

Η ΣΕΛΙΣ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΑΣ

Υπό τη Ζωή των Αλεξάνδρων Πώς διατηρείται η εμορφιά



ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΙΝΕΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΗΣΥ ΜΒΟΥΛΕΣ ΜΟΥ

Τὰ ψάθινα έπιπλα καθαρίζονται ώς έξής:
Τὰ σαπουνίζετε με χλιαρό νερό και κατόπιν τὰ κλεινε-
τε σ' ένα δωμάτιο, στο οποίο κιάετε θειάφι. Τ' αφήνετε έ-
κει επί 12 ώρας.
Έννοείται ότι τὸ δωμάτιο πρέπει νὰ εἶνε καλά κλει-
σμένο. Ἡ πόρτες και τὰ παράθυρα σφαιλισμένα. Σ' ὄλο
αὐτὸ τὸ διάστημα δέν πρέπει νὰ μείνη κανείς μέσα. Ἄν
τὰ έπιπλα εἶνε πολὺ λερωμένα, προσθέτετε και λίγη άμ-
μωνία στο νερό με τὸ ὁποῖο θὰ τὰ πλύνετε.
Κατόπιν αερίζετε καλά τὸ δωμάτιο για νὰ φύγη ἡ μυ-
ρουδιά τοῦ θειαφιοῦ. Πρέπει νὰ ξέρετε δέ, ὅτι στο δωμά-
τιο, μέσα στο ὁποῖο θὰ κάψετε θειάφι, δέν θὰ μείνη ζων-
τανὸ κανένα έντομο. Μυῖγες, κουνούπια, ψύλλοι, κορηοί,
κατσαρίδες και ὄλα τὰ ένοχλητικά ζωῦφια φοφοῦν. Διπλό
τὸ καλό, δηλαδή.

Οἱ λεκέδες τοῦ κρασιοῦ στα τραπεζομάνδηλα βγαίνουν
άν στην μπουγάδα, ὅταν βάζετε τὰ τραπεζομάνδηλα στο
κοφίνι, ρίξετε ἔπάνω σέ κάθε λεκέ ρύζι ὠμό, τὸ ὁποῖον ἔ-
χει τήν ιδιότητα ν' άπορροφά τὸ κρασί.

Τὰ τζάμια καθαρίζονται καλά με βρεμένο πανί. Κατό-
πιν τὰ σφουγγίζετε με μεγάλα κομμάτια πολὺ ψιλοῦ χαρ-
τιοῦ.

Ἄπο τήν γαλλικήν έφημερίδα «Υγεία» παίρνουμε τήν ά-
κόλουθη συνταγή, ἡ ὁποία, κατά τὸν ἱατρό Jules Rontés,
εἶνε ἡ μόνη άποτελεσματική για τήν κατάπαυσι και τῆς πιὸ
έπίμονης άϋπνίας:

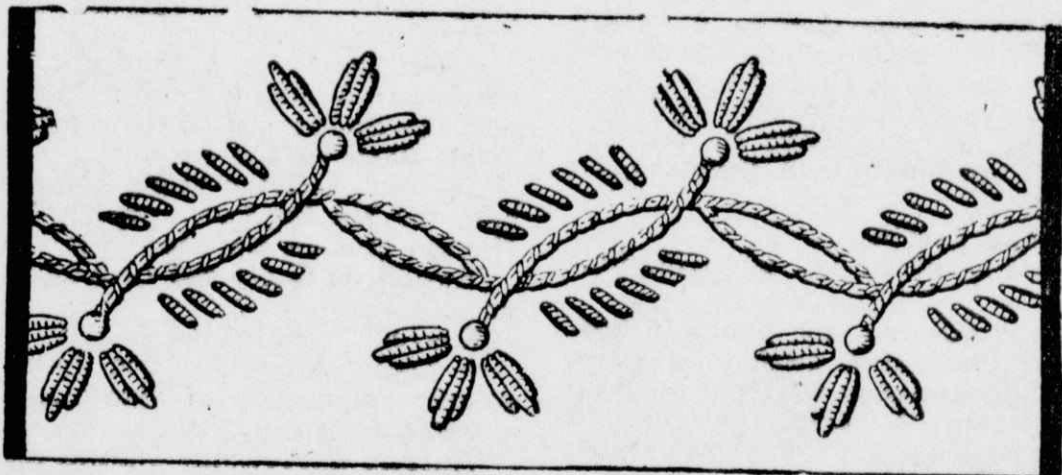
- 1) Μαλακό και καθαρό κρεβάτι.
- 2) Μία ἢ δυὸ ὤρες διασκέδασι ἡ περίπατος πρὸ τοῦ ὕ-
πνου.
- 3) Ὀλίγη τροφή τὸ βράδυ.
- 4) Καμμιά φροντίδα στη σκέψι.
- 5) Ἡσυχη συνείδησι.
- 6) Ἄποφυγή άπό ὄλα τὰ διεγερτικά και ναρκωτικά, ε-
στω και άν σάς τὰ συστήση γιατρος.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

