο μυαλό της. Έλενας, ενώ έπλεκε μηχανικά. Πόσο άλλαξε τον τελευταίο καιρό η Βιρτζίνια, η κόρη της. Νευρική, παράξενη, αυτή που ήταν πάντα τόσο ήρεμη και καλή, που δεν της είχε δώσει ποτέ καμιά στενοχωρία τριανταπέντε χρόνια τώρα. Ήταν ένας αληθινός θσαυρός, ένα κορίτσι της παλιάς εποχής, σαν κι' αυτήν την ίδια όταν ήταν κοπέλλα. Η καύμενη ή κορούλα της! Είχε ριχτεί στη διαπύλη από 16 χρονών, από τότε που πέθανε ο πατέρας της, κι' εργαζόταν σε μια εταιρία εξαγωγών. Καλή και προσεκτική στη δουλειά της είχε γίνει το δεξί χέρι του διευθυντού. Συχνά την έστελναν στο εξωτερικό για δουλειές της εταιρίας, κι' έτσι είχε την ευκαιρία να βλέπει και τη θεία Καρολίνα, τη μεγαλύτερη αδελφή της. Έλενας, που ήταν εγκατεστημένη από χρόνια στην Έλβετία.

Ο θόρυβος της πόρτας σταμάτησε τις σκέψεις της.

Γεια σου μαμά.

Ω, Τζίτζη, αγάπη μου ήρθες κιόλας;

Άφησε διαστικά το γαλάζιο πλεχτό—της Τζίτζη φυσικά—κι' έτρεξε στην κουζίνα με την ανησυχία μήπως το φαγητό δεν ήταν έτοιμο.

Η Βιρτζίνια έκανε ένα μορφασμό δυσανεξίας. Υπέμενε καρτερικά όλες τις ρομαντικές ιδιοτροπίες της μητέρας της, αλλά της ήταν ανυπόφορο ν' ακούει αυτά τα ανόητα υποκοριστικά που χρησιμοποιούσε γι' αυτήν από τον καιρό που ήταν παιδάκι. Κάθισαν στο τραπέζι σιωπηλές. Η Έλενα κύτταζε την κόρη της κάθε τόσο μ' ανησυχία.

Μήπως θέλεις ακόμη κάτι. Δεν έφαγες αρκετά. Θ' άδυνατισες περισσότερο, και θά χαλάσει τ' ωραίο σου σώμα.

Ναι, δε βλέπεις σώμα θεάς, έκανε εκείνη μ' ένα ειρωνικό μορφασμό.

Τί λές αγάπη μου, είσαι όμορφη και χαριτωμένη όπως όταν ήσουν δεκάξη χρονών. Κανείς δε θά σ' έκανε τριάντα.

Πάλι ξέχασες μερικά χρόνια μαμά. Σηκώθηκε κουρασμένα και πρόσθεσε: Κάνε μου ένα καφέ, και πήγαινε να κοιμηθείς. Έγώ θαρρώ άργότερα.

Αλλά η μητέρα δεν κοιμόταν. Η ανησυχία κρατούσε ανοιχτά τα μάτια της σαν το πιό δραστικό διεγερτικό φάρμακο. Δεν τρώει πιά, δουλεύει και τη νύχτα, και τα μάτια της είναι κομμένα σαν να έχη κλάψει. Τί να συμβαίνει άραγε; Μήπως είναι έρωτευμένη; Μά αυτή δεν ενδιαφερόθηκε ποτέ της για τους άντρες, για τον έρωτα, δεν ήξερε τί θα πη φλέρτ. Ήταν πάντα τόσο φρόνιμη, τόσο λογική.

Την επομένη η Βιρτζίνια, μίλησε για κάποιο ταξίδι. Είπε πως έπρεπε να φύγει για μια υπόθεση της εταιρίας. Η κυρία Έλενα την κύτταζε με ανησυχία.

Μη στενοχωριέσαι, μαμά, της είπε φεύγοντας. Θά γυρίσω γρήγορα.

Πράγματι δεν είχαν περάσει ούτε δέκα μέρες κι' ένα απόγευμα χτύπησε το τηλέφωνο του σπιτιού.

Γεια σου μαμά. Έφτασα. Ετοιμάσε μου μια ομελέτα αν έχεις αυγά.

Ω, Τζίτζη, μικρούλα μου!

Μά το τηλέφωνο είχε κιόλας κλείσει.

Είμαι μια γρηνή ανόητη, σκέφτηκε η Έλενα, κρατώντας ακόμη το ακουστικό, να φωνάξω Τζίτζη ένα όμορφο κορίτσι τριάντα χρονών.

Όταν όμως την είδε σε λίγο κάτω από το σκληρό άσπρο ηλεκτρικό φώς, έμεινε μ'

ανοιχτό το στόμα από την έκπληξη.

Πού βρέθηκαν όλες αυτές οι ρυτίδες στο πρόσωπο της Βιρτζίνια; Τ' άσπρα μαλλιά, σθεγμένο βλέμμα...

Βιρτζίνια τί έπαθες; ρώτησε μ' αγωνία.

Την είδε να σηκώνει τα μάτια κουρασμένη.

Μή ρωτάς τίποτε μητέρα.

Υστερα άρχισε να τρώει σιωπηλή, κι' η Έλενα δεν ξαναρώτησε τίποτα.

Το γράμμα της θείας Καρολίνας έφτασε τέσσερις μέρες αργότερα. Η Βιρτζίνια έλειπε στο γραφείο κι' η Έλενα άνοιξε το γράμμα της αδελφής της χωρίς να προσέξει σε ποιόν απευθύνεται.

Όσο προχωρούσε το διάβασμα, τα χέρια της τρέμαν όλοένα και περισσότερο, και το χλωμό της πρόσωπο δρεχότανε από τον ιδρώτα.

Σε παρακαλώ Βιρτζίνια κύτταξέ με...



Το γράμμα έγραφε:

«... μπορείς να είσαι ήσυχη για το μωρό. Το φροντίζω πολύ, και μεγαλώνει μέρα με την ημέρα. Μη στενοχωριέσαι Βιρτζίνια, κατέβαλα κάθε προσπάθεια, και φαίνεται πως εκείνος θα γυρίσει την έρχομένη βδομάδα. Τότε θά τον αντιμετωπίσω και θά δούμε αν είναι η ευκαιρία να έλθεις εδώ εσύ ή ίδια, και να μιλήσετε οι δυο σας. Είμαι βέβαιη πως δεν θά αποτραβηχτή τώρα που υπάρχει το παιδί...».

Θέ μου, ήταν δυνατόν!.. Η κόρη της, η Τζίτζη της, η μικρούλα της είχε ένα μωρό!...

Ήταν φοβερό, άπιστευτο. Κάτι που δεν μπορούσε να το χωρέσει το φτωχό της μυαλό. Και όμως το γράμμα ήταν εκεί και το στρογγυλό καθαρό γράμμα της αδελφής της δεν άφηνε καμιά ελπίδα για τη διάψευση της αναπάντεχης συμφοράς.

Έκλαψε όλη την ημέρα, κι' όταν γύρισε η κόρη της το βράδυ, τρόμαξε βλέποντας το άλλαγμένο πρόσωπό της.

Τί έπαθες, μητέρα; Τί έχεις; της χαμογέλουσε και τη χαίδευε στην πλάτη.

«Α, την υποκρίτρια, την ψεύτρα. Η Έλενα σηκώθηκε άμιλητη κι' έτρεξε στην καμάρά της. Πάνω στο τραπέζι όμως, έμεινε το ανοιγμένο γράμμα της θείας Καρολίνας, σαν απάντησι στην άπορία της. Λίγα λεπτά αργότερα η Βιρτζίνια, μπήκε στο δωμάτιο της μητέρας της.

Στο μισοσκόταδο το χλωμό της πρόσωπο με τα τραδηγμένα μαλλιά φαινόταν πολύ γερασμένο.

Μητέρα και κόρη είχαν τώρα την ίδια ηλικία.

Σήκω, μαμά, μην κλαίς πιά.

Πώς μπορείς να κάνεις εκείνη πνιγμένη στα δάκρυα. Έσύ κατέστρεψες τη ζωή σου. Δεν έχεις να έλπίσης σε τίποτα πιά. Κι' εγώ που άνειρευόμουν το νυφικό σου φουστάνι, που σκεπτόμουν την ευτυχία σου, την ευτυχία μας.

Ήσυχασε, μαμά, μη σκέπτεσαι έμένα. Για μένα δεν έχει πιά καμιά σημασία.

Δεν έχει σημασία για σένα; Τρελλάθηκε Βιρτζίνια; Η μήπως έγινες κι' εσύ ένα από κείνα τα μοντέρνα κορίτσια που δε λογαριάζουν τίποτα;

Βλέπεις, έκανε η Βιρτζίνια, με τρόπο που προσπαθούσε να τον κάνει αδιάφορο, η δική μου ήταν αληθινή αγάπη. Σε μια ώριμη ηλικία έχει κανείς τυφή εμπιστοσύνη στον πρώτο άνδρα που λέει «ε» αγάπω, γιατί έχει τα μάτια στις πλάτες.

Γιατί δε μου το είπες κόρη μου, γιατί δεν είπες στη μητέρα σου τί σου συμβαίνει;

Ήσουν πάντα τόσο λυπημένη από το θάνατο του μπαμπά, ό για τρως έλεγε να προσέχωμε την υγεία σου...

Δε σε καταλαβαίνω, τί θές να πής; Ο πατέρας σου είναι τόσο χρόνια πεθαμένος, κι' η υγεία μου έχει αποκατασταθεί από καιρό.

Είμαι φοβερό, συνέχισε η κοπέλλα κυττάζοντας μακριά. Να είναι κανείς 16 χρονών και να βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση. Δεν ξέρω τί θά γινόμαστε χωρίς τη θεία Καρολίνα.

Σε παρακαλώ, Βιρτζίνια, κύτταξέ με, εξήγησέ μου. Θεέ μου, φοβάμαι, τί έχεις πάθει, έχασες τ' λογικά σου; Έσύ δεν είσαι πιά 16 χρονών κι' αυτά που μου λές, είναι ανόητες δικαιολογίες.

Ναι, μαμά, το ξέρω. Δεκάξη χρονών μ' ένα μωρό στην αγκαλιά. Μά δεν είναι το ίδιο πράγμα. Έγώ θά τον εκδιώσω αυτόν τον νεαρό, θά τον απειλήσω πως θά τον σκοτώσω, μά θά τον αναγκάσω να την παντρευτεί.

Τά χείλη της Έλενας τρέμανε, τρέμανε, και μόλις κατώρθωσε ν' αρθρώσει:

Ποιάν να παντρευτεί, Βιρτζίνια;

Την Έλενούτσια, μαμά, την κόρη μου...

Υστερα κάθησε στο κρεβάτι κι' αγκάλιασε τη μητέρα της, κι' έτσι αγκαλιασμένες κλάψαν κι' οι δυο μέσ' στο μισοσκόταδο τα χαμένα όνειρά τους.

ΕΛΙΖΑ ΤΡΑΠΑΝΙ

Μικρές συμβουλές

ΤΑ ΔΕΡΜΑΤΑ:

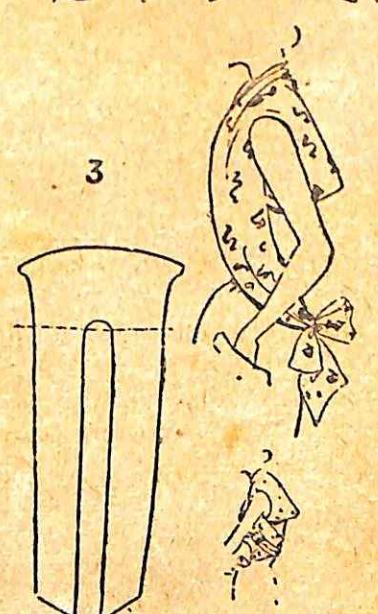
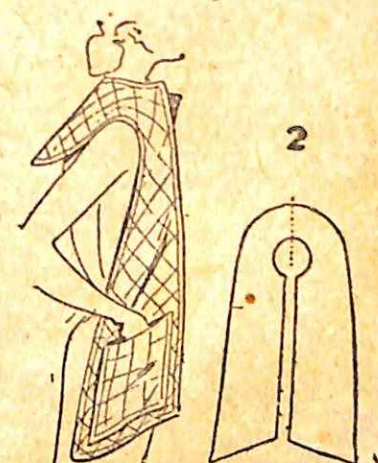
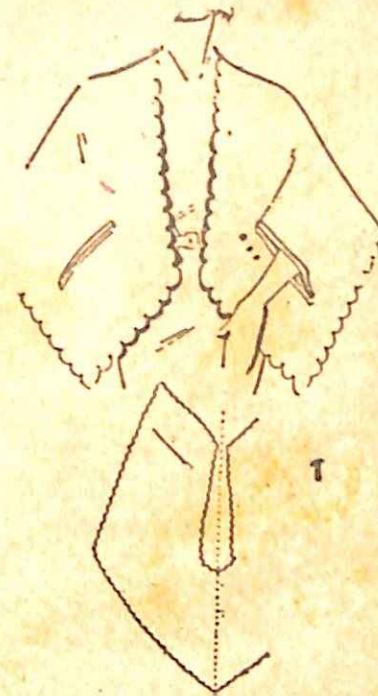
Για να καθαρίσετε δερμάτινα είδη, αφαιρέσετε πρώτα τη λείδα τους με τη δελουζίνη. Έπειτα κερώσετέ τα με άσπρο ή με χρωματιστό κερί, ανάλογα με το χρώμα του πετσιού.

ΟΙ ΕΠΙΧΡΥΣΩΣΕΙΣ ΞΥΛΟΥ:

Σκουπίζετε τις με μαλακό κουρέλι και τρίβετέ τις από καιρό σε καιρό με κουρέλι ματελασέ. Η στρογγυλή κολαρίνα προεκτείνεται σε δυο φύλλα με ξένες τσέπες.

ΤΑ ΣΜΑΛΤΑ:

Καθαρίζονται με τον εξής τρόπο: Βουτήξτε ένα υγρό κουρέλι μέσα σε σκόνη από άσπρο πηλό και τρίψτε με το τα σμαλτά σας. Έπειτα γυαλίζετε τα με καμψόδερμα.



ΕΣΑΡΠΕΣ

1) Η εσάρπα αυτή μπορεί να γίνει ή από ελαφρό ύφασμα για το καλοκαίρι ή από βελούδο για το χειμώνα. Έχει γύρω-γύρω φεστόνι και σχιστές ρελιασμένες τσέπες.

2) Το μοντέλο από εμπριμέ βαμβακερό ή από λεπτό μάλινο ύφασμα, όποτε γίνεται ματελασέ. Η στρογγυλή κολαρίνα προεκτείνεται σε δυο φύλλα με ξένες τσέπες.

3) Η εσάρπα αυτή δίνει την εντύπωση του μπολερό. Σκεπάζει καλά την πλάτη ενώ τα φύλλα δένουν πίσω ή γυρίζουν εμπρός και δένουν σαν ντραπαριστή ζώνη.

Η ζωή τών παιδιών ΜΗΝ Τ' ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΕΤΕ...

Ο Γιαννάκης δεν έννοει να καθήσει ήσυχος ενώ η μαμά του τον ντύνει. Κουνάει τα χέρια του, σαλεύει τα πόδια του, φέρνει πέρα-δώθε το κεφάλι του, δεν άφίνει τη μαμά του να του φορέσει το φαλλάκι του, να του δάλη το πανταλόνι του.

Γιαννάκη, κάτσε ήσυχος, του λέει η μαμά του. Αν είσαι φρόνιμος θά σε πάω στο Φασουλή.

Ο Φασουλής! Τί ανέλπιστο εύρημα! Άμέσως εξαφανίζονται, ως διά μαγείας, όλα τα εμπόδια. Ο Γιαννάκης κάθεται να του φορέσουν τα ρούχα του χωρίς να κουνιέται καθόλου.

Ο περίπατος αρχίζει. Η μαμά και ο Γιαννάκης διευθύνονται προς τον Έθνικο Κήπο.

Κι' ο Φασουλής; ρωτάει το αγοράκι.

Ο Φασουλής; Α! δεν έχουμε καιρό σήμερα. Θά πάμε μια άλλη φορά... αν είσαι φρόνιμος...

Η μικρή αυτή σκηνή (παρ' όλιγο να γράψουμε: το μικρό αυτό δράμα) πόσο είναι συννησμένη στη ζωή ενός παιδιού! Και σεις ή ίδια, είσθε βέβαιη πως δεν άθετήσατε ποτέ κατ' αυτόν τον τρόπο το λόγο σας;

Μικροπράγματα, θά πητε... Όχι, Δεν είναι καθόλου μικροπράγματα. Είναι, αντίθετως, σημαντικώτατα!

Ξέρετε, πρώτα-πρώτα, ως ποιό σημείο είναι οδυνηρή ή απογοήτευσι που δημιουργείτε στο παιδί σας; Θυμηθήτε τις προσωπικές σας αναμνήσεις... Σκεφθήτε την τάδε ευχαρίστησι που είχατε φαντασθή και είχατε επιθυμήσει επί πολύν καιρό, και, ξαφνικά, διελύθη σαν καπνός... Ήταν ένας παιδικός χορός, στον όποιο θά παίρνατε μέρος και που ένα κρουλόγημα σας εμπόδιζε να πάτε. Ήταν μια έκδρομη με το σχολείο, που ματαιώθηκε γιατί εκείνη την ημέρα έβρεχε...

Αυτές οι μικρές απογοητεύσεις σας έκαναν πολλές φορές να κλάψετε... μολονότι είχατε γίνει πιά κοπέλλα.

Σκεφθήτε τώρα τί αντιπροσωπεύουν για το παιδί τών εση ή τών έπτα ετών, που μ' έξηνα, το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του, περνάει μέσα στον κόσμο της φαντασίας. Όταν υπόσχεσθε μια ευχαρίστησι σ' ένα παιδί, του δίνετε κάτι το πραγματικό, το σχεδόν άπτό. Αυτή την ευχαρίστησι τη βλέπει, τη δοκιμάζει από πρίν, έχει την εντύπωση ότι την κρατάει ήδη μέσα στα μικρά του χεράκια. Άμα δεν κρατάτε την υπόσχεσι σας, είναι σά να του παίρνετε απότομα ένα πράγμα που κατέχει και αγαπάει.

Δεν θά παίρνατε την κούκλα από τα χέρια της κόρης σας για να την πετάξετε από το παράθυρο. Έτσι δεν είναι; Όταν λοιπόν άρνησθε την τελευταία στιγμή να πραγματοποιήσετε μια υπόσχεσι σας, έκτελείτε κάτι παρόμοιο.

Θυμάμαι ένα αγοράκι που η μαμά του έπρόκειτο να πάη στα λουτρά. Όταν ρωτούσε: «Θά με πάρης μαζί σου;», η μαμά του γιά ν' αποφυγή τις εξηγήσεις, απαντούσε: «Μά ναι, μά, ναι...».

Την ημέρα της αναχωρήσεως, ώδηγησαν τη μαμά στο σταθμό. Το αγοράκι, χωρίς να πη σε κανέναν τίποτα, είχε ετοιμάσει τη βαλίτσα του κι' είχε πάρει μαζί του τα παιχνίδια του. Στην αποβάθρα του σταθμού κατάλαβε πως δεν θά έφευγε...

Δεν έχυσε ούτε ένα δάκρυ. Μά η έκφρασι του προσώπου του έγινε μάθημα για τη μητέρα του... Και γιά πολύν καιρό ο μικρός δεν έπαιζε με το κέφι που είχε πρώτα.

Κι' αυτό δεν είναι όλο. Έκτος από τη λύπη που κινδυνεύει να βάλη σταθεία τη σφραγίδα της πάνω στην λεπτή ψυχή του παιδιού, ή απογοήτευσι προκαλεί την απώλεια της εμπιστοσύνης του.

Η υπόσχεσι μιάς ανταμοιβής είναι ένα παιδαγωγικό μέσο που έχει την αξία του, υπό τον όρο, φυσικά, ότι δεν χρησιμοποιείται κάθε στιγμή και υπό τον όρο ότι ή υπόσχεσις εκτελείται π α ν τ ο τ ε.

Μή λέτε ποτέ ψέματα: μην υπόσχεσθε ποτέ κάτι που δεν είσθε άπολύτως βέβαιη ότι μπορείτε να πραγματοποιήσετε. Είτε πρόκειται γι' ανταμοιβή, είτε γιά τιμωρία, ό,τι λέτε πρέπει να το εκτελήτε κατ' άγραμμο. Πρό παντός μη κάνετε τη σκέψη πως μια λέξι που λέτε στο παιδί δεν έχει σημασία. Αντίθετως. Μια λέξι που λέτε σ' ένα παιδί έχει μεγαλύτερη σημασία από ένα μακρό λόγο που λέτε σ' έναν μεγάλο. Προτού πητε: «αν είσαι φρόνιμος θά σε πάω στο «Σινεάκ», σκεφθήτε αν μπορείτε να πραγματοποιήσετε την υπόσχεσι σας. Κι' αν σας συνέβη να δώσετε μια υπερβολική υπόσχεσι, κάνετε κάθε θυσία για να την εκτελέσετε.

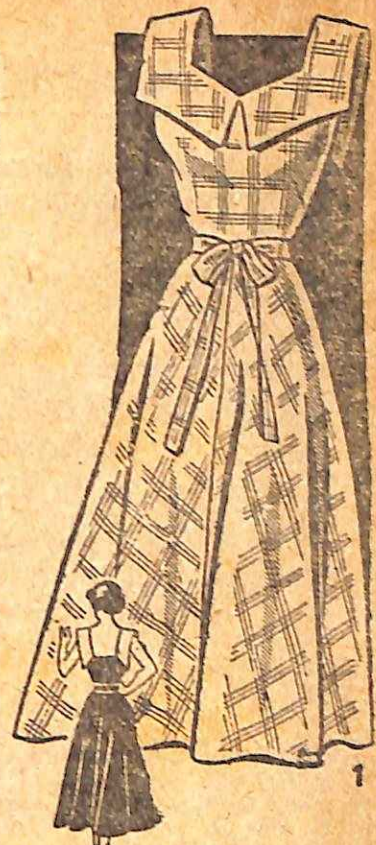
Μια κυρία προσέφερε μιά μέρα σε μιά φίλη της ένα εισιτήριο γιά το θέατρο.

Θέλω πολύ να το δώ αυτό το έργο, της απάντησε η φίλη της, μά δεν μπορώ να πάω άποψε, γιατί υπόσχεσθεκα της Καϊτούλας να της διαβάσω μια ιστορία στο κρεβάτι της, αν κάτση να της κάνουν μια ένεσι που παρήγγειλε ο γιατρός.

Της διαβάσεις αύριο την ιστορία, είπε η φίλη της. Να χάσεις το έργο γιά μια υπόσχεσι που έδωσες σ' ένα παιδί πέντε ετών!

Λυπούμαι πολύ, μά μια υπόσχεσι που έδωσα στην κόρη μου είναι ιερή γιά μένα, απάντησε η νεαρή μητέρα.

Ευτυχισμένη Καϊτούλα, που στα πρώτα χρόνια της ζωής σου, έχεις ένα γερό στήριγμα: την εμπιστοσύνη προς τους γονείς σου.



ΦΟΡΕΜΑΤΑ

1) Ένα απλό ύφασματάκι. Προτιμήστέ το βαμβακερό γιά την πλάξ. Η φούστα του είναι λοξή, κομμένη ανόμοια. Το κορσάκι στην ίδια του ύφασματος και οι μπρετέλες στο λοξό. Η ζανούλα δένει στη μέση. Ένα μπολεράκι μπορεί να συμπληρώσει το σύνολο. Το ίδιο μοντέλο είναι συμπαθητικότατο γιά βράδυ, αλλά τότε το ύφασμα πρέπει να είναι μονόχρωμο και οι μπρετέλες σε αντίθετο τόνο.

2) Πρωινό φορεματάκι από βαμβακερό ύφασμα. Η φούστα είναι κομμένη με λοξά φύλλα και γαυρίζεται στις έσωτερικές πλισιές τσέπες με καπνικά που έναρμονίζονται με τη σμόκιν γιακαδάκι του ζαπονι κορσάκι. Ο χαλκός τών μανικιών με γλωσσές. Κουμπάκια με δυο κουμπιά πάνω και δυο κάτω από τη ζώνη, εμπρός.

Ο ΠΥΓΜΑΛΙΩΝ

ΣΤΙΣ ἀναγνώστριές μας

2

ΔΙΚΑ ΜΑΣ

★ Οι Έλληνες παραγωγοί αναγγέλλουν πως στην έρχομένη σεζόν θα προβάλουν είκοσι νέες ελληνικές ταινίες. Βεβαιώνουν για την καλλιτέρευση των νέων ταινιών των και υπόσχονται πολλά. "Αν εξαίρεση κανείς λίγες σοβαρές προσπάθειες, οι άλλοι παραγωγοί θα έπρεπε να συμβαθούν περισσότερο το κοινό που τόσο πρόθυμα τους υποστηρίζει, και να μη μας παρουσιάζουν τις προχειρότητες με τις οποίες ντροπιάζουν και τη χώρα μας στο εξωτερικό.

★ Το στούντιο του Άν - Ζερβού αναγγέλλει τρεις ταινίες. Η πρώτη είναι ήδη έτοιμη και είναι «Τα ματωμένα Χριστούγεννα» στην οποία παίζουν η Έλλη Λαμπέτη, ο Ν. Χατζίσκος, ο Γιάννης Αποστολίδης και άλλοι. Η υπόθεσις της ταινίας αυτής εκτυλίσσεται την εποχή της Γερμανικής κατοχής.

★ Δεύτερη ταινία είναι η κωμωδία «Μια νύχτα στον Παράδεισο», που το γύρισμά της τελειώνει αυτές τις μέρες. Σ' αυτήν παίρνουν μέρος οι Μίμης Φωτόπουλος, Σπαρίδης, Α. Αλεξανδράκης, Πρινέας, Γ. Βασιλειάδου, Άν. Ραυτοπούλου και άλλοι.

★ Επίσης στο ίδιο στούντιο άρχισε το γύρισμα της όπερέτας «Ο Βαφτιστικός» του Σακελλαρίδη, με πρωταγωνιστές την Άνθη Ζαχαράτου, Αλεξανδράκη και Φωτόπουλου καθώς και καλλιτέχνες της Λυρικής Σκηνής με επικεφαλής τον Π. Επιτοπάκη.

★ Στα στούντιο της Φίνος Φίλμς γυρίζεται η ταινία «Νεκρή Πολιτεία», τ' έργο του Γ. Χατζηαργύρη, με πρωταγωνιστές την Άνθη Ζαχαράτου, Αλεξανδράκη και Φωτόπουλου. Στην ταινία αυτή πρωταγωνιστούν ο Γ. Παππάς και η Έλενη Χατζηαργύρη.

★ Ο σκηνοθέτης Γ. Γρηγορίου ετοιμάσει την ταινία «Το μικρό ψωμί» στα στούντιο του κ. Δαδής.

★ Ο Πέτρος Γιαννακός, ο Κοκκοβίδης της ταινίας «Να παιδί, να μάλαμα», ετοιμάζει μια άλλη κωμωδία, «Τα δυο κοθώνια στο Ναυτικό». Το ένα κοθώνιο θα είναι ο Γιαννακός και το άλλο ο Μίμης Φωτόπουλος.

Για τις υπόλοιπες ελληνικές ταινίες που ετοιμάζονται θα γράψουμε σε άλλο φύλλο.

ΚΑΙ ΞΕΝΑ

★ Η μεγαλύτερη ως τώρα χορευτική ταινία έθεσε το φιλμ «Τα κόκκινα παπούτσια». Τώρα όμως που τα άγγλικά στούντιο κυκλοφόρησαν τη νέα χορευτική δημιουργία τους «Τα παραμύθια του Χόφμαν», τα «Κόκκινα παπούτσια» έχασαν την αίγλη τους. Η ταινία αυτή ξεπερνά κατά πολύ την προηγούμενη σε τέχνη και ομορφιά. Πρωταγωνιστούν οι δυο μεγαλύτερες χορεύτριες του κόσμου: η Μόιρα Σήρρ και η Λουντμίλλα Τσερίνα.

★ Η Τζούντι Χολινταϊν, η στάρ που πήρε το φετινό βραβείο Όσκαρ για τη δημιουργία της στη ταινία «Γεννημένη χθές», δέχθηκε να γυρίσει μια ταινία το χρόνο στο Χόλλυγουντ, με κανένα όμως τρόπο δεν θέλει να κατοικήσει εκεί. Μένει σ' ένα προάστιο της Ν. Υόρκης και πρωταγωνιστεί στο μεγαλύτερο θέατρο του Μπροντγουάϊ.

★ Ένα κύμα διαζυγίων ενέσκηψε τελευταία στο Χόλλυγουντ και απειλεί να παρασύρει όλους τους αστέρες. Αντρόγυνα που ως τώρα έθεωρούντο ακλόνητοι βράχοι συζυγικής ευτυχίας και πίστωσης, χωρίζουν. Ο Γκάρι Κούπερ ύστερα από δεκαπέντε χρόνων συζυγική ζωή χωρίζει από τη γυναίκα του, την πρώην καλλιτέχνιδα Σάντρα Σόου. Οι κακές γλώσσες λένε πως αίτια του διαζυγίου αυτού είναι η παρτεναίρις Πατρίσια Νήλ. Ο Κλάρκ Γκέμπλ χωρίζει από την τέταρτη σύζυγό του Λαϊδη Σάλβια, γιατί η ανανηψία της Κρόλ Λομπάρ καίει την καρδιά του.



ΒΙΒΕΚΑ ΛΙΝΤΦΟΡΣ

Η Κάθρην Μπράουν, το λαγωνικό που ανέκλυψε την Ίγκριτ Μπέργκμαν, πηλεγράφησε μια μέρα στο Χόλλυγουντ, ως ένα δεύτερο δραματικό αστέρι, μεσουρανώντας στον καλλιτεχνικό ουρανό. Το στούντιο της Γουόρνερ Μπρός ενδιαφέρθηκε άμεσα και ζήτησε αποκρίματα από ταινίες στις οποίες πρωταγωνιστούσε.

Το αστέρι αυτό, για το οποίο μιλούσε με τόσο ενθουσιασμό η Κάθρην Μπράουν, δεν ήταν άλλο από την Βιβέκα Λίντφορς, την αδέλφισή μας Σιγκοάλλα.

Η άναρχή της άπ' τη Σουηδία αναγγέλλει με τον ασύρματο σφράντα ώρες πριν και το αεροδρόμιο Λα Γκουάρντιαν ήταν γεμάτο δημοσιογράφους κι αυτή Ν. Υόρκη τον Απρίλιο του 1946.

Δεν είχαν περάσει ούτε οκτώ χρόνια από τότε που η Βιβέκα, δειλή καλλιτέχνης, έδινε εισαγωγικές μεταξύ 149 υποψηφίων, για τη Βασιλική Δραματική Ακαδημία της Στοκχόλμης. Τα οκτώ αυτά χρόνια που πέρασαν ήταν ένα διάστημα σκληρής δουλειάς μέσα στο οποίο τέλειωσε την Α-τέρτα κλασικά έργα του διεθνούς δραματολογίου και γύρισε και οκτώ ταινίες.

Στο Χόλλυγουντ την περίμενε μια ροή ταινιών που γύρισε εκεί είδαμε τις «Κατηγορώ τους νικητές», «Δόν Ζουάν», «Οχι λυπητέρα τραγουδία» στη Γαλλο-ταγωνιστική στη «Σιγκοάλλα». Η πρωταίστα ταινία της, που γύρισε στο Χόλλυγουντ, είναι η «Ιταμένη Βολίδα» με τον

Γκλέν Φόρντ, την οποίαν θα δούμε τον επόμενο χειμώνα κι' εδώ.

Η Βιβέκα Λίντφορς είναι μια καλλιτέχνης με πηγαίο ταλέντο, όπως άλλωστε είναι κι' όλες όσες στέλνει η Σουηδία στο Χόλλυγουντ. Είναι περίπου τριάντα χρόνων και μιλά πολλές γλώσσες. Έχει επισημάνει τις περισσότερες χώρες της Ευρώπης και η επιθυμία της είναι να γνωρίσει και τον υπόλοιπο κόσμο. Αντίθετα με την Γκρέτα Γκάρμπο, η οποία απέφευγε συστηματικά κάθε επαφή με το κοινό, η Βιβέκα είναι πολύ κοινωνική. Μόνο, σαν όλους τους ανθρώπους της ράτσας της, συχνά γίνεται κάθε επιτήδευσις.

Γεννήθηκε στην Ουπσάλα και κατάγεται από μια πολύ παλιά οικογένεια. Οι πρόγονοί της ήταν όλοι επιστήμονες και ανεπτυγμένοι άνθρωποι και ένας εφασκί-
120

απ' αυτούς ήταν καθηγητής της Σουηδίας του βασιλέως Καρόλου του Σουηδία. Πολύ μικρή πανδρεύθηκε στη Σουηδία με τον Φόλκ Ρόγκο, ο οποίος ήταν πα-
120
ρος της διαφημιστικής εταιρείας απ' τότε της. Δυό παιδιά απέκτησε από γάμο αυτόν: τον Γιάν που είναι μικρότερος των άλλων και τη Λένα, λίγο μικρότερη του. Ο γάμος αυτός όμως δεν στην-
120
να διατηρηθεί όταν η Βιβέκα πήγε στην Αμερική. Χώρισαν και το 1949 παντρεύτηκε τον σκηνοθέτη Ντόν Σίγκελ, με τον οποίον ζει πολύ αρμονικά. Στην ταινία της από το περσινό ταξίδι της στο Χόλλυγουντ, έφερε και τα παιδιά της.

Η Βιβέκα Λίντφορς είναι από τις λίγες καλλιτέχνιδες της θόνης από τις οποίες μπορεί να περιμένει κανείς πολλά.

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΣΤΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΑ

ΠΡΕΣΒΕΙΡΕΣ, ΕΠΙΤΕΤΡΑΜΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΣΧΕΔΟΝ ΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Είναι οι γυναίκες καλοί διπλωμάτες; Την απάντησι στο ερώτημα αυτό τη δίνει σχεδόν αυτοματα το γεγονός ότι διαρκώς αυξάνει ο αριθμός των γυναικών που ασχολούνται στη διπλωματία. Έδώ και όχι πολλά χρόνια ήταν οι σταδιοδρομία της Ρωσίας Αλεξανδράς Μιχαηλόβνας Κολλον-
120
ται, που έγινε το 1923 πρεσβείρα στη Νορβηγία και αντιπροσώπευσε αργότερα τη Σοβιετική Ένωση στο Μεξικό, στη Σουηδία και σε άλλες χώρες ήταν σχεδόν μοναδική. Σήμερα όμως δεν συμβαίνει το ίδιο και οι γυναίκες διπλωμάτες κατακτούν ολο και περισσότερα έδαφος.

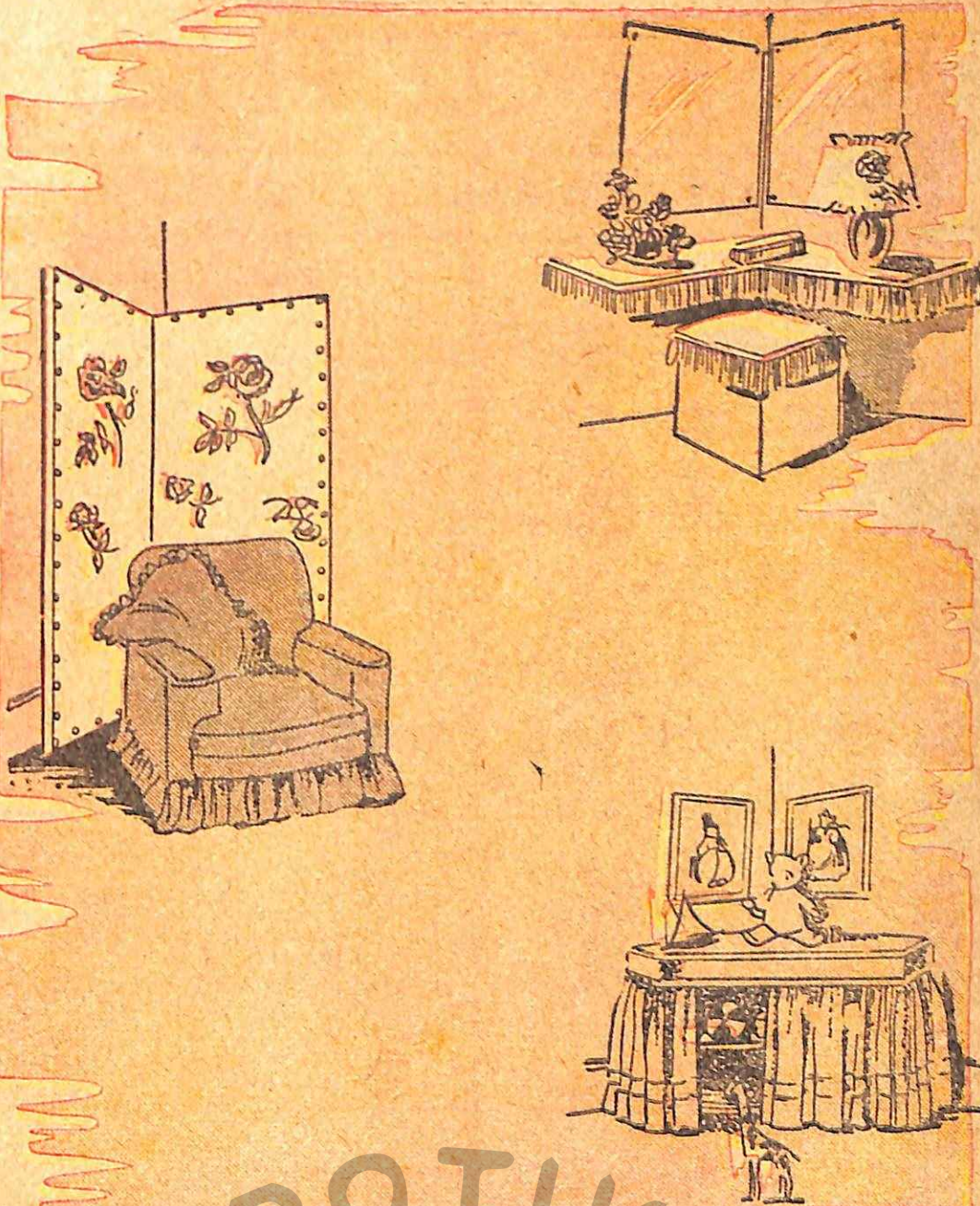
Μια από τις ικανότερες γυναίκες διπλωμάτες, είναι καθώς φαίνεται η Ίνδη Βιγια-γαλακσμί Παντίτ, αδελφή του πρωθυπουργού της Δημοκρατίας των Ινδιών Παντίτ Νεχρού, η οποία, μετά την ανακήρυξη της ανεξαρτησίας της χώρας της έγινε άμεσα πρεσβείρα στη Μόσχα και μετετέθη αργότερα στην Ουάσιγκτον όπου, εκτός από τα καθάρως πρεσβευτικά της καθήκοντα μετέσχε και σε συνομιλίες του Ο.Η.Ε. που άφορούσαν σοβαράτα ζητήματα της πατρίδος της και γενικότερα της Άπω Ανατολής. Είναι μια γυναίκα με εξαιρετική επισημοτική, έγκυκλοπαιδική και κοινωνική μόρφωσι, εύφυστάτη και δεινή στην ρητορική με την οποία καταπλήσσει και επιβάλλει τις απόψεις της.

Είς το Παρίσι αντιπροσωπεύει την πατρίδα της, τη Νέα Ζηλανδία, από τον Ιούνιο του 1949, επίσης μια γυναίκα, η δεσποινίς Ζάν Μακ—Κένζι. Είναι η πρώτη Νεο-ζηλανδή διπλωμάτις αλλά και η πρώτη αντιπρόσωπος της χώρας της στη Γαλλία επιβιβή ως το 1949 δεν υπήρχε Νεοζηλανδική πρεσβεία στο Παρίσι. Η δεσποινίς Ζάν φέρει τον βαθμόν του πρώτου γραμματέως πρεσβείας, έκτελει όμως επίσημως τα καθήκοντα επιτετραμμένου.

Μια άλλη πρεσβείρα είναι η Ίρλανδή κυρία Ζοσεφίνα Μακ Νήλ, που αντιπροσωπεύει την πατρίδα της, ως πρεσβείρα στην Χάγη της Ολλανδίας. Θεωρείται γενικά ως κορυφή στα ζητήματα του Διεθνούς Δικαίου και αυτός είναι ο λόγος που την έστειλε η χώρα της στη Χάγη όπου, καθώς είναι γνωστόν, έδρευε το Διεθνές Δικαστήριο και διάφοροι άλλοι Διεθνείς Οργανισμοί. Στην Άγγλική πρεσβεία της Βουδαπέστης κατέχει τη θέση της γραμματέως της πρεσβείας, η δεσποινίς Γκραίς Ρόλλστον. Αν και δεν έχει ακόμη τον τίτλο της επιτετραμμένης, χειρίζεται εν τούτοις υπευθύνως πολλά από τα εξαιρετικά λεπτά και σοβαρά ζητήματα που παρουσιάζονται συχνά μεταξύ των δύο χωρών και έχει αποκτήσει την φήμη ότι είναι μια από τις ικανότερες σύγχρονες γυναίκες διπλωμάτες.

Δεν είναι πολλές και οι Αμερικανίδες που κατέχουν ανώτερες θέσεις σε διάφορες Αμερικανικές πρεσβείες. Στη Δανία π. χ. είναι πρεσβείρα των Ηνωμένων Πολιτειών η κυρία Ευγενία Άντερσον, η πρώτη Αμερικανική υπήκοος που έλαβε τον τίτλον και την θέση του «πληρώου πρεσβευτού». Οι σχέσεις των Ηνωμένων Πολιτειών και της Δανίας είναι βέβαια σχέσεις φιλικώτατες, ώστε θα ένομιζε κανείς ότι το έργο των κυριών Άντερσον στην Κοπεγχάγη δεν είναι και τόσο δύσκολο. Υπάρχουν εν τούτοις πολλά ζητήματα μεταξύ των δύο αυτών χωρών που χρειάζονται διπλωματία και λε το χειρισμό. Τέτοιο είναι παραδειγματός χάριν το ζήτημα της παραχωρήσεως βάσεων στη Γροιλανδία, του έλεγχου των θαλασσών του Βορείου Ατλαντικού, που υπάγονται στη Δανία και άλλα.

Μια άλλη Αμερικανική πρεσβείρα είναι η κυρία Πήλ Μέστα που αντιπροσωπεύει τη χώρα της στο Λουξεμβούργο. Είναι



ΟΙ ΓΩΝΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Οι γωνίες του σπιτιού παρουσιάζουν πάντα προβλήματα. Παραθέτουμε τρεις συμβαθτικές και πρακτικές υποδείξεις.

Ένα ράφι, πλατύ 30 πόντους, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν τουαλέτα σ' ένα μικρό ξενώνα. Μπορεί να γίνει από σανίδι ή κόντρα πλακέ. Βάψτε το ξύλο στην επάνω πλευρά και το σκεπάσετε με χαρτί ταπεταρίας που το περνάτε με διάφανο βερνίκι. Αντί χαρτιού μπορείτε να σκεπάσετε το ράφι με ύφασμα που να ταιριάζει με την υπόλοιπη διακόσμηση του δωματίου και το συγκερατείτε με ένα τζάκι.

Μια ταιριασμένη φράντζα πλαισιώνει γύρω το ράφι, κρύβοντας το τελείωμα και τα υποστηρίγματα του. Δυό αντικρυστοί καθρέφτες συμπληρώνουν την τουαλέτα και

δημιουργούν την εντύπωση μεγαλιχέρου χώρου από πραγματικό.

Τα παραπάνω του τοίχους ξαναήλθαν στη μόδα. Το παραπάνω μας έχει πλαίσια διακοσμημένα με κρετόν ή με έταμιν κεντημένο με άραια, μεγάλα, φανταχτερά λουλούδια. Το ύφασμα καρφώνεται με μπρούντζινες πινέζες στο πλαίσιο, για να μπορεί να βγαίνει εύκολα και να πλένεται.

Δεξιά: Αυτή η γωνιά είναι πολύ νόστιμη σε παιδικό δωμάτιο. Κάτω από το τραπέζι του παιχνιδιού υπάρχουν ράφια για τα παιχνίδια του παιδιού. Μέσα σε χαρούμενα πλαίσια μπαίνουν κατάλληλοι πίνακες. Το τραπέζι έχει χαρούμενο ζωηρό χρωματισμό και το σουρωτό βολάν έχει δυό οριζόντιες φάσες με όμοιο χρώμα.

μια πλουσιωτάτη Αμερικανίδα και προσωπική φίλη της οικογενείας Τρούμαν. Για τον λόγο αυτό, έδωσε ο διορισμός της άφορη και πολλά σχόλια και έχαρακτηρίστη ως άσυγχωρητο ρουσφέτι. Όπωςδήποτε ο ρόλος του πρεσβευτού των Ηνωμένων Πολιτειών στο μικρό κράτος του Λουξεμβούργου δεν είναι καθόλου δύσκολος και έτσι φαίνεται ότι η κυρία Μέστα τα καταφέρει πολύ καλά. Χάρη στην τεράστια προσωπική της περιουσία κάνει δύο εξαιρετικά πολυδάπανο και έχουν γίνει περιφρονη οι μεγαλοπρεπείς δεξιώσεις που δίνει στο μέγαρό της και στις οποίες συγκεντρώνονται έπιφανείς προσωπικότητες όχι μόνον από το Λουξεμβούργο, αλλά και από τη Γαλλία, το Βέλγιο, την

Ολλανδία και από άλλου. Στο σύντομο αυτό σημείωμα για τις γυναίκες διπλωμάτες δεν πρέπει να λησμονηθεί και ο σημαντικώτατος ρόλος που παίζουν στην εκπροσώπηση της χώρας τους και οι σύζυγοι των πρεσβετών και άλλων ανωτέρων διπλωματικών υπαλλήλων. Βέβαια είναι ο ρόλος τους αυτός ανεύθυνος. Σε πολλές όμως περιπτώσεις μπορεί η σύζυγος του πρεσβετού να προσφέρει ανεκτίμητες υπηρεσίες και να κερδίσει τις συμπάθειες διακρίνων λαών για τη χώρα της, να εξομαλύνει με την παρουσία της και με την ευγένειά της ύστατες παρεξηγήσεις και γενικά να είναι ένας πολύτιμος συμπαραστάτης του συζύγου της.

πιζα, τι ήθελα να επιτύχω με
σένα. Τον πατέρα σου τον γνώ-
ριζα από φήμη «καλή καρδιά»
έτσι τον λέγαν όλοι.

«Σκεπτόμουν πώς με την βοή-
θεια σου ίσως μπορούσα να
τόν πλησιάσω. Πρέπει να τ
ξέρεις όλα αυτά. Πρέπει να
γυρνάς πίσω, να ξέρεις πώς
αγαπάς αληθινά, και πώς ξεχα-
σα αμέσως μόλις σε γνώρισα
τό σκοπό που με είχε φέρει κον-
τά σου.

Εκείνη σηκώθηκε άργά. «Ε-
νοιοθε παγωμένη, νεκρή. Κατέ-
βαλε προσπάθεια για να μι-
λήσει.

—Θα μπορούσα να σε πι-
στέψω ή όχι.

—Μά πρέπει να με πιστέ-
ψεις, σου λέω την αλήθεια εί-
πε εκείνος μ' αγωνία.

—Περιμένε, του απήντησε
δεν τελείωσα ακόμη. Προηγου-
μένως όταν πήγα για να είδο-
ποίησα όθην τη Βίκυ, τηλε-
φώνησα τού πατέρα μου να
στείλει δυό αστυνομικούς να σε
συλλάβουν.

Τόν είδε να σηκώνεται άργά,
χλωμός σαν φάντασμα με μια
απερίγραπτη έκπληξη.

—Άκουσε. Πρέπει να τ
κάνω αυτό, γιατί μόνον έτσι
θα μπορέσεις να ξαναγυρίσεις.
Μόνον αν ή αγάπη μας είναι α-
ληθινή, και δεν είναι μια φαν-
τασία, ή ακόμη, —κι' αυτό δεν
το είχα ποτέ υποπτευθώ, — ένα
δρώμικο μέσο για την ελευθε-
ρία σου. Ο πατέρας μου είναι
καλός. Αλλά είναι άνθρωπος
τού καθήκοντος. Ούτε μπορού-
σε να συνεχισθ ή αγάπη μας
κάτω απ' τις ίδιες συνθήκες.
Έτσι έπρεπε Ντονάτο.

—Ναι, έκανε εκείνος με πι-
κρό χαμόγελο δυσπιστίας.

—Θα σου είναι δύσκολο να
πιστέψεις, τ ξέρω. Κι' όταν
μάλιστα μάθεις ότι ή σύλληψη
ή δική σου, θα έσήμαινε μια
προαγωγή για τόν πατέρα μου.
Και μια μετάθεσι στο Παλέρμιο
ή τη Ρώμη.

Σώπασε, περίμενε πώς εκεί-
νος θάλεγε κάτι... θάκανε κάτι,
μα εκείν' σ' ορεόταν εκεί απέ-
ναντί της, ακίνητος κι' εξακο-
λυνόυσε να την κυττάζει με την
απελπισία ζωγραφισμένη στο
βλέμμα. «Εμοιαζε σαν ένα πλη-
γωμένο ζώο, χτυπημένο από
την προδοσία.

