

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΑΣ

# Ὑπό ἡγεσίαν τῶν Ἀρτέμιδων Πῦλ διατηρεῖται ἡ ἑμορφία



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ

Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΟΥ

## ΤΟ ΣΚΑΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Ἡ δουλειὰς τοῦ σπιτιοῦ, ἡ κακὴ ποιότης τοῦ σαπουνιοῦ, ἡ μεταβολὴς τοῦ καιροῦ, καταστρέφουν τὸ δέρμα τῶν χειρῶν ποῦ πρέπει νὰ εἶνε πάντοτε περιποιημένα, μαλακὰ καὶ λεία. Θ' ἀποφύγετε τὸ σκάσιμο τῶν χειρῶν σας ἂν μετὰ τὸ σαπύνισμα τὰ ξεπλένετε καλὰ, τὰ σφουγγίζετε καλὰ καὶ τέλος, τὰ τρίβετε με λειμόνι. Ἰδιαίτερος ὅμως γιὰ τὰ σκασίματα τῶν χειρῶν εἶνε πολὺ ἀποτελεσματικὴ ἡ ἐξῆς συνταγή.

Menthol	1 gr.
Salol	2 gr.
Huile d' olive	10 gr.
Lanoline	30 gr.

## Η ΠΕΤΣΕΤΕΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Μολονότι δὲν χρησιμοποιοῦμε πειὰ τίς πελώριες πετσέτες τῶν γιαγιάδων μας, ὥστόσο ἡ πετσέτα τοῦ φαγητοῦ δὲν ἔχει ἀκόμη ἐκτοπισθῆ ἀπὸ τὸ τραπέζι. Γιὰ νὰ ἐκτελεθῇ τὸν προορισμὸς της πρέπει νὰ εἶνε μετρίου μεγέθους, ἑλαφρὰ κολλαρισμένη καὶ ἀπὸ ὕφασμα κατὰ προτίμησιν λινό. Διπλώνεται σὲ τρίγωνο, σὲ τετράγωνο ἢ σὲ μακροῦλο σχῆμα καὶ τοποθετεῖται ἐπάνω στὸ πιάτο. Τὰ διάφορα περίτεχνα διπλώματα καὶ ἡ τοποθέτησις τῆς πετσέτας μέσα στὸ ποτήρι, γίνονται μόνον σὲ ἐστιατόρια. Στὰ γεύματα, τὸ ψωμάκι τοποθετεῖται μετὰ τῆς πετσέτας καὶ τοῦ πιάτου. Ὁ συνδυασμὸς θὰ ξεδιπλώσῃ τὴν πετσέτα, χωρὶς νὰ τὴν ἀνοίξῃ ὀλόκληρη καὶ θὰ τὴν ἀπλώσῃ ἐπάνω στὰ γόνατά του. Μετὰ τὸ φρούτο θὰ τὴν τοποθετήσῃ δίπλα στὸ πιάτο τοῦ ἐπάνω στὸ τραπέζι, χωρὶς νὰ τὴν διπλώσῃ στὸ σχῆμα της, ἀλλὰ καὶ χωρὶς νὰ τὴν τσαλακώσῃ ὡς πατσαβούρα. Στὰ καθημερινὰ οἰκογενειακὰ γεύματα, κάθε μέλος τῆς οἰκογενείας ἔχει τὴν δική του πετσέτα περασμένη στὸν κρίκο της, ἀλλὰ ὅταν ὑπάρχουν προσκεκλημένοι, θὰ μποῦν στὸ τραπέζι πετσέτες καθαρὰς, ὅμοια διπλωμένες, καὶ χωρὶς κρίκους.

## ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΤΑΙ ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΒΟΥΤΥΡΟ

Τὸ φρέσκο βούτυρο ἔχει γίνῃ ἀπαραίτητο στὴν τροφή μας, ἰδίως δὲ στὴν τροφή τῶν μικρῶν παιδιῶν, ἀλλὰ ἡ διατήρησις του ἔχει γίνῃ προβληματικὴ τώρα τὸ καλοκαίρι, ἰδίως στὶς ἐξοχὰς, ὅπου δὲν ὑπάρχουν ψυγεῖα. Μολαταῦτα με τὴν μέθοδο αὐτὴν ποῦ θὰ σὰς ὑποδείξω μπορεῖτε νὰ διατηρήσετε τὸ βούτυρο φρεσκότατο ἐπὶ μιὰ ὀδομάδα καὶ περισσότερο.

Τυλίξετε τὸ βούτυρο σὲ μιὰ καθαρὴ πετσέτα καὶ μουσκέψτε τὴν πετσέτα με ξύδι. Κάθε δυὸ μέρες θρέχετε τὴν πετσέτα με τὸ ξύδι, ὥστε νὰ μὴν πάντοτε ὑγρὴ. Φυλάτε τὸ βούτυρο σ' ἓνα μέρος δροσερὸ, ξηρὸ καὶ εὐάερο. Θὰ διατηρηθῇ φρέσκο καὶ γευστικώτατο ἕως ὅτου νὰ ἐξαντληθῇ ἐντελῶς.