«ΑΓΡΙΜΙ ΣΤ' ΑΓΡΙΜΙΑ»

Ἐξεδόθη ένα ένδιαφέρον βιβλίον ὑπὸ τὸν τίτλον «Ἄγρι-
μι στ' Ἄγριμια», τοῦ κ. Βάσου Ἄλεξάνδρου. Εἶνε μία σει-
ρά άφηγημάτων και ἱστοριῶν άπό τήν κυνηγετικήν και φυ-
σιολατρικήν ζωὴν τοῦ
συγγραφέως εἰς καλλι-
τεχνικήν έκδοσιν, με
σκίτσα τοῦ κ. Γ. Γρη-
γόρη, καθὼς μās ἔξη
γεῖ ὁ συγγραφεὺς - κυ-
νηγὸς εἰς τὸν πρόλο-
γόν του, ἡ έκδοσις τοῦ
βιβλίου αὐτοῦ άποτε-
λεῖ τήν άφετηρίαν μιας
εὐρυτέρας προσπάθειας
για τήν έξασφάλισιν τῆς
ἠθικῆς και ὕλικῆς ένι-
σχύσεως πρὸς πραγμα-
τοποίησιν ένὸς κυνηγε-
τικοῦ ταξιδίου του εἰς
Ἄφρικήν. Ἄσχέτως ὁ-
μως τούτου, συνιστῶμεν
θερμῶς εἰς τοὺς άνα-
γνώστας μας τὸ ὠραῖον
αὐτὸ βιβλίον και ἰδιαι-
τέρως εἰς ὄσους άγα-
ποῦν τὰ σπὸρ και τήν
φύσιν.

ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΚΕΝΤΗΜΑΤΑ



Μία ἑλαφρά μπορντούρα κεντημένη με πεταχτές βελονίες. Κατάλληλη
για γαρνίρισμα παιδικῶν φορεμάτων, άπορροφῶν κ.τ.λ. Κεντιέται
με κοτόν - περιλέ σ' ένα ἢ δυὸ χρώματα.

ΔΙΑΒΟΛΟΣ ΚΩΝΗΝ, Πειραιά.— Σας ἔγραφα στο «Πόστ - Ρεστάντ»,
σύμφωνα με τὰς ὁδηγίαις σας.

Μ. Γ. Χ., Ἄλεξανδρούπολι.— Ἄπο τῆς περιγραφῆς σας συμπεραίνω
πὼς ἔχετε κίρσοῦς ἑλαφρᾶς μορφῆς. Θὰ ἔπρεπε συνεπῶς νὰ άποταθῆτε σέ
γιατρό, για νὰ σάς κάνη μιὰ γενική εξέτασι. Ὅπωσδήποτε κάνετε καθη-
μερινῶς ποδόλουτρα και ξεπλένετε τὰ πόδια σας με κρύο νερό, κάνετε
μακρυνοὺς περιπάτους, με παπούτσια εὐρύχωρα και με χαμηλά τακούνια,
άποφεύγετε άπολύτως τήν ὀρθοστασία, ὅταν κάθεοθε ἔχετε τὰ πόδια σας
ὄσο τὸ δυνατόν ψηλότερα, ἔπισης και τὸ θράδυ ὅταν κοιμάσθε. Κάνετε
ἑλαφρὸ μασάζ καθημερινῶς στα πόδια σας, ἔκτος άπό τὰ σημεῖα πού εἶνε
πρισομένες ἡ φλέβες. Πετάξτε τῆς καλτοσοδέτες. Εἶνε ἔγκλημα και κατά
τῆς ὕγείας και κατά τῆς αἰσθητικῆς. Ἄν δέν φοράτε κορσέ, χρησιμοποιῆτε
μιὰ ζώνη με ζαρετιέρες.