—Ο πατέρας μου δνειρεύε-
ται τ Παλέρμιο. Τ' άρώματα
από τις πορτοκαλιές και τις
μιμόζες, που θα κάνουν καλό
στην υγεία μου. Μα εγώ θα
καθίσω εδώ, να μετρώ τις άνοι-
ξεις μιά, δυό, τρεις, όσες' νά-
ναι περιμένοντας τ γυρισμό
σου.

Τόν κύτταζε στα μάτια
προσπαθώντας να διαβάσει τη
σκέψη του, να καταλάβη πώς
την πίστευε πώς την αγαπού-
σε. Εκείνος όμως έμενε πάντα
ακίνητος και σιωπηλός, σαν να
μη πίστευε σε τίποτα άλλο
παρά σε μια πρόστυχη προ-
δοσία.

—Μά εγώ συνέχισα εκείνη
με ξέσχα, τι πρέπει να πιστέψω
εγώ; «Υστερα απ' αυτό που
μού είπες; Κι' όμως σε πι-
στεύω, γιατί σ' αγαπώ, γιατί
θέλω να σε πιστέψω. Έσύ δ-
μως. Ω Ντονάτο!

«Ενοίωσε φαφκικά μια άπέ-
ραντι κούρασι. Για πολλή ώρα
σώπαιναν κι' οι δυό. Στ' τέ-
λος εκείνη έπρε με φωνή άλλα-
μένη, βραχνή:

—Οι αστυνομικοί δέ θα

ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΕΚΚΛΕΚΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

ΑΛΙΚΗ Γ. ΛΥΚΟΥΔΗ

ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΠΙΑΝΙ-
ΣΤΡΙΑ ΣΥΖΥΓΙΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑ-
ΛΟΥ ΒΙΟΛΙΝΙΣΤΑ ΔΙΑΔΕ.
ΧΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Ίδου σήμερα μια γυναίκα,
που ή ψυχή της, τὰ πιο λεπτά
της κύτταρα, τὸ είναι της, τὸ
αἷμα της, τὸ γάλα ἀκόμη πὺ
δύζαζε ἀπ' τὸν μητρικὸ μαστὸ
κι' ὁ ἀέρας πὺ πρωτανεύνευ-
σε, ὅλα φέρουν μέσα της ἡ-
χους μουσικῶς, δρῖσκονται
στὴν ἀνσπ, ἀόρατη αὐτὴ παλ-
μικὴ κίνησι, ἔχουν ποτισθῇ με
τὸ θεῖο ροδωτάλαγμα τῆς μου-
σικῆς τέχνης

Δὲν εἶναι Ἑλληνίδα. Δὲν
γεννήθηκε καὶ δὲν μεγάλωσε
στὴν Ἑλλάδα. Ἐγινε ὅμως
Ἑλληνίδα καὶ ζῇ ἐντονα τὴν
ἑλληνικὴ ζωὴ, ἀπὸ δὼ καὶ δέ-
κα πέντε χρόνια, ἀν γυναίκα
τοῦ μεγάλου μας μουσικοῦ, τοῦ
βιρτουόζου τοῦ βιολιῶ κ, Γε-
ωργίου Λυκούδη, κατέχοντας ξε-
χωριστὴ θέσι ἀνάμεσα στῖς
πιο ἐκλεκτὲς καὶ διαλεχτὲς συμ-
πατριώτισσές μας.

Μιλᾶμε γιὰ τὴν κ, Ἀλίκη
Λυκούδη, τὴν δεχωριστὴ καὶ
παινίστρια πὺ μαζὶ με τὸν
ἀντρα της, πρῶτο βιολιῶ αὐτὸς,
πρῶτο πιάνο ἐκείνη, ἔνωσαν τέ-
χνη καὶ ζωὴ καὶ ψυχὴ κι' ἀπὸ
τελέσανε ἕνα ἐκλεκτὸ ντουέτο
ἀπὸ ἀρμονία, γεμάτο χάρες,
γιὰ νὰ δώσουν τοὺς θεσάουρους
πὺ κρύβουν μέσα τους.

Τόπος καὶ κέντρο τῆς γεν-
νήσεως της καὶ τῆς ζωῆς της
οἱ Βρυξέλλες, ἡ πρωτεύουσα
τοῦ Βελγίου, με τὸ περίφημο
κονσέρβατοῦρά τους. Ἡ μητέ-
ρα της Βελγίς, μουσικὸς, μαθή-
τρια τοῦ κονσέρβατοῦρά αὐτοῦ
κι' ὁ πατέρας Γάλλος, ἠθοποιὸς
με γερὰ τὰ φτερά τῆς τέχνης
του στῖς πλάτες γιὰ νὰ πετᾷ
ἀνετα ἀνάμεσα Βρυξέλλες καὶ
Παρίσι.

Τὸ στίτι τὸν Ποσσέτι, αὐτὸ
εἶναι τὸ πατρικὸ ὄνομα, ἕνα μι

μπορέσουν νὰ εἶναι ἐδῶ πρὶν
ἀπὸ μιά ὥρα. Ἰσως καὶ δυό.
Ἐχεις ὅλο τὸν καιρὸ νὰ φύγεις,
νὰ σωθῇς. Νὰ φύγεις γιὰ πάντα
καὶ νὰ μὴ ξαναγυρίσης ποτὲ
πίσ.

Σταμάτησε μιά στιγμὴ, πε-
ριμένοντας μιά ἀπάντησι πὺ
δὲν ἦρθε, κι' ὕστερα ἔφυγε τρέ-
χοντας πνιγμένη στὰ δάκρυα.

Ἐίχε περάσει μισὴ ὥρα, ἴ-
σως λιγώτερο, ἴσως περισσότε-
ρο, ποῖος μπορούσε νὰ μετρήσῃ
τὸ χρόνο. Ἦταν πεσμένη στὸ
κρεβάτι τῆς κλεινόντας με τῖς
παλάμες της τ' αὐτιά, γιὰ νὰ
μὴν ἀκούσῃ τὰ βήματά του
στὸν κήπο, τὴν ὥρα πὺ θά-
φευγε γιὰ πάντα.

Ἡ Βίκυ τὴ σκούνησε ἐλα-
φρὰ στὸ ὄμο, καὶ τὴ ρώτησε
μῆπως εἶναι ἀδιάθετη.

Ἐγινεψε ὅχι με κόπο. Προσ-
πάθησε νὰ σηκωθῇ μὰ τὰ πό-
δια της ἦταν ἀδύνατα ὡς νὰ
εἶχε φύγει ξαφνικὰ κάθε δύναμι
ἀπ' τὸ κορμὶ της.

—Ποῖος εἶναι αὐτὸς ὁ περι-
εργος τύπος πὺ εἶναι κάτω
Ἰλλας; Ἐσύ τὸν ἔμπασες ἐ-
δῶ; Τὸν βρῆκα πὺ ἔκανε βόλ-

κρὸ θερμότητι. Σὲ ἡλικία 8—
9 ἐτῶν γύρισε σὲ πολλὰ μέρη
Ἑλλάδος, ἡ σημερινὴ καὶ
Ἀλίκη Ποσσέτι, κοντὰ στὸν
καλλιτέχνη καὶ ἠθοποιὸ πα-
τέρα της. Ὁ ἄνθρωπος ἄν συ-
μῆθ' νὰ μὴ ἀκούσῃ κανένα
θόρυβο ποτὲ καὶ καμμιὰ φω-
νὴ ὅσο τέλεια καὶ ἄν εἶναι τὸ
φωνητικὰ του ὄργανο ἢ θὰ θυ-
γὴ ἄνθρωπος κραυγὲς ἢ θὰ ἀνοί-
ζει ἀνερπὴν τὸ στόμα του ἀφίνο-



τας κομικὴ ἐντύπωσι. Ἀντίθε-
τα ὁ ἦχος καὶ ἡ φωνή, ὅταν πε-
ρνοῦν μέσα μας συμπτικωμένα
καὶ πλημμυρίζουν τὴν ψυχὴ μας
ὅπως οἱ χεῖμαρροι τῆ λίμνης
εἶναι βιολογικὴ ἀνάγκη νὰ ξα-
νασκορπιστῶν στὸ κενό, στὸ ἄ-
πειρο, ἀπ' ὅπου ἦλθανε.

Λοιπὸν, τὸ παιδί αὐτὸ καὶ
πρὶν τὰ 8—9 τοῦ χρόνια, ἀπ' τὸ
λίκο του μεχρὶ αὐτὴ τὴν ἡ-
λικία, δὲν ἄκουγε παρὰ μονάχα
μουσικὴ καὶ τὸ αἷμα του καὶ
τὰ τρυφερά του ἔνσασκα μέρη
ἡ σάρκα του καὶ τὰ ὁστά του.
Κι' ὁ σπὸρος του, ὅλα! ποτίζον-
ταν, ζυμώνονταν καὶ πλάθον-
ταν με μουσικὸς φθόγγους
καὶ ἦχους.

Σὲ ἡλικία 10 περίπου χρ-
νὸν περνᾷ ἀπ' τὸ πατρικὸ

θερμότητι, στὸ μεγάλο νὰ
τῆς μουσικῆς τέχνης, ὅπως ἔ-
ναι τὸ κονσέρβατοῦρά τὸν Βρι-
ξέλλων, πὺ θεωρεῖται ἕνα ἀ-
πὸ τὰ καλύτερα τοῦ εἴδους τῆς
σὲ ὅλο τὸν κόσμο. Κοντὰ εἰς
δασκάλους φημισμένους καὶ
θεωρητικὸς τῆς μουσικῆς τέ-
χνης, μουσικολόγους ἀπ' τὴν
πιο ἑξαιουστὸς, σὲ ὅλο τὸ
κόσμο, ὅπως ὁ Φωτῖς, ὁ Γκι-
δαχτ κ. ἄ. νειεῖται στὰ μεγάλα
μουσικὰ τῆς πιο λεπτῆς τέχνης
Δέκα ὀλόκληρα χρόνια ἔμεινε
ἐκεῖ, με πείσμα καὶ υπομονή
γιὰ νὰ μπορέσουν τὰ δάχτυλά
της, νὰ κλέψουν καὶ τὸ πιο μι-
κρὸ μουσικὸ τῆς μαγείας πὺ
κρύβει ἡ μουσικὴ. Καὶ μετὰ
ἀπὸ πῆρε τὸ διπλῶμα τῆς
πρῶτο βραβεῖο. συνέχισε τὰ
μαθήματά της κοντὰ στὸ μέγ-
λο πιανίστα Γκρέβ.

Ἡ κ, Ἀλίκη Λυκούδη, ἔχει
τὴν εὐτυχία ν' ἀκούσῃ τοὺς κα-
λύτερους ἑρμηνευτὲς τῆς μου-
σικῆς, βιρτουόζους με τὴν με-
γαλύτερη φήμη καὶ δόξα σὲ ὁ
γαλύτερη φήμη, ὅπως ὁ Κοκτὸ
ὁ Κοπέ, ὁ Πανταρέφσκι, ὁ Ζέν
Ἰζα κ. ἄ. Σὲ ἡλικία 19 ἐτῶν
γνωρίστηκε στῖς Βρυξέλλες καὶ
στὸ ἴδιο κονσέρβατοῦρά πὺ
σπύδαζε ἡ ἴδια, με τὸν δικὸ
μας κ. Γεργ. Λυκούδη, ὅταν
ἐξαπλάγη γιὰ ἕνα δευτερο κὺ
κλὸ σταυδῶν. ἀποτέλεσμα τῆς
ὁποῖου ἦταν νὰ ἀποκτήσῃ τὸ
δύο περιφανέστερα διπλῶματα
καὶ κατὰ τῆς βιρτουόζιτῆ καὶ κα-
τατῆ. Καὶ ἀπὸ τότε καὶ μετὰ
πασεῖ. Καὶ ἀπὸ τότε καὶ μετὰ
μια θριαμβευτικὴ περιόδου
στὰ μεγαλύτερα μουσικὰ κέν-
τρα τῆς Εὐρώπης. Ἀποτέλεσ-
μα τῆς Εὐρώπης. Ἀπὸ τὸν
πιο διαλεχτὸ ντουέτο τῆς ζω-
ῆς καὶ τῆς τέχνης τους. Πιάνο ἡ
γυναίκα, βιολιῶ ὁ ἀντρας! Τὸ
καλύτερο ἰδανικὸ γιὰ δυό καλ-
λιτέχνες.

Εἶναι μιά λεπτὴ φύσι, εὐγε-
νικὴ, πρόσχαρη, ὅλο σβελα-
σύνη, ἀπλὴ με ἀνετες καὶ ἀν-
σιπιδεστες κινήσεις, γεμάτη ἀ-
θυρητισμὸ, ὅπως ἡ μαγεία ὁ
πὺ γίνεται ἀληθινὴ μαγεία ὁ
τὰ λεπτά, ὅστωδὴ δάχτυ-
λά της, ἀγγίζον τὰ ἑνώσαν
τοῦ πιάνου γιὰ νὰ τὰ ἑνώσαν
με τὴν ψυχὴ της. Μιλᾶμε πάν-
τε γιὰ τὴν κυρία Ἀλίκη Λυ-
κούδη.

Εἶναι μιά λεπτὴ φύσι, εὐγε-
νικὴ, πρόσχαρη, ὅλο σβελα-
σύνη, ἀπλὴ με ἀνετες καὶ ἀν-
σιπιδεστες κινήσεις, γεμάτη ἀ-
θυρητισμὸ, ὅπως ἡ μαγεία ὁ
πὺ γίνεται ἀληθινὴ μαγεία ὁ
τὰ λεπτά, ὅστωδὴ δάχτυ-
λά της, ἀγγίζον τὰ ἑνώσαν
τοῦ πιάνου γιὰ νὰ τὰ ἑνώσαν
με τὴν ψυχὴ της. Μιλᾶμε πάν-
τε γιὰ τὴν κυρία Ἀλίκη Λυ-
κούδη.

τῆς Ἰλλας αὐτὴ πὺ διέκοπτε
τὴ σιωπὴ μ' ἕνα βαθὺ ἐρωτικὸ
ἀναστεναγμό;

—Ναὶ Ντονάτο, νὰ ἀγάπη-
μου, εἶμαι εὐτυχισμένη, εἶμαι
πολύ εὐτυχισμένη πὺ ἔμεινες
τώρα θὰ μπορέσεις νὰ ξαναγυ-
ρίσης.

ΠΙΝΑ ΤΖΑΝΙΝΙ
★
ΜΕΤΑΣΥ ΓΕΙΤΟΝΩΝ

—Μήπως μπορεῖς νὰ μοῦ
δανεῖς γιὰ μισὴ ὥρα τὴ γυ-
ναῖκα σου; Τσακώθηκε με τὴ
δική μου καὶ δὲν θέλει νὰ μοῦ
ἐτοιμάσῃ τὸ φαί!...

ΣΤΟ ΦΡΕΝΟΚΟΜΕΙΟ
—Γιατρέ, ὁ
ναὶ κύριος ρωτᾷ ἂν δραπέτευσε
ἀπὸ δὼ κανένας τρελλός.

—Γιατρί, ὁ
ὅ γιαντρός: —Γιατρί, ὁ
ὅ γιαντρός: —Γιατρί, ὁ
ποῖος ἄνδρας εἶχε, λέει, τὸ θά-
ρος νὰ τσακωθῇ με τὴ γυναίκα
του!...

ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΑΡΘΡΟ



Πώς νὰ θυμάστε τὰ ὀνόματα

Οἱ περισσότεροι ἀπὸ μᾶς δυσκολεύο-
μαστε πολὺ περισσότερο νὰ θυμηθοῦμε τὰ
ὀνόματα τῶν ἀνθρώπων πὺ γνωρίζουμε,
παρὰ τῖς φυσιογνωμίες, καὶ μὴν νὰ σὰς
ἐξηγήσω ἀμέσως τὸ γιατί: Οἱ περισσό-
τεροι εἶναι «ὀπτικὸι τύποι», δηλαδὴ θυ-
μούνται καὶ συγκρατοῦν καλύτερα τὰ
πράγματα ὅταν τὰ ἴδουν. Ἐφ' ὅσον λοι-
πὸν δὲ λ ἔ π ο υ μ ε τὸ πρόσωπο καὶ ἄ-
κοῦμε τὸ ὄνομα, ἡ φυσιογνωμία ἀπο-
κτὰ ἔτσι ἀμέσως πρῶτευστα σημασία
ἐναντί τοῦ ὀνόματος. Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

προφέρονται μωρμουριστὰ, ὑπόκωφα ἢ ἄ-
κατάληπτα. Τὸ πρόσωπο πὺ σὰς παρη-
σιάζει μιλεῖ συνήθως σὰ νὰ διαλέξαι πο-
λὺ, καὶ προφέρει τὰ δυό ὀνόματα σὰ νὰ
εἶναι κάτι τὸ ἐντελὸς ἀσήμαντο.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

Ἐπὶ πλεόν, καθὼς
μιλοῦμε με ἕνα πρόσωπο, τὸ βλέπουμε
μπροστὰ μας καὶ τὸ κυττάζουμε τὴν πε-
ρισσότερη ὥρα, καὶ ἔτσι ἔχουμε μιά συνε-
χὴ ἐπαναλήψι τῆς εἰκόνας του μέσα στὸ
μυαλὸ μας, ἐνὸς τὸ ὄνομά του τὸ ἔχουμε
συνήθως μόνον μιά φορὰ — τὴ στιγμὴ πὺ
μᾶς παρουσιάζουν — κι' ἔτσι δὲν ὑπάρ-
χει διόλου τὸ σημαντι-
κώτατο στοιχεῖο τῆς ἐ-
παναλήψεως.

4. Ἐάν τὸ ὄνομα δὲν ἔχει
καμμιὰ σημασία, προσπα-
θῆστε νὰ τὸ συσχετίσετε
με κάτι. Ὑπάρχουν δέκα πολλὰ
ὀνόματα πὺ δὲν ἔχουν καμμιὰ σημασία
ἢ πὺ δὲν μοιάζουν χαρακτηριστικὰ με τὸ
ὄνομα κάποιου ἀντικειμένου κλπ. Στὴν πε-
ρίπτωσι αὕτη, πρέπει νὰ προσπαθῶμε
νὰ συσχετίσουμε τὸ ὄνομα με κάποια λέ-
ξι πὺ νὰ τοῦ μοιάζῃ, ἔστω καὶ κατὰ ἕνα
μέρος μόνο, κυρίως δὲ ἡ ἀρχὴ του. Π.χ.
τὸ ὄνομα Φρούζος δὲν σημαίνει τίποτα. Ἀν
ὅμως τὸ συσχετίσουμε με τὴ λέξι «φρού-
τα», θὰ μπορέσουμε με μιά σχετικὴ προ-
σπάθεια νὰ τὸ ἀποτυπώσουμε στὸ μυαλὸ
μας καὶ νὰ τὸ θυμηθοῦμε.

Ὅταν σὰς παρουσιάζουν ἕνα πρόσωπο
με ἕνα ὄνομα, φροντίστε νὰ τὸ ρωτήσετε
τὴ σημασία τυχόν τὸ ὄνομα τὸν πῶς
σα του. Θὰ βοηθήσετε ἔτσι ἐξαιρετικὰ στὸ
νὰ τὸ θυμάστε. Π.χ. ὁ Ἀμερικανὸς πὺ
γνωρίσατε καὶ λέγεται Στρώκ, θὰ σὰς
μείνῃ πολὺ πὺ εὐκόλα στὴ μνήμη ἂν ἔξε-
ρετε ὅτι ὁ Στρώκ σημαίνει στὴ γλῶσσα
του «δυνατός», ἢ ὁ Γερμανὸς Σνάιντερ
θὰ σὰς ἔλθῃ πὺ εὐκόλα στὸ μυαλὸ σὰς
ἂν ἔξερετε ὅτι τὸ ὄνομα του σημαίνει «ρά-
φτης», κ.ο.κ.

5. Ἐπαναλάβετε τὸ ὄνομα
ἀρκετὲς φορές. Ἐπιφεληθῆτε ἀ-
πὸ τὴν εὐκαιρία πὺ σὰς δίνεται στὴ συ-
νομιλία με τὴν καινούργια σας γνωριμία
γιὰ νὰ ἐπαναλάβετε ὅσες περισσώτερες φο-
ρές μπορεῖτε τὸ ὄνομα. Πέστε: «Συμφωνῶ
μαζὶ σας, κυρία Δημητριάδου», «Σὲ πιά
ἔργα ἔχετε παίξει, κυρία Παπαδοπούλου;»
κ.ο.κ., ἀντὶ νὰ χρησιμοποιήσετε τῖς ἰδίες
φράσεις χωρὶς ὄνομα. Ἡ συχνὴ ἐπαναλή-
ψις τοῦ ὀνόματος κατὰ τὴ διάρκεια τῆς
συνομιλίας δὲν ἀπαιτεῖ καμμιὰ προσπά-
θεια, οὔτε χρόνο. Κάθε ἐπαναλήψις ὅμως,
κάνει τὸ ὄνομα νὰ χαραῖται ὅλο καὶ στε-
ρεώτερα στὴ μνήμη σας.

6. Γράψτε τὸ ὄνομα σ' ἕνα
χαρτί. Ὅτε λόγος γιὰ τὸν ὅποιον
γράψιμο τοῦ ὀνόματος θὰ σὰς βοηθήσῃ
ἐξαιρετικὰ, εἶναι καταφανὴς καὶ ἀναφε-
ται στὸν πρόλογο τοῦ ἀρθροῦ αὐτοῦ: Τὸ
γ ρ α ψ ι μ ο βοηθεῖ ἐκείνους πὺ ἔχουν
«μηχανικὴ» μνήμη. Τὸ δὲ ἱ δ ἱ α β α σ μ α τοῦ
ὀνόματος βοηθεῖ τοὺς «ὀπτικὸς» τύπους,
καὶ εἶναι γνωστὸν ὅτι οἱ περισσώτεροι ἀπὸ
πλεόν, γράφοντας τὸ ὄνομα ὑποχρεώ-
μαστε νὰ σκεφθοῦμε ὅχι μόνον τὸ πὺς προ-
φέρεται τὸ ὄνομα, ἀλλὰ καὶ πὺς γράφεται,
πράγμα πὺ μᾶς κάνει νὰ τὸ χωνεύουμε
καλύτερα.

Ἀυτὲς ἦταν οἱ ἀπλὲς συμβουλές πὺ εἶ-
χα νὰ σὰς δώσω. Δοκιμάστε νὰ τῖς ἐφαρ-
μόσετε στὴν πρώτη εὐκαιρία. Εὐχομαι καὶ
ἐλπίζω νὰ σὰς βοηθήσουν...

ΜΠΡΟΥΝΟ ΦΕΡΣΤ
★
ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΛΥΜ



Για την ηλιοθεραπεία σας

Υλικά: 100 γραμ. ή 35 δράμ. μαλλί ΠΙΓΚΟΥΕΝ—ΒΙ-ΒΙΦΙΞ τρίκλωνο, χρώμα άσπρο. Βελόνες Νο 1 1/2 και Νο 2. Λίγη όργκαντίνα.

Τρόπος πλεξίματος: Ζέρσευ άνάποδο = Όπως πλέκετε το κανονικό ζέρσευ, δηλ. 1 βελόνα καλή, 1 βελόνα ανάποδη, και θα μεταχειρισθήτε την άνάποδη για καλή. Λάστιχο 1 + 1 π. = 1. π. καλή, 1 π. άνάποδη. Λάστιχο 2 + 2 π. = 2 π. καλή, 2 π. άνάποδη.

Δείγμα: 20 π. = 4 1/2 έκατ. 20 βελόνες = 3 1/2 έκατ.

ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ

Στις βελόνες Νο 1 1/2 βάλετε 163π. Πλέξετε 8 έκατ. 1+1π. Κατόπιν με τις βελόνες Νο 2 έξακολουθήσετε το πλέξιμο κατά τον έξης τρόπο:

41π άνάποδη, 18π λάστιχο 2+2π, 45π άνάποδη, 18π λάστιχο 2+2π, 41π, άνάποδη. Από την άνάποδη θα πλέκετε τους πόντους όπως τους βρίσκετε. Κάθε 10 βελόνες θα βάζετε 1π από κάθε μεριά (13 φορές), καθώς και κάθε 12 βελόνες θα βάζετε από 1π δεξιά και άριστερά στη μεσαία μπάντα άμέσως μετά τους πόντους με τη φάσα και πρό των πόντων της δευτέρας φάσας με το λάστιχο 2+2π (11 φορές). Ταυτόχρονα που θα βάζετε στο μέσον τ' ανοίγματα θα κλείνετε 1π πρό των 18π με το λάστιχο και 1π άμέσως μετά τους 18π του άλλου λάστιχου (11 φορές). Σε γενικό μάκρος 30 1/2 έκατ. έξακολουθήστε με τις ίδιες βελόνες το πλέξιμο με λάστιχο 1+1π, πλιν των 18π με το λάστιχο 2+2π, που θα έξακολουθήσετε να το πλέκετε το ίδιο. Πλέξετε κατ' αυ-

τόν τον τρόπο 3 έκατ. και κλείστε τους πόντους με το λάστιχο 1+1π, όπως τους βρίσκετε δηλαδή, καλή με καλή, άνάποδη με άνάποδη. Τους πόντους με το λάστιχο 2+2 περάσετε τους σε μία παραμάνη της κάθε πλευράς και αφήστε τους να περιμένουν. Βάλετε στις βελόνες Νο δύο 4 π. και περάσατε συνέχεια τους πόντους της μίας παραμάνης και προσθέσατε στο τέλος ακόμη 4π. Συνεχίστε το πλέξιμο με λάστιχο 2+2 π πλιν των 4 πρώτων πόντων και των 4 τελευταίων τους οποίους θα πλέκετε με ζέρσευ (στρίψιμο μπρετέλας). Πλέξετε 15 έκατ. και κλείσατε τους πόντους όπως τους βρίσκετε. Πλέξετε και τους άλλους 18π κατά τον ίδιο τρόπο.

ΠΛΑΤΗ

Βάλετε στις βελόνες Νο 1 1/2, 141π. Πλέξετε λάστιχο 1+1π, 8 έκατ. Κατόπιν με τις βελόνες Νο 2 έξακολουθήστε κατ' αυτόν τον έξης τρόπο: 32π ζέρσευ άνάποδο, 18π λάστιχο 2+2π, 41π ζέρσευ άνάποδο, 18π

ΠΟΙΟΣ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΕΙΝΑΙ Ο «ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ» ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

Σ' ένα άρμονικό ζευγάρι, ποιος πρέπει να παίρνει την απόφαση για τα διάφορα ζητήματα—μεγάλα ή μικρά; Ποιος αναλαμβάνει τις ευθύνες; Ποιος είναι ο «καπετάνιος» του οικογενειακού καραβιού που διασχίζει την—συνήθως—τρικυμισμένη θάλασσα της ζωής;

Για να σας βοηθήσουμε να εξακριβώσετε τί συμβαίνει πραγματικά στη δική σας οικογένεια, σας δίνουμε έναν πίνακα ερωτήσεων. Πάρτε με το ένα χέρι τον άνδρα σας, και με το άλλο το μολύβι σας και... με τα δύο χέρια την ειλικρίνειά σας και απαντήστε τίμια, και ό ένας και ό άλλος. Ίσως—διαβάζοντας τις απαντήσεις—να κάνετε μερικές άπροσδόκητες ανακαλύψεις για την οικογενειακή σας ζωή.....

- 1.— Ποιος αποφάσισε σε ποιά έκκλησία θα γινόταν ό γάμος σας;
- 2.— Ποιος διάλεξε που θα πηγαίνατε για το μήνα του μέλιτος;
- 3.— Ποιος έγύριζε και έψαχνε για να δρθ σπίτι;
- 4.— Ποιος αποφάσισε για το είδος των επίπλων;
- 5.— Ποιος διαλέγει συνήθως ποιά ταινία θα δήτε;
- 6.— Ποιος διαχειρίζεται τα χρήματα του νοικοκυριού;
- 7.— Χάρης στην έπιμονή τίνος αγοράσθηκε ό φουτούρ-στικός πίνακας που υπάρχει στο σαλόνι σας;
- 8.— Ποιος από τους δυό έχει πνεύμα οικονομιών;
- 9.— Ποιος έχει διαλέξει την έφημερίδα που παίρνετε;
- 10.— Ποιος διάλεξε που θα πάτε έξοχη το καλοκαίρι;
- 11.— Σύμφωνα με την έπιθυμία τίνος ώνομάσθηκε το πρώτο σας παιδί;
- 12.— Ποιος έχει διαλέξει τους φίλους με τους οποίους κάνετε συνήθως παρέα;
- 13.— Ποιος στέλνει τις κάρτες για συγχαρητήρια ή συλλυπητήρια;
- 14.— Ποιος έπέβαλε στον άλλο τον προσωπικό του γιατρό;
- 15.— Ποιος έμαθε κρούουλ—ή όποιοδήποτε άλλο σπόρ για να είναι σε θέσι να συντροφεύη τον άλλο;
- 16.— Ποιος αποφάσισε αν θα κόψετε ή αν θ' αφήσετε να ξαναμακρύνουν τα μαλλιά σας, κυρία μου;
- 17.— Ποιος διάλεξε με τόσο γούστο τις ώρες σας γραβάτες, κύριέ μου;
- 18.— Ποιος συνεννοείται με το δάσκαλο, αν κάποιος από τα παιδιά δεν πηγαίνει καλά στα μαθήματά του;
- 19.— Είτε έχετε μονό ή διπλό κρεβάτι, ποιος έπέβαλε το γούστο του;
- 20.— Ποιος έχει κοντά στη λάμπα την αγαπημένη του πολυθρόνα;
- 21.— Από ποιόν εξαρτώνται οι ώρες του φαγητού σας;
- 22.— Ποιος από τους δυό—για χάρη του άλλου—έγκατέλειψε το σπόρ που αγαπούσε ή τα χαρτιά που έπαιξε συχνά;
- 23.— Ποιος σηκώνεται το πρωί και έτοιμάζει το πρωινό;

Η ΑΠΑΝΤΗΣΙΣ.— Όποιος άπάντησε «ΕΓΩ» σε περισσότερες από 17 ερωτήσεις, είναι ό άδιαμφισβήτητος καπετάνιος του οικογενειακού καραβιού, ή μάλλον... ένας μικρός τύραννος. Αν τα «ΕΓΩ» σας και τα «ΕΓΩ» του ό-σορροπούν περίπου, μπράβο σας: αυτό σημαίνει πως υπάρχει ένας καταμερισμός ευθυνών. Μά το καλύτερο θα είναι αν οι περισσότερες άπαντήσεις λένε «ΚΑΙ ΔΥΟ».....

λάστιχο 2+2π, 32π ζέρσευ άνάποδο. Κάθε 9 βελόνες θα βάζετε 1π από κάθε μεριά (10 φορές) και κάθε 8 βελόνες από 1π (3 φορές). Στη μεσαία βελόνες δεξιά και άριστερά από τις φάσες με το λάστιχο 2+2π, 1π καθώς επίσης θα κλείσατε πρό και μετά την κάθε φάσα με το λάστιχο 2+2π από 1π (10 φορές), όπως κάνατε και στο μπροστινό.

Σε γενικό μάκρος 28 έκατ. πλέξετε με τις ίδιες βελόνες λάστιχο 1+1π πλιν από τις φάσεις με το λάστιχο 2+2π, τις όποιες θα συνεχίσετε να πλέκετε με λάστιχο 2+2π, πλέξετε 3 έκατ. και κλείσατε τους πόντους με το λάστιχο 1+1π όπως και για το μπροστινό. Πλέξετε την κάθε φάσα με το λάστιχο 2+2π όπως πλέ-

ξατε και του μπροστινού και το ίδιο μάκρος.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σιδερώσετε το πλεκτό σας με βρεγμένο πανί. Στο μπροστινό και σε 2 έκατ. πάνω από το έπάνω λάστιχο, δηλ. μισορμήστε στο κάθε βάθος από μία πένσα όριζόντια, και έχη ή κάθε μία 1 έκατ. πάνω με 7 1/2 έκατ. μάκρος, καθώς και τις πλαινές ραφές καθεμιάς με 7 1/2 έκατ. Στο έσωτερικό μέρος καθεμιάς ραφής σιδερώστε με μπρετέλας τρυπώσατε στο έκαστο dos του λάστιχου 2+2π ένα κομμάτι όργκαντίνα και ζέρσευ πρός τα μέσα της ραφής από την όργκαντίνα και σιδερώστε το. Σιδερώσετε φές, πένσες και μπρετέλες.



Βραδυνό φόρεμα

Θαυμάσιο βραδυνό φόρεμα από αληθινό λινό, γαρνιρισμένο ολόκληρο με άζουρ βελούδο, σε όριζόντιες και κάθετες γραμμές. Το έφαρμοστό κορσάκι έχει μεγάλο τετρά-

γωνο ντεκολτέ και άντλ μανικιών φαρδείες μπρετέλες. Μία φαρδειά έσάρτα, σε τόνο αντίθετο, καλύπτει τους ώμους τις άρες που πρέπει να φυλάχεται κανείς από την ψύχρα

Η ΓΥΝΑΙΚΑ Ο ΑΝΔΡΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΝΟΜΟΙ

— Από τη σχέση της γυναίκας με τον άνδρα γεννιούνται, χίλια δυο ζητήματα. Ένας γάμος, ένας αρραβώνας, μια ελεύθερη συμβίωση, ένας ελεύθερος έρωτας, μια γεννησι, ένα διαζύγιο, μια εγκατάλειψη, δημιουργούν πολλές φορές προβλήματα και συγκρούσεις μεταξύ των δυο φύλων τέτοιες, που μόνο με το νόμο, μπορούν να λυθούν.

Η στήλη αυτή θα δίνει μια νομική απάντηση σε κάθε ζήτημα που αίτια του θα έχει τη σχέση της γυναίκας με τον άνδρα.

ΕΡΩΤΗΣΙΣ:

Με το σύζυγό μου εύρισκομαι σε διάσταση αλλά μένομε και οι δυο στο ίδιο σπίτι σε χωριστά δωμάτια. Το σπίτι αυτό το είχε νοικιάσει πρό του γάμου μας ο άνδρας μου και υπάρχει στο ένοικιστάσιο. Έπειδη λοιπόν απειλεί να με πετάξει έξω, ρωτώ εάν ο Νόμος με προστατεύει.

ΑΠΑΝΤΗΣΙΣ:

Όταν δυο σύζυγοι έλθουν σε διάσταση το φυσικό είναι να παύσουν να κατοικούν πλέον στο ίδιο σπίτι: συνήθως ο ένας παραμένει στην άλλοτε, συζυγική εστία κι ο άλλος παίρνει τα «μπαγιάκια του» και φεύγει. Έχοντας υπ' όψιν του ο νόμος των ποιο πιθανό αυτό τρόπο άποχωρισμού των συζύγων, ώρισε ότι εκείνος που θα μείνει στο σπίτι θα προστατεύεται από το ένοικιστάσιο έστω κι' αν δεν είναι αυτός που το είχε νοικιάσει. Δηλαδή, αν έφευγε ο σύζυγός σας (ο οποίος νοίκιασε το σπίτι) και παραμένετε σεις, κανείς δεν θα μπορούσε να σας κάνει έξω.

Είναι γνωστό όμως ότι η πολεμική και η μεταπολεμική εποχή άλλαξαν σε πολλά τη ζωή των ανθρώπων. Η έλλειψη στέγης ένα από τα σπουδαιότερα έπακόλουθα του πολέμου ανάγκασε πολλούς χωρισμένους συζύγους να παραθούν τον παραπάνω κανόνα. Δηλαδή τους ανάγκασε έστω και χωρισμένους ή εν διαστάσει να παραμείνουν κάτω από την ίδια στέγη, διότι άλλως θα εκινδύνευε εκείνος που θα φεύγε να μείνει στο δρόμο εάν δεν είχε να διαθέσει κάποιο αρκετά στρογγυλό χρηματικό ποσό.

Στις περιπτώσεις αυτές λοιπόν (όπως κι' η δική σας) τα δικαστήρια σκέφθηκαν σύμφωνα με το γενικότερο και το βαθύ-

τερο πνεύμα του Νόμου που ρυθμίζει την προστασία της στέγης, έδωσαν αποφάσεις και είπαν ότι έφθον οι σύζυγοι κατοικούν μέσα στην ίδια κατοικία έστω και εν διαστάσει, αρκεί αυτό και μόνο για να τους προστατεύσει το ένοικιστάσιο. Όρισαν όμως ότι πρέπει για να αποφευχθούν οι φιλονεικίες και οι διενέξεις να διαχωρίζεται το σπίτι εάν είναι δυνατό σε χωριστά διαμερίσματα ώστε καθένας από τους πρώην συζύγους να κατοική Ιδιαίτέρως.

Επομένως έφθον όπως λέτε έχετε χωριστό δωμάτιο πρέπει να μείνετε ήσυχη.

ΕΡΩΤΗΣΙΣ:

Πρό καιρού ο μνηστήρ μου διέλυσε τους αρραβώνες μας. Όταν ήμαστε αρραβωνιασμένοι μου είχε δωρήσει μια ηλεκτρική κουζίνα κι' ένα ραδιόφωνο. Έπειδη ζητά σήμερα να του τα επιστρέψω, ρωτώ εάν είμαι υποχρεωμένη από το Νόμο.

ΑΠΑΝΤΗΣΙΣ:

Είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια των αρραβώνων ανταλλάσσονται δώρα μεταξύ των μνηστευμένων. Όταν η μνηστεια καρποφορήσει, δηλαδή καταλήξει σε γάμο, δεν μπορεί φυσικά να γεννηθεί κανένα ζήτημα σχετικά με τα δώρα. Το ζήτημα να παρουνισαθή αν διαλυθούν οι αρραβώνες, ίπρεπει να επισημεφώνται τα δώρα η όχι; Πολλοί λένε ότι τα δώρα αυτά δίδονται μόνο και μόνο χάριν ενός αυριανού γάμου. Επομένως όταν με τη λυση της μνηστειας ματαιωθεί ο γάμος δεν έχουν πλέον λόγο και πρέπει να επιστραφούν. Πάντως ο Νόμος λέει καθαρά τούτο: καθένας από τους μνηστευμένους δικαιούται να ζητήσει από τον άλλον, ότι του έδωσε ως δώρο. Σύμφωνα λοιπόν μ' αυτή τη διάταξη πρέπει και σεις να επιστρέψετε, ότι πήρατε (κουζίνα, ραδιόφωνο) ή την αξία τους εις χρήμα δηλαδή περίπου 5—6 εκατομμύρια δραχμές. Εάν τυχόν τα έχετε πωλήσει πρέπει να χρημάτα ελάβατε. Μόνον εάν αποδείξετε

1) ότι δεν έχετε ούτε και τα χρήματα αυτά, διότι τα εξοδεύσατε (πρέπει να δικαιώ 2) ότι δεν έχετε ούτε άλλα χρήματα. Τότε και μόνον ο νόμος σας απαλλάσσει. Εάν τυχόν έχετε χρήματα έστω και αν δεν φθάνουν την αξία των δώρων (π.χ. 1 ή 2 εκατομ.) πρέπει να καταβάλετε αυτά.

Τέλος σας λέμε και τούτο: η υποχρέωση σι που έχετε να επιστρέψετε, ότι σας έχασε α των αρραβώνων είναι κάπως χαλαρή, διότι εάν δεν είσθε εις θέσιν να την εκπληρώσετε δεν υπάρχει φόβος να την εκπληρώσετε έναντι των αναγκαστικών μέτρων π.χ. κατάσχες της περιουσίας σας κλπ., όπως να γινόνταν εάν δεν εξωφελούσατε ένα δάνειο που έχει λήξει ή προθεσμία του ή γενικά δεν εκτελούσατε ένα συμβόλαιο.

ΓΕΩΡ. ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

Ο ΝΥΚΤΕΡΙΝΟΣ ΕΚΒΙΑΣΤΗΣ

ΠΗΓΕ ΝΑ ΣΥΛΛΑΒΗ ΤΟΝ ΚΛΕΦΤΗ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΛΕΨΑΝ ΤΗΝ... ΚΑΡΔΙΑ

Όλες οι έφημεριδες κατέκριναν την αστυνομία. Τον τελευταίο καιρό, ο νυκτερινός επιδρομέας εναντίον των ζευγαριών του πάρκου έκανε χρυσές δουλειές.

Έξεδίαιζε τα ζευγάρια, τους έπαιρνε λεφτά και στο τέλος εξαφανίζονταν.

Για τα γεγονότα αυτά ήταν τωσήμερο λυπημένος ο αστυνομικός διευθυντής Τζέρεμυ. Είχε κινητοποιήσει αρκετούς αστυνομικούς, αλλά κανένας δεν έφερε αποτέλεσμα. Την ίδια τύχη είχε και ο ίδιος, που αναγκάστηκε τρεις νύχτες συνεχώς να ξενυχτήσει στο πάρκο και να περιμένει ανυπόμονα τον νυκτερινό εκβιαστή.

Με συγχωρήτε, κύριε διευθυντή, αλλά η ενέργεια σας αυτή είναι άδοξα άσπαστη, του είπε ένας νεαρός αστυνομικός, ο Τζόε Μπουτλί. Ήταν δυνατόν να σας πλησιάσει ο νυκτερινός εκβιαστής των έρωτικών ζευγαριών, αφού σας έδλεπε μπροστά σε ένα παγκάκι;

— Νομίζω, πώς έχεις δίκιο, Τζόε.

— Και δέβαια έχω και θα σας παρακαλέσω να ανεβάσετε σε μένα...

— Έχεις κανένα καλό σχέδιο;

— Φυσικά, έχω σκεφτεί να τον πλησιάσω από το δρόμο θα άγκαζάρω μια κοπέλα απ' την υπηρεσία μας... Τη Ρίτσα.

Θα πάμε στο πάρκο... Θα παριστάνουμε το ζευγάρι...

— Θαυμάσιο σχέδιο, Τζόε. Μπράβο.

Το βράδυ ένας ελαφρός αέρας έφυσούσε στο πάρκο. Τα λουλούδια είχαν ανθίσει, το φεγγάρι, έκλυσε στον αέρα.

— Σά να λέμε ήμαστε ένα έρωτικό ζευγάρι, είπε σιγά η Ρίτσα.

— Ναι, ψιθύρισε συλλογισμένος ο Τζόε.

Το ρολόι της κεντρικής πλατείας έστησε δέκα.

— Πολύ νωρίς ακόμα...

— Ναι, Ρίτσα...

— Πώς θα περάσουν τόσες ώρες ως το πρωί;

— Θα περάσουν, ή μάλλον πρέπει να περάσουν... Και ξέρεις;

— Τι;

— Για να μας πλησιάσει ο νυκτερινός εκβιαστής, πρέπει να δείχνουμε πως είμαστε ζευγάρι, έρωτευμένοι.

— Καλά λες, είπε η Ρίτσα κι' έπιασε τα χέρια του Τζόε...

— Ένοιωσε ένα παράξενο αίσθημα, με τι σημαίνει; Υπηρεσία ήταν, ο Τζόε, αλλά το ίδιο φυσικά ένοιωθε κι' ο Τζόε, πλησίασαν και αυτός το έθεωρούσε καθήκον του...

— Έτσι, ο Τζόε κι' η Ρίτσα, και έδλεπε πια κοντά επάνω στο παγκάκι πολύ καλά κανείς από μακριά—εφώτιζε άγκαζάρω το φεγγάρι— ότι για μια στιγμή άγκαζάρω, φιλήθηκαν πολλές φορές, ψιθύριζαν λόγια έρωτικά, ενώ κάποιος νυκτερινός διαβάτης πήγαινε προς το παγκάκι τους...

— Την άλλη μέρα το πρωί, ο Τζόε παρουνιστάστηκε στο διευθυντή του.

— Τι τρέχει Τζόε;...

— Την έπαθα, κύριε διευθυντή!...

— Έχει γούστο να σε ληστέψαν;...

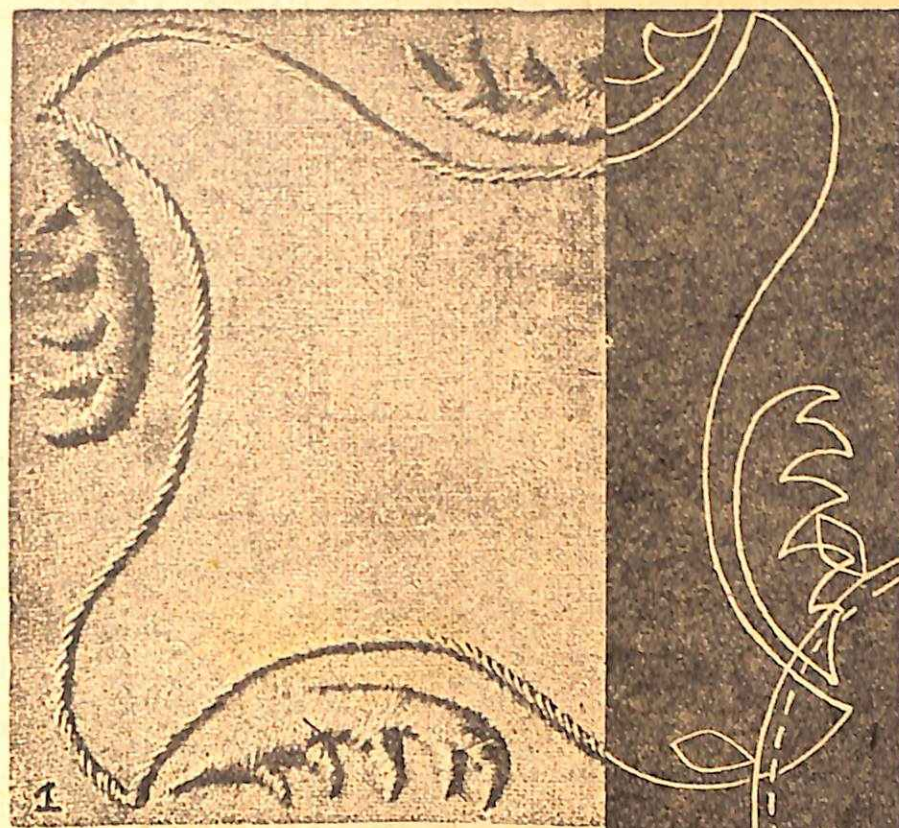
— Ναι, μ' ελήσπεσαν και μένα, κύριε διευθυντή. Μου έκλεψαν την καρδιά!...

— Ποιός;

— Η Ρίτσα!...

Τι άπείγινε με τον νυκτερινό εκβιαστή των ζευγαριών στο πάρκο, ο Τζόε δεν ενδιαφερόταν. Καταπίεστηκε μ' ένα σωρό άλλες ασχολίες, να τελήσει μάνι—μάνι τους γάμους του με τη Ρίτσα.

ΟΥΡΜΠΑΝ



ΓΑΝΤΙΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΜΕΝΑ ΙΣΟΝ ΓΑΝΤΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ

Το καλοκαίρι δεν φορείτε τα χειμωνιάτικα πέτσινα γάντια σας. Πρέπει λοιπόν να τα καθαρίσετε. Αν πλένονται και δεν είναι πολύ λερωμένα, καθαρίζετε τα με κοπανισμένη ψίχα ξηρού ψωμιού, μουσκεμένη σε νερό. Αν βρίσκετε πως τα γάντια σας έχουν ανάγκη από σοβαρότερο πλύσιμο, βάλετε 5 γραμμάρια γλυκερίνη μέσα σε σαπουνάδα.

Περάστε τα γάντια σας όπως όταν τα φορήτε και βυθίστε τα χέρια σας μέσα σ' αυτή τη σαπουνάδα. Τρίψτε τα όπως κάνετε όταν πλύνετε τα χέρια σας. Ξεπλύνετε τα με χλιαρό νερό. Αν έχετε τετρωτήρες γαντιών, στεγνώσατέ τα πάνω στους τετρωτήρες. Αν δεν έχετε, απλώσατέ τα ίσια πάνω σε μια πετσέτα, στη σκιά και προτού στεγνώσουν εντελώς φορέσατέ τα για να ξαναπάρουν τη φόρμα τους.

Αν τα γάντια σας δεν πλένονται, βυθίσατέ τα σ' ένα μπάνιο από δένζωα ή από τετρακλωρύπ ντε καρμπόν, περασμένα στα χέρια σας. Τρίψτε τα έτσι φορεμένα σ' ένα πλυντήριο και ανανεώσατε το μπάνιο αν χρειασθή.