## ΤΑ ΚΟΚΚΙΝΑ ἢ ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Ἀνακατεύετε ἐννέα δέκατα οἴνου πνεύματος με ἓνα δέκατο γλυκερίνης. Με τὸ ὑγρὸ αὐτὸ πλένετε τὰ παπούτσι, μεταχειριζόμενοι καὶ μιὰ μικρὴ βούρτσά. Τὰ «πουντράρετε» κατόπιν με ἀραιὸ κοκκινόχωμα (ἢ με χῶμα τῆς Ἑσμιέρ), τ' ἀφήνετε νὰ στεγνώσουν καὶ κατόπιν τὰ σκουπίζετε με ἓνα ζεστὸ πανί.

Ἡ κυρία ποῦ τὰ ξέρει ὅλα

ΚΑΤΕΡΙΝΟΥΛΑΝ, Πάτρας. — Πρέπει νὰ ἔχετε δέρμα ἐξαιρετικὰ καλὸ γιὰ νὰ ἀντέχῃ σὲ ὅλην αὐτὴν τὴν κακομεταχείρισί ποῦ τοῦ κάνετε. Ἄν ἐξακολουθήσετε ὅμως λίγον καιρὸ ἀκόμη, ἀσφαλῶς θὰ τὸ καταστρέψετε. Λοιπὸν, ἀλλάξετε ἐντελῶς σύστημα. Ἐξακολουθεῖτε νὰ τρώτε μαῦρο ψωμί, ἀλλὰ καὶ πολλὰ φρούτα καὶ χόρτα θρασμένα καὶ ὡμὰ καὶ πίνετε ἓνα ποτήρι νερὸ με μιὰ κουταλιά γλυκὸ κάθε πρωὶ νηστικάτα. Πετάζετε τίς κρέμες τῶν 5 δραχμῶν (1) Καταργήστε τὸ ρούζ. Στὴν ἡλικία σας εἶνε ἐντελῶς περιττὸ καὶ αὐτὸ φέρνει σπυράκια. Ἄν θέλετε μιὰ πούδρα πολὺ καλὴ καὶ ὄχι ἀκριθὴ, πάρετε τοῦ Ζῶρζ σὲ χρῶμα naturél. Τὸ θράδυ καθαρίζετε τὸ πρόσωπό σας με τὴν ἐξῆς λοσιόν:

Eau de roses	50 gr.
Alcool camphré	50 gr.

Τὸ πρωὶ νὰ πλένεσθε με γάλα ἄβραστο καὶ νὰ κάνετε στὸ πρόσωπό σας μασάζ με λίγο τάλκ, ἰδίως στὰ μέρη ποῦ ἔχετε τὰ σπυράκια. Τρεῖς φορές τῆ ὀδομάδα νὰ σαπουνίζεσθε με σαποῦνι τοῦ κατραμιοῦ. Τὸ μασάζ τοῦ λαιμοῦ γίνεται ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω με τίς ἀνοικτὰς παλάμες τῶν δυὸ χειρῶν ἀλληλοδιαδόχως.

ΚΥΡΙΑΝ ΑΓΓ. Τ., Ἀργιστόλιον. — Ἀπαντῶ σήμερον στὸ δεύτερο μέρος τοῦ γράμματός σας, ἐπιφύλασσομένη στὸ ἐρχόμενο φύλλο νὰ σὰς ἀπαντήσω στὸ πρώτο. Ἔχετε ἄδικο νὰ εἰσθε τόσο ἀπελπισμένη. Ἡ ἀναλογίη σας εἶνε πολὺ καλὴ. Μόνον στὴν περιφέρεια θὰ ἔπρεπε νὰ εἰσθε λίγα ἐκατοστόμετρα στενωτέρη. Ἄν μπορεῖτε νὰ διατηρηθῆτε σ' αὐτὸ τὸ σημεῖο θὰ εἶνε λαμπρὰ. Λίγη ἐπιβολὴ χρειάζεται. Ὁ περίπατος δὲν ἔχει τίποτε τὸ δυσάρεστο, ἐκτός ἂν τὸν κάνῃ κανεὶς γι' ἀγγαρεία. Ἡ γυμναστικὴ εἶνε ἀπαραίτητη γιὰ μιὰ νέα 22 ἐτῶν, εἴτε παχεῖα εἴτε ἀδύνατη, ὄχι μόνον γιὰ λόγους σιλουέτας, ἀλλὰ καὶ γιὰ λόγους εὐκηνείας καὶ χάριτος. Ἡ πολυφαγία καταστρέφει τὴν ὑγεία ὅλων τῶν ἀνθρώπων. Εἶνε πολὺ πιὸ ὠφέλιμο νὰ περιορίσετε τὸ ψωμί σας παρὰ νὰ παίρνετε διάφορα φάρμακα ποῦ στὸ τέλος δὲν γίνεται παρὰ νὰ σὰς θλάψουν. Ὅλα τὰ φάρμακα κατὰ τὴν παχυσαρκίαν περιέχουν θυρεοειδίνη καὶ δὲν συνιστῶνται παρὰ μόνον σὲ ὀρισμένες περιπτώσεις, ἄλλως θλάψουν. Ἡ ἀγωνία σας καὶ ἡ ἀπογοητεύσις σας θὰ ἐλαττωθῶν, ὄχι μόνον ἔταν διαβάσετε τὸ γράμμα μου, ἀλλὰ ὅταν, ὡς νὰ εἰσθε, τινάζετε τὴν τεμπελιά καὶ ἀποφασίζετε νὰ κουνηθῆτε λιγάκι καὶ νὰ ζήσετε μιὰ πιὸ φυσικὴ ζωὴ.

