



Η ΞΕΛΙΣ ΤΩΝ ΚΥΡΩΝ

ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΓΕΙΔΩΝ ΠΟΣ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ Η ΕΜΟΦΙΑ



ΕΦ' ΟΣΩΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΟΣΜΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΣ

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Τά έκτακτα γεγονότα ανέκρουσαν και την Κοσμική Κίνηση. Ούτε δειψώσεις πλέον, ούτε συγκυρίες, ούτε χοροί, ούτε διασκεδάσεις. Και μοιραώς, η έλλοκτη συνεργασία μας κ. Μουτάνι άρχει επί του παρόντος, αναμύουσα νά έπαυθή ή γαλήνη, διά νά συνεχισθί το κομικόν ρεματόν της. Άντι της κοσμικής λοιπόν κινήσεως, σάς ίδριμεν σήμερον κάτι χρήσιμον, την «Στήλην του Σπιτιού», που έτιδωσέρι έπίσης κάθε κυρία.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΛΟΝΗΝ ΣΑΣ

(Πώς νά βάφεστε)

Τό βάψιμο είνε μιά μεγάλη τέχνη. Ή ίδια γυναίκα που κωλοπαμμένη μπορεί νά φαίνεται χαριτωμένη και γοητευτική, έμα είνε βαμμένη άδεια, μπορεί νά μοιάζι με Άποκρητήση μωτισούνα. Πρώτα πρέπει νά έχετε έπ' όψει σάς ότε, πριν νά βάψιτε, τό πρόσωπό σας πρέπει νά είνε άπολύτως καθαρό και άτηρληγαμένο από προηγούμενα φτασίδια κλπ. Πρώτα βάψιτε την κορμίνα. Τήν άπλώνετε καλά στό πρόσωπό σας και κατόπιν τήν σφουγγίζετε με ένα βαμβακιόκι. Κατόπιν βάψιτε τό ρούφι.

Ή ξανθήσ πρέπει νά χρησιμοποιήσιν ένα φυτό άνοιχτό, σχεδόν τριανταφυλλί. Ή μελαχρονές με χλωμό δέρμα ρούφι σκούρο. Ή καστανές ρούφι ζσηροπό χρώματος. Τό πορτοκαλλί ρούφι πρέπει μάλλον νά τό άποφεύγετε.

Άν είσθε στρωγυλιωτόσους και θέλετε νά μακρύνετε τό πρόσωπό σας, θά άπλώνετε τό ρούφι πρós τά αυτιά. Άν θέλετε τό αντίθετο άποτέλεσμα, θά τό άπλώνετε πρós τή μητή. Άν τά μαγουλά σας είνε βαθουλωμένα, βάψιτε τό ρούφι από πάνω και όχι στό σημείο που βαθουλώνουν.

Όσο γιά τά μάτια, τά τσίνοια και τά φρύγιά, σάς συνιστώ νά τοίς βάψιτε με τή βοήθεια λίγο Ρίμμελ, καστανό, έτος άν είσθε μελαχροινή. Τό μαύρο δίνει πολύ άγρια έκφρασι στό βλέμμα σας.

Άν είσθε ξανθή, θά βάψιτε τά μάτια σας από κάτω από τά φρύδια με λίγο μπλε χρώμα. Άν είσθε μελαχροινή, θά βάψιτε όμορ. Μή βάψιτε από κάτω τά μάτια σας. Θά σάς κάνουν νά φαηίτε γερασμένη και κουρασμένη.

Γιά τ' άλλα σημεία του προσώπου θά μιλήσω στό προσεχές.

ΚΑΝΕΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ !

Κυρίες και έκατονίδες ! Ναι, κάνετε γυμναστική !... Ή γυμναστική προφυλάσσει από κορολογήματα, έπιταχύνει τήν κυκλοφορία, δίνει στό σώμα είνε ανθηρία και ελαστικότητα, όποτε νά μπορέ κανείς ν' άντιμετωπήσθί τό κρούσ έπιολώτερο.