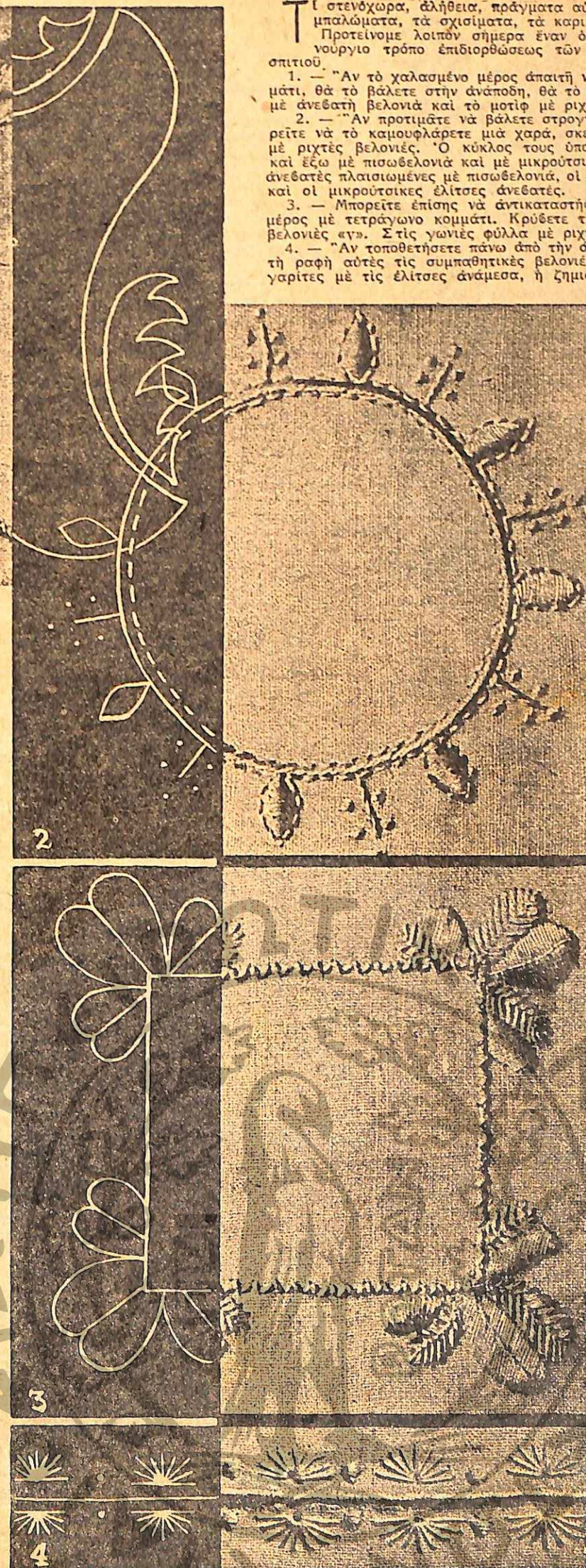
Μη τα βγάλετε από τα χέρια σας αν δεν τα σκουπίσετε προηγουμένως με ένα καθαρό πανί. Σε περίπτωση που τα γάντια σας είναι πολύ λερωμένα, τρίψτε τα με μια μικρή σκληρή βούρτσά και βενζίνη. Αφήσατέ τα να στεγνώσουν έπειτα στον αέρα.

Όλος αυτός ο καθαρισμός φυσικά πρέπει να γίνεται μακριά από τη φωτιά.

Αν έχετε λευκά πέτσινα γάντια που δεν τα φορέσατε κάμποσους μήνες, καιρός είναι να τα καθαρίσετε. Ψύστετε σαπούνι Μασσαλίας και λιώσατέ το μέσα σε άβραστο γάλα.

Με ένα καθαρό κουρέλι αλείψετε τα γάντια σας μ' αυτό το μίγμα και κατόπιν βυθίσατέ τα μέσα σ' ένα κουκούτι καμωμένο από μπλάν ντ' Εσπάν και νερό.

Στεγνώσατέ τα στον αέρα φορεμένα στα χέρια σας προτού στεγνώσουν. Έτσι τα γάντια σας θα είναι καθαρά την επόμενη σαιζόν.



Τι στενόχωρα, αλήθεια, πράγματα αυτές οι τρύπες, τα μπαλώματα, τα σχισίματα, τα καρικόματα, κλπ. Προτείνουμε λοιπόν σήμερα έναν δλωσδιόλου καινούργιο τρόπο επιδιορθώσεως των εργοχείρων του σπιτιού.

1. — Αν το χαλασμένο μέρος απαιτεί να προσθέσετε κομμάτι, θα το βάλετε στην ανάποδη, θα το ράψετε με ραφή ή με ανεδαθή βελονιά και το μοτίφ με ριχτή βελονιά.

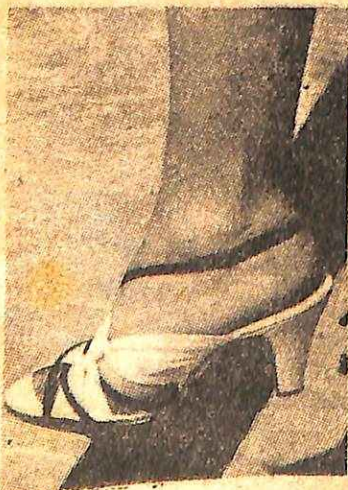
2. — Αν προτιμάτε να βάλετε στρογγυλό κομμάτι υπορείτε να το καμουφάρετε μιά χαρά, σκεπάζοντας τη ραφή με ριχτές βελονιές. Ο κύκλος τους υπογραμμίζεται μέσα και έξω με πλωδελονιά και με μικρούτσικα μοτίφ: οι έλλες ανεδατές πλωσιωμένες με πλωδελονιά, οι μισχοι ριζοδελονιά και οι μικρούτσικες έλλισες ανεδατές.

3. — Μπορείτε επίσης να αντικαταστήσετε το χαλασμένο μέρος με τετράγωνο κομμάτι. Κρύψτε τη ραφή με μικρές βελονιές «ν». Στις γωνίες φύλλα με ριχτή βελονιά.

4. — Αν τοποθετήσετε πάνω από την ανεδαθή που κρύβει τη ραφή αυτές τις συμπληρωτικές βελονιές, σαν μισές μαργαρίτες με τις έλλισες ανάμεσα, ή ζημιά... θα χαθή.

ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΕ ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΟΜΑΝΓΙΛΟ ΣΑΣ

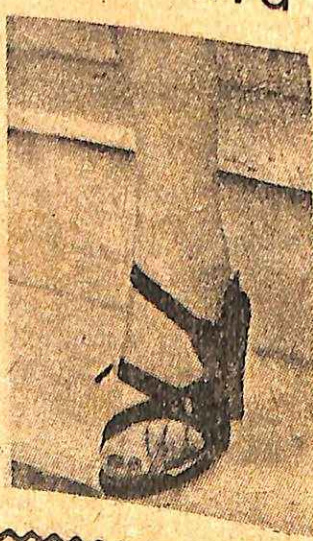
Δυο ωραιότατα σανδάλια



Η Ιταλική μόδα συναγωνίζεται με επιτυχία τη μόδα της υπόλοιπης Ευρώπης. Τα παραπλεύρως μοντέλα όφειλονται στον Ιταλικό οίκο Φρατελιάνι και έχουν γοητεύσει τις ώριμες και κομψές Ιταλίδες:

1. Σανδάλι από λευκό γλασέ καστόρι και μαύρο λουστρίνι, με εξαιρετικά πρωτότυπο σχήμα.

2. Έξαιρετικά κομψό σανδάλι από μαύρο καστόρι, με γλώσσες





ΤΖΙΟΥΝ ΧΑΒΕΡ

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΣ ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ

Η ΤΡΑΓΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΤΖΙΟΥΝ ΧΑΒΕΡ.—ΘΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΤΗ ΣΕ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ;

Είναι αλήθεια, ότι η Τζιούν Χάβερ θα ζητήσει να βρή την ψυχική της γαλήνη μέσα στους τοίχους ενός μοναστηριού; Θα καταστρέψει την καριέρα της και δεν θα ξαναπαντρευτεί; Θα εγκαταλείψει τις χαρές της ζωής για ν' άφοσιωθεί με πάθος στα θεία;

Οι ερωτήσεις αυτές διασταυρώνονται μεταξύ όλων αυτών, που ενδιαφέρονται για την Τζιούν Χάβερ, τη στάρ που άνεστά-τωσε το Χόλλυγουντ με το θρησκευτικό φανατισμό της.

Κατά τον ένα ή άλλο τρόπο της γίνονται οι ερωτήσεις αυτές, αλλά εκείνη πάντα κα-τορθώνει να μη δίνει μια συγκεκριμένη ά-πάντησι. Είναι αλήθεια πως διέψευσε τη φημη πως θα γίνει καλογριά, άρνήθηκε πως πήγε στη Ρώμη για να ζητήσει τη λύσι του γάμου της απ' τον Τζίμυ Ζίτο, με τον όποιο χώρισε απ' τα πολιτικά δικαστήρια το 1948.

Η Τζιούν σήμερα είναι δόλοτα διαφορε-τική απ' ό,τι ήταν πριν λίγα χρόνια. Ο ψυχικός κλονισμός που έπαθε μετά τον τρα-γικό θάνατο του μνηστήρας της Τζών Ντι-ούζικ, ήταν μια μεγάλη δοκιμασία για την άντοχή της. Αλλά παρ' όλες τις αντίθετες αντιλήψεις, εκείνη ξεπέρασε τη δοκιμασία αυτή χάρις στη βαθιά θρησκευτική της πίστι.

Την άγάπη τη νοιώθει διαφορετικά κάθε γυναίκα. Υπάρχουν ακόμη πολλές που ή καρδιά τους ζεσταίνεται από ένα γλυκό χα-μόγελο και κομματιάζεται με την ίδια εύ-κολία. Απ' αυτές τις γυναίκες είναι και η Τζιούν.

Το χαμόγελο του Τζίμυ Ζίτο σκόρπισε τις άνησιες των δεκαπέντε χρόνων της. Διηύθυνε τς μια όρχήστρα, οι μελωδίες

της οποίας ήταν ένα άτελειωτο έρωτικό τραγούδι για την Τζιούν. Οι καριέρες τους σε λίγο διέκοψαν το ρομάντζο τους. Μα ο χρόνος που πέρασε εν τώ μεταξύ δεν μπό-ρεσε να σθήση την άναμνησι της πρώτης τους αγάπης. Κι' όταν ξαναγύρισε στο Χόλλυγουντ ο Ζίτο, η άναμνησι αυτή ήταν πολύ ζωντανή και πολύ όμορφη για να χα-θή. Καί πανδρεύθηκαν.

Μα μπορεί ένας γάμος να εύτυχησιν σαν βασιση μόνο σε μια άναμνησι; Οι δυο σύζυγοι ήταν τώρα δόλοτα διαφορετικοί ά-πό τότε που ήταν παιδιά. Έτσι ο γάμος αυτός κατήντησε να γίνει ένας έφιάλτης για την μικρή Τζιούν. Άρκετος καιρός πέρασε ώσπου να ξυπνήσει και να δει τα πράγματα πιο καθαρά. Σα να βγήκε τότε μέσα από μια πυκνή όμίχλη και αντίκρουσε τον ήλιο.

Έναν ήλιο, που στην προκειμένη περίπτωση είχε πάρει τη μορφή του Δόκτορος Τζών Ντιούζικ, του μοναδικού ανθρώπου που ά-γάπησε.

Ο Τζών Ντιούζικ την αγαπούσε από καιρό. Παρακολουθούσε τη δυστυχισμένη ζωή που περνούσε με τον Ζίτο και θέλη-σε να την σώσει. Σιγά - σιγά την έκανε να ξεχάσει τα βάσανά της, τη θεράπευσε από το κακό που είχε πάθει. Την έκανε να νοιώσει πάλι τη χαρά της ζωής κι' άνοιξε ένα καινούργιο κόσμο μπροστά της. Ένα κόσμο, μέσα στον όποιο θα ζούσαν οι δυο τους εύτυχισμένοι.

Μα η τραγική της μοίρα δεν θέλησε να την άφηση να χαρή την εύτυχία της α-υτή. Ο αγαπημένος της Τζών Ντιούζικ πέ-θανε ξαφνικά και η Τζιούν βρέθηκε ξανά στο σκοτάδι...

Άρκετο διάστημα παράδερνε να ξανα-βρεί τον έαυτό της. Δυο άλλεπάλληλες συμ-φορές και ιδιαίτερα ο χαμος του αγαπη-μενου της ήταν βαρύ φορτίο για τους ώμους της. Όλοι περίμεναν την τελειωτική συν-τριβή της. Αλλά αν και ο πόνος κι' η θλίψη έγιναν παντοεινοί σύντροφοί της, η άλλοτε τρελή πεταλούδα βρήκε ανα-κούφισι και παρηγοριά στην προσευχή. Αυτή ήταν η αίτια που προσηλώθηκε τόσο η Τζιούν στη θρησκεία.

Η φωνή της μαλάκωσε από τη λύπη, τα μάτια της έγιναν πιο φωτεινά, αν και πι-κραμένα. Έπαψε να σερβίρει πιά στο σπι-τι της, καμιά σκανδαλιστική φωτογραφία δεν στολίζει πια τους τοίχους του. Οι ό-μιλίες της περιστρέφοντο γύρω από τους ανθρώπους γενικά και τα προβλήματά τους και ποτέ για το στενό περιβάλλον του Χόλ-λυγουντ.

Την περασμένη Άνοιξη έπεσεκέφθηκε τη Ρώμη και τους Άγιους Τόπους. Μόλις ξα-ναγύρισε στο Χόλλυγουντ έκανε την παρα-κάτω δήλωσι:

«Ευχαίμαι πολύ που το Χόλλυγουντ δεν χρησιμοποιεί τις τεράστιες δυνάμεις που διαθέτει για το καλό του κόσμου. Δεν πρό-λο που δεν βάζω στο μέλλον κανένα ρό-κοινο. Θα παίξω μόνο σε ταινίες που θα έχουν πνευματικό περιεχόμενο και ήθικες αξίες.»

Λίγο μετά τη δήλωσή της αυτή το στού-ντιο ανέστειλε το συμβόλαιό της, γιατί άρ-νώθηκε να παίξει σε μια ταινία που της έ-δωσαν.

Πολλοί πιστεύουν πως το στούντιο τε-λικά θα συμβιβασθή με τις αξιώσεις της για να μη την χάσει. Η ίδια δεν δίνει καμ-ιά σημασία σ' αυτό.

«Είμαι αρκετά δυστυχισμένη και δεν θα πορέσω να κάνω μια καλή ταινία. Άργό-τερα...»

Από τότε που γύρισε από το «προσκύ-νημα» της, όπως χαρακτηρίζει το ταξίδι, ο θρησκευτικός φανατισμός της έφθασε στο κατακόρυφο. Δεν μιλά για τίποτε άλ-λο παρά γι' αυτό.

«Ένα προσκύνημα» μπορεί νάναι γιό έλλους ένα μακρύ και κοπιαστικό ταξίδι. Για μένα ήταν μια άτελειωτή χαρά, γιατί η γαλήνη και το πνεύμα που χαρίζει η πίστι μας.

Βρήκα αυτό που ζητούσα. Καλούς και έπλοικους ανθρώπους, τους όποιους δεν θα ξεχάσω ποτέ. Γι' αυτό δεν πρόκειται πια να ξαναπάω ούτε ένα στίχο σε καμιά ται-

νία χωρίς να συλλογιστώ τί έντύπωσι θα προξενήσει στους φίλους μου αυτούς.

Οι φίλοι μου μου έδωσαν να καταλάβω πόσο καλό θα μπορούσαν να κάνουν οι ται-νίες σ' όλο τον κόσμο, εάν άφοιρώναμε σ' αυτές ό,τι καλύτερο έχουμε μέσα μας. Μου τόνισαν πόση εύεργέτική επίδρασι μπορεί να προξενήσει σ' έναν άνθρωπο μια καλή ταινία.»

Τον περισσότερο καιρό της τώρα τον ά-φοιρώνει στην εκκλησία. Η άφοσίωσή της στα θεία και το πάθος της για τη θρησκεία ρδάνουν στα όρια του φανατισμού. Τι κι' αν δεν μπη στο μοναστήρι, λένε στο Χόλ-λυγουντ. Μήπως η ζωή που κάνει δεν εί-ναι αστυρότερη κι' απ' τη ζωή των μονα-χών;

Η ίδια είναι πολύ εύχρηστημένη και ά-πό μια άλλη νίκη της. Έπαψε πια να συλ-λογίζεται τον έαυτό της κι' έγινε ένα ζων-τανό πλάσμα.

Οι έγωιστάι είναι σαν τη Νεκρή Θά-λασσα, λέει. Σταγόνα νερού δεν χύνεται έ-ξω απ' αυτήν, όλα τα ρουφά μέσα της. Τίποτα δεν ζή στα νερά της. Άκόμη και οι καρποί των δέντρων, που φυτρώνουν στις όχθες της, γίνονται σκόνη μόλις τους άγ-γίσης... όπως άκριβώς κι' οι ύλιστικές ά-πολαύσεις του κόσμου τούτου...»

Με τέτοιους βιβλικούς παραλληλισμούς εκφράζεται τώρα η Τζιούν Χάβερ. Σ' ένα τέτοιον πνευματικό κόσμο ζή και κινείται μια απ' τις χθεσινές σειρήνες της μεγάλης κινηματογραφουπόλεως. Ποιος θα το πί-στευε πως μπορούσε ν' άνθισιν ένα τέτοιο κρίνο σ' ένα περιβάλλ γεμάτο ψευτιά κι' έ-πιτήδευσι;



ΣΕΣΙΑ ΟΜΠΡΥ

Η χαριτωμένη και νεαρωτάτη Σεσίλ Όμπρυ, η μεγαλύτερη άπο-κάλυψις του διασημού Γάλλου σκη-νοθέτη Άνρϋ Κλουζό, ύστερα από την καταπληκτική επιτυχία που ση-μείωσε πέρου στη «Μανόν», καθιε-ρώθηκε πια σαν μια από τις μεγα-λύτερες στάρ του Γαλλικού κινημα-τογράφου. Η Σεσίλ Όμπρυ έτοι-μάζεται τώρα να γυρίσει μια άκό-μη ταινία, κάτω υπό την διεύθυνσι και την καθοδήγησι του άλλου κο-ρυφαίου Γάλλου σκηνοθέτη Ρενέ Κλαίρ.

Η Σιλβάνα Μαγκάνο, η σάρ-βόλτους, θα έναρκαώσει στην προ-σεχή ταινία της «Άννα» το ρόλο μίας... καλόγριας. Όπως λέει η ίδια, θα έχω ως πρότυπο την πρα-γματικά άγγελική άπδοσι τη «Ινγκριντ Μπέργκμαν, στο ρόλο της καλόγριας, στην ταινία «Οι καμπάνες της Άγίας Μαρίας» κα' έλπίζει να μπορέσει να την πλη-σιάσει.



Η «ΓΥΝΑΙΚΑ» ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕ!

ΠΟΛΛΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΕΣ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΔΙΑ-ΦΟΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥΣ. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΑΜΕ, ΛΟΙΠΟΝ, ΟΣΕΣ ΕΧΟΥΝ

ΓΕΝΙΚΩΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΟΥ-ΜΕ, ΠΙΣΤΕΥΟΝΤΑΣ ΠΩΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΕ Ε-ΤΣΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΕΣ ΜΑΣ.

— Έχω ωραία σφουγγάρια, αλλά μαυρίσανε. Τί πρέπει να κάνω;

— Τίποτα δεν άσπρίζει και δεν δείχνει περισσότερο σαν καινούργια τα σφουγγάρια όσο ο χυμός του λεμονι-ού. Βάλετε το κάθε σφουγγάρι σας σε μια μικρή πηλη λεκανίτσα. Στίψετε από πάνω το χυμό ενός μεγάλου λεμονιού και προσθέστε πολύ ζεστό νερό καθώς και τις στιμμένες λεμονόκουπες. Το ύγρο πρέπει να σκεπάζη το σφουγγάρι. Έπειτα από είκοσιτέσσαρες ώρες στι-ψετε το σφουγγάρι και ξεβγάλετέ το με χλιαρό νερό. Το σφουγγάρι θα γίνει σαν καινούργιο. Αν θέλετε να καθαρίσετε πολλά σφουγγάρια μαζί, τότε πρέπει ή λε-κανίτσα και το λεμόνι να είναι ανάλογα.

— Έχω άσχημη πλάτη. Πώς να κρύψω αυτό το ελάττωμα;

— Φορήτε μπλουζίτσα σεμιζιέ, που είναι τόσο πολύ στη μόδα, με έλαφρες σουρίτσες στην πλάτη κάτω από το νωμίτη.

— Πώς να πλύνω μια μάλλινη, πλεκτή, σκούρα καφέ μπλούζα χωρίς να χαλάσει και να χάσει το σχήμά της;

— Άφου θα την περιποιηθήτε καλά, δεν πρέπει να έ-χετε κανένα φόβο. Βράσετε ξερά φασόλια. Πάρτε το φασουλόζουμο χλιαρό. Κάνετε σαπουνάδα μέσα σ' αυ-τό το νερό και πλύνετε το πλεκτό σας, χωρίς να το άφήσετε μέσα. Έπειτα από το ξεπλύμα — πάντα με χλιαρό νερό — άφήσετε το πλεκτό να στραγγίσει άπλω-μένο ίσιο πάνω σ' ένα πανί και στεγνώσετε το μα-κρυνά από τον ήλιο και τη φωτιά.

— Πώς μπορώ να καθαρίσω ένα πίνακα ζωγραφι-κής (λάδι) χωρίς να πάθω τίποτα;

— Η πατάτα καθαρίζει περίφημα τους πίνακες της ζωγραφικής που είναι κατωμένοι με λάδι. Κόψετε μιά πατάτα στα δύο και περάσετε την άπαλά πάνω στον πίνακα, γυρίζοντάς τη. Όταν λερωθή ή όψι της πατα-τας, κόψετε μια φέτα και συνεχίσετε το καθάρισμα με την υπόλοιπη πατάτα, ώσπου να καθάριση τελείως ο πίνακας.

— Πώς να καθαρίσω τα γάντια μου από σεβρό γκλασε;

— Καθαρίστε τα με άφλεκτο τετρακλόυρ ντε καρμπόν. Μπορείτε όμως να τα καθαρίσετε και με στε-γνό καθαρίσμα ώς έξης: Φορέσετε τα γάντια σας και με μια λευκή φανέλλα βάλετε πάνω στα γάντια ένα μίγμα από ψιλοκοπανισμένο άσπρο πηλό και στύψι. Τα μέρη που γαντιού που είναι πολύ λερωμένα, τριψέ-τέ τα πάνω απ' αυτή τη σκόνη με ψιλοκοπανισμένη ψί-χα από ξερό ψωμί. Και μια γενική σύστασι: Όταν τα γάντια σας καθαρισθούν, πασπαλίστε τα με πολύ πι-λό πίτυρο αν είναι χρωματιστά και με πίτυρο άνακατε-μένο με καρμπόν ντε σώ (μια φθηνότατη άσπρη σκόνη που θα βρήτε στο φαρμακείο) αν τα γάντια σας είναι λευκά.

— Έχω ένα ωραίο παλιό έπιπλο. Τί να κάνω για να μη το φανη το σαράκι;

— Πάρτε μια σύριγγα. Γεμίστε τη με την έξης διάλυσι: 10 μέρη πετρέλαιο, 10 μέρη νέφτι και 1 μέρος ναφθαλίνη. Γεμίστε κάθε τρυπίτσα με τη σύριγγα μ' αυ-τή τη διάλυσι και φράξτε την έπειτα με στόκο.

— Πώς πλένεται το καμηλόδεσμα;

— Σε περίπτωση που δεν είναι πολύ λερωμένα τα καμηλόδεσματά σας, πλύνετε τα με πολύ άλατισμένο χλιαρό νερό. Άφήστε τα κατόπιν να στεγνώσουν στον ίσκιο, άφου τα στραγγίσετε μέσα σε μια πετσέτα. Ό-ταν είναι ακόμα λίγο ύγρο το καμηλόδεσμα, το τεντώ-νετε προς όλες τις κατευθύνσεις.

Όταν τα δερμάτα είναι λίγο λερωμένα, άφήστε τα να μουσκεύουν μιάν ώρα μέσα σε χλιαρό σαπουνάδα, πολύ άφράτη, όπου ρίξατε προηγουμένως ένα κουταλά-κι του καφέ άνθρακική σόδα (150 δράμ. νερό: 1 κου-



ταλάκι σόδα). Ζουπήστε το δέρμα μέσα στη σαπουνά-δα σα να ήταν ύφασμα. Ξεπλύνετε το γρήγορα μέσα σε χλιαρό νερό και προσθέστε στο τελευταίο νερό του ξεπλύματος λίγο σαπουνί. Στραγγίσιμα και άπλωμα όπως πριν.

Όταν τα καμηλόδεσματά είναι πολύ βρώμικα, άλεί-ψετε τα με μαύρο σαπουνί κι' από τις δυο πλευρές. Σε λίγα λεπτά, βυθίστε τα μέσα σε χλιαρό νερό και σο-δά (1 κουταλάκι του μουσκεύουν σ' αυτή τη διάλυσι νερό). Άφήστε τα να μουσκεύουν σ' αυτή τη διάλυσι δυο, τρεις ώρες, ζουπώντας από καιρό σε καιρό με την άκρη των δακτύλων. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό και άλ-καλι, που θα προμηθευθήτε από το φαρμακείο (1/2 κου-ταλιά του καφέ άλκαλι σε 150 δράμ. νερό) και κά-νετε το τελευταίο ξεβγάλμα με νερό, όπου διαλύσατε έλάχιστο σαπουνί. Στεγνώσετε όπως ύποδείξαμε και προηγουμένως.

— Πώς μπορούν να διατηρηθούν φρέσκα τα λου-λούδια που κόβω για να τα στείλω;

— Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να δια-ιρηθούν τα λουλούδια που στέλνετε φρέσκα, είναι να μπήξετε το κοτσάνι τους μέσα σε ώμες πατάτες, που χαράξατε προηγουμένως μ' ένα μαχαίρι. Βάζετε κατό-πιν τα λουλούδια σ' ένα χαρτονέιο κουτί, με τις πα-τάτες σφιχτά τη μια κοντά στην άλλη. Τα άνθη σας θα διατηρηθούν δροσερά.

— Είμαι μικροκαμωμένη και ο άνδρας μου ψηλός. Πώς πρέπει να ντύνομαι για να μη φαίνωμαι γελοία στο πλευρό του;

— Μα είναι θαυμάσιο να είναι μικροκάμωτη μια γυ-ναίκα. Καλά το λέτε ώστόσο: κάθε γυναίκα πρέπει να ντύνεται σύμφωνα με το ανάστημά της. Πρέπει λοιπόν άποφεύγετε τα πολύ μεγάλα καπέλλα, τις πολύ με-ν' γάλες τσέπες ή τις πολύ μεγάλες τσάντες που θα σας συντέριβαν κάτω από τον όγκο τους. Να προτιμάτε τα άπλά φορέματα με τα κάθετα κοψίματα.

— Πώς βγαίνουν οι κοκκινίλες και οι λεκέδες της ύφρασις από τα χαρτιά και τις χαλκογραφίες;

— 1) Οι κοκκινίλες στα χαρτιά και ιδιαίτερα στην ταπεταρία, καθαρίζονται με τον έξης τρόπο: Βάλετε λίγο όξαλικόν όξύ μέσα σ' ένα κουρελάκι άσπρο και δέσετε το όπως δένομε το λουλάκι για τα ρούχα της μπουγάδας. Βουτήξετε το πανάκι αυτό με το όξαλικόν όξύ μέσα σε ζεστό νερό και σκουπίστε τους λεκέδες. Πετάτε κατόπιν από πάνω ένα βαμβάκι δουτηγμένο σε καθαρό νερό και στεγνώστε με καθαρό στυπο-χαρτό.

2) Λεκέδες από ύφρασις πάνω σε χαρτιά και χαλκο-γραφίες: Τις βυθίζετε μιάν ώρα μέσα σε πολύ ζεστό νερό. Τις πιέζετε κατόπιν άνάμεσα σε δυο φύλλα κα-θαρό λευκό στυπόχαρτο (ποτέ χρωματιστό στυπόχαρ-το, ρόζ, μπλέ, κλπ.). Άφινετε τις χαλκογραφίες να στεγνώσουν σιγά σιγά για να μη ξεχειλώση το χαρτί. Άν οι λεκέδες είναι παλιοί, βάλετε τις χαλκογρα-φίες σας επί είκοσι τέσσαρες ώρες μέσα σ' ένα μπά-νιο, άποτελούμενο από δυο μέρη όξυμυόχο νερό, δυο μέρη διυλισμένο νερό ή βροχόνερο και ένα τέταρτο του όγκου των δυο αυτών μερών ύγρη άμμωνία. Ξεπλύνετε άφθονα με καθαρό νερό και στεγνώστε όπως άναφέ-ραμε και προηγουμένως με δυο στυπόχαρτα.

Φυσικά, το καθαρίσμα αυτό άπαιτεί μεγάλη λεπτό-τητα και έξαιρετική προσοχή. Μη ριψοκινδυνεύσετε αν δεν είσθε πολύ μεθοδική.

— Το πώμα της κρυστάλλινης καράφας μου έχει κολλήσει και δεν βγαίνει. Τί να κάνω;

— Αυτή η άναποδιά παρουσιάζεται συνήθως όταν διαζώμαστε. Χρειάζεται ώστόσο ύπομονη. Πάρτε το κλειδί της πόρτας και αρχίσετε να κτυπάτε πολύ έλα-φρά γύρω-γύρω, το λαίμο της καράφας. Οι λεπτά, κραδασμοί θα ξεκολλήσουν το πώμα σε λίγα λεπτά, ενώ όλες οι προσπάθειές σας άποβαίνουν σχεδόν μά-ταιες.

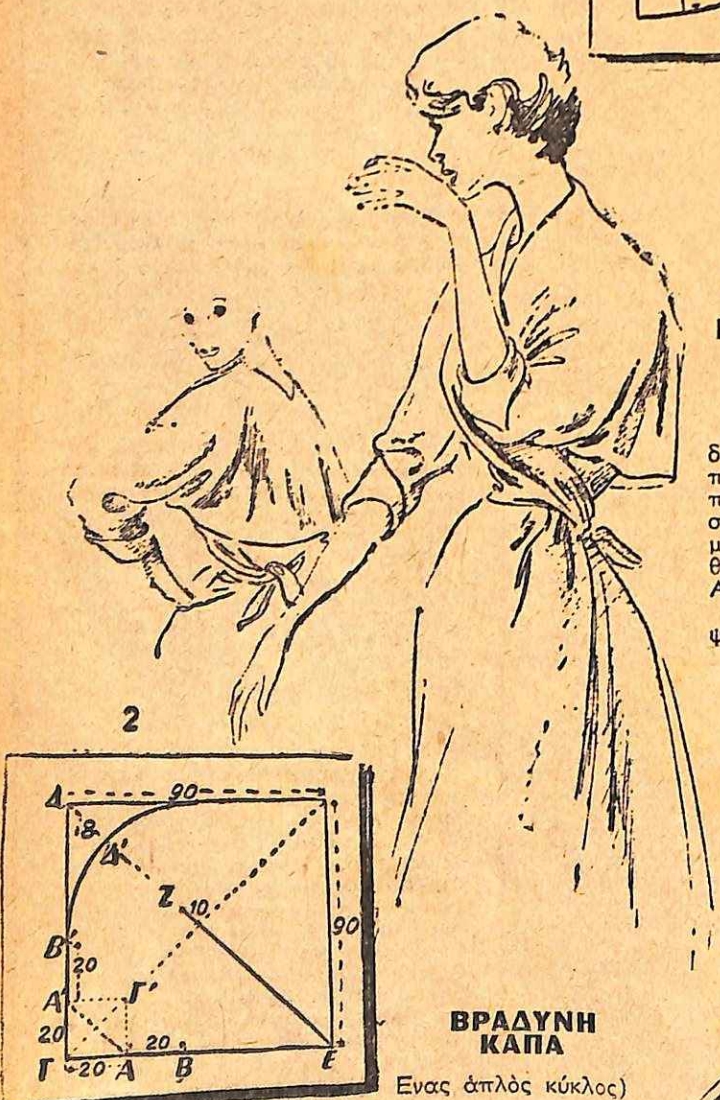
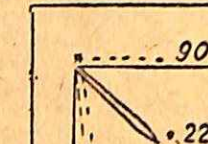
— Πώς μπορώ να μαλακώσω τα καστόρινα γάντια μου;

— Άν έχετε γάντια ή ζώνη από καστόρι που σκλη-ρυναν, μαλακώστε τα βυθίζοντας μέσα σε μπάνιο από 300 δράμ. χλιαρό νερό και μια κουταλι του καφέ έλαιόλαδο.

1. Φούστα: Κόψετε το ύφασμά σας σε σχήμα ορθογώνιο, το μήκος που θέλετε για την φούστα με φάρδος 1μ. 20 εκστ. για να κουμπώνει εμπρός. Τις πέννες μπορείτε να τις σχημάτισετε ή όλες ραμμένες ή ραβώντας τις μόνον στο επάνω μέρος και να τις τσάκιστε. Κατόπιν βάλετε στη μέση για ζώνη μία μακρυά λουρίδα την οποία θα υπολογίσετε δύο φορές γύρω στην μέση σας, εκτός του φιόγκου που θα δένεται κατόπιν σε όλο το σύνολον.

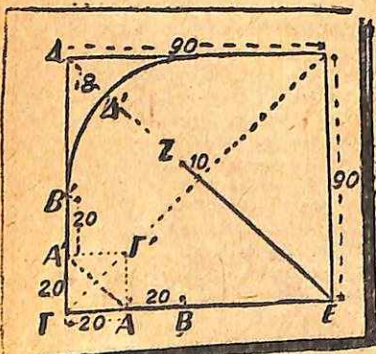
Σύνολον φουστανιού: Για να σχηματίσετε το φουστάνι θα πάρετε στην ίσια μεριά του ύφασματός σας μήκος 1μ. 32 εκάτ. Σχηματίσετε μία ορθή γωνία όπως σας δείχνει το σχήμα του πατρόν. Εάν μὲν ἔχετε διπλόσφαιρο ὕφασμα θὰ τὸ βάλετε μονοκόμματο. Εάν ὄχι, τότε θὰ προσθέσετε μία τσούτα (ὅπως στὸ σχήμα) γιὰ νὰ ἔχετε καὶ στὴν ἄλλη πλευρὰ τῆς χανῖας τὸ ἴδιο μᾶκρος. Στὴ μὴτη (κορυφὴ γωνίας) θὰ κόψετε τὸ ντεκολτέ ἔως 22 εκάτ. πιὸ πάνω ἀπὸ τὴ μέση (τὸ ἐστιγμένο τόξο). Σχηματίσετε μιὰ κουμπό-τρυπα ἀκριβῶς στὴ μέση τοῦ τόξου γιὰ νὰ περνᾷ ἡ ζώνη τῆς φούστας. Οἱ ἄκρες τοῦ ντεκολτέ δένονται πίσω στὸ λαϊμό.

Περάσετε τὴ ζώνη τῆς φούστας ἀπὸ τὴν κουμπότρυπα καὶ δέστετέ τὴν στὴν πλάτη. Μὲ τὴ ζώνη συγκρατεῖτε τὸ σύνολο τοῦ φουστανιού.



**ΒΡΑΔΥΝΗ
ΚΑΠΑ**

Ενας απλός κύκλος)

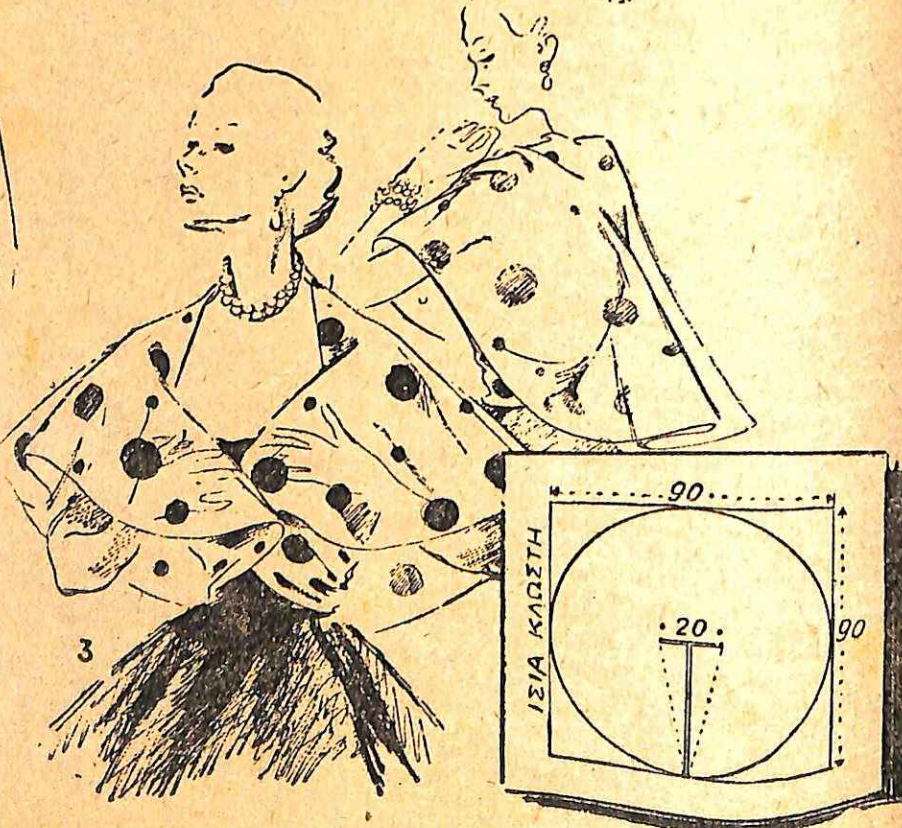


Β. Αυτή η χαριτωμένη κάπα γίνεται από τοὺς ἢ οργάντσα. Δεῦ ἀποκλείεται ὅμως νὰ τὴν κάνετε ἀπὸ ὄτι ὑφάσμα θέλετε. Σχηματίσετε ἐναν κύκλο σὲ ἀπό 90Χ90 ἐκάτ. Βάλете στὴν ἰσία μεριά τοῦ ὑφάσμα μιά ψαλιδιὰ ἕως τὸ κέντρον. Κατόπιν κόψετε καθετὰ τῆς ψαλιδιᾶς 10 ἐκάτ. δεξιὰ & 10 ἐκάτ. τε κάθετα τῆς συνολογ 20 ἐκατ.). Θὰ γυρίσετε τὸ ὀ-
ἀριστέρᾳ (σύνολον 20 ἐκατ.).

Γ. Θὰ γυρίσετε τὸ ὀ-
ἀριστέρᾳ πρὸς τὰ μέσα ὁπως σας δείχνουν οἱ δύο
ἐφασημιμένες γραμμές τοῦ σχεδίου (στεκοχτέ). Βά-
στασιγιμένες γραμμές τοῦ σχήματος (στεκοχτέ) βάλε-
τε τὴν κάπα ἐπάνω σας, περάσετε τις ἄκρες κά-
πε τοῦ ἀπὸ τὰ μπράτσα σας καὶ ἐνώσετέ τις στὴν πλά-
τη μὲ μιά ἀγκράφα ἤ ἓνα κουμπί.

**ΜΠΟΛΕΡΟ ΓΙΑ
ΚΑΘΕ ΩΡΑ**

2. Σ' ένα τετράγωνο κομμάτι 90X90 έκατ. περάσετε ένα σημάδι διαγωνίως. Στο σημείο Ε έως το Ζ, το όποιον είναι 10 έκατοστά πιν πάνω από τη μέση του τετραγώνου σας, κόψτε το υτεκολτέ. Κατόπιν σχηματίστε ένα τόξο που να περνά από το σημείο Δ' που είναι στ 18 έκατ. από την γωνία Δ. "Υστερα, στις δύο γωνίες που έχετε, μετρήσετε 20 έκατ. από κάθε μεριά και θα την τσασκίσετε, δηλ. το Γ θα πέση στο Γ'. Ράψετε 20 έκατ. κατά μήκος της πλευράς δηλ. Α με Α' μέχρι το Β με Β' για να σχηματίσετε το μανίκι.
Φορέσέ το και δέσετε τις δύο άκρες Ε που αποκτήσατε με την ψαλιδιά του υτεκολτέ στο πίσω μέρος της πλάτης.



Είσαστε στην έξοχή. Μπορείτε να φτιάξετε, σε λίγα λεπτά από ένα κομμάτι ύφασμα όταν το κόψετε σ' ένα από τα απλά γεωμετρικά σχήματα που σ'ας δίνουμε, ένα πρωτότυπο και σίκ σύνολο. Τα κροκί είναι για 42 νούμερο τάγια και σ'ας δίνουμε το ακριβές πατρόν για κάθε μοντέλο.

ΠΟΛΛΑ ΕΧΟΥΝ ΓΡΑΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ — ΑΠΗΛ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. — ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ, ΙΔΟΥ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗ ΤΑ ΞΕΡΟΥΝ

Τί ἀγαποῦν οἱ γυναῖκες στοὺς ἄνδρες

• Ο καλύτερος τρόπος για να κάνεις έναν άνθρωπο να ενδιαφερθεί για τὸν ἑαυτό του εἶναι τὸ νὰ τὸν κολακέψεις. Πέστε σ' ἕναν ἄνθρωπο ὅτι προκρίτει ἀνὰ τὸν μετὰβῆτε σὲ ἕνα πολιτισμένο ὄν: θὰ καταστενοχωρηθῇ καὶ θὰ κυτῇ πῶς νὰ τὸ ἀποφυῇ. Δὲν θὰ ἔχῃ ὅμως καμμία ἀντίρρηση νὰ ἀκολουθήσῃ τις συμβουλές σας, ἂν τὸν πῇτε ὅτι θέλετε νὰ τὸν καλλιεργήσετε καὶ νὰ τοῦ ἀναπτύξετε περισσότερο τὸν... προσωπικὸ τὸν μηχανισμό!... πού εἶναι βέβαιος ὅτι διαθέτει!

Κάθε άνδρας έχει μία προσωπικότητα. "Αν δέν επιτύχει όμως νά έμφανισή τήν προσωπικότητά του αυτή στήν κοινωνική καί τήν έμπορική του ζωή, είναι σαν νά έχη μία κατάθεσι χρημάτων στήν Τράπεζα, πού τ' άφίνει άνεκεμετάλλευτα.

Ἡ προσωπικότης δεν φαίνεται, αλλά μπορεί να την αναγνωρίσει κανείς όταν βρεθεί μπροστά της. Όταν ένας άνθρωπος μάθει να παρουσιάζει την προσωπικότητά του με ωραίο τρόπο, όπως ένας διοικητικός παρουσιαστής συσκευασμένα και περιποιημένα τα προϊόντα του, ο άνθρωπος αυτός ξεχωρίζει αμέσως από το άλλο πλήθος.

Δέν είναι πολλοί οι άνδρες που είναι πραγματικά ώραιοι, όπως το νομίζουν. Είναι όμως πάρα πολλοί οι άνδρες που έχουν την έμμονη ιδέα ότι είναι ωραίοι και... πάντοτε νέοι. Οι γυναίκες κυττάζονται στον καθρέφτη για να καθυπάρχουν — οι άνδρες κυττάζονται μόνο για να νοιώθουν ευχαρίστηση!

Αν δεν με πιστεύετε, να έχετε
τε παρά να παρακολοθήσετε
μέσα στο τράμ ή στο λεωφορεί
του κινηματογράφου ή όπουδη
υπάρχει τυχόν καθρέφτης, τους
σας άνδρες να ρίχνουν λοξές
οφθαλμούς τους...

Καὶ ὁμως ὁ ἀνδρικός μαγνή-
τὸ σέξ-ἀπὴλ, ἃς ποῦμε — δὲν
σχέσι μὲ τὴ φυσικὴ καλλονή. Μ-
τούς πιὸ γνωστούς ἐραστές τῆς
ἐμοιοῦσαν μὲ καχεκτικά... ποντίκι-
χοῖ, ἀσθενικοὶ καὶ κάθε ἄλλο
λοφτιαγμένοι.

Οι γυναίκες ευνοούνται
που λέει ένας άνδρας και για
που τα λέει, για, κείνα που κα-
τὰ πῶς τα κάνει, για τὸν τρόπο
τάει, για τὸ πῶς βλέπει τὴ ζω-
ὴν ἀντιμετωπίζει. Καὶ λατρεύου-
ντες ποὺ μοιάζουν σὰν νὰ κρα-
τῶν ἕνα ρόπαλο στὰ χέρια τους κα-
ταπνίζουν μὲ αὐτὸ ὅλα τὰ ζη-

ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΕΝΟΣ ΑΝΔΡΟΣ ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ
 ΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ
 ΜΑΛΛΙΩΝ. ΘΕΛΕΙΝΑΙ ΕΝΑΝ
 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ. ΘΕΛΕΙΝΑΙ
 Μ' ΑΥΤΟ ΟΤΙ ΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΝ
 ΚΡΟΣ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΔΙΟΛΟΝ ΒΑΣΙ
 ΚΗΤΗΜΑ: 'ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓ
 ΛΑΚΡΑ, ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΝ
 ΜΑΛΛΙΩΝ ΚΑΙ... ΛΙΓΑ ΜΑΛΛΙΑ. ΑΝ
 ΔΡΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΙ ΜΑΙΝΑΙ ΣΥΓΚΡ
 ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΜΕ ΤΗΝ
 ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΤΟΥ, ΕΚΕΙΝΗ ΔΕΝ ΘΑ Ν
 ΤΕ ΤΑ ΣΠΕΚΩΣΗ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΤΟ ΜΑΤΙ
 ΤΕ ΤΑ ΣΠΕΚΩΣΗ ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΤΟΥ

Τὸ κοντὸ ἀνάστημα φαίνεται
τελεῖ ἐπίσης ἓνα σημεῖο ἐνοχλ
μειονεκτικότητος. Καὶ ὅμως ὁ /
πολέων, ποὺ ὑπῆρξε ἕνας ἀπὸ
ἐξαιρετικὸν κοντοῦς ἀνδρες τῆς Ι



ταν άσυναγώνιστος με τις γυναίκες. Καί ένας από τους πελάτες μου — συνταγματάρχης του αμερικανικού στρατού — που έχει ύψος μόλις 1,65, έχει στο κανρέ του τόσους αριθμούς τηλεφώνου όμορφων κοριτσιών, όσους δεν έχει κανένας από τους φίλους του που έχουν μπόι 1.80. Ό,τι του λείπει σε ανάστημα, το αναπληρώνει σε γοητεία. Ή διορκής φροντίδα που να άρέση στους άλλους, τον κάνει να γίνεται συμπαθητικός και στους άνδρες και στις γυναίκες.

Οι περισσότεροι άνδρες παραδέχονται ότι εκείνο που αναζητούν στις γυναίκες είναι το σεξ-άπλη. Οι γυναίκες είναι περισσότερο άδρες: ενδιαφέρονται για το «σεξ-άπλη», δηλαδή για την εντύπωση που τους κάνει ο άνδρας, όχι στη σεξουαλική πλευρά, αλλά στις άλλες του αισθήσεις. Ένας άνδρας πρέπει να συγκινή το μάτι της γυναίκας, αλλά και το αυτί της και την όλη της

Υπάρχουν περιπτώσεις γυναικών που ερωτώνται μία φωνή. Παρ' όλ' αυτά, λίγοι είναι οι άνδρες που προσέχουν στον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται και μιλούν. Οι ήχοι που δαγάζουν πολλοί άνδρες, μιλώντας με τις γυναίκες τους, είναι άναρθροι και λαρυγγώδεις, σχεδόν ακατάληπτοι. Και όμως ξεχνούν πως οι γυναίκες θαυμάζουν την καλή άρθρωση και την καθαρή και καθαρή φωνή.

Γιὰ νὰ εὐχαριστήσῃ τὸ μάτι
μιάς γυναίκας, ἕνας ἄνδρας
πρέπει νὰ τυτνέται μὲ ὄψον,
Μὴ προσπαθῇ ὅμως νὰ ἀνα-
πληρώσῃ τὴν ἐλλείψει προσώ-
μῳ χιτηπῆς γαλάτες καὶ ρού-
τῳ ἔρχονται ἕνα πρᾶγμα: ἕνας κα-
τὰ ἐμπνέει μιὰ γυναίκα, ἕνας ἑ-
δρας τὴν κινεῖ τὸ ἐνδιαφέρον, ἕ-
νας ἄνδρας τὴν χοιτῆσει — ἀλλὰ
οὐ τὴν κατακτᾷ ὀριστικά εἶναι
καὶ ἄλλος τύπος.

α λόγια, ἂν ὅλοι οἱ ἄνδρες παι-
νμάσιο χαρακτήρα, ἤξεραν νὰ
οιοῦν κατάλληλα καὶ τὴν τέχνη
υ, θὰ ἔμεναν κατάπληκτοι ἀπὸ
λέσματα.

περισσότερο κανέτε μια γυναίκα
νοσηλευτικό τὸν ξαυτὸ της, τότε
το νοσηλευτικὸς θὰ φανῇ ἐσεῖς
αὐτῆς. Ὁ κάθε χαλὸς εἶναι σὲ
ἐλπίσῃ ὅταν μιὰ γυναίκα λήθῃ
τῆς. Ἐκεῖνος ὁμῶς πού εἶναι πραγ-
ματικός καὶ ξέρει τὴ δουλειά του,
κατὰ τὴν σὴν μάτια μὲ θαυμασμό
το παρατηρεῖ καὶ τὴν ἀγαπᾷ.

α παρακαλέω ένα το εαυτό». Αποφασίζοντας να ακολουθήσει τα τελευταία συμβούλια: «Όταν έχετε πιά όριστικά την κοπέλλα που ενδιαφέρει, μην αφήσετε το μα-
 ρα να πάει να χαθεί μόλις τελειώσει η
 γάμου! Ένα άπαλο φιλή στα
 χείλη πολλές φορές από τη δου-
 λειοκρατία δαχτύλου της γυναίκα
 γίνεται ίσως ανόητο..., αλλά είναι
 η καλύτερη αρκετή ανταμοιβή για
 την κόπωση και τον κόπο που έχεις
 περάσει κερμαστώντας δουλειές».

ἡ γυναῖκα του ὅτι τὰ γερασμέ-
να μάτια της «ἐλάμπαν σὰν δυὸ
Δέν τὸν πίστεψε βέβαια. Θὰ ἦ-
ς νὰ μπορούσατε νὰ εἶχате δὴ
μὲ τὸν ὁποῖον ἐλάμπαν ἐκείνη
1...

ΛΙΖΑ ΛΕΙΝΤΙΕΛ

ΝΕΑ ΑΠ' ΟΛΟ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ARGENTINH

Σε μία πόλι της 'Αργεντινής, μία γυναίκα ζήτησε διαζύγιο από τον άνδρα της επειδή τον κακομεταχειρίζονταν και το έπαινε καθώς και την επίμελεια του μικρού παιδιού τους. 'Από ένα τυπογραφικό λάθος όμως, στην άφουδου πού της κοινοποιήθηκε, ανέφερεται ότι το δικαστήριο της αναθέτει την επίμελεια... του τσας συζύγου της. Καταλαβαίνει κανείς την τρέλα της γυναίκας. Τώρα, ο δικηγόρος της φροντίζει για τη διόρθωση της καταπληκτικής απόφασως.