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΗΝ, Αἴγιον. — Δυστυχῶς δὲν μπορεῖτε νὰ κάνετε τίποτε στὰ μαλλιά σας. Θὰ σκουρήνουν μόνον τοῦς ὅταν θὰ φυτρώσουν νέα. Ὅσο γιὰ τὸ ἀγρίωμα αὐτὸ μπορεῖτε νὰ τὸ ἐλαττώσετε ἂν λούζετε τὰ μαλλιά σας τακτικὰ καὶ ποσηγουμένως τὰ ἀλείφετε καὶ τὰ τρίβετε καλὰ με λάδι τῆς κουζίνας ζεσταμένο. Τὰ μαλλιά σας λούζετε τα με δυὸ κροκοῦς αὐγῶν χτυπημένους στὸ νερὸ.

ΛΥΠΗΜΕΝΗΝ ΝΕΑΝΙΔΑ. — Δὲν μπορῶ νὰ σὰς συστήσω ὕπευθύνως τίποτε. Κι' ἐγὼ εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι ἡ αὐτὴς αὐτὴς μόνον με ἐγχείρησι μποροῦν νὰ ἐξαλειφθῶν.

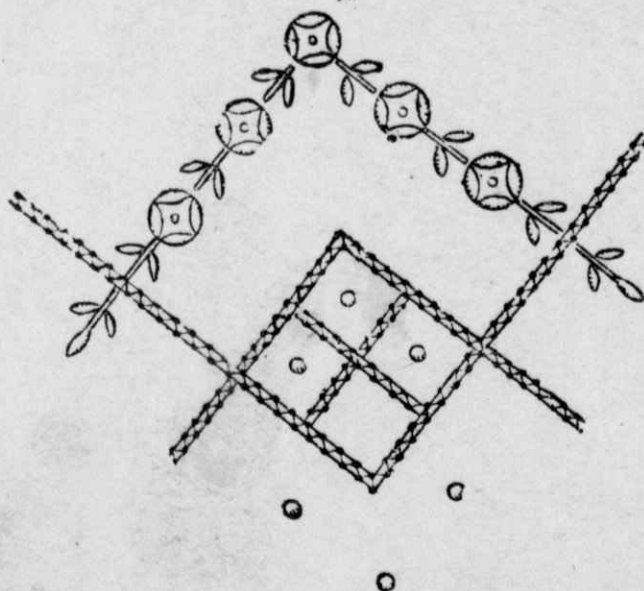
ΓΙΑΣΕΜΙ, Θεσσαλονίκην. — Σὰς ἀπάντησα με προηγούμενο φύλλο.

Ε. Π. Σ., Ἐνταῦθα. — Καὶ σὲ σὰς ἐπίσης ἔχω ἀπαντήσει.

\*\*\*

Παρακαλῶ καὶ πάλι ὅλες μου τίς ἀναγνώστριες γενικὰ νὰ παρακολουθοῦν με προσοχὴ τίς ἀπαντήσεις ποῦ δίδω γιὰ νὰ μὴ με ρωτοῦν γιὰ ζητήματα γιὰ τὰ ὁποῖα ἔχω δώσει τὴν συμβουλὴ μου ἐπανειλημμένως καὶ διὰ μακρῶν. Ὁ χῶρος δυστυχῶς ποῦ διαθέτω εἶνε ἐλάχιστος. Τὸ πλήθος τῶν ἐπιστολῶν ἀπειρο καὶ κάθε ἐπιστολογράφος ἔχει τὴν ἀπαίτησιν νὰ τῆς ἀπαντήσῃ στὸ ἐπόμενο φύλλο. Θὰ ἠθελο πολὺ νὰ τίς εὐχαριστήσω ὅλες ἀνεξαιρέτως, ἀλλὰ δυστυχῶς δὲν γίνεται. Γι' αὐτὸ τίς παρακαλῶ πολὺ νὰ ἔχουν ὑπομονὴ καὶ ὅταν συναντοῦν μιὰ περίπτωσι ὅμοια με τὴν δική τους νὰ ἐφαρμόζουν τίς συμβουλὴς ποῦ δίδω ἐκεῖ

## ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΚΕΝΤΗΜΑΤΑ



Ὡραιότατη γωνία κατάλληλη γιὰ μαντηλάκια, γαρνίρισμα ἀσπρορρούχων κ.τ.λ. Κεντιέται με κέντημα ροκοκό καὶ φουσκωτὸ καὶ με λεπτὸ ἀζούρ ἢ φίλ-τιρέ, ἂν τὸ ὕφασμα εἶνε λοξό.

Η ΦΙΛΗ ΣΑΣ