ΧΑΜΕΝΑ ΟΝΕΙΡΑ.— Σας άπάντησα, ἄλλά σάς άπαντῶ και πάλι. Ἐ-
πιμένετε στην γυμναστική και τρῶτε καλή και δυναμωτική τροφή. Γυ-
μνασταῖ εἰδικοί ὑπάρχουν στας Ἀθήνας. Ὁ καλύτερος εἶνε ὁ καθηγητῆς
κ. Μ. Χρυσάφης, ὁδὸς Μαυροκορδάτου 2. Ἄπευθυνθῆτε και σ' αὐτόν.

Α. Χ. Τ., Κωνσταντινούπολι.— Μοῦ φαίνεται πολὺ περίεργο πὼς δέν
λαμβάνετε στην Κωνσταντινούπολι τὰ καλλυντικά αὐτὰ πού εἶνε τόσο δια-
δεδομένα, φαντάζομαι δέ ὅτι άν στείλετε τὸ αντίτιμον κς' τὰ ταχυδρο-
μικά στο κατάστημα, ὁδὸς Ἀκαδημίας 5, μποροῦν νὰ σάς τὰ στείλουν άπ'
εὐθείας. Ἐφ' ὄσον αὐτὰ σάς ὠφέλησαν τόσο πολὺ, γιατί νὰ πειραματι-
σθῆτε με ἄλλα. Πάντως ἰδοῦ ἡ συνταγή μιᾶς κρέμας και μιᾶς λοσιόν:

Lanoline anhydre	25 gr.
Αxonge benjoinée	25 gr.
Pommade de concombres	50 gr.
Eau de roses	15 gr.

Ἡ ἢ ἡ λοσιόν:

Eau de laurier cerise	150 gr.
Lait d' amandes	10 gr.

Τῆ λοσιόν τήν χρησιμοποιεῖτε και αὐτῆ για κρέμα τῆς ἡμέρας τᾶρα τὸ
καλοκαῖρι. Ὡς ρίμμελ τὸ «Ὁρέλια» εἶνε τὸ σχετικῶς καλύτερο, μὴ θά-
ξετε ὄμως παρά μιὰ φορὰ τήν ἡμέρα και ξεπλένετε προσεκτικά τὰ μάτια
σας.

ΛΟΛΙΤΑ Σ., Ἐνταῦθα.— Πλένετε τὸ πρόσωπό σας με σαποῦνι τοῦ κα-
τραμιοῦ και χρησιμοποιῆτε τὸ ἔξῃς ὕγρὸ με τὸ ὁποῖο ἀλείφετε κάθε θράδυ
τὰ σπυράκια και τὰ μπιμπίκια σας:

Eau de roses	100 gr.
Alcool camphré	50 gr.
Vaseline	10 gr.
Soufre precipité	7 gr. 50
Acide salicylique	0 gr. 5
Resorcine	0 gr. 02

Τὸ πρῶι νὰ πλένεστε με
γάλα άβραστο, στο ὁποῖον
προσθέτετε μιὰ κουταλιά τῆς
ζούπας καμφοροῦχο οἰνόπνευ-
ια. Ἄποφεύγετε άπολύτως τὰ
ταστά, τ' άλμυρά, τὰ οἰσπνευ-
ματώδη, τρῶτε πολλὰ φρούτα
και χόρτα και πίνετε κάθε
μῆνα ένα ἑλαφρὸ καθάρσιο,
ἢ ἡν ἔνεσθε.

ΕΛΥΤΑ.— Ἄκολουθῆστε τῆς
ταραπάνω συμβουλῆς ἔφ' ὄσον
ἡ λοσιόν πού μοῦ αναφέρετε
δέν θρίσκειται στην ἑπαρχία
σας.

ΕΛΛΗΝ ΣΑΡ., Ἐνταῦθα.
- Δυστυχῶς δέν εἶμαι σέ θέσι
νὰ σάς συμβουλευσω. Ἄποτα-
θῆτε σ' ένα καλό γιατρό, πα-
θολόγο ἡ νευρολόγο.