MEIKO

Στο Νέο Μεξικό, ένας παλιός κατηγορησής τον φαρμακοπώτη που ότι είχε κάνει λάθος στις ετικέτες των μπουκαλιών που περιείχαν δύο διάφορα φάρμακα που του είχε δώσει ο γιαιτρός του και έτσι, έπι να τώρα χρόνο, έκανε έντριβες στη φάλακρα του με το φάρμακο που ήταν για το στομάχι του και έπι- νε το φάρμακο που προωριζόνταν για την τρώσιμη των υαλλιών του...

АГГАІА

Στὸ Λάμπωρο τῆς Ἀγγλίας, οἱ καλλιτεχνικοὶ κριτικὸι ἐγείνανται μὲ ἐπαινοὺς ἓνα ἔργο πού δρισκεῖται ἐκτεθειμένο σὲ μιὰ ἐκθεσί ζωγραφικῆς, καὶ τὸ χαρακτηριστὸν ἓνα θαυμασίον προτύπων τῆς σύγχρονης τέχνης. Φαντάζεται κανεῖς ποῖα ἦταν ἡ κατάληξι καὶ ἡ ἀμνηστία τους, ὅταν ἔμαθαν ὅτι ὁ ...ζωγράφος ἦταν ἓνα παιδάκι ἐξ ἑκτῶν, πού εἶχε πασαλεῖει ἐνὰ κομμάτι λευκοῦ χαρτιοῦ μ' ὅλα τὰ χρώματα πού εἶχε βρῆ σὺ κατὶ τῆς ζωγραφικῆς τοῦ πατέρα του καὶ ὅτι ἡ γὰτα τοῦ σπιτιοῦ εἶχε καθίσει κατὰ λάθος ἐπάνω σὸ φρεσκοπασιλεμένο χαρτί, συμπληρώνοντας ἐστὶ το...μοντέρνο ζωγραφικὸ ἔργο. Ὁ πατέρας τοῦ μικροῦ ἐξέθεσε τὸν πίνακα γιὰ νὰ ἰδῇ τὴν κρίσει τῶν κριτικῶν, καὶ αὐτοὶ τὴν ἔπασαν.

AMERIKAN

Στο γραφείο που δίνει τους αριθμούς κυκλοφορίας των νέων αυτοκινήτων, στο Άλμπαν της Νέας Υόρκης, έβασε ταχυδρομικά η αίτηση μιας κυρίας που ζητούσε αριθμό για το καινούργιο της αυτοκίνητο και παρακαλούσε ο αριθμός αυτός να είναι όσο το δυνατόν πιο άπλος και εύκολος, επειδή η μνήμη της ήταν πολύ κακή και δεν μπορούσε να θυμηθεί μεγάλους και πολύπλοκους αριθμούς. Ή κυρία με την κακή μνήμη, είχε ξεχάσει... να δώσει στην αίτηση το όνομα και τη διεύθυνσή της...

Ἐπὶ 45 λεπτά τῆς ὥρας ἔνα ἀνθρωπος προσπάθησε, ἀπὸ τὸ σπίτι του, νὰ τηλεφωνήσῃ ἐκ καὶ ποιο γραφεῖο πού ζητοῦσε, καὶ ἐπὶ 45 λεπτά τὰ τηλεφῶνο πού κάλυψε, ἔκανε τὸ σημεῖ «κατεληγμένον», δείχνοντας ὅτι μιλοῦσε. Τέλος, ἡ γυναίκα του πού μῆκες στὸ νοσηματῖο καὶ τὸν εἶδε ἐξάλλο, ἀνὰ κάλυψε τί συνέβαινε: ὁ ἀφηρημένος ἀνθρωπος καλοῦσε... τὸν ἀριθμὸ τοῦ σπιτιοῦ του.



ΑΠΛΑ, ΚΟΜΨΑ,

ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ

1. Φόρεμα από ροζ τουάλ σε τύπο ντέ πιές. Τα έμπροδς του κιμονό κορσάζ προεκτείνονται σχηματίζοντας υπάσκα και σταυρώνουν σε τύπο ζιλέ. 'Η φούστα πλαταίνει με δύο πιέτες όπισω.
2. Κίτρινο φόρεμα για πλάι. Το κορσελέ όφειλε την πρωτοτυπία του στο φύλλο που αρχίζει από την πλάτη ντραπάρεται στον ώμο και συγκρατείται έμπρός περ. νώντας μέσα στη ζώνη. 'Οπίσω στη φούστα πιέτα.
3. Φόρεμα από σαντούγκ σε χρώμα ζουμπούλι. Το κορσάζ μακρύ, σε τύπο καζάκας, είναι κολλημένο στ' γραμμή της περιφέρειας πάνω στην πλάτη. 'Εχει μανίκια κορσάζ κλείνει με φερμουάρ στην πλάτη.

4. Κιμονό και στολίζεται με κόψιμο υπογραμμισμένο με διπλό, φαρδύ έξωτερικό γαζί. Τέσσερα σταυρώματα συμπληρώνουν το στολισμό.
5. Φόρεμα από ριγωτό περκάλι, με κορσάζ σταυρωτό και διπλό ρεβέρ, ένα όμοιο και ένα από λευκό πικέ. 'Αμπιγιέ φόρεμα από μαύρο τουάλ, γαρνιρισμένο με κίτρινη μεταξωτή ζώνη. Οι φαρδιές στολισμένες κορσελέ, σταυρώνουν στην πλάτη.
6. Φόρεμα από τουάλ σε χρώμα σάμπλ, στολισμένο με πένσες σε σχήμα άστρου. Το κόψιμο σταυρώνει, κλείνει με δύο κουμπιά στο κορσάζ και προεκτείνεται σε φούστα, σχηματίζοντας τσέπες.

ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ
100.000 δολάρια
στον άνδρα της!
ΕΠΕΙΔΗ ΤΟΝ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΣΕ

Πότε μια σύζυγος φέρεται με σκληρότητα στον άνδρα της και πότε απλώς τον παραμελεί; Ένας θαυμάσιος διαχωρισμός έγινε τελευταία από έναν 'Αμερικανό δικαστή.

Η περίπτωση ανέφερετο στο ζεύγος Ράιτ. Έκείνη κόρη ενός πλουσιωτάτου κτηματίου, είχε παντρευτεί το 1929 τον Φίλιππο Ράιτ, διακεκριμένο επιχειρηματία του Κλήβελαντ, με τον οποίο τη συνέδεαν αισθηματικές σχέσεις από τα σχολικά χρόνια.

Αργότερα, όταν οι δυο σύζυγοι διεπίστωσαν ότι δεν θα μπορούσαν ποτέ να κάνουν παιδιά, υιοθέτησαν ένα αγόρι και ένα κορίτσι, ηλικίας τώρα 14 και 12 χρονών.

Τα χρόνια που ο Ράιτ έλειπε στον πόλεμο, η γυναίκα του άρχισε να υποπτεύεται — χωρίς λόγο, όπως απέδειχθη στο δικαστήριο — ότι εκείνος την είχε παντρευτεί για τη μεγάλη της περιουσία.

Άρχισε τότε να πίνει οινόπνευματώδη και όταν ο άντρας της γύρισε από τον πόλεμο, τη βρήκε εγκατεστημένη σε μια μεγάλη ψυχιατρική κλινική της Φιλαδελφείας, απ' όπου έρχόταν κάθε τόσο για λίγες μέρες, συνοδευόμενη από την καμαριέρα και τον σωφέρ της και... έμενε στο ξενοδοχείο, όπου την επισκεπτόταν ο άντρας της και τα παιδιά της.

Τέλος, το 1948, απελπισμένος από τη διαγωγή της, ο σύζυγος έζητησε διαζύγιο, κατηγορώντας τη γυναίκα του για σκληρότητα και πλήρη παραμέληση της οικογενείας της. 'Ανέφερε συγκεκριμένα για ένα άπογευμα που η γυναίκα του τον ανέβασε 13 φορές από το κάτω στο επάνω πάτωμα του σπιτιού — παρουσία μάλιστα της μητέρας του — χωρίς ποτέ να θέλη να του πη τίποτα.

Αφού παρηκολούθησε λεπτομερώς την υπόθεση, ο δικαστής ηγήθη να χαρακτηρίσει τη συμπεριφορά της κυρίας Ράιτ σαν «σκληρότητα». Παραδέχθηκε όμως ότι επρόκειτο για κλασική περίπτωση παραμέλησης της οικογενείας. 'Ανέφερε συνεχώς και δεν έχοταν σπίτι της, παρά σε άραιες περιπτώσεις, όταν ήθελε. Πώς όμως μπορεί να στηριχθεί και να διατηρηθεί η συζυγική αγάπη και η οικογένεια επάνω σε τέτοιες βάσεις;

Ο δικαστής κατέδωσε την κυρία Ράιτ να πληρώσει ένα ποσό 100.000 δολλ. στον άνδρα της και 400 δολλ. τον μήνα για διατροφή των παιδιών τους. 'Ανέθεσε επίσης την επιμέλεια των παιδιών στον πατέρα — εκτός από τις καλοκαιρινές διακοπές — και συνέστησε να μεταφερθούν από τα ιδιωτικά σχολεία που φοιτούν, σε δημόσια. 'Θα έχουν έτσι — τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν με περισσότερα παιδιά και να γνωρίσουν τον τρόπο με τον οποίο σκέπτονται και κείνα».



ΚΟΜΨΟΤΑΤΟ φόρεμα από μεταξωτό σαντούγκ. Το σταυρωτό κορσάζ γαρνιρεται με μια λευκή πικεδένια φάσα, ενώ η άνοιχτή, σε σχήμα βάζου, φούστα κλείνει από τους μπρούς και κάτω με τρία μεγάλα κουμπιά, ντυτά. Το φόρεμα είναι σε ύπο κιμονό, χωρίς μανίκια και συνοδεύεται με μια λευκή, ριγτή, πικεδένια ίσια ζακετούλα πολύ φαρδιά. Το μανίκι κολλημένο χαμηλά. Οι τσέπες με φαρδιά καπάκια.

ΕΙΡΗΝΗ ΔΟΥΚΑΙΝΑ

(1066—1123)

Η ΣΥΝΕΤΗ ΑΥΤΟΚΡΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ ΑΘΟΥΡΥΒΗ ΚΑΙ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΥ ΩΣΤΟΣΟ ΚΥΒΕΡΝΟΥΣΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Η Ειρήνη Δούκαινα (1066 — 1123) είναι η τρίτη αυτοκράτειρα του Βυζαντίου με το όνομα Ειρήνη. Η Ειρήνη Δούκαινα ήταν γυναίκα του αυτοκράτορα Αλέξιου Κομνηνού και μητέρα της περίφημης και φιλοδόξης και σοφής πριγκίπισσας Άννας της Κομνηνής.

Στα τέλη του 1077 ο Αλέξιος Κομνηνός, από τις πρώτες οικογένειες του Βυζαντίου κι ένας από τους ισχυρότερους στρατηγούς του Νικηφόρου Βοτανειάτου, έχοντας πάντα στο νου του ν' αρπάξει μια μέρα το θρόνο, σκέφτηκε, πώς σ' αυτή του τη φιλοδοξία θα τον βοηθούσε πολύ ένας πολιτικός γάμος. Στην εποχή αυτή δεν υπήρχε στην Κωνσταντινούπολη πια ένδοξη γενιά από το Δούκα. Οι γενοεργάτοι του καιρού υποστηρίζανε, πώς η αρχή της οικογένειας έφτανε στα χρόνια του Κωνσταντίνου του Μεγάλου. Από τον πρώτο χριστιανό αυτοκράτορα πήρε ο αρχηγός του γένους τον τίτλο του «δουκά» της Κωνσταντινουπόλεως και από τότε έμεινε σ' όλους τους απογόνους του το επίθετο Δούκας.

Απ' αυτή τη γενιά είχανε βγεί πολλοί αυτοκράτορες του Βυζαντίου κι ένας Δούκας αυτήν την εποχή, ο Μιχαήλ Ζ' κατείχε τώρα το θρόνο.

Ανάμεσα στην οικογένεια των Δουκών και των Κομνηνών υπήρχε αντιξυλία και μίσος. Γιατί οι δύο αυτές οικογένειες προσπαθούσαν με κάθε τρόπο να κατέχουν το αυτοκρατορικό αξίωμα. Τον Ισαάκ τον Κομνηνό τον διαδέχτηκε ένας Δούκας κι οι Κομνηνοί προσπαθούσαν να ξαναπαρουν το θρόνο. Ο Αλέξιος σκέφθηκε πώς αντί να τρώγονται οι δύο οικογένειες, το καλύτερο ήταν να ενώθουν. Κι έτσι ο Αλέξιος ζήτησε να παντρευτεί μια Δούκαινα, την Ειρήνη, θυγατέρα του Ανδρονίκου Δούκα, που ήταν έγγονη του Καίσαρος Ιωάννου Δούκα και είχε ηλικία μόλις έντεκα ετών.

Έτσι τα κατάφερε μια χαρά ο Αλέξιος όταν κάθισε στο θρόνο να έχη τους τίτλους της νομιμότητας και συγχρόνως να έχη συμμετοχή της υπερτάτης αρχής ένα μέλος της οικογενείας των Δουκών.

Αλλά ο Αλέξιος δεν άγαπούσε τη νεαρωτάτη γυναίκα του. Όταν στα 1081 έγινε αυτοκράτορας, η Ειρήνη ήτανε δεν ήτανε δεκαπέντε χρονών. Αλλά ο Αλέξιος είχε έρωτευει την ωραιότερη γυναίκα του προκατόχου του Βοτανειάτη, την αυτοκράτειρα Μαρία την Άλανη. Η μητέρα του είχε περιώνυμη για την Ικανότητα της και τη θέλησή της Δούκας και φυσικά και τη έχανε τους Βοτανειάτες. Κι έτσι ο Αλέξιος έπρεπε να παντρευτεί τη γόρσση Μαρία την Άλανη, δυο φορές χήρα βασίλισσα την Άλανη, δυο φορές χήρα βασίλισσα: μια χήρα του Νικηφόρου Βοτανειάτου, και μια χήρα κι ο σάλος κι ο λαός. Όταν ο στρατός το νέο αυτοκράτορα Αλέξιο έπαινε μόνον το νέο αυτοκράτορα Αλέξιο, ο Αλέξιος δεν ήθελε να έπειθον

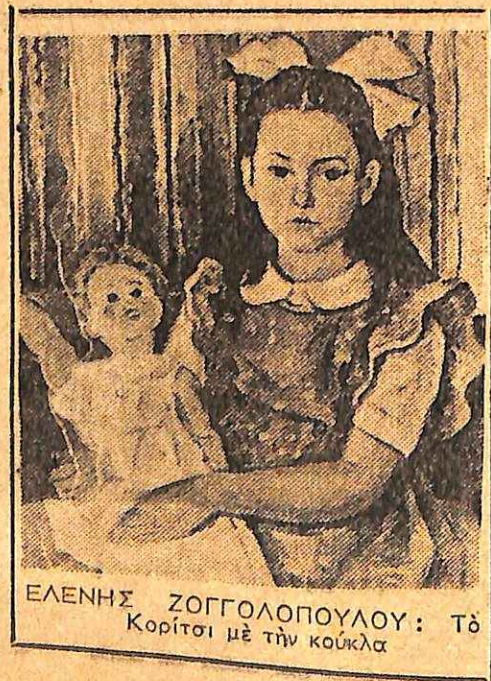
μαζί με το δικό του όνομα και της γυναίκας του, της Ειρήνης. Και τότε ο ναύαρχος Γεώργιος Ισακιογόρας του είπε με τρόπο θάνασο κι' αποφασιστικό: «Δε δούλεψα εγώ για σάς τους Κομνηνούς παρά για την Ειρήνη Δούκα». Και διέταξε τα πληρώματα των αυτοκρατορικών ναυών να κρατήσουν την αυτοκράτειρα Ειρήνη. Έπειτα ο Πατριάρχης επέμεινε να στείλει την Ειρήνη αυτοκράτειρα. Κι' έτσι η Ειρήνη, χωρίς στην υποστήριξη του στρατού και της εκκλησίας έχριστη αυτοκράτειρα μίαν εβδομάδα αργότερα από τον άντρα της.

Με τέτοιους όρους φαντάζεται ο καθένας τι δύσκολη θα ήταν η συμβίωση των δυο συζύγων. Κι' όμως κανένας δε θα μπορούσε να φαντασθεί πως πολύ γρήγορα από το το άμοιβαίο μίσος θα κατέληγε σε μίαν αγάπη από τις πιο θερμές, ώστε η μικρούλα αυτή βασίλισσα να κατορθώσει να γίνει το δεξί χέρι του βασιλιά και κυριολεκτικά αυτή να κυβερνά το κράτος, χωρίς να φαίνεται.

Δεν φαίνεται να ήταν όμορφη γυναίκα η Ειρήνη. Η καθαυτή της ομορφιά, όπως μας λέγει ένας ύμνητής, ήτανε μάλλον έσωτερική. Γυναίκα ενάρετη και γνώστηκή δεν χρησιμοποιούσε φεισιδία και τεχνητά διορθώματα της φύσεως. Κι' αν ο αυτοκράτορας ήταν πολύ άπιστος κι' είχε ένα σωρό περιπέτειες έρωτικές, αυτό δεν τον εμπόδιζε ν' απρηχρή από τη γυναίκα του έπια παιδιά, τρία αγόρια και τέσσερα κορίτσια. Αλλά ούτε η πολυτελεία της βασίλισσας μπόρεσε να ατονήσει μέσα της τη ζηλοτυπία για την τρικυμιασμένη αισθηματική ζωή του άνδρός της.

Η Ειρήνη όχι μόνον δεν αγαπούσε τα στολίδια, αλλά απέφυγε να εμφανίζεται στον κόσμο κάθε φορά που η παρουσία της ήταν απαραίτητη στις επίσημες αulικές εορτές. Κι' όταν παρουσιαζότανε, κοκκίνιζε από στενοχώρια και δε μιλούσε «σαν ένα μαρμάρينو αγάλμα», όπως παρατηρεί η κόρη της η Άννα η Κομνηνή. Ψυχρή και μυστηριώδης, ίσως και κάπως δειλή, έμαθε να πιέζεται ανάμεσα στην άπιστία του άνδρός της και την έχθρητα της πεθεράς της. Προτιμούσε να κλείνεται στα διαμερίσματά της και να διαβάζη και να συλλογίζεται. Κι' όλη της η ζωή μοιραζότανε ανάμεσα στην ανάγνωση της Αγίας Γραφής και στις ελεημοσύνες. Αλλά μελετούσε επίσης και τους αρχαίους συγγραφείς.

Σ' αυτήν την απομόνωση πέρασε η βασίλισσα είκοσι χρόνια μια ζωή άθροιστη κι' μελαγχολική — κι' ωστόσο αγαπούσε τον άντρα της που την παραμελούσε, κι' είχε θέληση και μισαλό αντρικό, όπως λέγει η κόρη της η Άννα, και μεγάλη περηφάνεια για την καταγωγή της. «Ε, λοιπόν, αυτή η εξαιρετική γυναίκα, που



ΕΛΕΝΗΣ ΖΟΓΓΟΛΟΠΟΥΛΟΥ: ΤΟ Κορίτσι με την κούκλα

θα μπορούσε να σβήσει μέσα στο γυναικωνίτη, αφανή, όταν δόθηκε η ευκαιρία, αποδείχτηκε απτομα μεγάλη πολιτικός και μεγάλη φιλόδοξη.

Πρώτα—πρώτα στερήωσε τη θέση της στο παλάτι με τα πολλά παιδιά, που γέννησε και με τους ισχυρούς γαμπρούς που έκανε. Έπειτα η πεθερά της, η Άννα η Δαλασσηή αποσύρθηκε από το παλάτι κι' έτσι ο βασιλιάς ευτερώθηκε από την καταθλιπτική της προσοχή. Και τέλος ο Αλέξιος με τα χρόνια φρονιμώμε, αλλά έπασσε και ρευματισμούς με πολύ συχνές και όδυμνες κρίσεις και αναγκαστικά να ναγύρισε στη γυναίκα του που τον περιποιότανε και τον θέραινε σά μανά το παιδί της με θερμή κι' αφοσίωσι.

Πολύ γρήγορα ο Αλέξιος δεν μπορούσε να στερηθεί την Ειρήνη. Και γι' αυτό την έπαιρνε μαζί του στις εκστρατείες, για να την έχη κοντά του και να τον περιποιείται.

Η Ειρήνη δεν άρνιότανε να συντροφεύη παντού τον βασιλιά. «Ηθελε να μοιράζεται μαζί του τη βασιλική εξουσία. Κι' όχι μόνο να συγκυβερνά παρά να κανονίζει την πολιτική του Κράτους. Αυτή το έβαλε καμύ ν' αλλάξη τη σειρά της διαδοχής και να παραμερήσει το γιο της τον Ιωάννη και να όριση διάδοχο του θρόνου την κόρη της την Άννα.

Πάντως ο βασιλιάς δεν μπορούσε να τη χωρίσει — όσο κι' αν η ίδια κουραζότανε πολύ στις εκστρατείες. Αυτή με την εξυπνάδα της, με την πολιτικότητα της, με τη δραστηριότητα της προστάτευε τη ζωή του άνδρός της από κάθε κίνδυνο συνωμοσίας. Ήτανε για το βασιλιά «το αργυρέο μάτι του», όπως γράφει η κόρη της η Άννα, μέρα και νύχτα.

Κι' ωστόσο τα κατάφερε να μείνη άορατη από τους άλλους. Όπως έμαθε να ζή τόσο χρόνια στο παλάτι αποτραβηγμένη, εξακολουθούσε και στις εκστρατείες να παρίσταται κρυμμένη. Ένα άμαξι που το σέρνανε δυο άλογα και που στην κορφή του ανέμιζε η αυτοκρατορική σημαία, έδειχνε, πώς εκεί μέσα ήταν η βασίλισσα, αλλά κανείς δεν την έβλεπε.

Αλλά όταν η περίπτωση το καλούσε, δεν δισταζε ν' αντιμετώπιζε τους άντρες θαρρετά. Και στις μάχες έδειχνε απάθεια που θα την ζήλευαν και οι γενναίωτεροι άντρες.

Για να κάνει διάδοχο του θρόνου την Άννα, δεν στήθηκε ήσυχη ούτε μια στιγμή. Με μοναδική επιμονή και πείσμα ζήτησε ν' αποσπάσει την συγκάτοχό του βασιλιά. Ο Αλέξιος όμως είχε μεγάλη αδυναμία στο γιο του τον Ιωάννη. Κι' όταν τελειωτικά απέτυχαν όλοι της οι κόποι κι' έγινε βασιλιάς ο Ιωάννης, η Ειρήνη έδειξε και πάλι αξιοθαύμαστη ήθικη δύναμη. Υποτάχθηκε στο μοιραίο. Κι' αποσύρθηκε από την ενεργό πολιτική, όπου επί δέκα χρόνια ήτανε ο κύριος ή γένης της αυτοκρατορίας.

Έχοντας μεγάλη πείρα της ζωής κι' έχοντας δοκιμάσει τις ιδιοτροπίες της τέχνης, φρόντισε, τότε που έγινε το δεξί χέρι του άνδρός της στη διοίκηση του Κράτους, να κτίση δυο πρότυπα μοναστήρια στα δυτικά της Κωνσταντινουπόλεως, όπου θα μπορούσε μια μέρα να καταφύγη για ν' αποτελειώσει τις τελευταίες ημέρες της ζωής της. Όπου σήμερα είναι τα ερείπια του Επταπυργίου, εκεί η Ειρήνη κι' ο Αλέξιος χτίσανε ένα μοναστήρι για τους άντρες του Φιλανθρωπικού Χριστού κι' ένα της Παναγίας της Κεχαριτωμένης, για τις γυναίκες.

Αλλά κοντά στα δυο αυτά μοναστήρια έχτισε η Ειρήνη κι' ένα άλλο ξεχωριστό για τα μέλη της βασιλικής οικογένειας. Κι' ενώ ο Αλέξιος στο μοναστήρι του Χριστού ετοίμαζε τον τάφο του, η Άννα στο μοναστήρι των πριγκίπων ετοίμαζε το τελευταίο καταφύγιό της. Κι' εκεί άκοιμώδως αποσύρθηκε μετά το θάνατο του άνδρός της. Σ' αυτό το μοναστήρι (του Αγίου Δημητρίου) που ήτανε πλουσιώτατο και όρασιότατο σαν παλάτι, κατέφυγαν κι' οι κόρες της Εύδοκία κι' Άννα.

Και σ' αυτό το μοναστήρι έκλεισε τα μάτια της η Ειρήνη στα 1123.

...ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Δεν έχουμε αμφιβολία, αγαπητή αναγνώστριά, πως είσθε ευγενική παντού, στο δικό σας περιβάλλον και στο ξένο. Σας υπενθυμίζουμε ωστόσο μερικούς κανόνες της καλής συμπεριφοράς για να σας δώσουμε την ευκαιρία να τους υποδείξετε στην αδελφούλα και την κορούλα σας.

Τρεις βασικές αρχές διέπουν τη συμπεριφορά μιας γυναίκας στο δρόμο: α) Ν' απέχτε από κάθε τι που μπορεί να ενοχλήση τους άλλους. β) Να αποφεύγη να συνάπτη ανώφελες σχέσεις με άγνωστους. γ) Να φέρεται στα γνωστά της πρόσωπα ή στα πρόσωπα που είναι υποχρεωμένη ν' αποταθή, με την πιο καλή και διακριτική ευγένεια.

ΟΙ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ: Ο άνδρας χαιρετά πρώτος τη γυναίκα που αναγνωρίζει στο δρόμο, αλλά δεν τη σταματά. Η γυναίκα μπορεί να τον σταματήσει, όταν κρίνει καλό. Θα φροντίσει ωστόσο να είναι η συνδιάλεξη σύντομη. Δεν θα προχωρήσουν στο δρόμο μαζί.

Αν ένας άνδρας συναντήσει μια κυρία συνοδευόμενη από πρόσωπο που δεν το γνωρίζει, είναι προτιμότερο να χαιρετήσει πρώτα τη κυρία. Αν μια νέα κοπέλλα συναντήσει ζεύγος, ο κύριος και η κυρία χαιρετούν πρώτοι.

ΣΤΗ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑ: Αποφεύγετε τους διαπληκτισμούς για να μη πέσετε μέσα στα όχημα και να κανετε τη διαδρομή καθιστή.

Θεωρητικά, ο κύριος που κάθεται προσφέρει τη θέση του στην όρθια κυρία. Στην πράξη όμως είναι και αυτός πολύ κουρασμένος έπειτα από την κόπωση δουλειάς. Έτσι μη τον κατηγορήτε και μην έχετε την άπαιτη να σηκωθεί για να καθίσετε.

Ωστόσο, ένα πρόσωπο ηλικιωμένο, μια μητέρα με μικρό παιδί, ένας άπαθρος έχων απόλυτο δικαίωμα να καθήσουν σε μια θέση. Το νέο κορίτσι, ή νέα γυναίκα κάνουν πραγματικά μια ευγενική πράξη προσφέροντας τη θέση τους σε τέτοια πρόσωπα. Τα μικρά αγόρια πρέπει να σηκωνώνται αυθόρμητα για να δίνουν τη θέση τους στις κυρίες και στους ηλικιωμένους κυρίους.

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΚΑΙ ΠΩΛΗΤΕΣ: Η ευγένεια είναι αμοιβαίο καθήκον μεταξύ προμηθευτών και πωλητών. Όταν δεν έχουμε σκοπό ν' αγοράσουμε κάτι, δεν πρέπει να σταματούμε το χρόνο των εμπόρων και των υπαλλήλων. Και δεν πρέπει να παραλείπουμε να ευχαριστούμε τον πωλητή για τον κόπο που έκανε να μας εξυπηρετήσει.

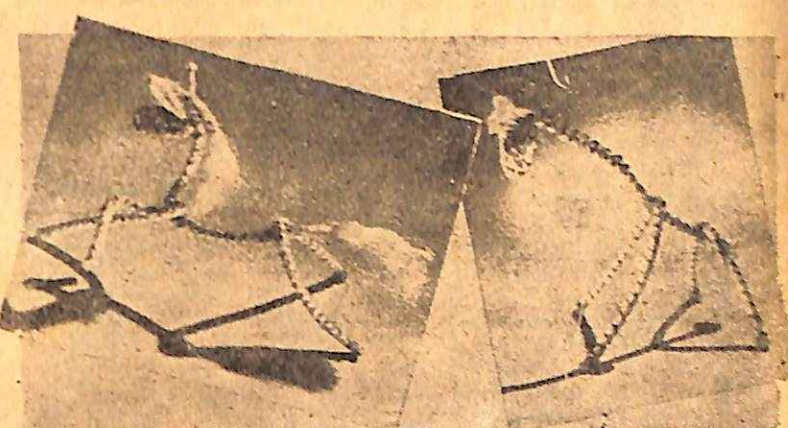
Η κυρία ναίει τον προμηθευτή της όταν τον συναντήσει στο δρόμο. Καμιά έπαρση. Είναι συνήθως το το σφίξιμο του χειριού της μοδίστας και της καπελλού.

Όχι αδικαιολόγητες και

Μ' ΕΝΑ ΜΕΤΡΟ ΣΧΟΙΝΙ ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΨΑΘΙ

Αυτά τα χαριτωμένα ζωάκια μπορείτε να τα φτιάξετε εύκολα με λίγο σχοινάκι που το τυλίγετε με χρωματιστό χόρτο. Για την καμηλοπάρδαλι παίρνετε πορτοκαλί χόρτο, για το ελάφι καφέ και για το άλογο κοκκινωπό.

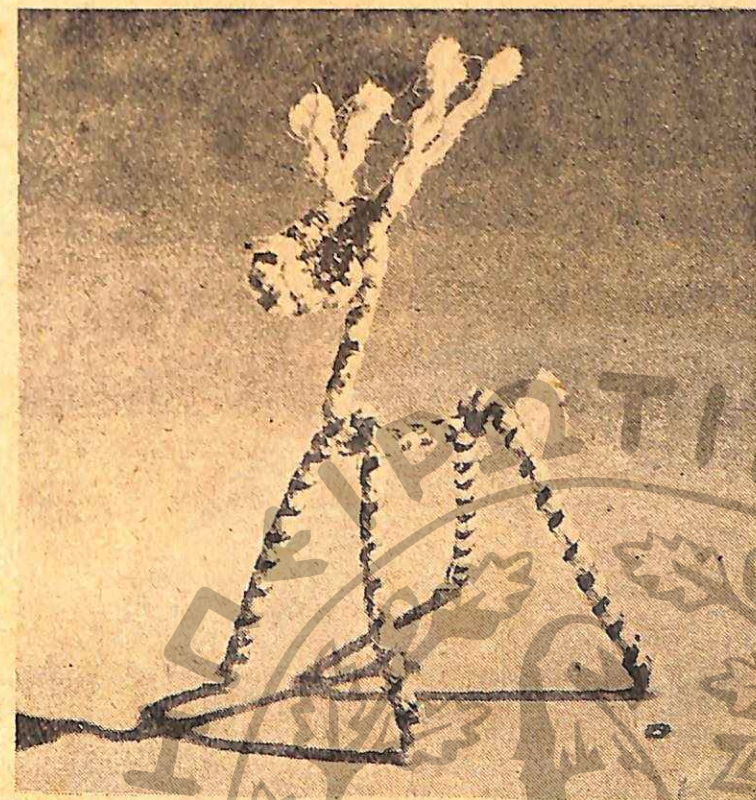
Κάνουμε αρχή τυλίγοντας τη μια άκρη του σχοινιού στερεά με μια λουρίδα χόρτου, για να μη ξεφτά. Και αυτό είναι η αρχή του κεφαλιού. Το χόρτο τυλίγουμε αντίθετα με τις γραμμές του σχοινιού και σε ίσες αποστάσεις. Όταν τυλίξουμε έτσι 2 εκατοστά του μέτρου σχοινιού, το λυγίζουμε γύρω - γύρω από την άκρη του και εξακολουθούμε να το τυλίγουμε, περνώντας κάθε φορά το χόρτο μέσα από το πρώτο μέρος. Όπως ωστε και τα δυο μέρη του σχοινιού να είναι στερεά ενωμένα μεταξύ τους. Τυλίγοντας έτσι το σχοινί γύρω από το αρχικό σημείο, σχηματίζουμε το κεφάλι, και φτάνουμε ως την ουρά. Από τη μύτη, δηλαδή, το κάτω μέρος του κεφαλιού ως τα αυτιά, η άψυταος



πρέπει να είναι περίπου 4 εκατοστά. Τα αυτιά ή τα κέρατα γίνονται με δυο μικρά κομμάτια σχοινιού προσθετά. Έξακολουθούμε τυλίγοντας το σχοινί με χόρτο, το λυγίζουμε για να σχηματίσουμε το σώμα και φτάνουμε ως την ουρά. Κατόπιν φτιάχνουμε τα πόδια με δυο κομμάτια σχοινιού μακρύ 23 εκατοστά για το ελάφι, 26 εκατ. για το άλογο και 31

εκατ. για την καμηλοπάρδαλι. Τα πόδια τα λυγίζουμε ακριβώς στη μέση και τυλίγοντας τα διαρκώς με χόρτο, τα στερεώνουμε καλά πάνω στο σώμα. Η καμηλοπάρδαλι έχει εκτός από τα αυτιά, και δυο μικρούτσικα κυρτάματα στο μέτωπο που γίνονται με λεπτό σπάγγο.

Τα μάτια γίνονται από μαύρο χόρτο, πλεγμένο έναν μικρό κύκλο. Για τα κέρατα του ελαφιού, χωρίζουμε τα σχοινιά σε τρία μέρη, δόουμε τα δυο ακρινά κοντήτερα και αφήνουμε το μεσαίο πιο μακρύ. Η χείτη του αλόγου γίνεται από ένα κομμάτι ξεφτισμένο σχοινί. Και για να φαίνεται πιο ζωντανό, του τσακίζουμε το μπροστινό πόδι, σχηματίζοντας έτσι γόνατο και στερεώνοντας το με το χόρτο που περιτυλίγουμε. Κάθε άκρη του σχοινιού πρέπει να είναι στερεά δεμένη με χόρτο, για να μη ξεφτά. Για τις ουρές αφήνουμε μακριά η κοντή φράντζα.



περβολικές παρατηρήσεις. Για να πούμε πως μας αδικούν, πρέπει να είμαστε πρώτα εντελώς σίγουροι.

ΣΤΗ ΣΚΑΛΑ: Όταν συναντηθούν στη σκάλα δυο πρόσωπα που να κατεβαίνει και ένα ανεβαίνει, το νεώτερο και το λιγώτερο σημαντικό πρόσωπο σταματά σύρριζα στον τοίχο, για να κάνει τόπο να περάσει το άλλο πρόσωπο. Ο άνδρας παραμερίζει μπροστά στη γυναίκα. Αν δυο σύζυγοι κάνουν μια έπισκεψη μαζί, ή βρισκωνται στη δική τους οκάλα, όταν κατεβαίνουν προηγείται ο άνδρας. Όταν ανεβαίνουν προηγείται η γυναίκα.

Όταν το ζεύγος δεν είναι έγγαμο, τότε στο ανέδασμα προηγείται ο άνδρας.

Αν ανεβαίνει κανείς η κατεβαίνει πίσω από άλλο πρόσωπο, δεν επιδιώκει να προηγηθεί. Αλλά ένα πρόσωπο που προηγείται με λόγο ουβικό, μπορεί να κάνει το άλλο να προσπεράσει.

Ένας καλοαναθρεμμένος άνδρας χαιρετά πάντοτε τη γυναίκα που συναντά στη σκάλα, ως είναι και άγνωστη. Τον κανόνα αυτόν πολύ λίγοι τον τηρούν.

ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΑΣΕΡ: Αν τη στιγμή που ετοιμαζόμεθα να πατήσουμε το κουμπί έχουμε άλλο πρόσωπο στον

προθάλαμο του σπιτιού, πρέπει ν' ανοίξουμε την πόρτα και να προτείνουμε να ανέβει μαζί μας. Το ρωτούμε σε ποιο πάτωμα έπιθυμεί ν' ανεβή. Αν πηγαίνει χαμηλότερα από μας, σταματούμε με τον ανελκυστήρα στο πάτωμά του και συνεχίζουμε κατόπιν τη δική μας ανάβαση. Αν πρέπει να κατεβούμε πρώτοι, ζητούμε την άδεια να πείσουμε το κουμπί που αντιστοιχεί στο πάτωμά μας. Αν πηγαίνουμε στο ίδιο πάτωμα, το λιγώτερο σημαντικό πρόσωπο ανοίγει την πόρτα.

Μπροστά σε μια γυναίκα, ο άνδρας πρέπει να μείνη άσκεπής και δόκιος όλη την ώρα της ανόδου.

"Ενας ώραϊος δάνατος ανάμεσα σέ άγγέλους

ΤΡΥΦΕΡΟ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΟ ΔΙΗΓΗΜΑ

Ο θλιμμένο πρόσωπο τής γριάς δασκάλας έμπόδιζε τή διευθύντρια τής σχολής νά τελειώσει τή φράση τής.

— Επ'ιτέλους, συμπλήρωσε: — Πρέπει νά ύποταχθούμε στήν απόφασι τών προϊσταμένων μας, καλή μου δεσποινίς Σελεζάκ. Νοιώθω τό κενό τού άφίνει στο σχολείο μας ή άποχώρησί σας. Πρέπει όμως νά ξεκουρασθίτε τώρα, γιατί σάς πήραν τά χρόνια. Έξαντληθήκατε, σωματικά και ψυχικά. Πιστέψτε με! Μακριά από τήν πολυθρόνη αυτή κυμेलή τά κουρασμένα νεύρα σας θα ξαναβρούν τήν ήρεμία.

Μόλις άκουσε τή θανατική καταδίκη τής, ή γριά δασκάλα, βγήκε από τό γραφείο σκεπτική.

Ήταν ή ώρα του διαλείμματος. Καί στον άνοιξιάντικο ήλιο οι μαθήτριες έπαιζαν σαν πουλιά που είχαν ξεφυγει από τή φωλιά τους.

Όλες τήν αγαπούσαν και τή σέβονταν. Ή τάξις τής άποτελείτο από κορίτσια 9-10 χρονών. Όταν όμως τά «κορίτσια τής» — όπως τ άποκαλούνε — περνούσαν στις άνωτερες τάξεις, ή δεσποινίς Σελεζάκ εξακολουθούσε νά τά παρακολουθί: Νά έπιβλέπη τήν άνθισι τής καρδιάς και τού πνεύματός τους. Έτσι πολλές φορές, οι μεγαλύτερες μαθήτριες δέχονταν κι' έκτελούσαν μόνον τίσ συμβουλές τής παλαιάς δασκάλας τους, γιατί πάντοτε τή θεωρούσαν δεύτερη μητέρα τους.

Τό διάλειμμα τελειώνει με γέλια και κραυγές. Κι' ενώ άλλοτε ή παιδική αυτή χαρά τήν ξελόγαζε, σήμερα τής έφερνε θλίψη. Όταν βρέθηκε μέσα σ' έναν κύκλο τών άφρόντιστων αυτών πουλιών που χοροπηδούσαν, προσπάθησε νά ξεφύγη, αντί ν' ανακατευτή μαζί τους, όπως συνήθιζε.

Χαμογέλασε βεβιασμένα γιά νά μή κλάψη. Κι' όταν, άργότερα χτύπησε τό κουδούνι γιά ν' άρχισή τό μάθημα, ένοιωσε ανακούφισι. Όλη εκείνη ή φαιδρότης τής έκανε κακό.

Καθισμένη τώρα στήν έδρα τής με τό λαιμό σφιγμένο, κύτταζε τά προσεχτικά προσώπακια που περίμεναν ν άκούσουν τήν άγαπημένη τής φωνή.

Αυτή τή φορά, τούς είπε, δέν θ' άκολουθήσουμε τό πρόγραμμα. Θα παραλείψουμε τό μάθημα τής Γεωγραφίας. Καί θα κάνουμε μαζί ένα μικρό ιστορικό ταξίδι. Θα σάς τo παρουνισιάσω, παιδιά μου, σαν ένα διήγημα.

Και άρχισε:

«Ήταν κάποτε ένα κορίτσάκι τής ηλικίας σας: 10 χρονών. Ήταν όρφανό και καμμία σπογγή δέν είχε γλυκάνει τά πρώτα παιδικά του χρόνια. Έπιθυμούσε μία τρυφερότητα, άλ-

λά μόνο τήν άδιαφορία συναντούσε...

«Τό ίδιο κι' όταν μεγάλωσε κι' έγινε κοπέλλα. Ρίχτηκε τότε στή μελέτη, πήρε βραβεία και άναιρεύτηκε νά γίνη δασκάλα. Γιά νά έχη έτσι πάντα πολλά παιδιά ν' αγαπά και νά τά περιποιήται...

«Ή έπιθυμία αυτή έκπληρώθηκε. Δέν παντρεύτηκε. Παιδιά δικά τής δέν απέκτησε. Άνέλαβε όμως τήν άνατροφή όλων εκείνων που τής είχαν έμπιστευτή ό ή μητέρες τους. Δίδαξε πρώτα στή μικρότερη τάξη. Καί διετήρησε από αυτήν τήν ωραιότερη ανάμνησι τής ζωής τής. Έμαθε τήν τέχνη νά στεγνώνη τά εύκολα δάκρυα. Τή θεία τέχνη νά δισκεδάξη τά παιδάκια. Καί νά προτιμά τά φτωγά, τά κακοντυμένα, τ' άπειριπίττα...

«Τους έκανε κάθε πρωί τήν τουαλέτα τους. Με τίσ οικονομίες τής τούς αγόραζε λιχουδιές. Καί τό καλύτερο κομμάτι τής καρδιάς τής τó πρόσφερε σ'ατά πλάσματα αυτά, που σ'ατό σπίτι τους δέν είχαν τή γλυκειά θερμότητα τών φιλιών και τίσ χαϊδευτικές λέξεις...

«Δέκα όλόκληρα χρόνια πέρασε αυτή τή ζωή. Δέν αναλόβαινε άνώτερη τάξη. Ωστόσο, μία μέρα, άναγκάστηκε νά παραχωρήσ'η τή θέσι τής σέ μία άρχαρία δασκάλα. Καί νά περάσ'η στή δική σας τάξη, παιδιά μου... Ποτέ πιά δέν άφησε αυτή τήν τάξη. Κάθε άλλη προσφορά τήν άπέκρουσε, γιά νά μείνη έδω, ανάμεσα σ'ατά παιδιά που τήν αγαπούσαν...

«Είδε αυτά τά κοριτσάκια νά μεγαλώνουν. Νά γίνονται γυναίκες, νά τής έμπιστεύωνται τά δικά τους παιδιά... Τώρα πιά γέρασε. Άλλη περιουσία από τά μικρά τής δέν έχει. Άλλά και αυτά δέν είναι πραγματικά δικά τής. Άφού πρέπει νά τ' άποχαριετήσ'η, νά τ' άφήσ'η...

Σκοτίσε ένα δάκρυ που κύλησε έ'τό τά μάτια τής και πρόσθεσε:

— Ή ιστορία που σάς διηγήθηκα, είναι ή ζωή μου. Πάντοτε γεμάτη από σ'αυ μόνο και από όλα τ' άλλα που διάβηκαν από τά ίδια αυτά θρανία. Ή γριά-δεσποινίς Σελεζάκ, θ' άφήσ'η γιά πάντα τó σχολείο. Δέν θα τήν ξαναδ'ήτε πιά. Καί τó μάθημα αυτό που σάς κάνω, παιδιά μου, είναι τó τελευταίο.

Μία κραυγή τότε βγήκε από όλα τά στήθη:

— Όχι, δέν θα φύγετε, δεσποινίς! Δέν θα σ'αυ αφήσουμε νά φύγετε!

Ή γριά δασκάλα άνοιξε πάλι τó στόμα τής. Κι' άπόλυτη σιωπή άπλώθηκε στήν τάξη. Ό σ'εβασμός και ή συγκίνησις είχαν έδσει τίσ γλώσσες. Τά δάκρυα είχαν μυστέψει τά μάγουλα.

— Δέν πρέπει νά με ξεχά-

σετε, μικρές μου, τραύλισε. Θα συνεχίσετε τή δουλεία σας. Τό ίδιο σ'α νά βρίσκωμαι κοντά σας, γιά νά σ'αυ ενθαρρύνω ή νά σ'αυ συγχωρώ. Καί πάντοτε νά θυμόσαστε τή συμβουλή μου: «Έκπληρώνε τó καθήκόν σου. Τότε μόνον ίκανοποιείς τόν έαυτό σου».

Λίγο πριν χτυπήσ'η τó κουδούνι τού μεσημεριού, ή γριά δασκάλα σηκώθηκε νά φύγ'η. Γιά πρώτη φορά άφινε τή θέσι τής. Έγκατέλειπε πρόωρα τή δάρκα τής πριν νά τή φέρ'η σ'ατό λιμάνι.

Ήξερε πως ή είδησις τής άποχωρήσ'εως τής θα διαδινόταν σαν αστραπή ανάμεσα σέ όλες τίσ μαθήτριες τού σχολείου. Καί φοβόταν πως δέν θα είχε άρκετή ψυχική δύναμι γιά ένα νέο, ομαδικό άποχαρισισμό.

Βγήκε από τήν αίθουσα χωρίς νά τολμήσ'η νά γυρίσ'η τó κεφάλι. Με συνοδεία τ' άπαρηγόρητα δλέμματα τών δακρυσμένων παιδιών τής.

Κι' άπομακρύνθηκε, παίρνοντας τó μεγάλο δρόμο.

Είχε πάρει τήν απόφασί τής: Θα έγκατέλειπε και τή μικρή πόλι. Τής ήταν άδύνατο νά βρισκ'εται συγχρόνως τόσο μακριά και τόσο κοντά σ'ατά παιδιά τής. Σ'ατά παιδιά αυτά που δέν είχε πιά τó δικαίωμα νά δισδάξη, νά διευθύν'η, νά έπιβλέψ'η.

Ξαφνικά, άκουσε φωνές από μακριά. Γύρισε τó κεφάλι: Είχε χτυπήσει τó κουδούνι τού μεσημεριού. Κι' οι μαθήτριες που είχαν μάθει άμέσως τήν άναχώρησί τής, τήν κυνηγούσαν νά τή φτάσουν.

Και μία από αυτές γιά νά τήν κάν'η νά σταματήσ'η, μεταχειρίστηκε ένα μικρό ψέμα.

— Έλάτε γρήγορα, δεσπο-

νίς Σελεζάκ, τής φώναξε. Σ'αυ ζητεί ή κυρία διευθύντρια!

Τά λόγια αυτά έδωσαν τίσ λογικές σκέψεις τής γριάς δασκάλας. Καί τής δημιούργησαν μιάν αταπάτη. «Θα είχε καταλάβ'η, ή διευθύντρια — συλλογίστηκε — ό'τι τά παιδιά δέν μπορούσαν νά ζήσουν χωρίς αυτήν. Όπως δέν μπορούσε κι' αυτή χωρίς εκείνα. Θα τήν παρακαλούσε, λοιπόν, νά ξαναπάρ'η τή θέσι τής!...».

Ένα χαμόγελο φώτισε τó πρόσωπό τής. Τή μεταμόρφωσε. Τήν ξαναείσε. Καί με μεγάλη, διαστικά δήματα διευθύνθηκε σ'ατό σχολείο. Προχώρησε, έτρεξε πρὸς τά εκεί θαμνωμένη από τó αναπάντεχο αυτό δράμα!... Έτσι δέν άντελήφθηκε τó α'τοκίνητο που δισείχιζε με ταχύτητα τó μεγάλο δρόμο.

Άκούστηκε ένας στριγγός ήχος κλάξον. Πολύ άργά!... Ή δεσποινίς Σελεζάκ δρέθηκε κάτω από τίσ ρόδες τού α'τοκινήτου...

Έμεινε σ'ατόν τόπο. Χωρίς νά ύποφέρ'η. Έπάνω στήν άπόλυτη εύτυχία τής. Μεθυσμένη από τήν τρελή αταπάτη που είχε γεννηθ'η μέσα τής. Καί που έτρεχε νά τήν άγκαλιάσ'η όσο πιό γρήγορα τής επέτρεπαν τά κουρασμένα πόδια τής.

Τά παιδιά τήν κύτταζαν τώρα άπολιθωμένα. Όμοια με σπουγγίτια που είχαν τά φτερά θλιβ'ερά κλεισμένα. Κι' α'υ τούς χαμογελούσε, με τά μάτια κλειστά. Γιατί, φεύγοντας είχε πάρει γιά πάντα μαζί τής τήν εικόνα τών παιδιών εκείνων που τής άνοιγαν τά χέρια τους και τήν καλούσαν.

ΥΒΟΝ ΦΟΧΡΝΤΡΕΝ—
NTE NYT



Σ'ατίς Ήνωμένες Πολιτείες, γιά πρώτη φορά ένεφανίσθη τελευταία, στήν μεγάλη μουσική κωμωδία «Όκλαχόμα», που θριαμβεύει σ'ατό Μπροντγουάι, ή περίπτωσις πρωταγωνιστρίας, ή όποία παίζει θέατρο συνδυάζοντας τήν ήθοποιήα με κινήσεις χορού, έπάνω σέ δική τής μέγιστη χορογραφία. Πρόκειται γιά τήν διακεκριμένη χορεύτρια Άγνη ντε Μίλλ, που θεωρείται ό'τι, με τίσ έμφανίσεις τής σ'ατή μουσική αυτή κωμωδία, έχει δημιουργήσ'ει πραγματική επανάστασι στήν τέχνη, παρουσιάζοντας ένα τέλειο και άρμονικώτατο παράδειγμα ώλοκληρωμένης συνεργασίας τής ήθοποιίας με τή χορευτική τέχνη.



