

ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΓΕΙΔΩΝ ΠΡΟΣ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ Η ΕΜΟΡΦΙΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΝΕΣ

Τό γάλα καταστραφεί βέβαια την πείνα τών βρεφών, αλλά τους φέρνει κατόπι δίψα. Γι' αυτό, και κάθε μέρα, ή μητέρας ή ή επαγαμάνεργος πού θηλάζουν μικρά παιδιά, άπορούν με τό έξης άνεξήγητο γεγονός: "Ότι λίγη ώρα μετά τών θηλασμών, τό παιδικά φωνάζει, άνησχει, κλάει. Νομίζουν τότε ότι αυτό όφείλεται σέ λαίμαργία του, και τό ξαναθηλάζουν πάλι. "Έτσι, άντί να πραινούν τή δίψα του, τού προσητομίζούν άνοσηφία και — φυσικά — άλιμεία! Γι' αυτό, μετά τό θηλασμό, δίνετε στά παιδιά σας μερικά κονταλάκια νερού μισοφοροφού. "Έτσι κ' ή χώνευσις τού γάλακτος διευκολύνεται και ή εάνερίγηρη ταραχή τού παιδιού, πού διαφέρει, πάει άμέσως.

"Αν τά μάτια σας είνε κοκαλιωμένα και φλογισμένα από ξενύχια ή από υπερβολική εργασία, πλύνετε τα με ζεστό νερό. Βουτήξτε δηλαδή ένα βηματάκι και σταλάξτε λίγο-λίγο τό νερό στό μάτια σας. "Έτσι κ' ή φλόγισσις θά φύγη κ' ή βλεφαρίδες ζωογονούνται, και τά μάτια θ' άνακουφισθούν έξαιρετικά. Ποτέ μην τά πλένετε, σέ παρόμοιες περιπτώσεις, με ψυχρό νερό. Φλογισμένα και ύποφέρουν περισσότερο.

Τά συνεχή ξενύχια φέρνουν κατόπι μιά νευρική άγντία. Για νά καθυκοχάσετε τά νεύρα σας και νά κοιμηθήτε ύπνω γαλήνιο και τακτικό, νά τρώτε τρία κοντάλια μέλι καθάρι, πέντε λεπτά τής ώρας πριν κοιμηθήτε. Είνε άποτελεσματικότατο.

Ποτέ μην καθαρίζετε τις βοήρσις τών μαλλιών με σαπούνι. "Έστός τού δια χαλόν χρίσσορα, διατηρούν διάφορα βλαβερά για νά μαλλιά λυαίως όντός. "Η βοήρσις τών μαλλιών καθαρισθών έντελώς και άπολυμαίνοντα μόνον με τήν έξης άπλή μέθοδο: Διαλύετε σέ χλιαρό νερό λίγη ποτάσια ή σόδα. Βρέχετε καλά τή βοήρσις επί μερικά λεπτά τής ώρας, τήν ξεπλένετε κατόπι με καθαρό νερό και τήν άφήνετε νά στεγνώση καλά, πριν τήν ξαναμυστερσθήτε.

Ποιά άκαλαίσθητο είνε τό εγόνάτος, τό όποιο σχηματίζεται στό παντόλωνα από τό άπόρροχο κάθισμα. "Έξαρπνίζεται ύμωσ άμέσως, τό δε βρέσιμα συντέλλεται στό μέρος αυτό και ξανακάινει τό άσχημο του σχήμα, με τήν έξης άπλή μέθοδο: Βρέχουμε ένα πανί, τό σπάσιμο έλασρά και τό τοποθετούμε άπάνω στό εγόνάτος τού παντελονίου. Τό σδερόνουμε κατόπι με πάρα πολύ ζεστό άσβερο, όσόντου έξαλειφθή τελώς.

Προσοχή ιδιαίτερα χρειάζεται στο καθαρίσιμα τών δερματιών γαντιών. Φορούμε, προχείρους φυσικά, τό κάθε γάντι στό άριστερό μας χέρι — για νά είνε διαρκώς τεντωμένα, όστε νά μη σχηματισθών ύστερα πτυχές — και τό τρίβουμε κατόπι με τό δεξιό μας χέρι, μ' ένα κομμάτι καθαρού ύρσιματος, βουτηγμένου σέ βελζινα. Κατόπι τό άπλώνουμε στον άέρα, για νά στεγνώση καλά. "Αν ύμωσ τά γάντια μας είνε άνοηχτόχρωμα, κ' όχι πολύ λερωμένα, τά καθαρίζουμε τρίβοντάς τα με ψύχα ζεστού άσπερου ψαμιού. Έννοείται ότι διά τά τρίβουμε φορώντας τα πάντα στό άριστερό χέρι.

Τά άσπρα μάλλινα σόλια και τά παρόμοια άντεμεικτα σπολισμού μας, τά καθαρίζουμε από τό άσπασμά τους—τό όποιο προέρχεται από έλαφρό λερωμα — ός έξης: Τά τυλίγουμε σέ μιά καθαρή πετσέτα, άφού τούς ρίξουμε πρώτα άφρονή άσπρη φανίνα, και τυλιγμένα καθώς είνε, τά τρίβουμε άπ' όδες τις μερίδες.



Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΗΣ ΦΙΛΗΣ'ΣΑΣ

Μιράνταν Μ. — Σας συνιστώ νά κάνετε κάποια διατα στην τροφή σας, ν' άποφύγετε τ' άλιμιά, τις σάλτσες κλπ. Μέρα κατ' ήμέραν, πριν κοιμηθήτε, κόβετε στη μέση ένα λεμόνι, νά πασπαλίσετε με άλάτι και κατόπι περιτίτε τό λεμόνι αυτό πάνω από τά σπυράκια, σιτινάτος τό έλαφρά. Θά σας όφελήση έξαιρετικά. Μή χρησιμοποιήσετε ούτε ποδάρι, ούτε κρέμα, αλλά μόνον τάλκ.

Β. Κ. Θ., Καλλιδέν. — Δώστε στό φαρμακείο νά σας έτοιμάσουν τήν έξης βαφή, ή όποια άσφαλώς δέν θά σας βλάψη, γιατί δέν περιέχει καμιά μεταλλική ούσια:

Solution de bron de noix	200 gr.
Eau de oie de lavande	100 "
Ammoniaque	16 gouttes

Τήν χρησιμοποιήτε μετά τό λούσιμο, όπως τις συνηθισμένες βαφές. Α. Α. Θακοπούαν. — Στην ηλικία σας άπαγορεύεται νά έχετε λίπος και καλά. Κάνετε μιά έλαφρά διαστα στό φαγητό σας, χωρίς όμως νά μένετε ηρωική, άποφύγετε τις σάλτσες, τά βούτυρα, τά ψωμιά, τά άμυλάκια. Κάνετε ύμωσ και πολλούς περιπάτους, μιά ώρα τήν ήμέρα τουλάχιστον, με βήμα στρατιωτικό, και κάθε πρωί, ός ένα τέταρτο, γυμναστική. "Η γυμναστική άσπίσις πού πρέπει νά κάνετε είνε τήσις και κάμψις των ποδιών, έπείκειρις, κάμψις τού κορμού προς όδες τής άνωθύνσις. Έπίσης νά ξεπλύνουθε άνάσπασα και νά σηκώνετε ένάλλάξ τά πόδια σας ή κοκαλιωμένα ή τεντωμένα. Εσ όποτε πού νά έθουθε έως τό κερφάλι σας. Έννοείται πως όλα αυτά πρέπει νά γίνοντα με σύστημα και τακτικότητα, γιατί άλλως δέν θά σας όφελήσουν σέ τίποτε.

Χ. Αίλιαν. — Τά φούσσα μαλλιά είνε έξαιρετικά τής μόδας και άσχημα κάνει νά θέλετε νά τους αλλάξετε τό χρώμα τους. Έάν ή άποφροσσις του είνε προς τό χλωρόχρομο, τότε μην τά περιτρέψτε καθόλου. Άκωνιστίας νά χαιρόσθε πού ή φύσις σας έχάρσις ένα χρώμα, πού άλλες έπείρουν νά τό άποκτήσουν με τεχνητά μέσα. "Αν πάλιν τό χρώμα τών μαλλιών σας είνε θετικό, κακωνικό - καροτό, τότε νά τους έδωσετε μεταλλική λάμψη, βάζοντάς τους καταλόμασμα από κανά, τό όποιο θά άγοράσετε από τό φαρμακείο. Αφήνετε κάθε κατάλόμασμα επί ένα τέταρτο τής ώρας.

Peter. — Σας άπάντησα λεπτομερώς σέ προηγούμενο άρθλο.

Ξανθήν. "Αφροδίτην. — Ακολούθηστε τή συμβουλή πού δίνω παρακάτω στην Μιράνταν.

Ρίταν Ρ. — Τό άτυλότροπο τού προσώπου, για τό άποίο με φατίζε, μπορείτε νά τό κάνετε σέ άποκοήπιτο από τά καλά έννοητότα καλλονής τών Αθηνών. Έκεί θά σας συμβουλεύσουν και για τις φαίδες, κιά κ' όλες ή θεορετικές πού κάνουν έως τώρα δέν σας όφελήσουν. Έβρώσο τό ύψος σας είνε 1.60, θά πρέπει νά ζυγίζετε 56 καλά. Έχετε άπλοδή περίπου τό κανονικό βάρος.

Άντονανέτιαν. — Τήν συνταγή πού άναφέρω δέν μπορείτε νά τήν κατασκευάσετε μόνη σας. Πρέπει νά τήν δώσετε σέ φαρμακοποιό. Άλειψετε τά μάτια σας γύρω - γύρω, κάθε βράδυ, πριν κοιμηθήτε, με λίγη βαζελίνη.

Η ΦΙΑΗ ΣΑΣ

ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ

Κάνετε όσον μπορείτε οικονομίας — έστω και μικράς, αν δέν σας περισσώνουν πολλά. Καταβέτετε αυτάς εις τό Ταμειντήριον τής Έθνώσις Τραπέζης. "Έτσι άσφαλίσετε έντελώς τά λεπτά σας και μαζί με τούς τόκους σχηματίζετε σιγά-σιγά ένα σεβαστόν κεφάλισον, άπαραίτητον διά τά γερμάματα και διά κάθε έκτακτη ανάγκη τής ζωής σας.

ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΦΟΡΕΜΑΤΑ



Τρία φορεματάκια άπλά, για τό σπίτι. Τό ένα είνε κλωμμένο από φλατζι, τό δεύτερο από λαϊνάς και τό τρίτο από βουελάζ