Τή γυμναστική δέν πρέπει νά τή θεωρούμε ός πολυτέλεια ούτε ός είδικό επάγγελμα. Καθένας, παιδί ή μεγάλος, άνδρας ή γυναίκα, μπορεί και πρέπει νά γυμνάζετα. Ούτε δύσκολα γυμνάσματα είνε άπαισιτήτα, ούτε είδικές γνώσεις. Μερικές άναπνευστικές κινήσεις στην άρχή, μερικές κινήσεις των χεριών, των ποδιών και του κορμού κατόπιν, αυτό είνε όλο. Δέκα λεπτά γυμναστική κάθε πρωί είνε άρκητή γιά νά νά μή άσπρησθί δροσερούς και εϋδιάθετους, δηλ τήν ήμέρα. Όταν κανείς κάνει τακτικά γυμναστική, θά έκταλήσθι όταν παραηρήσει κόπο πδ δυναμωμένο αισθάνεται τόν έαυτό του και πόσο πού είδικά άντέχει σέ κάθε κόπο και σέ κάθε καιρική μεταβολή.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

Χορτόσουλα.—Γιά νά τήν ετοιμάσουμε, παίρνουμε κομμένα χόρτα, δηλαδή 2 χοιρίτες πατάτες, 1 κωφότα, 1 σέλινο ρίζες, 1 κρεμμυδάκι, λίγο πρόσσο, λίγο μαιντανό και τά βάζουμε νά βράσουν με άνάλογο νερό και άλάτι. Άφού λυώσουν, τά περνάμε από τό τριμητό και ξαναβάζουμε τό ζουμί στή φωτιά νά ξαναβράσθι. Τήν αφίρουμε νά πήξι όσο θέλομε και άν θέλομε νά γίνι πιο πηχτή, φίχνουμε και λίγο παταλένιο ή και κοινό άλεύρι. Καθουρίζουμε κατόπιν ψωμάκια και τά φίχνουμε μέσα, όταν θά είνε έτοιμη ή σούτα γιά τό τραπέζι.



Μοντέρνα χτενίσματα

Υπάρχουν πολλά βασικά καλλωπιστικά σάς Άθήνας, που κάνουν άπόλυτο κατό. Άν τό μπιμπιά που έπιχρησάται νά βγάψιτε μόνι σας είνε σπυράκι, αυτό θά συνέθι έπειδή είνε τό πρόσωπό σας, είνε τά χέρια σας, δέν θά ήσαν άπολύτως καθαρά και θά τό έμολύνετε. Τό άπολύτως έχει άρκηδός ατή τήν ιδιότητα, νά μαλακώνη τό δέρμα, και τότε τα μπιμπιά βγαίνουν εύκολά και χωρίς κόπος.

Μελαχροινούλα ν.—Υπάρχουν πολλές βαφές γιά τά μαλλιά, κατά τό μάλλον και ήττον καλές. Ερρόσον όμως μού γράψιτε πως έχετε μαλλιά εμαθια και σγουρά, άνα άραπιάς, θά μού έπιτρέψετε νά σάς έδώσω μιά φιλική συμβουλή ; Μην έπιχρησάτε νά βάψιτε ξανθά τά μαλλιά σας. Πρώτον θά είνε δύσκολο από κατόπιν νά γίνουν κατόξανθα. Μιά κι άν άρχή γίνοντι, τά κηνούνα μαύρα που θά αντηνούν θα έρχονταν σέ φοβηθή αντίθεσι με τά βαμμένα. Κατά δεύτερον λόγον, έμα βεβαία πώς τά ξανθά μαλλιά δέν θά ηργάνωνν στόν τύπο σας. Άκούστε με συνεπώς. Άφήστε τό κεφάλι σας έπί όσοσ τό έπλασε ή φύσις. Ατή έχει τί ταριάζει στόν καθένα και άσφαλώς έτα όσοσ είσθε θ' άρέστετε περισσότερο.