τύπο φορέματος πλάξ. Συμπληρώνεται με μπολερό.

9.— Κούμπωμα σ'ατό πλάϊ. Κορσάζ σταυρωτό. Στή μέση έμπρός σουρωτό φύλλο. Τό όπίσω τής φούστας άνθόρι.

10.— Ίσιο τοάλ. Στή φούστα μεγάλες πιέτες σχηματίζουν τσέπες. Ριγωτός νωμίτης και καπάκια.

11.— Φάσες έμπριμέ πάνω σέ μονόχρωμο φόρεμα. Σ'ατό νωμίτη τετράγωνο ντεκολτέ χωρίς μανίκια.

12.— Τετραπλή πιέτα έμπρός σ'ατή φούστα και έμπριμέ φάσες σ'ατή φούστα, σ'ατό λαιμό και σ'ατά μανικάκια.

13.— Ριγωτό φόρεμα γαρνιρισμένο με λοξές τσέπες σ'ατό ένα πλάϊ, σ'ατή φούστα και σ'ατό κορσάζ.

14.— Μυτερό ντεκολτέ. Οι μύτες τού κορσάζ γυρίζουν και σχηματίζουν κουμπωτά τρίγωνα. Όμοια γαρνιτούρα σ'ατίς τσέπες τής φούστας.

15.— Χωρίς μανίκια. Ντεκολτέ

τετράγωνο. Φάσες μονόχρωμες. Φούστα άνθόρι κουμπωτή έμπρός.

16.— Κοντά μανίκια. Ντεκολτέ τραπέζοειδές με μεγάλο φιόγκο σ'ατή βάση, περαστό σέ θηλιές. Τσέπες ζένες.

17.— Φεστόνι σ'ατό «μπατά» ντεκολτέ, τά ζαπωνέ μανίκια, τήν περιφέρεια και τόν ποδόγυρο τής φούστας.

18.— Τό ντεκολτέ στολίζεται με πελώριο φιόγκο. Σ'ατά πλάγια τής φούστας βαθείες πιέτες.

19.— Οι μύτες τού ντεκολτέ κουμπώνουν σ'ατίς κουμπότρυπες τού μπολερό.

20.— Σταυρωτό κορσάζ με γυριστό γιακαδάκι. Οι φούστες με πιέτες. Τρία κουμπιά σ'ατό σταύρωμα.

21.— Κουμπωτή πιά από τó ντεκολτέ έως τά μισά τής φούστας. Φούστα άνθόρι. Τσέπες σχιστές.

22.— Κάτω από τά καπάκια κάθε τσέπης διπλές πιέτες. Κάτω από τίσ μπρετέλες πεονά ζωηρόχρωμη φάσα.



του και το μέρος που κάθεται, και τα αυτόκινητα θα τα μαζέψουν το απόγευμα μαζί με τις μητέρες τους, φυσικά. Ω, όλα αυτά θα γίνουν πολύ καθώς πρέπει... αλλιώς δε θ' άφαινα με την Αυγουστίνη... Πήρε πάλι την αξίνα του, καθώς όμως σήκωσε τα μάτια του, είδε πως η σενιόρα δεν ήταν πια εκεί.

Η Σολεντά είχε γλυστρήσει πίσω από τη μεγάλη συκιά και βάδισε προς την άκρη του νησιού. «Η γιορτή θα γίνει αύριο... αύριο... λοιπόν αυτή η γυναίκα είναι εδώ!» συλλογίζονταν.

Ήξερε τώρα γιατί δεν είχε ρωτήσει κανέναν γι' αυτή τη γιορτή... Όχι από υπερηφάνεια, αλλά από φόβο μήπως καταστρέψει μια φτωχή ελπίδα που τρεμόσβηνε μέσα της. Οι μέρες πέρασαν. Η πρόσκληση δεν είχε έρθει. Στη μέση της χαράς που ξανάβρισκε την αγαπημένη του, εκείνος είχε ξεχάσει να στείλει την πρόσκληση στη Σολεντά.

«Θα πηγαίνα αν με προσκαλούσε;» ρώτησε τον εαυτό της η Σολεντά. Και αυτός αποκρίθηκε οίκτρος, ασιελύπητος. «Αν είχα καινούργιο φόρεμα... νομίζω πως θα πηγαίνα». Από απελπισμένη περιέργεια, χωρίς άλλο... για να γνωρίσει αυτή την άλλη και για να υποφέρει περισσότερο έξ αιτίας της. Μά προ πάντων για να τον δει... ακόμη μία φορά... για να τον ξαναδει... «Ω, Ζαν Φρανσουά!

Κανένα πρωινό δεν ήταν τόσο βαρετό, τόσο άτελειωτο όπως αυτό. Η Σολεντά έκανε ώρες-όλοκληρες να ντυθεί και τρώαζε όταν το μεσημέρι δρέθηκε έτοιμη.

— Τι να κάνω τώρα; συλλογίστηκε.

Τη στιγμή εκείνη άκουσε ένα θρόνυο στην κάμαρα της κόρης της. Μπήκε μέσα και βρήκε τη Μερσεντές καθισμένη στα πόδια του κρεβατιού της. Η κοπέλλα δεν έδειξε καμιά έκπληξη αν και είχε αρκετό καιρό να δει τη μητέρα της στην κάμαρά της.

— Καλημέρα, είπε μονάχα. Μπορείς να σηκωθείς μου φαίνεται, της είπε η Σολεντά.

Η Μερσεντές υπάκουσε, σηκώθηκε εύγενικα με ξανακάθισε πάλι στο κρεβάτι της κι άρχισε να χτυπά με τα γυμνά της πόδια.

Η Σολεντά άνοιξε το παράθυρο και είδε την Γκαλίνα που σκούπιζε κάτω την αυλή.

— Αφού είσαι εδώ, μπορούμε να μετρήσουμε τα άσπρους ρουχά σου, είπε στην κόρη της. Αύριο θα γράψω στη Ραζάρια για τα φορέματά σου.

— Λοιπόν θα φύγω; Είναι εντελώς.

— Παρ' όλα...

— Τι; φώναξε η Σολεντά.

— Παρ' όλα αυτά που σου είπα;

— Μου είπες τίποτα που νάχη κάποια σημασία;

— Γέλασα τότε με την ανοησία σου. Γελώ και τώρα ακόμα... χέ, χέ, χέ, σκοτώσου αν μου κάνη ευχαρίστηση. Περιμένοντας όμως, κάνε μου την ευχαρίστηση ν' άνοιξης τα συρτάκια σου... Άκου;

Η μικρή δεν κουνήθηκε. «Εντάξει, συγκορμη και με το έ-

λαφρό αυτό τρεμούλιασμα του κορμιού της κουνούσε τη λεπτή κολόνα του κρεβατιού, όπου στήριζε το κεφάλι της. Και ξαφνικά σηκώθηκε δρόμα πάνω στο κρεβάτι και πιδ ψηλή από τη μητέρα της, άρχισε και αυτή να γελά.

— Χά... χά... χά... χά!.. Τί καλά που έκανα! Ω, είμαι ευχαριστημένη... ευχαριστημένη... γι' αυτό που έκανα!

Έβαλε το χέρι της στο στήθος της και έβγαλε κάτι που το πέταξε πάνω στο κρεβάτι.

— Ένα γράμμα για σένα, είπε... ή μάλλον για μας τις δυό... Το πήρα γιατί ήμουν κάτω όταν ήλθε ο Ίκνυάτι...

το άνοιξα και το φύλαξα... Και είπα στην Γκαλίνα πως έφερε μόνο την εφημερίδα... τώρα σου το δίνω γιατί είμαι βέβηρη από τώρα ως το βράδυ δε θάχης τον καιρό να φτιάξεις το ωραίο σου φόρεμα! φώναξε και γελοούσε σαν τρελλή, έτρεμε όμως τόσο πολύ που έλο το παλιό κρεβάτι τρανάζονταν και έτριξε.

— Τώρα σε μισώ... συνέχισε... Μου έκανες πολύ κακό. Στην αρχή νόμισα πως ήταν γιατι σου ήσουν πιδ όμορφη από μένα, γιατί το έρεσε πιδ πολύ... σε ζήλευα... και η αίτια ήταν αυτός! Και τώρα σε μισώ, προ πάντων γιατί δε μ' αγαπάς. Η μαμά μου... η μαμά μου... άναστεινάε στις δυο αυτές λέξεις — αυτός ο άνθρωπος έκανε να πεθάνη η μαμά μου ή προτιμήτην... Έξ αι-

τίας του με στέλνεις στην πανσιόν! Έξ αιτίας του δε σε μέλλει αν πεθάνω! Η μαμά μου που μ' αγαπούσε τόσο πολύ!... που φοβόταν όλα για το μικρό της κοριτσάκι... Φύγε σύ κακιά γυναίκα... Δεν είσαι η μαμά μου... Είσαι μια ξένη, μια έχρημη!... Α, τι ευχαρίστη μένη που είμαι! Η γιορτή, το ωραίο φόρεμα, ο Ζαν Φρανσουά...

— Έπεσε άποκαμωμένη στο πλευρό, δάγκωσε τα σεντόνια και δεν κουνήθηκε πια. Εκείνο που ώμολόγησε, το μυστικό της, την πραγματική αιτία της μαύρης απελπισίας της, η Σολεντά δεν το κατάλαβε. Το άκουσε άραγε τάχα; Το κακό γέλιο που προηγήθηκε από τα λόγια της βούιζε δλοένα στ' αυτιά της και τα μάτια της είχαν καρφωθεί στο άσπρο χαρτί που ήταν πεσμένο πάνω στο μαξιλάρι.

Τέλος πλησίασε, το πήρε και διάβασε:

... Ο κύριος Ζαν - Φρανσουά Φονταινά... την τιμή και την ευχαρίστηση... η Μαγιονική γιορτή... την Πέμπτη 7 Οκτωβρίου... στις 9 το βράδυ... Το έβαλε κατόπιν πάνω στο μικρό τραπέζακι και έκλεισε τα μάτια της. Ο κόμπος που της έκλεινε το λαιμό άφινε να περάσει λίγος αέρας. Μολαύτα δεν μπορούσε να μιλήσει. Όταν το κατώρθωσε, δγῆκε από μέσα της μια φωνή βραχνή και χαμηλή που

της διέκοπτε ή βαρειά της ανόσια.

— Άκουσέ με καλά... Αύριο... αύριο θ' αφήσης το σπίτι και θ' πάς στην Πάλμα... στους Γκοντζαλές... Θά τους δώσης ένα γράμμα μου. Άπο κεί θα σε πάρη ή καλογοριά... έγω δε θέλω πια να σε βλέπω... ούτε ν' άκούσω τίποτα για σένα... Τώρα αν φαντάζεσαι πως με εμπόδιζες να πάω στη γιορτή, βγάλε το από το νου σου. Ένα φόρεμα για να φορέση κανείς, δεν είναι ανάγκη να είναι καινούργιο. Έχω, δόξα σοι ο Θεός, και θά το φορέσω. Και θά πάω!... ναι θά πάω! Και θά πω στους Μονακάντα και στον κ. Φονταινά και σ' όλον τον κόσμο τι είσαι και πως σε τιμώρησα. Τώρα άμέσως θά δής... τούτη τη στιγμή!

Μανιασμένη η Σολεντά έτρεξε στο παράθυρο και το άνοιξε.

— Πασκουά! φώναξε. Έλα δώ!

Και όταν ο γέρος ήλθε κάτω από το παράθυρο, είπε:

— Αύριο το πρωί στις 7 νάχης έτοιμο το άμάκι. Θά πάς τη σενιόρα στην Πάλμα. Στάσου... που είναι ο Κιμέτ... Καλά... πείστον να πάρη το δηλότη του και να πάη στο ταχυδρομείο του Μανακόρ. Θά τηλεφωνήση στο γκαράζ Γκάρτσια, στην Πάλμα... να μου στείλουν άπόψε στις 8 ένα αυτοκίνητο... τον Τονέ; το ίδιο μου κάνει... αν είναι έλευθερος άς έλθω... στις 8 όμως, όχι άργότερα.

Και γυρίζοντας στη μικρή, που έστεκε πάντοτε ακίνητη με τα δόντια σφιγμένα και τα χείλη μισανοιχτά.

— Είδες; είπε. Όσο για σε νά, η Γκαλίνα θά σου φέρη έδώ το πρόγευμά σου και το γεύμα σου... Σου είπα πως δε θέλω πια να σε ιδώ... και μη κάνεις τον κόπο νάλθης αύριο να με άποκαιρητήσης... Όταν το νάχης σηκωθεί, θέλω το σπίτι να είναι έλευθερο... έλευθερο... έλευθερο!... άκούς;

Αυτές οι λέξεις ήταν οι πρώτες που ειπώθηκαν με δυνατή φωνή. Μετά έτρεξε στην κάμαρά της σε μια κατάστασι άλλωφροσύνης, άνοιξε τη ντουλάπα της και έπιασε ένα-ένα τα φορέματά της.

— Ποιό; μουρμούριζε. Το μαύρο με τα κίτρινα λουλούδια; άδύνατο... άδύνατο... Θά νομίσω όμως πως πηγα... προτιμήσω να το νομίσω... Νά φύγη από το σπίτι μ' αυτή την ιδέα... Θά περάσω τη νύχτα έξω... δεν μ' ενδιαφέρει πού...

Δεν ήταν σε θέση να σκεφθῆ τίποτ' άλλο έξω απ' αυτά, και έπιασε τα φορέματά της με τις ιδρωμένες παλάμες της, σά για ν' ανακαλύψη τίποτα καινούργιο, όμορφο, λησμονημένο ανάμεσα τους...

Το πρόγευμα είναι έτοιμο, είπε η Γκαλίνα μπαίνοντας.

Και ρώτησε άμέσως:

— Τι έγινε; Είσαι άκόμα θυμωμένη με τη μικρή; Γιατί τρέχει στον κήπο σαν τρελλή...

... Τέτοια ώρα μ' αυτή τη δροχή θά γίνη μουσκεμα... θά κοιμάται...

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ: Η συνέχεια...

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΜΟΥ

Ετοιμάζεσθε για τις διακοπές. Φροντίζετε με μεγάλη επιμέλεια για κάθε λεπτομέρεια του ντυσίματός σας αφού το έχετε πια άποφασίσει να πάτε στη θάλασσα ή στο δουνό. Και όμως, Μέσα σ' όλον αυτόν τον πυρετό που σας έχει καταλάβει ρωτάτε και ξαναρωτάτε τον εαυτό σας: Θά βρώ άραγε εκεί που πηγαίνω το άνδρα των όνειρων μου; Πού θά τον βρώ τάχα;

Σίγουρα, η έξοχη είναι μια ευκαιρία για νέες γνωριμιές. Ωστόσο, νέες γνωριμιές μπορείτε να κάνετε παντού. Τον άνδρα των όνειρων σας μπορείτε να τον συναντήσετε σε κάθε ώρα, σε κάθε στιγμή, σε κάθε μέρος που η τύχη θά τον φέρη στο δρόμο σας. Το σημαντικό είναι να τον αναζητήσετε. Άλλ' αν έχετε τη γνώμη πως οι διακοπές είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να τυλιχτείτε κάποιον στα δίχτυα σας, κάποιον που θά σας φανή ιδέωδης σύζυγος, κάνετε μεγάλο λάθος.

Όπου και αν πάτε, παίρνετε πάντα τον εαυτό σας μαζί σας. Αν είσθε από τις κοπέλλες που εύκολα προσαρμόζονται στις διάφορες συνθήκες, ώστε όλα για σας είναι εύκολα. Θά συναντήσετε και θά γνωρίσετε πολλούς ανθρώπους. Θά γίνετε πολύ συμπαθείς.

Αν είσθε όμως από τις δειλές κοπέλλες, που νοιώθουν να στέκεται στο λαιμό τους ένας κόμπος όταν περνούν μέσα από μια πολυσύχναστη αίθουσα, τότε ύπαρχει φόβος να μη χαρήτε και να μην ξεκουρασθῆτε όσο πρέπει στις διακοπές σας. Θά άσκαλύψετε στο τέλος ότι καταβάλατε μεγάλη προσπάθεια για να τα βγάλετε πέρα με ανθρώπους που δεν τους συμπαθείτε πραγματικά. Θά παρανευθῆτε που βρεθήκατε στη ανάγκη να πῆτε πράγματα που δεν σας ταριάζουν, μόνο και μόνο για να φανῆτε έλκυστική.

Μιά και όπου και αν πάτε παίρνετε μαζί σας, την προσωπικότητά σας, προτιμήσετε να βρεθῆτε σε περιβάλλον που να μη σας στενοχωρή, που να σας δημιουργή την εντύπωση, ότι βρίσκεσθε μέσα στα νερά της θάλασσας, που να σας έπιπρήνη και κινηθῆτε άνετα και εύχρηστα για σας και για τους άλλους. Έτσι θά μπορέσετε να διασκεδάσετε με την καρδιά σας, άδιάφορο αν θά βρῆτε ή όχι τον άνδρα των όνειρων σας. Άληθινά ώστόσο είναι πολύ πιθανό να τον συναντήσετε αν διασκεδάσετε πραγματικά, με όλα σας τα κέφι. Μη σας διαφεύγει όμως πως αν δεν τον συναντήσετε μέσα στις δυο εβδομάδες των διακοπών, θά μένουν άλλες πενήντα ή να τον βρῆτε έως το χρόνο.

ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

Μέσα σε πραγματικά ήλεκτρισμένη ατμόσφαιρα διεξάγεται τις τελευταίες μέρες στην Αθήνα το πρωτάθλημα μπάσκετ μπόλ γυναικών.

Οι άγώνες γίνονται τα βράδια, στο γήπεδο του Σπόρτιγκ —στα Πατήσια—κάτω από το φως των προβολέων. Στο πρωτάθλημα συμμετέχουν οι καλύτερες ομάδες γυναικών των Αθηνών και του Πειραιώς: Ο Ολυμπιακός, ο Πειραικός, ο Παναθηναϊκός, το Σπόρτιγκ, η ΑΕΚ, ο Πανιώνιος και η Άρμενική.

Το κύριο χαρακτηριστικό των έφετεινών άγώνων είναι ο ζωηρός άθλητικός φανατισμός, που δημιουργήθηκε με τα παιχνίδια.

Τα μάτς γίνονται μέσα σε ένα πανδαιμόνιο από φωνές, σφυρίγματα, χειροκροτήματα. Στα τελευταία λεπτά των συναντήσεων, όταν το αποτέλεσμα πρόκειται να κριθῆ από μονάχα μια καλαθιά—κι' αυτό συνέβη συχνά— τα πλήθη των θεατών είναι πραγματικά έξαλλα. Και έπειτα, μόλις οι διαιτητάι σφυρίζουν το τέλος του

άγώνος, άρχίζει ο πανηγυρισμός, τα άγκαλιάσματα, τα φιλά των νικητών και των όπαδών τους, ενώ από την άλλη μεριά τα πικρά λόγια, τα κλάματα, τα νεύρα αποτελούν τις εκδηλώσεις του στρατηδού των ήττημένων.

Το πρωτάθλημα έγινε άφορμή, για μια πραγματική έπίδειξι από χρωματιστές μπλούζες, φανέλλες και σόρτες. Ο κάθε σύλλογος ξόδεψε άρκετά χρήματα για να εμφανισθῆ όσο μπορούσε καλύτερα την ομάδα του. Και έτσι, τα κορίτσια του Παναθηναϊκού παρουσιάσθηκαν με πράσινες μεταωτές μπλούζες, που γυάλιζαν κάτω από το φως των προβολέων, και άσπρα μεταωτὰ παντελονάκια με πράσινη μπροτούρα.

Το Σπόρτιγκ, έφερε από το



Η ομάδα μπάσκετ της Α.Ε.Κ.

Παρίσι άσπρες φανέλλες, και μπλε σκούρα σόρτες.

Οι κοπέλλες του Ολυμπιακού εμφανίσθηκαν με κάτασπρα. Του Πειραικού με γαλάζιες φανέλλες. Της ΑΕΚ με μαύρα και κίτρινες γραμμές.

Ο Πανιώνιος φορεί κόκκινες φανέλλες. Και η Άρμενική άνοιχτές μπλε φανέλλες και μπλε παντελονάκια.

Στον τομέα της άξιας, οι περισσότερες ομάδες δεν άπείχαν πολύ ή μια με την άλλη. Έτσι οι άγώνες ήταν άμφίροποι, σκληροί και συχνά συναρπαστικοί.

Έπειτα από τα μισά παιχνίδια ξεχώρισαν το Σπόρτιγκ, ο Παναθηναϊκός και ο Πανιώνιος.

Από το Σπόρτιγκ, πού, όπως και οι περισσότεροι άλλοι σύλλογοι, παρουσίασε καινούργιες άθλητριες, καλύτερη είναι η μικρή Μίτσα Λαδέρκη, η μεγάλη άποκαλύψι του πρωταθλήματος. Πολύ καλές επίσης η Αλίκη Κομπλή, η Βάρο, η Ρένα Κούρτελη και η Παπαδοπούλου.

Πολλές από τις νέες που παρήγαγε ο Παναθηναϊκός, άγωνίστηκαν έξαιρετικά ίκανοποιητικά. Καλύτερες οι άδελφές Ζαχαρία, η Κίριση, η Κοτομάτα και η Έλενη Παπαδοπούλου.

Από τον Πανιώνιο, καλύτερες, η Κερδεμελίδη και η Ναντίν Μπιάνκη.

Η ΑΕΚ στήριξε όλες τις έλπίδες της, στις άδελφές Χωριανοπούλου και την Στάη.

Έξαιρετική παίκτρια είναι η Ρούσου του Πειραικού, που άδήγησε την ομάδα της, με επιτυχία.

Οι ομάδες του Ολυμπιακού και της Άρμενικής είναι οι πιδ άδύνατες. Άλλα και οι δύο αυτοί σύλλογοι παρουσίασαν άρκετές καινούργιες, που έχουν προσάνα να έξελιχθούν.

Οι άγώνες τελειώνουν σήμερα, Τετάρτη. Το τελευταίο άποφασιστικό παιχνίδι είναι το μάτς: Σπόρτιγκ — Πανιώνιου.

Οι μπασκετμπολίστριές μας μπορούν πάντως να είναι περήφανες για τον τρόπο που άγωνίζονται.



Η ομάδα μπάσκετ του Παναθηναϊκού



Η ομάδα μπάσκετ του Σπόρτιγκ

ΤΟΝ ΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΑΠΑΛΥΝΟΥΝ ΤΟ ΔΕΡΜΑ!

Lada

Καθαρίζει, απαλύνει και τονώνει το δέρμα. Απαραίτητον διά τον καθαρισμόν του δέρματος.

Τονωτικόν του δέρματος, χρησιμοποιούμενον πρό της ηυδρας.

Ειδική Απαρτή προσοτονωτική κρέμα, διά ξηρά και εύαίσθητα δερμάτα.

COLD CREAM

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΥΝΘΕΣΕΩΣ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥ ΙΑΤΡΟΥ Γ. ΛΑΔΑ
(Εγκρίμενον παρά του Υπουργείου Υγιεινής)
ΑΠΟΚΑ. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΔΙ' ΟΛΗΝ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
Γ. ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΙΩΝΟΣ 5 - ΑΘΗΝΑΙ - ΤΗΛ. 52-788

A decorative border at the bottom of the page. It features two winged cherubs (putti) in a dark, stylized ink. The cherub on the left is holding a string that runs across the page. On this string are several symbols: a cross inside a square, a heart, a large heart, a square with a cross, and another heart. Above the string, there is a winged bird (possibly a dove) and a single leaf. The entire border is rendered in a dark, textured ink on a light background.

Ἀγαπητές μου φίλες,

MYPTΩ

ΚΑΙΤΗ 1. 13. 13. — Τά πρό-
 γματα είναι πιά υπερβεμένα από
 όσο φάνηκαν αρχικά, καλή μου
 φίλη. 'Αλλά είμαι σήμερα σίγου-
 ρη πως σίμερα θα ξέρης πως να
 παλέψης, καλύτερα και άποτελε-
 σματικά. Θά μ' ακούσης τάχα ή
 μήπως σου γυρεύω πάρα πολλά;
 Νά προμηθευθής μιά μπλούζα Ια-
 τρείου και νά τόν βοηθήσης ένε-
 γά στή δουλειά του. Στήν ανά-
 γκη νά του τακτοποιής τά δελτία
 των άσθενών. Νά πηγαίνης έα-
 φνικά στό νοσοκομείο, όπισμένη
 μέ τό πιά γλυκό σου χαμόγελο. Ποι-
 όν κλάδον ακολουθεί; 'Υπάρχουν
 έγχειρίδια όπλα και κατατοπιστι-
 κά, γιά όλους τούς κλάδους της
 Ιατρικής. Πάρε και διάβασε. Πλά-
 τυνε τούς όρίονές σου. Θέσε του
 έρωτήματα γιά όσα δέν καταλα-
 θαίνεις και όταν σέ ρωτήση εξη-
 θαίνεις και γιά όσα δέν καταλα-
 γησέ του πως πνευματικά, γιати
 πιά κοντά και γιати ποθείς πολύ
 τόν αγαπάς και πνευματική έπικοι-
 τήν ψυχική και γιати τήν ζή-
 νωνία μαζί του. Μή δείξης τή ζή-
 λεια σου. Φρόντισε μόνο νά είσαι
 άμωροφ άπέναντι στήν άλλη. 'Η
 διαφορφή άπέναντι γοητεία στή
 μηροφότητα χαρίζε γοητεία στή
 γυναικία. Είναι άδύνατο νά μή σέ
 προσέξη ό άνδρας σου αυτή τήν
 περιόδο. 'Αλλά μήν τού πής ποτέ
 του προσέξέ με. Ζήτησε του μέ
 γλυκά και άφύ άπαιτητικά ένα
 ρουστανί. 'Οχι έχει αυτόκίνητο
 παρακάλεσε του νά σέ πάη εκεί-
 νος στά μαγαζιά νά τό διαλέξετε
 μαζί. 'Αλλάξε χτενιστά, εμφάνισαι.
 Κρύψε τόν πόνο σου, τή ζήλια
 σου στήν καρδιά σου και προσπά-
 σε νά τά ξεχάσης. 'Αν τού έα-
 θησε νά τά σκηές, άν τού πής ότι
 νασκάνης τήν άλλη και λοιπά θα
 θά διώξης τήν άλλη και λοιπά θα
 τόν σπρώξης πρós ατή. 'Αλλά
 νά πής στήν ελαττωμά της. Νά
 νά θρήξας μπροστά του εογέ-
 νης πειράξης μπροστά του εογέ-
 νης αλλά σέ τρόπο πού έκείνος
 νά άρχισή νά χάνη τό θαυμασμό
 του. Κι-ι άν ό άνδρας σου σέ
 ρωτήση γιати άλλαξες νά τό πής
 ότι είσαι σίνουρη πως τά έφίμε-

Ο ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ ΑΠΑΝΤΑ

ΓΑΛΑΖΙΟ ΚΥΜΑ Χ Α.— Το

ΜΑΡΑΜΕΝΗ ΥΠΑΡΞΙΣ Β. —
Πρέπει να επισκεφθίτε το γυναι-
κόλογό σας. Θά σας διαφύσσει και
θά σας διαφύσσει τόσο στο πρώ-
το ζήτημα όσο και για την δι-
αγομήνισή, που παρατηρήσατε
τότε τελευταία. Δεν είναι ντροπή
άλλα απολύτως ανάγκη και πρέ-
πει να τον επισκεφθίτε.

ΜΙΚΡΗΝ ΚΥΡΙΑΝ, Μαρούσι
Κατά το διάστημα που με-
ταξύ της πρώτης και της

— Κατά το δικαίωμα που μου γρά-
φετε δεν επιτρέπονται πλυσίς ή
κρύα νερά, αλλά μόνον ξεχωρι-
κή καθαριότητα με χλιαρό νερό.
Επίσης απαγορεύεται κάθε είδους
έπαφή.

ΡΟΖΑΛΙΝΤΑ. — Άπαραιτήτως
χρειάζεται επέμβαση γυναικολο-
γού, ατόματος ίσως δεν υπάρχει
σ' αυτές τις περιπτώσεις.

ΔΥΣΤΥΧΙ ΣΜΕΝΗ ΠΟΠΗ Ι.
Τ. Τ. Η. — Για το ζήτημα που
γράφετε πρέπει όπως ούδηποτε να

ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΗ Κων) πόλιν

☆

ΑΓΡΙΟΛΟΥΛΟΥΔΟ.— Για το φως σας 1 60 μ. πρέπει να ζυγίσετε 56 κιλά. Έρπον ζυγίστε 60½ κιλά δεν είναι διάλυμα κρύα από το ιδρώδες μέρος. Μπορώ να παραγγείλω για να σφηνώσω κορδόνια εμπρός για να σφηνώσω τα θαμνίσια ή τη μεση ώρα και να φαίνεται λεπτότερη αλλά και να λεπτύνει πραγματικά τον καρπό. Κατά τα άλλα ως προς το πάχος σας ακολουθήστε τις συμβουλές που από το προηγούμενο δίδω για την θεραπεία της παχυσαρκίας. Έρπον

ΝΤ. ΠΑΠΑΓ. ΛΕ6.—
παρουσιάζετε τόσα συμπτώματα
νευρικής φύσεως και ανεπαρκεία
ξω έκκρισεων δέν μπορώ να παίρ-
σω συμβουλές εάν πρέπει να αδυνα-
τείνετε Ρεντυκτόλ για 'Αθήνα
οετέ. "Όταν έλθετε στην
πρέπει να εξέτασθτε από τον έ-
δικόν Ιατρόν του Θεραπευτηρίου

Σ ΑΙΕΠΗΡ, Ἀλέξανδρου· μα-
αρκὰ ποὺ εἶναι περὶ τὴν δικήν
διαλέξεις τοῦ μεγάλου ποὺ εἶναι
τοῦ Ἀγίου Ρωμπερ, ποὺ εἶναι
πρόεδρος τοῦ δικηγορικοῦ συλλό-
γου Ἰσταντίνου καὶ ἀσκησιακοῦ
Ἰσταντίνου π α ι ε ι.
Ὁ συγγραφεὺς τὸ πρῶτον
πρεπεὶ νὰ μὴν κάνει τοὺς μετρητοὺς
τὰ πάρετε ὅλα δικηγορὸν ὅτι
Ἀναλαμβάνει ὡς δικηγορὸν Μακεδ-
ονισμῶν τὴν λαϊκὴν τὸν με-
ροσπίσιν τὴν πελατὴν τοῦ ἑα-
νὰ τὴν ὥσων τὴν πελατὴν τοῦ ἑα-
νὰ τὰ μέσα. Καὶ μαζί μ' αὐτήν
κι ὅλες τὴν ἐγκληματικὴν γυναι-
κὲς τὸν μεγάλον τραγῳδῶν.
πομῆν, σὰν συνηγορὸν περισσότερο
ὁπῶς παρουσιάζει περισσότερο
στοιχεῖα ἀπ' ὅσα περιέχει τοῦ συ-
μῆ καὶ τὰ σεβρεῖται ὅπως τοῦ συ-
φέρουν. Ὁ συγγραφεὺς τὸν

ΣΟΦΙΑΝ ΝΕΡΟ
ΛΟΥ.— Σ' ας εύχαριστώ. Τό ποτ
τά καλά σας λόγια. Τό ποτ
σε δυσκολεύομαστε να θ
σεύοουμε γιατί πιθανόν Ν. 'Ε
ρηθ' ως διαθήμις συγ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑΝ. «Σ ολενά Γκάρβια ή Σ
θραία.— Τής «Σ ολενά Γκάρβια ή Σ
φείξ είναι ο φερνάντο Γκάρβια ή Σ
τού «Ρόδινου Πακτισιού» ή Σ
Λερούς. —

ΤΑΣΙΑΝ ΦΙΛΙΠΠ. ΧΩΛ
πρωτότυπο ὅστερ. πολλὰς χάσας

Γιασεμί,
'Ορτανσία,
Ντάλια

ΤΟ ΓΙΑΣΕΜΙ

Τό γιάσεμί αγαπάί τόν δροσερό μέρος. Χρειαζεται νερό καλονικό καί πότισμα όταν δια-
 'Ο πολυός ήλιος τόν καλο-
 αίρι, ένοχλει τόν γιάσεμί, τόν
 αρρωσταίνει. Είναι καλύτερα
 α φυτευτέιν σέ βορεινό μέ-
 ρος. Τό χειμώνα φοβάται την
 αγωνία καί γι' αυτό πρέπει
 α σκεπάζεται μέ ψάθα.

Το γιασεμί παθαίνει συχνά τετρανυχο. Γίνονται δηλαδή τὰ φύλλα του σαν γυαλόχαρτο. Προεάζεται τότε ράντισμα με κοτινή και σαπουνί (ζητήσε-
στά γεωργικά καταστήμα-
).

Μία φορά τὸ χρόνο, τὸ γι-
αμὶ θέλει κλάδευμα. Τὸ Φε-
ουάριο, κλαδεύουμε τὰ ξερά
ἢ καχεκτικά κλαδιά. Πρέπει
ἀραιώσουμε τὰ πυκνά φύλλα,
κυκλοφορῇ ὁ ἀέρας. Ὅταν
αἱ σὲ γλάστρα θέλει μία φο-
ρὰ χρόνο μία προσθήκη ἄ-
τέσσαρα δάκτυλα καλὸ χῶ-
μα. Αἰφαιρεῖται τὸ παλιὸ χῶ-
μα καὶ μπαίνει στὴ θέσι του
καινούργιο. Καλὸ τοῦ κά-
νου ἐπίσης οἱ ὀρμονικὲς πα-
νιες, ἕνα λίπασμα ποῦ που-
ναὶ στὰ γεωργικὰ κατὰστη-
α. Οἱ πασιτίλιες αὐτές δεν
χάνουν κοντὰ στὴ ρίζα τοῦ
τό, ἀλλὰ πρὸς τὰ τοιχώμα-
τὴς γλάστρας.

Η δρυτασία αγαπά την ύ-
θερμοκρασία. Θέλει δηλαδή
καλοκαιρινούς μήνες, ά-
τον Ίούνιο έως το Σεπτέμ-
ριο, μήνη σκιερὰ, κάτω από
το φύλλωμά της και στο
περιβάλλον με ψιλό ψε-
γήρα, για να σχηματίζεται
ασία.

Η όρτανυσία καλλιιεργείται
επιτυχία σέ γλάστρες μι-
και μεγάλες, σέ βαρέλια,
πια και τώ έδαφος. Χρειά-
ται τριόμισιο μέρη καστανό-
και και μισό μέρος ψιλή πο-
σσία ή θαλασσινή καλοπλυ-

Ἡ ὀρτανσία πολλαπλασιάζε-
ται μὲ μοσχεύματα ἀπὸ χρο-
νιάρικο κλαδί, μαλακὸ καὶ ὄχι
ξυλιάρικο, ὅχι μεγαλύτερο ἄ-
πὸ 6 ἕως 8 ἑκατοστά. Τὰ μο-
σχεύματα φυτεύονται τὸν Ἀπρί-
λη ἢ τὸ Μάη σὲ μίγμα χώμα-
τος ἀπὸ δύο μέρη καστανοχώ-
μας καὶ δύο μέρη ψιλῆ ἁμμο-

ἄν καὶ οὐ μερὶ φιλήσῃς αὐτοῦ.
 Ἀνακατέυετε καλά, κοσκινίζετε
 μετὰ φιλό κόσκινον καὶ ρίχνετε
 τὸ μίγμα σὲ γλάστρα, ἐτοιμασμένην ὥπως ἀναφάραμε
 παραπάνω. Τὰ σκεπάζετε μετὰ
 ποτήρι ἢ μετὰ δώδωνα καὶ τὰ φυλά-
 ζετε μέσα ἀπὸ τῆρας τῆς δε-
 ράντας. Ποτίζετε τακτικὰ γιὰ
 ἅμην τὸ χῶμα ὑγρὸ. Φρον-
 τίζετε νὰ μένουν τὰ μοσχεύματα
 σὲ σκιερὸ μέρος καὶ σκεπὰ
 ἐξέτε τὰ μετὰ ἐφημερίδα, ἀκόμη
 καὶ ἂν τὰ ἔχετε σὲ θερμὸκλίτιο.

Επειτα από δύο βδομάδες τα ιοσυέματα είναι ριζωμένα. Τα φυτεύετε τότε με το ίδιο μίγμα γλάστρας σε γλάστρες καινούργιων διαστάσεων, με διάμετρο 5 — 6 εκατ. και τοποθετείτε σε κιερό μέρος. Ένα μήνα κατόπιν από το φύτεμα στη λάστρα, αφαιρείτε την κορυφή της δυο ή τρία πόδια, για να ετάξη η όρτανσία περισσότερα κλαδιά και ανάλογο λουλούδια.

Κάθε Φεβρουάριο — Μάρ-
τος, μεταφύτευτε την ὀρτανσία
σε μεγάλατερον γλάστρα.
Ὁ ὀρτανσία ἀγαπᾷ πολὺ τὰ
μικρὰ λίπασματα. Σὲ κάθε ο-
μίγματος χρώματος, ἀναλο-
ί ἓνα δράμι λίπασμα τύπου
—11—11. "Ἄν ἡ γλάστρα
ἔχει 5 ὀκάδες χρώμα ἀνάμι-
ον θὰ βάλετε 5 δράμια χημι-
λίπασμα. Καλύτερη ἐποχὴ
τὸ λίπασμα εἶναι ἀπὸ τὸ
Φεβρουάριον ἕως τὸ Μᾶν καὶ ὀ-
τὸν Αὐγούστου ἕως τὸν Ὀ-
κτώβριον ἡ ὀρτανσία ἔχει μεγά-
ἀνάγκη ἀπὸ κλάδευμα. Δια-
ετικὰ παύει νὰ ἀνθίσῃ. Τὸ
ας τῆς ἡ ὀρτανσία τὸ δίδει
ὡς στὴ κλαδιὰ τοῦ δευτέρου
νου, στὰ κλαδιὰ δηλαδὴ
πέρασε τὴν προηγουμένη
ιά.

Η Ντάλια αγαπά το νερό
όχι στον δυο φορές την
εβδομάδα. Θέλει άβυσσους λίπαν-
ση με κοπριά και πλήρες χημι-
κά λιπάσματα. Σε κάθε ανθοφό-
ρο κλώνο της πρέπει να μέ-
νει ένα ένα μπουμπούκι. Τα
ακαίριούνται μόλις φα-
νεί. Το φύτεμα της πατάτας
πρέπει να γίνεται σε βάθος 4
5 δακτύλων και σε μέρος εύ-
κολο διαφορετικά δεν ανθίζει.
Αν φυτώσει η ντάλια και
στη σε ύψος 50 — 60 εκατ.
πρέπει να στερεώνεται με δυο
κλωβιά για να μη σπάσουν
λαβιά της. Ό ο πάγος την
σπέρνει.



Μὲ τί ΚΑΜΑΡΙ φορεῖτε τὸ καινούργιο σας φουστάνι. «Τί λές: Καλὰ δὲν τὸ κατάφερα;», ρωτᾶτε τὴ φίλη σας καὶ τὰ μάτια σας λάμπουν ὅταν ἀντικρίσετε τὴ γεμάτη θαυμασμό καὶ κάποια ἐλαφρὴ ζήλεια ματιά της.

ἢ πωτίζαμα, πού μόνη σας ράψατε μέ τόσο γούστο, σάς γεμίζουν ὑπερφοφάνεια. Ὁ σύζυγός σας ἐκτιμᾷ πολὺ τὴ συμβολή σας στὴν ἐλάττωσι τῶν ἐξόδων τοῦ προϋπολογισμοῦ. Κατορθώνετε μέ τὰ μισὰ ἐξοδα νὰ φτιάχνετε διπλάσια ρούχα.

Σ', όλα τα μέρη του κόσμου, οι οικονομικές δυσκολίες που δημιουργήθηκαν σαν επακόλουθο του πολέμου, έκαναν τις γυναίκες να καταφύγουν στην προτραπομένη μέθοδο και να ράβουν μόνες τους τα εξωτερικά ρούχα της οικογενείας. Ακόμη και στα μέρη όπου πήρε τεραστία ανάπτυξη η βιομηχανία των έτοιμων ένδυμάτων, οι γυναίκες αίσθανθηκαν την ανάγκη να φτιάχνουν μόνες τα φορέματά τους, επειδή οι τιμές των έτοιμων ήταν υψηλές και έπειθα έα ετοίμο φόρεμα χρειάζεται κάποια επιδιόρθωση για να εφαρμοστεί καλά στο σώμα.

Ἡ ἐξέλιξις αὐτῆ παρουσιάσθηκε μὲ ἔντονον τρόπο στὴν Ἀμερικὴν, ὅπου οἱ γυναῖκες διευκολύνονται νὰ ράβουν μόνες τους ἀγοράζοντας πατρὸν. Ἐταί, μὴ προσφάτη ἀμερικανικὴ στατιστικὴ ἀπεδείξει ὅτι οἱ γυναῖκες ἀγόρασαν γιὰ προσωπικὴ τους χρῆσιν μέσα σ' ἓνα χρόνον 100.000.000 πατρὸν καὶ πᾶν ἀπὸ 400 ἑκατομμύρια γιάρδες ὑφάσματα. Ἡ γυναῖκα ποὺ ραβδεῖ στὴν Ἀμερικὴν, φτάνει κατὰ μέσον ὁρον 27 φορέματα τὸ χρόνο γιὰ τὴν οἰκογένειάν της καὶ γιὰ τὸν ἑαυτὴν της, δηλαδὴ: ἓνα ταγιέρ, ἓνα πανωφόρι, ὀκτὼ φορέματα, δύο φαῦστες, τρεῖς μπλουζὲς καὶ κάποιον μίαν ντομζίναν ἄλλα μικρότερα πράγματα, ἀπὸ τίς ποδιές ἕως τὰ μαγιό.



ΠΟΤΕ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΙ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Μέσα στο θέμα για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας πρέπει να σας δώσω ωρισμένες ασκήσεις, αρκετά πρωτότυπες και επιστημονικά μελετημένες, που ιδιαίτερα άποσκοπούν στην ωραιόποισι εκείνων των τμημάτων του σώματος που υποφέρουν από την παχυσαρκία. Άσκήσεις για τη λεπτινσι της μέσης και για το στένεμα της λεκάνης.

Και ιδού εν πρώτοις δύο λόγια για την γυμναστική εν σχέσει με το θέμα μας: την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και την διατήρησι μίας ιδανικής γραμμής του γυναικείου σώματος.

Έχετε λοιπόν σοβαρώς υπ' όψιν ότι δεν επιτυγχάνει πάντα η γυμναστική εκείνο που ζητούμε. Άποτυγχάνει δηλαδή στις περιπτώσεις που εφαρμόζουμε ασυλλόγιστα, ότι μας συμβουλευόντων εκείνοι στους οποίους άποτεινόμεθα. Και εξηγούμαι:

Άλλη είναι η γυμναστική που γίνεται και πρέπει να γίνεται το πρωί επί λίγα λεπτά για την εν γένει τόνωσι των μυών και τη βελτίωσι της κυκλοφορίας του αίματος. Άλλη πάλι η γυμναστική για να μπορέσουμε να καταρτισθούμε σε ώρισμένους χορούς και άλλη η γυμναστική για να επιδείξουμε ρυθμικά ώρισμένες καλλιτεχνικές παραστάσεις. Άλλη τέλος η γυμναστική που θα διδασκούμε σε μία γυμναστική άκαδημία που ενδιαφέρεται να μάς μάθη μία γενική σειρά ασκήσεων.

Και τώρα προσέξτε: Άλλη η γυμναστική και άλλες, οι δι' αυτής επιδιώξεις σε κάθε μία ώρισμένη ηλικία. Διαφορετική για τον οργανισμό της κάθε μίας γυναίκας. Και — το σπουδαιότερο — άλλη η γυμναστική για την κάθε μία γυναίκα πλαστική χωριστά. Άρκετες από τις άναγνώστριές μου θα καταλάβετε ήδη η θα ξέρετε από πριν, τη σημασία αυτών των διαχωρισμών. Επίσης θα ξέρετε και τι ζημιές μπορεί να γίνουν στην εμφάνισι ενός σώματος (όπως και στην υγεία μίας γυναίκας) όταν η γυμναστική που θ' ακολουθηθῇ δεν είναι η ένδεικνυόμενη.

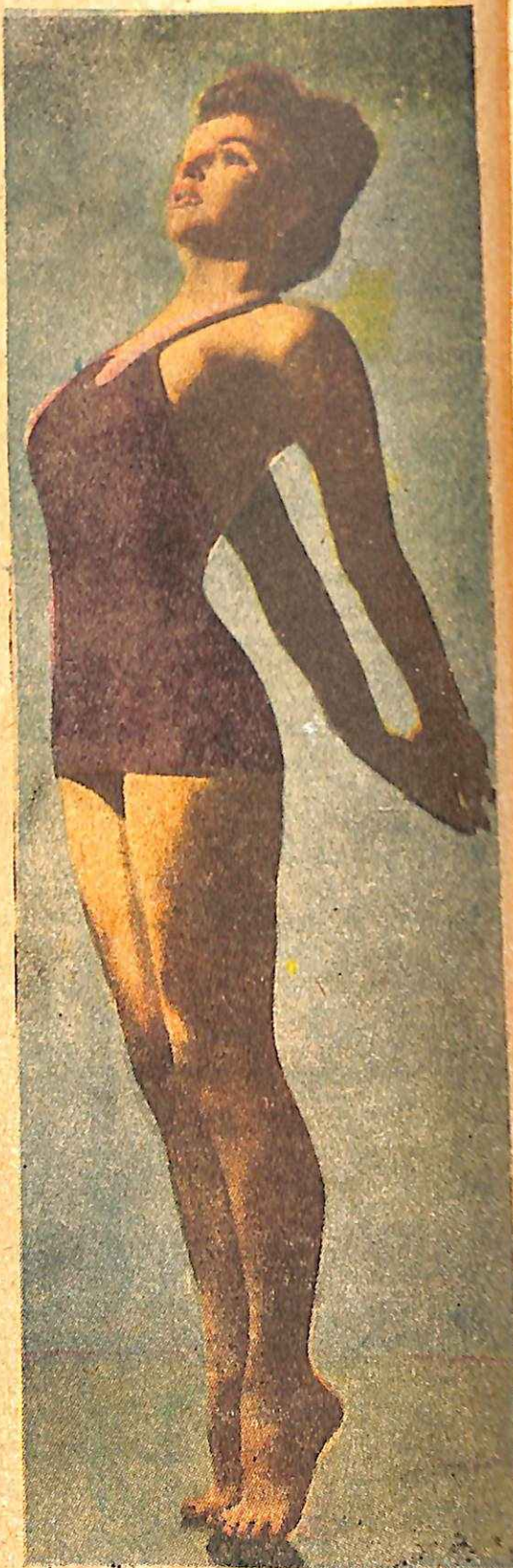
Το συμπέρασμά μας είναι από αυτά δτι, προκειμένου να επιδιώξουμε για να άδυνατίσουμε, να βοηθηθούμε και από κάτ' α λ λ η η γυμναστική. Πρέπει όμως πρώτα να μάς ιδῇ ειδικός Ιατρός για να εξετασθῇ εάν επιτρέπη ὁ οργανισμός άδυνατίσματος και συνεχή γυμναστική και δεύτερον να μάς υποδείξῃ ὁ ειδικός αίσθητικός Ιατρός, τις αναλόγως της παρουσιάζουσας πλαστικής του σώματος, κατάλληλες ασκήσεις που επιβάλλονται.

Η ΠΡΩΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

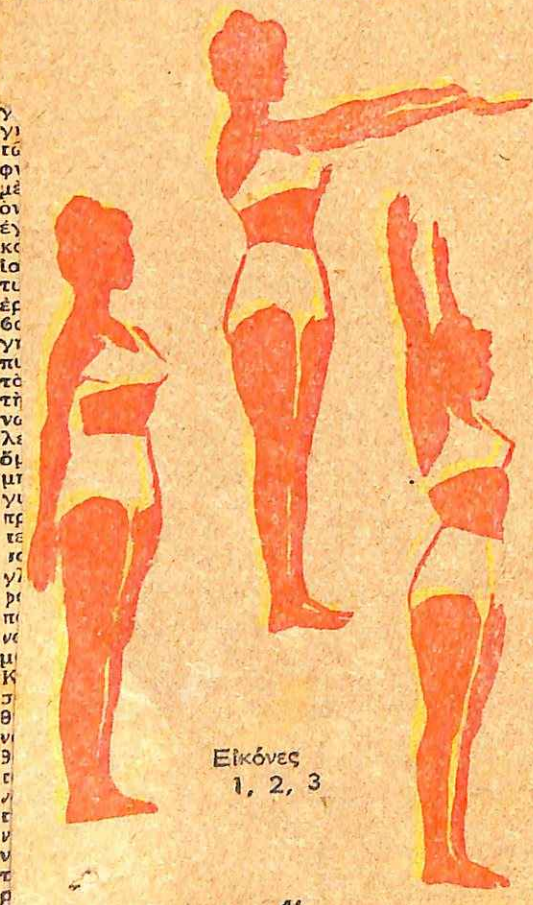
Πρέπει νῦ, είναι ελάφρα μάλλον, προοδευτικής διάρκειας και να άποτεινεται προς όλους τους μύς, ἐφ' ὅσον δεν ὑπάρχει για την περίπτωσι μία ώρισμένη άντενδείξις. Δηλαδή σε μία παχύσαρκη γυναίκα που όμως έχει υπερβολικά άνεπτυγμένο θώρακα και στήθος επιρρεπές προς πτώσι, δεν συνιστώνται ασκήσεις που θα συντελούσαν στο άκόμα περισσότερο άνοιγμα του θώρακος και στην επίσπευσι της πτώσεως του στήθους. Οι ασκήσεις για το άνω μέρος του κορμού θα περιορισθούν σε 5 — 10 καλά έκτελεσμένες εισπνευτικές άνατάσεις των άνω άκρων. Οι άνατάσεις αυτές είναι προτιμώτερο να έκτελούνται με το σώμα κολλημένο στον τοίχο απόλυτα ευθυενώς. Στις τρεις δημοσιευόμενες εικόνες (άρ. 1—3) βλέπετε πώς ακριβώς πρέπει να γίνεται η άσκησις σε κάθε μία ώρισμένη ηλικία. Διαφορετική για τον οργανισμό της κάθε μίας γυναίκας. Και — το σπουδαιότερο — άλλη η γυμναστική για την κάθε μία γυναίκα πλαστική χωριστά. Άρκετες από τις άναγνώστριές μου θα καταλάβετε ήδη η θα ξέρετε από πριν, τη σημασία αυτών των διαχωρισμών. Επίσης θα ξέρετε και τι ζημιές μπορεί να γίνουν στην εμφάνισι ενός σώματος (όπως και στην υγεία μίας γυναίκας) όταν η γυμναστική που θ' ακολουθηθῇ δεν είναι η ένδεικνυόμενη.

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΟΥΤΙΕΝ

Ποτέ αγαπητές μου άναγνώστριες δεν πρέπει να επιδιδεσθε σε γυμναστικές άσκήσεις και ιδίως σε έπιμονες ειδικές άσκήσεις όπως αυτές που άναφέρω παρακάτω για το άδυνατίσματος της μέσης και για τη λεπτινσι των Ισχύων, χωρίς να προστατεύετε το στήθος σας συγκρατώντας το με ένα κατάλληλο προσαρμοσμένο στηθόδεσμο. 'Η υπ' αριθ. 5 εικόν σας δίδει ένα άριστο υπόδειγμα στηθόδεσμου για ένα όχι και πάρα πολύ άνεπτυγμένο στήθος. Θέλω να προσέξτε στα εξής χαρακτηριστικά πλεονεκτήματα αυτού του σουτιέν. Οι θύλακοι που θα περιλάβουν και θα συγκρατούν τον καθένα μαστό είναι ακριβώς στα μέτρα του καθενός μαστού και με κατάλληλο κόψιμο και έφαρμολγή του ύφασματος προς τα κάτω ώστε ὁ θύλακος ν' άναπαριστά το πιδ τέλειο καλούπι για τον εν λόγω μαστό. Το πα-



Εικόνα 4



Εικόνες
1, 2, 3

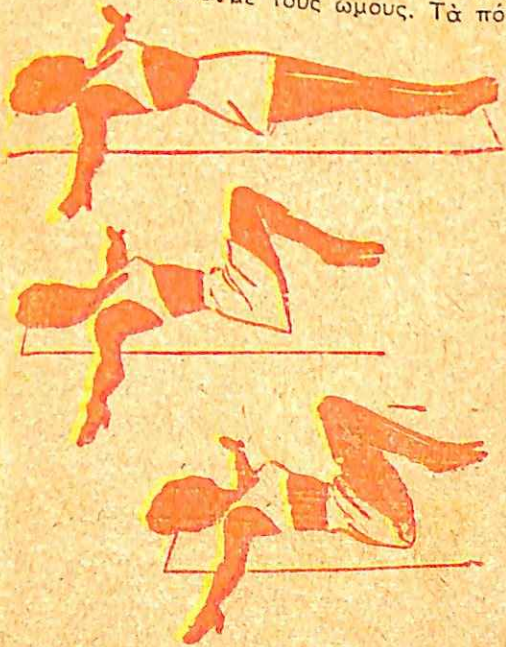
κατάλληλα. Τέλος προσέξτε το πλάτος που έχουν τα πλάγια τμήματα του σουτιέν. Πηγαίνουν να κουμπώσουν στην πλάτη σε μία πλατεία έκτασι ώστε να καθίσω μέρος του στηθόδεσμου. Δηλαδή δεν ανεβαίνει αυτό διόλου προς τα επάνω, γιατί αλλιώς — όπως δυαδῇ δυστυχώς συμβαίνει πάντα με τα τυχόν ακατάλληλα σουτιέν που φοράτε — το ίδιο το σουτιέν έρχεται και κατεβαζει πιεστικά τα στήθη προς τα κάτω, ενώ κόβει τις υπομάστιες αύλακες, και τελικά συντελεῖ όχι στο να προστατεύῃ το στήθος, άλλα αντίθετα στο να το κατεβάξῃ και να το τσακίξῃ.

ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΠΤΥΝΣΙ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

1η Άσκησις: 'Επικύψεις με τα χέρια συνενωμένα και τα πόδια σε διάστασι έναλλάξ, προς το ένα και το άλλο πέλμα. Οι ασκήσεις αυτές, οι γνωστότερες ἐξ άλλου όλων, άρχίζουν με βαθεία εισπνοή και τελειώνουν με ταχύτερο ρυθμό των μύς και ιδιαίτερα με διαρκή σύσπασι των κοιλιακών μυών. 'Επαναλήψεις από 5 φορές προς το κάθε πέλμα.

2α Άσκησις: Ξαπλωθῇτε άνάσκελα χάρω με σμειγμένα ίσια πόδια και χέρια άπλωμένα χάρω στα πλάγια. Φέρετε με ηνωμένους μπρούς τα γόνατα έως το στήθος. Ακτίσετε άπότομα και τα δυό πόδια και ψηλά από το δάπεδο. Συγχρόνως έκτείνετε τα χέρια σας με δύναμι προς την άκρη των πελμάτων, ενώ ὁ κορμός από τη μέση και επάνω θ' άνασπώρες. 'Επαναλαμβάνετε την ὅλη άσκησι 5

3η Άσκησις: Ξαπλωθῇτε άνάσκελα με τα χέρια άπλωμένα χάρω στα πλάγια στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Τα πόδια



Εικόνες 6, 7, 8,

ρεντιθέμενο ύφασμα μεταξύ των δύο θυλάκων, το οποίο συνεχίζεται προς τα κάτω στη μέση του θώρακος, καθώς και κάτω και προς τα έξω των θυλάκων είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε πρώτον να διατηρητά κανονική απόστασις μεταξύ των μαστών και δεύτερον ώστε οι θύλακες συγκρατώντας τους μαστούς να τους φέρνουν συνεχώς προς τα έξω στην άκαδημαϊκή διαλαδή τοποθέτησί τους. Οι μπρετέλες κατ'αλήθειαν διπλές για να άνασπώνουν έπ' α καλύπτον σχηματισμό το άνω τόξο του θυλάκου ώστε αυτός να περιλαμβάνῃ τοιποθετεί προς τα άνω το μαστό πολύ π

γυρίζει προς τα άριστερά. 'Η στρόφι προς τα πλάγια των κεκαμμένων μπρών πρέπει να γίνεται συνεχώς έναλλάξ προς το ένα και το άλλο πλάι με δύναμι μέχρις ότου κολληθῇ στο πάτωμα η πλευρά του έκαστου μπρού. Οι κινήσεις αυτές περιορίζουν τη μέση, λόγω της μεγάλης συσφίξεως που έξασκείται σ' όλους τους μύς κοιλιάς και πλαιγίους που περιβάλλουν και σχηματίζουν το άνοιγμα της μέσης. 'Η άσκησις αυτή πρέπει να γίνεται διαρκώς και επί περισσότερο χρόνον προοδευτικώς κάθε μέρα.

Προκειμένου για το στένεμα της μέσης είδικώτερα, συνιστούμε να φοράτε ζώνη στη μέση από ύφασμα και λάστιχο που σφίγγει έμπρός με κορδόνια, όπως στους παλιούς κορσέδες. 'Η ζώνη φορεμένη πρέπει να μένῃ αρκετά άνοιχτή έμπρός και τις πρώτες μέρες να σφίγγεται λιγώ χωρίς να προκαλῇ κα μ μ α στενοχώρια. 'Όταν θα συνηθίσετε

τη ζώνη αρκετά, τότε θ' άρχισετε να σφίγγετε ὅλοένα και περισσότερο άφου συνηθίσετε πάλι το κάθε νέο σφίξιμο. Τελικά η ζώνη θα μένῃ σφιγμένη, τόσο, όσο θα χρειάζεται για να σχηματίξῃ την κανονική μέση που σας άναλογεί, άλλα και εκείνη βεβαία που το σφίξιμό της θα έπιτύχετε τελικά να άνεχεσθε.

ΑΣΚΗΣΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΕΝΕΜΑ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΣΤΑ ΙΣΧΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

1η Άσκησις: Άσκησις ποδηλάτου με τα πόδια επάνω και το σώμα όπως παρουσιάζῃ η εικόνα 9.

2α Άσκησις: Καθίσετε κάτω στο δάπεδο με τα πόδια ένωμένα και τενωμένα, με την πλάτη άνασπώμενη, ενώ τα χέρια, προς τα πίσω σπηρεγμένα, θα ύποδοσάζουν το βάρος του σώματος. Άνασπώστε ὅλο το σώμα, σπηρεγμένο τώρα στα άκρα ποδιών και χεριών. Συστρέψετε τα Ισχία προς τα άριστερά και βρεθῇτε έτσι στη θέση που παρουσιάζει η υπ' αριθ. 10 εικόν. Άρχισετε να τριβετε έτσι το δάπεδο με το άριστερό πλάι της λεκάνης όσο μπορείτε περισσότερο και Ισχυρότερα. Γυρίζετε κατόπιν προς τα δεξιά και τριβετε το δεξιό πλάι της λεκάνης. Άκολούθως τώρα και πολύ Ισχυρά, τριβετε διαδοχικά το άριστερό και δεξιό πλάι της λεκάνης, συνεχίζοντας να στρέφετε το σώμα προς τ' άριστερό και δεξιά, ενώ θα σπηρεζετε ὅλο το σώμα τενωμένο στα άκρα ποδιών και χεριών. Αυτή η άσκησις είναι πολύ άποτελεσματική.

Στο θεραπευτήριο, προκειμένου για περιπτώσεις παχυσαρκίας, όπου προσέξουν ὅ-



Εικόνα 5

περλιπώσεις στα Ισχία άνω, και προς τα άνω πλάι των μηρών κάτω, η θεραπεία με Ισχυρό περιστροφόμενο διά ηλεκτρικού κινητήρος λουρί, δίδει πάντοτε Ικανοποιητικά άποτελέσματα.

Στο προσεχές θα συνεχίσω με δτι έλλειψετε τελικά να άνεχεσθε.



Εικόνα 10

λα έχω να πώ προκειμένου για την θεραπεία της φυσιολογικής, της παθολογικής παχυσαρκίας, καθώς και για τις περιπτώσεις των τοπικών υπερλιπώσεων. 'Η άπεργία του Ταχυδρομείου με στέρησε των έπιστολών σας αγαπητές μου άναγνώστριες και στερεί και σας των άπαντήσεών μου.

TONY ΜΠΡΑΤΣΟΥ—ΓΙΑΝΝΗΛΟΥ

Διευθύντρια του Φυσιοθεραπευτικού Τμήματος του Αισθητικού και Χειρουργικού Θεραπευτηρίου 'Αθηνών. — Γιάν Σμάτς 38

ΣΗΜ.: Οι άναγνώστριές μας μπορούν να άπευθύνονται στην κ. Γιαννήλου για ὁποιοδήποτε ζήτημα σχετικό με την καλονή τους. Άπό την στήλη αυτή η και Ιε διαιτέρως θα δίδονται κατάλληλες άπαντήσεις.

Οι άπαντήσεις στα γράμματα που έλήφθησαν ως σήμερα, δημοσιεύονται στη σελ. 40. Στα ύπόλοιπα γράμματα, που καθυστέρησαν λόγω της άπεργίας, θα δοθῇ άπάντησις στο έπόμενο τεύχος.

Εικόνα 9



ΤΑ ΧΕΛΙΑ

Έχετε φάει, παιδιά χέλι; Είναι νοστιμώτατος μεζές και πολύ θρεπτικός, αλλά λιγάκι βαρυστόμαχος. Χέλια έχει πολλά ο τόπος μας. Καί καθώς το δέρμα του χελιού είναι πολύ γλυστερό, γυαλιστερό και λείο, όταν βέλη ο λαός να μιλήσει για άνθρωπο που εύκολα ξεφεύγει από τις δύσκολες περιπτώσεις, λέει: «Αυτός γλυστράει σα χέλι».

Το χέλι δεν έχει συμπαθητική εμφάνιση: θυμίζει αρκετά το φίδι. Έχει χρώμα μελανό, γυαλιστερό στη ράχη και άσπρη στην κοιλιά, όταν ζή σε τρεχούμενα νερά. Αν μάλιστα τα νε-

ρά αυτά είναι κρύα, τότε το κρέας του χελιού είναι νοστιμώτατο. Το χέλι που ζή σε στεκόμενα νερά έχει ράχι προσεχτική και ασπρεσάκιση και...

...και μάλιστα τα νερά που έχουν κοντά ποτάμια. Γιατί τα χέλια αγαπούν πολύ το γλυκό νερό και εύκολα τα ψαρεύουν από κει οι άνθρωποι. Όταν μεγαλώσουν τα χέλια και γίνουν κάπου 5 έως 8 χρονών καταβαίνουν στη θάλασσα. Εκεί γεννούν τα αυγά τους και ξαναγεννίζονται πίσω στο ποτάμι. Τα μικρούτσικα χελάκια μεγαλώνουν στο αλμυρό νερό, μα ύστερα βρισκουν το δρόμο για τα ποτάμια. Αυτός ο δρόμος που κάνουν από τις εκβολές των ποταμών προς τις πηγές τους λέγεται άνοδος. Μαζεύονται κάθε άνοιξη μυριάδες μικρά χέλια και όρμητικά, γρήγορα, πολύ γρήγορα κολυμπούν στο γλυκό νερό, όλο και πιό πέρα, όλο και πιο μακριά από την εκβολή. Αργότερα, θα κάνουν πάλι το ταξίδι τους στη θάλασσα, για να γεννήσουν τα αυγά τους.

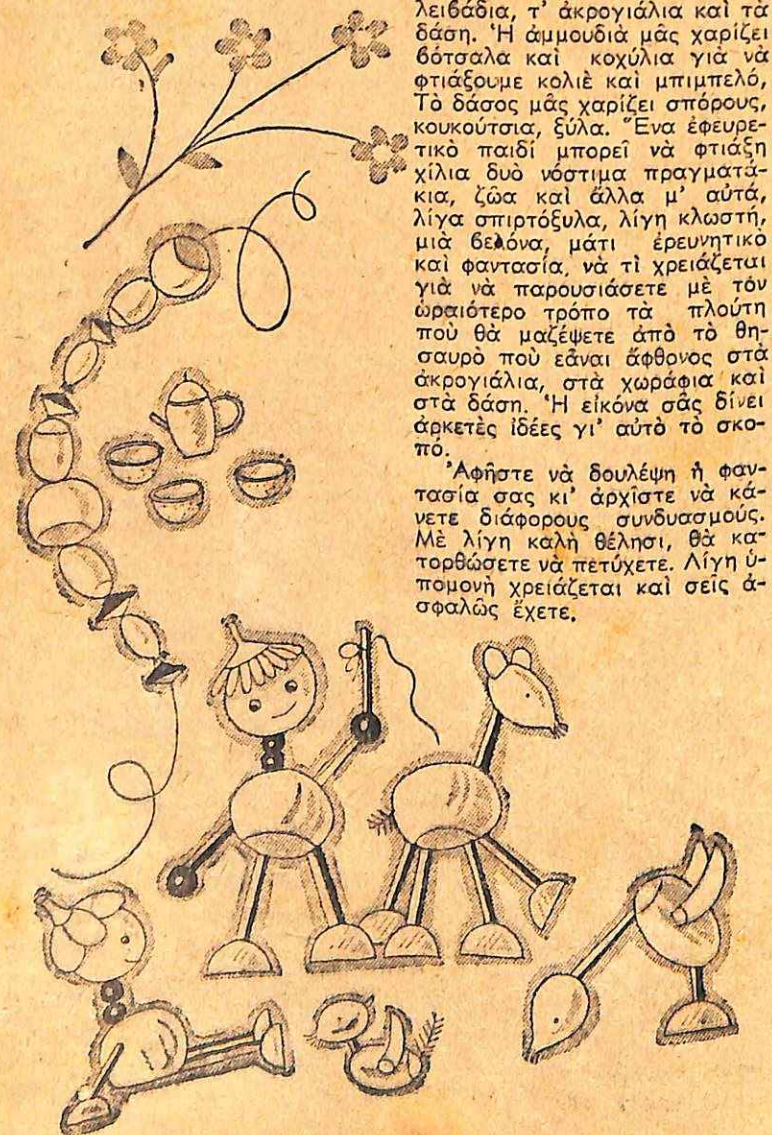
ΣΤΑ ΧΩΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΑΣΗ

Τι ανέξαντλητα που είναι, παιδιά, τα δώρα που μας κάνει η φύσι. Σαν στοργική μητέρα μας χαρίζει αληθινό θη-

σαυρό. Άλλα για να τον χαρούμε πρέπει να τον αναζητήσουμε.

Γεμάτα είναι τα χωράφια τα λειβάδια, τ' άκρογιάλια και τα δάση. Η άμμουδιά μας χαρίζει βότσαλα και κοχύλια για να φτιάξουμε κολιέ και μπιμπελό. Το δάσος μας χαρίζει σπόρους, κουκούτσια, ξύλα. Ένα εφευρετικό παιδί μπορεί να φτιάξει χίλια δυο νόστιμα πραγματάκια, ζώα και άλλα μ' αυτά, λίγα σπιρτόξυλα, λίγη κλωστή, μια βελόνα, μάτι έρευνθητικό και φαντασία, να τι χρειάζεται για να παρουσιάσετε με τον ωραιότερο τρόπο τα πλούτη που θα μαζέψετε από το θησαυρό που εάναι άβυσσος στα άκρογιάλια, στα χωράφια και στα δάση. Η εικόνα σας δίνει αρκετές ιδέες γι' αυτό το σκοπό.

Αφήστε να δουλέψι η φαντασία σας κι' αρχίστε να κάνετε διάφορους συνδυασμούς. Με λίγη καλή θέλησι, θα κατορθώσετε να πετύχετε. Λίγη υπομονή χρειάζεται και σεις ασφαλώς έχετε.



ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΑΚΙ ΜΑΣ

Η ΜΑΓΙΚΗ ΚΑΛΥΒΑ ΚΑΙ ΤΟ ΦΙΔΙ

Μια φορά ζούσε ένας πτωχός παλληκάρι. Ήταν πτωχό κι' άμαρνα, κι' έπος περνούσε μια μέρα απ' το παλάτι, είδε στο παράθυρο τη κόρη του βασιλιά.

—Τι όμορφη που είναι! Σκέφτηκε ο νέος. Μα είμαι τόσο φτωχός που δεν θα καταδεχθώ βέβαια ποτέ της να με παντρευτεί. Τι κρίμα!

Και με λυπημένη καρδιά τράβηξε για την καλύβα του. Η νύχτα είχε πέσει, κι' όπως περπατούσε συλλογισμένος μέσ' απ' το μονοπάτι του δάσους, θύετι ξαφνικά μπροστά του μια πράσινα τζάμια, και γαλάζια πόρτα.

Περιέργως ο νέος πλησίασε κι' έσκυψε απ' τ' ανοίγματα της πόρτας για να δει ποιός κατοικούσε στο παράξενο εκείνο σπίτι. Μα δεν είδε κανέναν. Μονάχα ένα πελώριο μαύρο φίδι ήταν της κάμαρας, και φαινόταν να κοιμάται.

Ξαφνικά όμως σήκωσε το κεφάλι του και κύτταξε με κακία το παλληκάρι. Είχε μια τίγρις, αυτή γαϊδάφαντος.

—Τι θέλεις στα λημέρια μου. Μούγκρισε με θυμό. Δεν βλέπεις ότι αναπαύομαι; Αν ήθελες για μαγική ώρα!

—Όποτε ξέρεis μαγικά; Τότε θα είσαι σοφός φιδάκια μου, και μη με δώχνεις τώρα που ήρθα ως εδώ. Πες μου, πώς θα μπορέσω να γίνω πλούσιος για να πάρω τη κόρη του βασιλιά;

—Αν είσαι έξυπνος κι' εργατικός και τήμιος κι' ερριζε το φίδι κοροϊδευτικά. Μα έσυ μου φαίνεται βλάκα, και μη με σκοτίζεις! Άντε πήγαινε να μου φέρης ούρανο... και τότε θα κάνω πλούσιο! Είδημη κομοίρη μου θα σε φάω αύριο βράδυ!

Κι' αφού είπε αυτά, γύρισε απ' τ' άλλο πλευρό κι' άποκοιμήθηκε εύχαριστημένο, σχεδιάζοντας πώς θα τον ψήση και πώς θα τον μαγειρέψι.

Το άλλο βράδυ, το φίδι άρχισε κιόλας τις προετοιμασίες: γιόμισε ένα βαρέλι σινα φυλλαράκια, άναψε φάρο να βράζι. Ύστερα φώνισε τα δόντια του και νερίμενε. Πραγματικά σε λίγο να κι' έρχεται το παλληκάρι.

—Έ, κατάφερες να μου φέρης τ' άστρα και το φεγγάρι;

—Τα κατάφερα, είπε παλληκάρι. Μόνο που χρεώστηκε πολύς κόπος για να μάλιστα το διαβολικό φεγγάρι. Δεν είναι και πράμα, καυμένο, να το τεβάσης απ' τον ουρανό κάλους τα χέρια μου.

—Τι έκανες λέει; φώναζε το φίδι μη πιστεύοντας αυτά του.

—Έλα μαζί μου και δες! Μη ξαφνιαζέσαι και τόσο.

Και το παλληκάρι ώδηγησε το φίδι σε μια μεγάλη λίμνη.

—Ορίστε τ' άστρα το φεγγάρι που μου ζήτησες! Είπε δείχνοντας φίδι τα ήσυχα νερά που θρέφτιζαν τον ουρανό. Πλώσε τα χέρια σου να πιάνεις!

Μα καθώς το φίδι έσπασε για να τα πιάνει στρησε κι' έπεσε μέσα νερό.

—Ανάθεμά σε με κοδεψες! Ξεφώνισε όλο λύσσα το φίδι. Είπα να πιάνεις, αλλά, γιατί πνίγη στη στιγμή. Τότε το παλληκάρι εύχαριστημένο τράβηξε να φύγι. Μα τι είδε εκείνο το παλάτι που γοβολά κει κάτω; Πληθαίνει και τι να δει! Η καλύβα του φιδιού είχε γίνει ένα στραφερό παλάτι διαμάντι χρυσές λίρες και διαμάντι.

—Καλώς ώριες άρχτάς μας! Είπαν οι υπηρέτες, που δύναναν να τον ποδεχτούν. Είσαι έξυπνος και γενναίος, και σου αρέζει κάθε τιμή γιατί έλευθάρως τον τόπο απ' το καλός φίδι.

Κι' έτσι το παλληκάρι παντρεύτηκε τη βασίλισσα, και ζήσανε εύχιστο μένος. Ίσαμε το τέλος της ζωής τους.

ΤΖΕΝΝΥ ΜΕΛΙΣΣΗΝΟΥ —ΠΑΠΑΔΑΚΗ

ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ

Ρωτούν το Μπέμπι: —Τίνος είσαι, μικρούλα μου; —Ο μικρούλης; —Τής αδελφής μου της Μαρίας.

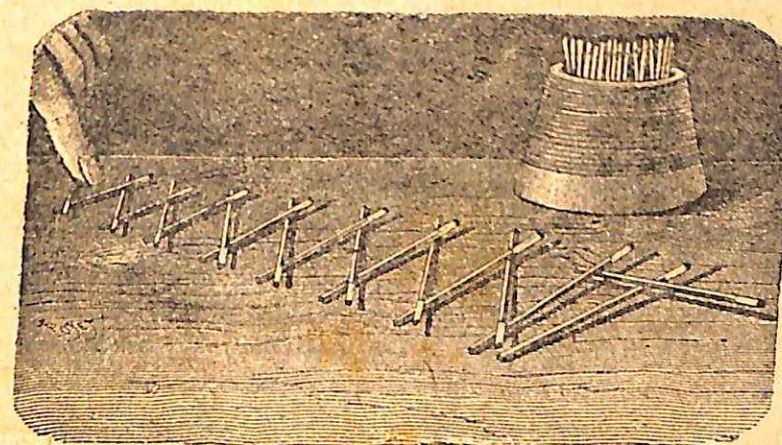
—Ο Τότης, θέλοντας μιλήσει σε πληθυντικό, λέει: —Μπαμπά μου! —Καλημέρα σας, μπαμπάδες!

Σκέψις μικρού φιλόσοφου: —Αφού ο άγραμματος άνθρωπος είναι εύλογο απελέκτο, το καί το απελέκτο είναι άνθρωπος άγραμματος.



Η ΖΗΛΕΙΑ ΤΟΥΣ

Άγαπημένα μου παιδιά, Θα σας παρουσιάσω σήμερα δυο αδελφία. Τα έχω σαν παιδιά μου, και τ' αγαπώ σαν εσάς. Θα τους πώ: 'Ο Μεγάλος και ο Μικρός. 'Ο Μεγάλος κοντεύει να φτάση στα δεκατρία. Λαμπρό παιδί, χρυσή καρδιά, προδιδάσθηκε για τη δεύτερη τάξη του Γυμνασίου και τραγουδά μ' άγγελική φωνή. Είναι έξυπνότερος. Μα και ο Μικρός δεν πάει πίσω. Σπέρτο κι' αυτός, κι' άς είναι πιτσιρικός έφτά χρονών. Προδιδάσθηκε και τρελλαινεται για τα βιβλία. Πέστε και μόνο σας, παιδιά μου, μπορεί τέτοια παιδιά να μη τ' αγαπά η μητέρα τους; Όχι, βέβαια, και όπως καταλαβαίνετε η μανούλα τους τα λατρεύει. Κι' όμως... 'Εκείνοι θαρρούν πως η μαμά τους αγαπά τον άλλο περισσότερο. Και συνερίζονται. 'Ο Μεγάλος ξεχνά πως ο Μικρός χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή κι' ο Μικρός πως ο Μεγάλος έχει μεγαλύτερες ανάγκες. Άχ! Πώς να τους το πώ πως όλα τα δάχτυλα της μάνας το ίδιο την πονούν, την ίδια την άξια έχουν και τα μεγάλα και τα μικρά και πως είναι σαν τα δάχτυλα και τα παιδιά; Φιλιά κι' αγάπη ή θεία ΣΟΦΙΑ



ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΜΕ ΤΑ ΣΠΙΡΤΑ

Ρωτήσετε τους φίλους σας αν μπορούν να κουνήσουν ένα ποτήρι με το ένα τους δάκτυλο από την άκρη του τραπέζιου, με μοναδικό τους έφοδιο ένα κουτί σπέρτο. Φυσικά—θα άπορήσουν και είναι ζήτημα αν κατορθώσουν αυτό που τους είπατε. Έσείς όμως θα τους καταπλήξετε με τον έξης άπλούστατο τρόπο:

Παίρνετε τα σπέρτα και το τοποθετείτε πάνω στο τραπέζι όπως δείχνει το σχήμα μας. Το ένα δηλ. σπέρτο σταυρώνει με το άλλο στη μύτη, αλλά πάντα ή άκρη του σπέρτου που

έχει το φώσφορο έρχεται από πάνω. Στην άκρη περιάτε ένα σπέρτο ανάμεσα στα δυο τελευταία, όριζοντίως, ώστε να σχηματίζεται ένα Α. Το μέρος του όριζοντίου σπέρτου που έχει το φώσφορο πρέπει να βρίσκεται προς τα έξω και ν' άκουμπάη στο τραπέζι. Δεν έχετε παρά να τοποθετήσετε το ποτήρι στη μιά άκρη αυτού του ζιγκ—ζαγκ με τα τρία σπέρτα. Μια πίεσι του δακτύλου σας πάνω στο πρώτο σπέρτο είναι άρκετη για να μεταδοθί από σπέρτο σε σπέρτο και να κουνήση το ποτήρι, ίσως-ίσως μάλιστα και να το ανατρέψι.

Ο ΓΥΡΥΛΟΣ ΤΡΑΓΟΥΔΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



Είναι καλός να παίζαμε που να μη γοητεύθηκε τις καλοκαιρινές βραδύς ακούγοντας το γρύλλο;

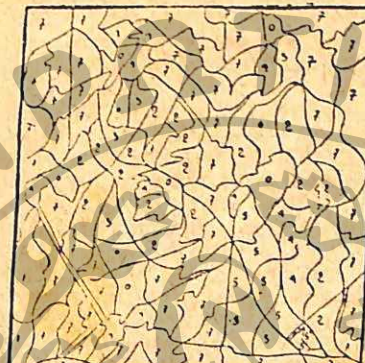
Πολλά παιδιά θαρρούν πως ο γρύλλος κάνει το χαρακτηριστικό κρότο με το στόμα. Κάινουν λάθος. Για τι ό άρσενικός γρύλλος, κρυμμένος όπως είναι στο χορτάρι, τρίβει το ένα φτερό του αδιακόπα με το άλλο.

Τα φτερά έχουν στις άκριές τους κάτι σκληρές τρίχες, σαν κλωστές, που καθώς τρίβονται άφίνουν αυτό το χαρακτηριστικό κρόδυο.

'Ο γρύλλος βλέπετε έχει φτερά αλλά δεν τα χρησιμοποιεί για να πετάη. Πηδάει όπως και ο τζίτζικας. Πολλοί γρύλλοι φτιάχνουν τη φωλιά τους στα κεραμίδια των σπιτιών.

Το γρύλλο τον λένε και τριζόνι.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΕΤΕ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ



Χρωματίσετε τα μέρη της εικόνας όπου βλέπετε:

- 1 με μαύρο,
 - 2 με πράσινο,
 - 3 με κίτρινο,
 - 4 με κόκκινο άνοικτό,
 - 5 με κόκκινο,
 - 6 με μπλε,
 - 7 με γκριζό.
- Τα μέρη που έχουν 0 θα μείνουν λευκά.



BENIAMIN ΦΡΑΓΚΛΙΝΟΣ

Ξέρετε, παιδιά, σε ποιόν χρωστούμε την ξεινοφιλία μας όταν βρέχη δυνατά, μέσα στις πόλεις με τις ψηλές οικόδομες; Ακούμε τον κεραυνό χωρίς εκείνο το φόβο που έκανε την καρδιά των πρώτων ανθρώπων να σφίγγεται. Κι' αυτό, έπειδή ξέρομε πως υπάρχει κοντά ένα αλεξικέραυνο που τραβά τον κεραυνό και τον κάνει να περνάει και να χάνεται στα βάθη της γής.

Έκείνος που μας άπάλλαξε από το φόβο του κεραυνού και μας χάρισε τη σιγουριά του αλεξικέραυνου ήταν ο Βενιαμίν Φραγκλίνος. 'Ο μεγάλος αυτός άνθρωπος δεν είχε την τύχη που έχουν σήμερα όλα σχεδόν τα παιδιά του κόσμου να σπουδάση. Πολύ λίγον καιρό πήγε στο σχολείο. Είχε άλλα 16 αδελφία μεγαλύτερα απ' αυτόν και πολύ νωρίς αναγκάσθηκε να πιάνει δουλειά. Καταπίεστηκε με τα πιο διαφορετικά πράγματα, πάντα σπουδάζοντας και μελετώντας. Έγινε τυπογράφος, διευθυντής ταχυδρομείου, εκδότης, εφευρέτης, νομοθέτης, επισημών και συγγραφέας, και παντού, σ' όλα, σ' ό,τι κι' αν έκανε στάθηκε άριστος. Ένθερος πατριώτης ο Φραγκλίνος πήρε μέρος στη σύνταξη της Διακήρυξης της Άνεξαρτησίας των Ην. Πολιτειών και την υπέγραψε. Στα πρώτα στάδια της Αμερικανικής Έπαναστάσεως ταξίδεψε στη Γαλλία, όπου συγκέντρωσε χρήματα και άνδρες για την άπελευθέρωσι των αποικιών από το ζυγό του Λουδοβίκου 16ου. 'Ο Βενιαμίν Φραγκλίνος γεννήθηκ στις 17 Φεβρουαρίου του 1706 στη Βοστώνη της Μασαχουσέτης και πέθανε στη Φιλαδέλφεια στα 1790.

ΑΠΟΡΙΑ: —Αλήθεια μαμά, τα μεγάλα ψάρια τρώνε τα μικρά; —Ναι παιδιά μου. —Τρώνε και σαρδέλλες; —Τρώνε. —Και πώς άνοίγουν το κουτί τους;

ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ



Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΠΡΑΓΜΑ



ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Ο τύπος αυτός της μπλούζας είναι για νέες κοπέλλες, εξαιρετικά πρωτότυπος. Φοριέται με μακρύ πανταλόνι καφέ ή φούστα άσπρη σε έκδρομη με πλοίο ή με αυτοκίνητο.
Υλικά: 150 γραμ. ή 50 δρ. μαλλι ΠΙΓΚΟΥΕΝ—ΑΛΠΕΝ τρίκλωνο, χρώματος, πολύ άνοιχτού φυστίκι. Βελόνες Νο 3 και Νο 2½.

Τρόπος πλεξίματος: Ζέρσευ = 1 βελόνα καλή, 1 βελόνα ανάποδη. Λάστιχο 1 + 1 π. = 1 π. καλή, 1 π. ανάποδη.

Δείγμα: Για ένα τετράγωνο 5 εκ. θα βάλετε 13 π. και θα πλέξετε 19 βελόνες.

ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ

Βάλετε 100 π. στις ψιλές βελόνες. Πλέξετε 6 εκ. λάστιχο 1 + 1 π. Κατόπιν εξακολουθήστε με ζέρσευ με τις βελόνες Νο 3, κάνοντας στην πρώτη βελόνα 40 στενέματα κατά τον εξής τρόπο: Θα πλέξετε 2 π. μαζί σε κανονικές αποστάσεις. Στη δεύτερη βελόνα θ' αρχίσετε να πλέξετε κατά τον εξής τρόπο: Πλέξετε 6 π. + σηκώστε + 1 π. μεταξύ των δύο βελόνων, πλέξετε 4 π. + (συνεχίζοντας από το σταυρό) 14 φορές και τελειώστε τη βελόνα ρες και πλέκοντας 1 π. μεταξύ σας, σηκώνοντας 6 π. Κάθε 1½ εκ. θα βάλετε 1 π. από κά-

θε μεριά (12 φορές). Τη 12η φορά που θα βάλετε τον τελευταίο πόντο, θα πλέξετε στην ίδια βελόνα κατά τον εξής τρόπο: Κάθε 4 βελόνες θα σηκώνετε 1 π. μεταξύ των 2 βελόνων. Εξακολουθήστε ίσια. Σε γενικό μήκος 34 εκ. θα κλείσετε στο μέσον 21 π. για το ντεκολτέ κατά τον εξής τρόπο: Θα κλείσετε την πρώτη φορά στο μέσον 5 π. και κατόπιν από 4 π. κάθε δεύτερη βελόνα έως ότου κλείσετε τον ώριμο αριθμό. Εξακολουθήστε να κλείνετε στη μεριά του ντεκολτέ κάθε δεύτερη βελόνα 4 π. (2 φορές), 2 π. (4 φορές), 1 π. (4 φορές). Πλέξετε τους υπόλοιπους πόντους έως ότου έχετε γενικό μήκος της μασχάλης 20 εκ. Κλείστε τους π. αυτούς σε 4 φορές.

ΠΛΑΤΗ

Βάλετε 96 π. στις ψιλές βελόνες. Πλέξετε λάστιχο 1+1 π., 6 εκ. Κατόπιν εξακολουθήστε με τις χονδρές βελόνες ακριβώς όπως πλέξατε και το μπροστινό. Σε γενικό μήκος της μασχάλης 16 εκ. κλείστε από κάθε μεριά 7 π. και από 5 π. κάθε δεύτερη βελόνα (3 φορές). Τους υπόλοιπους π. κλείστε τους σε μία φορά.

ΦΑΣΑ ΜΑΝΙΚΙΟΥ: Βάλετε 11 π. στις βελόνες Νο 3. Πλέξετε ζέρσευ κατά τον εξής τρόπο:

Ο ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ "ΓΥΝΑΙΚΑΣ"

Η ΑΠΑΣΘΕΣΤΩΣΙ

Το καλοκαίρι συνοδεύεται από κοινά μικροδιαβρώσεις του οργανισμού μας, που αξίζει να σημειώσουμε. Οι πρώτες κιόλας ζέστες προκαλούν σειρά από διαταραχές, που δεν είναι πάντοτε δυσκολοεξηγήτες: η γενική κόπωση, η έλλειψη ή ελάττωση της όρεξης, η υπνηλία μετά το φαί, το στομάχι που παθαίνει πτώση ή χαλάρωση, η αρτηριακή πίεση που καταρρέει, οι νευραλγίες, η ισχυράδα, τα δερματικά νοσήματα και η άκμή, οι ούριες διαταραχές κλπ.

Πρέπει να ξέρουμε, πως η ζωή, η βιολογική ζωή θέλει να πιά, εξαρτάται ουσιαστικά από την κατάσταση των «χυμών» μας. Οι «χυμοί» μας αλλάζουν και τροποποιούνται ανάλογα με το περιγύρο όπου ζούμε. Δεν είμαστε οι ίδιοι μ' έναν ζεστό καιρό και θυελλώδη όπως όταν κάνουμε κρύο που τσουίζει, ούτε μ' έναν καιρό υγρασίας. Όλα τούτα αντιστοιχούν σε φυσικά και χημικά φαινόμενα! Όσοι έχουν λίγη γνώση χημείας, ξέρουν πως υπάρχουν δυο κατηγορίες χημικά σώματα: τα «όξινα» και τα «αλκαλικά». Ο οργανισμός μας και τούτος παρουσιάζει δυο ποικιλίες «χυμών» τους «όξινους χυμούς» και τους «αλκαλικούς χυμούς». Η αναλογία του των σε σχέση μ' εκείνους είναι, οτι αποτελεί την κατάσταση της υγείας.

Από την Ισορροπία ανάμεσα στις αλκαλικές εφεδρείες και τις όξινες πάει να εξαρτηθεί η καλά οργανωμένη ζωή, δηλαδή η κατάσταση της υγείας

μας. Η Ισορροπία αυτή των χυμών μας αντιστοιχεί στο αίμα μας σ' έναν αριθμό που οι γιατροί έχουν ονομάσει ΡΗ (pH) ή π.α.ς. του αίματος. Βρίσκεται πως ο αριθμός του φυσιολογικού ΡΗ είναι 7,30.

Το άτομο που έχει ένα φυσιολογικό ΡΗ είναι, λοιπόν, σε κατάσταση υγείας και πρέπει να μένει σ' αυτήν. Αν αυτό αλλάξει πρέπει να επισκεφθεί το γιατρό. Το παιχνίδι των «αλκαλικών» και «όξινων» ή «αλκαλικών» αποτελεί, οτι ονομάζεται «οξεοαλκαλική Ισορροπία».

Όταν οι εφεδρείες εξαντληθούν ή δεν επαρκούν, ή αυξηθούν, ή Ισορροπία των χυμών μας έχει σπάσει. Το σπασίμας ή ρήξη αυτή εκδηλώνεται με μια νοσήρ κατάσταση που τη λέμε «όξινος» ή «αλκαλικός». Σ' αυτό επιβάλλεται μια θεραπεία που θ' αποκαταστήσει την οξεοαλκαλική Ισορροπία.

Οι διαταραχές που προκαλούνται από την εξάντληση των εφεδρειών (αλκαλικών) δεν είναι εύκολοδρετες. Η φυσιολογική οξύνοτητα επιτρέπει ένα καλό κάρφωμα μια καθήλωση του σκελετού, πάνω στο σκελετικό και στα δόντια. Για τούτο χρειάζεται να παρακολουθούμε τα δόντια των παιδιών μας.

Αν παρατηρούμε μίαν ανάλογη αλκαλικότητα ή απασθώσωση συναντιέται στα άτομα που τρέφονται με πολλές πατατες με πολύ λίγο κρέας, γάλα, αυγά. Υπερβολική χρήση αλκαλικών ποτημάτων, δηλαδή γράνων που περιέχουν διττανθρακικό νάτριο (σόδα, τσάι, φασγιού) κατάχρηση νερών Β. Λουτρακίου κλπ. Εδώ επιβάλλεται ιδιαίτερα η γνώμη του γιατρού σας. Καταλάβετε γιατί μας άρεσουν τα ξυνά:

Δρ. ΓΙΑΝ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ
54 Όμηρου τηλ. 34971

πο: Κάθε δεύτερη βελόνα στη δεξιά μεριά θα βάλετε 1 π. και στην αριστερή μεριά θα κλείνετε ταυτοχρόνως 1 π. Πλέξετε 35 εκ. μήκος κατ' αυτόν τον τρόπο! Κατόπιν θα σταματήσετε να βάλετε στη δεξιά μεριά τον 1 π., ενώ στην αριστερή μεριά θα εξακολουθήσετε να κλείνετε 1 π. (5 φορές) και 2 π. (3 φορές).

Πλέξετε ακόμη μία την ίδια φάσα.

ΦΑΣΑ ΝΤΕΚΟΛΤΕ: Θα πλέξετε ακριβώς όπως και για τη φάσα του μανικιού. Όταν χρειάζεται για γύρω-γύρω στο ντεκολτέ, δεν θα κλείσετε όπως συνήθως κλείνουμε τους πόντους, αλλά κατά τον επόμενο τρόπο, για να γίνει ταυτοχρόνως και η ραφή της φάσας: Θα πλέξετε 1 π. από τους πόντους που έχετε αρχίσει τη φάσα και θα τον κλείνετε μαζί με τον πόντο του τελειώματος. Θα τρέψετε έως ότου κλείσετε όλους τους πόντους.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σιδερώστε όλα τα κομμάτια του πλεκτού σας με βρεγμένο πανί από την ανάποδη. Ράψτε τις πλαϊνές ραφές και τις ραφές των ώμων. Κατόπιν

τοποθετήστε τις φάσες σε μασχάλες άκουμπιστά και ψετέ τις στις δυο άκρες κρού (κουφά). Κατά τον ίδιο τρόπο θα ράψετε και τη φάσα του κολτέ.

ΚΑΙ ΛΙΓΑ ΕΥΘΥΜΑ ΜΕΤΑΞΥ ΦΙΛΩΝ

— Όσοι επιμένετε να πλετρώτε μ' αυτή την κοπέλα παρά το τόσο κακό παρελθόν της;
— Αγαπητέ μου, αν δεν παντρευτώ θα είναι πολύ κό... το μέλλον μου!...

ΣΟΦΩΤΑΤΑ

Καθώς πλησιάζει στους 40 φους ένας εκδρομέας, αυξάνει τικινδύνα την ταχύτητα του τοκινήτου του.

— Πήγαμε σιγάτερα, παρακαλεί η γυναίκα του φοβάται μήπως τους συμβεί νένα άτυχημα.

— Άνυπομονώ να 'δω θαυμάσια αυτά έρεπια της χαϊδότητος.

— Αν τρέχεις γι' αυτό σο πιο άργα θα φτάσουμε σο πιο αρχαία θα είναι τα ρεϊπια!...

1. Φουστανάκι για μικρούλα 3-4 χρονών. Η σουρωτή φούστα με δυο εξωτερικές τσέπες, στολισμένες με γαλονάκι, όπως και το λοξά κομμένο κιμονό κορσάκι, που κλείνει με δυο κουμπιά.
2. Κοστούμι από σαντούγκ κρέμ ανοικτό, γαρνιρισμένο με μπλε γαλονάκι. Στρωστικό σακκάκι με διπλά κουμπιά. Τσέπες εξωτερικές και πανταλονάκι κοντό, με ρεδέρ.
3. Κοριτσάκι 10-11 χρονών. Φορεί εμπριμέ φουστάνι ξώπλατο. Το κορσελέ κουμπώνει στην πλάτη και συγκρατείται με μπρετέλες που δένουν εμπρός. Σουρωτή φούστα με βολάν.
4. Μπλουζάκι κιμονό, για μικρούλα 7-8 χρονών, χωρίς μανίκια, από καρδ ποπλίνα, με σφίχτο ζωνάκι στη μέση. Γιακάς με πέτα και δυο τσεπάκια στο κορσάκι. Το πανταλόνι από τουάλ, με ρεδέρ.
5. Γοητευτική εμφάνιση κοπελλίτσας 15-16 ετών. Φουστάνι ξώπλατο. Το εμπρός κουμπώνει από πάνω έως κάτω, αρχίζοντας από το κλειστό, στρογγυλό, λευκό γιακά-



Παιδιά...



δάκι. Τσέπες και μασχάλες γαρνιρισμένες με γαλονάκι. Συμπληρώνεται με όμοιο μπολερό, χωρίς γιακά με κομμάτι γαρνιρισμένο με το ίδιο γαλονάκι.

6. Ψαράδικο πανταλόνι, σφίχτο στα γόνατα και σχιστό στην άκρη, γαρνιρισμένο με καπάκι στις τσέπες. Συνοδεύεται με μία οργωτή, βαμβάκερη μπλούζα, με κομμάτι στο κόντρα, υπογραμμισμένο στις μύτες με ένα γαλονάκι.

7. Φόρεμα σεμιζιέ από λευκό ντυπιόν γαρνιρισμένο με λοξές φάσες και κουμπιά σε ζωηρό μπλε χρώμα, για κορίτσι 13-14 ετών. Η φούστα φαρδύει με πανό, που σχηματίζουν επάνω τσέπες, καθώς και μια κουφότητα στην πλάτη.

8. Ζακετάκι από κόκκινο λαϊνάζ για κορίτσι 6-7 ετών, με ιδιότροπο κόψιμο. Στρογγυλό γιακάκι και λοξά τσεπάκια. Φούστα σκωτσέζικη.

Παλιά γνωριμία!..

ΕΝΑ ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΟ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑΚΙ

«Ήμουν υποχρεωμένος να ξυπνήσω πολύ νωρίς γιατί έπρεπε να ταξιδέψω για το Τουρίνο.

Βρισκόμουν στο σταθμό μια ώρα πρίν. Έκάζησα έναν καναπέ στην αίθουσα άεμωνής και περίμενα. Όταν είδα σε λίγο να κάθεται δίπλα μου ένα νύστωμο κοριτσάκι, το πόσο ευχαριστήθηκα δε λέγεται.

— Θά ταξιδέψετε και σεις, δεσποινίς; την έρωτησα, για να πιάσω κουβέντα μαζί της.

— Φυσικά!

— Πόσο χαίρομαι! Μ' εκύτταξε περιεργά και λίγο άγρια, μα έγω δεν είμαι καθόλου από τους ανθρώπους που φοβούνται ή υποχωρούν εύκολα.

— Μόνη θά ταξιδέψετε;

— Με τον μπαμπά μου!...

— Παρ' όλ' αυτά δεν υπεχώρησα. Ούτε ο μπαμπάς της με έτρωσε.

— Από τη συζήτησι που εκάναμε, έ πληροφορήθηκα ότι την έλεγαν Τζοβάννα, ότι έμενε και αυτή στο Μιλάνο, όπως και γώ και ότι δε θα ήταν καθόλου δύσκολο να ξανασυναντηθούμε, όταν, αργότερα, θα επιστρέφω απ' το Τουρίνο. Και έπειδή η κουβέντα μας, στο μεταξύ αυτό, είχε πάρει κάποια θερμότητα, κατέβασα απ' τον καναπέ το μικρό βαλιτσάκι, που ή μικρούλα του είχε τοποθετήσει ανάμεσά μας, σά για να μάς χωρίσει.

— Αφ'ήστέ το εκεί. Είπε κάπως θυμωμένη και παίρνοντάς το από χάμω, το έτοποθέτησε ξανά ανάμεσά μας στον καναπέ. Χρειάζεται εκεί που το έβαλα έγω! Πρέπει να κρατήσω θέσι για το μπαμπά. Και έζερετε, ο μπαμπάς μου είναι πολύ αίσθητός... Νάτος!

— Εκείνη ακριβώς τη στιγμή στην είσοδο της αίθουσήςς έ εμφανίσθη ένας ζωηρός και άρκετά κομψός κύριος. Τό ύψος του ήταν πολύ αίσθητός και έδειχνε ότι ήταν παλιός αξιωματικός...

— Έπλησίασα και έριξα μιά ματιά στις βαλίτσες του. Έ διάβασα την κάρτα: «Φραντζέσκο Μαφρέι».

— Δεν τον ήξερα φυσικά τον άνθρωπο, αλλά η Τζοβάννα μ' άρεσε τόσο πολύ... Και εκείνη με το βλέμμα της τώρα μου έδειχνε πως της άρεσα, πως ήθελε να...

— Έσκέφθηκα να μεταχειρισθώ ένα κόλπο. Πλησίασα τον κύριο Μαφρέι και, πρτείνοντας το χέρι μου, του είπα, με μειδίαμα:

— Είσαστε ο κύριος Φραντζέσκο Μαφρέι, αν δεν απατώμαι.

— Ναι.

— Δε με θυμόσαστε;

— Όχι...

— Στο μεταξύ μ' εκύτταζε προσεκτικά.