Απαρηγορητήν, Θεσσαλονικήν.—Μην άπελάψετε και τό σώμα σας θά διορθωθή πάλι γρήγορα. Ή κοιλιά που άποκρίσθε είνε συνέπεια τού τοκετού. Πρός τό παρόν κορφέ διακώς ένα σιχρό κορφέ και μετά έξη βδομάδες — έξο μήνες μετά τόν τοκετό — ν' άρχίσετε νά κάνετε γυμναστική, άπό πρώτα συνουλεύθητε τό γιατρό σας. Τά είδικά γυμνάσματα γιά τήν κοιλιά είνε τάσες και κινήσεις των ποδιών, ενώ τό σώμα βρισκείται σέ όριζόντια θέσι. Νά ξεπληρώθε δηλαδή στό πάτωμα και νά σπράνετε τά πόδια σας ψηλά, πρώτα κάθε ένα χόρμα και ύστερα και τά άνω μαζί. Κατόν νά κλείψετε τό γόνατο και νά κινήτε τό πόδι πρós τόν κορμό σας έτσι, όστε νά έρθη όσο τό δυνατό πδ κοντά στην κοιλιά. Τά γυμνάσματα αυτά τά κάνετε στην άρχή 2—3 φορές τό καθένα. Πρέπει όμως νά φθάσετε νά τά κάνετε 20 φορές τήν ήμέρα. Ή πανάδες προέχοντα κι' αυτές από τόν τοκετό και θά φθάσετε νά τά κάνετε 20 φορές νά σάς σιχτήσω κανένα φάρμακο. Δέν ύπάρχει λόγος νά σάς σιχτήσω κανένα φάρμακο. Ήν σπόδρα νά προτιμήσετε μιά από τίς πδ καλές, τού Κοπύ π.χ., σέ χρώμα άνάλογο τού προσώπου σας. Κι' άπότόντα, όταν τό δέρμα σας άποχτήσι πάλι τό φυσικό του χρώμα, χρησιμοποιείτε πούδρα άνάλογο.

Κυπριώτισσα ν.—Γιά τά μαλλιάκια σας χρησιμοποιήστε τό φάρμακο που συνιστώ είνε τό προηγούμενο φίλλο στην «Άθηναία». Πλένεσθε με νερό ζεστό, στό όποιο έχετε ρίξει μιά κουτάλι της σούτας σόδα. Φυσή τό ρούφι του προσώπου φράξιτε τούς πόρους και προκαεί μπιμπιά. Αλλά άν τό άπαρφέτε κάθε βράδυ με μιά καλή κρέμ, δέν άφήνε σχεδόν κανένα ίχνος στό πρόσωπο.

Σανθούλα ν, Θεσσαλονικήν.— Άπαντό στις ύπόλοιτες ερωτήσεις σας. Γιά τή χείλη σας σάς συνιστώ ήν έξής κομμίδα :

- Cire blanche 25 gr.
- Beurre de cacao 25 >
- Eau de roses 10 >

Τά μαλλιά σας σάς συνιστώ νά τή βουτυρώθε δυνατά κάθε πρωί και νά τοίς κάνετε επί δέκα λεπτά μασάζ στις ρίζες με τή άωρη τόν δαχτύλων. Δουδέτε νά μόνον με βροχίνο νερό και μ' ένα σπασθόν ποτό μαλακό, άλλ' όχι μυροδάτο, π. χ. με σπασθόν γλυκερίνης. Άν τά μαλλιά σας δέν είνε λιπαρά, τότε νά χρησιμοποιήσθε και μινιγαντινή, όχι όμως άπ' ατή που πουλιών στό σολιναρία.

Χαμένο Όνειρο, Περαιά.— Δέν άρκηδόν τά φάρμακα των γαρών γιά νά δυναμώσετε. Πρέπει προτίστω νά τρώτε ήγιεινή και δυναμωτική τροφή, κρέας, αυγά, χόρτα και πούλα φρούτα. Νά κοιμάσθε νωρίς και νά κάνετε έξοχώς περπάτημα. Γιά τή σπυράκια στό πρόσωπο άπολύθητε τίς συνουλεύς που δίνω στην «Μελαχροινούλα». Γιά τ' άλλα, θά σάς άπαντήσω προσεχώς.

Μικρούλα ν Δ. Κ.—Γιά τή χείλη σας χρησιμοποιήστε τή κομμίδα που συνιστώ παραπάνω στην «Σανθούλα». Καθαρίζε τό μέτωπό σας και όσον άλλος βγάψετε σπυράκια, με τήν λοιπόν που συνιστώ στην «Μελαχροινούλα». Άν δέν περάσουν, μού ξαναγράφετε.