— Είμαι ο Πάολο, έξακολουθήσα, ο Πάολο, που είχατε γρία χρόνια... Μια παλιά γνωριμία...

— Α, ναι, είπε άξαφνα ο κ. Μαφρέι.

— Μου έσφίξε με κάποια θεοϊκότητα το χέρι και έπρόσθεσε:

— Τώρα σας θυμάμαι... Τι κάνετε; Καλά; Έργάζεστε εδώ στο Μιλάνο;

— Ναι.

— Μπράβο!...

— Η Τζοβάννα, που παρακολουθούσε τη συζήτησι, άποχωρίσθηκε άφηνικά και χωρίς πιά να μου δώσει σημασία, έκάθησε στον καναπέ και άρχισε να διαβάζει ένα βιβλίο.

— Ούτε στο ταξίδι μπόρεσα να την ιδώ, ούτε στο Τουρίνο. Μα ούτε και στο Μιλάνο.

— Είχα όλοτελα άπελπισθή, όταν, ύστερα από άρκετους μήνες, τη συνάντησα σε έναν κεντρικό δρόμο του Μιλάνου.

— Την έσταμάτησα και της έπιασα την κουβέντα:

— Τι κάνετε, δεσποινίς Τζοβάννα;

— Καλά, εύχαριστώ, μου άπάντησε ψυχρά.

— Γιατί δε σας είδα εν τώ μεταξύ;

— Μα πώς να σας ιδώ ύστερα απ' όλα όσα είπατε στον μπαμπά;

— Τι του είπα; έρωτησα γρήγορα.

— Του είπατε ότι σας είχε τρία χρόνια...

— Ναι... Έ, ύστερα;

— Μα ό μπαμπάς μου είναι διευθυντής των φυλακών!... Και άπορώ πώς τολμάτε ύστερα απ' όλα αυτά να με σταματάτε και να μου μιλάτε!...

— Η Τζοβάννα έφυγε βιαστικά.

— Δεν την ξανάδα. Δηλαδή, τη συνάντησα πολλές φορές, αλλά εκείνη ήταν για μένα μιά ξένη και έγω για κείνην, ένας πρώην κατάδικος!...

ΠΑΟΛΟ ΝΤ' ΕΜΙΛΙΟ

ΜΕΡΙΚΕΣ... ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ

Σύμφωνα με τα τελευταία συμπεράσματα της Στατιστικής, έχετε στη ζωή τις ακόλουθες πιθανότητες:

...Νά ζήσετε 90 χρόνια, αν είστε γυναίκα 1 στις 43,6. * Αν είστε άνδρας 1 στους 65,6.

...Ν' άρπάξετε συνάχι το χειμώνα 1 στις 2,5.

...Νά πάθετε λιποθυμία 1 στις 1,5.

...Νά αυτοκτονήσετε, αν είστε γυναίκα 1 στις 29.000. * Αν είστε άνδρας 1 στους 9.000.

...Νά παντρευθήτε πρίν από τα 40 σας χρόνια 9 στις 10.

...Νά άποκτήσετε κοριτσάκι 1 στις 1,05.

...Νό άποκτήσετε δίδυμα 1 στις 87.

...Νά άποκτήσετε τρίδυμα 1 στις 7.000.

...Νά άποκτήσετ.ε. πεντάδυμα 1 στα 57.000.000!



ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΗΣ ΜΑΝΑΣ ΤΟΥ

Τό άμαξάκι για τα παιδιά είναι ένα επικίνδυνο και ξεπερασμένο μεταφορικό μέσο, σκέπτονται οι περισσότερες αμερικανίδες μητέρες. Δεν κάνουν πιά για την κυκλοφορία που άπέκτησαν σήμερα οι δρόμοι των μεγάλων πόλεων. Είναι τρέλλα να έπιχειρήσι μιά μητέρα να διασχίσει με το μικρό της μέσα στ' άμαξάκι έναν πολυσύχναστο δρόμο. Έκβείτε σε σοβαρό κίνδυνο τη ζωή του παιδιού της. Έξάλλου το άμαξάκι για τα παιδιά δεν είναι υγιεινό. Είναι χαμηλό. Όλη η σκόνη του δρόμου κάθεται πάνω σ' αυτό.

Περιφρονώντας την εφεύρεσι αυτή του πολιτισμού, οι Αμερικανίδες στρέφονται με ένδιαφέρον προς τους πρωτόγονους λαούς. Από ανέκαθεν οι άνθρωποι της μαύρης φυλής κουβαλάνε τα παιδιά τους πάνω στην πλάτη τους. Η συνήθεια αυτή δεν είναι τόσο σόκα όσο φαίνεται. Τα μωρά δεν είναι, όπως στ' άμαξάκι των Ευρωπαίων, έξπλωμένα άνάσκελα, βλέποντας μονάχα τον ούρανό και τα σύννεφα. Η κάθετη στάσι τους ευνόει την πέψι, δυναμώνει τους μύς. Τό παιδί άκουμπάει πάνω στο σόκα της μάνας του που του μεταδίδει τη θερμότητά της, μα του δίνει έπίσης και τό αίσθημα της άσφαλείας που ένστικτώδως άναζητούν όλα τα μικρά. Τό μωρό άκολουθεί τη μητέρα του σε όλες της τις δουλειές και παίρνει λίγο - λίγο μέρος στη ζωή της. Βλέπει τους ανθρώπους άφ' ύψους. Δεν έχει την τάσι να τους κάνει πιδ μεγάλους πιδ δυνατούς άπ' ό τι είναι. Η θεώρησι αυτή του κόσμου έχει μεγάλη έπίδρασι πάνω στο σχηματισμό του χαρακτήρα του παιδιού. Τό προστα-

τεύει από τα περίφημα συμπτώματα κατωτερότητας.

—Κυττάστε καλύτερα τις γυναίκες της Τυγρίας (έπαρχια της Αθρησυνίας) που δείχνουν τό ρεπορτάζ μας. Όπως άλε οι άδελφές τους της Μαύρης.

—Ηπειρού κουβαλάνε κι αυτές τα μωρά τους πάνω στην πλάτη τους. Και με τό φορτίο αυτό δεν τους φέρνει κανένα κόπο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας άσχίζονται τό όρτοπείδι της Αθρησυνίας, κατεβαίνουν άπ' άβραχώδη μονοπάτια στις άγρές των μεγάλων άιθιοπικών πόλεων.

—Ετσι, στο πέραςμα των άώνων, έρχονται σε σύγκρουσι πιδ αντίθετες παιδαγωγικές θεωρίες. Εύτυχώς, η ζωή προει τις εκθιερωμένες ήξεις και τό σώμα στα άσφαστά εύπάθεια.

Τά πρίτσια των ανθρώπων, είτε ά, είτε τα φασκιά, είτε τα άφίνουν έλεύθερα, είτε τα άάζουν με τό μητρικό γάλα.

Τε τα θηλάζουν με έξοτε είτε είναι έξπλωμένα στ' άξάκια, είτε είναι, δεμένα στην πλάτη της μάνας τους.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΕΙΝΕ ΚΑΙ...

Η ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ

ΜΙΑ ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΑΠΟΛΑΥΣΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΚΛΕΙΕΙ ΣΥΧΝΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ.— ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΧΟΥΝ ΥΨΗΛΟ «ΔΕΙΚΤΗ ΚΟΡΕΣΜΟΥ».— ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΚΑΙ ΤΙ Ν' ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ.

ΤΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΤΟΥ ΜΑΣ ΙΑΤΡΟΥ ΑΝΑΡΓ. ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Ένας τύπος, που δεν σπανίζει ανάμεσα στις γυναίκες, είναι ή πολυφαγία. Συναντάται ίσως άρσιότερα άπ' ό την άνδρεκτη, άν και άπειρες άιαννώστριές μου διαβάζοντας αυτή τη διαπίστωσι μου, θά κουφογελάνε, έξοώντας τό κουσούρι τους. Η πολυφαγία είναι κάτι που προσπαθεί να τό κρύβει ή γυναίκα, που δεν της είναι άγνωστό το κορεσμό.

—Κυττάστε καλύτερα τις γυναίκες της Τυγρίας (έπαρχια της Αθρησυνίας) που δείχνουν τό ρεπορτάζ μας. Όπως άλε οι άδελφές τους της Μαύρης.

—Ηπειρού κουβαλάνε κι αυτές τα μωρά τους πάνω στην πλάτη τους. Και με τό φορτίο αυτό δεν τους φέρνει κανένα κόπο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας άσχίζονται τό όρτοπείδι της Αθρησυνίας, κατεβαίνουν άπ' άβραχώδη μονοπάτια στις άγρές των μεγάλων άιθιοπικών πόλεων.

—Ετσι, στο πέραςμα των άώνων, έρχονται σε σύγκρουσι πιδ αντίθετες παιδαγωγικές θεωρίες. Εύτυχώς, η ζωή προει τις εκθιερωμένες ήξεις και τό σώμα στα άσφαστά εύπάθεια.

Τά πρίτσια των ανθρώπων, είτε ά, είτε τα φασκιά, είτε τα άφίνουν έλεύθερα, είτε τα άάζουν με τό μητρικό γάλα.

Τε τα θηλάζουν με έξοτε είτε είναι έξπλωμένα στ' άξάκια, είτε είναι, δεμένα στην πλάτη της μάνας τους.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.



νόστος του Μπαζέντος κτλ.

—Κυττάστε καλύτερα τις γυναίκες της Τυγρίας (έπαρχια της Αθρησυνίας) που δείχνουν τό ρεπορτάζ μας. Όπως άλε οι άδελφές τους της Μαύρης.

—Ηπειρού κουβαλάνε κι αυτές τα μωρά τους πάνω στην πλάτη τους. Και με τό φορτίο αυτό δεν τους φέρνει κανένα κόπο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας άσχίζονται τό όρτοπείδι της Αθρησυνίας, κατεβαίνουν άπ' άβραχώδη μονοπάτια στις άγρές των μεγάλων άιθιοπικών πόλεων.

—Ετσι, στο πέραςμα των άώνων, έρχονται σε σύγκρουσι πιδ αντίθετες παιδαγωγικές θεωρίες. Εύτυχώς, η ζωή προει τις εκθιερωμένες ήξεις και τό σώμα στα άσφαστά εύπάθεια.

Τά πρίτσια των ανθρώπων, είτε ά, είτε τα φασκιά, είτε τα άφίνουν έλεύθερα, είτε τα άάζουν με τό μητρικό γάλα.

Τε τα θηλάζουν με έξοτε είτε είναι έξπλωμένα στ' άξάκια, είτε είναι, δεμένα στην πλάτη της μάνας τους.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

—Η πρωτόγονη συνήθεια κουβαλάνε οι μητέρες τα παιδιά τους στην πλάτη τους, ρουσιάζει φαίνεται, άραγε πλεονεκτήματα.

Τα πλάτη της μάνας τους άζούν στη σκιά, είτε διάφορη ήλιο, γίνονται στη διάφορη ποχή ώραία άγόρια και άτωμένα κορίτσια.

ένδεχόμενα την προκαλεί, 3) στην τακτοποίηση της υδροχλωρικοπεπτικής έκκρισήςς του στομάχου μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια, 4) στην άσκησι, που καταπολεμεί τη συνήθεια. Στην έπιμονή δηλαδή να συγκρατούμε τον έαυτό μας ίαθε μέρα και περισσότερο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα άδηγήσωμε τον οργανισμό μας στην υποστίσι. Στην άρχή δε της τέτοιας άσκήςς, αν μάς ενδιαφέρει να καταπολεμήσωμε από την πρώτη στιγμή την τυχόν συνυπάρχουσα παχυσαρκία, μπορούμε να τρώμε στην άρχή του γεύματός μας άρκετή άμή σαλάτα, χωρίς ή με έλάχιστο λάδι και άλάτι, ώστε να έλαττώνωμε έτσι την ποσότητα του θρεπτικά βασικού γεύματος. 5) Στο να προσέχωμε τον δείκτη κορεσμού των διαφόρων τροφών που καταναλώνουμε, στο να προσέχωμε δηλαδή να τρώμε τροφές, που θα μάς κάνουν να μη έναπεινώμε γρήγορα.

Τό κρέας, π. χ., έχει ύψηλό δείκτη κορεσμού. Όταν τρώγεται μαζί με λαχανικά, ή το γεύμα με κρέας συμπληρώνεται με γλύκισμα, τα πράγματα έχουν όπως τα δείχνει ο παρακάτω πίνακας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Παραπέμπομε άκόμη τις άναγνώστριές μας στους πίνακες του προηγούμενου άρθρου μας, που άφορούν άλλα είδη συνήθων τροφών.

Και τελικά υπενθυμίζωμε ότι: τό γάλα βρασμένο χωνεύεται γρηγορότερα άπ' τό ωμό. Τό βούτυρο και τό λάδι χωνεύονται καλύτερα όμα. Τα πολυδρασμένα (σφιχτά) αυγά είναι πιδ άργοχώνευτα από τα μελάτα και τα «ά λά κόκ». Τό βρασμένο κρέας χωνεύεται άργότερα από τό ψητό της σχάρας. Τα άμια χορταρικά άργότερα από τα βρασμένα. Τα φρούτα άργότερα από τις κομπόστες. Τό λίγο κρασί συντελεί στη γρηγορότερη χώνευσι των τροφών. Ο λίγος καφές, μετά τό φαγητό, τό ίδιο. Κλείνωμε δε τό άρθρο μας με τούτη τη σοβαρή ύπόδειξι: Κυρίες μου, όταν άποφασίσετε να καταπολεμήσετε την πολυφαγία, πρίν προσφύγετε σε όποιοδήποτε μέτρο, έπισκεφθήτε πρώτα τό γιατρό σας για να έλέγη την κατάσταση του οργανισμού σας.

ΑΝΑΡΓ. Μ. ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ

Ιατρός

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ

Με 50 γραμμάρια κρέας και 50 γραμ. πατάτες 4 ώρες

» 50 » » και 100 γραμ

Η ΚΙΝΗΣΙΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΙ ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΑΙ
ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΛ-
ΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

[illegible]

«Η άσπρη, η μεγαλύτερη αρτηρία που ξεκινά απ' εθείας από την καρδιά, έχει διάμετρο περίπου 2,5 εκατοστών. Οι αρτηρίες που ξεκινούν απ' αυτήν, με κάθε διαίρεση και υποδιαίρεση που υφίστανται στη διαδρομή τους, γίνονται αρκώς λεπτότερες, ως ότου καταλήξουν να γίνουν λεπτότατα αρτηριακά αγγεία, διαμέτρου ενός περίπου χιλιοστά, μέσα από τα όποια κυκλοφορεί το αίμα. Οι διαστολές των αρτηριδίων αυτών μπορούν να μεταβληθούν δεδομένου ότι μέσα στα τοιχώματά των περνούν μικροί ινώδεις μύς. "Αν όλοι αυτοί οι μύς βρισκόνταν σε κατάσταση αναπαύσεως, η πίεσις του αίματος πέφτει σε πολύ χαμηλό σημείο. "Η ποσότης του αίματος που φθάνει στον έγκεφαλο είναι ανεπαρκής για τις ανάγκες του... και νοιώθεις αδυναμία.

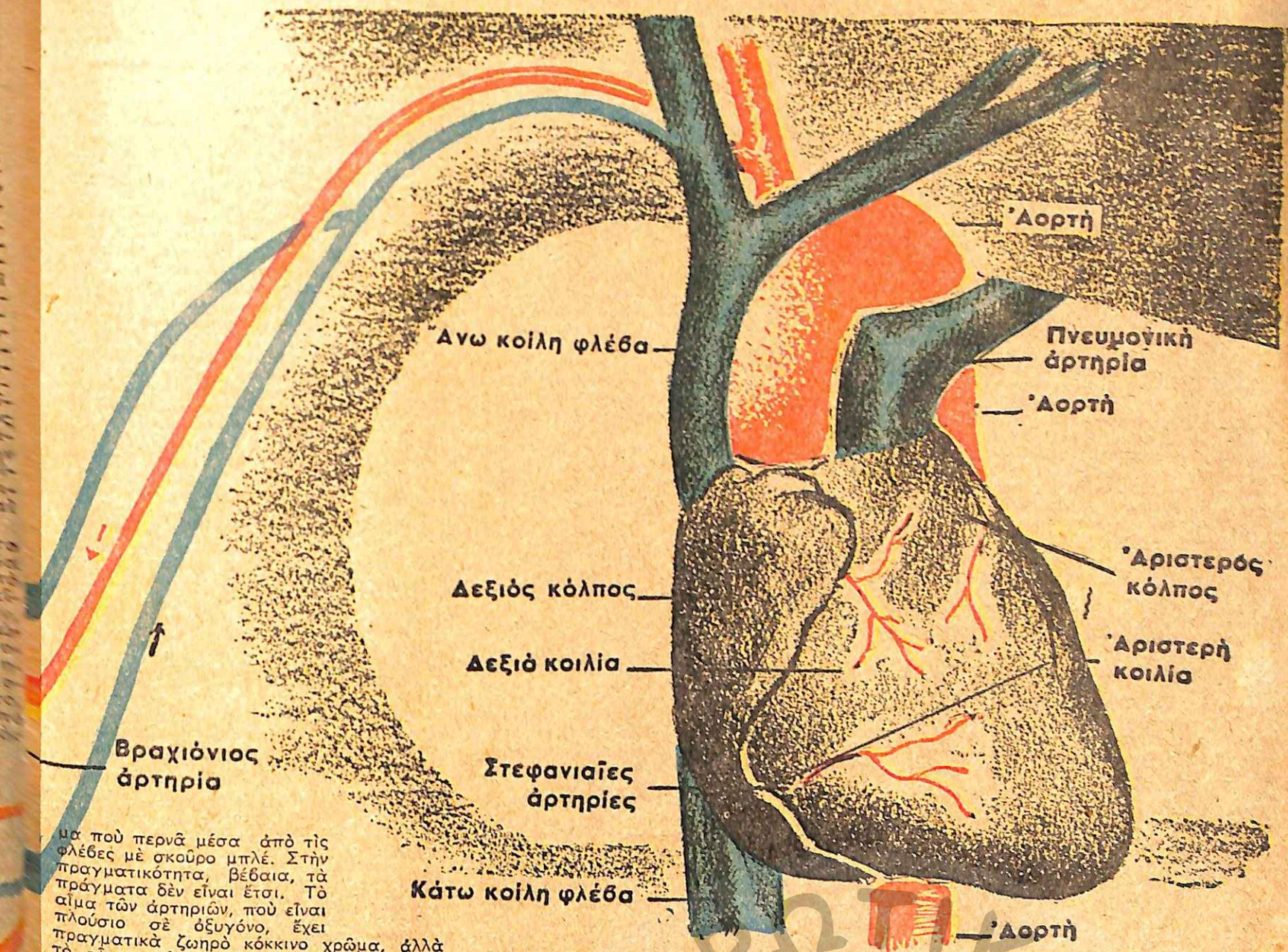
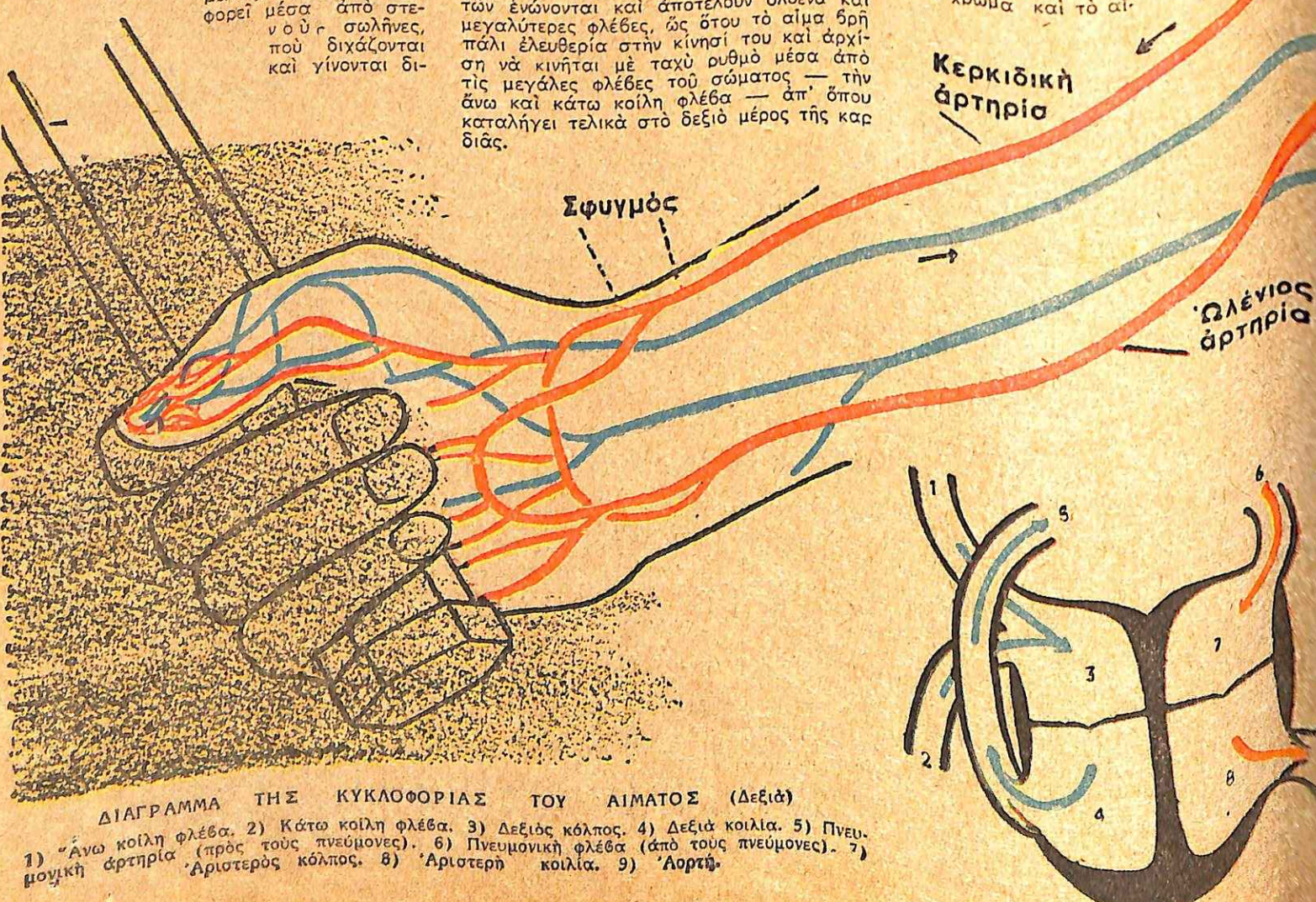
Τὰ τριχοειδή αὐτὰ ἀγγεία, γίνονται — ὅσο πλησιάζουμε στὰ ἄκρα — συνεχῶς καὶ στενωπνύοντα, ὥς ἕνα σημεῖο πού το ρεύμα τοῦ αἵματος πού κινεῖται μέ μεγάλη ταχύτητα ἀναγκάζεται νὰ ἐπιβραδύνῃ το ρυθμό του καὶ τὰ αἰμοσφαίρια περνοῦν πιά τὸ ἕνα πίσω ἀπὸ τὸ ἄλλο μέσα ἀπὸ τὸν λεπτότατο σωλήνα. Τέλος, τὰ τριχοειδῆ ἀρτηρίδια καταλήγουν σὲ λεπτότατα φλεβίδια. Τὰ ρυάκια τῶν φλεβιδίων αὐτῶν ἐνώνουνται καὶ ἀποτελοῦν ὁλοένα καὶ μεγαλύτερες φλέβες, ὥς ὅτου τὸ αἷμα ὀρῇ πάλι ἐλευθερία στὴν κίνησίν του καὶ ἀρχίσῃ νὰ κινῆται μὲ ταχύ ρυθμό μέσα ἀπὸ τὶς μεγάλες φλέβες τοῦ σώματος — τὴν ἄνω καὶ κάτω κοιλὴ φλέβα — ἀπ' ὅπου καταλήγει τελικὰ στὸ δεξιὸ μέρος τῆς καρδιάς.

Τὸ αἷμα ποὺ φθάει στὸν δεξιὸν κόλ-
πο ἀπὸ τὴν ἄνω καὶ τὴν κάτω κοιλία αὐ-
τῆς περνᾷ στὴ δεξιὰ κοιλία. Τὸ αἷμα
ἔχει ἀποβάλει ὅλο τὸ ὀξυγόνο ποὺ περ-
χε (τὸ ἔχει δώσει μέσῳ τῶν ἀρτηριδι-
στὰ κύτταρα τοῦ σώματος) καὶ τώρα
θίζεται ἀπὸ τὴν καρδιά πρὸς τοὺς πνεύ-
μονες, ὅπου θὰ ἐφοδισθῇ με νέες πνεύ-
μες ὀξυγόνου. Ὑστερὰ, ἀπὸ τοὺς πνεύ-
μονες ἐπαυανύρεται πρὸς ἄριστερό πιά καὶ
κατεβαίνει στὴν ἄριστερὰ κοιλία καὶ ἐ-
κεῖ ὠθείται πρὸς τὴν ἀόρτη καὶ πο-
λλούς τοὺς ἰστούς τοῦ σώματος.

Παραστατικὰ συνηθίζουμε
νὰ παρουσιάζουμε τὸ αἷμα
ποὺ περνᾷ μέσα ἀπὸ τὶς ἄρ-
τηριες με ζωηρὸ κόκ-
κινο χρῶμα καὶ τὸ αἶ-

Κερκιδική
αρτηρία

Ισλαένιος



πραγματικά ζωηρό κόκκινο χρώμα, αλλά το αίμα που περνά μέσα από τις φλέβες, είναι μάλλον σκούρο κόκκινο παρά μπλέ. Στα περισσότερα σημεία του σώματος, οι αρτηρίες που μεταφέρουν το καθαρό αίμα από την καρδιά στο σημείο εκείνο, βρίσκονται δίπλα-δίπλα με τις φλέβες που το παίρνουν από εκεί και το μεταφέρουν πίσω στην καρδιά, αν και το αίμα που διαρρέει τις μὲν και τις δέ, κινείται πρὸς ἀντίθετες κατευθύνσεις.

Γενικά, η κυκλοφορία μπορεί να διαιρε-
θῇ σε δυο κύρια μέρη: την κυκλοφορία ἀ-
πὸ τὸ δεξιὸ μέρος καὶ τὴν κυκλοφορία ἀ-
πὸ τὸ ἀριστερὸ μέρος τῆς καρδιάς στους
ιστοὺς καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στὸ δεξιὸ μέρος.

Κάθε σύσπασις τῆς ἀριστερᾶς κοιλίας προκαλεῖ ἓνα κύμα ροῆς τοῦ αἵματος πρὸς τὰ ἄκρα τοῦ σώματος μέσω τῶν μακροτέρων ἀρτηριῶν — ὅπως συμβαίνει στὰ πόδια καὶ στὰ χέρια — καὶ τὸ κύμα αὐτὸ τὸ ἀποκαλοῦμε συνήθως σφυγμὸ.

Ὅταν ὁ γιαιτρός ἐξετάζη τὸ σφυγμὸ σας, πιάνει μὲ τὸ δάχτυλό του τὴν ἀρτηρία ποῦ βρίσκεται κάτω ἀπὸ τὴν ἐπιφανεία τοῦ βραχίονός μέρους τοῦ καρπού. Κάθε παλμὸς ἀντιστοιχεῖ σὲ ἓνα χτύπημα τῆς καρδίας καὶ μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ μπορεῖ νὰ μετρηθῇ ἀκριβῶς ὁ ρυθμὸς τῆς καρδίας !

Μετροῦμε τοὺς παλμούς που κάνει τὸ αἷμα που περνᾷ ἀπὸ τὴν ἀρτηρία τοῦ καρπού μας μέσα σὲ ἓνα λεπτό. Ὁ ἀριθμὸς τῶν, καθὼς καὶ τὸ πάχος τοῦ τοιχώματος τῆς ἀρτηρίας — που φαίνεται καὶ μὲ τὴν κη — μποροῦν νὰ δώσουν στὸ γιαιτρό ρησιμώτατες πληροφορίες γιὰ τὴν κατά-
τασίς μας.

Ο κανονικός ρυθμός της καρδιάς στους
γιείς ενήλικες ποικίλλει — σε στιγμή ά-
παύσεως — από 45 ως 90 παλμούς

στο λεπτό. Συνήθως όμως, οι κανονικοί παλμοί είναι 65 ως 75 το λεπτό. Οι ασκήσεις ή η συγκίνηση μπορούν να επιταχύνουν το ρυθμό, φθάνοντας τους παλμούς σε 180 το λεπτό. Ή καρδιά ενός νεογεννητού βρέφους κτυπά δυο φορές ταχύτερα απ' ό,τι κτυπά ή καρδιά ενός μεγάλου. Γενικά, στα ζώα, όσο μικρότερο είναι ένα ζώο, τόσο γρηγορώτερα πάλλει ή καρδιά του. Ο αριθμός των χτυπημάτων της καρδιάς ενός ποντικού μπορεί να φθάσει τους χίλιους το λεπτό: η κυκλοφορία είναι τόσο γρήγορη ώστε μπορεί να μετρηθεί μόνον με ηλεκτρικό μηχανισμό καρδιογραφίας. Από την άλλη πλευρά, η καρδιά ενός ελέφαντα χτυπά μόλις με 25 παλμούς το λεπτό.

Κατά γενικόν κανόνα, η κάθε κοιλία της καρδιάς άντλει από τὸ σῶμα καὶ στέλνει πρὸς τὸ σῶμα μιὰ περίπου ὀκτὰ αἱμάτος σὲ κάθε λεπτό. Κατὰ τὴν ὥρα ὅμως ἐντατικής ἀσκήσεως, εἶναι σὲ θέσι νὰ ἀντλήσῃ ὀκτὼ φορὲς μεγαλύτερη ποσότητα. Ἐχει υπολογισθῇ ὅτι ἡ καρδιά ἐνὸς συνηθισμένου ἀνθρώπου, μέσα στὰ 60 περίπου χρόνια τῆς ζωῆς του, ἀντλεῖ τόσο αἷμα, ὅσο θὰ ἦταν ἀρκετὸ γιὰ νὰ γεμίσι μιὰ τεράστια δεξαμενὴ σπῆν ὁποία θὰ μπορούσαν νὰ ἐπιπλύνουν τὰ δύο μεγαλύτερα ὑπερρωκέανεια τοῦ κόσμου, τὸ «Κοῦην Μαίρου» καὶ τὸ «Κοῦην Ἐλιζαμπέθ».

Ὁ κύριος μὴς τῆς καρδίας τροφοδοτεῖται μὲ ἀίμα ἀπὸ μιᾶ εἰδικῆς κατηγορίας ἀρτηριῶν ποὺ λέγονται στεφανιαῖες ἀρτηρίες. Πολλές ἀρτηρίες ἔχουν πάρει τὸ ὄνομά τους ἀπὸ τὰ ὄργανα ποὺ τροφοδοτοῦν μὲ αἷμα. Ἔτσι, οἱ γαστρικὲς ἀρτη-

ρίες ὁδηγοῦν στὸ στομάχι, οἱ νεφρικές
στὰ νεφρά, οἱ ἐγκεφαλικές στὸν ἐγκέφαλο
κ. κ.

Αὐτὰ εἶναι σὲ ἐντέλως γενικὲς γραμμὲς
βέβαια, τὰ κύρια σημεῖα τῆς περιγραφῆς
καὶ τῆς λειτουργίας τοῦ κυκλοφοριακοῦ
μας συστήματος. Ἀπὸ τὴν ἐποχὴ πού ὁ
Χάρβεϊ ἔκαμε τὴν ἐπαναστατικὴν ἀνακά-
λυψιν του ὡς τὴν ἐποχὴ μας, πολλὰ περισ-
σότερα ἀπεκαλύφθησαν γιὰ τὴ μορφή καὶ
τὴ λειτουργία τῆς τελειότερης ἀντάλης τοῦ
κόσμου, τῆς καρδιάς. Κάτι πού ἀξίζει τὸν
κόπο καὶ πρέπει νὰ τὸ θυμώμαστε εἶναι
τὸ ὅτι ἡ καρδιά εἶναι ἕνας πολὺ γε-
ρὸς καὶ σκληρὸς μηχανι-
σμός καὶ ὅχι τὸ εὐπαθὲς καὶ ἀδύνατο
κατασκευάσμα πού πολλοὶ νομίζουν ὅτι
εἶναι. Ἡ προσπάθεια σπάνια τὸν ἐνοχλεῖ
αὐτὸν τὸ σκληρὸ μηχανισμὸ. Καὶ ἡ συνε-
χὴς ἀσκήσις πάντα τὸν δυναμώνει.

ΤΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΤΡΙΓΥΡΙΖΟΥΝ

Τὰ ἄστρον ποὺ ὑπάρχουν στὸ στερεώμα
εἶναι περισσότερα ἀπὸ ὅλους μαζί τοὺς
ἀνθρώπων ποὺ ἔχουν κατοικήσει τὴ Γῆ
ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ Ἀδάμ. Ἡ κίνησις τῶν
ἀστρῶν αὐτῶν μέσα στὸ διάστημα, γίνεται
σύμφωνα μὲ ὀρισμένους ἀξιοθαύμαστους
κανόνες. Οἱ ἐπιστήμονες καὶ οἱ σοφοὶ μας
εἶναι σὲ θέσι νὰ μᾶς ἀναφέρουν ὅλους αὐ-
τοὺς τοὺς κανόνες καὶ νὰ μᾶς τοὺς ἐξηγή-
σουν λεπτομερῶς. Ἀλλὰ κανεὶς δὲν εἶναι
σὲ θέσι νὰ ἀπαντήσῃ, ἂν τὸν ρωτήσουμε
ἀπλᾶ: «Ποιὸς ἐφάρξατο αὐτοὺς τοὺς κανό-
νες, αὐτοὺς τοὺς πολὺπλοκοὺς μὰ καὶ νομι-
κώτατους νόμους τῆς κινήσεως τῶν ἄ-
στρων;»...

ΤΟ ΡΟΔΙΝΟ ΠΑΛΑΤΙ

ΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΕΣ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

80Ν

«Αγαπημένη, είμαι απολύτως ευτυχής, αλλά έχω απόλυτο ανάγκη σας. Στόπ. Παρακαλώ αναχωρήστε αεροπορικά δια Ραχαζάγκ. Στόπ. Αεροπλάνο αναχωρεί Δευτέρα εκ Μπριντίτζι. Στόπ. Φθάνετε εδώ μετά πτήσιν έξι ημερών. Στόπ. Μου προσφέρετε ανεκτίμητον υπηρεσίαν. Στόπ. Συνημμένη τηλεγραφική έπιταγή. Στόπ. Τρελή από χαρά και εύγνωμοσύνη, αν δεχθίτε. Ωντρέυ. Στόπ. Τηλεγραφήσατε άπάντησιν Κινεζικήν Λεωφόρον αριθμός 124».

Όταν η κυρία Τυρπέν μπόρεσε να συνέλθη από την έκπληξί της, έσπευσε να εισπράξη την έπιταγή — τριάντα χιλιάδες φράγκα — και να αποστείλῃ την ακόλουθη άπάντησιν στην Ωντρέυ:

«Αφού χάρις γενναοδωρίαν σας διαθέτω ιπτάμενο άρμα φθάνω εις Ραχαζάγκ, προσερχή Κυριακήν Θεού και Αϊόλου βέλοντος. Κριστιάν Τυρπέν».

Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ ΣΕΛΙΜ

Από τη στιγμή που η Ωντρέυ δόθηκε στον Σελίμ, έκείνος την άγαπούσε άκόμη πιο πολύ. Κάθε μέρα έτρωγε μαζί της στο «Ροδίνο Παλάτι» και έφευγε στις πέντε το άπόγευμα.

Έκείνη την ήμερα είχαν τελειώσει το πρόγευμά τους, όταν πήραν το τηλεγράφημα της κυρίας Τυρπέν, που είχε σταλή στο σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου. Η Ωντρέυ είχε βιασθή κάπως να δώση τη νέα αυτή διέυθυνσι, γιατί ο Ραμάν νομίζε πως έπρεπε να γίνουν μερικές έπισκευές.

Διαβάζοντας την άπάντησιν της Κριστιάν, η Ωντρέυ άναστήδισε από χαρά. Το «ιπτάμενο άρμα» την έκανε να γέλαση από την καρδιά της.

Η φίλη σας έχει άραβική ποιητική φλέβα, είπε ο Σελίμ. Στο μεταξύ η «Εταιρία Έξαγωγής Κασουτσούκ» είχε ιδρυθή. Όλα είχαν έτοιμασθή λεπτομερώς εκ των προτέρων από τους Γιαπωνέζους. Συνεργεία λατόμων είχαν άρχισει να κόβουν τὰ δένδρα. Άλλοι εργάτες άρχισαν να φτιάχνουν το δρόμο.

Το άπλο σφυρηλατείται, είπε ο Σελίμ με άγριο χαμόγελο.

Τέλος το σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου έτοιμάσθηκε. Έπρεπε η Ωντρέυ να φύγη από το νοσκομείο του μοναστηριού.

Άλλωστε η κυρία Τυρπέν πλησίαζε. Είχε στείλει ένα τηλεγράφημα από το Νέο Δελχί, στο όποιο έλεγε:

«Πενώ ούσανους και σύννεφα. Στόπ. Άκόμη τρεις μέρες αϊθερίας ζωής και η πτερωτή φίλη σας θα έμμερση στον ούρανόν του Ραχαζάγκ. Κριστιάν Τυρπέν».

Η Κινεζική Λεωφόρος είναι η πιο μεγάλη από τις δυο λεωφόρους που ένώνουν την εύρω-

παϊκή με την κινεζική πόλι, στο Ραχαζάγκ. Στην αρχή στολίζε-ται από πλούσια σπίτια με κήπους, αλλά όταν πρὸς το τέμα της γίνεται λαϊκή, χάνεται στή μαλαϊκή συνοικία. Έκεί άκριβώς ήταν το σπίτι που ο Σελίμ διάλεξε γιά την Ωντρέυ. Ήταν ένα σπίτι με πτωχικό σχεδόν παρουσιαστικό, αλλά στο έσω-τερικό του ήταν πολυτέλες και άνετο.

Στις τρεις το άπόγευμα ο Σελίμ έφθασε στο Ούνταιγκόρ —Λάμα, όπου οι δυο Γιαπωνέ-ζοι τον περίμεναν.

Κύριοι, τους είπε, τώρα που η εταιρία ιδρύθηκε και το εργοστάσιο κτίζεται, έπιθυμώ να σας τονίσω πάλι κάτι που σας είπα στην άρχη και στο όποιο δεν δώσατε την πρέπουσα προσοχή... Το Ούνταιγκόρ είναι ένα μικρό κράτος, καθώς ξέρε-τε, και πρέπει να τὰ έχη καλά με την Αγγλία... Υποθέσατε πως η τελευταία αυτή άντιλη-φθή περι τίνος άκριβώς προ-κειται...

Είναι πολύ δύσκολο να γίνῃ αυτό, άπάντησε ο Κιρότο. Η Υψηλότης Σας είναι βεβαία γιά τους εργάτες. Άλλωστε καμμιά αεροπορική γραμμή δεν περνάει από αυτό το σημείο.

Άκόμη και αν περνούσαν αεροπλάνα, υπερθεμάτις ο Γιακασούμι, δεν θα έδελπαν τί-ποτε παρά ένα παραπέτασμα δένδρων. Τὰ έργα είναι καμου-φλαρισμένα στην έντέλειαν.

Και τὰ πυροδόλα σας; —Θα βγούν από τὰ κιβώ-τια γιά να χωθούν άμέσως στη γή.

Δεν άμφεβάλλα ποτέ, κύριοι, ότι έχετε πάρει όλες τις προφυλάξεις. Μολοντούτο σας ζητώ να μὴν άποκλείετε το έν-δεχόμενο που άνέφερα.

Ο Γιακασούμι άπάντησε: —Στην περίπτωση αυτή, η θέσις του λόρδου Μπράντμωρ θα γινόταν πολύ δύσκολη. Με δικό του γράμμα έχουμ συστή-ρησιν στην Υψηλότητά Σας. Ο διοικητής φέρόθηκε πολύ άπερι-σκεπτα. Θα του στοίχιζε τή θέσις...

Συμπαθώ πολύ λίγο τον λόρδο Μπράντμωρ και όλους τους Άγγλους, αλλά τους θαυμάζω και τους εκτιμώ. Είναι μεγάλοι πατριώτες και κύριοι. Μεταξύ του καθηκόντος του και της ανακλήσεώς του ο λόρδος Μπράντμωρ δεν θα διστάση καθόλου. Και φυσικά θα υπο-χρεωθώ κι' εγώ να καταστρέψω το εργοστάσιο, γιά να μὴν ευ-ρεθώ σε άντίθεσι με την Άγ-γλία, πράγμα που δεν με συμ-φέρει βέβαια. Μένουμ σύμφω-νοι;

Φυσικά μένουμ σύμφωνοι, άπάντησε ο Γιακασούμι. Μόνο που θά έπρεπε να άποζημιωθώ-με γιά την καταστροφή του έρ-γοστασίου. Υπολογίζουμ στη γενναοδωρία σας.

Περί αυτού μὴν άμφιβάλ-λετε.

Στο σημείο αυτό η άκρόασις πήρε τέλος.

Σε λίγο ο Ραμάν έλεγε στον Σελίμ:

—Η κατασκευή του έργο-στασίου θα στοίχησιν πολύ, Υ-ψηλότητε. Και η καταστροφή του περισσότερο ίσως.

—Όχι και τόσο, γιατί δεν θα άφήσω τους Γιαπωνέζους να τελειώσουν το «εργοστάσιο» τους.

Και μπροστά στο έκπληκτο ύφος του Ραμάν, ο Σελίμ προ-σέθεσε με χαμόγελο:

—Δεν κατάλαβες λοιπόν, το τέχνασμα;

Όταν δυο νέοι αγαπώνται, νομίζουν πως ζουν μέσα σ' έναν κοινό κόσμο — και ότι γεννήθηκαν άκριβώς την ήμερα που πρωτογνωρίσθηκαν. Η πιο συνηθισμένη στιγμή της καθη-μερινής ζωής γίνεται ένα ση-μαντικό γεγονός, όταν την ζουν μαζί.

Η Ωντρέυ και ο Σελίμ δεν είχαν πάρει ποτέ το τσάι τους μαζί και εύρισκαν σ' αυτό το τετ-α-τέτ μια πρωτοφανή γοη-τεία.

Αφσέ με να σας ρίξω τσάι, έλεγε η Ωντρέυ, δεν ξέρε-τε πόσο μου άρέσει αυτό... Μ' άρέσει η ρόμπ ντέ σάμπρ-σας... Θέλετε αύγά με μπέι-κον;... Άπ' εδώ άκούεται ο θό-ρυβος της πηγής στην αυλή... Άλλά άκόμη δεν ξέρω αν πίνε-τε δυνατό ή έλαφρό το τσάι σας...

Μ' άρέσει ο καφές, είπε ο Σελίμ, και σέ λατρεύω. Θα σ' έχω κοντά μου όλο το πρωινό. Μη βάζης τόσο βούτυρο στη φρυγανία μου... Δεν βρίσκεις πως ή ζωή είναι υπέροχη;

Ούτε ο ένας ούτε ο άλλος εί-χαν κοιμηθή. Μία εύχάριστη κούρσιαν είχε κάνει τα πρόσπα-τους ώχρα. Και ο ένας κύττα-ζε τον άλλον με εύγνωμοσύνη γιά τις στιγμές και τις ώρες που πέρασε κοντά του...

Τί ώρα θα φύγης σήμερα από κοντά μου;

—Στις τρεις.

Η Ωντρέυ άναστήναξε.

Είναι τρομερό... Μία όλό-κληρη νύχτα μόνη σου, ά-γάπη μου. Το αεροπλάνο που φέρνει τη φίλη σου, φθάνει στις πέντε.

Είμαι πολύ εύχυσισμένη που θα την ξαναδώ. Άλλά αυτό δεν με παρηγορεί. Όπως δέ-ποτε πρέπει να είμαστε λογι-κοί, καθώς λές. Πόση ώρα χρει-άζεται το αυτόκίνητο ως το ά-εροδρόμιο;

Μία ώρα, αλλά δεν θα πιάς εσύ.

—Πιάς;

Το αεροδρόμιο είναι γεμά-το αξιωματικούς· μερικές φορές πηγαίνουν εκεί και οι γυναίκες τους. Πρὸς το παρόν προτιμώ-τερο είναι να άποφύγης κάθε συνάντησιν, που θα μπορούσε να σε στεναχωρήσῃ.

—Ποιός, όμως, θα υποδεχθῇ την Κριστιάν στο αεροδρόμιο;

—Από όσα μου είπες κα-τάλαβα πως η φίλη σου άνα-γνωρίζεται εύκολα. Θα την υ-ποδεχθῇ ο νεαρός Λύντστον. Τὸν προσεκάλεσα σήμερα γιά το πρόγευμα, γι' αυτό το λό-γο...

Η Ωντρέυ κύτταζε τὸν Σε-λίμ με θαυμασμό.

—Είσαι σπουδαίος, του έ-πε. Όλα τὰ σκέπτεσαι και τὰ προβλέπεις όλα.

—Σκέπτομαι μόνο έσένα.

—Θα ήθελα να δώ την δα-τής λαίδης Μπράντμωρ. Όταν μάθῃ πως ο άνεψιός της προ-γευμάτεις εδώ.

—Τὸ πιο πιθανόν είναι ότι δὴν θα μάθῃ τίποτε.

Όλο το πρωί το πέρασαι κάνοντας σχέδια.

Η Ωντρέυ κάθε πρωί έκα-νε ένα μάθημα κινεζικὸν και ένα μάθημα μαλαϊκόν. Ο ίδιος κο-θηγητής της μάθαινε και τὴν δυο γλώσσας.

Φαίνεται πως η κινεζική γλώσσα είναι τρομερά δύσκολη.

Κανένας δεν σου ζητάει τί-σι μιλάς σά μανδρινός.

—Οχι γιά τὴν μαλαϊκή, σέ δυο μὴ-νες θα ξέρης αρκετά γιά τὴν άποψη να συνενωθῇσαι... Ά-ναστήναξε ο Σελίμ, θα ήθελα να ήμουν κατά μερικούς μὴν-πιο μεγάλος.

Η Ωντρέυ τὸν κύτταξε με ρεξηγημένη.

Εγώ ήθελα να σταματή-σω το χρόνο. Γιά τὸ λές αυτό, ο χρόνος διαλύγιο σου.

Εκδοθῇ σέ δυο — τρεις μὴν-Είμαι τώρα σχεδόν βέβαιος γ-αυτό. Και την άλλη μέρα γ-άμος... Η δική μας νομοθ-σία δεν καθορίζει καμμιά πο-θεσμία.

Η Ωντρέυ, που τακτοποι-σε κάτι σέ ένα έπιπλο, έστρε-σε φίλησε τὸν Σελίμ.

Λέπουν δυο πράγματα σέ-εδώ: μία δική σου φωτογρά-φία και μία άλλη...

—Ποιά;

—Τὸν Ίμπραχίμ.

—Κι' εσύ τὰ σκέπτεσαι σέ-ψιθύρισε ο Σελίμ συγκινημέ-νος.

—Αγαπητέ μου κύριε Λύν-στον, έλεγε άργότερα ο Σελί-μ στον Ρόμπερτ, καθώς τελείω-σε το πρόγευμά τους, η μνη-σ μου και εγώ έχουμ να σας π-τήσωμ μία χάρη...

Ο Ρόμπερτ, που δεν πίσ-στη δυνατότητα του διαλύγ-ιου, άναστήθηκε και μετρί-σας το τίτλο της «Μνησθή».

Εκδοθῇ από ευνείεσις... Ά-λλωστε από δυο τους ήταν-λύ συμπαθείς. Και ο πόνος Σελίμ στη διάρκεια της αρ-στικής της Ωντρέυ τὸν είχε-τακτοποιήσει.

—Θα κάμω ό,τι μπορώ γ-ιά την Υψηλότητά σας και γιά τὴν μνησθῇ σας. Μόνο να με ά-καλήτε Ρόμπερτ και όχι Λύν-στον. Τὸ έπώνυμό μου δέ-νέπεται ότι είμαι διευ-την έντύπωσιν ότι είμαι διευ-της της βρετανικής αυτοκ-τορικής Τραπεζῆς, πράγμα-είναι πολύ καταθλιπτικό μ-ε τὴν ζέσθῃ.

Ο Σελίμ ένήμερσε τὸν Ρό-μπερτ και η Ωντρέυ τὸν έ-λάλη. Άρρώστησε σοβαρά και πέθανε σάν να βρίσκεται στην πε-ρίωδὸς της άναρρώσεως.

Πέρασαν μερικές εβδομάδες, κτίσιμο του εργοστασίου άρχορούσε.

Ενα βράδυ, που ο Σουλτά-νός δειπνούσε στο σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου, πήρε κα-μέρος την κυρία Τυρπέν και

είπε:

—Σ' ένα μήνα το εργοστάσιο-έχῃ γίνῃ άπειληκτικό, άγα-πή μου φίλη. Φθάνουμ πρὸς-τέρμα.

—Τὸ έλπίζω, Υψηλότητε, αν οι Άγγλοι έξακολουθῇ-ν να μὴν υποπετώνται κα-

Χέρμπερτ!

Η Ωντρέυ σήκωσε τὸν

Η Ωντρέυ κύτταζε τὸν Σε-λίμ με θαυμασμό.

Ενοιαζε τώρα ο Χέρμπερτ;... Είχε άποδεχθῇ άνάξιος της.

—Πάντως, ο ταγματάρχης προοδεύει, συνέχισε ο Ρόμπερτ. Άνομάσθηκε προσωρινά διευ-θυντής του στρατιωτικού νοσο-κομείου και τώρα είναι ο πιο τακτικός αξιωματικός του κυ-βερνείου.

Η Ωντρέυ γέλασε.

—Θα είναι, φαντάζουμ, έν-θουσιασμένος.

—Φουσκωμένος σάν παγώνι.

—Πτωχέ άνθρωπε!, είπε η Ωντρέυ. Δεν θέλω να πάθῃ κα-κό... Και η Μάγκελ τί χίνε-ται;

—Δεν υπήρξατε πολύ εύγε-νικά άπέναντι στους Γουίλ-φορντ. Πρέπει να τους καλέσε-τε. Ήσαν τόσο καλοί γιά σας!

Η Ωντρέυ δεν άπάντησε ά-μέσως.

—Πήτε στην Μάγκελ πως την άγαπώ πολύ για να την δώ τώρα... Θα μπορούσε να ζη-μιωθῇ ή σταδιοδρομία του συ-ζύγου της. Έσεις είσαστε άλ-λο πράγμα: είσαστε άνεψιός των Μπράντμωρ και δεν είσαστε αξιωματικός.

—Έχετε δικίο... Θα υποδε-χθώ την κυρία Τυρπέν.

—Τυρπέν, διώρρωσε η Ων-τρέυ.

Τὸ ίδιο βράδυ στο σαλόνι της Ωντρέυ, η κυρία Τυρπέν που είχε φθάσει με το αεροπλάνο στις πέντε το άπόγευμα και εί-χε δδγηθῇ στο σπίτι από τὸν νέο Λύντστον, άκουγε με άπλη-στία την άφήγησιν της φίλης της ένῶ ταυτοχρόνως κάπνιζε τοι-γάρα το ένα έπάνω στο άλλο.

Τί σκεπτόσαστε; τὴν ρώτη-σε η Ωντρέυ στο τέλος.

—Τὸ γάμο σας... Πώς θα τὰ καταφέρῃ ο Σουλτάνος γιά να έκδοθῇ το διαλύγιο;

—Αυτὴ είναι ή μικρότερη έ-νοια μου, αγαπημένη μου. Εί-ναι τόσο εύχυσισμένη τώρα...

Άλλά η Τυρπέν δεν συμφων-ε. Η γυναικεία της άξιοπρέ-τεια υπέφερε από αυτή τὴν νό-ση, όπως την άποκαλούσε, κα-τάστασις. «Ο,τι άργεϊ βρωμά-ει...» σκεπτόταν. Και γι' αυτό τὴν πρώτη της συνομιλία με τὸν Σελίμ έθιξε τὸ ζήτημα του διαλύγιου.

Άλλά πρὸς μεγάλη — και ύχάριστη — έκπληξί της, διε-ίστασε ότι ο Σελίμ άνυπομο-σταις της Ωντρέυ τὸν είχε-πρόσθεσει πὸς πολύ από την Ων-τρέυ γιά το διαλύγιο και τὸ γάμο. Και τὸν συμπάθησε άκό-μη πιο πολύ. Τὴν συμπάθησε και τὴν άναπαίδε-ξε με τὸ παραπάνω ο Σελίμ, ο οποίος και τὴς ένεπιστεύθη τὰ σχέδιά του γιά το εργοστά-σιο.

Άλλά μὴ πῆτε λέξι στην Ωντρέυ, γιατί θα υπερέβαλε-εως κινδύνους και θα υπέφε-ρε. Άρρώστησε σοβαρά και πέθανε σάν να βρίσκεται στην πε-ρίωδὸς της άναρρώσεως.

Πέρασαν μερικές εβδομάδες, κτίσιμο του εργοστασίου άρχορούσε.

Ενα βράδυ, που ο Σουλτά-νός δειπνούσε στο σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου, πήρε κα-μέρος την κυρία Τυρπέν και

είπε:

—Σ' ένα μήνα το εργοστάσιο-έχῃ γίνῃ άπειληκτικό, άγα-πή μου φίλη. Φθάνουμ πρὸς-τέρμα.

—Τὸ έλπίζω, Υψηλότητε, αν οι Άγγλοι έξακολουθῇ-ν να μὴν υποπετώνται κα-

Χέρμπερτ!

Η Ωντρέυ σήκωσε τὸν

Η Ωντρέυ κύτταζε τὸν Σε-λίμ με θαυμασμό.

Ενοιαζε τώρα ο Χέρμπερτ;... Είχε άποδεχθῇ άνάξιος της.

—Πάντως, ο ταγματάρχης προοδεύει, συνέχισε ο Ρόμπερτ. Άνομάσθηκε προσωρινά διευ-θυντής του στρατιωτικού νοσο-κομείου και τώρα είναι ο πιο τακτικός αξιωματικός του κυ-βερνείου.

Η Ωντρέυ γέλασε.

—Θα είναι, φαντάζουμ, έν-θουσιασμένος.

—Φουσκωμένος σάν παγώνι.

—Πτωχέ άνθρωπε!, είπε η Ωντρέυ. Δεν θέλω να πάθῃ κα-κό... Και η Μάγκελ τί χίνε-ται;

—Δεν υπήρξατε πολύ εύγε-νικά άπέναντι στους Γουίλ-φορντ. Πρέπει να τους καλέσε-τε. Ήσαν τόσο καλοί γιά σας!

Η Ωντρέυ δεν άπάντησε ά-μέσως.

—Πήτε στην Μάγκελ πως την άγαπώ πολύ για να την δώ τώρα... Θα μπορούσε να ζη-μιωθῇ ή σταδιοδρομία του συ-ζύγου της. Έσεις είσαστε άλ-λο πράγμα: είσαστε άνεψιός των Μπράντμωρ και δεν είσαστε αξιωματικός.

—Έχετε δικίο... Θα υποδε-χθώ την κυρία Τυρπέν.

—Τυρπέν, διώρρωσε η Ων-τρέυ.

Τὸ ίδιο βράδυ στο σαλόνι της Ωντρέυ, η κυρία Τυρπέν που είχε φθάσει με το αεροπλάνο στις πέντε το άπόγευμα και εί-χε δδγηθῇ στο σπίτι από τὸν νέο Λύντστον, άκουγε με άπλη-στία την άφήγησιν της φίλης της ένῶ ταυτοχρόνως κάπνιζε τοι-γάρα το ένα έπάνω στο άλλο.

Τί σκεπτόσαστε; τὴν ρώτη-σε η Ωντρέυ στο τέλος.

—Τὸ γάμο σας... Πώς θα τὰ καταφέρῃ ο Σουλτάνος γιά να έκδοθῇ το διαλύγιο;

—Αυτὴ είναι ή μικρότερη έ-νοια μου, αγαπημένη μου. Εί-ναι τόσο εύχυσισμένη τώρα...

Άλλά η Τυρπέν δεν συμφων-ε. Η γυναικεία της άξιοπρέ-τεια υπέφερε από αυτή τὴν νό-ση, όπως την άποκαλούσε, κα-τάστασις. «Ο,τι άργεϊ βρωμά-ει...» σκεπτόταν. Και γι' αυτό τὴν πρώτη της συνομιλία με τὸν Σελίμ έθιξε τὸ ζήτημα του διαλύγιου.

Άλλά πρὸς μεγάλη — και ύχάριστη — έκπληξί της, διε-ίστασε ότι ο Σελίμ άνυπομο-σταις της Ωντρέυ τὸν είχε-πρόσθεσει πὸς πολύ από την Ων-τρέυ γιά το διαλύγιο και τὸ γάμο. Και τὸν συμπάθησε άκό-μη πιο πολύ. Τὴν συμπάθησε και τὴν άναπαίδε-ξε με τὸ παραπάνω ο Σελίμ, ο οποίος και τὴς ένεπιστεύθη τὰ σχέδιά του γιά το εργοστά-σιο.

Άλλά μὴ πῆτε λέξι στην Ωντρέυ, γιατί θα υπερέβαλε-εως κινδύνους και θα υπέφε-ρε. Άρρώστησε σοβαρά και πέθανε σάν να βρίσκεται στην πε-ρίωδὸς της άναρρώσεως.

Πέρασαν μερικές εβδομάδες, κτίσιμο του εργοστασίου άρχορούσε.

Ενα βράδυ, που ο Σουλτά-νός δειπνούσε στο σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου, πήρε κα-μέρος την κυρία Τυρπέν και

είπε:

—Σ' ένα μήνα το εργοστάσιο-έχῃ γίνῃ άπειληκτικό, άγα-πή μου φίλη. Φθάνουμ πρὸς-τέρμα.

—Τὸ έλπίζω, Υψηλότητε, αν οι Άγγλοι έξακολουθῇ-ν να μὴν υποπετώνται κα-

Χέρμπερτ!

Η Ωντρέυ σήκωσε τὸν

Η Ωντρέυ κύτταζε τὸν Σε-λίμ με θαυμασμό.

Ενοιαζε τώρα ο Χέρμπερτ;... Είχε άποδεχθῇ άνάξιος της.

—Πάντως, ο ταγματάρχης προοδεύει, συνέχισε ο Ρόμπερτ. Άνομάσθηκε προσωρινά διευ-θυντής του στρατιωτικού νοσο-κομείου και τώρα είναι ο πιο τακτικός αξιωματικός του κυ-βερνείου.

Η Ωντρέυ γέλασε.

—Θα είναι, φαντάζουμ, έν-θουσιασμένος.

—Φουσκωμένος σάν παγώνι.

—Πτωχέ άνθρωπε!, είπε η Ωντρέυ. Δεν θέλω να πάθῃ κα-κό... Και η Μάγκελ τί χίνε-ται;

—Δεν υπήρξατε πολύ εύγε-νικά άπέναντι στους Γουίλ-φορντ. Πρέπει να τους καλέσε-τε. Ήσαν τόσο καλοί γιά σας!

Η Ωντρέυ δεν άπάντησε ά-μέσως.

—Πήτε στην Μάγκελ πως την άγαπώ πολύ για να την δώ τώρα... Θα μπορούσε να ζη-μιωθῇ ή σταδιοδρομία του συ-ζύγου της. Έσεις είσαστε άλ-λο πράγμα: είσαστε άνεψιός των Μπράντμωρ και δεν είσαστε αξιωματικός.

—Έχετε δικίο... Θα υποδε-χθώ την κυρία Τυρπέν.

—Τυρπέν, διώρρωσε η Ων-τρέυ.

Τὸ ίδιο βράδυ στο σαλόνι της Ωντρέυ, η κυρία Τυρπέν που είχε φθάσει με το αεροπλάνο στις πέντε το άπόγευμα και εί-χε δδγηθῇ στο σπίτι από τὸν νέο Λύντστον, άκουγε με άπλη-στία την άφήγησιν της φίλης της ένῶ ταυτοχρόνως κάπνιζε τοι-γάρα το ένα έπάνω στο άλλο.

Τί σκεπτόσαστε; τὴν ρώτη-σε η Ωντρέυ στο τέλος.

—Τὸ γάμο σας... Πώς θα τὰ καταφέρῃ ο Σουλτάνος γιά να έκδοθῇ το διαλύγιο;

—Αυτὴ είναι ή μικρότερη έ-νοια μου, αγαπημένη μου. Εί-ναι τόσο εύχυσισμένη τώρα...

Άλλά η Τυρπέν δεν συμφων-ε. Η γυναικεία της άξιοπρέ-τεια υπέφερε από αυτή τὴν νό-ση, όπως την άποκαλούσε, κα-τάστασις. «Ο,τι άργεϊ βρωμά-ει...» σκεπτόταν. Και γι' αυτό τὴν πρώτη της συνομιλία με τὸν Σελίμ έθιξε τὸ ζήτημα του διαλύγιου.

Άλλά πρὸς μεγάλη — και ύχάριστη — έκπληξί της, διε-ίστασε ότι ο Σελίμ άνυπομο-σταις της Ωντρέυ τὸν είχε-πρόσθεσει πὸς πολύ από την Ων-τρέυ γιά το διαλύγιο και τὸ γάμο. Και τὸν συμπάθησε άκό-μη πιο πολύ. Τὴν συμπάθησε και τὴν άναπαίδε-ξε με τὸ παραπάνω ο Σελίμ, ο οποίος και τὴς ένεπιστεύθη τὰ σχέδιά του γιά το εργοστά-σιο.

Άλλά μὴ πῆτε λέξι στην Ωντρέυ, γιατί θα υπερέβαλε-εως κινδύνους και θα υπέφε-ρε. Άρρώστησε σοβαρά και πέθανε σάν να βρίσκεται στην πε-ρίωδὸς της άναρρώσεως.

Πέρασαν μερικές εβδομάδες, κτίσιμο του εργοστασίου άρχορούσε.

Ενα βράδυ, που ο Σουλτά-νός δειπνούσε στο σπίτι της Κινεζικής Λεωφόρου, πήρε κα-μέρος την κυρία Τυρπέν και

είπε:

—Σ' ένα μήνα το εργοστάσιο-έχῃ γίνῃ άπειληκτικό, άγα-πή μου φίλη. Φθάνουμ πρὸς-τέρμα.

—Τὸ έλπίζω, Υψηλότητε, αν οι Άγγλοι έξακολουθῇ-ν να μὴν υποπετώνται κα-

Χέρμπερτ!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΑ ΝΤΥΝΩΝΤΑΙ ΚΟΜΨΑ ΚΑΙ ΦΤΗΝΑ
ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

προτιμῶ. Στά υπ' οφει λουπόν προς α-
γοράν!
Ἀλλὰ ἀρχίζουν καὶ ἄλλες γοητείες. Οἱ
ταφτάδες ραιγιόν. Ἐδῶ ἡ ἐκλογή εἶναι

Στὴν πρωτεύουσα τῶν Ἠνωμένων Πολιτειῶν ἰδρύθηκε τελευταία ἡ πρώτη μεγάλη Συμφωνική Ὀρχήστρα Νέων, ὁλοπλήρως ἀνεξάρτητη, ἡ ὁποία ἀποτελεῖται ἀπὸ 98 τὸν ἀριθμὸν εἰναι νέοι καὶ νέες ἐρασιτέχναι μουσικῆς. Ἡ πρώτη συναυλία τῆς νέας αὐτῆς μεγάλης ὀρχήστρας ἐρασιτεχνῶν, ποὺ τὴν διηύθυνε ὁ ἴδιος ὁ μαστὸρ Χόουγαρντ Μίτσελ, διευθυντῆς τῆς Ἑθνικῆς Συμφωνικῆς Ὀρχήστρας, σημείωσε καταπληκτικὴ ἡ ἐπιτυχία καὶ ἀπέδειξε — ὡπὼς ἐγρόμενος ἡμεῖς — ὅτι «ἐρασιτέχναι νεαρὰς ἡλικίας μποροῦν νὰ ἀποδώσουν ἰσοῦς θαυμασία τῇ μουσικῇ μετὰ τοὺς ἐμπειροὺς ἐπαγγελματίαι». Στὴν εἰκόνα ἡ νεαρὴ βιολοντσέλιστρια Τζούντιθ Τζόσον, ἐνῶ παίζει ἐνα σόλο μετὰ τὴν ὁποία, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς συναυλίας,

Οι έκπτώσεις που κάνουν οι Τσιτατόπουλοι μέσα στην καρδιά του λοκαριού, θα επιτρέψουν να προλάβουν και τις Πειραιώσιες προσφερόμενες φέρουσες έφετος τασ προσφερόμενα. Έτσι μειωμένες τιμές έκπτώσεις, που έπεισε τις ουσιαστικές έκπτώσεις, διέταξε σε πολλά είδη και τὰ 50 %, διέταξε εύκαιρία για να πραγματοποιήσουν θηναία σοδαρές οικονομίες. Άλλα νειακό της προϋπολογισμού. Τὰ λαμπρά και κάθε άλλο, έτσι και τὰ άπαλλοι κατάστημα τὰ μπόρεση παραγωγή τὸ ἕνα μέρος τῆς θερινῆς φθινοπωρινῆς νὰ μᾶς παρουσιάσῃ τις φθινοπωρινῆς ἐκπλήξεις.

Γ. Δ.



53

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΕΝΤΗΣΕΤΕ;

Δεν έχετε παρὰ νὰ διαλέξετε. Έχετε τόση ποικιλία σ' αὐτὴ τὴ σελίδα! Τὰ σχέδια πού δημοσιεύουμε μπορείτε νὰ τὰ με ταχειρίσητε μὲ διάφορους τρόπους καὶ σὲ τελείως διαφορετικὰ ἀντικείμενα.

Τὰ διάφορα ζωάκια, μὲ τὰ ὁποῖα μπορεῖτε νὰ γαρνίρετε ὅλη τὴν προίκα τῶν μικρῶν σας, μπορείτε ἐπίσης νὰ τὰ μεταχειρίσητε γιὰ νὰ κεντήσετε σκούρα πετσετάκια, βαζοντας στὴ μιὰ γωνία ἕνα ὁλόκληρο ζωάκι καὶ στὴν ἄλλη μόνον τὸ κεφαλάκι του. Πολὺ ὥραία εἶναι νὰ τὰ κεντήσετε ἀπλικάσιόν, ἢ ρίζα πλακέ μὲ χρωματιστὲς κλωστές, ἀκόμη καὶ μὲ πεταχτὴ δελονιά.

Τὸ μπουκέτο αὐτὸ τῆς σελίδας μας, ἔχει μιὰ ποικιλία ἀπὸ λουλούδια πού γίνονται μὲ πολὺ ἀπλὸ κέντημα πού εἶναι ἤδη γνωστὸ στὶς ἀναγνώστριές μας: δελονιὸ πιεταχτὴ γιὰ τὰ μεγάλα λουλούδια καὶ μεγάλα φύλλα, ρίζα πλακέ γιὰ τὰ μικρότερα λουλούδια καὶ σπόρους. Οἱ κορμοὶ καὶ νευρώσεις γίνονται μὲ ριζοδελονιά. Τὰ χρώματα πρέπει νὰ ποικίλλουν, γιὰ νὰ δίνουν μιὰ χαρούμενη ὄψιν στὸ κέντημά σας.

Ἐὰν αὐτὸ τὸ μπουκέτο τὸ μεταχειρίσητε γιὰ νὰ γαρνίρετε τραπέζομανητράκι, θὰ τὸ τοποθετήσετε στὶς τέσσαρες γωνίες καὶ θὰ σκορπίσετε σὲ ὅλο τὸ τραπέζομάνητλο μικρὰ καὶ μεγάλα λουλούδια. Ἐὰν ὅμως θέλετε γιὰ κάτι ἄλλο, θὰ τὸ τοποθετήσετε ἢ θὰ τὸ ἐπαναλάβετε ἀναλόγως τοῦ μεγέθους τοῦ ἀντικειμένου πού θὰ κεντηθῇ.



ΕΛΑΦΡΑ ΕΣΩΡΡΟΥΧΑ



Ρόμπα τοῦ σπιτιοῦ ἀπὸ βαμβάκε ρὴ κλάδα. Ἡ φούστα εἶναι καμωμένη μὲ λοξὰ φύλλα πού σουρώνουν ἐλαφρὰ στὴ μέση καὶ στολίζεται μὲ δυὸ ὀρθιές τσέπες μὲ καπάκια. Τὸ κορσὶν σταυρώνει μὲ τέσσερα κουμπιὰ καὶ ἔχει κιμονὸ μανίκι, μεγάλα πέτα στὰ γιὰκά καὶ μανσέτες μὲ μύτες. Κομψότατη ρόμπα ἀπὸ βουλάτο ὕφασμα. Μιὰ φαρδεῖα φάσα στὰ δυὸ ἐμπροσθινὰ τῆς ρόμπας, σταυρώνει στὴ φούστα καὶ μέση, ἐνῶ ἀνοίγει πρὸς τὸ λαιμὸ, σχηματίζοντας ὄρθιο, ἀνεβάστο μονοκόμματο γιὰκά. Ἡ πλούσια φούστα σουρώνει στὴ μέση καὶ ἔχει σχιστὲς, ἐλαφρὰ λοξές, τσέπες. Κομπιναιζὼν ἀπὸ ἐμπριμὲ κρέπ ντὲ σὶν, γαρνιρισμένη μὲ μονόχρωμες λοξὲς φάσες πού σχηματίζουν γλῶσσες. Κομπιναιζὼν ἀπὸ ἐμπριμὲ μεταξωτὸ κρέπ σατὲν, γαρνιρισμένο μὲ φεστόνια. Τὸ σουτιὲν-γκορὶ εἶναι μονοκόμματο μὲ τὸ ἐμπροσθινὸ φύλλο. Λευκὸ νυκτικὸ, γαρνιρισμένο μὲ δυὸ σειρὲς σφηκοφωλιὲς στὴ μέση καὶ στοὺς ὤμους. Σουρωτὰ μανικάκια σὲ τύπο βολάν. Ἡ ζώνη εἶναι ραμμένη στὰ πλάγια.

ΤΑ ΕΝΤΕΡΙΚΑ

ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΙΑΤΡΟΥ ΖΟ. ΖΕΦΙΝΑΣ Χ. ΚΕΝΝΟΝ.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΝΤΕΡΙΚΑ ;

Ο όρος αυτός αναφέρεται σε ένα όζον νόσημα, που προκαλείται από μόλυνση του εντερικού συστήματος και συνοδεύεται με έμετους, διάρροια, πυρετό και αδυναμία.

Πριν από μερικά χρόνια, όταν οι μητέρες δεν γνώριζαν κατάλληλες μεθόδους για να αποστειρώνουν τα σκεύη και να ετοιμάζουν την τροφή του παιδιού, ώστε να προλαμβάνουν τη μόλυνση από τα μικρόβια, η άρρώστια αυτή έκανε κυριολεκτικά θράυσι. Ωστόσο ο πολύς κόσμος λέγοντας έντερικά έννοει τη διάρροια που δεν είναι άρρώστια, αλλά σύμπτωμα της άρρώστιας.

ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΑ ΒΡΕΦΗ Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΖΕΣΤΗ, ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΕΠΙΡΡΕΠΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ;

Μάλιστα. Κι' η τροφή τους επίσης μολύνεται ευκολότερα από τις μυίγες και τα έντομα του καλοκαιριού. Φροντίστε να δροσίζεται το μωρό σας όσο μπορεί περισσότερο. Μη το παραταίξετε. Δίνετε του να πινη όσο δροσερό, αλλά βρασμένο νερό θέλη.

ΩΣ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΝΟΥΜΕ ΒΡΑΣΜΕΝΟ ΝΕΡΟ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ;

Οι περισσότεροι γιατροί συμφωνούν ότι πρέπει να δίνουμε βρασμένο νερό στο παιδί ώσπου χρονίσει. Στο δεύτερο χρόνο της ζωής, ο αποφασιστικός παράγων είναι η καθαριότητα του νερού. "Αν τυχόν έχετε γι' αυτό καμιάν αμφιβολία φροντίστε να γίνη μικροβιακή ανάλυση του νερού. "Αν δεν είσθε βέβαιτοι ότι το νερό που πίνει η οικογένειά είναι καθαρό, βράζετε το ώσπου να καθυστερήσετε με τη μικροβιακή ανάλυση.

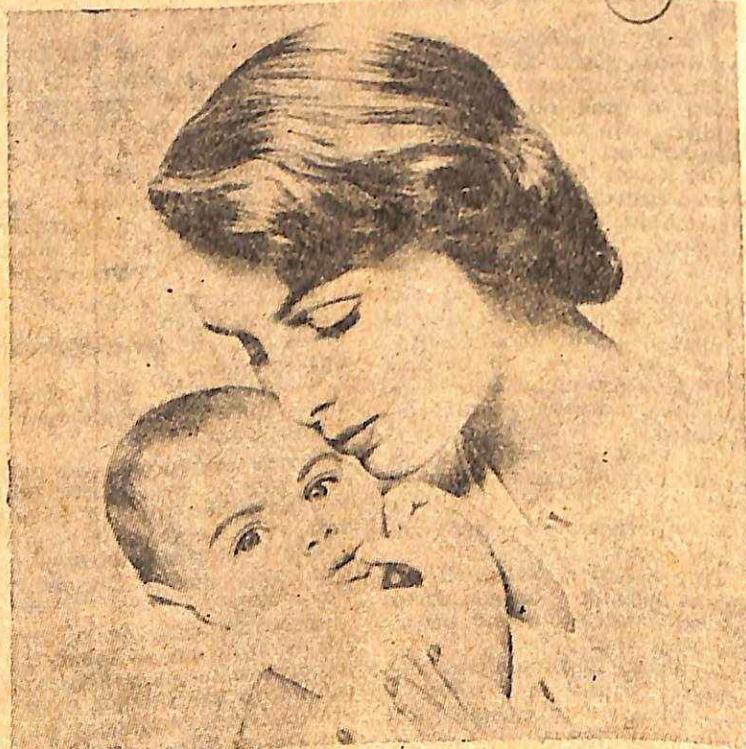
ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΒΡΕΦΟΣ ΠΟΥ ΤΡΕΦΕΤΑΙ ΜΕ ΤΕΧΝΗΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ ΝΑ ΠΑΘΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΑΠΟ ΑΛΛΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΜΟΛΥΝΣΗ ;

Μάλιστα. "Όταν υπάρχει στην τροφή του μωρού πάρα πολύ λίπος ή ζάχαρη, όταν το φαγάκι είναι πολύ πυκνό, όταν του δίνετε στερεές τροφές που δεν τις δέχεται ο οργανισμός του ή όταν του δίνουν σκληρά χόρτα και ανώριμα φρούτα, τότε μπορούν τα έντερα του παιδιού να έρεθισθούν. "Η τελευταία αιτία ωστός μπορεί να προληφθή όταν τα χόρτα καλοδράσουν και περνούν από το τρυπητό ή όταν αγρότερα ψιλοκόβονται όλα τα χόρτα, τα κρέατα και τα φρούτα

τα που τρώει. Σε ελάχιστες περιπτώσεις τα απορρίμματα του βρέφους βγαίνουν υδαρά, όταν το βρέφος βγάξη δόντια ή έχει κρυολόγημα, πονόλαιμο ή ήπια μόλυνση των αυτιών.

ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ ΣΥΧΝΑ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΑ ΒΡΕΦΗ ΠΟΥ ΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ;

Τα βρέφη που τρέφονται με μητρικό γάλα έχουν λιγότερες πιθανότητες να πάθουν διάρ-



ροια. Είναι και αυτό ένα ισχυρό επιχείρημα για την αξία του μητρικού θηλασμού, εκτός από τα τόσα άλλα πλεονεκτήματα που έχει το παιδί, τρεφόμενο με μητρικό γάλα.

ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΜΜΙΑ ΦΟΡΑ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ;

Μάλιστα. "Η μητέρα που θηλάζει πρέπει ν' αποφεύγη τα καθαρτικά, τα λωιδούχα, την κινίνη, τα όπιοιχα και τα φάρμακα που περιέχουν μολυβδό και υδράργυρο και γενικά κάθε φάρμακο που δεν της ορίζει ο γιατρός. Πρέπει να παραλείπη τις τροφές που δεν ταιριάζουν στον οργανισμό του δικού της και του παιδιού, καθώς και τις τροφές που δεν μπορεί να τις χωνέψη, αντικαθιστώντας τις με άλλες τροφές, που έχουν ανάλογη θρεπτική αξία.

ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΟ Η ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΩΝ ΒΡΕΦΩΝ ;

Μερικές αθθεντίες πιστεύουν

ότι η επιδημική διάρροια του νεογενήτου μπορεί να προκληθεί από έναν ιό, που δεν έχει ακόμη εξακριβωθεί. "Άλλοι γιατροί νομίζουν ότι προκαλείται από διάφορα μικρόβια.

ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ Η ΕΠΙΔΗΜΙΚΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΗΤΟΥ ;

"Εξαιρετικά. Παρουσιάζεται στον πρώτο μήνα της ζωής, είναι εξαιρετικά μεταδοτική και προκαλεί μεγάλη θνησιμότητα στα βρέφη.

ΑΠΑΙΤΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Η ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΠΟΥ ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΒΡΕΦΗ ΠΟΥ ΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΗΤΡΙΚΟ Η ΜΕ ΤΕΧΝΗΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ ;

Μάλιστα. Μη προσπαθήτε να σχηματίσετε μόνη σας γνώμη αν η ασθένεια έχει σοβαρή ή ήπια μορφή. Καλέστε το γιατρό αμέσως για να σας ορίσει την κατάλληλη θεραπεία.

ΑΝ ΤΑ ΚΟΠΡΑΝΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΙΤΡΙΝΑ Ή ΤΑΝ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΠΡΟΣΙΝΩΠΑ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΟΤΕ ΤΟ ΜΩΡΟ Θ' ΑΡΡΩΣΤΗΣΗ ;

"Όχι. Τα κόπρανα των ρισσοτέρων βρεφών που φονται με τεχνητό θηλασμό γίνονται πρασινωπά όταν βγουν στον αέρα. Το χρώμα ξαρκτάται από την τροφή που τρώει το παιδί. Π.χ. τα βρέφη που τρώνε κρέας διασκηνά και το κόπρανα, τα σκουρότερα κόπρανα, τα τζάρια κοκκινωπά, κλπ.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΗ Η ΜΗΤΕΡΑ ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗΣ ΒΓΑΛΗ ΥΔΑΡΑ ΚΟΠΡΑΝΑ ;

"Αφού αλλάξετε το μωρό πρέπει να δώσετε στα κόπρανα του λάδι ή λωσιόν ειδική για τα βρέφη, για να μη στεγνώσει το παιδί. "Επίσης πρέπει να φυλάξετε τα κόπρανα για να έχετε μια εικόνα της πορείας της νόσου. Τηλεφωνήσατε για να σας συμβουλευθείτε γι' αυτό. "Αν δεν μπορείτε να κάνετε ώσπου έλθω να δει το παιδί, κάνετε ώσπου να θηλάσει το παιδί χωρίς να του δώσετε πρόσθετη τροφή. "Αν κόπρανα μετά το γάλα, δώσατε το μωρό βρασμένο νερό ή τσάι. Σε περίπτωση που το βρέφος τρέφεται με ξένο γάλα και μερικές ώρες τροφής τη διακοπή της και όχι ται πεινασμένο και όχι τερα άρρωστο, μπορείτε να ταίσετε στο επόμενο φαγητό στο συνηθισμένο γάλα από γητό το μισό άλλες φορές. Βάζετε τις άλλες λεπτά κασετέ το είκοσι το με το τσάι διαλύσατε, ίσο με το βρασμένο νερό, σας. Στην νομική συνταγή να ταξυ θα μπορούσατε να τε τη συμβουλή του γιατρού.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ ;

"Ασυνήθιστη απώλεια ρου από τους ιστούς. "Όταν το παιδί χάσει με τους κόπρανους και τη διάρροια μπορεί να χάσει από όσα βγαίνει από κατάρτη, τότε παθαίνει αφυδάτωση, τότε φαίνεται πείνη. Το παιδί σπν στο, το άπαλο του φαίνεται το κεφάλι του και το δέρμα του κεφαλιού και το δέρμα του βουλιαγμένο πετσι. "Αφού οι μωράδες σαν δύναμι να μην έχη την τροφή που τήση την τροφή και να έχη με το στόμα και να έχη κόπρανα. "Η κατάσταση απαιτεί θεραπεία σε μωρό, όπου μπορούν να στα βρέφη ύγρα διά το ρου, του δέρματος ή κα φλεβίως.

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΟΠΡΑΝΑ ΜΟΛΥΣΜΕΝΑ ;

Μάλιστα. Πλένετε πολύ καλά τα χέρια σας μετά το αλλαγμά του μωρού και πριν ετοιμάσετε το φαγητό. "Αφού πλένετε και ξεπλύνετε τα πανιά, βράζετε τα. Καλύτερα είναι να καίτε τα μικρά λεωμένα βρακόπανα που βάζετε αλίτσα του μωρού.

«ΓΚΡΕΚΑ»



ΠΙΣΤΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

στις τιμές που πωλούνται τα έκλεκτα είδη της ΕΤΑΜ στο ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΕΠΟΨΛΗΜΑ

* Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ ΜΕΘΟΔΙΚΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ & ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΩΝ ΕΚΛΕΚΤΩΝ ΦΟΡΕΜΑΤΩΝ & ΕΣΩΡΡΟΥΧΩΝ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η «ΧΟΛΕΡΑ» ;

Τόνδρο αυτόν τον οποίο ο άνθρωπος για να αποφύγει τις επιδημικές παθήσεις γαστροεντερικές που προκαλούν απότομα έμετους, διάρροια, πυρετό, αδυναμία, πρέπει να καταλάβει, θεωρούσαν κατά το παρελθόν, ότι ήταν η χολέρα. Σήμερα και την χείρα διάγνωση στη σεξία (Η συνέχεια στη σελίδα 62)

“Ένας άνδρας
ΣΧΕΔΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΠΛΕΚΕΙ

Τὸ στόμα
τῆς γυναῖκα

πλῆρες τὸ ἀποστειρωμένο καὶ τὸ παστεριωμένο γάλα. Μὲ τὴ διὰδοσι τῶν κανόνων τῆς υγιεινῆς, μπορεῖτε νὰ μάθετε τὰ παιδιὰ νὰ μὴ πρῶν ἀπλῶτα φρούτα καὶ χόρτα, νὰ πλύνῃ τὰ χεῖρά του ὅταν βγαίνῃ ἀπὸ τὴν τουαλέτα καὶ προτοῦ καθίσῃ νὰ φάῃ. Νὰ μὴ βάζῃ στὸ στόμα κομμάτια πάγο ἢ κομμάτια τροφῆς ποὺ ἔχουν πέσει κάτω. Νὰ μὴ μασᾷ μαστίχα ποὺ τὴν ἔμασσε πρὶν τοιοῦτο μὲνός ἄλλο παιδί. Φροντίζετε νὰ πρῶν καθαρή τροφή, νὰ ἀναπαύεται, νὰ κοιμάται καὶ νὰ γυμνάζεται ἀρκετά. Φροντίζετε ἀκόμη νὰ εἶναι σπίτι σας εὐτυ- χισμένο.

ΜΙΛΟΥΝ Τ'ΑΣΤΡΑ

και προλέγουν το μέλλον για το διάστημα από 2 έως 15 Αυγούστου για αυτές που γεννήθηκαν στους παρακάτω αστερισμούς



ΚΡΙΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (21—30 Μαρτίου): Δύσκολο δεκαπενθήμερο. Ίδιως στις 10 Αυγούστου. Όπλισήτε με υπομονή για ένα σύντομο χρονικό διάστημα.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (31 Μαρτίου—9 Απριλίου): Προσέξτε τις παλαβομάρες, τις απρονοήσιες. Μην κάνετε τίποτα το ασυνήθιστο, ιδίως στις 5 Αυγούστου.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (10—19 Απριλίου): Πολύ καλό δεκαπενθήμερο για τα ζητήματα της καρδιάς. Αποφασίστε τώρα, ότι τόνον καιρό βιάζεστε να κάνετε.

ΤΑΥΡΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (20—30 Απριλίου): Αποφύγετε τις αισθηματικές περιπέτειες. Θα σας πληγώσουν ανεπανόρθωτα.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1—10 Μαΐου): Πρέπει να βγάλετε το έμποδο που στέκει μπροστά. Ψάξτε να το βρήτε μόνη σας.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11—20 Μαΐου): Χαρούμενο κι' ευτυχισμένο δεκαπενθήμερο μέσα στα πλαίσια της αγάπης και της θαλάσσιας.

ΔΙΔΥΜΟΙ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (21—31 Μαΐου): Τραβήξτε μπρός χωρίς να ρωτήσετε κανένα εκτός από έναν: την καρδιά σας.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1—10 Ιουνίου): Να έχετε το νου σας στα πεσίματα και στα κρυολογήματα. Λίγο απογοητευτικό περιβάλλον.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11—21 Ιουνίου): Λίγο ουδέτερο δεκαπενθήμερο με μερικές μικρές χαρές της καρδιάς.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22 Ιουνίου—2 Ιουλίου): Η ατμόσφαιρα είναι πάντοτε τεταμένη, εκνευριστική. Κάνετε υπομονή και δοκιμάστε τα νεύρα σας. Ίδιως στις 10 του μήνα.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3—12 Ιουλίου): Μια καινούργια έκπληξη στη ζωή σας.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13—22 Ιουλίου): Θα πάρετε χρήματα, που θα σας ανοίξουν πολλές προοπτικές για μια καλύτερη ζωή.

ΛΕΩΝ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Ιουλίου—1 Αυγούστου): Μην αναβάλλετε τις αισθηματικές σας αποφάσεις. Έχει ωριμάσει πλέον καλά το πράγμα.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2—11 Αυγούστου): Ετοιμασθείτε για ταξίδι.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12—22 Αυγούστου): Η τύχη σας αγαπάει. Θα το αντιληφθείτε πολύ σύντομα. Έχετε όμως τα μάτια σας δεκατέσσερα.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Αυγούστου—2 Σεπτεμβρίου): Η μετριοφροσύνη σας θα σας κάνει να περάσετε πλάι σε μια πρώτης τάξεως ευκαιρία χωρίς να την αντιληφθείτε. Αποκτήστε πίστη στον εαυτό σας.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3—12 Σεπτεμβρίου): Θ' ανακαλύψετε ότι μια φίλη που την θεωρούσατε σταθερή βασίζεται πάνω σε ψεύτικα θεμέλια.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13—22 Σεπτεμβρίου): Όλο το δεκαπενθήμερο θα σας απασχολήσει ένα πεζότατο ζήτημα.

ΖΥΓΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Σεπτεμβρίου—2 Οκτωβρίου): Η χαρά έρχεται με γοργό ρυθμό.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3—12 Οκτωβρίου): Θα έχετε οικονομικές στενοχωρίες, μα μια σπάνια καλλιτεχνική απόλαυση σας επιφυλάσσεται.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (13—21 Οκτωβρίου): Μην σας απασχολούν τόσο πολύ τα μικροζήτηματα. Η ζωή είναι ωραία.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Οκτωβρίου—2 Νοεμβρίου): Θα στενοχωρηθείτε από μια παρεξήγηση. Θα γίνετε όμως πιο προσεκτική στο μέλλον.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (3—11 Νοεμβρίου): Θα νοιώσετε την ανάγκη για ξεκούραση, έπειτα από μια ταλαιπωρία.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12—21 Νοεμβρίου): Μια αλλαγή στις καθημερινές σας συνήθειες δεν θα σας δώσει την ικανοποίηση που περιμένατε.

ΤΟΞΟΤΗΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22 Νοεμβρίου—1 Δεκεμβρίου): Τα πράγματα εξελίσσονται προς το καλύτερο.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2—11 Δεκεμβρίου): Ένας μικρός καυγάς, μ' ένα πολύ αγαπητό πρόσωπο.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12—22 Δεκεμβρίου): Η ζωή θα συνεχισθεί ή ίδια για πολλήν καιρό ακόμα παρά τη φαινομενική αλλαγή της.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (23 Δεκεμβρίου—1 Ιανουαρίου): Μπορείτε να τραβήξετε μπρός. Προηγούμενες όμως πρέπει να αναμετρήσετε τις πιθανές δυσκολίες.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (2—11 Ιανουαρίου): Για ένα μικρό διάστημα θα χωρίσετε με τον αγαπημένο σας. Μα κατόπι η αγάπη θα έρθει πιο δυνατή.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (12—21 Ιανουαρίου): Το δεκαπενθήμερο θαρχίση άσχημα, μα θα τελειώσει καλά.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

1ο ΔΕΚΑΗΜ. (22—30 Ιανουαρίου): Οι εκπλήξεις τείνουν να γίνουν σοβαρά γεγονότα.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (31 Ιανουαρίου—9 Φεβρουαρίου): Νά, λοιπόν, που ήρθε και ο έρας να προστεθεί στην τόση σας ευτυχία.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (10—20 Φεβρουαρίου): Κάτι το άναπάντεχο θα σας συμβεί.

ΙΧΘΕΙΣ

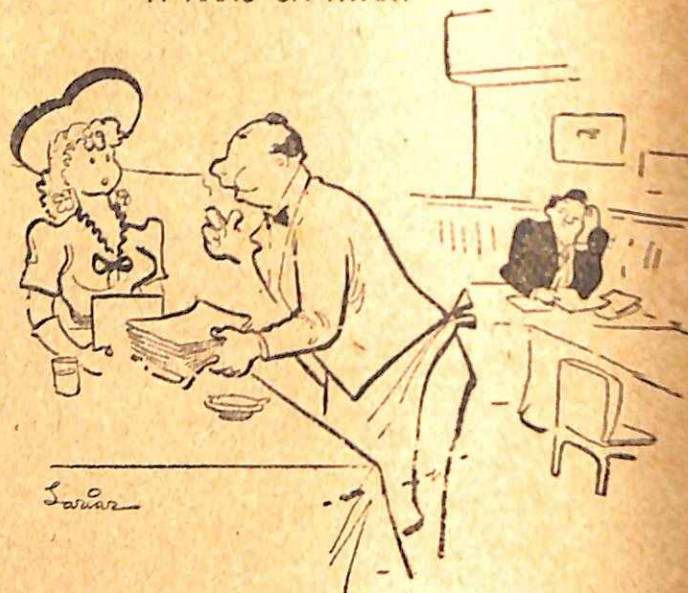
1ο ΔΕΚΑΗΜ. (21—29 Φεβρουαρίου): Θα φθάσετε σύντομα σε κάποια στροφή, όποτε θα πρέπει να αποφασίσετε αν θα συνεχίσετε ή όχι το δρόμο που ακολουθείτε.

2ο ΔΕΚΑΗΜ. (1—10 Μαρτίου): Δεν είναι τίποτα το σοβαρό.

3ο ΔΕΚΑΗΜ. (11—20 Μαρτίου): Θα αναγκασθείτε να παλαίψετε για να διατηρήσετε την ευτυχία σας.

ΣΙΒΥΛΛΑ

ΤΙ ΑΛΛΟ ΘΑ ΗΤΑΝ!



Το γκαρσόνι: Τό...σημείωμα αυτό είναι από τον κύριο που κάθεται στο τραπέζι της γωνιάς, δεσποινίς. Νομίζω πως είναι συγγραφέας!...

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΘΕ ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ...

1. Πρώτιστον πράγμα. "Αν είσθε άρρωστη, μην κάνετε του κεφαλιού σας. Η Ιατρική επίσημη είναι εδώ για να σας θεραπεύσει. Να έχετε ένα γιατρό, ο οποίος να σας παρακολουθεί τακτικά.

2. Βασικό. Μην ντρεπόσαστε να φροντίζετε το σώμα σας. Θέλετε να ζήσετε πολύ, μην αμελήτε επομένως ώρισμα ού σιώδη πράγματα που θα σας δώσουν νεανική ευκίνησια, ευδιαθεσία και καθαρότητα μυαλού.

3. Άκούτε το γιατρό σας. Μην έχετε μυστικά απ' αυτόν. Ακολουθήτε τη συμβουλή του. Μην αποφύγετε μια χειρουργική επέμβαση, αν επιβάλλεται να γίνει.

4. Να είσθε ήρεμη. "Αν είσθε εκνευρισμένη, αν δεν κοιμάστε καλά, αν νοιώθετε αγωνία, προσέχετε καλά. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας χωρίς άγριοπορία. Θα αποφύγετε ίσως μια σοβαρή διαταραχή.

5. Μετρήστε τις άπροσεξίες σας. Πέφτετε συχνά; Πιάνεσθε συχνά από κάπου για να μη πέσετε; Σπάτε συχνά αντικείμενα; Είναι ένδειξες κούρασης και νευρικότητας. Προσέχετε τον εαυτό σας.

6. Το σώμα σας είναι μια μηχανή. Πρέπει επομένως αυτή τη μηχανή να την διατηρήτε σε καλή κατάσταση. Ο θυρεοειδής αδένας σας μπορεί να διαταράξει τα πάντα. Το ίδιο και οι ωοθήκες σας και το σκότι σας. Λειτουργούν καλά;

7. Έχετε έγνοιες. Μα ποιός μπορεί να παύση να στενοχωριέται; και ταυτοχρόνως να μείνη άνθρωπος; Αν ωστόσο είσθε υγιής, αν τα νεύρα σας δεν είναι τεταμένα, αν ο ύπνος σας σας ξεκουράζει πραγματικά, θα τα υποφέρετε όλα πολύ πιο εύκολα.

8. Η καρδιά σας είναι ο τραπέζιτης σας. Έχετε στη διάθεσή σας ένα ώριμο, αριθμημένο χίτων της καρδιάς. Έπω-

φελήθηκε από αυτούς τους πους. Μα μην ξεχνάτε ποτε σας ειναι μὲν δυνατό να σύρετε ποσά απ' αυτό το ριασμό, αλλά δεν μπορείτε αυξήσετε το κεφάλαιο. Μην αναγκάσετε την καρδιά σας να δουλεύη υπερβολικά την κουράζετε με συγκινήσεις. 9. Η μανία της γυμναστικής. Όσο είναι καλό να νομμε κάθε μέρα μερικές σεις για να διατηρήσουμε φόρμα μας, άλλο τόσο επικίνδυνο να κάνουμε χρηση γυμναστικής.

Όταν περάσετε τα τριάντα μην κάνετε πολύ σκληρή. Μάθετε προπαντός ναπνέετε. Κάθε κουραστική σκηση μπορεί μὲν να σας ση μια προσωρινή χαρά, θα λιγοστέψη την διάρκεια ζωής σας.

10. Σκεφθήτε καλά πρ διαλέξετε τον τρόπον της ης σας. Δεν υπάρχει πιο ραστικό και απογοητευτικό πράγμα από του να κάνετε νεις κάτι που δεν του άρεθ. Θ' αποτύχετε ίσως συχν αυτό θα πλουτίση τον εαυτό σας κόσμο. Καλύτερα είσθε μια πέτρα που διαρκώς, παρά να είσθε στάσιμη πέτρα που είναι πασιμένη με μούσκληια.

11. Βάλετε όλη την σας θέληση για να ζήσετε νετε ότι μπορείτε πραγματικά, κατόπι να παίρνετε πράγματα όπως έρχονται, αποθαρρύνεσθε επειδή αλλιπυγάνουν καλύτερα σας. Να δέχεσθε τις ανητηες της ζωής όπως δε το κρύο ή τη ζέση. Μη στρέφετε τη δραστηριότητά σας και την υγεία σας γοντας «για την κακή σας χη».

12. Μην δολοφονήτε τον τό σας. Είσθε πολύ κοιν ή λίγο; Και στη μία περίπτωση και στην άλλη δεν έχηκο. Προσπαθήστε να είτε μια μέση κατάσταση, ράστε τον καιρό σας στη δουλειά σας, την νειά σας και τις σχέσεις.

Ο,ΤΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΠΕΡΜΑΝΑΝΤ ΚΑΙ ΒΑΦΕΣ
ΤΕΛΕΙΩΣ ΦΥΣΙΚΕΣ
ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΕΙΣ ΤΟ

Κομμωτήριο "ΛΟΥΞ"

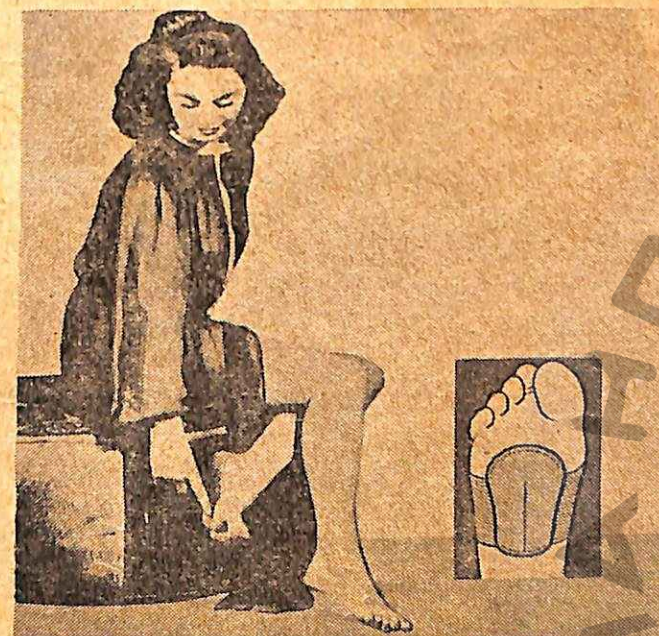
ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥΣ ΤΕΧΝΙΤΑΣ

Διά την εκτέλεσιν της Βαφής ιδιαίτερα διαμερίσματα

ΑΔΕΛΦΟΙ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΙ

Όδος Έλ. Βενιζέλου (πρώην Πανεπιστημίου) 59 Α

ΤΗΛΕΦΩΝΟΝ: 23.776



DR SCHOLL'S:

Ό,τι αφορά την υγεία και αισθητική των ποδιών

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ
ΜΠΑΚΑΚΟΥ

ΟΜΟΝΟΙΑ Τηλ. 52.673, 52.674

ΚΟΜΜΩΤΑΙ & ΚΟΜΜΩΤΡΙΑΙ

αν θέλετε να διπλασιάσετε την πελατεία σας στην Περμανάντ χρησιμοποιήτε το νέο φάρμακο την ήμύρρευστον Κρέμα

ΜΙΤΣΕΚΟ

Διαρκής Παρακαταθήκη

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟΝ "ΛΟΥΞ"

Έλευθερίου Βενιζέλου 59 α

ΑΠΟΣΤΕΛΛΟΝΤΑΙ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΤΙΣ ΠΕΝΤΕ



ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΟΙ

4

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ

Κραγιόν

ΝΕΛΣΟΝ

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΑΚΟΜΗ
ΚΑΙ ΑΝ ΤΟ ΣΚΟΠΙΣΕΤΕ
ΠΡΟΣΩΧΗ ΣΤΑΣ ΑΔΟΜΙΜΗΣΕΙΣ

Η ΓΥΝΑΙΚ

ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

